

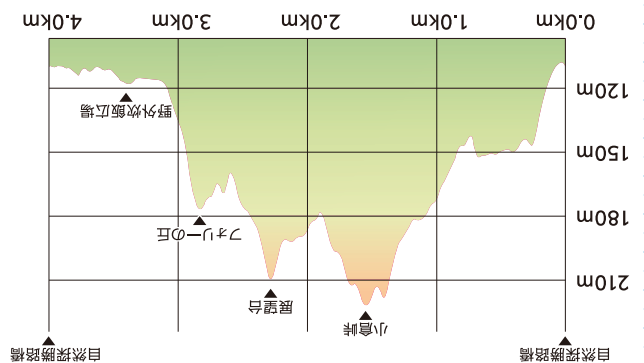


1〜2月のえびさノールドの開
催に合わせ、1周4キロの自然探勝路
をスノーシューコースとして
開放しています。(土日祝日のみ)
冬の里山を楽しみながら、ふかふか
の新雪を満喫!
スノーシューコースとしても
ご利用頂けます。
2月中旬には雪上を走るスノート
イルランナースカップを開催予定。

冬季は自然探勝路が スノーシューコースに!

冬の楽しみ方

自然探勝路に隣接するトレイルランニ
ングコースを走る、健康ゾーンを1周する
コース。終盤にはツリーの丘を駆け降
りる爽快感が楽しめます。距離が短い
で初心者にもおすすめです。



距離: 4.0km 累積標高: 217m

健康ゾーン周回コース

Course around the health zone

Trail Running

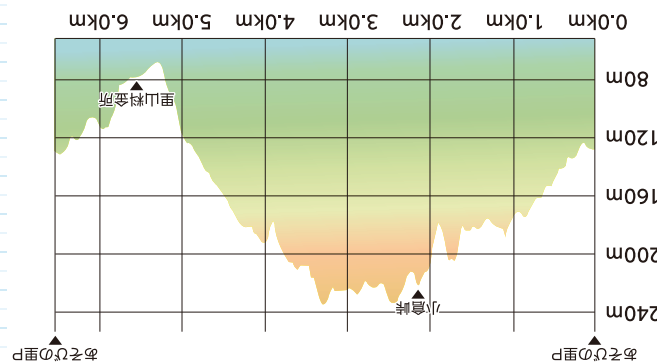


H25年度より活動をは
じめ、コースの開拓(車刈
りや伐採、階段づくり等)
や点検作業の他、トレイ
ルランニング体験の運営
を行っています。自然の
中で体を動かしたい方
等、ボランティア募集中
です。
活動日: 4〜11月の
毎週日曜日

パークナイトネスボランティア

コースメンテナンス・管理

里山フィールドミュージアムを1周する
コース。あそびの里駐車場から入り、小倉峠
を折り返して古民家の上を通り、花の水辺
区に降ります。トレイルランニングコースで
しか出会えない里山の山野草を楽しみなが
ら走るのもおすすめです。



距離: 6.5km 累積標高: 331m

里山フィールドミュージアム周回コース

Course around Satoyama Field Museum

Trail Running



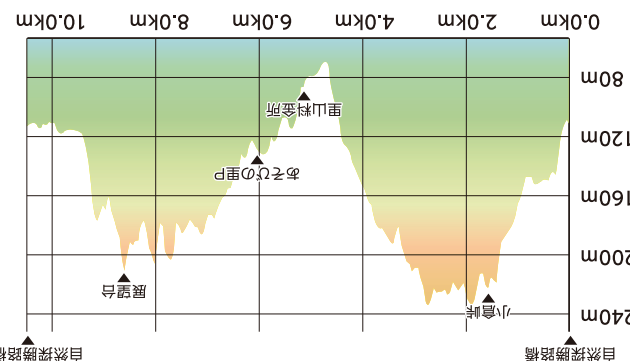
プロトレイルランナー 松永 純明氏

まつなが ひろあき

コースプロフィール

ワールドシリーズ(ヨーロッパ、アメリカ、
オーストラリアなど)に参戦し数々
の世界戦で入賞するアスリート。2006年
より新潟県を拠点にアウトドアポーツ
イベントの主催・プロデュースを担う「トレイ
ルランナー」代表と2足の草鞋を履く。
自身の世界での経験を生かし、国営越後
丘陵公園をはじめ、全国6か所にて年間
15大会以上を主催。"人生変わりました"
のきっかけ作りをテーマに、3歳から出場
できるトレイルランナースカップから世界
戦まで幅広い大会を手掛ける。SNSはもちろ
んYouTube、ポッドキャスト

4.0キロと6.5キロコースを併せた公園を
1周するコース。コース中盤にある展望デッキ
は越後三山が見える休憩スポット。
トレイルランニング大会のコース
としても使用しています。
大会詳細
(トレイルランナーズ)



距離: 10.5km 累積標高: 539m

公園周回コース

Course around the park

Trail Running



越後丘陵公園 ECHIGO HILLSIDE PARK

Trail Running

トレイルランニングMAP

Trail running map of ECHIGO HILLSIDE PARK

期間: 4〜11月



開園時間 ●4・9・10月... 9:30〜17:00 ●11〜3月... 9:30〜16:30
●5〜8月... 9:30〜18:00
休園日 4〜10月は月1回程度、1〜3月は毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
11〜12月、年末年始の休園日についてはお問合せ下さい。

入園料金	一般	団体 (小学生以上の方20名様以上)	2日間通し券	入園バスポート (購入日より1年間有効)
大人(15才以上)	450円	290円	500円	2,800円
こども(15歳未満)	無料	無料	無料	—
シルバー(65才以上)	210円	210円	250円	1,300円

※シルバー料金をご利用の方は、年齢が確認できるものをご用意ください。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示が
あった本人と付き添いの方1名が無料となります。
※入園バスポートの有効期限は購入日より1年間となります。各ゲートでお申し込みください。
※イベントは予告なく変更・中止になることがありますのでご了承ください。
※12〜3月はご利用いただけないエリアや施設がございますのでご了承ください。
※入園バスポートを購入の方は全ての園内施設(無料公園など一部を除く)で利用可能
※入園バスポート購入の方は駐車バスポート(1,050円)も購入可能。なお、駐車バスポートは購入した
公園でのみ利用可能

駐車料金	一般	団体 (小学生以上の方20名様以上)	2日間通し券	入園バスポート (購入日より1年間有効)
大人(15才以上)	450円	290円	500円	2,800円
こども(15歳未満)	無料	無料	無料	—
シルバー(65才以上)	210円	210円	250円	1,300円

※()はサンセット料金です。閉園3時間前から割引になります(季節によって開始時間が変わ
ります。大型イベント開催期間は適用されません)。

冬期(12〜3月)は入園料・駐車料ともに無料です。

※大型車は30人乗り以上の車等が対象です。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示が
あれば、駐車料金(普通車・二輪車)が無料となります。乗車定員11人以上の車両の場合は、乗車人
数の4分の1の方の手帳の提示があれば、無料となります。
※駐車バスポートは入園バスポート購入の方に限り購入できます。登録車両(普通車)1台のみ
有効となります。各ゲートでお申し込みください。
※入園バスポートの提示があれば、駐車料金が割引になります。



お問い合わせ 越後公園管理センター
〒940-2082 新潟県長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1
TEL(0258)47-8001 FAX(0258)47-8002
<URL> https://echigo-park.jp/
※ご案内の内容について予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
WEBサイト
2022.04

Trail Running トレイル ランニング MAP

Trail running map of ECHIGO HILLSIDE PARK

期間：4～11月

※残雪により開放が遅れる場合があります。

0 100 200 300 400 500 600 700 800m

正面口

健康ゾーン周回コース
公園周回コース
スタート・ゴール

自然探勝路橋

音楽噴水

水遊び広場

遊具エリア

緑の千畳敷

花と緑の館

暖の館

ウェルカムゲート

展望台 標高 230m

展望台バス停

天・地・人のフォリー

フォリーの丘バス停

フォリーの丘

展望台

探勝路分岐

探勝路分岐バス停

あずまや
(雷避難小屋)

小倉峠
標高 219.2m

いやしの森

山の水辺区バス停

越の里山館

古民家

古民家バス停

カタクリ大群落

越後三山が見える
休憩スポット

展望デッキ

花の森

花の湿地

花の水辺区

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

里山交流館
えちごにあん

あずまや
※近くに水飲場あり

里山料金所

健康ゾーン

拡大図 小倉峠周辺



里山フィールドミュージアム



施設も充実！

暖の館、草原の家にはコインロッカー、
更衣室、シャワーを完備！(無料)

● 暖の館 健康ゾーン



● 草原の家

里山フィールドミュージアム(あそびの里)



無料園内バス

(土日祝日運行)

健康ゾーンと里山フィールドミュージアムをつなぎます(片道
約25分)。園内8ヶ所の停留所があり、美しい四季の風景をご
鑑賞いただけます。時刻表はホームページでご確認ください。

● 緑の千畳敷	● 花と緑の館(雨天時)	● フォリーの丘	● 展望台	● 探勝路分岐	※原則9:45始発	● 山の水辺区	● 古民家	● 里山交流館 えちごにあん	● 草原の家
6分	6分	4分	2分	2分	6分	2分	2分	4分	4分

※車椅子のまま乗車できるバスもあります。
※ペットを連れての乗車はできません。(介助犬を除く)
※12～3月は運休いたします。
※混雑時はバーストン運行に切換えます。
※土日祝を基本に運行。



拡大図 里山口周辺



健康ゾーン周回コース	4.0km
里山フィールドミュージアム周回コース	6.5km
公園周回コース	10.5km
自然探勝路	3.0km
エスケープルート (緊急時のみご利用ください)	バス園路