



オススメコース 広くて長い散策路。歩き方に迷ったら、いろんなコースで楽しんでください。

りんぎょうコース ① → ②

かんたんな山道だから、小さな子供や山道初心者におススメ。楽しく林業の流れを回ってみよう！

所要時間 約10分

歩きやすさ ★★★★★

高低差 少ない(60m)

こんな方に 気軽に森の雰囲気を楽しみたい方

さんさくコース ① → ② → ③

林業の流れを楽しんだあとは、リスがよく遊びにくるクルミの木を見つけよう。

所要時間 約15分

歩きやすさ ★★★★★

高低差 少ない(100m)

こんな方に 虫や動物に興味のある方

散策路のチェックポイント

歩いたポイントをチェックしよう！何個チェックできるかな？



① 森林学習展示館



毎月「森林教室」を開催。草木染めや木工体験に多くの人が参加しています。入場無料。木のおもちゃもあるよ。

② 林業のしくみ



林業のしくみを森に作りました。流れをたどった後は、隠れた「森のあそび場」を見つけて、遊んでみよう。

③ くるみの広場



駐車場のまわりには、たくさんクルミの実のなる木と、クヌギの木があります。リスやカブトムシに逢えるかも。

④ まつかさ広場



アカマツ林が広がり、あすまやからは松本平が一望できます。散策の休憩場所としてオススメ。

⑤ ビオトープ



池や湿地、まわりの草原には、トンボやオタマジャクシをはじめ、いろいろな生き物が集まっています。

⑥ 120年のカラマツ



県内でもめずらしい高さ38m、太さ1mのカラマツ。その大きさを体感してください。

●足元に気をつけて、散策してください。

ゆったりコース ① → ② → ④ → ③

かんたんな山道とアカマツ林を楽しんだ後は、松本平を望みながらゆっくり森林浴してみよう。

所要時間 約20分

歩きやすさ ★★★★★

高低差 少ない(100m)

こんな方に 山林と景色を楽しみたい方

しっかりコース ① → ② → ④ → ⑤ → ⑥

山道をしっかり楽しみたい方におススメ。ちょっとハードな散策路を満喫してください。

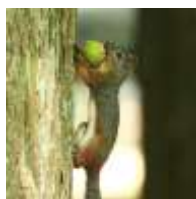
所要時間 約35分

歩きやすさ ★★★★★

高低差 やや多い(150m)

こんな方に 運動不足やストレスを解消したい方

こんな生き物に出逢えるかも！



ホンドリス

体長：16～23cm

昼行性の動物で、若葉や木の実などを食べる。小枝などを使って木の枝の上に丸い巣を作る。



ムササビ

体長：27～49cm

左右の前足と後足の間にある膜をうまく使い、木の間などを滑空する。夜行性で昼間は木の洞などにいる。



ニホンカモシカ

体長：105～112cm

特別天然記念物。オスメスともにツノがある。草、木の葉、芽、皮、果実などを食べる。



メジロ

体長：約12cm

目のまわりが白いフチドリで、あざやかな黄緑色の体の特徴。ウグイスと間違えられる。



フクロウ

体長：50～62cm

夜行性で、昼間は樹洞や木の枝などで休息している。耳が発達していて、音で獲物の位置を特定する。



カブトムシ

体長：30～52mm

「昆虫の王様」。夜行性で、昼間は樹木の根元、枯れ葉の下などで休む。コナラなどの樹液に集まりやすい。



アヤマ
(5月)



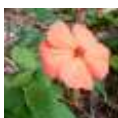
レンゲツツジ
(6月)



リュウノウギク
(10月)



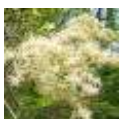
ウツギ
(5月頃)



フシグロセンノウ
(8月)



ツルウメモドキ
(1月頃)



コバノトネリコ
(6月頃)



コムラサキ
(9月頃)



マンサク
(3月)

お問い合わせ

長野県林業総合センター森林学習展示館 TEL.0263-88-2035

【開館時間】9:00～16:00 【休館日】毎週月曜日（この日が休日の場合は火曜日）

長野県林業総合センター

森林散策路 ハンドブック



必ず
守ってね

下記の注意事項を守り、森林散策をお楽しみください。

- 実習・研究区域、立入禁止区域へは、入らないでください。
- 森林内の枯木・枯枝・ハチ・ヤマウルシなどにご注意ください。
- 健康増進法（平成14年法律第103号）により構内は禁煙です。