## 交通のご案内

### 「上郷・森の家」へのアクセス

#### 車で来られる場合

横浜横須賀道路「朝比奈インター」で降り、大船・公田方面へ向います。環状 4 号線で、隧道を通って二つ目の信号「上郷・森の家入口」で右折、2 分程度で駐車場へ。施設内には、100 台の駐車場があります。
駐車場は有料です。

#### バスで来られる場合

JR大船駅笠間口から神奈中バス金沢八景駅行、京急金沢八景駅から神奈中バス大船駅行・上郷ネオポリス行で、「森の家前」下車徒歩7分程度。（バス所用時間 20～30 分）

### ご 予 約

電話（045-895-5151）又はフロント、ホームページからご予約を申し受けます。
予約受付時間：午前 9:00～午後 9:00

- 休館日：年1回、法定点検のため。（1月下旬～2月上旬）
- 館内への飲食物やペット（ただし補助犬は除きます）の持ち込みはご遠慮下さい。
- 施設内での営利行為等はご遠慮下さい。

### お問い合せ

横浜市の公共の宿
横浜市民ふれあいの里 **上郷・森の家**

〒247-0013 横浜市栄区上郷町 1499-1
Tel.045-895-5151　Fax.045-895-5005
http://www.kamigou-morinoie.org/　上郷・森の家　検索

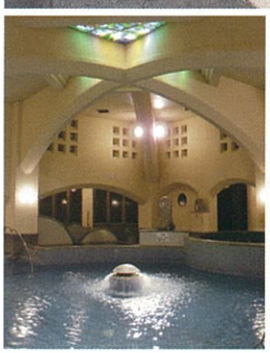
公益財団法人 横浜市緑の協会
Yokohama Greenery Foundation

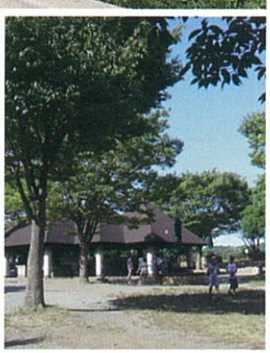
2015.5

横浜市の公共の宿
横浜市民ふれあいの里

# 上郷・森の家

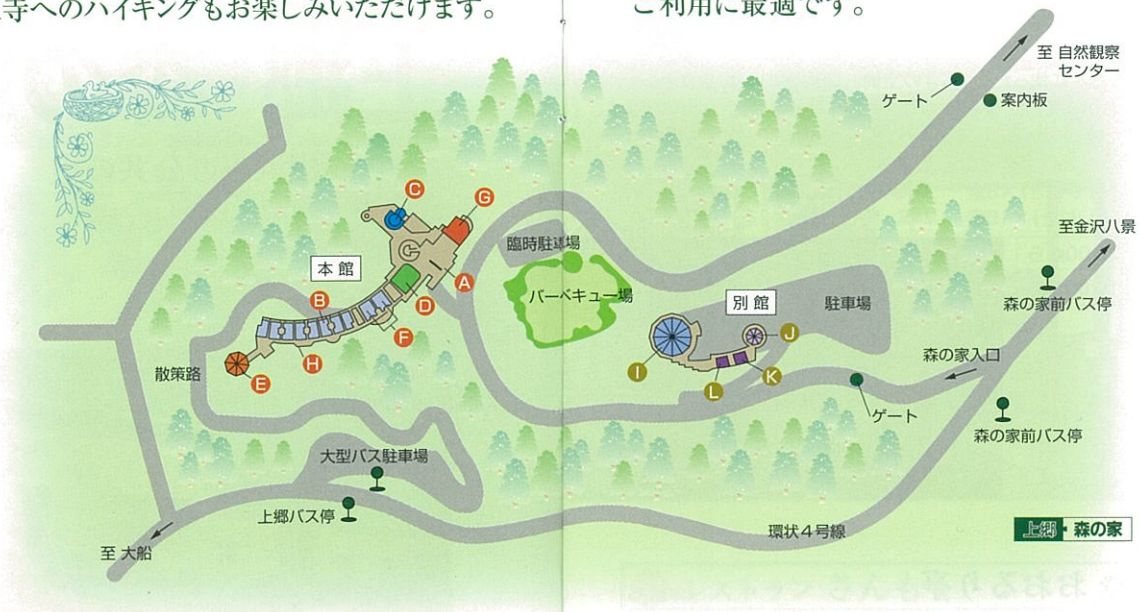
## 横浜市の公共の宿





**「上郷・森の家」**は、横浜自然観察の森や金沢市民の森、金沢動物園に隣接し、四季を通じて自然とふれあいながら、心豊かなひとときをお過ごしいただけます。森の中を通って、約 1 時間のウォーキングをお楽しみいただきながら、金沢動物園や鎌倉の建長寺、瑞泉寺へのハイキングもお楽しみいただけます。

森林浴の後の日帰り入浴には、大浴場「かわせみの湯」(土・日・祝日のみ)をご利用でき、「健康浴バーデ」での健康教室や陶芸教室などお気軽にお楽しみいただけます。また、ホールやミーティングルームは、企業研修、ゼミ、音楽グループの合宿などのご利用に最適です。

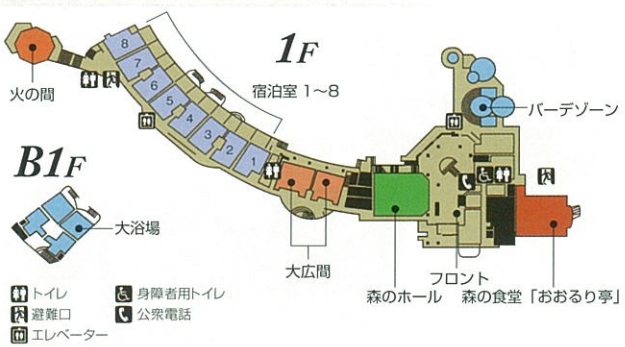


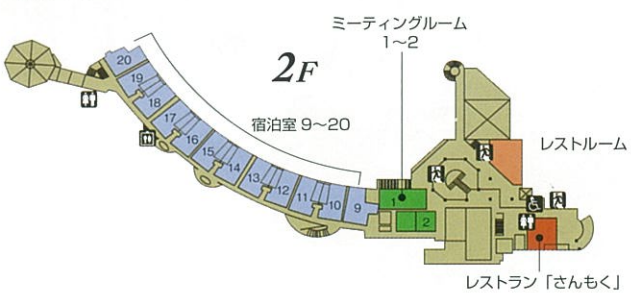

**本館**

- Ⓐ フロント
- Ⓑ 宿泊室
- Ⓒ 健康浴バーデ
- Ⓓ 森のホール
- Ⓔ 火の間
- Ⓕ 大広間
- Ⓖ 森の食堂「おおるり亭」(1F)
  レストラン「さんもく」(2F)
- Ⓗ 大浴場「かわせみの湯」

**別館**

- Ⓘ ミニドーム
- Ⓙ ふれあい工房
- Ⓚ 陶芸工房
- Ⓛ 手づくり工房




Contents


- 宿泊室……p3
- 森の食堂「おおるり亭」……p3
  レストラン「さんもく」……p4
- 健康浴バーデ・健康教室…p5
- 大浴場「かわせみの湯」……p6
- バーベキュー場……p7
- 陶芸工房・手づくり工房……p7
- ミニドーム……p8
- 火の間……p8
- 森のホール……p9
  ミーティングルーム……p10

# Room & Restaurant

豊かな自然に囲まれ、
地元の食材を使った自慢の料理に舌鼓。
都会の喧噪を忘れ、
ゆったりとした時間を楽しむ。

## 宿泊室　本館B

「天然木」をふんだんに使ったくつろぎの空間。開放感あふれる大きな窓からは四季おりおりの風景が楽しめます。木もれ日と木のぬくもりに包まれ、ゆったりとした時間をお過ごしください。3つのタイプで20室あります。

●和室
10+10の20畳(トイレ付き)×8室
10+6の16畳(トイレ付き)×10室

●洋室
車椅子の方もご利用できます。
バス、トイレ付き×2室

| | |
|---|---|
| チェックイン | 15:00から |
| チェックアウト | 10:00まで |

洋室

和室

## 森の食堂 おおるり亭　本館G

お子様やご年配の方向けなど、お客様に合わせた献立もご用意しております。また、昼食にはうどん、そばやハンバーグ、エビフライ定食など日帰りのお客様にもご利用いただけます。※写真は一例です。

### 夕食「上郷」

自慢の炊き込みご飯（アサリや松茸など季節の食材を、一食ずつ丁寧に仕込みました）や、近くの柴漁港とれたて「あなご」の八幡巻など、お楽しみ満載です。

### 宴会料理「禄」

大広間を使用して会食や懇親会をされる場合に、是非、ご用命ください。この土地の新鮮な食材を多用し、ご満足いただけますようにご用意いたします。

## レストラン さんもく　本館G

昼間は素晴らしい眺望を楽しみながら、軽食・喫茶をご利用いただけます。人気のカレーライスやスパゲッティ、お子様用のソフトクリームなどが人気です。
夜間は、ビールやアルコールなどのお飲み物、カラオケなどによりスナック風にお楽しみいただけます。

人気のケーキセット ※写真は一例です。

# Bath & Spa Facilities

温浴を楽しみながら、日頃の疲れをリフレッシュ。
健康教室も開かれ、健康増進にも役立ちます。

## 健康浴バーデ

本館 C

水着を着用して入浴する、ドイツの温泉療法を参考に設計した温浴施設です。9種類の浴槽やサウナ室、レストルームなどが付設されています。数ある浴槽の中でも、運動浴槽では温浴しながら周回や簡単な屈伸などを行うことにより、楽しんで疲労回復や健康増進に役立たせることができます。

足湯

| 利用時間 | 10:00～17:00（最終入場は16:00） |
|---|---|

サウナ

### 9種類の浴槽、設備等

かけ湯・圧注湯・トゴール湯・運動浴槽・寝湯・足湯・気泡湯 1・気泡湯 2・水風呂の9種浴槽のほか、サウナ室、デッキチェアを備えたレストルームと屋上テラス、更衣室、シャワー室などを備えています。

運動浴槽

## 健康教室

本館 C

健康浴バーデでは、週3日（月・火・木）「健康教室」が開かれています。健康教室では、ストレッチ、水中エアロ、ヨガなど格安な受講料で参加でき、疲労回復・健康増進やメタボ防止に役立ちます。

### 教室内容

| 曜日 | 時間 | 教室内容 | 会場 |
|---|---|---|---|
| 月曜日 | 午前 10:30～11:30 | 腰・膝すっきり | 運動浴槽 |
| 火曜日 | 午前 10:30～11:40 | ストレッチ＆アクアエクササイズ | レストルーム・運動浴槽 |
| 木曜日 | 午前 10:30～11:30 | リラックスヨガ | レストルーム |

## 大浴場 かわせみの湯

本館 BF-H

お湯をトゴール・ウォームタイトという鉱石に通すことで、鉱石に含まれる多種のミネラルと微量な放射線がお湯に溶解し、温浴効果を高め疲労回復や健康促進に役立ちます。

| 日帰り利用時間 | 土・日・祝日の11:00～15:00（入場は14:00まで）<br>日帰り入浴のお客様は、大広間を休憩所としてご利用できます。 |
|---|---|

# Various Institutions

心地よい空気を感じて、バーベキューやアートを満喫。
夜には日常と異なる雰囲気の「火の間」で過ごすなど
充実の施設でのひとときをお楽しみください。

## 野外炊事場・バーベキュー場

さわやかな風に吹かれてのバーベキューはまた格別です。かまどで楽しめる野外炊事サイトと、手ぶらでBBQを楽しめるBBQサービスサイトをご利用いただけます。

〈野外炊事サイト〉

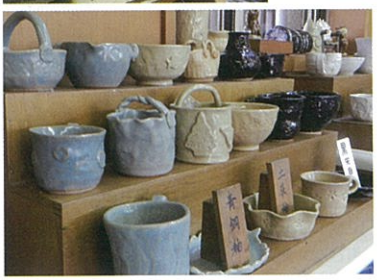
〈BBQサービスサイト〉

●屋根付きで雨天利用可（要予約）

| 利用時間 | 野外炊事サイト | BBQサービスサイト |
|---|---|---|
| | 10:00～16:00 | 9:30～20:30 |

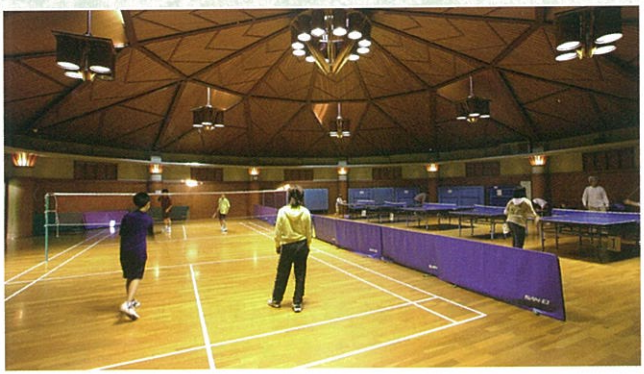
## 陶芸工房・手づくり工房　別館K L

宿泊の楽しみ、思い出作りに教室を開催しています。陶芸工房では、初心者の方を対象に皿・マグカップなどが作れる陶芸教室を開催しています。手づくり工房では、木の貯金箱の組み立てやキーホルダーの色付けを楽しめます。絵画教室も開催しています。



## ミニドーム　別館 I

体を動かして汗を流したい方には、木の素材が活かされた12角形の屋根付きミニ体育館で卓球やバドミントンが楽しめ、社交ダンス教室も開催しています。ご家族連れや仲間同士にぴったりです。



## ぬくもりの団欒 火の間　本館 E

薪のゆらめく炎を見つめていると、なぜか心が落ち着きます。木の壁と石の段でつくられた広さ 100 ㎡の八角形の団らんの場です。火を囲んで日常とは異なる空間でおくつろぎください。
予約制で BBQ 等を楽しむことができます。昼間でもパーティー等に活用できます。

# Meeting & Training

豊かな自然にありながら企業様の研修・会議や
音楽グループの合宿などに最適な
充実したホールやミーティングルームを完備。
近隣には「横浜自然観察の森」など
野鳥や植物の観察・散策なども行なえ、
リフレッシュしながら有意義な時間を
お過ごしいただけます。

## 「ネイチャーミーティング」を開いてみませんか？

いつものオフィスミーティングではなかなか新しいアイデアが生まれない。そんな時は、一度日常を離れて、自然が豊かな「上郷・森の家」でミーティングや研修会を開いてみませんか。きっと新しい発想、新しいアイデアが、わいてきます。

## 森のホール　本館 D

映像、音響、及び照明の設備を備えた144席のホールです。音楽活動や発表会などに最適なホールです。

備品　Wi-Fi 接続完備
プロジェクター・DVD・ビデオ・MD・CD・マイク・ピアノ・カセットなど
※備品の使用料についてはお問い合わせください。
※パソコンはご持参ください。

## ミーティングルーム　本館 2F

ミーティングルーム1

会議や研修にご利用いただけます。定員60名の「ミーティングルーム1」(2つに仕切り可)と定員12名「ミーティングルーム2」がございます。

備品　Wi-Fi 接続完備
【ミーティングルーム1】(60名)
ビデオ・CD・カセット・マイク・プロジェクターなど
※パソコンはご持参ください。
【ミーティングルーム2】(12名)
テレビ・ビデオ・ホワイトボードなど

ミーティングルーム 2

## 大広間　本館 F

30畳（30名）2室、通しで60畳（60名）の利用ができます。
各種宴会・ご会食などに最適です。
カラオケ設備をそなえています。

ガイドマップ

# 横浜 自然観察の森

## 横浜最大の森へようこそ

円海山周辺の森は
多摩から三浦半島に続く
「多摩・三浦丘陵群」の一部であり
横浜市最大の緑地です。
面積は約700haあります。
この広大な緑地には
様々な生きものが暮らしており
都市の緑地が消失・分断される中で
わたしたちにとって貴重な財産と
なっています。

## 横浜自然観察の森について

自然観察の森は
市民が都市近郊で自然とふれあい
自然を大切にする気持ちを育むため
全国に10ケ所設置されています。
横浜自然観察の森は
円海山周辺の森の最南端に位置し
日本で初めての自然観察の森
として1986年に
開園しました。

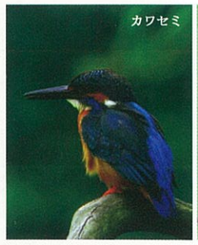
横浜みどりアップ

## いきもののにぎわいのある森

「いきもののにぎわいのある森」とは、この地域に昔から暮らしている多様ないきものが、本来のつながりをもって暮らすために、様々な環境が保全された森です。
横浜自然観察の森では、いきものとその生息環境を調べる「環境調査」、いきものとそのすみかを整える「環境管理」、いきものことを伝え、森を守る仲間を増やす「環境教育」を実施しています。そして、ボランティアグループ「横浜自然観察の森友の会」と協働して、3つの活動を関連させながら「いきもののにぎわいのある森」を目指しています。

### 水辺の環境

相模湾に流れこむ柏尾川の支流である「いたち川」の源流となっており、川や池湿地などの水辺があります。


カワセミ

ヤマアカガエル(幼体)

オオシオカラトンボ

### 林の環境

ミズキ・コナラ・ヤマザクラなどの落葉樹、タブノキなどの常緑樹、スギ・ヒノキの針葉樹などからなる様々な林があります。

オオルリ

ジャコウアゲハ

ミズキ

### 草地の環境

ススキなどの背の高い草地、チカラシバなどの背の低い草地など、様々な草地があります。

シラン

ノウサギ

ベニシジミ

## 広域マップと周辺施設

横浜自然観察の森周辺にはハイキングコースがあり、様々な施設に行くことができます。

### 上郷・森の家

豊かな自然の中にあり、四季を通じて自然とふれあいながら、心豊かなひとときを過ごすことができる宿泊や健康浴バーデなどがある施設です。

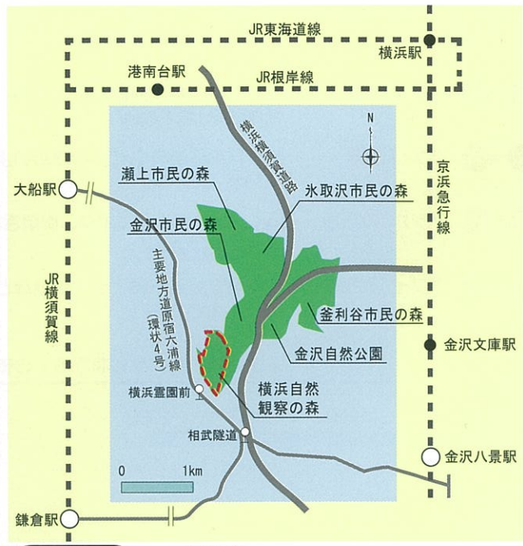
TEL：045-895-5151　　予約受付：9:00～17:00
休館日：年1回（施設点検日）
HPアドレス：http://www.kamigou-morinoie.org/

### 金沢自然公園（金沢動物園）

コアラ・ゾウなど３０種類以上の動物が飼育されている動物園エリアと自然を満喫できる植物区エリアに分かれている緑豊かな自然公園です。

ー植物区エリアー　　開園時間：9:00～17:00
ー動物区エリアー　　開園時間：9:30～16:30（入園は16:00まで）
入園料：一般500円　高校生・中人300円　小・中学生200円
休園日：月曜日（祝日の場合は翌日）および年末年始
駐車場：1200台　　TEL：045-783-9101
HPアドレス：http://www.kanazawa-zoo.org/

## 交通案内




**金沢八景駅** ◀約15分▶
駅から徒歩2分 国道１６号線沿いバス停
神奈川中央交通バス
「大船駅」「上郷ネオポリス」「庄戸」行き

**大　船　駅** ◀約25分▶
北改札笠間口から徒歩4分東口バスターミナル
神奈川中央交通バス
「金沢八景駅」行き

**鎌　倉　駅** ◀約25分▶
京浜急行バス
「金沢八景駅」行きで「相武隧道」下車
神奈川中央交通バス
「大船駅」「上郷ネオポリス」「庄戸」行き
に乗り換え

**横浜霊園前** ▲徒歩約7分▼ **横浜自然観察の森**

※駐車場はありません。マイカーでのご来園はご遠慮ください。

## 横浜自然観察の森 自然観察センター（入館無料）

### レンジャーコーナー

自然に関するご質問・ご相談など、お気軽におたずねください。自然観察道具の貸出しや自然観察シート等の配布も行っています。

### イベント

子どもから大人まで楽しめる様々なイベントを行っています。

### 展示・図書コーナー

季節の見所や自然について、直接ふれあいながら学び体験できる展示を行っています。
図書コーナーでは、生きものの生態や自然保護などに関する書籍が閲覧できます。

### 研修室

自然観察などの野外活動にかかわる活動に利用できます。（予約制。収容人員30名。無料）

〒247-0013　神奈川県横浜市栄区上郷町1562－1
開館時間：9：00～16：30、月曜日休館
（祝日の場合は翌日）および年末年始
TEL　045-894-7474／FAX　045-894-8892
http://www.wbsj.org/sanctuary/yokohama/

※10名以上の団体でのご利用の場合、2週間前までにお申込み下さい。

## ネイチャートレイル

横浜自然観察の森には生きものたちに出会える
4つの道(トレイル)があります

- 0～終 ミズキの道 ・・・・ 湿地・川・林・池など変化のあるコース (1時間半・約1.6km)
- 0～終 コナラの道 ・・・・ 雑木林の尾根をいく、ながめのよいコース (1時間・約1.7km)
- 0～終 タンポポの道 ・・ いくつかの草地と雑木林、炭焼きがまを回るコース (45分・約0.8km)
- 0～終 ウグイスの道 ・・ 短時間で湿地・林・池・草地などを回るコース (30分・約0.7km)

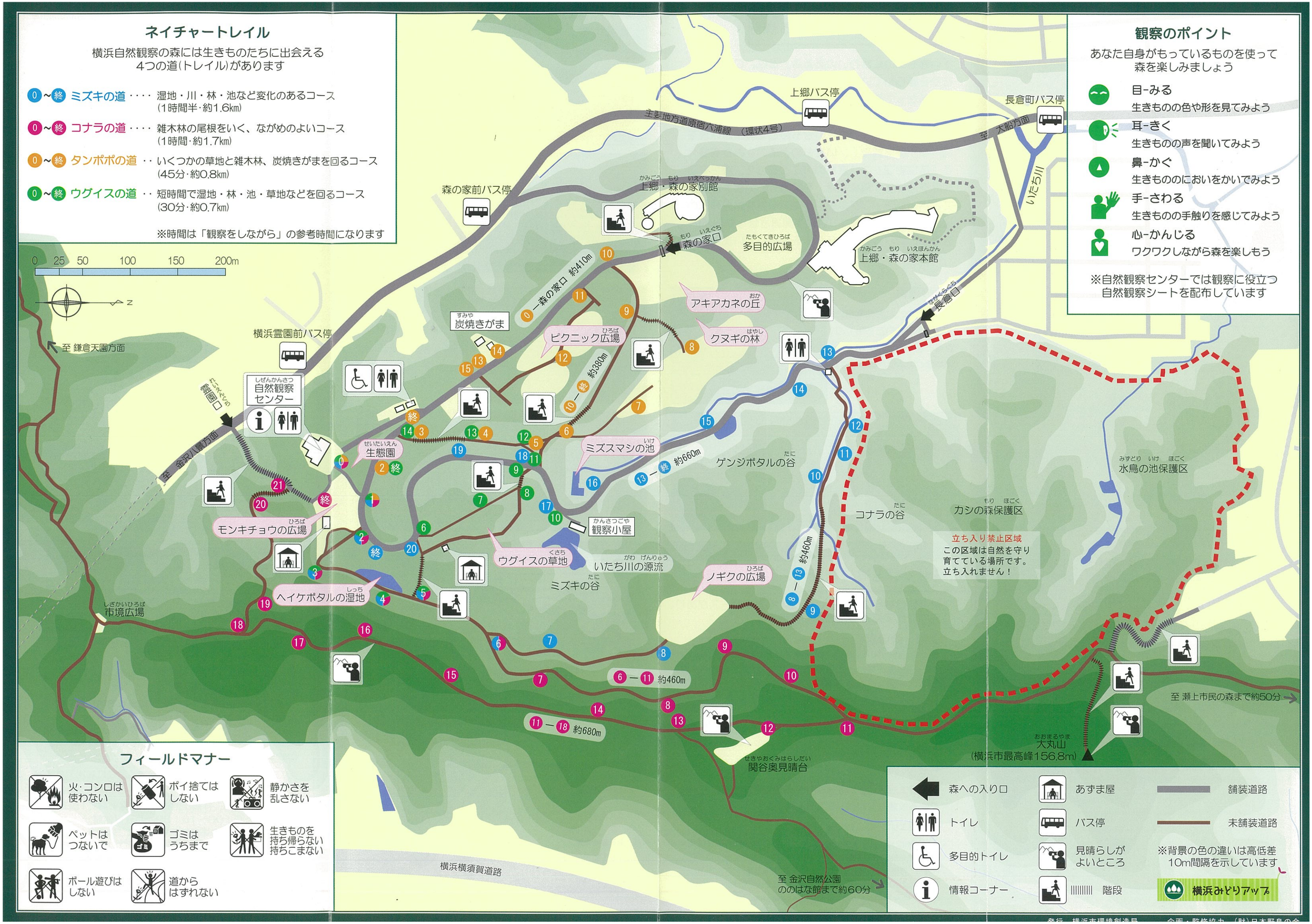
※時間は「観察をしながら」の参考時間になります

## 観察のポイント

あなた自身がもっているものを使って
森を楽しみましょう

- 目-みる　生きものの色や形を見てみよう
- 耳-きく　生きものの声を聞いてみよう
- 鼻-かぐ　生きもののにおいをかいでみよう
- 手-さわる　生きものの手触りを感じてみよう
- 心-かんじる　ワクワクしながら森を楽しもう

※自然観察センターでは観察に役立つ
自然観察シートを配布しています




## フィールドマナー

- 火・コンロは使わない
- ポイ捨てはしない
- 静かさを乱さない
- ペットはつないで
- ゴミはうちまで
- 生きものを持ち帰らない持ちこまない
- ボール遊びはしない
- 道からはずれない

- 森への入り口
- トイレ
- 多目的トイレ
- 情報コーナー
- あずま屋
- バス停
- 見晴らしがよいところ
- 階段
- 舗装道路
- 未舗装道路

※背景の色の違いは高低差
10m間隔を示しています

横浜みどりアップ

発行　横浜市環境創造局　　企画・監修協力　(財)日本野鳥の会