

75 ■宮中ダム・中魚・中里村・11月～3月・湖沼・一般

信濃川上流に位置し、豊かな水をたたえた森の中のダム湖。冬季はヤマセミ、カワセミをはじめオシドリ、カワアイサ、トモエガモなどが多く見られ、約500羽のカモ類が観察できる。カモを狙ってオジロフシやハヤブサなども姿を見せる。

76 ■中之島のはす田・南蒲・中之島町・4月～5月 9月～10月・湿地・一般

春と秋、長岡・中之島のはす田は渡りの途中のシギたちの群れでにぎやかになる。中心はツルシギ、ハマシギなどで約1000羽を超える。特にツルシギの夏羽は美しい。他にアカアシシギやセイタカシギ、珍しいシベリアオオハシシギなどの記録もある。

77 ■出雲崎港・三島・出雲崎町・11月～3月・港湾・一般

寺泊と並ぶ冬の海鳥の観察地。寒いが真冬の荒れた日には港内でウミアイサ、カムリカイツブリ、ハジロカイツブリなどを間近に観察できる。またコクガンなども姿を見せ、カモメ類も多く観察できる。

78 ■川西二六公園にろく・中魚・川西町・5月～7月・森林・家族

川西町のほぼ中央に残る貴重なフナ林。新緑の時期には茶会が催されることで有名だが、ブッポウソウをはじめ、キビタキ、ヤマガラなどの森林性の鳥を多く観察できる。

79 ■見附大平森林公園おおだいら・見附市・5月～7月・森林・公園・家族

見附市の北東部にあるアカマツ・コナラの森林公園。大平堤周辺のアカマツは減つたものの、ヤマガラ、ヒガラ、イカル、ヤブサメ、ウグイスなどの野鳥のほか、植物や昆虫類の観察が楽しめる。

80 ■五十沢いかさわ・裏巻機溪谷うらまきはた・南魚・六日町・5月～8月・溪谷・森林・家族

(五十沢溪谷) 十字峡付近にあるダム湖。(裏巻機溪谷) 五十沢キャンプ場周辺。どちらも三国川上流にあり、キャンプ場も整備されており、家族で楽しめる。周辺の森ではオオルリ、ホトトギス、キセキレイなど森林や溪流の鳥が観察できる。

81 ■浅河原調整池あさがはら・十日町市・11月～3月・湖沼・家族

十日町市の信濃川左岸にある、JRの調整池。冬季に約3000羽のカモが越冬し、マガモの他キンクロハジロ、ホシハジロが多く、稀(まれ)にオシドリ、ミコアイサも観察される。近くの信濃川では、オジロフシやカワアイサの姿も見ることが出来る。

82 ■水無溪谷みずなし・南魚・大和町・5月～7月・溪谷・家族

駒ヶ岳のふもとを流れる水無川に沿ってサイクリングコースが整備されている。5月中旬、オオルリ、ミンサザイ、カワガラスなどが雪解け水に負けじと美しい声を響かせる。周辺には公園や散策路が整備され、家族で楽しめるフィールド。

83 ■西山町長峰ながみねの池・三島・西山町・11月～3月・湖沼・一般

刈羽郡西山町の長峰の池には、毎年冬になるとオオハクチョウが100羽ほど渡ってくる。人工給餌も行われており、小さな瓢湖といった感じだ。マガモ、カルガモ、ホシハジロ、キンクロハジロなどが目の前で観察できる。交通の便もよい。

84 ■八石山はちこく・柏崎市・5月～7月・山地・一般

標高518mで刈羽三山(米山、黒姫)の中では一番低い。頂が幾つもあり、それぞれ何条八石とか中八石と呼ばれている。登り口も小国口、久之木口などいくつかあるが、何条から豆の木小屋のコースが面白い。初夏はサンコウチョウ、オオルリ、ハチクマなどが見られ、鳥相は豊かだ。

85 ■金谷山かなや・上越市・5月～7月・森林・家族

スキー発祥の地にある市民の憩いの場所。遊歩道があり、金谷山を一周できる。森では、オオルリ、キビタキ、ノジコ、サンコウチョウなどが見られる。森を抜けると滝寺池があり、カワセミやカルガモの親子にも出会う。

86 ■直江津港・上越市・通年・港湾・一般

関川河口に位置し、周辺では、オオセグロカモメなどのカモメの仲間を多く観察することができる。またミサゴのダイナミックな水中ダイビングの餌採りなども見られ、港内には、カムリカイツブリやウミウ、オオハムなどが訪れる。

87 ■正善寺ダムしょうぜんじ・上越市・5月上旬～7月下旬・湖沼・一般

上越市の給水源。景色が良く訪れる市民も多い。ダムに流れ込む正善寺川沿いの道を進んでいくと、クロツグミ、サンコウチョウ、オオルリを見ることが出来る。湖面ではヒナをつれたオシドリが姿を見せてくれる。

88 ■斐太ひだ県民休養地・新井市・5月上旬～7月・森林・家族

新井市民の憩いの森。早春には、カタクリの花が一面に咲き、森の中からはキビタキやヤマガラ、クロツグミの美しい歌声が聞こえてくる。遊歩道やキャンプ施設が完備しており、家族で自然観察をするのに適した場所である。

89 ■姫川河口・糸魚川市西頸・青海町・11月～3月・河口・一般

ヒスイを発見できる石原が広がる姫川の河口。ウミネコなどカモメ類のほか、運がよければ海上でアビヤミミカイツブリを見ることが出来る。河口近くの姫川港には、しばしばカムリカイツブリなども飛来する。