THE FOREST OKINAWA
ニュースレター
ザ・フォレスト
2026年1月号

年賀

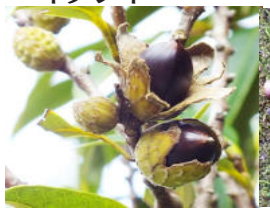
利用者の皆様へ

開園時間/9:00～17:30
休 園 日/毎週月曜日
※キャンプ場の予約は１か月前からできます。

食果探索

県民の森では、季節ごとに食べることのできる果実(どんぐり含)が見つかる。探索して、楽しみましょう。

イタジイ

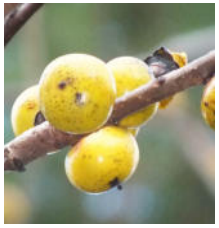


イタジイのドングリを拾って、ゆでる。殻をむき、ごはんと一緒に炊く

シイの実ごはん
美味しい

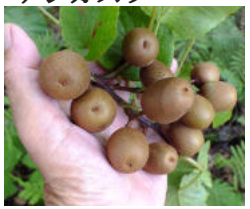
マテバシイ

ドングリを拾ってゆでるとナッツ風味。ごはんに入れても美味。
つぶしてクッキーを作ることもできる。



シナノガキ
完熟は甘い

ナシカズラ



ジャムにするときは皮がむきにくいので、完熟する前に収穫。
砂糖は控えめに、冷蔵庫で保管。酸味のあるジャムは絶品。

ノボタン
割れた中味を食べる。

県民の森 食べられる野草の自然観察会

クチナシの実

黄色に染めたごはん

シナノガキ

完熟実

散策しながら食べられる野草を見つけ、美味しい食べ方を説明します。

ナシカズラの実

ジャム

■開催日時：**1月24日**(土)9:30～11:00
■場　　所：県民の森「総合案内棟」前集合
■参加料金：1000円
■定　　員：15名(対象年齢/小学生以上)

※大雨等の場合は延期か中止。実施の様子を撮影し、報告書や今後の資料に使う事があります。
参加する際には帽子をかぶり長袖、長ズボン着用をおすすめします。

参加申し込みは THE FOREST OKINAWA **098-967-8092**

県民の森ニュースレター **ザ・フォレスト** 2026年1月号
県民の森管理事務所 〒904-0402 **沖縄県国頭郡恩納村安富祖2028**
TEL098-967-8092 FAX098-967-8094 https://kenminnomori.okinawa/
指定管理者 沖縄文化スポーツイノベーション株式会社[タピックグループ] **編集・発行:比嘉正一**