

ふれあいの森への入場は無料で、那須平成の森の静かな森林環境に簡単に立ち入ることができる。フィールドセンターを抜けるとふれあいの森へのメインゲートがあるが、駒止の滝の駐車場からもアクセスできる。

このゾーンには3つの回路がある。駒止の滝観瀑台へのハイキングルートは約3 kmで、所要時間は約90分である。時間があまりない人は、1 kmの小径を通ると所要時間は約40分である。3番目のルートは300mの舗装された道で、車椅子やベビーカーでのアクセスが可能で、所要時間は約15分である。

冬になると、ふれあいの森ではガイド付きのスノーシューハイクが開催される。短いルートは約2時間の行程で、長いルートは約3時間である。スノーシューとポールはフィールドセンターでレンタルすることができるが、自分で持参してもよい。

フィールドセンターでは、予約不要の30分のミニプログラムを無料で提供している。このプログラムの一部は展示ホール内で、一部はふれあいの森で行われる。ガイドは、森の季節ごとの様子を伝え、視覚的な資料や小道具、サンプルを使用して、参加者が森をより深く理解できるようにしてくれる。

春にはツツジが一面に咲き、6月にはハイキングコース沿いにコアジサイの淡い青色の花が咲く。初夏には、ハイキングコースの脇に葉から作られた小さな丸まった葉っぱの袋が見られることがある。この「葉のゆりかご」は、オトシブミのメスが葉を裁断して丸めて作ったもので、メスは葉の中に1個の卵を産み付ける。この袋が巻物のように見えることから、「落とし文」を意味する「おとしづみ」という日本語の名前が付けられた。