

自然を守る！ レンジャーのお仕事紹介

レンジャーとは、...

かんきょうしょう しぜんほごかん つうしょう
環境省の自然保護官のことだよ。通称「レンジャー」！

その名の通り、豊かな自然を守って伝えていく仕事をしているよ！

しょうかい



守る

生きものを守る！

ききょうな
生きものを
守る活動をするよ。



自然を守る！

みんなに気持ち
よく国立公園を
利用してもらう
ために活動して
いるよ。



レンジャー
の
役割

つなげる

想いを大切にする

みんなで
国立公園の未来を
考えているんだ。



伝える

国立公園っていいところ！

かんさつ会など
みんなに良さを
伝える活動を
しているよ！



西岳 戸隠山 高妻山 うしろに 雨飾山 金山 焼山 火打山

飯縄山 黒姫山 妙高山

根子岳からみた妙高戸隠連山国立公園

環境省 信越自然環境事務所 令和7年3月第二版発行

〒380-0846 長野県長野市旭町1108長野第一合同庁舎
TEL:026-231-6570 FAX:026-235-1226

National
Parks
of Japan



自然と生きものがいっぱい

妙高戸隠連山 国立公園



どんな
生きものが
いるのかな？



山や湖は
どうやって
できるの？



レンジャー
自然保護官って
どんな仕事？



自然の宝庫！ 国立公園ってなあに？

国立公園は、日本を代表する自然の風景がある場所です。

環境大臣が指定するんだよ！



自然がとっても豊かな場所だから、生きものがたくさん
すんでいるよ！！珍しい生きものにも出会えるかも！

日本には全部で35か所の国立公園があるよ！（2025年3月現在）



知床国立公園



西表石垣国立公園



富士箱根伊豆国立公園



中部山岳国立公園

豊かな自然を守るための工夫

国立公園では、「勝手に建物を建てない」、「木を勝手に切らない」など
法律（ルール）で決めて、みんなで守っているよ。



自然豊かな国立公園に、ある日突然高いビルが建ったり、
森がなくなったら悲しいよね。

カモシカだよ



ブランコや
すべり台がある
「公園」とは
ちがうんだね！

アクティブレジャーの
カモシカ子

そうさ！
国立公園では
豊かな『自然』で
あそべるんだよ！

レジャーの
シナノライゾウ

ライゾウだよ



妙高戸隠連山国立公園

上信越高原国立公園の一部だったけれど、違う特徴を持ってい
るから、1つの国立公園として2015年3月に独立しました。

一目五山の風景をご覧ください！



糸魚川・小谷エリア 「秘湯とジオパーク」

雨飾山と焼山のふもとには、
静かな温泉や池があるよ。
糸魚川ユネスコ世界ジオ
パークでは、大地の営みを感じられるよ。



鎌池

妙高エリア 「色々遊べる温泉郷」

妙高山のふもとの高原には、
山がきれいに映るいもり池、
牧場を散歩できる笹ヶ峰高
原、日本の滝百選の苗名滝、
妙高高原温泉郷、スキー場
など、見所がたくさん！



苗名滝

戸隠・飯綱エリア 「山岳信仰と湿原の花々」

戸隠山や飯綱山は、里の人
から神聖な場所として大切
にされてきたよ。
豊富な雪解け水のできる湿
原は春になると一面の花畑
になるんだ。



戸隠神社



新潟県と
長野県に
またがっ
ているよ！

ここだよ



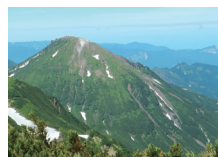
野尻湖・黒姫エリア 「ナウマンゾウ発掘の 湖と高原の花々」

ナウマンゾウが発掘された
野尻湖では、カヌーなどの
スポーツができるよ。
国立公園の山を背景に季節
の花々が咲く黒姫高原も人
気なんだ。



野尻湖

山や湖がギュッ! いっぱいある 妙高戸隠連山国立公園はこんなところ



やけやま
焼山 標高2,400m

今も煙が見えている！
この国立公園で一番新しい活火山！！



あまかざりやま
雨飾山 標高1,963m

ブナの林がとってもキレイ。
紅葉の名所だよ。



とがくしやま
戸隠山 標高1,904m

大昔は海の底！？山の上でも貝の化石が
できることもある！？ギザギザ山。



いづなやま
飯縄山 標高1,917m

この国立公園の中で
一番古い火山だよ。

古い文化や伝統を感じられる場所もある！

パワースポットの「杉並木」。戸隠神社奥社の参道だよ。



国立公園って
自然だけじゃ
ないんだね！



ひうちやま
火打山 標高2,462m

ライチョウがすんでいるよ！
この国立公園の中で一番高い山だよ。

ライチョウ→



みょうこうさん
妙高山 標高2,454m

変な形の活火山。
ふもとには温泉がいっぱい！



のじりこ
野尻湖

ナウマンゾウの化石が見つかる
長野県で2番目に大きい湖だよ。



くろめやま
黒姫山 標高2,053m

富士山そっくりな形の
火山だよ。



国立公園の中でできる遊び

■ カヌー



■ 登山



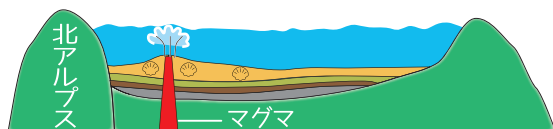
自然を
めいっぱい
使って
遊べるんだな～！



山って どうやってできるの？

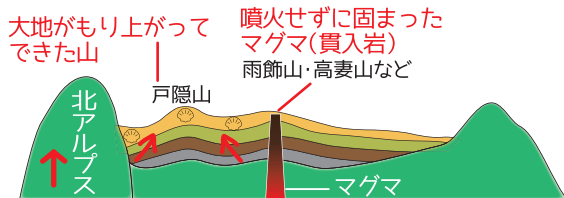
海の時代 (約 500 万年前～)

- 海底火山が噴火して、
その噴出物が海の底に
砂や貝と一緒にたまるよ。



活発な隆起と貫入岩の時代 (約 100 万年前～)

- 海の底だった場所が長い
年月をかけてもり上がるよ。
もり上がった大地は雨や風
にさらされて、削られるよ。

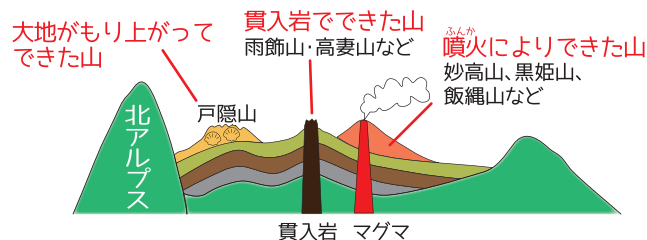


- 地下の深いところにあったマグマが上がってきて、それまであった
岩石の間に入り込み、地下で冷えて固まるよ。(貫入岩)



火山の時代 (約 30 万年前～今)

- 火山活動が
盛んになってるよ。



何百万年もかけて山ができたんだよ！



野尻湖

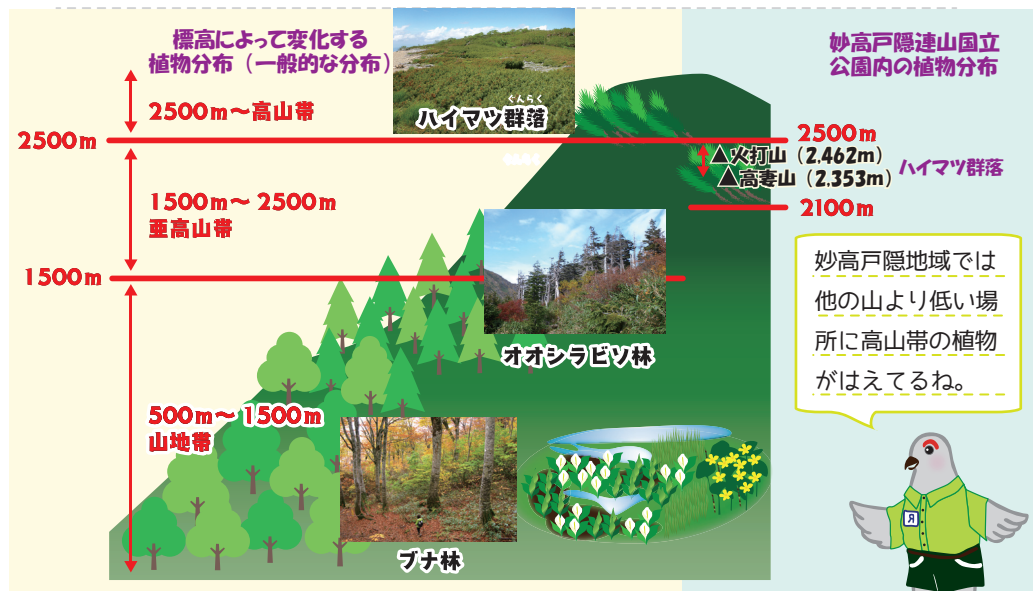
野尻湖のでき方

むか～しむかし、今の野尻湖の周
辺にはふか～い谷があったよ。で
も約7万年前に黒姫山が大きな山
崩れを起こして谷がせきとめられ
てしまったんだ！それが今の野尻
湖の原型になったんだよ。



妙高戸隠連山国立公園の 植物の不思議！

植物はそれぞれの土地の環境（標高・気温・湿度など）に合わせた種類が育つよ。
下の絵は本州の山にはえる代表的な植物だよ。標高が高くなるにつれ、植物の様子が変化しているね。



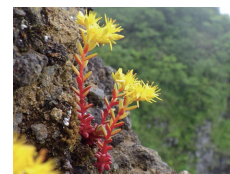
ハイマツなどの高山植物は、2,500m以上の高い場所で育つ植物なんだけど、妙高戸隠連山国立公園では、火打山（2,465m）や高妻山（2,353m）などの稜線（2,100m～）にもあるんだよ。氷河期に地球全体が寒くなり、日本にもハイマツや高山植物などが広がった後、次に温暖化が起きて、寒冷地の植物は山の上の寒いところに残ったんだ。妙高戸隠地域は雪もたくさん降るから寒くて、ハイマツなどの植物が残ったんだね。



だから、火打山や高妻山には高山帯で見られる植物があるんだね！
僕らライチョウも、ハイマツなどと同じで、氷河期に日本に来て、その後、火打山あたりに残ったんだよね。



■ 山の高いところで見られる植物



ミヤママンネングサ



ニッコウキスゲ



ハクサンチドリ



ハクサンフクロ



ウスユキソウ



シラネアオイ

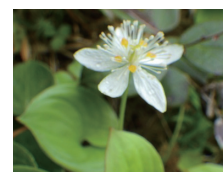
山の高いところにはえ
るから、^{こうさんぶつ}高山植物とい
うよ。寒さに強い植物
が多いんだ。



■ 湿ったところで見られる植物



ツバメオモト



ミツバオウレン

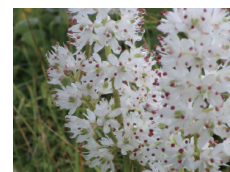


ショウジョウバカマ

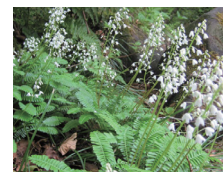


イワショウフ

たくさん降った雪が春に
溶けて湿原になるから、
湿ったところが好きな植
物も多いんだよ。



オサバグサ



ミツガシラ



ミスバショウ



リュウキンカ



オオシラヒゲソウ



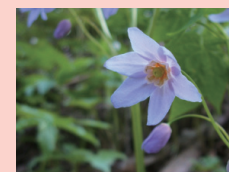
ハクサンコザクラ

■ 地名がついている植物たち

名前に妙高や戸隠という地名がついている植物もあるんだよ。



ミョウコウトリカスト



トガクシノウ

動物もいっぱい！ 妙高戸隠連山国立公園で見られる動物を紹介！！

絶滅をくい止める！！ライチョウ！！

どなたどこにいますの？

ハイマツがあるところに生息しているよ。

ハイマツがあるところは日本ではとても限られているんだ。



ライチョウの生息地

日本のライチョウはこの赤丸の部分にしかいないんだ！
その中でも妙高戸隠連山国立公園の
火打山周辺に住んでいる集団は特に重要！

なんてたって国内最北端の生息地！！

他と比べて標高が低くて温暖化の影響を受けやすく、
生息地がせばまりやすいんだ。

環境省ではライチョウの絶滅をくい止めるために、保護して動物園
などで人工的に増やす取り組みをはじめているよ！



他にも色々な生きものがいっぱい！

自然豊かな国立公園には、森や草原、池や川などいろんな環境があるから、
いろんな生き物がくらしているよ。

【鳥類】この国立公園は野鳥の宝庫！ライチョウの他にも色々な鳥がいるんだよ。



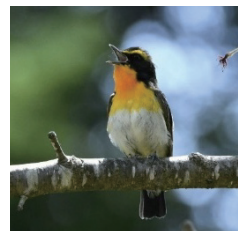
アカショウビン



ノジコ

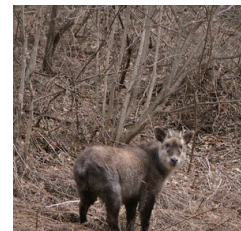


ゴジュウカラ



キビタキ

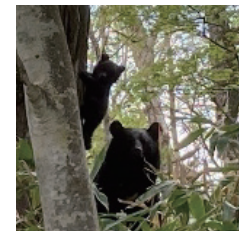
【哺乳類】 クリやブナの実、ドングリがなる深い森には、たくさんの動物がいるよ！



ニホンリス



ニホンザル



ツキノワグマ



カモシカ

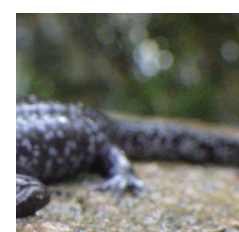
【昆虫類】 春から夏、公園内にできる花畑には、チョウやトンボが飛んでいるよ。



アサギマダラ



ミヤマカラスアゲハ

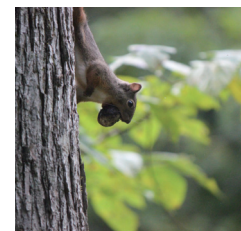


アサマジミ



アキアサ

【両生類・爬虫類】 豊富な雪解け水でカエルやサンショウウオが育つよ。



モリアオガエル



モリアオガエルの
卵塊



クロサンショウウオ



ヤマカガシ

【その他】



コガタカワシンジュガイ
画像提供：長野県環境保全研究所

枝の先に、ふわふわの卵がつ
いていることがあるよ。この
中にはモリアオガエルの卵が
入っているよ。



何問とけるかな？ 妙高戸隠連山国立公園クイズ！

4つの中から答えを選ぼう

1. 国立公園ではないのはどれ？



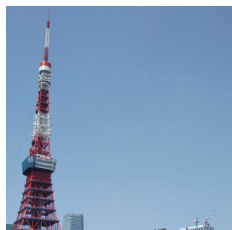
①戸隠神社



②石垣島の海



③富士山



④東京タワー

答え（ ）

ヒント→1 ページ

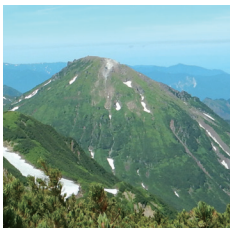
2. 火山の噴火でできた山はどれ？



①戸隠山



②雨飾山



③焼山



④高妻山

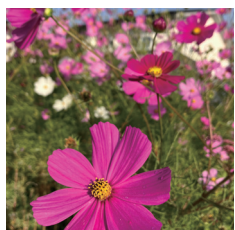
答え（ ）

ヒント→6 ページ

3. 高山植物はどれ？



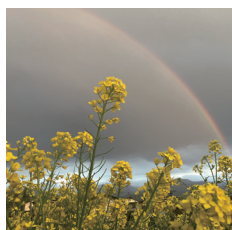
①ミヤママンネングサ



②コスモス



③ヒマワリ

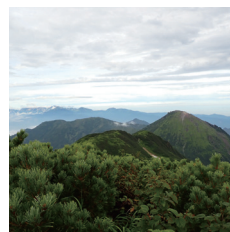


④菜の花（アブラナ）

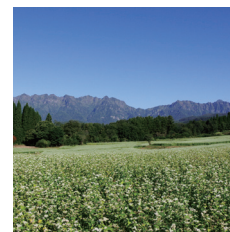
答え（ ）

ヒント→8 ページ

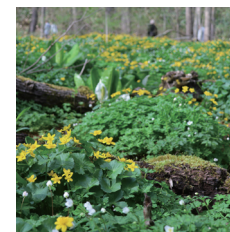
4. ライチョウはどこで暮らしているのかな？



①ハイマツのある高山



②戸隠そばの畑



③高原の湿原



④ブナの森の中

答え（ ）

ヒント→9 ページ

生き物の名前を書こう

5. 水辺にはえるこの植物の名前は？



答え（ ）

ヒント→8 ページ

6. 地名がもとになったこの植物の名前は？



答え（ ）

ヒント→8 ページ

7. 泡の中には何という動物の卵があるでしょう？



答え（ ）

ヒント→10 ページ

8. 昔、野尻湖にいたゾウの仲間の名前は？



答え（ ）

ヒント→2,4 ページ

この冊子で妙高戸隠国立公園のことが、たくさん勉強できたね。
みんなもクイズを作って友達にだしてみよう♪



妙高戸隠連山国立公園立体マップ

下の画像の赤い範囲が国立公園、黄色い線が登山道だよ。
上から見たいろんな形の山があるのわかるね。

P11-12 のクイズはできたかな？
答えは下の通りだよ。

1. ④ 2. ③ 3. ① 4. ①
5. ミズバショウ 6. トガクシソウ
7. モリアオガエル 8. ナウマンゾウ

