

「ありがとう」  
笑顔がうれしい  
ボランティア活動



# 公園サポーター大募集

 国営アルプスあづみの公園 大町・松川地区



国営アルプスあづみの公園は、4つのグループからなる「公園サポーター」に支えられています。サポーターのみなさんは、これまで培ってきた経験や技術を活かしながら、来園者への体験のサポートや交流を通して、地域への貢献や生きがいづくりを求めて活動されています。「あづみの公園でボランティア活動がしたい!」「活動を通して仲間の輪を広げたい!」「県内外から来る多くのお客様とお話ししながら楽しみたい!」など…地域との関わりを強めたい方や人との交流を楽しみたい方、ぜひ「公園サポーター」に参加してみませんか?

# 活動グループ紹介

## 自然グループ - 森あそびの達人 -

「森の案内人」として、自然観察のガイドやネイチャーゲームのリーダーを務めます。北アルプス山麓にある公園の四季折々の動植物や園内の史跡を巡り、**自然の不思議や自然と接する楽しさ、面白さ**を参加者へ伝えています。

自然が大好きで興味をお持ちの方、人（特に子ども）と接することが好きな方大歓迎です。



クイズを交えながら説明することもあります。みんな興味津々です。



月に2回、事前研修会を行っており、学びながら活動ができます。

活動日	主に毎週土日祝。 夏休み時期、団体対応時には平日にも活動を行います。
活動人数	14名（R5年12月時点）
定番プログラム	自然散策
特別プログラム	野鳥観察、水生昆虫観察、スノーシュー体験、ネイチャーゲーム



子どもたちに大人気  
森のエビフライ



幸せの青い鳥  
オオルリ



春に見られる  
カタクリの花

## 食グループ - おなかも心も満たします -

**こだわりの地元食材を使用した季節の料理体験プログラム**を毎週開催しています。

竹巻きパンは、地元産の小麦粉に甘酒を練りこんだパン生地を竹に巻きつけて、炭火でじっくりと焼きあげます。優しい甘さと、香ばしい香りが人気のメニューです。料理の得意なお母さんはもちろん、火たきの得意なお父さんも大歓迎です。



「竹巻きパンづくり」パン生地を竹棒に巻いていきます。



手作りの炭を入れたU字溝の上で焼いていきます。

活動日	主に毎週土日祝。 団体対応時には平日にも活動を行います。
活動人数	17名（R5年12月時点）
定番プログラム	竹巻きパン、おやき、米粉ピザ、五平餅、肉まん など
特別プログラム	赤飯まんじゅう、朴葉まき、七夕まんじゅう



地元産の小麦粉と甘酒を使った竹巻きパン



信州の郷土料理  
灰やきおやき



ぬかどで炊いた  
ご飯を使った  
五平餅

# 活動グループ紹介

## 創作グループ - 森の恵みの伝道師 -

園内で採れた木の実や小枝、川砂などの身近な自然素材を使用して、考えて作る楽しさを体感できる創作体験プログラムを開催しております。お客さま（主に子どもたち）に対して道具の使い方や作り方の説明、自由な創作のお手伝いを行います。細かい作業や、さまざまな材料を工夫し物作りを行うことが好きな方大歓迎です。



どんな角度にしたら上手に回るかな？  
お客さんと一緒に試行錯誤を重ねます。



完成！！イメージ通りにできました。

活動日	主に毎週土日祝。 夏休み時期、団体対応時には平日にも活動を行います。
活動人数	10名（R5年12月時点）
定番プログラム	サンドアート、小枝のクラフト、くるみのストラップ
特別プログラム	ギッチョカゴ、竹の水鉄砲、クリスマスリース、正月飾り



自由度 No.1  
小枝のクラフト



公園内を流れる  
乳川の砂を使った  
サンドアート



お土産にも人気！  
くるみのストラップ

## 炭焼きグループ - 緑の下の力持ち -

公園で発生した間伐材を使って、大北地域に古くから伝わる粘土と石だけで作った手作り窯にて炭焼きを行います。体を動かすことが好きな方、伝統文化や炭焼きについて興味をお持ちの方大歓迎です！



炭焼き窯

活動日	不定期開催（年5回程度）
活動人数	10名（R5年12月時点）
主な活動	薪の立て入れ、炭出し

○森の循環



公園内の間伐材

炭焼き



出来上がった炭は  
食体験にて使用



炭

### <国営アルプスあづみの公園の概要>

国営アルプスあづみの公園は、長野県北西部の北アルプス山麓に広がる日本の原風景とも称される美しい田園風景に恵まれた安曇野南部の「堀金・穂高地区」と北部の「大町・松川地区」からなり、国民の多様なレクリエーション需要に対応することを目的に、国土交通省が整備しています。全体テーマは“自然と文化に抱かれた豊かな自由時間活動の実現”で、各地区によりコンセプトが異なり、「堀金・穂高地区（約100ha）」は《入門体験パーク》、「大町・松川地区（約253ha）」は《総合体験パーク》として、お客様の年齢や目的等により、お選びいただくことができる公園です。

# 公園の四季

北アルプスの麓に抱かれた“あづみの公園”は、四季折々の自然の魅力であふれています。豊かな自然を身近に感じながら、サポーター活動に取り組んでみませんか。

春



おだやかな陽気の新緑の中、樹木の花を眺めたり、野鳥のさえずりに耳をすませます。

夏



乳川のひんやりと冷たい清流で川遊び。川の中にはどんな虫がいるかな？水生昆虫観察を楽しみます。

秋



森が色づき、紅葉狩りの季節です。様々な形の木の実は、工作体験で素敵なオブジェに変身します。

冬



スノーシュー体験で体はぼっかぽかに。運動した後は出来たて熱々の米粉ピザを食べましょう。

## お客さまからの一言

サポーター活動をしていると、お客様からうれしいお言葉をいただくことがあります。たくさん寄せられたお声の中からご紹介いたします。

### 食・クラフト体験に参加して

みんな優しく笑顔で教えてくれて、初めてのパンづくりや、工作も上手にできました。おじちゃん、おばちゃんありがとうございました！！



### 自然散策に参加して

きれいな清流や森林など自然の良さを体験できました。歩道が落ち葉やチップの上でやわらかく歩きやすかったです。自分たちだけでは行くことのない所を案内して頂き、大人だけでなく、子どもも興味のあることばかりで楽しめました。また遊びに来たいです。



### 動画でご紹介

あづみの公園で開催している体験プログラムを動画で紹介しています。実際のお客さまの姿、サポーターさんの活動の様子を是非ご覧ください。



## お申し込みについて **まずはお電話にてお問い合わせください。ご連絡お待ちしております！**

○**募集期間**：年間を通して、随時募集を行っています。見学や体験も大歓迎です。参加ご希望の方は、公園管理センターまでお気軽にお問い合わせください。

### ○お申込み / サポーター登録の流れ

問合せ

お電話で、公園管理センター 公園サポーター担当までお問い合わせください。

見学

参加希望グループの体験プログラムを見学していただくことができます。ご希望の日時をご相談ください。※複数グループも可。

登録

活動内容や諸条件が合えば、サポーター登録をさせていただきます。登録後、約3ヶ月間（実活動日数12日間程度）は研修期間となり、ガイドの仕方などを公園スタッフや先輩サポーターさんが丁寧に説明しますので、初めての方でも安心して活動に参加することができます。

○**活動費支給**：研修終了後は活動日数に応じた活動費と交通費の支給があります。

**お申込み・お問合せ先：アルプスあづみの公園大町・松川管理センター**  
〒398-0004 長野県大町市常盤 7791-4  
TEL (0261) 21-1212 (9:30 ~ 17:00 / 休園日：毎週月曜日)