

# 吹田市立自然の家（もくもくの里）

## アクティビティ集



<焼き板クラフト>



<My はしづくり>



<まが玉づくり>



<木のペンダント>



<小枝クラフト>



<木のはがき>



<プラバン>



<木ゴマ・手回しゴマ・  
ヨーヨー>



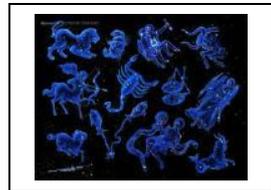
<魚つかみ>



<暗夜行路>



<川遊び>



<星空ウォッチング>



<キャンプファイア>



<キャンドルファイア>



<屋内スポーツ>



<アーチェリー>



<カヌー>



<グラウンドゴルフ>



<frisbeeゴルフ>



<フィールドアドベンチャー>

## 杉焼き板クラフト（壁かけ・キーホルダー）

杉板の表面を焼いて、みがき、木目を浮かびあがらせて“壁かけ”や“キーホルダー”をつくれます。アクリルペンで自由に絵や文字を描いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

対 象 : こどもから大人まで誰でも

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 60分～90分

場 所 : 焚き火が可能な場所（場所は施設スタッフが指定します）

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

杉板、ヒートン（ビス）、くみひも、ストラップ、アクリルペン、  
タワシ、はさみ、ペンチ、火ばさみ、薪 等

<個人・団体で用意していただくもの>

軍手（綿）、新聞紙、多少濡れてもよい靴

◆焼板セット（下線部）を355円／1人で販売しています

<壁かけ>\*杉板1枚、ヒートン2個、くみひも1本

<キーホルダー>\*杉板1/4枚、ヒートン1個、ストラップ1個

\*薪代および工具使用料は、セット料金に含まれます

進め方：（壁かけ）



①杉板を用意し、焚き火を燃やします



②杉板を全面が黒くなるまで焼きます



③ススが取れるまでタワシで磨きます



④ヒートンとくみひもを取り付けます



⑤ペイント（塗料）で絵や文字を描きます



⑥焼き板の“壁かざり”の完成です

そ の 他 : \*ススは魚つかみ場の水で洗い流します。蛇口でも洗えますが大人数の場合は時間がかかります。

\*雨天時も実施可能です（野外食堂での実施になります）

\*杉板を焼いた状態で提供もできます（ただし、事前に申し込みが必要です）

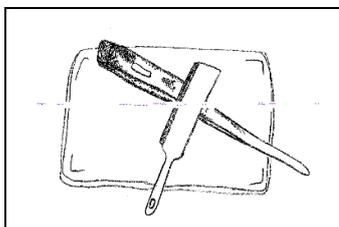
\*火の取り扱いには十分に注意してください。

# Myはしづくり

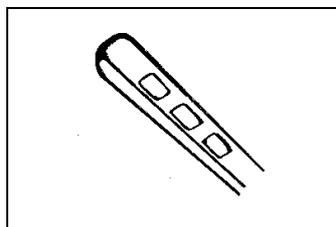
漆(うるし)が塗られたはしを、砥石と耐水ペーパーで磨くと色鮮やかな柄や貝がらが浮かびあがってきます。世界にひとつだけの自分の“Myはし”をつくりましょう。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも(小学校高学年以上ぐらいからがおすすめです)  
 実施人数 : おおむね100名まで  
 所要時間 : 60分~90分  
 場 所 : 野外食堂(雨天でも実施可能)  
 準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
 ぬりばし、砥石、耐水ペーパー、はし袋、洗面器、ぞうきん等  
 <個人・団体で用意していただくもの>  
 多少汚れても(濡れても)よい服装  
 ◆ぬりばしセット(下線部)を310円/1人で販売しています  
 \*はし(うるし加工済)1膳、耐水ペーパー  
 \*工具使用料は、セット料金に含まれます

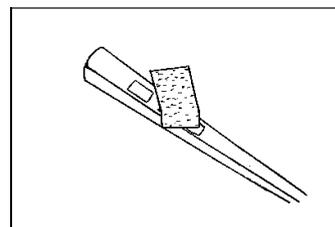
進め方 :



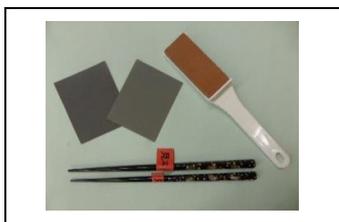
①砥石を水にぬらし、はしの表面(4面)を削ります



②はしの2面に貝がらが3つ(四角、銀色)がでます



③耐水ペーパーで磨きま



④“MYはし”の完成です

※始める前に洗面器に水を用意します。

- はしの面の部分だけをていねいに削ります。
- 指でなでると、貝殻を埋め込んでいる面がわかります。
- 耐水ペーパーは水で濡らしながら使いましょう。

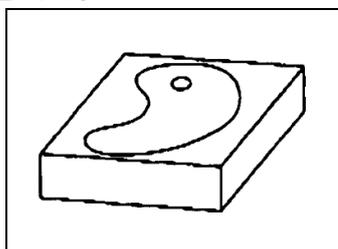
- ポイント : \*貝がらが見えてきたら砥石での磨きを終わってください。  
 →芯の部分の木が見えてしまうと磨きすぎです。  
 \*うるしの塗料は表面から順に、「黒」「赤」「黄」「緑」に塗られています。  
 \*室内(体育室等)でも実施可能です。

## まが玉づくり

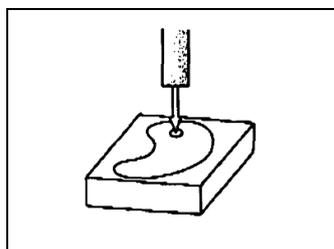
まが玉とは古代の装飾品（アクセサリー）で、持ち主を守る「お守り」として、身につけていました。柔らかい自然石「ろう石」を磨いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
 実施人数 : おおむね100名まで  
 所要時間 : 60分～90分  
 場 所 : 野外食堂（雨天でも実施可能）  
 準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
 ろう石、くみひも、耐水ペーパー、やすり、ドリル、鉛筆、洗面器等  
 <個人・団体で用意していただくもの>  
 軍手（綿）、多少汚れてもよい服装  
 ◆まが玉セット（下線部）を310円／1人で販売しています  
 ＊ろう石1個、くみひも1本、耐水ペーパー  
 ＊工具使用料は、セット料金に含まれます

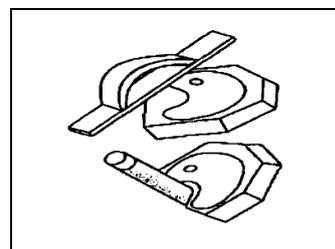
進め方 :



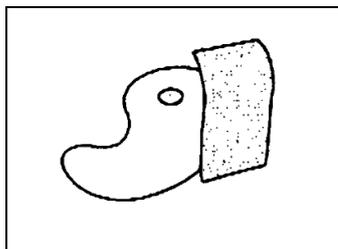
①鉛筆で好きな形を描きます



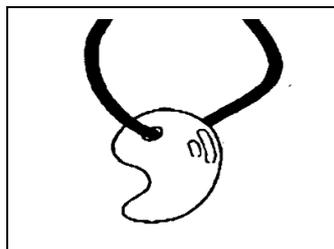
②ドリルで穴をあけます



③やすりで大まかな形になるまで削ります



④水にぬらした耐水ペーパーで磨きます



⑤ひもを通します



⑥まが玉アクセサリーの完成です

- ポイント : ＊ろう石は硬い所に落とすと、割れることがありますので注意してください。  
 ＊耐水ペーパーは水で濡らしながら使いましょう。  
 ＊ろう石を削った粉が、目や口に入らないように注意してください。  
 ＊室内（体育室等）でも実施可能です。

---

## 森のクラフト（木のペンダント）

---

木の輪切りに好きな絵を描いて、“木のペンダント”をつくります。誰でも簡単にできるので、小さなお子さまでも楽しむことができます。

対 象 : こどもから大人まで誰でも（未就学児の方におすすめです）

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 40～60分

場 所 : 野外食堂

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

木の輪切り、くみひも、紙やすり、アクリルペン、新聞紙

<個人・団体で用意していただくもの>

多少汚れてもよい服装

◆木のペンダントセット（下線部）を210円／1人で販売しています

\*木の輪切り（穴あけ加工済）1枚、くみひも1本、紙やすり

\*工具使用料は、セット料金に含まれます

進 め 方 : ①木の輪切りの表面を紙やすりで磨きます。

②表面に好きな絵を描きます。

③木の輪切りの穴にヒモを通します。

④ヒモの長さを調節して両端をくくれば、木のペンダントのできあがりです。

ポイント : \*輪切りの両面に絵を描く場合は、片面に描いた絵が乾いているのを確認してから、反対の面に絵を描きましょう。

\*ペイントが衣服につかないように気をつけましょう。



## 森のクラフト（小枝クラフト）

森の中にある小枝や葉っぱを集めて、思い思いの形に整え、自分だけの記念品をつくります。ペンダントにワッパン、キーホルダーなど・・・何をつくるかはみなさんのアイデア次第です。

対 象 : こどもから大人まで誰でも

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 60～90分（材料を集める時間も含まれます）

場 所 : どこでも

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

小枝、ヒートン（金具）、くみひも、ドールアイ、紙やすり、アクリルペン、ボンド、ハサミ、ペンチ、新聞紙 等

<個人・団体で用意していただくもの>

動きやすい服装、軍手（綿）

◆小枝のクラフトセット（下線部）を210円／1人で販売しています

\*小枝、ヒートン（金具）2個、くみひも1本、ドールアイ2個、紙やすり

\*工具使用料は、セット料金に含まれます

進 め 方 : ①小枝を集めに森に出かけます。

\*小枝のクラフトセットを利用する場合は不要

②小枝を自分の思い思いの形に整えていきます。

③ペイントをしたり、ひもやドールアイ（目玉）をつけて、自分だけの記念品をつくります。

そ の 他 : \*クラフトの材料は、団体で用意していただいてもかまいません。

\*森の中を歩くときは、ケガに十分注意しましょう。



## 木のはがき

木製のはがきで、自分の大切な人にもくもくの里の思い出を書いた手紙を送りませんか？  
無垢材（むくざい）ならではの優しい木の香りも一緒にお届けできます。

対 象 : こどもから大人まで誰でも

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 40～60分

場 所 : どこでも

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

木のはがき、アクリルペン、油性の黒ペン

<個人・団体に用意していただくもの>

特になし（送り先の住所）

◆木のはがきセット（下線部）を120円／1人で販売しています

\*料金には、送料（切手代）が含まれていません

進 め 方 : ①木のはがきの表面に、油性ペンで送り先の住所と宛名を記入します。

②裏面には、文面や好きな絵を描いてください。

③完成した“木のはがき”は持って帰るか、切手をお持ちいただければお預かりします。

ポイント : \*手紙の内容はあらかじめ考えておくとよいでしょう。



---

## プラバンキーホルダー

---

プラスチックでできた板に好きな絵を描いて、思い出を形にしましょう。

対 象 : こどもから大人まで誰でも

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 60分

場 所 : 野外食堂

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

プラバン、穴あけパンチ、はさみ、ペン、トースター、アルミホイル、  
クッキングシート、軍手、辞書などの厚い本、パンチ

<個人・団体で用意していただくもの>

特になし

◆プラバンセット（下線部）を120円/1人で販売しています

\*工具使用料は、セット料金に含まれます

進 む 方 : ①油性ペンで絵をかきます。

②プラバンにキーホルダーを通す穴をあけます。

③あらかじめ温めておいたトースターで焼きます。(約10秒)

④辞書などの厚い本にはさんで冷まします。



準備するもの



絵をかきます



トースターで焼きます



キーホルダーをつけて出来上がり

---

## 木ゴマ・手回しゴマ・ヨーヨー

---

木でできた昔からあるおもちゃに色を塗って遊んでみましょう。

対 象 : こどもから大人まで誰でも

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 60分

場 所 : どこでも

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

木ゴマ・手回しゴマ・ヨーヨー、アクリルペン

<個人・団体で用意していただくもの>

多少汚れてもよい服装

◆木ゴマとヨーヨーは350円/1人

◆手回しゴマは300円/1人で販売しています

進 め 方 : ①おもちゃに好きな色を塗ります。

②できたおもちゃで遊びます。



木のコマ



手回しゴマ



ヨーヨー

---

## 魚つかみ

---

魚つかみ場でマスを手放して、魚つかみを楽しめます。生きて魚に触れることで生き物に対する理解を養います。つかんだ後の魚は調理して食べることができます。

- 対 象 : こどもから～大人まで誰でも
- 実施人数 : 20 名程度（他団体と実施時間が重なる場合は、調整が必要です）
- 料金 : マス 1 匹あたり 300 円（注文は 20 匹から承ります）  
指導が必要な場合は 1 匹あたり 700 円  
（魚のさばき方、串の刺し方、魚の生態などについて指導を行います）
- 所要時間 : 60 分程度
- 開設期間 : 5 月～11 月  
\*上記期間以外は、マスを注文できません。
- 場 所 : 魚つかみ場
- 準備物 : <個人・団体で用意していただくもの>  
濡れてもいい服・靴、バスタオル、調理器具（包丁は貸し出し可能です）  
<指導をご希望される場合>  
串・わりばし・塩・炭を提供いたします。（指導料に含まれます）
- 注意事項 : \*魚つかみをするためには、マスの注文が必要です。（20 匹以上）  
\*つかんだ後の魚は団体で持ち帰るか、野外食堂で調理をしてください。



---

## 川遊び（石田川）

---

施設の近くに流れる石田川で、川遊びが楽しめます。溪流の水の冷たさを感じたり、川に住む生き物を観察したりして水辺の自然を満喫することができます。

- 対 象 : こどもから～大人まで誰でも
- 実施人数 : 100名程度（他団体と実施時間が重なる場合は、調整が必要です）
- 所要時間 : なし（最長90分程度、それ以上は体温が低下します）
- 開設期間 : 5月中旬頃～9月中旬頃  
\*上記期間以外は、水温が低いため川遊びには適しません。
- 場 所 : 石田川周辺（ただし、活動範囲は制限しています）
- 準備物 : <個人・団体で用意していただくもの>  
濡れてもいい靴、水着、バスタオル 等
- 注意事項 : \*更衣室はありません。宿泊室で着替えてください。  
→宿泊室利用時間以外は、浴室の脱衣所をご利用ください。  
→川遊び後は、しっかりと身体を拭いて館内にお入りください。  
\*裸足で川の中に入らないでください。  
**\*18才以上の引率者による複数名での監視をお願いします。**  
\*魚つかみ等の目的での生き物の放流を控えてください。
- 禁止事項 : ①堤の上流側に入らないでください！  
②立入禁止区域に入らないでください！  
③川の水は飲まないでください！



---

## 星空ウォッチング

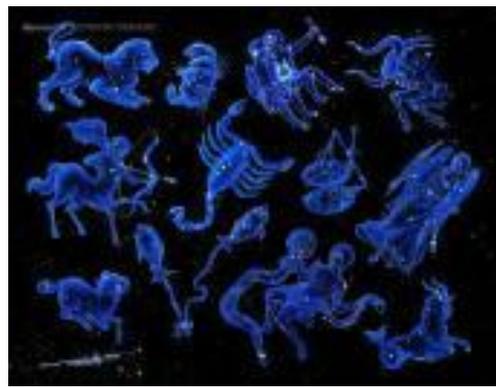
---

昔から人々は空を見上げ、きらきらと輝く星々を眺めることで、方角や季節を知ることができました。もくもくの里の夜空を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
実施人数 : 40人程度  
所要時間 : 30～60分  
場 所 : 広場周辺  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
星座早見盤、ブルーシート  
<個人・団体で用意していただくもの>  
懐中電灯、防寒着

- 進 め 方 : ①星や宇宙についての話をして、こどもたちの興味を引き出します。  
②星座早見盤の使い方を説明し、星座を探してみます。  
③ブルーシートに寝転がり、全天を眺めることもできます。

- そ の 他 : \*夜間の道は暗いので、注意して歩きましょう。  
\*単独行動は控えましょう。  
\*施設スタッフによる星空ガイド（簡易）を希望される場合は、ご相談ください。



# キャンプファイア

燃え上がる炎を囲みながら仲間とともに歌い楽しむ時間は、キャンプの夜になくてはならないものです。形式にとらわれず、対象や目的にあわせて準備をすすめてください。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
 実施人数 : 制限なし  
 (100名を越えるとマイク・スピーカーなしでは声が聞き取りにくいです)  
 所要時間 : 60分~90分(長時間になると集中力が続きません)  
 場 所 : キャンプファイア場(2カ所)\*事前予約が必要です



- 準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
 トーチ、灯油、新聞紙、CDラジカセ、ワイヤレスアンプ(マイク)、薪  
 <個人・団体で用意していただくもの>  
 懐中電灯、軍手、服装は長袖・長ズボンが望ましいです  
 ◆薪を実費で販売しています(太薪1束600円、細薪1束300円)

役 割 :	ファイアチーフ (営火長)	始まりや終わりの言葉、点火や分火などの役割を務めます。団体の代表者が担当するとよいでしょう。
	エールマスター (進行係)	ファイアの司会、進行役を務めます。
	ファイアキーパー (営火係)	点火から終了まで火の管理をします。
	トーチキャリア (火の神)	トーチを運んだり点火をします。内容に合わせて呼び名をつけましょう。
	プログラムリーダー	エールマスターを補助し、ゲームや歌で全体の雰囲気盛り上げます

\*上記役割や薪組みの依頼があれば、施設のスタッフがお手伝いします

- そ の 他 : \*みんなでキャンプファイアを盛り上げましょう。  
 \*絶対に、火の中に物を投げ込まないでください。  
 \*ファイア場までの道は暗いので、注意して歩きましょう。  
 \*単独行動は控えてください。

# キャンドルファイア

キャンドルのほのかな灯りを前にして、仲間とともに歌い楽しむ時間は、束の間のやすらぎを与えてくれます。また、室内プログラムなので天候にも左右されず、雨天時のキャンプファイアの代替プログラムとしても実施可能です。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
 実施人数 : 制限なし  
 (100名を越えるとマイク・スピーカーなしでは声が聞き取りにくいです)  
 所要時間 : 60分～90分(長時間になると集中力が続きません)  
 場 所 : 体育室(館内)  
 準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
 燭台、トーチ(点火用ロウソク・手持ちガラス)、  
 CDラジカセ、ワイヤレスアンプ(マイク)  
 <個人・団体で用意していただくもの>  
 特になし  
 ◆燭台使用料が必要です(50円/1人)



役 割 :	キャンドルチーフ (営火長)	始まりや終わりの言葉、点火や分火などの役割を務めます。団体の代表者が担当するとよいでしょう。
	エールマスター (進行係)	ファイアの司会、進行役を務めます。
	キャンドルキャリア (火の神)	トーチを運んだり点火をします。内容に合わせて呼び名をつけましょう。
	プログラムリーダー	エールマスターを補助し、ゲームや歌で全体の雰囲気盛り上げます

\*上記役割の依頼があれば、施設のスタッフがお手伝いします

- そ の 他 : \*みんなでキャンドルファイアを盛り上げましょう。  
 \*絶対に、火の周りを走り回らないでください。

---

## 屋内スポーツ

---

自然の家には体育室があります。仲間と一緒に、身体を動かしてさわやかな汗を流しましょう。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
実施人数 : 10～30人  
場 所 : 体育室 (228㎡)  
貸出用具 : <卓球>卓球台2台、ラケット、ピン球  
<バドミントン>ラケット、シャトル  
<ボール>バスケットボール  
<縄跳び>大縄  
\*用具は、事務所で貸し出ししています。



<卓球>



<バドミントン>



<ボール遊び>



<大縄>

- そ の 他 : \*体育室使用後は、備え付けのモップで清掃をお願いします。  
\*上記以外の球技はできません。ご了承ください。  
→室内が狭く、ガラス窓にも防護柵が設置されていないため  
\*複数団体の利用希望がある場合は、利用時間を調整します。

---

## 広場あそび

---

自然の家には広い芝生の広場があります。青空の下、元気に汗をかいてあそびましょう！

- 対 象 : 未就学児～大人まで  
実施人数 : 何名でも  
場 所 : 屋外広場  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
大縄、フリスビー、ボール  
<個人・団体で用意していただくもの>  
動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物

- そ の 他 : \*他団体がアーチェリーをしている場合は絶対に的の後ろを通らないで下さい。  
\*広場の隅に水路が流れているので、足元に注意してください。



---

## 屋外スポーツ（アーチェリー）

---

広場にあるアーチェリー用の的を狙って矢を放ちます。こどもにも大人にも大人気のプログラムです。

- 対 象 : 小学校高学年～大人まで  
実施人数 : 20名程度（交代制であれば、それ以上でも実施可能）  
所要時間 : 45分  
場 所 : アーチェリー場  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
アーチェリーセット（弓、矢筒、矢）  
<個人・団体で用意していただくもの>  
動きやすい服装

- 進 め 方 : ①一列に並んで弓を構えます。  
②目線の高さに矢を合わせて二本指で引きます。  
③的にねらいを定めて指を離します。  
④グループ全員が矢を放ち終わったら、ささった矢を回収します。

- ポイント : \*全員が打ち終わるまでは危険なので、矢を回収しに行かないでください。  
\*矢を抜くときは両手で矢の根元から優しく抜いてください。  
\*矢をつえ代わりにしないでください。  
\*借りたアーチェリーセットは事務所まで返却してください。  
\*小学生以下のお子さまだけの利用は控えてください。  
\***「必ず18才以上の引率者の方の付き添いが必要です。」**



---

## 屋外スポーツ（カヌー）

---

施設内にあるまなぶ池にカヌーを浮かべて、カヌーの体験をしましょう。

- 対 象 : 小学校高学年～大人まで  
実施人数 : 20名程度（交代制であれば、それ以上でも実施可能）  
所要時間 : 45分  
場 所 : まなぶ池  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
4人乗りカヌー5艇、オール、ライフジャケット  
<個人・団体で用意していただくもの>  
濡れてもよい服装

- 進 め 方 : ①カヌーに1人ずつ乗り込みます。  
②オールを左右に動かして、水をかいて進みます。  
③降りるときはあわてずにゆっくりと降りてください。

- ポイント : \*カヌーに乗り込んだ後は、絶対に立たないでください。  
\*カヌーから降りた後はカヌー先端にあるロープを杭に固定してください。  
\*小学生以下のお子さまだけの利用は控えてください。  
\***必ず18才以上の引率者の方の付き添いが必要です。**



## 屋外スポーツ（グラウンド/フリスビーゴルフ）

広場でグラウンドゴルフとフリスビーゴルフを楽しみましょう。

- 対 象 : 小学校高学年～大人まで  
実施人数 : 1 コース5～6名程度（全部で8コース）  
所要時間 : 45分  
場 所 : 広場  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
ゴルフクラブ、ボール  
フリスビー、専用ゴール（最大3つ）  
<個人・団体で用意していただくもの>  
動きやすい服装

進め方 : (グラウンドゴルフ)

- ①旗の下にある穴に向かってボールを打ちます。
- ②なるべく少ない打数で穴に入れられた人の勝ちです。

進め方 : (フリスビーゴルフ) :

- ①スタートラインとゴールの配置を決めます。
- ②投げる順番を決めます。
- ③ゴールに向かってフリスビーを投げて、なるべく少ない投数でゴールに入れた人の勝ちです。

- ポイント : \*ボールを打つときは後ろを確認してから打ってください。  
\*借りた数のボールとクラブを事務所まで返却してください。



---

## 暗夜行路

---

目をつぶって何も見えない中、張り巡らされたロープと仲間の声を頼りにゴールまでたどりつくアクティビティです。

対 象 : 小学校高学年～大人まで  
実施人数 : 1グループ5～6名程度  
所要時間 : 45分  
場 所 : 暗夜行路コース  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
暗夜行路のコース  
<個人・団体で用意していただくもの>  
動きやすい服装

進 め 方 : ①グループを作ってスタートする人の順番と案内する人を決めます。  
②スタート地点から歩き始めゴールへ向かいます。  
③仲間とうまくコミュニケーションを取り合ってゴールを目指しましょう。

ポイント : \*長袖長ズボンをおすすめします。  
\*暗夜行路を希望される場合は、日程表等で施設までご連絡をお願いします。



---

## フィールドアドベンチャー

---

自然豊かなもくもくの里の敷地を歩きながら、大人から子どもまで楽しめる、自然に関するクイズラリーを楽しみましょう。

対 象 : こどもから大人まで誰でも  
実施人数 : 制限なし  
所要時間 : 60分～  
場 所 : 自然の家  
準 備 物 : <施設で用意しているもの>  
問題用紙、解答用紙、鉛筆、バインダー  
<個人・団体で用意していただくもの>  
動きやすい服装

進 む 方 : ①スタッフからフィールドアドベンチャーの説明を聞きます。  
②もらった問題用紙と解答用紙をもって、各ポイントを回っていきます。  
③季節を感じながら、自然に関する問題を考えてみましょう。

そ の 他 : \*危険な動植物には十分に注意しましょう。  
\*敷地外から出ないようにしましょう。

