

プログラム集

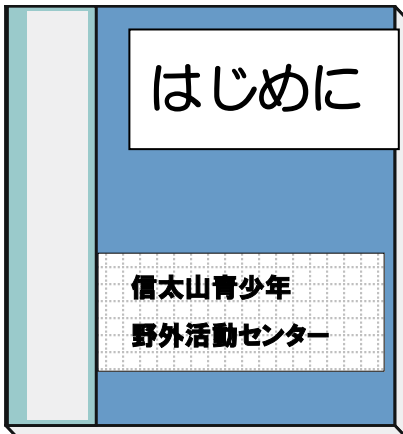


イメージキャラクター「しのたん」



大阪市立信太山青少年野外活動センター





このプログラム集は、利用される団体のみなさんがプログラムを企画する際の参考の活動集として編集しています。野外活動（自然体験活動）は主催するみなさんが、目的に合わせて企画（プログラム 編成）します。

活動はその目的を達成するための手段であるとお考えください。

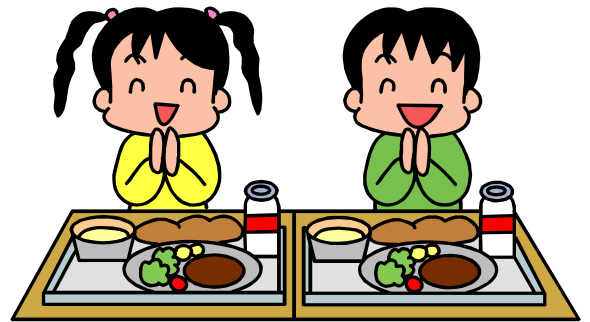
今回、当センターをどのような目的（ねらい）で利用するかによって、同じ野外炊事やキャンプファイアというプログラムであっても、展開を変えることで効果は変わります。また、すべての活動（生活時間も含む。）はつながっています。

一つ一つの活動をつないで企画することがプログラム編成なのです。

例 えば、子どもたちの交流や仲間づくりが主目的の場合は、参加者の全員が仲良くなるのは難しいので、通常は活動グループ中心に仲間づくりを考えます。そのため、食事では ①給食 ②弁当

③野外炊事などの選択をグループ活動中心に考えることでグループのコミュニケーションは進むはずでず。つまり、給食もグループごとで配膳から食事、後片付けまでする方法が考えられます。また野外炊事でもグループで準備して、食事を作り、食器洗いや火の始末までグループで展開することがグループコミュニケーションの構築につながります。

大人が（なるべく）必要以上に手伝わず見守ることも大切です。どこまで子どもたちでさせるかなど、どのようにプログラムを展開するかを事前に打合せ企画することが大切と考えています。



子 どもたちが役割など相談したりする時間や準備にかかる時間も含めて、余裕をもって計画してください。

大人の感覚での時間配分は、早くしろと急ぎ立てる結果になったり、子どもも仲間づくりや交流など本来の目的を引き出すことができなくなることがあります。ゆとりをもった時間配分により、みなさんも指導や安全への配慮がしやすくなります。

あくまでもそのねらいによって、また日頃の子どもたちの状況や年齢などを考慮して援助が必要な時だけ大人が手伝うことも考えてみてください。



以上のような観点からプログラムは生活（食事や就寝、トイレ、お風呂などの生活時間）も含めてすべてにわたります。事前の下見とともに、当センターのスタッフに相談の上で、無理のない安全で楽しいプログラムを企画・展開されることを願っています。

プログラム作りでお困りでしたら、ぜひ、当センターの職員にご相談ください。お手伝いいたします。

活動プログラム例

当センターでは、自然体験活動の専門スタッフ、そしてトレーニングを積んだ学生スタッフが活動をサポートします。目的（ねらい）によって、展開は変わります。イメージに沿った提案もできますので、お気軽にご相談ください。

（プログラムによって、材料費や指導料が必要となる場合があります。）

1泊2日 定番プログラム例

	午前	午後	夜
1日目		到着・入所	キャンプファイア
2日目	野外炊事	箸作り・退所	

1泊2日 歴史に触れる 1泊2日の活動例

	午前	午後	夜
1日目	(弥生文化博物館の見学)	くずのはハイキング・入所	カルタ取り(団体持参)
2日目	まが玉づくり	退所	

1泊2日 自然に触れる 1泊2日の活動例

	午前	午後	夜
1日目	キャンプ場にて (要別途申し込み) ネイチャービンゴ	青少年の家で 野外炊事	ナイトハイク
2日目	動物焼板クラフト	退所	

1泊2日 スポーツ団体の土日活動例

	午前	午後	夜
1日目	多目的広場で練習 (要別途申し込み)	練習・入所	ミーティング
2日目	多目的広場で練習	退所	

2泊3日 チームビルディングと火に触れる3日間の活動例

	午前	午後	夜
1日目		到着・入所 仲間づくり① (アイスブレイク)	仲間づくり② (室内オリンピック)
2日目	仲間づくり③野外炊事	杉焼き板クラフト	キャンプファイア
3日目	フライング ディスクゴルフ	振り返り・退所	

信太山プログラム一覧

種別	プログラム名	活動の概要	対象	人数	時間	場所	費用
オリエンテーリング	くずのはハイキング ～信太の森ロングコース～	ポイントをまわりながら自然にちなんだクイズに答えます。	小学校高 学年以上	何人でも	90分 ～120分	家/カヤ	無料
	くずのはハイキング ～信太の森コース～	ポイントをまわりながら自然にちなんだクイズに答えます。	小学生 以上	何人でも	60分 ～90分	家/カヤ	無料
	くずのはハイキング ～星の子コース～	ポイントの写し絵を集めながら、安倍晴明の言い伝えや自然について学びます。	小学生 以上	何人でも	60分	家/カヤ	無料
	くずのはハイキング ～こぎつねコース～	信太の歴史や自然について、しのたんが案内をします。	4歳以上	何人でも	30分 ～60分	家/カヤ	無料
自然に親しむ活動	フィールドサーチ	ポイントに記された文字を探して自然にちなんだ言葉を作ります。	4歳以上	何人でも	60分	家/カヤ	無料
	ネイチャービンゴ	お題に書かれた自然を探しながらビンゴを作るゲームです。	4歳以上	何人でも	45分 ～60分	家/カヤ	無料
	整備活動(ボランティア活動) ※10月～3月限定	落ち葉掃きや枝拾い、木の実集めなど整備作業をします。	4歳以上	100名まで	希望に合わせて	家/カヤ	無料
スポーツ活動	フライングディスクゴルフ	ディスクを使って少ない回数でゴールを狙います。	小学生 以上	5～40名	60分程度	家/カヤ	無料
	フィールド遊具	丸太でつくられた簡単なフィールドアスレチックです。	小学生 以上	5～20名	30分	家/カヤ	無料
	グラウンドゴルフ	木製のスティックを使ったゴルフです。	小学生 以上	5～42名	30分 ～60分	家/カヤ	無料
	室内オリンピック	学校団体向け室内プログラムです。雨天プログラムとしても活用できます。	小学生 以上	160名まで	30分 ～60分	家/カヤ	レンタル料 880円/1セット
火の活動	キャンプファイア	燃え上がる火を囲んで歌やゲームを楽しみます。	4歳以上	10～150名	30分 ～90分	家/カヤ	有料 薪組代
	キャンドルファイア	キャンドルの灯を目の前にして、歌やゲームを楽しみます。	4歳以上	10～150名	30分 ～90分	家/カヤ	60円/1人
工作活動	杉焼板クラフト	杉板を焼いて木目を浮かばせてつくる壁かざりです。	4歳以上	何人でも	30分 ～60分	家/カヤ	390円/1人
	動物焼板クラフト	動物型の杉板を焼いて作る壁かざりです。	4歳以上	何人でも	30分 ～60分	家/カヤ	480円/1人
	マイ箸づくり	ウルシ塗りの箸を磨いて、自分だけの箸を作ります。	小学生 以上	100名まで	60分 ～90分	家/カヤ	440円/1人
	まが玉づくり	ろう石を磨いて、自分だけのまが玉を作ります。	小学生 以上	5～60名	60分 ～90分	家/カヤ	310円/1人
	ウッドペンダント	間伐材を使用した木片を磨いて、ペンダントを作ります。	4歳以上	5～100名	30分	家/カヤ	220円/1人
	キューブカレンダー	角材をペーパーで磨き、オリジナルのサイコロ型カレンダーを作りましょう。	4歳以上	200名まで	60分 ～90分	家/カヤ	460円/1人
	ひのきのうちわ作り	パーツをボンドでつけて絵を書きます。幼児でも安心して取り組むことができます。	4歳以上	200名まで	30分 ～60分	家/カヤ	350円/1人
レンタル備品	餅つきセット (11～2月限定)	冬のお楽しみはお餅つき。信太山でお餅つきはいかがでしょう。				家/カヤ	2,090円 /1回一式
	ドラム缶のピザ窯	ドラム缶で作った「ピザ窯」。但し薪代が別途必要です。				家/カヤ	1,500円 /1台

くずのはハイキング ～信太の森 ロングコース～

当センターのある信太の森は、「弥生遺跡」「古墳」「葛の葉伝説」「熊野詣」など自然、歴史、文化の宝庫です。このプログラムは、“天王寺カラス”の導きで、絵図に示された21カ所のポイントをまわりながら、信太の森に関するネイチャークイズ（カラスの試練）に答えます。信太の森の自然に対する興味や関心が高まります。

- 対 象 : 小学校高学年以上
 実施人数 : 制限なし（1グループ、5～7名が活動しやすいです。）
 所要時間 : 90分～120分
 場 所 : キャンプ場全域
 準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、次の各種用紙のコピー

「信太の森コース絵図」、「問題用紙（クズー1～21）」

「解答用紙」、「解答と解説」

（問題はポイントに表記しておりません。）

※各種用紙のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

[当センターで用意のあるもの]

バインダー（ただし、枚数には限りがあります。）

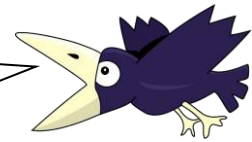
- 進め方 : ①集合場所に集合します。
 ②絵図で現在位置を確認し、1→21までのポイントを順番にまわることを伝えます。
 ※21→1の逆順でまわるのも可。
 ③グループ毎に5分間隔でスタートします。
 ※ポイント（看板）は右図参照
 ④ゴールしたグループから解答用紙を回収し、得点を集計します。
 ⑤グループ全員がゴールしたら、順位と総評を述べます。
 ゆっくりと解説をまじえるのもよいでしょう。

- そ の 他 : 他のグループとの情報交換はやめましょう。
 ポイントにいたずらや落書きはしないでください。
 自然を大切にしましょう。
 プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。



くずのはハイキング 信太の森ロングコース

ぼくは安倍晴明さんにいろいろな事を教えた「天王寺カラス」の子孫なんだ。いまは信太の森で見張り番をしてるんだけど、みんなが晴明さんのように自然をよく見ているかどうかテストするからね。



クズー1

この木の名前は「クスノキ」っていうんだよ。葉っぱをくしゃくしゃに折るとにおいがするだろう？「クスノキ」はあるものの材料に利用されているんだ。次の3つの中から選んでね。

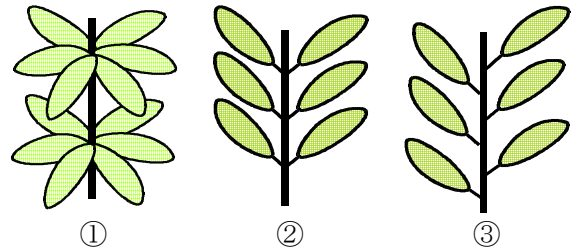
- ① 歯磨き粉
- ② 衣類の虫除け
- ③ 洗濯用洗剤

クズー2

この木はカブトムシやクワガタムシが大好きな樹液がでる「クヌギ」の木なんだ。幹の表面はデコボコでざらざらしているだろ？秋になると大きなドングリができるんだよ。

ところで植物は、葉っぱの生え方でいくつかのグループに分かれることを知っているかな？

このクヌギの葉っぱは、どんな生え方をしているかな？よく観察して、次の3つの中から同じものを選んでね。

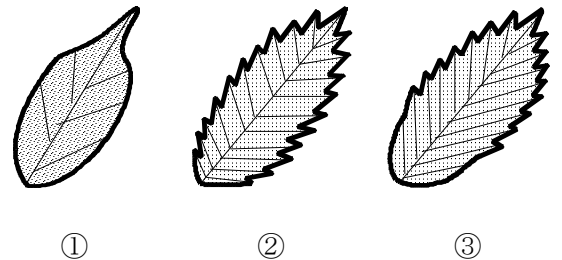


クズー3

この木の名前は「アラカシ」というんだよ。ギザギザの葉っぱが荒々しいので、その名がついたんだ。

「アラカシ」は太陽の光が少ないところでも生きることができ、信太の森の中でも一番強い生命力をもっているんだ。

次の3つの中でどれが「アラカシ」の葉っぱかわかるかな？



クズー4

天狗の宝物で、身につけると姿が見えなくなる「カクレミノ」って知っているかな？この木は葉っぱの形がその宝物に似ているところから、「カクレミノ」って呼ばれているんだよ。葉っぱを1枚ずつよ〜く見てごらん。切れ目がないものや、分かれているものなど……同じ木なのにいろいろな形があるだろう？ところで、木が古くなると葉っぱの切れ目はどうなるのでしょうか？よく観察して、次の3つの中から選んでね。

【ヒント】このあたりに生えている若い「カクレミノ」や、成長した「カクレミノ」と比べてみよう。

- ① 多くなる
- ② 少なくなる
- ③ あまり関係ない



(カクレミノの葉)

クズー5

この巨大な「シダ」をどこかで見たことないかなあ？お正月の鏡餅の飾りにも使われているんだよ。さて、この「シダ」の名前はなんというのでしょうか？

【ヒント】葉っぱの裏側をめくってみよう。

- ① ウラジロ
- ② クズノハシダ
- ③ シノダシダ



クズー6

この木の名前は「ヤツデ」っていうんだよ。葉っぱをよく見ると、大きな手のように分かれているだろう？昔は、その大きくて手のひらのような葉っぱにある力が備わっていると考えられていたのだから「鬼の手」とか「天狗の団扇」などと呼ばれていたんだ。では、その力とはなんでしょう？

- ① 雨を呼ぶ力
- ② 魔物を追い払う力
- ③ 大きくなる力

クズー7

むかしこのあたりで火事があったんだけど、荒れ地でも元氣よく育つ松の木がいまではたくさん生えているんだよ。日本の松の木はほとんどが「アカマツ」か「クロマツ」なんだけど、目の前に生えている木はどちらかわかるかな？

〔ヒント〕アカマツ：幹が赤く、葉っぱをさわってもあまりチクチクしないよ
 クロマツ：幹が黒く、葉っぱをさわるとチクチクするよ

- ① アカマツ ② クロマツ ③ どちらでもない

クズー8

「ツツジ」の仲間がたくさんあるけど、その中でもこの「ツツジ」は特に花が美しいので、園芸用の品種づくりにも利用されているんだ。この木の名前はなんというのでしょうか？

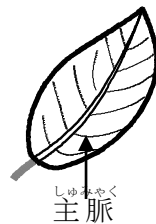
- ① ヤマトツツジ (山に生えているから)
 ② モチツツジ (花の付け根がネバネバしてとりもちみたいだから)
 ③ ミツバツツジ (葉っぱが3枚だから)

クズー9 & クズー10

「シャシャンボ」と「ヒサカキ」はとてもよく似ているんだ。次の特徴をよく見てどちらが「シャシャンボ」か「ヒサカキ」かを答えてね。

9. [シャシャンボの特徴]

秋から冬にかけて小さく丸い実をたくさん付けるんだ。そこから「小さい坊や」＝「小もん坊」とついたんだよ。葉っぱのうら面の主脈を触ると、小さな突起がほぼ等間隔でならんでいるよ。



10. [ヒサカキの特徴]

3月から4月にかけて枝に沿うようにして、米粒くらいの白い花を咲かせるんだ。その独特のにおいで春を知らせてくれるんだよ。

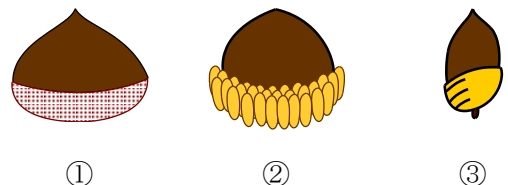
クズー11

このツルは「フジ」の仲間です。4月下旬には紫色の花をつけるんだよ。「フジ」の仲間には、「ヤマフジ」と「ノダフジ」があるのを知っているかな？この2つはツルの巻き方によって見分けることができるんだ。次の図と見比べてみるとわかると思うよ。では、この看板がかかっているのは何フジでしょうか？



クズー12

この木の名前は「コナラ」っていうんだよ。秋になるとたくさんのドングリができるんだ。次の3つの中で、どれが「コナラ」のドングリかわかるかな？



クズー13

これは「メタセコイア」という木で、6500万年前～200万年前に栄えていた植物だよ。一時は化石で見つからなかったものが、あとになって生きていたことがわかったんだ。別名で何と呼ばれているでしょうか？

- ① 生きていた化石 ② 長寿の木 ③ 森林の王

クズー14

このあたり一帯に群生しているのは「真竹」という竹です。昔は竹の皮で食べ物を包むことが多かったんだよ。それはどうしてかな？

- ① 大きさが丁度いいから ② 抗菌作用があるから ③ おいしくなるから

**クズー15**

この木は「シュロ」というんだよ。昔、「シュロ」の葉っぱは帽子やうちわを作るのにつかわれていたよ。今ではシュロの皮がある日用品に使われているよ。それは何かな？ 次の3つから選んでね。

- ① 歯ブラシ ② たわし ③ すだれ

クズー16

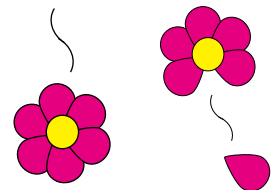
この桜は「十月桜（じゅうがつさくら）」といい春と秋1年に2回花を咲かせますが、春と秋で大きさが違います。どちらの方が大きな花を咲かせるのでしょうか？

- ① 春 ② 秋

クズー17

この木は「ツバキ」というんだよ。「ツバキ」と「サザンカ」はとてもよく似ているけど、実は花が枯れるときに大きな違いがあるんだ。どっちが正解かな？

- ① 「ツバキ」は花ごと落ちて、「サザンカ」は花びらがバラバラに散る。
② 「サザンカ」は花ごと落ちて、「ツバキ」は花びらがバラバラに散る。

**クズー18**

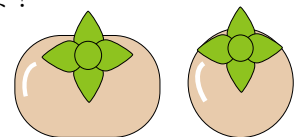
この木は「ヒイラギ」というんだよ。「ヒイラギ」の赤い実はよくクリスマスの飾りなどにつかわれているよ。その実は、何を表していると言われているのかな？

- ① トナカイの鼻 ② サンタクロースの帽子 ③ キリストの流した血

クズー19

この木は「カキ」の木なんだ。一般的に実の形が丸いのが渋柿で、四角くて平べったいのが甘柿だと言われているよ。ところで「桃栗3年柿8年」ということわざがあるよ。どういう意味かな？

- ① 何事もなしとげるまでには相応の年月が必要だという例え。
② つらくても辛抱して続けられれば、いつかはなしとげられるということ。
③ 長寿や縁起を祝うときの言葉。

**クズー20**

このあたりに群生している植物はカゴや筆などの材料に使われていました。何の植物かな？

- ① 竹 ② さとうきび ③ ススキ

クズー21

この木の名前は「サンシュユ」といって、薬用植物として江戸時代に朝鮮半島から持ち込まれたんだ。秋になると赤色の実をつけて、その実は解熱剤としても使われているんだよ。枝の部分もある食べ物を作るときに利用されているんだ。次の3つの中から選んでね。

- ① パン ② クッキー ③ ヨーグルト

くずのはハイキング

信太の森
ロングコース

がんばって
答えてね



かい とう よう し
解 答 用 紙

実 施 日 年 月 日

グループ名 _____

得 点

解答を書いてね

クズー1	
クズー2	
クズー3	
クズー4	
クズー5	
クズー6	
クズー7	
クズー8	
クズー9	
クズー10	
クズー11	

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

5 点

解答を書いてね

クズー12	
クズー13	
クズー14	
クズー15	
クズー16	
クズー17	
クズー18	
クズー19	
クズー20	
クズー21	

5 点

5 点

5 点

5 点

2 点

3 点

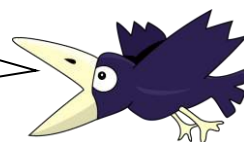
5 点

5 点

5 点

5 点

何問正解
したかな？



かい とう かい せつ
解 答 と 解 説

クズー1	②
	樟腦 <small>しょうのう</small> の原料 <small>げんりょう</small> として 使 <small>つか</small> われていた

5点

クズー11	ノダフジ
-------	------

5点

クズー2	③
------	---

5点

クズー12	②
-------	---

5点

クズー3	③
------	---

5点

クズー13	①
-------	---

5点

クズー4	②
------	---

5点

クズー14	②
	竹 <small>たけ</small> には抗菌性物質 <small>こうきんせいぶつしつ</small> が 含まれている

5点

クズー5	①
	ウラジロ以外 <small>いがい</small> は 架空 <small>かくう</small> のシダです

5点

クズー15	②
-------	---

5点

クズー6	②
------	---

5点

クズー16	①
-------	---

2点

クズー7	②
	葉 <small>は</small> っぱをさわると チクチクするよ

5点

クズー17	①
-------	---

3点

クズー8	②
------	---

5点

クズー18	③
-------	---

5点

クズー9	シャシヤンボ
	主脈 <small>しゅみやく</small> を <small>かく</small> 確認 <small>にん</small> すると 違 <small>ちが</small> いがわかります

5点

クズー19	①
-------	---

5点

クズー10	ヒサカキ
-------	------

5点

クズー20	①
-------	---

5点

クズー21	③
	サンシュユは ヨーグルトの木の親戚 <small>しんせき</small>

5点

くずのはハイキング 信太の森ロングコース絵図



くずのはハイキング ～信太の森コース～

当センターのある信太の森は、「弥生遺跡」「古墳」「葛の葉伝説」「熊野詣」など自然、歴史、文化の宝庫です。このプログラムは、“天王寺カラス”の導きで、絵図に示された21カ所のポイントをまわりながら、信太の森に関するネイチャークイズ（カラスの試練）に答えます。信太の森の自然に対する興味や関心が高まります。

- 対 象 : 小学校高学年以上
 実施人数 : 制限なし（1グループ、5～7名が活動しやすいです。）
 所要時間 : 90分～120分
 場 所 : キャンプ場全域
 準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、次の各種用紙のコピー

「信太の森コース絵図」、「問題用紙（クズー1～21）」

「解答用紙」、「解答と解説」

（問題はポイントに表記しておりません。）

※各種用紙のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

[当センターで用意のあるもの]

バインダー（ただし、数に限りがあります。）

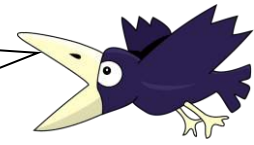
- 進め方 : ①集合場所に集合します。
 ②絵図で現在位置を確認し、1→12までのポイントを順番にまわることを伝えます。
 ※12→1の逆順でまわるのも可。
 ③グループ毎に5分間隔でスタートします。
 ※ポイント（看板）は右図参照
 ④ゴールしたグループから解答用紙を回収し、得点を集計します。
 ⑤グループ全員がゴールしたら、順位と総評を述べます。
 ゆっくりと解説をまじえるのもよいでしょう。

- そ の 他 : 他のグループとの情報交換はやめましょう。
 ポイントにいたずらや落書きはしないでください。
 自然を大切にしましょう。
 プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。



くずのはハイキング 信太の森コース

ぼくは安倍晴明さんにいろいろな事を教えた「天王寺カラス」の子孫なんだ。いまは信太の森で見張り番をしてるんだけど、みんなが晴明さんのように自然をよく見ているかどうかテストするからね。



クズー1

この木の名前は「クスノキ」っていうんだよ。葉っぱをくしゃくしゃに折るとにおいがするだろう？「クスノキ」はあるものの材料に利用されているんだ。次の3つの中から選んでね。

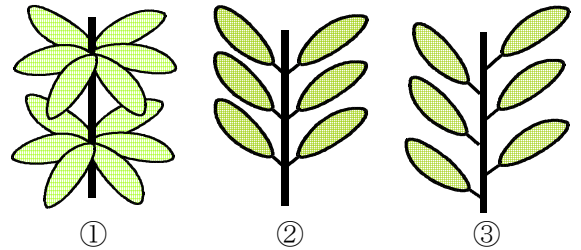
- ① 歯磨き粉 ② 衣類の虫除け ③ 洗濯用洗剤

クズー2

この木はカブトムシやクワガタムシが大好きな樹液がでる「クヌギ」の木なんだ。幹の表面はデコボコでざらざらしているだろう？秋になると大きなドングリができるんだよ。

ところで植物は、葉っぱの生え方でいくつかのグループに分かれることを知っているかな？

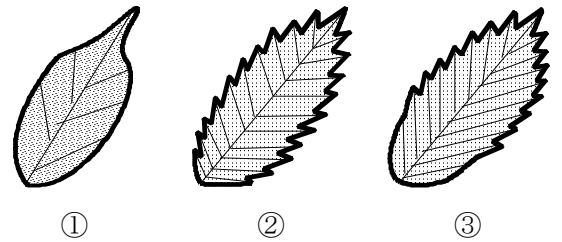
この「クヌギ」の葉っぱは、どんな生え方をしているかな？よく観察して、次の3つの中から同じものを選んでね。



クズー3

この木の名前は「アラカシ」というんだよ。ギザギザの葉っぱが荒々しいので、その名がついたんだ。「アラカシ」は太陽の光が少ないところでも生きることができ、信太の森の中でも一番強い生命力をもっているんだ。

次の3つの中でどれが「アラカシ」の葉っぱかわかるかな？



クズー4

天狗の宝物で、身につけると姿が見えなくなる「カクレミノ」って知っているかな？この木は葉っぱの形がその宝物に似ているところから、「カクレミノ」って呼ばれているんだよ。葉っぱを1枚ずつよ〜く見てごらん。切れ目がないものや、わかれているものなど……同じ木なのにいろんな形があるだろう？ところで、木が古くなると葉っぱの切れ目はどうなるのでしょうか？よく観察して、次の3つの中から選んでね。

【ヒント】このあたりに生えている若い「カクレミノ」や、成長した「カクレミノ」と比べてみよう。

- ① 多くなる ② 少なくなる ③ あまり関係ない



(カクレミノの葉)

クズー5

この巨大な「シダ」をどこかで見たことないかなあ？お正月の鏡餅の飾りにも使われているんだよ。さて、この「シダ」の名前はなんというのでしょうか？

【ヒント】葉っぱの裏側をめくってみよう。

- ① ウラジロ ② クズノハシダ ③ シノダシダ



クズー6

この木の名前は「ヤツデ」っていうんだよ。葉っぱをよく見ると、大きな手のように分かれているだろう？昔は、その大きくて手のひらのような葉っぱにある力が備わっていると考えられていたので「鬼の手」とか「天狗の団扇」などと呼ばれていたんだ。では、その力とはなんでしょう？

- ① 雨を呼ぶ力 ② 魔物を追い払う力 ③ 大きくなる力

クズー7

むかし、このあたりで火事があったんだけど、^あ荒れ地でも^{げんき}元気よく^{そだ}育つ^{まつ}松の木が^{いま}いまではたくさん^は生えているんだよ。日本の^{にほん}松の木はほとんどが「アカマツ」か「クロマツ」なんだけど、^め目の前に^ま生えている木はどちらかわかるかな？

〔ヒント〕アカマツ：^み幹が赤く、^{あか}葉っぱをさわってもあまり^{ちくちく}チクチクしないよ
 クロマツ：^み幹が黒く、^{くろ}葉っぱをさわるとチクチクするよ

- ① アカマツ ② クロマツ ③ どちらでもない

クズー8

「ツツジ」の^{なかま}仲間はたくさんあるけど、その^{なか}中でもこの「ツツジ」は^{とく}特に^{はな}花が^{うつく}美しいので、^{えんげいよう}園芸用の^{ひんしゆ}品種づくりにも^{りよう}利用されているんだ。この木の^な名前は^{なん}なんというのでしょうか？

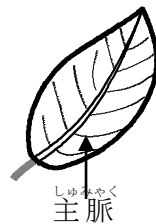
- ① ヤマツツジ（^{やま}山に^は生えているから）
 ② モチツツジ（^{はな}花の^{つけ}付け^ね根が^ねネバネバして^{とり}とりもち^みみたいだから）
 ③ ミツバツツジ（^は葉っぱが³3枚^だだから）

クズー9 & クズー10

「シャシャンボ」と「ヒサカキ」は^にとてもよく^に似ているんだ。
 次の^{つぎ}特徴をよく見て^どどちらが「シャシャンボ」か「ヒサカキ」かを^{こた}答えてね。

9. [シャシャンボの特徴]

^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけて^{ちい}小さく^{まる}丸い^み実をたくさん^{つけ}付けるんだ。そこから「^{しやしや}小さい坊や」＝「^{めん}小^{しゆ}小^{みやく}ん坊」と^つついたんだよ。^は葉っぱの^{うら}裏面の^{しゆ}主脈を^{さわ}触ると、^{ちい}小さな^{とつき}突起が^{おおよそ}ほぼ^{おおよそ}等間隔で^なならんでいるよ。



10. [ヒサカキの特徴]

^{がつ}3月から^{がつ}4月にかけて^{えだ}枝に沿うようにして、^{こめつぶ}米粒^{しろ}くらい^{はな}の白い^き花を^{はな}咲かせるんだ。その^{とく}独特^のの^おおいで^{はる}春を^し知らせ^てくれるんだよ。

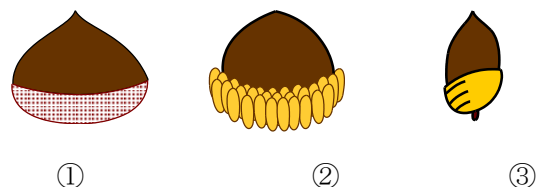
クズー11

このツルは「フジ」の^{なかま}仲間^で4月^が下旬には^{むら}紫色^のの花^ををつけるんだよ。「フジ」の^{なかま}仲間には、「ヤマフジ」と「ノダフジ」があるのを知っているかな？この2つはツルの^ま巻き方^{かた}によって^み見分ける^こことができるんだ。次の^{つぎ}図と^み見比べて^みみると^{わか}わかると^{おも}思うよ。では、この^{かん}看板^{ばん}がかかっているのは^{なに}何フジ^でしょうか？



クズー12

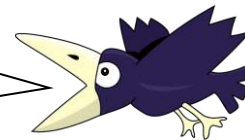
この木の^な名前は「^{こなら}コナラ」っていうんだよ。
^{あき}秋になると^たたくさん^のの^{どんぐり}どんぐりが^{でき}できるんだ。
 次の^{つぎ}3つ^のの中で、^どどれが「^{こなら}コナラ」の^{どんぐり}どんぐりかわかるかな？



くずのはハイキング

信太の森コース

がんばって
答えてね



かい とう よう し
解 答 用 紙

実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

グループ名 _____

得点

クズー1	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー7	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー2	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー8	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー3	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー9	名前を書いてね
------	---------

5点

クズー4	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー10	名前を書いてね
-------	---------

5点

クズー5	番号を書いてね
------	---------

5点

クズー11	名前を書いてね
-------	---------

10点

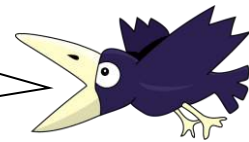
クズー6	番号を書いてね
------	---------

10点

クズー12	番号を書いてね
-------	---------

5点

何問正解
したかな？



かいとう かいせつ
解答と解説

実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

グループ名 _____

得点

クズー1	②
	しょうのう げんりょう 樟腦の原料として つか 使われていた

10点

クズー7	②
	は 葉っぱをさわると チクチクするよ

10点

クズー2	③
------	---

10点

クズー8	②
------	---

10点

クズー3	③
------	---

10点

クズー9	シャシャンボ
	しゅみやく かくにん 主脈を確認すると ちが 違いがわかります

5点

クズー4	②
------	---

10点

クズー10	ヒサカキ
-------	------

5点

クズー5	①
	うらじろ以外は いがい 架空のシダです

5点

クズー11	ノダフジ
-------	------

10点

クズー6	②
------	---

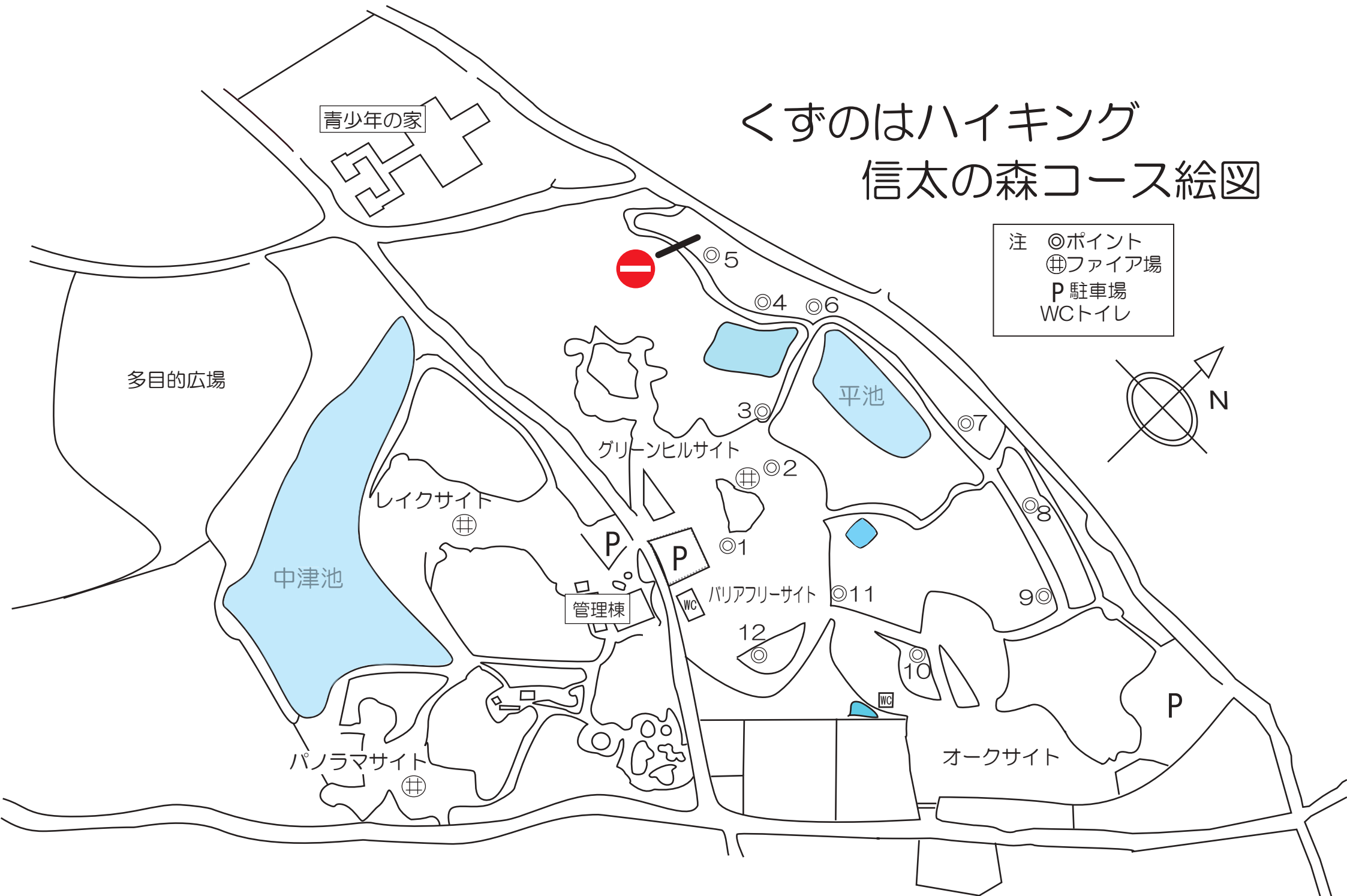
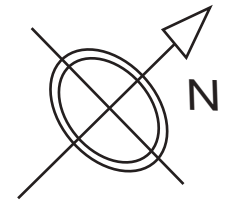
10点

クズー12	③
	①番はクリ ぼん ②番はクヌギ

5点

くずのはハイキング 信太の森コース絵図

- 注 ◎ポイント
⊕ファイア場
P 駐車場
WCトイレ



くずのはハイキング ～星の子コース～

当センターのある信太の森は、「弥生遺跡」「古墳」「葛の葉伝説」「熊野詣」など自然、歴史、文化の宝庫です。このプログラムは、10カ所のポイントをまわりながら、写し絵を集めたり、安倍晴明にまつわる言い伝えや、自然から学ぶ知恵を身につけます。

対 象 : 小学生以上

実施人数 : 制限なし（1グループ、5～7名が活動しやすいです。）

所要時間 : 60分～90分

場 所 : キャンプ場南側エリア（レイク・パノラマサイト側）

準 備 物 : 【個人・団体で用意していただくもの】

運動しやすい服装、筆記用具、次の各種用紙のコピー

「星の子コース絵図」、「写し絵記入用紙」

※各種用紙のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

【当センターで用意できるもの】

バインダー（ただし、数御限りがあります。）

進め方 : ①集合場所に集合します。

②絵図で現在位置を確認し、1→10までのポイントを順番にまわることを伝えます。

※10→1の逆順でまわるのも可。

③グループ毎に5分間隔でスタートします。

※ポイント（看板）は右図参照

④ポイントの扉を開くと、ある動物のイラストが10分の1ずつ記されています。写し絵記入用紙にそのイラストを書き写します。10カ所すべて書き写すと1匹の動物になります。

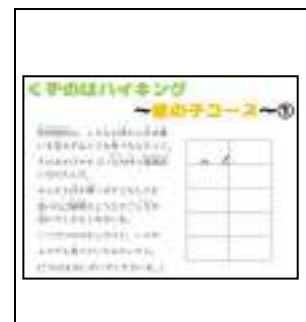
⑤それぞれのポイントには、安倍晴明にまつわる言い伝えや自然から学ぶ知恵などが記されています。ゆっくりと信太の森の自然や歴史に触れ合いましょう。

そ の 他 : 他のグループとの情報交換はやめましょう。

ポイントにいたずらや落書きはしないでください。

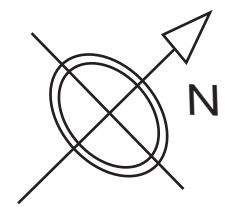
自然を大切にしましょう。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。



くずのはハイキング 星の子コース絵図

注 ★ポイント
⊕ファイア場
P 駐車場
WCトイレ



青少年の家

多目的広場

中津池

平池

グリーンヒルサイト

レイクサイト

管理棟

バリアフリーサイト

パノラマサイト

オークサイト



★2

★1

★3

★4

★5

★6

★7

10

★9

★8

P

P

P

⊕

⊕

⊕

WC

WC

写し絵 記入用紙

グループ名 _____

星の子コース

くずのはハイキング ～こぎつねコース～

当センターのある信太の森は、「弥生遺跡」「古墳」「葛の葉伝説」「熊野詣」など自然、歴史、文化の宝庫です。このプログラムは、“しのたん”の案内で、絵図に示された5カ所のポイントをまわりながら、ゆっくりと自然を観察し、信太の森について学びます。

対 象 : 4歳以上

実施人数 : 制限なし（1グループ、5～7名が活動しやすいです。）

所要時間 : 30分～60分

場 所 : 青少年の家エリア内

準 備 物 : 【個人・団体で用意していただくもの】

運動しやすい服装、筆記用具、次の各種用紙のコピー

「こぎつねコース絵図」、「問題と解答用紙（こぎつね一木～水）」

「解答と解説」

（問題はポイントに表記しておりません。）

※各種用紙のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、

必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、

当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円。）

[当センターで用意できるもの]

バインダー（ただし、数に限りがあります。）

進め方 : ①集合場所に集合します。

②説明係は、時間を競うのではなく、ゆっくりと歩きながら自然を観察することを伝えましょう。

③グループ毎に5分間隔でスタートします。

※ポイント（看板）は右図参照

④5カ所のポイントのうち、どこから始めてもかまいません。

⑤ポイントをすべてまわったら、最後に絵図にかかれた5カ所のポイントを【水】→【火】→【金】→【木】→【土】→【水】の順に直線で結んでください。何かの形が浮かび上がってきます。

⑥全員が終わったら、答え合わせを行います。

ゆっくりと解答をまじえて答え合わせをするとよいでしょう。

そ の 他 : 他のグループとの情報交換はやめましょう。

ポイントにいたずらや落書きはしないでください。

自然を大切にしましょう。

“しのたん”はセンターのイメージキャラクターです。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。



くずのはハイキング こぎつねコース



ぼくのなまえは「しのたん」！

いまからぼくが、信太の森をあんないするね。

絵図にかかれた5カ所の地点（木・火・土・金・水）をみんなでさがしてね。

どこからさがしてもいいよ。見つけたら次のもんだいをかながえてね。

こぎつね - 木 (もく)

みんなの目の前にある小さな山は、古墳のひとつなんだ。このあたりには、ほかにもたくさんの古墳があったので、信太の塚古墳群といわれているんだ。

さて、○の中には何が入るでしょう？下の3つの中から選んでね。

- ① 百 (ひゃく) ② 千 (せん) ③ 万 (まん) こたえ

こぎつね - 火 (か)

陰陽師(※)として有名な安部晴明のおかあさんは、ある動物だといわれているよ。

さて、その動物はいったい何かな？下の4つの中から選んでね。

【ヒント】油あげが大好きな動物だよ

(※)天気や星の動きを観察し、
未来のことを予言したり占っ
たりした人。

- ① うさぎ ② しか ③ きつね ④ たぬき こたえ

こぎつね - 土 (ど)

この木は秋になるとドングリがたくさんできるアラカシの木だよ。根もとをよく見ると、幹が4つに分かれているよね。なんでだろうね？次の3つの中から考えてみよう。

- ① 切りかぶの上にタネがとんできて、芽が生えたから (切りかぶ上更新)
② 人によって切られた切りかぶから、あたらしい芽が生えてきたから (萌芽)
③ 木が小さいときに、4本に枝わかれましたから

こたえ

こぎつね - 金 (ごん)

平安時代の京都の貴族たちは、熊野古道という道のあるいて和歌山県の熊野大社までお参りの旅をしていたんだよ。当センターのちかくにも、平松王子跡と篠田王子跡の石碑が残っているよ。では、この王子ってどんなところだったのかな？次はまちがっている答えをさがしてね。

- ① 旅の休憩場
② 旅の安全をお願いする場所
③ 旅の試練をうける場所

こたえ

こぎつね - 水 (すい)

当センターのちかくには、今から約二千年前の池上曾根という大きな村の遺跡があるんだ。そこでは、ある木をくりぬいた直径2mの井戸枠が発見されたんだ。何の木でつくられているのかな？

【ヒント】着靴がかかっている木と同じだよ

- ① アカマツ ② ヤマザクラ ③ クスノキ こたえ

くす は 葛の葉ハイキング こぎつねコース

～ 解答と解説 ～



みんなよくがんばったね！
どう？信太の森のこと、少しはわかったかな？
さあ、答えを合わせるよ。

こぎつね - 木 (もく)

② 千 (せん)

【かいせつ】 信太千塚古墳群 (しのだせんづかこふんぐん) といわれているんだ。

こぎつね - 火 (か)

③ きつね

【かいせつ】 聖神社 (ひじりじんじゃ) や葛葉稲荷神社 (くずはいなりじんじゃ) につたわる伝説で、語り「しのだづま」は有名なおはなしだよ

こぎつね - 土 (ど)

② 人によって切られた切りかぶから、あたらしい芽が生えてきたから (萌芽)

こぎつね - 金 (ごん)

③ 「旅の試練を受ける場所」がまちがだよ。

こぎつね - 水 (すい)

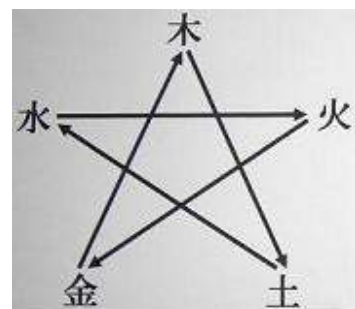
③ クスノキ

【かいせつ】 じつは、この看板がかかっている木もクスノキなんだ。

5カ所の地点をまっすぐの線でじゅんばんにつなぐと、星のかたちがうかびあがってきたかな？

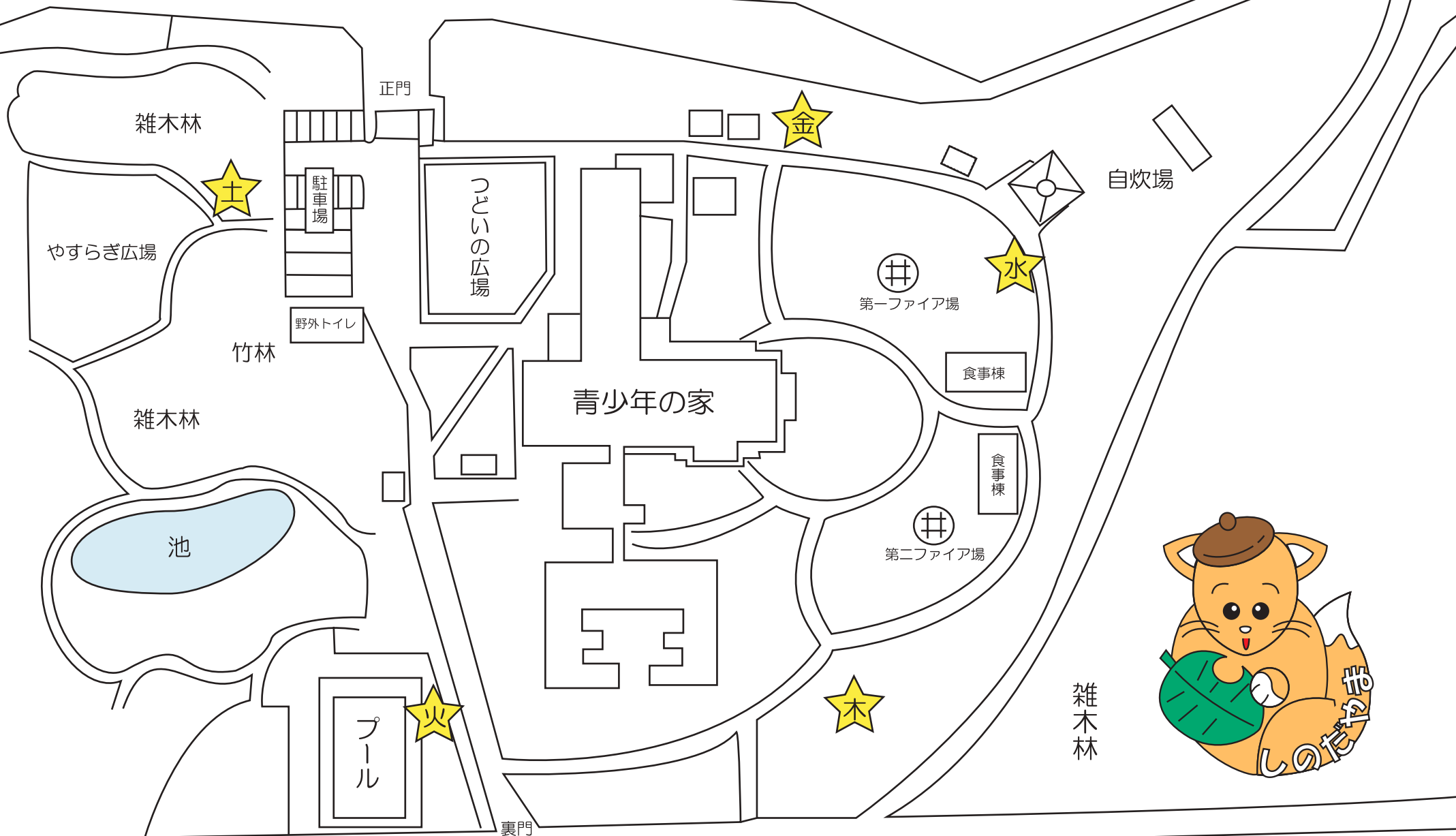
これは「五芒星 (ごぼうせい)」といって、陰陽師が予言や占いをするときにつかっていたんだよ。

万物 (世の中のすべてのもの) は「木」「火」「土」「金」「水」から成り立っているという「五行説 (ごぎょうせつ)」にちなんでいるんだ。



くずのはハイキング

こぎつねコース絵図



フィールドサーチ

当センター内に設けられたポイントを探して、言葉や文章を見つけるゲームです。

ポイントに記された文字をすべて集めると、自然にちなんだ5文字の言葉が表れてきます。注意深くポイントを探することで、信太の森をよりじっくりと観察することができます。

対 象 : 4歳以上

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 60分

場 所 : 青少年の家エリア内

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、「ポイントチェックシート&解答用紙」のコピー

※「ポイントチェックシート&解答用紙」のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。
(当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です(コピー代1枚10円)。)

[当センターで用意できるもの]

バインダー(ただし、数に限りがあります。)

進め方 : ①集合場所に集合します。

②青少年の家周辺のどこかに右図のようなポイント(プレート)が25カ所設けられています。

③どこから探し始めてもかまいません。

④ポイントを見つけたら、解答用紙に記入します。

⑤番号ごとに色分けされた5つの文字を並べ替えると、ある言葉が表れてきます。(合計5問)

⑥答えがわかったら、さらに解答用紙に記入します。

⑦答え合わせをします。

※あらかじめ制限時間を設けておいてもよいでしょう。



解 答 :

1ばん(青)	し	の	だ	や	ま
2ばん(赤)	か	ぶ	と	む	し
3ばん(橙)	お	お	き	な	き
4ばん(緑)	か	ぜ	の	お	と
5ばん(黄)	と	り	の	こ	え

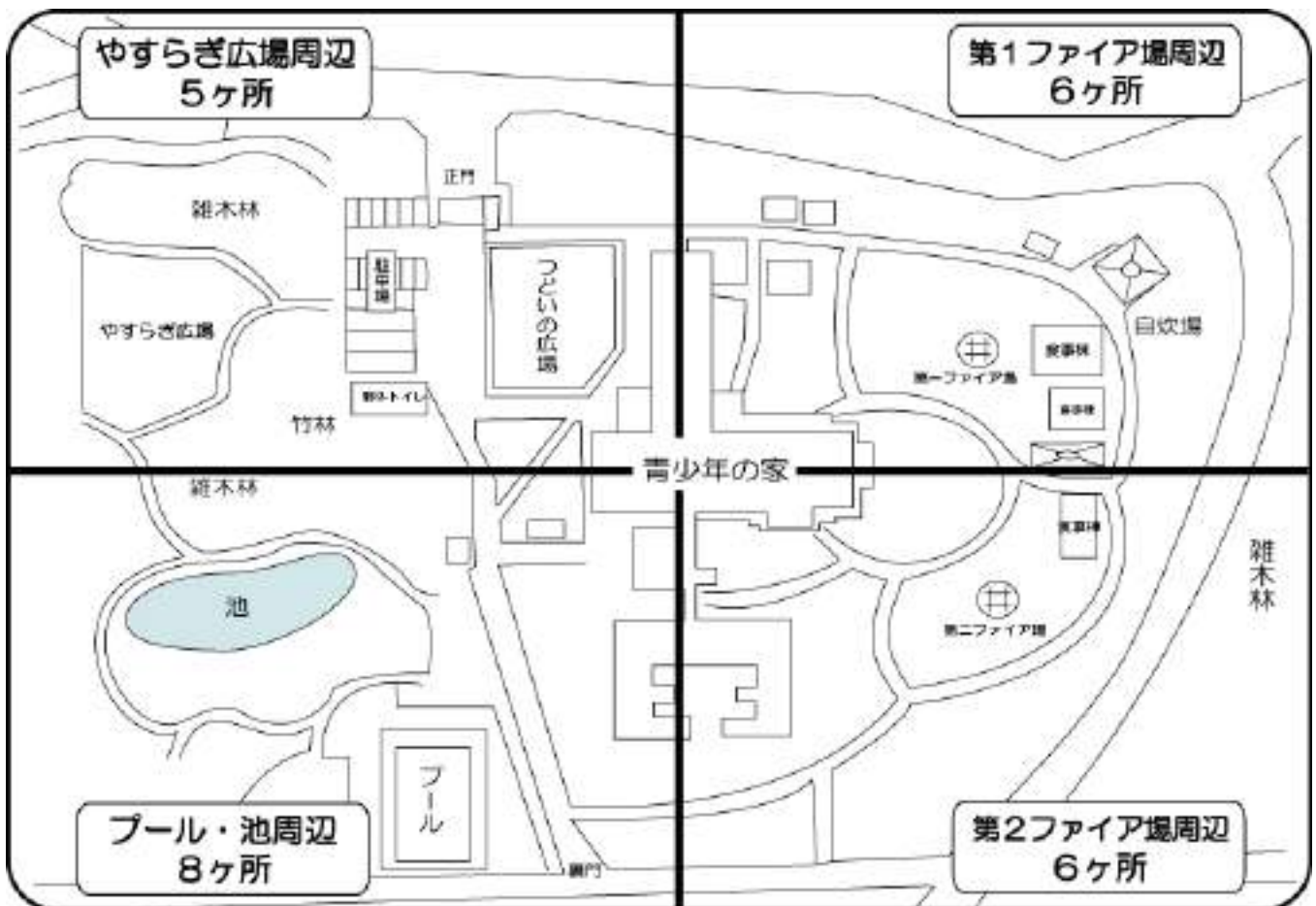
そ の 他 : 自然を大切にしましょう。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。

フィールドサーチ

【ポイントチェックシート&解答用紙】

	見つけた順番にポイントを記入します。					並び替えた言葉や文章を記入します。				
例	し	お	か	さ	お	お	お	さ	か	し
1ばん (青)										
2ばん (赤)										
3ばん (橙)										
4ばん (緑)										
5ばん (黄)										



※すぐに見つかる場所にあるとは限りません。

木々のすきまや足下、たまには空を見上げながら探してみてくださいね！

ネイチャービンゴ

信太山には自然がいっぱいあります。このプログラムは自然を探しながら、より多くのビンゴをつくるアクティビティです。お題に書かれた自然を探すことで、子ども達の想像力を養えます。

対 象：4歳以上

実施人数：制限なし（1グループ、5～8名が活動しやすい）

所要時間：45～60分

場 所：青少年の家エリア内、または、キャンプ場

準備物：[個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具

「当センター地図」及び「ビンゴ表」のコピー

※「当センター地図」及び「ビンゴ表」のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

[当センターで用意しているもの]

バインダー（ただし、数に限りがあります。）



進め方：①各グループに、ビンゴ表を渡します。

②集合場所、制限時間を決めてビンゴ表に書かれたお題を探しに行きます。

③見つけたものを表に書き込みます。

※チェックをつけるにはグループ全員の合意が必要です。

お題に書かれたものは、自然物に限ります。

④制限時間内に集合場所に戻ります。

⑤グループごとに、ビンゴができた数や見つけたものを報告しあいます。

その他：他のグループとの情報交換はやめましょう。

自然を大切にしましょう。むやみに動植物を採取しない。

ウルシ科の植物には気をつけましょう。

対象に合わせてマスの数やお題の内容を変えて、独自に実施することもできます。

ビンゴシートは団体でご用意ください。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。

ネイチャービンゴ

<small>きいろ</small> 黄色の もの	<small>むし こえ</small> 虫の声	<small>かお</small> 顔より <small>おお</small> 大きい 葉っぱ	ふわふわ なもの
ざらざら するもの	ふしぎな もの	<small>き み</small> 木の实	<small>かお</small> いい香り のする もの
たまご	つるつる なもの	<small>とり こえ</small> 鳥の声	おもしろ いもの
<small>きせつ</small> 季節を <small>かん</small> 感じる もの	<small>あおいろ</small> 青色の もの	とがって いるもの	きのこ

メモ

フライングディスクゴルフ

フライングディスクの起源は、アメリカの学生がパイ皿を投げて遊んでいたことが始まりとされています。フライングディスクゴルフは、それにゴルフの要素を取り入れ、自然の中に設けられたコースをまわり、できるだけ少ない投数でゴールポストをねらいます。

対 象 : 小学生以上

実施人数 : 5～40名まで（人数が増えると時間が長くなります。）

所要時間 : [青少年の家コース] 30分～45分

[キャンプ場コース] 45分～60分

場 所 : 別 紙（両コースとも全9ホール）

[青少年の家コース]

[キャンプ場コース]



スタート



ゴールポスト



スタート



ゴールポスト



ゴールポスト

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、

「スコア用紙&コース図」のコピー

※「スコア用紙&コース図」のコピーは、

下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

[当センターで用意できるもの]

ディスク、バインダー（ただし、共に数に限りがあります。）

進 め 方 : ①ジャンケン等で順番を決めます。

②スタート地点から、ゴールポストをねらってディスクを投げます。

③2投目以降は、ゴールポストからもっとも遠い人から投げます。

④ディスクをゴールポストに当てるまでの投数を数えます。

⑤ホールごとに、ゴールポストまでの投数をスコアカードに記入します。

⑥2ホール目以降は、前ホールの投数の少ない人から投げます。

⑦全コース終了後、合計投数の少ない人が勝ちです。

※ディスクは、転がしたりバウンドさせてもかまいません。

※ディスクが止まった地点までを1投、2投目以降はそこから投げます。

そ の 他 : ディスクを投げる前には、必ず前方に誰もいないことを確認しましょう。

（スコア用紙記入方法）

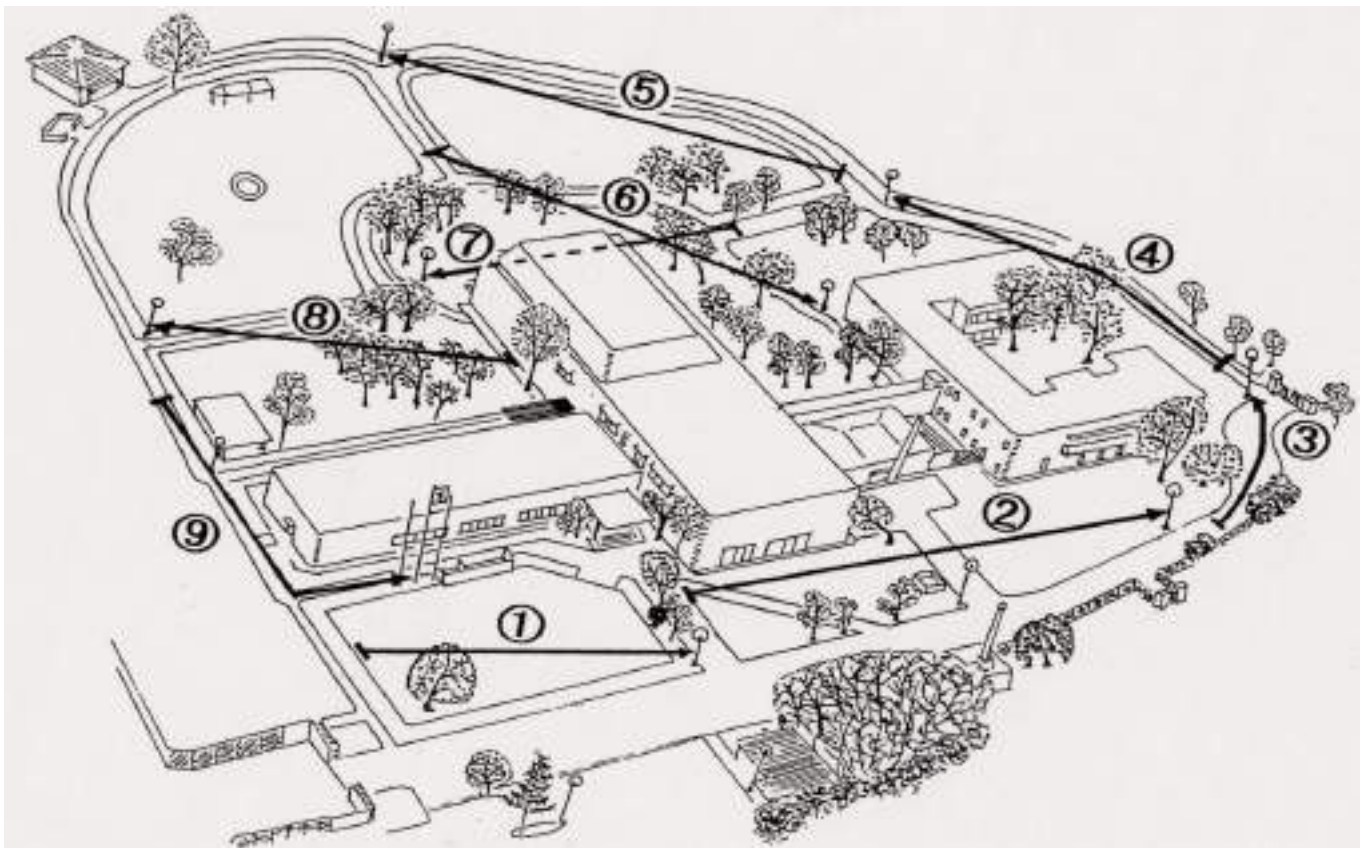
[PAR4] スタートから4回投げてゴールに当てれば±0です。したがって5投なら[+1]、3投なら[-1]とスコアカードに記入します。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。

フライングディスクゴルフ

【青少年の家 スコア用紙&コース図】

ホール No.	距離 (m)	PAR	名前	名前	名前	名前	名前	名前	名前	名前
①	31	3								
②	51	4								
③	29	3								
④	43	4								
⑤	49	4								
⑥	50	4								
⑦	34	3								
⑧	35	3								
⑨	40	4								
合計	362	32								
ハンディキャップ										
総合順位										



フライングディスクゴルフ

【キャンプ場 スコア用紙&コース図】

ホール No.	距離 (m)	PAR	名前	名前	名前	名前	名前	名前	名前	名前
①	56	5								
②	17	2								
③	34	3								
④	46	4								
⑤	53	5								
⑥	52	5								
⑦	36	3								
⑧	20	3								
⑨	53	4								
合計	367	34								
ハンディキャップ										
総合順位										

スタート看板



フライングディスクゴルフ

コース図

(全9ホール)

注: ⊕ファイア盤
P 駐車場
WC トイレ



ゴールポスト



※フライングディスクゴルフの二番、三番ホール以外は一番の形状のゴールとなります。

フィールド遊具

丸太やロープを組み合わせて作られたフィールドアスレチックです。
比較的、簡単なコース設定ですので、誰でも身体を動かしながら楽しむことができます。

- 対 象 : 小学生以上
※ただし、年齢や体力に応じたご利用をお願いします。
- 実施人数 : 5～20名程度
- 所要時間 : 30分
- 場 所 : キャンプ場バリアフリーサイト奥（全12種目）



①片手を真上に伸ばし、ジャンプしたときの高さを測ります。



②台の中央に立ち、膝を曲げずに両手を低い目盛りに付けます。



③馬跳びの要領で順番に跳びます。



④ 跳石のように跳びます。



⑤ 丸太の上を歩きます。



⑥ ロープをのぼります。



⑦ 丸太の枠をくぐります。



⑧ 丸太を渡ります。



⑨ロープにぶら下がりながら渡ります。



⑩ ロープにつかまりながら丸太の上をこえます。



⑪ 丸太を横向きで渡ります。



⑫ 上部の鐘をならします。

その他 : 悪ふざけは絶対にやめましょう！

グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、こどもから大人まで誰でも手軽に楽しめる軽スポーツです。専用のスティックでボールを打ち、できるだけ少ない打数でホールポストをねらいます。

対 象 : 小学生以上

実施人数 : 42名まで（1グループ6名、7グループが一度に実施できます。）

所要時間 : 30分～60分

場 所 : 平らで広い場所ならどこでも

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、次の各種用紙のコピー

「説明用紙」、「スコア用紙」

※各種用紙のコピーは、下見時、団体に1部お渡しできますので、必要部数をコピーしてお持ちください。

（当センターホームページからダウンロード可能です。また当日、当センターでもコピー可能です（コピー代1枚10円）。）

[当センターで用意しているもの]



スティック



ボール（6色）



ホールポスト

進め方 : ①コース作り(団体ごとでコース設定をしていただきます。)

※場所については事務所・管理棟にてご相談ください。

②スタート地点を決め、ホールポストを設置します。

③ジャンケン等で順番を決めます。

④スタート地点にボールを置き、スティックでホールポストをねらって打ちます。

⑤ホールごとに、ホールポストまでの打数をスコア用紙に記入します。

（ホールポストの輪の中で止まるまでの打数です。）

⑥全コース終了後、合計打数の少ない人が勝ちです。

※空振りは打数に数えません。

※1打目でホールポストに入った場合は、合計打数から3打差し引きます。

※ホールポストは合計8ホールあります。

そ の 他 : 活動場所、貸出備品には限りがありますので事前にお問い合わせ下さい。

複数団体と利用が重なった場合は調整になります。

スタート地点では、スティックを打つ人の後ろには立たないように、またスティックをむやみに振り回すと危険です！絶対にやめましょう。

人数が多い場合は、グループで実施するのもよいでしょう。

プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。

グラウンドゴルフ スコア用紙

名前 ホール						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
合 計						
順 位						

※1打目（ホールインワン）で入ったホールは ① と記入しておき、ゲーム終了後に
合計打数から3打差し引きます。

杉 焼 板 ク ラ フ ト

杉板の表面を焼いて、みがき、木目を浮かび上がらせてかべかざりや名札をつくります。
ペンなどで絵や文字を描いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

- 対 象 : 4 歳以上
実施人数 : 制限なし
料 金 : 杉焼板セット **390円** (※工具使用料を含みます。)
所要時間 : 30分～60分
場 所 : 火の取り扱いが可能な場所 (自炊場、ファイア場など)
準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]
多少汚れても良い服装、軍手 (綿)、新聞紙、ぞうきん
[当センターで用意しているもの]
杉板、ヒートン (ビス)、くみひも、ペン、
タワシ、ペンチ、火ばさみ、トーチバーナー 等

進め方 :



① 杉板を用意し、バーナーを着火します。



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 ペンで絵や文字を描いて完成です。

そ の 他 : 希望があれば、スタッフが作り方を指導します。
バーナーの取り扱いには十分に注意しましょう。

動物焼板クラフト

動物の形をした杉板の表面を焼いて、みがき、木目を浮かび上がらせて「かべかざり」をつくります。ドールアイ（飾り具）を取り付ければ、動物のより豊かな表情が表れます。ペンなどで絵や文字を描いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

- 対 象 : 4歳以上
実施人数 : 制限なし
料 金 : 動物焼板セット **480円**（※工具使用料を含みます。）
所要時間 : 30分～60分
場 所 : 火の取り扱いが可能な場所（自炊場、ファイア場など）
準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]
多少汚れても良い服装、軍手（綿）、新聞紙、ぞうきん
[当センターで用意しているもの]
動物型杉板、ヒートン（ビス）、くみひも、ドールアイ（飾り具）、
ボンド、トーチバーナー、ペン、たわし、はさみ、ペンチ、火ばさみ
等

[動物焼板は、次の種類からお選びください]



【いのしし】



【うさぎ】



【かえる】



【くま】

- 進め方 : ①全面が黒くなるまでバーナーで焼きます。
②たわし（または新聞紙）でススを磨き取ります。
③ヒートンとくみひも、ドールアイを取り付けます。
④ペンで絵や文字を描きます。
⑤動物焼板の壁飾りの完成です。
- その他 : 希望があれば、スタッフが作り方を指導します。
バーナーの取り扱いには十分に注意しましょう。

マイ箸づくり

ウルシが塗られた箸（はし）を砥石と耐水ペーパーでみが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“マイ箸”をつくりましょう。

対象：小学生以上

実施人数：100名まで

所要時間：60分～90分

料金：マイ箸セット **440円**（※工具使用料を含みます。）

場所：自炊場などテーブルのある場所

※雨天時のプログラムとしてもご利用いただけます（室内でも可）

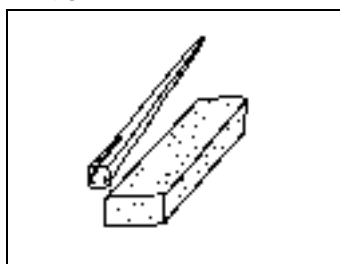
準備物：〔個人・団体で用意していただくもの〕

筆記用具、多少汚れてもよい服装、ぞうきん

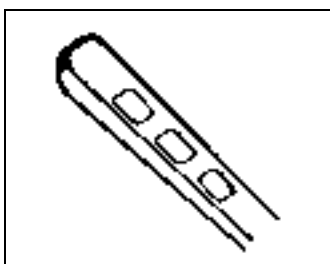
〔当センターで用意しているもの〕

箸、箸袋、砥石、耐水ペーパー、バケツ等

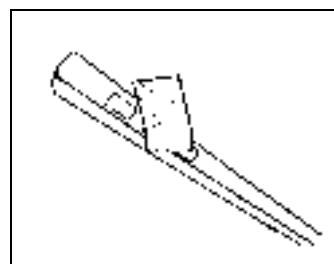
進め方：



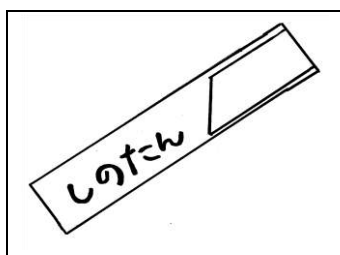
①砥石を水にぬらし、箸の表面(4面)を削ります。



②箸の2面に貝がらが3つ(長方形、銀色)がでます。



③耐水ペーパーできれいに磨きます。



④箸袋に名前を書きます。



完成品(見本)



完成品(袋入/見本)

ポイント：貝がらが浮かびあがったら、みがくのをやめてください。

※みがきすぎると元の木が出てきてしまいます。

ウルシの塗料は、表面から順に「黒」「赤」「黄」「緑」に塗られています。

砥石や箸はバケツの水にさらして、表面の削りカスを落としながらみがいてください。

その他：希望があれば、スタッフが作り方を指導します。

まが玉づくり

まが玉とは古代の装飾品（アクセサリ）で、持ち主を守る「お守り」として、昔の人々が身につけていました。

加工しやすい「滑石」を使って、自分だけの記念品をつくりましょう。

対象：小学生以上

実施人数：青少年の家・キャンプ場 各5～60名まで（最大120名）

所要時間：60分～90分

料金：まが玉セット **310円**（※工具使用料を含みます。）

場所：自炊場などテーブルのある場所

※雨天時のプログラムとしてもご利用いただけます（室内でも可）

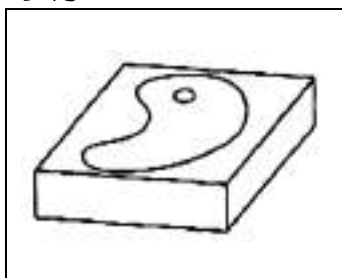
準備物：〔個人・団体で用意していただくもの〕

多少汚れてもよい服装、筆記用具、軍手、ぞうきん

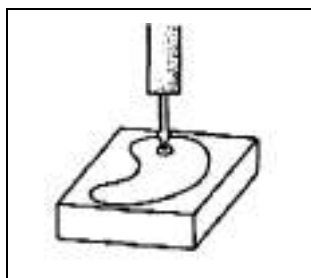
〔当センターで用意しているもの〕

滑石、ひも、耐水ペーパー、鉛筆、ヤスリ、キリ、角盆、バケツ等

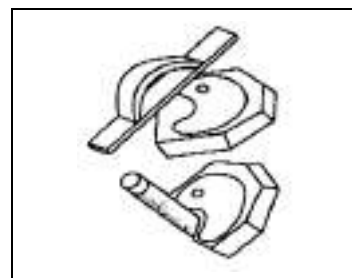
進め方：



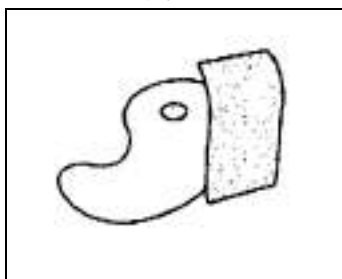
①鉛筆で好きな形を描きます。穴をあける場所も決めておきます。



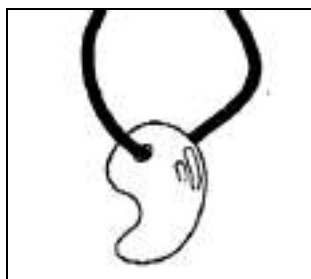
②キリで穴をあけます。



③2種類のヤスリで形になるまで削ります。



④仕上げに耐水ペーパーできれいに磨きます。



⑤ひもを通したら完成です。



完成品（見本）

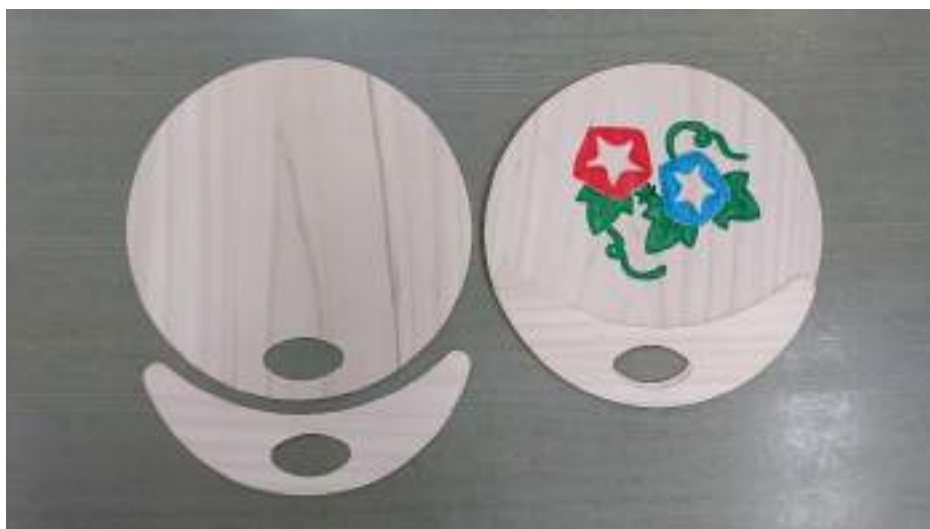
その他：滑石は硬いところに落とすと、ヒビ割れますので気をつけてください。

耐水ペーパーは、バケツの水につけて使用してください。

希望があれば、スタッフが作り方を指導します。

ひのきのうちわ作り

ひのきはとても良い香りがします。その木の香りを感じながら、暑い時期には重宝される自分だけのオリジナルのうちわを作ります。材料は間伐材を薄くカットしたひのきのパーツを使用し、パーツをボンドでつけて絵を書きます。工具をほとんど使いませんので、小さな子どもたちから安心して取り組むことができます。



対 象 : 4歳以上

実施人数 : 200名まで

料 金 : 1セット 350円 (※ボンド等消耗品も含まれます。)

所要時間 : 30分～60分間程度

場 所 : 自炊場などテーブルのある場所

※雨天時のプログラムとしてもご利用いただけます。(室内でも可)

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

多少汚れても良い服装

[当センターで用意しているもの]

木製うちわパーツ、ペン、ボンド、新聞紙 等

進 め 方 : ①うちわのパーツをボンドでつけます。

②色鉛筆や、ペンを使って絵を書いたら完成です。

そ の 他 : 希望があれば、スタッフが作り方を指導します。

追加の材料を(塗料や装飾品など)団体で用意していただいてもかまいません。

屋内外を問わず机を利用されるときは、必ず新聞紙を敷いてください。

ウッドペンダント

自然の材料を使用し、自分だけのオリジナルペンダントを作ります。
小さなお子さまでも簡単に作ることができ、思い出の作品になります。

- 対 象 : 4歳以上（幼児におすすめ）
実施人数 : 5～100名まで
料 金 : 1セット **220円**（※工具使用料も含まれます。）
所要時間 : 30分
場 所 : 自炊場などテーブルのある場所
※雨天時のプログラムとしてもご利用いただけます。（室内でも可）
準 備 物 : [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
[当センターで用意しているもの]
ウッドスライス（直径5cm程度）、ヒートン、くみひも、ペン、
紙やすり等
進め方 :



①ウッドスライスを紙やすりで磨きます。



②ヒートンとくみひもを取り付けます。



③ペンで絵や文字を描いてできあがり。

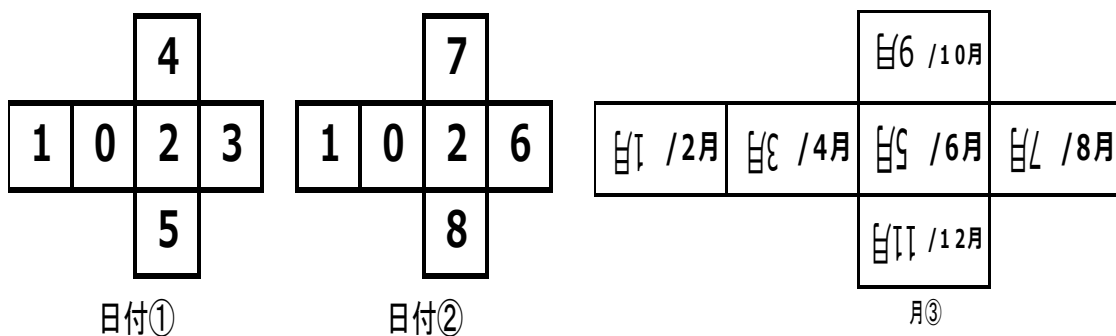
- そ の 他 : 希望があれば、スタッフが作り方を指導します。
ウッドスライスの間伐材（自然木）を使用しているため、大きさにばらつきがあります。

キューブカレンダー

角材をペーパーで磨き数字を書き込みます。自分だけのオリジナルのサイコロ型カレンダーを作りませんか！



- 対象：4歳以上
 実施人数：200名まで
 料金：1セット 460円（※ペン等消耗品等も含まれます。）
 所要時間：60分～90分程度
 場所：自炊場などテーブルのある場所
※雨天時のプログラムとしてもご利用いただけます。（室内でも可）
 準備物：[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、軍手（綿）
 [当センターで用意しているもの]
 角材3個、台座1枚、サンドペーパー、ペン、新聞紙等
 進め方：角材をサンドペーパーで磨きます。
 ①1つ目の角材に数字の0・1・2・3・4・5を書きます。
 ②2つ目の角材に数字の0・1・2・6・7・8を書きます。
 （※6を書くときは9にも見えるよう書いてください。）
 ③3つ目の角材に月を2か月ずつ描きます。（例 1月/2月）



その他：希望があれば、スタッフが作り方を指導します。

1こめ

3

2こめ

6

上下逆さにして
9で使えるように



0

1

2

0

1

2

4

3こめ

7

5

1月
2日

8

1つの面に2カ月分



pixta.jp - 4953473



餅つきセット (11～2月限定)

冬のお楽しみはお餅つき！信太山でお餅つきはいかがでしょう？

貸出物品 (餅つきセット)

- ・石臼 (2升) × 1 台付
- ・杵 大人用 1 本、子ども用 1 本
- ・湯沸し保温ポット × 1
- ・蒸し器 (セイロ) 2 台
- ・大鍋 (蒸し器用) 【セットでかまど】 × 1
- ・寸胴鍋 (湯沸し用) × 1
- ・餅箱 × 3
- ・バケツ × 1 ・ひしゃく × 1
- ・排水溝ネット × 2 (流しの排水溝に必ずセットしてください)



貸出物品 (炊具・食器類)

- 大皿 小皿 汁わん コップ スプーン 飯しゃもじ 玉じゃくし
 水切りザル まな板 段付き鍋 (6ℓ) クッカー 鉄板用コテ やかん
 角ぼん (アルミ) or ボール 鉄板

貸し出し料金

1 回一式 2,090 円 ※最大 2 セットまで
 事前予約が必要です。最大 2 セットですので先着順の貸し出しになります。

団体準備品(例)

食材	もち米 もちとり粉 きな粉 砂糖 あんこ 醤油 大根おろし 海苔 等
消耗品	蒸し布 割り箸 使い捨て食器 ビニール手袋
	アルコールスプレー 布巾 雑巾 軍手 マッチ 新聞紙 薪、着火剤等燃料類
	ゴミ袋 洗剤 クレンザー スポンジ タワシ等

貸し出し場所

	餅つきセット	包丁・ピーラー	炊具・食器類
キャンプ場	管理棟協倉庫前	キャンプ場管理棟	各サイト食器棚

貸し出しの流れ

餅つきセット貸し出し方について

- ・当日に貸し出しを行います。臼、杵の浸水など事前準備は皆さんでお願いします。

注意!

- ・つき手の正面に返し手は立たないようにして、事故を防ぎましょう。
- ・臼杵等の洗浄消毒を確実にし、手洗いとビニール手袋着用の徹底をお願いします。
 ついた後は素早く調味して早めに食べることでノロウイルス等の繁殖を抑えましょう。
- ・冷めてこびりついた餅を取るは大変です。早めにお湯を用いて取りましょう。

ドラム缶のピザ窯

ドラム缶で作った、ピザ窯をレンタル致します。



貸出物品（ドラム缶ピザ釜）

- ・ドラム缶ピザ窯 鉄板 網 耐熱レンガ（5個）

貸出物品（炊具・食器類）

- ・水切りザル ボール まな板 アルミ製の角盆

貸し出し料金 1日 1台 1,500円 （但し、薪代は除きます。）

焼く枚数によりますが、1台につき太薪3束以上は必要かと思われます。

事前予約が必要です。最大3セットですので先着順の貸し出しになります。

団体準備品(例)

食材	ピザ作りに必要な食材
消耗品	使い捨て食器 使い捨てビニール手袋 アルコールスプレー ふきん 雑巾
	皮軍手 綿軍手 マッチ 新聞紙 薪 着火剤等燃料類
	ゴミ袋 洗剤 クレンザー スポンジ タワシ等

貸し出し場所

	ドラム缶のピザ窯	包丁・ピーラー	炊具・食器類
キャンプ場	管理棟脇倉庫前	キャンプ場管理棟	各サイト食器棚

- 進め方：
- ① ピザ窯を設置する場所を決める。（コンクリートや砂利の上）
 - ② 耐火レンガ3～4ヶ所配置し、その上にピザ窯を置く。
 - ③ 鉄板をピザ窯に入れる。（取っ手は下向きに）
 - ④ 鉄板の上に網を置く。
 - ⑤ ドラム缶の上にある穴は耐火レンガ(1個)で塞ぐ。（熱が逃げないように）
 - ⑥ 火を熾し、窯の中の温度を上げる。（20分程度燃やしておく。）
 - ⑦ ドラム缶の上の部分に火のついた薪を置き、上から加熱する。
 - ⑧ 十分温まったら燃焼を抑え、ピザを入れる。（クリスピーピザで約2分程度）
- ※ ピザ窯の鉄板1枚で、直径20cm程度の大きさのピザが3枚焼けます。
- ※ ピザの中まで火が通るように、トッピングは盛りすぎないように注意しましょう。

キャンプファイア

日常生活では見る機会の少ない燃え上がる炎を前に、仲間と共に歌い楽しむ時間は、キャンプの夜のプログラムとしてなくてはならないものです。

仲間と火を囲みながら有意義なひとときを過ごせるよう、形式にとらわれず、また対象や目的にあわせて計画をすすめてください。

対 象 : 4歳以上

実施人数 : 10名～150名(ただし各ファイア場の規模によります。)

※150名を越えると、肉声では聞こえにくくなります。

所要時間 : 30分～90分

※あまり長時間になると集中力がなくなります。

場 所 : [青少年の家] 第1ファイア場(150名)

第2ファイア場(100名)

[キャンプ場] レイクサイトファイア場(100名)

グリーンヒルサイトファイア場(80名)

パノラマサイトファイア場(50名)

※事前予約が必要です。



第1ファイア場



第2ファイア場



レイクサイト



グリーンヒルサイト



パノラマサイト

準備物 : [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。

[センターで用意できるもの] (一部有料)

(無料) カセット・CDプレイヤー、ワイヤレスマイク、トーチ

(有料) 薪、マッチ

・薪組を当センターにご依頼いただく場合は、次の料金となります。

・60分コース 5,600円 ・90分コース 6,400円

※薪、灯油、トーチ、新聞紙、ライター(貸出)を含みます。

- 役 割 : [ファイアチーフ (営火長)] 1名
 ・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 (司会者)] 1名
 ・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)] 1～2名
 ・点火から終了まで火の管理をします。
- [トーチキャリアー (火の神)] 1～数名
 ・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] 2～3名
 ・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。
- 運営方法、司会進行役など事前に確認し決めておいてください。

展 開 例 :

展 開	プログラム	進行ならびに留意点
準 備	薪組み	センターのスタッフがお手伝いします
集 合	歌練習 他	
入 場	一列にならんで入場	先導者の誘導にしたがって静かに入場します
開 会	はじめの言葉 歌♪遠き山に火は落ちて♪	営火長より 元気よく歌いましょう!
営火入場	火の神入場 火の神の言葉 分火 誓いの言葉	歌にあわせて入場します 火の神が火にまつわる話をします 火の神がグループの代表者に分火します 代表者が火を見つめながら誓いをたてます
点 火	点火 火の神退場	司会者の合図で一斉に点火します 大きな拍手で見送りましょう
	歌唱♪燃えろよ燃えろ♪ ゲーム 歌唱 スタンツ 歌唱♪山賊の歌♪	元気よく歌いましょう! ゲームや歌で大いに盛り上がりましょう! グループ毎にスタンツを発表します 静かな雰囲気歌いましょう
閉 会	終わりの言葉	営火長より
退 場	一列にならんで退場	先導者の誘導にしたがって静かに退場します
後かたづけ	残り火の消火 残炭処理	付近のドラム缶を残り火に被せませ 翌朝、所定の場所に処理します

- そ の 他 : みんなでキャンプファイアを盛り上げるように心がけましょう。
 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。
 単独行動はしないようにしましょう。

キャンドルファイア

キャンドルのほのかな明か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有効です。

対 象 : 4歳以上

実施人数 : 10名～150名(ただし、各会場の規模によります。)

※150名を越えると、肉声では聞こえにくくなります。

所要時間 : 30分～90分

※あまり長時間になると集中力がなくなります。

場 所 : [青少年の家] 体育館(200名)

研修室(30～50名)

[キャンプ場] 食事棟(50名)

※事前予約が必要です。

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

ろうそく(小)、アルミホイル、※個人で手持ちをされる場合には必要です。

ライター(マッチ)

[当センターで用意しているもの](一部有料)

(無料)カセット/CDプレイヤー、ワイヤレスマイク

(有料)キャンドルファイア代(1人あたり)60円

※燭台(ろうそく付)、トーチ(点火用ろうそく)、ライターを含みます。

役 割 : [キャンドルチーフ(営火長)] 1名

・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(司会者)] 1名

・ファイアの司会、進行役を務めます。

[キャンドルキャリアー(火の神)] 1～数名

・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] 2～3名

・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

そ の 他 : みんなでキャンドルファイアを盛り上げるように心がけましょう。



【燭台】

室内オリンピックセット

協力することの楽しさ、大事さに気づき、仲間の輪を広げる態度を育てることができます。



対 象 : 小学生以上

実施人数 : 40人まで (1 セットあたり)

料 金 : レンタル1セット 880円

所要時間 : 30分～60分程度

場 所 : 体育館

準 備 物 : [個人・団体で用意していただくもの]

体育館シューズ、運動できる服装、ホイッスル

[青少年の家で用意しているもの]

室内オリンピックセット (1 セットの内容) ※4 セットございます。

*キャッチング・ザ・スティック 16本 *ムカデベルト 2本 *大縄 1本

*万歩計 2個 *ゴム風船 10個 *ストロー 20本 *マッチ 20本

*メジャー 1巻 *うちわ 10本 *カラーコーン 4つ *新聞紙 適量

*パズルマット 10枚 *スリッパ 5足 *ぞうきん 10枚

*コピー用紙 10枚

ホワイトボード (ホワイトボードマーカー)

ワイヤレスマイク

※事前予約が必要です。

進 め 方 : 事前に実施する種目・順番などを決めておきます。

進行係、準備係、記録係、審判などの役割を決めておきます。

時間や対象に合わせて、種目を展開していきます。

チーム対抗戦で、得点をつけて実施すると盛り上がります。

実施前にはケガの予防のため、準備運動を行ってください。

《プログラム（競技）種目》

No.	種目名	内 容	競技人数	準 備 物
1	短 距 離 走（１） 「交差走」	足を縦に交差させながら１歩ずつ進む 早さを競う	数名 リレー形式	
2	短 距 離 走（２） 「ケンケン走」	片足を手でしっかりと持ち、ケンケンをしながらコース を走る	数名 リレー形式	
3	短 距 離 走（３） 「手首足首走」	前かがみになって、両足首を左右それぞれの手でつかんで 前進し、コースを走る	数名 リレー形式	
4	中 距 離 走	風船をうちわであおぎながら、ゴールを目指す	数名 リレー形式	・風船 ・うちわ
5	長 距 離 走	縦に並びしゃがむ 前の人の肩を持ち、しゃがんだ状態で進む	３名～全員 リレー可能	
6	浮島渡り競走	①パズルマットを２枚を渡す ②１枚の上に乗って、もう１枚のパズルマットを前方 に置き進む 乗り移ったら後方のパズルマットを前方に・・・	１名 リレー可能	・パズルマット
7	チーム対抗リレー 「ジャンケンリレー」	①グループの代表者を１名決める ②各グループの前方に違うグループの代表者が立ち、 メンバーはその者とジャンケンをする ③負けたらスタートから戻ってやり直し 勝つまで続け、全員が勝ったら終了	全 員 リレー形式	
8	競 歩 リ レ ー 「小走りリレー」	①広げた新聞紙に片足ずつ入る穴を２つあける ②両足を入れて走り、新聞紙が破れたらその場から やりなおし	１ 名 リレー可能	・新聞紙
9	マラソン	①新聞紙を細長く裂いていく ②30秒ごとにグループメンバー内で交代する ③一番長い物を選び、他のグループと長さを競う	数名～全員	・新聞紙
10	スウェーデンリレー	グループメンバーが身につけている物や持っている物を並 べて、長さを競う	数名～全員	
11	駅 伝 「万歩計リレー」	①万歩計をつけて、その場で走る ②15秒～3分交代ごとに走る時間を変える ③万歩計が“たすき”となって、万歩計のカウントを競う	数名 リレー形式	・万歩計
12	（マッチ棒DE） 走 り 幅 跳 び	ストローにマッチ棒を詰めて、吹き矢の要領で吹き飛ば し、距離を競う	数 名	・ストロー・マッチ ・メジャー
13	一休さんリレー	雑巾がけの要領でリレーを行う	数 名 リレー形式	・ぞうきん
14	やり投げ	ストローをやりに見立てて投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・ストロー
15	やり投げ②	紙飛行機をやりに見立てて投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・コピー用紙
16	砲丸投げ	ゴム風船を砲丸にして決められた円（線）の中から、 少し助走して投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・ゴム風船
17	砲丸投げ②	片足にスリッパを履き、体育座りの状態からスリッパを飛 ばす	数 名	・スリッパ
18	ムカデ競争	ムカデベルトで10名繋ぎ、早さを競う	10名	・ムカデベルト
19	キャッチング・ザ・ スティック	10名前後が円になって両手にスティックを持ち「トン・ト ン・チェンジ」の合図でスティックを起点に入れ替わる	10名前後	・スティック
20	大縄	大縄で何回飛べたかクラス対抗で競う	全員	・大縄

整備活動(ボランティア活動)10月～3月限定

10月～3月の期間、信太山青少年野外活動センターをきれいにしましょう。

落ち葉はきや枝拾い、木の実集め等の整備作業をします。

環境整備を通して、奉仕の精神や自然への感謝の気持ちを養いましょう。

- 対 象 : 4歳以上
実施人数 : 100名まで
所要時間 : 希望に合わせて
場 所 : キャンプ場、青少年の家周辺など

※荒天中止です

- 準 備 物 : [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、帽子、タオル、飲み物、軍手、雨具
[センターで用意しているもの]
竹ぼうき、松葉熊手、箕(み)

活 動 例 :



- 作 業 例 : 10～12月 落ち葉かき、たき火等
1～3月 キャンプ場の枝拾い、たき火等

そ の 他 : 実施作業・場所についてはセンターよりご提案させていただきます。
また、当日職員が同行し、作業内容等の説明を行います。
当日までの天候、作業状況により内容が変更になる可能性があります。
道具類に限りがありますので、枝拾い等道具を使用しない作業になる場合があります。

自然体験活動における安全管理

1 安全管理の考え方

自然体験活動の教育効果は多くの方に知られていますが、一方で危険が内在しているものも少なからずあります。安全管理の考え方としては

- ① 想定できる限りの危険を予知し、その為の対策を徹底的に講じること
- ② ルール・マナーの遵守
- ③ 参加者には自分の身は自分で守ることを徹底させること

以上3点が基本になります。

また、指導者は活動中に危険性が高いと判断される場合、勇気を持ってプログラムの中止や内容の変更を講じなければなりません。(参考文献：自然体験活動指導者安全管理ハンドブック)。万が一に備え、保険に加入しておくことをおすすめいたします。

2 天候状況と活動状況別 信太山青少年野外活動センターの活動実施判断基準

	水温+気温が 50℃以下の場合	全ての警報 発令時	雷注意報 発令時	強風・大雨・濃霧・ 洪水注意報発令時	光化学スモッグ 注意報発令時
プールの活動	中止	中止	状況により 中止	※注意喚起	※注意喚起
陸上の野外活動		中止勧告	※注意喚起	※注意喚起	※注意喚起

※注意喚起の場合、団体でご判断ください。

～これらの基準は様々な事故の事例・裁判の判断を基準に作成されています。～



利用に際しては、節電・節水にご協力をお願いします。

《施設の予約・問い合わせ》

大阪市立信太山青少年野外活動センター

〒594-0023 大阪府和泉市伯太町3-12-86

TEL 0725-41-2921 FAX 0725-41-2963

<http://www.shinodayama.com>

[受付時間] 午前10時～午後5時

休館日 年末年始・月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日が休館日）

指定管理者



一般財団法人 **大阪市青少年活動協会**

あいす・おおさか

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35 大阪市教育会館4階

TEL 06-6942-0410 FAX 06-6949-3182

<http://ays-osaka.jp>

[受付時間] 午前10時～午後5時

土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み