

令和7（2025）年度 活動プログラムのしおり



京都府立るり溪少年自然の家
（グリーンパルるり溪）

もくじ

焼き板クラフト	1
キーホルダー	2
万華鏡	3
ひのきのうちわ	4
まが玉づくり	5
木のはがき	6
火おこし体験	7
丸太切り体験	8
薪割り体験	9
キャンプファイア	10
キャンドルファイア	11
クイズラリー	12
グリーンアドベンチャー	14
るり溪谷ハイキング	17
深山ハイキング	19

焼き板クラフト

杉板の表面を焼いて、みがき、木目を浮かびあがらせて“壁かざり”をつくります。
ポスカ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 : 小学生から大人まで誰でも可(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助要)
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 60分~90分
場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
杉板(焼いたもの)、ヒートン、くみひも、ポスカ、金ブラシ、キリ、ペンチ

<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)、新聞紙、ぼろ布

進め方 :



① 焼いた杉板を用意します。



② ススをおる程度金ブラシで磨きます。



③ ぼろ布で仕上げ磨きをします。



④ ヒートンとくみひもを取り付けます。



⑤ ポスカ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 : *絵を描くときは机を汚さないよう新聞紙を敷いてください。
*杉板を焼くところから実施することもできます。

キーホルダー

木の輪切りに好きな絵を描いて、“キーホルダー”をつくります。誰でも簡単にできるので、未就学児のお子さん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可（未就学児の方におすすめ）
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 30～60分
場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
木の輪切り、ヒートン、キーホルダー用の金具、ポスカ、紙やすり、
キリ、ペンチ

<団体で用意していただくもの>
多少汚れてもよい服装、新聞紙

- 進め方 : ①木の輪切りの表面を紙やすりで磨きます。
②ペンチを使ってヒートンとキーホルダー用の金具を取り付けます。
③表面に好きな絵を描いたらできあがりです。

- 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。
*絵を描くときは机を汚さないよう新聞紙を敷いてください。



万華鏡

3枚の反射板を組み合わせて、スパンコールなどの美しい模様のオブジェクトを入れた“万華鏡”をつくります。誰でも簡単にできるので、未就学児のお子さん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可（未就学児の方におすすめ）
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 30～60分
場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
万華鏡キット、のり、セロハンテープ、はさみ

<団体で用意していただくもの>
新聞紙

- 進め方 : ①シールを6枚に切る。
②筒に付属の模様紙を巻きながら貼ります。
③反射板3枚を1mm程度の間隙をあけて並べ、シールで4ヶ所とめます。
④保護シートをはがし、三角に組み合わせシールで2ヶ所とめます。
⑤筒の中に反射板を入れ、下キャップにスパンコールを入れてアクリル板をはめます。
⑥穴の開いた上キャップと下キャップを、筒に差し込み完成です。
- ポイント : *反射板は角がとがっているため、指など切らないよう気をつけましょう。



ひのきのうちわ

薄くカットしたヒノキの間伐材にペイントで自由に絵や文字を描いて、ヒノキ香る“うちわ”をつくれます。誰でも簡単にできるので、未就学児のお子さん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可（未就学児の方におすすめ）

実施人数 : 制限なし

所要時間 : 30～60分

場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室など

準 備 物 : <施設で用意しているもの>

ひのきのうちわセット、ポスカ、木工用ボンド

<団体で用意していただくもの>

多少汚れてもよい服装、新聞紙

進め方 : ①うちわのパーツを木工用ボンドで貼り付けます。

②ポスカを使って絵や文字を描いたらできあがりです。

ポイント : *自然物なので、木目や色合いは様々です。

*絵を描くだけでなく、ちぎり絵や切り紙などを貼り付けるのもおすすめです。



まが玉づくり

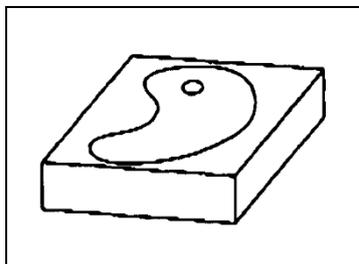
まが玉とは古代の装飾品（アクセサリ）で、持ち主を守る「お守り」として、身につけていました。柔らかい自然石「ろう石」を磨いて、自分だけの記念品をつくりましょう。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助要)
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 60分～90分
場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など
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、洗面器、角盆

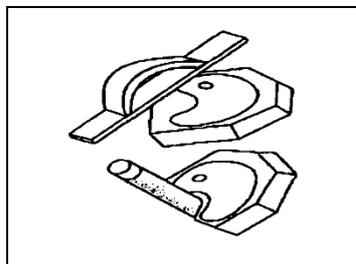
<団体で用意していただくもの>

多少汚れてもよい服装、軍手（綿）、鉛筆、ぞうきん、新聞紙

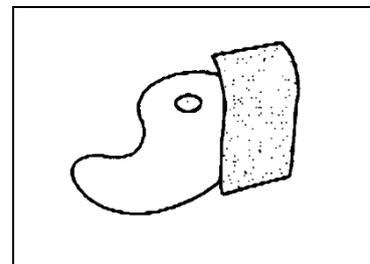
進め方 :



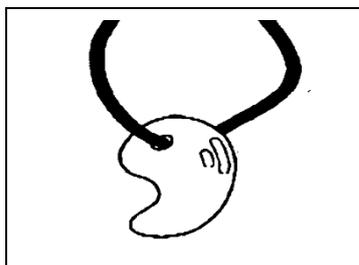
① 鉛筆で好きな形を描きます。



② やすりで大まかな形になるまで削ります。



③ 水にぬらした耐水ペーパーで磨きます。



④ 穴にひもを通します。



⑤ まが玉アクセサリの完成です。

- そ の 他 : *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。
*耐水ペーパーは乾いてきたら、濡らして使用してください。
*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。

木のはがき

木製のはがきで、自分の大切な人に関するるり溪の思い出を書いた手紙を送りませんか？無垢材（むくざい）ならではの優しいヒノキ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可
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 40～60分
場 所 : プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
木のはがき、色鉛筆、鉛筆

<団体で用意していただくもの>
特になし

- 進め方 : ①木のはがきの表面に、鉛筆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完成したはがきを専用ポストに入れてください。
④るり溪オリジナルスタンプを押印して帰られるまでに団体の代表者へお渡しします（郵送をご希望される場合は体験料とは別に送料がかかります）

ポイント : ＊るり溪での活動を振り返りながら思い出を書くことができます。



火おこし体験

人類の先祖が自らの手で火を手に入れていた、木の摩擦による舞きり式という発火法で、原始の火を手に入れましょう。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可(小学生中学年以下はグループ毎に大人の補助要)
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 60分～90分
場 所 : 営火場、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
舞きり式火おこしセット(最大15セットまで貸出し可)

<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)

- 進め方 : ①火切り板のへこみの上に火きり棒を垂直に立てて火きり弓を水平に持つ。
②火きりひもを火きり棒に巻き付け、火きり弓を上下にリズムよく動かす。
③摩擦で黒くなった木くずの中に火種ができれば、麻綿で包み火種を大きくします。
④火種が大きくなれば、麻袋に入れて空中でゆっくり回転させます。
⑤火をろうそくに移せたら成功です。

- ポイント : *一人で一気に火種を作るのは難しいです。周りの人と協力して交代しながら行いましょう。
*道具の取り扱いには十分に注意してください。



丸太切り体験

のこぎりを使ってみんなで協力して丸太を切り、オリジナルの“温度計”をつくります。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助要)
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 60～90分
場 所 : 営火場、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
両手のこぎり、穴あけ用ドリル、ポスカ、紙やすり、温度計、
木工用ボンド、くみひも

<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)、新聞紙

- 進め方 : ①のこぎりを2人で、それぞれ両手で持ちます。
②のこぎりの刃を丸太に垂直にあて、最初は小さく切り目ができたら大きく
2人で呼吸を合わせて前後に動かします。
③切れた木の輪にひもを通す穴をドリルであけ、紙やすりで磨きます。
④くみひもを取り付け、木工用ボンドで温度計を貼ります。
⑤ポスカを使って絵や文字を描いたらできあがりです。

- ポイント : *切り終わりは、勢いよく切ると危険なのでゆっくり切りましょう。
*丸太がずれないように、のこぎりを持っていない人は丸太をおさえましょう。



薪 割 り 体 験

るり溪の自然の中で森についての話を聞き、薪作り体験を通じて、森林環境とSDGsについて学ぶことができます。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可（グループ毎に大人の補助要）
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 60分
場 所 : 営火場、野外炊飯場など
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
キンドリングクラッカー、専用ハンマー、薪（別途費用がかかります）

<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）

- 進め方 : ①森林環境とSDGsについて、るり溪の自然の中で解説を交えて説明します。
②野外炊飯を実施するグループに分かれて、道具の使い方を学びます。
③役割分担をしながら、班で協力して薪割りをします。
④自分たちが作った薪を野外炊飯の時の燃料として使います。

- ポイント : *ハンマーを持つ手は滑らないように軍手を外します。
*道具の取り扱いには十分に注意してください。



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可
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
場 所 : 営火場



- 準備物 : <施設で用意しているもの>
トーチ、灯油、CDラジカセ、ワイヤレスアンプ(マイク)、薪

- <団体で用意していただくもの>
懐中電灯、軍手、新聞紙、ライター、その他団体で必要なもの

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

- 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。
*営火場までの道は暗いので、注意して歩きましょう。

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可
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
場 所 : プレイホール、研修室

- 準 備 物 : <施設で用意しているもの>
燭台(ろうそく含む)、トーチ(点火用ロウソク)、
CDラジカセ、ワイヤレスアンプ(マイク)



- <団体で用意していただくもの>
ライター、その他団体で必要なもの

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

- 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。

クイズラリー

施設周辺のるり溪自然公園の一部にある 20 か所のポイントをめぐり、各ポイントで自然に関する問題を解きながら、るり溪の自然散策を楽しみましょう。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも可
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 20～90分（コースによって所要時間は変わります）
場 所 : 営火場A（スタートとゴール）
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
 ビブス、バインダー

<団体で用意していただくもの>
マップ、筆記用具、その他団体で必要なもの

- 進め方 : ①グループにマップを渡し、スタートとゴールの時間設定をします。
 ②グループ毎に時間差で出発し、ポイントを探しながら歩きます。
 ③ポイントに問題があるので、グループで相談して問題を解きます。
 ④答え合わせをします。

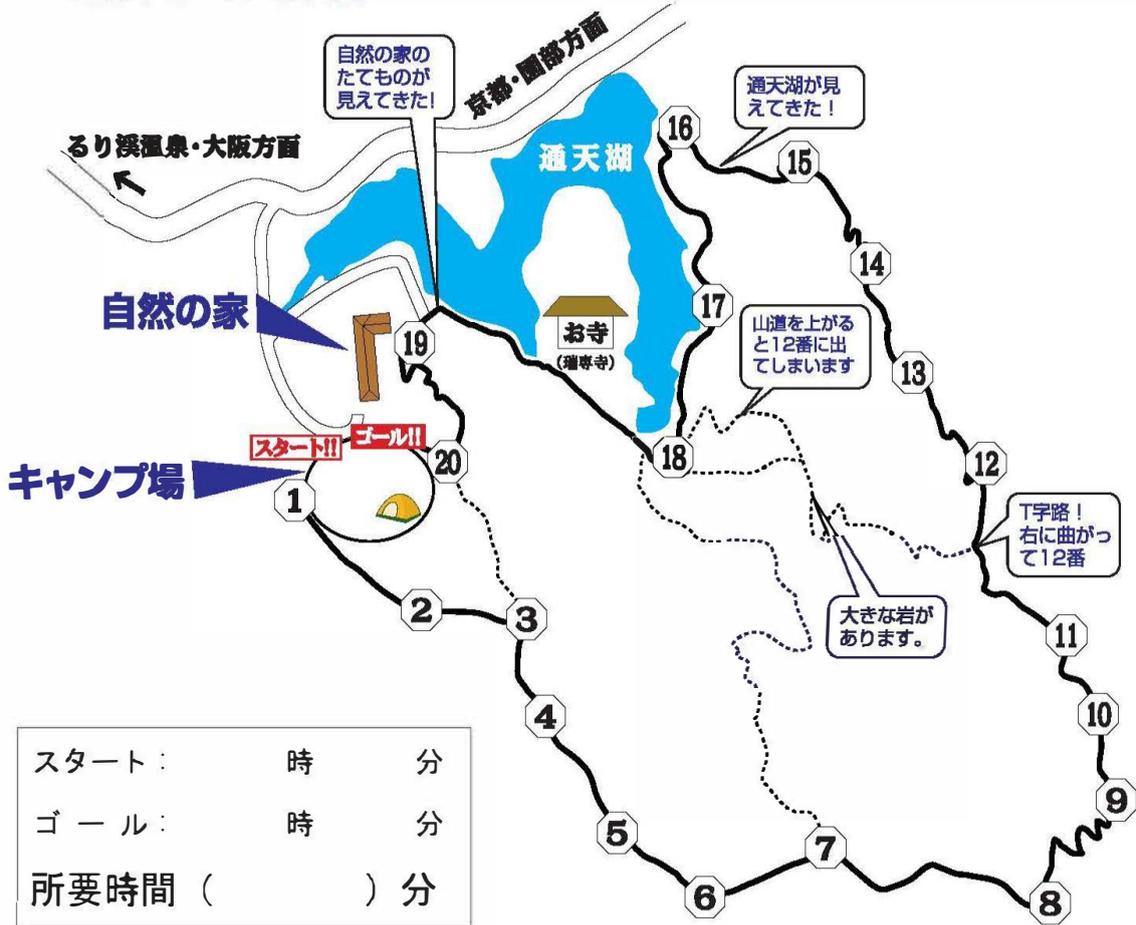
- ポイント : *急な登り下りの道や滑りやすい場所もあるので、気をつけて歩きましょう。
 *他のグループとの情報交換はやめましょう。
 *自然を大切にしましょう。



京都府立るり溪少年自然の家

クイズラリーマップ

■標準コース (90分)



スタート:	時	分
ゴール:	時	分
所要時間 ()	分

チェックカード

- 最短コース (20分)
スタート → ① → ② → ③ → ⑭ → ゴール
- 中級コース (50分)
スタート → ● → ● → ● → ● → ● → ⑥ → ⑥ → ● → ● → ● → ● → ゴール

班 名 前

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

グリーンアドベンチャー

るり溪の「るりまる」の案内で、10カ所のポイントをまわりながら、るり溪の自然に関するネイチャークイズに答えます。自然に対する興味や関心が高まるアクティビティです。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも可
実施人数 : 制限なし(1グループ6~8名程度が活動しやすいです)
所要時間 : 60分
場 所 : グリーンアドベンチャーコース
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
グリーンアドベンチャーコース図、問題用紙、解答用紙、解答および解説、
バインダー

<団体で用意していただくもの>
筆記用具、その他団体が必要なもの

- 進め方 : ①スタート地点に集合します(コース図参照)
②コース図で現在地を確認し、1→10の順番に回ります。
③ポイントに問題があるので、グループで相談して問題を解きます。
④答え合わせをします。

- ポイント : *急な登り下りの道や滑りやすい場所もあるので、気をつけて歩きましょう。
*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。





グリーンアドベンチャー 問題!

1. 毎年6月ごろになると、この池の上にかかる木の枝には、ソフトボールぐらいの大きさの卵がぶらさがるんだ。何の生き物の卵でしょう?

- ①アワフキムシ ②カマキリ ③モリアオガエル



2. この木は「コナラ」というんだ。よく見ると根もとで幹が二つに分かれているよね。なぜわかれているんだろう?

- ①この木は、小さいときに数本に枝分かれする性質がある。
- ②人間によって切られたところから、新しい芽が出てきた。
- ③切り株の上に、どこからか種が二つ飛んできて芽が出てきた。

3. この木は、堅くて腐りにくく、虫もよせつけない特徴から、以前は「枕木」の材料として使われていたんだ。この木の名前は?

- ①コナラ ②クリ ③アラカシ



4. この木は、雑木林の代表とも言われているんだ。こころり溪周辺では、「炭」の材料によく使われていたんだ。この木の名前は何かだろう?

- ①コナラ ②クリ ③アラカシ



5. よくみると、石がたくさん積んであるよね。この石積みは何の跡だろう?

- ①古代人の住居跡 ②古墳跡 ③炭焼き窯跡



6. この木は「松」と一般的に呼ばれているんだ。なんという名前前の「松」でしょう?

- ①クロマツ ②アカマツ ③ダイオウマツ

7. このあたりには、大きな葉っぱが落ちているよね。この葉は、「ほおの木」に茂っているんだ。岐阜県の高山周辺では、この葉を使ってしていたことは?

- ①フライパンの代わりに、葉の上で味噌やキノコ、肉などを焼いていた
- ②大きくて縁起がいいので、お店の玄関などに飾っていた
- ③紙がない時代、「郵便はがき」として、使われていた



ゴールまであとちょっと

8. この木は、風が吹くと音ができることから、名前が付いたんだ。この木の名前は?

- ①ヤマナラシ ②ソヨゴ ③ヤマブキ

9. この木は、日本原産の固有種で、耐久性と保存性が高く、また木目が美しく香りも良いため日本家屋の高級建築材料として利用されてきたんだ。この木の名前はなんだろう?

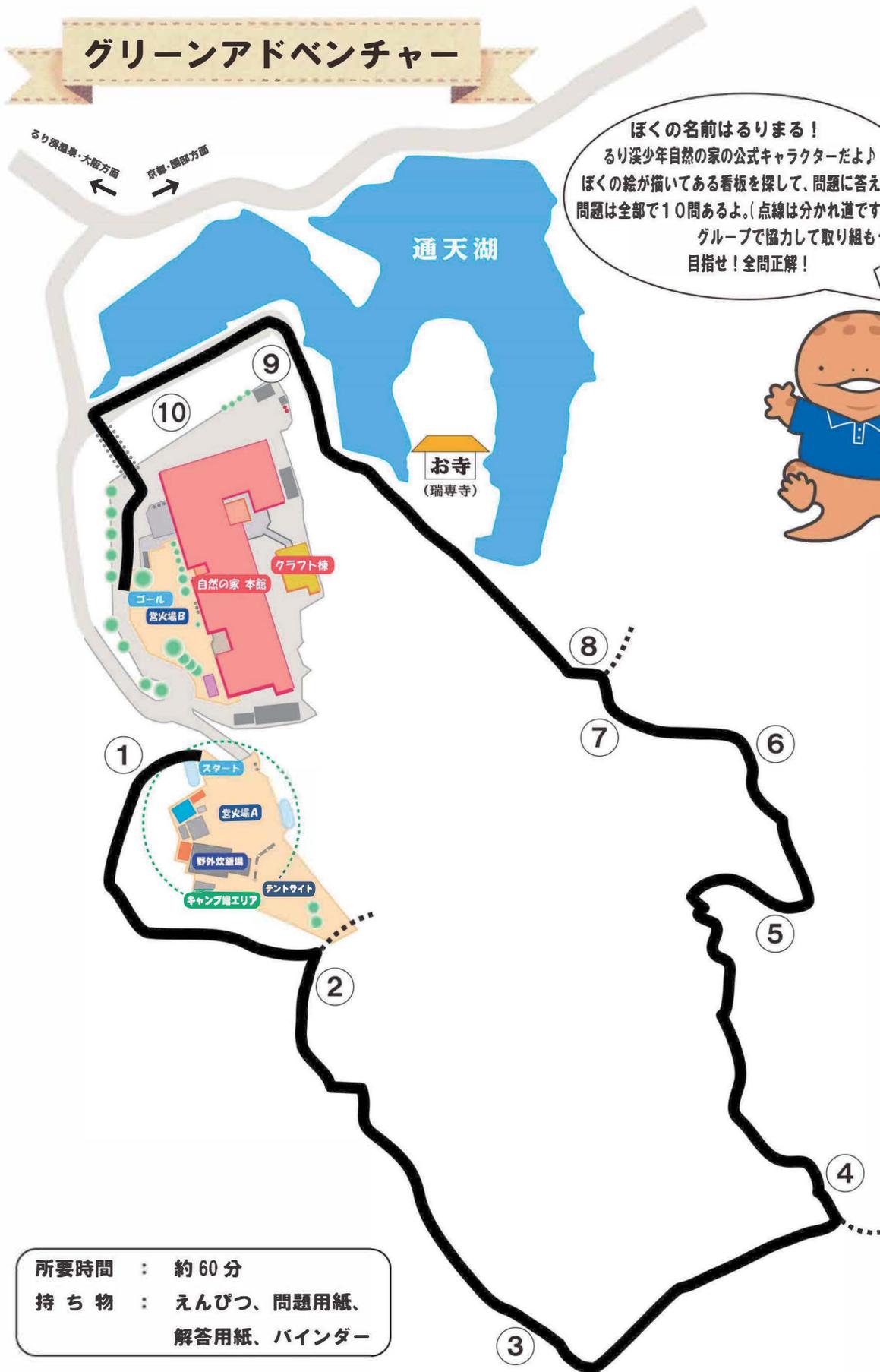
- ①アカマツ ②スギ ③ヒノキ



10. この木は「リョウブ」というんだ。この木の幹は、ある動物が好んで皮をはぎ、食べてしまうんだ。その動物の名前はなんだろう?

- ①シカ ②サル ③リス

グリーンアドベンチャー



ほくの名前はるりまる！
 るり溪少年自然の家の公式キャラクターだよ♪
 ほくの絵が描いてある看板を探して、問題に答えてね！
 問題は全部で10問あるよ。(点線は分かれ道です)
 グループで協力して取り組もう♪
 目指せ！全問正解！



所要時間 : 約 60 分
 持ち物 : えんぴつ、問題用紙、
 解答用紙、バインダー

【チェックカード】 _____ 班 名前 _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

るり溪谷ハイキング

国の名勝地に指定されているるり溪自然公園の中にある、るり溪 12 勝と呼ばれる大小さまざまな滝や岩、四季それぞれで変化する木々や花などの自然を感じながら散策ができるコースです。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 往復180分
場 所 : バス停「るり溪」～るり溪少年自然の家
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
特になし

<団体で用意していただくもの>
マップ、小かばん（水筒、タオル、雨具、防寒具など）

- ル ー ト : ①バス停「るり溪」～バス停「榎」 約0.7 km
②バス停「榎」～溪流歩道入り口 約0.4 km
③溪流歩道入り口～バス停「通天湖」 約2.0 km
④バス停「通天湖」～少年自然の家 約0.8 km

- ポイント : *滑りやすい場所もあるので、気をつけて歩きましょう。
*途中の簡易トイレで必ずお手洗いを済ませましょう。
*片道コースや途中からなど団体で自由にスタート位置は設定してください。
*自然を大切にしましょう。



るり溪谷散策マップ



深山ハイキング

三府県にまたがる山脈の最深部の山であり、北摂最高峰の標高約 791m の“深山”。その山頂からの大絶景が楽しめるハイキングコースです。

- 対 象 : 小学生から大人まで誰でも可
実施人数 : 制限なし
所要時間 : 往復 210分
場 所 : るり溪少年自然の家～深山山頂
準 備 物 : <施設で用意しているもの>
特になし

<団体で用意していただくもの>
マップ、小かばん（水筒、タオル、雨具、防寒具など）

- ル ー ト : ①少年自然の家～ハイキングコース起点 約 1.5 km
②ハイキングコース起点～深山山頂 約 3.0 km
③深山山頂～ハイキングコース起点 約 3.0 km
④ハイキングコース起点～少年自然の家 約 1.5 km

- ポイント : *急な登り下りの道や滑りやすい場所もあるので、気をつけて歩きましょう。
*ハイキング途中にトイレはありません。施設で必ずお手洗いを済ませておきましょう。
*自然を大切にしましょう。



