



公園ホームページ
https://fmtpark.com

楽しみながら一日 10,000 歩？ 紙飛行機クラブにご参加ください

人生 100 年時代とも言われる中、皆さんは健康維持のために何か行なっていられませんか？

スポーツをする、趣味の活動をする、ペットと触れ合う等、皆さんそれぞれの健康維持の秘訣があると思います。そんな中で、最もお手軽に始めることができるのがウォーキング、歩くことです。

ある新聞記事に、歩数と健康寿命の関係を示している記事がありました。健康寿命を伸ばすためには一日に 9,000 歩、健康状態の改善を自覚するためには 11,000 歩が必要だそうです。そうはいつでもなかなか毎日歩くのは大変だ、という方も多いのではないのでしょうか。



GGMACH 滞空記録会の表彰式



本園では紙飛行機クラブ（GGMACH・ジージーマッハ）のメンバーの皆さんが毎日活動をしています。大芝生広場で紙飛行機を空高く飛ばして、自分の飛ばした紙飛行機を取りにいく、熱中して楽しんでいるだけでも 2 時間程で 7,000～8,000 歩にもなります。クラブの中には車椅子で参加されている方もおられ、体力の差を気にすることなく、誰もが共に楽しんで活動しておられます。興味がある方はぜひ公園のホームページ、GGMACH のホームページをご覧ください。紙飛行機がこんなに飛ぶのかとびっくりです。朝に公園を訪れた方は、ほぼ毎日紙飛行機を楽しんでいますので、目印となるバルーンやのぼりを見かけたら、まずは遠慮なく体験してみてください。会員みんな大歓迎です。

「はじめよう！ノルディックウォーキング」開催します

また、かつて実施していたノルディックウォーキングイベントを再開することになりました。ノルディックウォーキングとは両手に専用ポールを持って歩く健康ウォーキングです。普通に歩くよりも運動効率を高めることができます。全身運動になるだけでなく、腰や脚への負担も軽減することができますので、歩行に少し不安のある方にもおすすめです。専用のポールをお持ちでない方にはポールの貸し出しもありますので、初めての方も安心して参加することができます。

広い公園をのびのび歩いて、心も身体もリラックスしてみてください。4 ページの「はじめよう！ノルディックウォーキング」の情報をご覧いただき、お気軽にご参加ください。これから寒い冬がやってきますが、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう。



天候条件などにより、イベントが変更・中止となることがあります。事前に必ずホームページなどで実施状況をご確認ください。

お問い合わせ、お申込みなどは、ホームページ、もしくは下の問い合わせ先までご連絡ください。

子ども・親子のイベント

だれでも参加できるイベント

ボランティア活動のイベント

1/19 新春！ 凧揚げの日

大芝生広場で家族みんなで凧揚げ！広場には高い木も電線もないので、自由な大空が楽しめます。凧の販売や、凧のおえかき、こま凧作り教室（下参照）もあります。手作りした自分だけの凧を空高く泳がせよう。凧の持参も大歓迎です。

10:00～14:30（12:00～13:00 昼休み）

一部有料、雨天時間合せ

温かいうどんの販売も
予定しています。

こま凧作り教室 同日開催

受付は 10:00～11:00、13:00～14:00 先着順

予約不要 各回凧 20 枚定員 凧 1 枚 600 円

誰でも簡単にあげることができる昔ながらのこま凧を
手づくりします。親子活動です。約 2 時間かかります。

里山の生活を体験しよう（全 2 回）

里山の住人になって山の仕事を体験します。森の手入れ、間伐体験、間伐した木でシタケ菌うちなど。雨天時は問合せ



12/7（日）9:30～12:00

3/16（日）13:30～16:00

予約必要、小学生以上 1 人 1000 円、1 回は 600 円 定員 8 組程度
小学生以下は保護者同伴、持ち物などは申込み後にお知らせします。

花だんをつくろう by はらっぱ花壇クラブ

公園の花だん作りを体験してみませんか。公園職員と一緒に活動します。はらっぱ花壇クラブボランティア入会募集中！都合のいい日だけの参加 OK です。



毎週 月、水曜日 10:00～12:00

初回は予約必要、参加無料

持ち物：軍手、帽子、飲料など 雨天は休み

再生の森づくり by 森守クラブ城陽

公園の森づくり活動を体験してみよう。森守クラブ城陽は会員募集中！参加は月 1 回でも OK です。活動日の詳細はカレンダー面をご覧ください。



毎月 4 回活動 9:30～11:30

初回予約必要、参加無料

持ち物：タオル、飲料、軍手、帽子など

幼児プレイパーク

幼児とお母さんお父さんが安心していっしょにのびのび遊べる空間です。途中出入は自由です。

12/9、18、1/6、15、2/10、19

3/10、19 10:00～12:00

詳細は HP にて 予約不要、参加無料

条件の悪いときは屋内開催です



はらっぱミニコンサート

あたたかい室内でゆったり、わくわく、本物の演奏を楽しもう。以下の時間は調整中です。演奏：ウインド アンサンブル ピアチェレ

2/19 11:00～11:40 開場 10:40

先着 20 組、参加無料、予約必要

上の幼児プレイパークと同時に開催しますが、ミニコンサートは別途申込みが必要です。



生きものみつけ 里山 KIDS クラブ

上記のイベントは会員制の通年活動です。来年度の体験参加募集は近日開始の予定です。詳細は決まり次第ホームページで発表します。ご希望の方はお問い合わせください。



はらっぱ星空観望会

望遠鏡をつかって冬の澄み切った夜空の星々を観察しませんか？スマホで月の撮影もできます。曇りなど条件が悪い場合は中止になります。

12/14、1/11、2/8、3/8 18:30～20:30

予約必要 中学生以上 200 円、小学生 100 円

幼児無料 定員 40 名、小学生以下は保護者同伴 遅刻参加不可



楽しもう大正琴

楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方でも安心してご参加ください。小学生は保護者同伴です。遅刻参加不可です。

毎月第 2、4 土曜日 10:00～12:00

予約必要、定員 15 名、1 人 200 円



ごりごりの丘 プレイパーク

新しい友だちとの出会いや、いろいろな遊びがいっぱい。プレイリーダーと思いつき遊びぼう！途中出入は自由です。12 時から 13 時は昼休み。12 月は「お正月のしめ縄を作ろう」を同時開催します。詳細は 2 ページ参照

12/22、1/19、2/16、3/23 10:00～15:00

参加無料、予約不要、条件の悪い日は屋内であそぶよ



こま凧をつくって遊ぼう！！

誰でも簡単にあげることができる昔ながらのこま凧を、工夫しながらつくろう！小 3 以上対象の親子活動です。雨天は製作のみ。

12/1、7、1/5、8、18、2/8、15 14:00～15:30

予約必要 定員 15 組 凧 1 枚 600 円 遅刻参加不可です



はじめよう！ノルディックウォーキング

専用のポールを使ったウォーキングで運動効率がアップします。ヒザや腰の負担も少なく、気軽に健康作りができます。ポールはレンタル可能です。年齢に制限はありませんが、身長 150cm 以上の方が対象です。

11/24、12/15、3/23 10:00～11:30

予約必要、定員 20 名、1 人 300 円 貸ポール 200 円



かんたん絵画教室（高校生以上）

絵は描きたいけれど、上手に描けない、バランスが悪い、見たとおりに描けないなど、そんな悩みを解決しませんか。基本のコツを学べば、あなたの絵はどんどん素敵になります。テーマは 12 月「静物」から「風景」、「花」と毎月変わります。

毎月第 2 日曜日 10:00～12:00

予約必要、定員 20 名、高校生以上 1 人 200 円



はらっぱ太極拳

毎回ワンステップずつ、自分のペースに合わせて動きを習います。心も身体も健康になりましょう。初心者大歓迎！途中出入は自由です。

毎月第 1、3 月曜日 10:30～12:00

予約必要、1 人 300 円 初回無料

持ち物：タオル、上履き、飲料など



12 月 22 日に開催する ■お正月のしめ縄をつくらうと、3 月 16 日と 30 日に開催する ■公園に木を植えようの詳細は裏面のカレンダーをご覧ください。

公益財団法人青少年野外活動総合センター 友愛の丘 子どもキャンプのお知らせ

今シーズンもスキーキャンプ開催します！

1 月と 2 月は小 1～中 3、長野県は小 1～高 3



1/11～13 1 月スキーキャンプ

1/31～2/2 2 月スキーキャンプ

2/21～24 長野県スキーキャンプ

1 月スキーキャンプは日中移動です。2 月と長野県スキーキャンプは往路のみ夜行バスです。

友愛の丘のスキーキャンプでは、スキーはもちろん、冬の自然の楽しさや友だちとの共同生活も体験できます。キャンプの終わりにはスキーの上達がわかるように、スキー修了証とバッジをお渡しします。

1 月・2 月スキーキャンプは兵庫県ハチ高原、長野県スキーキャンプは菅平スキー場で開催予定です。費用などの詳細はホームページをご覧ください。



スキーキャンプの詳細は、ホームページ <https://yuai-no-oka.com>（左の QR コード）をご覧ください。

公益財団法人青少年野外活動総合センター「友愛の丘」 〒610-0121 城陽市寺田南中芝 80 TEL0774-53-1153（子ども育成業務課）受付は金曜から火曜 13 時～18 時（火曜のみ 17 時まで）、年末年始は休業

イベントの申込、お問い合わせは

京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」

〒610-0111 京都府城陽市富野北角 14-8 TEL 0774-66-6022

ホームページ：https://fmtpark.com

メール：info@fmtpark.com

開門：8 時～17 時、受付：9 時～17 時

休園日：木曜日（祝日は開園します）年末年始休園 12/28～1/4

1/2 と 1/3 は特別開門（9 時～16 時）気象警報発令時などは臨時休園することがあります。

お車では：新名神・京奈和道「城陽 JCT・IC」から奈良方向へ約 10 分

電車では：JR 奈良線「長池駅」から徒歩約 5 分

五里五里の丘HP



主催：京都府立木津川運動公園指定管理者 公益財団法人青少年野外活動総合センター

天候不良や様々な事情により、以下のイベントが変更、中止になったり、追加することがあります。 ホームページなどで最新状況をご確認ください。

2024年12月から2025年3月のイベント情報

- 子ども・親子のイベント ■だれでも参加できるイベント ■ボランティアとして参加するイベント
◆会員制の子どもイベント ◆大きなイベント、本園登録パートナーの主催するイベントなど
□ どちらでもご参加いただける大きなイベントの開催日（チケットの必要なものもあります）



スペースの都合により、イベントの名称を一部省略して記載していることがあります。

この青塗りの表示は、現在（11/1）募集中の友愛の丘主催の青少年自然体験キャンプです。この他にも開催しています。費用など詳細は以下のQRコードからHPをご覧ください。2025年度の事業は詳細調整中です。

実施期間



友愛の丘へ

12月		1月	
1 日	■再生の森づくり ■こま風をつくろう	1 水	元旦 年末年始休園
2 月	■花だんをつくろう ■はらっぱ太極拳	2 木	特別開門日
3 火		3 金	特別開門日
4 水	■花だんをつくろう	4 土	年末年始休園
5 木	休園日	5 日	■再生の森づくり ◆里山 KIDS ■こま風をつくろう
6 金		6 月	■花だんをつくろう ■幼児プレイパーク ■はらっぱ太極拳
7 土	■こま風をつくろう ■里山の生活体験①	7 火	
8 日	■かんたん絵画教室 ◆里山 KIDS	8 水	■花だんをつくろう ■こま風をつくろう
9 月	■花だんをつくろう ■幼児プレイパーク	9 木	休園日
10 火		10 金	
11 水	■花だんをつくろう	11 土	■再生の森づくり ■楽しむ大正琴 ■星空観望会
12 木	休園日	12 日	■かんたん絵画教室
13 金		13 月	■花だんをつくろう 成人の日
14 土	■再生の森づくり ■楽しむ大正琴 ■星空観望会	14 火	
15 日	■ノルディックウォーキング	15 水	■花だんをつくろう ■幼児プレイパーク
16 月	■花だんをつくろう ■はらっぱ太極拳	16 木	休園日
17 火		17 金	■再生の森づくり
18 水	■花だんをつくろう ■幼児プレイパーク	18 土	◆生きものみつけ ■こま風をつくろう 森みつけ
19 木	休園日	19 日	◆新春！風揚げの日 ■プレイパーク
20 金	■再生の森づくり	20 月	■花だんをつくろう ■はらっぱ太極拳
21 土	◆生きものみつけ 晩秋の色みつけ	21 火	
22 日	■しめ縄をつくろう ■プレイパーク	22 水	■再生の森づくり ■花だんをつくろう
23 月	■花だんをつくろう	23 木	休園日
24 火		24 金	
25 水	■再生の森づくり ■花だんをつくろう	25 土	■楽しむ大正琴
26 木	休園日	26 日	
27 金		27 月	■花だんをつくろう
28 土	年末年始休園	28 火	
29 日	年末年始休園	29 水	■花だんをつくろう
30 月	年末年始休園	30 木	休園日
31 火	年末年始休園	31 金	

1月2日、3日は
特別開門日です(9時~16時)
朝9時から夕方4時まで開門します。
ただし事務所営業はいたしません。
詳細はホームページにて

1月スキーキャンプ
小1~中3対象

12月22日
■お正月のしめ縄をつくろう
10組定員、10時~12時、1作品300円、
要予約、小児は親子連れでお申し込み
ください。遅刻参加不可。室内活動。
京都府キャンプ協会共催



12月20、21、22日の3日間の夜は
◆ランタンの森とあたたかいスープが
催されます。入場には有料チケットが必要です。
そのためこの3日間は15時に
一旦閉門になります。
詳しくはこちらから→

ランタンの森と
あたたかいスープ
(チケット必要)



イベントは、ホームページの「イベントのご紹介」からの
申込みが便利だよ。 左のQRコードからどうぞ。
お電話の方は、0774-66-6022にかけてください。



城陽五里五里の丘
「ごりちゃん」です。
よろしくね。

この情報は、2024年10月30日現在の予定です。様々な事情により予告なく中止や変更、追加することがあります。ご参加の前にホームページなどで必ずご確認ください。
祝日、週末などは駐車場が大変混み合います。できるだけ乗合いか、公共交通機関（JR長池駅下車）をご利用ください。満車の場合は駐車できません。あらかじめご了承ください。
各イベントの詳細は4ページの情報をご覧ください。お問い合わせ、お申込みなどは、ホームページ、もしくは4ページのお問い合わせ先までご連絡ください。

主催：京都府立木津川運動公園指定管理者 公益財団法人青少年野外活動総合センター



3月9日は
◆JOYO五里五里RUNです。毎年恒例の城陽マラソン大会を開催。親子・小中学生・高校生・一般の部。
城陽市外からも参加できます。雨天決行。詳細は城陽市スポーツ協会まで。0774-15615034

3月16日、30日は
■公園に木を植えようです。
10:00~11:30 参加無料、雨天中止
小児は親子でご参加ください。
本園の自然再生の森づくりに参加
する活動です。事前申込が必要です。



■里山の生活体験② ■木を植えよう

長野県スキーキャンプ
小1~高3対象

京都ティーンズキャンプ
小5~高3対象

