

銀河の里キゴ山の活動メニュー1

令和8年 2月更新

活 動 名	雨天可	活 動 内 容		対 象	所要時間	適正人数	実施可能月	準備及び備考	【 】は施設で購入できるもの
よく選ばれる活動									
カレーライス	雨天の場合も必ず行う	薪に火をつけてカレーライスを作ります。	昼食・夕食メニュー。	B	3〜4		4月〜11月	【薪】、綿の軍手（滑り止めなし）、台ふき・食器ふき1人1枚ずつ、キッチンペーパー	
まきまきパン		生地を練り発酵させ、竹串に巻き付けて炭で焼き上げます。	昼食メニュー。	B	3		4月〜11月	【炭】、綿の軍手（滑り止めなし）、ふきん1人1枚、キッチンペーパー	
ピザ		生地を練り発酵させ、思い思いのトッピングをしてピザ窯で焼き上げます。	昼食メニュー。	B	3	60名まで	4月〜11月	【薪】、台ふき・食器ふき1人1枚ずつ、キッチンペーパー	
イワナ（ニジマス）つかみと塩焼き		池にイワナ（ニジマス）を放流し、魚の手づかみを体験します。イワナは自分たちでさばいて炭で塩焼きに。 ※雨天時はビニールプールに放流します。	昼食メニュー。	B	3〜4	160名まで	4月〜11月	【炭】、（軍手）、ふきん1人1枚、キッチンペーパー、池で行う→サンダル	
流しそうめん		薪に火をつけてゆでるお湯を沸かし、茹でます。そうめんを流すコースを作ります。	昼食メニュー。	B	2〜3	60名まで	8月	【薪】、綿の軍手（滑り止めなし）、台ふき・食器ふき1人1枚ずつ、キッチンペーパー	
手打ちうどん		粉から生地を作り、うどんをつります。薪に火をつけてゆでるお湯を沸かし、茹でます。	昼食メニュー。	B	4	30名まで	8月	【薪】、綿の軍手（滑り止めなし）、台ふき・食器ふき1人1枚ずつ、キッチンペーパー	
カートドック		アルミホイルに包んだホットドックを牛乳パックに入れて焼いて食べます。	昼食メニュー。	D	1.5	60名まで	4月〜11月	1Lの牛乳パック（1人2パック） ※宿泊体験学習の学校団体は基本的にはご遠慮ください。	
バーベキュー		炭に火をつけてバーベキューをします。	昼食・夕食メニュー。	B	2〜3		4月〜11月	【炭】、綿の軍手（滑り止めなし）、キッチンペーパー	
ドラム缶風呂		ドラム缶を活動場所に動かし、薪で沸かした野外風呂を楽しむ。		B	2〜3	60名まで	5月〜10月	【薪】、水着、サンダル、バスタオル	
グランドゴルフ		芝生の広場で自由にコースを作り楽しめます。		B	1〜2	60名まで	雪がない時	長ズボン	
ディスクゴルフ		どんぐり広場の中に8コース設け、frisbeeを投げ入れながら、まわる。		B	1〜2	60名まで	雪がない時	長ズボン	
里山オリエンテーリング		里山にまつわる自然を題材にしたオリエンテーリング。人間の生活を豊かにする自然についても学べます。 オリエンテーリングと同様のルールで問題を解いていきます。（ショートコース:2時間程度、ロングコース:3時間程度）		B	2〜3		4月〜11月	長袖、長ズボン、帽子、時計（班に1つ） ※近くで熊が出たときは禁止	
クイズラリー	少雨可	地図とポイントの写真が入ったチェックカードを持って、決められた時間内にできるだけ多くのポイントでクイズをとくゲームです。山道には入らず舗装路で活動します。		B	2		4月〜11月	帽子、時計（班に1つ）	
館内クイズラリー	○	写真をヒントに館内を巡り、そこで問題の答えを見つけます。 決められた時間内にできるだけ多くの問題に正解できたチームの勝ち。		B	1、5〜2		いつでも		
バルーン水ロケット		高く飛び、ゆっくり落ちてきて安全です。 協力して空気を入れ、専用発射台から飛ばします。		B	1	120名まで	4月〜11月	長ズボン 幼児〜中学年でも楽しめる。準備片付け空気入れは大人の手助けが必要	
熱気球	○	プレールームで行います。ビニールのシートをシーラーで溶かしてくっつけ、大きな袋を作ります。 そこにドライヤーの暖かい空気を入れて飛ばします。		B	1	80名まで	いつでも		
★プラネタリウム観覧	○	その日に見ることができる星空解説と、プラネタリウム番組を鑑賞します。（学習投影も可能です）		☆	1	1回80名まで	いつでも	★ぜひ見ていってください！！ 20名以上団体割引。金沢市内のこども団体は無料	
登山・ハイキング		所員が道案内をします。 できれば団体でも事前に下見をお願いします。							
【医王山方面】								夏期は水分多めに。（2リットル以上推奨） 長袖、長ズボン、帽子、軍手、（虫除けスプレー） 三蛇ヶ滝の沢遊びにはぬれてもよいシューズを。	
大沼コース	少雨可	浮芝などの神秘的風景を見ることができます。水面に映る紅葉が絶景。	14km	B	6〜7		5月〜11月		
三蛇ヶ滝コース	少雨可	落差30mほどの滝で、沢遊びもできます。サンショウウオが生息。	15km	A	7〜8	70名まで	5月〜11月		
白兀・夕霧コース	少雨可	標高896m。小兀、夕霧峠からの眺望はすばらしいです。	13km	B	6〜7	100名まで	5月〜11月		
【キゴ山周辺】									
キゴ山コース	少雨可	林道又は遊歩道を利用し頂上（546m）へ。360度の眺めは最高です。	5km	D	2〜3		4月〜11月	※近くで熊が出たときは禁止	
クラフト									
小枝鉛筆	○	小刀で小枝を削り鉛筆の形にします。	○鉛筆の芯入り 芯なし 選べます	A	1		いつでも	※材料がなくなった場合は違うクラフト等をお願いすることがあります。	
竹箸作り	○	小刀を使い、竹の箸を作ります。		A	1		いつでも		
バードコール	○	木材にボルトを挿して作るオモチャで、鳥のさえずりのような面白い音を奏でます。		B	1		いつでも		
みのむしホルダー	○	小枝をボンドでくっつけて、みのむし型のキーホルダーをつります。		C	1		いつでも		
木ホルダー	○	スライスした木の切り口に好きな絵を描いたり、フェルトや目玉で装飾したりしてキーホルダーを作ります。		D	1		いつでも		

A（高学年ハイレベル）B（高学年ノーマル、中学年ハイ）C（中高学年ノーマル、低学年ハイ）D（低中学年ノーマル）☆（学年に応じて）

銀河の里キゴ山の活動メニュー 2

自然と親しむ活動		※いくつか組み合わせることが可能です。					
ネイチャービンゴ		自然の中にあるものを探してビンゴをめざします。	D	1	80名まで	4月～11月	長袖、長ズボン、帽子
カラーパレット		自然の中の様々な色を集めます。	D	1	40名まで	4月～11月	
昆虫探し		色々な虫を探します。	D	1	40名まで	5月～9月	
大地の目		断熱マットの上に寝転がり大自然を味わいます。	D	1	40名まで	4月～11月	
キゴック(モルック)		キゴ山の木でつくった道具でオリジナルモルック体験をします。	D	1	40名まで	4月～11月	
夜間の活動							
天体観望		大型望遠鏡での月や惑星の観察と、観望デッキでの星空観望を楽しみます。 時期が合えば土星の輪や木星の縞模様も見ることができます。	☆	0.5～1		4月～11月	プラネタリウムとの組み合わせがおすすめです。
キャンプファイヤー		団体の創意工夫を生かして出し物プログラムを作り、燃えるやぐらを囲んで盛り上がります。	B	1～2		4月～11月	【薪、井桁】 ※事前指導必要
キャンドルサービス	○	ゆれるキャンドルの灯火を囲み、団体の創意工夫を生かして思い出に残る集いに。	B	1～2		いつでも	ろうそく ※事前指導必要
きもだめし		こども棟周辺を歩く真っ暗闇のコースです。引率の方はコースの下見や十分な注意が必要です。	B	1～2		4月～11月	懐中電灯(班に1つ)、小道具 ※近くで熊が出たときは禁止(令和7年度は、ほぼできていません)
ナイトウォーク		きもだめしコースを全員で熊対策をしながら回ります。条件が整えば天の川も見えるかも。	C	1～2		4月～11月	懐中電灯(班に1つ) ※近々で熊が出たときは禁止
ホタル観察		少し下った小川までホタルの観察に行きます。	C	1～2		6月中旬～7月上旬	懐中電灯(班に1つ)
館内きもだめし	○	施設内を暗くして、きもだめしを行ないます。事前のコースづくり、終了後の片付けが必要です。 施設全体を使用するため、宿泊団体が他にいる時は要調整。	D	1		いつでも	小道具
冬期の活動							
アルペンスキー		医王山スキー場ゲレンデでスキーを楽しみます。(貸出・140台)	B	3～6		積雪時	スキーウェア等 ※スキー指導員はつきません(道具の貸し出しのみ)
クロスカントリースキー		歩くスキーで、こども棟周辺やキゴ山を巡ります。(貸出・60台)	B	2～3	30名まで		スキーウェア等
スノーチュービング		スノーチューブやそりに乗って斜面を滑ります。(貸出・スノーチューブ10台 そり10台)	D	1～2	60名まで		スキーウェア等
スノーシューと アニマルトラッキング		スノーシューやかんじきを履いて、こども棟周辺を巡ります。様々な動物の足跡も見ることができます。 (貸出・スノーシュー大人用20組、子供用30組、かんじき60組)	C	1～2	40名まで		スキーウェア等
雪遊び		雪合戦や雪像づくりなど思い思いの遊びができます。道具を貸し出します。	C				スキーウェア等
雪だるまライトアップ		バケツやスコップで、思い思いの雪だるまを作ります。中をくりぬきロウソクを点灯すれば、 幻想的な世界が広がります。	C				スキーウェア等
アイスクリーム作り	○	雪を入れた大きなフリーザーバッグに塩を加え、－20℃を作ります。 そこに牛乳・生クリーム・砂糖を入れた小さなフリーザーバッグを詰めて振ると、10～20分で完成します。	C	1～2	60名まで		スキーウェア等 フリーザーバッグ 大小、材料、手袋、スプーン、塩
天体・科学活動							
星座早見作り	○	キゴ山で準備した紙の星座早見の基を切り抜いて組み立て、自分だけの星座早見を作ります。	B	1		いつでも	
新聞紙ドーム	○	新聞紙で大きなドームを作ります。上手に作ると教室くらいの大きさになるかも。	B	1		いつでも	新聞紙・ガムテープ
新聞紙タワー	○	制限時間内に与えられた新聞紙でできるだけ高いタワーを作ります。アイデア勝負。	C	1		いつでも	新聞紙
インスタントフリスビー	○	紙でオリジナルのフリスビーを作って遊びます。	C	1		いつでも	新聞紙
ストローロケット	○	ストローに空気入れから空気を入れて飛ばします。上手に作ると30mくらい飛ばせます。	C	1	40名まで	いつでも	内径4mmのストロー
空気ロケット	○	プレールーム内でペットボトル空気ロケットを飛ばします。	D	1	40名まで	いつでも	幼児～中学年でも楽しめる。空気入れは大人の手助けが必要
傘袋ロケット	○	傘袋を膨らませ、羽のつけ方を工夫してロケットを作り、飛ばします。	D	1		いつでも	

A(高学年ハイレベル)B(高学年ノーマル、中学年ハイ)C(中高学年ノーマル、低学年ハイ)D(低中学年ノーマル)☆(学年に応じて)