

ペンギン倶楽部の農業体験プログラム

お米作り体験

みんなでお米をつくろう！

農業体験プログラム 今回は稲作・お米作りです
普段の生活・食事の際に当たり前のように口にしている

【米】

普段口にしている「お米」がどの様に作られるのか？

田んぼ作り ～ 田植え ～ 稲刈り(収穫)

お米作りを実際に体験・経験して、目で見て・感じて

『食の大切さ・ありがたさ』を学びます

今回は田植え体験

日時 5月28日(日)と6月4日(日)

対象 5歳以上

51th

ナユキスイミングクラブは今年で51周年を迎えます

農業体験プログラムは健康な体と心をつくり、維持していく為に

大切な『安全な食』について

考え・学び・自分らしい自分を育てるプログラムです



前回の作業風景・・・発芽したお米をパレットに入れています

医食同源と言いますが

「安全な食」をどう確保するか？

安全な食は体と心の健康にとって、
持続的な運動と同様にとても重要な課題です
今回は実際に稲作の作業を体験・経験して
食に対しての意識・知識を深めたいと思います

今回のお米作り体験は

田んぼを作る ～ 田植え ～ 田んぼの手入れ ～ 稲刈り

といった、お米作りを一から実際に体験・経験し、目で見て体で感じて

「食の大切さ・ありがたさ」を学びます。

普段の生活や食事の際に当たり前のように
口にしている「お米」が、

どのような環境の中で、どのような仕組みで、
どのような作業で、作られているのか？

などを泥んこになって遊びながら、楽しく
学びましょう！

疑問は農家の人に積極的に質問しよう！！

お米の入ったパレットを田んぼに置いていきます



今回のプログラムで使用する田んぼは、**無肥料・無農薬**で
自然に近い環境の中でお米を作る、**安心・安全な田んぼ**です。
安全なお米を作るには自然の環境も重要な役割を担っています。
安全なお米を作る為にはどのような環境でどのような作業が必要なのか？
を実際に体験し、楽しく遊んで・楽しく学びます。

お米作り体験 2回目の今回は「田植え」です

☆今回の体験内容は『田植え』という工程です☆

前回の田んぼ作りの時に、みんなが作って育った苗を田んぼに植えます。

（前回の作業でパレットに発芽したお米を入れて土を被せたものを、田んぼに置いて上から藁を被せて苗の成長を待ちました。左ページの写真です）

※苗の発育によっては、田植えが出来ない事もあります。

その場合は畔塗りや代かきなどの、田んぼを作る作業をします。

当日の行程予定

- 9時 集合 新宿駅西口 モザイク通り(小田急百貨店前)
- 10時 田んぼ着 場所 東京都 日野市 (京王線 百草園駅)
座学（今日の作業の説明を聞きます）
田植え体験・田んぼ作り体験
- 12時 昼食
- 13時 田植え体験・田んぼ作り体験 川あそび ザリガニ釣りなど
今日のまとめ（一日のやった事・感想をまとめます）
- 16時 現地出発
- 17時 解散 新宿駅西口 モザイク通り(小田急百貨店前)
- 引率コーチ 丹羽有子 丹羽竜二 引率者は参加人数により増えます

今回のお米作り体験で使用する田んぼは『**無肥料・無農薬**』で稲作を行っている自然栽培の **安全・安心** な田んぼです。安心して泥んこになって楽しみましょう！

普段の生活では味わえない作業や体験・泥んこ遊びを楽しもう！！

田んぼの近くには小川が流れています。

天候が良ければその川でザリガニ釣りや生き物観察も出来ます！

当日持ち物

- ・お弁当（昼食用）・水筒・おやつ・タオル（大小）
- ・着替え一式×2（長袖・汚れても良いもの）・帽子
- ・虫よけスプレー・日焼け止め・マリンシューズ・靴下

お米作り体験・今後の予定

5/28（日） 田植え体験

7月/ 8 月予定 田んぼお手入れ

6/4 （日） 田植え体験

9月/10月予定 収穫体験

※天候やお米の成長によって体験の内容が変更になる場合があります



お米作り体験 参加費

※親子参加は親1人子1人親子2人での参加です

ペンギン倶楽部 会員 1回目	¥ 8640	お米作り体験 2回目以降	¥ 7560
ペンギン倶楽部 会員親子参加 1回目	¥ 10800	お米作り体験 親子参加 2回目以降	¥ 9720
ペンギン倶楽部 会員友人 1回目	¥ 9720	ペンギン倶楽部 会員友人親子参加	¥ 11880