



公園を楽しむ

# PLAY BOOK

みる

きく

かぐ

さわる

# いつも行く公園で、 今日はどんなことをしてあそぼう？

自然いっぱいの公園にはあそびのヒントがたくさん！

いつもの公園でも、少し視点を変えるだけで新たな発見があるかもしれません。

この冊子では、公園で働く“パークレンジャー”ならではの目線で、  
感覚を研ぎ澄まして生きものや植物を楽しむアイデアを紹介します。

きっと今まで知らなかった生きものの魅力や不思議に出会えるはず。

お子さまと一緒に、この冊子をヒントに目の前に広がる自然を思いっきり満喫してみませんか？

## マストアイテム

### 帽子

日差しから守ってくれる  
公園あそびの  
必須アイテム。

### 水筒

どんな天気でも  
水分補給を忘れずに！

### 長袖・長ズボン

自然の中をたくさん歩く  
時は、ケガをしないよう  
夏でも肌を隠そう。

### 歩きやすい靴

自然の中はゴツゴツや  
トゲトゲがあるので  
サンダルは避けよう。



あると便利

- 虫よけ、絆創膏、ビニール袋など……いざという時に役に立つ。
- タオル……汗をよくかく夏は用意していこう。
- ハンカチや布……集めたものを包んだりできる。
- 虫かご……虫とりをした後、中に入れて観察しよう。

### 公園の ルール

- 公園では木に登ったり、立入禁止の場所に入ったり、危ないことはやめましょう。
- 公園の生きものは大切に。観察したら元いた場所に返してあげましょう。

### 注意 すること

- 体温調節・水分補給はこまめにしましょう。
- さされたり、かぶれたりする生きものや植物があるので気をつけましょう。



## パークレンジャーとは？

“パークレンジャー”というお仕事を知っていますか？

武蔵野の都立公園では、自然に詳しい専門スタッフがパークレンジャーとして働いています。

パークレンジャーが常駐している公園もあり、

皆さまからの自然や生きものについての質問にもお答えしています。

生きものが大好きなあまり、自然の世界に浸ってしまうことも…

そんなパークレンジャーについてご紹介します。

### 3つの仕事

#### 自然の面白さや 美しさを伝える

自然や歴史への知識を  
深め、その魅力を伝える。  
子どもから大人まで楽し  
めるようなプログラムも  
実施しています。

#### 公園の安全を守る

公園をパトロールして、  
危険な箇所がないか  
チェック。利用者の緊急  
時には駆けつけます。

#### 豊かな自然を 次世代に残す

公園の安全を守りながら、  
大切な自然の保全活動を行  
う。「人、自然、まちが  
元気になる公園」を目指  
しています。

### どんな人？

#### 特技 **みる**

パークレンジャーの視  
界には、常に好きな生き  
もの・植物が映っている。  
鋭い観察力を持ち、貴重  
な一瞬も見逃さない。



#### 特技 **きく**

いろいろな音をきき分け  
られる耳を持つパークレ  
ンジャーの辞書に“雑音”  
はない。なぜなら、どん  
な音も自然から生まれる  
響きだから。



#### 特技 **かぐ**

パークレンジャーは研  
ぎ澄まされた嗅覚の持ち主。  
昆虫が集まる場所、頭上  
高く咲く花、天気の変化  
…好きなものを探す時は、  
鼻を頼りに見つけ出す。



#### 特技 **さわる**

パークレンジャーがいろ  
んなものをさわるのは、「危  
ないもの」が分かっている  
から。むやみにさわるのは  
危ないこともあるので、要  
注意！





# パークレンジャーと 一緒に公園を楽しもう！

目の前に広がっている公園には、

たくさんの生きものが潜んでいます。

生きもののことをよく知っているパークレンジャーは、

目・鼻・耳・手の全部を使って

生きものたちを発見しています。

今日はどんな生きものと出会えるかな？



鳥のさえずり？「きく」はP.9から



季節の香り？「かぐ」はP.13から



顔？「みる」はP.5から



ふわふわ？「さわる」はP.17から



# みる

目の前に広がる自然!...から、もう一歩近づいてみてみよう。表情豊かな虫や植物。模様も一つひとつに個性があり、抜け殻はまるで細かなアート作品のよう。いつもみている花も、実は小さな花の集合でできている。よく観察しないと出会えない小さな発見が、みんなにみつけられるのを待っているかも。



みんながみているその花、ひとつの花にみえて、実はたくさんの小さな花の集まり。どんなつくりになっているだろう？

## 大きくみえて実は…



シロツメクサ。おしべを花びらの奥に隠して、小さな虫を待っている。下を向いた花は受粉した証。



コアジサイ。日本原産で、爽やかな香りがする。花の大きさは、わずか4mmほど。



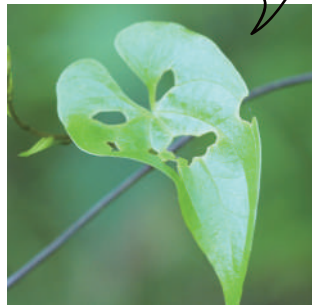
ノアザミ。ピンクの針のような一本一本が花。午前中にさわると、白い花粉が出てくる。

## 自然の中には顔がいっぱい

木の芽や葉っぱの模様をよく観察してみると、なんだか顔にみえてくる。笑っている顔、怒っている顔……あれ、この顔は私にそっくり!?



サンショウの冬芽。弾ける笑顔がまぶしく、バンザイしているようにも見えるトゲ。笑顔で春を待っている。



葉っぱの虫食い。虫の気まぐれで食べられた葉っぱがまるで顔のようにみえる。

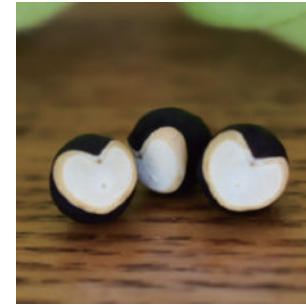


ゴマダラチョウの幼虫。体は葉っぱの色にそっくり。絵文字のようなかわいい顔を探してみてね。

## かわいい模様



エサキモンキツノカメムシ。背中の真ん中には黄色いハートが。かわいらしい模様をみつけてみよう。



フウセンカズラ。風船のような実の中には、黒と白の小さな種。ここにもハートの模様を発見。

自然の中のユニークな模様、それは世界で一つだけのもの。



ゴマダラカミキリ。青みがかった黒地に白い水玉模様が個性的。触角にも模様が入っている。

生きものの「抜け殻」には不思議がいっぱい。どんな生きものが入っていたのかな？

## 一皮むけた証



アブラゼミの羽化。羽化したては、薄く緑がかった白色。とてもデリケートなので、そっと見守ってあげて。



クロスジギンヤンマの抜け殻。ヤゴからトンボに変身した後のもの。飛んでいるトンボと形を比べてみよう。



オンブバッタの脱皮。バッタは脱皮を繰り返しながら大きくなっていく。幼虫は羽が短いのが特徴。

## パークレンジャーのイチオシ! 季節の「みる」



濃いピンクのつぼみがイチゴチョコのよう。



白い殻から出てくる様子は、まさにタマゴ。



茶色や緑色、育った場所で体の色が変わる。



よくみると、サッカーボールにもみえる。



パークレンジャーが  
教える  
「みる」  
のあそび方



自然をよくみてみると、  
小さな発見があちこちにありますね。  
いろいろなものを見つけてみよう。

1  
しましま・  
キラキラは  
どこ？

ヤマトタマシ | 夏



しましま、水玉、キラキラ…など、  
テーマを決めてその模様の虫を  
探してみよう。よく観察してスケッ  
チしてみても面白い。

2  
身体の  
どこかに  
そっくり！



モミジの仲間 | 春～秋

葉っぱと自分の身体  
の似ている場所を  
探してみよう。手、  
耳、目、眉…いくつ  
みつかるとかな？並べ  
て記念写真を撮って  
みよう。

6  
いくつ  
の花で  
できている？



タンポポやシロツメクサの花を  
よく観察してみよう。いくつ  
の花が集まっているか、数えて  
みてね。

カントウタンポポ | 春

3  
自分の顔と  
どっちが  
大きい？



自分の顔と同じくらいの大きな顔を探し  
てみよう。みつけたら穴をあけたり、絵  
を描いたりして、お面をつくってみよう。

4  
笑っている顔？

アカスジキンカメムシの幼虫 | 春・秋・冬



笑っている顔・怒っている顔・悲しん  
でいる顔…など、テーマを決めて自  
然の中で顔にみえる虫を探してみよ  
う。今日はどんな顔と出えるかな？

7  
さまざま  
な模様

ナミテントウ | 一年中



同じ種類のナミテ  
ントウでもさまざまな  
模様がある。並べ  
てみくらべても  
面白い。

5  
どんな  
葉っぱが  
みつかるとかな？



白い布や紙に、いろいろな葉っぱを集めて並べてみよう。  
形や色が違う葉っぱが並ぶと、アート作品のよう。  
インクを使って葉っぱスタンプにするのもおすすめ。



# まわく

目を閉じて耳の感覚に集中してみると、どんな音が聞こえてくる？葉が重なり合う音や、鳥のさえずり。振ると音がする植物も。まちの中でかき消されている音は、実は耳を傾けなかっただけなのかも。



公園で耳を澄ませば、鳥たちがおしゃべりしているのが聞こえてくる。どんなことを話しているのだろうか？

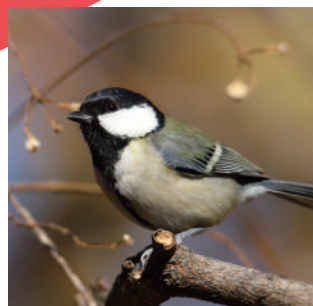
## 恋の唄



キビタキ。「ピッピキピー」とさえずる。春の短い時期に出会えたらラッキー。



アオゲラ。「ピョーピョー」と大きな声でさえずる。黄緑色の羽と赤い頭がきれいなキツツキ。



公園でよく出会えるシジュウカラ。子育て前の2～4月には「ツツピー」とにぎやかに鳴く。

## シェイク!



オニグルミ。でこぼこした実をこすり合わせたり振ったりしてみると、いろいろな音が楽しめる。



ナズナ。小さなハートの実をたくさんつける。下を向けて振ると「ベンベン」と鳴る。



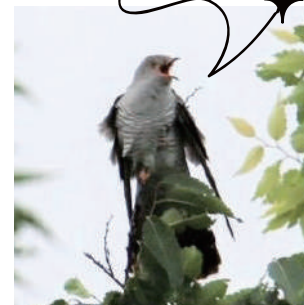
この植物は振ると音が出て、まるで楽器みたい。公園には音の出る植物がたくさん。

ムクロジの実。殻は黄色い半透明。中に硬い種が入っている。振るとどんな音がする？

## 君の名は?



ミンミンゼミ。その名の通り、「ミンミン」鳴くからミンミンゼミという名前に。



カッコウ。名前の通り、「カッコウ」と鳴く。鳴き声は初夏の朝早い時間にきこえることが多い。

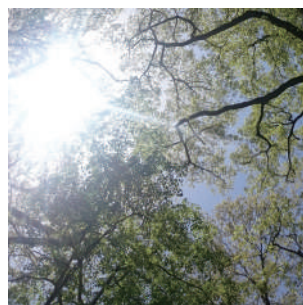


カネタタキ。木の葉に隠れて「チンチンチン」と、小さくカネを叩くように鳴く。

鳴き声そのまま名前になった生きものがある。鳴き声をきいて名前と合っているか確かめてみて。

自然の中で耳を澄ませてみよう。どんな音が聞こえる？春なら葉っぱが風にゆれる音、秋なら落ち葉が触れ合う音、季節によっていろいろな音が聞こえてくるよ。

## 季節の音が聞こえる



新緑の葉っぱ。木の間を風が吹き渡る時、木の種類や葉の硬さなどで音が違ってきこえてくる。



秋の落ち葉。乾いた落ち葉を踏みしめて、カサカサという音を楽しんでみてね。



冬の霜柱。みて楽しい、踏んでも楽しい。霜柱の音は冬の朝ならではの楽しみ。

## パークレンジャーのイチオシ! 季節の「まわく」



春  
2月頃、水辺に集まり「キョロロロ〜」と鳴く。



夏  
「カナカナ…」との夕暮りに涼しげに鳴く。



秋  
「コロコロリ〜」という鳴き声は存在感抜群。



冬  
目立つところで「ヒッヒッヒッ」と鳴く。



パークレンジャーが  
教える  
「きく」  
のあそび方



耳を澄ますと、  
いろいろな音がきこえてきたね。  
今度はもっと音に集中してみよう。

1  
なんて  
言っている？



同じ1羽の鳥の声をきいていると、  
鳴き方が変わっていくことがある。  
どんな気持ちで声を出しているのか、  
セリフを考えてみよう。

ウグイス | 早春

2  
落ち葉で  
プール

落ち葉がたくさんある  
季節、フカフカの落ち  
葉を集めて上に寝転  
がってみよう。カサカサ、  
パラパラと、いろい  
ろな音を楽しめるよ。



3  
木の実で  
楽器づくり

紙コップやペットボトルに、好きな木の  
実を入れて振ってみて。どの実を入れた  
音色がお気に入り？



4  
虫の声を  
きいてみよう



秋によくきこえる虫  
の声の多くはコオロ  
ギやキリギリスの仲  
間。いろいろな場  
所で耳を澄まして、  
きき分けてみよう。

ササキリ | 夏~秋

5  
季節の足音  
を探そう



寒い冬。土を踏むとどんな音が  
きこえるかな？雪の上も走っ  
てみるとどんな音がする？それぞ  
れの季節ならではの音を探しに  
行ってみよう。

6  
どんな  
名前にする？



アブラゼミ | 夏

「ジジジジ…」と油が  
はねているような声から  
ついた名前はアブラゼ  
ミ。鳴き声をきいて、オ  
リジナルの名前を考え  
てみよう。

7  
自然の音を  
楽しむ  
クラフト



木の実や葉っぱ、乾いた枝。  
お気に入りのものを吊るし  
て工作をしてみよう。風  
に揺れてぶつかり合うと、ど  
んな音がきこえるかな？



# かぐ

香りは、記憶に残りやすいもの。たとえば花。季節を代表する花が香ると、四季の移り変わりを実感できる。風・雨・土...天気や場所によっても変わってくる今日しか出会えない香りを、思いっきり吸い込もう。



- 今いる場所で大きく深呼吸すると、新たな香りに気がつくはず。
- その場所の香りは、一期一会の出会い。

## ここでしか出会えない香り



マリーゴールド。夏の花壇でよく見るこの花は、独特な匂いがする。害虫除けに使われることも。



雨上がりの公園。雨上がりはどんな匂いがする？晴れると、土・木・草の香りが広がる。



カブトムシと樹液。夏の森の中で広がる甘酸っぱい匂い。樹液の周りには他の虫も集まってくるよ。



ナナホシテントウ。びっくりすると匂いがする液を出す。天敵の鳥はこの匂いを嫌う。



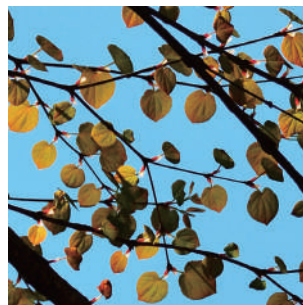
ラベンダー。紫の花を咲かせ、とても良い香りがする。見かけたらそっとさわって香りを楽しんでみよう。



雪景色の冬は、冷たくて澄んだ空気。吐く息で手を温めながら、冬の匂いを思いっきり吸い込もう。

## 葉っぱの匂い？

香りや匂いというと、花を思い浮かべることが多いのでは？  
実は、葉っぱにも香りがするものがある。  
こすったりちぎったりするとあら不思議、  
葉っぱならではの香りが溢れ出す。



カツラ。醤油ともキャラメルとも言われる香りで、葉っぱもハート型でかわいい。



ドクダミ。一度かぐと忘れられない匂い。葉やお茶にも使われている。



ヨモギ。春の葉っぱはやさしい香り。草餅に使われる草の正体は、このヨモギ。

春夏秋冬、それぞれの季節でイメージする香りってなんだろう？ その季節にしか感じられない特別な香りを楽しんでみよう。

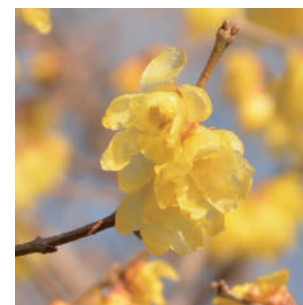
## 季節の香りの正体は？



ヤマユリ。夏に森中に香りが漂うので、姿よりも先に香りで気づくことも。



キンモクセイ。秋の訪れとともに香り始める。花の寿命は1週間。たくさん咲くからこそこの香り。



ソシンロウバイ。冬に咲き、甘く香る黄色い花。花びらは、ロウで固めたように半透明で美しい。

## パークレンジャーのイチオシ！ 季節の「かぐ」



春  
オオシマザクラ

桜餅に使われる香りのある葉っぱ。



夏  
アップルミント

少し甘い香りがするミントの一種。



秋  
イチョウ

イチョウの実、銀杏は癖のある匂い。



冬  
スイセン

寒い冬にすうっと香る。



パークレンジャーが  
教える  
「かぐ」  
のあそび方



自然の中の匂いは  
場所や季節ごとに違うんだね。  
外で思いっきり息を吸い込むのも  
気持ちいい!



サンショウの花 | 春

3  
花・葉・実で  
香りが違う?

料理にもよく添えられるサンショウ。  
実は季節によってよく香る部分が  
異なる。4～5月は花、6月は実、  
実が熟して割れたらその皮が香る  
ので、葉っぱの香りと比べてみよう。

1  
朝って  
どんな香り?



秋の朝

少し早起きして、まだ誰も  
いない公園に行ってみよう。  
朝は気温が低くて、  
いつもと違う香りがするかも。  
匂いを独り占めしよう。

2  
森の中で  
かぎ分ける?



ハケの森

森の中ではいろいろな匂  
いが混ざっている。木や  
土、動物の匂い...その匂  
いはどこから来るか、た  
どってみよう。

4  
ちぎって、  
こすって



ヘクソカズラ | 夏

葉っぱの匂いをかいでみよう。もし匂い  
が弱かったらこすったりちぎったりしてみ  
よう。匂いに変化はあったかな?

5  
花の香りを  
かいでみよう!

花の香りはさまざま。甘い?  
さわやか? 咲き始めと咲き  
終わりで香りはどう変化する?  
香りの違いを楽しんで  
みよう。



6  
一番強い  
香りの花は?



ウメ | 早春

今日公園で一番  
香りが強い花は何  
だろう?  
自分の鼻を存分に  
使って、探しに行っ  
てみよう。



# さわわる

知らない虫や植物をさわるのは少しドキドキするもの。でも、さわって初めて分かることはたくさんある。軽い・重い、柔らかい・硬い、ネバネバ...? ふわふわとしていたり、タネを飛ばしたり、個性豊かな植物や生きものをさわってあそんでみよう。



☆ 細かい毛がたくさんついた葉っぱ、綿毛、☆ 新芽など...公園の中には、つついさわりたいくなるふわふわな植物がいっぱい!

## ふわふわを求めて



ススキ。秋によく見るふわふわの穂は、実の集まり。一つひとつの実はとても小さい。



コブシの冬芽。見るからに暖かそうなふさふさしている芽は、寒い冬を乗り越えるための工夫。



タンポポの綿毛。軽い綿毛は風に乗って、遠くまで旅をする。

## 遠くへ旅立つタネ



オヤブジラミ。ひっつき虫と呼ばれるくっつくタネ。マジックテープをつくるヒントになったそう。



イロハモミジ。モミジのタネはプロペラ型。この羽でひらりと舞い落ちる。



タチツボスミレ。サヤが乾くと縮んで、丸いタネを遠くに飛ばす。甘いタネはアリが運ぶことも。

植物はさまざまな工夫をして、タネを遠くに運んでいるよ。

思わずさわりたいくなる、つるつるなものたち。ちょっと勇気を出して虫にもチャレンジしてみよう。

## つるつる!



サルスベリの幹。サルも滑ると言われるほど、つるつるの木肌。夏にはひんやりと気持ちいい。



トチノキの実。つやつやして栗饅頭のよう。おいしそうに見えてとても硬い。



カブトムシ。夏の雑木林の王様。つやつやと黒く輝く体は、子どもたちにも大人気。

## ザラザラ...

クセになるさわり心地のザラザラしたものをやさしくなでてみよう。



クヌギの幹。そっとさわってみると、とてもザラザラ。そして意外と温かい。



クズの葉。葉っぱの表と裏、茎、それぞれ感触が違う。どこが一番ザラザラか確かめてみよう。



松ぼっくり。おしりの方はザラザラで、先っぽはどんなさわり心地? でこぼこを楽しんでみてね。

## パークレンジャーのイチオシ! 季節の「さわる」



スギナ

生えたばかりのスギナは硬く、開くとやわらかい。



セトム

さわってみるとひんやりぶくつとしたさわり心地。



モミバスカケノキの実

ぎゅっと詰まった実は硬く、中はふわふわ。



コブシの実

ごつごつと「にぎりこぶし」みたいな姿。



パークレンジャーが  
教える  
「さわる」  
のあそび方



自然の中には、いろいろな  
さわり心地のものがあるんだね。  
たくさんものにふれて  
さわり心地を楽しんでみよう。



3  
葉っぱの  
さわり心地  
くらべ

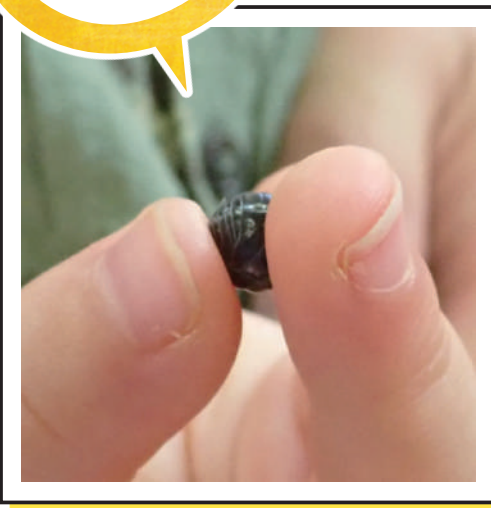
とげとげした葉、平べったい葉、つやつやした葉、  
公園ではいろんな葉っぱが見つかる。そっとさわっ  
て、比べてみよう。

1  
いろいろな  
木の実で  
つくろう



木の実を並べてくっつけて。  
輪っかにしても、ハートに  
してもかわいい。いっぱい  
集めて、さわり心地を確か  
めながら工作してみよう。

2  
ダンゴムシを  
つんつん



びっくりすると丸まるのが  
ダンゴムシ。丸まらない  
のがワラジムシ。ダンゴ  
ムシを見つけたらやさしく  
つついてみると、身を守  
るために丸くなるよ。

4  
トンボを  
そっと  
さわってみよう



トンボの羽は、薄く  
とてもデリケート。  
長い時間持つと手  
のあぶらで飛べな  
くなくなってしまう  
ので、少しさわっ  
たら放してあげてね。

クロスジギンヤンマ | 初夏

5  
土に  
さわろう



乾いた土、湿った土、森の中の土…。温かさも柔らかさも  
違うのを感じてみて。葉っぱの下の土は、どんなさわり心地？

ヒラタクワガタ | 夏

6  
クワガタを  
持ってみよう



クワガタはとても力が強い。持ち  
方をまちがえると挟まれてしま  
うので注意。胸の横側なら脚やア  
ゴが届かないので、そこをそっ  
と指でつまんでみよう。

7  
綿毛を  
とばしてみよう



ヒメガマの綿毛 | 晩秋

綿毛を探して、飛ばしてみよう。どうしたら一番遠くまで飛ばせる  
かな？風の向きや高さは？できるだけ遠くまで飛ばしてみよう！



## パークレンジャーの想い

パークレンジャーは、これまでの活動から得た知識や技術、そして感じた「わくわく」や「ドキドキ」を、さまざまな形で伝えています。

公園を案内しながら、自然についての知識だけでなく動植物の魅力、歴史などをわかりやすく伝え、今、身近なところで起こっている「問題」や「大切なこと」も取り上げます。

話を聞いた人たちの「ゴミを自然の中に捨てなくなる」「花や虫に興味がわいて図鑑を持ち歩くようになる」「ボランティアに参加して環境保全の活動に参加する」などの“行動変化”を促します。

公園という身近な場所には、いつも触れ合うことができる緑があります。花も虫も人も、大切な身近な「隣人」。たくさんの小さな「隣人」がいることを知ってほしいと考えています。

私たちが目指すのは、「自然を守る」だけではなく、「人と自然の関係を守る」こと。そして、「自然のために行動できる人を育てる」ことです。人と自然、人と人とのつながりを知り、すぐそばにいる小さな「隣人」たちを当たり前のように尊重できる、そんなあり方を目指しています。



生きものについてもっと知りたい方は、  
こちらから「レンジャーミニ図鑑」をダウンロードできます。

## 西武・武蔵野パートナーズについて

武蔵野エリアにある都立公園の指定管理者「西武・武蔵野パートナーズ」は「人・まち・自然が元気になる公園に」をコンセプトに、武蔵野の自然と文化を大切にしながら、皆さんとともに元気になる公園づくりを進めます。



構成団体：西武造園(株)・NPO法人NPO birth・ミズノスポーツサービス(株)・(一社)防災教育普及協会

## 武蔵野の都立公園

…パークレンジャーがいる公園



### 武蔵野公園

たくさんの桜のトンネルが名物の、武蔵野の面影残る公園。  
●府中市多磨町2-24-1  
●042-361-6861



### 浅間山公園

小高い丘の豊かな動植物を誇る公園。  
●府中市浅間町四丁目、若松町五丁目  
●042-361-6861 (武蔵野公園サービスセンター)



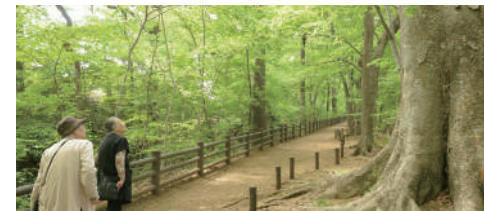
### 野川公園

野川が流れ、テニスコートやアスレチックも充実の公園。自然観察センターにはパークレンジャーが常駐しています。  
●三鷹市大沢6-4-1 ●0422-31-6457



### 狭山・境緑道

4市をつなぐ、散歩やサイクリングが楽しめるガーデンロード。  
●小金井市、小平市、東大和市、西東京市  
●0422-31-6457 (野川公園サービスセンター)



### 玉川上水緑道

長さ4.3kmの、潤いをもたらす水と緑のグリーンライン。  
●福生市、昭島市、立川市、小平市、三鷹市、武蔵野市、杉並区  
●0422-31-6457 (野川公園サービスセンター)



### 武蔵国分寺公園

サクラやケヤキの大木に、滝や池が配置されたゆったりとした公園。  
●国分寺市泉町2-1-1  
●042-323-8123



### 東伏見公園

長い滑り台が楽しめる、水と緑に恵まれた公園。  
●西東京市東伏見1-7  
●0422-31-6457 (野川公園サービスセンター)



### 六仙公園

色とりどりの花壇の花々に広い芝生が広がる、落ち着いた公園。  
●東久留米市中央町3-21  
●0422-31-6457 (野川公園サービスセンター)

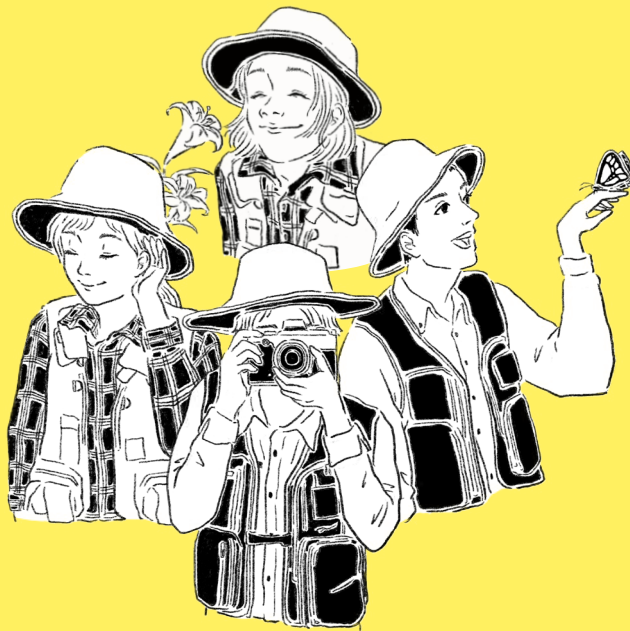
発行 西武・武蔵野パートナーズ  
TEL 0422-31-6457 (野川公園サービスセンター)  
発行日 2021年11月2日  
企画 NPO法人NPO birth (<https://www.npo-birth.org>)

編集・制作 株式会社けやき出版  
(<https://keyaki-s.co.jp>)  
デザイン 南裕子  
印刷 シナノ書籍印刷株式会社



むさしの都立公園





## パークレンジャーと一緒に 公園を楽しもう！

「公園を楽しむ PLAYBOOK」では、みる／きく／かぐ／さわる体験を通じて  
公園で生きものや植物を楽しむ方法を紹介します。