

身近なまちと自然を楽しむ



都島

Meets
NATURE

ハンドブック



はじめに

私たちが暮らしているまち・都島区北部には、実は「ちょっとした魅力」がたくさん隠れています。このハンドブックには、そんな日常の中にある「ちょっとした魅力」の発見につながるような、まちの歴史・文化や自然を集めています。一人で、友人と、ご家族と一緒に、このハンドブックを片手に歩いてみてください。発見を重ねるごとに、いつもの景色が少し違って見え、このまちをもっと好きになってもらえるはずです。

まだ出会えていない都島区北部の新しい一面を探しにでかけてみましょう。

● もくじ ●

1. 都島区北部のこと P.1-6

まち編／自然編

2. 感じてみよう P.7-8

五感をつかった自然の感じ方
まちと自然のビンゴ

3. やってみよう P.9-14

風を感じる ウインドスティック／たこあげ
葉っぱを集める 葉っぱ並べ／草ぶえ／
秋の訪れリース／マルデ・ハーバリウム
葉っぱを身近に フロッタージュ／草花クレヨン／
都島区北部の草木染め

4. 伝えてみよう P.15-20

伝え方のステップ
オリジナルマップをつくろう／自分だけの季節図鑑をつくろう

探検を楽しむための3つのポイント

Point ① 備えあれば憂いなし

このハンドブックはもちろん、探検にでかける時におすすめの準備を紹介します。



写真を撮るよ!

フェノロジーカレンダーは裏面のQRコードから!

Point ② まちと自然にやさしく

- 地域の方が育てた植物や、お庭の植物には勝手に触らないようにしましょう。
- みんなが気持ちよくすごせるように行きましょう。

Point ③ 安全第一

- 立入禁止の場所に立ち入ったり、木や高いところには登らないようにしましょう。
- こどもたちだけで川に近づかないようにしましょう。
- あそんだ後は手を洗きましょう。
- 危険生物には触ったり近づいたりしないようにしましょう。



ハチの羽音がしたら静かに立ち去りましょう。8月～10月は特に注意。



植物はじっくり観察してから触りましょう。素手で触らないように気をつけて。

スケールやカラーチャートも使ってね!



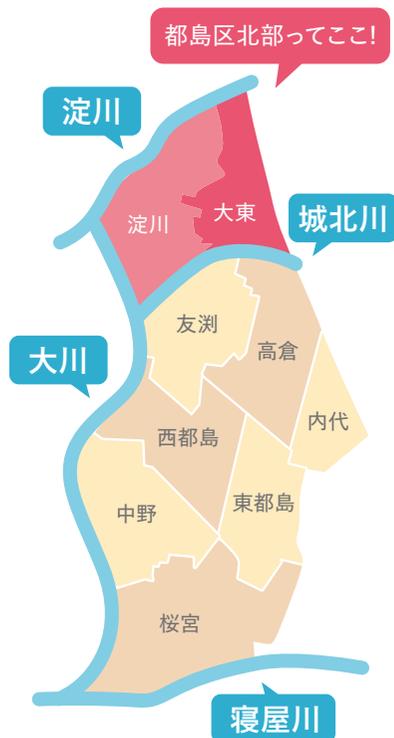
都島区は、北は淀川、西は大川、南は寝屋川と3つの川に囲まれています。

その中でも北部は淀川と大川、城北川に接し、中でも淀川河川公園では雄大な自然を感じることができます。

さらに、都島区内の他の地域に比べて、多くの公園があり、自然豊かでゆとりのある雰囲気が特徴です。

また、毛馬は日本の三大俳人である与謝蕪村の生まれ故郷でもあり、北部には彼にちなんだスポットも数多く残されています。

そんな自然・歴史・文化豊かな都島区北部のまちについてご紹介します。



● 私たちのまちの歴史をのぞき見

村人たちの力で取り戻した

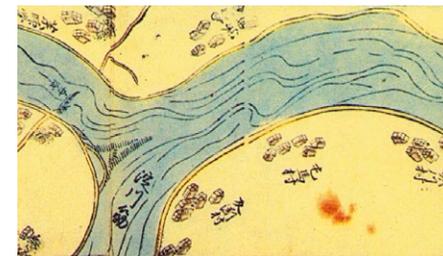
淀川神社

平安時代、淀川の河口で始まった海賊の取り締まりをきっかけに、全国の有名な十五柱の神々を守護神としてお祀し、十五神社と呼ばれていました。明治42年、政府により強制的に他の神社に合祀され、村人たちが拠り所をなくしていましたが、地域の方たちが力を尽くし、約44年後の昭和28年に今の地にお戻りになりました。



平安時代から江戸時代

平安時代になり、現在の都島区周辺に人々が住み始めました。池や沼の多い低湿地帯で、洪水による被害も重なる地域でした。江戸時代には、都島区全体が大阪近郊の農村として発達し、現在の毛馬橋付近には橋の代わりに船で川の兩岸をつなぐ「渡し」がありました。



江戸時代前期のまちの様子

今の毛馬町のあたりには毛馬村がある
新撰増補大坂大絵図(出典:大阪市立図書館デジタルアーカイブより一部加工)

近代化と戦後

明治期には淀川大洪水をきっかけに淀川が改修され、現在のまちの形となりました。都島区中・北部には、淀川の水資源を活用した紡績などの大小の工場が集まり工業地帯となりましたが、戦後になると公害対策などによって、工場は徐々に大規模な集合住宅群に生まれ変わっていきました。



昭和初期のまちの様子

淀川の川幅が広がり工場ができていた
出典:国土地理院(昭和7年測量・昭和9年発行の2万5千分1地形図)を加工して作成

多彩な文化人の生まれ故郷

与謝蕪村

江戸時代に活躍した蕪村は、俳句だけでなく、画人としても重要文化財「奥の細道図屏風」など俳画を確立するほど、多彩な才能を持っていました。親しい人への手紙の中で、「春のうらかな日には必ず土手に登って友人と遊んだ」と淀川のことを記していて、蕪村と都島区北部のつながりを感じることができます。



暮らして感じる 公園の自然

北部には、日常の暮らしの中で自然を感じられる公園や緑地がたくさんあります。城北緑道のどんぐりの木や蕪村公園の桜など、身近なまちで季節の変化に目を向けてみましょう。



どんぐりの木がたくさんある城北緑道



季節ごとの植物が楽しめる蕪村公園

都島区北部の公園

淀川河川公園、毛馬北公園、毛馬中央公園、毛馬西公園、毛馬南公園、毛馬東公園、城北緑道、蕪村公園、桜之宮公園の一部、東毛馬公園

都会の真ん中で感じる 淀川の自然

都島区の北に広がる淀川や淀川河川公園では、都会の真ん中にも関わらずダイナミックな景色を見ることができます。また、貴重な水辺の生き物が生息する「赤川再生ワンド」や、季節ごとの植物や渡り鳥など、堤防を越えるだけで体感できる自然の豊かさは北部の特徴です。

●淀川にでかけよう！

淀川の水辺を歩いてみる。河川敷の少し奥に入ってみる。街中にはない多様な自然に出会えます。たとえば秋、ススキにとてもよく似たオギの白っぽい穂が風になびく様子はとてもキレイです。いろいろな季節に足を運んでみるとさまざまな発見がありますよ。



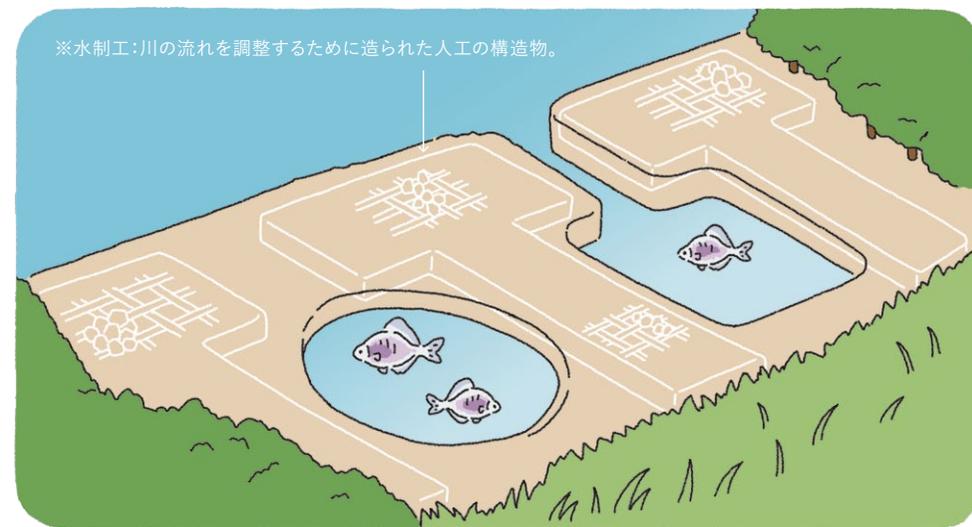
淀川に関わって50年の淀川博士 河合先生

ワンドって？

川の本流から切り離された池のような水辺のことです。

明治初期から昭和の中頃にかけて、船が通りやすくなるように設置された水制工※の周りに土砂がたまり、時間をかけて自然にワンドが形づくられました。

ワンドは本流に比べて水深も浅く水の流れがとてもゆるやかで、湿地のような環境が広がっています。そのため、小さな魚や昆虫、貝が住みやすい貴重な自然空間になっています。

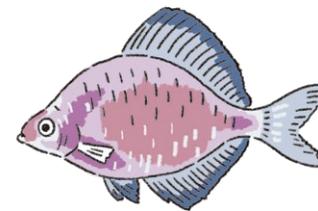


※水制工：川の流れを調整するために造られた人工の構造物。

淀川の
シンボルフィッシュ

イタセンパラ

国の天然記念物に指定されているタナゴの仲間です。かつては淀川のワンドで確認されていましたが、近年その姿を見ることはできなくなっています。再び淀川に戻る日をめざし、地域一体となって保全活動が続けられています。



都島区北部の自然を語るうえで 欠かせない淀川って？

都島区の北側を流れる淀川は、日本で1番大きな湖・琵琶湖から、大阪市を貫いて大阪湾まで流れる一級河川。

上流の瀬田川から宇治川へと名前を変え、京都府・大阪府の境目付近で桂川・木津川と合流し、淀川になります。



都島から淀川を北上していけば、
京都や滋賀までつながっている！

まちとともに歩んできた 淀川の変化

自動車が発達するまでは船が重要な物流・移動の手段で、なかでも淀川の舟運は、平安時代から京都と大阪、瀬戸内を結ぶ重要な役割を果たしてきました。

明治になり西洋技術が導入され、蒸気船が運行し始めますが、当時の淀川は水深がとても浅く、土木工事の先進国オランダからヨハネス・デ・レーケら技術者を呼び、川底を深くする工事を行いました。

さらに、たびたび起こる洪水の被害も大きく、明治18年(1885年)の大洪水をきっかけに、沖野忠雄らが中心となって淀川の改修のために尽力します。そして明治29年(1896年)より日本最初の本格的な近代河川改修として、新淀川開削などの大規模工事が行われ、今の淀川の姿になるとともに、かつての本流は「旧淀川」と呼ばれる現在の大川となりました。

わたしたちの暮らしを支える 川の施設

淀川と大川の結節点に立ち並ぶゲートのような川の施設。それらは、私たちの暮らしに欠かせない役割を担っています。

① 毛馬排水機場

大雨や高潮の影響で大阪湾につながる市内河川の防潮水門が閉じられ、大川が溢れそうになった時、25mプール※がたった1秒で空になるくらいの日本一の排水能力で大川の水を逆流させて淀川に排出します。

② 毛馬水門

淀川で洪水が起きた時、水がまち中に流れ込まないように水をせき止めて、まちを守ります。普段は25mプール※が5秒で満杯になるくらいの水を淀川から大川へ排出し、大川の水質と水量を保っています。

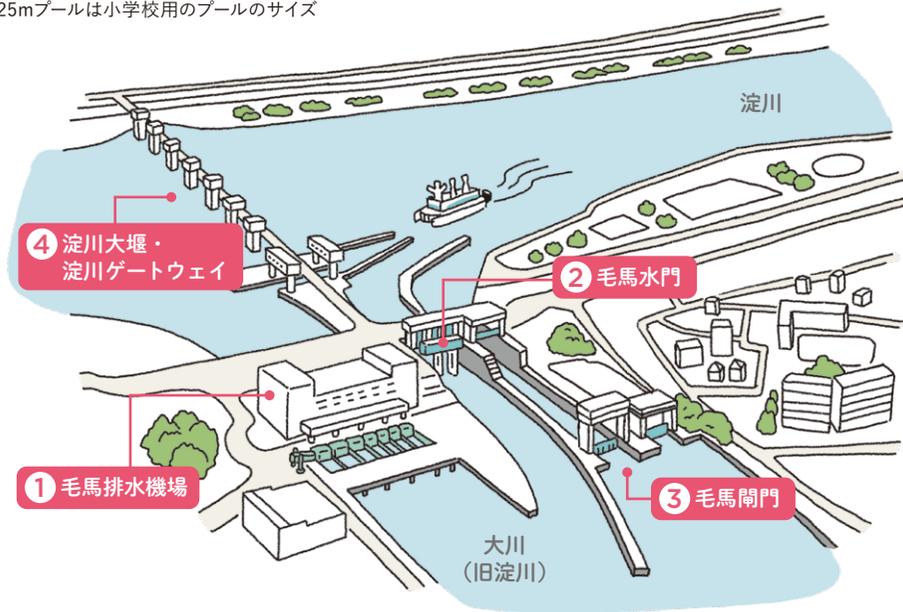
③ 毛馬閘門

水位の異なる淀川と大川を、船が行き来するためのエレベーターのような役割です。2枚の扉で囲われた内側に船が入ると、船は動いていないのに、あっというまに水位が上がって、もう一方の川に出られます。

④ 淀川大堰・淀川ゲートウェイ

大阪湾から上がってくる海水をせき止め、淡水を蓄えるおかげで、私たちは淀川上流の水を生活用水などで使うことができます。2026年には閘門が開通し、毛馬閘門のように水位の異なる淀川の上流と下流も船で行き来できるようになりました。

※25mプールは小学校用のプールのサイズ



身近な近所の公園や淀川など、いつも訪れている場所でも、からだをつかって感じてみると新たな発見があるかもしれません。特別な知識がなくても、誰でも気軽に楽しめます。



どんな音が聞こえた？

- 目を閉じて耳をすませて周りの音を聞いてみよう。いつも聞こえない音が見つかるかも。

淀川河川公園で耳を澄ますと
いろんな鳥の声が聞こえるよ。



どんなにおいがするかな？

- まちや公園、淀川沿いを歩いて、においを探してみよう。

城北公園緑道はクスノキが
たくさん。葉っぱの匂いをかぐと、
しょうのうの香りがするよ。



木を触ってみよう

- 公園でお気に入りの木を見つけて、よく観察してみよう。
- 木の幹の表面を触ってみよう。

無村公園には色んな木があるので触って比べよう。

※注意:触る前に虫がないか、トゲがないか見ながら触ろう。



手のフレームをのぞこう

- まちや淀川沿いをゆっくり歩いてみながら、手でフレームを作ってみると、いつもと見え方が変わるかも。お気に入りの風景を見つけてみよう。

毛馬中央公園は秋のいちようが
きれい！



五感をつかって自然を感じてみるときに、ビンゴカードをつかってみるのもおすすめです。テーマをもってから公園などにでかけると、そのテーマを見つけるために五感をしっかりつかうことができます。ビンゴゲーム感覚で、家族や友人と一緒にやってみて、最後にどんなものを発見したか共有してみると、新しい発見にもつながるかも。

まちと自然のビンゴ

- ①紙に「3×3」のマスを作る。
- ②マスにテーマを書く。
テーマ例示から選んでみたり、自分の好きなテーマを考えてみてね。
- ③まちや淀川沿いを歩いて、ビンゴのマス目のお題のものを見つけよう。
見つけたらビンゴカードに場所や発見したことをメモ！

テーマ例示



【声】人、鳥、セミ
【音】車、風、水、電車、飛行機、
魚が跳ねる、虫が鳴く、きれいな、
かわいい、怖い



おいしそうな、甘い、
独特な、酸っぱい、
刺激が強い



つるつる、ぶっくりした、
つやつや、ざらざら、
ふわふわ、すべすべ、
やわかい、とげとげ



【どんな】かっこいい、かわいい、
きれいな、顔みたいな、
大きい、小さい、色(黄色、赤色など)
【見るもの】建物、家、雲、木、
葉っぱ、花、木の実、鳥、虫



(他にも)
与謝蕪村を感じるもの、
あったかい場所、冷たい風など

真ん中は「私の一番のお気に入り」
にするのもおすすめ。

公園や淀川沿いの自然を感じてみましょう。

気軽に楽しむ遊びから、じっくり時間をかける体験まで、都島区北部ならではの自然のおもしろさを体感してみてください。

ウインドスティック

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 棒(枝やストローなど)、
ひらひらする素材
(リボン・ビニール・毛糸、細長い葉っぱなど)



① 棒の先にひらひらを結ぶと
ウインドスティックの完成。

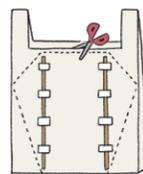
② 歩いたり、走ってみて、
ひらひらの動きで風を感じよう。



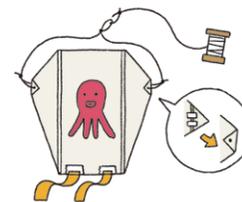
たこあげ

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの ビニール袋(ゴミ袋など)、タコ糸、
竹ひご、テープ、はさみ、キリ



① ビニール袋を六角形に
切って、竹ひごをつける。



② 両側のとがった部分に
3cm程度の竹ひごを
テープで張り、
キリでタコ糸を
通す穴をあける。



③ 開けた穴に60cm程のタコ糸を通して結ぶ。
ちょうど真ん中あたりに輪っかを作る。

④ 輪っかにたこをあげる時用の
タコ糸を結びつける。
残ったビニールであしをつけて完成!

※周りに気をつけて、電柱や木のない広い場所で飛ばしましょう。

ビニールの細長い
帯をつけると、
まっすぐ飛びやすいよ!

葉っぱ並べ

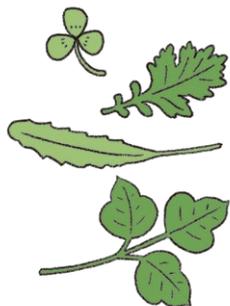
淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 好きな葉っぱ



- 1 葉っぱを集めて並べる。
色、大きさ、手触り、形に注目すると、
いろんな葉っぱを発見できる!

ザザザザ、つるつる、いろいろな並べ方で並べてみてね

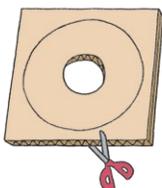


秋の訪れリース

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 好きな落ち葉や拾った木の实、
厚めの紙(ダンボールなど)、ボンド

- 1 葉っぱ並べのように、
落ち葉や木の实を探して集める。
- 2 厚めの紙を
リースの形に切って土台を作る。
- 3 ②の土台に、①で集めた
落ち葉や木の实を
ボンドでつけて、
飾り付けたら完成!



城北緑道の
どんぐりたっぷり
リース

応用編

ソル植物を輪っかにまらめて土台をつくと本格的。
作業する時は軍手をするなど気をつけて。

おすすめ

毛馬中央公園のイチヨウ
河川公園のヘクソカヅラ(採ったばかりだと匂いが強いので乾燥させて!)



草ぶえ

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 薄くて丸い葉っぱ

- 1 葉を両手で持ち、葉の真ん中に
口を付けて優しく息を吹く。

※音が出にくいときは角度や息の強弱を変えてみてください。
※葉っぱは洗って使いましょう。



おすすめ
エノコログサ

マルデ・ ハーバリウム

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの

好きな葉っぱやお花、
透明のペットボトル
(小さいつるっとしたボトルがおすすめ)

- 1 ペットボトルに葉っぱや
お花をいれる。
- 2 水を満杯までいれたら完成!
中の植物を観察したり、
植物の美しさ、
組み合わせのおもしろさ
を感じてみてね。



淀川河川公園の
オガのぼわぼかりース



蕪村公園の
紅葉したサクラの
葉っぱの真っ赤なリース

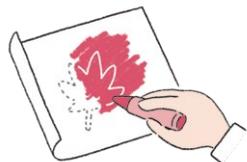


フロッタージュ (こすり絵)

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 好きな葉っぱ、紙(薄いものがおすすめ)、色鉛筆やクレヨン

- 好きな葉っぱの上に、紙を乗せる。
- 葉っぱの上あたりで鉛筆やクレヨンをかすと、葉っぱの形が現れる!



お手紙やカードを飾りつけても素敵

おすすめ
クスノキ、モミジ、サクラの葉は形が特徴的!

都島区北部の草木染め

淀川 公園
春 夏 秋 冬

用意するもの 草花(約200g※染めたい布と同量)、綿の布(約200g)、無調整豆乳、ミョウバン、ボウル、ザル、バケツ、大きな鍋、排水溝用の水切りネット

— 準備 —

- 布を水で洗って汚れや埃を落とし、固くしぼる。
- 無調整豆乳:水=1:1をバケツで混ぜ、布を漬ける。30分ほど経ったら、軽くしぼり、洗わずにそのまま乾燥させる。

— 染める —

- 水切りネットに草花を入れ、草花が浸かるくらいの水を入れた鍋で1時間煮出だす。染め液の完成。
- ①の染め液に布を入れ、弱火で20~30分煮る。火を止めて10分置く。
- バケツに1リットルのぬるま湯を入れ、小さじ1杯のミョウバンを溶かす。



草花クレヨン

淀川 公園 春 夏 秋 冬

用意するもの 緑の葉っぱや花、厚めの紙(はがきやポストカード、画用紙など)

- 緑の葉っぱや花を集める。
- 集めた葉っぱや花を紙にこすって、円や線を描いてみよう。

※花壇や植木鉢の植物など、育てている植物はとらないようにしましょう。



おすすめ
クローバー、タンポポ(葉っぱも花も)、ヨモギは色がきれいに出来るよ!

- ②の布を鍋から取り出しザルにあげ、軽く洗ってしぼり、3のミョウバン液に20分漬ける。
- ミョウバン液から取り出し軽くしぼって、染め液の鍋に戻して弱火で20分程煮る。
- ④~⑥を繰り返す。好みの色になったら取り出し水で軽く洗い、日陰干しすると完成!



※自然の色なので使っていくと色落ちします。洗濯する時などお気をつけください。

おすすめ
蕪村公園のサクラの落ち葉(秋の赤色や黄色)
淀川河川公園に生えている
セイタカアワダチソウの花(秋)

とっても強い植物。
たくさん使っても大丈夫!



4

伝えてみよう

都島区北部の自然や歴史、文化などまちの魅力を知り、実際に公園や淀川に出かけて発見した「おもしろい!」「もっと知りたい!」という気持ち。その気持ちを誰かに伝えてみると、また新しい発見につながるかもしれません。

ステップ① 整理する

どんなことをおもしろいと感じたのか、何に興味を持ったのか、それを誰にどんなふうに伝えたいのかを整理してみましょう。
p.17~20に書き込んだりしながら、あなたの発見を見える形にしてみましょう。

整理する時のポイント

いつ	どの季節、どんな時間帯、何をしていた気になった?
どこ	場所の名前や、地図上ではどのあたり?
なに	おもしろいと思った・興味を持ったものは?
なぜ	あなたが心を動かされたイチオシのポイントは?

ステップ② 観察する

ステップ①で整理したテーマをじっくり観察してみましょう。
観察したら、色や形、においや音など特徴を記録しておきましょう。

方法① スケッチ

じっと見てスケッチしていると、そのものの理解度が上がったり、ふと見た時には気づいていなかったことを発見するかもしれません。



この建築物になるな...

方法② 写真を撮る

写真を撮って拡大してみると、目で見るとよりも詳しくわかることがあります。



この植物はなんだろう?

ステップ③ 調べる

観察すると、気になることが出てきませんか?自分でも発見したことがたくさんあると思うので、次は詳しい人に聞いてみましょう。

方法① 図書館で調べる

都島図書館やちょっと足を伸ばして大阪府立中之島図書館などに出かけて調べてみましょう。大阪府立・市立図書館のデジタルアーカイブでは、WEB上で昔の資料を見たり一部ダウンロードできるので、活用するのもおすすめ。

📍都島図書館:大阪市都島区中野町2-16-25

方法② 講座やセミナーに参加する

淀川のことに詳しい淀川河川レンジャーさんなどが実施されている講座に参加すると、時には個人では入れない場所に入って見学できることも。気になることは親切に教えてください、ぜひ聞いてみましょう。

ステップ④ まとめる

自分で調べたり、誰かに聞いて分かったことが、たくさん集まりましたね。誰にどんなふうに伝えたいか考えながらまとめてみましょう。

まとめる時のポイント

- タイトルをつける
- 感じたことを大切に書く
- 写真や絵でわかりやすくする
- 次にやってみたいことを書く



自分の視点や言葉で伝えるのが大事!

伝えるスタイルはたくさん!

- 新聞やパワーポイント…学校や家族など近い人に伝えやすい。
- SNS ……調べている間も発信すると自分の記録にもなるよね。
- ZINE ……自分オリジナルの本にまとめてみよう。

オリジナルマップをつくろう

マップを見ながらまちを歩いてみると、新しい発見に出会えるかも。
あなたが発見した“まちの面白さ”を記録して、マップを完成させよう。

発見したこと

発見した場所

発見したこと

発見した場所

発見したこと

発見した場所

発見したこと

発見した場所



例えばこんなふうを書いてみよう

発見したこと

与謝蕪村の俳句に柳と石を読んだ句がある！都島区の柳のことを読んだわけではなさそうだけど、もしかして蕪村公園の柳はその句をイメージして石と一緒に配置されている？！

発見した場所

蕪村公園

自分だけの季節図鑑をつくろう

春

あなたの五七五

発見した場所:

見つけた日:

コメント:

夏

あなたの五七五

発見した場所:

見つけた日:

コメント:

絵を描いたり、植物を貼ってみたり、感じたことを俳句にしてみても季節の思い出を図鑑にしよう。

秋

あなたの五七五

発見した場所:

見つけた日:

コメント:

冬

あなたの五七五

発見した場所:

見つけた日:

コメント:



このハンドブックをつかってやってみたことや
新しい都島区北部の発見を、みんなに共有してみてください。

Instagramで、ハッシュタグ(#都島MeetsNature/#都島ミーツネチャー)や @meets.nature_miyakojima をタグつけて写真を投稿すると、都島区北部のいろいろなMeets NATUREが集まって、たくさんの人に都島区北部の魅力が伝播します。



フィールドワークの参加者が撮影した都島区北部のまちの魅力(2025年11月実施)

都島 Meets NATURE とは

都島 Meets NATURE プロジェクトは、都島区北部の淀川と大川に囲まれた「豊かな自然とゆとりある空間」という魅力を活かした、まちづくりのプロジェクトとしてスタートしています。こどもからお年寄りまで、まちの歴史や文化、豊かな自然を体感しながら、考えたり学んだりすることで、まちへの愛着を育むきっかけになることをめざしています。

都島
Meets
NATURE

参考資料

『みんなの淀川をみんなで守ろう』国土交通省近畿地方整備局淀川河川事務所(平成16年11月)

『淀川のワンドにいてみよう!』国土交通省近畿地方整備局淀川河川事務所(平成28年2月)

『みやこじま今昔写真集』都島区制50周年記念事業実行委員会(平成5年4月)

『まんが蕪村さんの都島歴史漫遊記』大阪市都島区役所(令和3年3月)

国土交通省近畿地方整備局淀川河川事務所 WEBサイト

淀川神社 WEBサイト

発行年月: 2026年3月

発行元: 大阪市都島区役所(お問合せ: 総務課 06-6882-9916)

企画・編集・制作: 株式会社ワイキューブ・ラボ

デザイン: 株式会社サトウデザイン イラスト: 山手澄香、アツダマツシ

制作にあたりご協力いただいた皆様(敬称略):

環境省希少野生動植物種保存推進員 河合典彦

一般社団法人日本インタープリテーション協会理事 長谷川幸子

フェノロジー
カレンダー
も見てね

