

組合員の学びをコープこうべがサポートします!

相談

どんな学習を
したいですか?
学習テーマ・内容など
ご相談ください

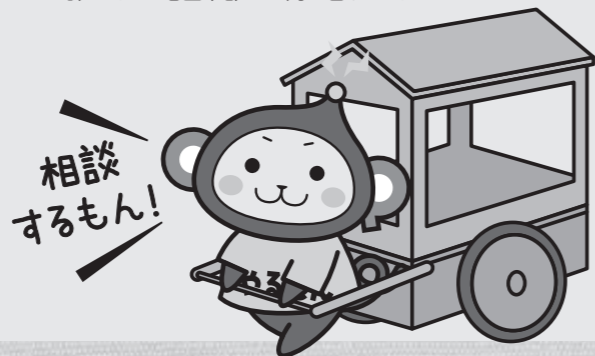
実現

開催場所や講師の紹介、
参加者募集、
助成*についてなどなど…
一緒に思いを「カタチ」にして
いきましょう

広報

参加者募集など、
開催のお知らせを
コープこうべの
広報紙や
ホームページで
発信できます

※2020年度からサークル活動のパワーアップ、仲間づくり、
よりよい地域づくりのための取り組みを支援する
サークル助成制度がスタート。
詳しくは、地区本部にお問い合わせください。



「やるもん! 出前講座」のお申し込み・
お問い合わせは、下記「地区本部」まで

| 地区本部 | TEL | FAX |
|--------------|--------------|--------------|
| 大阪北地区本部 | 06-6849-0231 | 06-6849-6008 |
| 第1地区本部 | 0797-83-1017 | 0797-83-1019 |
| 第1地区本部 塚口事務所 | 06-6429-2411 | 06-6429-8848 |
| 第2地区本部 | 0798-67-8927 | 0798-67-6650 |
| 第3地区本部 | 078-412-7850 | 078-412-9674 |
| 第4地区本部 | 0794-87-7755 | 0794-87-7758 |
| 第5地区本部 | 078-704-5701 | 078-707-0799 |
| 第6地区本部 | 078-935-7180 | 078-935-7199 |
| 第7地区本部 | 079-292-3300 | 079-292-3307 |
| 第7地区本部 豊岡事務所 | 0796-24-1266 | 0796-24-1266 |
| 第7地区本部 相生事務所 | 0791-22-1640 | 0791-22-2102 |

やるもん! コープ
サークル

出前講座

コープサークルで開催できる学習会がいっぱい!
みんなで、よりよいくらしや地域づくりに向けて
学びませんか?

2024年度

出前講座!
たのんでみる
もん!

サークル
メンバーと
地域の人たちで
学び合う
もん!

サロンや
ひろば、
つどいの場に
来てもらう
もん!

メンバーで
スキルアップ
するもん!

やるもん



「やるもん! 出前講座」とは?

コープサークルへ学習会を出前します!
よりよいくらしや地域づくりに向け、みんなで学び合いませんか?
日ごろの活動にぜひ活かしてください。

目次

| | |
|-------------|-------|
| 申込み書 | 3 |
| 開催報告書 | 4 |
| 環境 | 5・6 |
| 平和・国際協力 | 7 |
| 防災・減災 | 7・8 |
| 福祉 | 9 |
| 子どもと社会 | 10 |
| 子育て | 11 |
| くらしを豊かに | 12・13 |
| ライフプラン | 14 |
| コープ商品 | 15 |
| 食べ物から産地を考える | 15 |
| 食生活 | 16 |
| 虹っ子プログラム | 17・18 |

企画が決まったら、
これに記入し、
地区本部へ

開催後、記入し、
地区本部へ



講座の開催可否・開催人数・開催時間・内容など
変更せざるをえない場合が考えられますのでご了承ください。
詳細についてはご相談ください。

※組合員集会室の使用料は月1回無料です。2回目使用する場合は使用料が必要です。

学習会開催までの流れ

申込み

開催の
2か月前までに

- 学習会テーマ・希望日(第3希望まで)をメンバーで話し合い決定
- 会場を確保(組合員集会室など)
- 「申込み書」に必要事項を記入後、地区本部にFAX(FAX番号は裏表紙に記載)にてお申込みください。

学習の目的にそった
内容、講師、開催時期や
おおまかなプログラム、
収支計画など、みんなで
話し合いましょう

日程・講師の連絡

約2週間で、地区本部から、日程・講師の連絡があります。
※日程調整の結果、やむを得ず、お受けできない場合があります。
※「料理会」など、個別の開催要領や開催報告書・講師との詳細な打ち合わせが必要な場合は、この時にご連絡します。また、調整に2~3週間いただくことがあります。
※「K-1~12、L-1~3」は、4か月以上先の開催希望の申込みについては、開催の可否や講師はすぐには決まりません。

講師・担当部署と 打ち合せ

開催1か月前までをめどに、
講師または担当部署と打ち合わせを行い、
学習内容や準備品、当日のスケジュール、
参加予定人数などを確認します。

タイトルや広報を
工夫して、広く参加を
呼びかけましょう!

開催

事前に打ち合わせた内容にそって、学習会を開催し、終了後、
講師に謝礼(活動費)・交通費を渡します。(下記、謝礼支払い参照)
※「K-1~12、L-1~3」の謝礼支払い方法は、地区本部よりご案内します。

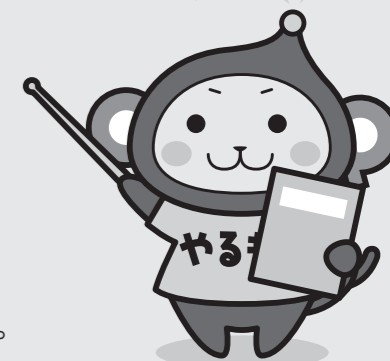
ふりかえり・ 報告書の 記入・送付

終了後、開催に関わった皆さんでふりかえりをします。
目的は達成できたか、学んだこと、気づいたこと、
今後の活動に活かせることなどを話し合ったうえ
「開催報告書」に記入し、地区本部へ送付してください。
※「K-1~12、L-1~3」の報告は、
開催要領・レシピなどと一緒に渡す
「開催報告書」に記入してください。

謝礼支払いについて

- サークル助成を活用する場合
講師への支払いは、コープこうべが行います。
(指定口座に振り込み)
金額を地区本部より連絡しますので、助成報告書提出時に
返金してください。
*報酬(講師料+交通費)は源泉徴収の対象となります。
源泉徴収した所得税も助成金からコープこうべが預かり、
納税することになります。

取引先や
商品部などへの
直接の依頼は
できません



※プロジェクターなどの機材が必要な時は、地区本部にご相談ください。
無料でお貸しします。

サークル用 やるもん! 出前講座 申込み書

| | |
|------------|--|
| サークル名 | |
| 申込者 (連絡窓口) | |
| TEL・携帯 | |
| FAX | |



| | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学習会名 | No. <input type="text"/> 例: A-1 学習会名 |
| 講師名 | |
| 第1希望日 | 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分 |
| 第2希望日 | 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分 |
| 第3希望日 | 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分 |
| 会場 | 会場名 () 最寄駅 電車 駅より 分 (市) |
| 参加予定人数 | 大人 <input type="text"/> 人 子ども 0~1歳 <input type="text"/> 人 2~3歳 <input type="text"/> 人 4~5歳 <input type="text"/> 人 6歳以上 <input type="text"/> 人 |
| 開催目的 (ねらい、今後の活動に つなげたいこと) | |
| サークル助成 | 使用しない ・ 使用する (テーマ助成・チャレンジ助成・つどい場立ち上げ助成) |
| 一時保育 (有料) | 要 ・ 不要 ※詳細はお問い合わせください |
| 備考 ※チェックしてください | <input type="checkbox"/> 「(E-1~4、F-1~8対象)年度内1回、無料制度」活用 |

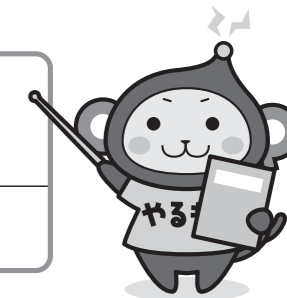


●F-1は地区本部がコーディネートし、開催日決定後に申込み書を地域活動推進部に提出
●ご記入いただいた個人情報は、この申込みの連絡のみに使用させていただきます

サークル用 やるもん! 出前講座 開催報告書

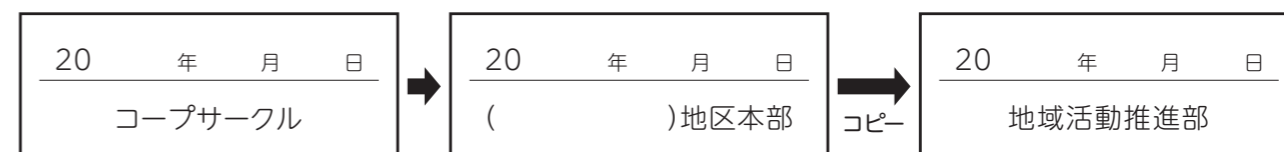
※K-1~12、L-1~3は専用報告書を提出

| | |
|-------|--|
| サークル名 | |
| 報告者 | |



| | |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学習会名 | No. <input type="text"/> 学習会名 |
| 講師名 | |
| 開催日 | 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分 |
| 会場 | |
| 参加人数 | 大人 <input type="text"/> 人 (うちサークルメンバー <input type="text"/> 人) 子ども <input type="text"/> 人 (<input type="text"/> 歳 ~ <input type="text"/> 歳) 合計 <input type="text"/> 人 |
| ふりかえり (参加者の反応、 目的は達成できたか、 今後の活動への 活かし方など) | (できるだけ詳しく書いてください) |
| 〈収支〉 簡単にご記入ください 収入…参加費など 支出…講師料・資料コピー代など | 〈事務局へ連絡〉 |

学習会が終わり次第提出してください



A-1~4
共通

開催人数 10~40人
開催時間 1~1時間半
講師 SDGs推進 職員
講師料 無料
交通費 不要



※オンライン (Zoom) 形式を希望の場合は応相談。



A-1 (学習型)SDGsとコープこうべのプラスチック削減の取り組み

SDGsってなに? なぜ今SDGsに取り組むのかをご紹介します。SDGsとコープこうべの事業活動の関係性、コープこうべのプラスチック削減の取り組みを学びます。

A-2 (学習型)SDGsとコープこうべの環境の取り組み

SDGsってなに? なぜ今SDGsに取り組むのかをご紹介します。SDGsとコープこうべの事業活動の関係性、コープこうべの環境の取り組み全般を学びます。

A-3 (学習型)SDGsとコープこうべの食品ロス削減の取り組み

SDGsってなに? なぜ今SDGsに取り組むのかをご紹介します。SDGsとコープこうべの事業活動の関係性、コープこうべの食品ロス削減の取り組みを学びます。

A-4 (学習型)SDGsとコープこうべのエネルギーの取り組み

SDGsってなに? なぜ今SDGsに取り組むのかをご紹介します。SDGsとコープこうべの事業活動の関係性、コープこうべのエネルギーの取り組みを学びます。

A-7~10
共通

講師 黒谷静佳さん (環境省・環境カウンセラーほか) 講師料 4,400円 (消費税込み) 交通費 要

A-7 わが家の省エネルギー作戦~家電製品の効率のいい使い方~

家電製品の、使用時の電力量と待機電力を「エコワットアワーメーター」で計測し、毎日の生活を見直し、日常生活がSDGs(温暖化防止)につながることを学びます。

※パワーポイントを使用。プロジェクターか大型モニター(テレビ)の接続をお願いします。小型家電の用意をお願いします(消費電力を測ります)。

開催人数 2~30人
開催時間 45分~1時間半

A-8 クリーンステーションからのゴミの旅物語~お話編~

自分の出したゴミがどんな処理をされ、地球温暖化にどう関係するかを学びます。

※パワーポイントを使用。プロジェクターか大型モニター(テレビ)接続をお願いします。

開催人数 2~30人
開催時間 1時間

A-9 クリーンステーションからのゴミの旅・物語~生ごみコンポスト編~

毎日の生ごみを臭いを出さず肥料として使うことで、CO₂排出が大幅に削減できることを詳しく学習します。

実際にコンポスト作りを体験します。

※パワーポイントを使用。プロジェクターか大型モニター(テレビ)接続をお願いします。

開催人数 2~30人
開催時間 1時間半~2時間
材料費 500~700円 (ビートモス・もみ殻燻炭代)

A-10 要らなくなったゴミも工夫で宝物に~エコものづくり~

・マイバッグづくり~玉ねぎの皮を利用して草木染~
・布草履づくり~古バスタオルなどを利用して~

※その他リサイクル物づくり(子ども、大人)などいろいろできます。

※希望の作品づくりを講師に伝えてください。

※プロジェクター、大型モニターの用意をお願いすることがあります。

開催人数 マイバッグ:2人~30人、布草履:2人~6人
開催時間 マイバッグ:1~1時間半、布草履:応相談
材料費 実費(それぞれ相談)
例) マイバック250円・布草履(100~500円)



A-5・6
共通

地球温暖化が暮らしにどのようなかわりがあるかを知り、私たちの暮らしの中でより効果のある省エネ・節電方法を取り入れ、家庭のCO₂を削減する。希望される方には講師の「うちエコ診断士」より各家庭のライフスタイルに合わせた省エネ対策を提案する「うちエコ診断」の受診をご提案致します(無料で受診できます)

開催人数 10~50人 開催時間 1時間 講師料 無料 交通費 不要

A-5 <省エネ・節電>で光熱費削減!(兵庫県内対象)

講師 ひょうご環境創造協会うちエコ診断士

A-6 <省エネ・節電>で光熱費削減!(大阪北地区対象)

講師 大阪府みどり公社うちエコ診断士



A-11・12
共通

開催人数 10~40人 開催時間 1~1時間半 講師 ゆうゆうエコ
講師料 4,400円(消費税込み) 交通費 2人分

A-11 暮らしの中の省エネ学習会~ワークショップ~

①「家庭の省エネポイント」についての小講義
②省エネアクションを伝え合うグループワーク

A-12 2R・リサイクルわが家でもできる!シンプルライフ~ごみを見直しスリムな暮らし~

大量生産・大量消費から、毎日出る大量のごみ。ごみを出さない、増やさない工夫をして暮らしをスリムにする方法を一緒に考えましょう。



A-15~18
共通

講師 環境教育ラボ スマイル☆アース 講師料 11,000円 (消費税込み) 交通費 2人分 ※各講座プロジェクターを使用します。

A-15 (入門編) 脱プラスチック社会 ~今すぐできる小さな改革~

私たちの身の回りで大量に使われているプラスチック(日本では、一人当たりのプラスチック容器包装量が世界第2位)。プラごみが引き起こす問題を理解し、できるだけプラスチックを使わないライフスタイルを考えます。

開催人数 20人
開催時間 1時間半~2時間

A-16 (実践編) 脱プラスチック社会へ ~蜜ろうラップを作ろう!~

プラスチック削減に向けて、代替品や新素材の開発が進んでいます。蜜ろうを布に浸みこませて作る蜜ろうラップは、繰り返し使えて地球にも優しいラップです。まずは、ラップからプラスチック削減を。

※小学校高学年可。※アイロンを使用します。

開催人数 20人
開催時間 1時間半~2時間
材料費 1人300円(消費税込み)

A-17 チラシから食生活の現状を読み解こう! ~めざせ!エシカルな消費者~

エシカルとは環境、社会、人にやさしい暮らしのこと。チラシから、現代の多様な食生活をもたらす深刻な環境や食料の問題を読み解き、これからの暮らし方を考えます。※小学生可。

開催人数 20人
開催時間 1時間半~2時間

A-18 どうなるこの地球?! ~異常気象と地球温暖化を知ろう!考えよう~

猛暑、集中豪雨、大型台風…。昨今の気候変動は、どうやら地球温暖化と関連しているようです。温暖化を緩和する暮らし方と異常気象に適應する暮らし方、私たちの暮らしを両面から考えます。

開催人数 20人
開催時間 1時間半~2時間

平和・国際協力

B-1~5 共通

開催人数 5人以上 開催時間 1時間~1時間半 講師 兵庫県ユニセフ協会ボランティア
 講師料 無料 交通費 要 ※プロジェクターとスクリーンまたは大型モニターをご用意ください。

B-1 世界ってつながってるよ

クイズやゲームを通して世界の子どもの暮らしについて学び、私たちとのつながりや自分の中の「当たり前」について考えてみましょう。※小学生・親子も可

B-2 ユニセフのきほんのき

ユニセフってなあに?知っているようで知らないユニセフの活動を映像や紙芝居、ワークショップなどで分かりやすくお伝えします。

B-3 世界の水事情

水がめ運びや経口補水液作りなど、体験を通して、世界の水の事情やユニセフの水支援について学習します。

B-4 「子どもの権利」を考えよう

2022年にこども基本法が成立。2023年4月にこども家庭庁が発足されました。この機会に、ユニセフの活動の基本としている「子どもの権利」についてすぐろくやゲームを通して、楽しく学びましょう。

B-5 「貧困」「難民」を考える

もしあなたが難民になったら? 貧困のサイクルを断ち切るためには? 自分の事として一緒に考えてみませんか。

B-6 暮らしと憲法のおはなし

開催人数 10人 開催時間 30~40分
 講師 組合員理事 講師料 無料 交通費 不要
 かた〜い憲法をやわらか〜く、わかりやす〜くお話しします。

B-7 コープこうべ平和へのちかい

《平和》について、コープこうべの取り組みを通して、みんなと一緒に考えます。

開催人数 10人~ 開催時間 30分~1時間
 (時間は相談に応じます)
 講師 組合員理事 講師料 無料 交通費 不要

B-8 (近畿ろうきん笑顔プラスプロジェクト) ペーパービーズアクセサリから平和を考える

アフリカで作られているアクセサリづくりを体験し、その文化に触れながら、日本ではあたりまえのようにしている「平和」についてみんなで考えます。

※講座中、イベントのお知らせや支援の要請、近畿ろうきんの事業案内をさせていただきます。
 開催人数 10~20人 開催時間 1~1時間半
 講師 特定非営利活動法人関西NGO協議会 講師料 無料 交通費 不要 材料費 無料



防災・減災

※できればパソコン・プロジェクター・スクリーンをご用意ください。

C-1 もっと知りたい! 災害ボランティア

国内や海外の被災地の現状・被災者に寄り添い、支援するにあたって大切なことを学習します。

開催人数 15~40人 開催時間 1時間半~2時間
 講師 CODE海外災害援助市民センター・被災地NGO協働センター職員
 講師料 6,050円(消費税込み) 交通費 要

C-2 防災・減災「クロスロードゲーム」

災害が発生したときに迫られるとっさの判断。ゲームを通じて判断の難しさを体験します。

開催人数 親子・大人10~40人 開催時間 100分~2時間
 講師 神戸クロスロード研究会 クロスロード・ファシリテーター
 講師料 30,250円(消費税込み) 交通費 要

C-3 大切な命と財産を守ろう! -自然災害を知る、備える-

備えあれば憂いなし。正しい知識でしっかり備えましょう。テーマ:地震、台風、土砂災害など

開催人数 制限なし(会場の大きさによる) 開催時間 1~2時間
 講師 防災リテラシー研究所
 講師料 11,000円(消費税込み) 資料代等 実費負担 交通費 要



C-4 (近畿ろうきん笑顔プラスプロジェクト) 災害発生!

あなたは心の準備できてますか?

体験型防災ゲーム「クロスロード」あるいは防災クイズなどを通じ、災害への日ごろの備えや発生時の対応・行動について学びます。

開催人数 10~20人 開催時間 1~1時間半
 講師 認定NPO法人日本災害救援ボランティアネットワーク
 講師料 無料 交通費 不要
 ※講座中、イベントのお知らせや支援の要請、近畿ろうきんの事業案内をさせていただきます。

C-5 大災害を乗り越えるための心構えと行動

私たちや地域は、自然災害にどう備えておくべきなのか? 防災・減災のポイントをわかりやすくお伝えします。

開催人数 2人~ 開催時間 1時間半
 講師 田中健一さん(東京大学災害対策トレーニングセンター講師)
 講師料 8,800円(消費税・交通費込み)
 ※プロジェクターとスクリーン、または大型モニターをご用意ください
 ※災害発生時など、支援対応のために実施できないことがあります

C-7 防災・減災体験学習

防災・減災啓発活動を行っている団体から、ご自身が住む地域の地理的な特徴や災害の発生リスクなど、命を守る知識を身につけましょう。各家庭での災害時の食と備蓄など日頃の備えについても学習します。

開催人数 10~30人程度 開催時間 1時間程度
 講師 (公財)コープともしびボランティア振興財団助成団体 みんなで減災し隊!
 講師料 無料 交通費 不要
 ※プロジェクターとスクリーン、または大型モニターを使用する場合があります

C-8 大災害で通信回路が遮断された時の連絡手段って

防災の基礎的な知識について子どもにもわかりやすく説明します。「電話が繋がらない。けがをしても救急車が呼べなくなったらどうしよう」そんな災害時に避難所などでの連絡手段として、無線への取り組みや活用方法を学習します。

開催人数 10~30人程度 開催時間 1時間程度
 講師 (公財)コープともしびボランティア振興財団助成団体 阪神ボランティア無線クラブ
 講師料 無料 交通費 不要

C-9・10 共通

開催人数 2人~ 開催時間 1時間
 講師 NPO法人兵庫県防災士会
 講師料 6,600円(消費税・交通費込み)
 ※プロジェクターとスクリーン、または大型モニターをご用意ください
 ※災害発生時など、支援対応のために実施できないことがあります

C-9 あなたのまちの防災のお話

皆さんの地域の身近にいる防災士が、地域特性を踏まえた防災・減災のお話をします。

C-10 ジェンダーの視点から防災を学ぶ

誰もが被災者になり得る今、予測不能な災害に私たちはどう備えるか? 多様性の観点から、特に女性防災の現状と課題を考えます。

C-11~13 共通

開催人数 30人くらいまで 開催時間 2時間~2時間半
 講師 田中健一さん(東京大学災害対策トレーニングセンター講師)
 講師料 8,800円(消費税・交通費込み)
 ※プロジェクターとスクリーン、または大型モニターをご用意ください
 ※災害発生時など、支援対応のために実施できないことがあります

C-11 ゲームで災害体験 ①避難所運営ゲームHUG(ハグ) ~避難所にはいろんな人がやってくる!さあ、どうする?~

実践的なゲームで、避難所で起きる様々な出来事にどう対応していくのか、どのような配慮が必要となるのか、災害時に支え合うための行動を学びます。

C-12 ゲームで災害体験 ②避難行動訓練EVAG(イーバグ) ~災害発生!あなたはどの行動をする?~

ロールプレイとシミュレーションを組み合わせたカードゲームタイプの教材で、災害時の避難行動を疑似体験します。

C-13 ゲームで災害体験 ③災害想像ゲームDIG(ディグ) ~私たちの地域は、どこがどんなふうになる?~

白地図に地域の危険な場所や避難所などを書き込んでいくワークショップ。地域の災害をイメージしやすくなります。

福祉

※福祉事業部からの講師派遣は介護事業展開エリアに限らせていただきます(D-4を除く)。
 ※事業エリアは、西宮市の一部、神戸市東灘区、灘区、西区・北区の一部、明石市東部、加古川市、高砂市。
 ※事業エリア以外のサークルは、地域包括支援センターや自治体に地域住民グループとしてご相談ください(講師料無料)。

D-1~4
共通

開催人数 15~30人
 開催時間 1時間
 講師 福祉事業部職員または外部講師
 講師料 無料
 交通費 要

D-1 介護が必要になったら…介護保険の基礎編

家族や身近な人に介護が必要となったときに、どこに相談したらいいのか、介護保険の申請手続きなど基本的な内容を学びます。

D-2 介護者のための知識向上編 (在宅介護を支援する福祉用具の利用方法)

車いすなど福祉用具の選び方、利用方法などを学びます。



D-3 認知症の病気の理解と認知症の方とのコミュニケーション

「認知症」について正しく理解し、認知症の方との正しい接し方を学びます。
 (サポーター資格は得られません)

D-4 前向きに“老い”と“介護”を考えましょう～暮らしと介護のヒント～

いつまでも自分らしい生活を送りたい。そんな誰もがもつあたりまえの想いに寄り添い実現するための暮らしと介護のヒントを、「生協10の基本ケア®」としてまとめました。介護現場で培われた経験を知ることで、介護や老いに前向きに準備をしていきましょう。介護が必要になったときの相談先などもご説明します。

D-5 コープこうべの福祉の取り組み

店舗や宅配など事業での高齢者の見守り、助け合い活動や募金などの組合員による福祉活動についてお伝えします。誰もが安心して住み慣れた地域で暮らせるように…気軽にできることから始めてみませんか?

開催人数 15~30人
 開催時間 1~1時間半
 講師 地域活動推進部職員・組合員理事
 講師料 無料
 交通費 不要

D-6 あなたの気持ちを被災地へ～ハート基金～

コープこうべは、1999年1月にハート基金を設立し、自然災害が発生した際、お寄せいただいた募金を被災地に届け、迅速な支援を行っています。基金に込められた想いや拠出の流れを学びながら、被災地支援について一緒に考えましょう。

開催人数 10人~
 開催時間 30分~1時間
 講師 組合員理事
 講師料 無料
 交通費 不要



D-7 知っておきたい“がん”のこと～正しい知識と心構え～

がんは日本人の2人に1人がなると言われるほど身近なもの。元看護師でつどい場を運営しているがんサバイバー(当事者)からのお話を聞きます。ケア帽子*の無料配布もコープこうべの店舗で行っています。

*ケア帽子とは、治療で脱毛した頭皮を守るための帽子

開催人数 10~30人程度
 開催時間 1時間程度
 講師 (公財) コープともしびボランティア振興財団助成団体はまなすの会
 講師料 無料
 交通費 不要

D-8 知っているようで意外と知らない人権について

障害の有無に関わらず全ての人々が安心して暮らしていける地域のために、精神医療における人権擁護活動を行っている団体の取り組みを紹介します。一人ひとりが人権を尊重され、幸せに生きる権利について考えます。

開催人数 10~30人程度
 開催時間 1時間程度
 講師 (公財) コープともしびボランティア振興財団助成団体兵庫県精神医療人権センター
 講師料 無料
 交通費 不要

E-1~4、F-1~8のいずれか1講座に限り、年度内1回、講師料・交通費無料

子どもと社会

E-1~4
共通

開催人数 5人~
 講師料 6,050円(消費税込み)
 交通費 要

E-1 「子どもの貧困」は見えにくい? ~子どもの「暮らし」のSOS~

子どもの7人に1人が貧困状態にある今の日本。その多くが、見えにくい「相対的貧困」と言われています。子どもたちはどんな暮らしを送り、どんな思いを抱えているのでしょうか。SOSに気づき、子どもを支える方法を一緒に考えてみませんか?

開催時間 1~1時間半程度

講師 子どもの未来アンバサダー など

※できればプロジェクターとスクリーン、または大型モニター、併せてDVDの見られる設備をご用意ください。



E-2 シングルマザーが抱える課題 ~居場所の取り組みから~

孤立しやすい子育て中のシングルマザーへの支援・情報交換・集える「作り置き料理とおしゃべりの会」に取り組んでいます。

開催時間 1時間程度

講師 NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・神戸ウエスト

「子どもたちの成長をみんなで見守る地域とは」。一人ひとりにできることを一緒に考えてみませんか?

E-3 子どもにとって家庭とは? ~里親運動から学んだこと~

「里親制度」は、親の離婚や病気、虐待等の事情で家庭で暮らすことのできない子どもたちを地域の家庭に迎えて養育する制度です。

開催時間 1時間程度※平日のみ開催可

講師 公益社団法人家庭養護促進協会

半世紀にわたる活動から、親子となる意味や子どもが家庭で暮らすことの大切さをお話します。

E-4 SOSをキャッチする ~子どもの「こころ」のSOS~

児童や思春期の困った行動、心配な様子、友達とのトラブル、不登校等の背後に、発達上の凸凹や、暮らしの中のストレス、こころの不調、病気などがある場合があります。サインへの気づき、寄り添う対応、上手な相談の仕方を学びましょう。

開催時間 1~1時間半程度

講師 久下明美さん(社会福祉士・精神保健福祉士)

※できればプロジェクターとスクリーン、または大型モニター、併せてDVDの見られる設備をご用意ください。



E-5 いま、なぜ、奨学金?

「日本では、“貧困”なんてごく一部の人の問題なんちゃうん…」って思いませんか?

コロナ禍もあり、格差の拡大が指摘される中、その現状を共有し、奨学生からのメッセージも交えながら、修学継続と、その向こうにあるワカモノの夢の実現を応援する奨学金制度について、いっしょに考えましょう。

開催人数 5人~

開催時間 30分~1時間半

講師 一般財団法人コープこうべ奨学金財団または地域活動推進部職員

講師料 無料
 交通費 不要



コープこうべの奨学金

子育て

※F-3~6はできればプロジェクターとスクリーンまたは大型モニターをご用意ください。

F-1 子どもと楽しく遊ぶコツ (伝達講習)

親子で楽しく過ごすにはどうしたらいいの？
いろいろな遊びの中から、毎日使えるコツをお伝えします。
子育てひろば等の運営にも役立ちます。

| | |
|------|----------------------|
| 開催人数 | 親子10組程度 (大人だけでも可) |
| 開催時間 | 30分~1時間 |
| 講師 | コープこうべ子育てサポーター |
| 講師料 | 4,400円 (消費税込み) 交通費 要 |



例：絵本、手遊び、伝承あそび、運動あそび、体操、工作、エプロンシアター、パネルシアター、ペープサートなど

F-2~8 共通

講師料 6,050円 (消費税込み) 交通費 要

F-2 子育てなんでも相談

経験豊かな講師が、さまざまな年代の子育ての悩みにお答えします。無理なく子育てを楽しむためのノウハウとコツを学びましょう。

| | |
|------|-------------------------|
| 開催人数 | 5人~ |
| 開催時間 | 30分~1時間程度 |
| 講師 | 米山清美さん (西宮子育てサポートひびぽ代表) |

F-3 赤ちゃん入門 (発達からみる乳幼児の育ち)

小さな赤ちゃんと向き合う毎日是不安でいっぱい。乳幼児期の子どもの発達、発達を理解し、より良い関わり方を知って、大切な親子の時間を楽しみましょう。

| | |
|------|-----------------------|
| 開催人数 | 親子5~25組程度 |
| 開催時間 | 1~1時間半 |
| 講師 | 飯島仁美さん (PapaMamaCo代表) |

F-4 ゆとりが生まれる子育ての知識

4つのテーマからお選びください。
①子どものやる気(心)を育てるコーチング ②可能性を育む自然遊び ③子どものしつけについて ④教えて! 私の子育てこれでいいの?

| | |
|------|-----------------------|
| 開催人数 | 10~30人 |
| 開催時間 | 1~1時間半 |
| 講師 | 飯島仁美さん (PapaMamaCo代表) |

F-5 働くママの子育て応援 (働きながら子育てを楽しむ方法)

育児休暇中のママ、これから新たに仕事を始めたいママ。現在、働きながら仕事と子育ての両立に悩んでいるママ。仕事も子育ても楽しみ、自分らしく生きていくためのエッセンスをお伝えします。

| | |
|------|-----------------------|
| 開催人数 | 3~30人 |
| 開催時間 | 1~1時間半 |
| 講師 | 飯島仁美さん (PapaMamaCo代表) |



F-6 子育て世代の防災講座 ~わが子を助けるために~

災害発生! その時、小さな子どもを抱えてどう行動すればいいのか、普段から何を備えておけばいいのか、被災地のお母さんたちの体験などを通して一緒に考えましょう。

| | | | |
|------|---------------------------------------|------|-----------|
| 開催人数 | 5人~ | 開催時間 | 30分~1時間程度 |
| 講師 | 米山清美さん (認定NPO法人 日本災害救援ボランティアネットワーク理事) | | |

F-7 こどもの五感を育む「あそび」と「おもちゃ」

赤ちゃんから楽しめる感覚あそびや、お子さんの心と体を育むさまざまなおもちゃについて、座学とともに実際に触れて遊びながら学びます。

| | |
|------|-----------------------|
| 開催人数 | 親子10組程度 (大人だけでも可) |
| 開催時間 | 30分~1時間 |
| 講師 | 竹下あきこさん (おもちゃコンサルタント) |

F-8 初めての「孫」育て ~イマドキの子育て事情を知ってみませんか~

「孫」が誕生すると、うれしい!かわい! でも反面、今の子育てに戸惑うこともいっぱい! 「孫」との時間がもっと楽しくなるよう、講師を囲んでわいわい気軽に話してみませんか。

| | | | |
|------|-------------------------------|------|----------|
| 開催人数 | 5人~ | 開催時間 | 1~1時間半程度 |
| 講師 | 水田範子さん (NPO法人 子育て支援ネットワーク 代表) | | |
| 講師料 | 6,050円 (消費税込み) 交通費 要 | | |

くらしを豊かに

G-1 ともしび財団ってどんなことしているの

ともしび財団って何? ボランティアってどんなこと? 楽しくコミュニケーションをとりながら財団の取り組みについてご紹介します。
兵庫県内のボランティア活動を支援している(公財)コープともしびボランティア振興財団です。

| | |
|------|-----------------------|
| 開催人数 | 10~30人程度 |
| 開催時間 | 30分程度 |
| 講師 | (公財)コープともしびボランティア振興財団 |
| 講師料 | 無料 交通費 不要 |



G-2,3 共通

| | | | | | |
|------|----------------|------|------|---------------|--------------|
| 開催人数 | 6~30人 | 開催時間 | 1時間半 | 講師 | NPO法人きょうどうのわ |
| 講師料 | 6,050円 (消費税込み) | 交通費 | 要 | ※資料コピー代実費負担あり | |

G-2 コミュニケーションのための傾聴

傾聴はコミュニケーションを取るうえでの大事な要素。話し手・聞き手をチェンジしながら練習します。「今日からやってみよう!」がいっぱい。ちょっとしたコツで、人との関わりが楽になります。

G-3 「居場所」ってな~に??

「居場所」って実は型にはまらないもの。まず自分のために、そして地域のために、自由にデザインしてみましょう。

G-4 居場所づくりwithコープこうべ

だれもが気軽に立ち寄れる居場所がこの街にあれば...。地域のいろんな団体が、居場所やつどい場づくりに取り組んでいます。コープこうべでも店舗の売り場や集会所などでふれあい喫茶やサロン、子どもの食堂などさまざまな居場所・つどい場づくりの取り組みを進めています。地域の居場所・つどい場について、一緒に考えませんか?

| | | | |
|------|----------|------|-----------------------|
| 開催人数 | 5人~ | 開催時間 | 1時間~1時間半 (時間は相談に応じます) |
| 講師 | コープこうべ職員 | 講師料 | 無料 交通費 不要 |

G-5 インターネットに潜む危険

安心してインターネットやスマートフォンやタブレット、ゲーム機を楽しむために、ネットに潜む危険を学びましょう。
※プロジェクターをご用意ください。

| | | | |
|------|--------------------|------|-----------------------|
| 開催人数 | 10人~ (対象: 小学高学年~可) | 開催時間 | 2時間 |
| 講師 | NIT情報技術推進ネットワーク 株 | 講師料 | 16,500円 (消費税込み) 交通費 要 |

G-6 「もの」を考える消費者になろう

かしい消費者への第一歩となるようなお話をします。

| | | | |
|------|-------|------|-----------|
| 開催人数 | 10人~ | 開催時間 | 30分~1時間 |
| 講師 | 組合員理事 | 講師料 | 無料 交通費 不要 |

G-7 人生100年時代に必要な知識 (介護・相続・保険) について

人生100年時代に有意義に生きるための基礎知識についてわかりやすく説明します。

| | | | |
|------|-----------|------|-----------|
| 開催人数 | 3~20人 | 開催時間 | 1時間半程度 |
| 講師 | コープエイシス社員 | 講師料 | 無料 交通費 不要 |

G-8 こんな知っとお? 気をつけ!! 消費者トラブル回避の術

おいしい話にはウラがある。最近の消費者トラブル事例を紹介するとともに、被害にあわない4つのポイントを伝授します。

| | | | |
|------|----------------------|------|-------------------------|
| 開催人数 | 10人~ | 開催時間 | 30分~1時間 (時間は相談に応じます) |
| 講師 | チームやんだくないS (コープサークル) | 講師料 | 4,400円 (消費税込み) 交通費 2人分要 |



G-9 陽転思考と「人生よかったカルタ」で朗らかに

作家の和田裕美さんが提唱するWADA式陽転思考を、カルタを使って楽しく学びます。ネガティブになりがちな思考くせを明るく方向に切り替えて、毎日を朗らかに過ごすコツをお話します。
※プロジェクターがあればご用意ください。

| | | | |
|------|--------------------|------|----------------------|
| 開催人数 | 5~20人 | 開催時間 | 1時間半 |
| 講師 | 西野順子さん (陽転エデュケーター) | 講師料 | 6,050円 (消費税込み) 交通費 要 |

G-10 寄せ植え講習会

花やハーブ・苔玉の寄せ植え実習をします。
※寄せ植えの内容は季節によって異なります。(12月~2月は苔玉が中心)



| | | | |
|------|---------------------------------|------|----------------------|
| 開催人数 | 5人~ | 開催時間 | 1~1時間半 |
| 講師 | コープこうべグリーンアドバイザー | 講師料 | 4,950円 (消費税込み) 交通費 要 |
| 材料費 | 植木鉢持参の場合 1人2,200~3,300円 (消費税込み) | | |

G-11 スッキリ暮らそう! 今日から楽々お片づけのコツ ~通帳・印鑑・贈答品の整理とエコのお話~

整理収納アドバイザー有志で、衣類の寄付交換会など、モノを活かしていく活動をしている団体から「捨てるに捨てられない、いつか使おう」と気になっているものの持ち方、手放し方を一緒に考え、今こそ知りたいエコについて学習します。

| | | | |
|------|--------------------------------|------|-----------|
| 開催人数 | 10~30人程度 | 開催時間 | 1時間程度 |
| 講師 | (公財)コープともしびボランティア振興財団 関連団体 エコベ | 講師料 | 無料 交通費 不要 |

G-12 最近のお葬儀事情

知っているようで知らない「家族葬!」メリット、デメリットを踏まえ、事前準備をズバリ説明します。

| | | | |
|------|---------------------------|------|-----------|
| 開催人数 | 20人前後 | 開催時間 | 1時間 |
| 講師 | クレリライフアドバイザー/エンディングサポート協会 | 講師料 | 無料 交通費 不要 |

※西播磨エリア、但馬エリア、淡路エリアは開催不可。大阪北地区は真面目のみ可能。 ※講座中、コープこうべ葬祭事業(クレリ)およびエンディングサポート協会の紹介をします。

C・キッズ・ネットワーク プログラム

開催時間 1～1時間半 講師 NPO法人 C・キッズ・ネットワーク
 講師料 11,000円(消費税込み)
 交通費 講師料を含む(5,000円を超える場合は超過分)

G-17~26
共通

G-17 子どもの安全 ～成長とともに危ない!は変わる～

乳児から幼児期の間に起こりうる事故について、具体例を通し対策を学びます。また、幼児の視野体験メガネを使い、子どもの視野を体験します。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-18 騙されない! スマホ社会のネットトラブル

便利で私たちの生活の一部となっているスマホですが、多くのトラブルが起きています。ネットトラブルの事例をロールプレイやクイズ等で確認し、対処法を考えましょう。

開催人数 40人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-19 しっかり読み取る食品表示

商品選択のために大切な表示。わかりにくい商品表示のルールをパワーポイントを使ってわかりやすく説明します。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-20 もったいない! 食べ物を大切に

食品ロスの現状を知り、自分たちにできることを考えます。※前半はパワーポイントを使用し、後半はワークを実施します。

開催人数 30人まで
※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-21 楽しい 省エネ生活

日本と世界のエネルギー事情を知り、お財布にもやさしい省エネ生活を提案します。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-22 悪質業者に強くなる講座

悪質業者の手口を知り、被害の未然防止と解決法を学びます。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-23 知って使おう! カードいろいろ

さまざまなカードの特徴を知り決済方法などの注意点等について学びましょう。



開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-24 税務署では教えない節税ポイント

これからも続く増税路線! 税の仕組みを理解し、節税の方法を学びます。(応用編)

開催人数 30人まで

G-25 いきいき老後 ～40・50・60代から考える私の老後、親の老後～

いきいきとした老後を送るために、今の生活を再確認! さらに親のこれからについて考えます。また、知っておくと得する制度についても学びます。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-26 終活・相続対策のアレコレ

終活・相続に関する基礎知識を学び、終活とは何かを整理して、自分の条件に合った終活と相続対策に役立てる。不安が減り今を楽しく過ごすことにつながります。

開催人数 30人まで
※パワーポイントを使用した講座です。
 ※プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

G-35~37
共通

開催人数 20人以上での開催をお願いします 開催時間 1～1時間半 講師 雪印メグミルク株式会社 栄養士
 講師料 無料 交通費 不要 ※状況により内容が変わる場合があります。 ※平日のみ対応。
 ※大阪駅を起点に移動時間が90分を超えるエリアは、開始時間など希望に沿えない場合があります。

G-35 プラス乳製品セミナー ～楽しく活用・くらしに備えを～

カルシウムを多く含む牛乳、ヨーグルト、チーズを使ったメニューをご紹介します。動画などで「おいしさの発見」のお手伝いをします。また、栄養価が偏りがちな備蓄品に乳製品を追加し、バランスUPの方法もご紹介。

G-36 牛乳・乳製品セミナー ～表示からわかること～



牛乳のパッケージには、たくさんの情報が記載されています。これらの情報(食品表示等)をわかりやすく解説し、牛乳や表示について理解を深めます。乳製品(チーズ・ヨーグルト)については牛乳との違いを中心にご紹介。正しく理解して、選び方や使い分けの知識をさらに広げてみませんか。

G-37 いきいき生活サポートセミナー ～鉄足りてますか～

※セミナー内で、弊社鉄分強化商品のご紹介をさせていただきます。

なんとなく気分の上がらないこの頃...もしかして、鉄分不足では? 鉄って何? 足りなくなったらどうなる? どれくらい摂ったらいい? 微量ミネラルでありながら、重要な鉄分について、推奨量や摂取状況、上手に摂るポイントなどをご紹介します。

H-1~12
共通

開催人数 10人程度～ 講師 ファイナンシャルプランナー
 [H-1~3] 木下俊治さん
 [H-4~6] 水嶋ひろみさん
 [H-7~12] 斎藤真里子さん
 講師料 4,400円(消費税込み)
 交通費 要

H-1 分かりやすいライフプランの話

これからの生活にどれくらいお金が必要なのでしょうか? ライフプランから考えましょう。

H-2 分かりやすい積み立て投資の話

リスクが心配? 「投資信託」や「NISA」を正しく知って、賢く貯める方法を学びましょう。

H-3-① 分かりやすい相続の話(基礎編)

相続の現状や仕組みについて、遺産分割の方法、相続税の計算方法、法律改正の内容などを分かりやすくお話しします。

H-3-② 分かりやすい相続の話(対策編)

「困らない」、「もめない」、「節税」のためのエンディングノートの活用、遺言書の書き方や注意点、生前贈与の活用などについて分かりやすくお話しします。基礎編の受講後がおすすめです。

H-4 税金、どこが改正されたの?

2022年、税制が大きく改正されました。改正ポイントを学びます。また、暮らしの中で支払っている、いろんな税金のことを知っておきましょう。
※電卓が必要です。

H-5 老後にまつわるお金の話

知っておきたい老後の生活費と受給年金について分かりやすくお話しします。

H-6 介護にまつわるお金の話

突然始まることもある介護。介護に必要となるお金を事前に知って、もしもの時に備えましょう。



H-7 おひとりさまのお金 「老後の備え・終活」

誰もがおひとりさまになる可能性がある高齢化社会。最後まで自宅で過ごすために必要なこと、家族の代わりとなるサービス等を知りましょう。遺族の負担にならない終活も考えます。

H-8 今さら聞けない 保険の話あれこれ

将来のリスクに備え、貯蓄で補えない時の強い味方の保険。でも、保険は何歳まで必要なのでしょう? 保険に関する常識も時代とともに変わっていきます。誤解を解いてスッキリしましょう。

H-9 原田ひ香著 小説 『三千元の使いかた』にみる 知っ得情報

登場人物3世代(祖母、母、娘)が繰り広げるお金との向き合い方には家計管理や金融知識が満載。じっくり解説、掘り下げます。お金がないと悩む前に、お金との向き合い方を考えましょう。

H-10 10年後もにっこのり 家計のダイエット

家計管理のコツや仕組みづくり、マネーの知っ得情報のお話。費用は「かかる」から「かける」で。10年後もハッピーになりたい子育て世代におすすめ。

H-11 老後資金2000万円問題に 備える人生100年家計戦略

必要な老後資金はいくら? 年金はいくら? 仕事はいつまで? 運用方法は? 家計見直しのポイントも分かります。正しい情報でセカンドライフに備えたい、これから年金をもらう世代向け。

H-12 意思表示できなくなる前に 今からできること

意思表示ができなくなる前に備えること、活用できる制度を知りましょう。特にお金に関することで家族に伝えておきたいこと、家族として知っておかなければ困ることをお話しします。

H-13 子育て世代のミニマネー講座

さまざまなライフイベントが控えている子育て期。これから安心して過ごすためにも、資金計画は早めから考えておきたいものです。教育資金や住宅資金など身近なテーマからお金の使い方を考えましょう。

開催人数 10人程度～ 開催時間 30分～1時間程度
 講師 近畿財務局 講師料 無料 交通費 不要



コープ商品

I-1 コープ商品 ちょこっといい話 ～歴史とエシカル～

コープ商品の歴史を振り返りながら、エシカルについてお話しします。

| | |
|------|---------------------|
| 開催人数 | 5人～ |
| 開催時間 | 30分～1時間(時間は相談に応じます) |
| 講師 | 組合員理事 講師料 無料 交通費 不要 |



食べ物から 産地を考える



J-1~6
共通

| | |
|-----|------------------------|
| 講師 | 兵庫県漁業協同組合連合会 おさかな講師 |
| 講師料 | 14,300円(消費税込み) 交通費 要 |

メニューは直近でないとお知らせできません。

とれぴち

J-1 ひょうごの漁業と魚を知ろう!

兵庫の漁業や豊かな海を守っていく大切さを学びます。

〈学習〉①②③の中から1つ

- ①兵庫の漁業の現状
- ②豊かな海を取り戻すための漁師さんの取り組み
- ③地産地消

〈調理実習〉季節の地魚を素材に

| | |
|------|--------------------------------------------|
| 開催人数 | 10～20人 |
| 開催時間 | 2時間半 ※別途準備に1時間を要します |
| 材料費 | 1人分約700円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

J-2 ひょうごの漁業と魚を知ろう! (めーむ版)

〈学習〉は J-1 と同じ

〈調理実習〉「めーむ」掲載のとれぴち商材を素材に

| | |
|------|--------------------------------------------|
| 開催人数 | 10～20人 |
| 開催時間 | 2時間半 ※別途準備に1時間を要します |
| 材料費 | 1人分約700円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

J-3 ひょうごの漁業と魚を知ろう! (未利用魚)

〈学習〉未利用・低利用の魚を美味しく食べること、フードロスや資源の保護について学びます。

〈調理実習〉未利用・低利用の魚を素材に

| | |
|------|--------------------------------------------|
| 開催人数 | 10～20人 |
| 開催時間 | 2時間半 ※別途準備に1時間を要します |
| 材料費 | 1人分約700円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

J-4 いかなごのくぎ煮文化を未来へつなぐために!

兵庫の漁業や豊かな海を守っていく大切さを学びます。

〈学習〉・いかなごが獲れなくなっている理由
・これからの漁獲量が回復するための活動

〈調理実習〉ちりめん佃煮(11月～4月は、調理品持ち帰り)

※持ち帰り用容器を各自用意ください。 ※5月～10月は、調理デモンストラーションで実習・持ち帰りはありません。

| | |
|------|--------------------------------------------|
| 開催人数 | 10～20人 |
| 開催時間 | 1時間半 ※別途準備に1時間を要します |
| 材料費 | 1人分約650円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

J-5 「耳石ハンター」になろう!

魚の構造を学び、魚の「耳石」探しを通して、魚の楽しみ方を伝えます。もっと魚に興味を持ち、魚好きになってほしいとの学習会です。

〈体験〉煮干しの耳石探し

| | |
|------|-------------------------------------------|
| 開催人数 | 小学生親子20～30人 |
| 開催時間 | 1時間半 ※別途準備に30分を要します |
| 材料費 | 1人分100円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

J-6 「知ってる?兵庫のちりめん?シラス?」

兵庫の漁業やちりめんとシラスの違いを学びます。もっと魚に興味を持ち、魚好きになってほしいとの学習会です。

〈体験〉ちりめんモンスター探し

| | |
|------|-------------------------------------------|
| 開催人数 | 小学生親子20～30人 |
| 開催時間 | 1時間半 ※別途準備に30分を要します |
| 材料費 | 1人分100円(消費税込み) ※参加人数分の材料費を講師にお支払いください。 |

親子で参加!
夏休みの自由研究の
ヒントになります

実習と試食

食生活

▲注意 ※毎月第1月、第3金は開催不可

K-1~12
共通

| | | | |
|------|---------------|-----|------------------------|
| 開催人数 | 約20人 | 講師料 | 6,000円 |
| 講師 | コープこうべ家庭料理研究会 | 交通費 | 要 |
| 開催時間 | K-1~7:3時間 | 材料費 | K-1~7:1人分 約850円(消費税込み) |
| | K-8:2時間 | | K-8:1人分 約550円(消費税込み) |
| | K-12:1時間半 | | K-12:使用する食材によって変わります |

※それぞれ準備に1時間を要します
※当日は、3～4名お手伝いをお願いします。 ※買物表に従い、食材の準備をお願いします。

季節のメニュー

バランスよく食べる基本は「赤・緑・黄」。旬の食材を使って、一人ひとりが栄養バランスよく食べ物を組み合わせる力をつけましょう。
※季節の食材を使用するので、開催月にあったメニュー選択をお願いします。

K-1 春

- 旬入り花しゅうまい
- カニかまの白雲スープ
- 菜の花とわかめのサラダ
- 豆乳ごまプリン

K-2 夏

- 鶏肉と夏野菜のグリルきゅうりおろしだれ
- 青菜の海苔和え
- スープ餃子
- しょうがご飯
- キウイのサイダーゼリー

K-3 秋

- さばのイタリアンチーズ焼き
- なすのマリネサラダ
- 栗の炊き込みピラフ
- パンプキンケーキ

K-4 冬

- たらと豆腐の柚子みそグラタン
- 菊菜とれんこんのごま酢和え
- かぶの昆布煮
- オレンジきんとん

K-6 防災食メニュー

度重なる自然災害で、発災時の食への関心も高まっています。家に常備している食材で、緊急時にどう対応するか考えてみましょう。

- ポリ袋炊飯
- ポリ袋蒸しパン
- さば缶と大豆のトマト煮
- 切干大根サラダ

K-7 高齢者の食事について考える

高齢者は、加齢に伴う身体機能の低下で、食事がそれまでのようにうまく取れなくなります。少しでも食事を楽しんでもらうために、みんなで考えましょう。

- やわらか一口カツ
- 豆腐のしょうがトマトあんかけ
- 小松菜ときのこのごま酢和え
- ミルク味噌汁

K-8 とりわけ離乳食

毎日の離乳食作りは大変!でも、がんばりすぎないで大丈夫。おとなの食事というしょよに作る「取り分け離乳食」を紹介しながら、離乳食づくりのポイントを学びます。

- 鯛と彩り野菜のホイル焼き
- 10倍がゆ

K-12 【作った料理は持ち帰ります】季節のフルーツビネガー

旬の果実で作るフルーツビネガー。薄めて飲むだけでなく、ドレッシングなどいろんな活用方法があります。
※持ち帰り用の容器は、各自用意ください。



虹っ子プログラム

食 (実習と試食があります)

⚠️注意 ※毎月第1月、第3金は開催不可



| テーマ | 内容・メニュー |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L-1 大豆から何ができるの? | 「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、たんぱく質が多く、ミネラルやビタミンなど様々な栄養素が含まれます。その大豆を加工すると何に変身するのか、学習しましょう! (メニュー) ●きな粉クッキー |
| L-2 食べ物から考えるSDGs | 食品ロスについて楽しく学び、「食べ物」を通してSDGsを考えるきっかけ作りをしていきます。捨ててしまわれがちな野菜を使ってベジブロス(野菜だし)にも挑戦します。 (メニュー) ●カレー |
| L-3 【作った料理は持ち帰ります】 みんなで楽しく手作りおやつ ※持ち帰り用の容器は各自用意ください。 | イギリスのティータイムの主役と言えばスコーン。素朴な味わいが特徴です。スコーンに添えるジャムも手作りして、お家で優雅なティータイムを楽しみませんか? (メニュー) ●スコーン ●季節のジャム |

L-1~3 共通

開催人数 小学生親子 約10組
開催時間 L-1・2:2時間、L-3:3時間 ※それぞれ準備に1時間を要します。
講師 コープこうべ 家庭料理研究会
講師料 6,000円 交通費 要
材料費 1人分 L-1 約150円(消費税込み)、L-2 約250円(消費税込み)、L-3 約300円(消費税込み)
※当日は、3~4名お手伝いをお願いします。 ※買物表に従い、食材の準備をお願いします。

環境 (できるだけ親子参加で開催してください) ※各講座プロジェクターを使用します。



夏休みの自由研究のヒントに

| テーマ | 内容 |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L-4 エネルギーって何だ? ~ペットボトル風車を作って、エネルギーを知ろう~ | ペットボトルの風車を作り、回しているのが風であることを知ります。目に見えないエネルギーの存在を理解し、エネルギーの基本と問題を学びます。 ※ハサミ・キリを使用。低学年は必ず保護者同伴。 |
| L-5 ロールプレイで学ぶSDGs ~世界ではどんな問題が起こっているのか?!~ | バナナやTシャツが、私たちの手元に届くまでに起こる様々な社会問題をロールプレイで実感。日本でもたくさん問題があることに気づきます。 |
| L-9 ゴミ救出大作戦! ~ゴミも分ければ宝物!~ | 私たちの日々の暮らしから出るゴミを、処理法、素材別に分別することで活かし方を考えます。捨てる前にちょっと考えることでゴミとして捨てられたモノもまだまだ使えることを実感します。 |
| L-12 作って遊ぼう、環境すごろく ~すごろくを作って環境について考えよう~ | 環境問題にはいろいろな考え方や工夫、解決策があります。それらをつなぎ合わせ、絵を描いたり、ぬり絵をして楽しくオリジナルすごろくを作り、遊びながら地球や環境の事を考えます。 |
| L-13 まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう ~「もったいない新聞」作り~ | 自分や家族の食べ残し調査をしたり、食品ロスの現状や問題点を整理したりしながら、家族新聞を作ります。「もったいない」をキーワードに食品ロスのない暮らし方を考えます。 |
| L-14 プラスチックごみから海をまもろう! ~スライムづくりからプラスチック問題を考えよう~ | 私たちの暮らしに無くてはならないプラスチック。スライムづくりを通して、プラスチックが引き起こす海の環境問題を考えます。 |

L-4~14 共通

開催人数 小学生20人 開催時間 1時間半~2時間
講師 環境教育ラボ スマイル☆アース
講師料 11,000円(消費税込み) 交通費 2人分
材料費 【L-4・12】 1人分 200円(消費税込み) 【L-13・14】 1人分 100円(消費税込み)

防災

※できれば、プロジェクターとスクリーン、または大型モニターをご用意ください。



| テーマ | 内容 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L-15 小中学生の防災講座 | ひとたび大きな災害に見舞われると、自分や家族の命は、自分たちで守らなければなりません。「自分の身は自分で守る大切さ」を学び、家族や周りの大人の人にも伝えましょう。子どもにもわかりやすく災害に備える知識をお伝えします。 |

開催人数 制限なし 開催時間 30分~1時間程度 講師 米山清美さん(認定NPO法人日本災害救援ボランティアネットワーク理事)
講師料 6,050円(消費税込み) 交通費 要

くらしを豊かに



| テーマ | 内容 |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L-16 みんなでお買い物 | 決められた金額内で、模擬のお店にある商品の中から、みんなが満足いくよう相談しながら、買い物をします。 |
| L-17 どんなおやつ食べてるの? | 初めての食育に。クイズやすごろくも楽しんで子ども自身の気づきにつなげます。 |
| L-18 省エネすごろく for kids | 紙芝居やすごろくを楽しみながら、自分たちのくらしの中でできる省エネを学びます。 ※教材費 応相談 |
| L-19 旬を探そう! | 子どもたちに、旬や地元のもの食べる大切さをゲームやクイズで伝えます。 ※店舗の売り場で旬の食材を探す「旬調査隊」の実施を希望する場合は、店舗と相談し、了承を得てください。 ※旬調査隊を行う場合は、プリントを挟むためのバインダー、なければ下敷きと洗濯バサミが必要。 ※旬調査隊実施時は、開催時間は1時間半。 ※希望者には、教材の販売あり。 |
| L-20 もったいない食べ物を大切に | まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物について知り、食べものの大切さを学びます。 ※教材費 応相談 |
| L-21 コンビニ食ってどんな食? | 仮想コンビニ食を使って、自分のメニューを選択しながら、「バランスのよいメニュー選び」を考えます。 |
| L-22 おつかい上手にできるかな? | おつかいゲームを通して、目的や予算にあった買い物の仕方を学びます。 |
| L-23 Let'sトライ商売! 本日開店たこやき屋さん | 商売を疑似体験します。そのやり取りの中で、お金は働いて稼ぐもの、約束は守る、などを楽しく学びます。 ※たこやきは作りません。 ※教材費 応相談 |
| L-24 Let'sトライ商売! 本日開店かき氷屋さん | 商売を疑似体験します。そのやり取りの中で、お金は働いて稼ぐもの、約束は守る、などを楽しく学びます。 ※かき氷は作りません。 ※教材費 応相談 |
| L-25 これってSDGsだね | 身近な暮らしとSDGs。誰でもできる持続可能な暮らし方... すごろくで遊びながら確かめましょう。 ※教材費 応相談 |

L-16~25 共通

開催人数 幼児・小学校低学年親子30人まで 開催時間 1~1時間半
講師 NPO法人C・キッズネットワーク ※講師2名です。 講師料 16,500円(消費税込み)
交通費 講師料に含む ※講師2名分の交通費が5,000円を超える場合は、超過分要。
※開催会場が駅やバス停から遠い場合は、送迎をお願いする場合があります。