

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

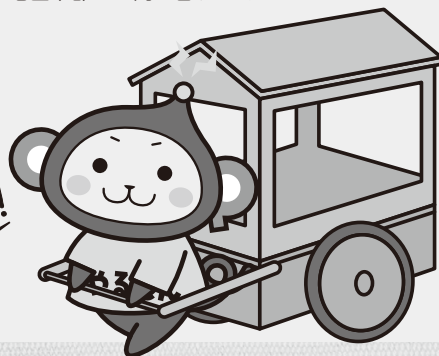
開催場所や講師の紹介、  
参加者募集、助成\*の  
利用についてなどなど…  
一緒に思いを「カタチ」にして  
いきましょう

## 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。

相談  
するもん！



「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	0798-67-3178
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

発行：コープこうべ 地域活動推進部

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？

2026年度

いずれか1講座  
公開講座に限り、  
講師料・交通費無料  
(年度内1回無料制度)

サロンや  
ひろば、  
つどいの場に  
来てもらう  
もん！

サークル  
メンバーと  
地域の人たちで  
学び合う  
もん！

メンバーで  
スキルアップ  
するもん！

やるもん

CO-OP  
コープこうべ



# 「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

### 年度内1回無料制度

コープサークルは  
2026年度内いずれか1講座に限り、  
講師料・交通費無料(年度内1回)で  
開催できます。  
その場合は必ず一般参加者を  
募集して開催して  
ください

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回目以降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します。
- 会場を確保します(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  
おおまかな当日の流れ、  
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-1～15、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か月前までをめぐり、  
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。  
〈[年度内1回無料制度] 活用の場合は、下記「謝礼支払い」参照〉  
※ 「K-1～15、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

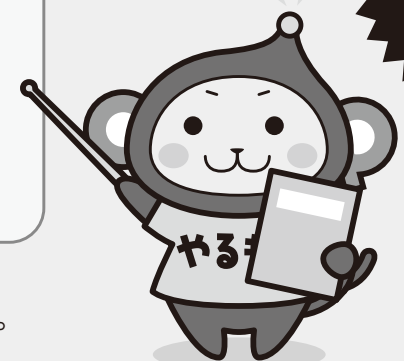
終了後、開催に関わった皆さんでふりかえりをします。  
目的は達成できたか、学んだこと、気づいたこと、  
今後の活動に活かせることなどを話し合ったうえ  
「開催報告書」に記入し、地区本部へ送付してください。  
※ 「K-1～15、L-1～3」の報告は、開催要領・レシピなどと  
一緒にお渡しする「開催報告書」に記入してください。

### 2026年度 謝礼支払いについて

- 年度内1回無料制度を活用する場合  
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)
- 「テーマ助成」「チャレンジ助成」  
「つどい場立ち上げ助成」も活用できます。

※ 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。

取引先や  
商品部などへの  
直接の依頼は  
できません



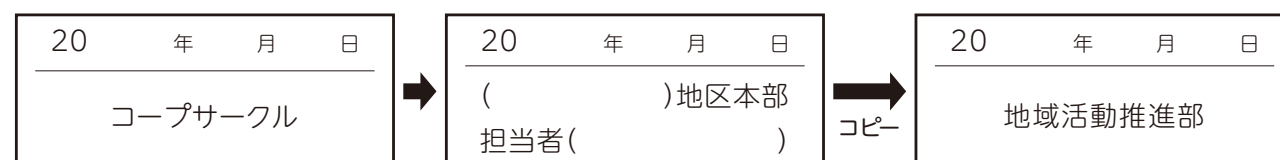


## サークル用 やるもん！出前講座 申込み書

サークル名			
事務局（登録）所属名 （店舗名・KC名）			
申込者（連絡窓口）			
TEL・携帯		FAX	
メールアドレス			



学習会名	No. <input type="text"/> 例: <b>A-1</b> 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)	
一時保育(有料)	要 ・ 不要 ※詳細はお問い合わせください
講師料・ 交通費	年度内1回無料制度 ( ) 公開講座にして活用する ( ) 活用しない 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
備考	



- 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

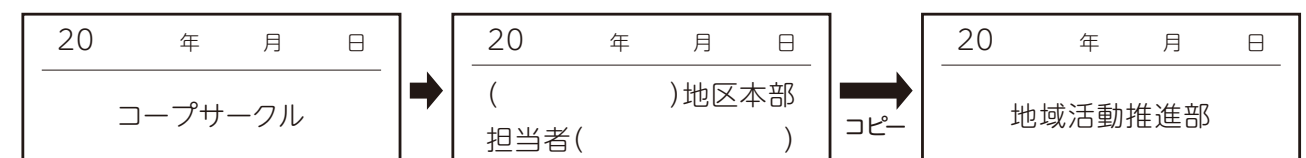
※K-1~15、L-1~3は専用報告書を提出

サークル名	
事務局（登録）所属名 （店舗名・KC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) <b>合計</b> <input type="text"/> 人
ふりかえり (参加者の反応、 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〉
講師料・ 交通費	年度内1回無料制度 ( ) 公開講座にして活用する ( ) 活用しない 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

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  
講師 SDGs推進 職員  
交通費 不要

開催時間 1～1時間半  
講師料 無料

※オンライン（Zoom）形式を希望の場合は応相談。



## A-1 プラスチック問題の基本的キ

日本の1人あたりのプラスチック容器包装の廃棄量は、実は世界第2位。プラスチック問題とは？マイクロプラスチックとは？プラスチック問題をやさしく学びたい方にぴったりの内容です！

## A-2 コープこうべの環境の取り組みとは？

SDGsとは？ コープこうべの“最新”の環境の取り組みを紹介！SDGsとつながるコープこうべの環境の取り組みを中心に、クイズなどを交えて分かり易くお伝えします。

## A-3 「食品ロス」を減らす意味って？

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。単なる「もったいない」だけではない問題が潜んでいます。なぜ食品ロスを減らさないといけないか、コープこうべの最新の施策もふまえて紹介します。

## A-4 日本のエネルギー事情とコープこうべの取り組み

地球温暖化とは？ 日本のエネルギー事情からコープこうべのエネルギー政策の「へらす」「つくる」「つかってひろげる」についてクイズなどを交えて学びます。

A-7・8  
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CO<sub>2</sub>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-7 〈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-8 〈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-9~12  
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 5,500円  
（消費税込み）

交通費 要

※講師持参のパソコンを大型モニター（テレビ）に接続をお願いします。

## A-9 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。

開催人数 3～30人  
開催時間 45分～1時間半

※小型家電の用意をお願いします（消費電力を測ります）。

## A-10 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。

開催人数 3～30人  
開催時間 1時間

## A-11 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、CO<sub>2</sub>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。

開催人数 3～30人  
開催時間 1時間半～2時間

材料費 500～700円  
（ビートモス・もみ殻燐炭代）

## A-12 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～  
・布ぞうりづくり～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。

開催人数 マイバッグ：3人～30人、布ぞうり：3人～6人

開催時間 マイバッグ：1～1時間半、布ぞうり：応相談

材料費 実費（それぞれ相談） 例）マイバッグ250円・布ぞうり（500円）



A-16・17  
共通

開催人数 10～40人  
講師料 4,400円（消費税込み）

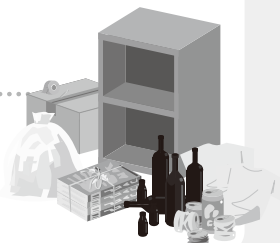
開催時間 1～1時間半  
交通費 1人分

## A-16 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-17 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-21~30  
共通

開催人数 20人

講師料 11,000円（消費税込み）

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  
交通費 2人分 ※各講座プロジェクターを使用します。

## A-21 （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。

材料費 1人300円（消費税込み）

※小学校高学年可。※アイロンを使用します。

## A-23 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。温暖化を緩和するくらし方と異常気象に適応するくらし方、私たちのくらしを両面から考えます。



## A-27 コーヒーかすでゼロ・ウェイストのくらしに挑戦！～ミニコンポスト作り～

毎日貯まるコーヒーかすやお茶殻からミニコンポストを作ってみませんか？マンションぐらしでも大丈夫。台所から出る生ゴミをたい肥に変えて、ベランダの鉢植えにまいてみましょう。食品ロスやゼロ・ウェイストのくらし方への動機づけに最適です。

材料費 1人50円（消費税込み）

※コーヒーかすや茶殻を乾燥させて1カップほど持ってきてください（無い方はこちらで用意します）

## A-30 「豚まん」の一生から環境問題を考えよう！

「豚まん」の一生（原料調達→商品の製造→販売→消費→廃棄）を考えてみます。原料調達から私たちの食卓に並ぶまで、どこでどんなことが起きているのでしょうか？美味しい豚まんから環境問題や水問題など、今世界で起きている様々な社会の問題がみえてきますよ！



A-31~34  
共通

開催人数 5～30人

講師料 8800円（消費税込み）

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（用意が難しい場合は、講師にご相談ください）

## A-31 マイクロプラスチックとエシカル消費

マイクロプラスチックに関する理解を深め、私たちの消費行動が地球環境に与える影響と、エシカルな取り組みの効果を学びましょう。

講師 （一社）エシカルビジネス研究所 富岡 朝子さん

## A-32 省エネ商品とエシカル消費

省エネ商品に関する理解を深め、私たちの消費行動が地球環境に与える影響と、エシカルな取り組みの効果を学びましょう。

講師 （一社）エシカルビジネス研究所 富岡 朝子さん

## A-33 被災地応援とエシカル消費

被災地応援消費に関する理解を深め、私たちの消費行動が持続可能な社会を形成していくなど、エシカルな取り組みの効果を学びましょう。

講師 （一社）エシカルビジネス研究所 馬場 新一さん

## A-34 絶滅危惧種とエシカル消費

絶滅危惧種に関する理解を深め、私たちの消費行動が地球環境に与える影響と、エシカルな取り組みの効果を学びましょう。

講師 （一社）エシカルビジネス研究所 馬場 新一さん



# 平和・国際協力

B-1~5  
共通

開催人数	5人以上	開催時間	1~1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	※プロジェクト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くらしについて学び、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

水がめ運びなどの体験を通して、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 「紛争」「難民」を考える

紛争地での子どもたちのくらしや、ユニセフの活動を知り、ワークショップなどを通して自分の事として考えてみませんか?

## B-6 くらしと憲法のおはなし

かた〜い憲法をやわらか〜く、わかりやす〜くお話しします。

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		

## 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、みんなで一緒に考えます。

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ーから平和を考える

アフリカで作られているアクセサリーづくりを体験し、その文化に触れながら、日本ではあたりまえのようになっている「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」

災害から命を守るため、今、何をしておかないといけないのか。ゲーム形式で楽しみながら学びます。

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! ー自然災害を知る、備えるー

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-6 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		

※大型モニターを使用する場合があります ※兵庫県内のみ開催可能。11・1・3月は不可

## C-7 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		

※兵庫県内のみ開催可能。11・1・3月は不可

## 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。  
※大阪府下は対応しません。



開催人数	5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(消費税込み)
交通費	要		

※プロジェクトとスクリーン、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-10 「命を守る」女性のための防災術

大切な家族や周りの人たちの未来を守るため、特に女性や高齢者が知っておくべき防災・減災のポイントを学びましょう。

開催人数	5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)

※プロジェクトとスクリーン、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-11~13  
共通

開催人数	30人くらいまで	開催時間	2~2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)

※プロジェクトとスクリーン、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) ~「困った!」を「ありがとう」に変える女性の知恵~

避難所では女性ならではの細やかな視点こそがみんなの安全を守る力になります。ゲームを通して「地域の絆」の大切さを楽しく学びましょう。

## C-12 ゲームで災害体験 ②避難行動訓練EVAG(イーバグ) ~「もしも」の時、あなたならどう逃げますか~

カードを使って災害を体験。どう行動すべきかをおしゃべりしながら考えます。ふだんの経験や気遣いが「もしも」に役立つことを学びましょう。

## C-13 みんなで作る「ご近所マップ」 ~知っているようで知らない?家の周りの安全探し~

地図を広げて「わが町探検」をしてみませんか。「大雨が降ったら?」「地震が起きたら?」。さまざまな防災情報を地図に重ねて、世界に一つだけの「わが家の安心・安全マップ」を作りましょう。

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

講師料 無料

交通費 不要

※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 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…聴いて! 知って! スモールステップで始めませんか?

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 (コープこうべ災害緊急支援基金) について学ぼう!～**

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抛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

※大型モニターを使用する場合があります。  
※兵庫県内のみ開催可能。11・1・3月は不可**D-8 日本の精神医療と今後について～こころの病気について理解を深めよう～**

障害の有無に関わらず全ての人が安心して暮らしている地域のために、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

※大型モニターを使用する場合があります。  
※兵庫県内のみ開催可能。11・1・3月は不可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。「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?

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・神戸ウエスト**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。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。

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

**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? 物価高などを背景に、格差のさらなる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？  
いろんな遊びの中から、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。

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、ペーパーサートなど

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

※地区本部がコーディネートします。



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は不安でいっぱい。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、普段から何を備えておけばいいの、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」

※別途、見本教材送料要。

赤ちゃんから楽しめる親子のふれあいあそびやおもちゃについて、座学とともに実際におもちゃに触れ、遊びながら学びます。子どもの五感を守り、育むあそびについて一緒に考えませんか。

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 親子で楽しむあそびの時間～保育士が伝える身近な遊び～

身近にあるものを使った、季節ごとの「かんたん工作」や「ふれあい遊び」の中で、スキンシップやコミュニケーションを楽しみます。

開催人数	親子5組	開催時間	1～1時間半程度
講師	NPO法人 子育て支援ネットワークあい		

# 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いたします。

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		
講 師 料	無料	交 通 費	不要



## G-2 全員参加型の居場所～ほっこりあたたか安心安全な癒し空間づくり

肩書きやしがらみのない“自分らしさ”が出せる居場所づくりの取り組みを紹介します。

※大型モニターを使用する場合があります  
※兵庫県内のみ開催可能。11・1・3月は不可

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団体 きらきらぼしプレイス		
講師料	無料	交通費	不要

G-3・4  
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-3 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-4 「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よう。

## G-5 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いま、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	1～1時間半
講師	コープこうべ職員		(時間は相談に応じます)
講師料	無料	交通費	不要

## G-6 明日の社会 舵を取るのはい買い物行動

お買い物は社会を変える力を持っていることを、わかりやすくお話しします。

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

## G-8 こんなん知っとお? 気をつけや!! 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、カルタやクイズなどゲームを交えて被害にあわないためのポイントを学びます。

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（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和田式陽転思考を、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ぐせを明るい方向に切り替えて、毎日を朗らかに過ごすコツをお話します。  
※プロジェクターとスクリーン、または大型モニ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2,200～3,900円 (消費税込み・応相談)		

G-11・12  
共通

開催人数	20人前後	開催時間	1時間＋質疑応答			
講 師	エンディングサポート協会（窓口：クレリ案内センター）		講 師 料	無料	交 通 費	不要
※兵庫県は、西播磨エリア、但馬エリア、淡路エリアは開催不可 ※大阪府は、箕面市、豊中市、池田市、豊能町、能勢町が開催可能 ※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						

## G-11 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。

## G-12 終わりよければ、すべてよし ～終活ははじめの一歩～

「終活を始めようと思うけど、何から始めればいいのかわからない」という方におすすめです。「今、なぜ必要なのか?」「終活のメリットは?」「もしもの時の備え」などについて説明します。

## G-18 健康の為のお片付け講座

片付けのプロが心身共に健康な毎を送るための片付け方法をお伝えします。

開催人数	5人～	開催時間	1時間		
講 師	株式会社リリーフ	講 師 料	無料	交 通 費	不要





# くらしを豊かに

## C・キッズ・ネットワーク プログラム

G-19~29  
共通

開催時間	1～1時間半	講 師	NPO法人
講 師 料	11,000円(消費税込み)		C・キッズ・ネットワーク
交 通 費	講師料に含む(5,000円を超える場合は超過分要)		
※G-27以外、プロジェクター・スクリーンをご準備ください。			

### G-19 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を生々しく紹介し、対策を学びます。また、幼児の視野体験メガネは、目からウロコ間違いなし!

開催人数 30人まで

### G-20 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

### G-21 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

### G-22 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。

開催人数 30人まで

### G-23 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

### G-24 悪質商法・特殊詐欺にだまされない!～しっかり守ろう!自分の財産～

相手を知っていると対応が変わります!トラブル事例をロールプレイやクイズで確認しましょう!

開催人数 30人まで

### G-25 ダークパターンに気をつけよう!

消費者を騙したり、勘違いさせるように設計されたWEBデザイン。スマホやパソコンを使う時に気をつけたい事例を紹介します。

開催人数 40人まで

### G-26 知って使おう!カードいろいろ

身の回りにあるいろいろなカード。その特徴を知って、キャッシュレス社会に対応しましょう!

開催人数 30人まで

### G-27 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。〈所得税編〉

開催人数 30人まで

### G-28 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

### G-29 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

G-41~44  
共通

開催人数	10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。 ※但馬・丹波・淡路地区を除く。 ※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-41 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乳製品。すぐに役立つメニューのほか、災害時用の備蓄品に追加して栄養バランスをUPする方法もご紹介いたします。

### G-42 ヨーグルトセミナー

ヨーグルトや乳酸菌の基礎知識や、ヨーグルトのおいしい食べ方、調理への活用法をご紹介します。

### G-43 チーズセミナー(入門編)

チーズの入門編として、国産チーズを中心に、その種類や特長、レシピ等をご紹介します。

### G-44 骨・カルシウムセミナー

骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントをご紹介します。

# ライフプラン

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
開催時間	1～2時間		

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か? 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 『三千円の使いかた』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年後もにっこりの 家計のダイエット

家計管理のコツや仕組みづくり、お金の知っ得情報のお話です。お金が「かかる」からお金を「かける」へ、ハッピーな10年後をめざす子育て世代におすすめの講座です。

### H-11 賢いお金の減らし方～「ゼロで 死ね」はなぜ読まれているのか～

何のための財産か。人生100年時代を豊かに楽しく行きぬぐために、賢いお金の「減らし方」を考えてみませんか?老後資金2000万円問題にも触れます。

### 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、資金計画は早めに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

ethical

## 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	17,600円（消費税込み）
交通費	要

〈大人対象〉  
※食材は講師が持参します。メニューは直近でないとお知らせできません。  
※ご飯・お茶は含みません。必要な場合はサークルでご準備ください。

### とれぴち 兵庫の漁業や豊かな海を守っていく大切さを学びます。

#### J-1 ひょうごの漁業と魚を知ろう！～魚の切身を簡単においしく！～

〈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切り身からの簡単で美味しい魚料理

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900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！ ～魚のおもてなし料理～

〈学習〉は J-1 と同じ

〈調理実習〉季節の地魚を素材にもう1ランクアップした魚料理

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900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！ （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900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 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900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 ひょうごの漁業と魚を知ろう！ （とれぴち加工品料理会）

〈学習〉・兵庫の豊かな海について  
・とれぴち加工品が始まった背景について

〈調理実習〉アカモクやハモつみれなどのとれぴち加工品の調理

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900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 いかなごのくぎ煮文化を未来へつなぐために！

〈学習〉・いかなごが獲れなくなってきた理由  
・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（12月～3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。  
※4月～11月は、調理デモンストレーションで実習・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900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。

お願い 「組合員活動における食品衛生の手引き」に沿って学習会を進めてください！  
特に使用する調理器具や食器の準備・消毒は、主催者の方でお願いします。

## 食生活

⚠注意 ※毎月第1月、第3金は開催不可

K-1～15  
共通

開催人数	約20人	講師料	7,000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-1～7:15:3時間 K-8～10:2時間 ※それぞれ別途準備に1時間を要します	材料費 （目安）	K-1～4:1人分 約700円（消費税込み） K-6・7:1人分 約850円（消費税込み） K-8～10:1人分 約550円（消費税込み） K-15:1人分 約600円（消費税込み）

※参加者全員で調理実習します。 ※講師は1人で伺いますので、当日は3～4名お手伝いをお願いします。  
※食材は買物表に従い、サークルで準備をお願いします。

### 旬の食材

日本には季節ごとに食べ頃を迎える食材があります。普段の食卓に旬の食材を取り入れ  
季節の変化を楽しみましょう。コープ商品の紹介もします。

K-1 春 ●鯛のソテー春きゃべつソース ●スナッペンどうのたまごサラダ  
●新たまねぎと新わかめのスープ ●いちごとバナナのミニパフェ

K-2 夏 ●豚しゃぶ 香味ソース ●なすの冷やし鉢  
●豆腐のサンラータン ●ウーロン茶のレモンゼリー

K-3 秋 ●キンパ ●切り干し大根とわかめのナムル  
●春雨スープ ●さつまいもクッキー

K-4 冬 ●だまご鍋 ●白菜とりんごのサラダ  
●れんこんの和風ステーキ ●みかんミルクかん

### 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
- ポリ袋蒸しパンなど

### 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。おとなの食事といっ  
しょに作る「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-9 「食」で腸活

健康を保ち、感染症や生活習慣病といった病気を遠ざけるには、腸内環境が重要で  
す。免疫力を上げる「腸活」について、食生活のポイントを学習しましょう。

- 納豆キムチそぼろのレタス包み
- きのこのヨーグルトサラダ
- 根菜の豆乳みそ汁

### K-10 「食」で筋活

健康の秘訣は、筋肉のしっかりついたじょうぶな足腰を維持すること。それには良質  
なたんぱく質が豊富な、バランスのよい食事と運動がカギです。たんぱく質の事、考  
えてみませんか？

- 鮭のチーズピカタ
- 鶏むね肉と大豆のサラダ

### K-15 あなたの「減塩」、応援します！

減塩の大切さ・調理の工夫を学び、「塩分ほぼゼロレシピ」の調理実習をします。

- 豆のトマトカレーマリネ
- えびの生春巻き

お願い 「組合員活動における食品衛生の手引き」に沿って学習会を進めてください！  
特に使用する調理器具や食器の準備・消毒は、主催者の方でお願いします。



# 虹っ子プログラム

食 (参加者全員で調理実習します)  
**注意** ※毎月第1月、第3金は開催不可

お願い 「組合員活動における食品衛生の手引き」に沿って  
 学習会を進めてください！特に使用する調理器具や  
 食器の準備・消毒は、主催者の方でお願いします。

テーマ	内容・メニュー
L-1 お米ができるまで	親子で参加！ 私たちの主食として重要なお米はどのように作られているのでしょうか。土づくりから収穫までの1年の作業を学びます。長い時間と多くの手間をかけて作られているお米を、感謝していただきます。 (メニュー) ●塩むすび(鍋でご飯を炊きます) ●味噌汁
L-2 食べ物から考えるSDGs	
L-3 手打ちパスタ教室	

開催人数 小学生親子約10組 開催時間 3時間 ※それぞれ別途準備に1時間を要します。  
 講師 コープこうべ 家庭料理研究会 材料費 (目安) L-1・3:1人分 約400円(消費税込み) 講師料 7,000円 交通費 要  
 L-2:1人分 約500円(消費税込み)

※講師は1人で伺いますので、当日は3～4名お手伝いをお願いします。 ※食材は買物表に従い、サークルで準備をお願いします。

L-1～3  
共通



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-6 エネルギーって何だ？ ～ペットボトル風車またはプラとんぼを作って、エネルギーを知ろう～	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。 ※ペットボトル風車はハサミ・キリを使用。低学年は必ず保護者同伴。
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! ～スライムを作ってプラスチックの性質を理解しよう～	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-15 ゲーム「なんでやろう? 食品ロス」を やってみよう!～原因と解決策を考える～	食品工場、たこ焼き屋さん、お店、家で起こる様々な食品ロスの原因をカードゲーム(※大阪府環境農林水産部流通対策室 ブランド戦略推進課 総務・企画グループ所蔵)で学びます。さあ、何をすればごみがなくなるのでしょうか? ゲームをしながらそれぞれの立場で食品ロスの解決策を考えます。
L-16 つながっているよ! 「生き物・自然」とわたしたちの暮らし ～生物多様性を知ろう～	生き物のつながりを実感する「蜘蛛の巣ゲーム」や「生きものマップ」を作ったりしながら、生き物と自然について考えます。また、私たち人間も自然からたくさんのめぐみを受けていることを再確認し、生物多様性を守る必要性を知ります。

L-6～16  
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 材料費 【L-6】ペットボトル風車 330円(消費税込み)  
 プラとんぼ 100円(消費税込み)  
 【L-12】1人分 200円(消費税込み)  
 【L-13・14】1人分 100円(消費税込み)  
 講師料 11,000円(消費税込み) 交通費 2人分

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-19 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  
 講師料 6,050円(消費税込み) 交通費 要 救援ボランティアネットワーク理事)

食べ物から産地を考える お願い 「組合員活動における食品衛生の手引き」に沿って  
 L-4 学習会を進めてください！特に使用する調理器具や  
 食器の準備・消毒は、主催者の方でお願いします。

テーマ	内容・体験
L-4 「耳石ハンター」になろう! (調理実習あり)	親子で参加！ 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(調理)煮干しの味噌汁 ※食材は講師が持参します。ご飯・お茶は含みません。必要な場合はサークルでご準備ください。
L-5 知ってる? 兵庫のちりめん? シラス?	

開催人数 小学生親子20～30人 開催時間 L-4:2時間 L-5:1時間半 ※別途準備に30分を要します。  
 材料費 L-4:1人分500円(消費税込み) L-5:1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。  
 講師 兵庫県漁業協同組合連合会おさかな講師 講師料 17,600円(消費税込み) 交通費 要

L-4・5  
共通

夏休みの  
自由研究の  
ヒントに

くらしを豊かに



テーマ	内容
L-20 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-21 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1人110円(消費税込み)
L-22 旬を探そう!	子どもたちに、旬や地元のものを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。
L-23 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ものについて知り、食べものの大切さを学びます。 ※教材費1人110円(消費税込み)
L-24 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-25 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-26 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1人130円(消費税込み)
L-27 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1人130円(消費税込み)
L-28 これってSDGsだね	すごろくやクイズでSDGsについて楽しく学習。目標を達成するために自分たちでできることを学びます。まともはラップでダンス!をします。 ※教材費1人110円(消費税込み)

L-17～26  
共通

開催人数 L-20～22・25・28:幼児・小学校低学年または、幼児・小学校低学年親子30人まで  
 L-23:小学校低学年または、幼児・小学校低学年親子30人まで  
 L-24:小学生または、小学生親子30人まで(大人のための申し込み不可)  
 L-26～28:小学生低学年～中学年または、幼稚園年長から小学生親子30人まで

講師 NPO法人C・キッズネットワーク ※講師2名です。 開催時間 1～1時間半  
 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。