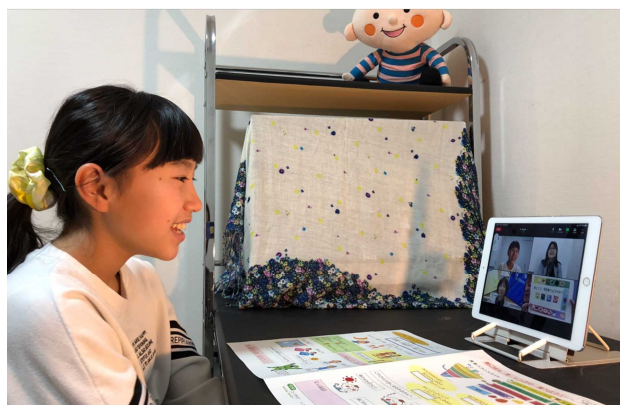




コープみらいのオンライン講座



コープみらいは、食育や環境、防災・減災に関する学びの場づくりを応援しています。千葉県が推進する「ちば食育サポート企業」「ちば環境学習応援団」に登録・連携し、オンライン講座を実施しています。

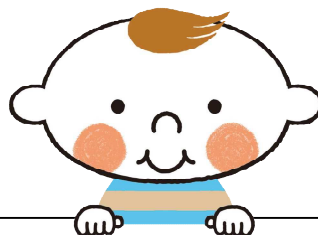


生活協同組合コープみらいは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

はじめに

コープみらいは、「SDGs（持続可能な開発目標）」の考え方を大切にしながら、「ビジョン 2025」（2025 年の目指す姿）として「食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。」を掲げ、多様な取り組みを進めています。

今、私たちの暮らしの中では「朝食欠食」「孤食」などの食の問題や、「地球温暖化」「食品ロス」などの環境問題、自然災害などの持続可能な社会づくりに影響をおよぼすさまざまな問題が起きています。そのような問題を自分たちの暮らしの身近なテーマに置きかえ、“食”“環境”“防災・減災”についてともに考え、学び、これからの行動につながるきっかけとなるプログラムを用意しています。



【出前授業実施環境】

- ・会場の基準に沿って、換気、消毒、配置等の感染対策をお願いします。
- ・参加者はマスク着用をお願いします。
- ・飲食を伴うプログラムについてはコロナウイルス感染拡大状況によりご相談させていただきます。

【オンライン講座実施環境・備品】

- ・Zoom（アプリ）を利用したオンライン開催となります。マイク・カメラ機能のあるパソコン・タブレット・スマートフォンなどの端末機器からご参加ください。
- ・通信料のご負担をお願いします（Wi-Fi あるいは、光回線での接続を推奨します）。
- ・Zoom が初めての方は、事前に、パソコンは「Zoom 公式ホームページ」から、タブレットやスマートフォンは「ZOOM Cloud Meetings」からダウンロードしてください。
- ・プログラムにより、ワークシートなどの資料を事前にデータでお送りする場合があります。受講者にご提供ください。

【お問い合わせ、お申し込みにあたって】

- ・お申し込みは〇ページの「講座依頼書」を郵送または FAX またはホームページの申込フォームより受け付けしています。
- ・講師は、コープみらいが指定した研修やカリキュラムを受講した組合員ボランティア（活動サポーター）です。なお、講師料は無料です。

※お気軽にお問い合わせください。

生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部

TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）



詳しくはこちら

食育

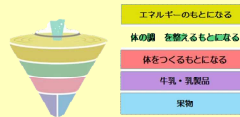
早寝、早起き、朝ごはん



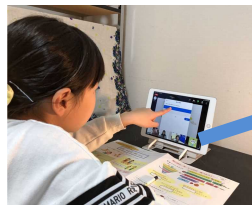
<ねらい・内容>

成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを学び、バランスの良い朝ごはんを考えることで、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践するきっかけをつくります。

1. なぜ「早起きをする」といいの？
2. 「早起き」をしたら…
3. 「朝ごはん」はなぜ、必要なの？
4. バランスのいい朝ごはんを考えよう
5. 「朝ごはん検定」



「今日は何時に
起きましたか？」



対 象：小学生～

所要時間：30～40分程度（応相談）

参加人数：10人～

会 場：自宅・教室・研修室 など
ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、

筆記用具

コープから事前に送られた資料



食育・環境

もったいないを考えよう



<ねらい・内容>

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな社会問題となっています。その食品ロスがどこから出るのかを知り、自分にできる「食品ロスを減らす」行動を考えるきっかけをつくります。

1. 日本の食品ロスってどれくらいあるんだろう？
2. 食品ロスって、どこから出てくるの？
3. 食品ロスを減らすためにできることは？
4. 食品ロスを減らすための社会の取り組みを知ろう
5. 自分ができる「もったいないを減らす宣言」を考えよう

対 象：小学生高学年～大人

所要時間：30～40分程度（応相談）

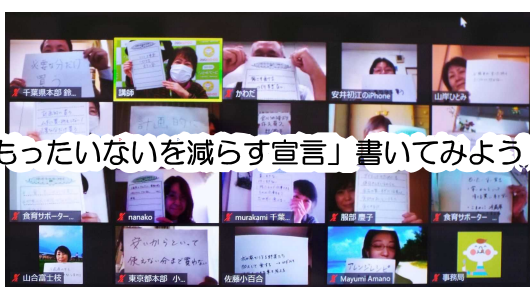
参加人数：10人～

会 場：自宅・教室・研修室 など
ご用意いただくもの：

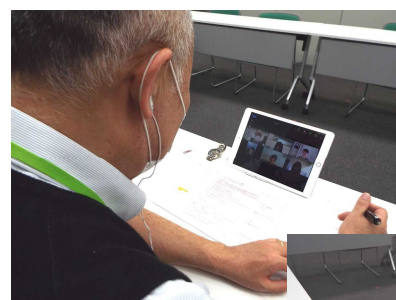
通信機器（1ページ参照）、

筆記用具

コープから事前に送られた資料

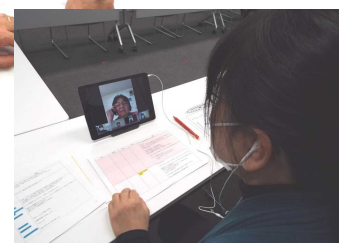


「もったいないを減らす宣言」書いてみよう！



「グループワーク」

グループのメンバーで
おしゃべりしながら
考える…楽しいね♪



環境

リサイクルについて学ぼう



くねらい・内容

私たちのくらしから出たゴミがどのようにして処理されるかを学び、ゴミの排出量を減らすための取り組みであるリサイクルの必要性を考えます。

1. ゴミってどんなもの？
2. ゴミのゆくえ
3. ゴミの分別をやってみよう
4. 3R
5. 紙パックとペットボトルキャップが生まれ変わるまで
6. リサイクルクイズ
7. 「地球のためにできること」を考えよう



対 象：小学校高学年～

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会 場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、筆記用具



「グー・チョキ・パー」でクイズに答えよう

防災・減災

ポリ袋クッキング

日常食を非常食に



くねらい・内容

大規模災害への備えとして、普段食べ慣れているものが非常食になることを学びます。

災害時にも食べ慣れた味、栄養バランスの良い食事を食べられる調理法としてポリ袋調理を体験します。

1. ポリ袋クッキングのメリットと調理のポイント
（パワーポイントを使った説明）
2. ポリ袋を使った調理実習
（主菜、副菜、デザートを作ります）
3. 試食

対 象：中学生～大人

※小学生以下は保護者同伴で参加可

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会 場：自宅・調理室・研修室など

調理ができる場所

ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、筆記用具
ご飯、ポリ袋調理で使う食材・道具

ポリ袋クッキングとは

ポリ袋クッキングのメリット

- ★ 水の使用が最小限
- ★ 配膳の手間が不要
必要な分だけ作れる
- ★ 一度に何種類も調理できる



メニュー例

防災・減災

わが家の減災チェック①

災害時の食とトイレ



<ねらい・内容>

避難生活で最も大切な、水・食料・トイレ対策について考え、わが家の備えを整えるきっかけとします。

1. 備蓄に関する「減災チェック」
2. 水・食料は、どうやって備える？
3. トイレ対策を考える



対象：中学生～大人

※小学生以下は保護者同伴で参加可

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、筆記用具

食料の備蓄

ローリングストック

備蓄 使う 補充

いつも食べている食品を多めに買い置きし、ふだんの生活で使いながら補充する方法

トイレ対策

お風呂などに溜めている水を大地震直後に、水洗トイレに流すのは待って！

水の備蓄

<減災クイズ> ～チャットで答えよう～

給水車で給水した水を入れた容器を、どうやって運ぶ？

3. 100回分

チャットで答えよう～

の備えが必要？

<ヒント>

1日何回トイレに行く？

何日分の用意が必要？

防災・減災

わが家の減災チェック②

地震に備える



<ねらい・内容>

緊急地震速報を見聞きした時の行動と自宅の耐震および火災予防について考えます。

1. 地震の備えに関する「減災チェック」
2. 緊急地震速報を見聞きしたらどうするクイズ（緊急地震速報の訓練放送を流して、ミニ防災訓練を行います）
3. 自宅の安全対策と地震による火災予防（感震ブレーカー）

対象：中学生～大人

※小学生以下は保護者同伴で参加可

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：

通信機器 1 ページ参照）、筆記用具

緊急地震速報を見聞きしたら

入浴中に緊急地震速報が鳴ったら、どうするか

1. タオルを巻いて浴室から出る
2. ドアを開けて浴室にとどまる

耐震対策

地震による火災の予防

高いところに置かない

家具を固定

防災・減災

わが家の減災チェック③

防災リュックに何を入れる？



<ねらい・内容>

災害時に必要な備えは家族構成や家族の成長によって変わります。グループワークで非常用持ち出し袋にどんなものを入れたらいいかを考え、選んだ理由を交流することで、わが家の非常用持ち出し袋を見直すきっかけをつくります。

1. 防災リュックに関する「減災チェック」
2. 非常用持ち出し袋とは
3. 防災リュックに何を入れる？
(グループワーク)
4. 避難生活にあると便利なグッズの紹介

非常用持ち出し袋と
避難用持ち出し袋の
違いもわかるよ



対象：中学生～大人

※小学生以下は保護者同伴で参加可

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、筆記用具

防災リュックに何を入れる？

1. 飲料水	2. 食料品	3. 救急セット	4. 薬・お薬手帳	5. 衣類	6. 下着
7. タオル	8. 軍手	9. マスク	10. 寝袋・毛布	11. 雨具	12. レジャーシート
13. 現金	14. ラジオ	15. 懐中電灯	16. 予備電池	17. ティッシュペーパー	18. 生理用品
19. ウェットティッシュ	20. ヘルメット	21. ライター	22. 缶切り	23. アイスクリーム	24. 使い捨てカイロ
25. 筆記用具	26. ビニール袋	27. 紙おむつ			

わが家の防災リュックに本当に必要なものは・・・？

防災・減災

わが家の減災チェック④

どこに逃げる、どう逃げる



<ねらい・内容>

防災マップとハザードマップの見方や避難する場所と災害時の通信手段について考えます。

1. 避難に関する「減災チェック」
2. 防災マップ・ハザードマップ
3. 避難する場所
 - ・避難場所と避難所の違い
 - ・避難所はどんなときに利用できるか
4. 災害時の通信手段



対象：中学生～大人

※小学生以下は保護者同伴で参加可

所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人～

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：

通信機器（1ページ参照）、筆記用具

避難する場所



避難する場所

<減災クイズ>

避難所とは、どんな施設？



オンライン講座依頼書

コープみらい千葉県本部

参加とネットワーク推進部行

※ 2カ月前までを目安にお申し込みください

申込日 20 年 月 日

1	希望講座名	
2	主催者	団体名（学校・学年など）
		住所 〒
		TEL FAX
		担当者名（連絡先） 氏名 TEL FAX メール（ ）
		事務局人数（講座運営時の進行スタッフ数） （ ）人
3	参加予定人数	子ども（ ）人 大人（ ）人 合計（ ）人
4	参加者の使用端末	1人1台（ ）人で1台ずつ スクリーン投影 その他（ ） ※ ○で囲んでください。
5	開催予定日時	第1希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
		第2希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
		第3希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
6	その他ご要望等	

※参加者への対応は主催者が行ってください

※各講座受付の流れ

右下の二次元バーコードから申し込む
か、当オンライン講座依頼書を郵送・
FAXで下記宛にご送付ください。

お申し込み受付後、
1週間以内に担当者から
連絡させていただきます。

コープみらいより、開催の
2週間前までに、確認書を
メールで送付いたします。

申込先

〒260-0027 千葉県千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル 4F
生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部
TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）
FAX 043-301-6685



申し込みはこちらから

コープみらいの理念・ビジョン

コープみらい理念

CO-OP とともに はぐくむ くらしと未来

ビジョン2025 コープみらいのめざす姿

ビジョンフレーズ

食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。

組合員のくらしや地域社会で生まれた課題の解決に向けて、
地域の団体、人とつながり、地域の多様性を確認し、
協同して各地域で多彩な取り組みを推進します。

コープみらいは、ビジョン2025の取り組みを通して SDGsの達成を目指します。

「ビジョン2025」と「SDGs」の基本的な考え方や目指す方向は同じです。コープみらいは、ビジョンの実現に向けた事業と活動および連携に取り組むことで、SDGsの達成に貢献したいと考えています。

コープみらいは、ビジョンの「食卓を笑顔に」をSDGsの「目標12 つくる責任 つかう責任」、「地域を豊かに」を「目標11 住み続けられるまちづくりを」とつなげて考えることで、コープみらいの取り組みとSDGsのそれぞれの目標とのつながりをわかりやすく伝え、広げていきます。



2021年2月発行

生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部

〒260-0027 千葉県千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル 4F

TEL: 0120-925-036 (9時～17時 土・日・祝日休み)

<https://mirai.coopnet.or.jp>

コープみらい

検索