

# 委員会活動

# メニュー集

2026年度版

委員会活動の  
ヒントが満載!



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



メニュー集は委員会活動の

役立つ

# ヒントが満載!

商品をはじめとしてさまざまなテーマの  
活動資料を掲載しています!!



委員会活動メニュー集は、  
エリア委員会・コープ委員会で取り組めそうないろいろな活動を紹介しています。  
活動の手引きとともに『何しよう?』と話しあうときに活用しましょう。  
興味や関心のある「やってみたい」テーマを見つけてイキイキと楽しい活動をすすめましょう。

も く じ

## ● コープ委員会の活動

- 『コープくらしのつどい』…………… P.1
- チラシ作成で注意することについて…………… P.2
- コープ委員会で使用する商品の注文方法について…………… P.2
- 試食・調理をともなう活動での約束事…………… P.3

## ● 商品活動

- 商品のお試し(試食・食べ比べなど)について…………… P.4
- 組合員講師商品セミナー…………… P.5
- メーカー商品セミナー…………… P.8
- 工場見学…………… P.17
- 県内産地交流…………… P.19
- 工場見学・産地交流で貸し切りバス(大型・小型)を使用する場合…………… P.21
- オンラインの企画…………… P.22

## ● たべる・たいせつ…………… P.24

## ● ふくし…………… P.26

## ● 子育て…………… P.27

## ● 平和…………… P.28

## ● 国際協力…………… P.30

## ● くらしを守る…………… P.32

## ● 環境…………… P.35

## ● くらしのサポーター…………… P.36

## おかやまコープ公式キャラクター「ももずきんにゃん」イラスト集…………… P.47

# コープ委員会の活動

## 『コープくらしのつどい』

地区内の組合員に呼び掛け、組合員の思いを語り合い、交流を広げる場として年1回以上「コープくらしのつどい」を開きましょう。

※開催にあたっては、エリア委員やセンターとも相談しながらすすめましょう。

### 1 テーマ、内容を決めましょう

◎メニュー集やコープのたね、くみかつ広場、おかやまコープのHPを参考に“やってみたい”テーマを決めましょう。

### 2 開催日時・会場を決めましょう

◎学校や地域の行事などをあらかじめ調べて、参加しやすい日時を決めましょう。  
◎集まりやすく、テーマにあった会場を予約しましょう。



### 3 「企画計画書」を作成し、センターに提出しましょう

◎「企画計画書」の提出時期は、担当のエリア委員と確認し、余裕をもって提出しましょう。  
◎当日のスケジュールやすすめ方、費用や役割分担について決めましょう。  
◎「組合員講師商品セミナー」つどいコースを選択する場合は、「商品セミナー開催申込書」も提出しましょう。  
◆外部講師を依頼する場合は、事前打合せし、「講師依頼連絡表」も提出しましょう。

### 4 「参加者募集チラシ」を作成し、センターに提出しましょう

◎P2「チラシ作成で注意することについて」を読み、参加者募集チラシを作成しましょう。  
◎チラシの配布や参加申し込みを考慮して、配布する2週間前までに提出しましょう。  
◎店舗の掲示板への貼り付けなどは店舗と相談しましょう。



### 5 参加者の確認と準備をしましょう

◎参加者の情報や、商品などの準備物をセンターと確認しましょう。(オンライン開催の場合、開催2週間前まで)  
◆外部講師を依頼する場合は、講師と打合せしましょう。  
※オンライン開催の場合、参加者宅に資料・オンラインの参加方法(ID・パスワード含む)を、開催1週間前までに郵送します。

### 6 コープくらしのつどい当日について

◎参加者と楽しくおしゃべりするための時間は必ず取りましょう。  
◎調理をともなう活動では、必ずP3を読み「セルフチェックシート」をセンターに提出しましょう。  
◆外部講師を依頼した場合は、無事開催できたことをセンターに電話で報告します。  
※オンライン開催の場合、オンラインに関する対応は、センターまたは組合員活動グループまでご相談ください。

### 7 「企画報告書」をセンターに提出しましょう

◎「企画報告書」を提出する際には、「参加者募集チラシ」試食調理時の「セルフチェックシート」「レシピなどの当日配布資料」「写真(メールで送信)」を添付してください。(開催後1ヵ月を目安に報告ください)  
※「コープのたね」「くみかつ広場」「ホームページ」に掲載を希望する場合は、写真も一緒に提出しましょう。  
◎取り組んだきっかけや伝えたいことなどを記入し、ブロック委員会で交流しましょう。  
◎「参加申込書」「参加者名簿」などの個人情報と一緒に返却しましょう。また、携帯・PCに残っているデータは消去しましょう。

くみかつ広場でも報告できます

「メーカー商品セミナー」はメニュー集(P8)通りの内容で開催し、セミナー終了後に交流の時間を持つことで、「メーカー商品セミナー+くらしのつどい」として開催することもできます。

※メーカー商品セミナー開催時間の短縮など内容の変更はできません。

## チラシ作成で注意することについて

- チラシに記載するお問い合わせ先は **問合せセンター TEL:0120-662-538**

- 申込書のあるチラシには以下の文言を必ず記載してください。

**ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外には使用いたしません。**

- 著作権には注意しましょう。

「活動の手引きP43 広報物作成時の注意事項」も参考にして、慎重に作成しましょう。  
フォーマット集の「組合員活動での広報作成における表示・表現に関する校正チェックリスト」を使用しセルフチェックしましょう。

- 『企画計画』時の内容が変更になった場合は、速やかに事務局へ報告をしましょう。

※二次元コードは、「企画計画書」の内容に基づいて作成しています。

## コープ委員会で使用する商品の注文方法について

コープくらしのつどいなどコープ委員会で使用する商品の注文方法について説明します。  
発注にあたり、参加人数に応じた適正量を発注しましょう。

### 1 コープ委員会用OCR注文書を利用する

- ①対象商品 …… その週のデリコなどのカタログで企画されているものに限りま。また、**翌々週配達などの予約商品は注文できません。**
- ②利用期間 …… 2027年3月5日(金)までにお届けできる商品となります。
- ③注文方法 …… 担当者からOCR注文書(組合員コードの入っていないもの)を受け取り、必要な商品数を記入し、商品お届け日の1週間前の同曜日までに配達時に担当者へ渡すか、センターに届けます。
- ④商品受取 …… 商品受取日の指定時間内にセンターに受け取りに行きます。  
指定時間:月曜日→13:30~16:00 火曜日~金曜日→9:30~16:00  
センターでの商品保管はできません、当日必ず受け取りに来てください。
- ⑤その他留意点 ・お届け表はとっておき、会計係へ渡してください。**(会計報告書に添付します)**  
・利用した商品代金は、企画報告書の収支に記載します。  
・年末年始を除いた通常配達の日にご利用できます。

### 2 店舗で購入する

「店舗専用商品発注書」に必要事項を記入し控えのコピーをとり、商品受取日の10日前までにセンターに提出します。商品受取日に、指定した店舗のサービスカウンターで、商品を受け取り代金を支払います。この時必ず**レシート**を受け取って会計係へ渡します。

#### <注意事項>

- ①この発注書は、1品目で4個以上必要な場合に使用します。
- ②価格は、受取日当日の価格になります。
- ③ポイントカードの対象にはなりません(精算時にコプカカードは提示しません)。
- ④その他、「店舗専用商品発注書」記載の注意事項を確認してください。

## 試食・調理をともなう活動での約束事



生協の活動で食べ物を扱う時は、家庭で食事を作るのと同じ感覚ではいけません。食材の量や調理場所、調理器具などが違い、不特定多数の方が食事することから、普段以上の注意が必要です。食品による事故を発生させないために、「フォーマット集」の「セルフチェックシート」の項目と、以下の食品衛生上の注意事項や約束事を事前に確認します。また、企画開催後にできたかどうかのチェックをし、「セルフチェックシート」を記入して提出しましょう。

### ◆ 食中毒予防や衛生管理について

#### 《商品管理、事前準備》

- ・商品を受け取る時は、冷凍・冷蔵などの品温の管理状態、消費(賞味)期限、包装の破れなどの異常がないかを確認し、それぞれの食品に応じた保存温度で保管します。
- ・手洗い石けん液、消毒用アルコール、ペーパータオル(清潔なタオル)、調理用手袋を事前に準備します。

#### 《身だしなみ・手洗いなど》

- ・食中毒菌の汚染を防ぐため、調理をする人は、エプロン・三角巾・マスクを着用します。  
※腕時計、指輪などは外し、マニキュア・つけ爪の場合は手袋をしましょう。
- ・包丁やまな板などの調理器具は使う前に洗い、可能なら熱湯消毒します。野菜・肉・魚など、使用する材料によって使い分け、できない場合は、材料ごとにしっかり洗います。
- ・手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、石けんでよく手を洗いましょう。また、トイレの後や、肉から野菜、肉から魚など使用する材料をかえるときには必ず手洗いをします。
- ・手指のケガ、風邪や下痢など体調が悪い方には調理を遠慮してもらいましょう。

#### 《調理中・後での注意事項》

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理(特にミンチ)や魚料理は中心までよく加熱しましょう。  
※加熱調理のめやすは、食品の中心温度が85℃～90℃で90秒以上です。
- ・試食(喫食)する場所で調理することが基本です。  
※会場の入場時間が9時以降の公民館などでは、調理をする時間を考慮して、開始時間を決めます。
- ・調理した料理は、室温に長く放置せず、調理後2時間以内にできるだけ早く食べてもらうようにしましょう。全て会場で食べ、持ち帰ることは絶対にしません。  
※0-157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

### ◆ 約束事

- ・参加者からアレルギーや食品添加物について質問されることがあります。原材料などがわかるように、商品包材はみんなが見られるようにしておきましょう。
- ・試食会では「セルフチェックシート」で点検し、「企画報告書」といっしょにセンターへ必ず提出しましょう。

「食中毒予防3原則」は、「①菌をつけない ②菌をふやさない ③菌をやっつける」です。

#### 菌をつけない

健康状態、手洗い、清潔な調理器具の使用など

#### 菌をふやさない

食材を適切な温度で保管、前日調理の禁止など

#### 菌をやっつける

加熱

# 商品活動

「商品をテーマに何かやってみよう」  
「商品についてここがもっと知りたい」といった活動をすすめる時の参考にしましょう。

## 商品のお試し(試食・食べ比べなど)について

委員会、コープくらしのつどいや企画の中で、おかやまコープが取り扱うコープ商品やオリジナルの商品を、試食や食べ比べなどで試してみませんか。

### 商品のお試し(試食・食べ比べなど)の対象商品

#### 1. 試食の場合

気になる『おかやまコープが取り扱うコープ商品やCコレ商品などコープだけのおすすめ商品』を試食してみましょう。

#### 2. 食べ比べの場合

気になる『おかやまコープで取り扱うコープ商品やCコレ商品などコープだけのおすすめ商品』と、気になる商品と同じグレードの商品を食べ比べてみましょう。

#### 3. 日用品のお試しの場合

気になる『おかやまコープで取り扱うコープ商品やCコレ商品などコープだけのおすすめ商品』を試してみましょう。気になる商品と同じグレードの商品を比べるのもOKです。

※コープだけのおすすめ商品: おかやまコープの宅配やお店でしか購入できない商品

### 商品のお試し(試食や食べ比べなど)時には

お試し(試食や食べ比べなど)に適した量(食事にならない分量)で行いましょう。  
お試しと一緒に、商品学習資料などを使って、商品のことを学んでみましょう。  
試食の前後にセルフチェックシートで確認しましょう。

※商品学習用資料が必要な場合は、センターやエリア事務局までお問い合わせください。



### 商品のお試し(試食や食べ比べなど)の流れ

#### 実施1ヵ月前

商品を決め、やってみようと思ったきっかけや組合員さんへのお知らせ方法をコープ委員会報告書に記入しましょう。

#### 実施後翌月

『商品のお試し』もしくは『商品の比較』シートに交流で出された声を記入し、セルフチェックと一緒に事務局に提出します。事務局: コープ委員会はセンター、エリア委員会はエリア事務局

- 交流した内容は、委員会ニュースやくらしのつどいなどで紹介しましょう。
- エリアのすすめ方に沿って取り組みましょう。

### 商品のお試し(試食・食べ比べなど)のすすめ方 シートの項目にそって交流してみましょう

#### 《商品を見てみましょう》

- ・内容量と価格: 買いたいと思える価格かなど
- ・見栄え: 鮮度感、彩り、デザインなど
- ・表示: 原材料、添加物、原産地など

#### 《試食や食べ比べをしてみましょう》

- ・味: 甘さ、辛さ、酸味、旨味、コクなど
- ・食感: 弾力、硬さ、柔らかさ、のどごしなど
- ・その他: 色、香りなど

#### 《買いたいと思える品質と価格が評価してみましょう》

- ・商品は、品質と価格のバランスで決まります。
- ・上手な使い方やアレンジなど、くらしの中での工夫を交流するのもいいですね。

#### 例

#### co-op たまごスープ(FD)

- 内容量・価格: 5食 298円
- 見栄え: たまごがふわっと
- 表示: 塩分1.3g 30kcal 国産鶏卵
- 味・舌・歯ざわり: やさしい、たまごふわふわ
- 色・香り: 和風
- アレンジ: あんかけチャーハン
- コンパクトでストックしやすそう、外装から出しても湿気なさそう



# 組合員講師商品セミナーのすすめかた (No.1~No.11)



「組合員の立場で組合員へ」の視点で栄養士の資格をもった講師が行います。

今年度の「組合員講師商品セミナー」は、通常コース 120分・つどいコース 60分・オンライン開催 60分で開催します。

	通常コース・つどいコース	オンライン開催
	商品学習後 調理と試食を行います。	商品学習後、調理のようすを視聴して いただきます。試食はありません。
開催期間・ 開催数など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組合員講師の手配が可能な限り開催できます。</li> <li>●実開催・オンライン開催ともに回数制限なし。 月曜・土曜・祝祭日は<b>事前</b>にご相談ください。※日曜不可</li> </ul>	
申し込み	「商品セミナー開催申込書」に必要事項を記入し、センターへ開催日の <b>6週間前</b> までに提出します。	
参加者の確定	<b>1週間前</b> までに参加者を確定し、 <b>センター</b> に報告します。(例外もあります)	<b>2週間前</b> までに参加者を確定し、 <b>センター</b> に報告します。
参加者名簿	センターは参加者の人数を事務局に伝えます。	センターは組合員活動グループへ送ります。 (参加される方の組合員名、組合員コード、連絡先、資料送付先住所)
事前打合せ・準備	参加人数決定後、事務局よりセミナー責任者の方へ <b>電話連絡</b> します。事前準備品や当日の運営とあわせて開催時間や終了時間などを打合せします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「Zoomミーティング」を予約します。 ※組合員活動グループが実施します。</li> <li>●開催日決定後、事務局よりセミナー責任者の方へ<b>電話連絡</b>します。</li> </ul>
セミナー用資料	参加者分の学習資料等の当日資料を事務局より、セミナー責任者の方へセンター経由でお届けします。(当日講師が持参する場合があります)	学習資料・レシピ・オンライン会議の参加方法(参加に必要なID・パスワード含む)などを各個人宅へお届けします。(郵送)
参加費	通常コース 300円      つどいコース 200円	無料です
調理・試食について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●試食用主食材は、講師が当日持参します。</li> <li>●参加の皆さんも調理します。</li> <li>●調味料や副食材は、委員会が用意します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理は画面上で見ていただきます。</li> <li>●試食サンプルはありません。</li> </ul>

※調理メニューは、変更になる場合もあります。また、変更の希望があればご相談ください。

## <オンライン開催当日>

- ①組合員講師が商品説明や調理のデモンストレーションのようすを、会場からオンライン配信します。
- ②①終了後、残りの時間で、他の参加者とおしゃべりすることもできます。

## <その他の注意事項>

- 当日の流れ、準備物等 詳細については別冊の「商品セミナー概要」をご確認ください。



# 組合員講師商品セミナー 一覧



Cコレ商品の取り扱いのある  
セミナーに をつけています。

## 1 コープ産直こめたまご

コープ産直こめたまごのこだわりや品質管理の説明。産直こめたまごを使った料理提案などを行います。

### 通常コース のメニュー

- ゆで卵の肉巻き
- ポテトサラダマスタード風
- おからガトーショコラ
- かきたまスープ



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

- スパニッシュオムレツ
- かきたまスープ **NEW**

## 3 コープおかやま若鶏

コープおかやま若鶏のこだわりや安全安心の取り組みについて説明。おかやま若鶏を使って料理提案もを行います。

### 通常コース のメニュー

- 揚げないチキン南蛮
- ささみと野菜のサラダ
- 鶏ムネ肉のピザ風
- トマトスープ



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

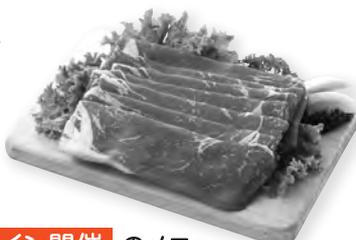
- やみつきチキン
- サラダ

## 5 コープおかやま牛

コープおかやま牛のおいしさへのこだわり、安全性への取り組みの説明。おかやま牛を使った、料理提案もを行います。

### 通常コース のメニュー

- 牛肉ちらし **NEW**
- 牛肉サラダ
- 牛肉スープ



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

- フライパンDEプルコギ

## 2 生協牛乳・低脂肪牛乳・生協ヨーグルト

生協牛乳・低脂肪牛乳・生協ヨーグルトのこだわりや乳飲料の分類などの商品説明。牛乳を使った料理提案などを行います。

### 通常コース のメニュー

- 飛鳥鍋
- 洋風茶わん蒸し
- 牛乳豆腐
- 生協ヨーグルト



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

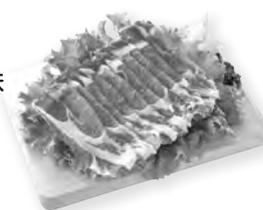
- 不思議なグラタン
- 生協ヨーグルト

## 4 コープおかやま豚

コープおかやま豚のおいしさへのこだわり、安全性への取り組みの説明。おかやま豚を使った、料理提案もを行います。

### 通常コース のメニュー

- ポークソテーレモン醤油風味
- 豚しゃぶサラダ
- 豚ともやしのスープ



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

- 塩豚きのこ丼
- スープ **NEW**

▼▼▼ 2026年 8月まで ▼▼▼

## 6 コープ熟成華味鳥

コープ熟成華味鳥のおいしさへのこだわり、安全性への取り組みの説明。熟成華味鳥を使った、料理提案もを行います。

### 通常コース のメニュー

- 揚げないチキン南蛮
- ささみと野菜のサラダ
- 鶏ムネ肉のピザ風
- トマトスープ



### つどいコース オンライン開催 のメニュー

- やみつきチキン
- サラダ

## 7 コープこしひかり無洗米 おがやま産米

コープ米こしひかりの栽培へのこだわり、安全性への取り組みや無洗加工の説明。こしひかりを使った、料理提案も行います。

### 通常コース のメニュー

- 洋風寿司 ●ごはん★スープ
- ライスピザ
- 五平餅 **NEW**

### つどいコース

### オンライン開催 のメニュー

- ケーキ風寿司 ●五平餅 **NEW**



## 8 コープとうふ

日本生協連開発商品

CO・OP国産大豆100%使用木綿とうふ、CO・OP国産大豆100%使用絹とうふ、CO・OP国産大豆100%充てん豆腐のおいしさへのこだわりや、製造工程などの説明。とうふを使った、料理提案も行います。

### 通常コース のメニュー

- 豆腐ハンバーグ
- 豆腐サラダ
- 豆腐ポタージュ
- 豆腐もち

### つどいコース オンライン開催 のメニュー

- 豆腐DEキーマカレー ●豆腐もち



## 9 生協食パン 日本生協連・CS共同開発商品

生協食パンの原材料や製造方法などの説明。生協食パンを使用した料理提案などを行います。

### 通常コース のメニュー

- 食パンで肉まん風 **NEW**
- コーンスープ
- 野菜サラダ

### つどいコース

### オンライン開催 のメニュー

- ちょっぴりヘルシーな？  
エッグベネディクト



## 10 ヘルシーコープ

健康的な食生活を送るためのお悩みに応えて、コープ商品を使った料理提案や必要に応じた提案を行います。  
調理あり・調理なし どちらでも構いません。

### 通常コース つどいコース

### オンライン開催

- 低脂肪
- 低カロリー
- バランスアップ
- 減塩
- その他 希望に応じて内容を決めていきます。
- 野菜をプラス
- 青魚が摂れる
- 食物繊維
- カルシウム

※食習慣チェック (P24参照) と併用開催も可能です。

ヘルシーコープの詳しい内容は  
こちら!



## 11 コレ&年末おすすめ商品

コレ商品や年末おすすめ商品などの説明、調理と試食をします。詳細は決まりしだいお知らせします。



2024年度  
開催風景



# メーカー商品セミナーのすすめかた (No.12~No.65)



メーカーの担当者や生協の職員が直接講師として参加します。

メーカーによっては開催最低人数が定められている場合もあります。

	実開催	オンライン開催
内容・開催数	セミナーごとの説明をご覧ください。	
開催時間	2時間程度	1時間程度
申し込み	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「商品セミナー開催申込書」に必要事項を記入して、センターに開催6週間前までに提出しましょう。</li> <li>●<u>受付期間：3月23日(月)～4月24日(金) 開催数を越えたセミナーは抽選となります。</u></li> </ul> <p>※4月27日以降は、開催に空きがあるセミナーは、商品企画に到着順で受付します。                  ※セミナーの申し込み状況は、センターに確認してください。                  ※メーカーとの日程が合わない場合は、日程変更をお願いする場合があります。</p>	
開催確定	センターより開催日をお知らせします。※日程確定は開催日の3ヵ月前が目安となります。	
事前打合せ	開催決定後の内容確認や、質問などはセンターを通じてご相談ください。 ※プロジェクター、スクリーンなどの準備物についてはセンターへご相談ください。	
参加者の確定	1週間前までに参加者を確定し、センターに報告します。 ※センターから参加者をメーカーに連絡します。	2週間前までに参加者を確定し、センターに報告します。
参加者名簿	センターは組合員活動グループへ送ります。 (参加される方の組合員名、組合員コード、連絡先、資料送付先住所) ①セミナー参加者に、「オンライン企画参加資料」(参加に必要なID・パスワード含む)「学習資料・レシピ」を送付します。 ②「Zoomミーティング」を予約します。 ※①②は組合員活動グループが実施します。	
参加費	商品サンプルを伴うセミナーの場合、主催者が参加費を設定します。	無料。 ※商品サンプルはありません。

※メーカーの都合により開催を中止する場合がございます。

## <オンライン開催当日>

- ①オンラインの機器設置、配信、参加者対応などは、センター・組合員活動グループで行います。
- ②メーカー講師が商品説明を、会場からオンライン配信します。
- ③②終了後、残りの時間で、他の参加者とおしゃべりすることもできます。

## <その他の注意事項>

- 当日の流れ、準備物等 詳細については別冊の「商品セミナー概要」をご確認ください。



# メーカー商品セミナー 一覧



CSコレ商品の取り扱いのあるセミナーに をつけています。

〇〇県 〇〇市 は、メーカーの所在地です。

※メーカー都合などにより、予告なく内容を変更する場合があります。

商品活動

## 12 大醬(株)

CS開発商品 大阪府

思わず笑顔と笑いがでる、知ってお得な商品学習をします。『生協だし入り醤油これ1本!500ml』『特級こいくち醤油』など。



**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間2回、月～金曜(祝祭日を除く) ●10名程度

## 13 ニチレイフーズ

大阪府

『冷凍ミールキット(鶏もも肉となすのさっぱりあげ、真あじのふんわりつみれ汁)』などの説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》●調理器具
- 《メーカーで準備するもの》●冷凍ミールキット
- 《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ※お盆・年末年始不可 ●10名程度



## 14 UCC上島珈琲(株)

広島県

フードペアリングでコーヒーをさらに美味しく味わおう。『CO・OPアロマブレンド・リッチブレンド』などの商品説明をします。

**実開催のみ**

- 《委員会で準備するもの》なし
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)、4～12月 ●15名程度



## 15 全国農協食品(株)

おかげさまで

大阪府

おかやま育ち『朝日米を使った冷凍米飯』や、その他日本生協連開発商品『冷凍米飯』の説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間1回、月・金曜(祝祭日を除く) ●20名程度



## 16 カゴメ(株)

広島市

『カゴメ野菜生活』『野菜一日これ一本』『朝のフルーツこれ一本』の商品説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》●あればプロジェクターとスクリーン
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ●20名程度



## 17 トーアス(株)

愛知県

『CO・OP大豆、ひじきドライパック商品』の説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く) ●15名以上希望



## 18 (株)吉野家

東京都

『吉野家冷凍牛丼の具』の商品説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし
- 《メーカーで準備するもの》●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ※8・12・3月不可 ●20名程度



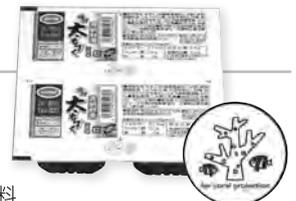
## 19 (株)井ゲタ竹内

CS開発商品 鳥取県

CS開発商品『淡塩さば』『沖縄恩納村産味付もずく』商品の説明、もずく基金の取り組み紹介をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》●スクリーン(オンラインの場合)
- 《メーカーで準備するもの》●プロジェクター ●パソコン ●資料
- 《開催期間、開催数など》●年間2回、日程要相談 ●20名程度



Cコレ商品の取り扱いのある  
セミナーに  をつけています。

## 20 アライドコーヒー・スターズ(株) 神戸市

『CO・OPコーヒーバッグ』『CO・OPレギュラーコーヒー粉』  
についての商品説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
● プロジェクター ● スクリーン(オンラインの場合)  
《メーカーで準備するもの》 ● 資料 ● パソコン  
《開催期間、開催数など》  
● 可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)



## 21 イートアンド(株) 大阪市

プロが教える『大阪王将羽根つき餃子』の焼き方。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》なし  
《メーカーで準備するもの》 ● 資料  
《開催期間、開催数など》  
● 可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)  
● 10～30名



## 22 小川珈琲(株) 京都市

ご家庭で簡単にできるおいしい  
コーヒーの淹れ方、講習をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
● プロジェクター ● スクリーン  
《メーカーで準備するもの》 ● 資料  
《開催期間、開催数など》  
● 年間4回、実開催:水～金曜(15名以上～36名以下)、オンライン  
開催:火～金曜(15名以上) (祝祭日を除く) 10:00～16:00  
※会場が新幹線駅から1時間以上の場合、オンラインへの変更あり



## 23 (株)キンレイ 大阪市

『長崎風ちゃんぽん』『CO・OP商品』などの紹介をします。

### 実開催のみ

《メーカーで準備するもの》 ● 資料  
《開催期間、開催数など》  
● 年間1回、  
月～金曜(祝祭日を除く)  
● 20名程度



## 24 ケンミン食品(株) CS開発商品 福岡県

CS開発商品『広島県産レモンが香る塩焼ビーフン』や  
『冷凍はるさめ』の商品説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
● テレビ ● DVDプレーヤー  
《メーカーで準備するもの》 ● 資料  
《開催期間、開催数など》  
● 年間2回、月～金曜(祝祭日を除く) ● 10～20名程度



## 25 (株)シーサット CS開発商品 山口県

子持ちししゃも、天然ぶり切身、秋鮭切身などの説明や  
試食をします。

### 実開催のみ

《メーカーで準備するもの》 ● 資料  
《開催期間、開催数など》  
● 年間1回、月～土曜(祝祭日を除く)  
※8・12・1月不可  
● 10～30名程度



## 26 キリンビバレッジ(株) 広島市

免疫ケア健康セミナー『プラズマ乳酸菌飲料』『午後の  
紅茶』などの説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
● プロジェクター ● スクリーン  
《メーカーで準備するもの》 ● 実演材料  
《開催期間、開催数など》  
● 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ● 20名程度



## 27 大山乳業農業協同組合 広島市

鳥取生協PB『産直コップ牛乳・低脂肪牛乳』『生協仕立て  
ヨーグルト 400g』などの商品説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
● テレビ ● DVDプレーヤー  
《メーカーで準備するもの》  
● 資料  
《開催期間、開催数など》 ● 年間2回、月～土曜 ※12月不可



〇〇県 〇〇市 は、メーカーの所在地です。  
 ※メーカー都合などにより、予告なく内容を変更する場合があります。

商品活動

**28**  **(株)タカキベーカリー** 広島市

『熟仕込食パン』『焼成冷凍パン』『石窯パン』の美味しい食べ方や簡単なメニューの紹介をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》  
 ●DVDプレーヤー ●テレビ(スクリーン)  
 《メーカーで準備するもの》●DVD ●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間3回、月～金曜(祝祭日を除く)、2026年 2～10月  
 ●20～30名程度



**29**  **(株)タケイ** 埼玉県

『万田酵素』について説明します。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》  
 ●会場にプロジェクターを映す場所があると助かります  
 《メーカーで準備するもの》●資料  
 《開催期間、開催数など》●可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)  
 ●10名以上



**30**  **東洋水産(株)** 東京都

『CO・OP味一番シリーズ』『CO・OP6種類のおいしいヌードル』『CO・OP FDスープ』などの説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし  
 《メーカーで準備するもの》●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
 ●15名以上(要相談)



**31**  **(株)トキワ** 兵庫県

『べんりで酢』他、企画商品の説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》  
 ●プロジェクター ●スクリーン  
 《メーカーで準備するもの》●レシピ他資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間1回、火～金曜(祝祭日を除く)、4～12月上旬 ●20名程度



**32**  **錦町農産加工(株)** 岩国市

『CO・OP国産生芋板こんにゃく』の説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》  
 なし  
 《メーカーで準備するもの》●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間2回、月～金曜(祝祭日を除く) ※4・5・6・9・10月のみ



**33**  **(株)ふくれん** 大阪市

『CO・OPただの炭酸水』『CO・OPミックスキャロット(2026年45周年!)』などの商品説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》●プロジェクター  
 《メーカーで準備するもの》●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
 ●15～30名程度



**34**  **(株)ノースイ** 大阪市

『プリッととしたブラックタイガーえびフライ』、CSオリジナル商品『揚げなす・焼きなす』などの説明をします。  
 ※開催内容要相談

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》なし  
 《メーカーで準備するもの》●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●年間1回、水・木・金曜(月・火・土・日曜、祝祭日を除く) ※12月不可  
 ●15名以上



**35**  **フンドーキン醤油(株)** 大分県

『野菜たっぷりドレッシング』『深煎り胡麻ドレッシング』などの商品説明をします。

**実開催・オンライン開催**

- 《委員会で準備するもの》  
 ●プロジェクター ●スクリーン  
 《メーカーで準備するもの》●DVD ●資料  
 《開催期間、開催数など》  
 ●可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)  
 ●20名程度



COレ商品の取り扱いのある  
セミナーに  をつけています。

### 36 (株)フジサニーフーズ 大阪市

『岩国産れんこん入りとうふハンバーグ』『枝豆がんも』などの説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》  
なし

《メーカーで準備するもの》●DVD ●資料

《開催期間、開催数など》

●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ※お盆・年末年始不可



### 37 マルイ食品(株) 大阪市

『南国元気鶏』についての説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

●DVDプレーヤー  
●プロジェクター ●スクリーン

《メーカーで準備するもの》●DVD ●資料

《開催期間、開催数など》

●可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く) ●10名以上



### 38 (株)メイショク 大古川市

『CO・OP具たっぷり豚まん』『お肉がおいしい水餃子、ミニ水餃子』などの説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

●プロジェクター ●スクリーン

《メーカーで準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》

●可能な限り対応、月～土曜(祝祭日の場合は要相談) ※3～5・12月不可

●20名程度



### 39 オタフクソース(株) 広島市

『CO・OPお好みソース』『広島お好み焼きこだわりセット』『らっきょう酢』などの説明をします。

#### 実開催のみ (調理室のある会場)

《委員会で準備するもの》

●エプロン、三角巾、キッチンペーパーなど  
●お好み焼きをつくる材料(キャベツや豚バラなど)  
●調理器具(事前に打ち合わせ)

《メーカーで準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)

※GW・お盆・年末年始不可 ●20名程度



### 40 (株)山彦 CS開発商品 愛媛県

“おしゃべりからはじまるものづくり”開発商品『国産若鶏酢鶏セット』、CS開発商品『ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット』の商品説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》なし

《メーカーで準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》

●可能な限り対応、月～金曜

(祝祭日及びその翌日を除く) ※12月不可 ●20～30名程度



### 41 ヤマモリ(株) 兵庫県

『CO・OP五目ちらしの素』『CO・OP国産具材のビーフカレー』などの商品説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》なし

《メーカーで準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》

●年間1回、火～金曜午前中(祝祭日を除く)

●10～15名程度



### 42 (株)ヨコオフーズ CS開発商品 大阪市

『みつせ鶏 精肉、加工品』などの商品説明をします。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》なし

《メーカーで準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》

●可能な限り対応、

月～金曜(祝祭日を除く) ※12月不可

●20名程度



### 43 (株)コジット 大阪府

暮らしをちょっと面白くするような日用雑貨とアイデア商品学習会です。(パワーバイオシリーズ、密着ジェルシリーズなど)

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

●プロジェクター ●スクリーン

《メーカーで準備するもの》●実演材料

《開催期間、開催数など》

●年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)

●20名程度



〇〇県 〇〇市 は、メーカーの所在地です。

※メーカー都合などにより、予告なく内容を変更する場合があります。

## 44 アイメディア(株)

広島市

『ダニ集めてポイ効果』『ムカデよけゲル』『泡のジェット噴流で排水管キレイ』などの説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

● プロジェクター ● スクリーン

《メーカーで準備するもの》 ● 実演サンプル

《開催期間、開催数など》

● 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ● 20名程度



## 45 アズマ工業(株)

浜松市

『ふんわりワイパーシリーズ』『アズマジック洗剤シリーズ』『ふしぎクロス』などチラシに掲載される商品の説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

● 長机 ● ホワイトボード

《メーカーで準備するもの》 ● 商品サンプル ● 実演材料

《開催期間、開催数など》

● 年間1回、火～金曜(祝祭日を除く) ● 30名程度



## 46 (株)ウィルミナ

東京都

『スクワビューティ』『ベルシーオ』などの企画商品の説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》 ● 机

《メーカーで準備するもの》

● 商品サンプル ● 資料など

《開催期間、開催数など》 ● 可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)

● 10～20名程度



## 47 金星製紙(株)

高知県

コープ再生原料使用『水切りゴミ袋』『アクとり名人』『ガーゼロール』などの説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

● プロジェクター ● スクリーン

《メーカーで準備するもの》

● 商品サンプル ● パソコン ● 資料

《開催期間、開催数など》 ● 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)



## 48 (株)サンギ

大阪市

『薬用歯みがきデンタアパター』『デンタアパター歯ブラシ』の説明をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》

● ホワイトボードとマーカー ● 手鏡、コップ、タオル

《メーカーで準備するもの》 ● 商品サンプル ● 資料

《開催期間、開催数など》 ● 可能な限り対応、日程要相談

● 15名程度



## 49 サンスター(株)

大阪市

『薬用ソルテージⅢ』や『CO・OP薬用育毛剤』ささらぎシリーズなどの商品説明、歯周病・ヘアケアについて説明します。●ヘアケアについて ●お肌の美白ケアについて(どちらかを選んでください)

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》 ● プロジェクター

《メーカーで準備するもの》 ● 商品サンプル

● 頭皮チェッカー ● DVD ● パソコン ● 資料

《開催期間、開催数など》

● 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ※年末年始不可

● 20名(20名以下は基本的にオンライン開催)



## 50 伸栄商事(株)

大阪市

『エルベナ化粧品』の説明や、スキンケアについて学習します。

### 実開催のみ

《委員会で準備するもの》

● ティッシュ ● 机

《メーカーで準備するもの》 ● 化粧品サンプル ● 資料など

《開催期間、開催数など》 ● 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)

※開催場所によって最寄りの駅までの送迎をお願いします。

● 10～30名程度



## 51 (株)スクロール

大阪市

おすすめのアパレルや雑貨品、お得で便利なグッズなどの紹介をします。

### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》 ● 試着室 ● スクリーン(壁等でも可)

《メーカーで準備するもの》

● 商品サンプル ● パソコン ● プロジェクター ● 資料

《開催期間、開催数など》

● 年間1回、月～金曜(土・日曜・祝祭日は要相談) ※8月不可

● 10～30名程度

Cコレ商品の取り扱いのある  
セミナーに  をつけています。

## 52 トップ産業(株)

吹田市

企画商品の説明と実演をします。  
オレンジングパワーの説明をします。

### 実開催・オンライン開催

- 《委員会で準備するもの》
- 可能であれば汚れた換気扇のファンなど  
(オレンジングパワー)
- 《メーカーで準備するもの》
- 商品サンプル ●資料
- 《開催期間、開催数など》
- 可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)



## 53 (株)ナリス化粧品

大阪市

『CO・OPフリーリア』の商品説明や、自分の肌を  
知って、より美しくなるための商品学習&スキン  
ケアレッスンをします。

### 実開催・オンライン開催

- 《委員会で準備するもの》
- DVDプレーヤー ●テレビ
- 《メーカーで準備するもの》 ●化粧品サンプル
- 肌診断機 ●DVD ●資料
- 《開催期間、開催数など》
- 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ※7～8月不可  
※できれば最寄りの駅までの送迎をお願いします。 ●20名以上



## 54 西日本衛材(株)

兵庫県

『コアンロール』ができるまでの説明、リサイクルについて  
学習します。ユニセフキャンペーンの紹介をします。

### 実開催・オンライン開催

- 《委員会で準備するもの》
- テレビ ●DVDプレーヤー
- 《メーカーで準備するもの》
- 商品サンプル ●DVD ●資料
- 《開催期間、開催数など》
- 可能な限り対応、月～金曜(祝祭日を除く)



## 55 清水産業(株)

大阪府

『消火器』『防災トイレ』などの  
説明をします。

### 実開催・オンライン開催

- 《メーカーで準備するもの》 ●消火器
- 《開催期間、開催数など》
- 年1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
※お盆・年末年始不可



## 56 酒井産業(株)

東京都

『国産木製品 森のささやき、響き、木製輪投げ、  
飯切シリーズ』などの説明をします。

### 実開催・オンライン開催

- 《メーカーで準備するもの》
- 資料 ●商品サンプル
- 《開催期間、開催数など》
- 年1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
※お盆・年末年始不可



## 57 (株)丸藤

兵庫県

『防災士の選んだ避難用セット(リュック&防災用品)』  
『その他防災用品』の説明をします。

### 実開催・オンライン開催

- 《開催期間、開催数など》
- 年1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
※お盆・年末年始不可
  - 実開催:25名程度、  
オンライン開催:人数制限なし



## 58 Umios(株) (旧社名 マルハニチロ(株))

東京都

冷凍食品ならではの調理の簡便性、保管のしやすさ、本格的な  
おいしさ。『めっちゃうまいからあげ』『大きな手造りあじフライ』

### 実開催のみ

- 《委員会で準備するもの》
- 揚げ物に必要な機材 ●皿、箸など
- 《メーカーで準備するもの》 ●商品 ●資料
- 《開催期間、開催数など》
- 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)
  - 10～30名



## 59 ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)

広島市

レモン大学～血圧・減塩教室～、～丈夫な体をつくろう!  
カルシウム教室～、ポッカレモン100の説明。

### 実開催のみ

- 《委員会で準備するもの》
- TVモニターやプロジェクター
- 《メーカーで準備するもの》 ●商品 ●機材など
- 《開催期間、開催数など》
- 年間2回、月～金曜(祝祭日を除く)
  - 20～30名



〇〇県 〇〇市 は、メーカーの所在地です。  
 ※メーカー都合などにより、予告なく内容を変更する場合があります。

商品活動

## 60 大塚製薬(株)

広島市

- ①熱中症に気をつけて～効果的な水分補給や対策方法について～
- ②忙しい朝も、非常時も。バランス栄養で安心を!  
ポカリスエット(食品第一媒体)・カロリーメイト(味彩)の説明。



### 実開催・オンライン開催

- 《委員会で準備するもの》
- 延長コード ●スクリーンまたは白壁
- 《メーカーで準備するもの》 ●サンプル ●試飲カップ
- 《開催期間、開催数など》
- 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く) ●20名程度

## 61 (株)ピー・エム・ジェー(J-NET(株))

岡山市

歯周病対策に! ブイセブン歯ブラシで行う「つまようじ法」ブラッシング体験会。

### 実開催のみ

- 《委員会で準備するもの》 ●スクリーン
- 《メーカーで準備するもの》 ●資料 ●歯ブラシ
- 《開催期間、開催数など》
- 年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)
  - 10名以上
  - トイレや手洗い場所など、うがいのできる場所が近くにある部屋がのぞましい。



## 62 フマキラー(株)((株)あらた)

広島県・岡山県

- ①フマキラー開発研究員が直伝!"目からウロコ"暮らしを守る殺虫剤の正しい選び方・使い方講座(虫よけ商品、殺虫剤。おすだけベープ・凍殺ジェットなど)
- ②園芸専門家による"寄せ植え体験"～プロの技とケアの秘訣～(園芸用品・カダンプラスDX・お酢でまもる・カダン感動肥料など)。



### 実開催のみ

- 《委員会で準備するもの》
- 長机 ●プロジェクター ●スクリーン
- 《メーカーで準備するもの》 ①実験用殺虫剤 ②寄せ植え材料
- 《開催期間、開催数など》
- ①年間1回、月～金曜(祝祭日を除く)、4～6月 ●20名程度
  - ②年間2回、月～金曜(祝祭日を除く)、4～8月 ●20名程度



《問い合わせ先》 商品企画 TEL:086-296-6415 受付時間 月～金曜/9:00～14:30

## 生協職員(コープCSネットバイヤー等)によるセミナー 一覧



Cコレ商品の取り扱いのあるセミナーに をつけています。

### 63 日本生協連・コープCSネット

子育て世代を中心に、やさしい暮らしを応援する「ふぁみーゆ」。中でも、離乳食・幼児食のシリーズ『CO・OPきらきらステップ』について詳しくご紹介します。

#### 実開催・オンライン開催

《委員会で準備するもの》なし 《講師で準備するもの》●資料

《開催期間、開催数など》●年間1回、月～金曜



### 64 食の安全、品質保証、品質管理の取り組み

生協の食の安全、品質保証、品質管理の取り組みを説明します。

- 実開催**
- ジュースの糖度を測ってみよう
  - 食中毒を防ぐ加熱とは？(どちらかを選んでください)

- オンライン開催**
- 食べられるのに捨てていませんか？
  - 検査室のオンライン見学(見学)



《委員会で準備するもの》なし

《講師で準備するもの》

- パソコン ●プロジェクター ●資料
- 実験・観察備品

《開催期間、開催数など》

- 年間1回、木・金のみ

《問い合わせ先》商品企画 TEL:086-296-6415 受付時間 月～金曜/9:00～14:30

### 65 岡山冷蔵流通センター (日本生協連・コープCSネット) 岡山市

宅配でお届けしている冷蔵品と農産物をセットするセンターです。週当たりの冷蔵品は約47万点、農産品は約16万点の仕分けが行われています。宅配の冷蔵品・農産品の入荷～検品～仕分け工程が見学できます。

#### 実開催のみ

《所在地》岡山市南区藤田564-178

《見学定員》15名まで 小学生高学年以上(就学前、小学生低学年はご相談ください)

《見学時間》13時～15時内で約1時間 《見学期間》月～木曜



## 学習用DVD紹介

おかやまコープの重点商品等についてDVDで学べます。委員会やくらしのつどい等でご活用ください。

●学習用DVDは、組合員活動グループより貸し出します。●希望するDVD・貸出希望日・返却日を組合員活動グループにご連絡ください。



新養鶏場  
コープスターファーム  
持続可能な養鶏をめざして  
(6分)



コープ  
はれとまと  
(15分)



海のゆりかご  
アマモの恵み  
～里海を守り育てよう～  
(30分)



サンゴ礁  
再生事業の歩み  
(19分)



エシカル消費の  
輪を  
ひろげよう  
(10分)

《問い合わせ先》組合員活動グループ TEL:086-256-2570 受付時間 月～金曜/9:00～17:00

# 工場見学のすすめかた (No.66~No.71)



工場見学は、コープ商品の製造工場を実際に目で確かめ、商品に対しての理解を深め、安心して利用することを目的に開催します。また、見学終了後、学んだことや商品のよさを地域の組合員に伝えていきましょう。

[おねがい] 毎年同じ委員会による同じ工場見学はご遠慮ください。

	実開催	オンライン開催
見学先を決めましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見学先と日程が決まったら、センターに申込書を提出しましょう。</li> <li>●見学先と確認が取れたら、センターから連絡があります。 バス*見学の場合は、バス料金(高速代含む)の見積金額もお伝えします。</li> <li>●見学の実施の可否を決めて、センターに連絡しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見学先と日程が決まったら、センターに申込書を提出しましょう。</li> <li>●見学先と確認が取れたら、センターから連絡があります。</li> <li>●見学の実施の可否を決めて、センターに連絡しましょう。</li> </ul>
見学の企画を立てましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見学先と日程が決まったら、当日のスケジュールや責任者などを決め「行動計画書」に記入しましょう。</li> <li>●「バス*使用申込書」を実施日の<b>6週間前</b>までには提出しましょう。</li> <li>●申し込み時期が集中した場合は、日程変更やお断りをする場合があります。</li> </ul>	/
組合員への参加案内を行いましょ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見学の「参加募集チラシ」を作成し、見学者の募集を行いましょ。</li> <li>●募集にあたっては参加費を決めましょ (参加費は必ず設定ましょ。参加費は「バス*代相当分」と「その他費用(昼食代など)」がわかるように設定ましょ)</li> </ul> <p>(注)「バス旅行」「○○ツアー」といった表現は使わないましょ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見学の「参加募集チラシ」を作成し、見学者の募集を行いましょ。</li> </ul>
参加者を確定させましょ	<p><b>1週間前</b>までに参加人数を確定し、センターに報告ましょ。</p>	<p><b>2週間前</b>までに参加者を確定し、センターに報告ましょ。</p>
参加者名簿	<p>参加者が確定した時点で参加者名簿を作成し、センター窓口(担当職員)に提出ましょ。</p>	<p>センターは組合員活動グループへ送ります。(参加される方の組合員名、組合員コード、連絡先、資料送付先住所)</p> <p>①セミナー参加者に、「オンライン企画参加資料」(参加に必要なID・パスワード含む)「学習資料」を送付ましょ。</p> <p>②「Zoomミーティング」を予約ましょ。</p> <p>※①②は組合員活動グループが実施ましょ。</p>

\*貸し切りバスを使用する場合は、P21を参照ましょ。

## <オンライン開催当日>

- ①メーカー・産地担当者が商品説明を、会場からオンライン配信ましょ。
- ②①終了後、残りの時間で、他の参加者とおしゃべりましょ。



## 工場見学先 一覧



### 66 蒜山食品加工(株)

おみやげ商品

#### 実開催のみ

- 扱い商品／岡山県産大豆納豆
- 岡山県産大豆納豆の製造工程見学と商品特長の説明。



《所在地》津山市神戸149-1  
 《見学定員》15名まで  
 《見学時間》約2時間  
 《見学期間》月～金曜(祝祭日を除く)  
 ※長靴持参をお願いします。※車5台まで

### 67 (株)飛竜

おみやげ商品

#### 実開催のみ

- 扱い商品／生冷し中華
- 生冷し中華の製造工程見学と商品特長の説明。
- ※季節により見学商品が変わります。



《所在地》岡山市北区撫川941-1  
 《見学定員》10名程度  
 《見学時間》約2時間  
 《見学期間》月～金曜(祝祭日を除く) ※8・9月不可

### 68 オハヨー乳業(株)

おみやげ商品

#### 実開催のみ

- 扱い商品／生協牛乳・生協ヨーグルト
- 生協牛乳の製造工程見学と商品特長の説明。



《所在地》岡山市中区神下565  
 《見学定員》20名まで  
 小学生以下は不可  
 《見学時間》約2時間  
 《見学期間》月～金曜(祝祭日を除く) ※木曜不可

### 69 (株)中国フジパン

#### 実開催のみ

- 扱い商品／生協食パン
- 生協食パンの製造工程見学と商品特長の説明。



《所在地》倉敷市中庄3178-1  
 《見学定員》10名まで 子ども見学不可  
 《見学時間》120分程度  
 (ライン稼働の関係で午前中のみ)  
 《見学期間》月1回、月～金曜(祝祭日を除く)  
 ※できる限り乗り合わせて、見学先にお越しください。  
 ※車5台まで ※スカート不可  
 ※決定後、服とくつのサイズをお聞きします。  
 ※バスの利用はできません。ご了承ください。

### 70 木徳神糧(株)

おみやげ商品

#### 実開催・オンライン開催

- 扱い商品／コープこしひかり無洗米、コープこしひかりなど
- お米が出荷されるまでの作業工程の見学。  
お米の美味しい炊き方などの説明。  
無洗米についての説明。



《所在地》瀬戸内市邑久町福元111-1  
 《見学定員》15名まで 子ども見学不可  
 《見学時間》約60分(9時～12時)  
 《見学期間》火～木曜(祝祭日を除く) ※9～11月不可  
 《オンライン》参加人数 15名まで、開催時間 約45分

### 71 西日本衛材(株)

#### 実開催・オンライン開催

- 扱い商品／コアノンロール、ワンタッチコアノンロール
- コアノンロールができるまでの説明  
製造工程の見学。



《所在地》兵庫県たつの市龍野町大道566  
 《見学期間》月～金曜(祝祭日を除く)  
 ※お盆・年末年始不可  
 《オンライン》参加人数 15名まで、  
開催時間 約45分、見学時間は要相談

## 県内産地交流のすすめかた



県内産地交流は、生産者との交流や圃場見学、収穫体験などを通して、生産者の苦勞や喜び、生産へのこだわりを知り、生産者との相互理解を深めることを目的に開催しています。

### ● 県内産地交流を開催するにあたって…

- ① 県内産地交流への参加は、現地集合、現地解散とします。
- ② 各産地や牧場などは、観光農園ではありません。生産者のみなさんが、よりよいものを生産し、消費者に喜んでもらいたい日々頑張っている所です。企画をする場合は、参加者も含めて節度ある行動をお願いします。

### ● 実開催の流れについて

#### <申し込み>

4月1日より順次受付します。

- ① 産地見学先日程が決まったら、開催日の6週間前までに商品企画に申込書を提出します。見学先との確認が取れ次第、主催者にお伝えします。
- ② 当日の詳細のスケジュールなどにつきましては、主催者と個々に打ち合わせをさせていただきます。

#### <内容>

産地では、生産者（JA含む）から、産物の生産方法やこだわりなどの説明をうけるとともに、消費者としての要望などを伝えるなど、生産者との交流を行います。

※ 圃場での体験等が行える場合は、希望に応じて実費で体験を行います。

#### <参加対象者>

委員および希望する組合員

### ● オンライン開催の流れについて

#### <申し込み>

4月1日より順次受付します。

- ① 「産地交流開催申込書」に必要事項を記入し、6週間前までに商品企画へ申込書を提出します。
  - ② 2週間前までに参加者を確定し、センターへ連絡します。
  - ③ 参加者に、「オンライン企画参加資料（参加に必要なID・パスワード含む）」「学習資料」を送付します。
  - ④ 「Zoomミーティング」を予約します。
- ※ ③④は組合員活動グループが実施します。

#### <開催当日>

- ① 産地・生産者が商品説明を、会場からオンライン配信します。  
※ オンライン中で質問などの交流時間を取ります。
- ② ①終了後、残りの時間で、他の参加者とおしゃべりすることもできます。



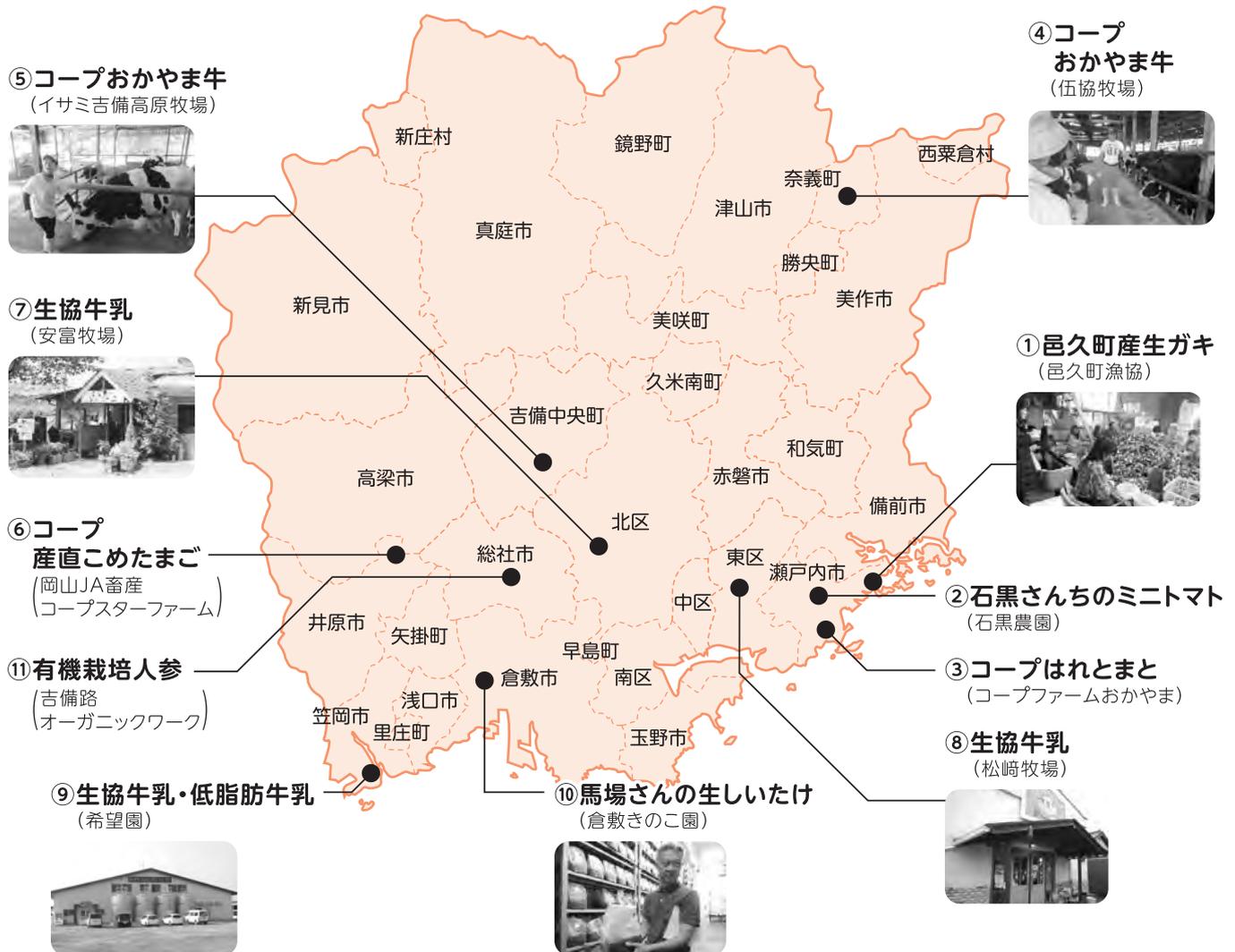
# 県内産地交流先 一覧

○□蹄疫、鳥インフルエンザ、災害や産地の都合(作付け作物の内容変更等)により予告なく産地交流内容の変更や中止をする場合がありますのであらかじめご了承ください。また、天候等によりスケジュールが変更になる場合もあります。

商品名	産地名	主な内容、注意事項	オンライン開催について
① 邑久町産 生ガキ 	邑久町漁協 (瀬戸内市邑久町虫明4256) ★	カキができるまでの説明と見学 ○12~3月(日程要相談) 火曜除く平日午前のみ ○10人程度 ○年間1回 <b>カキ打ち体験 できます!</b>	開催できません カキ打ち体験はできません 参加人数 15人程度
② 石黒さんちの ミニトマト 	石黒農園(JA岡山) (瀬戸内市邑久町本庄5310) ★	ハウス見学、栽培説明 ○11~6月、平日のみ ○10~15人程度 ○年間1回	
③ コープ はれとまと 	(株)コープファームおかやま (瀬戸内市牛窓町長浜3208-1)	とまと栽培の説明 ※ハウス内の見学不可 ○日程要相談 月~木曜の11~12時 ○20人程度 ○週1回まで	開催できません 参加人数 15人程度
④ コープ おかやま牛 	(農)伍協牧場 (勝田郡奈義町広岡1135) ★	牛舎見学 ○日程要相談 平日(土日要相談)9~10月不可 ○15人まで ○年間1回 ※3ヶ月以内の海外渡航歴を要申告	
⑤ コープ おかやま牛 	(株)イサミ吉備高原牧場 (吉備中央町吉川2094-20) ★	牛舎見学 ○日程要相談 月・木曜以外 ○20人程度まで ○年間1回 ※3ヶ月以内の海外渡航歴を要申告	
⑥ コープ産直 こめたまご 	岡山JA畜産(株) コープスターファーム (井原市美星町大倉字笹ノ平18番37) ★	農場見学と学習 ※鶏舎内の見学不可 ○5~9月、日程要相談 ○15人程度 ○年間1回 ※子どもの見学不可	
⑦ 生協牛乳 	安富牧場 (岡山市北区下足守402-3) ★	牧場見学 ○4~12月、日程要相談 ○10人まで ○3ヶ月に1回 <b>搾乳体験、バター作り 等も申込みできます</b> <b>ジェラート屋さん もあります</b>	
⑧ 生協牛乳 	松崎牧場 (岡山市東区松新町334) ★	牧場見学 ○4~12月、日程要相談 ○10人程度 ○3ヶ月に1回	開催できません 参加人数 15人程度
⑨ 生協牛乳・ 低脂肪牛乳 	希望園 (笠岡市カブト東町132) ★	牧場見学 ○4~12月、日程要相談 ○10人まで ○3ヶ月に1回 <b>牧場の近くに ジェラート屋さん もあります</b>	
⑩ 馬場さんの生しいたけ (菌床栽培) 	(株)倉敷きのこ園 (JA晴れの国岡山 岡山西地域) (倉敷市玉島陶3239-1) ★	施設見学、菌床栽培椎茸の説明 ○日程要相談、平日午後のみ ○10~15人程度 ○年間1回	
⑪ 有機栽培人参 	吉備路オーガニックワーク (総社市秦3327-1) ★	圃場見学、選果場見学 ○5~6月、11~12月、平日のみ ○10~15人程度 ○年間1回 <b>収穫体験 できます!</b>	

★ は産直交流賞の応募対象産地

## 県内産地交流先MAP



《問い合わせ先》 商品企画 TEL:086-296-6415 受付時間 月～金曜/9:00～14:30

## 工場見学・産地交流で貸し切りバス(大型・小型)を使用する場合

- 使用できるバス：大型バス…正シート 42～49人、小型バス…19人～20人  
※大型バスは参加人数が21人以上になる場合に使用できます。
- 参加費の考え方、決め方：おとな 3,000円+高速加算+昼食代など。  
座席が必要な子どもの参加費は委員会で決めましょう。
  - 参加費の下限をおとな一人当たり3,000円とします。  
この参加費とは、バス代のことで、昼食代などは自己負担が原則です。  
高速道路を利用の際は、上記参加費に加算して各委員会で設定します。  
例：参加費おとな一人5,200円(うち高速代1,000円、昼食代1,200円を含みます)
  - 募集の結果、募集人数の70%に満たない人数の場合は、企画中止とします。
- 企画終了後コープ委員会は、企画報告書の記入と参加費等の処理をします。(エリア委員会は、エリア事務局へ渡します)
  - 【参加費(3,000円+高速加算)×参加人数】の金額をゆうちょ銀行からおかやまコープに振り込みます。  
(振込用紙は、代表者へエリア事務局より郵送します。案内した期日までに振り込みをお願いします)
  - 昼食代など別途設定した費用は、委員会収入として入金し、会計報告書の収入欄に記載します。  
(支出した場合は、レシートなどを添付し支出欄に記載します)
  - 委員会口座を持っていないコープ委員会は、①②をセンターへ提出します。
- バスの請求金額から参加費を差し引いた金額は、おかやまコープ負担とします。



《問い合わせ先》 エリア事務局 TEL:086-256-2677 受付時間 月～金曜/9:00～17:00

## オンラインの企画

このページではオンライン企画について、参加者と主催する委員会側それぞれの目線で紹介します。



### 参加者 組合員講師商品セミナー・メーカー商品セミナー 参加の流れ

- 1 セミナーに申し込みます。



- 2 セミナー開催のおよそ1週間前郵送で次の3つの資料が届きます。

- 「Zoomの参加方法についての資料」
- 「当日参加のためのZoomのID・パスワード」
- 「商品説明やレシピ」などの学習資料
- その他



- 3 Zoom参加に不安がある方は、事前サポートが受けられます。  
(組合員活動グループが対応)



- 4 セミナー当日Zoomで参加し、商品について学習します。



### 主催者 組合員講師商品セミナー・メーカー商品セミナー 主催の流れ

- 1 開催6週間前までに「商品セミナー開催申込書」をセンターに提出



- 2 必ず開催2週間前までに申込みがあった方の名簿(お名前・組合員コード・資料送付先住所)をセンターに提出



- 3 申込者への事前資料の郵送やオンラインの事前サポート当日のオンライン機器のセッティング、Zoomのホスト対応などセンター・組合員活動グループ・商品企画で行います。



オンライン企画  
みなさんの  
委員会でも  
やってみませんか?

お問い合わせは お気軽に  
組合員活動グループまで  
TEL:086-256-2570  
受付時間 月～金曜/9:00～17:00



# たべる・たいせつ



一人ひとりが食べることを大切に、自分にとって望ましい食生活を考え、実現できる力を身につけることができるよう、楽しく学びませんか？

## 72 自分の食べ方をはかろう 食習慣チェック

以前の開催内容は  
こちら！



普段の食生活を『はかる』ことから、自身の食生活を知り、健全な食生活を実践するきっかけづくりとしましょう。

### ●実施スケジュール例

- 約20分 食習慣チェックの説明を聞き、質問票へ回答  
・スマートフォンで簡単入力
- 約60分 主催者側にて自由に企画(交流の時間は必ず取りましょう)  
・「体験・学習メニュー」も組み合わせて楽しめます。
- 約10分 食習慣チェックの結果票の確認  
・結果票は栄養素の過不足や、食べ方の工夫などが分かりやすく説明されているので、今後に活かせます。



### ●実施にあたって

1. 企画される場合は、2ヵ月以上前に組合員活動グループに相談ください。
2. 当日は、職員などが食習慣チェックや「体験・学習メニュー」を実施します。
3. 食習慣チェックや「体験・学習メニュー」の参加は無料です。
4. 質問票への回答は、ご自身のスマートフォンを使用していただけます。(その際に別途通信料がかかります) 各エリアまたは店舗のWi-Fiをご使用ください。  
※その他、お気軽にご相談ください。



### ●「くらしのつどい」などで組み合わせができる「体験・学習メニュー」

- 1『味噌汁の塩分測定』  
各家庭の味噌汁を持ち寄り、塩分測定器で測定します。
- 2『ベジチェック』(年5回)  
センサーに手のひらを当てて皮膚のカロテノイド量を測定します。  
野菜摂取レベルや推定野菜摂取量が簡単にわかります。  
※日本生協連から借りるため、日程によっては実施できない場合があります。
- 3『野菜350gってどのくらい?』ゲーム
- 4『減塩クイズ』  
クイズに答えながら減塩のコツを学習します。
- 5『講話』(要予約)
  - ・「減塩生活はじめてみませんか?」
  - ・『目指せ! 1日野菜350g』
  - ・『栄養バランスの良い食卓の大切さ』  
減塩や野菜の食べ方について、たべる・たいせつ応援隊サポーターが行います。



自宅でする!

自分の食べ方をはかろう

## 食習慣チェック

随時開催しています。企画時にはお知らせします。  
ご自宅で気軽に参加いただけます!



ポータルサイト  
へはこちら

「コープで健康な食生活ポータルサイト」では、専門家からのアドバイスやレシピなど、「すこやかで楽しい毎日」を送るための情報を掲載しています。

### その他の企画

#### ●『組合員講師商品セミナーとの組み合わせ企画』

おすすめ

「ヘルシーコープ」の食べ方や商品紹介と合わせて、食習慣チェックをしていただけるようになりました。  
組合員講師(ヘルシーコープ)については、メニュー集P7をご覧ください。

73

## たべる・たいせつ「出前授業メニュー」

『たべる・たいせつ応援隊』は子どもたちに食に関する正しい知識と  
 美味しい食習慣などを身につけてもらえるよう応援します。



たべる・たいせつ  
出前授業って？

### ● ペープサート (所要時間:15~20分)

- ① すごい! 野菜パワー
- ② ごはんを食べてもりもり元気!
- ③ まいにちうちでるかな?
- ④ たのしいクッキング♪  
~3つのヒミツの虎の巻~



### ● パネルシアター (所要時間:15~20分)

- ① すごい! 野菜パワー
- ② まいにちうちでるかな?
- ③ いただきますはありがとう  
~おいしいカレーができるまで~
- ④ ごはんを食べてもりもり元気!



### ● エプロンシアター (所要時間:10分程度)

- ① なんでも食べて  
元気いっぱい
- ② 早寝早起き朝ごはん



### ● 食育クイズ・ゲーム

(所要時間:メニューごとにお問い合わせください)

- ① お魚つりゲーム
- ② おはしの持ち方ゲーム
- ③ 野菜あてゲーム
- ④ 香り当てゲーム
- ⑤ おやさいバス
- ⑥ おやさいなにいろゲーム
- ⑦ 野菜350gってどのくらい?ゲーム
- ⑧ おもしろビンゴ(5種類)
- ⑨ わたしはだれでしょう?クイズ
- ⑩ シルエットクイズ
- ⑪ お魚クイズ
- ⑫ 食育かるた



※内容・詳細については  
お問い合わせください。

### ● 食育講話 (所要時間:15~20分)

- ① マナーを守って  
おもいやりマスターになろう
- ② 3色食品群を車で理解してみよう
- ③ 糖・脂質に気をつけよう(おやつ)
- ④ ちゃんと食べよう! 朝ごはん
- ⑤ いいうんちってどんうんち
- ⑥ おいしいってうれしいね(離乳食)
- ⑦ おいしいってたのしいね
- ⑧ おいしいってわくわくだね
- ⑨ おいしいって  
ぼうけんだね(偏食)



【大人向け】

- ⑫ 共食の大切さ

※講話にそった食育資料も  
お渡しできます。  
講話時間の調整も可能です。

### ● 展示物

- ① 糖分の展示
- ② 脂質量の展示
- ③ 野菜350g
- ④ おさかななまえさがし



☆出前授業の内容・詳細については、お気軽にお問い合わせください。  
 出前授業活動時間：30分~2時間(終了後、速やかに撤収します)

出前授業の  
お申し込みは▶  
こちら!



# ふくし



だれもが安心して暮らすことのできる  
「**ふ**だんの**く**らしの**し**あわせ」を感じられる地域と  
なるように、いっしょに「ふくし」を考えてみませんか？

## 74 子どもの未来アクション学習会を開いてみませんか？

### 知ることから、学ぶことから、始めましょう

「子どもの未来アクション」は、  
貧困をはじめとする子どもの問題を社会の問題としてとらえ、  
学び、考えることから、共感の輪を広げていく運動です。

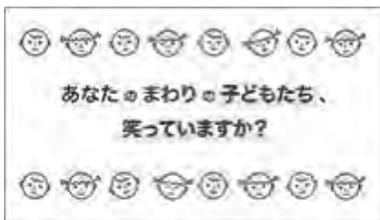


日本には9人に1人、相対的貧困状態の子どもがいますと言われています。相対的貧困は、外見からは分かりにくく、子ども自身が「助けて」と声を上げることも難しいため、「見えにくい貧困」といわれます。今、子どもたちの身の回りで起こっている貧困をはじめとするさまざまなことは社会の問題、私たち大人の問題です。私たちに何ができるのかを一緒に考えていきましょう。

### 《学習会概要》

1. 時 間：開催時間30分～1時間 企画に応じて時間設定できます。
2. 講 師：子どもの未来アンバサダー
3. 内 容：学習テキストや学習教材動画をもとに学習～意見・感想の交流  
フードバンクに取り組む団体や地域の社会福祉協議会の方などを招いてお話を聴くなど

### 《学習教材動画の一例》



◆子どもの未来アクション紹介動画  
(ダイジェスト動画)



◆活動概要「いま、この問題に取り組む必要性」



◆活動意義「子どもの貧困を生み出す社会」



◆活動紹介「子ども食堂」



◆活動紹介「フードバンク」

### 子どもの未来アクション学習ツールは一般公開され、自由に見られます

子どもの貧困に関心を持ち、支援参加される方を増やすために、これまで子どもの未来アンバサダー専用であった学習ツール(テキストや有識者動画など)は一般公開されており、どんな内容かを事前に確かめることもできます。

アンバサダー  
専用ページは  
こちら



## 75 「は〜と♡ふるネット」ってなあに

だれかが「困った」という時、「困ったときはおたがいさま」の気持ちで組合員が家事や子育ての応援をしています。この活動を知って、「わたしにもできること」を一緒に考えてみませんか。

※説明時間応相談



## 76 認知症を学び、考えてみよう

認知症は、軽度の認知障害をもつ方も含むと、65歳以上の約5人に1人いるといわれ、わたしたちの暮らしの中で身近な問題となってきています。認知症の方もみんな一緒に暮らせるやさしい社会をめざして、学びませんか。認知症のこと、接する時の心がまえや家族の気持ちを理解することの大切さを学習します。



所要時間90分～120分。  
※講師は各市町村(地域包括支援センター)に依頼します。

以前の開催内容は ▶  
こちら!

## 77 介護保険サービスとは?

もしも、自身や親に介護が必要になったら…。あわてないためにも、一緒に学びませんか。高齢者理解、介護の基本、家庭でできる介護予防、介護保険を利用する手続きなど。高齢者においしく食べてもらう料理提案・介助技術等(岡山市・倉敷市のみ)も可能です。



●講師は、看護師や介護福祉士、ケアマネジャー等  
専門の資格保有者です。

※「おかやまコープ福祉グループ」に講師依頼します。

# 子育て



核家族化や近所づきあいが少なくなるなか、子育てに不安を持つ人が増えていると言われています。子育てについて気楽に話し合う場づくり、健やかな子どもの育ちを応援することなどを考えてみませんか?

## 78 子どもはこんな親がすき

「子どもの声に耳をすます」親になるには?子育てなどについて悩み、苦しんでいる人たちの杖になるようにと教師を退職された方が始めた「子育て・教育なんでも相談ネットワーク」から講師を迎えて、子育ての悩み、子どもの気持ちや接し方などを学びます。



※講師は「子育て・教育なんでも相談ネットワーク」に依頼します。  
※講師料等をご相談ください。



## 79 子どもの成長発達と事故防止

子どもは、成長とともに生活の行動範囲も広がり、思いがけない事故が起こる可能性も高くなります。子どもの成長と発達、起こりやすい事故の予防と手当などの知識と技術を学びます。リラクゼーション(親子でもできます)を取り入れることも可能。

※講師は「日本赤十字社岡山県支部」に依頼します。(定員10名以上)

※講師料はご相談ください。



## 80 学びや体験で応援します

子どもは、感動する体験や大人から愛されることなどで豊かな心が育ちます。さまざまなテーマで、地域の団体から講師を迎えて学びませんか?

※講師は「岡山市子どもセンター」などに依頼します。  
希望内容や時間、講師料等をご相談ください。

### テーマ例

- \* 子育てのイライラと上手につきあおう
- \* いやいや時期をどう乗りこえる?
- \* 電子メディアが子どもの成長に与える影響
- \* ほめ方、叱り方を考えよう
- \* 子どものための防災(親子で体験)
- \* 子ども虐待防止サポーター養成研修(岡山市) など

# 平和



“核兵器も戦争もない平和な未来を子どもたちに”  
「ごはんを食べるように、歯をみがくように平和のことを」  
くらしの中から考えあいましょう。

## 81 被爆・戦争体験や戦争民話を聞いてみませんか？

被爆者や戦争体験者の高齢化がすすむ中、体験の継承が切実な課題となっています。証言者の派遣や「戦跡フィールドワーク」のガイドを依頼することができます。学び、考え、継承する活動に活かしていきましょう。

### ●「被爆体験を聞く会」

被爆証言のほか戦争中の衣服やたべものなどのくらしのようすを聞くことができます。時間は30分～1時間。学校などで年間10か所程度証言活動に取り組みられています。

### ●「被爆2世3世の会の朗読劇」

被爆体験を伝える朗読劇が開催できます。4名のスタッフによる20分程度の劇です。県内の高校などで開催され話題を呼んでいます。

### ●立石おじさんの〈戦争民話〉

立石憲利(たていしのりとし)さん(総社市在住)  
岡山民俗学会名誉理事長 日本民話の会運営委員

戦死した息子、戦地から帰ってこなかった夫との夢の中での会話、家族同様に可愛がっていた飼い犬までも戦争のために取られてしまう、戦争にまつわるお話を情感豊かに民話で語っていただけます。

※講師料等をご相談ください。所要時間は60～90分。



被爆2世3世の会の朗読劇のようす



立石おじさんの〈戦争民話〉

## 82 平和について、みて、聴いて、読んで、体験してみませんか

### ●貸りてみよう

### 「ピカドンの恐ろしさを体験して」

(DVD、絵本)(38分)

笠岡市にお住まいの土屋圭示さんが17歳の時、広島にピカドン(原子爆弾)が落とされた時のようすやご自身が体験されたことを絵と文章で描かれています。二度と原子爆弾がこの世で使われないようにとの土屋さんの平和への強い想いが込められたものです。



### 「BB弾で感じてみよう核兵器のコワ～イ威力!」((+\_+))

(所用時間 10分)

「現在、地球上には今なお12,000発もの核兵器が存在すると言うけれど、それっていったいどれくらいの威力? なかなか想像できないし…」そこで! おもちゃのBB弾を使って、その音を聴きながら核兵器の威力や恐怖を想像してみようというものです。

★説明書とBB弾&容器のセットをお渡しします。



実演動画はこちら



人類滅亡までの残り時間を示す  
「世界終末時計」  
残り時間85秒  
(2025年から4秒縮まる)  
米科学誌「原子力科学者会報」より

●聞いてみよう

「岡山の戦争と戦災を記録する会」

岡山空襲などの岡山市内の戦跡や岡山大学構内の戦争遺構を見学するフィールドワークができます。ガイドによる2時間程度の見学です。＊講師料はご相談ください。



以前の開催内容は  
こちら!



●行ってみよう

「岡山空襲展示室」

1945(昭和20)年6月29日の未明に当時の岡山市街地の63%が焦土になりました。岡山空襲展示室は、戦争の記憶を忘れることなく受け継ぎ、二度とこうしたことが起きないように平和へ向けて努力していくことをめざして設置されています。

岡山市北区駅元町15-1 岡山シティミュージアム5F  
10～18時 月曜・年末年始休 不定休あり 入室無料



岡山空襲展示室 **検索**

●見よう

「平和について考えてみませんか?」

未来の大人たちに、核兵器や戦争の恐ろしさを伝え、平和を守るために一人ひとりが参加することの大切さを訴えています。夏休みに子どもたちと一緒に鑑賞し、平和のグッズ作りなどと一緒に企画をしてみませんか?



ここに紹介したDVD以外にも「ひろしま被爆ピアノ」などがあります。お問い合わせください。

①「つるにのって」(27分)

小学六年生の元気な少女とも子は、夏休みのある日、広島原爆資料館を訪れます。とも子は、平和公園で不思議な少女と出会いました。彼女の名前は、サダコ。そしてサダコの案内で、とも子の不思議な冒険が始まります。



②「太陽をなくした日」(19分)

セミの鳴き声と下駄の音が響く1945年8月の広島。子どもたちは商店街を走り回り、大人たちは戦争の訓練をしている。広島で極々ありふれた日常が繰り返されてきた。原爆が投下された朝も。一発の原爆で日常のくらしが一瞬にして一変する。



③「夏服の少女たち」(34分)

終戦直前の広島。物資が乏しい中で、旧広島県立第一高等女学校の生徒たちは、母親のお古をほどいて夏服を縫う。心待ちにしていた夏服に袖を通した喜びもつかの間、8月6日を迎える。ボロボロに焼けた夏服を形見として守り続ける遺族の深い悲しみをドキュメンタリーで描いています。

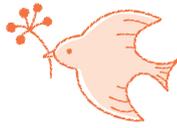


④「ヒロシマに一番電車が走った」(32分)

戦地に招集された男たちに代わり、広島路面電車は10代の少女たちが動かしていた。被爆からわずか3日後、廃墟の中を少女たちの動かす電車が警笛を鳴らして走り始めた。死と絶望の中で生き抜こうとする少女の健気な姿を描きます。



# 国際協力



AMDAやユニセフの活動を通じて世界の情勢を知り、世界的な助け合いの精神をはぐくみましょう。

## 83 AMDA(アマダ)の活動を知ろう!

「救える命があればどこまでも」のスローガンのもと、国内・海外で発生する大規模な自然災害の被災者や紛争による避難者などに対し支援活動をしているAMDAの話を聞いてみませんか?

※講師料等をご相談ください。

### 〈メニュー例〉

#### ・被災者緊急支援活動を知ろう

AMDA基金がどのように活用され、困った人々を支えているかを学びます。

#### ・被災者緊急支援活動の経験をいかす ～わたしたちにできること～

自分が被災者となった場合に何をすべきか、被災地に対して自分ができることなどを考えます。

#### 《問い合わせ先》

特定非営利活動法人AMDA 岡山市北区伊福町3-31-1  
TEL:086-252-7700 <http://amda.or.jp/>



▲  
以前の開催内容は  
こちら!



ミャンマー大地震被災者緊急支援活動



フィリピン・セブ島、ミンダナオ島地震被災者緊急支援活動

## 84 AMDA社会開発機構(アマダマインズ)の活動を知ろう!

人づくり村づくりを通じ、世界の貧困地域で暮らしの改善に取り組んでいるAMDA社会開発機構の活動から、世界のことやSDGsのことを学んでみませんか?

おかやまコープが2021年度から2025年度までにネパールで支援した「母子健康格差是正事業」や2026年度から新たに始まる「乳がん・子宮頸がん検診体制強化支援事業」について、ネパールでの実際のようなAMDA社会開発機構の方から聞いてみませんか?

※講師料等をご相談ください。

### 〈ご希望に応じて、下記体験メニューなどを組み合わせることも可能です♪〉

#### ・ネパールを体験しよう

民族衣装、楽器、雑誌、絵本、学校で使われている教科書など、ネパールで実際に使われているものをお持ちします。

#### ・ワークショップ「世界がもし100人の村だったら」

世界の多様性と格差の現状を体感的に学んでみよう。  
(25名以上の参加を想定したプログラム構成、小学生以上)

#### 《問い合わせ先》

特定非営利活動法人AMDA社会開発機構  
岡山市北区蕃山町4-5 岡山繊維会館3階  
TEL:086-232-8815 <https://www.amda-minds.org/>



▲  
以前の開催内容は  
こちら!

世界の元気を育てたい。



ネパール母子健康格差是正事業  
(2021~2025年度)

## 85 「ユニセフの活動を知ろう!」岡山ユニセフ協会出前授業

ユニセフは、すべての子どもの命と権利を守るため、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に190以上の国と地域で保健、栄養、水と衛生、教育、緊急支援などの活動を実施しています。ユニセフの活動を通して世界の子どもたちの現状を知り、私たちにできることを考えてみませんか？

※講師料無料

### 〈メニュー例〉

基本講座：世界の子どもたちとユニセフの活動

ワークショップ：子どもの権利やSDGsを学ぶ、身近なもの（スマホ、Tシャツ、バナナなど）から児童労働や環境問題などを考える

その他：ユニセフスタディツアー報告、外国ルーツの方からのお話 など

※目的や対象、時間など、内容は可能な限りご要望に応じます。お気軽にご相談ください。



以前の開催内容は  
こちら!



©UNICEF\_UN0545702\_Ergen



## 86 「ユニセフ 展示ツール・支援物資サンプル」



### ①赤ちゃん体重計

赤ちゃんや子どもの体重を定期的に量ることで、早めに栄養不良を発見し、また栄養状態を確かめられます。



### ③地雷レプリカ

戦争後も子どもの脅威になっている対人地雷のレプリカ5点と、小型説明パネル6点のセットです。



### ②ネパールの水がめ

水を入れて約15kgになります。水を運ぶ大変さが体験でき、水の大切さを実感できます。



### ④マラリア予防蚊帳

殺虫剤処理を施した蚊帳は、マラリアを媒介するハマダラカから身を守る簡単で有効な対策です。



### ⑤栄養支援物資サンプルセット

ビタミンAカプセル、上腕計測メジャー、ORS（経口補水塩）、プランピー・ナッツ（栄養治療食）など。



※各支援サンプルは展示用です。開封・試食、医療目的での使用はできません。

国際協力

### ユニセフ貸出し図書

国際理解・子どもの権利、平和・戦争、SDGs、環境などに興味を持つ方の参考になる書籍を所蔵（絵本を含む約650冊）。事務所にて貸出を行っています。

岡山ユニセフ協会  
についてはこちら ▶



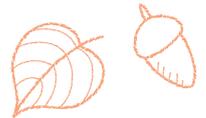
# くらしを守る



安心して暮らせる地域社会づくりのため、  
声をかけあうなど地域で見守るしくみ、防災や減災などへの備えなどが求められています。  
行政や他団体の協力を得ながら、学びの場を広げませんか？

## 87 STOP!! 消費者被害 ワークショップ で賢くなろう

「まさか私が被害に遭うとは思わなかった」～消費者被害に遭ったほぼ全員が口にする言葉です。悪質商法は特に高齢者、若者をターゲットに新たな手口や巧妙なアプローチで増え続けています。最新の消費者トラブルの実態を学び、かっこいい消費者になりましょう!

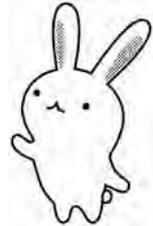


- ★安全なネットショッピングのためのチェックポイントは？
- ★「お試し」、「1回限り」のつもりが、「定期購入」だった!、どうしたらいい？
- ★投資、副業～「儲かります」と言われたけど…

ネットの広告表示・契約の落とし穴を学ぶ、実際にチラシを見て広告チェック体験、おじいちゃん、おばあちゃん、大学生の子どもに何を伝える?、など実際に消費者相談にかかわっている人などを講師に学ぶ場を提供します。

《問い合わせ先》  
内閣総理大臣認定・適格消費者団体  
特定非営利活動法人 消費者ネットおかやま  
岡山市北区奉還町一丁目7-7オルガ5階 TEL:086-230-1316

こちらまで  
どうぞ



## 88 葬祭学習会 提携先:エヴァホールグループ

準備で「お葬式」は変わります。学んでみませんか？

- 今どきのお葬式事情
- 終活セミナー
- 葬祭マナーセミナー
- 相続セミナー
- 生前整理・遺品整理のセミナー
- お墓と永代供養のセミナー



上記の中でご希望の学習テーマを指名してください。  
(2つまで可)

- ◎「コープ葬祭セミナー開催申込書」でお申し込みください。
- ◎開催日/友引の日10時～12時に限定
- ※お申し込みの際に第一・第二希望日をお知らせください。

《問い合わせ先》  
コープピーアンドエス  
TEL:086-256-7244  
(月～金曜 9:00～18:00)



以前の開催  
内容はこちら!

## 89 憲法の学習会を 開きませんか？

私たちは、憲法についていろいろな意見や考え方があることを前提に、くらしと密接につながる憲法に関心をもち、学び合うことを大切にしています。

<学習会の例>

私たちのくらしと憲法のかかわりなどを  
テーマにした学習会  
講師:岡山弁護士会の弁護士



## ぼうさいカフェをひらいてみませんか? ～防災士と学ぶ「防災・減災のこと」～

「岡山は災害の少ない地域」といわれてきましたが、2018年の西日本豪雨は未曾有の大災害となりました。災害はいつどこで起こるかわかりません。

豪雨による災害、迫り来る南海トラフの巨大地震など、岡山も決して安全ではありません。

日ごろから災害の恐ろしさを学び、いざというときに備え、とっさの回避行動が命を守ることになります。

「ぼうさいカフェ」は、防災士といっしょに防災・減災への対応について、クイズや小道具を使った実験や体験を通じて学ぶことができます。

### 〈学習や体験メニュー例〉

- ・ 防災意識クイズ
- ・ 耐震補強と家具固定で命を守る
- ・ 土砂災害、豪雨からの避難方法とタイミング
- ・ 南海トラフ巨大地震の岡山県被害想定
- ・ 煙体験ハウス
- ・ ダンボールで簡易トイレ作り
- ・ 簡易担架で負傷者搬送体験
- ・ アイスブロックでガラス散乱歩行体験
- ・ 非常時の持ち出し品
- ・ 家の再建費はどれくらい必要?
- ・ 三角巾処置法

※開催パターンは、上記の〈学習や体験メニュー例〉を組み合わせで企画できます。

時間や内容等をご相談ください(講師と調整、打合せを行うことができます)。

※おかやまコープ以外も含めて月1回の開催となります。

講師：こくみん共済 coop 岡山推進本部の防災士

### 〈参加者の声〉

防災士の先生のお話がとてもおもしろく工夫されていて、あっという間に時間が過ぎました。他人事ではなく自分のこととして、防災について意識を高め、家族や友人と避難の仕方などを日頃から話し合おうと思いました。

とてもためになりました。いつも気になっていたのですが、きっかけがなく、何もしていませんでした。これを機にハザードマップをちゃんと見ようと思いましたし、食糧も集めておこうと思いました。



セミナー風景



防災意識クイズ



ガラス散乱歩行体験



煙体験ハウス



以前の開催  
内容はこちら!

### 「ぼうさいPiPit!ダンス」

岡山大学とこくみん共済 coop 岡山推進本部と岡山市が連携し、防災の心構えを広めることを目的として制作された、地震の際に命を守る「3つの動作(しゃがむ・まもる・動かない)」と「点検する」「助け合う」の動きを取り入れたダンスです。

上記の〈学習や体験メニュー例〉と組み合わせで企画できます。

講師：岡山大学の学生

ぼうさいPiPit!ダンスの音楽「AJのうた」YouTubeにて公開中!▶



幼稚園で開催したときの写真

# 91 私に合った暮らし方…見つけてみませんか!?

「わが家の保障について見直したい」などの声に応えた「保障の見直し」や「年金」「教育資金の備え方」など、暮らしを見直すうえで大切なメニューを用意しています。



©2012CO-OP共済コーすけ

18の学習メニューから選べます (3人以上集まれば伺います)

## LPAによる 暮らしの見直し学習会メニュー【無料】(1メニュー60分)

- A** **ムダをなくそうわが家の保険** おすすめ  
あなたの保障、見直していますか?
- B** **大きなリスクに備える火災・くるまの保険**  
自然災害多発時代! まだ他人事ですか?
- C** **意外と多い! 自転車事故**
- D** **乳がん触診キットを体験**  
知ってみよう! 乳がんのこと
- E** **防災 命と暮らしを守るために!**  
災害に備えよう「お金と保障」
- F** **お金がたまるツボ!** おすすめ  
家計管理の仕方、固定費の減らし方 貯まる家計術がわかります
- G** **奨学金もわかる** **夢をはぐくむ教育資金の作り方**  
子どもの夢をかなえるには「いつ必要・いくら必要」
- H** **女性の働き方でかわるわが家の家計プラン**  
～年収の壁・税と社会保障～
- I-1** **学生の時知っておきたい お金のあれこれ** 大学1・2年生 対象
- I-2** **社会人になる前に知っておきたいお金のあれこれ** 大学3・4年生 対象
- I-3** **社会人1年目で出会うお金のあれこれ**
- J** **知っていますか? 自分の年金**  
ねんきん定期便が届いたけれど
- K** **ハッピーセカンドライフ入門**  
わたし流♪安心して楽しくらすために
- L** **介護する側・される側**  
一人で悩まない介護、元気でくらすための備え
- M** **知って安心 相続・贈与** 人気  
突然やってくる問題に困らないために
- N** **明るい終活のすすめ!**  
自分らしいエンディングを考えるために
- O** **知って得する税金の話**  
身近な税金・確定申告
- P** **NISA・iDeCo ちょっと気になる金融の話**  
NISA・iDeCo って何? 金利・為替からプチ資産形成まで

※開催にあたっては、2ヶ月前までにご相談ください。『暮らしの見直し活動開催申込書』をセンターに提出しましょう。  
※チラシ等を作成する場合は、原稿の段階でLPA事務局へご相談ください。  
※組合員募集をしない企画(日程・会場が決まっている時)は、3週間前までにご相談ください。



LPAの会

## 無料 保障の個人相談

かしこく暮らす 処方箋

保険・共済のことなら何でもおまかせ!

毎月、無料でお近くのコープのお店やセンターで保障の個人相談を行っています。(要予約)

1年間に、こんなに保険料を払っているんだけど、私の場合どの位の保障がいいのかな?

今の保険内容でいいのかな?

収入に合った保障をどう考えたらいいかしら?

独身時代、夫婦2人、子育て世代、そして子どもが離れて夫婦2人の時代。保障内容は年齢や家族構成によって変えていくことになります。一度も保障を見直していない方、不安や疑問がある方は、ぜひ一度『保障の個人相談』をご利用ください。おかやまコープのファイナンシャルプランナーの資格を持ったライフプラン・アドバイザー(LPAの会)が、中立の立場で一人一人に合った保障についてご相談を承ります。「保障の個人相談」は完全予約制で時間は50分。場所・日程はホームページや「ウィークリーコープ」でご案内しています。

《問い合わせ先》おかやまコープ 共済グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局 TEL:086-296-9911

【受付時間】 月～金曜 9:00～17:00 ※LPAの都合により日程を調整させていただく場合があります。ご了承ください。

# 環境



エシカル行動の実践が求められています。  
カフェ形式での話し合いや、参加・体験型の企画を通して、  
地球環境にやさしくらし方を学び、「じぶんごと化」しませんか？  
企画内容は、ご要望に応じてカスタマイズ可能です。  
下記プログラム以外の環境テーマにも対応可能です。

## ● SDGsウェディングケーキモデル

経済-社会-環境(生物)の3つの階層。経済や社会の基盤となる自然やクリーンな環境なしでは持続可能な人間社会は成り立ちません。

## ● 行動変容(トランスフォーム)

SDGsの正式な文章名は、「我々の世界を変革する：持続可能な開発のためのアジェンダ2030)」です。後戻りしない変わり方が求められています。

## 92 「海のゆりかご・アマモ場」について学ぼう!!

瀬戸内海の海水温は、この50年で1.3℃上昇しました。アマモは、魚やイカなどの産卵場、幼魚の隠れ場や餌場、多様な生き物の生命を育む場だけでなく、二酸化炭素を固定化するブルーカーボンや海水面を冷やす役割もあります。“きれいで豊かな”瀬戸内海を取り戻す活動について学んでみませんか？

※アマモポット作成体験は全県で(9~11月)、現地体験(6~11月)も可能です。



アマモ再生教室

## 93 「瀬戸内海のお魚を食べよう」(調理教室)

温暖化によって瀬戸内海の様子が大きく変わろうとしています。今はまだおいしい地魚が獲れます。子どもたちと一緒に丸ものをさばいて、おいしく調理して食べてみませんか。旬のチヌ(クロダイ)やボラもおいしく食べられます。

包丁の研ぎ方、ウロコの取り方、三枚おろしの方法などを学んで、わが家の料理メニューも増やしましょう。



## 94 「わが家のカーボン・ニュートラル」目指しましょう

このまま地球温暖化が進むと、21世紀末の夏は40℃が当たり前となりそうです。2050年カーボン・ニュートラル(以下、CNと略)は国際公約です。わが家のCNの実現は、わが家の“暮らしの質”を高めながら、冷暖房費の削減にも直結するエシカル行動です。省エネのための家電の買い替えや断熱リフォーム等の情報提供もさせていただきます。

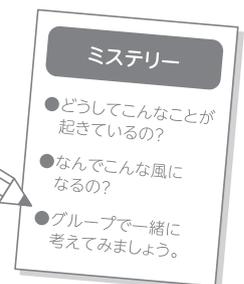


## 95 「気候変動ミステリー」何が起きているの?!

2025年の平均気温も、これまでの最高記録を更新しました。地球温暖化の影響が、岡山県内でもいくつも見えるようになってきました。

少人数グループ(4~5人)に分かれ、カードゲームに取り組みながら、気候変動の要因、影響と対応、私たちの暮らしとの関係について考えてみませんか？

小学生(高学年以上)や中学生の対応も可能です。



※企画内容や開催日程は、開催予定の2か月前までにご相談ください。 ※92~95の運営は(公財)おokayama環境ネットワークに依頼します。  
※92~95は、企画検討のための委員会内での学習などもお手伝いいたします。

《問い合わせ先》 組合員活動グループ TEL:086-256-2570 受付時間 月~金曜/9:00~17:00・おokayama環境ネットワーク事務局 TEL:070-2355-1420

# くらしのサポーター

## ★『くらしのサポーター』って？

「だれかの役に立ちたい」と思う人の専門性や経験を生かして、生活支援や組合員活動などの場面でニーズに応えたり困りごとを解決したりすることで、くらしの豊かさにつなげていく取り組みです。組合員同士の「教え合い学び合い」をすすめ、サポートできるようにすすめています。

日頃気になっていることや体験してみたいことなど、サポーターと一緒に実現してみませんか。

## ★どんなことがお願いできるの???

組合員活動の  
講師に来てほしい  
コープくらしのつどい  
など各種行事に

「ちょっと習ってみたいな」  
教えてほしい  
着物の着付け、手芸を  
教えてほしいなど

ふだんのくらしで困っている事を  
助けてほしい  
木の剪定など

- 依頼があった場合、くらしのサポーター事務局よりサポーターに連絡し開催条件等を相談します。可能な場合には依頼者とサポーターをつなぎ、その後は詳細を双方で相談して活動します。
  - 講師料・謝礼はそれぞれ異なるため、詳しくはお問い合わせください。  
当事者どうしで相談して決定します。
- ※組合員諸会議費用規定に則して、活動費1,000円と別途交通費をお支払いする場合があります。

## ★お願いするには??

\*まずは組合員活動グループへお問い合わせをお願いします。

※エリア・コープ委員会から、サポーターへの直接のお声掛けはご遠慮ください。

### 連絡する時は

「〇〇できる人いますか？」  
「お願いしたいです」  
をお電話ください。



いつ・どこで  
何を(枠内左上の番号)  
連絡先、希望の  
講師料など  
教えてください

96 ご飯づくり、  
竹コップづく  
●可能エリア:全エリア  
●活動費:5,000円～

お聞きした内容をもとに、  
くらしのサポーター事務局  
とサポーターとで相談・  
調整し、活動可能な場合は  
依頼者へつなぎます。その  
後詳細は双方で相談。

- 以前にサポーターをお願いしたことがあり、お名前をご存じでしたら、お問い合わせの際お知らせください。
- 依頼が決定したときは、企画報告書にサポーターのお名前を記入し、くらしのサポーター欄に✓をしてください。  
(活動状況を把握するためです)

### 開催までの流れ

エリア・コープ委員会  
(企画の検討)  
組合員活動グループへ  
問い合わせ

組合員活動グループ  
(くらしのサポーターと調整)  
委員会・センター、  
エリア事務局へ  
調整結果を連絡

エリア・コープ委員会  
(計画書、企画提案、  
講師依頼連絡票を作成)  
くらしのサポーターへ  
直接連絡

くらしのサポーター  
(詳細な内容を打合せ)

※委員会の事務局が  
講師依頼書を作成  
※開催後、報告書を  
記入し提出

事務局:コープ委員会はセンター、エリアはエリア事務局

## 食と健康



96

### ご飯づくり、竹はし、竹皿、竹コップづくり

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：5,000円～10,000円



97

### 県北の郷土料理(田舎料理)づくり

発酵食ラブ～米麴・酒粕・ヨーグルト・味噌を使った料理やスイーツを作ろう／新見の郷土料理～山菜おこわ、けんちん汁、甘酒を作ろう

- 可能エリア：全エリア ●資格など：調理師免許
- 講師料：1時間あたり1,000円+交通費
- ※12月～3月はお休みです



98

### 小麦粉・卵・乳・白砂糖・ナッツ不使用のお菓子づくり

幼稚園児くらいからの親子クッキングもできます

- 可能エリア：岡山市、赤磐市、倉敷市
- 講師料：要相談
- 材料費：実費(500円～2,000円)
- 資格など：米粉ナチュラルおやつアドバイザー



99

### お菓子づくり

アイシングクッキーづくりなど

- 可能エリア：岡山東、岡山西、美作
- 講師料：要相談



100

### パン教室 (SONODA bakery class)

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：1人1,600円～
- 資格など：教室運営



101

### 手づくりパン講習

- 可能エリア：岡山東、岡山西
- 講師料・材料費：要相談



# ふくし・子育て



102

## 認知症のお年寄りとの コミュニケーションの基本

お年寄りへの声のかけ方、  
接し方や対処の仕方を学びます  
講師経験あり

- 可能エリア：全エリア ●講師料：要相談
- 資格など：バリテーションティーチャー、介護福祉士

103

## 地域高齢者向けの いきいきサロンボランティア活動

- 可能エリア：岡山東、岡山西
- 講師料：1,500円(要確認)



104

## 介護予防・生活習慣予防に関する 講話や運動実技 子どもの運動能力向上に関する実技指導

- 可能エリア：全エリア ●講師料：要相談
- 資格など：健康運動指導士、  
キッズコーディネーショントレーナー、  
中高保健体育科教員免許、ラジオ体操普及員等

105

## リトミック

音楽を用いて、楽しく発語を増やしたり  
文字習得をすすめます

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 資格など：言語聴覚士

106

## 自己肯定感を育む子育て講座

- 可能エリア：  
岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：要相談
- 資格など：  
マザーズ支援コーチ資格、  
ピアノ講師



107

## 親子絵本づくり

写真を使っでの絵本づくり

- 可能エリア：  
岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：3,000円、  
絵本台帳1冊500円



108

## 絵本の読み聞かせ

歌や絵本、パネルシアターなどできます  
朗読ボランティアもできます

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談



109

## 離乳食講座

コープ商品を使っでの離乳食づくりなど

- 可能エリア：  
岡山東、西(岡山市)、倉敷、  
備北(総社市)
- 講師料・材料費：要相談



110

## 小学生程度対象の 工作・折り紙

- 可能エリア：倉敷
- 講師料：要相談
- 資格など：  
整理収納アドバイザー2級



## 111 ベビーマッサージ

わらべうた、触れ合い、あそび込みもできます

- 可能エリア：  
岡山西、倉敷、備北、井笠
- 講師料：要相談

## 112 サンゴクエスト・カイゴクエスト／ アンガーマネジメント

- ・「サンゴクエスト・カイゴクエスト」  
ボードゲームを通して、楽しみながら「妊娠～産後」、  
「介護」についてシミュレーションしてみませんか？
- ・アンガーマネジメント  
怒りの感情と付き合うための心理トレーニングです。

- 可能エリア：全エリア ●講師料：5,000円(別途交通費)

## 体を動かして



## 113 自分の身体を自分でほぐす セルフマッサージ

身体が硬い、運動が苦手、そんな人に  
ぜひ体験してもらいたいです

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：5,000円～
- 資格など：予防理学療法士公認・  
自力整体ナビゲーター



## 114 輪っかタオルでつながる 健康の輪

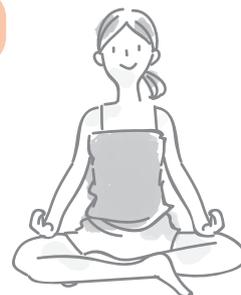
輪っかタオルを使って、呼吸とともに正しい姿勢が  
実現されていく感覚を慣習化していきましょう

- 可能エリア：岡山東、岡山西(それ以外は要相談)
- 講師料：5,000円(交通費は要相談)

## 115 ヨーガ療法

くらしのつどい  
講師経験あり

- 可能エリア：美作
- 講師料：要相談



## 116 体幹エクササイズ

0歳～できます

- 可能エリア：岡山東、  
岡山西(岡山市)、  
倉敷、備北(総社市)
- 講師料：要相談
- 資格など：  
WARAリズムアドバイザー

## 117 整体・ダンス

指導や大人～子ども向けの  
ショーなどもできます

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：  
講師1名 5,000円  
講師2名 6,000円
- 材料費：内容により相談

## 118 血流をよくする 体操と座学

毎日のちょっとしたポイントで、  
更年期・老年期を輝く美生活に

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談

## 119 リトミック

親子でスキンシップの  
時間をお届けします

- 可能エリア：  
岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：要相談



## 120 フラダンス

- 可能エリア：  
岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：汗をかいてもいい  
服装で来ていただければ  
何もいりません
- 資格など：幼稚園や保育園  
でのワークショップ、中学校へのゲストティーチャー



## 121 呼吸法・ストレッチポール

- 可能エリア：岡山東、岡山西
- 講師料：1レッスン 5,000円
- 資格など：健康運動指導士



## 122 ズンバ・ヨガ

- 可能エリア：岡山市内
- 講師料：要相談



## 123 笑いヨガ

笑う門には健康と喜びと  
素敵な人が集まります。  
一緒に笑いましょう



- 可能エリア：岡山西、倉敷、備北、井笠
- 講師料：要相談
- 資格など：講師資格あり

## 124 エアロビクス・ピラティス

親子で体を動かしたり、子育てされている  
保護者対象の講座もできます

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：6,000円～(要相談)



# くらしと防災、平和・国際協力支援



## 125 防災講話・HUG・クロスロード

公民館での防災ワークショップや、小学校などでの  
防災キャンプの講師経験があります

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 資格など：  
防災士、岡山県災害ボランティアコーディネーター  
活動は土日祝(平日は難しいです)

- 防災講話 (30分～2時間)：  
100均で揃える「マイ非常持ち出し袋」
- HUG (2～3時間)：  
避難所運営をゲーム形式で学びます。
- クロスロード (30分～3時間)：  
「もしも、3,000人の避難所で2,000人分の食材しか  
なかったら配る?配らない?」などをテーマに話し合います。



## 126 被爆体験を聞く会

被爆2世として、平和の大切さを語り継ぎます。  
NPT再検討会議への参加や  
ピースボート乗船の経験も

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 資格など：  
岡山「被爆2世・3世の会」  
世話人代表



- ① 被爆体験の語り継ぎ出前講座
- ② 被爆体験伝承講話  
広島市が行う「被爆体験伝承者」養成講座受講者より
- ③ 紙芝居上演「フジ子ちゃんと原爆～ひとりの卒業生も  
出さなかった学校で～」山陽学園の生徒さん作成
- ④ 被爆者の被爆体験を収録したDVDの貸出し
- ⑤ 朗読劇「ヒロシマのある国で」上演(20分)  
被爆2世の会員による朗読劇
- ⑥ 被爆2世の備前焼作家によるお話と「備前焼土ひねり  
ワークショップ」備前焼きは戦時中に武器(手りゅう弾)  
として製造されていました。  
(所要時間2～3時間。材料費1,500円程度)
- ⑦ お話「核兵器のない世界を私たちの手で!」

## 127 創作紙芝居

オリジナルの平和を願った作品です(3作品)

- 可能エリア：岡山東、岡山西
- 講師料：要相談



## ものづくり



## 128 フラワーアレンジメント(生花)・プリザーブドフラワー

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 材料費：作品の大きさによって異なるため要相談
- 資格など：プリザーブド資格あり、つどいの講師経験あり



## 129 枯れないお供え花

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：3,000円～5,000円(要相談) +交通費(組合員活動と同じ)
- 材料費：要相談



## 130 シルクフラワー・ドライフラワー・ハーバリウムアレンジ

- 可能エリア：倉敷、備北、井笠
- 講師料：要相談
- 材料費：要相談



## 131 多肉植物寄せ植え

- 可能エリア：岡山西、倉敷、備北、井笠
- 講師料：要相談
- 材料費：1,300円～



## 132 ビーズアクセサリー

「結ぶ」を基本につくるアクセサリー。  
楽しみながら本格的なものを作っていただけます

- 可能エリア：岡山東
- 講師料：要相談
- 材料費：要相談

## 133 天然石・パールビーズを使ってアクセサリーづくり

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 材料費：800円～1,500円程度

## 134 七宝焼きアクセサリー作り

打ち合わせでヒアリングさせていただきます

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷、美作(車で2時間以内)
- 講師料：10,000円～(交通費含む、要相談)
- 材料費：1,500円～2,500円  
パーツの大きさによって変動、2個目の作品から500円引き



## 135 とんぼ玉アクセサリーづくり

手作りとんぼ玉を使ってコットンコードを編んでつくるオリジナルアクセサリー、ストラップも可能

- 可能エリア：倉敷、備北、井笠  
※岡山東、岡山西は要相談 津山市近辺は10:30スタートなら可
- 講師料：3,000円～5,000円
- 材料費：500円～1,000円



## 136 キャンドル・畳縁・香り(アロマ)と花を使ったクラフト

- 可能エリア：岡山西、倉敷、備北、井笠
- 講師料：要相談
- 材料費：アロマ800円～2,500円、キャンドル1,500円～ など
- 資格など：アロマセラピーインストラクター



## 137 ポーセラーツ・ チャイナペイント

- 可能エリア：  
岡山東、岡山西
- 講師料：要相談



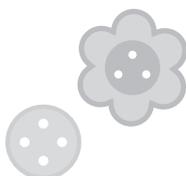
## 138 しまんと新聞バッグ

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：組合員活動は  
1,000円+交通費、  
他は要相談
- 資格など：  
インストラクター



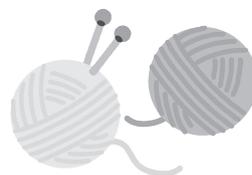
## 139 マスコットづくり

- 可能エリア：岡山西
- 講師料：要相談
- 材料費：要相談



## 140 編み物・パッチワーク

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談



## 141 リース(自然素材・ ポプリ等)クラフト バンドのカゴあみ

- 可能エリア：美作
- 講師料：要相談
- 資格など：  
自宅で教室をしています

## 142 身の回りの ものでクラフト

石・枝など自然素材と  
毛糸などを使って

- 可能エリア：岡山東
- 講師料：要相談

## 143 切り絵を使った モビールづくり

- 可能エリア：  
岡山東
- 講師料：  
要相談



144

## トールペイントで雑貨づくり

(干支の組み木・おひなさまの置物・  
サンタの置物など)

- 可能エリア:全エリア
- 活動は金・土・日のみ
- 講師料:要相談
- 材料費:1,500円~2,500円

145

ミニチュア粘土教室  
(子ども・大人)

- 可能エリア:倉敷
- 講師料:要相談
- 材料費:500円~800円
- 資格など:  
タイで学んだミニチュア粘土、二級建築士

146

## フレームデコ・フォトデコレーション・祝儀袋

- 可能エリア:岡山市北区御津、  
美作エリア(久米南から1時間以上は要相談)
- 講師料:要相談
- 材料費:簡単なもので300円~凝ったもので2,000円位
- 資格など:  
日本ペーパーアート協会ペーパーデコレーション  
マスター講師 他多数。作品写真あり



147

## スクラップブック

思い出の写真をかわいいペーパーや飾り等でアルバムや写真立て、  
プレゼント(父の日や敬老の日などのプレゼントに)など作れます

- 可能エリア:全エリア
- 講師料:5,000円
- 材料費:500円~1,000円
- 資格など:ISA国際スクラップブック協会2級インストラクター・アルバム大使、  
キットパスインストラクター、保育士



148

簡単スクラップブック・リバティ布で縫わずに簡単ミニペンケース・  
ずっと使えるふせんカバー

- 可能エリア:備北
- 講師料:要相談
- 材料費:スクラップブック100円~/  
リバティ布ミニペンケース  
チャーム付き500円、チャームなし400円/  
ふせんカバー600円



149

## 楽しくカードづくり

30分~1時間でできます。  
ポップアップカード・絵手紙など

- 可能エリア:  
岡山東、岡山西、備北
- 講師料:要相談



150

アクリルプレートと  
ミニフレームづくり

海外製のかわいい紙や写真などを  
使ってデコレーションします

- 可能エリア:  
岡山市北区御津エリア、美作
- 講師料:要相談



## 151 ステラドームづくり

雪のように星降るドームの中を、スタンプやカットされた紙などを使い、季節に合わせたデザインやお持ちの写真を使ってデコレーションします

- 可能エリア：岡山市北区御津エリア、美作
- 講師料：要相談



## 152 デコスイーツ

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：5,000円(交通費込)
- 材料費：500円~1,000円



## 153 テラリウム

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：5,000円(交通費込)
- 材料費：要相談



## 154 レジン小物

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 材料費：要相談



## 155 押し花・山の幸染め

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 材料費：500円~2,000円程度
- 資格など：押し花・山の幸染めインストラクター



## 156 ピアノ・エレクトーンがひけます

- 可能エリア：岡山西、美作、備北
- 講師料：要相談



## 157 ピアノ・BGM・歌や楽器の伴奏など

学校の音楽などでわからない所、教えます。単発歓迎です。簡単な曲のアレンジなどできます

- 可能エリア：岡山西
- 講師料：要相談

## 158 英語の歌(ギター・ピアノ)・英会話・ウクレレ

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 資格など：英語は子育て支援センターや図書館で子ども向けに講師をしています





## 他にもいろいろ



### 159 アクリル画・水彩画

- 可能エリア：岡山西
- 講師料：要相談
- 材料費：要相談



### 160 着物着付け・晴れの日の準備物相談

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：要相談
- 資格など：和裁士・着物着付1級



### 161 フェイシャルエクササイズ

つどいの講師経験あり

- 可能エリア：全エリア
- 講師料：1時間当たり1,000円+交通費
- 資格など：メイクアップ技能検定1級



### 162 メイクなど教えます!

-5才のエイジングメイク、肌についてなどできます

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷、井笠
- 講師料：要相談
- 資格など：エステティシャン、ビューティーアドバイザー

### 163 インテリアカラー講座

- 可能エリア：倉敷
- 講師料：要相談
- 資格など：インテリアコーディネーター、カラーコーディネーター



### 164 自分を輝かせるファッション講座

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：要相談
- 資格など：骨格スタイルアドバイザー、スカーフ&ストールアドバイザー



### 165 カラーセラピー

色彩アート、カラー、カードセラピー、心を元気にするお手伝いをします♪

- 可能エリア：岡山西、倉敷、井笠
- 講師料：要相談



### 166 パーソナルカラー診断のお話

座学とモデル(1名)で体験

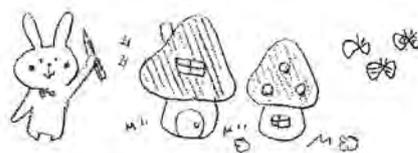
- 可能エリア：全エリア
- 講師料：10,000円(交通費込)
- 資格など：JMPA日本メイクアッププロフェッショナル協会認定パーソナルカラーアナリスト ディプロマ取得

Summer  
-夏-



### 167 イラスト描けます

- 可能エリア：岡山東、岡山西、倉敷
- 講師料：要相談
- 材料費：色紙代



## 168 バルーンアート&バルーンクラフト

ビギナー向けのバルーン体験・作品製作もできます(子どもたちもOK)

- 可能エリア:全エリア
- 講師料:3,000円~5,000円
- 材料費:要相談



## 169 上手な写真撮影のコツ

「料理を上手に撮影するには?」など

- 可能エリア:全エリア
- 講師料:要相談
- 資格など:本業



生活支援の場でも  
ちょっと困った  
助けてほしい

## 170 草刈・庭木の(簡単な)手入れ

- 可能エリア:美作
- 活動費:要相談



## 171 庭木の剪定

- 可能エリア:  
岡山東、岡山西
- 活動費:要相談
- 資格など:  
岡山市シルバー  
人材に登録



## 172 パソコン

初心者向け(ワード・エクセル)  
インターネットをくらしに生かす方法  
ネットショッピング(eふれんず含む)  
ネットバンキング、ホームページやブログ



- 可能エリア:全エリア
- 活動費:要相談

## 173 子どもに勉強を教える

- 可能エリア:倉敷、井笠
- 活動費:要相談



## 174 家庭教師・夏休みの宿題など(受験生不可)

- 可能エリア:岡山東、岡山西
- 活動費:1,500円
- 資格など:  
小・幼1級普通免許



## 175 日常英会話指導

- 可能エリア:  
岡山東、岡山西、倉敷
- 活動費:要相談



# おかやまコープ公式キャラクター「ももずきんにゃん」イラスト集

「活動の手引きP45 おかやまコープ公式キャラクター「ももずきんにゃん」の使用について」をお読みのうえ、  
 ▼▼▼ コピーして広報物などにご使用ください。 ▼▼▼



基本ポーズ



真正面



両手を上げる



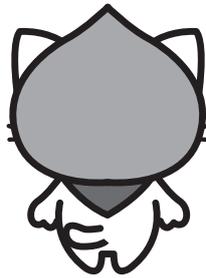
足を上げる



ジャンプ



首をかしげる



後ろすがた



ぐでっと



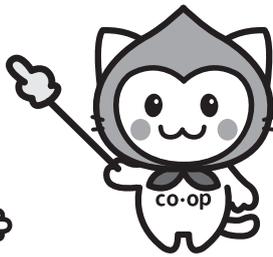
おじぎ



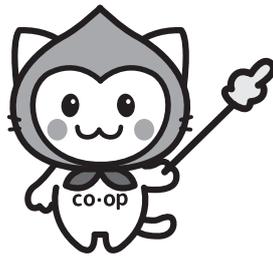
座る



走る



指差し棒左



指差し棒右



ダンス1



ダンス2



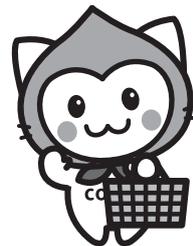
ダンス3



ダンス4



コープトラック



ショッピング



通常



口開く



笑顔



目をつむる



ウインク



驚き



怒る



泣く



シルエット





# 2026年度年間予定表

## 上半期

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1 水	4月1週	1 金		1 月	6月1週	1 水		1 土		1 火	
2 木		2 土		2 火		2 木		2 日		2 水	
3 金		3 日		3 水		3 金		3 月	8月1週	3 木	
4 土		4 月	5月1週	4 木		4 土		4 火		4 金	
5 日		5 火		5 金		5 日		5 水		5 土	
6 月	4月2週	6 水		6 土		6 月	7月2週	6 木		6 日	
7 火		7 木		7 日		7 火		7 金		7 月	9月2週
8 水		8 金		8 月	6月2週	8 水		8 土		8 火	
9 木		9 土		9 火		9 木		9 日		9 水	
10 金		10 日		10 水		10 金		10 月	8月2週	10 木	
11 土		11 月	5月2週	11 木		11 土		11 火		11 金	
12 日		12 火		12 金		12 日		12 水		12 土	
13 月	4月3週	13 水		13 土		13 月	7月3週	13 木		13 日	
14 火		14 木		14 日		14 火		14 金		14 月	9月3週
15 水		15 金		15 月	6月3週	15 水		15 土		15 火	
16 木		16 土		16 火	通常総代会	16 木		16 日		16 水	
17 金		17 日		17 水		17 金		17 月	8月3週	17 木	
18 土		18 月	5月3週	18 木		18 土		18 火		18 金	
19 日		19 火		19 金		19 日		19 水		19 土	
20 月	4月4週	20 水		20 土		20 月	7月4週	20 木		20 日	
21 火		21 木		21 日		21 火		21 金		21 月	9月4週
22 水		22 金		22 月	6月4週	22 水		22 土		22 火	
23 木		23 土		23 火		23 木		23 日		23 水	
24 金		24 日		24 水		24 金		24 月	8月4週	24 木	
25 土		25 月	5月4週	25 木		25 土		25 火		25 金	
26 日		26 火		26 金		26 日		26 水		26 土	
27 月	4月5週	27 水		27 土		27 月	7月5週	27 木		27 日	
28 火		28 木		28 日		28 火		28 金		28 月	9月5週
29 水		29 金		29 月	7月1週	29 水		29 土		29 火	
30 木		30 土		30 火		30 木		30 日		30 水	
		31 日				31 金		31 月	9月1週		

## 下半期

10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1 木		1 日		1 火		1 金		1 月	2月1週	1 月	3月1週
2 金		2 月	11月1週	2 水		2 土		2 火		2 火	
3 土		3 火		3 木		3 日		3 水		3 水	
4 日		4 水		4 金		4 月	1月1週	4 木		4 木	
5 月	10月1週	5 木		5 土		5 火		5 金		5 金	
6 火		6 金		6 日		6 水		6 土		6 土	
7 水		7 土		7 月	12月2週	7 木		7 日		7 日	
8 木		8 日		8 火		8 金		8 月	2月2週	8 月	3月2週
9 金		9 月	11月2週	9 水		9 土		9 火		9 火	
10 土		10 火		10 木		10 日		10 水		10 水	
11 日		11 水		11 金		11 月	1月2週	11 木		11 木	
12 月	10月2週	12 木		12 土		12 火		12 金		12 金	
13 火		13 金		13 日		13 水		13 土		13 土	
14 水		14 土		14 月	12月3週	14 木		14 日		14 日	
15 木		15 日		15 火		15 金		15 月	2月3週	15 月	3月3週
16 金		16 月	11月3週	16 水		16 土		16 火		16 火	
17 土		17 火		17 木		17 日		17 水		17 水	
18 日		18 水		18 金		18 月	1月3週	18 木		18 木	
19 月	10月3週	19 木		19 土		19 火		19 金		19 金	
20 火		20 金		20 日		20 水		20 土		20 土	
21 水		21 土		21 月	12月4週	21 木		21 日		21 日	
22 木		22 日		22 火		22 金		22 月	2月4週	22 月	3月4週
23 金		23 月	11月4週	23 水		23 土		23 火		23 火	
24 土		24 火		24 木		24 日		24 水		24 水	
25 日		25 水		25 金		25 月	1月4週	25 木		25 木	
26 月	10月4週	26 木		26 土		26 火		26 金		26 金	
27 火		27 金		27 日		27 水		27 土		27 土	
28 水		28 土		28 月	12月5週	28 木		28 日		28 日	
29 木		29 日		29 火		29 金				29 月	3月5週
30 金		30 月	12月1週	30 水		30 土				30 火	
31 土				31 木		31 日				31 水	

お問い合わせ先

組合員活動グループ

086-256-2570

受付時間 月～金曜 / 9:00～17:00

商品企画

086-296-6415

受付時間 月～金曜 / 9:00～14:30

問合せセンター

☎ 0120-662-538

受付時間 月～金曜 / 8:30～20:00 土曜 / 9:00～17:00

※必ずフリーダイヤル番号をご確認の上、押し間違いのないようお気を付けてください。