



コープみらいの出前授業

『SDGs 食 環境 防災・減災』体験プログラム



コープみらいは、SDGs、食、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、体験型の出前授業を実施しています。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



コープみらい

食卓を笑顔に、地域を豊かに。



千葉県許諾
第A1120-18号

はじめに

SDGsは、未来を生きる人が困らないように、今を生きる私たちが、自分たちの都合だけで資源を使い切ったり、自然を壊したりするのではなく、将来世代のニーズも見通しながら経済発展を行っていくという考え方です。同時に、今の世界に存在しているさまざまな矛盾や課題を今のうちに解決することで、将来世代が同じ問題で悩むことがないようにという思いも込められています。国際社会の共通目標であるSDGsとコープデリグループの理念「CO・OP ともに はぐくむ 暮らしと未来」が目指す方向は同じです。

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、「地震」「台風」などの自然災害など、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。

コープみらいでは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、「SDGs」「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出前授業を実施しています。

また、地域社会のニーズや期待に応える担い手として「コープみらい活動サポーター」を養成し、出前授業をとおして地域社会の活性化に貢献します。

2022年度 出前授業実施実績（オンライン開催を含みます）

SDGsプログラム	回数	参加人数	環境プログラム	回数	参加人数
2023年度より開始	-	-	リサイクルについて学ぼう	24	291
			エコバッグづくり		
			草木染		
			みつろうエコラップづくり		
			牛乳パックでつくるエコはがき		
食育プログラム	回数	参加人数	防災・減災プログラム	回数	参加人数
早寝、早起き、朝ごはん	34	1,169	日常食を非常食に	19	429
献立ゲーム					
豆腐づくり					
作って食べよう・学ぼう					
もったいないを考えよう					
			わが家の減災チェック		
			避難所運営ゲーム (HUG)		

主な開催会場

幼稚園・保育園、小・中・高等学校、学童保育、公民館、市民会館、生涯学習センター、社会福祉協議会、高齢者学級（サロン）、自治会、NPO法人などの市民団体、など

【出前授業について】

- 出前授業のご依頼は14ページの「講師派遣依頼書」の郵送かFAXまたはWEBからお申し込みください。
- 出前授業は、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）が講師として伺います。講師料は無料です。
- 「食育プログラム」「防災・減災プログラム」は一部材料費をいただく場合があります。「環境プログラム」は各プログラムにより参加費が異なりますので、各ページをご参照ください。
- オンラインをご希望の場合は、時間制限のないホストプランのZoomアカウントをご用意ください。

【問い合わせ先】 ※お気軽にお電話ください。

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 企画課

TEL：0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）

はじめに

SDGs

SDGs を考えよう 【オンライン可能】	3
----------------------	---

食育

早寝、早起き、朝ごはん 【オンライン可能】	3
献立ゲーム	4
お米のひみつ	5
豆腐づくり	5
作って食べよう・学ぼう	6

食育・環境

もったいないを考えよう 【オンライン可能】	6
-----------------------	---

環境

リサイクルについて学ぼう 【オンライン可能】	7
地球温暖化について考えよう 【オンライン可能】	7
エコバッグづくり	8
草木染	8
みつろうエコラップづくり	9
牛乳パックでつくるエコはがき	9

防災・減災

日常食を非常食に 【オンライン可能】	10
わが家の減災 【オンライン可能】	11
避難所(H)運営(U)ゲーム(G)	13

その他

アイスブレイクゲーム	13
講師派遣依頼書	14

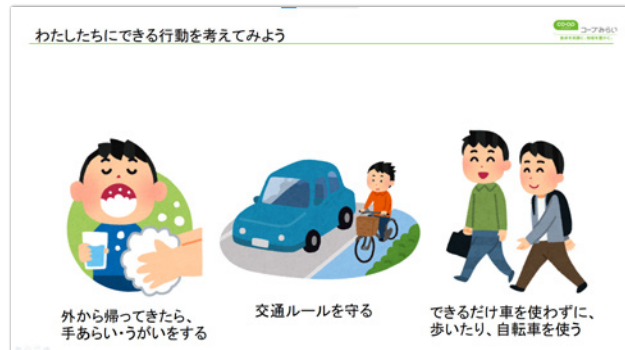


ねらい・内容

SDGs(持続可能な開発目標)とは、どんな目標なのか、どうしてできたのかを知り、グループワークで私たちの身近な行動がどの目標と関係があるかを考えます。

タイムスケジュール(目安)

- 15分 SDGsってなあに?
 25分 SDGsと関係がある行動を考えよう
 ※グループワーク・発表
 5分 SDGsの取り組み宣言



対象：小学生～中学生
 参加人数：10人～40人程度

所要時間：45分程度(応相談)

会場：教室・体育館・研修室 など

ご用意いただくもの：モニター または プロジェクター+スクリーン、(必要に応じて) マイク+スピーカー
 参加者持ち物：筆記用具

コープが用意するもの：パソコン、ワークシート

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。

子どもたちへの質問を交えながら、なぜ「早寝、早起き、朝ごはん」が大切なのかを学習し、カードを使ったグループワークで栄養バランスのいい朝ごはんを考えます。



対象：小学校低学年向け

所要時間：45分程度(応相談)

参加人数：10人～40人程度

会場：教室・体育館・研修室 など

ご用意いただくもの：

モニター または プロジェクター +スクリーン、
 (必要に応じて) マイク+スピーカー

参加者持ち物：筆記用具

コープが用意するもの：パソコン、用具一式、ワークシート

タイムスケジュール(目安)

- 15分 早寝、早起き、朝ごはんはよいことがいっぱい
 15分 「朝ごはんバイキング」ゲーム(グループワーク)
 5分 朝ごはんを食べてスイッチを入れよう!
 10分 まとめ

ねらい・内容

「若い世代を中心とした食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」を念頭に、1日の献立を考え、バランスの良い食事と自分の食生活を見直すきっかけをつくります。

食事バランスガイドをもとに、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の5つのキーワードから、1日に必要な栄養バランスを数値で考えます。カードを使ったグループワークまたはシールを使った個人ワークで、楽しみながらふだんの食事の栄養バランスの偏りに気づくことができます。

グループワーク

- 対象：中学生以上
 所要時間：90～120分程度（応相談）
 参加人数：10人以上（1グループ4～6人）
 会場：教室・研修室 など
 ご用意いただくもの：
 黒板（ホワイトボード）
 （必要に応じて）マイク+スピーカー
 参加者持ち物：筆記用具、電卓
 コープが用意するもの：用具一式、資料



食育の楽しさ
 食育は、健康、長寿、幸せ、生活の質を高めるための重要な活動です。食生活の改善は、心身の健康につながります。食育を通じて、自分自身の食生活を振り返り、改善のきっかけを作ります。

あなたの1日に必要なエネルギー量（目安）を計算してみましょう
 表1、表2、表3、表4からあなたに該当する数値を選んで計算してみましょう

表1 基礎代謝率

性別	年齢	身長	基礎代謝率 (kcal/日)
男性	10代	160cm	1,400
		170cm	1,500
	20代	160cm	1,500
		170cm	1,600
女性	10代	150cm	1,100
		160cm	1,200
	20代	150cm	1,200
		160cm	1,300

表2 活動レベル

活動レベル	係数
1 (ほとんど座りっぱなし)	1.2
2 (軽い活動)	1.3
3 (中程度の活動)	1.4
4 (激しい活動)	1.6

表3 性別・年齢別のエネルギー量

性別	年齢	身長	活動レベル	必要なエネルギー量 (kcal/日)
男性	10代	160cm	1	1,680
		170cm	1	1,800
	20代	160cm	1	1,800
		170cm	1	1,920
女性	10代	150cm	1	1,320
		160cm	1	1,440
	20代	150cm	1	1,440
		160cm	1	1,560

表4 主菜・副菜のエネルギー量

主菜	副菜	合計
1,200	300	1,500
1,500	300	1,800
1,800	300	2,100
2,100	300	2,400

目標とするBMI (体重) があります

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

例：身長160cm、体重50kgの場合、BMIは19.6です。BMIが20以上になると、肥満と診断されます。BMIを20未満に保つことが大切です。

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食は、ご飯、パン、うどんなどです。エネルギー源となります。主菜は、肉、魚、卵、大豆などです。たんぱく質を供給します。副菜は、野菜、果物、海藻などです。ビタミン、ミネラルを供給します。健康的な食生活を過ごすためには、主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることが大切です。

朝食、排便後に体重測定

朝食の摂取量は、体重測定の前に行ってください。排便後は、体重測定を行ってください。体重測定は、健康的な食生活を過ごすための重要な指標となります。

タイムスケジュール(目安)

- 10分 基礎知識、進め方の説明
- 20分 カードを使った献立づくり
- 10分 メニューごとの数字の計算、目安の数値と比較
- 10分 他のグループの見学&休憩
- 20分 目安のバランスになるように献立のお直し
- 10分 食事バランスガイドについて
- 15分 自分に必要なエネルギー量の目安を計算

※出典：千葉県発行 ちば型食生活食事実践ガイドブック概要版（グー・パー食生活ガイドブック）



個人ワーク

- 対象：小学校高学年以上
 所要時間：45分（応相談）
 参加人数：10人以上
 会場：教室・研修室 など
 ご用意いただくもの：
 黒板（ホワイトボード）
 （必要に応じて）マイク+スピーカー
 参加者持ち物：筆記用具
 コープが用意するもの：シート、シール、資料

タイムスケジュール(目安)

- 10分 基礎知識、進め方の説明
- 10分 シールを使った献立づくり
- 10分 メニューごとの数字の計算
目安の数値と比較、発表
- 10分 食事バランスガイドについて
- 5分 まとめ

ねらい・内容

日本人の主食として長い歴史を持つお米のご飯を食べると、どんなよいことがあるかを学び、自分でおにぎりをにぎって食べます。また、お米を食べることで生産者や環境を守ることもつながることを知り、食料自給力の維持・向上などを考えるきっかけとします。

対象：小学校高学年向け

所要時間：45分程度（応相談）

参加人数：10人以上

会場：教室・調理室・集会室 など（飲食可能な場所）

ご用意いただくもの：

ご飯、塩、ラップ、ボウル（小）、スプーン

モニターまたはプロジェクター+スクリーン、

（必要に応じて）マイク+スピーカー

参加者持ち物：エプロン、マスク、三角巾

コープが用意するもの：パソコン、配布資料



タイムスケジュール(目安)

15分	学習「お米のひみつ」
20分	おにぎりをにぎって食べよう
10分	まとめ

ねらい・内容

優れた日本食として海外からも人気のある「豆腐」を自分たちで作って食べることで、伝統的な食文化の継承をすすめ、豆腐の製造過程でできる副産物「おから」の利用についても考えます。大豆とにがりのみを使った豆腐と、おからを使ったサラダを作り、試食しながら大豆のミニ学習を行います。

対象：小学校高学年以上

所要時間：120分

参加人数：10人以上（1グループ4～6人程度）

会場：調理施設 など（調理、飲食が可能な場所）

ご用意いただくもの：

ミキサー、鍋・ザルなどの調理用具、

大豆、にがり、サラダ用野菜、調味料

※前日より大豆の浸水をお願いします。

参加者持ち物：エプロン、マスク、三角巾

コープが用意するもの：用具一式、配布資料（レシピ）

留意点：アレルギー物質（大豆）



タイムスケジュール(目安)

10分	調理手順の説明など
70～80分	調理実習
30分	試食とミニ学習、片付け

ねらい・内容

子どもが大好きなお菓子作りという楽しい体験を通して、自分の口に入る食品の原材料に関心を持つきっかけをつくります。また、幼児はおやつを食べ方のルール、小学生以上はアイスのパッケージを使って食品表示についても学びます。



対象：幼児～（小学生未満は保護者と一緒に参加が条件）

所要時間：45分（応相談）

参加人数：10人以上

会場：教室・会議室・集会室 など（飲食可能な場所）

タイムスケジュール(目安)

5分 アイスブレイククイズ
30分 つくってたべよう
5～10分 ミニ学習

	アイスクリームづくり	きな粉あめづくり
ご用意いただくもの	牛乳、生クリーム、砂糖 氷、塩、フリーザーバッグ	きな粉、ハチミツ お椀、スプーン、皿
参加者持ち物	アルミボトル缶、フェイスタオル エプロン、マスク、三角巾	エプロン、マスク、三角巾
コープが用意するもの	レシピ、ロングスプーン	レシピ
アレルギー物質	乳	大豆
オプション	温度の下がり方実験（約15分）	なし

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。食品ロスについて学び、どう削減するかを考えるきっかけをつくります。

グループワークを通して「食品ロス」がどこから出てくるのかを考え、自分たちにできる食品ロスを減らす行動につなげていきます。また、食品ロス削減に向けた社会の取り組みについて学びます。

対象：小学校高学年以上

所要時間：45分（応相談）

参加人数：15人～40人程度

会場：教室・体育館 など

ご用意いただくもの：

- お手玉など（人数分）、
- 外から中身がわからない入れもの（袋または箱）
- モニター または プロジェクター＋スクリーン
- マイク＋スピーカー（会場による）

参加者持ち物：筆記用具

コープが用意するもの：パソコン、用具一式、ワークシート



タイムスケジュール(目安)

15分 食料分配ゲーム
25分 学習「もったいないを考えよう」
5分 もったいないをなくす宣言



ねらい・内容

私たちの暮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。

「ゴミ分別ゲーム」をグループワークで行い、自分が暮らす地域の分別方法についても理解を深めます。

対 象：小学校高学年以上

所要時間：45分（応相談）

参加人数：10人～40人程度

会 場：教室・会議室・集会室 など

ご用意いただくもの：

モニター または プロジェクター＋スクリーン、
（必要に応じて）マイク＋スピーカー

参加者持ち物：筆記用具

コープが用意するもの：パソコン、配布資料



タイムスケジュール(目安)

15分 「ゴミって何？」ゴミの行方について学習

20分 ゴミ分別ゲーム(グループワーク)

10分 環境の取り組みDVD視聴

ねらい・内容

地球温暖化問題と私たちの暮らしとの関係を理解し、温暖化を防止するために自分たちにできる対策につながる行動を考えます。

グループワークで家庭でのエネルギー消費について調べ、自分たちにできる行動につなげます。

対 象：小学生以上

所要時間：45分程（応相談）

参加人数：10人～40人程度

会 場：教室・会議室・集会室 など

ご用意いただくもの：

モニター または プロジェクター＋スクリーン
（必要に応じて）マイク＋スピーカー

参加者持ち物：筆記用具

コープが用意するもの：パソコン、配布資料



タイムスケジュール(目安)

20分 地球温暖化について考えよう

20分 家庭で使われるエネルギーについて調べよう(グループワーク)

5分 まとめ

環境

エコバッグづくり

12 つくる責任
つかう責任



ねらい・内容

エコバッグづくりを通して、プラスチックゴミの削減や、身近な環境について考えます。

生成りのコットンバッグにステンシルの型染めで絵柄を付けてオリジナルのエコバッグを作ります。

タイムスケジュール(目安)

- 5分 作り方の説明
- 90分 エコバッグづくり
- 5分 まとめ



対 象：小学生以上
所要時間：100分程度(応相談)
参加人数：10人～40人程度
参加費：1人500円
会 場：教室・会議室・集会室 など

ご用意いただくもの：
新聞紙(机の汚れ防止)、バケツ、
水入れ用やかん(またはペットボトル)、雑巾、ゴミ袋
参加者持ち物：
はさみ、新聞紙、牛乳パック(開いていないもの)。
水入れとパレットにします)、ふき取り用布、エプロン
コープが用意するもの：生成りのコットンバッグ、ステンシル用具

環境

草木染

12 つくる責任
つかう責任

15 物の量かさも
ゆがたう

ねらい・内容

玉ねぎの皮などを使って簡単にできる草木染を体験しながら、自然の恵みを暮らしに取り入れるきっかけをつくります。

生成りのバッグに模様をつけ、染めて草木染のエコバッグを作ります。

タイムスケジュール(目安)

- 5分 作り方の説明
- 90分 草木染
- 5分 まとめ



対 象：小学生以上
所要時間：100分程度(応相談)
参加人数：10人～30人程度
参加費：1人500円
会 場：調理室・家庭科室 など

ご用意いただくもの：大きな鍋とざる、雑巾、ゴミ袋
参加者持ち物：
染料の材料(玉ねぎの皮5個分くらい)、ビニール袋
(持ち帰り用)、洗面器、エプロン、厚手のゴム手袋
コープが用意するもの：
生成りのコットンバッグ、草木染用のみょうばん・酢など

環境

みつろうエコラップづくり

12 つくも責任
つかう責任

ねらい・内容

みつろう(蜜蝋)を使ったエコラップづくりの体験を通して、普段の生活の中でもプラスチックゴミの削減を意識し考える機会をつくります。

天然素材のみつろうを綿100%の布に染み込ませ、繰り返し使えるラップを作ります。



タイムスケジュール(目安)

5分	作り方の説明
60～80分	みつろうエコラップづくり
5分	まとめ

対象：小学校高学年以上

所要時間：80分～100分程(応相談)

参加人数：10人～20人程度

参加費：1人500円(2枚作成)

会場：教室・会議室・集会室 など

ご用意いただくもの：ゴミ袋

参加者持ち物：新聞紙(一日分)

コープが用意するもの：

みつろうエコラップの材料(みつろう・綿100%布・クッキングシート)、アイロン、アイロン台シート、ピンキングはさみ、配布資料

環境

牛乳パックでつくるエコはがき

12 つくも責任
つかう責任

ねらい・内容

牛乳パックから紙を再生する体験を通して、資源の循環について学びます。

身近な用具を使い、牛乳パックから上質な紙を取り出し、紙すきではがきを作ります。



タイムスケジュール(目安)

5分	作り方の説明
90分	エコはがきづくり
5分	まとめ

対象：小学生以上

所要時間：100分程度

参加人数：10人～30人程度

参加費：1人200円

会場：調理室・家庭科室 など

ご用意いただくもの：

紙パックを煮る鍋、雑巾、ゴミ袋、事務用品(カッター・はさみなど)

参加者持ち物：

浴用タオル2枚、牛乳パック1枚、古いはがき(型どり用)、発泡トレー(底がはがきより大きく平たいもの)2枚、クリアファイル(持ち帰り用)、押し葉や折り紙片など模様として使いたいもの

コープが用意するもの：ミキサー、紙すき用桶、水切りネット

ねらい・内容

災害時こそ、おいしい食事を心がけましょう。避難生活で、おにぎりだけなどの偏った食生活を続けて体調をくずしたという話をよく聞きます。

おいしい食事は、疲れた心と体を元気にしてくれます。

日持ちしてストックしやすく、普段も使いやすい食品を使い、簡単に作れて、不足しがちな栄養もとれるメニューを、避難生活で貴重な水を節約できるポリ袋を使った調理で、災害時にも「いつも」と同じような食事が用意できることを体験します。

タイムスケジュール(45分の実施例)

※試食・片付けの時間を含んでいません

- 15分 導入、ポリ袋調理のポイント
- 20分 パンプリンの下ごしらえ
- 10分 湯煎、食器の準備

タイムスケジュール(90分の実施例)

※試食・片付けの時間を含んでいません

- 15分 導入、ポリ袋調理のポイント
- 25分 米と肉じゃがの下ごしらえ
- 20分 パンプリンの下ごしらえ
- 15分 備蓄に関するミニ学習
- 15分 ご飯を蒸らす、食器準備



献立例

パンプリン

切干大根の和え物

肉じゃが

普通米を
研がずにおいしく
炊くことができます

ポリ袋は、
「湯煎調理が可能」と
表示されているものをご
用意ください

対象：小学校高学年以上(小学校低学年以下は保護者と一緒に参加が条件)

所要時間：45分～(応相談)

参加人数：10人以上

会場：調理施設 など(調理・飲食が可能な場所)

ご用意いただくもの：

モニター または スクリーン+プロジェクター

(必要に応じて) マイク+スピーカー

コンロ、食材、ポリ袋、鍋など

参加者持ち物：エプロン、マスク、三角巾



ねらい・内容

世界の地震の約2割は日本の周辺で起きているといわれており、日本では、いつ大地震が起きてもおかしくありません。また、近年温暖化の影響もあり、千葉県内でも台風や豪雨による災害が発生しています。自然災害の発生を防ぐことは難しいため、発災時の被害をできるだけ減らす取り組みが大切です。

クイズやグループワークを通して、私たちの命とくらしを守るためにできることを学び、交流することで、あらためて災害への備えを考えるきっかけをつくります。

対 象：中学生以上（小学生は保護者と一緒の参加を推奨）

所要時間：45分～（応相談）

参加人数：10人以上

会 場：教室・会議室・集会室 など

ご用意いただくもの：

モニター または スクリーン+プロジェクター

（必要に応じて）マイク+スピーカー

コップが用意するもの：パソコン、用具一式



実施時間の目安

導入（10分）とまとめ（5分）の間に以下のプログラムを入れて提供します。

※ 時間に合わせて複数のプログラムを組み合わせての実施が可能です。

・防災リュックに何を入れる（45分）

※小学校高学年以上を対象にした

45分授業に対応した短縮バージョンもあります。

・災害時の食とトイレ（30分）

・地震に備える（30分）

・水害に備える（45分）

・どこに逃げる、どう逃げる（30分）

タイムスケジュール(実施例)

10分 導入

30分 「災害時の食とトイレ」

10分 休憩

30分 「どこに逃げる、どう逃げる」

5分 まとめ

【地震・風水害】防災リュックに何を入れる？（45分）

大地震などが起きて「危険が切迫している中」を避難する場合と、大きな被害が出そうな台風や大雨で「安全なうち」に避難する場合では、持ち出せる量や中身が同じではありません。

大地震に備えて防災リュックを用意し、風水害で避難する場合は防災リュック+αで持ち出すと考え、あらためて防災リュックにどんなものを入れたいか、選んだ理由を交流することで、わが家の非常用持ち出し品を見直すきっかけをつくります

1. 非常時の持ち出し品について
2. 風水害の持ち出し品
3. 大地震の持ち出し品～防災リュックの中身を考えよう
（グループワーク）
4. いつもの備え（外出中の被災に備える）



【地震・風水害】災害時の食とトイレ(30分)

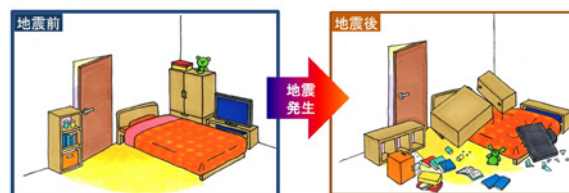
災害時は電気、水道、ガスなどのライフラインが止まったり、物流機能が混乱し食べ物の入手が困難になるため、日ごろからの備えが大切です。避難生活で最も大切な、水や食料の備蓄とトイレ対策について考え、家庭の備えを見直すきっかけをつくります。

- 1.食料の備蓄～ローリングストック
- 2.水の備蓄～水の運び方
- 3.トイレ対策～備蓄と排水について



【地震】地震に備える(30分)

緊急地震速報を見聞きしたり、大きな揺れを感じたときの行動と、自宅の耐震対策および地震が起きたときの火災予防や通電火災対策について、クイズに答えながら考えます。



- 1.緊急地震速報を見聞きしたら
- 2.自宅の耐震対策
- 3.地震による火災予防
- 4.感震ブレーカーについて

【風水害】水害に備える(45分)

地球温暖化の影響で大型台風や線状降水帯などによる風水害が全国各地で頻発しています。台風や大雨による災害に対して、どう備えたらいいのか、どう行動したらいいのかを考え、わが家の備えを見直すきっかけをつくります

- 1.高まる水害のリスク
- 2.雨風が強くなる前に備えておくこと
- 3.避難するときに注意すること
- 4.マイ・タイム・ラインを考えよう(グループワーク)



【地震・風水害】どこに逃げる、どう逃げる(30分)

異常なことが起きたときに「たいしたことがない」と落ち着こうとする「正常性バイアス」という心の働きがあります。「正常性バイアス」は誰にでも起こり、災害時には避難を遅らせる原因にもなります。いざというときに適切な避難行動がとれるように、ハザードマップで災害リスクを確認したり、避難場所と避難所の違い、避難経路について考えるきっかけをつくります。

- 1.正常性バイアスとハザードマップ
- 2.避難場所と避難所の違い
- 3.災害時の通信手段



ねらい・内容

「年齢、性別、国籍、体調」などが書かれた避難者のカードを、それぞれの抱える状況に配慮しながら、避難所に見立てた平面図に、生活空間を確保しつつ配置したり、避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを考えるゲームです。避難所運営を模擬体験し災害時の行動を具体的にイメージすることで、日ごろからの支え合いや、つながりづくりによる防災・減災を考え、取り組んでいくきっかけをつくります。

タイムスケジュール(目安)

20分	ルール説明
50～140分	HUG
20分	まとめ

対 象：中学3年生以上
 所要時間：90分～180分(応相談)
 参加人数：12人以上(1グループ6～7人 8グループまで)
 会 場：教室・会議室・集会室 など
 ご用意いただくもの：
 モニターまたはスクリーン+プロジェクター、
 (必要に応じて) マイク+スピーカー、付箋、サインペン
 コープが用意するもの：パソコン、HUG用具一式



アイスブレイクゲーム

出前授業の導入に使える楽しいゲームを用意しています。ご相談ください。

花と実合わせ

野菜の花って見たことある？
花と実のマッチングゲーム



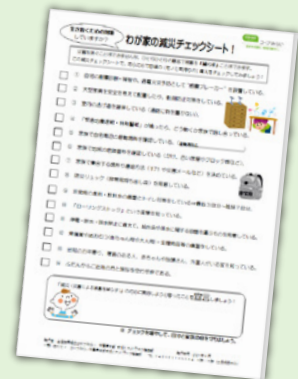
数え方

食べ物の数え方を知っている？
食べ物と数え方のマッチングゲーム



わが家の減災チェック

生き抜くための対策はしていますか？
日ごろの(モノと気持ちの)備えをチェックしてみよう



講師派遣依頼書

申し込み日 年 月 日

※開催の2カ月前までにお申し込みください

1	希望プログラム名	
2	実施方法を選んでください	<input type="checkbox"/> 出前授業 (講師を開催会場に派遣します) <input type="checkbox"/> オンライン (時間制限のないホストプランのZoom アカウントをご用意ください)
3	主催者名	(学校・団体名)
4	イベント名	
5	実施の趣旨・目的	
6	連絡先	名前 TEL FAX mail ()
7	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
8	参加予定人数	大人()人 子ども()人 スタッフ(先生・役員)()人 合計()人
9	開催場所 ※オンラインは記入不要	(施設名) (住所) 〒 TEL
10	ご依頼のきっかけを教えてください	<input type="checkbox"/> コープみらいのホームページをみて <input type="checkbox"/> パンフレットをみて <input type="checkbox"/> 講師登録をみて <input type="checkbox"/> 知人からの紹介 <input type="checkbox"/> その他()
11	参加者への対応	実施中に事故が発生した場合には、主催者の責任において対応をお願いします。 <input type="checkbox"/> 承知しました (✓をお願いします)
12	その他、要望等	

講師派遣依頼書を郵送またはFAX、もしくはWEBからお申し込みください。
お申込み受付後1週間以内にご連絡いたします。



WEB申し込みはこちら

【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 企画課

FAX 043-301-6685 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

コープみらいの理念・ビジョン

コープみらい理念

CO-OP 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。

「誰一人取り残さない」を理念に掲げ国連で採択されたSDGs。

コープみらいは世界共通の目標であるSDGsを指針とし、持続可能な取り組みを進めています。



2023年11月発行

生活協同組合コープみらい 千葉県本部

〒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