

* 伝え合い活動 依頼の流れ *



①依頼

「伝え合い活動・助け合い活動メニュー提案依頼書(書式 18)」にてお申込みください。



提出期限	伝え合い活動
2ヶ月前まで	子育てサポーター、食育サポーター
3ヶ月前まで	PLA、LPA

②講師の調整

伝え合い活動の事務局が、希望日や依頼内容をもとに、コーディネートします。

ただし、お引き受けいただける講師がいない場合や、日程調整が難しい場合は依頼をお断りする場合もございますので、あらかじめご了承ください。

調整後、結果をお伝えし、お引き受けいただいた場合は講師の連絡先をお伝えします。



③依頼成立

依頼成立後、主催者より講師へ連絡を入れ、企画当日までにより詳細な打ち合わせを進めてください。

✓確認事項チェック

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 企画の講座名・内容 | ☐ 日時 |
| ☐ 企画のねらい・目的 | ☐ 開催場所(現地 or オンライン) |
| ☐ 当日のタイムスケジュール | ☐ 参加費 |
| ☐ 派遣時間 | ☐ 当日必要な持ち物 |
| ☐ 参加人数 | |

※より具体的な確認事項については、伝え合い活動により異なりますので、各メニュー提案にて確認をお願いします。ご不明点等ございましたら組織運営部までご連絡ください。



PLAメニュー提案



パルシステムの商品・取り組みをもっと知りたい…そんなときは、PLAにお声がけください！

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)とは？

くらしの視点に立ってパルシステム商品の取り組み、ものがたり、こだわりを組合員に伝える活動です。

組合員の目線で、同じ組合員にパルシステムの「よかった」ポイントなどを説明します！

①石けん・自然派お掃除

石けん材料は PLA が準備！

調理企画などで食器を洗う機会があれば
実演でお掃除のコツもお伝えします！

◆石けん | 石けんと合成洗剤の違いなど、成分や環境への影響、洗浄力など石けんの基本を学びます。

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| 1) <u>石けんの基本+洗濯編</u> | 「石けんを使った洗濯のコツを学ぼう！」 |
| 2) <u>石けんの基本+親子企画編</u> | 「親子で一緒に石けんについて学ぼう！」 |
| 3) <u>石けんの基本+ヘアケア・スキンケア編</u> | 「いろいろなパルの石けんを知ろう！」 |



◆自然派お掃除 | 石けんを使ったお掃除や、クエン酸や重曹、アルカリウォッシュ、酸素系漂白剤の使い方を学びます。

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 4) <u>自然派お掃除の基本+キッチン掃除編</u> | 「自然派お掃除でキッチンまわりをキレイに！」 |
| 5) <u>自然派お掃除の基本+お風呂・トイレ掃除編</u> | 「お風呂やトイレを自然派お掃除でキレイに！」 |



石けんモニター

企画中にモニターアンケートのご案内をします！希望する場合、主催者へ石けん商品のサンプルを提供いたします。*サンプルは企画ごとに異なる可能性があります。

②産直米

お米は PLA が準備！

お米食べ比べ・利き米イベントに！



お米スイーツ

パルシステムの産直米の魅力についてたっぷりとお伝えします！

◆内容

1. お米の消費や生産現場の現状について知る。
2. パルシステムの産直米(予約登録米制度、環境保全型の米づくり)について知る。
3. お米の特徴やごはんのおとも商品について知る。



パルシステム埼玉からお届けするもの ごはんのおとも PB 商品・独自品から選びください。

●お米〈無洗米・1袋450g(3合分)〉

3種類のうち、1~3点まで選べます。

- ① エコ・新潟こしひかり
- ② エコ・秋田あきたこまち
- ③ 北海道ななつぼし



- | | | |
|------------|----------------|---------|
| ●鮭ほぐし | ●産直ごま昆布 | ●糖しぼり大根 |
| ●南高梅干 | ●漁師がつくった釜揚げしらす | |
| ●産直白菜キムチ | ●おさかなソーセージ | |
| ●ポークウインナー | ●ツナフレーク缶 | |
| ●味つきえのき茸 | ●お〜い!いわし味つけ缶 | |
| ●は〜い!さばみそ缶 | | |

※お米は主催者のご自宅へ事前に発送します。

※ごはんのおとも(お米以外)の食材を発注する場合は主催者にてご対応をお願いします。

③お料理セット

時短で便利な人気商品である『お料理セット』の魅力を
お伝えします！

(例)

- ◆お料理セットの特徴
- ◆食品ロス削減
- ◆規格外野菜の活用



④産直肉・青果

産直肉の特徴や産地説明、パルシステムの青果の独自基
準や、栽培方法などの特徴を説明します。

(例)

- ◆日本のこめ豚、ポークウインナー
- ◆エコ・バナナ
- ◆産直四原則、国際産直の説明



⑤うなぎ

パルシステムの取り組み「食べながら守る」についてや、
資源回復に取り組む産直産地についてもお伝えします。お
子さまのいる企画なら、絵本「うなぎのうーちゃん」の読
み聞かせも行います。

(例)

- ◆大隅産うなぎ蒲焼
- ◆うなぎの現状、資源回復の取り組み



⑦水産

水産加工品のこだわりや、産地と一緒に
おこなっている取り組みについて説明します。

(例)

- ◆野付秋鮭スモークサーモン
- ◆野付のほたて/いくら
- ◆恩納もずく



⑥乳製品・たまご

特徴や産地説明、こだわりを説明します。また市販品と
比べることで、商品の美味しさをお伝えします。

(例)

- ◆こんせん72牛乳、
- ◆こんせんプレーンヨーグルト
- ◆産直たまご



⑧PB商品

こだわりのあるPB商品の特徴や魅力を説明します。

学びたい商品をメニュー提案依頼書にご記入ください！

(例)

- ◆産直小麦のホットケーキミックス
- ◆国産小麦もちり食パン など
- ◆「商品づくりの7つの約束」の説明
- ◆プラスチック削減の取り組み



⑨調味料

PB調味料の原材料や製法のこだわり、基礎調味料「さし
すせそ」を学びます。

(例)

- ◆海はいのち
- ◆花見糖
- ◆压榨一番しぼり菜種油
- ◆便利つゆ
- ◆白だし



⑩発酵食品・保存食

今話題の発酵食品や保存食について説明します。特に
「みそ」・「梅」・「ぬか漬け」を中心に、発酵食品のメリ
ット等をお伝えします。

(例)

- ◆産直大豆のみそ
- ◆梅



◇ 過去の学習会のスケジュール例 [テーマ 石けん+自然派お掃除 (90分)]

講座時間	内容
5分	開会挨拶・PLAとは
20分	とろとろクリーム石けん作り・塗布【実践】
15分	石けんの取り組みのお話
20分	自然派お掃除のお話
15分	お掃除【実践】
15分	質疑応答・終了



◇ PLA を依頼するにあたりお願いごと

- ◇ 依頼については、「伝え合い活動 依頼の流れ」のページをご確認ください。
- ◇ 企画予定日の**3か月前までに**、「**伝え合い活動メニュー提案依頼書**」が組織運営部まで届くようにお申込ください。
※商品テーマ (番号と具体的な内容・商品名)、開催希望日、会場、PLAの依頼時間を必ずご記入ください。
- ◇ 開催希望日は必ず**第3希望まで**記入してください。
- ◇ 依頼成立後、主催担当者はPLAへ連絡を入れ、打合せを進めてください。
- ◇ **試食品や材料の手配は主催者で**準備をお願いします。※①石けん材料 ②お米のみ、パルシステム埼玉が準備します。



LPA メニュー提案



LPA(ライフプラン・アドバイザー)って？



日本コープ共済生活協同組合の所定のライフプラン・アドバイザー養成セミナーを受講し、修了試験に合格した組合員です。くらしのお金やライフプランに関する学習会を行っています。

2025 年 1 月版

講 座	内 容	所要時間	対 象
わが家の ライフプラン	うちの家計はこのままで大丈夫？ 将来の人生プランを考え、家計の流れを把握できるとわが家の 貯め時・使い時がわかります。計画的に賢く備えて、夢のある 暮らしを実現しましょう。	2 時間	どなたでも
ふるさと納税を今年 から始めたい方へ	所得税を払っている方なら、ふるさと納税ができます！ 始め方がわからない方、必見！ 税金の仕組みを知るところから始めてみましょう。	2 時間	どなたでも
おこづかいゲーム	すごろくゲームを通して楽しみながら金銭感覚を身につけることができます。おこづかい帳のお土産 付き！【オンライン不可】 	2 時間	小学生 (親子参加)
イマドキの教育費 A to Z	今から知っておくと安心！編 これからどのように教育費がかかるかを知って、たくさんかかり そうという漠然とした不安を解消しましょう。	1 時間	未就学児・ 小学生保護 者
	支援制度や奨学金などについて知りたい！編 最新の国等の支援制度や奨学金、入試や入学にかかるお金を知 っておきましょう。	2 時間	中・高校生 保護者
サラリーマンの妻の かしこい働き方	主婦の働き方は壁が沢山！ 103 万円、106 万円、130 万円、 150 万円。源泉徴収票の見方を理解することで、自分の場合は どこが壁になるのかが、わかりやすくなります。	2 時間	サラリーマ ンの妻
ベジチェックであなたの 食生活をチェック！	手のひらをセンサーに約 30 秒あてるだけで、簡単に推定野菜 摂取量が見える化できます。食習慣改善をサポートします。 【オンライン不可】	30 分	どなたでも
相続と相続税	相続の基本と相続税の仕組みを学びます。 誰もが経験する相続。相続人は誰？ うちにも相続税はかかる の？ 前もって知って、円満、スムーズな相続に役立てましょ う。	2 時間	どなたでも

※所要時間は、ご相談に応じます。

講 座	内 容	所要時間	対 象
今！必要な 保障内容と保障額	結婚・誕生・進学・転職・退職・相続など、ライフイベントや家族の状況に合わせて必要な保障内容と保障額は変化します。これから加入する方もそろそろ見直しの方も、これだけは押さえて無理・無駄のないものを選んでください。	2 時間	どなたでも
共済・保険の加入時と 受取時の税金を学ぶ	ライフステージに合わせて、共済・保険の税制を理解して、加入・見直しをしていきましょう。知らないと損しますよ！	1 時間	どなたでも
子どもと安全に暮らす 3つのポイント	子どもの周りには危険がいっぱい。CO・OP 共済の事故事例から見えてくる情報を基にお伝えします。	30 分～ 1 時間	小さなお子様 がいるご家庭
セルフチェック 乳がん講座	女性のかかる「がん」のトップは「乳がん」。でも乳がんは自分で見つけることができるがんでもあります。チェック方法を理解し、医療費についても学びましょう。	30 分～ 1 時間	女性
リクエスト講座 (要望に合わせた内容の学 習会を行います)	年金、税金、エンディングノート、NISA・iDeCo など、要望に合わせたテーマ・内容の学習会を行います。 ★講座内容等について相談しながら準備するため、通常より 打ち合わせの回数と準備期間が多く必要になります。	30 分～ 2 時間	どなたでも



依頼にあたってのお願い

費 用 講師料、講師交通費は無料です。

依頼の流れ

- ①開催日から **3 か月前の 5 日まで** (例：9/20 開催→6/5 までに申込) に「伝え合い活動・助け合い活動メニュー提案依頼書(書式 1)」にてお申込みください(場合によってはお引き受けできない事があります)。
- ②依頼が成立した場合は、主催者より LPA に連絡を入れ、打ち合わせを行ってください(所定のフォーマットを使用します)。

その他

- 「おこづかいゲーム」と「子どもと安全に暮らす 3 つのポイント」以外の企画は講義形式のため、原則として子ども同室は受けられません(0 歳児同室も含みます)。
- 企画で使用する資料は、主催者宛に事前発送します。

○「サラリーマンの妻のかしこい働き方」はパソコン・プロジェクターを使用します。主催者で手配をしてください。一部の配送センター(熊谷 白岡 草加 三芳)で備品を貸出しているため利用することも可能です。但し、備品の引取り及び返却は主催者対応でお願いいたします。詳しくは組織運営部までお問い合わせください。

○あすーるポケットに掲載する際に、メニュー提案の企画タイトルを変更されたい場合は、事前にご相談ください。

○小中学校、PTA、各地域サークル等の依頼は、別途ご相談に応じます。

○オンライン企画については、主催者にて機材準備及び配置、操作対応をお願いします。

■食育サポーターメニュー提案



食育サポーターとは・・・

パルシステム埼玉の「食育の定義」や「食育のすすめ」に沿った食の提案を行い、食育推進のリーダーとして活動しています。



＜食育サポーターへの依頼の方法＞

依頼の方法は □料理講習会(①) □試食調理(②) □レシピ考案(③) のどれかとなります。

(①・②については ③も一緒に依頼することが可能です。)

①の依頼は、まず下記講座番号(1)～(7)の中からお選びください。

②又は③のみ の依頼も対応できる範囲内でお受けいたします。

そして、どの依頼も必ず！依頼書の備考欄に詳しく「希望の企画内容」をご記入ください！

講座番号・講座名	内容	参加者 対象	オンライン 対応
(1)パルシステムの お米 お魚 スイッチ食べよう おすすめ講座 花すし&てまり寿司(企画にて調理) 2024年2月号裏 お祝い手毬寿司(あすーるレシピ) 2022年3月号表 米粉で簡単手作り団子(あすーるレシピ)	例えば、.. ・たくさん食べよう！お米料理 押し寿司、巻き寿司、ちらし寿司や手毬寿司、炊き込みご飯、ピビンバ、米粉の料理などを作ってみませんか？ ほかに、お魚のアレンジレシピもお任せください！(例えば、スモークサーモンのアレンジレシピなど) スモークサーモンのピンチョス スモークサーモンとチーズの焼きおにぎり	大人、子ども ←2023年度↑ 花すし&手まり寿司企画の様子 ←2024年度開催 スモークサーモン企画 アレンジレシピの紹介	要相談
(2)健康食材盛りたくさん！ テーマに合わせた料理講習会 2025年1月号表 時短でさっとできる！豚肉のはりはり鍋(あすーるレシピ) 2025年1月号裏 紅白ゼリー(あすーるレシピ)	例えば、.. ・あすーる掲載レシピを作ってみよう！ 月刊あすーるに掲載している食サポ考案レシピ★ おもてなし・時短料理など工夫を凝らしたレシピがたくさんあります！ 食サポから実際に習う事が出来ますよ♪	大人 ※(内容によって対象者を限定したのもあります)	不可

2022年6月号裏 ←2024年度産直講座 企画（産直豚）より あすーるレシピの紹介 「新玉ねぎのジャポネ ソースポークソテー」 2023年12月号裏 ホットケーキミックスを使った、 豆腐サターアランダキー （あすーるレシピ） フライパンでできる肉まん （企画にて調理） 蕎麦りんごローストポ ーク（ワインに合うお つまみとして庄内ワイ ン企画にて調理） 2024年6月号裏 フェイクビールゼリー （あすーるレシピ） 2021年12月号裏 いちごのスコップケーキ （あすーるレシピ）	 ←過去のあすーるレシピは こちらから！ ・アレンジ色々ホットケーキミックスレシピ 肉まんは発酵なし！フライパンで簡単！ バナナケーキはデコレーションも追加可能 です♡ビスコッティ、カップケーキなども。  ←2022年度開催 手作り肉まんを作ろ う！企画 ・負担にならない！お弁当作り 見映えする詰め方・世代に合わせたお弁当の コツをお伝えします。 おかず、常備菜など。  ←2023年度開催 頑張らない毎日の お弁当作り企画 ・免疫力アップ、生活習慣病予防 ・シニア向け講座 ・初心者や男性を対象にした料理教室 ・行事食 ・郷土料理講座 ・お菓子づくり ・お酒に合うおつまみなど。	大人、 子ども 肉まん のみ可	要相談
(3)夏休みや休日にどうぞ 親子料理体験 	手打ちうどん・パスタの他、カレーやナンピ ザ、お菓子やケーキ、ビスケット作りなど。 子どもも大人も楽しめます。 例えば、、 ・親子手打ちうどん作り うどんはポリ袋を使ってラクチンでもちも ち♡ 埼玉名物の肉汁うどんも人気です。 パスタは薄力粉だけでできますよ♪  ←2024年度開催↑ 親子手打ちうどん企画 	大人、 子ども	要相談



子育てサポーター メニュー提案



依頼しやすくなりました♪

1.ママ(パパ)カフェ 主催者の作業を軽減しました! (あすーるポケット作成・掲載、当落連絡)

『ママ(パパ)カフェ』は、3歳未満の子どもをもつママ(パパ)を対象とする「親子同室企画」です。親子で手遊びや絵本などを楽しんだ後、ママ(パパ)は季節の小物づくりやカフェタイムでリフレッシュ!その間、子どもは同室で子育てサポーターとおもちゃで遊んで過ごします(子育てサポーター数名で対応)。



～ママ(パパ)カフェの流れ～

1企画 ①～④

約1時間30分

*時間配分は目安です、ご希望に応じてプログラムは変更可能です。

小物づくりなし、カフェタイムなし、オンラインの対応も可能です。

*小物づくりとカフェでは、同室で子育てサポーターが子どもをサポートします。

*会場設営、受付、開始・終了のあいさつ、試食の提供は主催者が担当してください。

① 子育てサポーターによる手遊びや読み聞かせ、ベビータッチなど

約30分



② 子育てサポーターといっしょに小物づくり

約30分 小物づくりには主催者も参加できます(基本3人まで。応募状況により増員できます)。



③ おしゃべりカフェタイム

約30分 子どもは子育てサポーターが同室でサポートします。主催者もママたちと交流しましょう♡



～参加者の声～

-  小物づくりもできて、他のママたちとお話ができて楽しかったです。
-  少しでも子どもと離れて温かいお茶を飲めてリフレッシュできた。
-  他のどの子育てイベントよりも楽しく、安心して参加することができ、いつも参加して良かったと思います。

④ アンケートを記入し終了

作った作品は各自お持ち帰り♪

【費用】主催者の支出は、会場代・試食代・子育てサポーター企画備品の返送料。

子育てサポーター講師料・交通費、小物づくりの材料費は、運営費からの支出は不要です。

【定員・対象年齢】親子8組(子どもの人数8名まで)。対象年齢3歳未満。

【会場】親子で遊べるスペースと小物づくりができるスペースがとれる試食可の部屋(和室可)。

託児(3歳以上)をつける場合は、託児用の部屋も用意してください。

【主催者が準備するもの】あすーるポケット掲載申込み。※原稿作成から掲載までを子育てサポーターに任せるか選べます。

※当落連絡は子育てサポーター事務局にて行います。

託児がある場合はキッズヘルパー依頼。

カフェタイムの試食品(お菓子・飲み物)、試食用備品(皿・カップ等)。※試食は大人のみ。

おもちゃ・シート1セット(委員会所有の託児用おもちゃで可)。※託児をつける場合は、おもちゃとシートが2セット必要になります。



【小物づくり等】下記からお選びください

通年 くすみボタン  くすみボタンを作ってマグネットやヘアゴムに	通年 手形スタンプ小物  お子さんの手形・足形をうちわやカードに	通年 スポンジボール  デコレーション輪投げも作って遊べます
9月～10月 ハロウィン飾り  色画用紙や折り紙、ペットボトルなどで作ります	11月～12月 クリスマス飾り  折り紙やプラシートとシールなどで作ります	2月～3月 イースターバニー  バレンタインカードやひな祭りの飾り作りも

※作品は例です。季節の小物づくりは相談に応じます。

※小物づくりの材料や道具は、子育てサポーターが準備し、企画の数日前までに主催担当者へ送るので、会場に持ち込んでください。終了後、宅配便等で組織運営部に返送してください（返送料は主催者が負担）。

【あすーるポケット原稿例】

※原稿作成から掲載までを子育てサポーターに任せるか選べます。

※当落連絡は子育てサポーター事務局にて行います。

子サポのママカフェ in●●

～3歳未満のお子さんとママ、手形うちわをつくりましょう♪～

親子で手遊びや読み聞かせで楽しんだあとは、子サポに子どもをみてもらってママは手形うちわをデコレートします。最後はお茶とお菓子でリフレッシュ！

日時 毎月*日(※) 10:00～11:30	場所 ***公民館 和室
定員 親子 8組(対象年齢 3歳未満)	参加費 200円
託児 有(3歳以上未就学児)	子どもの同室 可(3歳未満)
持ち物 ママとお子さんの飲み物(水分補給用)、バスタオル(お子さんが寝たときに使用)	
その他 参加全員の名前とお子さんの月齢を必ず記入してください。 3歳以上のお子さんは同室できません。託児をお申し込みください。 小物づくりとカフェタイムでは、子育てサポーターが同室でお子さんをサポートします。 “子育てサポーター(子サポ)”とは、孤立しがちな育児中のママ・パパを応援する活動をしている組合員です。	

2.企画時の0歳児同室サポート

企画を開催する際、託児に預けられない0歳児親子を同室でサポートします。

※0歳児5名まで。調理企画は2名まで。

※シートやおもちゃはこちらで用意し、企画の数日前までに主催担当者に送ります。

※泣き止まないなど、状況によってはお子さんを保護者にお返しすることがあります。

※事前に講師や参加者に同室サポートの了承を得てください。

必要に応じて講師にマイクの使用をお願いしてください。



申し込み締め切り日を変更しました。
ご協力よろしくお願いします。

～企画開催日の2ヶ月前の月の第1金曜日までに

「伝え合い・助け合い活動メニュー提案依頼書」にてお申込みください～

伝え合い・助け合い活動メニュー提案依頼書

団体名	担当者名
委員会	
地区会	電話番号
テーマグループ	

依 頼	☐ 食育サポーター ☐ L P A (ライフプラン・アドバイザー) ☐ 子育てサポーター ☐ P L A (パルシステム・ライフ・アシスタント) ☐ 環境委員会 ☐ 平和国際委員会 ☐ カルチャーヘルパー ☐ ()
行事名	
派遣希望日時	第一希望 20 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第二希望 20 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第三希望 20 年 月 日 () 時 分～ 時 分
場 所	会場 () 最寄り駅 ()
参加予定人数	大人 人 子ども 人
開催形態	☐ 会場 ☐ ハイブリット (会場+オンライン) ☐ オンライン

☐ 講座番号もしくは講座名 []
☐ カルチャーヘルパー名 []
《食育サポーターチェック欄》 ☐ 料理講習会 ☐ 試食調理 ☐ レシピ考案 依頼人数 () 名
《依頼内容詳細》

※コーディネート後、主催担当者は講師へ電話連絡を入れ、打ち合わせをしてください。

記入例

伝え合い・助け合い活動メニュー提案依頼書

食育サポーターの場合

□講座番号もしくは講座名: (2)みんなで楽しく手打ち麺づくり

《食育サポーター依頼はこちらをチェック》

■料理講習会 □試食調理 □レシピ考案 依頼人数(2)名

《依頼内容詳細》

夏休みに親子で手打ちうどんの料理講習会をお願いしたいです。

埼玉名物の肉汁うどんぜひお願いします。

PLA の場合

□講座番号もしくは講座名: ⑥ PB 商品

《依頼内容詳細》

「商品づくりの7つの約束」をはじめ、パルシステムの PB 商品のなかでも、「産直小麦のホットケーキミックス」「産直たまごのふわふわスープ」「鮭ほぐし」についての説明が聞きたいです。

LPA の場合

□講座番号もしくは講座名: リクエスト講座「新 NISA って何？」

《依頼内容詳細》

新 NISA の概要や変更点をわかりやすく説明してください。

今すべきことに迷っている方に向けて、講義をお願いします。

子育てサポーターの場合

□講座番号もしくは講座名: ママパパカフェ

《依頼内容詳細》

祝日開催のため、パパの参加も受け入れたいと思います。小物づくりは手形スタンプを希望しますが、季節に合ったお勧めがありましたらご提案ください。

2025 年度 平和・国際委員会メニュー提案



「平和・憲法について学ぶ」



■ヒバクシャの話を聞こう

【講師・講演依頼先】しらすぎ会（埼玉県原爆被害者協議会）

【内 容】広島や長崎で被爆された数少ない生存されている方から、おはなしをしていただきます。
講演形式でも座談会形式どちらでも可能です。

＊親子対象ワークシートあり

【講師料】10,000 円（税込） 【交通費】別

＊講師の指名はできません。



■憲法カフェ(憲法学習会)

【講師】明日の自由を守る若手弁護士の会（あすわか）所属 弁護士

【内容】憲法について、わかりやすく教えていただけます。

テーマはこちらで決められるので、今知りたいことをお願いできます。

しっかり学ぶ講義形式・気楽なカフェ形式など開催形式も選べます。

【講師料】22,000 円（税別） 【交通費】別

＊講師の指名はできません。

＊パソコン、プロジェクター、スクリーン、マイクなど、

何を使うかは講師と相談



■申込方法

- ・ イベント開催 2 ヶ月前までに、メニュー提案依頼書（書式 18）に必要事項を記入の上、組織運営部までご提出ください。担当職員より各団体へご連絡いたします。

※企画内容の詳細や使用機材などは、依頼成立後、各団体へ確認をしてください。

（パソコン、プロジェクター、スクリーンが必要な場合あり）

2025 年度平和募金贈呈団体の活動を知る

《シャプラニール＝市民活動による海外協力の会》



バングラデシュ、ネパール、日本で貧困のない社会の実現を目指し、50 年以上に渡って活動続ける国際協力 NGO です。児童労働の予防と削減、地域での防災・減災支援、災害時の緊急救援、日本における多文化共生の取り組み、フェアトレードなどの活動に取り組んでいます。

■ バングラデシュの伝統「ノクシカタ刺繍作り」体験

【内 容】バングラデシュの独立後に女性の収入向上のため始まったノクシカタ刺繍を体験し、生産者の想いや現地支援の様子のお話を聞きます。「くるみボタン」又は「コースター」から選べます。

【講師料】8,000 円

【交通費】込

【材料費】700 円（くるみボタン）、550 円(コースター) *各 1 人分の税込金額です。

*「コースター」は企画時間内での完成は難しいので、残りはご自宅での作成となります。

*アシスタントの方がつく場合もあります。その際は交通費実費の支払いをお願いします。



■バングラデシュのカレーを作ろう！

【内 容】バングラデシュのチキンカレーを作りながら現地のお話を聞きます。レシピはシャプラニール・バングラデシュ事務所のオリジナルです。

【講師料】：8,000 円

【交通費】込

*材料費が別途発生いたします。スパイスセット<5 人分・¥750 税込>

*食材は、主催者で用意してください。

*調理室使用

*アシスタントの方がつく場合もあります。その際は交通費実費の支払いをお願いします。



■サリーの着付け体験

【内 容】バングラデシュやネパールをはじめ、インドなど南アジア地域で女性がよく着る服のひとつサリー。皆さんと一緒に着付け体験をしつつ、現地のお話を聞きます。

【講師料】：8,000 円

【交通費】込

*着付けの際にサリーをウエストに折り入れるため、ワンピースやスカートではなくパンツタイプの服でご参加いただくとスムーズです。

*アシスタントの方がつく場合もあります。その際は交通費実費の支払いをお願いします。



《パレスチナ子どものキャンペーン》



パレスチナ地域内外を問わず、困難な状況にある子どもたち及びその家族とコミュニティに対し、教育・保健・福祉・心理・経済面で人道的な支援を行うことを通して、子どもたちの人権を擁護し、パレスチナの人々の自立的な生活向上に貢献しています。日本を含む国際社会におけるパレスチナへの理解を促進し、平和な国際社会の実現に向け、紛争や自然災害の結果発生する難民に対し緊急支援や復興支援などの人道的活動を行なっています。

■ パレスチナのお話を聞こう

【内 容】パレスチナ現地の様子や活動内容、文化紹介等を映像に交えて説明し、皆さんからの質問に答えるお話し会です。親子向け企画として開催も可能です。

【講師料】6,000 円 【交通費】別

■ パレスチナ料理を作ろう！

【内 容】パレスチナ料理作りと現地の文化や活動のお話などを聞くことができます。

【講師料】12,000 円（講師2人分） 【交通費】別

＊材料費別途（メニュー決定後、団体用意と主催者用意の食材を相談）

＊調理室使用



■ パレスチナ刺繍ちくちくワークショップ

【内 容】パレスチナ刺繍でくるみボタンを作成（ブローチ or ヘアゴムに）と、現地の文化や活動のお話など聞くことができます。

【講師料】12,000 円（講師2人分） 【交通費】別

＊材料費別途（参考：2024 年 11 月実施時は 1 人 400 円程度）



《シャンティ国際ボランティア会》



シャンティ国際ボランティア会
Shanti Volunteer Assoc.

子どもたちへの本を通じた教育文化支援、国内外の災害や紛争後の緊急人道支援を行っています。シャンティは本に触れる文化づくりと、教育の質の向上を目指しています。そのために、4つの軸となる「1.学ぶための本や教材」、「2.学びを届ける人」、「3.安心して学べる場所」、「4.学びと出会うための活動」を大切に、教育文化支援活動に取り組んでいます。

■ 「絵本を届ける運動」翻訳絵本づくり体験

【内 容】職員が活動地の様子のお話をさせていただいた後に、皆さんと一緒に翻訳絵本づくりを行います。翻訳シールを貼る体験を行います。

【講師料】6,000 円

【交通費】込

※絵本 1 冊(3～4 人分)につき 3,000 円(非課税)と絵本返送料が別途掛かります。



■ 申込方法

- ・イベント開催 2 ヶ月前までに、メニュー提案依頼書（書式 18）に必要事項を記入の上、組織運営部までご提出ください。担当職員より各団体へご連絡いたします。
- ※企画内容の詳細や使用機材などは、依頼成立後、各団体へ確認をしてください。
（パソコン、プロジェクター、スクリーンが必要な場合あり）

2025 年度 環境メニュー提案

環境委員会

リユース・リサイクル 回収クイズ



企画とあわせて、リユース・リサイクル回収クイズを行いませんか？
クイズを通して、参加者へパルシステムの3R活動をお伝えできます！
ぜひ、この機会にご活用ください♪

■提供内容

- ①リユース・リサイクル 回収クイズ ワークシート（紙冊子）
- ②リユース・リサイクル 回収物 実物セット（※1）
- ③リ・さいくりんぐ水に流せるポケットティッシュ（※2）

（※1）大きめの手提げ袋でのお渡しです。

委員会でのお渡し・返却となるため、持ち帰りが難しい場合はクイズのみのお渡しも可能です。

（※2）在庫がなくなり次第終了となります。参加者数に見合った数でお申込みください。

■ご利用条件

- ・企画時に参加者へリユース・リサイクル回収クイズを出してください。（企画内容は問いません。）
- ・1 地区会（委員会・TG）で年度1回の利用とさせていただきます。

■申込方法

- ・イベント開催2ヶ月前までにメニュー提案依頼書（書式18）を組織運営部までご提出ください。
※主催名、担当者名、企画名、開催場所、開催日、備考欄にサンプル希望数をご記入ください。
※クイズ・回収物セット・ポケットティッシュ等のお渡しは委員会のみです。

地域清掃（ごみ拾い）



海のな

い埼玉県ですが、海

洋プラスチックの7～8割が街で発生し、川や水路から海へ流出しているともいわれています。パルシステム埼玉では、地域清掃により街ごみを回収すること、地域へ貢献することを目的に埼玉県「地域清掃 気軽に登録制度」に登録しています。委員会・定例会・企画と組み合わせて、15分程度から実施可能です！

■準備するもの

清掃道具（軍手・ごみ拾い用の割りばし・ゴミを入れる袋 など）

■提供内容

- ①環境関連商品のサンプル ※内容は時期によって、変更になる場合があります。

■申込方法

・イベント開催2ヶ月前までに組織運営部【メール:saitama-kumikatsu@pal.or.jp】まで、サンプル希望数をご連絡ください。※サンプルは、1地区会（委員会・TG）で年度1回まで、委員会でのお渡しのみです。

■その他

- 事前に連絡調整することで、パルシステムのロゴ入りビブスの貸し出しも可能です。
- 地域清掃中の様子や、集合写真等を撮影し、実施日と参加人数とともに組織運営部へご報告ください。（写真は、HP、広報誌などに掲載させていただく場合があります。）

パルシステムでんき学習会



(株)パルシステム電力の方を講師に迎え、学習会を開催します。
エネルギーの供給だけでなく、省エネルギーも積極的に推進していきます。
一緒に持続可能な社会を次世代へつないでいきましょう！

■内容

＊電気料金などについて詳しく知ろう！

三段階料金や規制料金なども含めて説明します。



＊発電の仕組みと「パルシステムでんき」発電産地の取り組みなどについて詳しく知ろう！



■申込方法

3ヶ月前までに「伝え合い・助け合い活動メニュー提案依頼書(書式18)」を記入の上、メールまたはFAXにてお申込みください。

【メール:saitama-kumikatsu@pal.or.jp】

【FAX:048-432-7798】