



2026年度 商品環境委員会 メニュー提案

Let's! 和ごはんプロジェクト

「和ごはん」に関連する企画の際、和ごはんプロジェクトのロゴマークを使用でき、企画を報告することで「Let's! 和ごはんプロジェクト」のHPに掲載されます。

パルシステム埼玉は農林水産省による官民協働プロジェクト「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています。このプロジェクトは、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やしてもらうための取組を進めることにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的としています。

<和ごはんとは> 日本の家庭で食べられてきた食事であって、(1)ごはん、汁物、おかず等もしくはその組み合わせで構成されているもの、または(2)だし並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの。

- ・該当する内容の企画を予定し、ロゴマークの使用や、プロジェクトHPへの報告写真掲載を希望する際は、組織運営部までお知らせください。

お米
スイーツ



2026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を続ける国際協力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「ノクシカタ刺繡作り」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繡を体験し、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】10,000 円

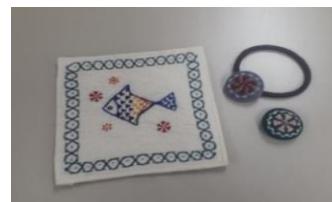
【交通費】別

【材料費】700 円(くるみボタン) 680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】10,000 円

【交通費】別

* 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】:10,000 円

【交通費】別

* 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けます。

* 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



■ NEW 「ロールプレイ児童労働をとりまく環境を寸劇で体験」

【内 容】: バングラデシュで家事使用人として働く女の子や雇用主、保護者など、児童労働をとりまく環境を寸劇を通して体験します。



【講師料】: 10,000円

【交通費】: 別

* 6名毎にグループを作ります。人数によっては1人2役などアレンジする場合があります。

* 小学校3-4年生以降であればお子さんも一緒に参加可能です。

* 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ーに対し、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

***スケジュールの都合でお受けできない場合があります。予めご了承ください。**

■パレスチナ刺繡ちくちくワークショップ



【内 容】パレスチナ刺繡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」を大切にし、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体験を行います。内容は絵本に翻訳シールを貼ります。

【講師料】6,000 円

【交通費】別途

※絵本 1 冊セット(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)

「住まいの保障とは？」のご相談にお答えします！



出前講座

風水害等給付金付火災共済・自然災害共済



住宅が火災や自然災害によって損害を受けるリスクに備えるものが「住まいの保障」です。万一、大切な住まいが火災等の被害にあったとき、一日も早く再建し、今までどおりの生活を取り戻すことは誰しも願うことです。

「住まいの保障」の知識を深め、「備え」だけでなく、「家計負担の節約」に繋げましょう！

① あなたのお住まいが損害を受ける想定をしてみましょう

全国各地で猛威をふるう自然災害。埼玉県内も例外ではありません。しかし、自然災害によって受ける損害は皆さまの住まいの環境によって異なります。

あなたの住まいの「もしも…」を想定して、再建に必要な金額を考えてみましょう。

② 「失火責任法」をご存知ですか

日本では「失火責任法」により、火元となった人に重過失がある場合に限り、民法709条（故意または過失によって生じた損害に対する賠償責任）の規定を適用します。このため、類焼だからといって加害者（火元）に賠償請求することはできません。また、火災に対する公的な社会保障制度はありません。

③ 必要な保障額を考えましょう

「CO・OP火災共済」では再建に必要な保障額を「加入基準」として設定しています。また、台風・地震等の自然災害についても一定の保障基準を設定しています。

④ 「保障の見直し」による効果は「備え」だけではありません

ムダな支出を抑えることで、自由に使えるお金の確保に繋がります。「保障の見直し」で月々の掛金（保険料）の軽減化をはかりましょう。

【講師】CO・OP火災共済契約引受団体：全国労働者共済生活協同組合連合会（こくみん共済 coop）の担当職員

【講師時間】基本30分～1時間30分 【参加人数】5人から

【講師料】かかりません 【資料代】かかりません

※依頼は2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)」にてメールまたはFAXでお申込み下さい。

お葬式や終活について、いっしょに学習しませんか!

生協品質 生協価格

直営 安室 完備

だから安心

パルシステム 埼玉のお葬式
pal*system

プリュ葬

出前学習会 のお知らせ

■ 参加無料

〔ご希望の方にエンディングノートを差し上げています。〕

地区会などの組合員活動やお友だちの組合員5人以上のグループ（4人以下の時は、ご相談ください。）から、プリュ葬やお葬式全般・終活についての講師を派遣いたします。具体的な学習会の内容などは、その都度ご相談ください。

◆学習会の主なテーマ◆

お葬式

- ・お葬式全般について
- ・プリュ葬とは
- ・家族葬
- ・最近増えた「1日葬」について
- ・直葬や火葬式ってどんなお葬式
- ・樹木葬や海洋散骨について

その他

- ・お布施やお寺さんのこと
- ・ペットの終活
- など

終活

- ・エンディングノートの活用
- ・相続、遺言
- ・成年後見制度
- ・遺品整理
- ・今話題の「墓じまい」



- 講師：プリュ葬担当の葬祭ディレクター・終活カウンセラーやご協力をいただいている専門家
- 時間：60分～90分程度
- 参加人数：5人以上のグループ（4人以下の時は、ご相談ください。）
- 講師料：無料
- 資料代：無料
- 派遣範囲：埼玉県内全域
- その他：ご希望の方にエンディングノートを差し上げます。

◆2ヶ月前までに「伝え合い活動・メニュー提案依頼書」を記入の上、メールまたはFAXでお申込み下さい。
【メール：saitama-kumikatsu@pal.or.jp】【FAX：048-432-7798】

認知症サポーター養成講座を開催して 認知症を理解しましょう

～ 講師（キャラバン・メイト）をご紹介します ～

「認知症サポーター養成講座」は、認知症に対する
正しい知識と理解を身に付けるための講座です。



厚生労働省が推奨する「認知症サポーター養成講座」は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けを行う「認知症サポーター」になるための講座です。

認知症について正しく理解し偏見をもたないことで、認知症の人やその家族を温かい目で見守ることができ、あわせて認知症を早期に発見・治療するためにも、多くのかたに認知症について正しく理解していただくことを目的としています。

認知症サポーター研修終了後に「認知症の人を応援します」という意志を示すツールとしてオレンジリングをお渡しいたします。このリングを身に着けることで、「認知症の理解者」であるという目印となります。



この講座に対する専門の講師（キャラバン・メイト）の手配をパルシステム埼玉で行います。

【依頼にあたって】

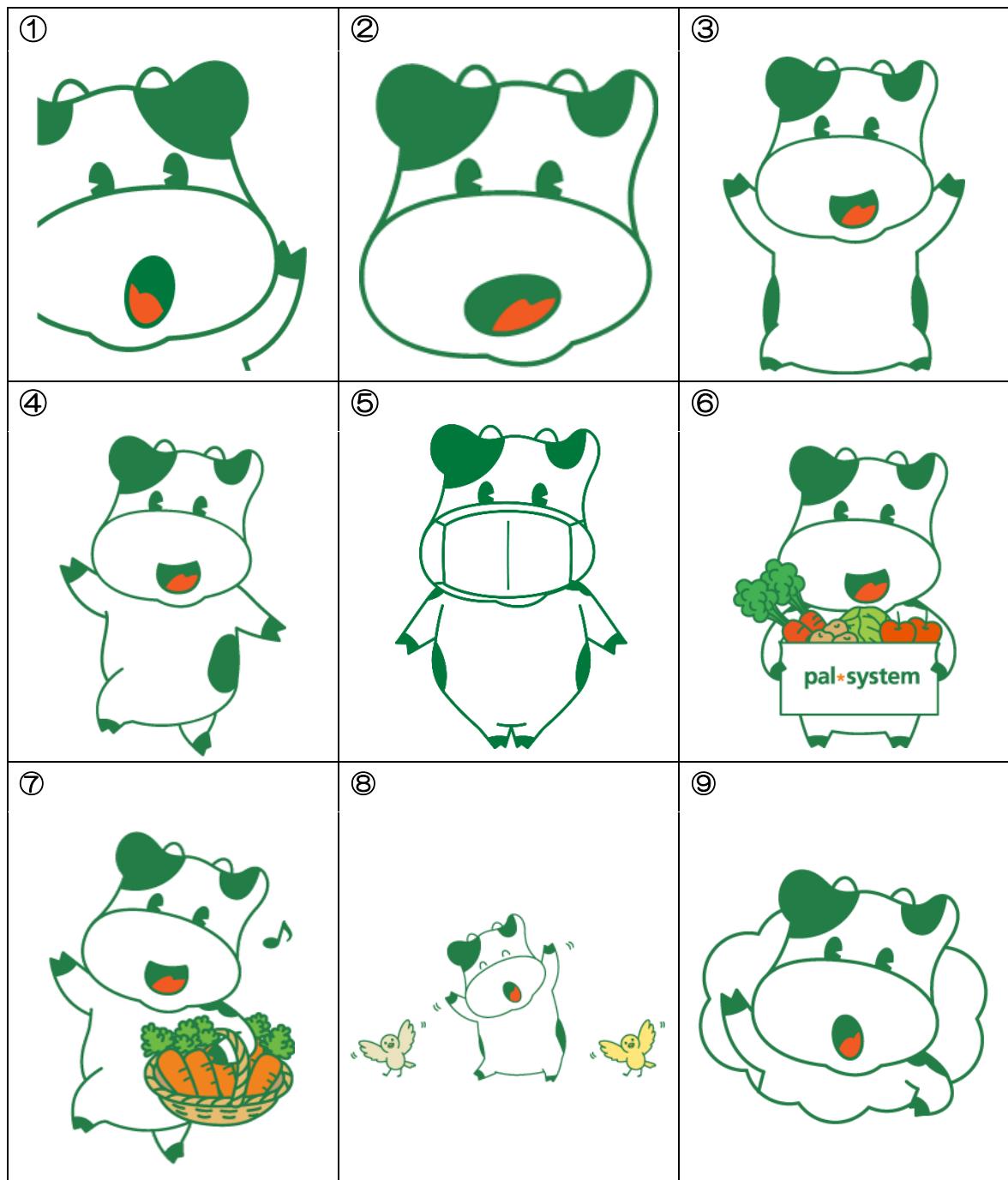
- ・「伝え合い活動・メニュー提案依頼書」（書式 18）をご提出ください。
担当者が自治体もしくは関連団体に確認を取り、養成講座の講師を紹介します。
※講師（キャラバン・メイト）は自治体等が選任します。選ぶことはできません。
- ・開催日の 3か月前までにご依頼ください。
- ・講座時間は約 90 分。プロジェクター、スクリーン等が準備できる会場をご用意ください。



こんせんくん イラスト

データをご希望の場合は、組織運営部までお申し出ください。

運用マニュアルとともにイラストデータをお送りします。こんせんくんは、パルシステムグループの大変な共有資産です。適正に使用するために事前にマニュアルをよくお読みいただきますようお願いします。また、受け取ったマニュアルは手元に保管しておいてください。



消費者力 向上計画 ↑↑

なくす会 出前講座

ご案内

消費生活の中の多くの情報と向き合い、正しい知識を身につけて、「自立」した消費者になって、消費者トラブルを減らしましょう！

**講座の内容は、依頼の内容や受講者にあわせてアレンジします。
まずは「こんな感じで学習会をしたい・・・」と事務局に御相談下さい！**

消費者問題の実践で活躍中の講師をご紹介！！

なくす会の検討委員を中心に、ご希望に合わせた専門家の講師をコーディネートします。

埼玉弁護士会所属の弁護士 埼玉司法書士会所属の司法書士
埼玉県消費生活コンサルタントの会の相談員

お申込み・お問合せ

適格消費者団体

特定非営利活動法人 埼玉消費者被害をなくす会まで

- ・電話、FAX(申込書)、E-mail でお申込み下さい。
 - ・所要時間：90分～120分（ご相談下さい）
- *開催予定日の1ヶ月前までにお申し込み下さい。

〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町 7-11-5 埼玉県生協連内

Tel : 048-844-8972 Fax : 048-844-8973

E-mail : nakusukai.01@saitama-k.com

《2018年1月一部改定》

出前講座

メニュー

弁護士が講師！

講師謝礼（15,000円）

No	講座科目	対象	内容など
1	奨学金制度の実態と対策	一般教師	奨学金制度の現状の問題点と正しい制度理解
2	高齢者被害の未然防止のために	市町村 見守りネットワーク 一般 高齢者	高齢者が狙われる被害事例の紹介と予防策（成年後見制度や地域でのネットワーク作りについて）
3	サクラサイト被害の実態と対策	一般 消費者団体	気付かぬうちに高額の利用料、その被害実態と仕組みについて
4	詐欺的投資被害に遭わないために	一般 消費者団体	投機的被害の典型である先物取引被害、近時被害が多発している詐欺的投資被害の被害実態と対策について
5	危険なインターネット・携帯取引	若年層 学校	オンラインゲームの利用による高額請求や学校裏サイトによるいじめ等のインターネットの危険性
6	多重債務被害の実態と救済策	一般 消費者団体	多重債務被害の実態と救済策（自己破産、再生、業者交渉）、ヤミ金融被害について
7	悪質商法の被害実態と対応（特商法）	一般 消費者団体	訪問販売や電話勧誘販売、内職や就職をうたった商法などを規制する法律と被害の実態について
8	犯罪加害者にならないために	一般 消費者団体	携帯電話や銀行口座の名義貸しによる犯罪への加担に注意（知らないうちに犯罪に巻き込まれないために）
9	消費者団体の役割と消費者教育の在り方	一般 消費者団体	消費者による消費者の権利を守る活動と消費者教育推進法について
10	食の安全	一般 消費者団体	食品偽装問題、表示の在り方などの食の安全について
11	賃貸住宅トラブルの実態と対策	一般 消費者団体	原状回復名目での過大な請求実態と返還されるべき敷金について
12	基礎から学ぶ消費者保護に関する法律	一般 消費者団体	【高齢者に対する送り付け商法】【インターネット取引被害】などについて、寸劇とワークショップ、弁護士による解説で学びます ※寸劇のシナリオを提供します ※解説する弁護士を紹介します

司法書士が講師！

講師謝礼（15,000円）

	講座科目	対象	講座タイトル (例)	内容など
1	契約の基礎	一般 若年	契約について 学ぼう！	契約の締結や解除、契約書作成の注意点など契約に関する基礎的な事柄について講義いたします。
2	クレジット取引 の基礎	一般 若年	クレジットの 基本を学ぼう！	クレジット取引の現状と問題点、クレジット取引に関する法律について勉強します。
3	悪質商法への対 処法	一般 若年	悪質商法への 対処法	架空請求やキャッチセール等の消費者の弱みにつけこんだ悪質商法への対処法について講義いたします。
4	借金対処法	一般 若年	借金を返せな くなったとき のために！	お金の借り入れや返済の仕組み、お金を返せなくなった時の対処法等について講義いたします。
5	生活保護の基礎	一般	生活保護につ いて学ぼう！	生活保護の申請方法や生活保護の仕組みについて講義いたします。
6	高齢者と消費者 問題	一般	高齢者と消費 者問題	高齢者を狙った悪質商法や高齢者が陥りやすいトラブルについて、その手口と対処法及び成年後見制度について講義いたします。
7	若年者と消費者 問題	一般 若年	若年者と消費 者問題	若年者を狙った悪質商法や若年者が陥りやすいトラブルについて、その手口と対処法について講義いたします。

消費生活相談員が講師！

講師謝礼（15,000円）

	講座科目	対象	講座タイトル（例）	内容など
1	食生活	一般 若年	食品表示あれこれ	加工食品や健康食品などの表示にはどのような基準があるのか、表示の意味を知り、食品の選択や食生活に役立てます。
2	衣生活	一般 若年	衣類の表示と管理	衣類の表示や纖維の性質について学び、衣類の選択や管理に役立てます。
3	契約の知識	一般 若年	HOW・TO・契約～ 契約の基本	契約なくして生活が成り立たない現代社会では、契約は必須の知識。当会会員作成デジタル紙芝居で中学生から大人まで契約について楽しく学べます。
4	生活設計	一般 若年	100年をどう生きる？	どんな時に・どのように・生活資金を用意したらいいのか、保険や預貯金はどう組み合わせたらいいのか学びます。
5	クレジット・電子マネー	一般 若年	根ほり葉ほり・ザ・カード	クレジットの仕組みや電子マネーについて学びます
6	悪質商法	一般 若年	あなたも力モになる 力モ	悪質商法は意外に身近です！悪質商法の被害者になりたくない方、悪質商法の手口・予防・対策について学びましょう。
7	暮らしと環境問題	一般 若年	グリーンコンシューマー	簡単にできる地球にやさしい暮らしのコツを考えましょう。
8	ケータイ・スマート・インターネット	一般 若年	ケータイ・スマホ、ネットを上手に活用しよう	複雑でわかりにくいケータイやスマホ、インターネットについて、契約時や使用時に注意することを学びます。



「出前講座実施」申込書

以下に沿って記入し、FAX・郵送・E-mail・電話で開催予定日の概ね1ヶ月前までにお申込み下さい。

申込日 月 日

適格消費者団体

NPO 法人 埼玉消費者被害をなくす会 行

所在地

名 称

氏 名

次の通り出前講座を申し込みます。(講師謝礼 15,000円)

開催希望日	第1希望日：平成 年 月 日() 時 分～ 時 分 第2希望日：平成 年 月 日() 時 分～ 時 分
開催場所	会場名 所在地 電話
講座Noと テーマ	講座No テーマ
受講予定者	対象者 人 数 約 人
所要時間	90分～120分(講師とご相談下さい)
担当者 (連絡先)	氏名 住所 電話 FAX E-mail

*最寄駅から会場までの地図を添付して下さい。

*最寄駅からバスを利用する場合は、地図に停留所位置と停留所名を明記して下さい。

*事務局で講師と調整の上、ご連絡を致します。詳しい内容等の打合せは、講師とお願い致します。

お問合せ・申し込みは

適格消費者団体・NPO 法人埼玉消費者被害をなくす会

〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町 7-11-5 埼玉県生協連内

Tel: 048-844-8972 Fax 048-844-8973

E-mail : nakusukai.01@saitama-k.com

**適格消費者団体
特定非営利活動法人 埼玉消費者被害をなくす会
〒330-0064 さいたま市浦和区岸町 7-11-5
埼玉県生協連**

**TEL : 048(844)8972
FAX : 048(844)8973**