pal*system
パルシステム山梨 長野

発行：パルシステム山梨 長野
組織運営部　活動支援課

2025年度

出前講座のご案内

パルシステム山梨 長野では、「環境・食・フェアトレード・くらし」を テーマに、出前講座メニューを用意しています。お友達と一緒に、 出前講座を開催してみませんか？ 保育園、幼稚園、学校、児童館などでも対応できますので、お気軽にご相談ください。

≪出前講座について≫

・講座は「リアル開催」・「オンライン開催」のどちらかからお選びいただけます。オンライン機材がない場合でも対応可能の場合もございます。ご相談ください。
・**5名以上**、集まれば出前講座を開催することができます。お知り合いやお友達などの参加も可能です。（**豆腐づくり講座は**材料準備の関係上、**10名以上**で開催可）
・所要時間は目安です。調理を伴う講座は、試食と片付けの時間を含みます。
・出前講座をご希望される場合は、希望日の**2ヶ月前**までにお電話もしくはE-mailにてお申込み下さい。
・出前講座は月～金（祝日可）の**10：00～16：00**の範囲でお受けしております。それ以外の日時で開催希望の場合はご相談ください。
・リアル開催の講座にお申込みの方で体調が優れない場合は、キャンセルをお願いいたします。
・講座の内容についてのご相談は随時お受けいたします。お気軽にお問い合せください。
・食講座につきましては、参加者（特にお子さん）のアレルギーの有無について確認させていただきます。

≪費用について≫

・**講座の開催は、1回1,000円（税込み） となります。**
・別途、材料費が掛かる講座があります。出前講座メニューにてご確認ください。
・調理講座については、メニューにより、材料費が異なります。お問い合わせの際にご確認ください。

≪会場について≫

・集合開催の場合は公共の施設等に設定してください。個人宅での開催は、事故や損害などが生じた場合、責任が取れない場合もありますのでご遠慮ください。
・調理、火気使用を伴う講座は、基本、調理室での開催としてください。
・講座によっては、マスクの着用をお願いする場合もあります。
・オンライン開催で個人別に講座を受講する場合は、各ご自宅からのオンラインでのご参加は可能ですが、受講できる環境（wifi環境等）にある方に限ります。

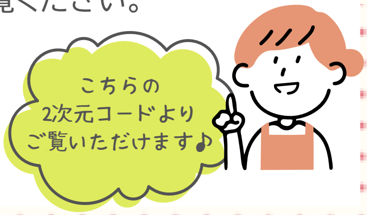
≪参加対象について≫

・各講座の参加は、子ども・大人・親子向けと対象が分かれていますが、お子さんのみでの開催ができない講座もあります。詳しくは、出前講座メニューをご確認ください。

※最新の出前講座メニューはパルシステム山梨 長野HPにてご覧いただくことができます！
ご依頼の際には、最新版をご確認ください♪
パルシステム山梨 長野 HP[教えあい活動] より、[出前講座一覧（山梨版）]をご覧ください。

≪お問い合わせ≫

生活協同組合パルシステム山梨 長野 組織運営部　活動支援課
TEL：055-243-6341　　E-mail：yamanashi-katudou@pal.or.jp


こちらの
2次元コードより
ご覧いただけます♪

山梨版 2025年度 講座メニュー

pal*system
パルシステム山梨 長野

【ご確認ください！】

- 「●リアル開催」・「★オンライン開催」のどちらかをお選びください(リアル・オンライン限定を除く)。所要時間が異なる場合があります。
- 講座1回につき1,000円（税込み）の開催費用がかかります。 また、別途材料費がかかる講座もあります。

●リアル開催の場合・★オンライン開催の場合・▲お豆腐作りは10名以上で開催

項目	講座名	内容	所要時間（目安）	材料費（税込み）	対象世代
環境	牛乳パックから パルプを 取り出そう！	紙資源のことを考えるとともに、3Rのことを学びます。自分たちで取り出したパルプを使った紙漉きハガキを後日プレゼントします。	●★30分～	●★無料	全世代
	手漉きハガキ	紙資源のことを考えるとともに、自分で物を作る楽しさを体験できます。※リアル限定	●60分～	●無料	全世代
	森林について 学ぼう！	パネルシアターを見ながら水や森林など、自然の循環について分かりやすく学びます。	●★30分～	●★無料	小学生
	自然派！ おそうじ講座	①大人向けのおそうじ講座。自然素材を使用したシンプルで手軽なお掃除術を学びます。	●★60分～	●★無料	大人向け
		②小学生向けのおそうじ講座。汚れが落ちるしくみや身近な汚れを石けん等でキレイにする方法を学びます。			小学生
食	ジュースを 知ろう	ジュースにはどの位の砂糖が入っているかご存知ですか？ジュース作りを通して砂糖の摂取量を学びます。オンラインの場合は実験キットをお渡しします。 **≪実験・試飲あり≫**	●45分～ ★30分～	●無料 ★1人50円	全世代 小学生未満は親子で
	食品添加物	天然着色料と合成着色料の違いや、食品添加物として多く使用される亜硝酸ナトリウムについて、簡単な実験を通して学びます。**≪実験あり≫**	●★ 30分～	●★無料	全世代 小学生未満は親子で
	日本のだし	①だしをとるのは難しそうですよね。でも意外と簡単にだしをとることができますよ！味覚に欠かせないだし。だしの大切さについても学びます。**≪リアル開催の場合は味覚テスト、だしの試飲あり≫**	●★ 30分～	●★無料	全世代
		②だしをとるのは難しそうですよね。でも意外と簡単にだしをとることができますよ！だしのとり方について学び、調理実習・だしの風味体験を行います。**≪だしの調理・試飲あり≫※リアル限定**	●60分～	●無料	全世代
	食育エプロン（エプロンシアター）	①食育まぁちゃん 食べ物を通し、「からだの仕組み」や「栄養」について学びます。	●★ 各15分 ※組み合わせ可能	●★無料	小学生以下 小学生未満は 親子で
		②おばけのぱっくん「好き嫌い」編 ③おばけのぱっくん「もったいない」編 「好き嫌い」や「もったいない」について学びます。			
		④早ね早おき朝ごはん 「早ね早おき」や「朝ごはん」の大切さについて学びます。			
	かんたん たのしい！ デコ蒸しパン	かんたんでたのしく作れるデコ蒸しパンのご紹介と、みんなでおやつの選び方について考えます。 **≪リアル開催は、デコ蒸しパンの調理・試食あり≫**	●60分～ ★30分～	●1人200円 ★1人100円	全世代 小学生未満は 親子で
	健康講座	シニア世代の食生活について考えます。簡単にできる頭と体の健康体操も行います。	●★60分～	●★無料	シニア世代
	基本の和食	日本型食生活を通し、食のあり方や日本の食卓を見つめます。 **≪1汁3菜の調理実習あり≫※リアル限定**	●150分	●1人500円	中学生以上 小学生は親子で
	おいしい エイジングケア	更年期を知り、カラダのケアや食事のとり方について考えます。 **≪リアル開催の場合は調理実習・試食あり≫**	●120分～ ★45分	●1人500円 ★無料	大人向け
	離乳食	取り分けレシピで、赤ちゃんといっしょに「食べる」を楽しみます。 前期・中期・後期など期間別メニュー対応可能。 **≪リアル開催は試食あり≫**	●60分～ ★30分～	●1人200～300円 ★無料	プレパパ・ママ 離乳食期の子を持つパパ・ママ
	お米を使った おやつ	日本人の食生活に欠かせないお米を使った、美味しくて腹もちも良いおやつをお伝えします。お米のパワーや魅力も学べます。 **≪リアル開催は、調理・試食あり≫**	●60分～ ★30分～	●1人200円 ★1人100円	全世代 小学生未満は親子で
	豆腐づくり	お豆腐作りの動画を見たり、クイズをしたりしながら、国産大豆や遺伝子組み換え食品について考えます。(●★は試食なし) **▲は実際に大豆からお豆腐を作る講座となります。(▲は試食あり)**	●★45分～ ▲150分～	●★無料 ▲1人200円	小学3年生以上
	手作りチーズを 作ろう	牛乳の種類や歴史についての紙芝居と、『牛乳を使ったチーズ作り』を通し、牛乳について学びます。 **≪リアル開催は、チーズの調理・試食あり≫**	●90分～ ★30分～	●1人300円 ★無料	全世代 3年生以下は親子で
	からだにやさしい おやつ作り	卵、牛乳を使わない、からだにやさしいおやつ作りを学びます。 **≪調理・試食あり≫※リアル限定**	●120分	●1人200円～400円	全世代 3年生以下は親子で
	パル弁講座	かわいいだけでなく、安心安全な素材で手作り簡単なお弁当作りを行います。**≪調理・試食あり≫※リアル限定**	●120分	●1人300円	全世代 3年生以下は親子で
フェア トレード	フェアトレード を学ぼう	フェアトレードチョコレートについて、紙芝居などを使ってわかりやすく学びます。(●★は試食なし)▲は試食や調理も行います。	●★ 各30分 ▲ 各60分	●★無料 ▲1人100～200円	小学生以上
		フェアトレードバナナについて、紙芝居などを使ってわかりやすく学びます。(●★は試食なし)▲は試食や調理も行います。			小学生以上 小学生未満は親子で
くらし	おこづかいゲーム	おこづかいをゲームに取り入れ、収入、支出を「おこづかい帳」を使って計算・管理する方法を学びます。（推奨年齢:小学2年生～4年生） ＊参加人数についてはご相談ください。	●★ 60分～	●★無料	小学生以上