

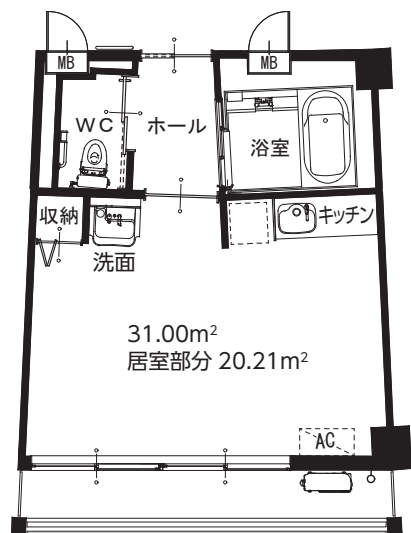
とちぎコープは2023年11月に創立50周年を迎えました

## 2024年4月オープン予定 サービス付き高齢者向け住宅

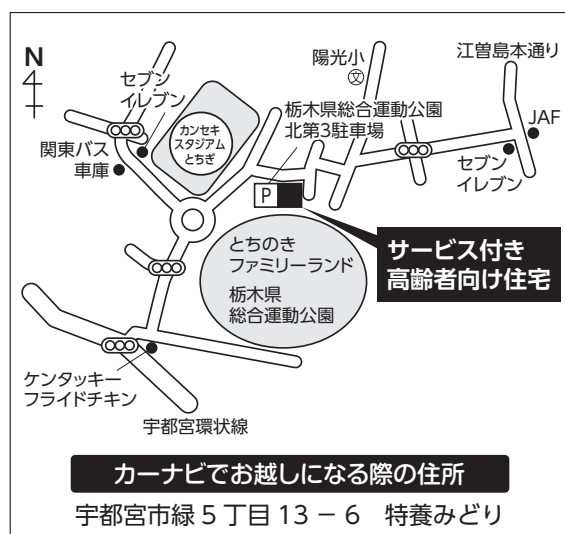
高齢者が安心して暮らせる賃貸住宅です。ケアの専門家による安否確認や生活相談などの見守りサービスが受けられます。とちぎコープが建築し、ふれあいコープが運営を担います。介護サービスが必要な方は、別途、ふれあいコープのデイサービス・訪問介護・定期巡回型サービスなどもご利用いただけますのでご相談ください。



完成予想図(イメージ)



居室(31m<sup>2</sup>タイプ)の間取り



- 設備など
  - ・居室 全28戸 25.07m<sup>2</sup>~33.02m<sup>2</sup>
  - ・1階に食堂・ラウンジ、2階3階に談話コーナー(キッチン付)
  - ・各階に洗濯室(乾燥機付き)
- 入居対象者
  - 60歳以上の方もしくは、60歳未満で介護認定を受けている方
- サービス付き高齢者向け住宅の利用料金
  - 居室料・共益費・生活支援サービス
  - 12.2万円~13.2万円
- 食事サービス(事前予約)1日3食1650円予定(1食ずつ予約可)
- 介護サービス他(状態に応じて別途のご利用)
  - 同一敷地内に訪問介護、定期巡回型訪問介護・看護、有償ボランティアおたがいさま
  - 近隣の江曾島2丁目、緑3丁目にデイサービスあり
- 健康体操
  - 同一敷地内特養みどりでは毎週火曜日・木曜日の朝9時から30分間リハビリ担当職員指導のもと実施
- 買い物
  - 月2回程度コープ鶴田店などへの無料送迎、毎週敷地内でコープの宅配や移動店舗の利用が可能

### 内覧会を開催します 全日程10時~16時

3/1(金)・3/2(土)

内覧を希望される方は、事前に下記までご連絡をお願いいたします。  
 社会福祉法人ふれあいコープ 担当(佐々木・縄田)  
 電話 028-616-6500 (9:00~17:30)

## 「令和6年能登半島地震 緊急支援募金」にご協力をお願いします

「令和6年能登半島地震」により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

とちぎコープは、コープデリグループの会員生協とともに、被災地域の一日も早い復旧と被災された方々が一日も早く平常の生活に戻られることを願い、支援募金を実施しております。お預かりした募金は、石川県・富山県・新潟県など被災地域の自治体を通じて被災された方々への義援金としてお役立ていただきます。そのほか、被災地の復旧活動費用および被災された産直産地等の復旧支援に活用させていただきます。皆さまのご協力をお願いいたします。

※お預かりした募金は、「寄付金控除」の対象にはなりません。

### 宅配での受付

受付期間 2024年2月16日(金)まで(2月3回まで)  
 受付方法 OCR注文書の6ケタ注文らんに下記の申込番号と口数をご記入ください。

(eフレズでの受付は2024年2月18日(日)午前2時まで)

申し込み番号

286907	1□	100円
286911	1□	1,000円
286915	1□	10ポイント
286919	1□	100ポイント
286923	—	全ポイント(数量欄に1とご記入ください)

(1ポイント=1円)

### 店舗での受付

受付期間 2024年2月18日(日)まで  
 受付方法 募金箱またはレジで承ります。

# リサイクルにご協力ください



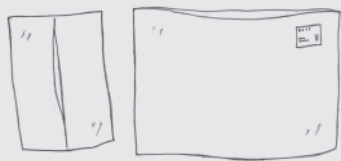
とちぎコープで購入いただいた商品の容器・包装を資源として回収しています



## 商品やカタログの「お届け用ポリ袋」は回収しています

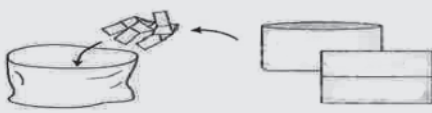
### 回収物

#### お届け用ポリ袋



コープデリ宅配の商品が入った内袋、商品案内が入った袋

### 資源の出し方



お名前のラベルシールは、はがすか破り取ってください。  
空気を抜いてしばり、広がらないようにしてください。  
※コープデリ宅配でお届けしたものに限りです。

### 再生品



苗木用ポット  
ボイラーの固形燃料など

2022年度、とちぎコープの宅配と店舗で使用したプラスチック容器包装は、約154トンでした。そのうち商品やカタログの「お届け用ポリ袋」は、約107トンと7割近くを占めていますが、リサイクル回収できたポリ袋は約3割の35トンです。配達で届いた「お届け用ポリ袋」はゴミに出さないで、お返してください。

## お店&宅配センターで回収しています

### 回収している資源

#### 飲料用の紙パック

牛乳パック、ジュース、酒、豆乳等の紙パック



### 資源の出し方

- ・中をきれいにすすぎ、切り開いてよく乾かしてください。
- ・ヒモなどでしばらずにお出してください。
- ・内側が銀色(アルミ付き)のパックや、キャップ付きパックも回収しています。
- ※キャップ付きパックのキャップは、ペットボトルのキャップと一緒に回収します。注ぎ口は付けたまま紙パックと一緒ににお出してください。

### 回収している資源

#### 「ミールキット」外箱

透明の容器とフタ



### 資源の出し方

- ・回収対象は、透明の容器とフタのみです。
- ・目立つ汚れがなければそのままお出してください。
- ・ラベルシールはついたままで構いません。

※お店では、ステーションで回収しています。

#### ペットボトル

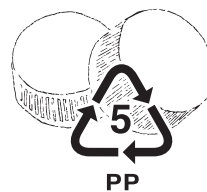
PET製のボトル  
清涼飲料  
しょうゆ  
酒類…のみ



- ・キャップを取ってラベルをはがしてください。
- ・中をきれいにすすいで乾かし、つぶしてください。

#### ペットボトルのキャップ

ジュースや調味料、酒などのペットボトルのキャップ



- ・材料がポリプロピレンのもの(PPと記載されている)が回収対象です。
- ・シールははがしてください。

#### たまごパック

PET製  
たまごパック



- ・コープデリでご利用いただいた生たまごのパックのみを回収しています。(材質の異なるものが混入するとリサイクルできなくなるため)
- ・シールをはがして重ねてお出してください。

#### 商品カタログなど

コープデリの商品案内(カタログ)チラシ類パンフレットなど



- ・ヒモなどでしばらずに出してください。
- ・ホチキス留めはそのまま大丈夫です。
- ・OCR注文書、お届け明細書兼請求書など個人情報記載のものが資源物に混ざらないようご協力ください。

※宅配センターで回収しています。

#### 食品発泡トレイ



発泡スチロール製トレイ

- ・きれいに洗って、よく乾かしてください。
- ・色付き・柄付きの発泡トレイも回収しています。

#### アルミ缶

ジュース、ビール、チューハイなどのアルミ缶



- ・軽く洗い、しばらく逆さまにして水を切ってください。
- ・缶の真ん中をつぶし、次に両はじをつぶしてください。

※お店で回収しています。

宅配をご利用の方へ ご協力をお願い

トラックの荷台の作業性を保つため、資源物はまとめず小まめにお出してください。

2024年 3月

都合のつく日にちの講座1日からご参加  
できます。お気軽にお問い合わせください。

# 素敵なくらし講座ご案内

会場に来ていただく対面講座と、  
ご自宅で受講できるオンライン講座があります。  
生活スタイルに応じてご参加ください。

## 参加者募集中!

★[素敵なくらし講座]お申し込み・お問い合わせ(月~木 10:00~16:30)

◆TEL028-678-3750

◆FAX028-678-3760

※FAXでお申し込みの方は、組合員コード・お名前・電話番号・住所・ご希望の講座名・日にお名前を記入ください。

### ◆オンライン講座のお申し込み方法と、事前準備◆

- ① スマートフォン・パソコン・タブレットのいずれかが必要です。
- ② ZOOMアプリをインストールしてください。(サインアップはしなくてOK)  
既にインストール済の方は、最新バージョンになっているかご確認ください。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認ください。  
(通信料は、個人のご負担になります)
- ④ 素敵なくらしの電話またはFAXにてお申し込みください。  
※指定の振込口座をお知らせします。
- ⑤ 振込口座に受講料(1講座500円)を振込みください。  
(振込手数料は、個人のご負担になります)
- ⑥ 入金確認後、IDとパスワードをお伝えします。
- ⑦ お申し込み締め切りは、開催日の5日前です。

通信環境など不安な方は、事前にお試し入室ができます。お気軽にご相談ください。

## 対面講座

①日にち ②会場 ③時間 ④講師 ⑤受講料

**産後ケアでベビーダンス**  
(4ヶ月~24ヶ月)  
★抱っこ紐を使いこなそう

- ① 3/1(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 吉原 聡美
- ⑤ 1,000円

**クナシで草木染**  
★シルクのストールを黄系に染めましょう

- ① 3/15(金)コープデリ日光センター
- ② 3/29(金)コープデリ西那野センター
- ③ 10:30~12:30
- ④ 各2,200円(材料費含)

**土曜リラックスヨガ**  
★心身をほぐしましょう

- ① 3/2・16(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:15~11:45
- ④ 大柿ゆき・小沢有紀
- ⑤ 各1回 1,000円

**親子ヨガ(0才~)**  
★親子でできるヨガ&身体ほぐし

- ① 3/5(火)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 小沢 有紀
- ⑤ 1,000円

## オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

**癒しのヨガ**  
★ココロもカラダもほぐしましょう

- ① 3/5(火)
- ② 14:00~15:00
- ③ 大柿 ゆき
- ④ 500円

**美温活リンパストレッチ**  
★体温も代謝もUP!

- ① 3/7・21(木)
- ② 14:00~15:00
- ③ 影山 靖代
- ④ 各1回 500円

**ダンスエクササイズ**  
★楽しくエクササイズ

- ① 3/7(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 安藤 喜代
- ⑤ 1,000円

**キッズヒップホップ**  
★楽しくダンス!(年長~)

- ① 3/9(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00~11:00
- ④ 安藤 喜代
- ⑤ 1,000円

**断捨離おはなし会**  
~モノを片付けて、ごきげんな人生~

- ① 3/11(月)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~12:00
- ④ 鈴木 まさみ
- ⑤ 1,000円

**チョークアート**  
「オリーブのウエルカムボード」  
★下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう

- ① 3/12(火)コーププラザ宇都宮
- ② 3/15(金)コープデリ西那野センター
- ③ 10:00~12:00
- ④ 宮本 恵子
- ⑤ 各2,000円(材料費含)

**百合子先生の料理教室**  
★鶏肉とカボチャの中華風炒め  
長芋と水菜の中華和え 他

- ① 3/8(金)
- ② 10:30~11:40
- ③ 野澤 百合子
- ④ 500円

**土曜リラックスヨガ**  
★心身をほぐしましょう

- ① 3/9・23(土)
- ② 10:15~11:15
- ③ 大柿ゆき・小沢有紀
- ④ 各1回 500円

**太極拳**  
★ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- ① 3/13・27(水)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~12:00
- ④ 鈴木 真理子
- ⑤ 各1回 1,000円

**こどものアトリエ(年中~)**  
★静物画

- ① 3/16(土)
- ② コープデリ小山センター
- ③ 10:00~11:30
- ④ 篠崎 純子
- ⑤ 1,200円(材料費含)

**キッズバレエ(年中~)**  
★ピアノ曲に合わせて動きます

- ① 3/16(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 幼児 13:15~14:15  
小学生 14:30~15:30
- ④ 飯塚 弘美
- ⑤ 各 1,000円

**癒しのヨガ**  
★免疫力UP! カラダもココロもほぐしましょう

- ① 3/19(火)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~12:00
- ④ 大柿 ゆき
- ⑤ 1,000円

**午後のゆったりヨガ**  
★午後のリラックスタイム

- ① 3/11(月)
- ② 14:00~15:00
- ③ 小沢 有紀
- ④ 500円

**ダンベル筋トレ**  
★ダンベルはペットボトル2本でもOK

- ① 3/14(木)
- ② 14:00~15:00
- ③ 影山 靖代
- ④ 500円

**大人のバレエ**  
★コアが鍛えられ美しい姿勢

- ① 3/20(水) ② 3/28(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:45
- ④ 飯塚 弘美
- ⑤ 各1回 1,000円

**ちびっこわ〜んど**  
★親子でリズム(8ヶ月~)

- ① 3/21(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 湊 万理子
- ⑤ 1,000円

**バランスボール**  
★バランスボールで楽しく体を動かしましょう

- ① 3/22(金)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 影山 靖代
- ⑤ 1,000円

**ズンバキッズジュニア**  
★楽しくダンス(年長~小学生)

- ① 3/23(土)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00~11:00
- ④ 影山 靖代
- ⑤ 1,000円

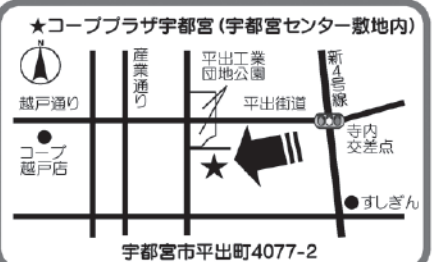
**ベビーマッサージ(2ヶ月~1才)**  
★親子ふれあいタイム

- ① 3/25(月)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:30~11:30
- ④ 湊 万理子
- ⑤ 1,000円

**百合子先生のインド教室**  
★魚のスープカレー 他

- ① 3/28(木)
- ② コーププラザ宇都宮
- ③ 10:00~12:30
- ④ 野澤 百合子
- ⑤ 3,000円(材料費含)

※食物アレルギー対策(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っていません。アレルギーをお持ちの方はご自身の責任においてお申し込みください。  
※対面講座は、基本的な感染症対策を施した上で開催します。マスク着用は個人の判断に委ねます。  
※感染症拡大状況等により開催できない場合もあります。  
※受講料には消費税・保険料が含まれています。講座受講中は、安全に注意を払い、無理のない範囲で取り組んでください。  
※お申し込みが最少催行人数に満たない時は、中止にさせていただきます場合もあります。  
※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ずご連絡願います。キャンセル料が発生する場合があります。  
※受付時に得ました個人情報につきましては、講座以外の目的には利用いたしません。



## 第23回 青少年の自立を支える会コンサート

家庭・親からの支えが得られない青少年の社会的自立を支援するため、出演者の無料出演と多くのボランティアに支えられて開催するチャリティーコンサートです。

- 開催日時 2024年2月25日(日) 開演15:30(開場15:00)
- 開催場所 宇都宮市文化会館 大ホール (宇都宮市明保野町7-66)
- 入場料 1,000円(全席自由) 3歳以下無料
- チケット取扱店 宇都宮市文化会館プレイガイド、栃木県総合文化センタープレイガイド他
- 出演者 菊田俊介(ブルースギタリスト)、IAMアイアム(ビックバンド)

【主催・お問い合わせ先】  
認定特定非営利活動法人 青少年の自立を支える会  
第23回青少年の自立を支える会コンサート実行委員会  
電話: 028-666-6023



# 不要学生服回収のご案内



ご家庭に不要になった学生服はありませんか？  
 まだ着られるのに捨ててしまうのはもったいないです。  
 一方、入学時期を迎える家庭では、入学準備で家計が大変です。  
 県内には、そうした不要な制服を回収して、必要な方に提供する  
**「制服リサイクルバンク」**があります。

☆ご不要となった制服を、お近くの「制服リサイクルバンク」にお持ち込みください。

栃木県内に  
 あるいくつかの  
 団体をご紹介します。



## ①矢板市：「制服リサイクルバンク」

NPO法人「風車」が、矢板中・片岡中の制服を対象に活動。  
 ※制服だけでなく、体操着・柔道着のご寄付もお待ちしています。 お問い合わせ TEL：080-1073-2269 (渡辺 様)

## ②那珂川町：「制服等リユースの会“エール”」

那珂川町の主任児童委員が馬頭中・小川中の制服を対象に活動。 お問い合わせ TEL：080-5389-3584 (沼田 様)

## ③宇都宮市：「星が丘中学校制服リサイクル」

星中制服リサイクルバンク実行委員会(戸祭地区まちづくり評議会・民生委員・自治会連合会)が運営。  
 お問い合わせ TEL：028-624-0632 (戸祭地区コミュニティセンター)

## ④宇都宮市：「宇都宮学生服リユースshopリボン」

「NPO法人栃木県こども応援なないろ」が運営。  
 コープ鶴田店のフジドライにも制服回収ボックスがあります。 お問い合わせ TEL：080-5453-7933 (皆川 様)

## ⑤小山市：「制服バンクおやま」

民生委員・児童委員が中心となって運営。  
 お問い合わせ TEL：080-5764-0701 (望月 様) メール：seihuku0701@gmail.com

## ⑥佐野市：「スクールリユース リボン」

佐野市立北中学校区地域コーディネーター・学校支援ボランティアが運営。  
 佐野市立北中学校区の制服(体操着・柔道着を含む)を対象に活動。  
 お問い合わせ TEL：0283-20-5166 佐野市市民活動センターここねっと(登録団体 スクールリユース リボン)

## ⑦足利市：「足利市制服リサイクルバンク」

消費者団体「足利市くらしの会」が運営。  
 お問い合わせ TEL：0284-73-4411 (平日10：00～15：30)

とちぎコープは、栃木県生協連と栃木県との包括連携協定に基づき県の広報に協力しています。

とちぎ結婚支援センターでは、  
 結婚を誠実に希望する独身男女のポジティブな婚活に  
 つながるよう、新たな出会いの機会をサポートしています。

**サポート1**

1対1の出会いをサポートする会員登録制のマッチングシステム

- 入会登録料：2年間1万円
- お友達から始める自然な出会い。お相手をよく知ってから、本格交際に進めるので安心です。

令和6年3月31日まで!!

入会登録料無料・半額  
 キャンペーン実施中!!

詳細はHP(下のQRコード)から確認

**サポート2**

県内で開催している出会いの場となるイベント情報をお届け

- 無料のユーザー登録から、メルマガでイベント情報をゲット。気になるイベントに申込みをして参加してみましょう。

**サポート3**

頼りになる結婚相談員がいつでもサポート

- お引き合わせまでのアドバイスや交際中での悩みなど、気軽に相談いただけます。

まずは、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ  
 とちぎ結婚支援センター  
 TEL 028-688-0880

とちぎ結婚支援センターのHPからもご覧ください

## 「おしゃべり交流会」を開催しています！

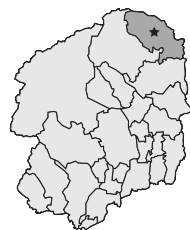
とちぎコープの組合員さんだけでなく、広くどなたでも参加できる「おしゃべりの場」です。会場参加とオンライン、お好きな参加方法がお選びいただけます。会場や日程などの詳細は、宅配のカタログと一緒にお届けするチラシや店舗ポスター、ホームページをご覧ください。

ホームページ・おしゃべり交流会 →



## 魅力いっぱい とちぎの 中山間地域

中山間(ちゅうさんかん)地域とは、平野の外縁部から山間の地域。自然豊かで魅力ある地域資源がたくさんあります。とちぎコープは栃木県の中山間地域の活性化を応援しています。



**那須町**

3月21日(木)から、那須町の道の駅「東山道伊王野」において、「寒晒しそばまつり」を実施いたします。寒に入り水温が5℃以下になった三蔵川の清流に晒し、那須おろしの寒風で乾燥した玄そばは、アクが抜け、甘みが増します。幻の味「寒晒しそば」をぜひ、ご賞味ください。

お食事処「水車館」  
 営業時間：午前11時～午後4時

お問い合わせ：道の駅「東山道伊王野」  
 連絡先：0287-75-0653(事務所) 0287-75-0654(水車館)

