



とちぎコープ情報紙

ほっとインフォメーション

co-op
コープデリ

とちぎコープ

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

6 2024年 月号

2024年6月3日発行

栃木の
ママ&パパを応援♪
無料
プレゼント

はじめてばこ (see) TOCHIGI

満1歳未満で、栃木県内に住民登録されている
すべての赤ちゃんおひとりにつき一箱プレゼント!



はじめてママ&パパ、
赤ちゃんが嬉しい
プレゼント満載です♪

はじめてばこ
とは?

栃木に生まれてきたすべての赤ちゃん、そのママ・パパにありがとうの気持ちを含め、箱の中に応援グッズを入れてお届け。とちぎコープは特別協賛企業として、プレゼントの提供や「はじめてばこ」のお届けを担っています。

▶▶▶
はじめてばこが
届いたご家庭から
嬉しい声を
いただいています。



生まれた日の
新聞や産着、
臍の緒など
大切なモノを
入れています。



子どものおもちゃ箱
にしています。
大きくなったら、
自分で見つけた
宝物を箱に
しまっていこうね。

お申込みや
お問合せは
コチラから

これから新しい命を迎えるママ・パパは、ぜひお申し込みください。

はじめてばこ とちぎ tochigi-hajimetebako.com

【ご応募にあたっての注意事項】をよくご覧ください。

主 催 とちぎテレビ

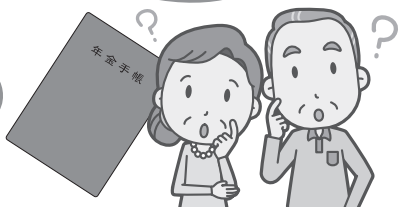


コープ無料年金相談

Q1.何年払えば
年金はもらえるのですか?

Q2.年金受取の手続きをするのに
必要な書類はありますか?

Q3.もし夫が亡くなった
場合、遺族年金はいくら
もらえますか?



年金に関するご質問・ご相談に社会保険労務士が無料でお答えします。
詳しくお聞きになりたい方は「ねんきん定期便」や年金手帳等をお持ちください。

※ 事前にお電話で予約をお願いいたします。

日程	時間	開催場所
7月13日(土)	10:00~15:00	西那須野センター
9月14日(土)		佐野センター

ご予約・お問い合わせ先：とちぎコープ総合企画室 年金相談係
電話 028-634-5117まで (月~金 9:00~18:00)

農村でのボランティア募集!

TUNAGUは、とちぎの「農村」と地域貢献したい「人」をマッチングするサイトです。

遊休農地の解消や里山の保全など、農村の問題解決にボランティアとして一緒に活動してみませんか。

サイトでは、ボランティア募集、イベント情報のほか、農村で活動されている方のレポートなども紹介していますので、ぜひご覧ください。



とちぎの「農村」と「人」の「ご縁」をつなぐ

TUNAGU

▲ 農村ボランティアマッチングサイト TUNAGU

(<https://tochigi-tunagu.jp/>)

運営 栃木県農村振興課



ピースアクション in オキナワ

<https://peace.jccu.coop/okinawa>

沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び平和について考える機会として、毎年沖縄で、戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。特設サイトでは、現地に足を運ぶことができない方も、ご自宅から学んでいただける学習動画を視聴することができます。



co-op

ピースアクション
in
オキナワ

2024年7月～9月

宇都宮市以外の会場が増えました。
都合のつく日にちの講座1日からご参加できます。

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!

オンライン講座

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

●日にち

①7/3(水) ②7/17(水)
③8/7(水) ④8/21(水)
⑤9/4(水) ⑥9/18(水)

●時間 10:30～11:30
●講師 鈴木 真理子
●受講料 各 500円

美温活リンパストレッチ

リンパを流し、体温も代謝もUP!

●日にち

①7/4(木) ②7/18(木)
③8/1(木) ④8/22(木)
⑤9/5(木) ⑥9/19(木)

●時間 14:00～15:00
●講師 影山 靖代
●受講料 各 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

人生100年時代。健康に過ごすために
筋トレは大切な運動です

●日にち ①7/11 ②7/25(木)
③8/8 ④8/22(木)
⑤9/12 ⑥9/26(木)

●時間 14:00～15:00
●講師 影山 靖代
●受講料 各 500円

土曜リラックスヨガ

ゆったりと心身の緊張をほぐしましょう

●日にち

①7/13(土) ②7/27(土)
③8/10(土) ④8/24(土)
⑤9/14(土) ⑥9/28(土)

●時間 10:15～11:15
●講師 大柿ゆき・小沢有紀
●受講料 各 500円

癒しのヨガ

ヨガで免疫力UPし、
カラダもココロもほぐしましょう

●日にち

①7/16(火)
②8/20(火)
③9/17(火)

●時間 14:00～15:00
●講師 大柿 ゆき
●受講料 各 500円

午後のゆったりヨガ

午後のひと時、リラックスタイム

●日にち

①7/22(月)
②8/26(月)
③9/2(月)

●時間 14:00～15:00
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 500円

顔筋トレ

マスクの下の表情筋、気になりませんか?
顔の筋肉をきたえて5才若返りましょう

●日にち

①7/29(月)
②8/19(月) ③9/30(月)

●時間 14:00～15:00
●講師 影山 靖代
●受講料 各 500円

★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。
★背景をバーチャルにして参加
することもできます。

断捨離®おはなし会

～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～

●日にち 9/2(月)

●時間 11:00～12:00
●講師 鈴木 まさみ
●受講料 500円

◆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願います。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認願います。(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。

★コーププラザ宇都宮(宇都宮センター敷地内)



宇都宮市平出町4077-2

参加者の声をご紹介します

【チョークアート】
あっという間に時間が経って、とても楽しく参加できました。
初めての参加でしたが、先生から親切丁寧に教えてもらいアートへのハードルが少し下がりました。次回もまた参加を考えています。
N.Nさん



【ズンバキッズジュニア】
いつも親子で楽しくダンスしています。ズンバの他にもフープやボールもあり、とても充実した1時間です。日頃運動できてないので、リフレッシュできる時間にもなっています!!
K.Sさん

【楽しいバイオリン】
すごく楽しかったです。
たくさん練習をして、曲を弾けるようになりたいです。
H.Mさん



素敵なくらし講座スタッフを募集しています!
私たちと一緒に働いてみませんか?



※お問い合わせは
028-678-3750
(月～木 10:00～16:30)

★【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・日にちをご記入ください。

対面講座

New

癒しのフラセラピー

フラダンスで楽しく心身を整えましょう

- 日にち ① 7/19 (金)
② 8/2 (金)
③ 9/6 (金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 メロノダ 千絵
- 受講料 各 1,000円

親子ヨガ (0才~)

親子でできるヨガ&身体ほぐし

- 日にち ① 7/2 (火)
② 9/10 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 小沢 有紀
- 受講料 各 1,000円

ダンスエクササイズ

楽しみながらエクササイズします

- ★コーププラザ宇都宮
① 7/4 ② 8/1 ③ 9/5 (木)
- ★コープデリ佐野センター
① 9/20 (金)
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ① 7/4 (木) ② 7/18 (木) (祝)
- ③ 8/1 (木) ④ 8/12 (月) (祝)
- ⑤ 9/5 (木) ⑥ 9/16 (月) (祝)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:45
- 講師 飯塚 弘美
- 受講料 各 1,000円

楽しいバイオリン

眠っているバイオリン、奏でてみませんか？
初心者の方もどうぞ。楽器はお持ちください。

- 日にち ① 7/4 (木) ② 7/18 (木)
③ 8/1 (木) ④ 8/22 (木)
⑤ 9/5 (木) ⑥ 9/19 (木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 桑川 吉見
- 受講料 各 1,000円

手づくりパン教室

①テーブルロール・チーズ ②コーンパン ③クリームパン・アレンジ1

- ★コーププラザ宇都宮
① 7/8 ② 8/5 ③ 9/30 (月)
- ★コープデリ壬生センター
① 7/5 ② 8/2 ③ 9/6 (金)
- ★コープデリ日光センター
③ 9/9 (月)
- 時間 10:00~13:00
- 講師 片岡 えりこ
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

土曜リラックスヨガ

ゆったりと心身の緊張をほぐしましょう

- 日にち ① 7/6 ② 7/20 ③ 7/27 (土)
④ 8/3 ⑤ 8/17 ⑥ 8/24 (土)
⑦ 9/7 ⑧ 9/21 ⑨ 9/28 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:15~11:45
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 1,000円

チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう

- ★リゾートの花・ブルメリア
① 7/9 (火) コーププラザ宇都宮
② 7/12 (金) コープデリ西那須野センター
- ★青い夜空とお月見ねこ
③ 9/3 (火) コーププラザ宇都宮
④ 9/13 (金) コープデリ西那須野センター
- 講師 宮本 恵子
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

癒しのヨガ

ヨガで免疫力UPし、カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ① 7/9 (火)
② 8/27 (火) ③ 9/24 (火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 大柿ゆき
- 受講料 各 1,000円

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- 日にち ① 7/10 (水) ② 7/24 (水) ③ 7/31 (水)
④ 8/28 (水)
⑤ 9/11 (水) ⑥ 9/25 (水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 鈴木 真理子
- 受講料 各 1,000円

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

- 日にち ① 7/13 (土)
② 9/14 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~11:00
- 講師 安藤 喜代
- 受講料 各 1,000円

親子ほかほかパン(年少~)

★アンパンマン・動物パン

- ① 7/15 (月) (祝) コーププラザ宇都宮
- ② 7/27 (土) コープデリ壬生センター
- ★ハロウィンのカボチャパン
③ 9/23 (月) (祝) コーププラザ宇都宮
- ④ 9/28 (土) コープデリ壬生センター
- 時間 午前10:30~12:30 午後13:30~15:30
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

親子リトミック(5ヶ月~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ① 7/17 (水)
② 8/7 (水)
③ 9/4 (水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 湊 万理子
- 受講料 各 1,000円

バランスボール

ボールに座るだけで背筋が伸びます

- 日にち ① 7/19 (金)
② 8/23 (金)
③ 9/27 (金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

キッズバレエ(年中~小学生)

ピアノ曲に合わせて楽しく動きます

- 日にち ① 7/20 (土)
② 8/17 (土) ③ 9/21 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 年中・年長 13:15~14:15
小学生 14:30~15:30
- 講師 飯塚 弘美
- 受講料 各 1,000円

こども習字教室(小学生~)

下野書道展の作品を仕上げます(毛筆)

- ① 7/23 (火) コーププラザ宇都宮
- ② 7/25 (木) コープデリ壬生センター
- ③ 7/30 (火) コーププラザ宇都宮
- ④ 8/6 (火) コープデリ佐野センター
- 講師 坪沼 旬子
- 時間 13:30~15:00
- 受講料 各 1,000円

百合子先生の料理教室

① 7/25 (木)【インド料理】

- ポークピタクルカレー、カボチャのサブジ 他
- ② 8/22 (木) ピーマンたっぷりの豚肉のトマト煮 他
- ③ 9/19 (木)【インド料理】南インドのエピカレー 他
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~12:30
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 各3,000円(材料費含)

キッズダンス(年長~小学生)

リズムに合わせて楽しくダンス!

- 日にち ① 7/27 (土)
② 8/24 (土)
③ 9/28 (土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:30~15:30
- 講師 影山 靖代
- 受講料 各 1,000円

親子草木染

★バンダナ2枚を黄色・ピンク等に絞り染め

- 日にち・会場
① 7/31 (水) コープデリ佐野センター
② 8/2 (金) コープデリ西那須野センター
③ 8/3 (土) コーププラザ宇都宮
④ 8/9 (金) コープデリ日光センター
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 1,800円(材料費含)

親子チョークアート(小学生~)

下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう

- ★カラフルふうせん(好きな色でぬってみよう)
- 日にち・会場
① 8/6 (火) コーププラザ宇都宮
② 8/9 (金) コープデリ西那須野センター
- 講師 宮本 恵子
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

こどものアトリエ(年中~)

絵を描いたり、造形アートに挑戦します

- ① 8/17 (土) スパッタリング
- ② 9/21 (土) 果物を描こう
- 会場 コープデリ小山センター
- 時間 10:00~11:30
- 講師 篠崎 純子
- 受講料 各 1,200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があります。
※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。
※お申し込み後キャンセルされる場合は、必ず連絡願います。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。



コープデリ個人宅配のくらし応援割引

赤ちゃん割引 (お申し込みから104週間)

母子手帳交付から1歳未満のお子さまがいる方が対象となります。
※赤ちゃん割引終了後は、自動的に子育て割引に移行いたします。

基本手数料 税別 **0円**
配達手数料

子育て割引 (お申し込みから小学校入学を迎える年の3月末日まで)

1歳から小学校入学前のお子さまがいる方が対象となります。

基本手数料 税別 **100円**
(税込110円)
配達手数料 **0円**

シルバー割引

世帯全員(単身世帯を含む)または2人世帯でいずれか1人が75歳以上の場合が対象となります。

基本手数料 税別 **100円**
(税込110円)
配達手数料 **0円**

ふれあい割引

組合員さんご自身または同居するご家族に、障がい者手帳をお持ちの方がいらっしゃる場合に対象となります。

基本手数料 税別 **100円**
(税込110円)
配達手数料 **0円**

自然災害割引 (52週間)

自然災害の被災により、「被災証明書の交付」を受けている方で交付日(申請日)から1年以内の方が対象となります。

基本手数料 税別 **0円**
配達手数料

お問い合わせ先：配達している「コープデリ宅配センター」
電話番号は配達時にお届けする『お届け明細書兼請求書』の『お問い合わせ先』をご確認ください。

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。

気温・湿度が高い時期は、特に細菌による食中毒に注意しましょう！

細菌による食中毒は、『つけない』『ふやさない』『やっつける』の3原則で予防まる！



調理前、食事前、トイレの後は、必ず石けんで手を洗って食品に細菌を『つけない』まる！

食品は10℃以下で保存して、細菌を『ふやさない』まる！
調理した食品は、できるだけ早く食べるまる！



食品を十分に加熱して、細菌を『やっつける』まる！
加熱の目安は食品の中心温度85～90℃で90秒以上まる！

栃木県保健福祉部医薬・生活衛生課 ☎028-623-3109

子育てサロンのごあんない

子どもを遊ばせながら気軽におしゃべりができる、子育てサロンを開設しています。スタッフに育児の悩みを相談したり、親同士で楽しく情報交換ができてホッとできます。

サロンの運営はNPO法人ウィズに委託しています。

- ◎対象は乳幼児のお子さんと保護者です。
- ◎申し込みは不要です。
- ◎地域のボランティアさんが見守っています。
- ◎コープ越戸店・コープ栃木店の駐車場をご利用ください。



無料です

※組合員さんでなくても利用できます。

子育てサロン「とんとん」

毎週木曜日
・午前10:30～12:30
・午後13:30～15:30
時間内の出入りは自由にできます。

コープ越戸店の組合員集会室にて

子育てサロン「ぷくぷく」

毎週木曜日
・10:30～15:30
時間内の出入りは自由にできます。

コープ栃木店の別棟2F・組合員集会室にて

コロナウイルス感染拡大防止のために保護者はマスクの着用をお願いします。

※お問い合わせは下記までメールでお願いします。

とんとん
E-mail: ton-ton@npowith.net

ぷくぷく
E-mail: puku-puku@npowith.net

コープくらしの電話相談室

介護の悩み、育児や子育ての悩みなど…
さまざまな問題でお悩みの方、
お気軽にお電話ください。
ご相談は無料です！



お問い合わせ先：コープくらしの電話相談室
電話 028-612-2531(月～金 11:00～17:00 祝日・お盆・年末・年始は除く)

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。



日光市

日光夏の新そばまつりを開催します！

日光手打ちそばの会が、日本一早い新そばまつりを開催します。
夏そばは4月中旬に播種し、6月下旬に収穫を迎えます。早播き早刈りすることで、通常の秋そばよりも清涼感のある、色鮮やかなそばに仕上がります。

“期間限定”のそばを是非ご賞味ください！

日時：7月6日(土)・7日(日) 10:00～15:00

会場：日光だいや川公園(だいやの森旬菜館前)

(栃木県日光市瀬川844)

日光手打ちそばの会HP <https://nikko-soba.org/>

問い合わせ

日光手打ちそばの会事務局(日光市農政課内)

TEL 0288-21-5171

