



ほっとインフォメーション



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何がありますか？
- 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	9月14日(土)
時間	10:00~15:00
開催場所	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
(月~金 9:00~18:00)

申込不要
参加費無料

2024 ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ ライブ配信「虹のひろば」のご案内

見逃し配信あり

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、1978年から毎年開催しています。今年は、とちぎコープからも広島に3家族の組合員を派遣します。現地で実施される様々な企画の中から、ライブ配信もされる「虹のひろば」のプログラムをご紹介します。ぜひご覧ください。

ヒロシマ虹のひろば

8/5(月) 13:00~15:15

- 【オープニング】広島修道大学ダンスサークル
- 【来賓ご挨拶】広島・長崎市長
- 【被爆体験の証言】八幡照子さん
- 【家族伝承者の紹介】杉浦圭子さん
- 【県内高校生・大学生の取り組み紹介】
広島市立基町高校・広島県安芸府中高校
- 【合唱】虹のひろば合唱団
- 【書道パフォーマンス】安田女子高校・大学

ナガサキ虹のひろば

8/8(木) 13:30~15:40

- 【オープニング】チアダンススクール Vreery(ヴレーリー)
- 【来賓ご挨拶】広島・長崎副市長
- 【講演】俳優 斎藤とも子さん
- 【活動報告】高校生平和大使
- 【アピール文発表】子ども平和会議
- 【現地からの声】現地参加者インタビュー
- 【ご挨拶】長崎被災協 田中 重光 会長
- 【フィナーレ】長崎南山小学校コーラス

* 講演者及び内容、終了時刻は予告なく変更する場合があります。

こちらからご視聴ください
ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ
特設サイト
<https://peace.jccu.coop/hiroshimanagasaki>



特設サイトでは、オンライン碑めぐり・被爆者の証言アーカイブ・広島市立基町高校「原爆の絵」などもご覧いただけます。

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。

農村ボランティア募集中！



農村ボランティアマッチングサイト TUNAGU では、里山の保全や遊休農地の解消など、農村の環境を守るボランティア活動に参加いただける方を募集しています。

〈参加者の募集例〉

- 里山や竹林を整備して、皆で楽しめる場所づくり
- 農村風景を守るための草刈り
- 遊休農地を再生させて畑として有効活用

現在の募集状況はサイトをチェック！



イベント情報や活動レポートなども掲載していますので、ぜひご覧ください

▲TUNAGU
トップページ



お問い合わせ 栃木県農政部農村振興課 TEL:028-623-2334

組合員の皆さん、コープに「こえ」をお届けください

おいしい・便利・ちょっとお困りのことなど、コープに伝えたい・聞いてみたいことを、お気軽にお寄せください。

宅配：お届け明細書兼請求書にある「こえのポスト」に記入し、担当者にお渡しください。

店舗：店舗に設置している「こえのポスト」ハガキに記入し、投函してください。

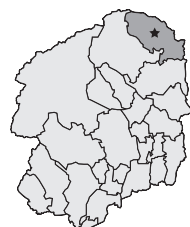
メールでのお問い合わせは、ホームページのお問い合わせフォームに入力してお送りください。

<https://tochigi.coopnet.or.jp/contact/others/support.html>



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

那須の内弁当「なすべん」

那須の内弁当「なすべん」とは、幕の内弁当のように、那須の美味しさがギュッと詰まった地産地消のランチプレートです。「九尾の狐伝説」にちなみ、那須町内5店舗において、那須和牛や地元産野菜など9種類の食材を使い9品の料理を9つの器に盛り付けました。ぜひご堪能ください。

「なすべん」提供施設・お問い合わせ先

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| ① 休暇村那須 (栃木県那須郡那須町湯本137-14) | TEL: 0287-76-2467 |
| ② ホテルエピナール那須 (栃木県那須郡那須町高久丙1) | TEL: 0287-78-6000 |
| ③ 那須どうぶつ王国 (栃木県那須郡那須町大島1042-1) | TEL: 0287-77-1110 |
| ④ なすとらん (栃木県那須郡那須町高久乙593-8) | TEL: 0287-78-1219 |
| ⑤ 囲炉裏料理 与一 (栃木県那須郡那須町高久丙1338) | TEL: 0287-76-3486 |

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

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は —

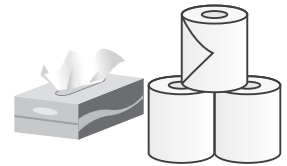
- ・キャップはペットボトルキャップと一緒に回収します。
- ・注ぎ口はつけたまま紙パックと一緒にお出ください。

× 回収できないもの

紙質が茶色(未ざらし)のもの
飲料用ではない紙パック(液体洗剤)など。

再生品

トイレットペーパー
ティッシュ、キッチンタオルなど



ペットボトル

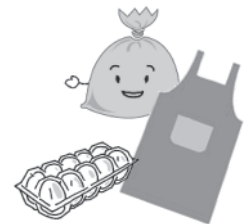
PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ



- 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すつぶしてください。

色付きのもの
油類、ドレッシング、ラムネ
ソース、洗剤などのボトル。

たまごパック、エプロン
水切りゴミ袋など



たまごパック

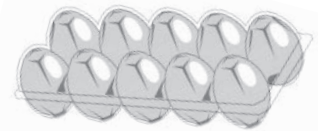
PET製
たまごパック



- 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ください。

色付きのもの、紙製のもの
温泉たまごのパックなど
(パックの形状が異なるので
お預かりできません)

たまごパック
フルーツパックなど



食品発泡トレー



発泡スチロール製トレー

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

非発泡トレー(つまようじが刺さらないもの)、カップ麺
納豆の容器(臭いが容易には取れず、
ヌメリが付着したものが混ざることが多く、
不純物があるとリサイクルが困難になります)

ケミカルリサイクル
(化学的に分解して石油
レベルまで戻します)



「ミールキット」の外箱



- 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ください。
- ラベルシールはついたままで構いません。

『副菜付キット』及び『ボリュームキット』(袋)は対象外です。

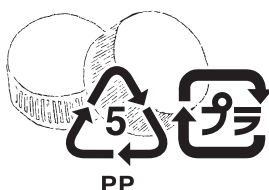
ケミカルリサイクル
(化学的に分解して石油
レベルまで戻します)



※お店では、ステーションで回収しています。

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)とプラが回収対象です。
- シールをはがしてください。

・アルミ缶やスチール缶のキャップは対象外です。
・汚れたものは回収できません。

冷蔵庫の部材、車の内装材
化粧品の容器など

※キャップの売却益は、認定NPO法人「世界の子どもにワクチンを日本委員会」を通じて、感染症で命を落とす子どもが多くいる国々に、ワクチンや予防接種関連物資を贈る活動に役立てられています。

お店で回収しています

回収している資源

アルミ缶

ジュース、
ビール、
チューハイ
などの
アルミ缶



資源の出し方

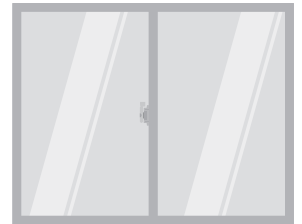
- 軽く洗い、しばらくさかさまにして水を切ってください。
- 缶のまん中をつぶし、次に両はじをつぶしてください。

× 回収できないもの

スチール缶、スプレー缶、カセットボンベなど。

再生品

アルミ缶
アルミサッシなど



宅配センターで回収しています

回収している資源

商品カタログなど

コープデリ宅配の
商品案内
(カタログ、チラシなど)

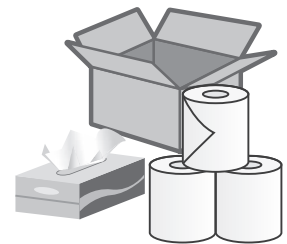


資源の出し方

- 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リサイクル品に混ざらないようご協力ください。

再生品

再生紙、新聞、段ボール
トイレトペーパーなど

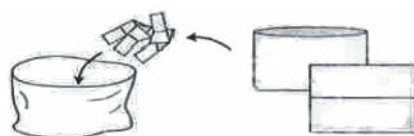


お届け用ポリ袋

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

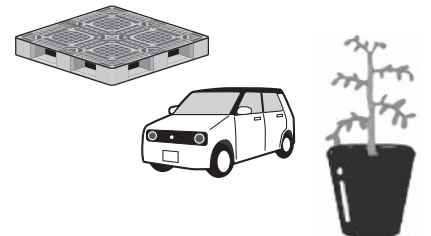


- お名前のラベルシールは、はがすか破りとってください。
- 空気を抜いてしばり、広がらないようにしてください。



※コープデリ宅配で
お届けしたものに限りです。

パレット、車の部品、苗木用
ポットなど様々なものへ



◆◆◆リサイクル回収についてのお願い◆◆◆

※コープで販売したものでも、ダンボール類(ペットボトル飲料・ビール類・花などが入っていたもの)はお預かりすることができません。

※それぞれの資源物は分別して、きれいな状態でお出してください。

宅配をご利用の方は、資源物をまとめず小まめにお出してください。(トラック荷台の作業性を保つため)

※再生資源で作られた商品をはじめ、コープの商品を引き続きご利用いただき、リサイクルにご協力をお願いいたします。

フード & ライフドライヴ 常時受付中!

ご家庭で眠っている食料品・日用品を、とちぎコープにお持ちください。フードバンクなどを通じて必要とされる方々に無償で提供されます。

店頭イベントでもお待ちしております!

10月6日(日) 受付時間 9:30~13:30 鶴田店

10月27日(日) 受付時間 9:30~13:30 越戸店

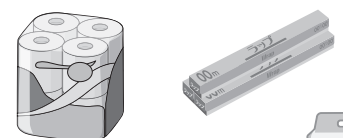
受付場所

店舗サービスカウンター 宅配センター
ステーション(矢板・高根沢・城東・野木丸林・佐野犬伏)
*配達中のお預かりはしていません。



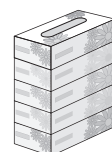
お預かりしている食品

- ・未開封のもの ・常温で保存できるもの
- ・賞味期限まで1カ月以上あるもの
- *アルコール類はお預かりしていません。



お預かりしている日用品

未開封のものにかぎりです。
日用消耗品(洗剤・トイレトペーパー・シャンプー・リンス・紙おむつ・生理用品など)



2024年 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]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。

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

オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

初めてのパン教室

- ★丸パン(中身色々)
① 9/20(金)
② コープデリ西那須野センター
③ 10:00～13:00
④ 黒瀬 澄子
⑤ 2,000円(材料費含)

チョークアート

- ★「青い夜空とお月見ねこ」
★下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう
9/3(火) コーププラザ宇都宮
9/13(金) コープデリ西那須野センター
③ 10:00～12:00
④ 宮本 恵子
⑤ 各 2,000円(材料費含)

親子リトミック

- ★温かい言葉、音色(5ヶ月～)
① 9/4(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～11:30
④ 湊 万理子
⑤ 1,000円

太極拳(初めての方対象)

- ★ゆっくり運動して動き、血行をよくします
① 9/4・25(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 13:00～14:30
④ 鈴木 真理子
⑤ 各1回 1,000円

断捨離のおはなし会

- ～モノを片付けて、ごきげんな人生～
① 9/2(月)
② 11:00～12:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

午後のゆったりヨガ

- ★午後のひととき、リラックスタイム
① 9/2(月)
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

ダンスエクササイズ

- ★楽しくエクササイズ
①②
9/5(木) コーププラザ宇都宮
9/20(金) コープデリ西那須野センター
③ 10:00～11:00
④ 安藤 喜代
⑤ 各 1,000円

大人のバレエ

- ★コアが鍛えられ美しい姿勢に
① 9/5(木)
9/16(月) 祝
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～11:45
④ 飯塚 弘美
⑤ 各 1,000円

楽しいバイオリン

- ★初心者の方もどうぞ
楽器はお持ちください
① 9/5・19(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:00～15:00
④ 桑川 吉見
⑤ 各1回 1,000円

癒しのフラセラー

- ★フラダンスで楽しく心身を整えましょう
① 9/6(金)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:00～11:00
④ メロノダ 千絵
⑤ 1,000円

太極拳

- ★ゆっくり運動して動き、血行をよくします
① 9/4・18(水)
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 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!
① 9/5・19(木)
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

手作りパン教室

- ★クリームパン・アレンジ1
9/6(金) コープデリ西那須野センター
9/9(月) コープデリ日光センター
9/30(月) コーププラザ宇都宮
③ 10:00～13:00
④ 片岡 えりこ
⑤ 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
① 9/7・21・28(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 9/10(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

キッズヒップホップ

- ★楽しくダンス!
① 9/14(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

ダンベル筋トレ

- ★筋トレは大切な運動です。ダンベルはペットボトル2本でもOK
① 9/12・26(木)
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① 9/14・28(土)
② 10:15～11:15
③ 大柿ゆき・小沢有紀
④ 各1回 500円

百合子先生のインド料理

- ★南インドのエピカレー 他
① 9/19(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)

こどものアトリエ

- ★果物を描こう(年中～)
① 9/21(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バレエ
① 9/21(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

親子ほかほかパン

- ★ハロウインのカボチャパン
9/23(月) 祝 コーププラザ宇都宮
9/28(土) コープデリ日光センター
③ 午前10:30～12:30
午後13:30～15:30
⑤ 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
① 9/17(火)
② 14:00～15:00
③ 大柿 ゆき
④ 500円

顔筋トレ

- ★表情筋、気になりませんか?顔の筋肉をきたえて若返り!
① 9/30(月)
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 500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
① 9/24(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

バランスボール

- ★バランスボールで、楽しく健康づくりしましょう
① 9/27(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

キッズダンス

- ★楽しくダンス(年長～小学生)
① 9/28(土)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:30～15:30
④ 影山 靖代
⑤ 1,000円

※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く場合もあります。
※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もあります。
※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。

組合員さんの豊かなくらしをサポート「素敵なくらし講座」

とちぎコープ「素敵なくらし講座」は、組合員の豊かなくらしをサポートすることを目的に1996年に開講しました。「子育て」「食」「健康」など多彩な講座を案内し、多数の組合員さんにご参加いただいています。2022年「コーププラザ宇都宮」の開設に伴い、会場で開催する対面講座とご自宅で受講できるオンライン講座の2本柱で、より充実した展開となり、皆様に大変喜ばれています。また、要望に応じて、宇都宮市以外の会場開催も少しずつ増えてきました。ぜひ、お気軽にお問い合わせ、ご参加ください。

★講座の様子と参加者の声をご紹介します



【キッズバレエ】
いつも楽しく参加させていただいております。先生が優しいのでいつも伸び伸びさせてもらって、これからも続けていきたいと思っております。
I.Aちゃん保護者



【こどものアトリエ】
自由な雰囲気でのびのび参加することが出来、楽しみにしています。1回毎に参加可能なのも参加しやすいです。
S.Tちゃん保護者

【バランスボール】
楽しく参加させていただいています。体の筋肉がほぐれて気持ちよく、体が楽になります。和気あいあいです。U.Yさん

