



宇都宮空襲戦跡めぐり

宇都宮中心部に今も残る空襲の跡を歩いてめぐります。県内の戦争の傷跡を実際に自分の目で見て感じ取り、戦争の悲惨さや平和の大切さについて考えてみませんか。

開催日：①10月14日(月) ②11月4日(月)
 開催時間：10：00～12：00 (9：30集合)
 集合場所：宇都宮市中央生涯学習センター 宇都宮市中央1丁目1-13
 解散場所：浄鏡寺
 コース：枝病院門柱 → 松が峰教会 → 宮崎駿さん疎開先 → 大いちょう → 二荒山神社防空壕跡 → 浄鏡寺 (約2km)
 定員：①②それぞれ5組・10名程度 (申し込み多数の場合は抽選)
 参加条件：お子様は小学4年生以上 (小学生～中学生は保護者の同伴が必要です)
 参加費：無料 (現地までの交通費、駐車場料金等をご負担ください)
 締切：①9月30日(月) ②10月21日(月)
 申込方法：電話で下記へお申込みください。
 お問い合わせ・お申し込み先
 とちぎコープ総合企画室 電話：028-634-5117 (月～金：9：00～18：00)

太平洋戦争末期の1945年7月12日午後11時10分、115機のB29爆撃機が軍都宇都宮を襲い、大量の焼夷弾が投下され620名以上の尊い命が奪われました。県内最大の戦禍となった宇都宮空襲跡を「うつのみやシティガイド協会」の案内でめぐります。



第25回 星の家まつり

開催日時：10月20日(日) 10：30～14：00
 場所：道の駅 かつのみや ろまんちっく村(ローズハット) 宇都宮市新里町丙254
 内容：バザー・模擬店(キッチンカー)

収益は自立支援ホーム「星の家」、ファミリーホーム「はなの家」、子どもの居場所「月の家」の活動経費として、家庭や親からの手助けが得られない青少年を支えるために使われます。

バザー物品募集

洗剤や油、調味料などの日用品を受け付けています。配達担当者、または店舗サービスカウンターへ10月11日(金)までにお渡しください。(化粧品、古着、中古の家電・家具などは回収しません。食料品は賞味期限が11月以降の物をお願いします。)



※当日お手伝いしていただけるボランティアも募集しています。

主催・お問い合わせ先：認定NPO法人 青少年の自立を支える会 自立支援ホーム「星の家」 電話：028-666-6023

コープくらしの 電話相談室

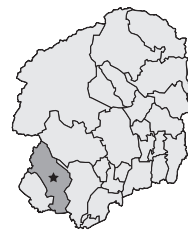
介護の悩み、育児や子育ての悩みなど…
 さまざまな問題でお悩みの方、
 お気軽にお電話ください。
 ご相談は無料です！

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。



佐野市

佐野市むらづくりそばスタンプラリー 開催中！
 佐野市むらづくり推進協議会が農村レストランを対象にしたデジタルスタンプラリーを開催しています。
 市内4カ所の農村レストランで食事をして全てのお店で二次元コードを読み込んでスタンプを集めて応募すると、抽選で市内の農産物や農村レストランなどの利用券が合計170名に当たります。詳細は佐野市のHPからご確認ください。
 皆様のご参加をお待ちしています！

期間：9/1(日)～11/30(土)
 会場：根古屋亭(栃木県佐野市飛駒町2272)
 憩い館(栃木県佐野市下彦間町1575-1)
 蓬山レストラン(栃木県佐野市作原町1271)
 農林漁家高齢者センター(栃木県佐野市仙波町2445-1) 佐野市HP

問合せ：佐野市むらづくり推進協議会事務局(佐野市農山村振興課内)
 TEL 0283-61-1163



2024年10月~12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

ゆっくり連動して動き、血行をよくします

●日にち

- ①10/2(水) ②10/16(水)
- ③11/6(水) ④11/20(水)
- ⑤12/4(水) ⑥12/18(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

- ①10/3(木) ②10/17(木)
- ③11/7(木) ④11/21(木)
- ⑤12/5(木) ⑥12/19(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

- ①10/10 ②10/24(木)
- ③11/14 ④11/28(木)
- ⑤12/12 ⑥12/26(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

- ①10/12(土) ②10/26(土)
- ③11/9(土) ④11/30(土)
- ⑤12/14(土) ⑥12/21(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

- ①10/29(火)
- ②11/19(火)
- ③12/17(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

- ①10/14(月) 祝
- ②11/18(月)
- ③12/9(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

- ①11/11(月)
- ②12/16(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

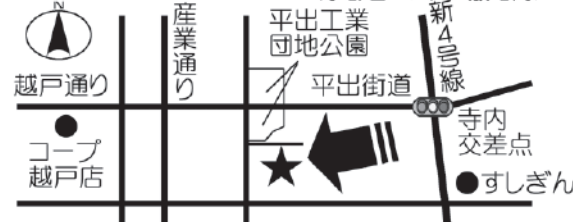
- ①10/7(月)
- ②12/9(月)

- 時間 10:00~11:00
- 講師 鈴木 まさみ
- 受講料 各 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

【親子リトミック】初めてのリトミックでしたが、子どもと一緒に楽しめて、よかったです。いろいろな楽器にもふれられて楽しかったです。
N.Oさん

【癒しのフラセラピー】以前からあこがれていました。基礎から丁寧に教えていただき、ありがとうございます。一曲だけでもおどれるようになればと思っています。
I.Aさん

【癒しのヨガ】忙しい日常から解放され、自分にご褒美の90分間。大柿先生の誘導で凝りをゆったりほぐし、宇宙と大地との繋がりを感じながら、心も体もほっこり癒されます!
O.Yさん

素敵なくらし講座では、手芸、工芸、料理など様々な分野の講師を募集しています。

※お問い合わせは下記のTELへお願いします。



★【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。

対面講座

New

大人の書

好きな言葉を書いて飾ってみませんか？
心が癒されます

- 日にち ①10/8(火) ②11/12(火) ③12/3(火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:00
- 講師 坪沼 旬子
- 受講料 各 1,000円

New

初めてのパン教室

- ①10/25(金) バーガーパンズ
- ②11/15(金) コッペパン
- ③12/6(金) メロンパン
- 会場 コープデリ西那須野センター
- 時間 10:00~13:00
- 講師 黒瀬 澄子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

チョークアート

ぬり絵感覚で描いてみましょう

- ①とろ〜りハチミツのこんがりトースト
- ②ほっと珈琲のブレイクタイム
- ③癒しのサンタさん
- ★コーププラザ宇都宮
- ①10/1 ②11/5 ③12/10(火)
- ★コープデリ西那須野センター
- ①10/11 ②11/8 ③12/13(金)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 宮本 恵子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

太極拳(初心者対象)

- ゆっくり運動して動き、血行をよくします
- 日にち ①10/2 ②10/16(水) ③11/6 ④11/20(水) ⑤12/4 ⑥12/18(水)
 - 会場 コーププラザ宇都宮
 - 時間 13:00~14:30
 - 講師 鈴木 真理子
 - 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
- 日にち ①10/3(木) ②11/7(木) ③12/5(木)
 - 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

大人のバレエ

- バレエエクササイズで美しい姿勢に
- ①10/3(木) ②10/14(月) ③11/4(月) ④11/21(木) ⑤12/5(木) ⑥12/19(木)
 - 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 ①10/3 ②10/17(木) ③11/7 ④11/21(木) ⑤12/5 ⑥12/19(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

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 ①10/4(金) ②11/1(金) ③12/6(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

手づくりパン教室

- ①ミニピッツァ ②カレーパン ③シュトーレン
- ★コーププラザ宇都宮
- ①10/7 ②11/11 ③12/2(月)
- ★コープデリ壬生センター
- ①10/4 ②11/1 ③12/6(金)
- ★コープデリ日光センター
- ③11/25(月)
- 時間 10:00~13:00
- 講師 片岡 えりこ
- 受講料 ①②各 2,000円 ③2,800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 ①10/5 ②10/19 ③10/26(土) ④11/2 ⑤11/16 ⑥11/30(土) ⑦12/7 ⑧12/21(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

親子ヨガ(0才~)

- 親子でできるヨガ&身体ほぐし
- 日にち ①10/8(火) ②11/12(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

キッズヒップホップ(年長~)

- 楽しくダンス!
- 日にち ①10/12(土) ②11/9(土) ③12/14(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

百合子先生の料理教室

- ①10/17(木) オーストラリア風豚肉のミルフィーユカツレツ 他
- ②11/28(木) 豚肉のコフタカレー・フィッシュボール 他
- ③12/19(木) インドのX'mas料理 ローストチキン 他
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~13:00
- 講師 野澤 百合子
- 受講料 ①②各 3,000円 ③ 3,800円(材料費含)

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 ①10/18(金) ②11/22(金) ③12/27(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

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
- ①10/19(土) 模写
 - ②11/16(土) パステル画
 - ③12/21(土) クリスマス工作
 - 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)

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 ①10/19(土) ②11/16(土) ③12/21(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

癒しのヨガ

- カラダもココロもほぐしましょう
- 日にち ①10/22(火) ②11/26(火) ③12/17(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

親子リトミック(5才月~)

- 温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック
- 日にち ①10/23(水) ②11/27(水) ③12/18(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

New

ミニほうき作り

- 手づくりは楽しい!
稲わらのミゴから作る可愛いミニ箒作り
- 日にち・会場
 - ①10/24(木) コープデリ佐野センター
 - ②10/31(木) コーププラザ宇都宮
 - ③11/8(金) コープデリ日光センター
 - 時間 10:30~12:30
 - 受講料 各 1,000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 ①10/26(土) ②11/9(土) ③12/14(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

親子ほかほかパン(年少~)

- ★ピーチクリームパン
- ①11/23(土) ②12/7(土)
 - 会場 コープデリ壬生センター
コーププラザ宇都宮
 - 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)

草木染

- 手づくりは楽しい! シルクのストールをヒラギで緑系に染めます
- 日にち・会場
 - ①11/1(金) コープデリ西那須野センター
 - ②11/19(火) コーププラザ宇都宮
 - ③11/29(金) コープデリ佐野センター
 - 時間 10:30~12:30
 - 受講料 各 2,200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。

※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。



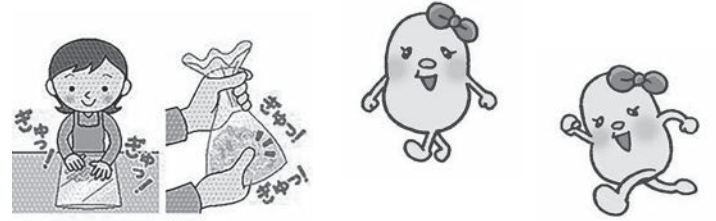
Zoomで開催！大豆のイトコ再発見「CO・OPの大豆ドライパック学習会&みそづくり」

「CO・OP大豆ドライパック」を製造しているトースさんから、おいしい大豆の特徴や誕生秘話、大豆ドライパックの活用レシピを教えてください。大豆ドライパックについて学んだ後は、それを使っておいしいみそを作りましょう。みそづくりに必要な材料(大豆ドライパック・麴・塩)は事前に送らせていただきます。当日は事前準備をしていただいた上でご参加ください。

日時 2024年9月26日(木) 10:30~12:00
定員 25人 申し込み多数の場合は抽選
締め切り 9月15日(日) 9月17日(火)までに全員に当落結果を連絡します。
参加費 無料
申込方法 右の二次元コードを読み取り、応募フォームからお申し込みください。



※パソコン・タブレット・スマホでzoomに参加できる環境が必要です。
※通信環境の整ったところでご参加ください(通信料はご負担ください)。



お問い合わせ・お申し込み先 コープデリ商品検査センター
E-mail: net_jg109@coopdeli.coop
電話 048-782-5132【10:00~17:00 土日祝休み】

商品検査センター ホームページ
<https://kensa.coopdeli.coop/>



栃木保健医療生協 主催・とちぎコープ 協賛

2024 健康チャレンジ・きっずチャレンジ参加募集!!



健康チャレンジ

食や運動など、健康に関する生活習慣づくりに挑戦！気軽にできる健康づくりを継続してみませんか？

対象：中学生～大人
期間：2024年10月～11月中の30日間
締切：2024年12月31日

きっずチャレンジ

手洗いうがいや、お手伝いなど、自分で決めた目標に挑戦！家族間のコミュニケーションにも◎

対象：幼児～小学校高学年まで
期間：2024年10月～11月中の2週間
締切：2024年12月31日

「2024健康チャレンジ・きっずチャレンジ」とは、全国各地の医療福祉生協で約13万人が参加しているチャレンジです。地域のみなさまに健康習慣づくりを呼びかけています。簡単なことから毎日続けると自信につながります！自分で、友人と、家族と、レッツチャレンジ★★

参加は無料!! 報告はがき提出者には記念品プレゼント

参加ご希望の方にチャレンジシートをお渡しいたします。配達担当者または店舗サービスカウンターまでお申し付けください。※チャレンジシートのお渡しは9月23日以降になります。

栃木保健医療生協ホームページはこちら
<https://www.tochigihoken.or.jp/>



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。

産業教育フェア ってなあに？



全国産業教育フェア

は、全国の農・工・商業などの専門高校等の生徒が学習成果を発表する年に1回の大会です。今年は栃木県で開催されます。大会当日は、成果発表の他、小中学生が楽しめる体験から、大人も嬉しい産物の販売、楽しいイベントステージなど、盛りだくさんの内容となっています!

大会HPはコチラ→

会場：ライトキューブ宇都宮、マロニエプラザ、日環アリーナ、バルティ、県立宇都宮白楊高校

令和6年
10月26日・27日



さんフェアとちぎ2024

第34回全国産業教育フェア栃木大会実行委員会事務局
(栃木県教育委員会事務局 高校教育課内) Tel: 028-623-3613

秋の交通安全県民総ぐるみ運動 が行われます

令和6(2024)年9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間

スローガン 高めよう! とちぎの交通マナー
マナーアップ!

あなたが主役です



1. 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
2. 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
3. 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

「自転車ヘルメット」を着用し「自転車保険へ加入」しましょう

自転車ヘルメットの着用

ヘルメット非着用時の致死率は、着用時の約2倍にもなります。栃木県自転車条例及び道路交通法により自転車ヘルメット着用が努力義務となっています。

自転車保険の加入

栃木県自転車条例では、自転車保険への加入を義務化しています。万が一の事故による損害賠償に備えるため、保険に加入してください。