



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：11月4日(月) (雨天決行)

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：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：10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。



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トできます。

サロンの運営はNPO法人ウィズに委託しています。

◎対象は未就園児と保護者です。

◎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。

※組合員さんでなくても利用できます。



無料です

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。

昼食持参可

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。

昼食持参可

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

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 うつのみや 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。



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

とちぎコープフェスタ in うつのみや

コープの商品や産直品の試食・販売を行います。また、親子で楽しめるステージショーや体験企画など、盛りだくさんのイベントです。



入場無料

日時：11月24日(日) 10：00～14：00

会場：マロニエプラザ大展示場 (宇都宮市元今泉6-1-37)

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

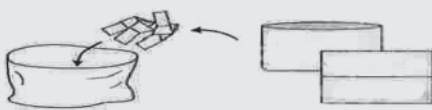
回収物

お届け用ポリ袋



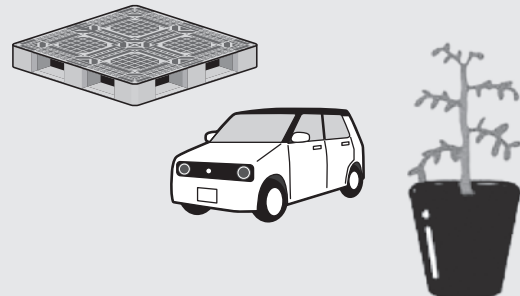
コープデリ宅配の商品が入った内袋、商品案内が入った袋

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



パレット・車の部品・苗木用のポットなど様々なものへ

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のうち、商品やカタログの「お届け用ポリ袋」は7割近くを占めています。そのうち、リサイクル回収できたポリ袋は約3割にすぎません。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、豆乳などの紙パック



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は

- ・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

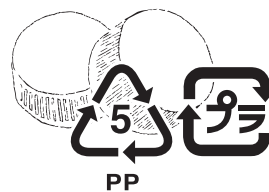
PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ



- ・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)とプラが回収対象です。
- ・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

ハピ・デリ! など、コープデリ宅配で配布したチラシ・カタログ



- ・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。
- ・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。

※宅配センターで回収しています。

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。

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 **11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・日にお記入ください。

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

<p>癒しのフラセラピー ★フランスで楽しく心身を癒しましょう</p> <p>① 11/1(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</p>	<p>ヒラギで草木染 ★シルクのストールを緑系に染めましょう</p> <p>11/1(金)コプデリ西那須野センター 11/19(火)コププラザ宇都宮 11/29(金)コプデリ佐野センター</p> <p>③ 10:30~12:30 ⑤ 各2,200円(材料費含)</p>	<p>土曜リラックスヨガ ★心身をほぐしましょう</p> <p>① 11/2・16・30(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</p>	<p>大人のバレエ ★コアが鍛えられ美しい姿勢</p> <p>① 11/4(月) 11/21(木) 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</p>
<p>チョークアート ★「ほっと珈琲のブレイクタイム」下絵があるのでぬり絵感覚</p> <p>11/5(火)コププラザ宇都宮 11/8(金)コプデリ西那須野センター</p> <p>③ 10:00~12:00 ④ 宮本 恵子 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>	<p>太極拳(初心者方対象) ★ゆっくり運動して動き、血行をよくします</p> <p>① 11/6・20(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</p>	<p>ダンスエクササイズ ★楽しくエクササイズ</p> <p>① 11/7(木) ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00~11:00 ④ 安藤 喜代 ⑤ 1,000円</p>	<p>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</p> <p>① 11/7・21(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</p>
<p>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</p> <p>① 11/8(金) ② コプデリ日光センター ③ 10:30~12:30 ⑤ 1,000円(材料費含)</p>	<p>キッズヒップホップ ★楽しくダンス!(年長~)</p> <p>① 11/9(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</p>	<p>キッズダンス ★楽しくダンス(年長~小学生)</p> <p>① 11/9(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</p>	<p>手作りパン教室 ★カレーパン</p> <p>①② 11/11(月)コププラザ宇都宮 11/25(月)コプデリ日光センター ③ 10:00~13:00 ④ 片岡 えり子 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>
<p>親子ヨガ(0才~) ★親子でできるヨガ&身体ほぐし</p> <p>① 11/12(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</p>	<p>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。</p> <p>① 11/12(火) ② コーププラザ宇都宮 ③ 13:30~15:00 ④ 坪沼 旬子 ⑤ 1,000円</p>	<p>初めてのパン教室 ★コッペパン</p> <p>① 11/15(金) ② コ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)</p>	<p>こどものアトリエ(年中~) ★パステル画</p> <p>① 11/16(土) ② コ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)</p>
<p>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</p> <p>① 11/22(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</p>	<p>親子ほかほかパン(年少~) ★ピーチクリームパン</p> <p>① 11/23(土) 11/26(火) ② コプデリ壬生センター ③ 午前10:30~12:30 午後13:30~15:30 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>	<p>癒しのヨガ ★免疫力UP! カラダもココロもほぐしましょう</p> <p>① 11/26(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</p>	<p>親子リトミック(5才~) ★温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック</p> <p>① 11/27(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</p>
			<p>百谷先生の料理教室 ★豚肉のコフタカレー・フィッシュボール 他</p> <p>① 11/28(木) ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00~13:00 ④ 野澤 百合子 ⑤ 3,000円(材料費含)</p>

オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

<p>太極拳 ★ゆっくり動き血行促進</p> <p>① 11/6・20(水) ② 10:30~11:30 ③ 鈴木 真理子 ④ 各1回 500円</p>	<p>美温活リンパストレッチ ★体温も代謝もUP!</p> <p>① 11/7・21(木) ② 14:00~15:00 ③ 影山 靖代 ④ 各1回 500円</p>
<p>土曜リラックスヨガ ★心身をほぐしましょう</p> <p>① 11/9・30(土) ② 10:15~11:15 ③ 大柿ゆき・小沢有紀 ④ 各1回 500円</p>	<p>顔筋トシ ★表情筋をきたえて5才若返りしましょう!</p> <p>① 11/11(月) ② 14:00~15:00 ③ 影山 靖代 ④ 500円</p>
<p>ダンベル筋トシ ★ダンベルはペットボトル2本でもOK</p> <p>① 11/14・28(木) ② 14:00~15:00 ③ 影山 靖代 ④ 各1回 500円</p>	<p>癒しのヨガ ★ココロもカラダもほぐしましょう</p> <p>① 11/19(火) ② 14:00~15:00 ③ 大柿 ゆき ④ 500円</p>
<p>キッズバレエ(年中~) ★ピアノ曲に合わせて動きまわります</p> <p>① 11/16(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</p>	<p>午後のゆったりヨガ ★午後のリラックスタイム</p> <p>① 11/18(月) ② 14:00~15:00 ③ 小沢 有紀 ④ 500円</p>

※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。
※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。

フード & ライフドライブ 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ませう。
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)

コープデリ「がんを知る」講演会

参加費無料 事前申込必要

コープデリ保険センターでは、組合員の皆さまにがんに対する知識を深めていただき、健やかな毎日を過ごしていけるように、「がんを知る」講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時：2024年11月30日(土) 12:30~15:15 (受付11:30~)

会場：有楽町朝日ホール (東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン11F)

第1部 ・進化していく乳がん治療 - その知識、30年以上前の治療かもしれません -
 講師 荻谷 朗子先生 (日本赤十字社医療センター 乳腺外科部長)
 ・治療中も自分らしく ~ 外見変化へのケア ~
 講師 鏡 朋子さん (日本赤十字社医療センター がん看護専門看護師)

第2部 ・乳がんになっても前を向いて
 講師 矢方 美紀さん (声優・タレント)

抽選で600名様！会場参加

応募方法：二次元コードより応募
 締切：11月1日(金)



応募はこちらから

※当選者の発表はご招待状の発送をもって代えさせていただきます。(発送予定：11月中旬頃)
 ※電話でのお申し込みはお受けできません。
 ※お一人様1回(3名まで)のご応募に限らせていただきます。
 ※途中入場・退場、未就学児の入場はご遠慮ください。(託児はございません)
 ※講演の内容は都合により、予告なく変更になる場合がございます。

必ず参加できる！オンライン参加

締切：11月30日(土) 12:00



オンライン参加のお申し込みはこちら

主催・お問い合わせ先 (株)コープデリ保険センター TEL0120-33-6566

9:00~17:00(日曜休業)

●個人情報の取扱いに関する事項：(株)コープデリ保険センターは、ご提供いただいた個人情報を保険商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合、またサービスの提供や保険商品・カタログ・チラシ・コンテンツなどの改善を図るための統計・分析を行う場合があります。
 ●個人情報保護方針・勧誘方針に関する詳細情報は、(株)コープデリ保険センターのホームページをご覧ください。https://hoken.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・きつ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

きつずチャレンジ

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・きつずチャレンジ」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。



10月はとちぎ食育推進月間！ 第3日曜日は「家族で食育の日」

みなさんは「食」について普段どれだけ意識していますか？

健康的な食生活を心がけることはもちろんのこと、地元ではどんな農産物が作られているのか、どのような道のりをたどって農産物が私たちの食卓まで届いているのかなど、一言で「食」といっても様々なことが関わりあっています。

10月は「とちぎ食育推進月間」また、第3日曜日は「家族で食育の日」です。この機会に家族みんなで楽しく食卓を囲みながら、「食」について考えてみませんか。

あなたはいくつ意識・実践できている？この機会に考えよう！

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

このピクトグラムについて詳細が知りたい方はこちら
 農林水産省「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」
 栃木県農政課 028-623-2288



コープ無料年金相談



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。お気軽にお声かけください。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。

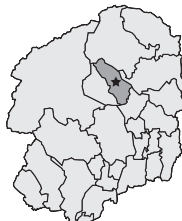
日程	曜日	開催場所
10月19日	(土)	越戸店
11月23日		鶴田店
12月7日		栃木店

全日程 10:00~15:00 (予約不要)

お問い合わせ先：とちぎコープ総合企画室 電話 028-634-5117(月~金 9:00~18:00)

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。



矢板市

まもなく旬！樹上完熟のりんごを味わい尽くそう！

りんごの産地、矢板市では10~11月下旬までさまざまな品種のりんご狩りが楽しめます。この地域のりんごの特徴は「樹上完熟」。降雪や寒波による冷害の影響が少ない地域のため、完熟りんごが収穫できます。

りんごの多くが、各りんご園の庭先や「道の駅やいた」などの一部の直売所でのみの販売です。

ほしい品種の時期になりましたら、お早めに矢板市内にお越しください。詳しくは、矢板市のHPをご覧ください。

お問い合わせ先：各りんご園

矢板市HP：<https://www.city.yaita.tochigi.jp/site/kankou/apple.html>

