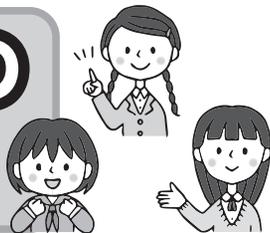




不要学生服回収の ご案内



ご家庭に不要な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)
メール：kazaguruma1023@gmail.com
ホームページ：https://kazaguruma-yaita.jimdofree.com/

④宇都宮市：「宇都宮学生服リユースshopリボン」

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

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
メール：seihuku0701@gmail.com

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協議会・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)

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)
犬伏地区公民館・城北地区公民館にも回収BOXがあります。



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。

自動車税種別割の納税通知書の 送付先変更について

引っ越しをされた方へ

- 住所を変更したときは、運輸支局で車検証の変更登録の手続きが必要です。
 - 令和7(2025)年3月31日までに車検証の変更登録ができない場合は、納税通知書の送付先変更を県のHPでお受けしています。
- ★詳しくは下記2次元コードからご確認ください

住所変更は忘れずに
するまる☆☆

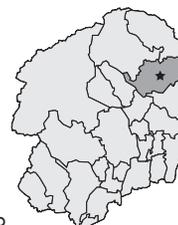


県HP (住所変更)



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。



大田原市

大田原市の郷土料理「三五八(さごはち)」を紹介します。

「三五八」とは、塩・こうじ・蒸し米を3:5:8の割合で混ぜ合わせたものを寝かして発酵させた食品です。野菜などの漬物に加え、肉や魚、鍋などにも使用できる万能食品で、糀のオリゴ糖や食物繊維が腸内環境を整えて消化吸收を促し、便秘解消・免疫力向上の効果が期待できます。インターネットなどでは、三五八床の作り方や三五八漬を用いたレシピも掲載されていますので、ぜひご自身でも作ってみたいかがでしょうか。

また、三五八床は、農業に携わる女性で構成する団体(大田原市農村生活研究グループ協議会)でも手作りしておりますので、購入をご検討の方は大田原市農政課までお問い合わせください。

お問い合わせ先：大田原市農政課
電話：0287-23-8708



サービス付き高齢者向け住宅 コープの家

高齢者が安心して暮らせる賃貸住宅です。とちぎコープが建物を設置し、ふれあいコープが運営しています。



お問い合わせ・ご相談
社会福祉法人 ふれあいコープ
電話：028-612-3721 (月~金 9:00~17:30)
ふれあいコープホームページ <https://fureai-coop.com/coopouse>



所在地：宇都宮市緑5丁目13-9

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 —
・キャップははずしてください。
・注ぎ口はつけたまま紙パックと一緒にお願いします。

× 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)
などは対象外です。

再生品

トイレトペーパーなどへ



ペットボトル

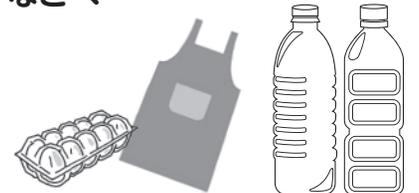
PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ



- 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、
洗剤などのボトルは対象外です。

たまごパック、CO・OP商品の
パッケージ、ペットボトル、衣類
などへ



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は対象外です。

たまごパック
フルーツパックなどへ



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、納豆の容器は対象外です。
(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。

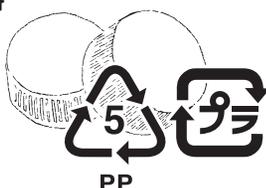
ケミカルリサイクル
(化学的に分解して石油
レベルまで戻します)



※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

ペットボトル飲料
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。

・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。

買い物カゴ、洗剤のボトル、
ゴミ袋などへ

※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は対象外です。

再生品

アルミ缶
アルミサッシなどへ



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

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

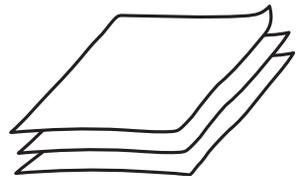


資源の出し方

- 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。
- 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。

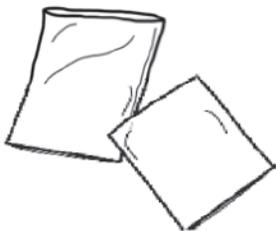
再生品

再生紙などへ

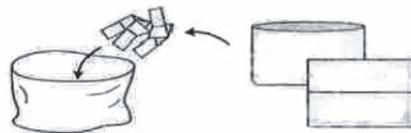


お届け用ポリ袋

コープデリ宅配の
商品が入った内袋
商品カタログが
入った袋

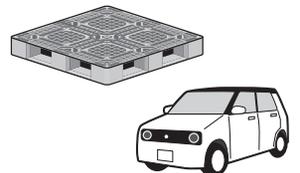


- お名前のラベルシールは、はがすか破りとってください。
- 空気を抜いてしぼり、広がらないようにしてください。



※コープデリ宅配で
お届けしたものに限りです。

パレット、車の部品などへ



◆◆◆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。

コープデリエコセンター

みなさんの協力で回収した資源は、コープデリエコセンターなどに運ばれます。エコセンターでは資源物を種類ごとに選別。異物を取り除き圧縮して容量を減らし、資源物それぞれのリサイクル工場に提供しています。リサイクル工場で新たな原料として再生され、そして、さまざまな製品に生まれ変わります。

資源物を新しく生まれ変わらせるには、「洗う」「分別する」などルールを守って出すことが大切です。汚れていたり、他のものが混ざっているとリサイクルができません。ご協力をお願いいたします。



コープデリエコセンター(千葉県)

2025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!

対面講座

①日にち ②会場 ③時間 ④講師 ⑤受講料

土曜 リラックスヨガ
★心身をほぐしましょう
① 3/1・15・22(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

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 3/4(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

ダンス エクササイズ
★楽しくエクササイズ
① 3/6(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

大人のバレエ
★コアが鍛えられ美しい姿勢
① 3/6(木)
3/20(木) 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 3/6・20(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:00~15:00
④ 桑川吉見・桑川正子
⑤ 各1回 1,000円

**癒しの
フラセラピー**
★フラグスで楽しく心身を癒しましょう
① 3/7(金)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30~11:30
④ メロノダ 千絵
⑤ 1,000円

**らくらく
カラダほぐし**
★スモールボールを使って
カラダのコリをほぐします
① 3/7(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

かんたんパン教室
・桜あんぱん 3/8(土)
・チョコパン 3/29(土)
② コーパデリ西那須野センター
③ 10:00~13:00
④ 黒瀬 澄子
⑤ 各2,000円(材料費含)

チョークアート
★「ハート型」のミモザリース
下絵があるのでぬり絵感覚
① 3/14(金)
② コーパデリ西那須野センター
③ 10:00~12:00
④ 宮本 恵子
⑤ 2,000円(材料費含)

親子ヨガ(0才~)
★親子でできるヨガ&
身体ほぐし
① 3/11(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

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。
① 3/13(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30~12:00
④ 坪沼 句子
⑤ 1,000円

**こどもの
アトリエ(年中~)**
★自分の顔を描いてみよう
① 3/15(土)
② コーパデリ小山センター
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 3/15(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

手作りパン教室
★イタリアンおやき風パン
① 3/17(月)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:00~13:00
④ 片岡 えり子
⑤ 2,000円(材料費含)

ミニほうき作り
★手づくりは楽しい! 稲わらの
ミコから作る可愛いミニ筆作り
3/18(火) コーププラザ宇都宮
3/27(木) コーパ栃木店
(コーブルーム)
③ 10:30~12:30
⑤ 各1,000円(材料費含)

**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
① 3/19(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30~11:30
④ 湊 万理子

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 3/21(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

ミニかごづくり
★紙バンドを編んで、もち手のある
8cm×14cmのかごをつくりまします
3/21(金) コーププラザ宇都宮
3/31(月) コーパ日光センター
③ 10:30~12:30
⑤ 各1,000円(材料費含)

キッズダンス
★楽しくダンス(年長~小学生)
① 3/22(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

百合子先生の料理教室
★チリコンカン・タコス 他
① 3/27(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:00~13:00
④ 野澤 百合子
⑤ 3,200円(材料費含)

**断捨離®
おはなし会**
★モノを片付けて、
ごきげんな人生~
① 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① 3/19(水)
② 10:30~11:30
③ 鈴木 真理子
④ 500円

太極拳
★ゆっくり運動して動き、
血行をよくします
① 3/19(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 13:00~14:30
④ 鈴木 真理子
⑤ 1,000円

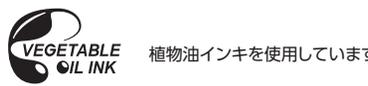
筋膜リリースヨーガ
★凝りをほぐし歪みを整える
ヨーガでスッキリ&リラックス
① 3/27(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:00~15:00
④ メロノダ 千絵
⑤ 1,000円

**断捨離®
おはなし会**
★モノを片付けて、
ごきげんな人生~
① 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

**断捨離®
おはなし会**
★モノを片付けて、
ごきげんな人生~
① 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

**断捨離®
おはなし会**
★モノを片付けて、
ごきげんな人生~
① 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

**断捨離®
おはなし会**
★モノを片付けて、
ごきげんな人生~
① 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円



★[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)
◆TEL 028-678-3750
◆FAX 028-678-3760
※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。折り返しの連絡後、お申し込み完了となります。

◆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とパスコ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。

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 3/4(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 3/6(木)
② 14:00~15:00
③ 影山 靖代
④ 500円

**土曜
リラックスヨガ**
★心身をほぐしましょう
① 3/8・22(土)
② 10:15~11:15
③ 大柿ゆき・小沢有紀
④ 各1回 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 3/13・27(木)
② 14:00~15:00
③ 影山 靖代
④ 500円

**キッズ
ヒップホップ**
★楽しくダンス!(年長~)
① 3/15(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

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① 3/17(月)
② 14:00~15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① 3/19(水)
② 10:30~11:30
③ 鈴木 真理子
④ 500円

太極拳
★ゆっくり運動して動き、
血行をよくします
① 3/19(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 13:00~14:30
④ 鈴木 真理子
⑤ 1,000円

筋膜リリースヨーガ
★凝りをほぐし歪みを整える
ヨーガでスッキリ&リラックス
① 3/27(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:00~15:00
④ メロノダ 千絵
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 3/31(月)
② 10:00~11:00
③ 鈴木 まさみ
④ 500円

第24回 青少年の自立を支える会コンサート Daiju Kurasawa 30周年記念エレクトーンコンサート

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 2025年3月16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 倉沢大樹(エレクトーン)

【主催】認定特定非営利活動法人 青少年の自立を支える会 【お問い合わせ先】自立援助ホーム「星の家」電話:028-666-6023

