



第19回

宇都宮平和映画祭

主催：宇都宮平和映画祭・小山平和映画祭

木の上の軍隊

1945年、激戦の沖縄伊江島。ガジュマルの木に潜んだ少尉と新兵は、敗戦を知らぬまま孤独な樹上生活を続ける。性格の異なる二人が極限状態で何を守り、何のために戦い抜いたのか。井上ひさしの原案を基に、知られざる戦争の真実を克明に描き出す。(上映時間：2時間8分)

■監督：平一紘 ■出演：堤真一 山田裕貴

長崎一閃光の影でー

1945年夏の長崎。看護師の手記を基に、原爆投下後の過酷な現場で救護に奔走した看護学生を描く感動作。青春を奪われながらも命と向き合った姿を活写します。美輪明宏の語りと福山雅治の歌が彩る彼女たちの信念は、現代の私達に深く問いかけます。(上映時間：1時間49分)

■監督：松本准平 ■出演：菊池日菜子 小野花梨 川床明日香

とちぎコープにお申し込みいただいた組合員

先着 200名様 無料ご招待



日程	会場	上映作品	上映時間
7月18日(土)	栃木県総合文化センター サブホール 宇都宮市本町1-8	木の上の軍隊	① 10:30~12:38 ② 14:00~16:08
7月26日(日)	小山市城南市民交流センター ゆめまち 小山市東城南4-1-12	長崎一閃光の影でー	① 14:00~15:49
7月27日(月)	とちぎ福祉プラザ 多目的ホール 宇都宮市若草1-10-6	木の上の軍隊	① 10:30~12:38 ② 14:00~16:08
8月9日(日)	とちぎ福祉プラザ 多目的ホール 宇都宮市若草1-10-6	長崎一閃光の影でー	① 10:30~12:19 ② 14:00~15:49



◆一般鑑賞料金

前売券 一般1200円(当日1500円)
※高校生以下 1000円(当日券のみ)

◆前売券取り扱い所

栃木県総合文化センター
宇都宮市文化会館
やさい&くだもの村全店
小山市立文化センター

「無料ご招待」お申し込み方法 ☎ 6月8日(月)よりお電話で受付します

- ・お申し込み代表者のお名前/組合員コード/連絡先/鑑賞希望の日程/会場/作品/時間/人数をお伝えください。
- ・お申し込み内容の変更やキャンセルは事前に電話でのご連絡をお願いします。

- ・無料ご招待は定員になり次第、締め切りとさせていただきます。定員に達した後は、一般鑑賞でご観覧ください。但し、各会場ごとに定員がありますので、前売券取り扱い所でご確認ください。

■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 9:00~17:30)

とちぎコープの「平和の取り組み」の一環として後援しています

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かありますか?

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。ぜひご相談ください。詳しくお聞きになりたい方は「ねんきん定期便」や年金手帳などをお持ちください。

※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4日(土)	10:00~15:00	佐野センター
9月5日(土)		西那須野センター

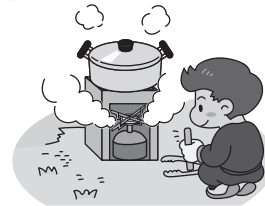
《ご予約・お問い合わせ先》

とちぎコープ総合企画室 電話：028-634-5117(月~金 9:00~17:30)

親子の里山体験 参加者募集



落ち葉を集めて カブトムシのおうちを作ろう! &メキシコ料理「チリコンカンのタコス」 を森で食べよう!



●開催日時 7月12日(日) 10:00~12:30 (受付開始 9:45)

●場 所 ふれあいの森伊勢崎 真岡市伊勢崎
ふれあいの森伊勢崎 あじさい祭り会場
(Googleマップで検索ください)

●主催/お申し込み・お問い合わせ先

特例認定NPO法人 そらいろコアラ

NPO法人そらいろコアラは、医師や助産師、管理栄養士等のチームで妊娠期~子育て期の支援活動を行う団体です。

●共 催 とちぎコープ



参加申込フォーム



イベント問い合わせ
公式LINE

2026年 7月～9月 素敵なくらし講座ご案内

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。

対面講座

New

フルーツ講座

フルーツを楽しく演奏してみませんか
楽器、譜面台はご持参ください

- 日にち **11日体験** 7/6(月)
①8/3(月) ②9/7(月)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 岩原 篤男
- 受講料 各 1,000円

クラフトバンド

クラフトテープを使って小物を作ります

- ①7/1(水) 星のチャーム
- ②9/2(水) うろこ編みのプレスレット
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~12:00
- 講師 稲葉 陽子
- 受講料 各 1,500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 ①7/1(水) ②7/15(水)
③8/5(水) ④9/2(水) ⑤9/16(水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:50~16:20
- 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 ①7/2(木)
②8/6(木)
③9/3(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

木曜日のバイオリン

経験のある方、楽器はお持ちください

- 日にち ①7/2(木) ②7/16(木)
③8/6(木) ④8/20(木)
⑤9/3(木) ⑥9/17(木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 桑川 吉見・桑川 正子
- 受講料 各 1,000円

かんたんパン教室(手ごね)

- ★くるみパン ①7/3(金) ②7/11(土)
- ★ミニ食パン ③8/1(土) ④8/7(金)
- ★ソーセージパン

- ⑤9/4(金) ⑥9/12(土)
- 会場 コープテ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)

やさしいフラダンス

フラダンスで楽しく心身を整えましょう

- 日にち ①7/3(金)
②8/21(金)
③9/4(金)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 メロノダ 千絵
- 受講料 各 1,000円

らくらくカラダほぐし

スモールボールを使って、心地よくカラダのコリをほぐします

- 日にち ①7/3(金)
②8/21(金) ③9/4(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

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 ①7/4(土) ②7/18(土) ③7/25(土)
④8/8(土) ⑤8/22(土) ⑥8/29(土)
⑦9/5(土) ⑧9/19(土) ⑨9/26(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

- ①海月 ②ハロウィンボード
- ★コーププラザ宇都宮
- ①7/7(火) ②9/1(火)
- ★コープテリ西那須野センター
- ①7/17(金) ②9/18(金)
- 時間 10:00~12:00
- 講師 宮本 恵子
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

断捨離®おはなし会

~モノを片付けて、ごきげんな人生へ~

- ①7/7(火)
- ②9/8(火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 鈴木 まさみ
- 受講料 各 1,000円

イキイキアート

(クリニカルアート)

絵や小さな立体作品を制作します
「玉ねぎの量感画(オイルパステル)」

- 日にち 7/8(水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:00~12:00
- 講師 重山 愛子
- 受講料 1,800円(材料費含)

青春のフォークギター

ギターの基本からアドバイスします
ギターとピックはお持ちください

- 日にち ①7/9(木)
②8/20(木) ③9/10(木)
- 会場 コープテリ佐野センター
- 時間 10:00~11:00
- 講師 須永 一成
- 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

- ①7/9(木) ②7/23(木)
- ③8/11(火) ④8/20(木)
- ⑤9/10(木) ⑥9/23(水)
- 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

ほかほかパン教室

(大人対象)

- ①7/14(火) 3色豆パン
- ②8/11(火) ③イングリッシュマフィン
- ③9/8(火) コーヒーメロンパン
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~13:30
- 受講料 各 2,000円(材料費含)

火曜日のバイオリン

楽器はお持ちください

- 日にち ①7/14(火) ②7/28(火)
③8/4(火) ④8/25(火)
⑤9/8(火) ⑥9/29(火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 A. 14:00~15:00
B. 15:15~16:15
- 講師 桑川 吉見
- 受講料 各 1,000円

親子リトミック(5月~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック

- 日にち ①7/15(水)
②8/26(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

ミュージックベル

ベルで奏でる音色は癒しのハーモニー、初めてでも簡単にできます

- 日にち ①7/15(水)
②8/19(水) ③9/16(水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00~15:00
- 講師 佐伯 寿子
- 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 ①7/17(金)
②8/28(金)
③9/18(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

※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。

※感染症拡大状況など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。

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。

※全講座、先着順に受付いたします。(各講座とも定員になり次第キャンセル待ち、または締め切りとなります)

※お申し込みが最少催行人数に満たない時は、中止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があります。

※受付時にお預かり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。

【素敵なくらし講座】お申し込み・お問い合わせ
★受付時間 月~金 10:00~16:30

◆TEL028-678-3750

対面講座

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

●日にち ①7/18(土) ②9/26(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

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

①7/18(土) 静物画
②8/8(土) フォトフレームづくり
(粘土工作)

●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・年長)

ピアノ曲に合わせて楽しく動きます

●日にち ①7/18(土) ②8/8(土) ③9/5(土)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 年中・年長 13:15~14:15
●講師 飯塚 弘美
●受講料 各 1,000円

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 ①7/18(土) ②8/22(土) ③9/19(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~)

★あんぱんまん・動物パン

①7/20(月) ②7/25(土) コーププラザ宇都宮
③9/23(水) ④9/26(土) コープデリ壬生センター

★おさかなちゃん
●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)

英語であそぼう(年長~小2)

はじめての英語は、楽しく遊びながら学びましょう

●日にち ①7/20(月) ②8/11(火)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:20
●講師 青木 恵美子
●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 ①7/21(火) ②8/18(火) ③9/15(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

百合子先生の料理教室

①7/23(木)[インドネシア料理]

牛肉のトマトとチリの煮込み 他
②8/27(木)[インド料理]コナツツのチキンカレー 他
③9/24(木)[中華]黒酢あんかけ(酢鶏)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 各 3,200円(材料費含)

日光・はじめてのヨガ

初心者にもできるやさしいヨガ始めませんか?丁寧にお教えします

●日にち ①7/24(金) ②8/28(金) ③9/25(金)

●会場 コープデリ日光センター
●時間 10:00~11:15
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 1,000円

整体ヨーガ

無理なく体をを整えるヨーガで心身をスッキリさせましょう

●日にち ①7/24(金) ②8/28(金) ③9/25(金)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~11:30
●講師 メロノダ 千絵
●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)

①7/27(月) コーププラザ宇都宮
②7/30(木) コーププラザ宇都宮
③8/3(月) コーププラザ宇都宮
④8/6(木) コープデリ壬生センター

●講師 坪沼 旬子
●時間 10:00~12:00
●受講料 各 1,000円

親子草木染

バンダナ2枚を絞り染め、自由研究にどうぞ

●日にち・会場 ①7/31(金) コーププラザ宇都宮
②8/4(火) コープ栃木店(コーブルーム)

●時間 10:30~12:30
●受講料 各 2,000円(材料費含)

親子チョークアート(小学生~大人のみ参加可)

好きな色でぬってみよう♪カラフルTシャツ

●日にち・会場 ①8/4(火) コーププラザ宇都宮
②8/7(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)

こどもイキイキアート(小学生以上)

「クレイペイント」揺れる熱帯魚(紙粘土)

●日にち 8/19(水)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~12:00
●講師 重山 愛子
●受講料 1,600円(材料費含)

はじめてのバルーンアート

ハロウィン(おばけとジャック・オー・ランタン)

●日にち 9/30(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 1,500円(材料費含)

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

①7/1(水) ②7/15(水)
③8/5(水) ④9/2(水) ⑤9/16(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!

①7/2(木) ②7/16(木)
③8/6(木) ④8/20(木)
⑤9/3(木) ⑥9/17(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

筋トレ&ストレッチ、ダンベルはなくてもOK

①7/9(木) ②7/23(木)
③8/27(木) ④9/10(木) ⑤9/24(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

①7/11(土) ②7/25(土)
③8/1(土) ④8/22(土)
⑤9/12(土) ⑥9/26(土)

●時間 10:15~11:15
●講師 大柿ゆき・小沢有紀
●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

①7/13(月) ②8/10(月)
③9/7(月)

●時間 14:00~15:00
●講師 小沢 有紀
●受講料 各 500円

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

①7/21(火) ②8/18(火)
③9/15(火)

●時間 14:00~15:00
●講師 大柿 ゆき
●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。(サインアップはなくてもOKです) 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。

★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

水族館入館料は無料になります

参加者募集

環境学習会 in なかがわ水遊園

「なかがわ水遊園」で環境について学習し、河川敷へ出て、外来植物の除去や清掃活動を行います。親子で自然保護の大切さを楽しく学びませんか。



外来植物のこなど環境について学習



河川敷のクリーンアップ

- 【日 時】6月21日(日) 小雨決行
9:45 現地集合 12:00 現地解散
※汚れてもよい服装、雨具、飲み物、タオル、帽子などご用意ください。
- 【会 場】栃木県なかがわ水遊園 (大田原市佐良土2686)
- 【参加費】無料 ※解散後の水族館入館料はとちぎコープが負担します。
- 【定 員】50名程度 ※お子さんは小学生以上が対象です。
- 【締め切り】6月12日(金)
※申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。
※当落結果は、6/12(金)中にお知らせします。
- 【申込方法】右のコードを読み取り応募フォームから入力。
もしくは、電話で下記へお申し込みください。

■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 9:00~17:30)



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。

梅雨の季節は食中毒に要注意!

気温も湿度も高くなる梅雨の時期は、細菌が増えやすく注意が必要です。

細菌による食中毒は、
①『つけない』
②『ふやさない』
③『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!

■テイクアウトにも注意!

購入後すぐ帰宅し、早めに食べてください。すぐに食べない場合には必ず冷蔵し、食べるときには食品の中心までしっかり加熱してください。

しっかりと対策して
安全においしく
食べましょう



栃木県保健福祉部医薬・生活衛生課 ☎028-623-3109

~平和への願いを広島へ、そして未来へ届きますように~

一緒に千羽鶴を作ませんか?



広島平和記念公園内の「原爆の子の像」へ捧げるため、千羽鶴の作成にご協力いただけるボランティアを募集します。

広島県生協連と日本生協連が1978年から毎年「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」として開催している「ピース アクション in ヒロシマ」に参加する親子に皆様の折った千羽鶴を託し、広島平和記念公園内の「原爆の子の像」へ直接捧げます。



選べる2つの参加方法 >>> 組合員でない方でも参加可能です

1 会場に集まって 宅配センターで一緒に作る

専用の「再生おりがみ」などは各会場に用意しています。交流しながら一緒に作りましょう。当日参加もOK!



【実施日時場所】
各会場 11:00~12:00

- 5/26(火) 佐野センター
- 5/28(木) 壬生センター
- 6/4(木) 小山センター
- 6/18(木) 宇都宮センター
- 6/24(水) 芳賀センター
- 6/30(火) 日光センター
- 7/8(水) 西那須野センター

【参加方法】
事前にお電話または右記のWEBフォームよりお申し込みください。

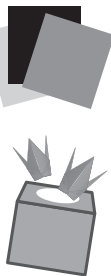


2 お買い物ついでに 店舗で専用の「再生おりがみ」を受け取り、回収ボックスへ

【実施期間】
5/25(月)~6/30(火)

【実施店舗】
コープ越戸店
コープ鶴田店
コープ栃木店
コープおもちゃのまち店

【参加方法】
◇おりがみ配布: 5/25(月)より
上記の店舗サービスカウンターにお声かけください。
◇完成した鶴の回収: 6/30(火)まで
サービスカウンター近くの「回収ボックス」にお持ちください。



◆お申し込み・お問い合わせ
とちぎコープ 総合企画室
TEL: 028-634-5117
(受付時間 月~金: 9:00~17:30)

ピースアクション in オキナワ

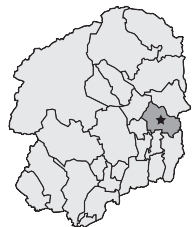
沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び平和について考える機会として、毎年3月に沖縄で、戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。特設サイトでは、現地に足を運ぶことが出来ない方も、ご自宅から沖縄について学べる学習動画を視聴することができます。ぜひ、ご覧ください。

ピースアクション in オキナワ特設サイト



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。



那須烏山市

「山あげ祭」開催!

約460年の歴史を誇る「山あげ祭」では、公演の際、市内の道路上に地元の特産である「烏山和紙」に山水を描いた高さ10mにもなる「はりか山」をあげる。名前の由来とも言われている山あげの場面は迫力満点!ぜひお越しください。

開催日時 令和8年7月24日(金)~7月26日(日) ※開催時間は日によって異なります
開催場所 那須烏山市烏山市街地各所
アクセス 宇都宮駅から JR烏山線「烏山駅」下車。 徒歩5~30分

お問い合わせ先
山あげ祭実行委員会事務局
0287-83-1115
那須烏山市観光協会
0287-84-1977

