



とちぎコープ情報紙

ほっとインフォメーション

co-op
コープデリ

とちぎ"コープ"

「ともに」の力で、笑顔の明日を

9 2025年 月号

2025年9月1日発行

参加者募集

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：**10月13日(月・祝)**

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：宇都宮市バンバ市民広場(バンバひろば)

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 →
浄鏡寺 → 二荒山神社防空壕跡(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、駐車場料金などはご負担ください)

締切：9月26日(金)

申込方法：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)



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。

参加者募集

とちぎコープ・JAうつのみや共同企画

協賛：JA全農とちぎ / JA全農青果センター株式会社

産地交流学習会

収穫体験、試食、生産者との交流・学習

旬を迎える梨の産地で、収穫体験、試食、生産者との交流を行います。
産地から私たちの食卓にどのように届くのかなど、生産者の皆さんと
お話をしながら、地域の農産物についても学び交流することができる
体験企画です。ご家族と一緒に！お一人でもご参加いただけます。

【日時】**10月13日(月・祝)** 9：30～12：00(予定)

【集合場所】JAうつのみや北部営農経済センター(宇都宮市新里町286-1)

【会場】収穫体験⇒JAうつのみや管内の園地

学习交流⇒JAうつのみや北部営農経済センター

※収穫体験と学习交流の会場が異なります。そのため、駐車場の都合上、用意しているバスで移動します。

【内容】梨の収穫体験(生育・収穫方法の説明)・試食・生産者との交流・座談会

【定員】**20名程度**【締切】9月12日(金)

※組合員・ご家族(小学生以上)を対象とし、高校生までは保護者同伴となります。

※申し込み多数の場合は抽選となります。締切後、応募者全員に当落を連絡します。

【参加費】大人(中学生以上)1,000円、小学生800円(収穫体験代)

【持ち物】動きやすい服装・靴、エコバッグ、雨天の場合は雨具をお持ちください。
当日のスケジュールなどの詳細は別途ご案内します。

■お問い合わせ・参加申し込みは、下記までご連絡ください。

とちぎコープ総合企画室

電話 028-634-5117

(月～金 9：00～17：30)

申し込みフォームからも
お申し込みできます。



バスに乗って行こう！
JETファームグループ

「栃の木黒牛」 生産地見学会

参加者
募集

とちぎコープで取り扱っている「栃の木黒牛」を生産する、
JETファームグループの生産現場などを見学します。

日時：**11月8日(土)** 8：30集合～15：30解散

集合場所：コープ越戸店(宇都宮市越戸3-12-9)

内容：見学▷(株)ジェイエーティファーム 栃木牧場

(株)栃木ファーム 大谷津牧場

(株)那須南エコファーム

昼食▷「栃の木黒牛」を使用したお弁当

定員：**20名**(定員を超えた場合は抽選)

参加条件：小学3年生以上

締め切り：10月10日(金)

参加費：大人 1,500円

中学生以下 1,000円

(昼食代込み)

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)



申し込みフォームからも
お申し込みできます。

2025年10月~12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

対面講座

New

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 ①10/9(木) ②11/13(木) ③12/11(木)
●会場 コープデリ佐野センター
●時間 10:00~11:00
●講師 須永 一成
●受講料 各 1,000円

New

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 ①10/15(水) ②11/19(水) ③12/17(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

New

キャンドルアレンジ

ヒムロ杉やヒバなどのコニファーや木の実・
リボンを使ったクリスマスアレンジメントです
●日にち ①11/27(木) ②12/16(火)
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●講師 佐藤 年子
●受講料 各 3,000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 ①10/1(水) ②10/15(水) ③11/5(水) ④11/19(水) ⑤12/3(水) ⑥12/17(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 ①10/2(木) ②11/6(木) ③12/4(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

かんたんパン教室

★りんご&おさつパン ①10/2(木) ②10/11(土)
★塩パン ③11/6(木) ④11/8(土)
★シュートレン ⑤12/4(木) ⑥12/13(土)
●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 ①~④2,000円 ⑤⑥2,500円(材料費含)

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

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 ①10/3(金) ②11/7(金) ③12/5(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 ①10/3(金) ②11/7(金) ③12/5(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

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
①10/1(水) ②10/15(水) ③11/5(水) ④11/19(水) ⑤12/3(水) ⑥12/17(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!
①10/2(木) ②10/16(木) ③11/6(木) ④11/20(木) ⑤12/4(木) ⑥12/18(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
健康に過ごすために筋トレは大切な運動です
①10/9(木) ②10/23(木) ③11/13(木) ④11/27(木) ⑤12/11(木) ⑥12/25(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
①10/11(土) ②10/25(土) ③11/8(土) ④11/29(土) ⑤12/13(土) ⑥12/27(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
①10/6(月) ②11/10(月) ③12/8(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
①10/21(火) ②11/18(火) ③12/16(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。

●【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 (第2金曜日、お盆、年末年始は休み)

◆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。
折り返しの連絡後、お申込み完了となります。

対面講座

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 ①10/4 ②10/18 ③10/25(土)
④11/1 ⑤11/15 ⑥11/29(土)
⑦12/6 ⑧12/20 ⑨12/27(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

手づくりパン教室

①10/6(月) けしの実テーブルロール
②11/10(月) ミニ山食
③12/1(月) シュトーレン
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:00~13:00
●講師 片岡 えり子
●受講料 ①②2,000円 ③2,800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いちごチョコドーナツ
②Merry Christmas☆
③2026年の干支(うま)
★コーププラザ宇都宮
①10/7 ②11/4 ③12/2(火)
★コープデリ西那須野センター
①10/17 ②11/21 ③12/12(金)
●時間 10:00~12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000円(材料費含)

親子リトミック(5ヶ月~)

温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック
●日にち ①10/8(水)
②11/12(水)
③12/10(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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に
①10/13(月) ②10/30(木)
③11/13(木) ④11/24(月) 祝
⑤12/11(木) ⑥12/25(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

英語であそぼう

はじめての英語は、(年長~小3)
楽しく遊びながら学びましょう
●日にち ①10/13(月) 祝
②12/20(土)
●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

筋膜リリースヨガ

凝りをほぐし歪みを整えるヨガで
スッキリ&リラックスしましょう!
●日にち ①10/17(金)
②11/28(金) ③12/19(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

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 ①10/17(金)
②11/21(金)
③12/19(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

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!
●日にち ①10/18(土)
②11/8(土)
③12/13(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
①10/18(土) 手を描こう
②11/15(土) 静物画
③12/20(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 ①10/18(土)
②11/15(土) ③12/20(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

百合子先生の料理教室

①10/23(木)【インド】
マイソールチリ・チキンカレー 他
②11/27(木) スペアリブと卵の煮込み 他
③12/18(木) X'mas ミートローフ 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 ①②3,200円 ③3,500円(材料費含)

草木染

シルクのストールを染めます
●染材・日にち・会場
★アカネ
①11/4(火) コープ栃木店(コブルーム)
★スオウor玉ねぎの皮
②11/28(金) コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●受講料 各 2,200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 ①10/25(土)
②11/1(土)
③12/6(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

断捨離®おはなし会

~モノを片付けて、ごきげんな人生へ~
①10/27(月)
②11/28(金)
●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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう
●日にち ①10/28(火)
②11/25(火) ③12/23(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

日光・はじめてのヨガ

初心者の方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 ①10/31(金)
②11/14(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

★コーププラザ宇都宮(宇都宮センター敷地内)



※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。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。
※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、中止にさせていただきます場合もあります。
※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。



もったいないフェア宇都宮2025開催

もったいない運動市民会議では、地球上にあるすべてのものに尊敬と感謝の気持ちをもち「ひと・もの・まち」を大切に作るもったいない運動を宇都宮市とともに進めており、今年もフェアを開催します。

- ◆日時: 令和7年9月28日(日) 10:00~15:00
- ◆場所: 宮みらいライトヒル(宇都宮駅東口交流広場)
- ◆内容: ミニライトライン乗車体験、自転車発電体験など予定

★もったいない運動市民会議HP



みやエコ・アクション・ポイント

環境に優しい行動に対してポイントを付与する「みやエコ・アクション・ポイント」を実施しております。コープ越戸店・鶴田店でもマイバック持参やフードドライブへの寄付などでポイントが獲得できますのでぜひご参加ください。

◆対象者: 市内在住者及び市内通勤者など

★9月は抽選で豪華賞品が当たるキャンペーンも実施!
詳しくは、宇都宮市HPへ



〜エンジョイ〜

＼＼エコ活／／



エコ・アクション・ポイント

第26回 星の家まつり



家庭環境に恵まれずに育った
青少年の社会的自立を支援す
るためにバザーを開催します。

開催日時：10月19(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)

バザー物品 募集

コープでもバザー物品を受け付けます。
日用品や常温で日持ちする食品(賞味期限
11月以降のものに限る)など、配達時または
店舗サービスカウンターでお預かりします。
※コープ受付締切：10月3日(金)

※次の物品はご遠慮いただいております。
・中古、旧式の家電ガス製品、家具類
・古着類・中古の食器類・化粧品類

※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

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。



おいしい食と、それを支える農業を未来へつなぐため、
「とちぎの食と農業アクションプロジェクト」を展開中！

あなたの応援が、
とちぎの食と農業を元気にします！

県産農産物
の購入

農業体験イベント
への参加

SNSでの
情報発信

「とちぎの食と農業アク
ションプロジェクト」を
もっと知りたい方はこちら

楽しく参加できる
応援活動も
開催予定です♪



▲栃木県HP

とちぎの食と農業に関する
情報は、栃木県農政部X
(旧Twitter)で随時配信中！

「#食べっぺとちぎ」
をチェック



▲栃木県農政部X

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/senryaku/food-agri-ap.html>
栃木県農政部農政課



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年は「国際協同組合年」です。協同組合がSDGsに貢献していることを
多くの方に知らせ、協同組合を振興する(盛り立てる)ために、国連が制定し
ました。国連のグテーレス事務総長は世界の協同組合へのメッセージの中
で、「私たちの世界が複雑な課題に直面し、SDGsの達成に向けて取り組むな
かで、みなさまの団結した努力は不可欠です」と語っています。

グテーレス国連事務総長のビデオメッセージはこちら
<https://www.youtube.com/watch?v=L4axwIW2lGE>



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。



鹿沼市

「鹿沼秋まつり」開催

重要無形民俗文化財に指定され、ユネスコ無形文化遺産にも登録される「鹿沼今宮神
社祭の屋台行事」を中心とした「鹿沼秋まつり」。

江戸時代の粋を受け継いだ豪壮かつ緻密な彫刻で全面を飾られた彫刻屋台が、鹿沼の
街を練り歩きます。

2台以上の屋台が道路上で向き合い勇壮なお囃子の競演を行う「ぶっつけ」は、祭りの
最大の見どころであり、お囃子と歓声が街中に響き渡ります。

開 催 日 10月11日(土)・10月12日(日)
会 場 今宮神社を中心とした鹿沼市街地

お問い合わせ先 0289-63-2188
鹿沼秋まつり実行委員会(鹿沼市観光交流課内)
webサイト <https://www.buttosuke.com>(鹿沼秋まつり公式HP)



秋の交通安全県民総ぐるみ運動 が行われます

令和7(2025)年9月21日(日)から9月30日(火)までの10日間

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. 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ
色の衣類等の着用促進
2. ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯や
ハイビームの活用促進
3. 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
とヘルメットの着用促進

「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

令和8年4月1日～ 自転車の違反にも青切符が導入(対象16歳以上)

一時不停止、信号無視、携帯電話の使用など、一定の違反行為が反則金の対象となります。
自転車もルールをしっかり守った運転を！

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1.7倍にものぼります。また、道路交通法により、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、高額
の損害賠償に備えるため、保険に加入してください。