



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

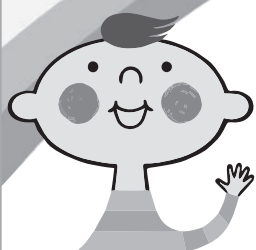
11 2025年 月号

2025年11月3日発行

おいしい、楽しいがいっぱい♪
コープの魅力をみつけちゃおう！

入場無料

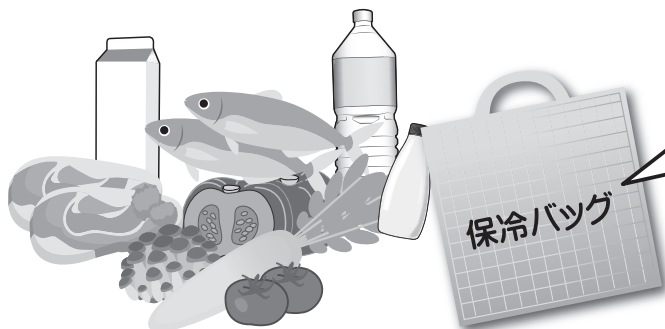
とちぎコープフェスタ in うつのみや



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。

日時：11月22日(土) 10:00～14:00

会場：マロニエプラザ大展示場



魚や肉など冷蔵品や冷凍品の販売もあります。
保冷バッグやエコバッグなどをお持ちください。



宇都宮市元今泉6-1-37
JR宇都宮駅東口から徒歩約15分

※駐車場には限りがございます。できるだけ、公共交通機関をご利用ください。

当日は、宇都宮駅東口とコープデリ宇都宮センター(宇都宮市平出町4077-1)より無料のシャトルバスを運行いたします。
マロニエプラザ行きシャトルバスをご利用の方には粗品を進呈いたします。ぜひ、ご利用ください！



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、沖縄県内の戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。今回も学識者や戦争体験者による講演、大型バスにて戦跡などを訪れ学習するフィールドワークなどを予定しています。

とちぎコープもこの取り組みに組合員活動として参加し、全国の生協からの参加者と一緒に学び、平和について考えます。

◆参加予定：5家族10名(大人1名・子ども1名)

※参加希望者が多数の場合は選考となります。

◆参加対象：とちぎコープの組合員・家族

※子どもは小学4年生～中学3年生が対象です。

参加希望の方は、とちぎコープホームページから

WEBフォームに入力し送信してください。

締切は12月5日(金)です。

<https://tochigi.coopnet.or.jp/>



ピースアクションinオキナワ 第43回沖縄戦跡・基地めぐり

旅行期間：2026年3月25日(水)～3月27日(金) 2泊3日

旅行代金：大人38,000円 子ども19,000円

(家族1室2名様ご利用・羽田空港発着)

※掲載のツアーは、この広告でのお申し込みを受付していません。

ご参加希望の方は、まずは資料請求をお願いいたします。

※詳細・旅行申し込みは請求資料に記載しております。

資料請求・お問い合わせ先

とちぎコープ生活協同組合 総合企画室

電話：028-634-5117(月～金 9:00～17:30)

◆事前学習会・開催後報告会にご参加ください

<事前学習会：2026年3月上旬 開催予定>

旅の行程の説明と参加者どうしの顔合わせ、ミニ学習会を行います。

<開催後報告会：4月中旬 開催予定>

旅を振り返り、参加して学んだことを交流します。

会場：とちぎコープ本部(宇都宮市川田町858)

とちぎ #中山間地域が おもしろい!

What's 中山間地域?

平野の外縁部から山間地域のこと。この地域は自然が豊かで魅力ある地域資源もたくさん。また生態系の保全や河川流域の安全の確保、景観の保全などさまざまな機能を果たしています。

佐野市

奥佐野の恵みを味わい尽くす



名水の里だから
そばもおいしい!

山里で育まれた地場産の手打ちそばを堪能

奥佐野と呼ばれる自然豊かな北部地域は、水や環境がそば栽培に適しているそばの名産地です。この地域にある4つの農村レストランでは現在「佐野市むらづくりそばスタンプラリー」を開催中。各店のスタンプを集めて応募すると、地元農産物や農村レストラン・直売所の共通利用券が抽選で当たります。奥佐野の豊かな味わいをぜひ堪能してみてください!



佐野市HP
(佐野市むらづくり
そばスタンプラリー)



道の駅
どまんなかたぬま

「佐野市むらづくりそばスタンプラリー」

開催期間：11月30日(日)まで開催中
対象レストラン：蓬山レストラン／根古屋亭／
高齢者センター／憩い館
※スマートフォンもしくはスタンプ用紙で
スタンプを集めて応募すると、
抽選で170名様に賞品が当たります。
※各店の営業時間・休業日・参加方法など
詳細は佐野市HPを参照。

お立ち寄りスポット



佐野の美味しいものが大集合!

地元農産物をはじめ、お弁当や惣菜、お団子、いもフライなど、佐野の美味しいものが集結する道の駅。レストランでは佐野らーめんなどの佐野グルメも食べられるので、いつも多くの人で賑わっています。

道の駅どまんなかたぬま 場所：佐野市吉水町366-2
休業日：水曜 問合せ：0283-61-0077

矢板市

樹上完熟のおいしさに舌鼓



道の駅やいたの農村
レストランもおすすめ!



矢板の観光りんご園で初秋の味覚を味わう

県内生産量トップを誇る矢板市のりんご。10月に入ると観光りんご園一帯に赤い実がたわわに実ります。その特徴はなんといっても「樹上完熟」。降雪や寒波が少ない地域だからこそ樹上で完熟状態に至ります。販売は各りんご園や道の駅やいたなどの直売所のみ。時期によって品種も変わるので早めにでかけてみましょう。りんご加工食品も要チェック!



矢板市
りんご情報



道の駅やいた

りんご狩り期間：10月上旬～11月末日
JA果樹部会加盟りんご園：14箇所
品種や期間などはりんご園によって異なるため、
お問い合わせください。
詳しくは矢板市HP参照

お立ち寄りスポット



道の駅やいた 農産物直売所「旬鮮やいた」

朝採り野菜を中心とする地元野菜をはじめ、生花や鉢植え、加工食品まで豊富に揃う道の駅やいた。いつも多くの人でにぎわっています。農村レストラン「つつじ亭」では、なつかしいおふくろの味が大好評。甘味所も併設しています。

道の駅やいた 場所：矢板市矢板114-1
営業時間 8:30～18:00(夏季) 8:30～17:00(冬季)
TEL.0287-43-1000 <http://www.michinoeki-yaita.com>

那須烏山市

二大伝統芸能行事の共演が見逃せない!



市民秋まつりでは
打ち上げ花火も!



「市制20周年記念市民秋まつり」を開催

那須烏山市では市制20周年を記念して、11月23日に市民秋まつりを開催します。この催しで見逃せないのは「山あげ祭」(ユネスコ無形文化遺産・国指定重要無形民俗文化財)と、「塙の天祭」(国選択無形民俗文化財)という、那須烏山市が誇るふたつの伝統芸能行事の共演です。さらに、夕方からは花火の打ち上げも行われるなど盛りだくさんの内容です。



那須烏山市HP
(山あげ会館)

「市制20周年記念市民秋まつり」

開催日：11月23日(日)
会場：那須烏山市保健福祉センター・南那須図書館駐車場周辺
実施内容：記念式典、伝統芸能行事の共演(烏山の山あげ行事・塙の天祭)、商工会まつり、なすからつながるフェスタ、打上花火
実施時間：式典開始 10:00頃～、打上花火 17:30頃～※荒天の場合
記念式典は実施、打上花火は翌日24日(月)に実施。その他は中止。
TEL：0287-83-1112 市制20周年記念市民秋まつり実行委員会事務局(那須烏山市役所総合政策課内)

お立ち寄りスポット



ユネスコ無形文化遺産「山あげ祭」を展示

毎年7月に開催される「山あげ祭」。山あげ会館では本物の五分の1のミニチュア屋台や映像によって祭りの様子を再現。また、館内の観光物産コーナーでは那須烏山市の特産・名産品を集めて販売しています。お土産探しにいかがですか。

山あげ会館 開館時間：9:00～16:00 休館日：毎週火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日～1月1日) 入館料：個人／一般 300円 小・中学生／100円・団体(10名以上)／一般／250円 小・中学生／100円 詳しくは那須烏山市観光協会HP参照

栃木県中山間地域
活性化推進協議会

栃木市

佐野市

鹿沼市

日光市

大田原市

矢板市

那須塩原市

那須烏山市

茂木町

塩谷町

那須町

那珂川町

2025年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

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！

●【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)

◆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。(サインアップはなくても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。

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

チョークアート

★2026年の干支(うま)
12/2(火)コーププラザ宇都宮
12/12(金)コープデリ西那野センター
③10:00～12:00
④宮本 恵子
⑤各2,000円(材料費含)

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
①12/3・17(水)
②コーププラザ宇都宮
③14:50～16:20
④鈴木 真理子
⑤各1回 1,000円

ダンス エクササイズ

★楽しくエクササイズ
①12/4(木)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000円

かんたんパン教室

★シュートレン
①12/13(土)
②コープデリ西那野センター
③10:00～13:00
④黒瀬 澄子
⑤各2,500円(材料費含)

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
①12/4・18(木)
②コーププラザ宇都宮
③14:00～15:00
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

★フラダンスで楽しく心身を癒しましょう
①12/5(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④メロノダ 千絵
⑤1,000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
①12/5(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000円

土曜 リラックスヨガ

★心身をほぐしましょう
①12/6・20・27(土)
②コーププラザ宇都宮
③10:15～11:45
④大柿ゆき・小沢有紀
⑤各1回 1,000円

キッズダンス

★楽しくダンス(年長～小学生)
①12/6(土)
②コーププラザ宇都宮
③14:30～15:30
④影山 靖代
⑤1,000円

親子リトミック

★温かい言葉、音色、
ママと感じるリトミック
①12/10(水)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④湊 万理子
⑤1,000円

麓のフォークギター

★基本からアドバイスします
持ち物はギターとピックです
①12/11(木)
②コープデリ西那野センター
③10:00～11:00
④須永 一成
⑤1,000円

大人のバレエ

★コアが鍛えられ美しい姿勢
①12/11(木)
12/25(木)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:45
④飯塚 弘美
⑤各1,000円

キッズ ヒップホップ

★楽しくダンス!(年長～)
①12/13(土)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000円

キャンドルアレンジ

★コニファーや木の実などを
使ったX'masアレンジメントです
①12/16(火)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～12:30
④佐藤 年子
⑤3,000円(材料費含)

ミュージックベル

★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
①12/17(水)
②コーププラザ宇都宮
③14:00～15:00
④佐伯 寿子
⑤1,000円

百合子先生の料理教室

★X'masミートローフ 他
①12/18(木)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～13:00
④野澤 百合子
⑤3,500円(材料費含)

英語であそぼう

★はじめての英語は、楽しく
遊びながら学びましょう
①12/20(土)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:20
④青木 恵美子
⑤1,000円

こどもの アトリエ

★クリスマス工作
①12/20(土)
②コープデリ小山センター
③10:00～11:30
④篠崎 純子
⑤1,200円(材料費含)

キッズバレエ

★ピアノ曲に合わせて動きます
①12/20(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

癒しのヨガ

★免疫力UP! カラダも
ココロもほぐしましょう
①12/23(火)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～12:00
④大柿 ゆき
⑤1,000円

オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

太極拳

★ゆっくり動き血行促進
①12/3・17(水)
②10:30～11:30
③鈴木 真理子
④各1回 500円

美温活リンパ ストレッチ

★体温も代謝もUP!
①12/4・18(木)
②14:00～15:00
③影山 靖代
④各1回 500円

午後の ゆったりヨガ

★午後のリラックスタイム
①12/8(月)
②14:00～15:00
③小沢 有紀
④500円

ダンベル筋トレ

★ダンベルは
ペットボトル2本でもOK
①12/11・25(木)
②14:00～15:00
③影山 靖代
④各1回 500円

土曜 リラックスヨガ

★心身をほぐしましょう
①12/13・27(土)
②10:15～11:15
③大柿ゆき・小沢有紀
④各1回 500円

癒しのヨガ

★ココロもカラダもほぐし
ましょう
①12/16(火)
②14:00～15:00
③大柿 ゆき
④500円

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
①12/19(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000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
①12/19(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④メロノダ 千絵
⑤1,000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)は行っていないです。
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
もあります。



農林水産省食育担当の方から聞く

ブロッコリーの魅力

冬が旬の野菜と聞いてブロッコリーを思い浮かべる方も多いはず。そんなブロッコリーが
2026年から国が認める『指定野菜』に仲間入りします。食卓に欠かせないブロッコリーの
意外と知らない歴史やおいしい見分け方をクイズを交えながら楽しく学びましょう!

参加者募集中

■開催日時 12月19日(金) 10:30～12:00

■場 所 コープデリ商品検査センター
埼玉県さいたま市北区吉野町2-1417
埼玉新都市交通ニューシャトル「吉野原駅」下車徒歩5分
駐車場あり(応相談)

■お申し込み
右のQR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。



■参加費 無料 ■定 員 30人

■締め切り 11月30日(日)
※12月2日(火)までに全員に当落結果をご連絡します。

■お問い合わせ

コープデリ商品検査センター
電話: 048(782)5132
【10時～17時(土日祝休み)】

E-mail: net_jg109@coopdeli.coop (検査センターHP)



指定野菜とは…

消費量が多く国民の暮らしに
欠かせないと国が定めた野
菜のことです。キャベツ、きゅ
うり、さといも、だいこん、トマ
ト、なす、にんじん、ねぎ、はく
さい、ピーマン、レタス、たま
ねぎ、ジャガイモ、ほうれんそ
うの14品目、ブロッコリーが
およそ50年ぶりに追加され
ます。



消費者契約トラブル110番

- *身の回りで経験した消費者被害について、とちぎ消費者リンクの担当弁護士がお話を伺います。
- *事業者との間に立った斡旋は行いません。
- *被害の情報は、下記の電話・メール・Faxでいつでも受け付けます。



受付電話番号

028-678-8000

実施日時

12月19日(金) 10:00~16:00



契約について、このような困りごとはありませんか？ 電話でお話を伺います。

歯のセルフホワイトニング

サイトを見て無料体験を申し込んだ。担当者から説明を聞いて施術を受けた。「今日だけキャンペーン価格」と契約を勧められ契約したが、解約したい。

太陽光パネルの点検

「太陽光パネルの点検が義務化された」と突然業者が訪ねて来た。言われるがまま30万円の契約をした。事業者の説明が本当か不安だ。

定期購入だったとは気づかなかった

SNSで「定期縛りなし」のサプリの広告を見つけた。1回限りでお得に試せるとしたら、数日後、2回目が届いた。「解約するまで続く定期購入」だったとは気づかなかった。

「+」から始まる電話番号

「+」から始まる番号から電話があり、応答したところ、自動音声ガイダンスで「まもなく送電が止まります」といった内容が流れた。続けて「確認したい場合は1番を押してください」と流れたので1を押したところ、男性が応答して「まもなく電気が止まる」と言った。名前と年齢を聞かれたので、答えたら電話が切れた。契約している電力会社に確認したほうがよいか…。

エアコンクリーニング

広告に「エアコンクリーニング5000円」とあり、業者に依頼をした。翌日作業をしてもらい、きれいになった。作業終了後に換気扇等のクリーニングも勧められ断り切れずに約20万円の契約をした。高額なので契約を取り消したい。

主催：適格消費者団体 特定非営利活動法人とちぎ消費者リンク お問い合わせ先：電話/FAX 028-678-8000 E-mail: cont@tochigilink.org

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。

レインボーくじ発売のお知らせ

県内の売場で買ってほしいまる〜♪



発売期間：11月5日~12月2日

一等最大
500万円！

1枚200円から！
スクラッチくじだから
すぐ当たりが分かる！



▲宝くじ公式サイト



栃木県経営管理部財政課

親子の里山体験

参加者募集

●カブトムシの「すみか」づくり

森の落ち葉を集めてカブトムシの幼虫の育つ環境づくりを体験

●野外料理

森の中でスキレットでの「アヒージョ」作り



開催日時 11月29日(土) 10:00~12:30
場所 真岡市「ふれあいの森伊勢崎あじさい祭り会場」
(グーグル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
共催 とちぎコープ



参加申し込みフォーム

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。



日光市

しゃりまんてん(日光産コシヒカリ)

日本百名山のひとつ、男体山。山域全体が日光二荒山神社の境内であり、古くから山岳信仰の聖地として崇められてきました。

その麓で丹精込めて育てられたのが「しゃりまんてん」です。空気が澄む神聖な場所で、日光をたくさん浴び、山から流れる名水で、黄金に輝く稲穂に育った栄養満点の日光産コシヒカリです。近年、既存パッケージをリニューアルし、日光の美しい自然と名水で育まれたお米であることをシンボリックに表現しました。日光市内JAかみつが直売所などで購入できます。



本件に関するお問い合わせ先 日光市役所農政課農政係 TEL 0288-21-5171