



とちぎコープ情報紙

ほっとインフォメーション

co-op とちぎコープ
コープデリ

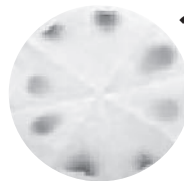
「ともに」の力で、笑顔の明日を

7 2026年 月号

2026年6月29日発行

毎年好評 Zoomで開催! 夏休みオンライン親子宿題応援企画

『ペーパークロマトグラフィー』に挑戦! ～色の正体を見つけよう～



今年の夏休みの宿題どうしよう。そんなお悩みありませんか。混ざり合った色を紙といろいろな液体をつかって取り出すペーパークロマトグラフィーで楽しく宿題を済ませましょう。色が分かれる様子はアートみたいでとっても楽しいですよ。

コープデリ商品検査センターの職員が、実際の検査でも使われているこの仕組みをわかりやすく解説します。

キットは自宅にお送りしますのでぜひ親子でご参加ください。

■開催日時

- ①7月28日(火) 10:30～11:30
- ②7月28日(火) 13:30～14:30
- ③7月29日(水) 10:30～11:30
- ④7月29日(水) 13:30～14:30
- ⑤7月30日(木) 13:30～14:30

■場所 Zoom

※学習会はオンラインで行います。
※実験キットは自宅に送付します。

■参加費 無料

※Wi-Fi環境等での参加をおすすめします。
通信料はご負担ください。

■お問い合わせ

コープデリ商品検査センター

☎ 048-782-5132 ✉ net_jg109@coopdeli.coop
(10:00～17:00土日祝休み)



■定員

各回親子25組(小学3年生以上対象)

■締め切り 7月19日(日)

※7月21日(火)までに当落結果連絡します。

■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。



～コープデリのエコ活～

みんなで地球温暖化に立ち向かおう!
エコなキャラクターや呪文を大募集!

アッチアチ大魔王 を倒せ! エコ活の冒険



最近の猛暑や異常気象...それは地球温暖化の化身「アッチアチ大魔王」のしわざ!? 7月に公開予定の特設ページからツールをダウンロードして、大魔王に立ち向かうキャラクターや呪文をつくって応募しよう!

募集期間

7/27(月)～8/28(金)



特設ページは
7/1から順次更新予定!

ぜひ参加してね★



ホームページでは一般見学や、商品検査センターに来館いただいている「学習会」のご案内などもしています。ご覧ください。



「もったいない」を「ありがとう」に... フード&ライフドライブにご協力ください!

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。

ご寄付いただきたいもの

食品



- ・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

日用品



- ・洗剤・シャンプー・コンディショナー
- ・トイレトペーパー・紙おむつ
- ・生理用品など



※食品・日用品ともにお預かりできないもの
×開封されたもの ×アルコール類

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 佐野犬伏のみ)

※営業時間中に常時受け付けています。
但し配達中のお預かりはできません。

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
必要な書類は何がありますか?

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。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」や年金手帳などをお持ちください。



日程	曜日	開催店
7月25日		鶴田店
8月29日	(土)	栃木店
9月19日		おもちゃのまち店

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 9:00～17:30)

盲導犬育成支援募金にご協力をお願いします



🐾 盲導犬とは？

盲導犬は視覚障がい者の方が行きたいときに行きたい所に行くことができるよう、特別な訓練を受けた犬です。視覚障がい者の方が安全に歩行できるよう、段差や角があれば止まって教えたり、障害物を避けて、安全な歩行を助ける仕事をします。

🐾 盲導犬の育成までには

東日本盲導犬協会では、常時20～30数頭の盲導犬候補の犬たちが訓練を受けています。しかし、候補犬全頭が盲導犬になれるわけではなく、その割合は約3割程度です。基本訓練・誘導訓練・店内訓練・バスや電車の乗降訓練などを行いながら、テストに合格した訓練犬のみが視覚障がい者の方との共同訓練に入り、最終的に盲導犬として適正と判断された訓練犬のみが盲導犬としてデビューします。視覚に障がいのある方のうち、全国で約3000人の方が盲導犬との歩行を希望していますが、活躍している盲導犬の数は745頭にすぎません。(令和8年3月31日現在)

🐾 盲導犬使用者の方の“声”

「自立して外出もでき、ともに歩くパートナーとして心強く、人生が明るくなり様々なことに積極的になれました」という声が寄せられています。

🐾 1頭を育てるために

1頭の盲導犬を育てるために、約500万円の費用が必要です。盲導犬の育成には国からの補助や助成が一切ないため、皆さまのご支援・ご協力が不可欠です！



🐾 募金方法 🐾

募金番号

1□ 100円募金	2	8	6	5	4	1	□	□
1□ 1000円募金	2	8	6	5	5	9	□	□

- 宅配の注文書の6桁記入欄に、100円募金番号と数量を「5」と記入していただくと500円の募金になります。
1,000円募金番号で数量を「1」と記入していただくと1,000円の募金になります。
- eフレンズご利用の組合員さんは画面から募金ができます。
- 店舗組合員さんは、レジまたは募金箱にお願い致します。

とちぎコープでは2000年から「盲導犬育成支援募金」に取り組んでいます。昨年は組合員の皆さまから寄せられた1,150,488円を盲導犬協会へ寄付することができました。ご協力ありがとうございました。



■募金についてのお問い合わせ とちぎコープ 総合企画室 TEL 028-634-5117 (月～金:9:00～17:30)

東日本盲導犬協会では、現在以下のご協力を皆様をお願いしております。

(詳細は当協会HPをご確認ください)

- 物品寄付(未使用品のみ)
官製はがき【書き損じ含む】・切手・テレホンカード・液体洗濯洗剤・食器用洗剤・ペーパータオル
官製はがき、切手は旧額面でも活用させていただきます。
引出しで眠っている切手や官製はがき、テレホンカードはございませんか？ぜひ協会までお送りください。
- 賛助会員募集中(協会の安定した運営を支えていただく賛助会員を募集しております)

まずは知っていただくところから。
活動日誌やかわいい犬たちの写真
をご覧ください。



ホームページ



インスタグラム



フェイスブック

(公財)東日本盲導犬協会

栃木県宇都宮市福岡町1285番地

TEL : 028-652-3883

FAX : 028-652-1417

Mail : info@guide-dog.jp

2026年 8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】お申し込み・お問い合わせ
★受付時間 月～金 10:00～16:30

◆TEL028-678-3750

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

オンライン講座

①日にち ②時間 ③講師 ④受講料

<p>New フルーツ講座 ★楽器、譜面台はご持参ください ① 8/3(月) ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ 岩原 篤男 ⑤ 1,000円</p>	<p>こども習字教室 ★下野書道展の(小学生～)作品を仕上げます(毛筆) ① 8/3(月) コーププラザ宇都宮 ② 8/6(木) コープデリアセンター ③ 10:00～12:00 ④ 坪沼 旬子 ⑤ 各1,000円</p>	<p>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 ① 8/4(火) コーププラザ宇都宮 ② 8/7(金) コープデリアセンター ③ 10:00～12:00 ④ 宮本 恵子 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>	<p>親子草木染 ★バンダナ2枚を絞り染め自由研究にどうぞ ① 8/4(火) ② コープ栃木店(コーブルーム) ③ 10:30～12:30 ⑤ 2,000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 ① 8/1・22(土) ② 10:15～11:15 ③ 大柿ゆき・小沢有紀 ④ 各1回 500円</p>	<p>太極拳 ★ゆっくり動き血行促進 ① 8/5(水) ② 10:30～11:30 ③ 鈴木 真理子 ④ 500円</p>
<p>火曜日のバイオリン ★楽器はお持ちください ① 8/4・25(火) ② コーププラザ宇都宮 ③ A. 14:00～15:00 B. 15:15～16:15 ④ 桑川吉見 ⑤ 各1回 1,000円</p>	<p>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 ① 8/5(水) ② コーププラザ宇都宮 ③ 14:50～16:20 ④ 鈴木 真理子 ⑤ 1,000円</p>	<p>ダンス エクササイズ ★楽しくエクササイズ ① 8/6(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</p>	<p>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 ① 8/6・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</p>	<p>美温活リンパ ストレッチ ★体温も代謝もUP! ① 8/6・20(木) ② 14:00～15:00 ③ 影山 靖代 ④ 各1回 500円</p>	<p>午後の ゆったりヨガ ★午後のリラックスタイム ① 8/10(月) ② 14:00～15:00 ③ 小沢 有紀 ④ 500円</p>
<p>かんたんパン教室 ★ミニ食パン ① 8/7(金) ② コープデリア那須野センター ③ 10:00～13:00 ④ 黒瀬 澄子 ⑤ 2,000円(材料費含)</p>	<p>キッズバレエ(年中～) ★ピアノ曲に合わせて動きます ① 8/8(土) ② コーププラザ宇都宮 ③ 幼児 13:15～14:15 ④ 飯塚 弘美 ⑤ 1,000円</p>	<p>こどものアトリエ(年中～) ★フォトフレームづくり(粘土工作) ① 8/8(土) ② コープデリア小山センター ③ 10:00～11:30 ④ 篠崎 純子 ⑤ 1,200円(材料費含)</p>	<p>土曜 リラックスヨガ ★心身をほぐしましょう ① 8/8・22・29(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>癒しのヨガ ★ココロもカラダもほぐしましょう ① 8/18(火) ② 14:00～15:00 ③ 大柿 ゆき ④ 500円</p>	<p>ダンベル筋トレ ★ダンベルはペットボトル2本でもOK ① 8/27(木) ② 14:00～15:00 ③ 影山 靖代 ④ 500円</p>
<p>大人のバレエ ★コアが鍛えられ美しい姿勢 ① 8/11(火) 祝 8/20(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>ほかほかパン教室(大人対象) ★イングリッシュマフィン ① 8/11(火) 祝 ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～13:30 ⑤ 2,000円(材料費含)</p>	<p>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 ① 8/11(火) 祝 ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:20 ④ 青木 恵美子 ⑤ 1,000円</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 ① 8/18(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>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) ① 8/19(水) ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～12:00 ④ 重山 愛子 ⑤ 1,600円(材料費含)</p>	<p>ミュージックベル ★ベルは癒しのハーモニー 初めてでも簡単にできます ① 8/19(水) ② コーププラザ宇都宮 ③ 14:00～15:00 ④ 佐伯 寿子 ⑤ 1,000円</p>
<p>青春のフォークギター ★基本からアドバイスします ギターとピックはお持ち下さい ① 8/20(木) ② コープデリア野センター ③ 10:00～11:00 ④ 須永 一成 ⑤ 1,000円</p>	<p>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 ① 8/21(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</p>	<p>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 8/21(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</p>	<p>キッズダンス ★楽しくダンス(年長～小学生) ① 8/22(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</p>	<p>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 ① 8/26(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>百合子先生のインド料理 ★ココナッツチキンカレー他 ① 8/27(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)</p>
<p>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? ① 8/28(金) ② コープデリア日光センター ③ 10:00～11:15 ④ 小沢 有紀 ⑤ 1,000円</p>	<p>整体ヨーガ ★無理なく体を整えるヨーガで心身をスッキリさせましょう ① 8/28(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</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 ① 8/28(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>※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。 ※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。(キャンセル待ちになる場合があります) ※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。 ※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。 ※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。</p>		

とちぎコープ 通年募金活動のご案内 ●コープデリ宅配では OCR注文書・eフレンズから募金できます。

◆ふくしま復興応援募金

とちぎコープは、「忘れない」「伝える」「続ける」「つなげる」を合言葉に、東日本大震災により被害に遭われた方々への支援と被災地の復興を支援する活動を続けてまいりました。2020年度からは福島県の復興支援を主な目的に募金活動を継続しています。

募金番号1口100円	2	8	6	4	4	3	—		
全ポイント募金番号	2	8	7	0	4	1	—		
ポイント募金番号・10ポイント単位	2	8	7	0	2	4	—		
ポイント募金番号・100ポイント単位	2	8	7	0	3	2	—		

◆ユニセフ募金(一般募金)

ユニセフは世界150以上の国・地域で子どもの予防接種、栄養改善、衛生環境や水の確保などの活動を行っており募金が活かされます。
※送り先 公益財団法人 日本ユニセフ協会

募金番号1口100円	2	8	6	4	0	1	—		
全ポイント募金番号	2	8	7	1	0	5	—		
ポイント募金番号・10ポイント単位	2	8	7	0	8	3	—		
ポイント募金番号・100ポイント単位	2	8	7	0	9	1	—		

◆くらし・平和活動支援募金 **ポイントでは募金できません**

ピースアクション(ヒロシマ・ナガサキ・オキナワ)の参加補助や、平和映画会開催など、くらしや平和を守る活動に使われます。

募金番号1口100円	2	8	6	4	1	9	—		
------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--

◆盲導犬育成支援募金 **ポイントでは募金できません**

1頭の盲導犬を育てるために、約500万円の費用が必要です。皆様のご支援・ご協力をお願いします。

募金番号1口100円	2	8	6	5	4	1	—		
------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--

※当情報紙2ページで特集しています。

募金の方法

OCR注文書の6桁注文欄に、募金番号と口数(1口100円)をご記入ください。eフレンズでは「注文番号で注文」からお申し込みください。最大で99口9,900円まで募金できます。ポイントでの募金は1ポイント1円として換算します。全ポイントは数量「1」をご記入ください。ご利用可能なポイントは「お届け明細書兼請求書」でご確認ください。

店舗での募金

レジで募金を受け付けております。また、サービスカウンターにも募金箱をご用意しております。



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。

とちぎけんぎかい こうしき エックス
栃木県議会【公式】 X

みんなの暮らしにつながる
とちぎけんぎかい うご
栃木県議会の動きを
ほくがお知らせするまる!!

フォロー
チャンネル登録
してね!!



けんぎかい
県議会とちまるくん

組合員の皆さん、コープに「こえ」をお届けください

おいしい・便利・ちょっとお困りのことなど、コープに伝えたい・聞いてみたいことを、お気軽にお寄せください。



- 宅配** お届け明細書兼請求書にある「こえのポスト」に記入し、配達担当者にお渡しください。
- 店舗** 店内に設置している「こえのポスト」ハガキに記入し、投函してください。

メールでのお問い合わせは、こちらからフォームに入力してお送りください。



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

日光の夏そば紹介

澄んだ空気と清らかな水が育てた“夏そば”の季節。昼夜の寒暖差が大きい気候で、香り高く、のど越しの良い一品に仕上がります。暑さで弱りがちな夏の体に、するりと入っていく“ごちそう”です。

夏そばは4月中旬に播種し、6月下旬に収穫を迎えます。早播き早刈りすることで、通常の秋そばよりも清涼感のある、色鮮やかなそばに仕上がります。

ざるそばやぶっかけはもちろん、薬味のねぎで爽やかに、天ぷらを添えて満足感たっぷり。食べ方で表情が変わるのも、日光の夏そばの楽しみです。

日光の美しい自然と名水で育まれた“期間限定”のそばを是非ご賞味ください!



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

