



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

8 月号

2026年8月3日発行

とちぎコープは特別協賛企業としてプレゼントの提供や「はじめてばこ」のお届けを担っています。



はじめてばこ

TOCHIGI

子育てを応援！
「はじめてばこ」を無料プレゼント♪

栃木に生まれてきてくれてありがとうの気持ちを込めて



とちぎテレビが主催し、県内の企業が
サポーターとして参加する子育て応援
のプロジェクトです

>>>> 対象の赤ちゃん <<<<
お申し込み時、満1歳未満で
栃木県内に住所登録されていること

〇お問い合わせ先

はじめてばこ事務局(とちぎテレビ内)
〒320-8531 栃木県宇都宮市昭和2-2-2

電話 028-623-0032(平日9:00~17:00)
メール hajimetebako@tochigi-tv.co.jp



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。

募集締切
令和8(2026)年
9/11(金)
※当日消印有効

第39回 きのこ料理 コンクール

きのこ料理の創作により
県産きのこの消費拡大を図るため、
「第39回きのこ料理コンクール」の
参加作品を募集します。

ジュニアの部 最優秀賞
きのこたっぷり揚げないヘルシー春巻き
〜元のきのこ焼きソース添え〜

一般の部 最優秀賞
ふんわりきのこづくしフリッター
〜きのこマヨソース添え〜

応募要項 ※1人1作品まで

応募条件

- ①栃木県産きのこを使用した料理で、以下の条件を満たすもの
- ②未発表作品であること
- ③1作品4人分とし、材料費が2,000円以内であること
- ④1時間以内で調理できること(ただし、炊飯、乾きのこをもちどす時間は除く)

応募対象者

- ジュニアの部・・・中学生
- 一般の部・・・高校生以上

応募方法

「応募票」に必要事項を記入し、下記応募先まで送付

選考方法

書類審査によりそれぞれ8点程度選考します。
選ばれた方には実際に調理していただき、最終審査を行います。
日 時：令和8(2026)年10月28日(水)
会 場：宇都宮短期大学 長坂キャンパス3号館

表彰

- 最優秀賞・・・2点
- 優秀賞・・・2点
- 優良賞・・・4点
- 奨励賞・・・8点程度

その他

- 上位入賞のうち、2点以内を「きのこ料理コンクール全国大会」に推薦します。
- 応募作品は県内ホテル等での提供を検討するなど、県産きのこのPRに活用します。
- 出品された作品は、主催者が一切の権利を取得することとします。

主催

栃木県
栃木県特用林産協会

応募先・問合せ先

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20
栃木県環境森林部 林業木材産業課 きのこ振興担当
TEL：028-623-3274 / FAX：028-623-3278
E-mail：ringyo-mokuzai@pref.tochigi.lg.jp

コープ無料年金相談

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。

日 程	9月5日(土)
時 間	10:00~15:00
開催場所	西那須野センター

事前にお電話で予約をお願いいたします。

＜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)

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。



那須町

里山の味と出会う 芦野の食堂と直売所

那須町芦野の田園風景に囲まれたあしの食堂は、地元の新鮮野菜をふんだんに使った料理が人気の食堂です。
タンメンや那須高原豚のしょうが焼きなど、どこか懐かしく温かな味わいが楽しめます。
隣接する遊行庵直売所には、地元農家が育てた旬の野菜や加工品が並び、季節の恵みを気軽に購入できます。
窓の外に広がるのどかな景色とともに、那須・芦野ならではのゆったりとした時間を味わえるスポットです。



場所：あしの食堂(栃木県那須町大字芦野2584-3)
遊行庵農産物直売所

Tel. 0287-74-1061 営業時間：11:00~15:30 定休日：火曜日

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

×…回収できません

回収先

回収している資源

資源の出し方

再生品

お店と
宅配で
回収

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



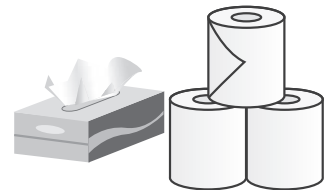
- ・中をきれいにすすぎ、切り開いてよく乾かしてください。
- ・ヒモなどでしばらずにお出ください。
- ・内側が銀色(アルミ付き)のパックや、キャップ付きパックも回収しています。

— キャップ付きパックは —

- ・キャップはお住いの自治体の回収にお出ください。
- ・注ぎ口は付けたまま紙パックと一緒ににお出ください。

× 中の紙が未晒し(茶色)のパック

トイレットペーパーなどへ



ペットボトル

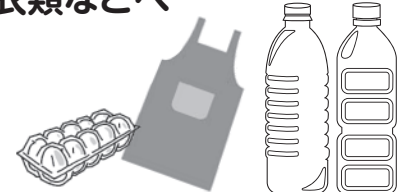
PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ



- ・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し、つぶしてください。

× 色付き・洗剤・化粧品・医薬品・油・ドレッシングのボトル

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

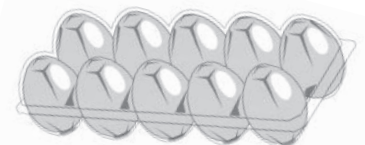
PET製
たまごパック



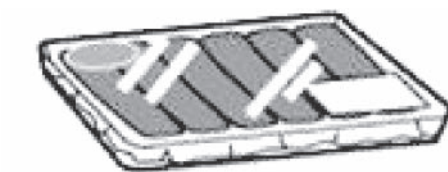
- ・コープデリでご利用いただいた生たまごのパックのみを回収しています。(材質の異なるものが混入するとリサイクルできなくなるため)
- ・シールをはがして重ねてお出ください。

× 紙製や色付きのパック
温泉たまごのパック

たまごパック
フルーツパックなどへ



食品発泡トレイ



発泡スチロール製トレイ

- ・きれいに洗って、よく乾かしてください。
- ・色付き・柄付きの発泡トレイも回収しています。

× カップ麺・納豆の容器・
非発泡トレイ(つまようじ
の刺さらないもの)

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

透明の
容器とフタ



※お店では、ステーションで回収しています。

- ・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。

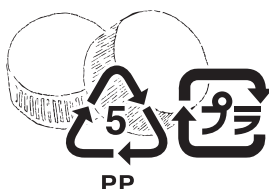
× 副菜付キットの容器

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)



ペットボトルのキャップ

ジュースや調
味料、酒など
のペットボトル
のキャップ

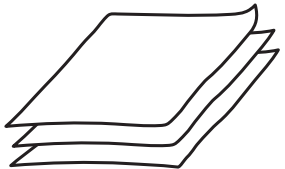
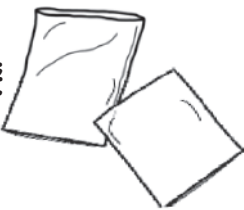
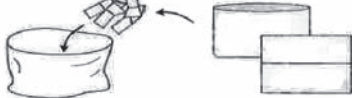
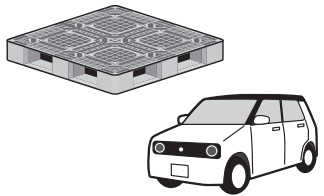


- ・材料がポリプロピレンのもの(PPと記載されている)とプラが回収対象です。
- ・シールをはがしてください。

× 大きなサイズの
キャップ・金属キャップ
など

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。

回収先	回収している資源	資源の出し方	再生品
お店のみで回収 	アルミ缶 ジュース、ビール、チューハイなどのアルミ缶 	- 軽く洗い、しばらく逆さまにして水を切ってください。 - 缶の真ん中をつぶし、次に両はじをつぶしてください。 × スチール缶・スプレー缶・ガス缶	アルミ缶 アルミサッシなどへ 
宅配のみで回収 	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 	- 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。 × お届け明細書兼請求書	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。 - 空気を抜いてしばり、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 限ります。	パレット、車の部品などへ 

資源回収の合言葉は「洗う・分別する・こまめに」

リサイクルには、皆さまのちょっとした手間がとても大切です。

回収する資源物は種類ごとに分け、汚れているものはきれいに洗ってからお出してください。宅配をご利用の方は配達トラックの荷台はスペースに限りがありますので、資源物はため込まず、毎回少しずつお出してください。※コープで販売したものでも、ダンボール類はお預かりすることができません。お住いの自治体の回収をご利用ください。これからもリサイクルの取り組みにご協力をお願いします。



リサイクル
特設ページは
コチラ！



漫画で学ぼう
コープデリの
リサイクル



みんなで地球温暖化に立ち向かおう！あなただけのエコなキャラや呪文を大募集！

コープデリのエコ活
アッチアチ大魔王
を倒せ！
エコ活の冒険

募集期間

7/27(月)～8/28(金)

例

絵が苦手なら
呪文(文字)でOK！



「けしけしエルフ」
つけばなしの
電気を見つけ、
スイッチを切る妖精。

特設ページは
順次更新予定！
ぜひ冒険に参加してね★



2026年 9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

※お申し込みの際は、組合員コード・お名前・電話番号・ご住所・ご希望の講座名・
日にちをお聞かせください。持ち物もお伝えしますので、メモのご準備をお願いします。

素敵なくらし講座ご案内

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

★ハロウィンボード

9/1(火)コーププラザ宇都宮
9/18(金)コープデリ西那須野センター
③10:00～12:00
④宮本 恵子
⑤各2,000円(材料費含)

クラフトバンド

★うろこ編みのプレスレット

① 9/2(水)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～12:00
④稲葉 陽子
⑤1,500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

① 9/2・16(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

① 9/3(木)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000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

① 9/3・17(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

やさしい フラダンス

★フラダンスで楽しく心身を鍛えよう

① 9/4(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

① 9/4(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000円

かんたんパン教室

★ソーセージパン

① 9/12(土)
②コープデリ西那須野センター
③10:00～13:00
④黒瀬 澄子
⑤2,000円(材料費含)

土曜 リラックスヨガ

★心身をほぐしましょう

① 9/5・19・26(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

キッズバレエ (年中～)

★ピアノ曲に合わせて動きます

① 9/5(土)
②コーププラザ宇都宮
③幼児 13:15～14:15
④飯塚 弘美
⑤1,000円

フルーツ講座

★楽器、譜面台は
ご持参ください

① 9/7(月)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④岩原 篤男
⑤1,000円

断捨離® おはなし会

～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～

① 9/8(火)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④鈴木 まさみ
⑤1,000円

ほかほかパン教室 (大人対象)

★コーヒーメロンパン

① 9/8(火)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～13:30
⑤2,000円(材料費含)

火曜日のバイオリン

★楽器はお持ちください

① 9/8・29(火)
②コーププラザ宇都宮
③A. 14:00～15:00
B. 15:15～16:15
④桑川吉見
⑤各1回 1,000円

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 9/10(木)
②コープデリ西那須野センター
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

① 9/10(木)
9/23(水) 祝
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:45
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

① 9/15(火)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～12:00
④大柿 ゆき
⑤1,000円

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 9/16(水)
②コーププラザ宇都宮
③14:00～15:00
④佐伯 寿子
⑤1,000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

① 9/18(金)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000円

キッズダンス

★楽しくダンス(年長～小学生)

① 9/19(土)
②コーププラザ宇都宮
③14:30～15:30
④影山 靖代
⑤1,000円

百合子先生の料理教室

★【中華料理】
黒酢あんかけ(酢鶏)他

① 9/24(木)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～13:00
④野澤 百合子
⑤3,200円(材料費含)

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 9/25(金)
②コープデリ日光センター
③10:00～11:15
④小沢 有紀
⑤1,000円

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 9/25(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

キッズ ヒップホップ

★楽しくダンス!(年長～)

① 9/26(土)
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000円

はじめての パルンアート

★ハロウィン
(おはけとジャック・オー・ランタン)

① 9/30(水)
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④湊 万理子
⑤1,500円(材料費含)

◆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)
- ③ ※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。
④ 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)
- ⑤ 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。
- ⑥ 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)
- ⑦ 入金確認後、IDとパスワードをお伝えします。
- ⑧ お申し込み締め切りは、開催日の5日前です。

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

① 9/2・16(水)
② 10:30～11:30
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!

① 9/3・17(木)
② 14:00～15:00
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

① 9/7(月)
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500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 9/10・24(木)
② 14:00～15:00
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

① 9/12・26(土)
② 10:15～11:15
③ 大柿ゆき・小沢有紀
④ 各1回 500円

癒しのヨガ

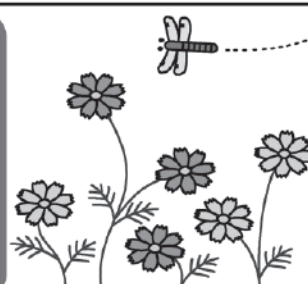
★ココロもカラダもほぐし
ましょう

① 9/15(火)
② 14:00～15:00
③ 大柿 ゆき
④ 500円

親子ほかほかパン

★おさかなちゃん (年少～)

9/23(水)コーププラザ宇都宮
9/26(土) コープデリ西那須野センター
③午前10:30～12:30
午後13:30～15:30
⑤各2,000円(材料費含)



ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、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、1978年
から毎年開催しています。特設サイトにて、現地での活動や
学習資料をご覧いただけます。とちぎコープでは、今年も
「ヒロシマ」に組合員・役職員が参加します。

現地に参加できなくても、ライブ配信で参加できます。

ヒロシマ虹のひろばライブ配信 8月5日(水) 13:00～

ナガサキ虹のひろばライブ配信 8月8日(土) 13:00～

ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ
特設サイト

