



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 2026年 月号

2026年8月31日発行

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

参加者募集



産地交流学習会

梨の収穫体験、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24日(土) 9:30~12:00(予定)

【集合場所】 JAうつのみや 宇都宮南部営農経済センター
(栃木県宇都宮市砂田町526)

【会 場】 ①収穫体験⇒JAうつのみや管内の園地

②学習交流⇒JAうつのみや南部営農経済センター

※収穫体験と学習交流の会場が異なります。会場間(①⇔②)は専用バスで移動します。

【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

※当日のスケジュールなどの詳細は別途ご案内します。

【定 員】 20名程度

※本企画は梨の生育や収穫について学ぶ「学習交流」を目的としているため、対象を組合員とご家族(小学生以上・高校生以下は保護者同伴)とさせていただきます。

※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)

【締 切】 9月18日(金)



■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。

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。



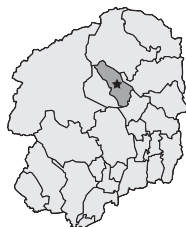
入場
無料

日時：11月7日(土) 10:00~14:00

会場：マロニエプラザ大展示場(宇都宮市元今泉6-1-37)

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。



矢
板
市

まもなく旬！

樹上完熟のりんごを味わい尽くそう！

りんごの産地、矢板市では10~11月下旬までさまざまな品種のりんご狩りが楽しめます。

この地域のりんごの特徴は「樹上完熟」。降雪や寒波による冷害の影響が少ない地域のため、完熟りんごが収穫できます。

りんごの多くが、各りんご園の庭先や道の駅やいたなどの一部の直売所でのみ販売です。

ほしい品種の時期になりましたら、お早めに矢板市内にお越しください。

詳しくは、矢板市のHPをご覧ください。

お問い合わせ先：各りんご園

矢板市HP：<https://www.city.yaita.tochigi.jp/site/kankou/apple.html>



国産100%？ 物価の優等生？

ボクだって大変だ！

卵の本音を聞いて、 食の未来を考えよう

「世界食料デー」月間2026 プレイベント

2026 9.17 [木] 19:30-21:00
@オンライン

参加無料

一人で年間340個も食べている、卵大好き日本。本イベントでは、研究・生産・国際協力の視点から3名のゲストをお迎えし、「毎朝の目玉焼き」から「世界の食料問題」までをつなげて考えます。
食や社会課題に関心のある方なら、どなたでも参加歓迎です。

■お申し込みはこちら：



※事前に視聴用URLをお送りいたします。
※当日リアルタイムでのご参加が難しい方も、Google フォームよりお申し込みいただければ、後日アーカイブ動画の視聴URLをお送りいたします。

(Google フォーム)

■主催：「世界食料デー」月間 2026 呼びかけ団体(特定非営利活動法人
アフリカ日本協議会、認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド)

■お問い合わせ：03-3261-4700(事務局代表)/wfd@hungerfree.net



主催者ホームページ

10月は「飢餓をゼロに」に向けて
みんなでアクションする1ヵ月

「世界食料デー」月間
2026

10/1(木)~10/31(土)

みんなで
食べる
幸せを

第27回 星の家まつり



会場都合により、 こちらのイベントは 開催中止となりました

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

2026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

貯筋体操

椅子に座って筋トレ・脳トレ・ストレッチ
筋肉貯筋しましょう

- 日にち ①10/24(土) ②11/28(土) ③12/26(土)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~11:30
- 講師 神山 裕子
- 受講料 各 1,000円

New

クラフトで パンかご作り

底のサイズは28.5cm×19.5cm位です

- 日にち ①10/30・11/27(金)
- 会場 コープデリ西那須野センター
- 時間 10:30~12:30
- 講師 中里 和美
- 受講料 2回 2,700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 ①10/1(木) ②11/5(木) ③12/3(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 ①10/1(木) ②10/15(木) ③11/5(木) ④11/19(木) ⑤12/3(木) ⑥12/17(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

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 ①10/2(金) ②11/6(金) ③12/4(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 ①10/2(金) ②11/6(金) ③12/4(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 ①10/3 ②10/17 ③10/24(土) ④11/21 ⑤11/28(土) ⑥12/5 ⑦12/19 ⑧12/26(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

フルート講座

フルート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 ①10/5(月) ②11/2(月) ③12/7(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

チョークアート

ぬり絵感覚で
描いてみましょう

- ①シマエナガ ②クリスマスリース
③2027年の干支(ひつじ)
★コーププラザ宇都宮
①10/6 ②11/10 ③12/1(火)
★コープデリ西那須野センター
①10/9 ②11/6 ③12/4(金)
●時間 10:00~12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000円(材料費含)

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①10/6(火) ②11/17(火) ③12/15(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

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

- ①10/7・11/4(水) クリスマスリース
②12/2(水) マスクピアス
●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 ①2回3,500円(材料費含)
②1,500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 ①10/7(水) ②10/21(水) ③11/4(水) ④11/18(水) ⑤12/2(水) ⑥12/16(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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

- ①10/8(木) ②10/22(木) ③11/3(火) ④11/19(木) ⑤12/10(木) ⑥12/24(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

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 ①10/8(木) ②11/12(木) ③12/10(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

かんたんパン教室(手ごね)

- ★ハーブフォカッチャ ①10/2(金) ②10/10(土) ③12/12(土)
- ★リースパン ③12/12(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 各 2,000円(材料費含)

ほかほかパン教室 (大人対象)

- ①10/13(火) ハロウィンのかぼちゃパン
②11/10(火) シナモンレーズンロール
③12/8(火) 三つ編みリースパン
●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 10:30~12:30
●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~

- ①10/13(火) ②11/10(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

火曜日のバイオリン

楽器はお持ちください

- 日にち ①10/13(火) ②10/27(火) ③11/10(火) ④11/24(火) ⑤12/8(火) ⑥12/22(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

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 ①10/16(金) ②11/20(金) ③12/18(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、必ず連絡願います。キャンセル料が発生する場合もあります。

※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

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

- 日にち ①10/16(金)
②12/18(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

キッズヒップホップ(年長~)

楽しくダンス!

- 日にち ①10/17(土)
②11/14(土)
③12/5(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

- ①10/17(土)ハロウィン工作
- ②11/21(土)赤と青の色鉛筆のイラスト画
- ③12/19(土)冬の夜空を描こう
- 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 ①10/17(土)
②11/21(土) ③12/19(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

草木染(アカネ)

シルクのストールを染めます

- 日にち・会場
- ①10/20(火) コープ栃木店(コーブルーム)
- ②11/12(木) コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 各 2,400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 ①10/21(水)
②12/9(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 ①10/21(水)
②11/18(水) ③12/16(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

百合子先生の料理教室

- ①10/22(木)【インド】
タンドリーチキン・ナウラタンカレー 他
- ②11/26(木) 生春巻き 他
- ③12/17(木) おもてなし料理「コフタカレー」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 ③3,700円(①②③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 ①10/23(金)
②11/27(金) ③12/25(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

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 ①10/24(土)
②11/28(土)
③12/5(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

イキイキアート

(クリニカルアート)

- ①10/30(金) 「摩天楼の光」
- ②11/20(金) 「ポインセチアのクリスマスプレート」
- 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 ①1,500円 ②1,400円(①②材料費含)

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 ①11/19(木)
②12/15(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 4,000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 ①11/23(月) ㊟
- 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 1,000円

親子ほかほかパン(年少~)

★アップルブレッド

- ①11/23(月) ㊟ コーププラザ宇都宮
- ②12/5(土) コープデリ王生センター
- 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)

はじめての バルーンアート

クリスマスリースを作ろう

- 日にち ①11/25(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

※オンライン講座のお申し込み方法と事前準備
につきましては、お問い合わせ願います。

美温活リンパストレッチ

リンパを流し、体温も代謝もUP!

- ①10/1(木) ②10/15(木)
- ③11/5(木) ④11/19(木)
- ⑤12/3(木) ⑥12/17(木)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 影山 靖代
- 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

- ①10/5(月)
- ②11/2(月)
- ③12/7(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

- ①10/6(火)
- ②11/17(火)
- ③12/15(火)
- 時間 14:00~15:00
- 講師 大柿 ゆき
- 受講料 各 500円

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

- ①10/7(水) ②10/21(水)
- ③11/4(水) ④11/18(水)
- ⑤12/2(水) ⑥12/16(水)
- 時間 10:30~11:30
- 講師 鈴木 真理子
- 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

- ①10/8(木) ②10/22(木)
- ③11/12(木) ④11/26(木)
- ⑤12/10(木) ⑥12/24(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

- ①10/10(土) ②10/24(土)
- ③11/14(土) ④11/28(土)
- ⑤12/12(土) ⑥12/26(土)
- 時間 10:15~11:15
- 講師 大柿ゆき・小沢有紀
- 受講料 各 500円



もったいないフェア宇都宮2026

宇都宮市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持ち、「ひとやものを大切にすること」を様々な活動・取組の基本とした「もったいない運動」を推進しており、市民の一人ひとりがこれまで培ってきた「もったいない」の精神を活かし、市民運動として「もったいない運動」の輪を広げていくため、環境配慮型、参加体験型のイベントを開催します。

- ◆日時: 令和8年9月23日(水・祝) 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)
- ◆主催: 宇都宮もったいない運動市民会議

★詳細は
「もったいない運動市民会議」HPへ



2026年度コープセミナー

「がんを知る」講演会

参加
無料

2026年 **11月7日** 土

開演11:45～閉会15:30(開場・受付11:00～)

2人に1人が、がんにかかるといわれる時代。
大切なのは、正しい知識を知り、自分の体と向き合うことです。
知識と気づきの両面から、早期発見・早期治療の重要性を学べる講演会です。
ご自身のために、そして大切なご家族やご友人とともに、ぜひご参加ください。

第1部
12:00～13:00

「乳がん診療の未来予想図～これからの検査・治療はどう変わる?～」

講師：千島 隆司 医師
乳腺外科専門医の立場から最新の医療情報や治療の考え方をわかりやすく解説します。

第2部
13:15～14:15

「自分の体と向き合うこと～私が出会った患者力～」

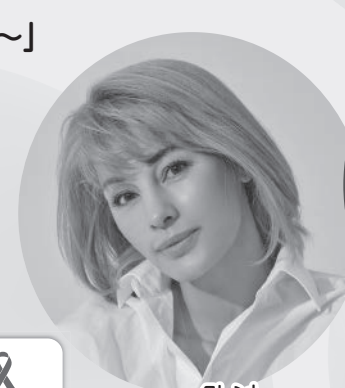
講師：梅宮 アンナ さん
アピアランスケアについての想いや、日々実践していることをお話しいただきます。

第3部
14:30～15:15

「SDM～一緒に考える外来～」と 「アピアランスケア～自分らしくいること～」

千島 隆司 医師と梅宮 アンナ さんによる対談
それぞれの視点から語られるリアルな言葉で、これからの健康との向き合い方をご対談いただきます。

2026年度コープセミナー「がんを知る」講演会は、株式会社コープデリ保険センター・株式会社コープライフサービス(ユーコープ)・株式会社東都ライフサービス(東都生協)・生活クラブ共済連(生活クラブ生協)の4社共同で開催しております。 本チラシのSNS等への転載禁止



タレント
梅宮 アンナ さん



昭和医科大学
横浜市北部病院
乳腺外科教授
千島 隆司 医師

講演会への参加方法は2つ

お問い合わせ先

(株)コープデリ保険センター

☎ 0120-33-6566 受付時間 9:00～17:00 (日曜休業)

●個人情報の取扱いに関する事項：(株)コープデリ保険センターは、ご提供いただいた個人情報を保険商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合、またサービスの提供や保険商品・カタログ・チラシ・コンテンツなどの改善を図るための統計・分析を行う場合があります。

●個人情報保護方針・勧誘方針に関する詳細情報は、(株)コープデリ保険センターのホームページをご覧ください。
<https://hoken.coopdeli.coop>

参加方法① 会場来場

会場 有楽町朝日ホール

東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン11F
会場に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

参加方法 右下の二次元コードから必要事項をご入力の上、ご応募ください。
同伴者は、家族・友人等参加可能。本人含め4名まで申し込みできます。

申込締切 10月9日 23:59まで 参加定員 670名

発表 お申し込み多数の場合は、抽選の上、
当選者には招待ハガキを順次発送いたします。



JR有楽町駅
中央口または銀座口から徒歩3分

参加方法② 必ず参加できる! オンライン視聴

参加方法 右の二次元コードから必要事項をご入力の上、お申し込みください。

申込締切 11月6日 21:00まで



※お電話でのお申し込みは受けできません。
※会場来場、オンライン視聴、お一人様1回どちらかのお申し込みに限ります。
※会場での、途中入場・途中退場・未就学児のご入場はご遠慮ください。(託児はございません)
※講演の内容や時間は、都合により、予告なく変更になる場合がございます。

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。

VERY GOOD LOCAL とちぎ

農村 × ボランティアでつながる
みんなの笑顔と地域の未来

農村ボランティアマッチングサイト
TUNAGU

TUNAGUは、とちぎの「農村」と
地域貢献したい「人」をつなぐサイト。
遊休農地の解消や里山保全などの農村ボランティア活動を通じて、
たくさんの出会いが、あなたを待っています。
さあ、TUNAGUで笑顔あふれる未来を見つけよう!

Challenge/ 農村ボランティアで
地域課題の解決に
チャレンジする

Enjoy/ イベントに参加して
農村を楽しむ

Understand/ レポートを読んで
農村のことをもっと知る

Village

WEBサイトを
チェック

TUNAGU とちぎ 検索
<https://tochigi-tunagu.jp>

登録
無料

栃木県農政部農村振興課 農村・中山間地域担当 里づくりチーム
TEL:028-623-2334 Mail:noson-sinko@pref.tochigi.lg.jp

秋の交通安全県民総ぐるみ運動 が行われます

令和8(2026)年9月21日(月)から9月30日(水)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〉歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 2〈自動車〉夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 3〈自転車〉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9月1日～生活道路※における自動車の法定速度が30km/hに引き下げられます。
※ここでいう「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。
〈法定速度が30km/hとなる道路の例〉



出典：警察庁ウェブサイト

◆発行／とちぎコープ生活協同組合 総合企画室
◆所在地／〒321-0195 栃木県宇都宮市川田町858

◆ホームページ
とちぎコープ 検索



とちぎコープ公式 Instagram
フォローをお願いします♪



植物油インキを使用しています。