



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

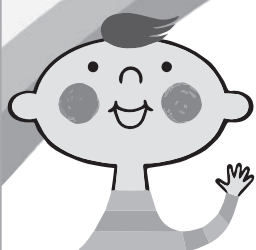
10 2026年 月号

2026年9月28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

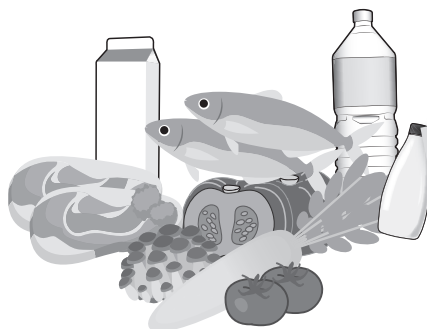
とちぎコープフェスタ in うつのみや



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。

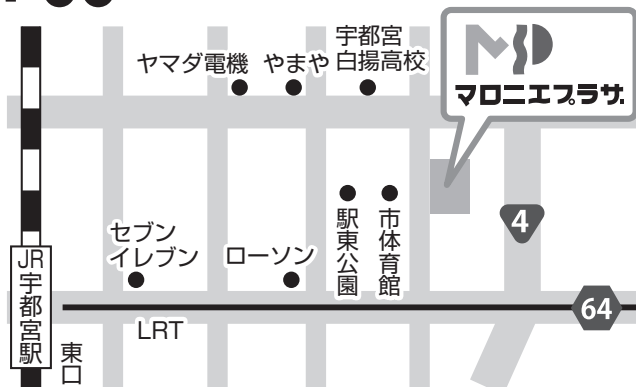
日時：11月7日(土)10:00～14:00

会場：マロニエプラザ大展示場



保冷バッグ

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。LRTなどの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！



過去に学び、
未来へつなぐ

平和とよりよい生活のために

宇都宮空襲戦跡めぐり

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宇都宮は焼け野原に、

620名以上もの尊い命が奪われました。

宇都宮中心部に今も残る戦争遺構を歩いて、映像で、めぐります。

語り継がれる身近な戦争の傷跡を学び、
平和の大切さについて考えてみませんか。

今に残る戦争遺構を
歩いて、見て学ぶ

11/3(火)祝

10:00～12:00

(集合時間 9:30)



見学コース：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3km)

ガイド：(一社)うつのみやシティガイド協会

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)

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：10月16日(金)

申込方法：右記申し込みフォームまたは
電話で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)

参加者
募集

当時のエピソードを
映像と語りで学ぶ

11/23(月)祝

10:30～12:00



会場：コーププラザ宇都宮 会議室(宇都宮市平出町4077-2)

講師：(一社)うつのみやシティガイド協会

定員：40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(現地までの交通費はご負担ください)

締切：11月13日(金)

申込方法：右記申し込みフォームまたは、
電話でお申し込みください。



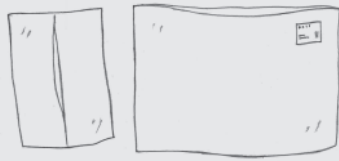
リサイクルにご協力ください

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

商品やカタログの「お届け用ポリ袋」は回収しています

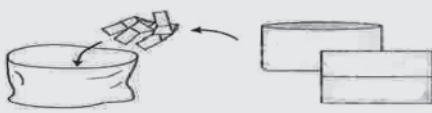
回収物

お届け用ポリ袋



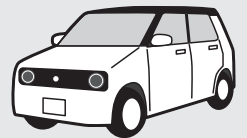
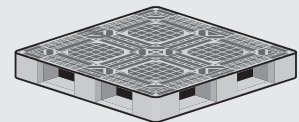
コープデリ宅配の商品が入った内袋、商品カタログが入った袋

資源の出し方



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です。

再生品



パレット・車の部品など様々なものへ

とちぎコープの宅配と店舗で使用したプラスチック容器包装のうち、商品やカタログの「お届け用ポリ袋」は7割近くを占めています。そのうち、リサイクル回収できたポリ袋は約3割にすぎません。配達で届いた「お届け用ポリ袋」はゴミに出さないで、お返してください。

お店&宅配センターで回収しています

×…回収できません

回収している資源

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



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しく下さい。
- ・注ぎ口は付けたまま紙パックと一緒に回収してください。

資源の出し方

- ・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しく下さい。
- ・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。

× 中の紙が未晒し(茶色)のパック

回収している資源

「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。

資源の出し方

- ・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、そのままお出しく下さい。
- ・ラベルシールは、はがさなくても大丈夫です。

× 副菜付キットの容器

ペットボトル

PET製のボトル
清涼飲料
しょうゆ
酒類…のみ

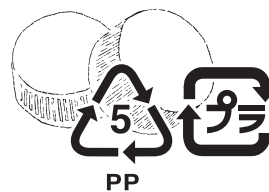


- ・キャップをとってラベルをはがしてください。
- ・中をきれいにすすいで乾かし、つぶしてください。

× 色付き・洗剤・化粧品・医薬品・油・ドレッシングのボトル

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。
- ・シールは、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

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しく下さい。

× 紙製や色付きのパック
温泉たまごのパック

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



※宅配センターで回収しています。

- ・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

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)

アルミ缶

ジュース、ビール、チューハイなどのアルミ缶



※お店で回収しています。

- ・中をきれいにすすいで乾かし、つぶしてください。

× スチール缶・スプレー缶・ガス缶

宅配をご利用の方へ ご協力をお願い

トラックの荷台の作業性を保つため、資源物は小まめにお出しく下さい。

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。
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	受付時間	開催店	予約
10月17日(土)		越戸店	当日受付
11月21日(土)	10:00~12:00 13:00~15:00	鶴田店	当日受付
12月5日(土)		栃木店	事前予約優先 (当日受付可)

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)



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

主催 栃木保健医療生協
協賛 とちぎコープ

2026 健康チャレンジ 参加募集!!

★★ 健康チャレンジ期間: 10月1日~11月30日 ★★

「健康チャレンジ」は、全国各地の医療福祉生協で行われている約13万人が参加する健康習慣づくりの取り組みです。
おかげ様で今年栃木県では15周年を迎えました。楽しい健康習慣づくりが、どうぞたくさんの方に広がりますように!



★無理なく楽しく、健康づくりを
継続してみませんか?

★家族間、お友達間の
コミュニケーションにも◎

★保育園や学校単位でも
取り組まれています。

参加方法

- ①期間中参加ご希望の方に「チャレンジシート」をお渡ししています。
コープデリの配達担当者または店舗サービスカウンターまでお申し付けください。
栃木保健医療生協ホームページからダウンロードもできます。
- ②5つのコース(運動・食事・つながり・お口と歯・自由)から
1つ選んで、コースにちなんだ目標を自分で設定。
- ③期間中、大人も子供も目標に2週間チャレンジ!
- ④Webかチャレンジシート付属の無料報告はがきで報告 ※報告締切: 12月31日
- ⑤記念品をプレゼント

参加
無料



栃木保健医療生協ホームページはこちら
<https://www.tochigihoken.or.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。

栃木県流域下水道 50周年記念フォーラム

生活に欠かせない下水道の役割とその未来。
一緒に見つめなおしませんか?

令和8年

10月21日(水) 14時~16時

会場: 栃木県総合文化センターサブホール

主催: 栃木県、(公財)とちぎ建設技術センター

参加費: 無料

内容: 基調講演 中央大学 加藤裕之教授 ほか
特別演奏会 宇都宮短期大学附属高校

申込方法: 右下の二次元バーコードから

新デザインマンホール展示
マンホールカード配布



申込は
こちら→



問合せ先: 栃木県県土整備部上下水道課 028-623-2504

サービス付き高齢者向け住宅 コープの家

高齢者が安心して暮らせる
賃貸住宅です。とちぎコープ
が建物を設置し、ふれあい
コープが運営しています。

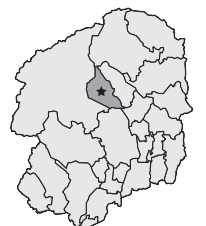


所在地: 宇都宮市緑5丁目13-9

お問い合わせ・ご相談
社会福祉法人 ふれあいコープ
電話: 028-612-3721
ふれあいコープホームページ <https://fureai-coop.com/coophouse>

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。



塩
谷
町

塩谷町の最大の自慢は、なんといっても全国屈指の清らかな「水」です。この豊かな名水と、昼夜の寒暖差が大きい高原山麓の気候が、極上の特産品を育てています。
水と大地が育んだお米は、一粒一粒がツヤツヤと輝き、噛むほどに上品な甘みが口いっぱいに広がります。冷めても美味しいお米は、おにぎりにも最適です。
また、名水をたっぷり吸って育った野菜や果物は、味がぐっと濃く、みずみずしさが格別です。さらに、この名水仕込みの地酒や、そばなど、絶品グルメが揃っています。
自然の恵みをそのまま形にした塩谷町の「美味しい」を、ぜひ現地で、そしてご家庭で味わってみてください。

お問い合わせ先: 塩谷町産業振興課 連絡先: 0287-45-2211



塩谷町の
ホームページ

2026年 11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 (第2金曜日除く)

◆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

New

貯筋体操

★椅子に座って筋トレ・脳トレ・
ストレッチで筋肉貯金

- ① 11/28(土)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～11:30
④ 神山 裕子
⑤ 1,000円

フルーツ講座

★楽器、譜面台は
ご持参ください

- ① 11/2(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

大人のバレエ

★コアが鍛えられ美しい姿勢
血行をよくします

- ① 11/3(火) 11/19(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

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 11/4・18(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 14:50～16:20
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 11/5(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

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 11/5・19(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

チョークアート

★クリスマスリース

- 11/6(金) コープデリ西郷センター
11/10(火) コーププラザ宇都宮
③ 10:00～12:00
④ 宮本 恵子
⑤ 各 2,000円 (材料費含)

やさしい フラダンス

★フラダンスで楽しく心身を鍛えましょう

- ① 11/6(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

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 11/6(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

断捨離® おはなし会

★モノを片付けて、ごきげんな人生へ

- ① 11/10(火)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～11:30
④ 鈴木 まさみ
⑤ 1,000円

火曜日のバイオリン

★楽器はお持ちください

- ① 11/10・24(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

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 11/12(木)
② コープデリ西郷センター
③ 10:00～11:00
④ 須永 一成
⑤ 1,000円

草木染

★アカネでシルクのストールを
茜色に染めます

- ① 11/12(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～12:30
④ 安藤 喜代
⑤ 2,400円 (材料費含)

キッズ ヒップホップ

★楽しくダンス！(年長～)

- ① 11/14(土)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:00～11:00
④ 安藤 喜代
⑤ 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 11/17(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

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 11/18(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

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

- ① 11/19(木)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～12:30
④ 佐藤 年子
⑤ 4,000円 (材料費含)

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 11/20(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

(クリニカルアート) イキイキアート

★ポインセチアの
クリスマスプレート

- ① 11/20(金)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:00～12:00
④ 重山 愛子
⑤ 1,400円 (材料費含)

こどもの アトリエ (年中～)

★赤と青の色鉛筆のイラスト画

- ① 11/21(土)
② コープデリ小山センター
③ 10:00～11:30
④ 篠崎 純子
⑤ 1,200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 11/21・28(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

キッズバレエ (年中～)

★ピアノ曲に合わせて動きます

- ① 11/21(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

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

- ① 11/23(月) 11/29(日)
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

親子ほかほかパン

★アップルブレッド (年少～)

- ① 11/23(月) 11/29(日)
② コーププラザ宇都宮
③ 午前10:30～12:30
午後13:30～15:30
⑤ 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

- ① 11/25(水)
② コーププラザ宇都宮
③ 10:30～11:30
④ 湊 万理子
⑤ 1,500円 (材料費含)

百合子先生の料理教室

★生春巻き 他

- ① 11/26(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)

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 11/27(金)
② コープデリ日光センター
③ 10:00～11:15
④ 小沢 有紀
⑤ 1,000円

キッズダンス

★楽しくダンス(年長～小学生)

- ① 11/28(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



※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。

バスに乗って行こう! JETファームグループ

参加者
募集

「栃の木黒牛」生産地見学会



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。



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)

日 時: 11月14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)JET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16日(金)

参 加 費: 大人 1,500円
中学生以下 1,000円
(昼食代込み)

申し込みフォームからも
お申し込みできます。

