

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
2026年 11月号
2026年11月2日発行



ピースアクションinオキナワ
第44回沖縄戦跡・基地めぐり



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。

■旅行期間：**2027年3月24日(水)～3月26日(金)** 2泊3日
■旅行代金：大人50,000円　子ども25,000円
※家族1室2名様ご利用・羽田空港発着
※旅行代金は、とちぎコープより一部補助された金額です
■参加対象：とちぎコープの組合員・5家族 10名(大人1名・子ども1名)
※子どもは小学4年生～中学3年生が対象です。
※参加希望者が多数の場合は選考となります。
■締め切り：**12月4日(金)**
■連絡方法：詳細は、右の二次元コードからホームページをご確認ください。
■連 絡 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)

●オリエンテーション
*日程：2027年3月上旬開催予定
*会場：宇都宮市内
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。

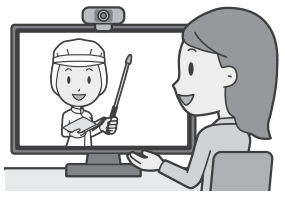
●ふりかえりミーティング
*日程：2027年4月上旬開催予定
*会場：宇都宮市内
旅を振り返り、学んだことを発表し合い交流を深めます。

〈お問い合わせ〉
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)

掲載ツアーの交通・宿泊の手続きは旅行会社がおこないます。申し込みについてのお問い合わせは上記「連絡先」までお問い合わせください

Zoomで開催！おうちで探検！ コープデリの お肉工場&商品検査センター オンライン見学

コープデリの人気商品『フレッシュパック』や『パラパラミンチ』など、お肉商品をつくっているコープデリフーズの工場見学をオンラインで参加してみませんか。
普段は入れないパラパラミンチやお惣菜などをつくっている様子をクイズを交えながら映像でご案内します。
さらに商品検査センターのオンライン見学も同時開催。
生産者から組合員の皆さんに安全な商品が届くまでの様子がわかりますよ。



■開催日時
12月11日(金)10：30～11：45
■場　所　Zoom
※見学会はオンラインで行います。
■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。
■定　員　50人
■締め切り　11月22日(日)
※11月24日(火)までに全員に当落結果をご連絡します。
■お申し込み
右の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。

■お問い合わせ
コープデリ商品検査センター
☎ 048-782-5132
(10：00～17：00 土日祝休み)
✉ net_jg109@coopdeli.coop

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の「学習会」のご案内などもしています。ご覧ください。

過去に学び、未来へつなぐ 平和とよりよい生活のために

参加者募集

映像と語りで学ぶ 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。

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。

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)

とちぎの #中山間地域が おもしろい！

Vol.1

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

自然豊かな奥佐野に夢中！







美味しいそばを食べて
商品をゲットしよう！

奥佐野の自然が育んだ地元産の手打ちそばに舌鼓

佐野といえばラーメン？実はそばもとっても美味しいんです！市北部に位置する奥佐野地域は、豊かな自然に育まれたそばを求めて多くの人が訪れる名所。地域の4つの農村レストランでは現在スタンプラリーを開催中です。スタンプを集めて応募すると、抽選で170名に地元農産物や、農村レストラン・農産物直売所の共通利用券が当たります。

佐野市むらづくり
そばスタンプラリー

▶佐野市むらづくりそばスタンプラリー

開催期間　11月29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
※対象レストランに設置されているスタンプ用紙、もしくは二次元コードをスマートフォンで読み込み、スタンプを集めて応募すると抽選で170名様に商品が当たります。
※各店の営業時間・休業日・参加方法など詳細はQRコードを参照

道の駅
どまんなかたぬま

お立ち寄りスポット



佐野の“おいしい”に出会える場所

県内外からの人でいつも賑わっている道の駅どまんなかたぬま。ここには地元農産物をはじめ、佐野ラーメンや惣菜、加工食品など地元の名物グルメが勢揃い。佐野観光には外せない推しスポットです。

場所：佐野市吉水町366-2
休業日：水曜　問合せ：0283-61-0077

那須烏山市

見どころいっぱい！秋の味覚も楽しもう







5分の1の
ミニチュア屋台！

ライダーたちが結集！メグロの故郷へ里帰り

昭和初期に人気を博したバイク「メグロ」。その製造を手がけた目黒製作所があった那須烏山市は、「メグロの聖地」として知られています。山あげ会館では、実物の「メグロ」を展示するほか、伝統行事「山あげ祭」を実物の5分の1サイズにしたミニチュア屋台や映像で紹介。地域の特産品がそろう館内売店でのお土産探しもおすすめです。

メグロの聖地
那須烏山
公式サイト

▶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3日）
入 館 料　個人　一般300円／小・中学生100円
　　※未就学児は無料
　　※詳しくは那須烏山市観光協会HPを参照

山あげ会館

お立ち寄りスポット



みかん狩りで秋を満喫！

ほどよい酸味とコクのある濃厚な味わいが特徴「国見のみかん」。10月下旬から11月末ごろまで、みかん狩りが楽しめます。ぜひ、秋のおでかけの途中に、ぜひ立ち寄ってみて。

・川俣みかん園　那須烏山市小木須212　問合せ 0287-84-2885
・道の上みかん園　那須烏山市小木須190-2　問合せ 0287-84-2882
・八溝観光みかん園　那須烏山市小木須2785　問合せ 0287-84-2883
・国見山みかん園　那須烏山市小木須300　問合せ 0287-84-2876

鹿沼市

絢爛豪華な彫刻屋台が圧巻







ふるさと名物
“鹿沼にらそば”を
召し上がれ！

伝統を受け継ぐ彫刻屋台と秋の新そばを堪能しよう

ユネスコ無形文化遺産に登録された「鹿沼今宮神社祭の屋台行事」。「屋台のまち中央公園」の展示館では、3町の所有する彫刻屋台が常設展示されており、「鹿沼秋まつり」の映像も鑑賞できます。また、市内では11月から“そばの郷”鹿沼の秋の新そばを堪能できる「鹿沼そば天国withスタンプラリー2026」が開催されます。

鹿沼市観光協会

▶屋台のまち中央公園

場　所　鹿沼市銀座1丁目1870-1　問 合 せ　0289-60-6070
営業時間　9:00～17:00（彫刻屋台展示館の入館は16:30まで）
定 休 日　月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日、年末年始
入 館 料　一般200円　高校生・大学生150円　小・中学生100円

まちの駅
新・鹿沼宿

▶第18回 鹿沼そば天国 withスタンプラリー2026

開催日時　11月14日（土）・15日（日）9:30～15:00　営業時間　鹿沼市花木センター
問 合 せ　0289-63-2182 鹿沼そば振興会
スタンプラリー開催期間　11月1日（日）～12月31日（木）※鹿沼そば振興会加盟店でスタンプを集めて応募すると、地域の物産やお食事利用券を抽選でプレゼント。
台紙は加盟各店、まちの駅 新・鹿沼宿などで入手可能。

お立ち寄りスポット



まちなかの憩いの場でちょっと一休み

鹿沼の美味しいものを目当てに毎日多くの人が集まる「まちの駅 新・鹿沼宿」。農産物直売や地元の和菓子、かぬまシウマイなどが人気です。新店舗「鹿沼そば なゆた庵」も営業開始。昔ながらのそばが楽しめます。

場所：鹿沼市仲町1604-1　営業時間：店舗により異なるためHP参照　休業日：毎月第2水曜日　※1月1・2日は案内処のみ開設　問合せ：0289-60-2507

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

とちぎコープと「栃木県中山間地域活性化推進協議会」との包括連携協定に基づき、協議会の主旨に沿った連携と協働をすすめています。
このチラシは同協議会で作成されたもので、広報協力の一環として、各市町の情報を組合員さんにお届けしています。

タウン情報もんみや10月号掲載

2026年 12月 素敵なくらし講座ご案内

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、お盆、年末年始は休み）

◆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・日にちをお聞きします。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。



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。
②ＺＯＯＭ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願います。
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とパスコ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。

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
★2027年の干支（ひつじ）
12/1（火）コーププラザ宇都宮
12/4（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
★マスクピアス
① 12/2（水）
②コーププラザ宇都宮
③13：00～15：00
④稲葉 陽子
⑤1,500円（材料費含）

太極拳（初心者対象）
★ゆっくり連動して動き、血行をよくします
①12/2・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 12/3（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
①12/3・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整えましょう
① 12/4（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 12/4（金）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～11：30
④影山 靖代
⑤1,000円

キッズヒップホップ
★楽しくダンス！（年長～）
① 12/5（土）
②コーププラザ宇都宮
③10：00～11：00
④安藤 喜代
⑤1,000円

土曜リラックスヨガ
★心身をほぐしましょう
①12/5・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

親子ほかほかパン
★アップルブレッド（年少～）
① 12/5（土）
②コープデリ壬生センター
③午前10：30～12：30
午後13：30～15：30
⑤各2,000円（材料費含）

キッズダンス
★楽しくダンス（年長～小学生）
① 12/5（土）
②コーププラザ宇都宮
③14：30～15：30
④影山 靖代
⑤1,000円

フルート講座
★楽器、譜面台はご持参ください
① 12/7（月）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～11：30
④岩原 篤男
⑤1,000円

火曜日のバイオリン
★楽器はお持ちください
①12/8・22（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
①12/10（木）
②コープデリ佐野センター
③10：00～11：00
④須永 一成
⑤1,000円

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 12/9（水）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～11：30
④湊 万理子
⑤1,000円

大人のバレエ
★コアが鍛えられ美しい姿勢
①12/10（木）
12/24（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

癒しのヨガ
★免疫力UP！　カラダもココロもほぐしましょう
①12/15（火）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～12：00
④大柿 ゆき
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
①12/15（火）
②コーププラザ宇都宮
③13：30～15：30
④佐藤 年子
⑤4,000円（材料費含）

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
①12/16（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
★おもてなし料理「コフタカレー」他
①12/17（木）
②コーププラザ宇都宮
③10：00～13：00
④野澤 百合子
⑤3,700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
①12/18（金）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～11：30
④影山 靖代
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
①12/18（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

こどものアトリエ（年中～）
★冬の夜空を描こう
①12/19（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（年中～）
★ピアノ曲に合わせて動きます
①12/19（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

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？
①12/25（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

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
①12/26（土）
②コーププラザ宇都宮
③10：30～11：30
④神山 裕子
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
①12/2・16（水）
② 10：30～11：30
③ 鈴木 真理子
④ 各１回 500円

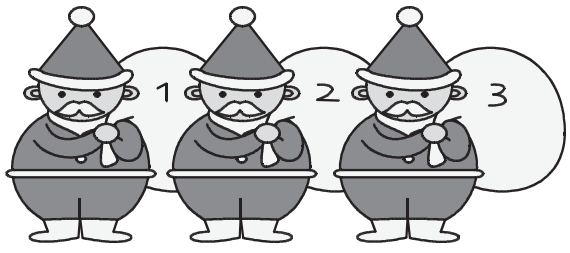
美温活リンパストレッチ
★体温も代謝もUP！
①12/3・17（木）
② 14：00～15：00
③ 影山 靖代
④ 各１回 500円

午後のゆったりヨガ
★午後のリラックスタイム
① 12/7（月）
② 14：00～15：00
③ 小沢 有紀
④ 500円

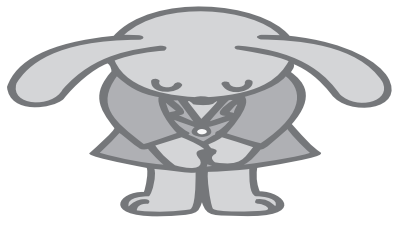
ダンベル筋トレ
★ダンベルはペットボトル2本でもOK
①12/10・24（木）
② 14：00～15：00
③ 影山 靖代
④ 各１回 500円

土曜リラックスヨガ
★心身をほぐしましょう
①12/12・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
①12/15（火）
② 14：00～15：00
③ 大柿 ゆき
④ 500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。
※感染症拡大状況等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。講座受講中は、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く場合もあります。
※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。
※受付時に得ま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。



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21日(月) 10：00～16：00**

契約について、このようなお困りごとはありませんか？お電話でお話を伺います。

葬儀での料金
一日葬は約30万円とのチラシを見て依頼したところ約80万円の契約になった。料金に含まれるものもチラシと異なっており、納得できない。

光回線サービスの電話勧誘
契約先の大手通信会社から電話があった。
アナログ回線を光回線にすると電話料金が安くなると説明され契約した。今から解約できるか。

自宅のリースバック
築40年の分譲マンションのリースバック契約をした。家賃7万円で賃貸借契約したが先日リースバック業者から家賃を10万円にすると言われた。

暮らしのレスキューサービス
ネットを見て最初に案内があった「トイレ修理390円～」の広告を見て依頼したら55万円の請求を受けた。

無料で点検
給湯器の無料点検です！と言われてお願いしたところ、このままでは壊れてしまうので交換が必要と言われ契約したが、本当に交換が必要なのか不安。

定期購入の契約だった
スマートフォンの広告を見て、「1回限り2,980円」の美容クリームを購入し、代金を支払った。しかし、2回目が届き定期購入になっていると初めて気づいた。請求は約2万円。注文完了メールなどよく覚えていない。

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-mai：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。

無料労働相談会の開催

～職場でのトラブルで悩んでいませんか？～



○ 労働問題の**専門家**である**労働委員会の委員(弁護士等)**が相談を受けます。
○ **パート、アルバイト、企業・事業主の方**も対象です。
○ **相談時間は30分程度**です。
○ 相談内容の**秘密は厳守**します。
○ **予約優先**です。右のQRコードから、又は電話でお申し込みください。(各日定員6名)

12月８日
火曜日 13時～16時
トコトコ大田原
(大田原市中央1-3-15)
小会議室

１月21日
木曜日　13時～16時
栃木県庁　南館
(宇都宮市塙田1-1-20)
5階　労働委員会控室

栃木県労働委員会事務局
Tel 028-623-3337
労働委員会HP
事務局職員による労働相談も受け付けています。
急いで相談したい方はお電話ください。（平日8:30～17:00）

入居者募集中！ 特別養護老人ホーム みどり

お問い合わせ・ご相談
住所：栃木県宇都宮市緑5-13-6
電話：028-666-6866
(受付時間 平日8：30～17：30)

あなたとつなぐ手で、ひらける明日。
ふれあいコープ
FUREAI COOP



https://fureai-coop.com/

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。



大田原市

須賀川新そばまつりを開催します！
香り豊かな「新そば」を味わいに、須賀川地域へ出かけてみませんか？
12月6日(日) 旧須賀川小学校を会場に「須賀川新そばまつり」を開催します。地元で収穫されたそばを使った新そばを味わえるほか、地域で採れた農産物や特産物などの販売も行います。須賀川の豊かな自然に育まれた、香り高く風味豊かな新そばは、この時期ならではの味わいです。地域の方々との交流を楽しみながら、須賀川の食と魅力をぜひご堪能ください。ご家族やご友人と一緒に、ぜひお越しください。



お問い合わせ先：大田原市農政課　電話：0287-23-8292

◆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♪
VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています。