とちぎコープ情報紙
ほっとインフォメーション
とちぎコープは2023年11月に創立50周年を迎えました
ありがとう! 50th Anniversary これからも ともに 未来へ!
CO-OP コープデリ とちぎコープ
食卓を笑顔に、地域を豊かに。
2024年 3月号
2024年3月4日発行

2024年度「生産者交流会」参加者募集!!

「特別栽培米栃木コシヒカリ 森の水車」を生産する「那須山麓土の会」の皆さんと、体験型の交流会を毎年開催しています。産地の大田原市で、昔ながらの手作業での田植え、鎌を使った稲刈りなど年3回の農業体験を通して交流を深め、お米づくりについて楽しく学びます。ぜひ、ご家族で参加してみませんか?

【日　　時】 春　5月26日(日)　田植え
(雨天決行) 夏　7月28日(日)　小川のいきもの観察
秋　9月29日(日)　稲刈り
各回9：00～13：00(予定)(雨天決行)
※春・夏・秋の3回通しの企画です。

【場　　所】 那須山麓土の会代表　五月女さん宅(大田原市)
【参 加 費】 1家族　年間3,000円(保険料込み)
【定　　員】 10家族(申し込み多数の場合抽選)
【締め切り】 4月19日(金)18：00まで
【主　　催】 とちぎコープ生活協同組合
那須山麓土の会(森の水車米生産者グループ)

バケツを使った稲の育て方も学べます。
ご自宅でも、苗植えから収穫まで、お米作りを体験!

■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　9：00～18：00)

商品検査センター春休み親子オンライン学習会　無料2企画

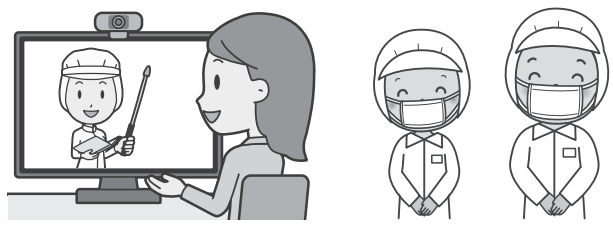
Zoomで開催! 親子でつくろう！
『CO-OPの大豆ドライパックを使って簡単味噌づくり』

難しいと思われている味噌づくりがポイントを押さえることで簡単にできますよ。
味噌づくりに必要な材料(大豆ドライパック・麹・塩)は事前に送らせていただきます。
世界に一つしかない自分だけの味噌をつくってみませんか。
味噌についての歴史や地域の味噌の特徴についてのお話もあります。

日　　時　① 4月2日(火) 10：30～11：45
② 4月3日(水) 10：30～11：45
定　　員　各回親子20組　申し込み多数の場合は抽選
締め切り　3月17日(日) ※3月19日までに結果を連絡します。
申込方法　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。

Zoomで開催! 親子で手軽に工場見学
～コープデリフーズの工場に潜入！～

パラパラミンチをはじめ、おにぎりやお総菜などができるまでをオンラインで見学してみませんか。クイズを交えながらの楽しい工場見学です。
親子で『パラパラミンチ』のおいしさのヒミツを見つけましょう！



日　　時　2024年4月6日(土) 10：30～11：30
定　　員　親子20組　申し込み多数の場合は抽選。
締め切り　3月17日(日) ※3月19日までに結果を連絡します。
申込方法　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。

※通信環境の整ったところでご参加ください(通信料はご負担ください)。
お問い合わせ・お申し込み先　コープデリ商品検査センター　E-mail：net_jg109@coopdeli.coop　電話 048-782-5132 (10：00～17：00　土日祝休み)

「おしゃべり交流会」開催しています！

日程等の詳細については、宅配のカタログと一緒にお届けするチラシや店舗ポスター、ホームページをご覧ください。

2024年 4月～6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。お気軽にお問い合せください。

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！

対面講座

New ダンスエクササイズ
楽しみながらエクササイズします
★コーププラザ宇都宮
①4/4 ②5/2 ③6/6（木）
★コープデリ佐野センター
①5/10 ②6/7（金）
●時　間　10：00～11：00
●講　師　安藤 喜代
●受講料　各 1,000円

手づくりパン教室
①レーズンシロップパン②カイザーゼンメル③あんデニッシュ
★コーププラザ宇都宮
①4/1 ②5/13 ③6/3（月）
★コープデリ壬生センター
①4/5 ②5/17 ③6/7（金）
★コープデリ日光センター
①4/15 ③6/17（月）
●時　間　10：00～13：00
●講　師　片岡 えりこ
●受講料　各 2,000円（材料費含）

楽しいバイオリン
眠っているバイオリン、奏でてみませんか？
初心者の方もどうぞ。楽器はお持ちください。
●日にち ①4/4（木） ②4/18（木）
③5/2（木） ④5/16（木）
⑤6/6（木） ⑥6/20（木）
●会　場　コーププラザ宇都宮
●時　間　14：00～15：00
●講　師　桑川 吉見
●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
①4/6 ②4/20 ③4/27（土）
④5/18 ⑤5/25（土）
⑥6/1 ⑦6/15 ⑧6/22（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

太極拳
ゆっくり連動して動き、血行をよくします
●日にち
①4/10（水） ②4/24（水）
③5/8（水） ④5/22（水）
⑤6/12（水） ⑥6/26（水）
●会　場　コーププラザ宇都宮
●時　間　10：30～12：00
●講　師　鈴木 真理子
●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 ① 4/13（土）
② 5/11（土）
③ 6/8（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

大人のバレエ
バレエエクササイズで美しい姿勢に
①4/18（木） ②4/29（月）㊗
③5/6（月）㊗ ④5/23（木）
⑤6/6（木） ⑥6/20（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

ちびっこわ～るど
★リトミック（8ヶ月～）
①4/18（木） ②5/16（木）
③6/27（木）
★ベビーマッサージ（2ヶ月～1才）
5/21（火）
●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

草木染め（シルクのストール）
★ビワ・アボカドでサーモンピンクに染めましょう
① 4/19（金）コープデリ西那須野センター
② 4/30（火）コーププラザ宇都宮
★アカネで茜色に染めましょう
③ 5/17（金）コープデリ佐野センター
④ 5/24（金）コープデリ日光センター
●時　間　10：30～12：30
●受講料　各 2,200円（材料費含）

こどものアトリエ（年中～）
① 4/20（土） フロッタージュ
② 5/18（土）
ペットボトルのパッケージデザイン
③ 6/15（土） 糸引き絵
●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～小学生）
ピアノ曲に合わせて楽しく動きます
●日にち ① 4/20（土）
② 5/18（土） ③ 6/15（土）
●会　場　コーププラザ宇都宮
●時　間　年中・年長 13：15～14：15
小学生 14：30～15：30
●講　師　飯塚 弘美
●受講料　各 1,000円

癒しのヨガ
ヨガで免疫力ＵＰし、
カラダもココロもほぐしましょう
●日にち ①4/23（火）
②5/28（火） ③6/25（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

百合子先生の料理教室
①4/25（木）【イタリア料理】手づくりパスタで
シーフードクリームパスタ 他
②5/23（木）【インド料理】マハラジャのビリヤニ 他
③6/20（木）たらのバスク風コロッケ 他
●会　場　コーププラザ宇都宮
●時　間　10：00～12：30
●講　師　野澤 百合子
●受講料　各3,000円（材料費含）

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 ① 4/26（金）
② 5/31（金）
③ 6/28（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

ズンバキッズジュニア
楽しくダンス！ （年長～小学生）
●日にち ① 4/27（土）
② 5/25（土）
③ 6/22（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

親子ほかほかパン（年少～）
★９色のパン
① 4/29（月）㊗ コーププラザ宇都宮
② 5/4（土）㊗ コープデリ壬生センター
●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）

親子ヨガ（0才～）
親子でできるヨガ＆身体ほぐし
●日にち ① 5/7（火）
② 6/4（火）
●会　場　コーププラザ宇都宮
●時　間　10：30～11：30
●講　師　小沢 有紀
●受講料　各 1,000円

チョークアート
【ひんやり、アイスカフェラテ】
下絵があるのでぬり絵感覚で描いてみましょう
●日にち・会場
① 5/14（火）コーププラザ宇都宮
② 5/17（金）コープデリ西那須野センター
●講　師　宮本 恵子
●時　間　10：00～12：00
●受講料　各 2,000円（材料費含）

オンライン講座

太極拳
ゆっくり連動して動き、血行をよくします
●日にち
①4/3（水）　②4/17(水)
③5/1（水）　④5/15(水)
⑤6/5（水）　⑥6/19(水)
●時　間　10：30～11：30
●講　師　鈴木 真理子
●受講料　各 500円

美温活リンパストレッチ
リンパを流し、体温も代謝もUP！
●日にち
①4/4(木) ②4/18(木)
③5/2(木) ④5/16(木)
⑤6/6(木) ⑥6/20(木)
●時　間　14：00～15：00
●講　師　影山 靖代
●受講料　各 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
人生100年時代。健康に過ごすために
筋トレは大切な運動です
●日にち　①4/11　②4/25(木)
③5/ 9　④5/23(木)
⑤6/13　⑥6/27(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
●日にち　① 4/13（土）
② 5/11（土）
③ 6/ 8（土）
●時　間　10：15～11：15
●講　師　大柿ゆき・小沢有紀
●受講料　各 500円

顔筋トレ
マスクの下の表情筋、気になりませんか？
顔の筋肉をきたえて5才若返りましょう
●日にち　①4/22(月)
②5/13(月)　③6/24(月)
●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
●日にち　① 4/ 8（月）
② 5/27（月）
③ 6/10（月）
●時　間　14：00～15：00
●講　師　小沢 有紀
●受講料　各 500円

癒しのヨガ
ヨガで免疫力ＵＰし、
カラダもココロもほぐしましょう
●日にち　① 4/16（火）
② 5/21（火）
③ 6/18（火）
●時　間　14：00～15：00
●講　師　大柿 ゆき
●受講料　各 500円

★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。
★背景をバーチャルにして参加
することもできます。

百合子先生の料理教室
★鶏胸肉の和風とろみ煮 他

●日にち　6/14(金)
●時　間　10：30～11：40
●講　師　野澤 百合子
●受講料　500円

◆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）
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。

※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。
※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。

参加者の声をご紹介します

【こどものアトリエ】
兄弟で参加できるので、毎月楽しみにしています。人数がいっぱいになってしまわないかといつもドキドキして申し込んでいます。小学校とはまた違った成長をみられるので、これからも参加したいです。
N.Yさん（保護者）

【手づくりパン教室】
自分でパンが作れたら素敵だなと思い通わせていただいています。毎回みなさんと楽しい時間を過ごし、おいしいパンが出来上がります。発酵時間にいつもちょっとしたお菓子の作り方を教えていただけるのも、とても魅力的です。
K.Jさん

【キッズヒップホップ】
とても楽しそうにできてよかったです。リズムに乗っておどったり、ストレッチ体操もでき、よかったです。
N.Oさん（保護者）

素敵なくらし講座では、
手芸、工芸、料理など
様々な分野の講師を募集
しています。

※お問い合わせは
下記のTELへ
お願いします。

★【素敵なくらし講座】お申し込み・お問い合わせ（月～木　10：00～16：30）

◆TEL028-678-3750　◆FAX028-678-3760

※ＦＡＸでお申し込みの方は、組合員コード・お名前・電話番号・住所・ご希望の講座名・日にちをご記入ください。

コーププラザ宇都宮ご利用案内

ちょっとした集まりから、学習会、講演会などの会場として、ぜひご利用ください。
コーププラザ宇都宮は、地域に開かれた組合員さんの施設です。

プロジェクター・スクリーンがあります。

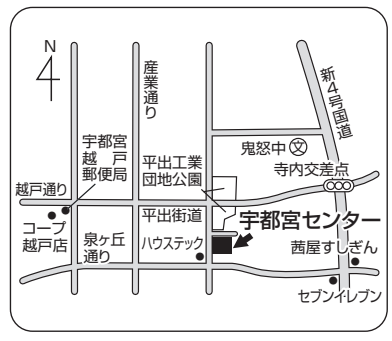
可動式の大きな鏡・授乳スペースがあります。

調理台4台・オーブン・レンジがあります。

予約なしで無料で利用できます。給茶機があります。

ご利用方法
① 初めて利用される方は、「利用者登録申込書」を受付へご提出ください。
② お電話で利用希望日時の仮予約をお願いします。
仮予約は利用希望日の3カ月前の1日より受け付けます。
③ 仮予約後7日以内に「利用申込書」を受付にご提出ください。
④ 利用料金は当日までに現金でお支払いください。

会場	定員（人）	利用時間と利用料金(税込)		
		午前	午後	1日
		10：00～12：30	13：00～16：00	10：00～16：00
会議室(東)	49	1,000円	1,000円	2,000円
会議室(西)	49	1,000円	1,000円	2,000円
プレイルーム(東)	20	1,000円	1,000円	2,000円
プレイルーム(西)	10	800円	800円	1,600円
調理室	20	2,000円	2,000円	4,000円



所 在 地：宇都宮市平出町4077-2
コープデリ宇都宮センター敷地内にあります。

詳しくはコーププラザ宇都宮へお問い合わせください。
電　　話：028-678-3750
受付時間：10：00～16：30　月～木(お盆・年末年始休み)
ホームページでもご案内しています。
https://tochigi.coopnet.or.jp/event/plaza/

運転免許証自主返納 特典申請受付中！

とちぎコープは高齢ドライバーの事故を少なくすることを目的に栃木県高齢者運転免許証自主返納サポート事業に協力しています。
運転免許証を自主返納した組合員さんに特典をプレゼントします！

≪対象となる組合員さん≫
①満65歳以上で、運転免許証を自主返納した方
②2021年3月1日以降に「運転経歴証明書」を交付された方
※①②2つの条件を満たすこと。
（自動車の免許証だけではなく、原付等の免許証でも返納すれば申請できます。）

≪特典≫
※特典は、いずれか1人1回限りの適用となります。
○店舗ご利用の組合員さんには、ほぺたんカードに2,000ポイントを付与します。
○宅配センターご利用の組合員さんには、2,000ポイントを付与します。
○デイリー（夕食宅配）ご利用の組合員さんには、2,000円分のクーポン券を進呈します。

≪申請に必要なもの≫
○「運転経歴証明書」
※受付の際「免許返納特典申請書」に必要事項をご記入いただきます。

◇申請は、配達担当者または店舗サービスカウンターまで。
くわしくは、とちぎコープ総合企画室にお問い合わせください。

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　9：00～18：00）

子育てサロンのごあんない

子どもを遊ばせながら気軽におしゃべりができる、子育てサロンを開設しています。スタッフに育児の悩みを相談したり、親同士で楽しく情報交換ができてホッとできます。
サロンの運営はNPO法人ウィズに委託しています。

◎対象は乳幼児のお子さんと保護者です。
◎申し込みは不要です。
◎地域のボランティアさんが見守っています。
◎コープ越戸店・コープ栃木店の駐車場をご利用ください。
※組合員さんでなくても利用できます。

無料です

子育てサロン
「とんとん」
毎週木曜日
- 午前10：30～12：30
- 午後13：30～15：30

時間内の出入りは自由にできます。
コープ越戸店の組合員集会室にて

子育てサロン
「ぷくぷく」
毎週木曜日
- 10：30～15：30

時間内の出入りは自由にできます。
コープ栃木店の別棟2F・組合員集会室にて

コロナウイルス感染拡大防止のために保護者はマスクの着用をお願いします。

※お問い合わせは下記までメールでお願いします。

とんとん
E-mail：ton-ton@npowith.net

ぷくぷく
E-mail：puku-puku@npowith.net

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。

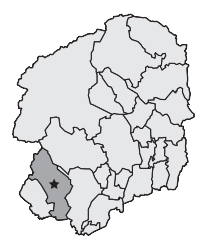
楽しいイベント盛りだくさん！　入場無料

第24回 福祉まつり

日時　3月23日（土）10：00～15：00
会場　マロニエプラザ（宇都宮市元今泉6-1-37）
内容　大人も子どもも楽しめるイーグルプロレス・バザーなど
主催　栃木県労働者福祉協議会

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。



佐野市

かたくりの花まつり
市の東部に位置し、『万葉集』にも詠まれた三毳山。その北斜面の中腹1.5ヘクタールに約150万株のカタクリが群生しています。毎年3月中旬から下旬にかけて可憐な紫色の花が咲き広がります。花の見頃の時期には臨時のお土産販売所なども設置されます。

開花状況は、佐野市観光協会ホームページをご覧ください
https://sano-kankokk.jp

期間：3月中旬～下旬
会場：万葉自然公園かたくりの里（佐野市町谷町112-1）
主催：佐野スプリングフラワーフェスティバル実行委員会
問合せ先：佐野市観光推進課　電話：0283-27-3011
※まつり期間中は駐車場有料となります

◆発行／とちぎコープ生活協同組合　総合企画室　◆電話／028-634-5117　◆所在地／〒321-0195 栃木県宇都宮市川田町858
◆ホームページ　https://tochigi.coopnet.or.jp/　とちぎコープ　検索
VEGETABLE OIL INK　植物油インキを使用しています。