



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

# 12 2024年 月号

2024年12月2日発行

栃木の  
ママ&パパを応援♪  
**無料**  
プレゼント

## はじめてばこ (こえ) TOCHIGI

満1歳未満で、栃木県内に住民登録されている  
すべての赤ちゃんおひとりにつき一箱プレゼント!



はじめてママ&パパ、  
赤ちゃんが嬉しい  
プレゼント満載です♪

はじめてばこ  
とは?

栃木に生まれてきたすべての赤ちゃん、そのママ・パパにありがとうの気持ちを込め、箱の中に応援グッズを入れてお届け。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。

はじめてばこが  
届いたご家庭から  
嬉しい声を  
いただいています。



生まれた日の  
新聞や産着、  
へその緒など  
大切なモノを  
入れています。



子どものおもちゃ箱  
にしています。  
大きくなったら、  
自分で見つけた  
宝物を箱に  
しまっていこうね。

お申し込みや  
お問い合わせは  
コチラから

これから新しい命を迎えるママ・パパは、ぜひお申し込みください。

はじめてばこ とちぎ [tochigi-hajimetebako.com](https://tochigi-hajimetebako.com)

【ご応募にあたっての注意事項】をよくご覧ください。

主 催 とちぎテレビ



## 「とちぎコープNPO法人助成金制度」 2025年度助成団体募集のご案内

とちぎコープでは、2008年から「とちぎコープNPO法人助成金制度」を始めました。今年もNPO法人とともに、活気ある栃木づくりを一緒に目指したいと考えています。多くの団体からのご応募をお待ちしています。

### 【助成の内容】

- ①2025年度の事業、運営に関わる費用として助成します。
- ②助成金総額は600万円、1団体に対する助成金の上限は30万円とします。
- ③助成する団体はとちぎコープ「NPO法人助成金審査委員会」において審査します。
- ④助成金は、2025年4月に交付します。

### 【助成対象】

- ①NPO法人(特定非営利活動法人)として法人格を有し、主たる活動及び活動拠点が栃木県内にあり、1年以上の活動実績のある団体とします。
  - ②政治・宗教活動や、営利を目的とする団体は対象としません。
- ※2024年度は応募いただいた57団体全てを助成しました。

### 【募集期間】

2024年11月21日(木)~2025年1月20日(月)  
※当日消印有効

### 【応募方法】

とちぎコープのホームページに掲載の「NPO法人助成金申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送でお申し込みください。

URL <https://tochigi.coopnet.or.jp/>



お問い合わせ先：とちぎコープ総合企画室 NPO法人助成金係  
電話 028-634-5117(月~金 9:00~18:00)

## 組合員の皆さん、コープに「こえ」をお届けください!

おいしい・便利・ちょっとお困りのことなど、コープに伝えたい・聞いてみたいことを、お気軽にお寄せください。

**宅配**

お届け明細書兼請求書にある「こえのポスト」に記入し、担当者にお渡しください。



**店舗**

店舗に設置している「こえのポスト」ハガキに記入し、投函してください。

メールでのお問い合わせは、ホームページのお問い合わせフォームに入力してお送りください。



<https://tochigi.coopnet.or.jp/contact/others/support.html>

## 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。

茂木町

### 茂木町でいちご狩り!「とちあいか」も食べ放題!!

茂木町の美土里農園では、いちごが60分食べ放題!酸味が少なく甘みが際立つ話題の「とちあいか」と甘みと酸味のバランスがよい「とちおとめ」の2種類をお楽しみいただけます。ぜひ、ご家族や友人と遊びに来てください。

2025年は1月1日から開園します。予約の方が優先です。料金はお問い合わせください。



お問い合わせ先：観光いちご園 美土里農園 茂木町深沢3200  
☎0285-81-5112 予約専用電話 080-7064-1115

2025年 1月 ~ 3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

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

#### 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 ①1/9(木) ②1/23(木)  
③2/27(木)  
④3/13(木) ⑤3/27(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 ①1/11(土) ②1/25(土)  
③2/8(土) ④2/22(土)  
⑤3/8(土) ⑥3/22(土)

●時間 10:15~11:15  
●講師 大柿ゆき・小沢有紀  
●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

●日にち ①1/15(水)  
②2/5(水) ③2/19(水)  
④3/19(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 ①1/16(木) ②1/30(木)  
③2/6(木) ④2/20(木)  
⑤3/6(木)

●時間 14:00~15:00  
●講師 影山 靖代  
●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 ①1/21(火)  
②2/18(火)  
③3/4(火)

●時間 14:00~15:00  
●講師 大柿 ゆき  
●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 ①1/27(月)  
②2/10(月)  
③3/17(月)

●時間 14:00~15:00  
●講師 小沢 有紀  
●受講料 各 500円

#### 断捨離®おはなし会

~モノを片付けて、ごきげんな人生へ~

●日にち ①2/10(月)  
②3/31(月)

●時間 10:00~11:00  
●講師 鈴木 まさみ  
●受講料 各 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。(サインアップはなくても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。

#### 参加者の声をご紹介します

【親子ヨガ】  
数回参加させていただ  
きました。  
子どもと一緒に身体を  
動かせることに加え  
て、他の参加者のお子  
さんと交流できるので  
良い刺激を受けて楽し  
んでいます。次回も参  
加したいです。  
O.Mさん

【かんたんパン教室】  
パン作りは全くの初めてでしたが、丁寧  
に教えていただいたおかげで無事におい  
しいパンを焼くことができました。焼き  
たての香ばしいにおいに感激しました。  
M.Kさん

【太極拳(初心者対象)】  
時間が出来たらやってみようと思って  
いました。やっとその時が来て、楽し  
んでいます。リフレッシュしています。  
T.Hさん

★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。

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。



※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きます。

※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があります。

※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。

★【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。  
折り返しの連絡後、お申し込み完了となります。

# 対面講座

**NEW 筋膜リリースヨガ**  
凝りをほぐし歪みを整えるヨガで  
スッキリ&リラックスしましょう!  
●日にち ① 1/30 (木)  
② 2/20 (木) ③ 3/27 (木)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 14:00~15:00  
●講師 メロノダ 千絵  
●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 ① 1/4 ② 1/18 ③ 1/25 (土)  
④ 2/1 ⑤ 2/15 ⑥ 2/22 (土)  
⑦ 3/1 ⑧ 3/15 ⑨ 3/22 (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

**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 ① 1/9 (木)  
② 2/6 (木)  
③ 3/6 (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

**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 ① 1/9 (木) ② 1/23 (木)  
③ 2/6 (木) ④ 2/20 (木)  
⑤ 3/6 (木) ⑥ 3/20 (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

**キッズヒップホップ(年長~)**  
楽しくダンス!  
●日にち ① 1/11 (土)  
② 2/8 (土)  
③ 3/15 (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

**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 1/11 (土)  
② 2/15 (土) ③ 3/15 (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

**大人のバレエ**  
バレエエクササイズで美しい姿勢に  
① 1/13 (月) ② 1/30 (木)  
③ 2/11 (火) ④ 2/27 (木)  
⑤ 3/6 (木) ⑥ 3/20 (木) 祝  
●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

**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 ① 1/15 (水)  
② 2/5 (水) ③ 2/19 (水)  
④ 3/19 (水)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 13:00~14:30  
●講師 鈴木 真理子  
●受講料 各 1,000円

**大人の書**  
好きな言葉を書いて飾ってみませんか?  
心が癒されます  
●日にち ① 1/16 (木)  
② 2/6 (木) ③ 3/13 (木)  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:30~12:00  
●講師 坪沼 句子  
●受講料 各 1,000円

**癒しのフラセラピー**  
フラダンスで楽しく心身を整えましょう  
●日にち ① 1/17 (金)  
② 2/7 (金)  
③ 3/7 (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

**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  
① 1/18 (土) ティッシュボックスのデザイン  
② 2/15 (土) 静物画  
③ 3/15 (土) 自分の顔を描いてみよう  
●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)

**親子リトミック(5~7月~)**  
温かい言葉、音色、ママと感じるリトミック  
●日にち ① 1/22 (水)  
② 2/19 (水)  
③ 3/19 (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

**百合子先生の料理教室**  
① 1/23 (木) 豚肉の紹興酒煮 他  
② 2/27 (木) カルカッタ地方のフィッシュカレー 他  
③ 3/27 (木) チリコンカン、タコス 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 各 3,200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 1/24 (金)  
② 2/21 (金)  
③ 3/21 (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

**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 ① 1/25 (土)  
② 2/22 (土)  
③ 3/22 (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

**手づくりパン教室**  
① 1/27 (月) イングリッシュマフィン  
② 2/3 (月) クリームチョコロール  
③ 3/17 (月) イタリアンおやき風パン  
●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:00~13:00  
●講師 片岡 えり子  
●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 ① 1/28 (火)  
② 2/18 (火) ③ 3/4 (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

**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 ① 2/7 (金)  
② 3/7 (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

**かんたんパン教室**  
★チョコパン  
① 2/8 (土) ② 2/28 (金)  
★桜あんぱん  
③ 3/8 (土) ④ 3/28 (金)  
●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)

**チョークアート** ぬり絵感覚で  
描いてみましょう  
ハート型のミモザリース  
●日にち・会場  
① 3/11 (火) コーププラザ宇都宮  
② 3/14 (金) コープデリ西那須野センター  
●時間 10:00~12:00  
●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 3/11 (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 1,000円

**ミニほうき作り**  
手づくりは楽しい!  
稲わらのミゴから作る可愛いミニ箒作り  
●日にち・会場  
① 3/18 (火) コーププラザ宇都宮  
② 3/27 (木) コープ栃木店(コブルーム)  
●時間 10:30~12:30  
●受講料 各 1,000円(材料費含)

**ミニかごづくり**  
紙バンドを編んで、もち手のある  
8cm×14cmのかごをつくります  
●日にち・会場  
① 3/21 (金) コーププラザ宇都宮  
② 3/31 (月) コープデリ日光センター  
●時間 10:30~12:30  
●受講料 各 1,000円(材料費含)

★コーププラザ宇都宮(宇都宮センター敷地内)  
宇都宮市平出町4077-2  
越戸通り 産業通り 平出工業団地公園 新4号線 寺内交差点 すしぎん

# コープデリ個人宅配のくらし応援割引

## 赤ちゃん割引 (お申し込みから104週間)

母子手帳交付から1歳未満のおさまが  
いる方が対象となります。  
※赤ちゃん割引終了後は、自動的に子  
育て割引に移行いたします。

基本手数料 税別 **0円**  
配達手数料

## 子育て割引 (お申し込みから小学校入学を迎える年の3月末日まで)

1歳から小学校入学前のおさまがい  
る方が対象となります。

基本手数料 税別 **100円**  
(税込110円)  
配達手数料 **0円**

## シルバー割引

世帯全員 (単身世帯を含む) または2  
人世帯でいずれか1人が75歳以上の  
場合が対象となります。

基本手数料 税別 **100円**  
(税込110円)  
配達手数料 **0円**

## ふれあい割引

組合員さんご自身または同居するご  
家族に、障がい者手帳をお持ちの方  
がいらっしゃる場合に対象となります。

基本手数料 税別 **100円**  
(税込110円)  
配達手数料 **0円**

## 自然災害割引 (52週間)

自然災害の被災により、「被災証明書  
の交付」を受けている方で交付日 (申  
請日) から1年以内の方が対象となり  
ます。

基本手数料 税別 **0円**  
配達手数料

**お問い合わせ先：配達している「コープデリ宅配センター」**  
電話番号は配達時にお届けする『お届け明細書兼請求書』の  
『お問い合わせ先』をご確認ください。

# 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
  - ② 2021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)

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。

組合員の  
皆様へ  
ご案内

**とちぎ** TOCOPO  
栃木県子育て支援  
ポータルサイト

妊娠、出産、子育て情報のポータルサイトできました！

### 子育ての魅力発信

栃木県が全国に誇る子育て支援  
制度や、制度を利用した先輩保  
護者の声をご紹介。  
栃木県で子育て  
中の家族の姿な  
どリアルな情報  
もお届けします。

### イベント・遊び場情報

お子さまや保護者の方を対象と  
した県内各地のイベント情報や、  
家族でお出かけ  
して楽しいスポ  
ット情報を掲載  
しています。

### 救急電話相談

お子さまの急な病気やケガにも  
安心！  
「休日や夜間の病院検索」や  
「救急電話相談」を  
ご案内します。



### キッズページ

「子ども目線で、わかりやすく」  
栃木県のことや子どもたちに役  
立つ情報をお届けします。



### 子育て中のみなさんに見てほしい、特集記事公開中！

おうち時間の楽しい過ごし方や、季節の行事の  
楽しみ方などを特集しています。  
記事は毎月更新されていくのでぜひチェックし  
てくださいね。



問合せ 栃木県保健福祉部 子育て政策課 ☎028-623-3068

令和6(2024)年12月11日(水)から12月31日(火)までの21日間

# 年末の交通安全 県民総ぐるみ運動が行われます

**スローガン** 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

- 運動の重点**
- 1 こどもと高齢者の交通事故防止
  - 2 飲酒運転等の根絶
  - 3 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
  - 4 「ライト4(フォー)運動」と「原則ハイビーム」の推進

## 自転車利用時の交通ルールを守りましょう

- ・ながら運転、酒気帯び運転の禁止  
11月1日の道路交通法改正により、運転中のながらスマホが罰則の対象となり、酒気  
帯び運転等の罰則も整備されました。
- ・自転車ヘルメットの着用と自転車保険の加入  
ヘルメット非着用時の致死率は、着用時の約2倍にもなります。栃木県自転車条例  
や道路交通法によりヘルメット着用が努力義務となっています。また、栃木県自転車  
条例により自転車保険への加入義務があります。万が一の事故の損害賠償に備え、  
保険に加入してください。