



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

3 2025年 月号

2025年3月3日発行

2025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。産地の太田原市で、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べます。ぜひ、ご家族で参加してみませんか？

【日時】 春 5月25日(日) 田植え
夏 7月27日(日) 小川のいきもの観察
秋 9月21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(太田原市)
【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18日(金)18:00まで
【申込方法】 右のコードを読み取り応募フォームから、
もしくは、電話で下記へお申し込みください。



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

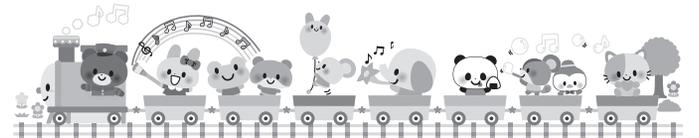


■お問い合わせ・お申し込み先
とちぎコープ総合企画室 電話：028-634-5117(月~金 9:00~18:00)



組合員活動 サポートスタッフ募集

とちぎコープでは県内を7つのブロックに分け、各地域に「ブロック委員会」をおき、組合員活動を展開しています。組合員理事やブロック委員が中心となり、学習会や交流会などさまざまな企画を考え、地域の組合員さんに呼びかけて開催しています。こういった活動をサポートするスタッフを募集しています。



サポートスタッフの主な役割

- コープ主催の学習会や交流会会場での、参加者のお子さんの保育
(保育資格の有無は問いません。お子さんが好きな方、大歓迎です。ご登録の方は保育の学習会がありますので、ご参加ください。)
- 組合員さんにお送りする資料などの送付準備(封入作業など)
- 活動日 不定期(おもに平日3時間程度)
- 活動費 1回3時間を目安に2,000円+交通費支給

☆ とちぎコープの組合員さんに限ります
☆ お子さまを連れての活動はできません
☆ 車の運転が出来る方に限らせていただきます



登録お申し込み・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)

お申し込み受付後、各ブロックよりご連絡させていただきます。
サポートスタッフは随時募集をしていますが、定員に達している場合もございますので、予めご了承ください。

お知らせ

「コープくらしの電話相談室」は、3月31日(月)17時をもちましてサービスを終了させていただきます。

2025年 4月~6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

太極拳

ゆっくり運動して動き、血行をよくします

●日にち

① 4/2(水) ② 4/16(水)
③ 5/7(水) ④ 5/21(水)
⑤ 6/4(水) ⑥ 6/18(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

※ダンベルはペット
ボトル2本でもOK

健康に過ごすために筋トレは大切な運動です

●日にち

① 4/10(木) ② 4/24(木)
③ 5/8(木) ④ 5/22(木)
⑤ 6/12(木) ⑥ 6/26(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 4/12(土) ② 4/26(土)
③ 5/10(土) ④ 5/24(土)
⑤ 6/14(土) ⑥ 6/28(土)

●時間 10:15~11:15

●講師 大柿ゆき・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

① 4/14(月)
② 5/19(月)
③ 6/16(月)

●時間 10:00~11:00

●講師 鈴木 まさみ

●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 4/15(火)
② 5/20(火)
③ 6/17(火)

●時間 14:00~15:00

●講師 大柿 ゆき

●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

① 4/17(木)
② 5/1(木) ③ 5/15(木)
④ 6/5(木) ⑤ 6/19(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

●日にち

① 4/21(月)
② 5/26(月)
③ 6/23(月)

●時間 14:00~15:00

●講師 小沢 有紀

●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ください。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認ください。(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とパスワ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

【大人のバレエ】

普段体を動かす機会がないので、じっくり体をほぐすストレッチから始まるのがありがたいです。体の使い方を丁寧に説明してくださるので、正しく筋肉を使って踊ると楽しい気持ちになれます。
S.Mさん



【百合子先生の料理教室】

インド料理と世界各国の料理を隔月で教えて頂いています。知らない料理をたくさん覚えられ、楽しくわいわいやっています。
Y.Hさん

【親子ほかほかパン】

前回の親子ほかほかパンが楽しく今回も参加させていただきました。焼きたてパンの美味しさに子どもが家でもパンを作りたいがっています。
W.A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。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、お申込み完了となります。

対面講座

New 英語であそぼう (年長～小3)
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 ①4/29(火)②6/21(土)

●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 各 1,000円

New フチバッグ作り
直線だけで作るバッグinバッグ、ミシンが苦手な方でも大丈夫!

●日にち 6/9(月)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 13:00～15:30
●講師 三上 佐知子
●受講料 1,500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 ①4/2(水)②4/16(水)
③5/7(水)④5/21(水)
⑤6/4(水)⑥6/18(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

かんたんパン教室

★ハムマヨ ①4/3(木)②4/12(土)
★レーズンパン ③5/1(木)④5/10(土)
★フォカッチャ ⑤6/5(木)⑥6/14(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)

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 ①4/3(木)
②5/1(木)
③6/5(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 ①4/3(木)②4/17(木)
③5/1(木)④5/15(木)
⑤6/5(木)⑥6/19(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

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 ①4/4(金)
②5/2(金)
③6/13(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 ①4/4(金)
②5/16(金)②6/13(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 ①4/5(土)②4/19(土)③4/26(土)
④5/17(土)⑤5/24(土)⑥5/31(土)
⑦6/7(土)⑧6/21(土)⑨6/28(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

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 ①4/5(土)
②5/17(土)③6/21(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

キッズヒップホップ(年長～)
楽しくダンス!

●日にち ①4/12(土)
②5/10(土)
③6/14(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

手づくりパン教室

①4/14(月)にんじんパン
②5/12(月)アーモンドクリームロール
③6/2(月)チョコレートエピ

●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)

チョークアート ぬり絵感覚で描いてみましょう

①みたらし&よもぎ団子
②ひんやりメロンクリームソーダ
③大切な人へメッセージボード

★コーププラザ宇都宮
①4/1(火)②5/16(金)③6/3(火)
★コープデリ西那須野センター
①4/11(金)②5/9(金)③6/6(金)

●時間 10:00～12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000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 ①4/16(水)
②5/14(水)
③6/11(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

大人のバレエ
バレエエクササイズで美しい姿勢に

●日にち ①4/17(木)②4/29(火)③
③5/6(火)④5/22(木)
⑤6/12(木)⑥6/26(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

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 ①4/18(金)
②5/30(金)
③6/20(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

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

①4/19(土) 菜の花を描こう
②5/17(土) コラージュ(貼り絵)
③6/21(土) 雨の日の空(水墨画)

●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)

癒しのヨガ
カラダもココロもほぐしましょう

●日にち ①4/22(火)
②5/27(火)③6/24(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

①4/24(木)【インド】
キドニービーンズのカレー&タンダーチキン 他
②5/22(木)【台湾料理】 ちまき 他
③6/26(木)【インド】 アクバル王のカレー 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 各 3,200円(材料費含)

筋膜リリースヨーガ
凝りをほぐし歪みを整えるヨーガでスッキリ&リラックスしましょう!

●日にち ①4/25(金)
②5/23(金)③6/20(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

親子ほかほかパン(年少～)

★こいのぼりパン
①4/26(土) コープデリ壬生センター
②4/29(火)③ コーププラザ宇都宮

●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)

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 ①4/26(土)
②5/24(土)
③6/28(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

親子ヨガ(0才～)
親子でできるヨガ&身体ほぐし

●日にち ①5/20(火)
②6/17(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

★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

【春休み親子企画】 **親子で学ぶ**

「比べてみよう！いろいろな砂糖」

おうちのお砂糖はどんな種類を使っていますか。お砂糖は1種類だけじゃないんです。たくさんの種類があるお砂糖は味もそれぞれに違います。実際に数種類の砂糖の味比べをしながら親子で好みの味を見つけましょう。素材を詳しく知ることによって食育につながりますよ。

日時 ①4月2日(水) 13:30~15:00
 ②4月3日(木) 10:30~12:00
 開催場所 コープデリ商品検査センター
 (埼玉県さいたま市北区吉野町2-1417)
 定員 各回親子 16組 申し込み多数の場合は抽選
 (小学3年生以上対象・小学3年生未満のお子さん同伴可)
 締め切り 3月23日(日)
 3月25日(火)までに全員に当落結果を連絡します。
 参加費 無料

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。



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]



商品検査センター ホームページ
<https://kensa.coopdeli.coop/>

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。

昭和56年5月以前に建てられた住宅にお住まいの皆様へ

市町窓口へ申し込むだけ！

耐震診断が**無料**でできます！

※申込みは4月以降です。

1 市町窓口へ申込み

申込みは
 簡単まる♪

2 耐震診断決定通知

3 耐震診断の実施

4 耐震診断結果の説明



全市町で耐震診断が**無料**でできます！

市町窓口は右のQRコードをチェック！▶

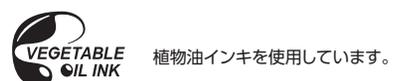


申込みはお住まいの市町へ！

広告に関する問合せ先
 栃木県国土整備部建築課 耐震推進担当 TEL: 028-623-2395

◆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



植物油インキを使用しています。

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。

- ◎対象は未就園児と保護者です。
- ◎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。
 昼食持参可

コープ越戸店の組合員室にて

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。
 昼食持参可

コープ栃木店の別棟2F・組合員室にて

感染症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

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。

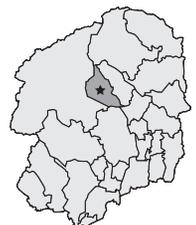
メールでのお問い合わせは、ホームページのお問い合わせフォームに入力してお送りください。

<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。



**塩
 谷
 町**

湧水の郷「塩谷町」のシンボルである「尚仁沢湧水」は高原山の中腹に位置しております。尚仁沢遊歩道は、樹齢数百年にも及ぶ原生林に覆われており、美しい自然の中でリラックスできるおすすめのスポットです。ぜひ一度訪れて、清らかな自然を体感してみてください。また、清らかな自然は農業地帯に恩恵をもたらす、米を始めとした新鮮な農作物などの特産品が作られています。その特産品はふるさと納税の返礼品としても人気です。

お問い合わせ先：塩谷町産業振興課
 連絡先：0287-45-2211

<https://www.town.shioya.tochigi.jp/info/983>



塩谷町ふるさと納税