



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

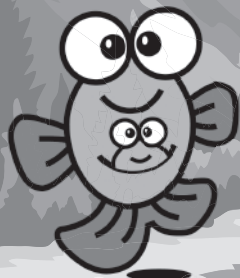
6 月号

2025年6月2日発行

参加者募集

とちぎコープの

環境学習会 in なかがわ水遊園



なかつぴー&こなつぴー

みんな
待ってるよ♪

那珂川は那須岳を源流として茨城県ひたちなか市と大洗町の間で太平洋に注ぐ一級河川です。そして、全国でも屈指のアユが遡上する川として有名です。清流と呼ばれる那珂川には、豊かな自然だけでなく文化や歴史の魅力も詰まっています。そんな那珂川の環境を維持するために、清掃活動を実施しながら、自然の大切さについて学びます。

環境保全の
大切さを学習

河川敷の
クリーンアップ

水族館の
自由観覧

7.6 sun 9:45 現地集合
〈小雨決行〉 12:00 現地解散

解散後は自由に水族館を観覧いただけます。

【会場】栃木県なかがわ水遊園(大田原市佐良土2686)

【定員】20組50名程度(お子さんは小学生以上)

【用意するもの】汚れてもよい服装(長袖、長ズボン、長靴、軍手)、雨具、飲み物、タオル、帽子

【締切】6月20日(金)

【申込方法】右のコードを読み取り応募フォームから入力。

もしくは、電話で下記へお申し込みください。

※参加希望者多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。

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 9:00～17:30)

参加費無料

水族館入館料は
とちぎコープが負担します。



参加者募集

2025国際協同組合年 記念フォーラム

主催：2025国際協同組合年 栃木県実行委員会

■テーマ：協同で創る持続可能な地域づくり(仮)
～協同組合の役割と今後の期待～

■講師：北川 太一 氏
摂南大学 農学部 教授

■日時：7月4日(金)開会14:00

■会場：栃木県JAビル3階 大研修室
宇都宮市平出工業団地9番地25

■参加費：無料

■申込方法：こちらのフォーム
からお申し込み
いただけます。



■お問い合わせ：栃木県生活協同組合連合会
電話 028-680-5592



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

栃木の
ママ&パパを応援♪
無料
プレゼント

はじめてばこ 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
こちらから

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

【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



2025年7月～9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!



対面講座

New 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?丁寧にお教えます

●日にち ①7/11(金)
②9/26(金)

●会場 コープデリ日光センター
●時間 10:00~11:20
●講師 小沢 有紀
●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 ①7/2(水) ②7/16(水)
③8/6(水) ④8/20(水)
⑤9/3(水) ⑥9/17(水)

●会場 コーププラザ宇都宮
●時間 14:50~16:20
●講師 鈴木 真理子
●受講料 各 1,000円

かんたんパン教室

★ベーコンエピ ①7/3(木) ②7/12(土)
★米粉入り白パン ③8/7(木) ④8/9(土)
★ベーグル ⑤9/4(木) ⑥9/13(土)

●会場 コープデリ西那須野センター
●時間 午前 10:00~13:00 午後 13:40~16:40
※土曜日は午前のみです
●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 ①7/3(木)
②8/7(木)
③9/4(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 ①7/3(木) ②7/17(木)
③8/7(木) ④8/21(木)
⑤9/4(木) ⑥9/18(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 ①7/4(金)
②9/5(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

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 ①7/5 ②7/19 ③7/26(土)
④8/2 ⑤8/16 ⑥8/23(土)
⑦9/6 ⑧9/20 ⑨9/27(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

大人のバレエ

バレエエクササイズで美しい姿勢に

①7/10(木) ②7/21(月) 祝
③8/11(月) 祝 ④8/28(木)
⑤9/11(木) ⑥9/23(火) 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

楽しいチョークアート

①納涼、金魚さん
②ブラックボード作り&ビックリ
★コープデリ西那須野センター

①7/11(金) ②9/12(金)
★コーププラザ宇都宮
①7/15(火) ②9/2(火)

●時間 10:00~12:00
●講師 宮本 恵子
●受講料 各 2,000円(材料費含)

手づくりパン教室

①7/14(月) ピタパン
②8/4(月) レーズンパン
③9/8(月) パン・ピーナッツ風味

●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)

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 ①7/18(金)
②8/1(金) ③9/5(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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

●日にち ①7/22(火)
②8/12(火) ③9/30(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

①7/24(木)[インドネシア料理] サテ 他

②8/21(木)[インド料理]

カジノスタイルポークカレー 他

③9/25(木)[韓国料理]キンパ・チャブチェ 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 ①7/25(金)
②8/22(金)
③9/19(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

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 9/19(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 1,000円

参加者の
声をご紹
介します

【筋膜リリースヨーガ】

日頃、意識して筋肉を動かして
ないので、今回レッスンを受け
て、大変勉強になりました。

M.Sさん

【親子リトミック】

家庭ではなかなか触れることができな
い楽器に触れたり、音を聞いたりでき、嬉し
そうだった。親子で参加しリフレッ
シュすることができた。K.Yさん

※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
028-678-3750
「素敵なくらし講座」
まで
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

★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 ◆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。

夏！子育て応援講座

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 ①7/9(水) ②8/27(水) ③9/10(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

親子ヨガ(0才～)

親子でできるヨガ&身体ほぐし

- 日にち ①7/15(火) ②9/16(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

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

- ①7/19(土) コラージュ(貼り絵)
 ②8/9(土) マイバックデザイン
 ③9/20(土) 植物画
 ●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)

キッズヒップホップ(年長～)

楽しくダンス!

- 日にち ①7/19(土) ②9/13(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 ①7/19(土) ②8/30(土) ③9/20(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 ①7/19(土) ②8/23(土) ③9/27(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～)

アンパンマン&動物パン

- ①7/21(月) ②7/26(土) コーププラザ宇都宮
 ③9/23(火) 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)

英語であそぼう

はじめての英語は、(年長～小3)

- 楽しく遊びながら学びましょう
 ●日にち ①7/21(月) ②8/11(月) ③9/23(火)
 ●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

こども習字教室(小学生～)

下野書道展の作品を仕上げます(毛筆)

- ①7/22(火) コーププラザ宇都宮
 ②7/24(木) コーププラザ宇都宮
 ③7/28(月) コープデリ壬生センター
 ④7/31(木) コーププラザ宇都宮
 ●講師 坪沼 旬子
 ●時間 10:00～12:00
 ●受講料 各 1,000円

親子草木染

バンダナ2枚を絞り染め、自由研究にどうぞ

- 日にち・会場 ①7/29(火) コープ栃木店(コブルーム)
 ②7/31(木) コープデリ西那須野センター
 ③8/2(土) コーププラザ宇都宮
 ●時間 10:30～12:30
 ●受講料 各 1,800円(材料費含)

親子チョークアート

(小学生～大人のみ参加可)

- 好きな色でぬってみよう!あさがお
 ●日にち・会場 ①8/19(火) コーププラザ宇都宮
 ②8/22(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

- ①7/2(水) ②7/16(水)
 ③8/6(水) ④8/20(水)
 ⑤9/3(水) ⑥9/17(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!

- ①7/3(木) ②7/17(木)
 ③8/7(木) ④8/21(木)
 ⑤9/4(木) ⑥9/18(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

- 健康に過ごすために筋トレは大切な運動です
 ①7/10(木) ②7/24(木)
 ③8/28(木) ④9/11(木) ⑤9/25(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

- ①7/12(土) ②7/26(土)
 ③8/9(土) ④8/23(土)
 ⑤9/13(土) ⑥9/27(土)
 ●時間 10:15～11:15
 ●講師 大柿ゆき・小沢有紀
 ●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

- ①7/14(月) ②8/18(月)
 ③9/8(月)
 ●時間 14:00～15:00
 ●講師 小沢 有紀
 ●受講料 各 500円

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- ①7/29(火) ②8/5(火)
 ③9/16(火)
 ●時間 14:00～15:00
 ●講師 大柿 ゆき
 ●受講料 各 500円

断捨離®おはなし会

～モノを片付けて、ぎげんな人生へ～

- ①7/31(木) ②9/8(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。(サインアップはしなくてOK)
 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。

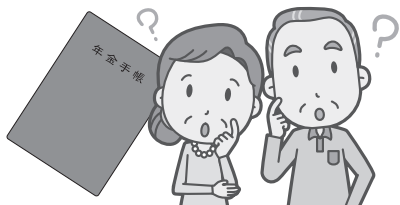
★お試し入室が
できます。

コープ無料年金相談

Q1.何年払えば
年金はもらえるのですか？

Q2.年金受取の手続きをするのに
必要な書類は何がありますか？

Q3.もし夫が亡くなった場合、
遺族年金はいくらもらえますか？



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。ぜひご相談ください。
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。

※事前にお電話で予約をお願いいたします。

日程	時間	開催場所
7月5日(土)	10:00~15:00	日光センター
9月6日(土)		芳賀センター

《ご予約・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 9:00～17:30)

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。

あなたの住まいが
未来の森林環境を
変えていく

最大70万円が
補助されます！

とちぎの森林から産出された木材を
使うことで、伐って、使って、植えるという
森林の循環利用が生まれ、森林資源が
未来へと継承されます。

令和7（2025）年度
とちぎ材の家づくり支援事業

※本事業は、「フラット35」地域連携型（地域活性化）との連携事業です。

住宅の新築や増改築を検討されている方へ

新築事業

県産出材
使用量に応じて
15～60万円
もらえます！

いずれかを
プラス 一定以上使用で
10万円上乗せ
●県産石材（大谷石等）
●県産漆喰
●鹿沼組子または日光彫

増改築事業

県産出材
使用量に応じて
7.5～22.5万円
もらえます！

- 地域の木材を使うことで、森林の多面的機能が守られます！
- 地域材の利用で輸送時に生じるCO₂の削減にも貢献！



お問い合わせ 栃木県環境森林部 林業木材産業課 木材産業担当
TEL.028-623-3277

QRコードのリンク先で申請の手引きや
申請書等のダウンロードができます



参加者募集 親子の里山体験



カブトムシの 「すみか」づくり

森の落ち葉を集めて山を
つくるなど、カブトムシの
幼虫の育つ環境づくりを
体験します。

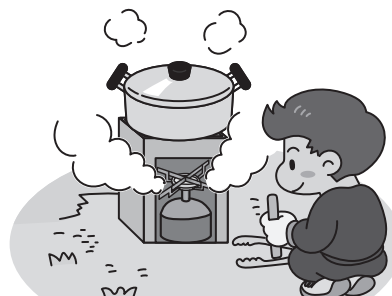


野外料理

森の中でダッチオーブンなどを
使って料理をします。

★メニュー★

コープの「お米育ち豚」でつくる
「スペアリブのマーマレード煮」と
「コープ越戸店ベーカリーのパン」



●開催日時 7月13日(日) 10:00～12:30

●場 所 ふれあいの森伊勢崎 真岡市伊勢崎
ふれあいの森伊勢崎 あじさい祭り会場
(Googleマップで検索ください。)

●主催/お申し込み・お問い合わせ先

特例認定NPO法人 そらいろコアラ

NPO法人そらいろコアラは、医師や助産師、管理栄養士等
のチームで妊娠期～子育て期の支援活動を行う団体です。

●共 催 とちぎコープ



参加申込フォーム



イベント問い合わせ
公式LINE

ピースアクション in オキナワ

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、毎年3月に沖縄で、
戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。特設サイトでは、現地
に足を運ぶことが出来ない方も、ご自宅から沖縄について学べる学習
動画を視聴することができます。ぜひ、ご覧ください。

ピースアクション in オキナワ特設サイト



魅力いっぱい とちぎの 中山間地域

道の駅にしかた

毎年恒例 夏の感謝祭 7月20日(日)

◎外れクジなし！大抽選会

直売所・物産館で1,000円のお買い物で1回参加できます。
もちろん2,000円なら2回参加OK (レシートは無くさない様に)

◎茹でとうもろこし 特別販売

飛ぶように売れますのでご注意ください！
破格の感謝価格！お早めにお並びください。

◎模擬店も多数出店予定

唐揚げ・焼きそば・イカ焼きなど

道の駅にしかた（栃木市西方町元369-1）

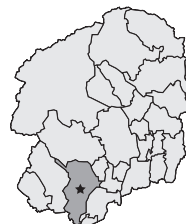
◇営業時間

・直売所 9:00～17:00
・農村レストラン 10:00～16:00
・物産館さくら 10:00～17:00

◇定休日

毎月第3火曜日
12月31日・1月1日～3日
◇電話：0282-92-0990

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。



栃
木
市

極上真上の梅
～6月～



カリカリ梅のジェラートを
ぜひ食べていただきたい

