



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 2025年 月号

2025年12月1日発行



はじめてばこ (se) 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

とちぎテレビ



「とちぎコープNPO法人助成金制度」 2026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】

- ①2026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、2026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。
- ※2025年度は47団体を助成しました。

【募集期間】

2025年11月21日(金)～2026年1月20日(火)
※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。

<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 9:00～17:30)



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年は「国際協同組合年」です。協同組合がSDGsに貢献していることを多くの方に知らせ、協同組合を振興する(盛り立てる)ために、国連が制定しました。国連のグテーレス事務総長は世界の協同組合へのメッセージの中で、「私たちの世界が複雑な課題に直面し、SDGsの達成に向けて取り組むなかで、みなさまの団結した努力は不可欠です」と語っています。

グテーレス国連事務総長のビデオメッセージはこちら
<https://www.youtube.com/watch?v=L4axwIW2lGE>



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。

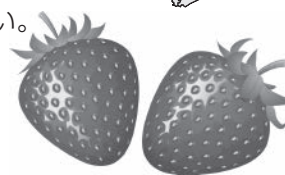
茂
木
町

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。

※開園日及び料金について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
TEL 080-7064-1115



2026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!



対面講座

New ほかほかパン教室 (大人対象)

チーズパン・クリームパン

- 日にち 3/10(火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～13:30
- 受講料 2,000円(材料費含)

New はじめての バルーンアート

いちごとお花を作ろう

- 日にち 3/18(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 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 ①1/7(水) ②1/21(水)
③2/4(水) ④2/18(水)
⑤3/18(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

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 ①1/8(木) ②2/5(木)
③3/5(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

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

- 日にち ①1/8(木) ②1/22(木)
③2/5(木) ④2/19(木)
⑤3/5(木) ⑥3/19(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

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 ①1/9(金) ②2/6(金) ③3/6(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

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

- 日にち ①1/9(金) ②2/6(金) ③3/6(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

キッズヒップホップ(年長～)

楽しくダンス!

- 日にち ①1/10(土) ②2/28(土)
③3/28(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

- ①1/12(月)祝 ②1/29(木)
③2/11(水)祝 ④2/26(木)
⑤3/12(木) ⑥3/20(金)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

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 ①1/12(月)祝 ②2/23(月)祝
- 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

火曜日のバイオリン

楽器はお持ちください

- 日にち ①1/13(火) ②1/27(火)
③2/10(火) ④2/24(火)
⑤3/10(火) ⑥3/24(火)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 A. 14:00～15:00
B. 15:15～16:15
- 講師 桑川 吉見
- 受講料 各 1,000円

青春のフォークギター

ギターの基本からアドバイスします
ギターとピックはお持ちください

- 日にち ①1/15(木) ②2/12(木) ③3/12(木)
- 会場 コープデリ佐野センター
- 時間 10:00～11:00
- 講師 須永 一成
- 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 ①1/17 ②1/24 ③1/31(土)
④2/7 ⑤2/21 ⑥2/28(土)
⑦3/7 ⑧3/21 ⑨3/28(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

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

- ①1/17(土) 冬景色
- ②2/21(土) 静物画
- ③3/21(土) マイバッグデザイン
- 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)

ミュージックベル

ベルで奏でる音色は癒しのハーモニー、
初めてでも簡単にできます

- 日にち ①1/21(水) ②2/18(水) ③3/18(水)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 14:00～15:00
- 講師 佐伯 寿子
- 受講料 各 1,000円

参加者の
声をご紹
介します

【英語であそぼう】
ゲーム感覚で英語に触れられて
良かった。子どもたちが終始楽
しんでいて良かった。
T.Aさん

【日光・はじめてのヨガ】
心身ともに心地良い時間を過ごすこ
とができて良かったです。先生の「心身と
対話をする」という言葉がとても
印象的でした。
H.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。

対面講座

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 ①1/23(金) ②2/20(金) ③3/27(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 ①1/23(金) ②2/27(金) ③3/27(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

★コーププラザ宇都宮(宇都宮センター敷地内)



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 ①1/24(土) ②2/28(土) ③3/7(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

癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

●日にち ①1/27(火) ②2/24(火) ③3/24(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

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 ①1/28(水) ②2/25(水) ③3/11(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

百合子先生の料理教室

①1/29(木)【タイ料理】
 鶏肉のココナツスープ 他
 ②2/26(木)【インド料理】
 南インドのえびカレー 他
 ③3/26(木)【ヨーロッパ料理】シェパードパイ他
 ●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)

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 ①1/31(土) ②2/21(土) ③3/21(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

断捨離®おはなし会

～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～

①2/2(月) ②3/2(月)

●会場 コーププラザ宇都宮
 ●時間 10:30～11:30
 ●講師 鈴木 まさみ
 ●受講料 各 1,000円

かんたんパン教室(手ごね)

★チョコマール①2/5(木) ②2/14(土)
 ★バターロール ③3/5(木) ④3/28(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)

チョークアート

「桜咲く」

●会場・日にち
 ★コーププラザ宇都宮 3/3(火)
 ★コープデリ西那須野センター 3/13(金)
 ●時間 10:00～12:00
 ●講師 宮本 恵子
 ●受講料 各 2,000円(材料費含)

日光・はじめてのヨガ

初心者にもできるやさしいヨガ始めませんか?
 丁寧にお教えします

●日にち 3/27(金)
 ●会場 コープデリ日光センター
 ●時間 10:00～11:15
 ●講師 小沢 有紀
 ●受講料 1,000円

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

①1/7(水) ②1/21(水)
 ③2/4(水) ④2/18(水)
 ⑤3/18(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!

①1/15(木) ②1/29(木)
 ③2/5(木) ④2/19(木)
 ⑤3/5(木) ⑥3/19(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

①1/8(木) ②1/22(木)
 ③2/12(木) ④2/26(木)
 ⑤3/12(木) ⑥3/26(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

①1/10(土) ②1/24(土)
 ③2/14(土) ④2/28(土)
 ⑤3/14(土) ⑥3/28(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

①1/5(月) ②2/9(月)
 ③3/9(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

①1/20(火) ②2/17(火)
 ③3/17(火)

●時間 14:00～15:00
 ●講師 大柿 ゆき
 ●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) 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。

★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。

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歳未満のお子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 | 0円 |
| 配達手数料 | 0円 |

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子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(身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳)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。

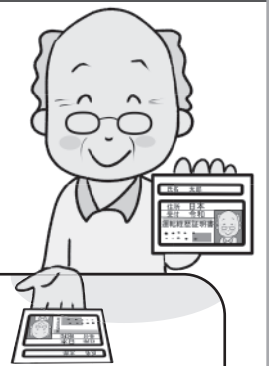
| | |
|-------|----|
| 基本手数料 | 0円 |
| 配達手数料 | 0円 |

お問い合わせ先
コープデリコールセンター
☎0120-502-061

— 受付時間 —
月～金：9：00～20：00
土：9：00～17：00
(日曜日休み)

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。
※原付などの免許証でも返納すれば申請できます。

ご利用サービス別 特典

店舗

●ほぺたんカードに
2,000ポイント付与

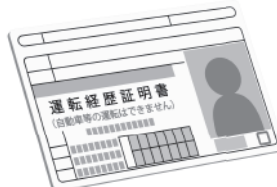
コープデリ 宅配

●ウィークリー
2,000ポイント付与
●デイリー(夕食宅配)
2,000円分クーポン券進呈

※特典は、いずれか1人1回限りの適用となります。

特典申請方法

「運転経歴証明書」をご用意の上、下記までお問い合わせください。
※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。



- 配達担当者
 - 店舗サービスカウンター
 - 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。

30分でわかる大人の学校

かしこい消費者講座

令和7年度(2025)

栃木県では、消費者力の向上を図るためのオンライン講座を開催します。
暮らしに役立つテーマについて学んでみませんか？

配信期間中いつでもオンラインで受講できます

| 申込期間 | 配信期間 |
|-------------------|-------------------------------|
| ～2026.1.16 [金] まで | 2025.11.1 [土] ▶ 2026.1.31 [土] |

| 講座内容 | 各30分程度 |
|--------------------------|--|
| 消費生活に関する5テーマ | 受講後アンケートにご協力ください！ 最新の消費者トラブル事例について学びます 講師：消費者教育支援センター副主任研究員 河原 佑香 氏 |
| インターネット デジタル商品のしまい方 | いざというときに困らないためには、今何をしておく必要があるのか、具体的に学びます 講師：とちぎの法律事務所 弁護士 伊勢田 篤史 氏 |
| 金融経済教育 将来に向けて知っておきたいお金の話 | 「人生100年時代」を心豊かに生きるためのお金のつきあい方を学びます 講師：J-FLEC認定アドバイザー 兼 J-FLEC講師 田仲 幹生 氏 |
| カスハラ 現場で何が起きている？ | カスタマーハラスメントの事例を具体的に紹介いただき、その背景や消費者の意見の伝え方など学びます 講師：日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会専務理事 坂倉 忠夫 氏 |
| エシカル消費 あなたの買い物は栃木の未来 | 身近な買い物と社会や環境とのつながりを考え、みんなで持続可能な栃木のために何ができるかを考えます 講師：消費者教育支援センター主任研究員 小林 知子 氏 |

対象 栃木県内に在住・通勤・通学する方

受講料 無料 通送料は受講者の負担になります
通信環境にご注意ください

開催方法 動画配信
録画された動画を受講者限定で公開します
講座資料は受講者ご自身でダウンロードをお願いします

定員 200名 先着順、定員になり次第締め切り

申込方法 WEBによるお申込み
<https://forms.office.com/r/CtC4Kj27Ns>

主催 栃木県くらし安全安心課(栃木県消費生活センター)

企画・運営 公益財団法人消費者教育支援センター
担当：栃木県かしこい消費者事務局

お問合せ先 kashikoi2025@consumer-education.jp Tel.03-5466-7341 (平日 10:00-12:00、13:00-17:00)

令和7(2025)年12月11日(木)から12月31日(水)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

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



- 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 自転車等利用時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」、「原則ハイビーム」の推進と反射材用品等の着用促進

自転車利用時の交通ルールを守りましょう

- 自転車の違反に反則通告制度(青切符)の導入
 - ・施行：令和8(2026)年4月1日～
 - ・対象：16歳以上
 - ・主な違反種別と反則金額(113種の違反行為が対象です)
 - ・携帯電話使用等(ながら運転)：12,000円
 - ・遮断踏切立入り：7,000円
 - ・信号無視、右側通行：6,000円
 - ・指定場所一時不停止など：5,000円
- 自転車ヘルメット着用と自転車保険の加入
道路交通法により自転車利用時のヘルメット着用は努力義務となっています。また、県の条例により、自転車損害賠償責任保険等への加入が義務付けられています。万が一の事故に備え、ヘルメットの着用と、自転車保険への加入をお願いします。

◆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



植物油インキを使用しています。