



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

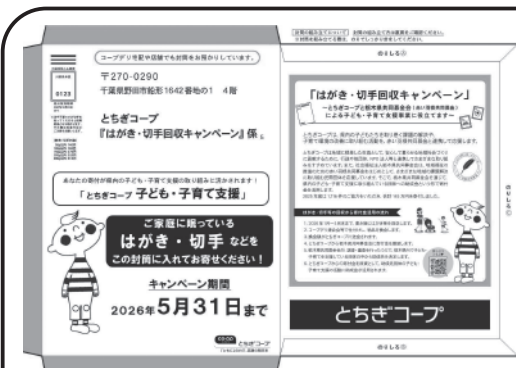
1 2026年 月号

2026年1月5日発行

子どもたちが安心して暮らせる地域社会に

2026年「はがき・切手回収キャンペーン」

回収封筒チラシを組み立て、ご家庭に眠っているはがき・切手などを入れて、配達担当者や店舗サービスカウンターにお渡しいただくか、ポストに投函してください。集められたものは換金され、栃木県共同募金会に寄付し、県内の子ども・子育て支援事業に活用されます。



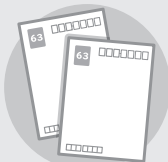
回収封筒チラシ

宅配で1月12日週のカatalogと一緒にお届けするほか、店舗でも配布します。

回収
締め切り
5月31日

お寄せいただきたいもの

- 未投函のはがき
書き損じ・料金改定前のはがきなど
- 未使用の切手(日本のみ)
- 商品券・未使用のプリペイドカード
(テレホンカード、図書カード、QUOカードなど)



栃木県共同募金会 赤い羽根とちぎの

『子ども・子育て』支援特別助成として県内の子ども・子育て支援に取り組んでいる団体を応援します。

こんな活動に役立ちます

- ・衣食住などの生活支援
- ・社会的孤立を防ぐ居場所づくり
- ・様々な学びの機会の提供や学習支援など



2025年は1,716件のご協力をいただき、1,452,640円を寄付することができました。

「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年から本制度を始めました。NPO法人とともに、活気ある栃木づくりを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)

Zoomで開催

パラパラミンチの工場見学を オンラインで楽しもう

昨年大好評だったコープデリフーズの工場見学を今年も開催します。人気商品「パラパラミンチ」のおいしさの秘密や、お惣菜の製造工程、精肉加工の様子をご覧ください。コープデリ商品検査センターのオンライン見学も行います。ぜひ、ご参加ください。

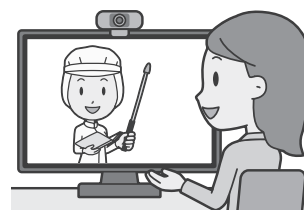
日時：2月19日(木)
10:30～11:30

定員：50人 申し込み多数の場合は抽選

締め切り：2月1日(日)
2月3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QR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。



※パソコン・タブレット・スマホでzoomに参加できる環境が必要です。
※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】

商品検査センターでは、実際にご来館いただき、アテンドがご案内する一般見学もごできます。
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://kensa.coopdeli.coop/>



とちぎ #中山間地域が おもしろい!

What's 中山間地域?

平野の外縁部から山間地域のこと。この地域は自然が豊かで魅力ある地域資源もたくさん。また生態系の保全や河川流域の安全の確保、景観の保全などさまざまな機能を果たしています。

鹿沼市

いちごの聖地で遊び尽くす!



いちご好きには見逃せない!

いちごづくしのマルシェ「いちごのもり」開催!

いちごシーズン到来!いちごの生産が盛んな鹿沼市では、いちご狩りやいちごのフォトスポットなど、市内のさまざまな場所でいちごに出会えます。シーズンイベントとして人気を集めているのが来年2月14日に開催されるマルシェ「いちごのもり」。いちごのフード類やいちごのグッズ販売、ステージイベントなどが行われます。



鹿沼市観光協会



出会いの森いちご園本店

出会いの森いちご園本店
住所:鹿沼市酒野谷929-1
開園時期:1月～5月中旬
営業時間:10:00～16:00
(最終受付15:00)
期間中無休
予約電話:0289-60-0175

出会いの森いちご園 ベリーちゃんハウス店
場所:鹿沼市茂呂2002-1
開園時期:1月～5月中旬
営業時間:10:00～15:00(最終受付14:00)
予約電話:0289-76-1000
※いちご狩りは2026年1月3日(土)から開始
※いちご販売は2025年11月22日(土)から開始

いちごづくしのマルシェイベント「いちごのもり」
開催日時:2026年2月14日(土)10:00～15:00 会場:鹿沼市花木センター
内容:いちごに関する飲食・雑貨の販売、ステージイベントほか

お立ち寄りスポット



鹿沼自慢の味処でひと休み!

農産物の宝庫、鹿沼の美味しいものが集結した「まちの駅 新・鹿沼宿」。農産物直売のほか地元の和菓子、蕎麦、かぬまシウマイ、ジェラートなどが人気です。いちご狩りと合わせてぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

まちの駅 新・鹿沼宿 住所:鹿沼市仲町1604-1
営業時間:店舗により異なるためHP参照。年中無休
※1月1・2日は案内処のみ開設 電話:0289-60-2507

茂木町

美味しさは地域の里山から



おとめミルクはフレッシュないちごの食感にハマる!



大人気!美土里たい肥で育ったジューシーないちご

豊かな里山が広がる茂木町では、茂木町有機リサイクルセンター「美土里館」で地域の落葉や間伐材、牛糞などから「美土里たい肥」を生み出し、里山資源の循環利用を実践しています。この「美土里たい肥」で栽培したいちごはとびきりジューシーだと大評判でリピーターも多数!観光いちご園「美土里農園」で味わってみませんか?



美土里農園

美土里農園
場所:芳賀郡茂木町深沢3200
開園時期:1月1日～5月下旬(いちご狩り)
開園時間:9:00～16:00(最終受付15:30 なくなり次第終了)
休園日:12月31日
問合せ:080-7064-1115(予約優先)
料金:時期により異なるため公式HPにてご確認ください。
60分食べ放題
品種:とちあいか とちおとめ



道の駅もてぎ

お立ち寄りスポット



もてぎの里山の味に出会える!

常に賑わいを見せる道の駅もてぎ。ここでは「美土里たい肥」で栽培した農産物をはじめ、「道-1グランプリ」で殿堂入りを果たした「ゆず塩ら〜めん」、蕎麦や加工食品、お弁当も充実。「おとめミルク」など種類豊富なジェラートも見逃しません!

道の駅もてぎ 場所:芳賀郡茂木町大字茂木1090-1
営業時間:施設により異なるためHPを参照
問合せ:0285-63-5671

那須町

里山に映える巨大な水車



道の駅の水車ソフトクリームはぜひ食べてみて!



歴史浪漫と美味しいものを堪能する心豊かな里めぐり

伊王野は古代五街道のひとつ「東山道」が通ったといわれ、松尾芭蕉ゆかりの史跡など数多くの史跡や文化財が残っています。そして、歴史探訪と合わせておすすめしたいスポットが道の駅東山道伊王野。巨大な水車で挽いたそば粉を使った名物「水車そば」が好評です。里山の景観に映える水車を背景に記念撮影もおすすです。



道の駅
東山道伊王野

道の駅東山道伊王野
場所:那須郡那須町大字伊王野459
お食事処「水車館」
営業時間:11:00～16:00 全曜定休
TEL:0287-75-0654
ちよつと一息「茶屋」営業時間:8:30～17:00
TEL:0287-75-0578

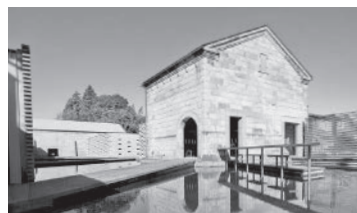


那須・芦野
石の美術館

お食事処「あんず館」 営業時間:11:00～14:30
火曜定休 TEL:0287-75-3030
物産センター営業時間:8:30～17:00 TEL:0287-75-0577

※年末年始:全施設年内は12月31日まで営業。年始は1月1～3日休業

お立ち寄りスポット



石の質感が美的な隠れたフォトスポット

江戸期に宿場町として賑わった芦野。その本陣跡地に戦前から残る米蔵を再生した総石造りの美術館。新旧の石積みの意匠と光、水が織りなす建築が美しい空間を創出しています。カフェで購入したドリンクをお好きな場所どうぞ。

那須・芦野 石の美術館 住所:那須郡那須町芦野2717-5
開館時間:美術館/10:00～17:00(最終入館16:30)カフェ/10:30～16:00休館日:毎週火曜・水曜(祝日は開館)・年末年始※臨時休館あり 電話:0287-74-0228

栃木県中山間地域
活性化推進協議会

栃木市

佐野市

鹿沼市

日光市

大田原市

矢板市

那須塩原市

那須烏山市

茂木町

塩谷町

那須町

那珂川町

とちぎコープと「栃木県中山間地域活性化推進協議会」との包括連携協定に基づき、協議会の主旨に沿った連携と協働をすすめています。このチラシは同協議会で作成されたもので、広報協力の一環として、各市町の情報を組合員さんにお届けしています。

2026年 2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

①日にち ②会場 ③時間 ④講師 ⑤受講料

**断捨離®
おはなし会**
～モノを片付けて、ごきげんな人生へ～
① **2/2(月)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④鈴木 まさみ
⑤1,000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
① **2/4・18(水)**
②コーププラザ宇都宮
③14:50～16:20
④鈴木 真理子
⑤各1回 1,000円

かんたんパン教室
★チョコマール
①③
① **2/5(木)**13:40～15:40
② **2/14(土)**10:00～13:00
②コープデリ西那須野センター
④黒瀬 澄子
⑤各2,000円(材料費含)

**ダンス
エクササイズ**
★楽しくエクササイズ
① **2/5(木)**
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000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
① **2/5・19(木)**
②コーププラザ宇都宮
③14:00～15:00
④桑川吉見・桑川正子
⑤各1回 1,000円

**らくらく
カラダほぐし**
★スモールボールを使って
カラダのコリをほぐします
① **2/6(金)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000円

**やさしい
フラダンス**
★フラダンスで楽しく心身を整えよう
① **2/6(金)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④メロノダ 千絵
⑤1,000円

**土曜
リラックスヨガ**
★心身をほぐしましょう
① **2/7・21・28(土)**
②コーププラザ宇都宮
③10:15～11:45
④大柿ゆき・小沢有紀
⑤各1回 1,000円

火曜日のバイオリン
★楽器はお持ちください
① **2/10・24(火)**
②コーププラザ宇都宮
③A. 14:00～15:00
B. 15:15～16:15
④桑川吉見
⑤各1回 1,000円

大人のバレエ
★コアが鍛えられ美しい姿勢
① **2/11(水) 祝
2/26(木)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:45
④飯塚 弘美
⑤各1,000円

青春のフォークギター
★基本からアドバイスします
ギターとピックはお持ち下さい
① **2/12(木)**
②コープデリ佐野センター
③10:00～11:00
④須永 一成
⑤1,000円

ミュージックベル
★ベルは癒しのハーモニー
初めてでも簡単にできます
① **2/18(水)**
②コーププラザ宇都宮
③14:00～15:00
④佐伯 寿子
⑤1,000円

バランスボール
★バランスボールで楽しく
体を動かしましょう
① **2/20(金)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④影山 靖代
⑤1,000円

キッズバレエ (年中～)
★ピアノ曲に合わせて動きます
① **2/21(土)**
②コーププラザ宇都宮
③ 幼児 13:15～14:15
小学生14:30～15:30
④飯塚 弘美
⑤各1,000円

**こどもの
アトリエ (年中～)**
★静物画
① **2/21(土)**
②コープデリ小山センター
③10:00～11:30
④篠崎 純子
⑤1,200円(材料費含)

**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
① **2/23(月) 祝**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:20
④青木 恵美子
⑤1,000円

**親子リトミック
(5～9歳)**
★温かい言葉、音色、
ママと感じるリトミック
① **2/25(水)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④湊 万理子
⑤1,000円

百合子先生のインド料理
★南インドのえびカレー 他
① **2/26(木)**
②コーププラザ宇都宮
③10:00～13:00
④野澤 百合子
⑤3,200円(材料費含)

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
① **2/27(金)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④メロノダ 千絵
⑤1,000円

**キッズ
ヒップホップ**
★楽しくダンス！(年長～)
① **2/28(土)**
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000円

**親子リトミック
(5～9歳)**
★温かい言葉、音色、
ママと感じるリトミック
① **2/25(水)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④湊 万理子
⑤1,000円

百合子先生のインド料理
★南インドのえびカレー 他
① **2/26(木)**
②コーププラザ宇都宮
③10:00～13:00
④野澤 百合子
⑤3,200円(材料費含)

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
① **2/27(金)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～11:30
④メロノダ 千絵
⑤1,000円

**キッズ
ヒップホップ**
★楽しくダンス！(年長～)
① **2/28(土)**
②コーププラザ宇都宮
③10:00～11:00
④安藤 喜代
⑤1,000円

キッズダンス
★楽しくダンス(年長～小学生)
① **2/28(土)**
②コーププラザ宇都宮
③14:30～15:30
④影山 靖代
⑤1,000円

**バレンタイン
アレンジメント**
★基本からアドバイスします
① **2/12(木)**
②コーププラザ宇都宮
③13:30～15:30
④佐藤 年子
⑤3,500円(材料費含)

癒しのヨガ
★免疫力UP！ カラダも
ココロもほぐしましょう
① **2/24(火)**
②コーププラザ宇都宮
③10:30～12:00
④大柿 ゆき
⑤1,000円

**土曜
リラックスヨガ**
★心身をほぐしましょう
① **2/14・28(土)**
② 10:15～11:15
③ 大柿ゆき・小沢有紀
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・18(水)**
② 10:30～11:30
③ 鈴木 真理子
④ 各1回 500円

**美温活リンパ
ストレッチ**
★体温も代謝もUP！
① **2/5・19(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 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
① **2/12・26(木)**
② 14:00～15:00
③ 影山 靖代
④ 各1回 500円

**午後の
ゆったりヨガ**
★午後のリラックスタイム
① **2/9(月)**
② 14:00～15:00
③ 小沢 有紀
④ 500円

太極拳
★ゆっくり動き血行促進
① **2/4・1**

とちぎコープ 通年募金活動のご案内

●コープデリ宅配では OCR注文書・eフレンズから募金できます。

◆ふくしま復興応援募金

とちぎコープは、「忘れない」「伝える」「続ける」「つなげる」を合言葉に、東日本大震災により被害に遭われた方々への支援と被災地の復興を支援する活動を続けてまいりました。2020年度からは福島県の復興支援を主な目的に募金活動を継続しています。

注文番号1口100円

2 8 6 4 4 3 —

全ポイント募金番号

2 8 7 0 4 1 —

ポイント募金番号・10ポイント単位

2 8 7 0 2 4 —

ポイント募金番号・100ポイント単位

2 8 7 0 3 2 —

◆ユニセフ募金(一般募金)

ユニセフは世界150以上の国・地域で子どもの予防接種、栄養改善、衛生環境や水の確保などの活動を行っており募金が活かされます。
※送り先 公益財団法人 日本ユニセフ協会

注文番号1口100円

2 8 6 4 0 1 —

全ポイント募金番号

2 8 7 1 0 5 —

ポイント募金番号・10ポイント単位

2 8 7 0 8 3 —

ポイント募金番号・100ポイント単位

2 8 7 0 9 1 —

◆くらし・平和活動支援募金

ポイントでは募金できません

ピースアクション(ヒロシマ・ナガサキ・オキナワ)の参加補助や、平和映画会開催など、くらしや平和を守る活動に使われます。

注文番号1口100円

2 8 6 4 1 9 —

◆盲導犬育成支援募金

ポイントでは募金できません

1頭の盲導犬を育てるために、約500万円の費用が必要です。
皆様のご支援・ご協力をお願いします。

注文番号1口100円

2 8 6 5 4 1 —

募金の方法

OCR注文書の6桁注文欄に、募金番号と口数(1口100円)をご記入ください。
eフレンズでは「注文番号で注文」からお申し込みください。最大で99口9,900円まで募金できます。ポイントでの募金は1ポイント1円として換算します。全ポイントは数量「1」をご記入ください。ご利用可能なポイントは「お届け明細書兼請求書」でご確認ください。

店舗での募金

レジで募金を受け付けております。また、サービスカウンターにも募金箱をご用意しております。



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。

景観講演会を開催します！

景観を様々な視点から捉え、興味・関心を深めていただくための取組みとして、景観講演会を実施します。

日時：令和8(2026)年2月10日(火) 14:30~16:30

場所：栃木県庁東館4階講堂(宇都宮市塙田1-1-20)

講師：羽藤 英二氏

(東京大学大学院工学系研究科教授)

松山アーバンデザインセンター センター長)

演題：「街路空間のリデザイン」



申込方法▶▶

〆切：2月3日(火)

①栃木県電子申請システム

県HP電子申請システムにて
手続き名「景観講演会」と
検索し、情報を入力

②メール・電話・来所にて

氏名・連絡先・住所を下記
お問合せ先までお知らせくだ
さい。

Instagramにて県内の景観をPRしています！

“とちぎの景観ギャラリー”
(@tochigi_keikan)では
四季折々の自然景観や景観
スポット、景観に関する
イベント情報をお届け中！



ぜひアカウントをフォローして
とちぎの景観をチェックしてください！

@tochigi_keikan

お問合せ：栃木県都市政策課景観づくり担当

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20県庁舎本館14階

☎028-623-2463 ✉toshiseisaku@pref.tochigi.lg.jp

コープ無料年金相談



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。お気軽にお声かけください。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。

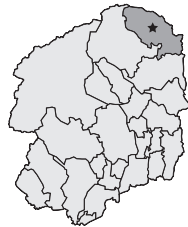
| 日程 | 曜日 | 開催店 |
|-------|-----|----------|
| 1月24日 | (土) | おもちゃのまち店 |
| 2月28日 | | 越戸店 |
| 3月28日 | | 鶴田店 |

全日程 10:00~15:00
(予約不要)

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)

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。



那須町

今年もやります！冬限定 寒晒しそば

寒晒しそばは、厳冬期にそばの実を清らかな水にさらし、その後寒風にさらすことで、おいしさを追求した特別なそばです。アクが抜けて甘みが増すだけでなく、のど越しの良さが格別です。

道の駅東山道伊王野では今年も寒晒しそばまつりを行います。

期間限定で、数量も限られることから、毎年この味を楽しみに訪れるファンも多く、冬の名物となっています。

那須の寒さが育んだ上品な味わいを、ぜひ道の駅東山道伊王野でご堪能ください。

期間：2/14(土)~2/23(月)

場所：道の駅東山道伊王野(栃木県那須町大字伊王野459)

お食事処「水車館」 Tel.0287-75-0654

