



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 2026年 月号

2026年3月2日発行

### 2026年度「生産者交流会」参加者募集！

【米作り体験】自分たちが食べるお米は、どんな人が、どんな想いで作っているんだろう？



「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。産地の大田原市で、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？



昨年開催の様子は  
こちらから！

- 【日程】5月24日(日) 9:00~13:00【田植え】  
… 泥んこになって手植えに挑戦！
  - 8月 2日(日) 8:30~12:30【小川の生きもの観察】  
… 田んぼの周りにはどんな生きものがあるかな？
  - 9月19日(土) 9:00~13:00【稲刈り】  
… 鎌を使ってザクザク収穫体験！
- ※春・夏・秋の3回通しの企画です。(雨天決行)

【場所】那須山麓土の会代表 五月女さん宅(大田原市)  
 【参加費】1家族 年間3,000円(資材費込み)  
 【定員】10家族(申し込み多数の場合抽選)  
 【締め切り】4月17日(金) 17:30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。



■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 9:00~17:30)

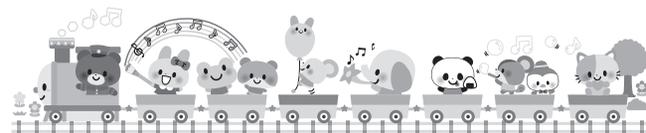


バケツを使った稲の育て方も学べます。苗植えから収穫まで、ご自宅でもお米づくりを体験！



### 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託児  
 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。ご登録の方は学習会に参加いただけます。
- 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
- ※ お子さんを連れての活動はできません
- ※ マイカーで活動に参加でき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 9:00~17:30)  
 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。

# 2026年 4月~6月 素敵なくらし講座ご案内

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。

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 クラフトバンド**  
クラフトテープを使って小物を作ります

① 4/1(水) ミニカゴ  
② 5/6(水) ③ 5/13(水) ④ 5/20(水) ⑤ 5/27(水) ⑥ 6/3(水) ⑦ 6/10(水) ⑧ 6/17(水) ⑨ 6/24(水) ⑩ 6/30(水)

●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:00~12:00  
●講師 稲葉 陽子  
●受講料 各 1,500円(材料費含)

**New イキイキアート  
(クリニカルアート)**  
絵や小さな立体作品を制作します

① 5/20(水) 「花を描く」にじみ絵  
② 6/17(水) 「妙なみょうが」紙粘土

●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:00~12:00  
●講師 重山 愛子  
●受講料 各 1,800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 ① 4/1(水) ② 4/15(水)  
③ 5/20(水) ④ 6/3(水) ⑤ 6/17(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

**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 4/2(木) ② 5/7(木) ③ 6/4(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

**かんたんパン教室 (手ごね)**

★シナモンロール ① 4/3(金) ② 4/11(土)  
★チーズパン ③ 5/1(金) ④ 5/9(土)  
★ガーリックフランス ⑤ 6/5(金) ⑥ 6/13(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)

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

**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 4/3(金) ② 5/1(金) ③ 6/12(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 ① 4/3(金) ② 5/1(金) ③ 6/19(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 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 4/4(土) ② 4/18(土) ③ 4/25(土)  
④ 5/16(土) ⑤ 5/23(土) ⑥ 5/30(土)  
⑦ 6/6(土) ⑧ 6/20(土) ⑨ 6/27(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

**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 4/4(土) 蝶の観察画  
② 5/30(土) 魔法の薬を描こう  
③ 6/20(土) ペチュニアを描こう

●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)

**チョークアート** むり絵感覚で描いてみましょう

① マカロン  
② 栃木の県鳥オオルリ  
③ 四葉のクローバーとテントウムシ

★コーププラザ宇都宮  
① 4/7 ② 5/12 ③ 6/2 (火)  
★コープデリ西那須野センター  
① 4/10 ② 5/8 ③ 6/12 (金)

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

**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 ① 4/9(木) ② 5/14(木) ③ 6/18(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

**キッズヒップホップ(年長~)**  
楽しくダンス!

●日にち ① 4/11(土) ② 5/9(土) ③ 6/13(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

**ほかほかパン教室  
(大人対象)**

① 4/14(火) フォカッチャ三種  
② 5/12(火) ウィンナーカレードック  
③ 6/9(火) 米粉のミルクパン

●会場 コーププラザ宇都宮  
●時間 10:30~13:30  
●受講料 各 2,000円(材料費含)

**火曜日のバイオリン**  
楽器はお持ちください

●日にち ① 4/14(火) ② 4/28(火)  
③ 5/12(火) ④ 5/26(火)  
⑤ 6/9(火) ⑥ 6/23(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

**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 ① 4/15(水) ② 5/20(水) ③ 6/17(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

**大人のバレエ**  
バレエエクササイズで美しい姿勢に

① 4/16(木) ② 4/29(水) ③ 5/6(水) ④ 5/21(木) ⑤ 6/18(木) ⑥ 6/25(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

**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 ① 4/17(金) ② 5/15(金) ③ 6/26(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

**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 4/17(金) ② 5/22(金) ③ 6/19(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

※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。  
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。  
※受付時にお預かり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

★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

### 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 ①4/18(土) ②5/16(土) ③6/6(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

### 癒しのヨガ

カラダもココロもほぐしましょう

- 日にち ①4/21(火) ②5/19(火) ③6/23(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

### 草木染

シルクのストールを緑系に染めます

- 染材・日にち・会場
- ★ヨモギorヒイラギ
- ①4/21(火) コープ栃木店(コブルーム)
- ②5/14(木) コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～12:30
- 受講料 各 2,200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 ①4/22(水) ②6/24(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

①4/23(木)【インド料理】

- チキンコルマ・チャナサブジ 他
- ②5/28(木) ピロシキ・ボルシチ 他
- ③6/25(木)【インド料理】
- 魚のマスタードカレー 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)

### 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 ①4/24(金) ②5/29(金) ③6/26(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 各 1,000円

### 親子ほかほかパン(年少～)

★おさかなちゃんのピザ

- ①4/25(土) コープデリ壬生センター
- ②4/29(水) ③6/20(土) 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 ①4/25(土) ②5/23(土) ③6/20(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

### 英語であそぼう

(年長～小2)

- 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 4/29(水) ③
- 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 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～

- ①5/11(月) ②6/8(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

### はじめての バルーンアート

子どもに大人気!動物と剣

- 日にち 5/27(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)

### 初夏の グリーンアレンジメント

緑色の花材を中心に初夏をイメージした  
アレンジメントです

- 日にち 5/28(木)
- 会場 コーププラザ宇都宮
- 時間 10:30～12:30
- 講師 佐藤 年子
- 受講料 3,500円(材料費含)

## 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

- ①4/1(水) ②4/15(水)
- ③5/20(水) ④6/3(水) ⑤6/17(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!

- ①4/16(木) ②4/30(木)
- ③5/7(木) ④5/21(木)
- ⑤6/4(木) ⑥6/18(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

筋トレ&ストレッチ、ダンベルはなくてもOK

- ①4/9(木) ②4/23(木)
- ③5/14(木) ④5/28(木)
- ⑤6/25(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

- ①4/11(土) ②4/25(土)
- ③5/9(土) ④5/23(土)
- ⑤6/13(土) ⑥6/27(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

- ①4/13(月) ②5/11(月) ③6/8(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

- ①4/21(火) ②5/19(火) ③6/16(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◆

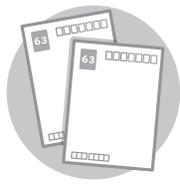
- ① スマートフォン・パソコン・タブレットのいずれかが必要です。
- ② ZOOMアプリをインストールしてください。(サインアップはしなくてOKです)  
既にインストール済の方は、最新バージョンになっているかご確認願います。
- ③ ご自宅のWi-Fiなどインターネット環境をご確認願います。(通信料は、個人のご負担になります)
- ④ 素敵なくらしの電話またはFAXにてお申し込みください。※指定の振込口座をお知らせします。
- ⑤ 振込口座に受講料(1講座500円)を振込みください。(振込手数料は、個人のご負担になります)
- ⑥ 入金確認後、IDとパスコードをお伝えします。⑦ お申し込み締め切りは、開催日の5日前です。

★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

# 子どもたちが安心して暮らせる地域社会に 「はがき・切手回収キャンペーン」



専用の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へお渡しください。もしくは郵便ポストに投函してください。換金して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

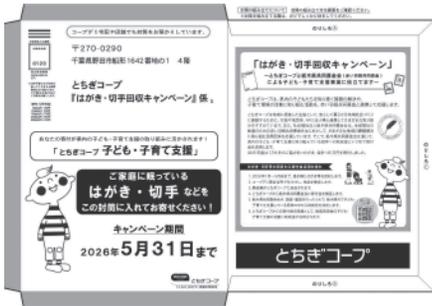
- ・衣食住などの生活支援
- ・社会的孤独を防ぐ居場所づくり
- ・様々な学びの機会の提供や学習支援など



●回収締め切り：5月31日

●回収封筒チラシ

コープデリ宅配センター・配達担当者、店舗サービスカウンターへお申し付けください。(案内サイトからダウンロードも可能です)



詳しくはこちらをご覧ください



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。

## 県政テレビ・ラジオ番組のお知らせ

とちぎテレビ 魅せます!とちぎブランド 9時30分から9時45分

とちぎラジオ まるわかり!とちぎ 9時50分から9時55分

栃木放送 ダイヤモンド☆ユカイのVERY GOOD とちぎ

毎月 第1~3土曜日 12時10分から12時20分



YouTubeで  
見逃し配信!  
short動画も  
見てね!



お問い合わせ 栃木県総合政策課 TEL.028-623-2190 MAIL. kouhou@pref.tochigi.lg.jp



# 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

# サービス付き高齢者向け住宅 コープの家

高齢者が安心して暮らせる賃貸住宅です。とちぎコープが建物を設置し、ふれあいコープが運営しています。



お問い合わせ・ご相談

社会福祉法人 ふれあいコープ

電話：028-612-3721 (月~金 9:00~17:30)

所在地：宇都宮市緑5丁目13-9

ふれあいコープホームページ <https://fureai-coop.com/coopouse>

## 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。



那珂川町

春本番が待たれる今日この頃。芽吹き季節はワクワクしますね。今回は那珂川町にあるカタクリとイワウチワの群生地をご紹介します。三輪地区にあるカタクリ山公園では、約3haの雑木林の中に100万株のカタクリが群生しており、関東最大規模と言われています。薄紫色の可憐な花が咲き誇る様子は圧巻。カタクリは町の花にもなっています。富山地区にはイワウチワの群生地があり、その規模は日本一とも言われています。葉がうちわに似ていることから名付けられ、淡いピンク色の花が急斜面を覆いつくします。これらの花を見られるのも、地域住民らの熱心な管理の賜物。ルールを守って楽しみましょう。見ごろはいずれも3月下旬ごろから。開花状況は観光協会までお問い合わせください。

お問い合わせ：那珂川町観光協会 ☎0287-92-5757

