



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

## 4 月号

2026年3月30日発行

## 足尾の山に木を植えよう 植樹体験&環境学習会 参加者募集!



足尾銅山の煙害により荒廃した山に緑を取り戻すため、100年前から緑化事業が続けられています。NPO法人「足尾に緑を育てる会」は、1996年に発足し、植樹活動とともに、児童・生徒や企業の体験植樹を受け入れ、環境学習の推進に力を注いでいます。とちぎコープは同会の活動に賛同し、「植樹体験&環境学習会」を開催します。荒廃してしまった山に自らの手で実際に木を植えることで、環境問題をより深く理解することができます。ぜひ、ご参加ください。



【日時】 6月13日(土) 9:30 現地集合 ~ 12:00 現地解散

【場所】 銅親水公園(あかがねしんすいこうえん) 付近  
日光市足尾町885

【内容】 植樹地での苗木植樹と学習センターでのビデオ視聴など

【参加費】 苗木代(1本800円)  
申し込み時に、植樹希望本数をお知らせください。  
一家族1本からお申し込みいただけます。

【定員】 10組20名程度 ※お子さんは小学生以上が対象です。

【締め切り】 5月15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)

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 TOCHIGI

子育てを応援!  
「はじめてばこ」を無料プレゼント♪

栃木に生まれてきてくれてありがとうの気持ちを込めて



とちぎテレビが主催し、県内の企業がサポーターとして参加する子育て応援のプロジェクトです

>>>> 対象の赤ちゃん <<<<<  
お申し込み時、満1歳未満で  
栃木県内に住所登録されていること

## はじめてばこ 春の感謝祭

- 開催日程 4月25日(土)
- 開催時間 10:00~14:00
- 開催場所 那須野が原ハーモニーホール  
大田原市本町1丁目2703番地6
- 入場料 無料
- 主催 とちぎテレビ



### イベント内容

- ★プロのカメラマンによる「無料撮影会」開催!
- ★ちびっこ集まれ! ハイハイレース開催 ※無料 ※要予約
- ★あんよのはじまり! カタカタレース開催 ※無料 ※要予約
- ★ご当地ヒーロー「開運戦士ブレイバーン」が登場
- ★はずれなしのガラポン抽選会
- ★人気のコープ商品販売



○お問い合わせ先

はじめてばこ事務局(とちぎテレビ内)  
〒320-8531 栃木県宇都宮市昭和2-2-2

電話 028-623-0032(平日9:00~17:00)

メール hajimetebako@tochigi-tv.co.jp





山とちぎの

# #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。

### 那珂川町

## 春の妖精が舞い降りる里山



春の花めぐりに出かけませんか!

### 可憐な花々が咲き誇る癒しの里山旅を満喫

自然豊かな里山の風景が広がる那珂川町は山野草の群生地でも知られる花の名所。特に、可憐な容姿で一面に広がるカタクリやイワウチワが咲き誇る群生地は、毎年多くの人々が訪れる人気スポット。春の空気を感じながら散策を楽しんだ後は道の駅ばとうへ。地元の農産物の直売所をはじめ、農村レストラン、アイス工房もあります。



#### カタクリ山公園

場所：那須郡那珂川町三輪1151-4  
開花期間：3月下旬～4月上旬  
開園時間：8:30～16:00 入場無料・駐車有料  
問合せ：0287-92-5757(那珂川町観光協会)



#### 富山舟戸いわうちわ群生地

場所：那須郡那珂川町富山 開花期間：3月下旬～4月中旬  
開園時間：9:00～16:00 (最終入場15:30)  
入山料：大人400円 中学生以下無料  
問合せ：0287-92-5757 (那珂川町観光協会)

### お立ち寄りスポット



#### 常時20種類のフレーバーを用意!

道の駅ばとうの一角にある「アイス工房 武茂の郷」では春はサクラ、夏はブルーベリー、秋はクリ、冬はユズなど四季折々に地元で採れた食材を使った、素材で珍しいフレーバーのジェラートが常時20種類並んで人気!

アイス工房 武茂の郷 場所：那須郡那珂川町北北向田179-3 (道の駅ばとう内) 営業時間：10:15～16:45  
休業日：水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
問合せ：0287-92-0061

### 大田原市

## 古代の那珂川文化圏を体感



優美な姿が映える美古墳なんです!

### 日本で一番美しい古墳で古代に想いを馳せる

数多くの古代遺跡が発見されている那珂川流域の湯津上地区。とりわけ「日本で一番美しい古墳」として知られる下侍塚古墳などの古墳群や、笠石神社にある日本三大古碑の「那須国造碑」は歴史ファンなら必見。平安時代に開基した光丸山法輪寺には、市指定文化財の西行桜や巨大な天狗面などもあり、見どころがいっぱいです。



#### 大田原市観光協会

●下侍塚古墳  
場所 大田原市湯津上670

●笠石神社  
場所 大田原市湯津上430  
問合せ：0287-98-3758  
※那須国造碑の見学は有料



#### 大田原市 なす風土記の丘 湯津上資料館

●光丸山法輪寺  
場所 大田原市佐土1401  
問合せ：0287-98-2606

### お立ち寄りスポット



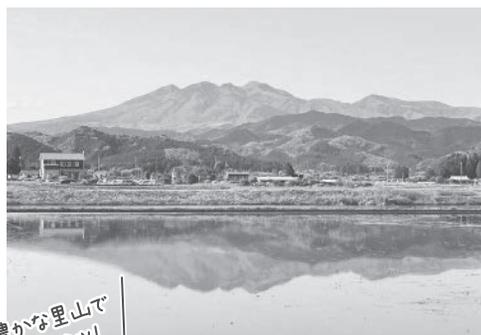
#### 古墳や史跡の予習・復習はここで

飛鳥時代に建立された国宝「那須国造碑」に関する展示を中心に、江戸時代に水戸光圀が発掘を行った侍塚古墳や、地域で発掘された出土品に関する展示もあり、古代史愛好家には見逃せないスポットです。予習にもおすすめ!

大田原市なす風土記の丘湯津上資料館 住所：大田原市湯津上192(下侍塚古墳南側) 入館料：一般 100円 / 高校・大学生 50円 / 中学生以下無料 / 障害者手帳をお持ちの方(付き添いの方1名含む)無料 開館時間：9:00～17:00(最終入館16:30)  
休館日：月曜日・年末年始 問合せ：0287-98-3322

### 塩谷町

## 名水の郷で癒しのひととき



自然豊かな里山で採れたハチミツ!

### 水がいい、食べ物がうまい自然をとことん満喫しよう

日本三百名山のひとつに数えられ、古代から山岳信仰の山として栄えてきた高原山。その麓にある塩谷町は登山やキャンプに訪れる人も多い自然豊かな町です。そして塩谷町といえば忘れてならないのが、名水百選認定の「尚仁沢湧水」。高原山の中腹から湧き出る清冽な水に育まれた農産物など地域の恵みは、ふるさと納税でも人気です。



#### ●塩谷町ふるさと納税

・さとふる ・ふるさとチョイス  
・楽天ふるさと納税 ・ふるなび

※「ふるさとに貢献したい」「好きな地域を応援したい」という「想い」を確実に届けるため、寄付金の使い道を下記より選択できます。

1. 自然環境の維持保全に関する事業
2. 社会福祉、高齢者福祉の向上に関する事業
3. 次世代育成、学校教育の充実に関する事業
4. 協働のまちづくりに関する事業
5. 文化財の保全、伝統行事の振興に関する事業
6. 町長におまかせ

塩谷町ふるさと納税

### お立ち寄りスポット



#### 名水の恵みを堪能できるスポット

高原山の麓にある道の駅「湧水の郷しおや」では、尚仁沢湧水に育まれた新鮮な農産物がいっぱい。道の駅周辺にはキャンプ場も数多くあるので、食材の調達にもおすすめです。名水で育った鮎やイワナの塩焼きもぜひご賞味を!

道の駅「湧水の郷しおや」 場所：塩谷郡塩谷町船生3733-1 営業時間：9:00～17:00 定休日：年末年始  
問合せ：0287-41-6101

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 **5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】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)

◆TEL 028-678-3750

◆FAX 028-678-3760

※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。

# 素敵なくらし講座ご案内

## 対面講座

①日にち ②会場 ③時間 ④講師 ⑤受講料

<p><b>クラフトバンド</b> ★ななめ編みの小物入れ ① <b>5/6(水)</b> 祝 ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～12:00 ④ 稲葉 陽子 ⑤ 1,500円(材料費含)</p>	<p><b>イキイキアート</b> (クリニカルアート) ★「花を描く」にじみ絵 ① <b>5/20(水)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～12:00 ④ 重山 愛子 ⑤ 1,800円(材料費含)</p>	<p><b>かんたんパン教室</b> ★チーズパン ① <b>5/1(金)</b> <b>5/9(土)</b> ② コープデリ西那須野センター ③ 10:00～13:00 ④ 黒瀬 澄子 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>	<p><b>カラダほぐし</b> ★スモールボールを使ってカラダのコリをほぐします ① <b>5/1(金)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ 影山 靖代 ⑤ 1,000円</p>
<p><b>やさしいフラダンス</b> ★フラダンスで楽しく心身を整えましょう ① <b>5/1(金)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ メロノダ 千絵 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>大人のバレエ</b> ★コアが鍛えられ美しい姿勢 ① <b>5/6(水)</b> 祝 <b>5/21(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:45 ④ 飯塚 弘美 ⑤ 各1,000円</p>	<p><b>ダンスエクササイズ</b> ★楽しくエクササイズ ① <b>5/7(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～11:00 ④ 安藤 喜代 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>木曜日のバイオリン</b> ★経験のある方、楽器はお持ちください ① <b>5/7・21(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 14:00～15:00 ④ 桑川吉見・桑川正子 ⑤ 各1回 1,000円</p>
<p><b>チョークアート</b> ★栃木の県鳥オオルリ <b>5/8(金)</b> コープデリ西那須野センター <b>5/12(火)</b> コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～12:00 ④ 宮本 恵子 ⑤ 各2,000円(材料費含)</p>	<p><b>キッズヒップホップ</b> ★楽しくダンス!(年長～) ① <b>5/9(土)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～11:00 ④ 安藤 喜代 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>断捨離おはなし会</b> ★モノを片付けて、ごきげんな人生へ ① <b>5/11(月)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ 鈴木 まさみ ⑤ 1,000円</p>	<p><b>ほかほかパン教室(大人対象)</b> ★ウイナーカレードック ① <b>5/12(火)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～13:30 ⑤ 2,000円(材料費含)</p>
<p><b>火曜日のバイオリン</b> ★楽器はお持ちください ① <b>5/12・26(火)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ A. 14:00～15:00 B. 15:15～16:15 ④ 桑川吉見 ⑤ 各1回 1,000円</p>	<p><b>青春のフォークギター</b> ★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 <b>5/14(木)</b> ② コープデリ佐野センター ③ 10:00～11:00 ④ 須永 一成 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>草木染</b> ★ヨモギorヒイラギでシルクのストールを染めます ① <b>5/14(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～12:30 ⑤ 2,200円(材料費含)</p>	<p><b>筋膜リリースヨーガ</b> ★凝りをほぐし歪みを整える ヨーガでスッキリ&amp;リラックス ① <b>5/15(金)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ メロノダ 千絵 ⑤ 1,000円</p>
<p><b>土曜リラックスヨガ</b> ★心身をほぐしましょう ① <b>5/16・23・30(土)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:15～11:45 ④ 大柿ゆき・小沢有紀 ⑤ 各1回 1,000円</p>	<p><b>キッズバレエ(年中～)</b> ★ピアノ曲に合わせて動きます ① <b>5/16(土)</b> 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</p>	<p><b>癒しのヨーガ</b> ★免疫力UP! カラダもココロもほぐしましょう ① <b>5/19(火)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～12:00 ④ 大柿 ゆき ⑤ 1,000円</p>	<p><b>ミュージックベル</b> ★ベルは癒しのハーモニー 初めてでも簡単にできます ① <b>5/20(水)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 14:00～15:00 ④ 佐伯 寿子 ⑤ 1,000円</p>
<p><b>キッズダンス</b> ★楽しくダンス(年長～小学生) ① <b>5/23(土)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 14:30～15:30 ④ 影山 靖代 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>はじめてのバルーンアート</b> ★子どもに大人気! 動物と剣 ① <b>5/27(水)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～11:30 ④ 湊 万理子 ⑤ 1,500円(材料費含)</p>	<p><b>百合子先生の料理教室</b> ★ピロシキ・ポルシチ 他 ① <b>5/28(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:00～13:00 ④ 野澤 百合子 ⑤ 3,200円(材料費含)</p>	<p><b>初夏のグリーンアレンジメント</b> ★基本からアドバイスします ① <b>5/28(木)</b> ② コーププラザ宇都宮 ③ 10:30～12:30 ④ 佐藤 年子 ⑤ 3,500円(材料費含)</p>
<p><b>日光・はじめてのヨーガ</b> ★初心者の方にもできる やさしいヨーガ始めませんか? ① <b>5/29(金)</b> ② コープデリ日光センター ③ 10:00～11:15 ④ 小沢 有紀 ⑤ 1,000円</p>	<p><b>こどものアトリエ(年中～)</b> ★魔法の薬を描こう ① <b>5/30(土)</b> ② コープデリ小山センター ③ 10:00～11:30 ④ 篠崎 純子 ⑤ 1,200円(材料費含)</p>		

※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。

## コーププラザ宇都宮ご利用案内

ちょっとした集まりから、学習会、講演会などの会場として、ぜひご利用ください。コーププラザ宇都宮は、地域に開かれた組合員さんの施設です。

### ご利用方法

- ① 初めて利用される方は、「利用者登録申込書」を受付へご提出ください。
- ② お電話で利用希望日時の仮予約をお願いします。  
仮予約は利用希望日の3カ月前の1日より受け付けます。
- ③ 仮予約後7日以内に「利用申込書」を受付にご提出ください。
- ④ 利用料金は当日までに現金でお支払いください。

詳しくはコーププラザ宇都宮へお問い合わせください。

電話：028-678-3750

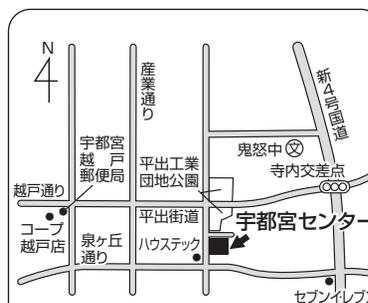
受付時間：開館日の10:00～16:30 月～金  
(第2金曜日・お盆・年末年始は休み)

ホームページでもご案内しています。 <https://tochigi.coopnet.or.jp/event/plaza/>



会議室	プレイルーム	調理室	ホール
プロジェクター・スクリーンがあります。	可動式の大きな鏡・授乳スペースがあります。	調理台4台・オープン・レンジがあります。	予約なしで無料で利用できます。給茶機があります。

会場	定員(人)	利用時間と利用料金(税込)		
		午前 10:00～12:30	午後 13:00～16:00	1日 10:00～16:00
会議室(東)	49	1,000円	1,000円	2,000円
会議室(西)	49	1,000円	1,000円	2,000円
プレイルーム(東)	20	1,000円	1,000円	2,000円
プレイルーム(西)	10	800円	800円	1,600円
調理室	20	2,000円	2,000円	4,000円



所在地：宇都宮市平出町4077-2  
コープデリ宇都宮センター敷地内にあります。

## 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？



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！

- 【日 程】5月24日(日) 9:00~13:00 田植え  
8月 2日(日) 8:30~12:30 小川の生きもの観察  
9月19日(土) 9:00~13:00 稲刈り  
※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)

## 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(令和3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。

## 野岩鉄道情報 随時更新中！

栃木県と福島県を結ぶ野岩鉄道の  
魅力・イベント情報など  
HP・SNSから発信しております。

野岩鉄道公式HP



野岩鉄道公式X



貸切列車の受付もしております。  
ぜひご利用ください。

お問い合わせ

0288-77-2355

yagan@smile.ocn.ne.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
4月18日		栃木店
5月16日	(土)	おもちゃのまち店
6月20日		越戸店

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。



大田原市

大田原市の郷土料理「三五八(さごはち)」を紹介します。

「三五八」とは、塩・こうじ・蒸し米を3:5:8の割合で混ぜ合わせたものを寝かして発酵させた食品です。

野菜等の漬物に加え、肉や魚、鍋等にも使用できる万能食品で、糖のオリゴ糖や食物繊維が腸内環境を整えて消化吸収を促し、便秘解消・免疫力向上の効果が期待できます。インターネット等では、三五八床の作り方や三五八漬を用いたレシピも掲載されていますので、ぜひご自身でも作ってみたいいかがでしょうか。

また、三五八床は、農業に携わる女性で構成する団体(大田原市農村生活研究グループ協議会)でも手作りしておりますので、購入をご検討の方は大田原市農政課までお問い合わせください。

お問い合わせ先：大田原市農政課  
電話：0287-23-8708

