



にじいろ通信はつくば市・常総市・つくばみらい市・守谷市にお届けしています

発行：いばらきコープ 南西ブロック委員会
問合せ：総合企画室 0120-160-231
(月～金 9:00～17:30)
南西ブロックニュース8月号2026年8/3～8/7配布
いただいたご意見等は企画作成に反映させていただきます

2026年



夏季一斉配達休業

8月10日(月)
～14日(金)

ご理解のほどよろしくお願いいたします



夏の疲れをリセット！笑顔でごきげん 『心と体のストレッチ』

椅子とヨガマットを使い、腰痛改善や骨盤底筋を意識して体全体をほぐしていきましょう！ 未組合員、お一人様でも大歓迎♪

日時 9月30日(水) 10:30～12:30
受付開始 10:15～

場所 コープデリつくばみらいセンター
(つくばみらい市福岡工業団地27)



募集人数 15人
(応募者多数の場合は抽選、最少催行人数10人)

参加条件 女性限定 18歳以上(18歳未満の同席不可)
組合員家族・未組合員 OK

参加費 1人100円
※未組合員の方は1人500円(保険代含む)

託児 あり 6ヵ月から未就学児(1人100円)
※人数制限あり ※同席不可

持ち物 飲み物、筆記用具、長めのタオル、
ヨガマット または バスタオル



服装 動きやすい服装、5本指靴下(マッサージがしやすいです)
※お持ちでない方は普通の靴下で問題ありません

申込みはこちらから

※申込み後に受付完了
メールが届きます

<https://bit.ly/3gfaBFQ>



申込締切:8月23日(日)

当落結果は
8月31日(月)までに
メールでお知らせします

- ★当落結果のメールの件名は「いばらきコープ南西ブロック委員会からのお知らせ」です
- ★当落の連絡がない方、二次元コードによる申込みが難しい方は、いばらきコープ総合企画室 0120-160-231までお問合せください
- ★当選者以外の参加はできません ★詳細は当選者の方へ後日メールにてお知らせします
- ★お預かりした個人情報は企画の目的以外では使用しません

おかえりごはん

忙しい日にうれしい♪「おかえりごはん」

「今日はごはん作りたくないな…」そんな日に大活躍するのが、コープのおかえりごはんシリーズです。

温めるだけ、電子レンジで簡単！！忙しい日や疲れた日でも、手軽に「美味しい😊」が食卓に並びます。

STEP.1
冷蔵で
お届け



STEP.2
レンジで
チン



STEP.3
完成!



調理済みも
冷蔵でお届け



管理栄養士
監修のメニュー

レンジアップするだけで、
2～3人分のおかずが完成
します。
消費期限はお届け日含め
3日、または4日です。

※商品によって異なります。

主菜と副菜、お好みの組
み合わせて**5品目以上の**
野菜が摂れます。

※野菜の種類については、
「日本標準商品分類」を
基準にしております。