



自宅でできる健康づくり！

「あおもりまるごと健康チャレンジ2025」に参加された方へ

報告書の提出の締め切りは12月10日となっています。

30日間の連続チャレンジで結果を報告した方には参加賞をお届けします。

こんにちは！健康チャレンジを応援している、あっぷるヘルすけといいま
す。

1ヶ月のチャレンジは終了したかな？健康チャレンジの提出をしてくれた
方は、報告書を忘れずに提出してね！

チャレンジした報告をすると、参加賞がもらえるよ！



あっぷるヘルすけ

※参加賞のお届けは2月頃になります。ご了承ください。

自己評価にチェックして提出をお願いし
ます。

**30日以上
継続チャレンジ**

申込み
〆切 **9/20**

結果報告
〆切 **12/10**

報告書をなくした方は下記のお問合せ先へ連絡してください。

お問い合わせ先 組合員活動部 070-5543-6758

お預かりした個人情報は、健康づくりの活動以外には使用いたしません 結果報告〆切 *申込はがきを提出されたOKです	
報告はがき 2025年12月10日(水)	
お名前	性別
年齢	代・姓
小学生以下のお子様のご報告の場合は○で囲んでください。こども	
住所	〒
電話番号	
お学校など取りまとめる場合は、住所・電話番号は不要です。	
チャレンジ コース	A B C D E F G H
チャレンジ 内容	
自己評価	
<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> まあまあできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> できなかつた	
チャレンジの 感想や結果	
生協会員の方は お知らせ下さい	
生協会員登録 ※ご不明な場合は不要です	
グループでご登録の方は、グループ名・家族名・学校名・部署名をお知らせください。 ()	

生協灯油・新規申込受付

まだ間に合います。
「灯油キャンペーン」

期間中ホームタンク・
ポリ缶・ドラム缶全種類
2円引き(税込)です。

申込受付～11月20日(木)まで

値引き期間～11月29日(土)まで

値引き期間内は、何回給油してもキャンペーン値引きとなります。

留守電も含めて
24時間受付中

青森灯油センター

0120-017-764

弘前灯油センター

0120-170-446

八戸灯油センター

0120-808-061

価格のお問い合わせは
生協灯油価格案内コール
0120-940-887

おまかせ給油登録でキャンペーン中は合計2円引き(税込)、更に新規申し込みの方は2円引き(税込)特典

2025年キャンペーン値引き 新規値引き おまかせ値引き (最大値引き)

2円 + 2円 + 2円 = 6円(税込) 値引き

※2024年3月21日以降灯油の利用が無い方が新規申込の対象です。

インターネットから
は、下の2次元コード
でお申込みできま
す↓↓↓



新規「生協灯油キャンペーン」お電話でのお申し込み

お電話での申し込み内容は、①組合員コード、②組合員名、③給油希望日、
*新規おまかせ給油希望、*ご連絡先(組合員コードがわからない方)

●電話(有人)での申込受付は 8:30～17:00(月～土)

※上記以外の時間は留守番電話でお受けいたします。

「おまかせ給油」がとってもお得で便利です！

おまかせ給油とは、各ご家庭にあった間隔で
月1回や2週間に1回など定期的にお伺いして、ホー
ムタンク限定で満タン給油することです。

おまかせ給油に登録すると価格は年通で
1ドロあたり2円(税込)値引きでお得です。
ぜひご登録お願いいたします！

□ 商品の注文、お届け、請求についてのお問い合わせ先 ◇ (受付時間／月～金 8:30～18:45)

青森センター 0120-373122 弘前センター 0120-084466 八戸センター 0120-286-003 白山台センター 0120-120088

むつセンター 0120-122373 浪岡センター 0120-280091 十和田センター 0120-126236



【宅配】宅配ポイント&コープアプリについてのお知らせ
いつもコープあおもりの宅配をご利用いただき誠にありがとうございます。
【宅配ポイント】と【コープアプリ】についてのお知らせです。

★宅配ポイントのお知らせ★

＜宅配ポイントは2種類あります＞

①期限なしポイント

宅配ご利用金額 500 円（本体価格）に 1 ポイントを差し上げます。生協を脱退されるまで有効です。期限なしポイントが 300 ポイントたまると自動的に出資金に振替（増資）されます。

※宅配をご利用のすべての組合員さんは、自動的に出資金に振替（増資）される設定でスタートしています。

②期間限定ポイント

使用期限が限定されているポイントです。ポイント付商品や抽選によるポイントプレゼント企画、新加入者プロモーション、かくれんぼ君等で付与されるポイントを期間限定ポイントと呼びます。

- ・期間限定ポイントは出資金に振替（増資）されません。
- ・期間限定ポイントには、有効期限があります。商品ご購入等で付いたポイントは 24 カ月後の月末まで、他は任意に設定されています。

有効期限はコープアプリでいつでもご確認できます。

自動増資設定を解除する場合、コープアプリ内にてご自身で変更ができます。詳しくは、各センターにお問い合わせください。

★コープアプリのお知らせ★

＜コープアプリの便利な機能の紹介です＞

- ①コープアプリ登録でインターネット注文サービスに自動登録されます。ID・パスワードを入力せずにログインできます。
- ②コープポイントをコープアプリから 1 ポイント単位で使用できます。ポイントの有効期限も確認できます。
- ③いつでもどこでも注文できます。お仕事の休憩時間、家事の合間など、ちょっとした時間にもご注文できます。
- ④注文の追加、取り消しも簡単にできます。
- ⑤数量限定商品の抽選結果や、欠品・遅配情報を確認することもできます。
- ⑥インターネット注文サービスを登録されると、カタログを停止することができます。カタログ停止をする場合、各センターにお問い合わせください。

※カタログを停止すると、週刊版ニュースや広報誌なども届かなくなり、納品書と商品だけのお届けとなります。

コープアプリは二次元コードからお申し込みください。

Androidの方↓



iPhoneの方↓



住宅サービス

お見積り無料！

★見積書(1万円以上)をお届け時にコープティッシュ5ヶ組プレゼント！★

組合員特典

ギフトカタログから10,000円分の商品プレゼント！

*税込55万円以上の施工が対象となります。



<文明シャッター> サイズW2500 × H2500
軽量バランスシャッター *電動シャッターもございます。
(基本取付費込み) 組合員価格 212,300円(税込)

<三協アルミ> カーポート(6本柱仕様)
耐積雪量 200cm メーカー希望小売価格
耐風圧強度 46m/s 1,662,650円*施工費別途
組合員価格 583,000円(税込)

株式会社タナカ



サイズ:W1800(6尺) × H1200(4尺) 1ヶ所
組合員価格 53,130円(税込)

施工費別途 Panasonic 室内物干しユニット ホシ姫ママ



型番:GWFB1E14CM サイズ137mm × 1115mm × 高さ139mm
メーカー希望小売価格 43,120円(税込)
組合員価格 20,260(税込)

蛇口の交換から新築まで！

お申し込み
お問い合わせは

コープあおもりサービス事業センター
0120-540-502

受付時間／午前9時～
午後5時(土・日定休)

コープ車検からのお知らせ !!

“組合員の声”にお答えし
新しい特典が加わりました★



新

どちらかを選ぶことができます !!

★エンジンオイル無料交換

(4月まで)
※ディーゼル車は除く。

または

★フレーキオイル無料交換

※ハイブリッド車については、別途料金が発生する場合がございます。

割引特典最大6,000円

①入庫1か月前予約割引	2,000円
②工場持込・引取割引	1,000円
③新車初回割引	3,000円

◆最大割引後◆ 安い!!
軽車両 基本料金 43,920円

*オプション料金:税込(軽車両)

・エンジンオイル5W-30 2,750円
・オイル5エレメント 1,650円
・下廻りスチーム洗浄 4,400円
・下廻り塗装バスター代込 4,400円

★はじめて車検対象者

- ・はじめての車
- ・はじめて利用する方
- ・前回コープ車検を利用していない方



日専連ギフトカード
1,000円分プレゼント!!

- 「現金払い」の方には
コープティッシュ5ヶ組プレゼント！
- クレジット払い(法定費用除く)が
利用できます。

お申し込み
お問い合わせは

コープあおもりサービス事業センター
0120-540-502

受付時間／午前9時～
午後5時(土・日定休)