COOP AOMORI コープあおもり

週刊版ニュース

2025年《7月1週号》 No.910

◆ ためになる、お得な情報を掲載した情報紙です。

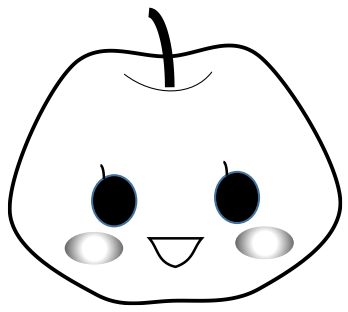
自宅でできる健康づくり！

「あおもりまるごと健康チャレンジ2025」に参加しよう！！

チャレンジ期間は、7/1（火）～12/10（水）

30日間の連続チャレンジで結果を報告したかた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。
健康チャレンジは親子や家族で一緒に取り組むことで楽しくチャレンジできるよ！！価格は0円！やり方はかんたん♡届いたシートにあるはがきを宅配ルートか郵送で提出するだけ。
ぜひ、申し込んでね！！



あっぷるヘルすけ

チャレンジシートには、運動、食生活、お口の健康、脳いきいき、禁煙・節酒、ぐっすり睡眠、健康管理、マイチャレンジの8コースがあります。自分の年齢やペースに合わせて自分で好きなチャレンジ目標を決めて取り組む内容です。

お子様がいるご家族の方は夏休みを利用してチャレンジしてみませんか？猛暑に負けず、健康にすごしましょう（＾＾）

「健康チャレンジシート」は、OCR注文書に次の6ケタ番号と申込み数を記載すると翌週届きます。

199120

家族人数分申し込みましょう！

お問い合わせは　組合員活動部　阿部　070-5543-6758

共済マイページのご案内

24時間
いつでも！どこでも！

共済マイページは、スマートフォン・パソコンから共済の手続きや保障内容の確認がおこなえるサービスです。

●主な機能のご紹介●

・契約内容の確認・共済金の請求・住所/電話番号の変更・掛金振替口座の変更・控除証明書（共済掛金払込証明書）の再発行/電子発行・名字の変更・死亡共済金受取人/指定代理請求人の指定または変更

（2024年1月時点）

利用登録はこちらから

※ CO・OP共済商品により可能なお手続きが異なります。また、ご契約状況・時期・ご請求内容などによってお取り扱いができない場合がございます。

コープ共済センター

●共済金のご請求に関する窓口　0120－80－9431

●ご加入やご契約に関する窓口　0120－50－9431

営業時間　9：00～18：00　月～土(祝日含む)

■ 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　0120-373-122　弘前センター　0120-084-466　八戸センター　0120-286-003
むつセンター　0120-122-373　浪岡センター　0120-280-091　十和田センター　0120-126-236

夕食宅配
コープあおもりの「配食サービス」

■お申込み・お問い合わせは
コープあおもり 配食サービスセンター
0120-102-705
【受付時間】月～金 9:00～18:00

インターネットからのお申込みは右の2次元コードからお申込みください。

※写真はイメージです。

ボリューム満点 虹のげんき食

栄養バランスに配慮しました。
おかずいっぱいの夕食を
毎日楽しめます。

献立例／アジの西京焼

1食あたり（週平均）
カロリー基準 350kcal
塩分基準 3.0g以下

おかず 6～7種類

1食あたり 税込価格 600円

塩分・カロリー・栄養バランスが気になる方におすすめ！
日替わりメニューで、週3日以上からお届けします。

土日用のお弁当 バランス土日セット

栄養バランスの取れた土曜日・日曜日分のおかずを
2食セットで金曜日にお届けします（容器は使い切りです）。

献立例／さばのみそ漬け

●ご家庭の冷蔵庫で保管して、月曜日の21時までの消費期限です。

献立例／鶏のなんばん揚げ

1食あたり（週平均）
カロリー基準 250kcal
塩分基準 2.5g以下

2食セットで
おかず 5～6種類　税込価格 1,140円

夕食宅配 ご利用のながれ
月～金のうち、3日以上のお届けからご利用いただけます。

1. 職員がお伺いして、説明と受付をします。コープあおもりにご加入の際は、出資金1,000円をお預かりします。
2. 月曜日までのお手続きで、翌週月曜日からお届けできます。お留守の場合は、専用保冷箱に入れてお届けします。
3. 20日締めで、翌月5日に登録口座から引き落としとなります。加入前のお試し利用代金は、利用受付時に集金します。

■お申込み お問い合わせは コープあおもり 配食サービスセンター
フリーダイヤル **0120-102-705**

布団クリーニング 集配無料！午後6時まで

●布団丸洗い3枚セット限定！！

電話受付：7月11日（金）まで！

綿・羊毛・羽毛　Sシングル組合せ自由　掛け・敷きどちらでも！

9,800円（税込）

セミダブル・ダブルは、1点1,000円増しとなります。
＊シルク製品は、対象外となります。

OCR申込番号 **287538** ＊OCR記入は、7月11日（金）までとなります。
OCR注文書提出後、1週間以内にご連絡いたします。

●羽毛ふとんリフォーム

＜お手入れの目安＞
①生地が汚れてニオイが気になる
②ボリュームが減ってきた
③羽毛が吹きだしてきた

＜組合員価格＞
★シングル　17,500円（税込）
★セミダブル　20,500円（税込）
★ダブル　23,500円（税込）
＊羽毛の増量については、ご相談ください。

●防ダニ加工

組合員価格
3枚　2,000円（税込）

★下北地域は、布団丸洗い・防ダニ・羽毛ふとんリフォーム料金が異なりますのでご相談ください。

お支払い方法　提携先に直接

■：提携店 有限会社ツルヤ

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）

不動産買取・仲介

●相続した土地・建物を処分したい
●空き家の管理が大変で処分したい
●現在の土地・建物が必要なくなり処分したい

無料相談　無料査定

不動産無料査定 申込番号
287556
※お申込み後、2週間以内にご連絡いたします。

【不動産の買取りが成立した場合】
3万円分のギフト券プレゼント！
仲介の場合は、売却額に応じてギフト券をプレゼント！

土地・建物・アパート・マンションをお探しの方もお手伝いします。

＊コープあおもり提携業者が承ります。

提携先	対象エリア	提携先	対象エリア
株式会社ハウスリアルティ 青森県知事免許(1)第3540号	青森市・弘前市・黒石市・平川市	有限会社サンアイ地所 青森県知事免許(7)第2494号	むつ市
株式会社といず不動産 青森県知事免許(2)第3406号	八戸市	株式会社タノスム 青森県知事免許(1)第3610号	五所川原市・つがる市
株式会社 サンロク 国土交通大臣(3)第8138号	三沢市・上北郡・おいらせ町	株式会社不動産センター十和田 青森県知事免許(11)第1739号	十和田市

＊一部地域については、対応できない場合がございます。

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）