



夕食宅配

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。

お届け時間
12時～18時の間にお届けします
月～金のうち、週3日以上からご利用いただけます。
※写真はイメージです。

虹のげんき食

ボリューム感たっぷりで
食べ応えのあるお弁当です。

おかず 6～7種類

献立例/
豚肉と秋なすの黒酢炒め

週3日	¥1,638 税込1,787円
週4日	¥2,184 税込2,356円
週5日	¥2,730 税込2,945円

1食あたり(週平均)
カロリー基準 350kcal 塩分基準 3.0g以下

1食あたり
本体 ¥546円 (税込589円)

いきいき食

消費期限延長で
食品ロス削減!

おかず 5～6種類

献立例/
酢豚

ご家庭の冷蔵庫で保管して、
お届け日の2日後21時まで、
お食べいただけます。
(金曜日お届けの商品のみ、
お届け日 3日後21時までの
消費期限です。)

1食あたり
本体 ¥548円 (税込591円)

【同じ日に2個以上お届けで】
1食あたり
本体 ¥500円 (税込540円)

1食あたり(週平均)
カロリー基準 250kcal 塩分基準 2.5g以下

いきいき食は、翌日の朝食・昼食に人気です。

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 火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。

高齢者等見守り活動 お弁当のお届け時に何か異変に気づいたら、
に取組んでいます。 各自治体が指定する窓口へ連絡します。

お届け時間 12時～18時の間にお届けします。
月～金のうち、週3日以上からご利用いただけます。

詳細については、お問い合わせ下さい!! お電話受付時間/月～金 9:00～18:00

フリーダイヤル **0120-102-705**

生活協同組合コープあおもり 配食サービスセンター 〒038-1303 青森市浪岡大字徳子字山本27-3 携帯電話、パソコンからもアクセスできます。 <https://www.aomori.coop/> 2022.11

引越し

お電話1本で最大4社
が見積りに伺います。

お見積りは
もちろん
無料

組合員特典

各社段ボール等のサービスがございます。
基本料金または料金総額から

20%OFF! *三八五引越センター
(基本料金の10%引き)

★繁忙期・一部期間は適用外となります。

引越し
は日通

単身引越し
ご家族の引越し
おすすめ!



0123

ご家族の引越し
おすすめ!



アート引越センター

お申し込み
お問い合わせは コープ東北サービス事業本部 受付時間/午前9時～
0120-448-044 午後5時30分(日曜定休)

ハウスクリーニング

DUSKIN
喜びのタネをまごころ

<組合員特典>
標準料金から
10%OFF!

お家快適!! プロの腕で家中ピッカピカ!

レンジフードクリーニング

※フード付き換気扇含む(幅95cm未満)1台
標準料金19,800円(税込)
10%OFFで **17,820円(税込)**

キッチンクリーニング

※キッチン(間口3m未満)1ヶ所
標準料金18,700円(税込)
10%OFFで **16,830円(税込)**

浴室クリーニング

※浴室(床面積4㎡・高さ2.4m)1室
標準料金19,800円(税込)
10%OFFで **17,820円(税込)**

トイレ・洗面所クリーニング

標準料金18,920円(税込)
10%OFFで **17,028円(税込)**
*詳しくは、お問い合わせください。

★カーペット・窓ガラス・廊下・ガスコンロ等もご相談ください。

<ハウスクリーニング申込番号>

287783

※OCR注文用紙にご記入ください。
提出後、1週間以内にご連絡
致します。
遠方については、対応できない
地域と出張料が掛かる場合が
ございます。

お支払い
方法
提携店に
直接

お申し込み
お問い合わせは コープ東北サービス事業本部 受付時間/午前9時～
0120-448-044 午後5時30分(日曜定休)

公 告

500人の総代を
募集します。

2023年度本組合の総代選挙に関し、以下の通り公告します。

第31回通常総代会を 6月14日(水) ホテル青森で開催します。

1. 申し込み(立候補)の受付

- (1) 受付の期間 2023年1月20日(金) 10時より
2023年3月10日(金) 17時まで
- (2) 受付の方法 所定の「総代申し込み用紙(総代立候補届)」に
必要事項を記入してご提出下さい。
- (3) 受付の場所 青森市柳川二丁目4-22
生活協同組合コープあおもり総代選挙管理委員会

2. 定数 500人(選挙区別の定数は別表の通りです)

2023年1月20日 生活協同組合コープあおもり
総代選挙管理委員会 委員長 松木 真由美

※「総代申し込み用紙(総代立候補届)」は店舗カウンターまたは、
宅配の組合員担当にお申し出ください。任期は1年です。

【別表】それぞれの地域区ごとの定数は以下のとおりです。

選挙区	定数	「総代選挙規約」で定められた地域
青森地域区	73人	旧浪岡町を除く青森市、東津軽郡
弘前地域区	129人	弘前市、黒石市、平川市、中津軽郡、南津軽郡、青森市のうち旧浪岡町、秋田県
八戸地域区	129人	八戸市、三戸郡、岩手県
下北地域区	47人	むつ市、下北郡、上北郡横浜町
五所川原地域区	65人	五所川原市、つがる市、西津軽郡、北津軽郡
上北地域区	57人	十和田市、三沢市、横浜町を除く上北郡

※2022年12月8日の第7回理事会で決定

2023年度 総代申し込み用紙(総代立候補届)

生活協同組合コープあおもり
総代選挙管理委員会 行

私は、2023年度の総代に立候補します。

立候補の受付期間は1月20日(金) から 3月10日(金) です。

記入日	2023年 月 日
-----	-----------

フリガナは省略せず、すべてご記入ください。

フリガナ	
組合員氏名	

組合員番号									
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

< 事務局記入欄 >

選挙区	青森	弘前	八戸	地域区
	下北	五所川原	上北	

受付日	2023年 月 日
地域活動 担当	

選管事務局 検印

230202640

切り取って組合員担当にお渡しください