

CiAO!

2023 年 6 月号

サステイナブルなひと、
生活クラブ

発行責任者：落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
編集：多摩南生活クラブ広報委員会
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376



WEB



Facebook



Instagram

せっけん と、アルカリ剤を 使いこなそう

酸素系漂白剤や炭酸塩



みなさん！おうちで「せっけん」使っていますか？
カラダにも環境にも負荷の少ないせっけん。たくさんの人に使ってほしいけれど…
今、せっけんを日常的に使っている組合員の割合は3割を切っています。

洗濯に使ってみたけど、白いせっけんカスが付くからやめちゃった…
せっけんで食器洗ってできるの？どうやるの？ 使うのにコツがいりそう。難しそう。
などなど、せっけんのお悩みや不安を解消して、あなたもせっけんマスターに！

せっけんでお洗濯

この3つのポイントをおさえよう！

- ☒ **せっけんをしっかり溶かすべし。**
洗濯物を入れる前に低水位で回すなどして溶かしましょう。
お風呂の残り湯などぬるま湯(20℃くらい)を使ったり、液体せっけんを使うのもアリ。
- ☒ **余裕をもって泳がせるべし。**
洗濯物は詰め込みすぎず、容量の7割くらいが◎
- ☒ **クエン酸で中和すべし。**
最後のすすぎにクエン酸(小さじ半分くらい)を入れるとせっけんカスを防ぐことができます。
柔軟剤トレーに入れておけば OK。



生活クラブの洗濯せっけんの仲間たち



**洗濯用
粒状せっけん**
アルカリ剤配合で洗淨力高。フローラル系の香り。



**洗濯用無添加
せっけん(針状)**
せっけん分 99%。アルカリ剤、香料は不使用。



**洗濯用
液体せっけん**
溶かす手間を省いた液体タイプ。ドラム式にも◎

クエン酸
せっけんカスやボットの湯垢など、水に含まれるカルシウムやミネラル分の白い付着物を落とす。

- 今月の Ciao! -----
- P1～3… 特集「せっけん と、アルカリ剤を使いこなそう」
 - P4～5… せっけん と合成洗剤のちがい、せっけんユーザーの声など
 - P6… 私たちの運動グループ「たすけあいワーカーズ こもれび」
 - P7… デポー情報、職員紹介「私が配達しています」、事業報告
 - P8… イベントカレンダー、申込書

せっけん洗濯 Q&A
食器洗いのポイント
アルカリ剤の使い方 などなど



次ページへ

せっけん 洗濯 Q&A



せっけんの量って、どれくらい入れればいいの？

洗い終わるときに泡が両手ですくえるくらい残っているのがベストな量です。
パッケージ裏面に記載の使用量の 1.5 倍入れると、汚れがよく落ちます。

※記載の量は軽い汚れ向き



ウールやシルクも洗える？

水洗いできる衣類なら洗えます。アルカリ剤が入っていない「洗濯用無添加せっけん(針状)」や「キッチン用液体せっけん」「せっけんシャンプー」を使ってください。
桶などに水をはり、せっけんを入れて泡立て、押し洗いします。洗濯機の場合、たっぷりの水でやさしいコースで。すすぎにクエン酸(酢)、洗濯仕上げ用リンス、せっけんシャンプー用リンスでも◎を少量入れるとふんわり仕上がりますよ。

せっけんで食器洗い



←食器洗いのコツを
動画で紹介しています！

＼この3つのポイントをおさえよう！／

✓ 油汚れやお酢汚れは拭いておくべし。

洗う前にボロ布やペーパーで拭いておきましょう。
せっけんは酸性で中和され洗浄力がなくなるため、
ドレッシングやお酢を使った料理の食器は汚れを
とっておきます。

✓ しっかり泡立てるべし。

✓ 水のかからない場所に寄せるべし。

水がかかるとせっけんの泡が汚れを放してしまう
ため、せっけんで洗った食器はすぎの水がかか
らない所へ寄せておきます。ためすぎせず、
食器はひとつずつ流水ですすぎましょう。

＼生活クラブの台所せっけんの仲間たち／



キッチン用
液体せっけん

食器洗いだけでなく、掃除や
手洗いにも使える万能選手。
「泡状ポンプ容器」と一緒に
使うと便利！



固型せっけん

スポンジにこすりつけて、
しっかり泡立てて。



食器洗いをせっけんに切り替えたら
手荒れがなくなったとの声もよく耳にします！

せっけんでお掃除



お風呂用、トイレ用、油汚れ用など、市販には専用洗剤がいろいろ。
揃えるのも収納するのも大変だし、中には手袋やマスクが必要な強力な洗剤もあります。
せっけんなら、いろんな役割がひとつで OK！
シンプルで環境にもお財布にもやさしく、子どもがお手伝いしても安心です。

無添加せっけん(針状)も
粒状せっけんも
同様に使えるよ



お風呂そうじ

粒状せっけん 液体せっけんなどをスポンジにつけ、泡
立ててこするだけ。

黒カビには…粒状せっけん+酸素系漂白剤(1:1)を熱湯
で練ったペーストを塗り、1 時間以上(できれば半日)
おいてブラシでこすって水で流す。



トイレそうじ

便器の内側に粒状せっけん 液体せっけんなどをかけ、
ブラシでこする。便器の外側や壁・床にはクエン酸ス
プレー(クエン酸小さじ 1+水 500ml)をかけて水拭
き。酸がアンモニアを中和し、臭いをとってくれる。



キッチンの油汚れ

換気扇、レンジフード、五徳などがんな油汚れに
はアワアワせっけん！

ボウルに粒状せっけん
大さじ 1+熱湯 1 カップを
入れ、泡だて器でしっかり
泡立てる。

外せる部品は取り外し、アワアワせっけんを塗って
しばらく置き、スポンジでこすり洗い流す。

ふだんの油汚れには炭酸塩スプレーを。

▶詳しくは次ページ



アルカリ剤もうまく使ってみよう

重曹、セスキ炭酸ソーダ、炭酸塩、酸素系漂白剤などの「アルカリ剤」。
汚れの中の油分と反応して一種の石鹸になり、汚れを落とす仕組みです。
油污れや皮脂、たんぱく質汚れなどが得意です！
せっけんにプラスすれば洗浄力がアップ。
皮脂や汗などの軽い汚れなら、アルカリ剤だけでお洗濯できます。



▶いろいろな種類があるけど、何が違うの？

アルカリの強さが違います！

重曹 < セスキ炭酸ソーダ < 炭酸塩 < 酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)

■重曹

重曹は弱アルカリ性。軽い汚れに。
粒子が溶けにくいので研磨剤として最適。
臭いを吸着するので脱臭効果も。

ゴミ箱の底に
振りかけておけば
ニオイ取りに。



■セスキ炭酸ソーダ

少し弱めのアルカリ性。水に溶けやすく、
スプレーにしてキッチンの掃除、洗濯など
多目的に使えます。

■炭酸塩

軽い汚れならこれで洗濯 OK。少し強めのアルカリ性
なので、気になる方はゴム手袋の使用がおすすめ。
布ナプキンのつけ置きにも向いています。



炭酸塩でお洗濯

《水 60L に炭酸塩 大さじ 2、すすぎは 1 回》

軽い汚れの場合は手軽な炭酸塩洗濯がおすすめです。



鍋の外側にこびりついた油＆焦げ落とし

大きい鍋にたっぷりの水＋炭酸塩 大さじ 4 くらいを入れ、汚れた鍋を沈めてシュワシュワするまで沸かす。



超便利！炭酸塩スプレー

《水 500ml＋炭酸塩 小さじ 1/2》

油污れ、スイッチの手垢もすっきり。
カレーや油ものの食器にシュッとすれば
洗い物がラクに。



＼長年の汚れもツルッと取れてきもちいい♪／

■酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)

「混ぜるな危険」の表示がある塩素系漂白剤とは違い、有害な塩素ガスが発生しません。
水に溶けると活性酸素を出し、ガンコなシミや汚れを分解します。
塩素系よりも扱いやすく安全で、色柄ものにも使えます。除菌にも。洗濯槽のカビ取りにも。



ふきんや衣類のシミ抜き

きれいに洗って、できれば乾かしてから《熱めのお湯(50℃以上)1L＋酸素系漂白剤 5g》に
30 分程度つけ置き。水でしっかりすすぎましょう。



▶市販でも酸素系漂白剤がいろいろあるけど、生活クラブのものとどう違うの？

市販品は界面活性剤や蛍光増白剤が添加されているものが多い中、
生活クラブの酸素系漂白剤は、余計なものが一切入っていない過炭酸ナトリウム 100%。

※蛍光増白剤って？

衣類に付着した蛍光剤が紫外線を吸収して青い光を出し、繊維の黄色みに青が作用して
肉眼で衣類が白く見える効果があります。汚れを分解しているのではなく、白く見せているのです。
アレルギー反応や皮膚刺激を起こす可能性があるため、法律により衛生用品や乳幼児用品への使用が
規制されています。

合成界面活性剤については次ページへ→→→

安心して
使えるね！



汚れの性質を知れば、強力な成分の洗剤を使わなくても十分汚れは落ちます。
せっけんとアルカリ剤をうまく使って、人と地球に負担をかけない
ナチュラル＆シンプルな暮らしを始めませんか？

せっけんと合成洗剤のちがい

原料と製造方法

せっけん：

原料の天然油脂に苛性ソーダ(水酸化ナトリウム)・苛性カリ(水酸化カリウム)を反応(鹸化)させてつくります。

合成洗剤：

石油コンビナートで製造した石油精製品を原料に、複雑な化学合成を経て、さらに洗浄力を高めるための助剤や添加剤を配合してつくります。

主成分(界面活性剤の種類)

せっけん： 石けん素地、カリ石けん素地

脂肪酸ナトリウム(固型せっけん・粉せっけん)、脂肪酸カリウム(液体せっけん)
「石けん」と表示ができるのは、この2つだけ。

合成洗剤： 合成界面活性剤

直鎖アルキルベンゼンスルホン酸 Na、ラウレス硫酸 Na、ラウリル硫酸 Na
などなど他にも多数。PRTR 法※対象の成分も。

※PRTR 法とは？

人や生態系にとって有害性の疑われる化学物質を指定し、環境中への排出量や移動量を管理する制度。合成界面活性剤のうち9種類が指定物質となっています。EU 諸国ではこれらの物質の毒性から使用を禁止しています。石けんは指定物質ではありません。

たとえば、PRTR 法で指定されている洗剤の成分のひとつ

「直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (LAS)」は…

・魚を使った実験では、250μg/L の濃度までは有害な影響が出ないという結果が出ています。

・LAS は全国で 6,628 トンが環境中に排出されています。

そのうちの約 70% が家庭から出されたものです。(令和2年度)

(参考：環境省 かんたん化学物質ガイド「洗剤と化学物質」)

環境や生物への影響を考えたら、使用を避けたい成分ですね。

「石けん」「無添加」と書いてあれば安全？

パッケージに無添加と書いてあっても、例えば蛍光増白剤だけが無添加で、PRTR 法で指定されている合成界面活性剤が含まれていることがあります。

パッケージ裏面の表示チェックを！

環境への影響

せっけん：

水で薄まるとすぐ洗浄力を失い、水中のカルシウムなどと結合して石けんカスとなり、小魚が食べたり微生物が分解します。生態系への影響が少ないです。

合成洗剤：

分解されにくく長く環境の中にとどまるため、環境に影響を及ぼします。

分解されない成分は最終的に海底に蓄積します。

カイワレ大根の発芽実験



合成洗剤水 石けん水 水道水

水道水、石けん水、合成洗剤水の3種類の水を使用してカイワレ大根が発芽するかの実験です。

せっけん水は水道水には及ばないものの発芽して育っていますが、合成洗剤では成長できずに枯れてしまいます。

写真：小金井石けんポイントチーム提供

せっけんを使い始めたばかりの組合員に聞きました♪

私、せっけん
ビギナーです！



まち稲城 中倉美奈子さん

■うちのこんなところを、

合成洗剤からせっけんに変えました

・洗濯用の洗剤→洗濯用液体せっけん

・ハンドソープ→固型せっけん

・食器洗い洗剤→キッチン用液体せっけん

他にも、固型せっけんを食器洗いや

部屋の掃除などに活用しています！

■せっけんに切り替える前のモヤモヤ

環境への負荷がいちばん気になっていました。

環境に悪いのをわかっていながら使うのは嫌だな～と思いつつ、

ドラッグストアに売っているのは合成洗剤ばかりだし、

何に変えたらいいかわからず使い続けていました。

■せっけんで気持ちも暮らしもすっきり

環境にやさしいとわかっているので、使っていて気持ちがいい！

洗濯には生活クラブの洗濯用液体せっけんを使っていますが、

ドラム式でも使えるし、使い方は今まで使っていた洗剤と変わらないし、汚れ落ちも十分で大満足です。

子どもと大人の洗濯物を分けずに一緒に洗えるのもうれしい！

食器洗い洗剤をせっけんに変えたことで、安心して赤ちゃんの哺乳瓶を

洗えます。固型せっけんは手洗いはもちろん、おもちゃを洗ったり、

掃除をしたりとさまざまな用途に使って助かっています。

■ラクちん&安心、暮らしに欠かせないパートナー

合成洗剤からせっけんに切り替えたことで、不便になったことは何もありませんが、よかったことはたくさんあります！

ドラッグストアに行く必要がなくなり、 unnecessary 洗剤を買わなくなったこと。あれこれ用途別に洗剤をそろえる必要がなく、ストック管理もラクになりました。

子どもたちのものにも安心して使えてうれしいし、なにより、環境にやさしい生活ができています心地よさ。

私にとって、せっけんは心地の良い暮らしに欠かせないパートナーです。

これからもずっと使い続けます！

<7月はシャボン玉月間>

2023年度のキャッチコピーは「**せっけんで地球も暮らしもまるごとキレイ**」

●シャボン玉月間って？

生活クラブも参加している「せっけん運動ネットワーク」が1984年から毎年7月を中心に行っている全国統一活動です。

「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて、せっけんを使いましょう」をコンセプトに、組合員のせっけん利用率を高める活動と合わせて、地域の人々にもせっけんの使用を呼びかけます。

柔軟剤や洗剤の香りで
苦しんでいる人がいます



柔軟剤や洗剤の香りに含まれる化学物質で体調不良を訴える方が増えています。多摩南エリアの組合員Kさんも、そんな香りの害＝『香害』に苦しんでいる一人。リアルな声を聞きました。
せっけんを使うことが、周りも自分も傷つけない暮らしにつながります。

■日常のあらゆる場面で困っています

香りつき製品や新築の建物、新品の家具や電化製品、プラスチック製品、本などあらゆるものから苦手な香りがします。

また、人が身につけている香り(洗濯洗剤や香水、シャンプー、整髪料、ハンドクリーム、化粧品など)や、コロナ以後はあちこちで消毒がされるようになり、消毒液のにおいも辛いです。

よく玄関にかけられている防虫剤も苦手です。

その日の体調にもよりますが、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出ます。

■こうやって乗り切っています

体調の良い日に出かけるようにしています。

換気扇等から漏れ出てくる香りで周辺がすごいにおいになっているため、朝の洗濯や入浴の時間帯は住宅地を歩かないようにしています。

電車は、車両を移動したり途中で降りたりしながら乗っています。

他の方がつけていた香りが、自分の着ているものに移るので座席には座りません。

■加害者にも被害者にもなる可能性

市販されているものは安全と思って使っている人が多いのだと思います。でも、口にする消費材の安全を考えるように、日用品や建材などの原料にも目を向けてほしいと思います。

自分が好きで身につけているもの、使っているものでも、他の人の健康を脅かす可能性があることを多くの人に知ってほしいです。

そして、その被害者に自分もなる可能性があることも。

そうならしまったら、普通の日常生活が送れなくなってしまうのです。

余計な香りや化学物質を使わなくても、せっけん1つで暮らしを明るくする多くの組合員と共有したいです。

●地域でどんな活動をしているの？

まち委員会もメンバーになっている「生活クラブ運動グループ地域協議会」が主体となり、代理人とともに各自治体の市役所を訪問。自治体の首長にシャボン玉月間に寄せたメッセージを依頼し、取得する活動を続けています。公共の施設などでのせっけんの利用をすすめるための具体的な要望を出す機会となっています。



ここから各自治体の
昨年度の首長メッセ
ージが見られます➡



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち三鷹】

NPO 法人 ACT みたか たすけあいワーカーズ こもれび



●地域の中でたすけあいのつながりを

住み慣れた三鷹で安心して暮らし続けるという理念のもと、生活の中で培った能力を地域に生かしたいというメンバーが集まり、介護保険制度ができる6年前の1993年12月、都内で12番目のたすけあいワーカーズとして、**自立援助サービス**を開始しました。2000年3月には、介護保険による**訪問介護事業**に参画しました。



その後も少しずつ活動の幅を広げ、市の委託事業である**生きがい活動支援事業ほっとサークル**（コーラスやヨガなど）の企画運営や、**ひとり親ホームヘルプサービス事業**、移動支援事業による**ヘルパー派遣**を請け負っています。

●お家にいるようなゆったりした環境での「家庭的保育室」

こうした活動から評価を受け、2012年5月には三鷹市からの委託で保育事業を開始しました。0歳～2歳のお子さんを少人数で家庭的な環境でお預かりする**家庭的保育室「もこもこ」**を開室し、2014年7月には**家庭的グループ保育室「イデオ」**を開室しました。また、内外の相談を受ける相談事業や、メンバーの子どもを預かる**事業所内保育も行っています**。



約30㎡のレンタルスペース

メンバーは現在、30代～90代まで幅広い年代の55人。

早朝や夜間の仕事もありますが、月～土曜日の8～21時の中で各自都合のつく時間に働いています。

保育や介護の資格が必要な業務もありますが、ACTつながるケア(自立援助サービス)※であれば特別な資格がなくても担うことができます。資格取得のための費用援助もありますよ。

※ACTつながるケア(自立援助サービス)って？

暮らしの中で誰かに助けてほしいこと(家事援助、介護・介助、子育て支援、話し相手や付き添いなど)を、地域社会に必要な機能として担います。

●地域や働くメンバーの居場所として

2023年1月、事務所の1階を**レンタルスペース**としてスタートさせました。会議や地域のサークル活動、バザーなどにも使っていただけます。もともとは美容室だったため、壁面が広く展示会などにもびったりです。

レンタルスペースの利用を通じて地域の人がつながり、気軽に立ち寄れて、安心して何でも相談できるような、**地域の居場所**になればと思っています。



ギャラリーのように展示ができます

介護や保育の現場で働くことを卒業したメンバーのこれからの活動の場や、スペースの利用者が働く仲間としてつながる場にもなればうれしいです。

地域みなさんのご利用をお待ちしています！！



たすけあいワーカーズこもれびは、人々の生きがいを支え、メンバーや地域の居場所となり、利用者の方々に寄り添うケアが出来る、地域に根差したワーカーズを目指しています。一緒に楽しく活動しませんか？

住所：三鷹市上連雀9-1-21
営業時間：8～17時(月～土)
TEL：0422-42-4469
E-mail：act12comorebi@gmail.com
HP：https://mitaka-comorebi.jimdo.com



こもれびメンバー 鈴木さんのおすすめ！



ごま油の砂肝コンフィ

(株)秋川牧園 212g(106g×2袋)

配送税込 538円 次回7月2回 取組み



ワインのおつまみに最高です！！
オイルも香りよくおいしいので
リンゴ酢を加えて、蒸し野菜と
和えたりして余すところなくいただきます。

丹精國鶏のレバーとハツを使用。コンフィとは油に食材を浸してじっくりと煮るフランス料理の製法。ごま油に浸してじっくりと煮ました。湯せんで食べられます。

★☆☆生活クラブのお店 デポー★☆☆

～ワークに参加してみませんか～



●ワークって？

デポーのフロアー業務に組合員が参加し、品出し・野菜の袋詰め・ニュース類の組込み・試食・年末予約品の受渡しなどを行います。

●ワークによって削減された経費の一部はその組合員に還元され(1 時間 500 円)、デポーの購入代金に換えられます。

●エコロに加入している組合員ならだれでもワークに登録できます。

ワークに参加してみたいと思ったら、
デポーワーカーズに声をかけてくださいね！

生産者が
来ます！

6/11(日) 八王子みなみ
タイハイ (醤油・万能つゆ・ドレッシング)

展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



八王子みなみ	6/19(月)～20(火) パラマウント(靴・中敷き) 7/3(月)～4(火) 東京真珠(宝飾品)
国領駅前	6/14(水)～15(木) アイメイト(メガネ) 6/16(金)～17(土) 生活アートクラブ (自然素材の小物)
町田	6/12(月)～13(火) パラマウント(靴・中敷き) 7/7(金)～8(土) センブレ(婦人服)

6/17(土) 10:30～ 町田
15:30～八王子みなみ
キムチの李朝園 (生活クラブスピリッツ)

私が配達しています



みなさんこんにちは。私は生活クラブの倉庫アルバイトとして5年間、その後、轍サズで15年間配達員として働いています。

働くきっかけとなったのが当時生活クラブで働いていた友人の紹介でした。その後、轍サズで働く事になったのも当時の轍サズ代表に声をかけてもらったのがきっかけです。人との出会い、繋がりによって今の自分がある事にとても感謝しています。

調布センター 轍サズ 馬部 健一

私のおすすめ消費材は『国産十割こうじみそ・カップ』です。昨年調布センターで開催された学習会で試食してからとても気に入り利用し続けています。まだ利用したことのない方はぜひ一度お試し下さい。

配達担当エリアは調布・狛江・三鷹です。配達時、分からない事や質問がありましたら気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2023 年 5 月) ★☆☆

4 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,946 人	5,626 人
加入者数	158 人	75 人
脱退者数	125 人	36 人
世帯当り	23,983 円	12,592 円
総利用高	381,805,359 円	70,225,365 円
多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電 「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」 4 月の発電量 8,268kWh 生活クラブでんき累積契約数 1,173 件		



多摩南生活クラブ
9 自治体 11 まち
2 センター 3 デポー

①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax : 042-485-3447

③デポー八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30～19:00

④デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30～19:00

⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30～19:00

★生活クラブ館
まちだ
イベントスペース
町田市旭町
1-23-2

※デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜

★☆☆イベント情報☆☆★

申込みは 多摩南生活クラブ イベント検索 または 左下 QR から。
会場参加する方は下記申込欄を提出 または まち広報紙より申込み可。

月	火	水	木	金	土	日
6/12	6/13 まち町田中央 ウェルカムパーティ 10:30-12:00 @生活クラブ館まちだ まち調布狛江 浜食 生産者交流会 漬物の添加物について知る 10:00-12:00 @調布センター	6/14	6/15	6/16	6/17 まち調布狛江 調布市環境まつり 10:00-15:00 @調布駅前広場 に出展します	6/18
6/19	6/20 まち町田中央 エンジョイシニア ゆるやかヨガ体験 10:00-12:00 @生活クラブ館まちだ	6/21 まち町田中央 「さし酢梅干し」作りと ランチ 10:30-13:00 @生活クラブ館まちだ まち稲城 省エネ講座 10:00-12:00 @城山文化センター まち町田南 キャラバン 11:00-16:00 @グッドニュースカフェ	6/22	6/23	6/24	6/25
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
7/3	7/4	7/5 再び歌をうたうまで -東日本大震災の記録- YUKARI トーク&ライブ 14:00-16:00 @南大沢文化会館	7/6	7/7	7/8	7/9

キャラバンは地域の人に生活クラブをお知らせするイベントです。
ぜひ組合員でないお友だちを誘って遊びに来てくださいね♪



◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もありますよ。

多摩南メンバーの活動報告ページ▶
役員や職員の活動報告をこちらに
随時アップしています！



＼コンセントの向こうを、再生可能エネルギーに／
生活クラブでんきにスイッチしませんか？

4/3(月)～9/3(日)の期間中、
生活クラブでんきを契約した方全員に！
**SIGG のトラベラーボトル(600ml) &
ロゴステッカーをプレゼント！**



イベント延期の
お知らせ



5月号にてお知らせしました「たべる はたらく つながる フェスタ」
(7/8(土)@町田シバヒロ) の開催は延期となりました。ご了承ください。
詳細が決まりましたら、改めてお知らせいたします。

配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao ! 6 月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

☐ 7/5 YUKARI トーク&ライブ「再び歌をうたうまで -東日本大震災の記録-」@南大沢文化会館に参加します。
※いただいた個人情報は生活クラブの活動に限り利用させていただきます。