



ゆとりわくわくみたか & にゅーす

266号
2017年 2月
会報

一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター

URL <http://www.mitakasc.or.jp>

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-35-16

TEL 0422-47-5152 FAX 0422-47-5657

開館受付時間	平日(月・火・水・金)	午前8時30分～午後5時
	平日(木曜日)	午前8時30分～午後7時

正しい終活は家族を守る

電話受付
先着順

今後もご自分らしく生きるために

一級葬祭ディレクターと医療福祉情報コーディネーターから学ぶ、ご自分らしい生き方をお考えいただくために、現代の葬祭事情のほか、介護現場から見た介護福祉施設の裏事情などもお話しいただきます。

日時 平成29年3月11日(土) 午後2時～4時(午後1時30分受付開始)

場所 三鷹市シルバー人材センター 2階会議室

参加費 無料

募集人数 会員・家族・一般 30名(最少催行人員20名)

申込方法 会報到着後から2月24日(金)までに、サービスセンターへ電話でお申し込みください。先着順で受付します。

*空きがある場合は、3月号会報到着後から3月10日(金)まで再受付します。

申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・TELをお伝えください。

参加者全員に
エンディングノート進呈!
[もしもノート]



<第1部> もしものときのために…

エンディングノートの活用

講師 株式会社 セレモア
営業本部 常務取締役 **中島 重夫 氏**

【講師プロフィール】

厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査 一級葬祭ディレクター

ファイナンシャルプランナー・遺品整理士

日本武道館での合同葬や人気アーティストの葬儀執行や社葬、お別れの会などを含め約2500件を超える葬儀の執行責任者としての経験を経て、家族葬や一般葬儀、社葬など年間約30件を超えるセミナーを担当している。

<第2部> 「有料老人ホームの選び方」

高齢者住宅の種類及び高齢者住宅の探し方

講師 ホームあしすと入居相談室 株式会社シニアサポート
代表取締役 **樋口 国陽 氏**

【会社概要】

株式会社シニアサポート 2006年11月設立

事業内容：◎介護施設入居サポート事業 ◆シニアのための快適ライフの提案 ◎広告代理/出版事業

◆介護施設の選びのフリー情報誌出版事業 ◎老人施設事業コンサルティング ◆有料老人ホーム、高齢者住宅、グループホーム等マーケティング企画・建設・運営サポート及びコンサルティング



*今回のセミナーは、(公社)三鷹市シルバー人材センターとの連携事業として企画しました。

サービスセンター 健康教室

電話受付
先着順

骨盤力を高めて しなやかなカラダづくり



骨盤力を高めて「しなやかなカラダづくり」を!

自分の体重を使ったトレーニングは、瞬発力がありスマートでバランスの良い「動きやすいカラダ」をつくります。また、しなやか筋力アップは、加齢とともに固くなる筋肉をほぐし、基礎代謝を高める効果も期待でき、今大変注目されています。



日程 3月7日(火)

講師 もりた やすあき
森田 泰章先生
東急スポーツオアシス契約/パーソナルトレーナー
NSCA認定CSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

究極シェイプアップ ボクシングエクササイズ



“究極シェイプアップ術”を元プロボクサーが楽しくお伝えします。音楽に合わせて「ジャブ・フック・ストレート」等のパンチを繰り返すシャドーボクシング(1人)が中心です。ご年配の方でも女性や初心者の方でも安心してご参加いただけます。



日程 3月16日(木)

講師 もろ かずお
茂呂 一雄先生
東急スポーツオアシス契約インストラクター
Adidasボクシング教育ディレクター
Adidasボクシングレッスン開発者
元日本ライト級プロボクサー(協栄ジム所属)
【どなたにでも、生き甲斐を与えられるボクシングレッスン・イベントを提供する事】を理念に活動しています。

- 講習時間** 受付 午後6時から
講習 午後6時30分から午後8時
- 募集人数** 会員・家族(中学生以上)各回先着30名
- 参加費** 無料
- 持ち物** 運動できる服装(スカート不可)
汗ふきタオル、水分補給用ドリンク
- 会場** 三鷹市シルバー人材センター内 2階会議室

申込方法

会報到着後から2月24日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
*先着順に受付します。ただし、空きがある場合は、定員まで受付します。
*ご参加いただける方には、後日案内書を送付します。
申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・TEL・希望講座名をお伝えください。

お願い

毎回希望者多数のため、必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

プロ野球 巨人公式戦観戦チケット

電話受付
先着順

カード	日にち	販売枚数
巨人 vs 中日	3/31(金)	各日10枚
巨人 vs 中日	4/1(土)	
巨人 vs 阪神	4/22(土)	
巨人 vs 阪神	4/23(日)	
巨人 vs DeNA	5/3(水・祝)	
巨人 vs DeNA	5/4(木・祝)	

- 場所** 東京ドーム
- 座席** 指定席A(一般5,400円) + TDCグルメチケット(500円×2枚)
(東京ドームシティ内でご利用可能な飲食券。おつりはできません。)
*1塁・3塁の指定はできません。
*1会員あたり、1試合のみ4枚までお申し込みいただけます。
- 料金** 会員 5,100円
*3/31(金)は、300円プラス
- 購入方法** 2月10日(金)9:00から2月15日(水)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。

*試合時間未定(ホームページ等で確認してください)
*6月以降のチケットは、次号でご案内します。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・日にち・枚数をお伝えください。

三鷹で開催！ 秋川雅史コンサート
聴いてよく分かるクラシック

400年に渡る音楽の歴史をわかりやすく解説しながら進めていく誰かに自慢したくなるコンサートです。誰もが納得する音楽の仕組みを紹介します。

電話受付
先着順



日時・枚数 3月17日(金) 午後1時30分～ 先着10枚

場所 三鷹市芸術文化センター 風のホール

座席 全席指定

料金 通常料金5,500円のところ
会員・家族 4,000円
一般 5,000円

*未就学児入場不可

申込方法 会報到着後から2月17日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。先着順に受付します。申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。



電話受付
先着順

イヤホンガイドとは…

歌舞伎独特の約束事やあらすじ・時代背景・文化などを楽しくご案内します。舞台の進行やセリフに合わせたわかりやすい音声解説で観劇をサポートします

申込方法 会報到着後、2月17日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
 先着順に受付します。
 申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

申込方法

料金

座席

一等席・指定席(当日券10,000円)
会員・家族 6,900円
一般 8,600円

出演

中村吉右衛門、中村歌六、中村又五郎、尾上菊之助、中村錦之助、中村雀右衛門、中村東蔵 ほか



中村 吉右衛門

場所

国立劇場 大劇場
 〔最寄駅〕地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」(1) 出口より徒歩5分

日時・枚数

3月26日(日) 12時開演 先着10枚

伊賀越道中双六

通し狂言

国立劇場開場50周年記念 3月歌舞伎公演

もっと楽しめる！イヤホンガイド付き！！

丸美屋食品ミュージカル アニー

Annie



Annie2017 ©NTV

名曲「トゥモロー」をはじめとする楽曲と、観る人に“愛・勇気・希望”を届ける名作をお見逃しなく！

電話受付
抽選

日時・枚数 4月23日(日) 12時～ 抽選10枚

場所 新国立劇場 中劇場
 〔最寄駅〕京王新線「初台駅」中央口直結

座席 全席指定

料金 通常料金8,500円のところ
会員・家族 6,200円
一般 7,700円
 *4歳未満入場不可

申込方法 会報到着後から2月17日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。定数を超えた場合は、抽選となります。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

TOHO シネマズ

パスポートチケット

申込期限
2月24日(金)
まで

TOHOシネマズ府中・南大沢などご利用できます！
新宿、六本木ヒルズ、日本橋、お台場等で
利用できる映画館もあります。

内容 全国のTOHOシネマズで期間中利用できるチケット
*3D映画等ご利用の場合は、映画館で追加料金が必要となります。

有効期間 3月1日(水)～8月31日(木)

枚数 1会員4枚まで会員価格で購入できます。

料金 会員 1枚 900円
一般及び5枚以降 1,300円

電話
受付

購入方法 会報到着後から2月24日(金)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順・規定枚数になり次第終了します。

*チケット引渡日は、後日連絡します。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

アップルオーナー

電話受付
先着順

収穫方法 各自現地に行き収穫してください。収穫に行かない場合は、運賃着払いにて最低保証量を発送します。

- * 摘花作業(5月上旬～下旬)にご参加ください。
- * 自然災害などにより被害が発生した場合、被害状況によりご相談させていただきます。

場所 群馬県利根郡みなかみ町『ドールランドみなかみ』

本数 各3本募集 先着各3本、1会員1本 会員価格でお申し込みいただけます。

りんごの木のオーナーになり
秋には1本まるごと収穫できます。

料金

品種	プラン (最低保証量)	料金	収穫時期
あかぎ	A (25kg)	通常料金11,000円のところ 9,000円	10月上旬 ～10月下旬
秋映	B (30kg)	通常料金14,000円のところ 12,000円	

申込方法

会報到着後から2月17日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
数量限定のため、なくなり次第終了となります。

事務局からのお知らせ

共済給付金について

- 今春、お子様が小学校に入学される方は、**小学校入学祝金**の給付対象となりますので、申請してください。申請時には、「就学通知書」または「入学許可書」の写しが必要となりますので、学校に提出する前に写し(コピー)をとっておいてください。
- お子様が中学校を卒業される方は、**中学校卒業祝金**の給付対象となりますので、申請してください。申請時には、「卒業証書」の写し(コピー)が必要となります。それぞれ、申請期間は、事由が発生してから1年間です。

人間ドック等利用補助金について

- 「人間ドック等利用補助金」は、受診者本人(会員)の実費負担額に応じて、補助金が申請できます。事業所や健保組合等において補助・負担がある場合は、その補助・負担額を差し引いた金額が下表の健診料金(実費負担額)となります。
例1 人間ドック料金54,000円 - 事業所(健保組合等)補助25,000円 = 実費負担額29,000円
*個人の実費負担額は29,000円ですので、サービスセンターからの補助は**5,000円**となります。
例2 人間ドック料金32,400円 - 事業所(健保組合等)補助20,000円 = 実費負担額12,400円
*個人の実費負担額は12,400円ですので、サービスセンターからの補助は、**3,000円**となります。

人間ドック等利用補助額

健診料金(実費負担額)	補助額
3,000円～10,000円	2,000円
10,000円超～15,000円	3,000円
15,000円超～	(上限)5,000円

*詳細は、会報ゆとり&にゅーす特集号NO.255をご覧ください。

お詫びと訂正

前号会報「ゆとり&にゅーす2017年1月号」に下記の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤 266号 ⇒ 正 265号

3月号の予告

- ゆうえんちチケット としまえん・西武園・よみうりランド
- 大エルミタージュ美術館展 前売入場券

所属数

事業所 482社(前月末比2社増)
会員数 3,027人(前月末比13人増)
(内個人会員281人)平成28年12月31日現在

