



# ゆとりわくわくみたか & にゅーす

270号 5月  
2017年 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



会員加入促進

「三鷹市勤労者互助会」設立40周年記念

## 入会金 0 円(ゼロ円) キャンペーン実施中!

—平成29年4月～新規に加入された方、入会金無料—

期間中、新規に加入された方全て入会金無料です! 既に参加されている事業所の新入社員さんも対象です。このチャンスにぜひご加入ください!!

\*アルバイトやパートで働いている皆様もご加入いただけます。

キャンペーン期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日

☆お知り合いの事業所をご紹介ください。ご紹介いただいた事業所が加入された場合、紹介者にクオカード(500円相当)を進呈します☆

平成29年度 第1回  
サービスセンター

# 健康教室

電話受付  
先着順

内側から綺麗になる

## Yoga & デトックスセミナー

ヨガ+栄養セミナー

【栄養セミナー 40分】

「バランスよく食べて、毒素をためない! 健康的なカラダを作る」食事法をご紹介します。

【ヨガ50分】

ヨガの時間を通して、心のリラックス・そして内側からのデトックスを促していきます。

日程 6月7日(水)

講師 三山 真輝 先生

東急スポーツオアシス 契約インストラクター  
A-yoga Mind and Body Movement  
Therapy 認定インストラクター



姿勢改善・腰痛改善

## 年齢に負けないカラダづくり

年々加齢とともに筋量が落ちてくると、少しずつ重力の影響を受けて、背中や腰に負担がかかり、身体に様々な不調が出てきます。

重力の影響で固くなった筋肉をほぐすと共に、身体の回旋動作を加えた運動を行うことにより、姿勢の改善を図り、腰痛等の改善を目指します。

日程 6月21日(水)

講師 横須賀 勇毅 先生

東急スポーツオアシス  
契約インストラクター  
ViPR インストラクター  
得意分野  
ダイエット・ボディメイク・痛み  
改善・姿勢改善・食事



講習時間 受付 午後6時から  
講習 午後6時30分から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  
運動靴やフィットネスシューズ等動きやすい靴(ヨガは不要)

会場 三鷹市シルバー人材センター 2階会議室

### 申込方法

会報到着後から5月26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。

\*後日案内書を送付します。

\*空きがある場合は、定員まで受付します。

申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・TEL・希望プログラム名をお伝えください。

### お願い

必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

電話  
受付

# としまえん 夏の1日券 5/26(金)

「夏の1日券」申込期限

チケット購入希望の方は、5月26日(金)までにサービスセンターへお申し込みください。  
予約がない場合は、購入できませんのでご注意ください。

プール営業日  
7/1・2・8・9  
7/15～9/3

有効期間 7月1日(土)～9月3日(日)

内容 ●入園 + プール + のりもの乗り放題  
●チケットは、共通券(大人・子供)、子供券(3歳～小学生) 2種類  
●子供は、3歳から有料

枚数 1会員あたり、共通券・子供券あわせて5枚まで

券種	料金
共通券 (大人・子供)	通常料金(大人)4,500円のところ <b>2,200円</b>
子供券 (3歳～小学生)	通常料金 3,500円のところ <b>1,200円</b>

購入方法 会報到着後から5月26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。

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



「アミューズメント施設割引補助券」利用で、現地にて割引料金でチケットを購入することもできます。

「アミューズメント施設割引補助券」利用時料金

券種	区分	補助券利用後の料金
夏の1日券 (入園+プール+ のりもの乗り放題)	大人(中学生以上)	4,500円 ▶ <b>2,700円</b>
	子供(3歳～小学生)	3,500円 ▶ <b>1,700円</b>
プール券 (入園+プール)	大人(中学生以上)	4,000円 ▶ <b>2,200円</b>
	子供(3歳～小学生)	3,000円 ▶ <b>1,200円</b>

注)「アミューズメント施設割引補助券」は、ピンク色のセットでお渡ししている補助券です。補助券の発行は、1年度に1回、既に発行済の方にはお渡しできませんので、ご了承ください。

## 華麗に咲き誇る 氷上のファンタジー プリンスアイス ワールド 2017

東京公演

日時・枚数 7月16日(日) 15:30～ 先着10枚  
7月17日(月・祝) 11:00～ 先着10枚

場所 ダイードリンコアイスアリーナ  
西東京市東伏見3-1-25  
【最寄駅】西武新宿線「東伏見」駅前(東伏見駅から徒歩1分)

出演 キャスト：プリンスアイスワールドチーム、荒川静香、本田武史  
ゲスト：安藤美姫、町田樹 ほか(ゲストは変更となる場合があります)

座席 S席・指定席

料金 通常料金：大人9,000円、こども4,500円のところ  
**大人 会員・家族 6,400円** (一般 8,000円)  
**こども 会員・家族 3,200円** (一般 4,000円)  
\*こどもは4歳～小学生  
\*3歳以下は無料、ただし席が必要な場合は有料

購入方法 5月10日(水)から5月26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。

電話受付  
先着順

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・日にち・枚数をお伝えください。



京王プラザホテル新宿  
スーパーbuffet

ディナー券

# 「グラスコート」

中国料理

飲茶ランチ券

# 「南園」

窓口販売  
先着順

**有効期限** 5月8日(月)～9月30日(土) \*除外日 なし

**場所** 京王プラザホテル新宿 本館2階  
【アクセス】JR新宿駅西口 徒歩5分  
【要予約】当センターの食事券を使用する旨をお伝えください。  
☎03-3344-0111 (代表)

**枚数** 1会員、あわせて**4枚**まで購入できます。  
(幹旋枚数 ディナー・飲茶ランチ 合計100枚)

**購入方法** 9月29日(金)まで、サービスセンター窓口で販売します。  
(レストラン予約後の購入をおすすめします。)



写真は、イメージです。

ゆとりがみたか  
会員証

「サービスセンター会員証」提示により、現地にて下表の優待料金(10% OFF)でご利用いただけます。

(飲食代金2,160円〔税・サ込〕以上の場合)

## 京王プラザホテル新宿 「グラスコート」ディナーbuffet

	(通常料金)	(優待料金)
大人	5,600円	▶ 5,040円
シニア	4,500円	▶ 4,050円
小学生	3,100円	▶ 2,790円
4歳～小学生未満	1,800円	▶ 1,620円

\*土日祝日：大人1,000円 シニア800円プラス

## 「南園」飲茶ランチ

	(通常料金)	(優待料金)
	3,000円	▶ 2,700円

## スーパーbuffet「グラスコート」ディナー券

**営業時間** 平日 17:30～21:30  
土日祝 17:00～20:00 \*ご予約時間より2時間制

料金	区分	大人(中学生以上)	シニア(65歳以上)
会員		通常料金5,600円のところ <b>4,100円</b>	通常料金4,500円のところ <b>3,300円</b>

※税・サービス料込  
※土日祝日は大人1,000円、シニア800円/  
飲み放題は2,250円を現地でお支払いください。

## 中国料理「南園」飲茶ランチ券

**営業時間** 11:30～14:30

**内容** 前菜・本日のスープ・料理長おすすめ料理四品・蒸し点心・デザート  
\*イベントにより、内容が変更となる場合があります。

**料金** 通常料金3,000円のところ  
会員 **2,100円**



写真は、イメージです。



# 赤坂エクセルホテル東急 赤坂スクエアダイニング 食事券

旬の食材を使ったお洒落なランチ・ディナーbuffet バリエティ豊かなメニューをどうぞ!

**有効期限** 5月8日(月)～9月30日(土) \*除外日 なし  
\***スペシャルデー** 8/10～8/20は、当センター食事券持参の場合、大人1名につき小学生以下のお子様1名無料でご利用いただけます。

**場所** 赤坂エクセルホテル東急 3F 赤坂スクエアダイニング  
【最寄駅】東京メトロ「赤坂見附駅」10番出口より徒歩1分  
「永田町駅」8番出口より徒歩1分  
【要予約】当センターの食事券を使用する旨をお伝えください。  
☎03-3580-2331 (赤坂スクエアダイニングまで)  
受付時間：10:00～20:00

**枚数** 1会員、あわせて**4枚**まで購入できます。(幹旋枚数 ランチ・ディナー 合計100枚)

区分	平日ランチbuffet券 11:30～13:00、13:30～15:00 90分制(要予約)	ディナーbuffet券 17:00～22:00(L.O21:30) 120分制(要予約)	
	大人(中学生以上)	大人(高校生以上)	中学生
会員	通常料金2,800円のところ <b>1,900円</b>	通常料金5,300円のところ <b>3,500円</b>	通常料金2,800円のところ <b>2,000円</b>

\*ランチの土・日・祝ご利用の場合は、現地にて800円をお支払いください。(中学生は追加料金なし)  
\*同行の小学生は、ランチ1,450円・ディナー1,550円、4歳以上未就学児は、ランチ550円・ディナー650円の優待料金でご利用いただけます。(現地支払)

**購入方法** 9月29日(金)まで、サービスセンター窓口で販売します。  
(レストラン予約後の購入をおすすめします。)



写真は、イメージです。

※税・サービス料込

窓口販売  
先着順



# 歌舞伎 鑑賞教室

解説「歌舞伎のみかた」

初めて歌舞伎をご覧になる方にも気軽に楽しく鑑賞いただける入門公演です。あらすじや見どころを案内する解説ステージと一度は観たい名作の舞台でお送りします。

中村吉右衛門 監修

鬼一法眼三略巻 一條大蔵譚 二幕

— 檜垣茶屋の場・大蔵館奥殿の場 —



平清盛の横暴に耐え、源氏再興を志す人々の生き様を描く義太夫狂言の名作。一條大蔵卿を当たり役とする中村吉右衛門の監修のもと、次代を担う尾上菊之助がこの大役に初めて挑みます。

いちじょうおおくらのがたり

電話受付 先着順

日時・枚数

7月7日(金)午後7時開演 先着10枚  
7月15日(土)午後2時30分開演 先着10枚

場所

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

出演

尾上菊之助 ほか  
1等席・指定席(当日券3,900円)

料金

区分	大人	学生
会員・家族	2,600円	1,000円
一般	3,200円	1,300円

購入方法

会報到着後5月26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・日にち・枚数をお伝えください。

## 窓口販売中 チケット

### 西武園ゆうえんち フリーパス券

好評販売中! 売切次第終了!!

有効期間 2018年3月31日まで

料金 会員 800円

\*1 会員、5枚まで購入できます。

### セサミスポーツクラブ 利用券

有効期限 2018年3月31日まで

料金 会員 1,400円

\*1 会員、前期(4~9月)に25枚まで購入できます。

### Tokyo Dome City とくてん チケット

有効期限 9月30日まで

料金 会員・家族 2,300円

### ぐるっとパス2017

有効期限 2018年1月31日まで

料金 会員・家族 1,500円

## 平成29年度の収支予算・事業計画

平成29年度の収支予算及び事業計画の概要をお知らせいたします。

### ● 一般会計収支予算(平成29年4月1日~30年3月31日)

(単位:千円)

科目	予算額
I 事業活動収支の部	
1. 事業活動収入	
① 基本財産運用収入	10
② 入会金収入	0
③ 会費収入	18,300
④ 事業収入	20,871
⑤ 補助金収入	13,813
⑥ 雑収入	130
事業活動収入計	53,124
2. 事業活動支出	
① 事業費支出	53,900
② 管理費支出	11,251
事業活動支出計	65,151
事業活動収支差額	△ 12,027

科目	予算額
II 投資活動収支の部	
1. 投資活動収入	
特定預金取崩収入	6,000
2. 投資活動支出	
特定預金支出	447
投資活動支出計	447
投資活動収支差額	5,553
III 予備費支出	1,000
当期収支差額	△ 6,474
前期繰越収支差額	6,474
次期繰越収支差額	0

事業計画

- ① 古典芸能鑑賞教室・講習会
- ② 共済給付金
- ③ 定期健康診断補助、人間ドック等受診補助、日帰り入浴施設利用補助券、フィットネスクラブ利用補助、健康教室、ハイキング
- ④ 主催及び利用幹旋補助
- ⑤ 会員拡大加入促進

- 観劇、コンサート、美術展 イベントチケット幹旋
- 相撲・野球・サッカー観戦チケット幹旋
- 旅行・アミューズメント施設・ディズニーリゾート・ジブリ美術館補助
- 映画鑑賞券幹旋
- 遊園地利用券
- クラブフジタ・四季倶楽部リゾート施設
- 各種グルメ券
- 宿泊・日帰りツアー

### 6月号の予告

- ジェフグルメカード
- 東京銭湯 都内共通入浴券



所属数

事業所 485社 (前月末比3社増)  
会員数 3,023人 (前月末比13人増)  
(内 個人会員280人) 平成29年3月31日現在