



ゆとりわくわくみたか

＆ にゅーす

274号
2017年 9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

平成29年度 第2回 サービスセンター 健康教室

電話受付
先着順

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ「SUBARU 総合スポーツセンター」での初レッスン! ～綺麗な会場で心とカラダをリセット～

リフレッシュ YOGA

～凝ったカラダをリセットさせるヨガ～

仕事や日常生活で、固まった身体をゆっくりほぐし、インナーマッスルの働きを引き上げ、骨盤を正しい位置にリセットします。血流が促進され、身体全体が温まるプログラムです。これからの季節にお薦めのプログラムです。



日程 10月11日(水)

講師 河野 佳子先生

かの 河野 佳子先生
東急スポーツオアシス契約インストラクター
2008年ヨガハワイにて資格取得
全米ヨガアライアンスアシュタンガ200時間取得
身体を整えるWS開催、イベントや企業ヨガを担当
ウェア、ダイエット本のヨガを監修

大橋先生のルーシーダットン

～タイ式ヨガ～

無理のないポーズで、ゆっくり静かにカラダの歪みや疲れを解きほぐします。特徴的な呼吸法により血液循環を活発にして代謝機能が向上、爽やかな秋ボディへリセット! 足痩せやお腹周りのダイエットに効果的です。



日程 10月25日(水)

講師 大橋 静恵先生

東急スポーツオアシス契約インストラクター
Watpo Thai Traditional Medical School*にてルーシーダットン及びタイ式古式マッサージを習得。
*タイ国教育省(文部省)及び保健省(厚生省)に管理されたタイで初めてのメディカルスクール

- 講習時間 受付 午後6時10分から
講習 午後6時30分～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
*室内シューズは必要ありません。
- 会場 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
「SUBARU 総合スポーツセンター」1F 軽体操室

申込方法

会報到着後から9月22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をお伝えください。

お願い

毎回希望者が多数のため、必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

日時枚数 11月4日(土) 12時開演 先着20枚

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

出演 中村 梅玉
尾上 松緑
中村 魁春
ほか

座席 1等A席(当日券9,800円)
+イヤホンガイド(700円)

料金 会員・家族 6,000円
一般 7,900円

申込方法 会報到着後、9月22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。

ポイント
・もつと楽しめる!イヤホンガイド付き!!
・1階席の見やすいお席をご用意します。
・ナントお一人様6,000円(特別料金)

電話受付
先着順

中村 梅玉

「三鷹市勤労者互助会」設立40周年記念事業
国立劇場&サービスセンター合同企画
「ゆかりの地」特別観覧プラン
国立劇場11月歌舞伎公演
心を揺さぶる新歌舞伎の名作、待望の上演!
山本有三生誕百三十年記念 山本有三作

坂崎出羽守
さかざきでわのかみ

沓掛時次郎
くつかけときじろう

長谷川伸作

終活セミナー ～最近の葬儀事情～

電話受付
先着順

エンディングノートの活用方法、失敗しない家族葬、一日葬のやり方、お布施と戒名等の葬儀一切、を「当サービスセンターの会員」であるプロの事業者から学びます。最近の葬儀事情やお墓にいたるまで、費用についてもお話しいただきます。気になることを何でもご質問いただけます。

日時 平成29年10月28日(土) 午後2時～午後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(最低催行人員20名)

申込方法 会報到着後から9月22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、10月号会報到着後から10月20日(金)まで再受付。

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。

参加者には「こころの本」とエンディングノートをプレゼントします!!

《第1部》 エンディングノートの効用と活用方法

失敗しない家族葬・1日葬・直葬を学ぶ オンリーワンの家族葬とは

《第2部》 火葬場・霊柩車の種類と違い お布施と戒名

講師 厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査官

株式会社あさの 代表取締役 浅野 晴夫 氏

当サービスセンター会員企業 三鷹市葬祭業組合会長

【会社概要】

昭和2年創業 地元三鷹(井の頭)を拠点とし自社斎場「寿量会館」安置室も完備しています。又、三鷹市・武蔵野市・杉並区・小金井市他にも提携式場もあり、ご遺族であるお客様のご要望にお応えしています。全国葬祭業協同組合連合会の安心度調査において最高評価AAAを取得しました。

府中の森 芸術劇場で最高のオーケストラを!

どりーむコンサート

公演・日時・枚数

① 偉大なる彼の人を讃えよ!

ベートーヴェン「英雄」

指揮：大友直人
ヴァイオリン：千住真理子
管弦楽：東京交響楽団
曲：ベートーヴェン：交響曲
第3番「英雄」
メンデルスゾーン：ヴァイ
オリン協奏曲 op.64ほか



11月11日(土) 午後2時～ 先着10枚

② 小林研一郎 × 森 麻季 × 日本フィル

コバケンセレクション・世界の名曲

指揮：小林研一郎
ソプラノ：森 麻季
管弦楽：日本フィルハーモニー交響楽団
曲：レハール：ワルツ「金と銀」
マスカーニ：アヴェ・マリアほか



2018年3月24日(土)
午後2時～ 先着10枚

場所 府中の森芸術劇場 どりーむホール
【最寄駅】京王線「東府中駅」より徒歩7分

座席 全席指定 S席

料金 通常料金5,000円のところ
会員・家族 3,600円
一般 4,500円

購入方法 会報到着後から9月22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。

電話受付
先着順

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

第237回 府中の森 劇場



師走のひととき

柳家小三治 一門会

日時 12月2日(土) 午後2時~ 抽選20枚

場所 府中の森芸術劇場 ふるさとホール
【最寄駅】京王線「東府中駅」より徒歩7分

出演 柳家小三治 人間国宝(落語)ほか

枚数 1会員あたり2枚まで

座席 全席指定

料金 通常料金3,800円のところ
会員 2,900円

申込方法 会報到着後から9月22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。

電話受付 抽選

ユーミン×帝劇 vol.3

『朝陽の中で微笑んで』

脚本・演出/松任谷正隆



あなたの想像力を無限に解き放つ
ユーミンと演劇の新しいコラボレーション。
その3作目は、時を超えた純愛物語。

日時 ①12月 9日(土) 午後7時~ 先着10枚
②12月 10日(日) 午後5時~ 先着10枚

場所 帝国劇場
【最寄駅】JR「有楽町駅」国際フォーラム口より徒歩3分

出演 松任谷由実、寺脇康文、宮澤佐江 ほか

座席 S席

料金 通常料金13,000円のところ
会員・家族 9,700円
一般 11,700円

申込方法 会報到着後から9月22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。

電話受付 先着順

特別団体契約 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

「サンクス・フェスティバル」パスポート

◆「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」いずれかのパークを1日ご利用いただけます。(入場制限中のパークでは利用不可)

区分	通常料金	特別料金	利用券併用料金
大人(18歳以上)	(7,400円)	6,800円	6,300円
中人(中高生12~17歳)	(6,400円)	5,800円	5,300円
小人(4~11歳)	(4,800円)	4,500円	4,000円

利用期間
2017年 9月1日(金)
~9月30日(土)
土・日・祝日を含む全日

パスポート購入方法

下記の「パスポート購入申込書」(コピー可)を提出してご購入ください。
「特別利用券」(1会員年間3枚発行している500円の利用券)も併用できます。

2017年度 第1回

東京ディズニーランド・東京ディズニーシー・東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート購入申込書

ご利用期間 2017年 9/1(金)~9/30(土) ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

コーポレートプログラム団体番号	1	3	3	0	大人 18才以上	中人 (中学・高校生)12~17才	小人 (幼児・小学生)4~11才
特別料金					¥6,800	¥5,800	¥4,500
購入枚数 (合計5枚まで)					枚	枚	枚

【注意事項】
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムご利用団体の従業員・職員とそのご家族が対象者となります。(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物をご提示をお願いする場合があります) ●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●コーポレートプログラム利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等でチケットの観光券、入場予約券、直接入園予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口にて本申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

チケット販売窓口

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーアンパサダーホテル、東京ディズニーシーホテルミラコスタ、東京ディズニーランドホテル、東京ディズニーセレブレーションホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2017年8/1(火)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド:イーストゲート・レセプション
東京ディズニーシー:団体チケットブース
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券取扱店舗)

※ディズニーストア取扱店舗>2017年3月末日現在

●渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティアルパド ●お台場アクアシティ
●町田109店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタウン店 ●横浜そごう店
●ららぽーと横浜店 ●藤沢さいが屋店 ●船橋ららぽーとTOKYO-BAY店
●大宮アルシェ店 ●羽生イオンモール店 ●川口アリオ店 ●越谷イオンレイクタウン店

TOKYO DISNEY RESORT®

コピー可

※購入申込書は、右記 WEB サイトよりダウンロードできます。【URL】dcp.go2tdr.com 【ID】dcp2017 【パスワード】thanks01

興福寺中金堂再建
記念特別展

運慶

前売入場券

会期 9月26日(火)~11月26日(日)

会場 東京国立博物館 平成館(東京・上野公園)
【アクセス】JR「上野駅」公園口より徒歩10分

区分	大人	大学生	高校生
会員・家族	1,000円	700円	500円
(当日券)	(1,600円)	(1,200円)	(900円)

*中学生以下は無料
*障がい者とその介護者(1名)は無料(入館の際に障がい者手帳などを提示)

購入方法 会報到着後からサービスセンター窓口で販売します。
先着50枚
窓口にお越しになる際は、必ず会員証をお持ちください。



運慶

UNKEI
The Great Master of Buddhist Sculpture
Presented by the Metropolitan Museum of Art

窓口
販売

(左) 国宝 無著菩薩立像【部分】 運慶作 鎌倉時代・建暦2年(1212)頃
奈良・興福寺蔵 写真:六田知弘

(右) 国宝 八大童子立像のうち制多伽童子【部分】 運慶作 鎌倉時代・建久8年(1197)頃 和歌山・金剛峯寺蔵 写真:高野山霊宝館

セサミスポーツクラブ 利用券

後期分

有効期間 2018年3月31日まで

枚数 会員1人につき、
後期(10月~2018年3月)に25枚まで購入できます。

料金 会員1枚 1,400円
*一部別途料金がかかるものがあります。

購入方法 10月2日(月)からサービスセンター
窓口で販売します。
売り切れ次第終了!
窓口にお越しになる際は、必ず会員証をお持ちください。

窓口
販売

ご利用について

- サービスセンター窓口で「利用券」を購入して、ご利用ください。
- 利用時には、必ず「サービスセンターの会員証」をお持ちください。
- ご利用いただけるのは会員と同居の家族(18歳以上)です。

西武園 ゆうえんち

フリーパス券 後期販売

先着300枚
売り切れ次第終了!

- 内容**
- 有効期間(2018年4月末まで)のお好きな1日利用できます。**注)有効期間が1ヶ月延長されました。**
 - 入園+アトラクション乗り放題
(ハローキティメルヘンタウン含む)
 - 大人・子供共通(3歳から有料)

枚数 1会員あたり、5枚まで(先着300枚)

料金 通常料金 大人3,300円/子供2,800円のところ
会員 1枚600円

購入方法 9月29日(金)からサービスセンター窓口
で販売します。

**電話・窓口
先着順** 電話でもお申込可、先着順・売り切れ次第終了!
窓口にお越しになる際は、必ず会員証をお持ちください。

三鷹市からのお知らせ

三鷹市国民健康保険にご加入のみみなさまへ

三鷹市では、三鷹市国民健康保険にご加入の40歳~74歳の方を対象に、無料の健康診査(特定健康診査)を以下の日程で実施しています。ぜひご自身の健康管理にお役立てください。

また、三鷹市の特定健康診査を受けずに、職場の健診や人間ドックを受診した方は、健診結果(写し)を市にご提供いただくと、三鷹市の特定健康診査を受診したとみなすことができます。結果をご提供いただける方は、下記までご連絡ください。ご提供いただいた方には、1,000円相当の商品券(プリペイドカード)を贈呈いたします。

誕生月区分	※受診期間	受診票発送時期
4月~7月生まれの方	5/1(月)~9/30(土)	4月下旬に送付済みです
8月~11月生まれの方	7/1(土)~11/30(木)	6月下旬に送付済みです
12月~3月生まれの方	10/1(日)~平成30年2/28(水)	9月下旬に送付予定です

※受診期間は目安です。4月~11月生まれの方も平成30年2月28日(水)まで受診できます。

大変充実した
内容です!

健診項目

血液検査(貧血、血沈、白血球、血小板、血糖、脂質、肝機能、腎機能、痛風)、血圧、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、診察、尿検査、胸部X線、心電図等

※ご希望の方は、大腸がん検診(便潜血2回法)等を同時に受診できます(自己負担あり)。

お問い合わせ先: 三鷹市健康福祉部健康推進課健康診査係(三鷹市総合保健センター) 電話: 0422-45-1151(内線4212・4213)

10月号の予告

- 房総方面日帰りバスツアー(11/19実施)
- イオンシネマ映画鑑賞券 **NEW**

所属数

事業所 481社(前月未比増減なし)
会員数 3,070人(前月未比10人増)
(内個人会員275人)平成29年7月31日現在