



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

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
中村 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。



中村 梅玉

ポイント
・もっと楽しめる!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

長谷川伸作
沓掛時次郎

坂崎出羽守

「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

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

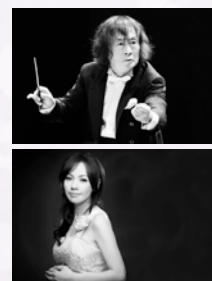
管弦楽：日本フィルハーモニー交響楽団

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

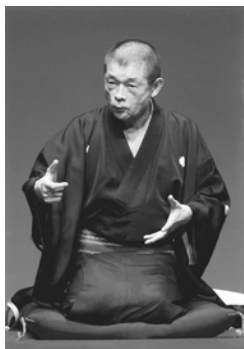
料金 通常料金5,000円のところ
会員・家族 **3,600円**
一般 4,500円

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) ※入場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	中人	小人
	【コーポレートプログラム利用券】左下の発行団体欄に記載の4桁の数字をご記入ください。				18才以上	(中学・高校生)12~17才	(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
団体名	一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター						
	【コーポレートプログラム利用券】左下の発行団体名をご記入ください。						

【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、直接入場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

©Disney 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 National Museum

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(前月末比増減なし)
会員数 3,070人(前月末比10人増)
(内個人会員275人)平成29年7月31日現在