



ゆとりわくわくみたか

＆ にゅーす

279号
2018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



平成29年度 第3回 サービスセンター 健康教室

電話受付
先着順

小西先生の 【春のスタイルアップ講座】

美ウォーキングで話題の小西宏和パーソナルトレーナーが、一足早くスタイルアップのトレーニング方法をお伝えします。春にむけての『食事のコントロール法』や『姿勢改善エクササイズ』& 筋トレ『スロートレーニング法』など、自宅でできる究極のエクササイズを伝授します！



日程 3月7日(水)

講師 小西 宏和 先生
日本ホリスティックコンディショニング協会
フィジカルコンディショナー
中高保健体育教諭一種免許



癒しの YOGA

～シンキングボウルを使った心身を癒してくれるヨガ～

シンキングボウルの音色と共にYOGAをお楽しみください。YOGAのポーズで日々の仕事で凝った目・首・肩そして背中や腰をほぐし、シンキングボウルの音色で脳をリラックスします。カラダとココロをほぐす「癒しのYOGA」をぜひ体験してみてください。



日程 3月22日(木)

講師 梅澤 洋子 先生
東急スポーツオアシス契約ヨガインストラクター
チャイルドボディワークセラピスト
日本アロマ環境協会認定アロマテラピーアドバイザー



- 講習時間 受付 午後6時10分から
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 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ「SUBARU総合スポーツセンター」
* 3/7 【春のスタイルアップ講座】1F 軽体操室
* 3/22 【癒しのYOGA】地下2F 小体育室

申込方法

会報到着後から2月23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

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。

ジブリの思い出がいっぱい

オーケストラによるコンサート2018

子どもから大人まで誰もが知っているジブリ作品から心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けします♪



予定曲名
となりのトトロ
崖の上のポニョ
千と千尋の神隠し [いつでも何度でも]
天空の城ラピュタ [君をのせて]
魔法の宅急便 [海に見える街]
もののけ姫 [アシタカせつ記]
他

日時・枚数 4月7日(土) 午後2時～ 先着20枚

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

特別ゲスト 島本須美
語り役に「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた「島本須美さん」が登場!



演奏 ジャパン・ドリーム・オーケストラ

座席 全席指定

区分	大人	子ども (3歳～中学生)
	通常料金4,000円のところ 3,100円	通常料金2,000円のところ 1,500円
会員・家族	3,600円	1,800円
一般	3,600円	1,800円

※3歳以上有料。2歳以下の入場不可

申込方法 会報到着後から2月23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・枚数をお伝えください。

なごみーず Acoustic Night アコースティックナイト in 調布



伊勢正三・太田裕美・大野真澄の3人によるユニット『なごみーず』「22歳の別れ」「木綿のハンカチーフ」「学生街の喫茶店」等、時を経て今もなお心に残る名曲の数々をお届けします。

日時・枚数 4月14日(土) 午後5時～ 先着10枚

場所 調布市グリーンホール 大ホール
【アクセス】京王線「調布駅」広場口

座席 全席指定 ※未就学児の入場不可

料金 通常料金6,000円のところ
会員・家族 **4,600円**
一般 **5,400円**

申込方法 会報到着後から2月23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・枚数をお伝えください。

プロ野球 巨人公式戦観戦チケット

**電話受付
抽選**

対戦カード	日にち	販売枚数
巨人 VS 阪神 (開幕戦)	3/30 (金)	各日8枚
巨人 VS 阪神	3/31 (土)	
巨人 VS 広島	4/14 (土)	
巨人 VS 広島	4/15 (日)	
巨人 VS ヤクルト	4/28 (土)	
巨人 VS ヤクルト	4/29 (日)	

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 (1,000円分)
*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(複数試合の申込不可)
ただし、開幕戦3/30(金)は、1会員あたり2枚までとさせていただきます。

料金 会員 **5,500円**
*開幕戦 3/30(金)は、300円プラス

申込方法 会報到着後から2月16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、日にち毎の抽選となります。

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。

* 試合開始時間未定 (ホームページ等で確認してください)

* 5月以降の試合は、次号でご案内します。

明治記念館「日本料理」テーブルマナー & 迎賓館赤坂離宮「本館・本庭」見学

日帰り
講習会ツアー



明治記念館中庭

『明治記念館』自慢の料理をお楽しみいただきながら、マナーを習得！
無形文化遺産に登録された「和食」ですが、意外と知らない和食のマナー！ HR（日本ホテル・レストランサービス技能協会）認定の講師が、ユーモアも交えて楽しくマナーをお教えます。

日程 3月25日(日) 午前8時30分 三鷹市役所出発
午後5時30分頃 三鷹市役所解散予定

参加費 **会員** 9,800円
同居家族 10,300円
一般 11,800円

交通 大型観光バス

募集 44名(最少催行人員 30名)

申込方法 会報到着後から2月23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。

電話受付抽選
定員を超えた場合は、抽選となります。
※空きがある場合は、2月26日(月)から再受付します。
※参加される方には、後日詳しい「しおり」をお届けします。
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。

若い方も ご年配の方も
お気軽に
ご参加ください!

お料理

前菜
・ 椀物
・ お造
・ 鉢肴
・ 煮物
・ 揚物
・ 食事
・ 留椀
・ 香の物
・ 水菓子



料理イメージ

行程

三鷹市役所 午前8時30分出発
▼《中央道・首都高速》
赤坂離宮迎賓館
【本館及び本庭・前庭見学(予定)】

明治記念館
「日本料理」食卓作法講座
【「和食」のテーブルマナー】



企画手配旅行 株式会社セラシ

さくらの名所へ…
靖国神社・千鳥ヶ淵散策
【自由参拝・散策】
東京の開花基準となる気象庁「標本木」を観察
しましょう!

▼
GINZA・SIX (ギンザシックス)
【銀座エリア最大の商業施設】
ここでしかない特別な仕掛と屋上庭園など
自由見学・ショッピング
▼《首都高速・中央道》
三鷹市役所
(希望者は三鷹駅までお送りします)

迎賓館赤坂離宮

1909年に東宮御所として建設された、日本唯一のネオ・バ
ロック様式の西洋風宮殿建築です。外観、庭園、内装とすべ
てにおいて圧倒されるほど豪華な美しさ! 今回は、本館及び
本庭・前庭を見学予定です。お楽しみに!!

注) 来賓等がある場合は見学できません(未定) 一部行程が変
更となる場合がありますので、予めご了承ください。



出典：内閣府ホームページ (<http://www8.cao.go.jp/gehinkan/akasaka/photo.html>)

西武園 ゆうえんち

今回限り
1枚500円

フリーパス券

— 限定100枚、特別料金で販売 —

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

特別料金

通常料金 大人3,300円/子供2,800円のところ
会員 1枚 500円

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。
限定100枚、売り切れ次第終了!
※既に購入された方も、再度お求めいただけます。

電話・窓口
先着順

窓口販売中 チケット

*詳しくは、ゆとり&にゅーす12月号をご覧ください。
*すでに規定枚数を購入された方は、一般料金となります。

サンリオピューロランド

有効期限 2月28日(水)まで

枚数 1会員あたり5枚まで

料金 会員 1,900円
一般及び6枚以降 2,300円

ボストン美術館 パリジェンヌ展

場所 世田谷美術館

有効期限 4月1日(日)まで(販売期限:3/30)

料金 大人 1,000円 65歳~ 800円

TOHO シネマズ

パスポートチケット

申込期限
2月23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、^{NEW}上野 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(木)～8月31日(金)

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 1,000円
一般及び5枚以降 1,300円

申込方法 会報到着後から2月23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・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

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。

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。

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
秋映	B (30kg)	通常料金14,000円のところ 12,000円	～10月下旬

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 1会員あたり1本、お申し込みいただけます。

申込方法

会報到着後から2月16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(各3本予定)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

1 お知り合いの事業所・商店をご紹介ください!

サービスセンターの事業は、会員が増えるほど会員・家族の皆様に充実したサービスを提供することができます。お知り合いに未加入の事業所がありましたらサービスセンターにご紹介ください。ご紹介いただいた事業所が入会された場合、ご紹介者にQUOカード(500円相当)を進呈いたします。

2 入会金0円キャンペーン3月31日まで!

3月31日までにご入会いただいた方は入会金が無料になります。未加入の社員さん・アルバイトさん・パートさんがいらっしゃいましたら、是非この機会をご利用ください。

3 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には、小学校入学祝金が支給されます。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には、中学校卒業祝金が支給されます。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、1年以内に申請してください。



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
- 「生誕150年 横山大観展」前売入場券

所 属 数

事業所 478社(前月末比4社増)
会員数 3,042人(前月末比増減なし)
(内個人会員277人)平成29年12月31日現在