

mitaka ゆとり にゅーす

vol.224
2013年10月



シンボルマーク

一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター会報

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

所 属 数

事業所 493 社 (前月末比0社)
会員数 3,102人 (前月末比6人減)
(内 個人会員 291人) 平成25年8月31日現在

サービスセンターの愛称



ゆとり^{わくわく}みたか

をどうぞよろしくお願いします。

会員証が新しくなります!
⇒ 4ページをご覧ください。

サービスセンター 健康教室

電話受付
抽選

NEW

はじめてのハワイアンフラ

優雅な動きを心地よいハワイアンミュージックに合わせて行います。動きはゆっくりしていますが、いつもは使わないような筋肉を使いますので、健康維持・ストレス解消・シェイプアップしたい方におすすめ!



今まで興味はあったけれどやってみるきっかけを逃していた方や、初めての方でも気軽に楽しめます。

日 程 11月12日(火)

講 師 かぶら木 信子氏

東急スポーツオアシス契約インストラクター
フラハラウ コウリマナニエ所属



NEW

骨盤スリム

骨盤を取り囲むインナーマッスルを鍛え、“ぽっこりお腹解消”“引き締まったお尻”“免疫力向上”“血行・新陳代謝アップ”“老廃物を流し筋力をつける”など嬉しい効果が期待できるエクササイズ!

ホルモンバランスが整い、リンパの流れも改善されるため、肌のつやが出てイキイキしてきます。



日 程 11月27日(水)

講 師 青木 実夏子氏

東急スポーツオアシスーReal スタッフ
ペルビック(骨盤)ストレッチ認定インストラクター
ポルドブラ認定インストラクター

申込
方法

お好きなプログラムを選んで
会報到着後から10月15日(火)までにサービスセンターへ
電話・FAXでお申し込みください。
定員をオーバーした場合は、抽選となります。

ご参加いただける方には、後日案内書を送付します。

*空きがある場合は、10月16日(水)から再受付します。

お願い

毎年 参加者が多数のため、必ず参加できる日を確認のうえ
お申し込みください。

講習時間

受付 午後6時から
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)
それぞれ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

都内美術館巡り

のんびり 優雅に

ぐるっとパスでお得に!

昼食は、目黒雅叙園のランチbuffet!
都内の紅葉もお楽しみいただけます!!

日帰り
バスツアー



電話受付
抽選



※すでにぐるっとパス (12/1 有効) を
お持ちの方は、ご相談ください。

ぐるっとパス2013

都内77の美術館・博物館・動物園など1回
ずつご覧いただけるチケットの綴り。今回の
ツアーで使用しなかったチケットは、後日各自
でお楽しみいただけます。(使用期限1月末)

日程 12月1日(日)

午前9時 三鷹市役所出発
午後7時頃 三鷹市役所解散

参加費 会員 6,000円
同居家族 6,500円
一般 7,000円
(ぐるっとパス料金含む)

交通 大型観光バス

募集 44名(最少催行人員30名)

購入方法 会報到着時から10月15日(火)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
定員をオーバーした場合は、抽選となります。

※空きがある場合は、10月16日(水)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。

行程

三鷹市役所 9:00 出発

五島美術館(見学)

国立科学博物館附属自然教育館(散策)

目黒雅叙園(ランチbuffetの昼食)

※ 昼食は、シェフによる「ローストビーフ」のカットサービス!
魚・肉料理からデザートまでバラエティに富んだメニューが揃います。

パナソニック 汐留ミュージアム(見学)

相田みつを美術館(見学)

徒歩
「KITTE」等東京駅でのショッピング

三鷹市役所
(希望者は三鷹駅までお送りします。)

紅葉が
美しい庭園

丸の内駅舎など
自由散策

企画手配旅行 JTBガイアレック

五島美術館

東急電鉄の元会長五島慶太が収集した、茶道具・絵画・書・古鏡・刀剣など東洋・日本の古美術を中心に展示しています。

特別展 光悦 — 桃山の古典 — **開催中!**

パナソニック 汐留ミュージアム

20世紀フランスを代表する画家ジョルジュ・ルオーの油彩・版画作品を所蔵しています。

モローとルオー — 聖なるものの継承と変容 — **開催中!**

相田みつを美術館

書家・詩人として「自分の言葉」を「自分の書」で心に響く作品を数多く遺した相田みつをの原作に出逢える美術館です。



てもみんグループ 利用チケット

「てもみん」
とは...

10分からご利用いただけるカジュアル
リラクゼーションスペース。
部分から全身ケアまで、コース・時間
をお選びいただけます。

内容 ● 全国のてもみんグループの店舗で利用できます。
● チケット1枚で約10分間の施術(「タイムてもみん」の場合)
● チケット5枚綴り(1枚あたり1,050円相当)

有効期間 11月1日(金)~2014年4月30日(水)

枚数 1会員、2セット(10枚)まで購入できます。

料金 (通常料金5,250円相当分)
会員 1セット(5枚) 3,600円

購入方法 会報到着後から10月15日(火)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
チケットが入荷次第ご連絡します。

電話
予約

○基本料金
「タイムてもみん」

内容	施術時間	チケット枚数	(通常料金)
チェアで行う上半身 (首・肩・背中) 中心のコース	10分	1枚	(1,050円)
	20分	2枚	(2,100円)
	30分	3枚	(3,150円)

○店舗
・てもみんアトレ吉祥寺店
・てもみん吉祥寺駅前店
・てもみん調布バルコ店

・TEMOMIN SUITE
グランディオ立川店
他 約180店舗

国立劇場

演目
団子売／菅原伝授手習鑑

12月文楽鑑賞教室

読本(解説書)上演プログラムつき

初めて文楽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す。

日時・枚数
12月7日(土) 11時、10枚

場所
国立劇場 小劇場

座席
指定席(当日券3,800円)
【最寄駅】地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」1番出口より徒歩5分

料金

区分	大人	学生
会員・家族	2,600円	1,100円
一般	3,200円	1,300円

電話受付
先着順

購入方法

会報到着後から10月15日(火)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。



日本浄瑠璃文楽は、日本を代表する伝統芸能の一つで、太夫・三味線・人形が一体となった総合芸術です。

柳家花緑

独演会



日時・枚数
2014年3月21日(金・祝)
昼の部 14:00 ~ 10枚
夜の部 18:00 ~ 10枚

場所
三鷹市芸術文化センター 星のホール

座席
指定席

料金
通常料金 大人3,000円/高校生以下1,000円のところ
大人 会員・家族 2,200円(一般 2,700円)
高校生以下 家族 700円(一般 900円)

購入方法
会報到着後から10月15日(火)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

春風亭小朝

独演会



日時・枚数
2014年1月18日(土) 13:00 ~ 20枚

場所
三鷹市公会堂 光のホール

座席
指定席

料金
通常料金 大人3,500円/高校生以下1,000円のところ
大人 会員・家族 2,500円(一般 3,200円)
高校生以下 家族 700円(一般 900円)

購入方法
会報到着後から10月15日(火)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

会員証が新しくなります!

今秋、サービスセンターの会員証が、新しいデザインのカードにリニューアルします。新会員証は、事業所ごとに会員の皆様へお送りしますので、ご利用ください。なお、お申し込み等で事務局へお越しの際は、必ず会員証をご持参いただきますようよろしくお願いいたします。



10月中旬に順次発送します!

- ◇ 会員番号は7桁
(事業所番号) (個人番号)
●●●● - ○○○
- ◇ 事業所へお届けします。
新会員証が届きましたら、事業所内で会員の皆様へお渡しください。事業所名・会員氏名等をご確認ください。

* 旧会員証は、各事業所又は会員の皆様におきまして破棄していただくか、サービスセンター窓口へ設置の回収ボックスに返却してください。

増やそう
新しい仲間を!

加入促進キャンペーン

お知り合いの事業所をご紹介ください!

平成26年3月末まで 延長

安心!

三鷹市が100%
出資してきた
財団法人です。

1ヶ月会費

お一人
500円!

充実・
多彩な
事業!

「今だからこそ大切な福利厚生」

サービスセンターは、中小企業・小規模事業所の福利厚生面の強い味方! 会費お一人毎月500円のワンコインで、ご家族も含めて各種福利厚生事業が利用できます。

1名につき

500円相当のクオカード

を紹介者に進呈いたします。(上限1事業所5,000円相当)

※新規加入の事業所に限ります。

Tokyo Dome City

10得 とくてんチケット

1冊に10ポイント! ポイントを使って東京ドームシティのいろいろな施設で遊べます。(最大6,000円相当分)

窓口
販売

有効期間 2014年3月31日(月)まで

金額 会員・家族 1冊 2,200円
一般 2,800円

購入方法 2月28日(金)まで
サービスセンター窓口で販売します。



○対象施設 (一部掲載)

必要P	対象施設・施設内容	大人 一般料金
10P	アトラクションズ ワンデーパスポート (乗り物乗り放題) 大人・中人・シニア ※特別興行を除く。	3,800~3,300
	東京ドームホテル 3F スーパーダイニング「リラッサ」ランチブッフェ ※90分制	2,940
	東京ドームホテル 43F サウンドステージ&ダイニング「アーティスト カフェ」ランチブッフェ ※90分制	3,000
5P	東京国際キルトフェスティバル 2014年1/23~1/29 (予定)	2,000
	テーブルウェアフェスティバル 2014年2/2~2/10 (予定)	2,000
	世界らん展日本大賞 2014年2/15~2/23 (予定)	2,000
4P	ふるさと祭り東京 2014 2014年1/10~1/19 (予定)	1,500
	お正月だよ! ウルトラマン全員集合!! 12/27~2014年1/5 (予定)	1,700

チケット
引換え

上記は、対象施設の一部を掲載しました。

※天候や混雑状況により営業の中止・入場規制がかかる場合があります。

※各施設により、営業日時等異なります。「リラッサ」「アーティストカフェ」は、利用除外日があります。

お問合せ先(東京ドーム) TEL▶03(5800)9999 HP▶www.Tokyo-dome.co.jp/10/

注) 不足のポイント分に現金を追加してのご利用は出来ません。
他のチケットとの併用は出来ません。ポイントは切り離すと無効になります。

セサミ スポーツクラブ

後期
販売分

25
年度
利用券

利用券

有効期限 2014年1月31日(金)まで

枚数 会員1人につき、
後期(10月~2014年3月)に25枚
まで購入できます。

施設 『セサミスポーツクラブ三鷹』

金額 特別料金 会員 1枚 1,200円
※有効期限が短いので特別料金となります。

購入方法 10月1日(火) から
サービスセンター窓口で販売します。

* 有効期限2014年7月31日までの
チケットもあります。(1枚1,300円)
購入枚数は、有効期限が異なっても
合計25枚までとなります。

11月号の予告

○日帰りバスツアー

「築地お買い物ツアー」 12/21(土)

1泊2日 バスツアー
参加者募集中

11/16(土)~17(日) 会津「八重の桜」

※詳細は、ゆとり&にゅーす9月号をご覧ください。