



ゆとりわくわくみたか

＆ にゅーす

248号
2015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

新規加入事業者 募集中!



安心!

三鷹市が100%
出資してきた
一般財団法人です。

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

お知り合いの事業所をご紹介ください!

サービスセンタースタッフが、
説明にお伺いします。

サービスセンターは、中小企業・小規模事業所の福利厚生
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
各種の福利厚生が利用できます。



平成27年度第2回

ゆとりわくわくみたか

サービスセンター 健康教室

電話受付
先着順

ボディメイク、姿勢改善にも効果的!! デトックスヨガ

代謝・排泄を促すスペシャルバージョンヨガ。呼吸と身体の動きを連動させ、流れるようなアサナ(ポーズ)をとっていきます。しなやかに身体を動かしながら呼吸を行うことで、心と身体が融合していく感覚を体感しましょう!



日程 10月5日(月)

講師 末永 周子先生



東急スポーツオアシス契約インストラクター
ADIエアロビックダンスエクササイズインストラクター
ローフードマイスター1級

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、爽やかな秋ボディヘリセット?! 間違いなし!



日程 10月14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

申込方法

会報到着後から9月30日(水)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)
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 三鷹市シルバー人材センター内 2階会議室

紅葉の日光を巡る旅

世界遺産「日光東照宮」と 紅葉の名所「霧降の滝」

徳川家康公没後400年を迎えた今年、初めて家康公の御位牌が一般公開されます。



日程 11月3日(火・祝)
午前7時00分 三鷹市役所出発
午後6時30分頃 三鷹市役所解散

参加費 **会員 8,800円**
家族 9,300円
一般 11,000円

交通 大型観光バス

募集 88名(最少催行人員バス1台あたり30名)

申込方法 会報到着後から9月30日(水)までに、サービスセンターへ電話でお申し込みください。定員を超えた場合は、抽選となります。

※空きがある場合は、10月1日(木)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。



電話受付
抽選

行程

三鷹市役所
(《東北道・日光道》)

日光東照宮…輪王寺(初公開の家康公の御位牌など)
*現地ガイド付きで拝観します。

日光千姫物語【昼食】

霧降の滝【見学】 日光三名瀑の1つ

日光おかき工房とたまり漬け専門店【買物】

(《東北道》)

三鷹市役所
(希望者は三鷹駅までお送りします。)

日帰り
バスツアー



企画手配旅行 オーク(株)

12月文楽鑑賞教室

【日本が世界に誇る 世界無形文化遺産を皆様にご紹介】

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おおくりします。

日時・枚数 12月5日(土) 11時~ 15時 15枚

場所 国立劇場 小劇場
【最寄駅】地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」1番出口より徒歩5分

座席 指定席

料金 通常3,900円のところ

区分	大人
会員・家族	2,600円
一般	3,200円

購入方法 会報到着後から9月30日(水)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。

電話受付
先着順

グローリー・ゴスペル・シンガーズ ~クリスマス☆ゴスペル2015~

今年も本場ニューヨークからやってくる！
映画「天使にラブ・ソングを…」の大ヒット曲から誰もが楽しめるクリスマス・ソングまで、パワフルな本物のゴスペル・ソングをお届けいたします！



〈予定曲〉
♪アイ・ウィル・フォロー・ヒム
♪ジョイフル・ジョイフル
♪きよこの夜
♪オー・ハッピー・デイ
♪アメイジング・グレイス
♪ホワイト・クリスマス 他

日時・枚数 12月23日(水・祝) 午後2時~ 20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 S席・指定席

料金 通常料金6,800円のところ
会員・家族 4,900円
一般 6,200円 ※未就学児入場不可

購入方法 9月24日(木)9:00から9月30日(水)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。

電話受付
先着順

コーラスライン

悔やまない 好きだからこそ
すべてを捨てて生きた日々には悔いはない
永遠のミュージカル『コーラスライン』



過去の公演より ©上原タカシ

日時・枚数 2016年1月9日(土) 午後5時30分～ 30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 S席・指定席

料金 通常料金8,000円のところ
会員・家族 6,400円
一般 8,000円

購入方法 9月24日(木)9:00 から9月30日(水)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。

電話受付
先着順

西武園 ゆうえんち

フリーパス 秋冬券

10/1(木) 販売開始

先着255枚売り切れ次第終了!

☆10/24(土)からイルミネーションも楽しめます☆

- 内容**
- 有効期間(10月1日～2016年3月末)のお好きな1日利用できます。
 - 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・小人共通(通常料金 大人3,300円/子供2,800円)
※チケットは、3歳から必要

枚数 1会員5枚まで購入できます。

変更になりました!

*特集号では、1会員10枚までのご案内でしたが、希望者多数のため5枚までとさせていただきます。

料金 会員 1枚 400円

購入方法 10月1日(木)からサービスセンター窓口で販売します。電話でも受付します。
売り切れ次第終了となります。

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・窓口
先着順

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 年に一度の健康チェックはお済みですか?

三鷹市では、三鷹市国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方に、下記の日程で健康診査(特定健康診査)を実施しています。対象の方には、誕生月に応じ、受診票をお送りしています。受診費用は無料です。ご自身の健康管理にぜひご活用ください。

*市内64か所の医療機関で受診できます。

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	6/1(月)～9/30(水)	5月下旬に発送済みです
8月～11月生まれの方	8/1(土)～11/30(月)	7月下旬に発送済みです
12月～3月生まれの方	10/1(木)～平成28年1/31(日)	9月下旬に発送予定です

健診項目

身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)、診察、血圧、血液検査(脂質、肝機能、血糖、貧血、白血球、血小板、血沈、腎機能、痛風)、尿検査(糖、蛋白)、胸部X線、心電図、便検査(潜血)等

大変充実した
内容です!

お問い合わせ：三鷹市市民部保険課特定健診係(三鷹市総合保健センター内) 電話：0422-46-3271(直通)

セサミスポーツクラブ 利用券

後期
販売分

有効期限 2016年3月31日(木)まで

枚数 会員1人につき、
後期(10月～2016年3月)に25枚まで購入できます。

金額 会員 1枚 1,300円 *一部別途料金がかかるものがあります。

購入方法 10月1日(木)からサービスセンター窓口で販売します。
売り切れ次第終了となります!

窓口販売
先着順

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です。

割引料金でチケットが購入できます

※下記を切り取ってチケット販売窓口へ提出してください。

キリトリ

横浜・八景島シーパラダイス 特別利用券

有効期間：2015年10月1日(木)～2015年11月30日(月)

●感謝月間特別料金●		●アクセス	
アクアリゾートバス(水族館4施設バス)		ワンダーバス(アクアリゾートバス+プレジャーランドバス)	
大人・高校生	→ 2,100円 名	大人・高校生	→ 4,000円 名
小・中学生	→ 1,250円 名	小・中学生	→ 3,000円 名
幼児(4才以上)	→ 550円 名	幼児(4才以上)	→ 1,600円 名
シニア(65才以上)	→ 1,700円 名	シニア(65才以上)	→ 3,000円 名

●期間中営業時間
平日 10:00～18:00
土休日 9:00～20:00

●所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島
お問合せ：045-788-8888(プレフォン・フォーメーション)

●電車：シーサイドライン「八景島駅」下車徒歩すぐ
車：首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由
※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
※本券1枚で5名様まで有効
※コピー可

氏名：_____ 発行：一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター 2339

○人間ドック等利用補助金

人間ドック等健診（脳ドック、PET等、生活習慣病健診を含むドック系の健診）で実費負担3,000円以上に対し、1年度（4月～翌年3月）に1回、人間ドック等利用補助金が支給されます。補助金額は、上限の5,000円以内で下表の負担区分による補助額となります。*国内どこの医療機関でも可 *国民健康保険・健康保険組合等の補助と重複して申請ができます。

金額	健診料金（実費負担額）	補助額
	3,000円～10,000円	2,000円
	10,000円超～15,000円	3,000円
	15,000円超～	上限の5,000円

申請資格 サービスセンターの会員期間が1年以上で満35歳以上の会員

加入している健康保険が適用された場合及び労働安全衛生法に定められた定期健康診断は除きます。

申請書類 「人間ドック等利用補助金交付申請書・請求書」に受診したことを明らかにする書類を添付して申請してください。

添付書類 ア 本人もしくは事業所あての領収書等【必須】
*受診者・費用負担者・受診金額・受診日・医療機関名・受診内容（人間ドック・生活習慣病健診・脳ドック・PET検診等）の記載があるもの
イ アの領収書等で必要事項の記載がない場合は、下記書類から更に1点。
① 個人検査結果票の写し ② 人間ドック受診確認書（26年4月以降に発行した申請書の裏面に本人署名）

| 申請時のお願い |

- *労働安全衛生規則第44条の検査項目（既往症及び業務歴の調査、自覚症状及び他覚症状の有無の検査、身長*・体重・腹囲・視力及び聴力の検査、胸部エックス線検査及び喀痰検査*、血圧の測定、貧血検査*、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査*、尿検査、心電図検査*）以上を受診していることが必須条件となります。 *国の基準に基づき、医師が必要でないと認める項目は、省略することができます。
- *個人検査結果票の写しを提出する場合は、検査結果の数値などプライバシーにかかわる部分は、黒くぬりつぶすなどして隠して提出してください。
- *治療目的による検査や再検査は、対象とはなりません。
- *同じ健診において、「人間ドック等利用補助金」と「定期健康診断補助金」の重複申請はできません。

申請期限 受診後、1年以内に申請してください。

○旅行補助金

会員が、1年度（4月～翌年3月）に1回、旅行等で国内外の宿泊施設を利用された場合に、旅行補助金を支給します。

金額 会員1人 2,000円

申請資格 サービスセンターの会員となった日の翌月以降に行かれた宿泊を伴う旅行が対象となります。（ご家族は対象になりません）

添付書類 宿泊施設の領収書、旅行会社の領収書（写し）

申請期限 旅行後、1年以内に申請してください。

○定期健康診断補助金 事業主補助

法律で義務づけられている定期健康診断を実施した事業主に、1年度（4月～翌年3月）に1回、定期健康診断料の補助をいたします。

金額 会員1人 2,000円
（ただし受診料額が限度）

申請資格 サービスセンターの会員となった日の翌月以降に受診した健診が対象となります。申請者は、事業主となります。（個人会員の方は申請できません）

添付書類 受診機関の領収書等（写し）

申請期限 受診後、1年以内に申請してください。

申請方法

旅行補助金

定期健康診断補助金

人間ドック利用補助金

「補助金申請書・請求書」に必要事項を記入・押印の上、証明書類（写し可）を添付して、サービスセンター窓口へ提出してください。（郵送可、FAX不可）

*各「申請書・請求書」は、サービスセンター窓口、またはサービスセンターホームページからダウンロードしてください。サービスセンター窓口で申請される場合は、①添付書類（写し可）②印鑑③振込先がわかるメモ等をご用意の上お越しください。

10月号の予告

○知っておくべき「相続」の話&「終活セミナー」
10月31日（土）午後2時～
○てもみんチケット ○国立能楽堂 1月9日（土）

所属数

事業所 492社（前月末比2社増）
会員数 3,071人（前月末比11人増）
（内個人会員290人）平成27年7月31日現在