



シンボルマーク

ゆとりわくわくみたか & にゅーす

261号
2016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

★ スポーツの秋

カラダを動かしましょう!

平成28年度 第2回 サービスセンター

健康教室

電話受付
先着順

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性化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。

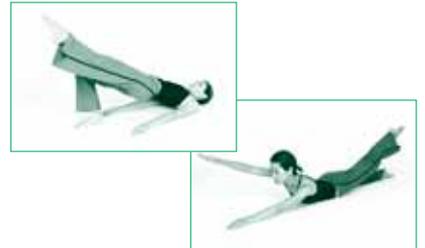


日程 10月20日(木)

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

ピラティス・ボディメイク

体幹の筋力を鍛え、姿勢の歪みや身についた悪い癖を正し、カラダのバランスを保つことに視点を置いた内容です。老若男女、初心者の方でも安心してご参加いただけます。



日程 11月10日(木)

講師 花見 結花里先生
東急スポーツオアシス契約インストラクター自身のスタジオでパーソナル指導や個人レッスンも実施。世界最大のフィットネス組織AFAAのマスター検定スペシャリストとコンサルタントとしてフィットネス業界で幅広く活躍中!

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 2階会議室

申込方法

会報到着後から9月20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。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。

後期分

セサミ スポーツクラブ 利用券

有効期間 2017年3月31日(金)まで
金額 会員 1枚 1,400円

枚数 会員1人につき、
後期(10月～2017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』
*一部別途料金がかかるものがあります。

窓口販売

購入方法 10月3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。

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。(18歳以上)

茨城「梨狩り」と 世界最大120m「牛久大仏」



日本初本格的ワイン醸造所「シャトーカミヤ」・「筑波ハム」の見学とお買物も！

日程 10月23日(日)
午前7時00分 三鷹市役所出発
午後7時00分頃 三鷹市役所解散予定

参加費 **会 員 6,000円**
同居家族 6,500円 幼児5,500円
一 般 7,500円 幼児6,300円
(※幼児は3歳～未就学児)

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20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。
定員を超えた場合は、抽選となります。



※空きがある場合は、9月21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。
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。



行程

三鷹市役所
(首都高・常磐道)

▼
矢口果樹園 (千代田最大の果樹園で甘くて大きな梨食べ放題!)

▼
牛久大仏

(世界最大120mの大仏参拝とコスモスが咲き乱れるお花畑庭園観賞)

▼
すぎのや本陣【昼食】バラエティ豊かな副将軍御膳で大満足

▼
シャトーカミヤ

(国指定重要文化財にも指定されている日本初本格的ワイン醸造場見学、
試飲とお買物)

企画手配旅行 (株)セラン

▼
筑波ハム (ハム&ソーセージ造り見学とお買物)

▼
(常磐道・首都高)

▼
三鷹市役所 (希望者は三鷹駅までお送りします)



ウクライナ国立歌劇場管弦楽団 クリスマス・スペシャル・クラシックス

メサイヤ、第九&くるみ割り人形

心躍る名曲の数々で会場が幸せに包まれる! 名門歌劇場のオーケストラが贈る特別プログラム!

日時・枚数 12月24日(土) 午後6時~ 10枚

料金 通常料金 11,000円のところ

座席 S席・指定

会員・家族 7,200円

一般 9,000円



サンクトペテルブルグ室内合奏団 クリスマス / アヴェ・マリア

Ave Maria in Christmas

豊かな弦のハーモニーと幻想的なハープの響き、透き通ったソプラノの歌声が聖夜を彩る。

日時・枚数 12月25日(日) 午前11時30分~ 10枚

料金 通常料金 4,500円のところ

座席 全席指定

会員・家族 2,900円

一般 3,600円



「クリスマス・スペシャル・クラシックス」「クリスマス/アヴェ・マリア」 両日とも

場所 東京オペラシティ コンサートホール

【アクセス】京王新線(都営地下鉄新宿線乗り入れ)
初台駅東口直結

購入方法

会報到着後から9月20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。



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。
*未就学児の入場不可

西武園 ゆうえんち **フリーパス 秋冬券**

先着 **255** 枚
売り切れ次第終了!



- 内容**
- 有効期間 (10月1日～2017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10枚まで購入できます。

- 料金** 会員 1枚 400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。電話でもお申し込みいただけます。先着順・売り切れ次第終了!
- 電話・窓口 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。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ご活用ください。

また、三鷹市の健康診査を受けず、職場の健診や人間ドックを今年度受診済みで、健診結果の写しを市にご提出いただける方には、1,000円相当のQUOカードを贈呈いたします。郵送でのご提出をご希望の場合には、送付用封筒をお送りしますのでご連絡下さい。

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(日)～9/30(金)	4月下旬に発送済みです
8月～11月生まれの方	7/1(金)～11/30(水)	6月下旬に発送済みです
12月～3月生まれの方	10/1(土)～平成29年2/28(火)	9月下旬に発送予定です

※受診期間は目安です。4月～11月生まれの方も平成29年2月28日(火)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、大腸がん検診を自己負担500円で同時に受診できます。

お問い合わせ：三鷹市健康福祉部健康推進課特定健診係(三鷹市総合保健センター) 電話：0422-46-3271(直通)

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」どちらかお好きなパークをお楽しみいただけます。
- ◆入場制限中のパークではご利用いただけません。

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)	6,500円	6,000円
中人(中高生12～17歳)	(6,400円)	5,600円	5,100円
小人(4～11歳)	(4,800円)	4,200円	3,700円

パスポート購入方法

下記の「パスポート購入申込書」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)も併用してご利用できます。
下記の申込書を切り離してご利用になるか、コピーしてお使いください。



キリトリ

平日限定

利用期間
2016年 **9月1日(木)**
～**9月30日(金)**
土・日・祝日を除く平日のみ

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 **2016年 9/1(木)～9/30(金)** ※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	特別料金	大人 18歳以上	中人 12～17歳	小人 4～11歳
1	1	3	3	0	¥6,500	¥6,500	¥5,600	¥4,200
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				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(販売、ネットオークション等を介して)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、(パスポートご購入の際に、特約券が有効である物のご購入をお要いする場合があります) ●上記が要事項が未記入の場合には有効性がありません。●本申込書は同一人物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、特別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。●旅行会社等でのチケットの発売、入場予約券、団体入場予約券と併用はできません。●本パスポートへ変更される場合は、三鷹市当日入園されるパークの当日券窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を申し渡す必要がございます。●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)を申し渡す必要がございます。●本パスポートをご購入後、有効期限内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)を別途申し渡してください。

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
ディズニーアンプラグドホテル、東京ディズニーホテル、東京ディズニーシーホテル、東京ディズニーシーホテル、東京ディズニーシーホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊後に後日購入いただけます。

【前売券】2016年8/1(月)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F)
東京ディズニーランド: ガストリレーション・ウインドウ(国外)
東京ディズニーシー: 団体チケットブース(国外)
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券・特別利用券取扱店舗)

※ディズニーストア取扱いは2016年6月1日より
●渋谷公園通り店 ●横浜サンシティ店 ●横浜シーサイド店 ●横浜アクアシティ店
●町田119店 ●八王子千歳角スクエア店 ●船橋モリタウン店 ●横浜モリタウン店
●らびーと横浜店 ●横浜さいか原店 ●船橋S111店 ●TOKYO-BAY店
●大宮アルシエ店 ●羽生イオンモール店 ●川口119店 ●船橋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】dcpt2016_3 【パスワード】thanks03

○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、旅行会社の領収書等（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へ直接申請にこられる場合は、①証明書類（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

- デトロイト美術館展 前売入場券
- 鉄人坂井のレストラン「ラ・ロシェル」食事券

所属数

事業所 482社（前月末比3社増）
会員数 3,033人（前月末比27人増）
（内個人会員279人）平成28年7月31日現在