



ゆとりわくわくみたか & にゅーす

287号
2018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

今さら聞けない終活

お悩み解決 ～終活セミナー～

電話受付
先着順

協定葬儀契約業者 と 石材業者に学ぶ!

葬儀費用はどれくらいかかるのか。(海洋散骨・樹木葬など) 何をどうするのか。

もしもの時はどうしたらいいのか。

お墓選びの基本や引越し、墓じまいはどうするのかなど。ランクや費用についてもお話しいただけます。

参加者全員に
エンディングノート、
正しいお墓の買い方、
三色ボールペン 進呈!!

日時 平成30年10月13日(土)
午後2時～午後4時(午後1時30分受付開始)

募集人数 会員・家族**30名**(最低催行人員20名)

場所 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28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。

参加費 無料

先着順で受付します。

空きがある場合は、10月11日(木)まで再受付します。

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。

〔第1部〕お悩み解決! 葬儀の勉強会

最近の葬儀事情(金額、葬儀形態) もしもの時の手順は?

講師 株式会社AZUMA 常務取締役
後藤 伊織(ごとう いおり)氏

〔第2部〕正しいお墓の選び方

お墓選びの基本、お墓の引越しと墓じまいの方法

講師 株式会社栃木家石材店 営業
(上級終活カウンセラー、3級ファイナンシャル
プランニング技能士)
藤崎 幸代(ふじさき ゆきよ)氏

新春初笑い寄席

新しい年の、笑い初め!

福を呼びます、小朝の落語!

春風亭小朝 独演会

三鷹の落語の初笑いは、やっぱりこの人! 春風亭小朝師匠が始まります。澁みの無い鮮やかな語り口で、次から次へと湧き上がっていく爆笑の渦。小朝師匠の落語で大いに笑って、新しい年の福を、呼びこんでください!

日時・枚数 2019年1月19日(土) 午後2時～ 先着30枚

場所 三鷹市公会堂 光のホール

座席 指定席

区分	大人	学生	高校生以下
会員・家族	2,700円	1,500円	800円
一般	3,200円	1,800円	900円
(通常料金)	(3,500円)	(2,000円)	(1,000円)

*学生、高校生以下の方は、当日学生証をご持参ください。

*未就学児入場不可

*託児サービスあり(1歳～未就学児。500円。定員10名。1月5日(土)までに三鷹市芸術文化センター 0422-47-5122 に申込み)

購入方法 会報到着後から9月21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



アイスボックスクッキー 1day講座

ハロウィンにぴったり みんなが笑顔になるクッキー教室

楽しい! おいしい!

クッキー

「かぼちゃおばけ」「ぐるぐるキャンディー」を作ろう!!

アイスボックスクッキーは、生地を棒状にして切って焼く（金太郎飴のような同じ顔がたくさんできる）とってもキュートなクッキーです。今回は、ハロウィンで楽しめる、かわいい「かぼちゃおばけ」と「ぐるぐるキャンディー」クッキーを作ります!

～アイスボックスクッキーは、アレンジ次第で色々楽しめ、プレゼントにもぴったり～
お子様大歓迎、パパ・ママ、おばあちゃん み～んな集まれ!!

♡ 講師は、昨年「飾り巻き寿司講習会」で大好評の真貝先生です ♡



日時 10月28日(日)
受付 午前9時45分から
講習 午前10時～午後12時30分

場所 三鷹中央防災公園 元気創造プラザ4階 料理実習室

募集人数 20名 *申込者が10名未満の場合は、中止となります。

講師 真貝 美和子先生
一般社団法人 日本アイスボックスクッキー協会代表理事

参加費 会員・家族 1,300円
一般 2,900円

持ち物 筆記用具、エプロン、ラップ(巾22cm)、手拭きタオル、食器ふき、ボール1ヶ(直径25cmぐらい)、ペティナイフ
(持ち物は、お貸しすることもできますので、サービスセンターまでご相談ください。)

その他 ・クッキーは、当日2～3枚焼きご試食いただきます! 残りのクッキーは、お持ち帰りいただき、ご自宅で焼き上げて“アツアツほくほく”をお召し上がりください。
・小学生以下のお子様は、保護者の方と一緒にご参加ください。

申込方法 会報到着後から9月21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

Welcome to Starbucks Coffee World!

オリジナルグッズの
おみやげ付き!

スターバックスコーヒー コーヒーセミナー

おいしい
入れ方 編

美味しいコーヒーを入れたい! スターバックスコーヒーマスターが応えてくれます!!

生産地毎の味わいやローストの違いを比較テイスティングしながら、1本の木から1杯のコーヒーが出来るまでのコーヒーストーリーを体験します。フォームミルクとシロップで楽しむアレンジコーヒーやコーヒーに合わせたフード(シュガードーナツ)とともに、楽しみながら学びましょう。

日時 10月28日(日)
受付 午後2時から
講習 午後2時15分～午後4時15分

場所 三鷹中央防災公園 元気創造プラザ4階
学習室3(眺望バツグン! おすすめの部屋です!!)

募集人数 20名
*申込者が10名未満の場合は、中止となります。

講師 スターバックスコーヒー コーヒーマスター

参加費 会員・家族 1,400円
一般 3,240円

申込方法 会報到着後から9月21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。定員を超えた場合は、抽選となります。

電話受付
抽選

リゾート施設

セラヴィリゾート泉郷 オアシスチケット

セラヴィリゾート泉郷の多彩な宿泊施設を【会員料金】で利用できる「オアシスチケット」を販売します。
愛犬との宿泊にもお役立てください。

内容 オアシスチケットご利用により、全国26地区にあるリゾートホテル・コテージ・花ホテル・わんわんパラダイス等をリーズナブルな会員料金でご利用いただけます。チケットは4歳から1人1泊につき1枚必要です。
※トップシーズン（GW、夏休み、年末年始）のご利用は3枚必要となります。

有効期限 9月15日（土）～2019年9月14日（土）

枚数 1会員あたり、6枚まで（7～10枚は一般料金）

料金 **会員 1枚 1,900円**
一般及び7～10枚 2,400円

申込方法 会報到着後からサービスセンター窓口で販売します。
幹旋枚数 90枚

その他 1名1泊あたりの料金は【チケット料金】+【下記の会員料金】となります。
料金など詳しい内容は同社ホームページをご確認ください。

窓口販売
先着順



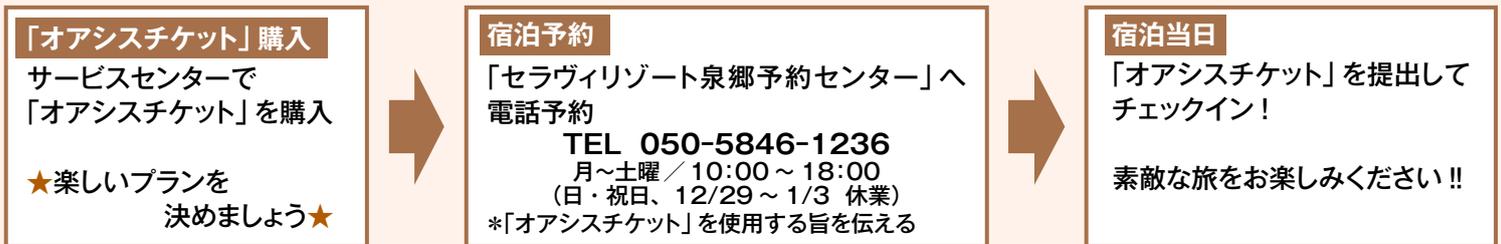
2018年度トップシーズンのビジターと会員の料金比較（一例）

※ビジターはトップシーズンには素泊まりプランのご用意がございません。

ご宿泊プラン	ビジター料金		会員料金	
	1泊 2食付プラン	1泊 2食付プラン	1泊 2食付プラン	素泊まりプラン
清里高原ホテル	47,870円～	12,470円～	7,000円～	
ホテルアンビエント蓼科	42,870円～	8,800円～	4,900円～	
蓼科コテージ	29,190円～	3,900円～	3,900円～	
蓼科わんわんパラダイス	29,190円～	9,800円～	4,900円～	
ホテルアンビエント安曇野	26,500円～	8,800円～	4,900円～	
安曇野コテージ	31,000円～	8,700円～	3,900円～	
安曇野わんわんパラダイス	27,000円～	11,300円～	4,900円～	
ホテルアンビエント伊豆高原	33,000円～	9,800円～	4,900円～	
伊豆高原わんわんパラダイス	25,920円～	12,300円～	6,000円～	
ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原	41,040円～	8,200円～	3,400円～	
八ヶ岳わんわんパラダイス	32,940円～	12,340円～	6,000円～	



【施設の利用方法】



オルセー美術館特別企画

「ピエール・ボナール展」

前売入場券

いざ、「視神経の冒険」へ

オルセー美術館のボナール・コレクションが一挙来日！ 約30点は初来日です。

会期 9月26日（水）～12月17日（月）

会場 国立新美術館（六本木）

料金

区分	大人	大学生	高校生
会員・家族	1,100円	800円	500円
(当日券)	(1,600円)	(1,200円)	(800円)

*中学生以下は無料

*障がい者手帳をご持参の方（付き添いの方1名を含む）は無料

窓口販売



ピエール・ボナール 《猫と女性 あるいは 餌をねだる猫》
1912年頃 油彩、カンヴァス 78x77.5cm
オルセー美術館
© RMN-Grand Palais (musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski / distributed by AMF

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。幹旋枚数 30枚



てもみんグループ 利用チケット

電話
予約

「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・グローバル治療院の各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）
● 1セット5枚綴り（1枚あたり1,080円相当）

有効期間 11月1日（木）～2019年4月30日（火）

枚数 1会員、2セット（10枚）まで購入できます。

料金 会員 1セット（5枚） 3,900円（通常料金5,400円相当分）

購入方法 会報到着後から9月21日（金）までに
サービスセンターへ電話でお申込みください。
チケット入荷次第ご連絡します。

○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 首・肩のコース	10分	1枚	(1,080円)
	20分	2枚	(2,160円)
	30分	3枚	(3,240円)

- 店舗
- ・てもみん三鷹駅南口店
 - ・てもみんアトレ吉祥寺店
 - ・てもみん調布パルク店
 - ・グローバル治療院三鷹
 - ・てもみん吉祥寺駅北口店
 - ・てもみんセレオ八王子店
他 約250店舗

三鷹市勤労者福祉サービスセンター は、F.C.TOKYOを応援しています！

F.C.TOKYO創設20周年記念

自由席

FC東京
主催試合

J1 リーズチケット

電話
受付



今年こそ、J1リーグ制覇を！ みんなで熱い声援を送ろう！！

対戦カード・日時

対戦カード	日時
① FC 東京 VS セレッソ大阪	10月20日（土） 19:00
② FC 東京 VS ジュビロ磐田	11月10日（土） 14:00
③ FC 東京 VS 川崎フロンターレ	11月24日（土） 14:00

料金

席種	区分	料金
バックスタンド 上層自由席	大人 (当日券：3,500円)	会員・家族 2,400円
	小中学生 (当日券：800円)	家族 400円
ホーム自由席	大人 (当日券：2,700円)	会員・家族 1,700円
	小中学生 (当日券：800円)	家族 400円

申込方法

会報到着後から試合開催日3週間前までに、電話
でお申し込みください。チケット入荷次第ご連絡します。
*完売となる場合がありますので、早めにお申し込みください。

場所 味の素スタジアム

三鷹市からのお知らせです

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	対象者への受診票発送時期
4月～7月生まれの方	5/1(火)～9/30(日)	4月下旬に送付済みです
8月～11月生まれの方	7/1(日)～11/30(金)	6月下旬に送付済みです
12月～3月生まれの方	10/1(月)～平成31年2/28(木)	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31年2月28日（木）まで受診できます。

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）

大変充実した
内容です！

健診項目

血液検査（貧血、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、心電図等

※ご希望の方は、大腸がん検診（便潜血2回法）、肺がん検診（胸部X線検査）等を同時に受診できます（検診によっては自己負担あり）。

10月号の予告

- 東京に残された蔵造り「発酵食品」を巡る講習会ツアー 11月24日（土）
- イオンシネマ映画鑑賞券

所属数

事業所 469社（前月末比1社減）
会員数 3,065人（前月末比8人増）
（内個人会員258人）平成30年7月31日現在