



# 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。  
斡旋枚数 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



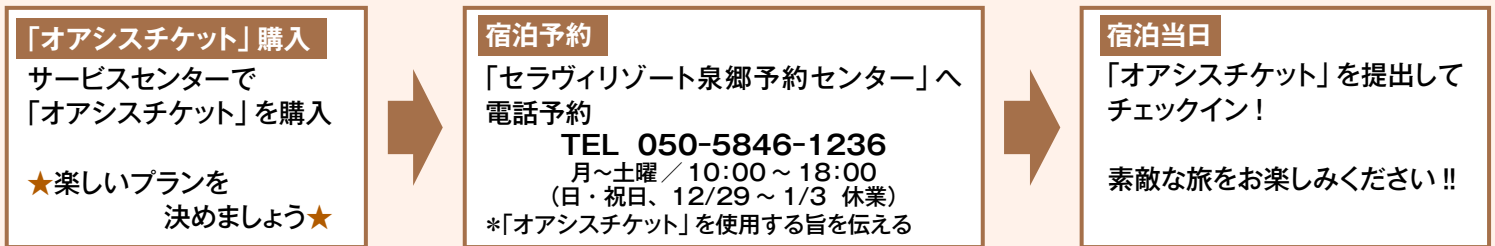
## 2018年度トップシーズンのビジターと会員の料金比較（一例）

※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。斡旋枚数 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