



一般財団法人三鷹市勤労者福祉サービスセンター

URL https://www.mitakasc.or.jp

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-35-16

TEI 0422-47-5152 FAX 0422-47-5657

開館受付時間

平日(月·火·水·金) 平日(木曜日)

午前8時30分~午後5時 午前8時30分~午後7時

ビンゴ大会つき

どうやってできるの? ラスクは? こんにゃくは?

こかにやく

3つの工場を見学します! (親子で参加しよう!

~ なかなか見られない工場の中をのぞいてみませんか? ~



ガトーフェスタハラダ

グリコピアイースト

7月31日(水) 日程

> 午前7時30分 三鷹市役所出発 午後6時頃

三鷹市役所到着予定



参加費

区分	大 人 (中学生以上)	小学生	4歳~未就学児
会 員	6,000円	_	_
同居家族	6,500円	5,500円	5,000円
一般	7,500円	6,500円	6,000円

交 通 大型観光バス(西郡観光バス利用予定)

募集 40名(最少催行人員 30名) 電話受付 先着順

申込方法 会報到着後から6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。

- * 申込期間内でも定員になり次第、締切ます。
- * 空きがある場合は、6月24日(月)から再受付します。
- * 申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・電話 番号をお伝えください。
- * 参加される方には、後日詳しい「しおり」をお届けします。

その他

- ツアーには、添乗員・バスガイド・サービスセンター職 員が同行してご案内します。
- 旅行開始日の5日前から取消料が発生いたします。

行 程

三鷹市役所 7:30 出発

11グリコピアイースト見学

9:30~11:00



上里カンターレ 昼食12:00~13:30 (イタリアンビュッフェ)

昼食後、クッキー詰め体験

ピザやパスタや

2 ガトーフェスタハラダ見学

13:40~14:20

工場見学後、ラスクちょっぴりプレゼント

3 こんにゃくパーク見学

15:00~15:40

工場見学後、こんにゃく料理食べ放題と こんにゃくちょっぴりプレゼント

▼ ビンゴ大会 (お菓子やおもちゃが当る!)

三鷹市役所 18:00 頃到着 (希望者は三鷹駅までお送りします。)

*道路状況・天候により、行程が変更となる場合があります。

企画手配旅行 ベストツアー多摩

黒部渓谷 1泊4食付旅行

深緑の黒部渓谷「人気のトロッコ列車」

日本一の大露天風呂が自慢の

金太郎温泉の旅

□ 程 7月6日(土)~7月7日(日) 三鷹市役所出発・解散

通常料金 2名1室の場合38.500円 参加費

(3名1室 36,500円、4名1室 34,500円)

会員 2名1室 35,500円

(3名1室 33,500円、4名1室 31,500円)

同居家族 大人2名1室 37,000円

(3名1室 35,000円、4名1室 33,000円)

一般 通常料金と同じ

交 通 大型観光バス (バスガイド付き)

※参加者が20~25名の場合、中型観光バスになります。

武蔵野市と合計して35名(最少催行人員20名) 募集

申込方法 会報到着後から6月17日(月)までに 下記旅行会社へ直接電話またはFAXでお申し込みください。

(当サービスセンターでは、申し込みできません。)

* 申込期間中でも定員になり次第締め切ります。

* 申込時に下記事項をお伝えください。

1 三鷹市勤労者福祉サービスセンターの会員番号(会員・家族・一般の区別)

2 事業所名、参加者氏名・性別・年齢・電話・住所等

* お一人部屋をご希望の場合は、旅行社にご相談ください。 その他

*ツアーにはバスガイドと添乗員が同行・ご案内します。

*バスの座席は指定席です。添乗員の指示に従ってください。

*6月23日(日)から、取消料が発生いたします。

*参加される方には、後日旅行社から詳しい「しおり」が届きます。

お申込み・お問合せは、直接旅行社へ!!

株式会社セラン

セラントラベル東京支店(官公庁長官登録旅行業第1212号) 〒107-8507 東京都港区元赤坂2-2-23 (明治記念館内)

03-6715-7755 (担当 茂木)

FAX 03-6715-7758 行 程

【1日目:7月6日(土)】

三鷹市役所 7:00 出発

▼ (関越道・上信越道)

小布施町 (栗と北斎と花の街を自由散策)

ビアンデ信州中野店(昼食: 牛すき焼き御膳)

滑川ほたるいかミュージアム (見学)

魚津埋没林博物館 (埋没林と蜃気楼)

総面積800坪の開放感ある空間で 様々なタイプの温泉が楽しめます。

金太郎温泉 17:00 頃到着 (泊)

(夕食:宴会場で日本海の新鮮な魚介類など)

【2日目:7月7日(日)】

金太郎温泉 8:20 出発

宇奈月駅

▼ (トロッコ列車・リラックス車)

欅平駅 (散策)

▼ (トロッコ列車・特別車)

宇奈月駅 (昼食:いなびきご飯とますの寿し他)

▼ (北陸道)

道の駅うみてらす名立 (休憩・買物)

▼ (北陸道・上信越道・関越道・中央道)

三鷹市役所 20:30 頃到着

都内共通入浴券

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合に加入している都内 の銭湯およそ550軒(三鷹市内:千代の湯、春の湯、アサ ヒトレンド21朝日湯、のぼり湯)でご利用になれます。



| 内 容 〉 大人券(460円券)

10枚綴り(中学生以上大人)

7月1日(月)~2020年6月30日(火) 有効期間〉

枚数 1 会員あたり **2**冊 まで 一般1冊のみ

料 金 会員1冊3,700円 一般1冊4,400円

申込方法〉 サービスセンターへ電話でお申し込み ください。

先着90冊、売り切れ次第終了となります!

その他〉 ご利用になれる銭湯等詳細は下記ホームページで ご覧ください。http://www.1010or.jp/

第1回 サービスセンター 健康教室



3週連続 ヨガ教室

高血圧や慢性疲労、睡眠の質の低下などが増えている現代社会の健康増進法として 人気のヨガ! 初夏の疲れから心と体をリフレッシュしてみませんか? 連続参加でも 一日だけの参加でも どちらでも可能です。 実習内容は毎回少しずつ変わります。



<u>日</u>程 第1回 7月19日(金)

リフレッシュヨガ①(やさしいポーズと呼吸法/肩こり解消)

第2回 7月24日(水)

リフレッシュヨガ②(やさしいポーズと呼吸法/足腰のだるさ解消)

第3回 7月31日(水)

リフレッシュヨガ③(やさしいポーズと呼吸法/質の良い睡眠を目指して)

時 問 いずれも午後6時30分から午後8時 (受付 午後6時10分から)

会 場 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 「SUBARU総合スポーツセンター」 1F 軽体操室

募 集 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

講師

将口貴美代 先生

2004年より首都圏の大手スポーツク ラブやヨガスタジオ等においてヨガの 指導に携わる。

現在は企業や医療・福祉施設等で のヨガ (ヨガセラピー) の指導にも携わ り、「ストレスマネジメントのためのヨガ」

「認知症予防のためのヨガ」に力を入れている。

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

インド中央政府・科学技術省公認ヨガセラピスト/ヨガイ ンストラクター

申込 方法 会報到着後から6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。

*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。

申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・ TEL・希望日をお伝えください。

お願い

希望者多数のため、必ず参加できる日を確認 のうえお申し込みください。



予告 2020年4月から、共済給付内容が一部変更になります。

(変更)

1. 受給資格の開始時期が変更になります。

2020年3月まで:入会の翌月から受給資格が発生

2020年4月から:入会から6ヶ月を経過した翌月から受給資格が発生

2. 金婚・さんご婚・銀婚・銅婚などの周年祝金が廃止になります。

生涯未婚率 (男性23.4%、女性14.1%:2015年国勢調査)が高くなったため、結婚周年祝金(金婚・さんご婚・銀婚・ 銅婚)を廃止いたします。

3. 義理の父母が死亡した場合、死亡弔慰金の対象から除外となります。

親の死亡弔慰金の対象は、原則として、「会員本人の実親」のみとなります。ただし、養子縁組などの場合は、実親を含め、 一人のみ給付します。

4. 会員の傷病による入院見舞金は、1年度1回のみとなります。

連続して14日以上入院された場合の入院見舞金は、ケガ・病気に関わらず1年度1回のみとなります。

5. 死亡弔慰金の区分及び給付金額が変更になります。

(新規)

1. 2020年4月から、事業所を退職(退会)される会員が、当センターの会員継続15年以上30年未満だった会員に対し 5,000円、同じく継続30年以上だった会員に対し10,000円を定年退職祝金として給付します。



野菜宅配》





質で採れた 旬の野



三鷹の畑で採れた旬の新鮮野菜を、年6回(6月、7月、8月、10月、11月、12月)ご自宅まで お届けします。(三鷹市内限定)

新鮮な野菜をたっぷり食べて元気なカラダ作りをしましょう。

内容

(1) 三鷹野菜の宅配

三鷹産の新鮮野菜を年6回ご自宅までお届けします。

宅配は、三鷹市内に限ります。三鷹市内の勤務地をご指定することもできます。

*宅配:6月、7月、8月、10月、11月、12月予定 (初回宅配日:6月25日火曜日)

注) 1回のみのお申し込みはできません。

*宅配時間帯:11時から15時の間となります。時間の指定はできません。

*宅配日時の指定、変更はできません。ただし、事前にメール等で「野菜の種類」「日にち」「時間帯」をお知らせします。

*野菜の種類は、ご指定いただけません。生産者が選んだ旬の採りたて野菜をお届けします。

(2) イモ煮会と野菜収穫体験への参加

イモ煮会とジャガイモ・大根の野菜収穫体験 [令和元年11月16日(土) 開催予定] にご参加いただけます。

料金

通常料金17,000円のところ

会員 15.000円

(宅配料・消費税込み 1回あたり2,500円)

申込方法

会報到着後から6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10名募集します。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TELをお伝えください。

*お申し込みいただいた方は、「みたか野菜クラブ」の会員となりますの で、別途「申込書」にご記入いただきます。

主催

三鷹市都市農業市民交流協議会

事務局 株式会社三鷹ファーム

(株式会社まちづくり三鷹内)

※三鷹市都市農業市民交流協議会は、三鷹で 採れた旬の野菜をご家庭にお届けする会員 制のサービスを行っています。

三鷹産の新鮮野菜の宅配や収穫体験等を通 して、生産農家と直接つながることができ る地域密着型の「みたか野菜クラブ | です。

窓 販売中 レストラン食事券 9月30日(月)まで有

9月30日(月)まで有効

- * 1 会員あたり、各ホテル5枚まで (今年度すでに購入されている枚数も含みます)
- * 詳しくは、「ゆとり&にゅーす」5月号をご覧ください。

場所	レストラン	内容	会員料金
京王プラザホテル	コリアンダイニング 五穀亭	プリフィックス ランチ 11:30~14:30	通常料金 3,600 円のところ 2,100 円
新宿	フレンチ&イタリアン デュオ フルシェット	イタリアン ランチ 11:30~15:00	通常料金 5,500 円のところ 3,000 円
☎ 03-3344-0111 (代表)	グラスコート	ディナーバイキング 120 分制 平日 17:30 ~ 21:30	通常料金 6,000 円のところ (中学生以上) 4,600 円
		(金のみ 22:00 まで) 土日祝 17:00 ~ 22:00	*金・土・日・祝は、現地にて別途 1,000円
新宿プリンスホテル	ブッフェダイニング	ランチバイキング 平日 11:30 ~ 15:00 土休日 90 分制 11:30 ~ / 13:30 ~	通常料金 3,300 円のところ (中学生以上) 2,600 円
☎ 03-3205-1124 (レストラン直通)	プリンスマルシェ	ディナーバイキング	通常料金 5,500 円のところ 3,600 円
(レハーノノ巨瓜)		平日 17:00 ~ 21:00 土休日 120 分制 17:00 ~ / 19:30 ~	飲み放題付 通常料金 8,030 円のところ 5,100 円

* 税・サービス料込

【九月場所日程:9月8日(日)~9月22日(日)】

区分	日にち	席種	会員料金 (1 枚あたり)	販売枚数
1日目	9/8 (日)	B席	8,600円	
5日目	9/12 (木)	A席	12,000円	各日
10日目	9/17 (火)	A席	12,000円	抽選6枚
14日目	9/21 (土)	B席	8,600円	
千秋楽	9/22 (日)	B席	8,600円	

*予定したチケットが確保できない場合は、日にちを変更させていただくことが ありますので、予めご了承ください。

- ① 全て日にち毎の「抽選」となります。
- ② お申し込みできる枚数は、1会員あたり、1場所につき 2枚までです。
- ③ 令和元年度は、「五月場所 | 「九月場所 | 「令和二年初場 所」のチケットを斡旋します。

1会員につき、合計2場所まで購入できます。

電話受付

場所

両国国技館

内容

イスA席(8.500円)+お土産(5.000円相当) イスB席 (5,100円) +お土産 (5,000円相当)

1会員あたり、1場所につき2枚まで (令和元年度 合計2場所まで購入可)

申込方法

会報到着後から6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。

定数を超えた場合は、日にち毎の抽選となります。

プロ野球巨人公式戦観戦チケツ

雷話受付 抽選

± DVIS 1 LS		
対戦カード	日時	販売枚数
巨人 VS ヤクルト	8/10 (土) 14:00~	
巨人 VS 阪神 *グルメチケット (500 円分) プレゼント	8/16 (金) 18:00~	
巨人 VS DeNA * グルメチケット (500 円分) プレゼント	8/23 (金) 18:00~	各日 抽選8枚
巨人 VS 中日 * グルメチケット (500 円分) プレゼント	9/5 (木) 18:00~	
巨人 VS 広島	9/14 (土) 14:00~	

所

東京ドーム

座席

+ TDCグルメチケット 指定席A

(一般5,400円) (1,000円分)

- *8/16(金)阪神戦、8/23(金)DeNA戦、9/5(木)中日戦は、 グルメチケットがさらに500円分付きます
- ※8/10 (土) ヤクルト戦、9/5 (木) 中日戦は、小学生以下の来場 者全員にキッズユニホームをプレゼントします。
- *1塁・3塁の指定はできません。
- * 指定席A(一般5,400円)が準備できない場合は、指定席B(一般 4,000円) に変更させていただくことがあります。予めご了承ください。

枚 数

1会員あたり、1試合のみ4枚まで(複数試合の申込不可)

料金

指定席A 会員 5,500円

申込方法

会報到着後から6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。

定数を超えた場合は、日にち毎の抽選となります。



埼玉西武ライオ

公式戦観戦チケット引換券「コブクトチケット

埼玉西武ライオンズ 2019 シーズンホームゲームで利用できるお得なチケットです。 ご自分で観戦日・座席を選んで、観戦チケットとお引換えください。



対象席種〉 埼玉西武ライオンズのホームゲーム

- メットライフドーム/ 内野指定席S·A·B·C、外野指定席 (3塁側)、 外野自由席
- 県営大宮球場、上毛新聞敷島球場/ ネット裏指定席S、内野指定席A・B・C の いずれか ※席種の変更の場合あり

枚 数

1会員あたり、4枚まで

売切れ次第 終了!

料 金 会員 1枚 1,800円

購入方法〉

サービスセンター窓口で販売しています。

売り切れ次第終了! 既に購入された方も、再度 お求めいただけます。



事前にお好きな試合を選び、予約・チケットを お引換えください。

① サービスセンター でチケット購入

- ② WEBサイトで チケットを予約
- ③ 球場またはライオ ンズストアで引換 (事前・当日)
- *予約・引換は、一般販売中のチケットに限ります。 *予約開始日は、各チケットの一般販売開始日です

全国共通お食事券

E7/9/1/5/5/20

申込期限 6/21 (金)まで



- 内容 全国のファミリーレストラン・ファーストフード・ 和洋中など約35,000店舗で利用できるお 食事券です。
 - 500円券×10枚=5,000円分
 - 有効期限なし

枚数 1会員あたり、2セットまで

料 金 会員1 セット 4.500円

申込方法 会報到着後から6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。

① 電話申込 6/21(金)まで サービスセンター窓口で引換 ② |引換期間|

7/1(月)~7/31(水)

ぶことを教えた

注) 必ず期間中にお引換えください。

★ジェフグルメカードが利用できる主な店舗★

藍屋・華屋与兵衛・夢庵・和食さと・ガスト・ココス・ジョナサン・デニーズ・ ロイヤルホスト・ジョリーパスタ・木曽路・味の民芸・天丼てんや・リンガー ハット・がってん寿司・甘太郎・さくら水産・日本海庄や・安楽亭・ケンタッ キーフライドチキン・モスバーガー・サーティワンアイスクリーム・吉野家・ オリジン弁当・バーミヤン 他

* 詳しくは、ジェフグルメカードのホームページをご覧ください。 http://www.ifcard.co.jp/

劇団四季 ファミリーミュージカル

受付開始 6/11(火)~

干メに飛ぶことを教えた

日時·枚数 8月10日(土) 午後4時~ 先着 15 枚 8月11日(日) 午前11時~ 先着15枚

8月武蔵野公演

場所 武蔵野市民文化会館 大ホール

S席 席

料 金 通常料金 大人5,400円、子ども3,240円のところ

区分	大 人	子ども (3歳~小学生)
会員・家族	4,600 円	2,800 円
一 般	5,400 円	3,240 円

電話受付 先着順

その他 公演日当日3歳以上有料(ひざ上観劇不可) 3歳未満の着席鑑賞は有料

6月11日(火)から6月21日(金)までに、サービスセンター 申込方法 へ電話でお申し込みください。先着順に受付します。



乗船料、生ビール・サワー・ジュース等、飲み放題付きのチケット(お食事は別途料金) 内容

6月30日(日)~9月23日(月·祝)毎日運航! 有効期間〉

● 要予約 事前に納涼船予約係へご予約ください。 利用方法

【納涼船予約係】 ☎03-3437-6119 【受付時間】 9:30~20:00

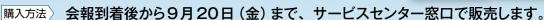
● チケットは、当日竹芝の窓口で、乗船券と引き換えてからご利用ください。

料金

区分	大 人	中·高校生	小学生
会員・家族	2,000円	800円	400円
— 般	2,300円	900円	500円
(当日券)	(2,600円)	(1,050円)	(550円)

*ゆかた割引など他の割引との併用はできません。





19:15 竹芝客船ターミナル 桟橋発 コース

東京湾内周遊【レインボーブリッジ~お台場~大井埠頭~羽田空港~東京ゲートブリッジ・折り返し】

21:00 竹芝客船ターミナル帰着



乗船券引換券

1 ~ 4 の チケット申込方法 会報到着後から6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】 1 はらべこあおむしショー 2 ANRI LIVE 2019 3 クラシック・バレエ 眠れる森の美女

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・券種・枚数をお伝えください。

【抽 選】 4 明治座 舞台 サザエさん

回来行船 はらべこあおむし ショー



日本初上陸! ニューヨークで話題を呼んだはらぺこあおむし ショーがやってくる!

□時·枚数 7月25日(木)午後1時~ 先着10枚

場所 なかのZEROホール 小ホール

座 席 全席指定

料 金 当日券3,000円のところ

会員・家族 2,000円

一般

2,300円

* 大人・子ども同一料金

* 2歳児以上有料

(1歳児以下は保護者の膝上に限り無料)

2

ANRI LIVE 2019

~ さあはじまるよ! ANRI CITY POP TOUR ~



□時·枚数 8月24日(土)午後5時~ 先着10枚

場所武蔵野市民文化会館大ホール

座 席 全席指定

料 金 当日券 6.200 円のところ

会員・家族 4,700円

-般 5,600円

* 未就学児入場不可



3 キエフ・クラシック・バレエ

眠れる森の美女

バレエ初心者からファンの方まで幅広くお楽しみいただけます。 夏の思い出は、舞台に並ぶ美しいバレリーナたちと…

*演奏は特別録音音源を使用いたします。

日時·枚数 8月30日(金) 午後6時30分~ 先着10枚

場所武蔵野市民文化会館大ホール

座 席 全席指定

料 金 通常料金 4,000円のところ 会員・家族 3,000円

一般 3,500円

* 4歳以上有料



先着順



4 明治座



2019年はアニメ放送開始50周年、2020年は長谷川町子生誕100周年。物語は10年後、でもサザエさんの明るさと磯野家のドタバタは変わらない??

日時·枚数 9月11日(水)午前11時~ 抽選6枚 9月15日(日)午前11時~ 抽選6枚

場所明治座

座 席 S席(1階席・2階席正面)

枚数 1 会員あたり、 2 枚まで

当日券12,500円のところ 会員・家族 8,500円

咖 10,000

-般 10,000円



- 出演 -

サザエ:藤原紀香

マスオ :原田龍二

フネ : 高橋惠子

波平 :松平 健

ほか



© 長谷川町子美術館

新事業!!

三鷹市内の果樹園で

「100g無料券」を発行します (限定先着200枚)

無農薬)

ブルーベリー摘みとり体験





をしましょう!



内 容 果樹園で摘み取ったブルーベリー100g分の無料券を発行します。 ブルーベリー摘み取り後に100g分無料券を現地スタッフに渡して ください。100gを超えて摘み取った分については、現地で差額を 支払ってください。(3歳以上入園料別途300円) なお、ブルーベリー摘み取り中の試食はできますが、食べ放題で はありませんのでご注意ください。

枚数 会員・家族(最大2枚まで)

申込方法 サービスセンター窓口で直接お申し込みください。 限定200枚(先着順) ※チケットがなくなり次第、終了

場所 吉野果樹園 第1~第3農園(三鷹市野崎3丁目、4丁目) 第2農園のみ駐車場あり。

※満車の際は、近くのコインパーキングをご利用ください。

期 間 6月中旬~8月下旬

※7月初旬まで、開園は第3農園(土曜日)のみ

※開園日を確認の上、ご来園ください。

※気候により終了が早まる場合があります。

励とり間 午前8:00~正午(11:30頃最終入園)※予約不要

入園料として1人300円 (3歳以上) を現地でお支払いください。

• 「100g 無料券」は、1人につき1枚使用となります。

来園の際は、会員証を持参してください。

跳合かせ 吉野 (園主) 090-4004-6220

開園予定日

第1農園水曜日

第2農園 木曜日 日曜日

第3農園 土曜日

の開議日は変更になる事もおります。 の開議時期は6月初旬頃~8月末頃を予定。

話番号 0422-31-6831

国主携帯 090-4004-6220



事務局からのお知らせ

● 平成31年4月11日付で三鷹市勤労者福祉サービスセンターの役員及び評議員に変更がありましたのでお知らせします。

【退任の役員及び評議員】

役 員:大野 憲一(副理事長)、鈴木 伸若(常務理事兼事務局長)

評議員:日向 博、田口 智英、古川 裕朗

【新任の役員及び評議員】

役 員:田口 智英(副理事長)、清水 富美夫(常務理事兼事務局長)

評議員:岡本 弘、垣花 満、村野 哲也

7月号の予告

- 夏を楽しもう! 夏休みイベント特集!!
- 連合会合同ツアー北海道2泊3日 (10/27~10/29)

所 属 数

事 業 所 465社(前月末比5社減) 会 員 数 3,047人(前月末比13人減) (內個人会員250人)平成31年4月30日現在