



# ゆとりわくわくみたか

## ＆ にゅーす

301号  
2019年10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 <https://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

### 紅葉狩り日帰りバスツアー

## 秋の秩父・長瀬 紅葉狩りバスツアー

～長瀬ライン下りとSLパレオエクスプレスから眺める紅葉～

#### 日程

11月17日(日)

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	小学生	3歳～未就学児
会員	8,200円	—	—
同居家族	8,700円	7,700円	6,800円
一般	9,700円	8,700円	7,800円

#### 交通

大型観光バス(和光観光バス利用予定)

#### 募集

44名(最少催行人員30名)

#### 申込方法

会報到着後から10月23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。

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」をお送りします。

#### 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。

電話受付  
抽選

#### 行程

三鷹市役所7:30出発

《中央道・圏央道・関越道》

長瀬ライン下り(乗船)

【船頭さんのガイドを聞きながら、紅葉の渓谷美を満喫】  
※水量が多い場合は、秩父まつり会館(見学)になります

長瀬「長生館」(昼食)

11:00～12:00

【秩父おつきりこみ、豚味噌漬けなどのご当地料理】



イメージ

岩畳通り商店街(散策・買物・食歩き)

【テレビや雑誌等で紹介される有名な商店街】

SLパレオエクスプレス

【SLから紅葉を眺めるぜいたくな時間】

秩父地場産センター(買物)

【秩父産の新鮮な野菜や地酒、名産品など】

《関越道・圏央道・中央道》

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。



イメージ



イメージ

旅行企画・実施 株式会社社縁トラベル

クリスマスパーティを盛り上げる

# 巻き寿司「ブッシュドノエル」をつくろう!!

巻き寿司は、日本で古くから家庭料理として親しまれてきた日本食です。令和元年のXmasは、ひと味違った手作りお寿司「ブッシュドノエル」はいかがですか！ お子様から大人の方まで喜ばれる、簡単で美味しい、ケーキのようなオシャレな巻き寿司です★

**日時** 11月16日(土) 受付 10:00～  
講習 10:15～12:00

**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** 24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  
JSIA認定 飾り巻き寿司マスターインストラクター  
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 1,800円  
一般 3,400円

**持ち物** 筆記用具、エプロン、手拭きタオル、食器ふき、ペティナイフ  
(ペティナイフは、お貸しすることもできます。サービスセンターまでご相談ください。)

**その他** 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10月23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。



電話受付  
先着順

★ MerryChristmas ★

- ポイント1 「巻き寿司」の作り方のコツは?! 巻き方の“コツ”をわかりやすくお教えします!
- ポイント2 すし飯や具材などは、一人分ずつ準備 → 当日はすぐにお寿司作りSTART!
- ポイント3 野菜のキュウリで作る、キュートなクリスマスツリーも作ります。お楽しみに☆

## イオンシネマ 映画鑑賞券



「トリエ京王調布」内イオンシネマシアタス調布など、全国91劇場で利用できます。

電話受付

**内容** 全国のイオンシネマにてお好きな映画を1本鑑賞できるカード型の映画券です。現地での鑑賞はもちろん、事前のWEB予約にもご利用可能です。  
\*3D・4DX映画等ご利用の場合は、追加料金が必要となります。

**申込方法** 会報到着後から10月18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。

**有効期間** 11月1日(金)～2020年4月30日(木)

**枚数** 1会員、4枚まで購入できます。

**料金** 会員 1枚 1,000円

**電話予約**  
10/18(金)まで  
注) 予約がない場合は購入できません。

**引換期間**  
11/1(金)～11/29(金)  
注) 必ず期間中にお引換ください。

# わくわく 三鷹産! 野菜収穫体験!!

三鷹の農地で育った  
“新鮮”“安心”“美味しい”秋野菜の収穫体験を!

- ☆ お子様の「食育」にぴったり! 「食」の原点である「農」にふれよう!!
- ☆ 当日は、市内で農業を営むプロが、サポートします。

**日時** ▶ 11月24日(日) 午前10時～  
12月1日(日) 午前10時～  
いずれかを選んでお申し込みください。  
(前日、当日が悪天候の場合は、延期となります)

**場所** ▶ 三鷹ファーム管理農園 三鷹市新川3-13  
\* 現地集合・現地解散(地図:別途「案内書」に記載)  
\* 駐車スペースはありません。公共機関(バスなど)・自転車等でお越しください。

**参加資格** ▶ 会員と同居家族

**募集** ▶ 各日 30口  
○ 参加者は、お子様も含め1名あたり1口分収穫していただきます。  
(ご家族で参加する場合は、参加者全員分のお申し込みが必要です)  
○ 会員に限り、1名あたり2口までお申し込みいただけます。

**協力** ▶ 株式会社三鷹ファーム

**参加費** ▶ 会員・家族 1口 500円

**申込方法** ▶ 会報到着後から10月23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。  
申込時には、会員番号・事業所名・全参加者名・希望日・TELをお伝えください。  
\* 参加者には、後日「案内書(地図入り)」を送付します。

## 持ち物

- ・ 収穫物を入れるビニール袋
- ・ 飲み物
- ・ ジャガイモは手で掘りますので手袋や軍手など

☆汚れてもいい服装と靴で参加してね!



電話受付  
抽選

〔収穫野菜〕  
秋じゃがいも・大根・カブ(予定)  
\* 天候により変更となる場合があります。

## 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！  
秋から冬へ向かう季節の変わり目。ヨガのポーズと呼吸法で心身を調べてみませんか？  
初心者歓迎です。連続参加でも一日だけの参加でもどちらでも可能です。

- 日程**
- 第1回 11月13日(水) やさしいパワーヨガ(体を調えるアクティブなポーズ等)
  - 第2回 11月20日(水) ヒーリングヨガ(心を調える呼吸体操とやさしいポーズ)
  - 第3回 11月27日(水) パワーヨガ&ヒーリング(体と心のセルフケア)

**時間** 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

**経歴**  
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)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」等に力を入れている。  
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**

10月31日(木)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。

## 1 フジコ・ヘミング ニューイヤーコンサート

共演 マリオ・コシック指揮キエフ国立フィルハーモニー交響楽団



**日時** 2020年1月5日(日) 午後3時～  
先着10枚

**場所** Bunkamura オーチャードホール(渋谷)

**座席** S席

**料金** 通常料金 10,000円のところ  
会員・家族 7,200円  
一般 8,500円  
\*未就学児入場不可

電話受付  
先着順

**申込方法** 会報到着後から10月23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。

## 2 大相撲

初場所

**【チケットについて】**

- ① 全て日にち毎の「抽選」です。
- 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 「令和元年五月場所」「令和元年九月場所」「令和2年初場所」より、合計2場所まで購入できます。

電話受付  
抽選

**場所** 両国国技館

**内容** イスA席(8,500円) + お土産(5,100円相当)  
イスB席(5,100円) + お土産(5,100円相当)

**枚数** 1会員あたり、1場所につき2枚まで

日にち・席種・料金

区分	日にち	席種	枚数	会員料金 (1枚あたり)
1日目	1/12(日)	B席	抽選6枚	8,600円
5日目	1/16(木)	A席	抽選6枚	12,000円
10日目	1/21(火)	A席	抽選6枚	12,000円
14日目	1/25(土)	B席	抽選6枚	8,600円
千秋楽	1/26(日)	B席	抽選6枚	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。

**申込方法** 会報到着後から10月23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。  
定数を超えた場合は、抽選となります。

## チケット 申込方法

会報到着後から10月23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】1 フジコ・ヘミング 3 文楽鑑賞教室 4 新作歌舞伎「風の谷のナウシカ」  
 【抽選】2 大相撲初場所 5 新春浅草歌舞伎公演  
 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。

### 3



電話受付  
先着順

申込締切

10月23日(水)まで

区分	大人	学生
会員・家族	2,900円	1,300円
一般	3,400円	1,500円

料金

座席

指定席  
 (当日券 大人 4,100円 / 学生 1,500円)

場所

国立劇場小劇場  
 「アクセス」地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」  
 (6)(1)出口より徒歩5分

演目

だてむすめこのひがのこ  
 伊達娘恋緋鹿子 火の見檜の段  
 「解説」文楽の魅力  
 へいけにこのしほ  
 平家女護島 鬼界が島の段

日時枚数

12月7日(土) 午前11時開演  
 先着10枚

実演を交えた解説と名作の上演で、魅力的な文楽の世界へのご案内いたします。

プログラム・鑑賞のしおり・総料理布

## 12月 文楽 鑑賞教室

国立劇場

### 4

3歳以下のお子様はご入場いただけません。なお、満4歳よりお一人様につき1枚切符が必要です。

申込締切

10月23日(水)まで

料金

会員 14,000円  
 一般 16,000円

電話受付  
先着順

枚数

1会員あたり、2枚まで会員料金で購入できます。(3〜4枚は、一般料金)

座席

一等席(当日券 17,000円)

演出

G2 協力 スタジオジブリ

出演

尾上菊之助 中村七之助  
 尾上松也 坂東巳之助 尾上右近 他

原作

宮崎 駿 (徳間書店刊)

場所

新橋演舞場

日時枚数

12月21日(土) 午前11時開演 先着10枚  
 12月21日(土) 午後4時30分開演 先着10枚



漫画原作全7巻を昼の部・夜の部通して完全上演! 「この世界は、なぜ、こんなふうになつてしまったの。」

## 風の谷のナウシカ

新作歌舞伎

### 5



電話受付  
抽選

申込締切

10月23日(水)まで

\* 演目は、ホームページ等でご確認ください。

料金

会員 7,300円

枚数

1会員あたり、2枚まで

座席

一等席(当日券 9,500円)

出演

尾上松也 ほか

場所

浅草公会堂

日時枚数

令和2年1月10日(金) 午前11時開演予定 抽選10枚  
 令和2年1月18日(土) 午後3時開演予定 抽選10枚

新春は浅草へ! 人気の若手歌舞伎俳優の熱気溢れる舞台をお見逃しなく!!

## 新春 浅草歌舞伎公演

新春

## チケット申込方法

会報到着後からサービスセンター窓口で販売します。  
それぞれ販売期間が異なりますので、お間違えのないよう購入してください。

# ゴッホ展

前売入場券

— 人生を変えた  
ふたつの出会い —



会期 10月11日(金)～1月13日(月・祝)

会場 上野の森美術館(東京・上野公園)

料金 当日券1,800円のところ  
**会員・家族 1,200円**  
 \*未就学児無料  
 \*障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名は無料。  
 (要証明)

販売期間 12月27日(金)まで  
 幹旋枚数 30枚

窓口  
販売

# ハプスブルク展

600年にわたる帝国コンクッションの歴史

前売入場券



ディエゴ・ベラスケス  
 《青いドレスの女王マルガリータ・テレサ》  
 1659年 油彩/カンヴァス  
 ウィーン美術史美術館  
 Kunsthistorisches Museum, Wien

会期 10月19日(土)～2020年1月26日(日)

会場 国立西洋美術館(東京・上野公園)

料金 当日券1,700円のところ  
**会員・家族 1,100円**  
 \*中学生以下は無料  
 \*心身に障がいのある方とその付添者1名は無料  
 (入館の際に障がい者手帳を提示)

販売期間 2020年1月10日(金)まで  
 幹旋枚数 30枚

窓口  
販売

NEW

# 改組新 第6回 日展

前売  
入場券

「日展」は、日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書の五つの部門からなる総合美術展で、また世界でも類を見ない規模の公募展です。

会期 11月1日(金)～11月24日(日)

会場 国立新美術館(東京・六本木)

料金	区分	大人	高大生
会員・家族		800円	500円
(当日券)		(1,300円)	(800円)

\*小中学生以下は無料(入口で学生証提示の場合あり)

販売期間 11月22日(金)まで  
 幹旋枚数 30枚

窓口  
販売

特別展

# 「ミイラ」

～「永遠の命」を求めて

前売入場券



会期 11月2日(土)～

2020年2月24日(月・休)

会場 国立科学博物館(東京・上野公園)

料金	区分	大人・大学生	小・中・高校生
会員・家族		1,100円	400円
(当日券)		(1,700円)	(600円)

\*未就学児は無料

\*障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名様は無料

\*本券で本展を観覧された方は、同日に限り常設展(地球館・日本館)もご覧いただけます。

販売期間 2020年1月31日(金)まで  
 幹旋枚数 30枚

窓口  
販売

はじめましょう。大人元気な秋。

# セサミ スポーツクラブ 利用券

後期販売分

窓口販売

- 有効期間** 2020年9月30日まで
- 枚数** 会員1人につき、後期(10月～2020年3月)に**20枚**まで購入できます。
- 金額** **会員 1枚1,400円**  
\*一部別途料金がかかるものがあります。
- 購入方法** サービスセンター窓口で販売します。

幹旋枚数  
先着**200**枚

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)

うれしい  
3つの無料サービス

- タオルサービス**  
フェイスタオルとバス  
タオル無料レンタル
- 充実のアメニティ**  
化粧水・乳液・ブラシ・  
整髪料などをご用意
- 駐車場サービス**  
3時間まで無料  
(当センター利用券使用の場合)



Tokyo Dome City

# 10得10 (とくてん) チケット

1冊に10ポイント! ポイントを使って東京ドームシティのいろいろな施設で遊べます。

- 有効期間** 2020年3月31日(火)まで
- 購入方法** 会報到着後から2020年2月28日(金)まで  
サービスセンター窓口で販売します。
- 金額** **会員・家族 1冊 2,600円**  
**一般 3,100円**

窓口販売

必要P	対象施設・内容	大人一般料金	子供一般料金	有料対象年齢
15P	東京ドームホテル 3F スーパーダイニング「リラッサ」ディナーbuffet ※120分制	4,950	1,100～	4歳以上
	東京ドームホテル 3F スーパーダイニング「リラッサ」ランチbuffet ※90分制	3,520	1,100～	
10P	東京ドームホテル 43F サウンドステージ&ダイニング「アーティストカフェ」パノラマランチ ※土日祝日のみ90分制	3,850	2,200～	中学生(12歳以上)
	アトラクションズ ワンダーパスポート(アトラクション乗り放題) 大人・中人・シニア ※特別興行を除く	3,700～4,200	—	
8P	アトラクションズ ワンダーパスポート 小人・幼児	—	1,800～2,800	3歳～小学生
8P	スパラクーア入館料 ※18歳未満要保護者(6～11歳は要同性の保護者)で18:00までの利用(最終受付15:00)	2,900	2,090	0～5歳入館不可
5P	宇宙ミュージアム TeNQ 入館料 ※当日のみ有効	1,800	1,200～	4歳以上
	アソボ～ノ! こども1日フリーパス	—	1,750	こども(6ヶ月～小学生) おとな(中学生)以上
2P	アソボ～ノ! こども(60分)もしくはおとな(入館料)	950		
1P	TeNQ 宇宙ストア オリジナルグッズ ※TeNQにご入館いただかなくても利用可	330～		全年齢

\*天候や混雑状況により営業の中止・入場規制がかかる場合があります。 \*各施設により、営業日時等異なります。「リラッサ」「アーティストカフェ」は、利用除外日があります。

お問い合わせ先(東京ドームシティ) TEL▶03(5800)9999 HP▶www.tokyo-dome.co.jp/toku10/  
注) 不足のポイント分に現金を追加してのご利用は出来ません。他のチケットとの併用は出来ません。ポイントは切り離すと無効になります。



## ☆「アミューズメント施設 共通利用割引補助券」利用料金変更のお知らせ☆

### ○よみうりランド新料金(2019年10月1日～)

区分	新割引料金	一般料金	
入園	大人	1,200円	1,800円
	中学生	900円	1,500円
	小学生・シニア	500円	1,000円
	未就学児	500円	1,000円
ワンダーパス(通年)	大人	4,900円	5,500円
	中学生	3,800円	4,400円
	小学生・シニア	3,300円	3,900円
	未就学児	2,800円	3,400円

\*大人:18歳～65歳未満 \*シニア:65歳以上  
\*未就学児:3歳～ \*2歳以下は無料

### ○としまえん新料金(2019年10月1日～)

区分	新割引料金	新一般料金	
のりもの1日券 (入園+のりもの乗り放題)	大人	1,740円	4,300円
	子供	820円	3,300円

\*大人:中学生以上 \*子供:3歳～小学生

### ○富士急ハイランド新料金(2019年7月26日～)

区分	新割引料金	一般料金	
フリーパス	大人	5,700円	6,200円
	中学生	5,200円	5,700円
	小学生	4,000円	4,500円
	幼児・シニア	1,700円	2,100円

\*大人:18歳～65歳未満 \*中学生:12歳～17歳  
\*小学生:7歳～11歳 \*シニア:65歳以上 ③幼児:1歳～6歳

# 西武園ゆうえんち

先着50枚 《売り切れ次第終了》

窓口販売  
先着順

内容

- 有効期間（2020年3月末まで）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・子供共通 ※子供は、3歳から有料

料金

通常料金大人2,800円/子供2,300円のところ

会員 1枚 600円

値下げ  
しました

購入方法

サービスセンター窓口で販売します。  
先着順・売り切れ次第終了!

枚数

1会員あたり、5枚まで

申込受付中 \* 詳しくは、ゆとり&にゆーす9月号をご覧ください。

## 終活セミナー ～葬儀や介護、いざとなる前に～

今年の終活セミナーは、(株)セレモア社にご協力をお願いして、第一部「お葬儀の事前準備の大切さ」、第二部「家族が知っておくべき、金銭管理セミナー」をテーマに開催いたします。いざという時あわてないために、ぜひこの機会をご活用ください。

コンセプト

親のまさかは、突然起こります。家族が手続きしようとしても、個人情報保護の観点から親の代わりに手間も時間がかかり、トラブルも増えています。親が元気なうちから、準備する事が大切です。

電話受付  
先着順

日時

令和元年10月27日(日)  
午後2時～午後4時(午後1時30受付開始)

募集人数

会員・家族・一般 先着30名

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。  
先着順で受付します。  
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。

場所

三鷹市シルバー人材センター 2階会議室

参加費

無料

## 窓口販売中

\* 詳しくは、ゆとり&にゆーす9月号をご覧ください。

事業名	場所	販売期間	料金
第46回 東京モーターショー2019 10/25～11/4	東京ビッグサイト 及びお台場周辺	先着50枚 10月23日(水)まで	会員 1,400円 ※5枚まで
タイムズ スパ・レスタ	池袋サンシャイン シティ前	先着20枚 10月31日(木)まで	会員 2,000円 ※5枚まで

下記の割引券を切り取って、チケット販売窓口へ提出してください。割引料金でご購入いただけます!

キリトリ

## 横浜・八景島シーパラダイス 秋感謝月間!

有効期限

2019年10月1日(火)～11月30日(土)まで

【アクアリゾート】(水族館4施設バス)

	一般料金	感謝月間特別料金	利用人数
●大人・高校生	3,000円	⇒ 2,100円	___名
●小・中学生	1,800円	⇒ 1,300円	___名
●幼児(4歳以上)	900円	⇒ 600円	___名
●シニア(65歳以上)	2,500円	⇒ 1,750円	___名

【楽園ナイトバス】(アクアリゾートバス+プレジャーランドバス) ※各日16:00～販売

	一般料金	感謝月間特別料金	利用人数
●大人・高校生	3,400円	⇒ 2,900円	___名
●小・中学生	2,200円	⇒ 1,850円	___名
●幼児(4歳以上)	1,700円	⇒ 1,400円	___名
●シニア(65歳以上)	2,200円	⇒ 1,850円	___名



【ワンデーバス】(アクアリゾートバス+プレジャーランドバス)

	一般料金	感謝月間特別料金	利用人数
●大人・高校生	5,200円	⇒ 4,100円	___名
●小・中学生	3,700円	⇒ 3,100円	___名
●幼児(4歳以上)	2,100円	⇒ 1,650円	___名
●シニア(65歳以上)	3,700円	⇒ 3,100円	___名

※本券1枚で5名様まで有効 ※チケット購入時、必ず本券をご提出ください。  
※他の割引券・補助券等との併用不可 ※コピー可

- ◇営業時間 期間により異なりますので、HPまたは下記へお問合せください。
- ◇所在地: 神奈川県横浜市金沢区八景島
- ◇問合せ: 045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)
- ◇公式HP: www.seaparadise.co.jp
- ◇交通 電車: 横浜シーサイドライン「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

2339

お名前

発行: 一般財団法人三鷹市勤労者福祉サービスセンター

11月号の予告

- お正月を飾ろう! 盆栽寄せ植え講習会 12/8(日)
- 大浮世絵展 前売入場券

所属数

事業所数 457社(前月末比1社減)  
会員数 3,031人(前月末比14人減)  
(内個人会員242人) 令和元年8月31日現在