

-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

TEI 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 午前8時30分~午後7時

# 新年あけまして

## おめでとうございます

令和最初の新年を迎え、会員の皆様におかれましては、新 春の晴々しい気持ちでお過ごしのこととお慶び申し上げます。

旧年中は格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和2年度(2020年度)は、東京に56年ぶりに聖火 が灯ります。東京がオリンピック・パラリンピックの開催地に決定 されて以降、東京2020大会のシンボルとなる新国立競技場をは じめとした新施設が整備され、開催に向けて、国民の関心と期 待がますます高まってきました。近年の日本選手の活躍を見ます と、前回以上のメダルが期待されます。三鷹市には、トライアス ロン競技でアジア大会個人優勝、日本選手権優勝で日本ランキ

ング1位の高橋侑子さんが、東京2020大会を目指しています。 私たちも、東京2020大会の成功と高橋選手の大会出場を祈念 し、応援していきたいものです。

また、健康意識の高まりから、スポーツと健康づくりが地域に根 付き、健康長寿社会の実現に取り組まれています。サービスセン ターでは、健康教室やスポーツクラブで幅広い年齢層の会員の皆 様が参加され、額に汗して健康づくりを実践しています。会員皆 様の健康づくりの活動のきっかけづくりを応援しております。

新しき年、会員の皆様やご家族が健康で笑顔あふれる一年 でありますよう、さらに精励してまいります。本年もご厚誼のほど、 お願い申し上げます。

> 一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター 理事長 古瀬

## 本年もよろしくお願いいたします

評 評 評 評 理 評 評 (() 財 **町理事長** 議 議 議 議 議 議 議 議 議 事 三鷹市勤労者福祉サービスセンター事務局長) 員 員 員 員 員 員 員 田 浜 (山下産業㈱取締役 (㈱あさの取締役 (三鷹市生活環境部生活経済課長) 三鷹商工会事務局長 栄晃産業株代表取 花 けんい 忠司 清貴 常義 唯 金属化工所代表取締役 正典 和美 康 富美夫 満 蕥 丽 宏 (締役)

天然温泉

# 仙川 湯けむりの里

限定 200セッ

大好評の 入浴回数券

天然温泉 仙川湯けむりの里 **2** 03-3309-4126

電話受付 先着順

1回あたり 500円 で12種類のお風呂が楽しめます!

- 入浴回数券 1セット(10枚綴) 通常料金(大人1回あたり)平日750円、土日祝850円
- ▶ 有効期限なし(土・日・祝日も利用可)

1会員あたり、4セットまで



サービスセンターへ電話でお申し込み 申込方法 ください。先着200セット、売り切れ次 第終了となります!

安心・便利な 市役所 集合・解散

# 房総半島 いちご狩り と

# 南房総 "活しゃぶちらしご膳"

日程 **2月29日(土)** 午前7時30分

三鷹市役所出発

午後6時30分頃 三鷹市役所解散

参加費

通常料金10,000円のところ

会 員

8.500円

同居家族(大人) 9,000円

10,000円

交 通 大型観光バス

募集 44名(最少催行人員35名)

申込方法 会報到着後から2月7日(金)までに旅行社(ノースフィールド TEL 046-222-2023) へ直接電話でお申し込みください。 (サービスセンターでは申し込みできません。)

\*定員を超えた場合は抽選となります。

その他

- \*このツアーは、当サービスセンターの貸切りです。
- \* 添乗員・バスガイド・サービスセンター職員が同行・ご案内します。
- \*バスの座席は、添乗員の指示に従ってください。
- \* 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって10日前から、 取消料が発生いたします。
- \* 子ども料金については旅行社へお問い合わせください。
- \* 最少催行人数(35人)に達しない場合は中止となります。



行 程

三鷹市役所 7:30 出発

▼ 《首都高速・東京湾アクアライン》

渡邊いちご園【園内30分間食べ放題】 土づくりにこだわった完熟いちごは甘さ抜群!

道の駅とみうら【買物】

富浦特産「房州びわ」の関連品や新鮮な地元 野菜など

波菜 総本店 [昼食]

南房総・活しゃぶちらし御膳



和蔵酒造 【見学&試飲】 酒造スタッフによる案内つき

▼ 《東京湾アクアライン・首都高速》

18:30頃到着 三鷹市役所

※交通事情などにより、行程・滞在時間などが変 更となる場合があります。

企画手配旅行 株式会社ノースフィールド

### お申込みの際は下記事項をお伝えください

- 三鷹市勤労者福祉サービスセンターの会員または家族 であること
- 2 事業所名、参加者全員の氏名・性別・年齢・電話・ 住所
  - 注) 一般の方も参加する場合はその旨をお伝えください

#### お申込み・お問合せは、直接旅行社へ!!

神奈川県知事登録旅行業第2-985号 株式会社ノースフィールド 〒243-0011 神奈川県厚木市厚木町1-17 MPビル305

☎ 046-222-2023 (担当:神保)

営業時間 平日9:00~18:00 (土・日・祝日は休み)

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しします。必ずご確認ください。



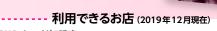


- 内 容 コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ドラックストア 書店など全国 57,000 店で利用できるプリペイドカード
  - 有効期限なし、カードの残額がなくなるまで何度でも利用できます。
  - 1枚 5,000円分

枚数 1会員あたり、**2枚**まで

料 金 〉 会員 1 枚 4.500円

購入方法 会報到着時から1月24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。





サービスセンターへTEL

① 電話予約: 1/24(金)まで サービスセンター窓口で引換

② 引換期間: 2/3(月)~2/28(金)

注)必ず期間中(2月末まで)にお引換えください。

会報到着後から1月24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。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・日にち・チケット名・枚数をお伝えください。

【先着順】 1 フォレスタコンサート

【抽 選】2 東京落語四派の今

3 東西狂言の会

## フォレスタコンサート in武蔵野

電話受付 先着順

BS日テレ『BS日本・こころの歌』に出演中!

美しい日本の詩と旋律を歌い継ぐ、音大出身を実力派コーラスグループ 時代とともに生まれた名曲をあなたに。

内容 3月22日(日) 午後2時~ 先着20枚

武蔵野市民文化会館 大ホール

全席指定

通常料金5,800円のところ

会員・家族 4,200円

4,900 円 ※未就学児入場不可



【出演者】澤田薫・横山慎吾・竹内直紀・塩入功司・大野隆・吉田和夏・ 池田史花・三宅里菜・小笠原優子・財木麗子・吉田明未

ピアノ: 石川和男・山元香那子・大杉光恵

司 会:石川牧子 ※出演者は変更になる可能性があります。



立川志らく(落語立川流) © 小川峻毅

三遊亭圓馬 (落語芸術協会)



三遊亭白鳥 (落語協会)





三遊亭萬橘(五代目円楽一門会)



枚 数

座席

通常料金3、800円のところ 1会員あたり、 **2枚**まで



立川志らく 三遊亭圓馬 三遊亭萬橋

府中の森芸術劇場 三遊亭白鳥 ふるさとホ 他



4月4日(土)

午後6時~

抽選10枚







第254回

府中の森受劇



千切木(野村萬斎) 撮影:政川慎治



寝音曲 撮影:尾形美砂子

電話受付 抽選

申込みは三鷹市芸術文化センター

0422-47-5122

大人4、000円 1、500円

高校生以下2、000円のところ 3、100円

(公演当日学生証拝見)

指定席

「千切木」

野村萬斎

野村万作

寝音曲

茂山千之永



野村萬斎



『薩摩守』 (解説) 高野和憲

鷹市公会堂 光のホ

狂言の後醍醐味を、ごゆっくりご堪能ください。

4月11日 (土)

午後3時開演

春爛漫の一日、



### 窓口販売チケット 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。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。窓口にお越しになる際は、必ず会員証をお持ちください。

4 キルト展 5 テーブルウェア展 6 らん展 7 出雲と大和 8 特別展「江戸ものづくり列伝」

9 ロンドン・ナショナル・ギャラリー展 10 スパリゾートハワイアンズ



# 第19回 東京国際キルトフェスティバル

販売期間

一布と針と糸の祭典―

開催期間

1月23日(木)

~1月29日(水)

会場 東京ドーム

料金

当日券2,200円のところ

会員・家族

1,400円

一般 1,700円 \*小学生以下は無料(大人の付添が必要)

1月22日(水)まで

- ◆特別企画 ♪キルトが奏でるミュージック♪
- ◆特別企画 英国キルト・布の宝石の旅
- ◆郷家啓子の世界 色が歌う、かたちが踊る Keiko's all works
- ◆黒羽志寿子の「躍動する、布」
- ◆新作キルトの競演 他



(ポスターキルト制作 上田葉子)

# 5 テーブルウェア・フェスティバル 2020

販売期間 1/31 (金) まで

## ~ 暮らしを彩る器展 ~ 前売入場券

開催期間 2月2日(日)~2月10日(月)

会 場

東京ドーム

料金〉

当日券2,200円のところ

会員・家族 1.300円

1,600円

\*小学生以下は無料 (大人の付添が必要)

販売期間 1月31日(金)まで

国内外の様々なブランド・産地の展示 コーナーをはじめ、ステージイベントで の著名人によるトークイベントもお楽しみ いただけます。



# 6 世界らん展 2020 - 花と緑の祭典-

蘭だけでなくバラやチューリップの花々や、多肉植物などの 緑を取り入れた「花と緑の祭典 | へとリニューアル!

前売入場券

販売期間 2/13(未)まで

開催期間 2月14日(金)~2月21日(金) 会場 東京ドーム

当日券2.300円のところ

会員・家族 1,400円

> 一般 1,700円

\*中学生以下は無料(中学生は要学生証提示、小学生は要保護者同伴)

2月13日(木)まで 販売期間



## 日本書紀成立1300年

# 特別展「出雲と大和」

販売期間 2/28 (金) まで

前売入場券

日本のはじまり、ここにあり。 出雲と大和の名宝 東京に集結!

会 期 1月15日(水)~3月8日(日)

場 所 東京国立博物館 平成館(上野公園)

当日券1,600円のところ 料金

会員・家族 1,100円

\*中学生以下無料

\*障がい者とその介護者各1名は無料(要証明)

販売期間

2月28日(金)まで 斡旋枚数 30枚



# 覧「江戸ものづくり列伝」

前売 入場券

販売期間 **3/19** (未) まで

ニッポンの美は職人の技と心に宿る

会 期 2月8日(土)~4月5日(日)

所 東京都江戸東京博物館 1階特別展示室

当日券1,100円のところ

会員・家族 700円

\*未就学児童と障がい者等手帳をお持ちの方とその付添いの方 (2名まで) は無料

販売期間 3月19日(木)まで 斡旋枚数 30枚



# ロンドン・ナショナル・ギャラリー展

あのロンドン・ナショナル・ギャラリー、 ついに日本へ

3月3日(火)~6月14日(日)

国立西洋美術館(上野公園) 場所

区 分 大人 大学生 料金 高校生 会員・家族 1,100円 800円 500円 (当日券) (1,700円) (1,100円) (700円)

販売期間 3月2日(月)まで 斡旋枚数 30枚

販売期間 3/2(月)まで

※会期中の販売は ありません。

※中学生以下無料

※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ご提示ください)





創業 55 周年記念 特別入場券

今回限りの特別料金です!

一般料金 大人3,570円、 小学生2,250円、幼児(3歳~)1,640円のところ

会員特別料金 1枚500円

\*大人・小学生・幼児共通

**有効期間** 1月6日(月)~3月31日(火) 枚数 1 会員あたり、 **5 枚**まで

販売期間 3月19日(木)まで 斡旋枚数 50枚



# 新宿 小田急ホテルセンチュリーサザンタワ-



「サザンタワーダイニング」 20F ランチ券 ディナー券

**有効期間** 1月14日(火)~3月31日(火)

場所

小田急ホテルセンチュリーサザンタワー 20階

【アクセス】新宿駅「南口」 徒歩3分

JR新宿駅「甲州街道改札」「新南改札」 徒歩3分

【要予約】 当サービスセンターの食事券を使用する旨をお伝え

ください。

☎03-5354-2177 (レストラン直通)

枚数 1会員あたり、ランチ・ディナー各5枚

購入方法 3月27日(金)まで、サービス センター窓口で販売します。

> (レストラン予約後の購入をおすすめします。) \*6枚以上購入希望の方は、サービスセン ターまでお問い合わせください。

### ★★★前菜・メインディッシュ・デザートを数種類あるメニューよりお選びいただくコースです★★★

	区分・内容		料理	会員料金
ランチ	<b>コンポジション</b> スタンダードなランチコース		<ul><li>・前菜 ・メインディッシュ</li><li>・デザート ・パン</li><li>・コーヒー、紅茶またはハーブティ</li></ul>	通常料金 3,500 円のところ 2,600 円
11:30	<b>フランセーズ</b> ワンランク上のランチコース	22 ES	<ul><li>・前菜</li><li>・魚料理</li><li>・デザート</li><li>・パン</li><li>・コーヒー、紅茶またはハーブティ</li></ul>	通常料金 4,400 円のところ 3,300 円
ディナー	<b>コンポジション</b> スタンダードなディナーコース		<ul><li>・始まりの一皿</li><li>・前菜</li><li>・パスタ</li><li>・メインディッシュ</li><li>・デザート</li><li>・パン</li><li>・コーヒー、紅茶またはハーブティ</li></ul>	通常料金 7,500 円のところ 5,700 円
17:30 { 21:00	<b>フランセーズ</b> ワンランク上のディナーコース		<ul><li>・始まりの一皿 ・前菜 ・スープ ・魚料理</li><li>・肉料理 ・デザート ・パン</li><li>・コーヒー、紅茶またはハーブティ</li></ul>	通常料金 9,000 円のところ 6,900 円

※税・サービス料込





# サンシャインシティプリンスホテル

# 「レストラン バイエルン (B1)」 ランチブッフェ券

**有効期間** 1月14日(火)~3月31日(火)

サンシャインシティプリンスホテル 地下 1F 【アクセス】JR「池袋駅」東口 徒歩8分

【要予約】 当サービスセンターの食事券を使用する 旨をお伝えください。

**203-5954-2257** 

枚数 1 会員あたり、 **5 枚**まで

その他

土・日・祝日利用の場合は、現地にて別途 200円をお支払ください。

購入方法

3月27日(金)まで、サービスセンター 窓口で販売します。

(レストラン予約後の購入をおすすめします。) \*6枚以上購入希望の方は、サービスセンターまで お問い合わせください。

### 内容・料金

内容	区分	会員料金
ランチブッフェ	大人	通常料金3,080円のところ <mark>2,100円</mark>
平 日 11:30~14:30	小学生	通常料金1,760円のところ 1,300円
土日祝 11:30~   13:30~   13:30~	幼 児 (4~6歳)	通常料金550円のところ 400円



」※税・サービス料込

# 鷹市からのお知らせ1 働き方改革の取り組みを応援します!



市では、三鷹市働き方改革支援者(市の養成講座を受けた社会保険労務士)を派遣し、企業の実情に合わせた働き方改革の取り組みを 応援しています。

初回の訪問は無料、さらに「三鷹市働き方改革応援事業費補助金」を活用すれば5回までの支援者訪問費用が全額補助されますので、この機会 にぜひお申込みください。

対象者 市内に事業所を有している企業または事業所

#### 支援内容 働き方改革導入のための助言など

- 支援者が企業を訪問します (概ね90分/回)。
- 訪問は、1年間で5回を目安とします。

#### 申請方法 由請書

市ホームページ > 市政情報 > ライフ・ワーク・バランスの推進 > 始めてみよう! 働き方改革 からダウンロード

- 提出先 企画部企画経営課
- 提出方法 持参または郵送

#### 働き方改革応援事業費補助金

- 交付額 訪問費用の全額(各回15,000円を上限)





#### ··· 取り組みまでの流れ ·-----

### STEP1





#### STEP2

支援者の無料お試し派遣



#### STEP3

支援者による働き方改革支援

※別途支援者との契約が必要です。



STEP4

働き方改革の実施



お問い合わせ先:三鷹市企画部企画経営課

電話: 0422-45-1151 (内線2151)

- 対象経費 支援者の訪問費用(2~5回目)

# 三鷹市からのお知らせ2

# 三鷹市国民健康保険にご加入のみなさまへ

## 健康診査はお済みですか? 受診期間は令和2年2月29日(土)までです

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)を実施しています。受診 期間は、令和2年2月29日(土)までです。受診がお済みでない方は、お急ぎください。

### 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)身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、 血圧、診察、尿検査、心電図等 ※ご希望の方は、大腸がん検診、肺がん検診等を同時に受診できます(一部自己負担あり)。

対象の方には、すでに受診票をお送りしています。「受診票が届いていない」「紛失した」などがございましたら、ご連絡ください。

また、対象の方のうち、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今年度受診された方は、健診結果の写しを市にご提 供いただくことで、市の特定健康診査を受診したとみなすことができます。

ご提供いただいた方には、1,000円相当のQUOカードを贈呈しています。 対象となる方は、送付用封筒をお送りしますのでご連絡ください。

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)

# 🏶 三鷹ネットワーク大学

### 冬学期受講者募集中!

自己啓発余暇事業における生涯学習の機会を紹介します!

#### 講座名講座(★基礎講座、★★応用講座) 講師・日時・人数・受講料 ■科学宅配塾企画講座 師] 三井物産アグリサイエンス事業部長の工藤仁さん $[\Box$ 時] 1月16日(木)午後7時~8時30分 "もっと科学に親しもう!" 7 数1 50 人 ſλ 「多剤耐性菌問題と菌の天敵バクテリオファージ」 [受講料] 500円 込] ホームページ、または申込書を、FAX、郵送、窓口のいずれかで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) 申 師] サントリーマーケティング & コマース (株) 品質保証推進部技術顧問でサントリーブランデー 「講 ■くらしとバイオプラザ 21 企画サロン 元主席ブレンダーの冨岡伸一さんです。 バイオカフェ 時] 1月25日(土)午後6時30分~8時30分 $[\Box$ 数] 20人(先着制)※お酒の試飲があるため未成年者は参加できません。 八 ブレンダーのつぶやき 10 蒸留酒の世 [受講料] 2,000円(飲食代を含む) 界とは ~造り方と楽しみ方~ 込〕ホームページ、または申込書を、FAX、郵送、窓口のいずれかで三鷹ネットワーク大学へ(先着制) ゲスト:国立天文台先端技術センターの早野裕さん ■国立天文台企画サロン ホスト:理化学研究所光量子工学研究センター光量子制御技術開発チーム上級研究員の斎藤徳人さん [日 時] 2月15日(土)午後6時30分~8時30分 アストロノミー・パブ 2月 第 158回 数] 25人(申し込み多数の場合は抽選) ſλ [受講料] 3,000円(飲食代を含む) 「天文装置開発の実際」 [申 込] 1月28日(火)午後5時までに申込書を直接または郵送、FAX、ホームページで同大学へ

#### 由认方法

三鷹ネットワーク大学ホームページ、または所定の申込用紙で郵送·FAX・ 窓口でお申し込みください。

※初めての受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録について は、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。

### お問い合わせ

NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構

**20422-40-0313** 

〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

URL https://www.mitaka-univ.org/

9:30~21:30 (入館は21時まで/日曜日は17時まで)月曜・祝日休館

(申し込み多数の場合は抽選)

# 府中市郷土の森博物館

梅まつり「特別優待



2月1日(土)~3月8日(日)

\*「郷土の森梅まつり」 実施中

会員証 割引

1会員

料金

種 類	区	分	優待料金
入場券	大	人	<b>240円</b> (通常料金300円)
人物分	子 (4歳~		120円 (通常料金150円)
プラネタリウム	大	人	720円 (通常料金900円)
観覧付入場券	子 (4歳~		360円 (通常料金450円)

利用方法

チケット売場で「ゆとりわくわくみたか会員証」 をご提示の上、入場券をご購入ください。

問い合わせ

プラネタリウムの投映内容・時間は下記へお問 い合わせください。 2042-368-7921





#### 特別団体契約

# 東京ティズニーリゾート・ 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

利用期間

1月6日(月)~3月19日(木)

\*入園制限中のパークでは利用できません。

購入方法

「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入 サイト」で購入してください。

(500円の「コーポレートプログラム利用券」併用可)

STEP 1 利用者専用サイトへアクセスして、「サンクス・フェス ティバル | パスポートのご案内ページへ

パスポートの購入はこちらから を<mark>クリック</mark>

STEP 2 ユーザー ID、プランパスワード、契約団体番号を入力 して購入

料	金
	区

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)	6,800円 [	6,300円
中人(中・高生12~17歳)	(6,400円)	▶5,900円 Ⅰ	5,400円
小人(4~11歳)	(4,800円)	4,400円	3,900円



[URL] dcp.go2tdr.com

【プランパスワード】 thanks219 【契約団体番号】 1330

# 窓回販売中

\* すでに規定枚数を購入してい る方は、一般料金となります。 東京・ミュージアム ぐるっとパス 2019

販売期間 1月31日まで

南効期間 最初の利用日から2ヶ月間 (最終2020年3月末)

料金 会員・家族 1,700円

## 立川シネマシティ

映画鑑賞券

**動贈 2月29日まで** 

▼ 数 1会員あたり、4枚まで

料 金 会員 1,000円

## サンリオピューロランド

パスポートチケット

**荷効期間** 2月29日まで

<sup>枚数</sup> 1会員あたり、<mark>5枚</mark>まで

料金 会員 1,700円

## 秩父・長瀞紅葉狩りバスツアー事業報告(参加者39名)

11月17日(日)、定刻の7時30分に三鷹市役所を出発。行きは渋滞もなくスイスイ。 デラックスな観光バスに揺られ、あっという間に長瀞に到着。この日の長瀞は、秋晴れ& ぽかぽか陽気。まずは、長瀞ライン下りから。和船に乗りながらの紅葉狩りはこのツアーの お目当ての一つ。多少の水しぶきはご愛嬌。お蔭さまで十分に楽しませていただきました。

昼食は、地元で評判の食事処「長生館」で、おっきりこみ・豚味噌漬けなど秩父のご当地料 理をいただきました。とてもおいしくて、参加者の皆さんもご満足いただけたようでした。ツアー では食事も大きなポイント。これからも食事にはこだわって参りますのでご期待ください。

さて、ツアーは食後、岩畳通り商店街を散策した後、もう一つのお目当てSLパレオエク スプレスに乗車。車窓からは、紅葉とともに昭和40年代のような懐かしい風景が流れ、皆 さんの心は少年少女のように躍っていました。





パレオエクスプレスを秩父駅で下車。秩父駅に隣接する秩父地場産センターでショッピングを楽しんだ後、たくさんのお 土産と思い出をかかえて、三鷹に戻ってまいりました。参加者の皆さん、お疲れ様でした。

- TOHOシネマズ パスポートチケット
- 2020プロ野球公式戦チケット

事業所数 455社(前月末比 1 社減) 3,003人 (前月末比21人減) 会 員 数 (內個人会員240人) 令和元年11月30日現在