



ゆとりわくみたか & にゅーす

338号
2022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～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

日帰りバスツアー

紅葉の古都鎌倉めぐりと 三崎漁港マグロ料理 & お買い物

新鮮な農産物・海産物のお買い物の後、紅葉を眺めながらの名所・史跡巡り
お昼は三崎漁港の人気店でマグロ料理

日程 11月19日(土) 午前8時 三鷹市役所出発
午後6時頃 三鷹市役所解散

参加費

区分	料金(大人・子ども共通)
会員	7,300円
同居家族	7,800円
一般	8,600円

交通

西郡観光バス(予定)

募集

30名(最少催行人数20名)
※募集人数を超えた場合は抽選

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。
申込時に、会員番号・事業所名・参加者名・日中の連絡先を
お伝えください。

申込締切 10月19日(水)

*生ものが苦手な方は昼食のメニューを変更しますので、申込時に
お知らせください。

*参加者には後日「しおり」をお送りします。

その他

- *添乗員・バスガイド・サービスセンター職員が同行します。
- *11月11日(金)午後5時以降から取消料が発生します。
- *新型コロナウイルス感染症予防対策として、以下の取り組みを行います。
- 1 バスの乗車人数を制限します。
- 2 マスク着用、当日検温、車内飲食の自粛、手指消毒
などのご協力をお願いします。
- *紅葉の状況は気候などに左右されますのでご了承ください。

実施について

今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、募集
人数の変更やツアーが中止になる場合があります。

電話受付
抽選

行程

三鷹市役所 8:00 出発

▼
JAよこすか葉山すかなごっそ

新鮮な旬の農産物をお届けする直売所で
お買い物

▼
三崎漁港・「庄和丸」

マグロと鮮魚の間屋が経営する人気店で昼食

▼
産直センターうりりマルシェ

獲れたて三浦野菜と三崎マグロの産直セン
ターでお買い物

▼
鶴岡八幡宮

紅葉を眺めながら、鎌倉の歴史物語を今に伝
える境内の名所を見学

*大河ドラマ館の見学をされる場合、入館料
は別途自己負担

▼
三鷹市役所 18:00頃到着

(ご希望の方は三鷹駅北口までお送りします。)
※交通事情などにより、行程が変更になる場合
があります。

【旅行企画・実施】ベストツアー多摩

おうちで寄せ植え

「コロナに負けない!!」
くらしと仕事
応援プロジェクト

心和む冬の寄せ植えを作ろう!!

鉢・土・花材をセットにしてお渡しします。テキストを参考に寄せ植えを作ってください。
今年は、白くて可愛い丸いブリキ缶の鉢をご用意しました。

- 内 容**
- ①セット 花材7種類・鉢・培養土、テキスト
 - ②セット 花材7種類、テキスト (鉢・培養土なし)

* ①・②とも、花材・テキストは同じです。

受取日 11月20日(日) 10:00~14:00 (1日限定)

受取場所 三鷹市農業公園内 三鷹緑化センター 三鷹市新川6-30-22 (駐車場あり)

数 量 1会員あたり、①・②いずれか1セット

料 金

一般料金 ① 3,963円 ② 2,085円のところ

会員 ①セット **2,500円**

②セット (鉢・培養土なし) **1,500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。
申込期限：10月21日(金)



イメージ



(大きさ)
直径 22cm×高さ 24.5cm

電話受付
先着順

(協力：JA 東京むさし 三鷹緑化センター)

① 電話申込

10/21(金) まで

② 代金支払

サービスセンター窓口
またはコンビニ払い

③ サービス
センターより
引換書送付

④ 寄せ植えセット受取

* 三鷹緑化センターで
引換書をもって受け取る。
11/20(日) のみ

アーティフィシャルフラワー講座

お正月 俵アレンジ レッスン

電話受付
先着順

和洋テイストのお洒落な俵アレンジです。アーティフィシャルフラワーで作りますので、長くお楽しみいただけます。サービスセンター窓口に見本品がありますので、ぜひご覧ください。

日 時 12月18日(日) 10:00~11:00 先着10名

* 申込者が3名以下の場合は、中止とさせていただきます。

場 所 三鷹市下連雀3-21-23 AYAビル
MATERIALS FOR FLOWER「ジュリアン」店舗内

講 師 フラワーデザイナー 山本 のり子先生

参加費 一般料金 4,290円 (講習料込み) のところ

会員・家族 **2,700円**

持ち物 エプロン・持ち帰り用の袋

お花に囲まれたお店
「ジュリアン」で行います



(大きさ)
直径 12cm×高さ 20cm

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。
申込期限：10月21日(金)

*講習会にご参加いただけない方へ

俵アレンジ資材を**2,500円**(一般料金2,970円)で販売しますので、ご自宅で作成いただけます。ご希望の方は、**10月21日(金)**までにサービスセンターへお申し込みください。(1会員あたり1セット、先着10セット限定)

- ① 電話申込 10/21(金) まで ② 代金支払 サービスセンター窓口あるいはコンビニ払い ③ サービスセンターより 引換書送付
④ 受け取り 「ジュリアン」店舗で引換書をもってお受け取りください。12/10(土)~12/17(土) 10:00~17:30 12/18(日)のみ10:00~17:00

「コロナに負けない!!」
くらしと仕事
応援プロジェクト

わくわく

受付開始
10/12 (水) 9:00

電話受付
先着順

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!

☆当日は、市内で農業を営むスタッフが、サポートします。

日時 11月23日 (水・祝)

* 前日、当日が悪天候の場合は、12/4 (日) に延期となります。

①午前10時 ②午前10時45分 ③午前11時30分

場所 三鷹市新川3-13 (三鷹ファーム管理農園)

* 現地集合・現地解散

* なるべく公共機関 (バスなど) ・自転車等でお越しください。

お車でお越しになる方は、サービスセンターへご相談ください。

参加資格 会員と同居家族

募集 先着40名

* 家族で参加する場合は、参加者全員の申し込みが必要です。

協力 株式会社三鷹ファーム

参加費 会員・家族 1名 500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。(先着順)

受付開始: 10月12日 (水) 9:00~10月21日 (金)

* 定員になり次第締切

* 申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・

全参加者名・希望時間をお伝えください。

* 参加者には、後日「案内書 (地図入り)」を送付します。

持ち物

- ・収穫物を入れる袋
- ・飲み物
- ・じゃがいもは手で掘ります
ので手袋や軍手など

☆汚れても良い服装と靴で
参加してね!



〔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。

Tokyo Dome City

とく てん

10得10チケット

お手持ちのポイントを自由に組み合わせで、
お好きな施設を利用することができます (最大6,000円相当)

○対象施設 (一部掲載)

1冊 10ポイント

有効期間 2023年3月31日 (金) まで

枚数 1会員あたり、5冊まで (6枚~10枚は一般料金)

金額 会員 1冊 2,600円
一般 3,100円

窓口
販売

購入方法 サービスセンター窓口で販売します。
販売: 2023年2月28日 (火) まで

必要P	対象施設・内容	大人/子ども通常料金	有料対象年齢
14P	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、ご予約オススメ	4,600/1,800	4歳以上
13P	東京ドームホテル 43F スカイラウンジ & ダイニング「アーティストカフェ」パノラマランチコース ※120分制 ご予約オススメ	4,200/1,500	
10P	アトラクションズ ワンデーパスポート (アトラクション乗り放題) *特別興行を除く	3,700 ~ 4,200	中学生以上
8P		2,800	小学生
5P		1,800	3歳~小学生未満
5P	宇宙ミュージアム TeNQ 入館料 当日のみ有効	1,200 ~ 1,800	4歳以上

* 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。

* 各施設によっては年齢・身長・除外日等があります。

* 不足のポイント分に現金を追加しての利用は出来ません。

* 他のチケット・サービスとの併用はできません * ポイントは切り離し無効



お問合せ先 (東京ドーム) TEL ▶ 03 (5800) 9999 HP ▶ www.tokyo-dome.co.jp/toku10/



初代国立劇場さよなら公演

国立劇場

12月 文楽 鑑賞教室

プログラム・鑑賞のしおりつき

実演を交えて文楽の魅力をご紹介します解説と、文楽を代表する名作をお楽しみください。

日時・枚数 12月11日(日) 午前11時開演 先着10枚

場所 国立劇場 小劇場

席種 指定席

料金 当日券 大人4,500円のところ
会員・家族 3,200円
 一般 3,800円
 *大人券のみの取り扱いとなります。

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。
 申込期限：10月21日(金)



電話受付
先着順

ミュージカル スクルージ

市村正親スクルージ

クリスマスの朝、新しい人生がはじまる！

日時・枚数 12月17日(土) 午後5時30分開演 先着10枚

場所 日生劇場(日比谷)
 【アクセス】日比谷駅A13出口より徒歩1分／有楽町駅より徒歩10分

席種 全席指定 *4歳以上入場可(チケット必要)

料金 通常料金11,500円のところ
会員・家族 8,700円
 一般 10,400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。
 申込期限：10月21日(金)

電話受付
先着順



ヒルトン東京 マープルラウンジ

ランチビュッフェ
スイーツビュッフェ

スイーツビュッフェランキングでは常に上位！
 話題の『マープルラウンジ』へ

有効期間 10月1日(土)～12月22日(木)
 *除外日：なし

場所 ヒルトン東京 1Fマープルラウンジ
 【アクセス】新宿区西新宿6-6-2 JR新宿西口より徒歩約10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。
 ☎03-3344-5111(代表)

枚数 1会員あたり、各5枚まで

購入方法 サービスセンター窓口で販売します。
 販売：12月22日(木)まで
 (レストラン予約後の購入をおすすめします。)

内容・料金

券種	開始時間	会員料金
ランチビュッフェ *土日祝利用：別途540円(現地支払)	11:30 / 12:00 / 12:30 *ビュッフェの提供は13:30まで	通常料金 平日5,200円のところ 3,900円
スイーツビュッフェ 平日限定	14:30 / 15:00 / 15:30 *各回2時間制	通常料金 平日5,000円のところ 3,700円

*ランチビュッフェ：土日祝ご利用の場合は、現地にて差額540円をお支払いください。
 *スイーツビュッフェ：平日限定(土日祝は利用不可) *税・サービス料込

窓口
販売



イメージ

1～4 申込方法

1 おふろの王様 花小金井店 2 京王高尾山温泉極楽湯 3 深大寺天然温泉 湯守の里 4 国立温泉 湯楽の里

サービスセンターへ、電話でお申し込みください。

TEL 0422 (47) 5152
受付 平日 8:30～17:00

申込期限

10/21 (金)

1 おふろの王様 花小金井店



電話
受付

- 内 容
- 入浴回数券1セット (5枚綴)
 - 土・日・祝利用の場合は、プラス100円 (現地支払)
- 【通常料金】大人 (1回あたり) 平日960円、土日祝1,160円

枚 数 1 会員あたり、4セットまで

料 金 会員 1セット (5枚組) 3,300円

有効期間 12月1日～2023年5月31日 (半年間) 半年間有効

場 所 小平市花小金井南町3-9-10 ☎042 (452) 2603

申込期限 10月21日 (金)

2 京王高尾山温泉 極楽湯



- 内 容
- 特別入館券 (大人) 1セット (2枚綴)
 - 土・日・祝日、繁忙期利用可 (追加料金なし)
- 【通常料金】大人 (1回あたり) 平日1,000円、土日祝繁忙期等1,200円

有効期間 12月1日～2023年11月30日

場 所 八王子市高尾町2229-7 京王線高尾山口駅となり
☎042-663-4126

電話
受付

枚 数 1 会員あたり、10セットまで

料 金 会員 1セット (2枚組) 1,400円

申込期限 10月21日 (金)

3 深大寺天然温泉 湯守の里



電話
受付

- 内 容
- 大人・時間フリー館内利用券1セット (2枚綴)
 - レンタルタオル (大・小)・レンタル館内着付き
 - 土・日・祝利用の場合は、プラス150円 (現地支払)
- 【通常料金】大人 (1回あたり) 平日1,500円 (レンタルタオル・館内着代含む)

有効期間 12月1日～2023年11月30日

場 所 調布市深大寺元町2-12-2 ☎0424 (99) 7777
【アクセス】JR「武蔵境駅」、京王線「調布駅」よりシャトルバス

枚 数 1 会員あたり、10セットまで

料 金 会員 1セット (2枚組) 1,800円

申込期限 10月21日 (金)

4 国立温泉 湯楽の里



電話
受付

- 内 容
- 大人入浴券1セット (2枚綴)
 - 土・日・祝利用可 (追加料金なし)
- 【通常料金】大人 (1回あたり) 平日920円、土日祝1,050円

有効期間 12月1日～2023年11月30日

場 所 国立市泉3-29-11「フレスポ国立南」内
☎042-580-1726

枚 数 1 会員あたり、10セットまで

料 金 会員 1セット (2枚組) 1,400円

申込期限 10月21日 (金)

窓口 販売中

在庫あります!

※既に4冊購入された方は、お求めいただけません。

天然温泉 仙川湯けむりの里

入浴回数券 1冊 (10枚綴) /
有効期限なし (土・日・祝日も利用可)

枚 数 1 会員あたり、今年度4冊まで

料 金 会員 1冊 (10枚組) 5,000円

*詳しくは、会報9月号 (337号) をご覧ください。

今回限りの
特別料金!

『定期健康診断・人間ドック受診補助』

サービスセンターでは、定期健康診断を実施した事業主や人間ドックを受診した会員に対し費用の一部を補助いたします。

定期健康診断補助金 事業主補助

法律で義務づけられている定期健康診断を実施した事業主に、1年度（4月～翌年3月）に1回、定期健康診断料の補助をします。

【金額】

会員1人 2,000円（ただし受診料額が限度）

【受給資格】

補助金の受給資格は、サービスセンターの会員となった日（入会日）の翌月から受給資格が生じます。また、対象となる健診は、入会日の翌月1日以降受診した健診が対象となります。なお、定期健康診断補助金は、健診を実施した事業主に補助金をお支払いします。

注）個人会員の方は、対象となりません。

【申請方法】

「定期健康診断補助金申請書・請求書」に必要事項を記入・押印の上、下記の書類（写し可）を添付して、サービスセンター窓口へ提出してください（郵送可、FAX不可）。申請者氏名は、事業主のお名前をご記入ください。

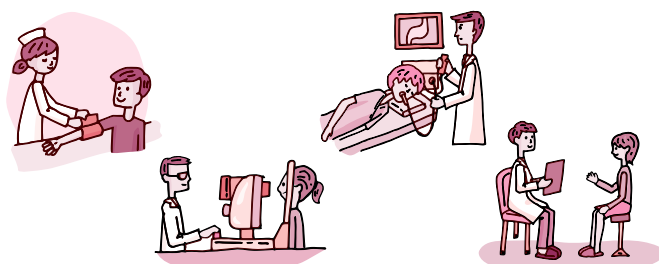
*「補助金申請書・請求書」は、サービスセンター窓口、またはホームページからダウンロードしてください。サービスセンター窓口で直接申請される場合は、①添付書類（写し可） ②印鑑 ③振込先がわかるメモまたは預金通帳をご用意の上お越しください。

【添付書類】

健診機関の領収書等（写し可）

【申請期限】

受診後、1年以内に申請してください。



人間ドック等利用補助金（35歳以上の会員対象）

人間ドック等健診（脳ドック、PET等、生活習慣病健診を含むドック系の健診）で3,000円以上の実費負担に対し、1年度（4月～翌年3月）に1回、人間ドック等利用補助金が支給されます。補助金額は、上限の5,000円以内で下表の個人の実費負担区分による補助額となります。

* 健診は国内どこの医療機関でも可

* 国民健康保険・健康保険組合等の補助と重複して申請ができます。

【金額】

健診料金（実費負担額）	補助額
3,000～10,000円	2,000円
10,000円超～15,000円	3,000円
15,000円超～	（上限）5,000円

加入している健康保険が適用された場合及び労働安全衛生法に定められた定期健康診断は除きます。

【受給資格】

人間ドック等受診補助金の受給資格及び対象となる健診は、サービスセンターの会員期間が1年以上で満35歳以上の会員が受診した、脳ドック・PET等、生活習慣病健診を含むドック系の健診が対象となります。

【申請方法】

「人間ドック等利用補助金申請書・請求書」に必要事項を記入・押印の上、下記の書類（写し可）を添付して、サービスセンター窓口へ提出してください。（郵送可、FAX不可）

*「補助金申請書・請求書」は、サービスセンター窓口、またはホームページからダウンロードしてください。サービスセンター窓口で直接申請される場合は、①添付書類（写し可） ②印鑑 ③振込先がわかるメモまたは預金通帳をご用意の上お越しください。

【添付書類】

「人間ドック等利用補助金申請書・請求書」に受診したことを明らかにする書類を添付して申請してください。

ア 本人もしくは事業所あての領収書等【必須】

※受診者・費用負担者・受診金額・受診日・医療機関名・受診内容（人間ドック・生活習慣病健診・脳ドック・PET 検診等）の記載があるもの
注）受診内容が記載されていない領収書では受付できません。領収書に「人間ドック」と記入してもらいましょう。

イ アの領収書等で必要事項の記載がない場合は、下記書類から更に 1 点

- ①個人検査結果票の写し
- ②人間ドック等受診確認書（「人間ドック等利用補助金申請書・請求書」の裏面に本人署名）

【申請時のお願い】

* 労働安全衛生規則第 44 条の検査項目（既往症及び業務歴の調査、自覚症状及び他覚症状の有無の検査、身長*・体重・腹囲・視力及び聴力の検査、胸部エックス線検査及び喀痰検査*、血圧の測定、貧血検査*、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査*、尿検査、心電図検査*）以上を受診していることが必須条件となります。

*国の基準に基づき、医師が必要でないと認める項目は、省略することができます。

*個人検査結果票の写しを提出する場合は、検査結果の数値などプライバシーにかかわる部分は、黒くぬりつぶすなどして提出してください。

*治療目的による検査や再検診は、対象となりません。

*同じ健診において、「人間ドック等利用補助金」と「定期健康診断補助金」の重複申請はできません。

●「人間ドック等利用補助金」は、受診者本人（会員）の実費負担額に応じて、補助額が変わります。事業所や健保組合等において補助・負担額を差し引いた金額が健診料金（実費負担額）となります。

例 1 人間ドック料金 54,000 円 - 事業所（健保組合等）補助 25,000 円 = 実費負担額 29,000 円

*個人の実費負担額は 29,000 円ですので、サービスセンターからの補助は **5,000 円**となります。

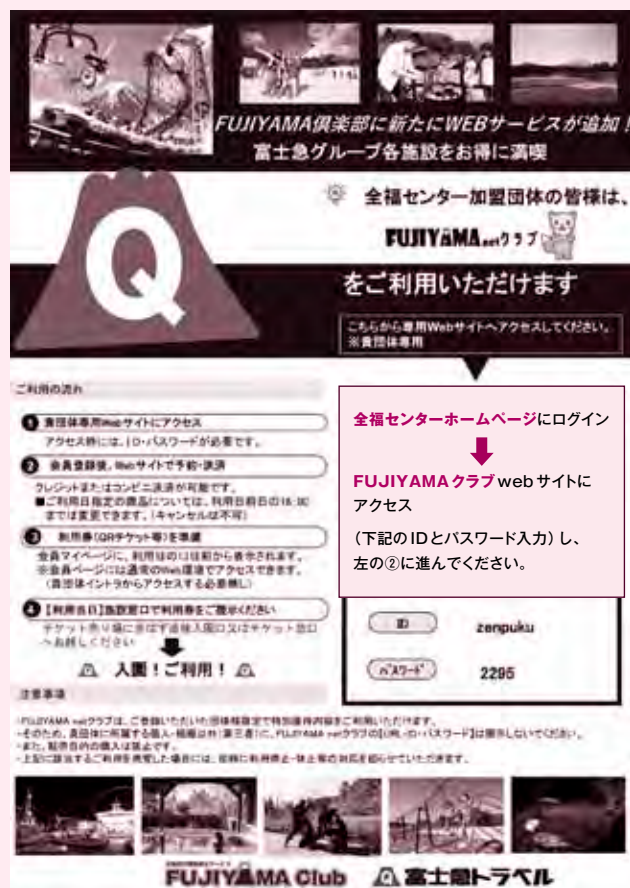
例 2 人間ドック料金 32,400 円 - 事業所（健保組合等）補助 20,000 円 = 実費負担額 12,400 円

*個人の実費負担額は 12,400 円ですので、サービスセンターからの補助は **3,000 円**となります。

【申請期限】

受診後、1 年以内に申請してください。

* サービスセンターを退会されると、申請資格がなくなります。申請される場合は、必ず、退会前に申請をお済ませください。



FUJIYAMA 倶楽部に 新たにWEBサービスが 追加!!

三鷹市勤労者福祉サービスセンターの会員・ご家族の皆様は、FUJIYAMA netクラブをご利用いただけます。全福センターホームページにログインして、ご利用ください。

全福センター

検索

URL <https://www.zenpuku.or.jp/>

※ログインIDとパスワードは、ゆとり&にゅーす特集号 NO.333 P.23をご覧ください。サービスセンターへお問い合わせください。

②ログイン後、全福センターホームページ上で「サービス」枠内の「レジャー・トラベル」から「テーマパーク・遊園地」をクリックし、さらに「FUJIYAMA 倶楽部」をクリックすると、「FUJIYAMA netクラブ」へのリンクがあるページに進めます。

5～8 申込方法

サービスセンター窓口で販売します。電話でもお申し込みいただけます。

先着順

5 よみうりランド ワンデーパス

6 東武動物公園

7 西武園ゆうえんち

8 セサミスポーツクラブ利用券

※既に購入された方も申込可

全て先着順！
売り切れ次第終了!!



5 よみうりランド

ワンデーパス

先着
30枚



入園 + アシカショー + のりものフリー

大人・子供 (3歳～) 共通

有効期間 2023年3月31日 (金) まで

枚数 1 会員、4 枚まで / 先着 30 枚

料金 通常料金 大人 5,800 円 / 中高生 4,600 円 /
小学生・シニア (65 歳以上) 4,000 円のところ
会員 3,500 円

その他 *3 歳～未就学児の方は、現地にて 2,400 円
で購入できます。
(アミューズメント補助券利用の場合：1,900 円)

申込期限 売り切れ次第終了!

窓口販売
先着順

6 TOBU ZOO 東武動物公園

法人アトラクションバスセット

入園 + のりもの乗り放題

大人・子供 (3歳～) 共通



有効期間 2023年3月31日 (金) まで

枚数 1 会員、5 枚まで / 先着 30 枚

料金 通常料金 大人 5,100 円、中人 (中・高校生) 4,800 円、
小人 (3～11 歳) 3,800 円、シニア (60 歳以上) 3,800 円のところ
会員 1,700 円

※バラの開花状況は、公式ホームページをご覧ください。

申込期限 売り切れ次第終了!

窓口販売
先着順

7 西武園ゆうえんち

入園 + 乗り物フリー

有効期間 2023年3月31日 (金) まで

枚数 1 会員、4 枚まで / 大人券のみ 先着 30 枚

料金 通常料金 大人 4,400 円のところ
会員 3,700 円

申込期限 売り切れ次第終了!

窓口販売
先着順



TM & © TOHO CO., LTD. © TEZUKA PRODUCTIONS

8 セサミ スポーツクラブ

利用券

後期販売分

料金 会員 1,400 円

*一部別途料金がかかるものがあります。

申込期限 売り切れ次第終了!

有効期間 2023年3月31日 (金) まで

枚数 ・先着 160 枚
・会員 1 人につき、後期 (10 月～2023 年 3 月)
に 25 枚まで購入できます。

窓口販売
先着順

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)

事務局からのお知らせ

○次号 (会報第 339 号) は、11・12 月合併号として 11 月上旬頃発行いたします。

11・12 月号の予告

- 築地お買い物ツアー 12 月 10 日 (土)
- フジコ・ヘミング コンサート 12 月 17 日 (土)

所属数

事業所数 374 社 (前月末比 1 社増)
会員数 2,632 人 (前月末比 2 人減)
(内 個人会員 183 人) 令和 4 年 8 月 31 日現在