



ゆとりわくみたか & にゅーす

340号
2023年 1 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

新年明けまして おめでとうございます

会員の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと、お喜び申し上げます。

旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスは、2022年においても、前年に引き続き新たな生活様式の維持と感染への不安を残しました。さらに、原油・原材料価格の高騰並びに急激な円安は、企業の業績悪化と物価上昇へと繋がるなど、私たちの生活にも多大な影響を及ぼすこととなりました。一方では、ワクチン接種の浸透や社会経済活動の再開に向けた取り組みにより、日本経済にも徐々にではありますが、回復の兆しが見え始めてくるようになりました。

2023年は卯年にあたります。卯年は、兎の跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴する年と言われています。本年は、私たちの生活が向上し、皆様が飛躍できる年になることを切に願っております。

2023年においても、理事をはじめ、評議員、事務局一同、本年も働く皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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 英子

本年もよろしく
お願いいたします

(順不同)

理事長 古瀬 英子
副理事長 垣花 満
(三鷹市生活環境部調整担当部長)
常務理事 吉田 克秀
(三鷹市勤労者福祉サービスセンター事務局長)
理事 坂本 恭一
(株)ハウジング・エース代表取締役
理事 門田 康一
(株)丸利根アベックス代表取締役
理事 久保田 輝男
(サン企画代表)
理事 佐藤 和美
(山下産業(株)取締役)
理事 吉野 建作
(株)吉野ビル代表取締役
監事 星 雅典
(星雅典税理士事務所所長)
監事 古園 純一
(三鷹市会計管理者)
評議員 渥美 典尚
(三鷹市議会議員)
評議員 紫野 あすか
(三鷹市議会議員)
評議員 岡 正典
(株)三鷹金属化工所代表取締役
評議員 児嶋 忠司
(株)三成代表取締役
評議員 鈴木 唯雅
(栄晃産業(株)代表取締役)
評議員 武仲 常義
(東都工業(株)代表取締役)
評議員 岡本 弘
(社)三鷹市社会福祉協議会常務理事
評議員 川久保 享
(三鷹市生活環境部生活経済課長)
評議員 大野 憲一
(新川中原住民協議会事務局長)
評議員 立花 省二
(三鷹市生活環境部生活経済課長)

吉祥寺エクセルホテル東急

ラウンジ&ダイニング SORAE (ソラエ)

2022年10月28日(金)に「吉祥寺エクセルホテル東急」がOPEN!

開放的なアトリウム空間で、ゆったりとした時間&シェフこだわりのメニューが楽しめます!!

有効期間 1月10日(火)～3月31日(金)

*除外日 デイナーのみ2月27日(月)～3月31日(金)

場所 武蔵野市吉祥寺本町2-4-14

吉祥寺エクセルホテル東急2F

【要予約】TEL 0422-29-3081

(受付時間 10:00～18:00)

枚数 1会員あたり、ランチ・ディナー各5枚まで
(6～10枚は一般料金)

購入方法 3月31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。)

料金

区分	大人	4歳～小学生
ランチbuffet 11:30～14:30	通常料金 3,872円のところ 2,900円	通常料金 1,936円のところ 1,400円
ディナーbuffet 17:30～22:00	通常料金 4,235円のところ 3,200円	通常料金 2,118円のところ 1,600円

窓口
販売

※税・サービス料込
※他割引・優待との併用はできません。

バスツアー

早春のいちご狩りと 行田花手水めぐり

関東最大規模のベリー農園 で 30 分いちご食べ放題！

豊かな自然と歴史が息づくまち「行田」の、いやしスポットで美しい花手水めぐり！

お昼は 老舗寿司店でうな重！

電話受付
抽選

日程 3月4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・こども共通)
会員	10,200円
同居家族	10,700円
一般	12,000円



イメージ

交通

大型観光バス

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

※申込締切時に最少催行人数に達しない場合は中止

※小学生以上から参加可、未成年者は要保護者同伴

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 1月25日(水)

*うなぎが苦手な方は昼食をお刺身定食に変更しますので、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。

*2月24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。

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。

行程

三鷹市役所 8:00 出発

狭山ベリーランド

大きくて甘い実が自慢、園内30分食べ放題。

※コンデンスミルクは持ち込み可、園内販売もあります。

行田八幡神社

「目の神社」としても有名な神社で花手水めぐりと参拝。

老舗寿司店「ふじみ鮓」

老舗寿司店はうなぎも評判、お腹を空かせてからうな重で遅めのランチ。



イメージ

観光物産館「ぶらっと♪ぎょうだ」

日本遺産にも指定された行田の名物が集まる物産館でお買い物。

前玉神社

埼玉県名発祥とも言われる、「猫に逢える神社」で花手水めぐりと参拝。



イメージ

三鷹市役所 18:00 頃

(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】株式会社 ノースフィールド

人気の「ギフトカード」 あっせん

毎年大好評! 「QUO カード」と「ジェフグルメカード」をおトクな価格で斡旋します。
どちらも2枚までお申込みいただけます。

- 枚数** 1会員あたり、各2枚まで
- 料金** 5,000円分 ⇒ **4,500円**
- 申込方法** サービスセンターへ電話でお申込みください。
申込: 1月20日(金)まで

① 電話申込
1/20(金)まで

電話
受付



② 引換期間
2/6(月)~2/28(火)

注) 必ず期間中にお引換えください。

A QUO カード (クオ・カード)

- 内容**
 - コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ドラッグストア書店など全国約6万のお店で利用できるプリペイドカード
 - 額面 5,000円分
 - 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。

料金 会員 **4,500円**

申込期限 1月20日(金)



QUOカードの加盟店は増減いたします。
最新の加盟店情報は
こちらよりご確認ください。
<http://www.quocard.com/member/>

B ジェフグルメカード 全国共通お食事券

- 内容**
 - 全国1,000ブランド以上の加盟店で、テイクアウトでも使えるので「イENAカ外食」も楽しめます!
 - 500円券×10枚=5,000円分
 - 有効期限なし

料金 会員 **4,500円**

申込期限 1月20日(金)



★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・天井てんや・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

<http://www.jfcard.co.jp/>

西武園ゆうえんち

入園+乗り物フリー

受付開始 1/17(火) 9:00

イルミネーションイベント 西武園ゆうえんち「メモリー・オブ・ライト」開催中!

先着20枚限定! 特別料金で斡旋します!!

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20枚**
※過去の会報で既に規程枚数を購入された方も、再度お求めいただけます。

料金 通常料金 大人4,400円(税込)のところ
会員 2,700円 ←今回限り! 特別料金

申込期限 サービスセンターへ電話でお申込みください。(先着順)
受付開始: 1月17日(火) 9:00~ 売り切れ次第終了!

電話受付
先着順





ゆとり わくわくみたか

有効期間
2/1(水)～3/20(月)

三鷹市内

使って安心! 使って応援! 使ってお得!

会員事業所10店舗で使える

わくわくクーポン券

サービスセンターでは、会員事業所10店舗で利用できる“わくわくクーポン券”を発行します。

1枚あたり300円補助、お食事や食品等の購入時に、ぜひご利用ください!

利用期間 2023年2月1日(水)～3月20日(月)

枚数 1会員あたり、300円×2枚

- 利用方法**
- ① 下のクーポン券に会員番号・会員氏名をご記入の上、切り取って店舗へお持ちください。
 - ② 1会計700円以上の利用につき、1枚ご利用いただけます。
 - ③ 会員および同居のご家族のみ利用可
 - ④ 利用店舗は、下・右表の10店舗となります。

*** クーポン券の再発行はいたしません。会報の紛失・汚損等にご注意ください。**

利用店舗一覧 順不同

1 井の頭和菓子処 末廣屋喜一郎

🏠 井の頭 3-15-14

☎ 0422-43-5030

🕒 10:00～19:00

📅 日曜日

(ご節句・お彼岸などは営業)

◆ 和菓子製造販売



2 こだわり茶処 西野園

🏠 井の頭 2-7-23

☎ 0422-48-0278

🕒 10:00～19:00

📅 日曜日

◆ 日本茶・茶器等小売



3 Kuriya (厨)

🏠 新川 6-9-11 松ビルB1

☎ 0422-79-2870

🕒 平日10:00～

📅 土・日・祝日

◆ 飲食店(コーヒー・軽食等)



4 御菓子司 さかい

🏠 中原 3-11-5

☎ 0422-43-3640

🕒 9:00～18:00

📅 火曜日(臨時休業あり)

◆ 和菓子製造販売



5 高橋書店

🏠 下連雀 1-9-19

☎ 0422-47-0845

🕒 9:30~19:00

📅 日曜日・祝日

◆ 新刊書籍・雑誌販売



6 果物専門店 一富士フルーツ

🏠 下連雀 3-33-7

☎ 0422-43-6554

🕒 8:30~19:00

📅 水曜日
(臨時休業あり)

◆ フルーツ販売 (果物専門店)



7 季寄せ 蕎麦 柏や

🏠 下連雀 3-35-1
三鷹コラル4F

☎ 0422-48-2349

🕒 11:00~22:30
(L.O. 21:30)

📅 不定休日あり (三鷹コラル休館日)

◆ 飲食店 (日本そば・和食等)



8 魚 鶴

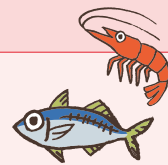
🏠 下連雀 6-6-71

☎ 0422-48-3131

🕒 ランチ (平日のみ、土曜日休み)
11:30~13:00

📅 日曜・祝日

◆ 飲食・小売 (鮮魚等)



9 みたか鷹場そば

🏠 下連雀 9-11-8

☎ 0422-43-8525

🕒 11:00~15:00
17:00~21:00

📅 木曜日

◆ 飲食店 (石臼挽自家製粉二八そば・天婦羅)



10 キッスビー健全食

🏠 野崎 2-17-34

☎ 0422-32-7433

🕒 9:00~17:30

📅 土・日・祝日

◆ 自然食品等販売



1～3 申込方法

サービスセンター窓口で販売します。お電話でも、お申し込みいただけます。

1 木下大サーカス 自由席券(2/24(金)まで販売)

2 テーブルウェア・フェスティバル(1/26(木)まで販売) 3 世界らん展(2/7(火)まで販売)



1 木下大サーカス

創立120周年 世界最大級の大スペクタクル 暖房・換気システム完備

前売入場券 (自由席)

会期 3月12日(日)まで

座席 自由席

会場 立川駅北 立川立飛 特設会場
〔多摩モノレール「高松駅」立飛駅 徒歩すぐ〕

枚数 1会員あたり、5枚まで(6～10枚は一般料金)

料金

区分	おとな	子ども(3歳～高校生)
会員	2,300円	1,500円
(当日券)	(3,500円)	(2,500円)

*指定席券は、コンビニ等のプレイガイドまたは当日会場にて追加料金で購入できます。

購入方法 サービスセンター窓口で販売
販売：2月24日(金)まで

2 テーブルウェア・フェスティバル 2023

～暮らしを彩る器展～ 入場券

様々なテーブルウェアが一堂に会する日本最大級の器の祭典!

開催期間 1月27日(金)～2月5日(日)

会場 東京ドーム

枚数 1会員あたり、5枚まで(6～10枚は一般料金)

料金 当日券2,500円のところ
会員 1,600円(一般 1,900円)
*小学生以下は無料(大人の付添が必要)

購入方法 サービスセンター窓口で販売
販売：1月26日(木)まで

窓口販売

3 世界らん展 2023

一花と緑の祭典

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。

開催期間 2月8日(水)～2月14日(火)

会場 東京ドームシティ プリズムホール

枚数 1会員あたり、5枚まで(6～10枚は一般料金)

料金 当日券1,800円のところ
会員 1,200円(一般 1,500円)
*保護者同伴の小学生以下は無料

購入方法 サービスセンター窓口で販売
販売：2月7日(火)まで

窓口販売

キリトリ

【利用店舗】

1 井の頭和菓子処 末廣屋喜一郎	2 こだわり茶処 西野園
3 Kuriya(厨)	4 御菓子司 さかい
5 高橋書店	6 一富士フルーツ
7 季寄せ 蕎麦 柏や	8 魚 鶴
9 みたか鷹場そば	10 キッスビー健全食

キリトリ

【利用方法】

- ・本券は、上記10店舗で利用できます。
- ・本券の表面に会員番号・会員氏名をご記入ください。
- ・1会計700円以上につき、本券1枚利用できます。

キリトリ

【利用店舗】

1 井の頭和菓子処 末廣屋喜一郎	2 こだわり茶処 西野園
3 Kuriya(厨)	4 御菓子司 さかい
5 高橋書店	6 一富士フルーツ
7 季寄せ 蕎麦 柏や	8 魚 鶴
9 みたか鷹場そば	10 キッスビー健全食

キリトリ

【利用方法】

- ・本券は、上記10店舗で利用できます。
- ・本券の表面に会員番号・会員氏名をご記入ください。
- ・1会計700円以上につき、本券1枚利用できます。

4～7 申込方法

サービスセンターへ、電話でお申込みください。〔申込：1/20（金）まで〕

【先着順】 4 老後の資金がありません 5 新作歌舞伎 ファイナルファンタジー X 6 東西狂言の会

【希望者】 7 毎日えごまオイル

TEL 0422 (47) 5152
受付 平日 8:30～17:00

4 新橋演舞場 二月公演

喜劇 老後の資金がありません

渡辺えり、室井滋のダブル主演！

“老後の資金”という

誰もが抱える問題を、

笑って泣ける喜劇として描く。



日時・枚数 2月18日（土）
午前11時30分～ 先着10枚

場 所 新橋演舞場

出 演 渡辺えり・室井滋・宇梶剛士・羽場裕一 ほか

座 席 1等席

料 金 当日12,500円のところ
会員 8,000円（一般 9,400円）
※1会員2枚まで、会員価格で購入可

申込締切 1月20日（金）

電話受付
先着順

5 木下グループ presents

前編・後編通しチケット

『新作歌舞伎 ファイナルファンタジーX』

超巨大スクリーンで魅せる

360°回転劇場にて日本が生み出す

究極のファンタジーがここに開幕！



日時・枚数 ① 3月19日（日）
先着6枚

② 3月24日（金）
先着6枚

電話受付
先着順

* 開演時間：前編 12:00 / 後編 17:30

場 所 IHI ステージア라운드東京（豊洲）

出 演 尾上菊之助 中村獅童 尾上松也
坂東彦三郎 中村錦之助 坂東彌十郎 中村歌六 ほか

座 席 S席（前編・後編通し）

* 非売品オリジナルCC

ビジュアル公演ポスター付き

※ポスターは劇場でお渡し



料 金 通常料金 28,000円（前編・後編通し）のところ
会員 24,600円（一般 26,600円）

* 1会員2枚まで、会員価格で購入可

申込締切 1月20日（金）

6 東西狂言の会

関東の野村家、関西の茂山家の共演で、
その至芸を、お楽しみいただく東西狂言の会。
春の一日、狂言の後醍醐味を、ごゆっくり堪能ください。

日時・枚数 4月8日（土）午後2時開演 先着30枚

場 所 三鷹市公会堂
光のホール

演目・出演 (解説) 深田博治
宝の槌 茂山千五郎
箕被 野村万作
悪太郎 野村萬斎



座 席 指定席

料 金 通常料金 大人4,000円 / 高校生以下2,000円のところ
会員 大人 3,100円（一般 3,600円）
高校生以下 1,500円（一般 1,800円）

（公演当日学生証拝見）

* 1会員4枚まで、会員価格で購入可

* 未就学児入場不可

* 託児サービス（公演当日に1歳～未就学児 / 500円 / 定員10名 / 申込締切3月25日（土）

申込は三鷹市芸術文化センター 0422-47-5122）

電話受付
先着順

申込締切 1月20日（金）

7 免疫力を高める栄養機能食品 日本製 太田油脂(株)社製 会員特別価格で幹旋

「毎日えごまオイル」

「会員」または「事業所」登録住所へ直接配送します。



「えごまオイル」は、現代人が不足しがちな
オメガ3脂肪酸（α-リノレン酸）を効率よく
摂取できる、健康生活をお手伝いする油です！

内 容 ・携帯に便利な使い切り小袋タイプ
1セット：3g×30袋×2個
〔1日1袋（3g）が目安で、計量の手間がありません〕

・賞味期限：製造日より1年
〔賞味期限より6ヶ月以上を残して納品〕

数 量 1会員あたり、2セットまで

料 金 メーカー希望小売価格3,920円（税・送料込）のところ
会員 1セット 1,700円（税・送料込）

申込締切 1月20日（金）

電話申込
1/20（金）まで

代金支払
窓口・コンビニ払い

登録住所へ
配送

第1回 コアリラックス・ストレッチ

「リセットポール（ストレッチ用のポール）」の上に寝転んでコロコロし、全身をくまなくストレッチ。筋肉の緊張がほぐれ、姿勢改善や睡眠改善などの効果を見込めます。ゆったりと体をほぐしたい方や疲れやすい方にお勧めです。

日程 2月16日（木）

講師 花見 結花里（ハナミ ユカリ）先生
株式会社東急スポーツオアシスインストラクター

会場 SUBARU 総合スポーツセンター 小体育室



第2回 バレトンでフィットネス & リラックス

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたプログラムです。複雑な動きは少なく、初心者や普段運動しない方でも気軽に参加できます。柔軟性改善やリラックス効果でスッキリすること間違いなしのプログラムです。

日程 2月22日（水）

講師 白木 朋子（シラキトモコ）先生
株式会社東急スポーツオアシスインストラクター

会場 SUBARU 総合スポーツセンター 武道場1



講習時間 受付 午後6時10分から
講習 午後6時30分～7時30分

募集人数 会員・家族（中学生以上）
各回 **先着20人**（両日の申し込みも可）

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、**マスク（講習中も着用をお願いします。）**

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」B1F
第1回 小体育室
第2回 武道場1

申込方法

1月25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。ただし、空きがある場合は、定員まで受付します。
*参加者には、後日案内書を送付します。

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

毎回希望者多数のため、必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

窓口販売中 チケット

1 天然温泉仙川湯けむりの里

既に購入された方も、新たに4冊まで購入できます！

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、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。

在庫限りの
特別料金!!

2 ふるさと祭り東京2023

— 日本のまつり・故郷の味 —

在庫限り！ 1月20日（金）まで販売します！

開催期間 1月13日（金）～1月22日（日）

会場 東京ドーム

枚数 1会員あたり、**5枚**まで（6～10枚は一般料金）

料金 当日券2,000円のところ
会員1,200円（一般1,400円）

* 小学生以下のお子様は、大人1名の付き添いにつき4名まで無料

* 詳しくは、会報11・12月号（339号）をご覧ください。

2月号の予告

- いちご摘みとり体験
- 春風亭一之輔独演会 5/21（土）
- 池袋サンシャイン水族館入場券

