



ゆとりわくわくみたか

＆ にゅーす

350号 11・12月
2023年
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

チケット等の転売は、いかなる理由においても固くお断りいたします。

年末年始の休業と営業時間の変更について

サービスセンターは、12月29日(金)から翌年1月3日(水)まで休業いたします。
12月28日(木)の夜間窓口は行いますが、翌年1月4日(木)は午後5時までの営業となります。

年末
買い物バスツアー

三階建てバスで行く

築地場外市場お買い物と柴又帝釈天

築地でのショッピングを楽しんだ後は、柴又帝釈天での参拝や、
参道でのお買い物
午後は豪華客船でアフタヌーンクルーズ!

日程 12月9日(土) 午前8時 三鷹市役所出発
午後5時30分頃 三鷹市役所解散

区分	料金(大人)	料金(小学生)
会員	8,200円	—
同居家族	8,700円	8,000円
一般	9,700円	9,000円

交通 西郡観光バス(予定)

募集 40名(最少催行人数25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
※未成年者は要保護者同伴、小学生未満の方のご参加を希望される場合はサービスセンターまでご相談ください。

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 11月20日(月)

*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。
*12月1日(金)午後5時以降から取消料が発生します。

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。

電話受付
抽選



行程
三鷹市役所 8:00出発

築地場外市場

「食のまち」築地で年末のお買い物
柴又帝釈天
老舗「門前とらや」で昼食の後、
参拝や参道でのお買い物
※寅さん記念館などの見学を
される場合、料金は別途自己負担



イメージ

豪華客船シンフォニー

「アフタヌーンクルーズ」で
のんびりケーキとコーヒーの
デザートタイム



イメージ

三鷹市役所 17:30頃到着
(ご希望の方は三鷹駅北口までお送りします。)

【旅行企画・実施】ベストツアー多摩

キラキラのグレンデへ! Let's Go!!

スキーリフト・早割リフト1日券

A～Cのスキーリフト券が、お得な料金でご購入いただけます。

枚数 1会員あたり、各5枚まで(6～10枚は一般料金)

購入方法 サービスセンター窓口で販売します。券種により購入期限が異なります。



A 舞子スノーリゾート

大人リフト1dayパス



有効期間 2023-24 スキーシーズン中(12月20日～2024年3月31日予定)

場所 新潟県南魚沼市舞子2056-108
[関越自動車道 塩沢石打ICから車で約1分]

内容 シーズン中、1回使える利用券
③ 小学生は、現地にて会員証呈示割引(2,700円)をご利用ください。

料金 当日券6,200円のところ
会員 3,000円(一般及び6～10枚 3,900円)

購入期限 12月19日(火)まで



窓口販売

会員証呈示による割引

ゆとりびきたか
会員証

◆リフト1dayパス

大人 6,200円 ⇒ **4,800円**
中高生・60歳以上 5,700円 ⇒ **4,300円**
小学生 3,300円 ⇒ **2,700円**

* レンタルセット300円OFF
* スクールレギュラーレッスン300円OFF
* 日帰りスキーセンタースパ200円OFF

B 八千穂高原スキー場

早割リフト1日券

窓口販売

有効期間 2023-2024 及び 2024-2025 の2シーズン

場所 長野県南佐久郡
[中部横断道八千穂高原ICより車で約17分]
[中央自動車道長坂ICより車で約55分]

佐久北IC～八千穂高原IC
無料区間

内容 シーズン中、1回使える利用券(大人・子供共通)
* 子供(中学生以下): 現地にて2,000円で購入可
* 幼児(未就学児): 現地にて1,000円で購入可

料金 当日券 平日4,000円、土日祝4,500円のところ
会員 2,100円(一般及び6～10枚 2,500円)

購入期限 12月22日(金)まで

会員証呈示による割引

ゆとりびきたか
会員証

◆リフト1日券

通常価格より1,000円引き
大人 平日 4,000円 ⇒ **3,000円**
土日祝 4,500円 ⇒ **3,500円**
高校生・50歳以上
平日 3,000円 ⇒ **2,000円**
土日祝 3,500円 ⇒ **2,500円**

* スキー・ボードレンタル1日セットが通常価格より500円引き

C シャトレーゼスキーバレー野辺山 シャトレーゼスキーバレー小海

共通 早割リフト1日券

窓口販売

有効期間 2023-2024 シーズン(12月9日～2024年3月31日予定)

場所 長野県南佐久郡
[中央自動車道長坂ICより車で野辺山: 約25分/小海: 約50分]
[中部横断道八千穂高原ICより車で野辺山: 約35分/小海: 約23分]

内容 シーズン中、どちらか1施設に1回使える利用券(大人・子供共通)
③ 小学生・中学生・シニア(60歳以上・平日利用)の方は、会員証呈示割引をご利用ください。

料金 当日券 平日4,500円、土日祝4,800円のところ
会員 2,800円(一般及び6～10枚 3,300円)

購入期限 12月22日(金)まで

会員証呈示による割引

ゆとりびきたか
会員証

◆リフト1日券

通常価格より800円引き
大人 平日 4,500円 ⇒ **3,700円**
土日祝 4,800円 ⇒ **4,000円**
シニア(60歳以上)
平日 3,500円 ⇒ **2,700円**
土日祝 3,800円 ⇒ **3,000円**
小・中学生 平日 3,200円 ⇒ **2,400円**
土日祝 3,500円 ⇒ **2,700円**

* スキー・ボードレンタル1日セットが通常価格より500円引き

スキーリフト券 会員証 de 割引 2023-2024 シーズン

ゆとりおくみたか
会員証

現地リフト券発売窓口にてサービスセンター会員証をご呈示ください。優待料金でご利用いただけます。
なお、優待の詳細は、直接スキー場へお問い合わせください。
営業時間や施設詳細は、各スキー場の公式ホームページをご覧ください。

石打丸山スキー場

☎ 025-788-0707

◆ フレックスタイム8.5時間券

(初回乗車からナイター含む8.5時間利用可能)

大人 6,500円 ⇒ **5,800円**

小学生 3,600円 ⇒ **3,100円**

60歳以上 5,600円 ⇒ **5,000円**

* 4歳～未就学児童：キッズ券 (1,500円)

* 4歳未満は、大人1名につき1名無料 (同乗)

湯沢高原スキー場

☎ 025-784-3326

◆ ロープウェイ・リフト1日券

大人 5,800円 ⇒ **5,300円**

小学生 3,500円 ⇒ **3,000円**

55歳以上 5,200円 ⇒ **4,700円**

* 4歳～未就学児：キッズ券 (1,800円)

湯沢中里スノーリゾート (湯沢町)

☎ 025-787-3301

◆ リフト1日券

大人 5,500円 ⇒ **4,200円**

中学生・60歳以上
4,500円 ⇒ **3,500円**

小学生 2,700円 ⇒ **2,000円**

ムイカスノーリゾート (南魚沼市)

☎ 025-773-3311

◆ リフト1日券

大人 4,900円 ⇒ **3,800円**

中学生・60歳以上
3,800円 ⇒ **3,000円**

小学生 2,400円 ⇒ **1,800円**

* レンタルセット1日割引

大人 1,000円OFF、小学生 500円OFF

* スクール一般レッスン

1日 1,000円OFF、半日 500円OFF

ニノックススノーパーク (新発田市)

☎ 0254-29-3315

◆ リフト1日券

大人 4,700円 ⇒ **3,800円**

中学生・60歳以上
3,900円 ⇒ **3,200円**

小学生 3,300円 ⇒ **2,600円**

* レンタルセット 500円OFF

* スクール一般レッスン 500円OFF

キューピットバレイ (上越市)

☎ 025-593-2041

◆ リフト1日券

大人 5,000円 ⇒ **3,800円**

中学生・60歳以上
4,000円 ⇒ **3,300円**

小学生 3,000円 ⇒ **2,300円**

* レンタルセット 500円OFF

* スクール一般レッスン 500円OFF

シルク・ドゥーラ・シンフォニー

アメリカで年間100回近くの公演が行われソールド・アウト続出！
サーカスとフルオーケストラの舞台を融合させたエンタテインメント！！

電話受付
先着順



日時 2024年1月5日(金)
あっせん枚数 午後6時30分開演 先着10枚

会場 文京シビックホール 大ホール

出演 シルク・ドゥーラ・シンフォニー
(芸術監督：アレクサンダー・ストレルソフ)
ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団
(指揮：ミコラ・ジャジュエラ)

予定演目 ニューイヤー特別プログラム

座席 S席

枚数 1会員あたり2枚まで、
会員価格で購入可

料金 当日料金 12,000円のところ
会員 **8,100円** (一般9,600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。
先着順に受付します。
申込期限：11月20日(月)

ディズニー・ワールド・ビート 2024

Music Journey ~世界の旅へ！

日時 あっせん枚数 2024年3月17日(日) 午後4時開演 先着10枚

会場 府中の森芸術劇場 どりーむホール

出演者 バンドリーダー & 音楽監督：ブラッド・ケリー
バンド：ブラッド・ケリー・ビッグバンド
歌手：LAで活躍する歌手

座席 S席

枚数 1会員あたり2枚まで、会員価格で購入可

料金 通常料金8,900円のところ
会員 **7,500円** (一般8,900円)
*未就学児の入場不可

電話受付
先着順



Presentation licensed by Disney Concerts. ©Disney

演奏作品

『ライオン・キング』、『アラジン』、
『おしゃれキャット』、『ジャングル・
ブック』、『わんわん物語』、『モアナ
と伝説の海』、『ミラベルと魔法だら
けの家』ほか

申込方法 サービスセンターへ、電話でお申込みください。
先着順に受付します。
申込期限：11月20日(月)

1～4 申込方法

新春を楽しむ!!
歌舞伎・映画・落語・舞台チケット

サービスセンターへ、電話でお申込みください。【全て先着順】

- 1 新春浅草歌舞伎2024【11/13(月)締切】 2 映画「南極料理人」【11/13(月)締切】
3 春風亭昇太独演会【11/17(金)締切】 4 舞台「中村仲蔵」【11/13(月)から11/20(月)まで】 ⑤ それぞれ申込期限が異なります。

1 新春浅草歌舞伎

正月浅草の風物詩、新春浅草歌舞伎!
初芝居はぜひ浅草公会堂へ!!

- 日時** 2024年1月20日(土) 午後3時開演 先着10枚
2024年1月21日(日) 午前11時開演 先着10枚
会場 台東区立浅草公会堂
出演 尾上松也、中村歌昇、坂東巳之助、坂東新悟、
中村種之助、中村米吉、中村隼人、中村橋之助、中村蒼玉 他
座席 1等席
枚数 1会員あたり2枚まで、会員価格で購入可

電話受付
先着順



- 料金** 当日料金 9,500円のところ
会員 7,200円(一般8,600円)
申込期限 11月13日(月)
*演目は、ホームページ等でご確認ください。

2 南極料理人 映画鑑賞券

料理が心を結ぶ、映画特集 ～あたたかな、食事風景～

使命感に満ちつつも、極寒の地で、過酷な1年間の任務を過ごす南極観測隊。悪天候が続くと、何日も屋外に出る事すらできない厳しい環境の中で、朝昼晩の食事は、閉ざしてしまいがちな心を潤す、大切な時間であった…。観測隊の料理人を主人公に、南極での日常を、ユーモラスに描いた人間ドラマ。

監督・脚本：沖田修一
原作：西村淳『面白南極料理人』(新潮文庫)
出演：堺 雅人、生瀬勝久、きたろう、高良健吾
(2009年 / 125分 / カラー / DCP / 東京テアトル)



©2009「南極料理人」製作委員会

- 日時** 2024年1月27日(土)
①午前の部 11:00～13:05 先着10枚
②午後の部 14:00～16:05 先着10枚
会場 三鷹市芸術文化センター 星のホール
座席 指定席
枚数 1会員あたり、5枚まで

電話受付
先着順

- 料金** 通常料金 大人500円 / 学生400円のところ
会員 大人300円 / 学生200円
申込期限 11月13日(月)
*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:各回10名・要予約 / 申込締切1月13日(土) / 申込は三鷹市芸術文化センター 0422-47-5122)
※上映当日、入場時に学生証を拝見します

3 春風亭昇太 独演会



爆笑落語に、心も弾む!
昇太の道は、昇太あるのみ!
TV「笑点」の司会はもちろんのこと、ドラマに舞台にと、活躍の場の広い昇太師匠ですが、その魅力が一番味わえるのは、やはり高座の上でこそ!
抱腹絶倒の昇太落語を、お楽しみください!

撮影：橋連二

- 日時** 2024年2月23日(金・祝) 午後2時開演 先着20枚
会場 三鷹市公会堂 光のホール
座席 指定席(通常料金 大人3,500円 / 高校生以下1,000円)
枚数 1会員あたり4枚まで、会員価格で購入可

区分	大人	高校生以下
会員	2,600円	700円
一般	3,200円	900円

電話受付
先着順

- 料金** (公演当日学生証拝見)
*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2月9日(金) / 申込は三鷹市芸術文化センター 0422-47-5122)
申込期限 11月17日(金)

4 Sky presents 舞台『中村仲蔵 ～歌舞伎王国 下剋上異聞～』

藤原竜也が、今度は歌舞伎界でのし上がる!
努力と才覚の不屈の精神で道を切り開いた男の痛快出世物語!!

- 日時** 2024年2月17日(土) 午後12時30分開演 先着6枚
会場 東京建物 Brillia HALL (豊島区立芸術文化劇場)
出演 藤原竜也、市原隼人、高嶋政宏 ほか

電話受付
先着順



- 座席** 一等席
枚数 1会員あたり、2枚まで
料金 当日料金 11,800円のところ
会員 9,000円
申込期間 11月13日(月)から11月20日(月)まで
11/13 受付開始!!

5～8 申込方法

映画・美術展・サンリオチケット

サービスセンターへ、電話でお申込みください。6～8は、直接窓口でも購入いただけます。

要予約 5 イオンシネマ映画鑑賞券【11/29(水)まで】

窓口販売 6 立川シネマシティ映画鑑賞券【2/29(木)まで】 7 モネ 連作の情景【11/29(水)まで】 8 サンリオピューロランド【1/31(水)まで】

※それぞれ申込・販売期間が異なります。お間違えのないようご注意ください。

5 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、全国のイオンシネマで利用できます。

内容 全国のイオンシネマにて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、WEB予約もできます。
* 3D・4DX映画等ご利用の場合は、追加料金が必要となります。
* 特別興行など、一部ご利用いただけない作品があります。

料金 会員 1,000円

申込期限 11月29日(水)

電話予約

有効期間 2024年1月1日(月・祝)～6月30日(日)

枚数 1会員あたり、4枚まで

電話予約
11/29(水)まで

引換期間
12/25(月)～2024年1/31(水)
注) 12/29～1/3は除く

6 冬休み わが家 映画鑑賞券

立川シネマシティ (CINEMA ONE/CINEMA TWO)

立川シネマシティ専用の映画鑑賞券!

この冬は、おトクなチケットで映画をわくわく楽しもう!!

窓口販売

有効期間 12月1日(金)～2024年2月29日(木)

枚数 1会員あたり、4枚まで

料金 会員 1,000円

購入期限 2024年2月29日(木)

映画館名	場所	お問い合わせ
シネマ・ワン CINEMA ONE (6館) f～k	JR立川駅 北口より徒歩5分 (高島屋隣)	24時間 音声対応サービス ☎ FAX 050-6875-3975 直通電話 042-525-1237
シネマ・ツー CINEMA TWO (5館) a～e	JR立川駅 北口より徒歩6分	

○ご利用方法 各チケット売り場にて入場券と引き換えてからご利用ください。

7 モネ 連作の情景

平日限定券



展示作品のすべてがモネ!
壮大なモネの芸術の世界を
ご堪能ください。

会場 上野の森美術館 (東京・上野公園)
開館時間: 9:00～17:00 (金・土・祝日は19:00まで)

*入館は閉館の30分前まで
*開館日、開館時間等は変更になる場合がございます。
*その他詳細は展覧会公式サイトをご確認ください。

窓口販売

料金

区分	一般	大学・専門学校・高校生	中学・小学生
会員	2,100円	1,200円	700円
(当日券)	(2,800円)	(1,600円)	(1,000円)

会期 10月20日(金)～2024年1月28日(日)

* 休館日 12/31～1/1
* 平日限定券(会期中の平日のみ本チケット利用可)

*未就学児無料
*入場の際は、オンラインによる日時指定予約を推奨しております。

枚数 1会員あたり、合計5枚まで **購入期限** 11月29日(水)

8 サンリオピューロランド

素敵なショーと大好きなキャラクターたちに会える

窓口販売



©2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1510096

入場と各アトラクションがお楽しみいただけます!
年齢により「チケット」が異なります。

パスポートチケット

有効期間 11月18日(土)～2024年1月31日(水)
*休館日: 11/28・29・30、12/6・13・14、1/10・11・17・24・25

枚数 1会員あたり、合計5枚まで (6～10枚は一般料金)

購入期限 2024年1月31日(水)まで
*入場には、事前の来場予約が必要となります。
詳細は、サンリオピューロランド公式ホームページにてご確認ください。

料金

区分	大人 (18～64歳)	小人 (3歳～高校生) シニア (65歳～)
会員	2,500円	1,700円
一般	3,000円	2,000円
(通常料金)	(3,600円～5,200円)	(2,500円～4,200円)

*通常料金は、ご来場日によって異なります。 *チケットは3歳から必要

9 吉祥寺エクセルホテル東急 新春ブッフェ 2024 食事券

新春3日間だけのビッグイベント! ご家族で優雅なお正月を!!

有効期間 2024年1月1日(月)・2日(火)・3日(水)
 昼の部 11:30~13:00 / 14:00~15:30 (90分制)
 夜の部 17:00~19:00 (120分制) ※1/3は昼の部のみ

場所 吉祥寺エクセルホテル東急 8F宴会場「アンバサダールーム」
 【要予約】TEL 0422-29-3083 (宴会予約)

枚数 1会員あたり、合計**6枚**まで (7~10枚は一般料金)

料金	区分	大人	シニア (65歳以上)	子供 (4歳~小学生)
会員	通常料金 10,000円のところ	7,200円	6,300円	4,200円
	一般料金 (7~10枚)	8,500円	7,500円	5,000円

※サービス料12%、消費税10%込み
 ※他割引・優待との併用はできません。
 ※3歳以下無料
 ※アルコールフリーフロアオプション1人1,000円 (現地支払)

購入方法 吉祥寺エクセルホテル東急へ予約後、サービスセンター窓口で食事券を購入してください。

① **電話予約**
 吉祥寺エクセルホテル東急へ予約
 【TEL: 0422-29-3083】
 *満席になり次第終了となります。お早めにご予約を!!

② **食事券購入**
 サービスセンター窓口
 で購入
 【販売: 12/27(水)まで】



イメージ

窓口販売

10 京王プラザホテル新宿 中国料理〈南園〉 オールデイダイニング〈樹林〉 ランチコース券

有効期間 11月1日(水)~2024年2月29日(木)
 *除外日: 〈南園〉12/15~25、12/31~1/3
 〈樹林〉12/15~1/8

場所 京王プラザホテル新宿 【要予約】TEL 03-3344-0111

枚数 1会員あたり、各**5枚**まで (6~10枚は一般料金)

内容・料金	レストラン	ランチコース内容	会員料金
本館2F 中国料理 南園	前菜・スープ・料理二品・蒸し点心・チャーハン・デザート 11:30~14:30	通常料金 5,600円のところ	4,200円 (一般 5,000円)
		通常料金 4,800円のところ	3,600円 (一般 4,300円)
本館2F オールデイダイニング 樹林	前菜・スープ・メイン・デザート・パンまたはライス、コーヒーまたは紅茶 11:30~14:30		

※サービス料・消費税込 ※他割引・優待との併用はできません。
 ※メニュー内容は、京王プラザホテル公式HPをご覧ください。

購入方法 2024年2月29日(木)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。その際、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。

窓口販売



写真はイメージです。季節・天候、仕入れ状況により料理内容、器等が変更になる場合がございます。

11 テーブルウェア・フェスティバル ~暮らしを彩る器展~

様々なテーブルウェアが一堂に会する“器の祭典”です。

開催期間 12月5日(火)~12月11日(月)

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 一般前売1,600円のところ

会員 1,100円 (一般 1,400円)
 *小学生以下は無料 (大人の付添が必要)

購入方法 12月8日(金)まで、サービスセンター窓口で販売します。



窓口販売

サービスセンター健康教室

電話受付
先着順

今回はセサミスポーツクラブ三鷹を会場にして、ヨガを楽しみましょう。
セサミスポーツクラブさんのご厚意で、レッスン後にお風呂をご利用いただけます。

第1回 アロマヨガ

アロマの香りの中でヨガのポーズと呼吸法を行うクラスです

日時 12月1日(金)
午後7時15分～午後8時15分(午後7時受付)

定員 18人

第2回 アロマヨガ

第1回を受けていなくても大丈夫！
早めの時間に始まるクラスです

日時 12月8日(金)
午後5時50分～午後6時50分(午後5時半受付)

定員 24人

第3回 パワーヨガ(初級)

シェイプアップに効果的なダイナミックなポーズを行う初級者クラスです

日時 12月15日(金)
午後7時15分～午後8時15分(午後7時受付)

定員 18人

講師 齋藤みづき インストラクター
(セサミスポーツクラブ三鷹)



募集 会員・家族(18才以上)(複数日の申し込みも可)

参加費 無料

持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給用ドリンク、お風呂を利用する方は体をふくタオル

会場 セサミスポーツクラブ三鷹
〒181-0013 三鷹市下連雀8-4-29(駐車場あり)



セサミスポーツクラブ
HP

申込方法 11月20日(月)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。



スターバックスコーヒー

コーヒーセミナー コーヒーをはじめよう！

電話受付
抽選

なかなか予約がとれないコーヒーセミナー！ 会員・ご家族の皆様限定のご案内です。
コーヒーにふれる体験を通して、自分にあったコーヒーを一緒に見つけましょう！！

日時・人数 2024年1月13日(土) 10:00～11:00 抽選6人

会場 スターバックスコーヒー吉祥寺駅前店
吉祥寺駅北口より徒歩3分

講師 スターバックスコーヒー コーヒーマスター

参加費 一般料金 2,150円(講習料込み)のところ
会員・家族 800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。
定員を超えた場合は、抽選となります。
申込締切：11月20日(月)

*参加者には、後日「案内書(地図入り)」を送付します。

☆サービスセンター特別プラン☆

・チョコレートスコーン
・オリガミ(カフェベロナ)
6パック付き(1,050円相当)
お持ち帰り可



相談窓口のご紹介

新型コロナウイルス感染症は、今までの生活を大きく変化させ、日常を取り戻してきた現在もその影響は長く尾を引いています。生活の困窮や、心身の不調など日常生活にまで及んでいることも多々あります。市では、相談できる窓口をホームページやリーフレットで紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

お問い合わせ先：三鷹市健康福祉部健康推進課保健サービス係
(三鷹市総合保健センター・元気創造プラザ2F) 電話 0422-24-8207



三鷹市国民健康保険にご加入のみなさまへ

三鷹市特定健康診査の実施期間は令和6年2月29日(木)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6年2月29日(木)までです。※誕生日区分ごとの受診推奨期間終了後も受診できます。終了間際は混雑が予想されるため、早めの受診をお願いします。

検査項目

大変充実した内容です!

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・元気創造プラザ2F) 電話：0422-24-8571

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

- ① 国の退職金制度！
掛金の一部を国が助成します。
- ② 外部積立型でラクラク管理！
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク！
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

窓口販売中 チケット

* いずれも1会員あたり、各5枚まで * レストラン予約後の購入をおすすめします。
* ご利用除外日等、1は会報10月号(349号)P.8で、2は会報9月号(348号)P.5で、3は会報10月号(349号)P.6で詳細をご確認ください。

1 ヒルトン東京 マーブルラウンジ 食事券

有効期間 12月20日(水)まで

会員料金 ランチビュッフェ 4,400円
(土・日・祝利用は要別途630円現地支払)

ディナービュッフェ 5,500円
(土・日・祝利用は要別途720円現地支払)

2 料亭レストラン「銀座花蝶」 食事券

有効期間 2024年1月31日(水)まで

会員料金 6,000円

3 西武ゆうえんち 入園券+乗り物フリー 残りわずか

有効期間 2024年3月31日(日)まで 売り切れ次第終了!!

会員料金 大人券(小人共通) 3,700円 ※小人券は完売

1月号の予告

- いちご狩りツアー 3月2日(土)
- わくわくクーポン券(市内店舗利用補助券)
- 映画「土を喰らう十二月」鑑賞券 3月23日(土)

所属数

事業所数 361社(前月末比増減なし)
会員数 2,451人(前月末比1人増)
(内個人会員170人)令和5年9月30日現在