



ゆとりわくみたか & にゅーす

369号
2025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

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。

ベネフィット・ステーションのお得なサービスをご利用ください

上手にを使って、日々の生活を楽しく豊かにしませんか？

登録方法など、詳しくは会報特集号または当センターのホームページをご覧ください。(※新規加入の方は、加入月の翌1日から利用可)



気軽に使える！

割引・無料のおすすめメニュー

靴下屋 Tabio

商品代金から
10%OFF



※対象外の店舗があります。
事前にご確認ください。

銀座コージーコーナー
(店舗限定)

GINZA
Cozy Corner
since 1948



お会計より 8%OFF

鮎酒肴 杉玉



【ディナータイム限定】
お会計金額より 5%OFF

ソニーの
電子書籍ストア
「Reader Store」



話題の書籍・コミック・
ビジネス書など
無料で読み放題ほか



「ベネポ」で
ポイ活始めませんか？

「ベネポ」とは？

ベネフィット・ステーションサイトで貯めて使える会員専用のポイントです。
他サービスのポイントと交換することもできます。ぜひご活用ください！

ベネポが貯まる！

Yahoo! ショッピング

YAHOO! ショッピング
JAPAN

Web 申込で購入金額の 1%分のベネポプレゼント

楽天市場

Rakuten

食べログ

ネット予約
完了後の来店で
予約人数分×55 ベネポ
プレゼント

食べログ

ホットペッパーグルメ

会員専用サイトから
Web 予約かつ店舗来店で
200 ベネポプレゼント



ベネポが使える！ 1ベネポ＝1円として使用・交換ができます！

スターバックスカードチャージ



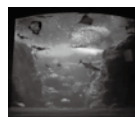
500 ベネポにつき
500 円分の
スターバックスカードへの
チャージに交換

すかいらーく ご優待券



【コードタイプ】
すかいらーく
ご優待券(お食事券)
500 円⇒
会員価格 450 円

新江ノ島水族館



デジタルチケットで
入場料
おとな 2800 円
⇒2520 円

ベネ通販



ベネ通販で、選りすぐりの
人気商品の購入に使用できます！

人気ポイントと交換もできる！



100 ベネポが
100nanaco ポイント



130 ベネポが
100 楽天ポイント



100 ベネポが
100WAON ポイント
(対象カードのみ交換可能)



100 ベネポが
100dポイント

※2025年9月現在の情報です。



登録したら使ってみよう！
アプリが便利です。



サービスセンター健康教室 ～姿勢改善コンディショニング～

日常生活で歪みがちな姿勢を、簡単なエクササイズと筋力トレーニングで修正することで、本来の自然な姿勢を取り戻すプログラムです。「ストレッチボール」を使用し、筋肉の緊張をやわらげていきます。

いつも前かがみになりがち、背中が丸まっているなど、ご自身の姿勢が気になる方、姿勢が原因での肩こりにお悩みの方、一緒にキレイな姿勢を作ってみませんか？

	日 程	時間・会場
1 回目	11 月 12 日 (水)	時間 午後6時30分～7時30分 (6時10分から受付開始) 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」 小体育室
2 回目	11 月 19 日 (水)	
3 回目	11 月 26 日 (水)	



※3回とも同じテーマのレッスンですが、内容は多少異なります。

- 講 師** いし ぜき ゆう こ 石関 友子 インストラクター (セントラルスポーツ)
- 募 集** 会員・家族 (高校生以上) (1回のみ申し込み可) 各回先着 30 人
- 参加費** 無料
- 持ち物** 運動ができる服装 ※ジーパン、スカートはご遠慮ください。 汗ふきタオル、飲み物
※室内履きは不要です。



電話受付
先着順

申込方法 10月27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。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。

フレッシュな状態からドライになっても楽しめる

クリスマススワッグづくり

スワッグとは、花や葉を束ねて壁に掛ける飾りです。クリスマスを彩る素敵なスワッグを作ってみませんか。

アレンジを変えれば、お正月にも楽しめます！

日 時 12月14日 (日) 午前10時30分～11時30分

参加費 一般料金 5,500円 (講習料・材料費) のところ
会員・家族 3,300円 (一般5,500円)

会 場 三鷹市シルバー人材センター 2F 会議室

講 師 ouvrir (ウーヴリール) 平野 美恵 先生
 (ブライダルブーケレッスン講師 花店勤務を経てouvrirをスタート)

人 数 先着 20 人

*申込人数が6人に満たない場合は、中止となります。予めご了承ください。

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。
 先着順に受付します。申込締切：10月20日 (月)

電話受付
先着順



サイズ：長さ約35cm、幅約25cm
 ※画像はイメージです。

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”
お野菜の収穫体験を!

☆ 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30日(日) *前日、当日が悪天候の場合は、12/7(日)に延期となります。

① 午前10時 ② 午前11時

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人 *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人500円 (乳児は無料)

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。

先着順に受付します。申込締切: 10月20日(月)

*申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・全参加者名をお伝えください。

*参加時間は、サービスセンターにて調整させていただきます。ご都合の悪い時間帯
がありましたら、お申込み時にお知らせください。

*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
- ・手袋や軍手など
- ★汚れてもよい服装と靴で参加してね!

〔収穫野菜〕

大根1本・カブ3ヶ・

じゃがいも1株(予定)

* 天候により変更となる場合があります。

電話受付
先着順



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
全国の身近な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。

枚数 1会員あたり2枚まで **先着500枚**

料金 会員 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。
申込締切: 10月20日(月)

① 電話申込
10/20(月) まで



② 引換期間
11/11(火)~11/28(金)

*必ず期間中にお引換ください!

電話受付
先着順

申込締切
10/20(月)



※図柄は変更になる場合があります。



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/individual/
store/quocard/](http://www.quocard.com/individual/store/quocard/)

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 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 5 仙川湯けむりの里

申込締切 10/20 (月)

1 おふろの王様 花小金井店

電話受付
先着順

- 内 容** ● 入浴回数券 1セット (10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1,050円、土日祝1,300円
- 枚 数** 1会員あたり2セットまで
先着 80 セット
- 有効期間** 12月1日 (月)～2026年6月30日 (火) **約半年間有効**
- 料 金** 会員 1セット (10枚組) 7,500円

2 京王高尾山温泉 極楽湯

電話受付
先着順

- 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1,100円、土日祝繁忙期等1,300円
- 枚 数** 1会員あたり5セットまで
先着 70 セット
- 有効期間** 12月1日 (月)～2026年11月30日 (月)
- 料 金** 会員 1セット (2枚組) 1,600円

3 深大寺天然温泉 湯守の里

電話受付
先着順

- 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1,780円 (レンタルタオル・館内着代含む)
- 枚 数** 1会員あたり5セットまで
先着 70 セット
- 有効期間** 12月1日 (月)～2026年11月30日 (月)
- 料 金** 会員 1セット (2枚組) 1,800円

4 国立温泉 湯楽の里

電話受付
先着順

- 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980円、土日祝1,100円
- 枚 数** 1会員あたり5セットまで
先着 80 セット
- 有効期間** 12月1日 (月)～2026年11月30日 (月)
- 料 金** 会員 1セット (2枚組) 1,600円

5 天然温泉 仙川 湯けむりの里

電話受付
先着順

- 内 容** ● 入浴回数券 1冊 (10枚綴)
● 通常料金 大人 (1回あたり) 平日920円、土日祝1,050円
● 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
先着 85 セット
- 料 金** 会員 1冊 (10枚組) 6,300円

大相撲

一
月
場
所

電話受付
抽選

あっせん日程 2026年1月11日(日)～1月24日(土)

*千秋楽は除く

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。

定数を超えた場合は、抽選となります。

申込締切：10月20日(月)

場 所 両国国技館

枚 数 抽選15組

1会員あたり、1組(2人分)

③1人で参加希望の方は、サービスセンターまでご相談ください。

席種・金額
(お一人様)

① イスA席 14,600円相当 ⇒ 13,000円 ※平日限定
[チケット8,000円+お土産6,600円]

② イスB席 11,600円相当 ⇒ 10,000円 ※土日祝はプラス500円
[チケット5,000円+お土産6,600円]

電話申込

10/20(月)まで

抽選結果の連絡

*当選者の方より、席種・日程
(2希望)をお伺いします。

在庫確認・調整

日程確定の連絡

受取

*状況によりご希望に沿えない場合がありますので、予めご了承ください。

能・狂言 ～解説・字幕付き～

電話受付
先着順

能の公演中にスクリーンに現代語訳や解説を表示します。

日 時 2026年1月17日(土) 午前10時～
あっせん枚数 先着10枚

会 場 府中の森芸術劇場 ふるさとホール

出 演 解説：葛西聖司 狂言：野村萬斎 能：観世喜正 ほか

座 席 全席指定

枚 数 1会員あたり2枚まで

料 金 通常料金4,500円のところ
会 員 3,400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。
先着順に受付します。

申込締切：10月20日(月)



蚊相撲
撮影：前島吉裕

箱根小涌園ユネッサン ワンデーパス

インターネット予約限定
三鷹市勤労者福祉サービス
センター会員特別プラン

ユネッサン(水着エリア)を、サービスセンター会員特別価格で利用できます。

販売・利用期限 2026年3月31日(火)まで

料 金 大人(中学生以上)
通常2,500円～3,000円のところ 1,800円

子ども(3歳～12歳以下)
通常1,400円～1,700円のところ 1,200円

予約方法 ① <https://x.gd/4Zgxd> または右のQRコードにアクセス

② 日時(平日利用は「10:00」、土日祝利用は「9:00」を選択)、人数等を空きカレンダーより選び、
予約者及び支払い情報等を入力(クレジット決済)。

*日付指定チケットです。購入後のキャンセル・変更は不可。詳細は、下記へお問い合わせください。

お問い合わせ 箱根小涌園ユネッサン 0460-82-4126



西武園ゆうえんち

入園 + 乗り物フリー

窓口販売
先着順

有効期限 2026年3月31日(火)まで

枚数 1会員、合計5枚まで **先着20枚**

料金 通常料金 大人4,900円 / 小人3,600円のところ
会員 大人 **3,800円**
 小人(3歳~小学生) **2,800円**

申込方法 サービスセンター窓口で購入してください。お電話でもお申し込みいただけます。先着順(売切れ次第終了)



とく てん 10得10チケット

1冊 10ポイント

有効期限 2026年3月31日(火)まで

枚数 1会員あたり、5冊まで
 (6枚~10枚は一般料金) **先着50枚**

金額 会員 1冊 **3,400円** (一般 4,000円)

【対象施設】(例)

土日祝・特定日15p / 平日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、要予約

10p ワンデーパスポート(アトラクション乗り放題) 大人・シニア・中人

*詳しくは、公式ホームページにてご確認ください。



お問合せ先(東京ドーム)

TEL ▶ 03 (5800) 9999

HP ▶ www.tokyo-dome.co.jp/toku10/

*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・身長制限・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



窓口販売
先着順

窓口販売中チケット

全て先着順(売切れ次第終了)

詳細は、以前の会報 [A 4・5月号(366号) B 6・7月号(367号)] をご覧ください。

既に規定枚数を購入された方も、別途購入できます。

窓口販売
先着順

A 高尾山 ケーブルカー・リフト乗車引換券

2026年2月28日(土)まで有効 / 1会員あたり6枚まで

区分	大人(中学生以上)	こども
会員	400円	200円
(通常料金)	(490円)	(250円)

* 往復必要な方は、2枚購入してください。

* 運賃はケーブルカー・リフトとも同額

* こども料金について

ケーブルカー・リフトとも

小学生から有料、未就学児は大人1人につき1人無料

*在庫がある場合は、2026年1月30日(金)まで販売します。

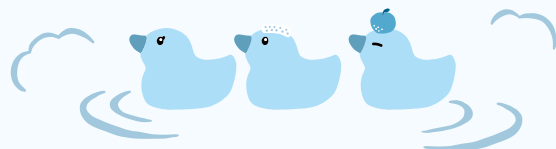
B 都内共通入浴券

残りわずか!

大人券10枚綴り(中学生以上大人)

2026年6月30日(火)まで有効 / 1会員あたり1冊まで

料金 会員 1冊 **4,600円**



6～9 購入方法

サービスセンター窓口で購入してください。お電話でもお申込みいただけます。

6 大絶滅展 7 オルセー美術館所蔵 印象派 8 ゴッホ展

9 セサミスポーツクラブ

全て先着順（売切れ次第終了）

それぞれ購入締切が異なります。

大絶滅展・オルセー美術館・ゴッホ展・セサミ

6 特別展「大絶滅展—生命史のビッグファイブ」

窓口販売
先着順

会期 11月1日（土）～2026年2月23日（月・祝）

休館日：月曜日、11/4（火）・25（火）、12/28（日）～2026年1/1（木）・13（火）。
ただし、11/3（月・祝）・24（月・休）・1/12（月・祝）、2/16（月）・23（月・祝）は開館。

購入締切 2026年1月30日（金）

会場 国立科学博物館（上野公園）

枚数 1会員あたり、5枚まで **先着30枚**

料金	区分	一般・大学生	小・中・高校生
	会員	1,600円	400円
	（当日料金）	（2,300円）	（600円）

※未就学児及び障がい者手帳お持ちの方とその介護者1名は無料。
学生証、各種証明書をもちの方は、ご入場時にご提示ください。
※会期・開館時間、入場方法等は変更になる場合があります。最新情報は公式サイトでご確認ください。
※会場内の混雑等により、入場制限する場合があります。



公式サイト



7 オルセー美術館所蔵 印象派 —室内をめぐる物語—

会期 10月25日（土）～2026年2月15日（日）

休館日：月曜日、11/4（火）・25（火）、12/28（日）～2026年1/1（木・祝）・13（火）。
※ただし、11/3（月・祝）・24（月・休）、1/12（月・祝）、2/9（月）は開館

会場 国立西洋美術館（上野公園）

枚数 1会員あたり、5枚まで **先着30枚**

料金 通常料金 当日一般2,300円のところ
会員 1,600円

購入締切 2026年1月30日（金）

※中学生以下、心身に障害がある方及び付添者1名は無料。（学生証または年齢の確認できるもの、障害者手帳をご提示ください。）
※12月12日（金）～12月26日（金）は高校生無料観覧日。
発売所にて学生証をご提示ください。
※観覧当日に限り本展の観覧券で常設展もご覧いただけます。
※最新情報は展覧会公式サイトをご確認ください。

窓口販売
先着順



公式サイト



8 ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢

平日期間限定
入場券

会期 9月12日（金）～12月21日（日）

会場 東京都美術館（東京・上野公園）

枚数 1会員あたり、5枚まで **先着30枚**

購入締切 12月8日（月）

料金	区分	一般	65歳以上	大学・専門学生
	会員	1,800円	1,200円	900円
	（当日料金）	（2,300円）	（1,600円）	（1,300円）

※12月12日（金）までの平日限定利用。土曜・日曜・祝日及び12月16日（火）以降は利用不可。
※館内に大型のリチウムイオン電池（電動アシスト自転車用サイズ以上）を持ち込むことはできません。電動車椅子は乗入可。
※18歳以下、高校生以下無料。9月平日は、大学・専門学生無料。

窓口販売
先着順



9 セサミ スポーツクラブ 利用券

有効期限 2026年3月31日（火）まで

枚数 • 先着 200枚
• 1会員、後期（10月～2026年3月）に25枚まで購入できます。

料金 **会員 1,500円**

※一部別途料金がかかるものがあります。

後期販売分



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）

会員募集中!

お知り合いの
事業所を
ご紹介ください。

ご説明に伺うこともできます。
お気軽に
お問い合わせください!

ご紹介いただいた事業所（個人会員除く）が入会されると、
①紹介者 ②新規入会の事業所 それぞれに
クオカード（1,000円相当）を差し上げます!

共済給付金及び補助金交付申請書・請求書の押印について

共済給付金や各種補助金の申請・請求の際は、会員ご本人（事業主）からの申請・請求であることを確認させていただく趣旨で、本人確認書類に代えて印鑑の押印をお願いしています。

押印漏れ等があった場合には、センター職員からご連絡させていただくとともに、公的証明書等による本人確認をお願いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

会員及び会員店舗利用補助事業

参加事業所（店舗）募集中

「会員及び会員店舗利用補助事業（わくわくクーポン事業）」
にご協力いただける「会員事業所（店舗）」を募集中です。
販路拡大・販売促進にご活用ください。
詳しくは、会報8・9月号（368号）をご覧ください。

申込締切：10月31日（金）

クーポン de
応援!

事務局からのお知らせ

- 前号（8・9月号）に同封しました「会報誌アンケート・意向調査」に、たくさんのご回答をいただきありがとうございました。
みなさまからいただいたご意見は、今後の会報誌づくりの参考とさせていただきます。
- 次号11・12月号（会報第370号）は、11月上旬にお届けします。

11・12月号の予告

- 新春浅草歌舞伎
- ミニ門松あっせん
- 健康教室
- お買い物ツアー
- スキーリフト券

所 属 数

事業所数 328社（前月末比1社減）
会 員 数 2,324人（前月末比6人減）
（内 個人会員151人）令和7年8月31日現在