



ゆとりわくみたか & にゅーす

370号
2025年11・12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。



築地場外市場と べらぼう 江戸たいとう 大河ドラマ館

恒例の築地でのお買い物の後、
お昼は「すしざんまい 奥の院」でお寿司！
「べらぼう」の世界が広がる大河ドラマ館を見学後、
巣鴨地蔵通り商店街を散策！

日程

12月13日(土)

午前8時10分 三鷹市役所出発
午後5時15分頃 三鷹市役所解散



参加費

区分	料金(大人)
会員	10,600円
同居家族	11,100円
一般	12,500円



※小学生以下の方のご参加はご相談ください。

交通

東都観光バス(予定)

募集

40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

※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 11月20日(木)

※参加者には後日「しおり」をお送りします。

※お申し込み時に、ご希望の乗車場所をお知らせください。

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2日(火)午後5時以降から取消料が発生します。

行程

三鷹市役所 8:10 出発

(ご希望の方は三鷹駅北口側付近にて8:00 出発でご乗車いただけます。お申込みの際にお知らせください。)

築地場外市場

変わらず賑わいを見せる「食のまち」でお買い物

すしざんまい 奥の院

元料亭を改装した、落ち着いた佇まいのお店で
本格江戸前寿司



イメージ

べらぼう 江戸たいとう 大河ドラマ館

クライマックスを迎える「べらぼう」の世界を大河ドラマ館で堪能。早めに見終わった方は浅草の散策も
主催：台東区大河ドラマ「べらぼう」活用推進協議会

巣鴨 とげぬき地蔵尊 高岩寺

活気あふれる巣鴨で
とげぬき地蔵尊の参拝や
地蔵通商店街を散策



三鷹市役所 17:15 頃

(ご希望の方は三鷹駅北口側付近までお送りします。)

※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】株式会社飯田産業 旅行課

お正月を彩る ミニ門松

三鷹市シルバー人材センターの植木班会員の皆さんが丹精込めて製作する「ミニ門松」をあっせん！
新年のお迎えにいかがでしょうか！！

- 内 容**
- ・竹・松・千両を組み合わせたミニサイズの門松
 - ・大きさ 直径10cm×高さ29cm

電話受付
先着順

- 受取日** 12月18日(木)・19日(金)・22日(月)
3日間 午前9時～午後5時

- 受取場所** サービスセンター窓口

- 数 量** 1会員2個まで、先着15個

- 料 金** 通常料金3,200円のところ
2,200円

11/17(月) 午前9時
受付開始

- 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。
受付開始11月17日(月) 午前9時～
定員になり次第、終了となります。



※写真はイメージです。

サービスセンター健康教室 FitFun (フィットファン)

音楽に合わせて楽しく動こう！
脂肪燃焼、筋力アップ！

音楽に合わせたシンプルな動きで楽しく身体を動かしながら、脂肪燃焼、筋力アップを目指しませんか？
後半ではトレーニングの時間も取りますので、シェイプアップ効果も期待できます。
聞き覚えのある曲を使うので、どなたでも楽しくご参加いただけます。

- 日にち** 12月2日(火)、16日(火)
どちらか1日だけの参加もOK

- 時 間** 午後6時30分～7時30分 (受付 午後6時10分から)

- 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

- 募 集** 会員・家族 **各回先着30人**

- 参加費** 無料

- 持ち物** 動きやすい服装、タオル(汗ふき用)、飲み物(水分補給用)、運動靴

- 講 師** ちば ももこ
千葉 桃子 インストラクター(セントラルスポーツ)

- 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。
申込締切：11月17日(月)

*参加者には、後日案内書を送付します。

申込時に、会員番号・事業所名・参加者名・電話番号をお伝えください。

電話受付
先着順



千葉桃子
インストラクター

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！！

電話受付
先着順

日時 2026年 1月12日(月祝) 午後3時開演 先着10枚
あっせん枚数 1月17日(土) 午前11時開演 先着10枚

会場 台東区立浅草公会堂

演目 第1部 お年玉〈年始ご挨拶〉 一、梶原平三 誉石切 鶴岡八幡宮社頭の場
二、上、相生獅子 下、藤娘
第2部 お年玉〈年始ご挨拶〉 一、傾城反魂香 土佐将監閑居の場
二、上、相生獅子 下、藤娘

出演 中村橋之助、市川男寅、中村蒼玉、市川染五郎、尾上左近、中村鶴松、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 **先着20枚**
※満4歳以上のお客様はお一人につき1枚チケットが必要です。



中村橋之助 中村蒼玉 尾上左近 中村鶴松 市川染五郎 市川男寅

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)。
申込締切: 11月17日(月)

吉祥寺エクセルホテル東急 新春ブッフェ 2026

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!!

日時 2026年1月1日(木・祝)・2日(金)・3日(土)
昼の部 11:00~12:30/13:30~15:00 (90分制)
夜の部 17:00~19:00 (120分制)

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5枚まで(6~10枚は一般料金)

区分	大人	シニア(65歳以上)	子供(4歳~小学生)
ランチ (昼の部)	通常料金 9,000 円のところ 7,600 円	通常料金 8,000 円のところ 6,800 円	通常料金 5,000 円のところ 4,200 円
ディナー (夜の部)	通常料金 10,000 円のところ 8,500 円	通常料金 9,000 円のところ 7,600 円	通常料金 6,000 円のところ 5,100 円

※一般料金は、サービスセンターへお問い合わせください。
※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2,000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購入してください。
販売: 12月25日(木)まで

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!!

窓口
販売

② **食事券購入**
サービスセンター窓口で購入
【販売: 12/25(木)まで】

T-BOLAN LAST LIVE TOUR 2025-2026 終章 SING THE BEST HIT JOURNEY 47

電話受付
先着順

あの頃も、そして今もカラオケで歌われる T-BOLAN のシングルや数々の人気曲！
誰もが歌える曲で構成されるベストヒットツアー!!

日時 2026年1月31日(土) 午後5時開演

会場 調布市グリーンホール 大ホール

座席 全席指定

枚数 1会員あたり、2枚まで **先着10枚**

料金 一般料金 8,800 円のところ
会員 6,700 円
*4歳以上有料、3歳以下膝上可
※学生、キッズ割引の取扱いはありません。

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。

申込締切 11月20日(木)



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



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。券種により販売期間が異なります。

A 舞子スノーリゾート

大人リフト1dayパス



有効期間 2025-26スキーシーズン中(12月20日(土)~2026年3月29日(日))

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・枚数 シーズン中、1回使える利用券 **先着30枚**

料金 当日券 大人7,000円、小学生3,500円のところ

区分	大人	小学生
会員	3,800円	2,400円
一般及び6~10枚	4,500円	2,800円

販売期間 12月19日(金)まで



窓口販売
先着順

会員証呈示による割引

ゆとりびとみたか
会員証

◆リフト1dayパス

大人 7,000円 ⇒ 5,500円

中高生 6,000円 ⇒ 4,500円

小学生 3,500円 ⇒ 2,800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
先着順

有効期間 2025-2026及び2026-2027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・枚数 シーズン中、1回使える利用券(大人・子供共通) **先着30枚**
⑨ 現地にて、子供(中学生以下)2,000円/幼児(未就学児)1,000円で購入可

料金 当日券 平日4,300円、土日祝4,800円のところ
会員 2,500円(一般及び6~10枚 3,000円)

購入期間 12月26日(金)まで

会員証呈示による割引

ゆとりびとみたか
会員証

◆リフト1日券

通常価格より1,000円引き

大人 平日 4,300円 ⇒ 3,300円

土日祝 4,800円 ⇒ 3,800円

高校生・50歳以上

平日 3,800円 ⇒ 2,800円

土日祝 4,300円 ⇒ 3,300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 シャトレーズスキーバレー野辺山 シャトレーズスキーバレー小海

共通 早割リフト1日券

窓口販売
先着順

有効期間 2025-2026シーズン(12月20日(土)~2026年3月29日(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・枚数 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)
⑨ 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。 **先着30枚**

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

購入期間 12月26日(金)まで

会員証呈示による割引

ゆとりびとみたか
会員証

◆リフト1日券(全日同一料金)

通常価格より500円引き

大人 4,800円 ⇒ 4,300円

シニア(60歳以上)
3,800円 ⇒ 3,300円

小・中学生 3,500円 ⇒ 3,000円

* スキー・ボードレンタルセットの割引は、今シーズンより対象外となります。

※湯沢高原スキー場、石打丸山スキー場の会員証割引は終了しました。

サンリオピューロランド

パスポートチケット

窓口販売
先着順

入場と各アトラクションがお楽しみいただけます！ *チケットは3歳から必要

有効期間 11月15日(土)～
2026年1月31日(土)

料金

区分	大人券 (18～64歳)	小人券 (3歳～高校生)	シニア券 (65歳～)
会員	3,000円	2,100円	
一般	3,500円	2,500円	
(通常料金)	(3,900円～5,900円)	(2,800円～4,800円)	

*通常料金は、ご来場日によって異なります。

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

販売締切 1月30日(金)まで

*入場には、来場予約とパスポートチケットが必要です。

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。

展覧会 「NEGORO 根来 — 赤と黒のうるし」

会期 11月22日(土)～2026年1月12日(月・祝)
※会期中展示替えあり
休館日：火曜、12/30～1/1 ※1/6は18時まで開館

会場 サントリー美術館(東京ミッドタウン ガレリア3F)

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1,800円のところ
会員 1,200円

販売締切 12月26日(金)まで
※最新情報は、美術館ウェブサイトでご確認ください。

窓口販売
先着順



美術館ウェブサイト



窓口販売中チケット

全て先着順(売切れ次第終了)

窓口販売
先着順

特別展「運慶 祈りの空間 — 興福寺北円堂」

*詳細は、会報8・9月号(368号)をご確認ください。

会期 開催中～11月30日(日)

会員料金 大人 1,300円 / 大学生 600円 / 高校生 300円

枚数 1会員あたり、**5枚**まで

販売締切 11月21日(金)まで

特別展「大絶滅展 — 生命史のビッグファイブ」

会期 開催中～2026年2月23日(月・祝)

枚数 1会員あたり、**5枚**まで

会員料金 一般・大学生 1,600円 / 小・中・高校生 400円

販売締切 2026年1月30日(金)まで
*詳細は、会報10月号(369号)をご確認ください。

「セサミスポーツクラブ」利用券

有効期限 2026年3月31日(火)

枚数 1会員あたり、
後期(10月～2026年3月)に**25枚**まで

会員料金 **1,500円**(一部別途料金がかかるものがあります)
*詳細は、会報10月号(369号)をご確認ください。

ベネステ フリー eラーニングとは？

インターネットを利用して受講できる、ベネフィット・ステーションの無料講座です。自己啓発としてはもちろん、資格取得の勉強や社員研修などにもご活用ください。

フリー eラーニングのおすすめポイント

- ・約 2000 以上の豊富なラインナップ！（おとなの教養講座や速読などのスキルアップ講座も拡充！）
- ・スマホやタブレットなどで、いつでもどこでも受講可！
※一部パソコンのみのコースあり。
- ・自分のペースで繰り返し学べる！
- ・マイページ機能で受講状況がわかる！
※一部マイページのないコースあり



ベネステ・無料 eラーニング 例

ネットラーニング提供

行動基準シリーズ

- ・個人情報保護の基礎
- ・情報セキュリティの継続学習
- ・組織と個人を守る！
スマートフォン時代の SNS リスク
対策 他

BISCUE 提供

語学・国際化

- ・TOEIC 対策（500～900 点）
- ・ビジネス英単語
- ・英文メールの書き方 他

レビックグローバル提供

内定者・新人向け

- ・ビジネススキル
- ・ビジネスマナー
- ・キャリアデザイン
- ・チームを強くするテレワーク
仕事術 他

ゼミネット提供

資格対策

- ・衛生管理者
- ・中小企業診断士
- ・行政書士入門 他

テンミニッツTV 提供

他分野の有識者が出演するおとなのための教養メディア

- 毎月、月替わりで 5～10 講座公開されます
- ・日本古典
 - ・西洋哲学
 - ・国際情勢
 - ・SDGs
 - ・DX
 - ・育児 他



※2025 年 10 月現在の情報です。

全国の勤労者サービスセンターの会員様限定！

タリーズデジタルギフトクーポン 500 円
先着で 1,000 名様へプレゼント！

TULLY'S COFFEE

受付期間：2025 年 12 月 15 日 12 時～ なくなり次第終了
ベネフィット・ステーション会員サイトへログイン後、
トップページのバナーよりお申込みください。
クーポンは、会員サイト内のマイページ【マイクーポン】上に配信します。

12月15日
正午～
お申込み開始！

事務局からのお知らせ

○次号（会報第 371 号）は、1・2 月合併号として 1 月上旬にお届けします。

1・2 月号の予告

- ベネアカウントお年玉キャンペーン
ベネフィット・ステーションへのログイン・
お申込みの方を対象としたプレゼント企画
を実施します。お楽しみに！
- わくわくクーポン券
（市内店舗利用補助券）
- 健康教室

所 属 数

事業所数 328 社（前月末比増減なし）
会 員 数 2,319 人（前月末比 5 人減）
（内 個人会員 151 人）令和 7 年 9 月 30 日現在