

センター通信

第99号

発行／西東京市勤労者福祉サービスセンター
事務局／西東京市役所田無第二庁舎内 西東京市南町5-6-13
☎ 042-464-1311(内)12897 FAX 042-452-7100
http://nishitokyosc.sakura.ne.jp E-mail:kinrousc202@soleil.ocn.ne.jp

令和5年8月1日発行
会員数(7月14日現在)
305事業所1,266人

矢ヶ崎農園のさつまいも掘り かわいいお花のおみやげ付き!

西東京市産の甘くて美味しいさつまいも「紅あずま」を収穫しませんか?

1. 実施日 令和5年11月5日(日)雨天決行
2. 集合場所・時間 矢ヶ崎農園 午前9時30分集合(時間厳守) 西東京市向台町1-6-11 (西武バスひばりが丘駅⇄武蔵境駅間「向台町1丁目」停留所下車徒歩約5分)
3. 募集口数 30口(1会員2口まで)
4. 参加資格 会員と同居家族
5. 服装・持ち物 汚れてもよい服・靴(長靴)、タオル、ゴム手袋(軍手)等
6. 申込日 令和5年8月16日(水)～18日(金)午前8時30分より電話で受付けます(先着順)定員になり次第締め切ります。
7. 参加費 1口 600円 (さつまいもは4株お持ち帰りいただけます。)



1株で約3～5本程度
収穫できます。
※生育状況等により異なります。

※現地集合・現地解散になります。※駐車場の用意がありませんので、自転車または公共のバス等をご利用ください。

注)当日ご参加されなかった方のお取り置き及び参加費のご返金は出来ませんのでご了承ください。

注)悪天候の場合、収穫作業が出来ない場合もありますのでご了承ください。

※当日の緊急連絡先 080-3919-5484

限定50箱

毎年大好評! 山梨県「紅玉園」より農園直送

シャインマスカット&ピオーネ+おまけの赤ぶどうが付いた人気の3種セットあっせん



特別あっせん価格 定価5,100円⇒⇒**3,600円(税・送料込)**

※送料は関東・南東北・信越・中部・北陸までのものです。他の地域は要相談となります。

FAX番号
042-452-7100

セット内容

- シャインマスカット 1房 600g (大人気!皮ごと食べられる糖度18度以上の甘い種なしぶどう)
- ピオーネ 1房 600g (巨峰とマスカットの交配種で強い甘みと酸味がありすっきりした味)
- おまけ:サニールージュまたは甲斐路などの赤ぶどう 約100g 写真はイメージです



●申込方法 令和5年8月1日(火)～8月7日(月) 午前8時30分より電話又はファックスでお申し込みください。

あっせん数を超えた場合は抽選し、結果は8月15日(火)までに全員にお知らせいたします。

お申込みの際に①商品名「3種ぶどうセット」と数量②会員番号③氏名④お届け先住所⑤電話番号をお知らせください。

●納品 9月上旬～9月中旬までにゆうパック普通便でお届けします。※配達日の指定は受けられません。(出荷時期に合わせて産地よりお届けします。)時間帯指定は①午前中②14時～16時③18時～20時④19時～21時が可能。

●お支払い 8月31日(木)までに事務局に納入またはサービスセンター口座へお振込みください。

●購入限度 1会員2セットまで ※申込締切後のキャンセルはお受けできません。

取扱業者:国際急行観光(株)さいたま営業所

● 各種事業参加費・チケット購入代金のお支払いについて ●

サービスセンターのバスツアーや収穫体験等の参加費およびチケット購入代金のお支払い方法は、事務局でのお支払いの他、下記の口座へのお振込みによるお支払いも可能です。

ゆうちょ銀行 または 三菱UFJ銀行 いずれかの口座に代金をお振込みください。

郵便振込口座 ゆうちょ銀行 記号 11360 番号 07680281

銀行振込口座 三菱UFJ銀行保谷支店 普通口座 4595363

共通口座名義:西東京市勤労者福祉サービスセンター 会長 野崎 佳宏

※チケット購入の方は、チケット代金にチケット郵送料(簡易書留料金)404円を加算してお振込みください。お振込み(ご入金)確認後に簡易書留にて郵送いたします。

※お振込手数料につきましては、会員様負担となりますのでご了承ください。

チケットあっせん ㊦

- ★申し込み日 令和5年8月7日(月)～8月14日(月) 午前8時30分よりお電話またはFAXにて受け付けます。(先着順)
- ★申込資格 1会員 4枚まで
- ※申込期間終了後、チケットが届き次第ご連絡いたします。
- ※申込期間終了後のキャンセル、変更はお受けできません。センターでご用意できるお席は、ご満足いただけないお席となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

FAX番号 042-452-7100

ボストン・ポップス on the Tour2023 ジョン・ウィリアムズ・トリビュート日本公演

アメリカの至宝、ボストン・ポップスがフルオーケストラで20年ぶりの来日！
10/7角野隼斗がゲストとして登場！10/8は「スター・ウォーズ特集」
【出演・指揮】キース・ロックハート 【演奏】ボストン・ポップス・エスプラネード・オーケストラ



- 日 時 令和5年10月7日(土) 13:00開演 曲目:ジョン・ウィリアムズ・トリビュート
令和5年10月8日(日) 14:00開演 曲目:スター・ウォーズ:ザ・ストーリー・イン・ミュージック
- 会 場 東京国際フォーラム ホールA (地下鉄「有楽町駅」B1F地下コンコースにて連絡)
- 金 額 S席 10/7 9,000円 10/8 8,000円 (通常価格 12,500円)
- あっせん枚数 各日10枚 ※未就学児入場不可。

生誕100年 山下清展—百年目の大回想 ㊦ 随時販売

生誕100年を記念する本展では、代表的な貼り絵の作品に加えて、子供時代の鉛筆画や後年の油彩、陶磁器、ペン画などを展示し、山下清の生涯と画業をご紹介します。

- 日 時 令和5年6月24日(土)～9月10日(日)
10:00～18:00 (最終入館は閉館30分前まで) 販売期限: 令和5年8月31日まで
休館日: 月曜日 1会員4枚まで
- 会 場 SOMPO美術館 (JR新宿駅西口より徒歩5分)
- 料 金 一般 800円 (当日券 1,400円) ※高校生以下無料 (要学生証提示)



ホテルメトロポリタン レストランお食事券 (4店舗共通) 池袋駅西口から徒歩3分 ㊦ 随時販売

- 営業時間 11:30～15:00 (14:30LO)
17:30～21:30 (21:00LO) コースLO20:30

有効期限: 令和6年1月31日まで
除外日: 12/16～12/25、1/1～1/7

1会員5枚まで

料金(お一人)	ランチ	ディナー
あっせん料金	3,700円	7,500円
一般料金	4,900円	10,000円

☆料金にはサービス料消費税が含まれています。
☆ご利用の際には、ご予約をお願いいたします。食事券の利用があることを伝え、利用時に食事券をご提出ください。
☆土日祝、イベント開催日は時間制となります。

●ご予約 03-3980-5533 (レストラン予約)



店舗名	内容 (メニュー内容が変更になる場合もございます)	
2F 日本料理「花むさし」	ランチ	ランチ御膳【宝珠】 前菜・八寸・酢の物・焼物・造り・煮物・揚物・食事・デザート
	ディナー	会席【季】 前菜・お椀・造り・煮物・焼物・食事・デザート
2F 四季彩茶寮「匂香」	ランチ	【牛たん・地鶏つくねの炭火焼きランチ】 前菜・サラダ・造り・牛たん地鶏つくね炭火焼き・食事・デザートビュッフェ
	ディナー	【炙り焼きサーロインステーキコース】 前菜・造り・七輪仕立て・国産牛サーロインステーキ・食事・デザート
2F 中国料理「桂林」	ランチ	【ふかひれ姿煮入りランチコース】 前菜・ふかひれ姿煮入りスープ・料理3品・食事・デザート
	ディナー	【琵琶コース】 前菜・ふかひれスープ・料理4品・食事・デザート
25F ダイニング&バー「オーヴェスト」	ランチ	【ハンバーグ&ステーキランチ】 前菜又はスープ・メインディッシュ・デザート ※パンと食後のお飲み物付
25F キュイジーヌ「エスト」	ディナー	【ディナーコース cielo】 前菜・パスタ・お口直しのシャーベット・魚又は肉料理・デザート ※パンと食後のお飲み物付

お申込み・お問い合わせは、事務局へ ☎042-464-1311 内線12897 [受付]平日8:30～17:00

「ながら筋トレ」で筋力UP!



教えてくれたのは
長野 茂先生

フィットネス研究所代表。「日常ながら運動」の創始者として指導・普及を行っている。

日常生活にちょっとした動きをプラスするだけで、筋トレの効果を得られます！
もっとカッコいい体、健康な体を目指して、ながらトレーニングを始めましょう。

外出時やオフィスで Working

信号待ちで

かばん上げ下げ

背すじを伸ばして立つ。かばんを持つ腕を後ろにゆっくりねじりながら上げ、ゆっくり戻す。これを信号待ちの間、左右各10回行う。



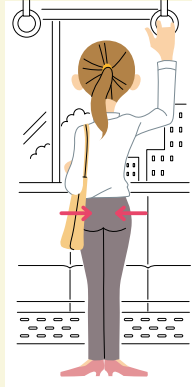
ここに効く

肩・腕

電車で

お尻ギュ～絞り

つり革を握り、両足のかかとをつけ、つま先を開く。ふくらはぎ・ひざ・内ももをびったりつけて力を込め、お尻を中央に引き寄せて10秒キープ。これを5回行う。



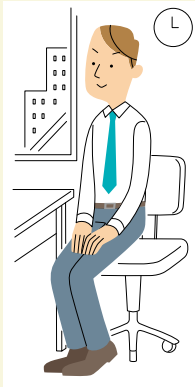
ここに効く

お尻・脚

デスクで

上体まっすぐ立ち

いすに浅く座り、両足を軽く引いてひざに手をのせる。背すじを伸ばし、上体をなるべく前傾させずにゆっくり立ち上がる。座るときも同様に。立ち座りの度に行う。



ここに効く

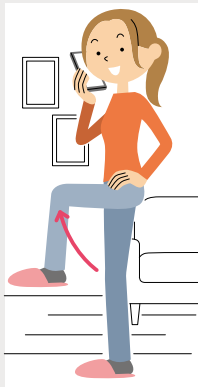
太もも・お尻

おうちでスキマ時間に Home time

電話中に

ひざ上げウォーク

両足を肩幅に開き、背すじを伸ばす。上体をまっすぐにキープしたまま、ひざを左右交互にできるだけ高く上げる。1秒1回のテンポで、片脚30回ずつ行う。



ここに効く

お腹・太もも

トイレで

静止スクワット

洋式トイレに座り、両足を手前に引いてひざに手をのせる。その姿勢から、お尻を軽く浮かせて10秒キープ。トイレに入る度に行う。



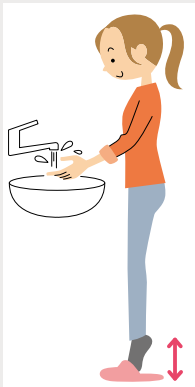
ここに効く

太もも・お尻

手洗い中に

かかとアップダウン

両足を軽く開いて背すじを伸ばし、かかとを1秒1回のテンポで上げ下げする。ひざが曲がらないよう注意して。30回行う。



ここに効く

ふくらはぎ

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅フィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています!



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリー
ムについて

オンラインライブストリームの
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設

提供/スポーツクラブルネサンス 制作/株式会社からだにいいこと

3市合同事業(武蔵野市・昭島市・西東京市)勤労者のための教養講座

ブラタモリ案内人・真貝さんと歩く 秋の多摩湖～狭山丘陵

10月27日(金) 10:00～14:00(予定)

あの国民的番組 NHK「ブラタモリ」で案内人を務めた、真貝康之さんと一緒に多摩湖から狭山丘陵を歩いてみませんか?日本一美しい取水塔や国宝正福寺地蔵堂など、真貝さんのお話を聞きながらゆっくり歩きます。

- 集合 西武鉄道「多摩湖駅」10時頃 ※詳細は参加確定後にお知らせします。
- 解散 西武鉄道「東村山駅」14時頃
- コース 宅部氷川神社→村山貯水池(多摩湖)→宅部池→廻田緑道→北山公園→正福寺地蔵堂→大善院→弁天池公園など



- ①小雨決行、荒天中止。
- ②当日の天候等の理由によりコースが変更になる場合があります。
- ③このコースは、階段や高低差がありますのでご了承ください。全体で5km～6kmほど歩きます。

- 参加費 1,000円(昼食・傷害保険込) ●申込資格 会員と同居家族
- 募集人数 6人(申し込みが全体で10人に満たない場合は中止となります)
- 申込方法 8月2日(水)～8月8日(火)電話で受け付けます。申し込み多数の場合は抽選し、結果は全員にご連絡いたします。

講師紹介 真貝康之(しんがいやすゆき)氏(多摩武蔵野スリパチ学会会長)
2014年に多摩武蔵野スリパチ学会を設立。多摩武蔵野地域を中心にまち歩き講座のガイドなどの活動を行っている。2017年、2021年にNHK「ブラタモリ」吉祥寺編と江戸の水編に案内人として出演。2021年に「多摩・武蔵野凸凹地図」「多摩・武蔵野スリパチの達人」(昭文社刊)を執筆・監修。



弁護士による無料法律電話相談をご利用ください!

日常生活の中で生じるさまざまな法律問題について、解決に向けての第一歩となるよう弁護士による電話相談を実施しています。「弁護士に依頼すべきかわからない」というようなことでも、お困りごとがありましたらお気軽に法律相談をご利用ください。



- 申込資格 会員および同居家族
- 相談員 阿部康広弁護士(川上総合法律事務所/当サービスセンター理事)
- 相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償、近隣トラブルなど相談内容に制限はありません。
※ただし、同一案件の再相談、既に他の弁護士に依頼済みの方のご相談はお受けできません。
- 相談料 無料(相談後に弁護士業務を依頼する場合は有料となります。)
- 相談方法 電話による(予約をした日時に相談員より直接お電話いたします。)
- 相談日 8月9日(水)、22日(火) } 【時間帯区分】
9月6日(水)、19日(火) } 11時30分から ①11:30～12:00 ②12:15～12:45
10月5日(木)、17日(火) } ③13:00～13:30
- 定員 各日3名 ●相談時間 30分程度
- 申込方法 サービスセンター事務局へお電話でお申込みください。その際、会員名・事業所名等およびご希望の相談日・時間をお知らせください。(先着順)
※各回とも相談日の前日13時までにお申込みください。
(相談日の前日が休日等の場合は、その前の営業日の13時まで)



阿部康広 弁護士

事務局だより

- ★10月16日(月)は、会費第3期分の口座振替日となります。残高のご確認をお願いいたします。
- ★各種チケットのお申込後のキャンセル・変更等はお受けできませんのでご注意ください。
なお、チケット等のご購入の際は、会員証をご提示ください。
- ★慶弔給付金の請求は、お忘れなようご請求ください。
申請期限は事由発生日の翌日から3年以内です。期限を過ぎますと受け付けることができなくなりますのでお早めにお手続きください。
- ★当サービスセンターで斡旋したチケットや利用補助券・各種割引券のネットオークションへの出品、金券ショップ等への転売は固くお断りします。そのような行為が発覚した場合、ご利用いただけなくなりますのでご注意ください。