

センター通信

第103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6年8月1日発行
 会員数(7月16日現在)
 277事業所1,199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「紅はるか」を収穫しませんか?

1. 実施日 令和6年10月27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6年8月14日(水)～20日(火)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。)
参加費は9月27日(金)までに事務局へ納入またはサービスセンター口座へお振込みください。



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5,200円⇒⇒3,700円(税・送料込み)

※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

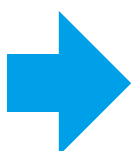


- 申込方法 令和6年8月1日(木)～8月7日(水) 午前8時30分より電話又はファックスでお申し込みください。
あっせん数を超えた場合は抽選し、結果は8月15日(木)までに全員にお知らせいたします。
お申込みの際に①商品名「3種ぶどうセット」と数量②会員番号③氏名④お届け先住所⑤電話番号をお知らせください。
- 納品 8月下旬～9月中旬頃にゆうパック普通便でお届けします。※配達日の指定は受けられません。(出荷時期に合わせて産地よりお届けします。) 時間帯指定は①午前中②14時～16時③18時～20時④19時～21時が可能。
- お支払い 8月30日(金)までに事務局に納入またはサービスセンタ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

◆【お知らせ】サービスセンター事務局の営業時間に変更になります◆

サービスセンターの営業時間を諸般の事情により下記のとおり変更させていただきます。会員の皆様へはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【現行】
 令和6年9月30日(月)まで
 8:30～17:00



【変更後】
 令和6年10月1日(火)から
 9:00～16:00



チケットあっせん ㊦

プラレール 65周年記念

㊦ 随時販売

販売期限：令和6年8月28日まで
1会員5枚まで

プラレール展 in 東京ドームシティ ~プラレール鉄道東京ドームシティ線開業!~

プラレールを使った東京ドームの外観をイメージした巨大ジオラマや、高さ約4.5m大迫力の鉄道タワーが登場! 過去最大級の300種以上のプラレールコレクションを展示するなど大人も子供も楽しめるイベントです!

- 会 期 令和6年7月13日(土)~9月1日(日)【会期中無休】
10:00~17:00(最終入館は閉館30分前まで)
- 会 場 東京ドームシティ Gallery AaMo(ギャラリーアーモ)
- 料 金



※画像はイメージです。

入場券		あっせん価格	通常価格
平日	大人(高校生以上)	900円	1,500円
	子供(3歳~中学生)	600円	1,000円
土日祝	大人(高校生以上)	1,100円	1,800円
	子供(3歳~中学生)	700円	1,200円

©TOMY「プラレール」は株式会社タカトミーの登録商標です。

※8月13日(火)~16日(金)の4日間は土日祝日扱いとなります。
※2歳以下は無料(単独入場不可) ※土日祝日券は平日のご利用も可能です。

ホテルメトロポリタン レストランランチお食事券(4店舗共通)

池袋駅西口
徒歩3分

㊦ 随時販売

- 営業時間 11:30~15:00(14:30LO)
- ご予約 03-3980-5533(レストラン予約)

有効期限：令和7年1月31日まで
除外日：12/21~12/25、1/1~1/5



日本料理「花むさし」イメージ

あっせん料金	一般料金
3,700円	4,900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。

1会員5枚まで

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
2F 四季彩茶寮「匂香」	【牛たん・地鶏つくねの四種炭火串焼きランチ】 前菜・サラダ・造り・牛たん・地鶏つくねの四種炭火串焼き・食事・デザートビュッフェ
2F 中国料理「桂林」	【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
25F ダイニング&バー「オーヴェスト」	【オーヴェストランチ】前菜・メインディッシュ・デザート・コーヒー・1ドリンク付き

各種遊園地等割引チケット

事務局にて随時販売中!!
なくなり次第終了!

HP ㊦

施設名	区分	あっせん金額	定価	有効期限	利用限度枚数
スプリングハイアーンズ入場券	大人・子供共通 (3歳以上)	500円	1,640円~ 4,120円	令和7年3月末まで	1会員 5枚まで
東武動物公園法人アトラクション (入園+のりもの乗り放題)	大人・子供共通 (3歳以上)	2,800円	4,000円~ 5,300円	令和7年2月末まで	1会員 5枚まで
東京ドーム得10(とくてん)チケット 遊びたい施設が自由に選べる!	1冊 (1冊に10ポイント)	3,000円	最大6,200 円相当	令和6年9月末まで	1会員 5冊まで
多摩六都科学館観覧付入館券 (展示室+プラネタリウムまたは大型映像を1回)	大人 子供(4歳~高校生)	600円 200円	1,040円 420円	令和7年3月末まで	1会員 5枚まで
T・ジョイSEIBU大泉 映画鑑賞チケット	大人(18歳~59歳) 子供(3歳~17歳以下) シニア(60歳以上)	1,200円 700円 900円	2,000円 1,000円 1,300円	購入月より6ヶ月	1会員年度内 合わせて6枚まで
ユナイテッド・シネマ&シネプレックス 映画鑑賞チケット	一般(大学生以上) 子供(3歳~高校生)	1,100円 700円	2,000円 1,000円	令和7年1月末まで	

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



教えてくれたのは
坪田 聡先生

日本睡眠学会所属医師、医学博士。
睡眠専門医として20年以上の診療
経験を持つ。

寝苦しい夏にも

「眠れる寝室」のつくり方

生活習慣とともに睡眠の質を大きく左右するのが、寝室の環境です。
特に暑い時期の快眠には、照明やエアコンの設定、
寝具の色などにひと工夫することが大切。
夏の寝苦しさを改善してグッスリ眠りましょう。

Good
bedroom
for sleep

照明は消して なるべく真っ暗に

寝室の照明は寝る1時間前から暗くしはじめて、副交感神経を優位にしましょう。寝るときは刺激を避けるため、天井からの照明はすべて消して真っ暗にするのがおすすめです。真っ暗だと不安になる人は、フットライトを活用しましょう。

寝具やカーテンは 青色で涼感アップ

夏はシーツや寝室のカーテンの色を青系にチェンジ。青が持つ涼感とリラックス効果で、気持ちよく眠れます。ただし青には集中力を上げる作用もあり、長時間見ていると交感神経が優位になることもあるので、寝るまでは別の部屋で過ごすように。

ひんやりマットや 寝ごさを活用

深部体温を下げて入眠をスムーズにするためには、体にこもった熱を上手に逃すことが大切です。シーツの下にひんやり感のある敷きパッドや、天然素材で吸湿性・放湿性の高い寝ごさを敷くなど、快眠をサポートする寝具を取り入れましょう。

エアコンは つけっぱなしが正解

夏の寝室は、室温26℃・湿度50%前後がベストです。エアコンは就寝1時間前からつけ、朝まで室温をキープしましょう。暑さで起きて睡眠途中にエアコンをつけると、体温が急激に下がって、眠りの質が悪くなります。健康のためには迷わずつけっぱなしに。

注意

寝る前に やってはいけない 3か条

① ベッドに長居する

ベッドでダラダラする時間が長いほど脳は睡眠モードに入りづらくなります。ベッドは眠るための場所と決め、眠くなってから入るようにしましょう。

② スマホをいじる

寝る前に1件のメールを見るだけで、エスプレッソコーヒーを2杯飲んだのと同じ興奮状態になります。就寝1時間前からスマホの使用はやめましょう。

③ 満腹状態で寝る

お腹いっぱい状態で寝ると、睡眠中、胃腸は消化のために働き続けることになり、体が休まらずに眠りが浅くなります。夕飯は就寝の3時間前までに。

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

● 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 のざき よしひろ 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)434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。



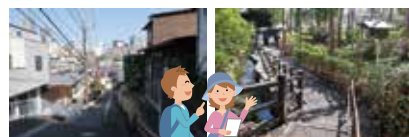
4市合同事業(西東京市・武蔵野市・昭島市・日野市)勤労者のための教養講座

10月18日(金) 9:30~14:00(予定) ちよっぴりおみやげ付き

プラタモリ案内人・真貝さんと歩く 秋の国分寺

あの国民的番組 NHK「プラタモリ」で案内人を務めた、真貝康之さんと一緒に秋の国分寺を歩いてみませんか?お鷹の道・真姿の池湧水群、殿ヶ谷戸庭園など、真貝さんのお話を聞きながらゆっくり歩きます。

- 集合 JR中央線「西国分寺駅」9時30分頃 ※詳細は参加確定後にお知らせします。
- 解散 JR中央線「国分寺駅」付近 14時00分頃
- コース 西国分寺駅→姿見の池→東福寺→東山道武蔵路跡→武蔵国分寺公園→武蔵国分寺薬師堂→武蔵国分寺跡→お鷹の道・真姿の池湧水群→野川の谷→殿ヶ谷戸庭園



野川の谷 お鷹の道
真姿の池湧水群

※小雨決行、荒天中止。(雨天等によりコースが変更になる可能性があります)

- 参加費 1,000円(お弁当・入園料・傷害保険込) ●申込資格 会員と同居家族
- 募集人数 6人(申込が全体で10人に満たない場合は中止となります)
- 申込方法 8月7日(水)~8月16日(金)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。

※このコースは、階段や高低差がありますのでご承知おきください。全体で6kmほど歩きます。

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。東京23区や多摩武蔵野地域でフィールドワークなどの活動を行っている。2017年、2021年にNHK「プラタモリ」吉祥寺編と江戸の水編に案内人として出演。

田中一村展 奄美の光り 魂の絵画

販売期限:令和6年8月19日~11月22日
1会員5枚まで

過去最大規模となる一村の回顧展。奄美で描いた代表作《不喰芋と蘇鐵》や《アダンの海辺》を筆頭に、神童と称された幼少期の絵画から、未完の大作、そして近年発見された初公開作品まで、250件超の作品を通して一村の全貌を紹介します。

- 会期 令和6年9月19日(木)~12月1日(日)9:30~17:30(最終入室は閉室30分前まで)
但し、毎週金曜日は20時まで延長。

【休室日】月曜日、9/24(火)、10/15(火)、11/5(火)

但し、9/23(月・休)10/14(月・祝)、11/4(月・休)は開室。

- 会場 東京都美術館 企画展示室(東京・上野公園)
- 料金 一般 1,200円(当日券 2,000円)
大学生・専門学校生 700円(当日券 1,300円)
65歳以上 800円(当日券 1,500円)

※高校生以下、障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名は無料。

平日限定券

このチケットは、11月22日(金)までの平日のみご利用いただけます。
※土・日・祝日、11/23(土)以降の利用はできません。



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6日(火)、22日(木) } 11時30分から ①11:30~12:00 ②12:15~12:45
9月11日(水)、25日(水) } ③13:00~13:30
10月8日(火)、22日(火)



阿部康広 弁護士

- 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)

事務局だより

- ★10月15日(火)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。【申請期限は令和7年3月31日までとなります】
- ★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。