

フレンドリー げんきタイム

一般財団法人 東京広域勤労者サービスセンター

会報誌

3
月号
2026

1会員につき1部

CONTENTS

※先着順あっせんチケットは数に限りがありますので、事前にお申し込みのうえご購入ください。

サービスセンターからのお知らせ	1	展覧会、新宿末廣亭	11
割引券配付方法変更のご案内 補助券の同封について 2026年度 事業内容	2	東京ドームシティ、大相撲九月場所	12
東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券	3	野球観戦チケット、区内スポーツ施設利用券ゴルフ練習場回数券	13
給付金	4	エンターテインメント	14
小学校・中学校入学祝金 4月1日 受付開始 手打ちそば体験教室補助券	6	バスツアー補助 はとバス・HIS	16
江川海岸潮干狩 図書カード	7	ライフサポート倶楽部 宿泊補助、映画デジタルチケット	18
西武園ゆうえんち、スパリゾートハワイアンズ	8	NEW 健康診断補助、人間ドック補助	20
東武動物公園、あらかわ遊園、池袋演芸場	9	チケット申込・受取方法	22
高井戸天然温泉 美しい湯、荻窪なごみの湯、都内共通入浴券	10	チケット申込書	23
		サッポロライオンチェーン特別優待券 豊島区本部事務所移転のお知らせ ゴールデンウィークの営業日程	24

〈サービスセンターからのお知らせ〉

5月号の会報誌より、「従来の紙」または「デジタル版」のどちらかが選択できるようになります。

デジタル版への移行について

- ・デジタル版への移行は事業所毎です。会員個別での移行は出来ません。事業所のご担当者様が代表してお申し込みください。
- ・移行後1年間はデジタル版から紙の会報誌へ戻すことができません。紙の会報誌(PDFデータ)はホームページよりご覧いただけます。
- ・デジタル版は5月号よりパスワード式になります。パスワードは毎号公開前に事業所ご担当者様宛にメールでご通知します。

デジタル版会報誌
試作版を公開中→デジタル版移行の詳細、
およびキャンペーンについては
こちらよりご確認ください。→デジタル版
移行キャンペーン

デジタル版へ移行する事業所限定!

3月31日(火)までにデジタル版への移行を申し込まれた事業所様に

Amazonギフトカード500円分
× 登録会員人数

をプレゼントします!

5,000円以上の給付金・補助金の受取は4月1日(水)受付分より
会員本人口座への振り込みのみとなります。窓口で申請された場合も振り込みになりますのでご注意ください。給付金詳細は4、5ページをご覧ください。
以下4点につきましては引き続き窓口でもお渡ししています。

- ・入院見舞金14日以上(入会1年未満の方)3,500円
- ・人間ドック利用補助(4,000円以下)
- ・インフルエンザ予防接種費用補助金
- ・キャリアアップ講習授業料補助

※事業所で複数人分をまとめてご申請される場合も、合計5,000円以上は振り込みとなります。

※11月号に2026年度小学校・中学校入学祝金の窓口での受取をご案内しましたが、受取方法については全て振り込みに変更となりますのでご了承ください。

割引券の配付方法が変わります！

割引券を折り込みました。

会報誌デジタル版公開に伴い、会報誌に掲載していた割引券は事前配付方式へ変更になりました。
2回に分けての配付となり、ご利用開始まで期間が空きますので、ご注意ください。
※割引券の紛失や汚損等による再発行および追加発行はできません。

[3月号で配付] ●げんきスマイル券【スイーツ】(5月号掲載)

[7月号で配付] ●夏のドリンク券(7月号掲載) ●げんきスマイル券【パン惣菜】(9月号掲載) ●そば店割引券(11月号掲載)

■2026年度利用補助券を折り込みました。

①レジャー施設利用補助券 1会員6枚(6枚1綴)
券面記載のレジャー施設が割引料金(本人負担金額)で利用できます。

②日帰り温泉施設等利用補助券 1会員12枚(6枚1綴)
券面記載の日帰り温泉施設等が割引料金(本人負担金額)で利用できます。

③チケットポート映画チケット利用補助券 1会員8枚(4枚1綴)
チケットポート窓口(券裏面記載の映画チケット利用補助券取扱い4店舗)で映画前売券を購入する際、補助券1枚につき、映画前売券が400円引きになります。**フレンドリーげんき会員証を必ずご提示ください。**

※フレンドリーげんきの会員証と補助券が揃っていないと割引は受けられません。

※オンラインチケット、イベント等のチケットには利用できません。

「アニタッチ」

東京ドームシティ 得10チケットで利用できます。



ご注意 ・年度途中で店舗や施設が急きょ休業または閉店する場合があります。 ・利用補助券の発行は年度1回限りです。
・紛失、汚損等による再発行および追加発行はできません。 ・10月以降ご入会の方への補助券配付枚数は半分になります。

2026年度 事業内容

各種講座の実施

勤労者の教養・技能向上のための講習会等の開催
会社の法律・税務セミナー

給付事業

給付事由に基づき、祝金、見舞金、弔慰金を支給

健康維持・増進に係る事業

区内スポーツ施設利用券のあっせん

豊島区体育施設共通カードチャージ引換券
荒川総合スポーツセンター個人利用回数券
十条台小学校温水プール回数券

スポーツクラブ割引利用

ピーウォッシュ、ライフサポート倶楽部提携施設
【コナミスポーツクラブ、ティップネス等】

インフルエンザ予防接種費用補助

健康診断補助

人間ドック利用補助

自己啓発事業

カルチャー施設の割引、利用補助

遊園施設・宿泊施設等の割引

レジャー施設・日帰り温泉施設・夏季レジャー・映画チケット等各種利用補助券
東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券
会員証提示等割引

法人会員券等利用事業

西武園ゆうえんち
スパリゾートハワイアンズ
東京ドームシティ
ライフサポート倶楽部

各種チケット等のあっせん事業

いちご狩り券・潮干狩券
各種プリペイドカード、商品券
ホテルレストラン等食事券
ゴルフ練習場回数券
観劇・コンサート
遊園地券【東武動物公園・あらかわ遊園】
スポーツ観戦【東京ドーム・神宮球場プロ野球、大相撲】
映画鑑賞券
池袋演芸場
区内共通商品券・区内共通お買い物券
高井戸天然温泉 美しい湯
荻窪なごみの湯

レクリエーション事業

バスツアー補助 はとバス・HIS

地域活力の活用事業

都内共通入浴券
手打ちそば体験教室補助券
会員優待協力店
げんきスマイル券【げんチケ】(5月号、9月号)
夏のドリンク券(7月号)
区内そば店割引券(11月号)

お得にパークを楽しもう!

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラムデジタル利用券

スマートフォンやパソコンで
受け取れる!

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®の
パークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。

利用券に記載されている利用(補助)金額分が、パークチケット価格から差し引かれる形でご利用できます。

パーク
チケット
購入

パークチケット1枚ご購入につき、利用券1枚のみご利用可能です。

※パークチケットの販売価格が、利用券記載の利用補助金額以下となる場合には
ご利用いただけません。

【利用番号】 xxxxxxxx
【利用(補助)金額】 ●●●●円
【利用期間】 xxxxxxxx ~ xxxxxxxx
※本券は、上記有効期限内のみ有効です。
●乗券番号 0000 00000 000000
●オンライン用コード 000000000

※イメージ

詳しくはこちら



公式東京ディズニーリゾート
コーポレートプログラム 検索

2026年度より、デジタル利用券をメールで配信します。※紙券の発行はありません。

配付枚数 1会員2枚(1,000円×2枚)

有効期間 4月1日(水)~2027年3月31日(水)

申込方法 フレンドリーげんきホームページ「コーポレート
プログラム利用券申し込みフォーム」からお申し込みください。
ご登録のメールアドレスへデジタル利用券を送信します。

・申込後2営業日経ってもデジタル利用券のメールが届かない場合は、
お手数ですがフレンドリーげんきにご連絡ください。(平日9時~17時)

- ・ディズニーホテルの宿泊費には利用できません。 ・ご利用いただける範囲は、会員本人と登録同居家族です。
- ・再発行や追加発行はできません。 ・2026年3月中に退会される方はお申し込みできません。
- ・有償無償問わず、本利用券を第三者へ譲渡(インターネットオークションを含む)することはできません。
- ・2025年度の利用券(有効期限2026年3月31日)の申込受付は2月28日で終了しました。

申込者全員
配付

メール配信
3月24日(火)
から

申込締切
2027年
2月28日(日)まで



申し込みフォーム

お問い合わせはこちら

<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>



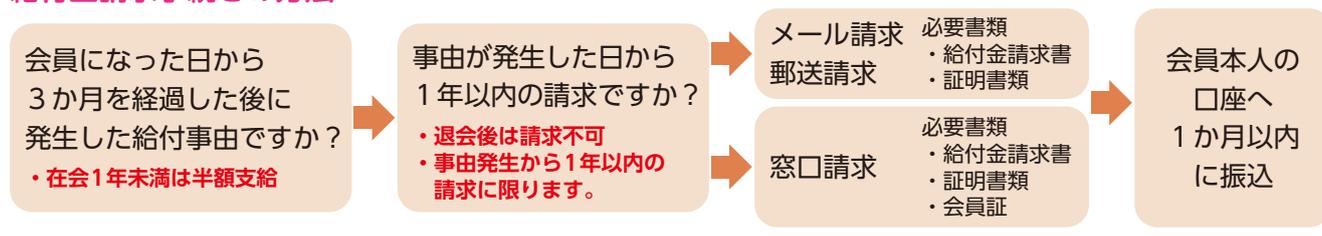
※写真・イラストはイメージです。 © Disney © Disney/Pixar

- ・2026年度より、紙の利用券の取扱いはなくなりました。
- ・利用券配付についてのお問い合わせは、フレンドリーげんきまでお願いします。

給付金

会員の皆様に、お祝い事やお見舞い等の給付事由が発生した時に給付金を支給します。

給付金請求手続きの方法 (請求の前に必ずご確認ください)



請求・受領方法

[メールの場合]

- ① 「給付金請求書 PDF版・Excel版」に必要事項を入力または記入のうえ、PDFに変換してください。
- ② 証明書類をPDFに変換していただくか、スマートフォンで書類全体が鮮明に写るよう撮影してください。文字が不鮮明な場合は、再度提出をお願いします。
- ③ ①②のデータを添付してサービスセンター (info@tokyo-kinrou.jp) に送信してください。請求者の口座へ1か月以内に振り込みます。(振込手数料はサービスセンター負担、振込完了の連絡はありません)

[郵送の場合]

「給付金請求書」に必要事項を記入のうえ、証明書類を添付してフレンドリーげんきに郵送してください。請求者の口座へ1か月以内に振り込みます。(振込手数料はフレンドリーげんき負担、振込完了の連絡はありません)

[窓口の場合]

5,000円以上の給付金の受取方法は、4月1日(水)受付分より会員本人口座への振り込みのみとなります。窓口で申請された場合も振り込みとなり、窓口ではお渡しができませんのでご注意ください。

代理人による受領

- 「給付金請求書」の委任状欄に記名・押印のうえご提出ください。
- ・「給付金請求書」はフレンドリーげんきホームページからダウンロードし印刷ができます。窓口にもご用意しています。また、送付希望の場合はフレンドリーげんきへご連絡ください。
 - ・書類に不備があった場合は、再度提出してください。
 - ※証明書類として住民票をご提出いただく場合は、マイナンバーの記載がない書類をご用意ください。
 - ※証明書類としてマイナンバーカードのコピーをご提出いただく場合は、表面のみコピーしてください。
 - ※証明書類として資格確認書のコピーをご提出いただく場合は、保険者番号及び被保険者等記号・番号、二次元コードにマスキングを施してコピーしてください。該当部分が確認できる場合は、事務局でマスキングを施させていただきます。

留意事項

- ・異議申し立て：給付の決定内容に不服のある場合は、給付不承認書を受領した日から60日以内に異議の申し立てができます。
- ・給付金の返還：不正行為等により給付金を受領したときは、給付金及び給付に要した費用を返還していただきます。
- ・会費の未納：会費の未納(滞納)がある場合には、会費の完納まで支給できません。

●祝 金

給付事由		給付金額	証明書類(いずれか1つ)	コピー可
結婚	会員本人が結婚したとき	20,000円	婚姻日及び配偶者の記載があるもの ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) ・婚姻届受理証明書等 ※住民票は不可	
	・再婚の場合は同一人について1回を限度とします。			
金婚	会員本人が結婚して満50年を迎えたとき	10,000円	婚姻日及び配偶者の記載があるもの ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等	
銀婚	会員本人が結婚して満25年を迎えたとき	10,000円	※入籍後、満50年・25年を経過した後に交付されたもの ※住民票は不可	
二十歳	会員本人が満20歳に達したとき	10,000円	生年月日が確認できるもの ・運転免許証 ・マイナンバーカード(表面のみ)	・資格確認書等
出生	会員本人又は会員の配偶者が出産したとき	10,000円	子の生年月日及び続柄の記載があるもの ・母子手帳の出生届出済証明書(父母の記載があるもの) ・資格確認書 ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等	
	・多児出産の場合は1児につき1件となります。 ・死産、流産及び早期新生児死亡(生後7日以内)は含まれません。			
入学	会員の子が小・中学校に入学したとき	10,000円	子の生年月日の記載があるもの ・就学、入学通知書	・資格確認書 ・在学証明書 ・生徒手帳

●見舞金 (発生要因に災害救助法が適用された場合は支給対象から除外します。)

	給付事由	給付金額	証明書類 (いずれか1つ) コピー可	
入院	会員本人が連続して入院したとき	14日以上	7,000円	
		30日以上	15,000円	
		60日以上	20,000円	
		90日以上	30,000円	
	<ul style="list-style-type: none"> 入院期間(入院から退院まで)の記載がある医師の診断書 入院期間(入院から退院まで)の記載がある医療機関の領収書 ※領収書は入院期間内に発行されたものすべて 			
	<ul style="list-style-type: none"> 退院後にご請求ください。 入院給付金を支給後、前回の退院日から1年以上経過した後の入院でなければ、支給対象とはなりません。 会員本人の死亡弔慰金との併給はありません。 			
障害	会員本人が事故等で身体に障害が残ったとき		障害の等級・認定日が確認できるもの ・身体障害者手帳	
	70歳未満の会員本人	1級		100,000円
		2級		80,000円
		3級		70,000円
		4級		60,000円
		5級		50,000円
		6級		40,000円
70歳以上の会員本人	1級から3級	一律30,000円		
	<ul style="list-style-type: none"> 年齢は障害の認定年月日を基準とします。 70歳未満の会員本人で給付後に等級が上がった場合は差額を支給します。 70歳以上の会員本人の障害見舞金は1回とします。等級が上がった場合の支給はありません。 会員本人の死亡弔慰金との併給はありません。 			
住宅災害	会員の居住する家屋が損害を受けたとき		・自治体、消防署等で発行する罹災証明書が必要です。	
	災害(自治体が発行する罹災証明書による)			
	全壊(50%以上)	100,000円		
	大規模半壊(40%以上50%未満)	70,000円		
	中規模半壊(30%以上40%未満)	50,000円		
	半壊(20%以上30%未満)	30,000円		
	準半壊(10%以上20%未満)	10,000円		
	火災(総務省消防庁の火災損害調査による)			
	全焼(70%以上)	100,000円		
	半焼(20%以上70%未満)	50,000円		
部分焼(10%以上20%未満)	10,000円			
	<ul style="list-style-type: none"> 家屋は現に生活の拠点(店舗・事務所・作業所等を除く)としている建物をいいます。 災害/準半壊に至らない場合(一部損壊・10%未満)、床下浸水、火災/ぼや(10%未満)及び消火活動による水損は支給対象となりません。 			

●弔慰金 (発生要因に災害救助法が適用された場合は支給対象から除外します。)

	給付事由	給付金額	証明書類 コピー可
死亡	会員本人が亡くなられたとき	100,000円	会員の死亡事項が記載され、かつ会員と請求者との続柄が証明できるもの ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等 ・死亡診断書
	70歳未満の会員本人		
	70歳以上の会員本人		
		<ul style="list-style-type: none"> 受取人の順位及び範囲は次のとおりです。 ① 配偶者(同居の内縁の夫または妻を含む) ② 子 ③ 父母 ④ 孫 ⑤ 祖父母 ⑥ 兄弟姉妹 会員本人の死亡弔慰金と入院見舞金及び障害見舞金との併給はありません。 	
死亡	会員の家族が亡くなられたとき	10,000円	家族の死亡事項が記載され、かつ会員と家族との続柄が証明できるもの ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等 ・死亡診断書 (死産・流産の場合は、医師の証明書又は死産届受理証明書)
	会員の配偶者		
	会員の实親(養子縁組した養父母を含む)		
	会員の子(死産及び28週以上の流産を含む)		

[2026年4月1日受付開始]

小学校・中学校入学祝金のご案内

会員のお子様は2026年4月に小学校・中学校に入学される方にお祝い金を給付します。

4月1日から請求の受付を開始します。

該当している会員の方は請求期間内にお手続きください。



請求資格

2026年1月1日現在会員の方で、請求時に会員であること。

なお、2025年4月2日～2026年1月1日の間に入会の方は給付金額が半額になります。

2026年1月2日以降に入会の方は対象になりません。

給付金額

小学校・中学校入学 10,000円

請求期間

2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

給付金請求・受領方法

メール：「給付金請求書」の表裏に必要な事項を入力または記入し、「証明書類」と2つメールに添付し、フレンドリーげんき (info@tokyo-kinrou.jp) 宛に送信してください。
会員本人の口座に1か月以内に振り込みます。

郵送：「給付金請求書」の表裏に必要な事項を記入し、「証明書類」を添えてフレンドリーげんきに郵送してください。会員本人の口座に1か月以内に振り込みます。

窓口：5,000円以上の給付金の受取は、4月1日(水)受付分より会員本人口座への振り込みのみとなります。窓口で申請された場合も振り込みとなります。窓口ではお渡しができませんのでご注意ください。

必要書類

①「給付金請求書」 フレンドリーげんきホームページに、PDF版・Excel版のデータがあります。窓口にもご用意しています。

②「証明書類(コピー可)」 お子様の生年月日の記載がある次のいずれか1つを必ず添付してください。

・就学(入学)通知書 ・マイナンバーカード(表面のみ) ・資格確認書 ・在学証明書 ・生徒手帳

※資格確認書のコピーをご提出いただく場合は、個人情報保護の観点から保険者番号及び被保険者等記号・番号、二次元コードにマスキングを施してコピーしてください。該当部分が確認できる場合は、事務局でマスキングを施させていただきます。

※マイナンバーカードのコピーをご提出いただく場合は、表面のみコピーしてください。

※会費未納(滞納)がある場合、会費完納まで支給できません。※2025年度入学祝金の請求は2026年3月31日(火)までです。(必着)

手打ちそば体験教室補助券

先着順

補助金額

1名につき1,000円の補助券を1枚発行(先着200名分)

・1会員2名分まで ※1会員年度1回限り。

利用対象

会員と登録同居家族

・登録同居家族のみが参加した場合でも補助の対象となります。

有効期間

2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

北東製粉の手打ちそば教室

体験日：月曜日～土曜日 10:00/13:00(所要時間約2時間)

費用：3,660円(材料費・税込)

持ち物：エプロン、手拭きタオル

※うどん教室の開催日や定休日などの詳細は、北東製粉ホームページをご確認ください。



北東製粉HP



利用方法

STEP 1

フレンドリーげんきへ①～④の内容を伝えて申し込み、補助券を受け取る。

①会員番号 ②会員氏名 ③枚数 ④受取方法(窓口・郵送)

STEP 2

北東製粉の手打ちそば教室に電話またはメールで予約をする。

※電話予約の場合、前日まで可。1名から開催。

TEL 03-3971-6543

(月～金)8:00～16:00 (土)8:00～15:00

体験当日は補助券を提出し、2,660円をお支払いください。

(現金・クレジットカード・電子マネー・コード決済で支払可能)



メール予約

※返信に数日かかる場合があります。

あっせん情報

千葉県木更津市

江川海岸潮干狩

希望者全員
あっせん

申込締切
4月24日(金)
午後5時まで

潮干狩シーズン到来！潮見表を確認のうえ、お出かけください。

あっせん料金 大人券 1,500円(中学生以上)
子ども券 700円(4歳～小学生)
一般料金 大人：2,200円 子ども：1,100円

申込枚数 1会員大人券、子ども券あわせて5枚まで

内容 潮干狩場への入場と貝の持ち帰り
(大人券で2kg、子ども券で1kgまで)
※熊手代・アミ代・休憩所料は含まれておりません。

実施期間 3月20日(金・祝)～6月28日(日)
※潮干狩のできる日時は潮見表で確認するか
新木更津市漁業協同組合岩根支所にご確認ください。
※ペットの入場はお断りします。

江川海岸

新木更津市漁業協同組合岩根支所
午前8時30分から午後5時まで(月～金)
千葉県木更津市江川576-6
TEL 0438-41-2234(休憩所団体のみ要予約)
江川海岸潮干狩場
TEL 0438-41-1960(営業時間のみ)



たくさん取れたよ！



黄金のはまぐり
をさがそう！

期間/2026年3月20日(祝)
～6月28日(日)

見つけた方にもれなく
『江川産のり』プレゼント!!

アクセス

- 川崎方面よりアクアライン利用
「木更津金田IC」から約5km
※混雑時の迂回路として「袖ヶ浦IC」のご利用をお奨めします。
- 館山自動車道利用アクアライン連絡道
「袖ヶ浦IC」から約7km

図書カードNEXT(5,000円券)

希望者全員
あっせん

申込締切
3月19日(木)
午後5時まで

窓口お渡し・発送
4月17日(金)
から

全国の「図書カード取扱い店マーク」のある書店等で使える、
本と雑誌のギフトカードです。

あっせん料金 1枚 4,500円

申込枚数 1会員2枚まで

有効期限 約10年



見本



図書カード取扱い店マーク

1日入場券

西武園ゆうえんち1日レジャー切符

入園+アトラクションフリー(夏季プール利用可)
(別途料金が必要なアトラクション等があります。)

2026年4月1日(水)～9月30日(水)まで有効券

あっせん料金	大人(中学生以上)	3,600円
	一般料金	4,200円～5,500円
小学生		2,700円
	一般料金	3,600円～4,000円

あっせん枚数 100枚

申込枚数 1会員あわせて4枚まで
3月16日(月)からのお渡し・発送になります。

※プール営業期間：未定
※未就学(3歳～)チケットのあっせんはありません。

先着順
あっせん

申込締切
チケットなくなり
次第終了



西武園ゆうえんち
TEL 04-2929-5354



スパリゾートハワイアンズ1日入場券

プール+温泉+イベントショー
(別途料金が必要なアトラクション等があります。)

2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)まで有効券

あっせん料金	大人・3歳以上の子ども共通券	800円
	一般料金：大人(中学生以上)	3,570円
	(通常期) 子ども(小学生)	2,250円
	未就学児(3歳以上)	1,640円

申込枚数 4月～9月で1会員10枚まで
3月16日(月)からのお渡し・発送になります。

2026年3月31日(火)までにご利用の方はお早めにフレンドリーげんき
までお問い合わせください。

先着順
あっせん

申込締切
チケットなくなり
次第終了



スパリゾートハワイアンズ
TEL 0570-550-550



スパリゾートハワイアンズホテル宿泊割引のご案内

優待内容：ホテルハワイアンズ、ウイルポート、モノリスタワー、マウナヴィレッジが優待料金で宿泊可能

利用対象：会員と登録同居家族

利用方法：①スパリゾートハワイアンズへ下記の項目を告げて予約

「東京広域勤労者サービスセンターの会員であること、会員番号、会員氏名」

完全予約制 宿泊者限定無料送迎バス

宿泊予約の際にスパリゾートハワイアンズホームページで運行状況をご確認のうえご予約ください。

②フレンドリーげんきへ宿泊日等を伝え「1日入場券」を購入

- 「1日入場券」は宿泊当日ホテルフロントで「宿泊者用入場券」に引き換えて使用します。
1泊2日の場合1人2枚、2泊3日の場合は1人3枚が必要です。必要枚数を購入してください。
(1期間につき1回の宿泊利用に限り10枚を超えての購入可)
- 「1日入場券」の持参がない場合は「宿泊者用入場券」料金をホテルでお支払いください。
(1泊につき大人3,570円、小学生2,250円、3歳以上の未就学児1,640円(税込)が別途必要となります。)

スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550(宿泊予約受付午前9時～午後5時30分)

東武動物公園 法人アトラクションパスセット

入園+のりもの1日乗り放題
(別途料金が必要なアトラクション等があります。)

先着順
あっせん

申込締切
チケットなくなり
次第終了

2026年3月1日(日)～2027年2月28日(日)まで有効券

あっせん料金	大人・3歳以上の子ども共通券	2,700円
一般料金	大人(18歳以上)	5,900円
	中人(中・高校生)	5,400円
	3歳～小学生	4,300円
	シニア	4,600円

申込枚数 3月～8月で1会員5枚まで

・入園のみはレジャー施設利用補助券を利用された方がお得です。

東武動物公園
TEL 0480-93-1200



あらかわ遊園フリーパス

入園+のりもの1日乗り放題
(別途料金が必要なアトラクション等があります。)

先着順
あっせん

申込締切
チケットなくなり
次第終了

発行月を含む6か月間有効券

あっせん料金	大人(高校生以上)	1,500円	一般料金1,800円
	中学生	700円	一般料金1,000円
	小学生	400円	一般料金 700円
	未就学児(3歳以上)	200円	一般料金 500円

申込枚数 10月～3月で1会員あわせて10枚まで
4月～9月で1会員あわせて10枚まで

・入園券、のりもの券、65歳以上のフリーパスのあっせんはありません。
・営業日等の詳細はあらかわ遊園ホームページをご覧ください。

あらかわ遊園
TEL 03-3893-6003



池袋演芸場入場券

希望者全員
あっせん

申込締切
8月31日(月)
午後5時まで

あっせん料金	大人・学生・シルバー共通入場券 1枚	1,500円
一般料金	大人(1～20日の昼・夜の部)	3,000円
	大人(21～30日の昼の部)	2,800円
	学生(1～20日の昼・夜の部)	2,500円
	学生(21～30日の昼の部)	2,500円
	シルバー(昼・夜の部)	2,500円

申込枚数 1会員5枚まで

有効期間 4月1日(水)～9月30日(水)

ご注意

- ・特別興行、毎月21～30日の夜の部、31日は特別企画のため利用できません。
- ・1～20日は昼夜入れ替え制ではありませんが、退場後の再入場はできません。
- ・親子割引等、その他の割引と併用はできません。
- ・スタンプカードの押印はできません。
- ・有効期間の変更はできません。必ず有効期間内にご利用ください。
- ・営業時間、演目、出演者などは池袋演芸場へお問い合わせください。

池袋演芸場
TEL 03-3971-4545



入浴券

※年度の途中であっせん料金等が変更になる場合は、会報誌、ホームページでご案内します。

高井戸天然温泉 美しい湯

希望者全員
あっせん

地下1,600mより湧出する琥珀色の効能豊かな天然温泉です。
四季を感じる露天風呂やサウナ等があります。



あっせん料金 大人平日券 800円 一般料金 1,100円
大人土日祝日券 1,100円 一般料金 1,300円

申込枚数 10月～3月で1会員あわせて10枚まで
4月～9月で1会員あわせて10枚まで(4月1日受付開始)

有効期限 2027年3月31日(水)

- ・タオル、バスタオル等は、ご持参ください。レンタル可。(別料金)
- ・不定休のため、休館日等はお問い合わせください。
- ・ご利用は1日5時間まで。

高井戸天然温泉 美しい湯
杉並区高井戸西2-3-45
駐車場有り(5時間まで無料)
TEL 03-3334-0008



荻窪なごみの湯

希望者全員
あっせん

(お風呂・サウナ・岩盤浴を含む、全フロア利用可)

美肌の湯として有名な西多摩の「日の出町つつる温泉」の露天風呂をはじめ、超高濃度炭酸泉や外気浴など多彩なお風呂、人気の岩盤浴やサウナ、ロウリュウをご堪能いただけます。



あっせん料金 大人平日券 1,800円 一般料金 2,400円

申込枚数 10月～3月で1会員5枚まで
4月～9月で1会員5枚まで(4月1日受付開始)

有効期限 発行日から6か月

- ・タオル、バスタオル、館内着、岩盤着のレンタル付きチケットです。
- ・土日祝・特定日(ゴールデンウィーク、お盆、年末年始)、深夜料金時間帯(25時以降)をご利用の場合は、現地で追加料金をお支払いください。

荻窪なごみの湯
杉並区上荻1-10-10
提携駐車場有り
TEL 03-3398-4126



都内共通入浴券(回数券)

先着順
あっせん

申込締切
チケットなくなり
次第終了

東京都浴場組合に加盟する銭湯で利用できます。

あっせん料金 1セット 4,900円(大人券10枚)
一般料金 5,400円

申込セット数 1月～3月で1会員5セットまで
4月～6月で1会員5セットまで(4月1日受付開始)

有効期限 2026年6月30日(火)

- ・1月～3月分を3セット購入された方も追加で2セットまで購入できます。

5セットまで
購入できるよう
になりました!



イメージ

利用できる
銭湯はこちら



展覧会

先着順
あっせん

ご来場における注意点、最新情報は各公式サイト等でご確認ください。

下村観山展

申込締切

4月7日(火)
午後5時まで

あっせん料金(当日券料金)

一般 **1,700円**(2,000円)

あっせん枚数: 120枚 1会員4枚まで

会期: 3月17日(火)~5月10日(日)

会場: 東京国立近代美術館
1F 企画展ギャラリー

※本展チケットで観覧日当日に限り、同時開催の所蔵作品展「MOMATコレクション」もご覧いただけます。



公式サイト



前田育徳会創立百周年記念 特別展「百万石!加賀前田家」

申込締切

5月8日(金)
午後5時まで

あっせん料金(当日券料金)

一般 **2,000円**(2,300円)

あっせん枚数: 130枚 1会員4枚まで

会期: 4月14日(火)~6月7日(日)

会場: 東京国立博物館 平成館

※本展チケットで観覧日当日に限り、東博コレクション展(平常展)もご覧いただけます。



公式サイト



特別展 「超危険生物展 科学で挑む生き物の本気」

申込締切

5月22日(金)
午後5時まで

あっせん料金(当日券料金)

一般・大学生 **1,700円**(2,300円)

小学生・中学生・高校生 **300円**(600円)

あっせん枚数: 150枚 1会員あわせて
4枚まで

会期: 3月14日(土)~6月14日(日)

会場: 国立科学博物館



公式サイト



ゴールドマン コレクション 河鍋暁斎の世界

申込締切

5月22日(金)
午後5時まで

あっせん料金(当日券料金)

一般 **1,300円**(1,800円)

あっせん枚数: 120枚 1会員4枚まで

会期: 4月22日(水)~6月21日(日)

※会期中展示替えがあります。

会場: サントリー美術館



サントリー美術館



会員証提示割引

新宿末廣亭

新宿末廣亭でフレンドリーげんきの会員証を提示すると会員料金で入場できます。

落語・漫才・奇術・曲芸など各演芸分野の第一人者が次々と登場する寄席をお楽しみください。

会員料金 当日自由席 大人・シニア **3,200円**

一般料金 大人 3,500円 シニア(65歳以上) 3,200円
中・高・大学生 3,000円 小学生 2,500円

割引対象 2名まで(会員・登録同居家族・同行者)

アクセス JR「新宿駅」、東京メトロ/都営「新宿三丁目駅」

※特別興行は割引対象外となります。

※営業時間、演目、出演者などは新宿末廣亭へお問い合わせください。



新宿末廣亭

新宿区新宿3-6-12
TEL 03-3351-2974



チケットの申込・受取方法は22ページをご覧ください。

会員証提示優待

TOKYO DOME CITY

東京ドームシティ情報サイト

会員ログイン IDは
フレンドリーげんきへ
お問い合わせください。



フレンドリーげんきは「東京ドームシティパートナーメンバーズ」の会員です。東京ドームシティの施設・各種イベントのチケットを会員特別価格で購入いただけます。詳しくは、東京ドームシティ情報サイトをご覧ください。

チケット購入窓口

法人サービスカウンター TEL 03-3817-6364

場所 アトラクションズチケットカウンター(バイキングゾーン)横

営業時間 平日10:00~18:00 / 土日祝9:30~18:00

・東京ドームで読売ジャイアンツ公式戦ナイター開催時のみ、曜日問わず19:00営業終了

- ・東京ドームシティ内の「法人サービスカウンター」でフレンドリーげんき会員証を提示のうえ、ご購入ください。
- ・購入は、1会員1日につき各券種10枚(冊)までです。お支払いは、現金・クレジットカード・電子マネー・コード決済がご利用いただけます。購入後の払い戻し、キャンセルはできません。

販売チケット例

- ・東京ドームシティ「^{とくてん}得10チケット」

【後期】 10月~3月購入分 有効期限2026年3月31日(火)まで 3,500円

【前期】 4月~9月購入分 有効期限2026年9月30日(水)まで 3,500円

※フレンドリーげんきのレジャー施設利用補助券を窓口で出すと、1冊3,200円で購入できます。

- ・東京ドームホテル レストランランチ券 ・東京ドームグループ利用券
- ・スパラクーア入館券 ・熱海日帰り温泉オーシャンスパFuua入館券
- ・東京ドーム読売ジャイアンツ公式戦 ・東京ドームビール券 など



東京ドーム読売ジャイアンツ公式戦は、東京ドームシティ情報サイトの会員専用ぴあ販売サイトから事前予約ができるようになりました。[専用ID]はフレンドリーげんきへお問い合わせください。

スポーツ

大相撲九月場所入場券

両国国技館

イスA席・マスC席お土産セット各日各4席

抽選
あっせん

申込締切
4月13日(月)
午後5時まで

抽選結果

5月18日(月)までに当選の方のみご通知します。

相撲協会の入場割り振りの結果により一部入券できない場合があります。

入券が確定するのは8月中旬の予定です。

締切後のキャンセル、変更は一切できません。

詳細は日本相撲協会の
ホームページをご覧ください。



興行日程

初日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	中日	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	千秋楽
9/13 (日)	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)	9/21 (月・祝)	9/22 (火・祝)	9/23 (水・祝)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)	9/27 (日)

あっせん料金

※イスA席は横並びにならない場合があります。

2席1組または2組でお申し込みください

4席1組でお申し込みください

イスA席 (1席料金)	平日(月~金)
㊦ お弁当セット	9,500円
㊧ 松セット	18,000円
㊨ 竹セット	16,000円
㊩ 梅セット	14,000円

土日祝日はプラス500円

・㊧~㊩、㊦~㊨のお土産の内容は未定です。

マスC席 (1席料金)	平日(月~金)
㊫ お弁当セット	10,000円
㊬ 松セット	18,500円
㊭ 竹セット	16,500円
㊮ 梅セット	14,500円

土日祝日はプラス1,000円

申込数

1会員1日分のみ、第2希望まで受け付けます。㊦~㊩、㊫~㊮の組合せは自由です。

・1席単位のばら売りはできません。 ・座席位置は未定です。

・土、日、祝日の券は特に入手が困難な状況です。

野球観戦チケット

詳細は、フレンドリーげんきホームページ「TOPICS」に掲載中のページをご覧ください。



抽選
あっせん

神宮球場 東京ヤクルトスワローズ公式戦 年間シート ネット裏

抽選結果 3月13日(金)までに当選の方のみご通知します。

申込締切
3月9日(月)
午後5時まで

試合日	3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)	4/5(日)	4/16(木)	4/17(金)
対戦	広島	広島	広島	中日	中日	中日	DeNA	巨人
試合日	4/18(土)	4/19(日)	4/28(火)	4/29(水祝)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日祝)
対戦	巨人	巨人	阪神	阪神	阪神	DeNA	DeNA	DeNA

※試合開始時間は公式ホームページをご覧ください。

※5月4日～6月下旬までの試合日は、3月下旬からホームページに掲載し募集予定です。

あっせん券種 年間シート席 ネット裏／各試合2組(2席×2組)

あっせん料金 1組(2席) 11,000円

申込数 1会員2試合(合計4席)まで

- ・1席単位のばら売りはできません。
- ・座席の位置は選べません。
- ・4歳からチケットが必要です。4歳未満でも席が必要な場合はチケットが必要です。

東京ドーム 読売ジャイアンツ公式戦 指定席B

抽選結果 4月3日(金)までに当選の方のみご通知します。

申込締切
3月24日(火)
午後5時まで

試合日	4/29(水・祝)	5/16(土)	5/22(金)	5/24(日)	5/26(火)	6/7(日)
対戦	広島	DeNA	阪神	阪神	ソフトバンク	ロッテ

あっせん券種 指定席B／各試合5組(2席×5組)

あっせん料金 1組(2席) 8,500円 (一般料金 2席9,800円～10,600円) ・1席単位のばら売りはできません。
・1席につき東京ドームグループ利用券(500円)がセットになったお得なプランです。

申込数 1会員2試合(合計4席)まで

・座席の位置は未定です。3塁側になることもあります。

※12ページ東京ドームシティの法人サービスカウンターでも上記以外の観戦チケットを購入できます。

区内スポーツ施設利用券・ゴルフ練習場回数券

※各営業所に在庫の状況を確認のうえ、ご購入ください。

希望者全員
あっせん

区内スポーツ施設利用券

施設名	内容	申込数
豊島区体育施設共通カード チャージ引換券 有効期限：発券から約1年 ※チャージ後の有効期限はありません	1枚 3,000円 チャージ金額4,000円(一般料金3,600円) ・池袋スポーツセンター発行の「豊島区体育施設共通カード」へ4,000円分のチャージができる引換券です。(上限1万円まで) ・チャージができるのは池袋スポーツセンターのみです。 対象施設：池袋スポーツセンター／豊島体育館／巣鴨体育館 総合体育場／雑司が谷体育館／南長崎スポーツセンター	年度5枚
荒川総合スポーツセンター 個人利用回数券 有効期限：令和10年3月31日	1セット 1,500円 1セット100円券×26枚(一般料金2,000円)	年度 10セット
十条台小学校温水プール回数券 (パノラマプール十条台)	大人(1セット5枚) 1,400円 (一般料金2,000円) 子ども(中学生以下 1セット6枚) 100円 (一般料金500円) シニア(65歳以上 1セット5枚) 500円 (一般料金1,000円)	年度 各6セット

ゴルフ練習場回数券

施設名	内容	申込数
松ノ木ゴルフセンター回数券 所在地 杉並区松ノ木1-12-54 有効期限：発券から6か月	フレンドリーげんきへお問い合わせください。	各月5冊

抽選結果 4月2日(木)までに当選の方のみご通知します。

① ミュージカル 『奇跡を呼ぶ男』



ウソから始まる本当の奇跡!?
詐欺師役 竹内涼真が珠玉の
楽曲を歌い上げる!

日時：⑦4月21日(火) 午後6時開演
⑧4月22日(水) 午後1時開演

出演：竹内涼真 ほか

会場(最寄駅)：東京建物 Brillia HALL (池袋駅)

あっせん料金：S席 10,400円(一般料金14,000円)

あっせん枚数：各6枚(1会員あわせて2枚まで)

未就学児
入場不可

② 東京芸術劇場 ナイトタイム・パイプオルガンコンサートVol.55



©Hikaru.☆

夜静まった時に聴く、パイ
プオルガンの神聖で雄大な
音色
およそ60分間のコンサ
ートです。

日時：4月22日(水) 午後7時30分開演

オルガン：山田由希子

会場(最寄駅)：東京芸術劇場 コンサートホール(池袋駅)

あっせん料金：全席指定 1,200円(一般料金2,000円)

あっせん枚数：16枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

③ 千住落語会 vol.30 桂宮治 独演会



記念すべき30回目の千住落語会
に、桂宮治が8年ぶりにシアター
1010に登場!
人気テレビ番組でもお馴染みの
巧みな話術にぜひご期待ください。

日時：4月23日(木) 午後6時30分開演

会場(最寄駅)：シアター1010(北千住駅)

あっせん料金：全席指定 3,000円(一般料金3,800円)

あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

④ 八神純子 キミの街へ 2026 ～Share the moment with you～



1978年、「思い出は美しすぎて」
でプロデビューし「みずいろの雨」
「ポーラー・スター」
「パープルタウン～You Oughta
Know by Now～」などヒット曲
を連発。

日時：4月25日(土) 午後4時30分開演

会場(最寄駅)：調布市グリーンホール 大ホール(調布駅)

あっせん料金：全席指定 5,600円(一般料金7,000円)

あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

⑤ スターダスト☆レビュー45周年ツアー2025～27 『星屑冒険王』A・カペラ&アコースティック編



洗練されたコーラスと
温かみのあるアコース
ティックサウンドが紡
ぐ、特別なステージを
お届けします。

日時：5月2日(土) 午後4時開演

会場(最寄駅)：サンパール荒川 大ホール(都電荒川区役所前)

あっせん料金：全席指定 6,800円(一般料金7,000円)

あっせん枚数：8枚(1会員2枚まで)

※パーカッションの林“VOH”紀勝は病気療養中のために
出演できない可能性がございます。

予め、ご了承ください。

未就学児
入場不可

⑥ 劇団四季ミュージカル 『マンマ・ミーア!』



世界中を笑顔にしたミュージカル。
ABBAの名曲に彩られたあの傑作
を、日本でも!

日時：5月4日(月・祝) 午後1時開演

会場(最寄駅)：KAAT 神奈川芸術劇場 (日本大通り駅)

あっせん料金：S席 13,000円(一般料金14,500円)

あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

※3歳以上はチケットが必要。

この公演は、興行元の都合によりフレンドリーげんきの
補助金が入った料金である旨記載させていただきます。

2歳以下
入場不可

ご 注 意

- ・席種は決まっていますが、座席の位置は未定です。座席の指定・変更はできませんので、ご了承ください。
- ・**チケットの転売および譲渡は法律で禁止されています。**過去に転売したことが発覚し、当センターの規則に従い退会していただいたケースがありました。転売等の行為はサービスセンターの信用を低下させ、扱い先との取引ができなくなる恐れがあります。絶対にしないようお願い申し上げます。

**7 歌舞伎町大歌舞伎
三代猿之助四十八撰の内
『獨道中五十三驛』**

市川中車 & 市川團子が挑む大スペクタクル歌舞伎。THEATER MILANO-Zaで初の宙乗りが実現！早替りあり！エネルギッシュな人気演目をついに上演！



市川中車 市川團子

日時：5月9日(土) 午前11時開演
出演：市川中車 市川團子
会場(最寄駅)：THEATER MILANO-Za(新宿駅)
あっせん料金：1等席 10,800円(一般料金13,500円)
あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)
※4歳以上はチケットが必要。

**8 リーディングドラマ
「老害の人」**

高齢者小説の名手・内館牧子の話題作「老害の人」が、愉快痛快な舞台に！
友近と千葉雄大！たった二人で変幻自在に演じ分ける痛快リーディングドラマ！



日時：5月9日(土) 午後5時開演
出演：友近 千葉雄大
音楽・アコーディオン演奏：小春(チャラン・ポ・ランタン)
会場(最寄駅)：有楽町よみうりホール(有楽町駅)
あっせん料金：全席指定 6,700円(一般料金8,800円)
あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

**9 彩の国シェイクスピア・シリーズ2nd Vol.3
『リア王』**

シェイクスピアの最高傑作とも評される四大悲劇の一つである『リア王』。新たな歴史が幕を開ける。



日時：5月10日(日) 午後1時30分開演
出演：吉田鋼太郎 石原さとみ 松岡依都美
矢崎広 吉田美月喜 藤原竜也 ほか
会場(最寄駅)：彩の国さいたま芸術劇場 大ホール(与野本町駅)
あっせん料金：S席 9,600円(一般料金12,000円)
あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

**10 日本フィルハーモニー交響楽団
第262回 芸劇シリーズ**

日本フィル創立70周年記念公演「交響三題」。
70周年の精神と情熱、過去と未来を結ぶ「交響作品の旅」をご一緒にしましょう。



©Shin Yamagishi

予定曲：シベリウス/交響詩《フィンランディア》
チャイコフスキー/交響曲第5番
ベルリオーズ/幻想交響曲
日時：5月16日(土) 午後2時開演
出演：藤岡幸夫(指揮) 日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)
会場(最寄駅)：東京芸術劇場 コンサートホール(池袋駅)
あっせん料金：S席 6,800円(一般料金8,500円)
あっせん枚数：10枚(1会員2枚まで)

未就学児
入場不可

**11 新派・松竹新喜劇 合同
喜劇公演**

世代を超えて心に響く、人情喜劇の二大名作競演！



- 一. お種と仙太郎
- 二. 明日の幸福
—石井ふく子生誕百年記念—

日時：⑦ 5月16日(土) 午後4時開演
⑧ 5月17日(日) 午前11時開演
出演：高島礼子 久本雅美 三田村邦彦
渋谷天外 波乃久里子 水谷八重子 ほか
会場(最寄駅)：新橋演舞場(東銀座駅)
あっせん料金：1等席 10,800円(一般料金13,500円)
あっせん枚数：各8枚(1会員あわせて2枚まで)

**12 宝塚歌劇 花組公演
グランド・ラメント
『蒼月抄(そうげつしょう)』
—平家終焉の契り—
スパイシー・ショー
『EL DESEO(エル・デセーオ)』**



©宝塚歌劇

日時：5月30日(土) 午前11時開演
出演：永久輝せあ 星空美咲 ほか
会場(最寄駅)：東京宝塚劇場(日比谷駅)
あっせん料金：S席 9,900円(一般料金11,000円)
あっせん枚数：40枚(1会員2枚まで)

バスツアー補助 はとバス・HIS

はとバス バスツアー補助券



はとバスHP

補助金額 1名につき**2,000円**の補助券を1会員年度4枚まで発行
ただし利用対象者1名につき年度内2枚までの利用上限があります。
(家族に複数の会員がいる場合でも年度2枚まで)

利用対象 会員と登録同居家族
・登録同居家族のみが参加した場合でも補助の対象となります。



宿泊ツアーも
対象になりました。

補助要件 はとバスツアーで次の3つの要件を満たすもの
①ツアー代金が、1名につき5,000円以上(子ども代金も5,000円以上)
②はとバス定期観光・日帰りツアー・宿泊ツアー
③2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)の出発であること
・代金を支払い済みのツアーは対象外です。

年度内時期を区切らず
利用できるように
なりました。



はとバスツアー補助券 利用方法

STEP
1

はとバス予約センターでツアーを電話予約。 ※照会番号が伝えられますのでメモをご準備ください

はとバス予約センター

TEL 03-3761-1100 午前9時～午後5時30分(年中無休) ※受付時間変更の場合あり

はとバスへ電話でフレンドリーげんき(東京広域勤労者サービスセンター)の会員であることと、
補助券を利用する旨を伝えてツアーの予約をしてください。

- ・web限定コースで補助券を利用する場合、はとバスへの予約は電話で行い、ツアー代金ははとバス営業所でお支払いください。
- ・会員証提示による5%割引(4名まで)も併用できます。
- ・一部割引適用外のツアーもありますので、はとバスへ予約の際にご確認ください。

STEP
2

フレンドリーげんきへ①～⑥の内容を伝えて申し込み、補助券を受け取る。

①枚数 ②コース番号 ③ツアー出発日 ④ツアー名 ⑤照会番号

⑥補助券利用者氏名、会員番号、続柄

補助券の申込先は22ページをご覧ください。23ページの申込書もご活用ください。



補助券申し込み(スマホ用)

- ・補助券の申し込みからツアー出発日まで2週間以上ない場合は、窓口でのお渡しになります。
- ・補助券に記名された本人のみが利用できます。

STEP
3

はとバス営業所でツアー代金支払い。

下記はとバス営業所にて、会員証を提示・補助券を提出し、割引後のツアー代金を現金またはクレジットカード等でお支払いください。

ツアー出発日の14日前(ツアー予約日が14日前を過ぎている場合は予約後3日以内)までにお支払いください。

- ・補助券は、キャンセル料のお支払いには利用できません。
- ・定期観光は、出発当日にはとバス営業所でツアー代金を支払うことができます。はとバス予約センターに当日払いする旨お伝えください。

はとバス 東京営業所(東京駅丸の内南口出て左手) TEL 03-3201-2725

はとバス 新宿営業所(新宿東口 ルミネエスト1F) TEL 03-3356-4270

※営業時間・休業日は、はとバスホームページでご確認ください。

HIS バスツアークーポンコード

補助金額 1名につき**2,000円**引きのクーポンコードを発行
・1会員2名分まで、1会員年度1回限り。

利用対象 会員と同行者1名まで
・会員本人の参加が必須。

補助要件 次の2つの要件を満たすもの
①日帰り、宿泊ツアー代金が、1名につき5,000円以上
②2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)の出発であること
・代金を支払い済みのツアーは対象外です。

HIS



HISバスツアークーポンコード 利用方法

STEP
1

フレンドリーげんきホームページから申し込み ※電話・FAXの申込不可
「フレンドリーげんきホームページ」→「チケット申込み」



クーポン申し込み
(スマホ用)

・ホームページからの申込限定です。

STEP
2

申込時に入力いただいたメールアドレス宛に、フレンドリーげんきから
クーポンコードをお送りします。

- ・申込後2日経ってもクーポンコードが届かない場合は、フレンドリーげんきにご連絡ください。(土日祝除く)
- ・[@tokyo-kinrou.jp]からのメールを受信できるよう設定をご確認ください。Gmailの場合、プロモーションや迷惑メールに振り分けられる可能性があります。

STEP
3

HISの公式サイトへアクセスし、会員本人が予約を行ってください。

HISのバス申込フォームの要望欄に、会員番号と会員氏名を入力してください。
予約後に決済画面が表示されますので、クーポンコードを入力し、決済を行って
ください。



HIS国内
バスツアーHP

<https://bus-tour.his-j.com/tyo/>

- ・HISへの会員登録が必要です。
- ・HISの店舗、電話での申し込みはできません。

- ・各種割引クーポンとの併用はできません。
- ・全国旅行支援および県民割や国・自治体が進める各種キャンペーン商品は対象外です。

ご注意

- ・申し込みを取り消す際のキャンセル料は、はとバス・HISの約款に基づきます。
- ・ツアーに関する契約等は、はとバス・HISと参加者との個人契約となります。フレンドリーげんきではツアーに関する一切の責任を負いかねます。
- ・会費未納(滞納)がある場合は、補助券・クーポンコードの発行はできません。
- ・予算の都合で、年度途中で事業を終了する場合があります。



ライフサポート倶楽部 サービスのご案内

～フレンドリーげんきの会員は、ライフサポート倶楽部が提供するサービスを利用できます～

宿泊補助

- 補助内容**
- ・1会員、年度内最大4人泊まで
 - ・1泊につき2,000円
 - ・会員本人と登録同居家族が対象

※1泊2,000円未満(消費税込み)の場合は補助の対象になりません。
 ※登録同居家族の方の宿泊分も泊数に換算します。
 ※利用期間は、2026年4月1日～2027年3月31日までです。
 ※宿泊料金から補助相当額が差し引かれます。



宿泊補助を利用して お得に泊まろう!

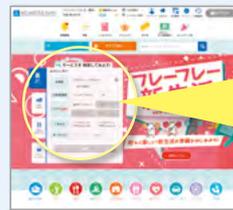
リソル直営と提携の国内宿泊施設で補助が受けられます。

WEB予約 (ホームページ)

WEB予約 会員専用ホームページ「メンバーズナビ」でカンタン予約!

1 施設検索 「メンバーズナビ」へログイン後、トップ画面にある「サービスを検索してみよう!」より、お好きな施設を検索

エリア、施設名からなど、ご自身の選びやすい項目からお選びいただけます



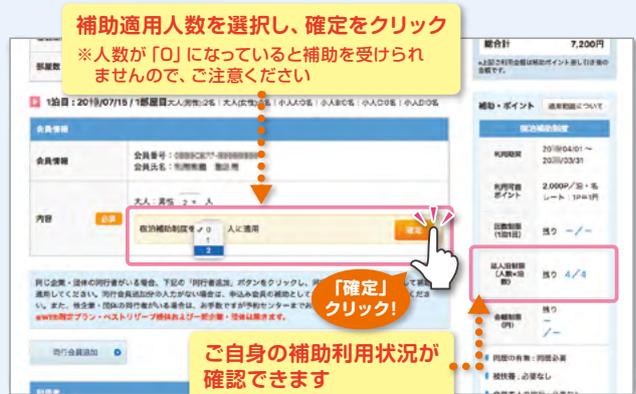
2 プラン選択 「フレンドリーげんき」の宿泊補助制度を利用される場合は、

P キャンペーン の記載されたプランを選択



お好きなプランを選択後、ご利用日、ご利用人数など必須項目を選択します

「詳細・予約」クリック!



予約が完了・成立すると、ご登録メールアドレスに予約完了メールが届きます

注意事項 ●宿泊施設に直接予約をした場合、会員料金および補助金は適用されません。●宿泊をキャンセルした場合、補助金を取消料に充当することはできません。

お電話でのお問合せ
 宿泊サポートダイヤル



0120-330-219

受付時間 平日 10:00～18:00
 ※年末年始休み 土日祝 10:00～17:00



公式スマートフォンアプリ

スマホから無料ダウンロード!
 ※iPhone/Android向けのアプリです



App Store



Google Play



公式LINEアカウント

友だち登録は
 こちらから



友だち募集集中!

映画チケットデジタルサービス



いつも優待料金で購入できるTOHOシネマズ、イオンシネマ、ティ・ジョイが、今年も期間限定でさらにおトクに！
PC・スマホから申込み、クレジット決済後にメールでデジタルチケットが受け取り、簡単・便利！是非ご利用ください。

補助枚数 1会員4枚まで 上限1,000枚

取扱期間 4月1日(水)午前9時～12月31日(木)午後5時

※先着順、なくなり次第終了。



補助利用料金

TOHOシネマズ



TOHO CINEMAS. メニューNo.750825

大人 1,200円

(一般2,000円→優待料金1,500円)

小人 600円

(一般1,000円→優待料金900円)



イオンシネマ



メニューNo.750827

大人 1,000円

(一般1,800円→優待料金1,300円)



ティ・ジョイ運営劇場



メニューNo.750828

大人 1,400円

(一般2,200円→優待料金1,700円)



※補助枚数が上限に達した後は、ライフサポート倶楽部の優待料金でご利用ください。
フレンドリーげんきの会員は、いつでも優待料金で購入いただけます。

利用方法

1

ライフサポート倶楽部「メンバーズナビ」にアクセス。申し込んでデジタルチケット購入。

下のご利用方法のとおり、メンバーズナビにログイン。
検索に利用したいシネコンのメニューNo.を入力する。
詳細ページから「チケット購入」へ。
購入枚数等を入力しクレジット決済。
※補助ポイントの枚数を必ず入力してください。
0枚になっていると補助が受けられません。

2

メールでデジタルチケットを受取。

クレジットカード決済後、メールでクーポンコードが送信されます。シネコンにより配信時間が異なります。
メール配信時間
TOHOシネマズ 12時間後
イオンシネマ 決済後即時
ティ・ジョイ運営劇場 6時間後

3

各シネコンの公式サイトから予約。

公式サイトでのチケット購入ページで劇場・作品・時間・座席を選びます。メールで到着したクーポンコード(チケット番号・暗証番号)を入力し予約。

4

当日、劇場の自動発券機で2次元コードをかざして利用。

映画館によってご利用方法が異なりますので、ご確認のうえ、ご利用ください。

会員サイト「メンバーズナビ」ご利用方法

STEP 1

「メンバーズナビ」にアクセス
ライフサポート倶楽部「メンバーズナビ」

<https://w7.lifesc.com>

STEP 2

ログインする
「メンバーズナビ」トップページ

★ライフサポート倶楽部会員番号(16桁)
会員番号(11)から始まる方 0899C868 00000000
会員番号(21)から始まる方 0299L050 00000000
会員番号(31)から始まる方 0299L343 00000000
会員番号(41)から始まる方 0899C677 00000000

★パスワード
初回のみ、会員証番号下8桁に設定されています。ご自身で変更してください。

フレンドリーげんき
11-01234-00
会員証:ハイファンは不要

STEP 3

本人確認

セキュリティ機能強化のため、ログイン方法の手順が変更となり、パスワード登録している方も本人確認の手続きが必要となります。

- 本人確認ページにて情報を入力し、「メールを送信する」をクリック。
→登録メールアドレス宛に確認メールが送信されます。
- 確認メールに記載されているURLを60分以内にクリック。申請完了です。
※申請内容に不備がある場合は、後程、不備内容についてのメールが届きます。
- 本人確認完了後は新しいパスワードが記載されたメールを登録メールアドレス宛に通知します。



詳しい手順等は二次元コードよりご確認ください。▶



※パスワードをお忘れの方は、お電話でもお問合せできます！

☎ 0120-611-330 平日10:00～18:00(土日は17:00まで) 年末年始休

2026年度 健康診断・人間ドック利用補助のご案内

2026年度より、本補助事業は豊島区、北区、荒川区、杉並区の4区共通事業として実施します。生活習慣病の早期発見と健康管理にお役立てください。

■健康診断補助

・補助対象

2026年4月1日受診分より全会員が対象。北区、荒川区、杉並区会員の方も利用できるようになります。

■人間ドック利用補助

・補助対象

2026年4月1日受診分より全会員が対象。豊島区会員の方も利用できるようになります。

・補助金額

日帰り・1泊2日共通 4,000円

・請求期限

受診日から1年以内

・利用方法

施設を問わず、人間ドックを受診した後、領収書を添えて申請してください。
北区会員の方は申請方法が変更となるため、21ページをご確認ください。

健康診断補助

補助対象

会員である従業員に対して定期健康診断を実施している事業主の方

- ・事業所の健康診断(個人の申込は補助対象外)
- ・受診日に会員資格がある方

補助金額

会員1名につき、いずれか年度1回

- ・協会けんぽ生活習慣病予防検診 一般健診

豊島健康診査センター、オリエンタルクリニック **1,000円**

- ・豊島健康診査センター フレンドリー健康診断 **1,500円**

※受診料は補助額を差し引いた会員料金で請求されます。

補助指定施設

■豊島健康診査センター



■オリエンタルクリニック



補助内容

豊島健康診査センター	オリエンタルクリニック
1. 協会けんぽ生活習慣病予防検診 一般健診 (20、25、30歳および35歳以上74歳以下の協会けんぽ被保険者)※1 会員料金 20、25、30歳 1,500円 35歳以上～74歳以下 4,500円	
※1 令和8年度より対象が広がり20、25、30歳の被保険者も対象になりました。健診項目詳細は施設へお問い合わせください。	
2. フレンドリー健康診断・自費検査 フレンドリー健康診断 会員料金 Aコース 5,100円 Bコース 7,300円 Cコース 9,170円 Dコース 17,970円 Fコース 19,950円 自費検査 補助額 1,100円～1,500円 頭部MRI、胸部CT、マンモグラフィー、前立腺がん、大腸がん検査等 ※自費検査の補助は、フレンドリー健康診断のオプションとして同時受診する場合に利用できます。	3. オリエンタルクリニック 一般健診 会員料金 8,900円 健康診断補助事業の詳細については、ご案内、申込書をご用意していますのでフレンドリーげんきへお問い合わせください。 ホームページからダウンロード印刷もできます。



人間ドック利用補助

補助要件 30歳以上の会員本人、負担額4,000円以上
2026年4月1日～2027年3月31日までに受診し、受診日から1年以内に請求。
受診日から請求受付日まで継続して会員資格がある方に限ります。
医療機関の指定はありません。

補助金額 日帰り・1泊2日共通 4,000円、年度1回

申請方法 人間ドック利用補助金請求書に記入のうえ、領収書(〇〇ドックと明記されたもの)を添えて請求してください。

- ・ご不明な場合は、検査予約の前にフレンドリーげんきまでお問い合わせください。
- ・請求書はフレンドリーげんき窓口にあります。ホームページからダウンロード印刷もできます。



会員証提示優待

人間ドック優待のご案内



下記の施設でフレンドリーげんきの会員証を提示すると、更にお得に割引料金で人間ドックを受診できます。

利用対象 会員・登録同居家族

有効期限 2027年3月31日(水)

利用方法 ご予約の際に「東京広域勤労者サービスセンター」の会員であること、
会員証提示割引を利用する旨お伝えください。受診当日に会員証を受付でご提示ください。
・人間ドック利用補助と併用できます。

施設名	電話番号	所在地	コース	一般料金	契約料金
河北総合病院 健診メディカルサロン	03-5356-7575	杉並区阿佐谷北1-6-1 河北総合病院9階	日帰り	69,300円	46,200円
楠樹記念クリニック	03-3344-6666	新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル3階	日帰り	55,000円	46,200円
			1泊2日	91,300円	85,800円
芙蓉診療所 成人病医学センター	03-3350-6731	新宿区新宿5-14-5	日帰り	55,000円	44,000円
			1泊2日	91,300円	66,000円
IMS Me-Lifeクリニック池袋	03-3989-1112	豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F・9F・10F	日帰り	51,700円	44,000円
IMS Me-Lifeクリニック新宿	03-3375-3371	渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー10F			
IMS Me-Lifeクリニック東京	03-3548-2451	中央区日本橋3-6-2 日本橋フロント2F			
IMS Me-Lifeクリニック渋谷	03-3770-3100	渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10F			
こころとからだの元氣プラザ	03-5210-6622	千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング2F	日帰り	55,000円	49,500円
医療法人社団はなぶさ会 しんえい内科健診クリニック	03-6383-1873	杉並区高円寺南4-6-7 アンフィニビル3階	日帰り	50,600円	42,900円
診療所杉並健診プラザ	03-4586-5555	杉並区高井戸東2-3-14	日帰り	男性 45,100円 女性 41,500円	41,800円
新宿健診プラザ	03-3207-2222	新宿区歌舞伎町2-3-18	日帰り	男性 47,300円 女性 47,850円	44,000円
立川健診プラザ (4月1日から)	03-3207-2222	立川市柴崎町2-12-24 MK立川南ビル1階・2階	日帰り	男性 47,300円 女性 47,850円	44,000円

チケット申込・受取方法

申込方法 お申し込み時には①～⑤の内容が必要です。
下記のいずれかの方法でお申し込みください。（申込方法に指定がある場合もあります）

①会員番号・氏名 ②日中連絡先・電話番号
③受取方法：窓口・送付 送付先の住所 ④希望券名・券種 ⑤申込数

申込先	豊島区 本部	北区 営業所	荒川区 営業所	杉並区 営業所
 電話 平日 午前9時～午後5時	03-5961-0520	03-5390-1242	03-3806-7581	03-6279-9117
 FAX 右の申込書をお使いください。	03-5961-0522	03-5390-1177	03-3806-7588	03-6279-9118
 メール	info@tokyo-kinrou.jp 上記①～⑤とメールアドレスを入力しご送信ください。 受付確認メールの送信はありません。			
 HP	https://www.tokyo-kinrou.jp/ チケット申込みフォームから入力しご送信ください。			
 窓口	確認のため、会員証をご持参ください。 営業時間：平日午前9時～午後5時（土日祝日は休業）			

- ・チケットは、常時取り扱うチケットのほかに、会報誌の発行ごとに募集期間を設けているチケット（希望者全員・抽選・先着順など）がございます。申込締切日、受渡開始日については募集記事をご覧ください。
- ・締切後、または購入後のキャンセル、申込内容の変更はできません。
- ・購入後の紛失、汚損によるチケットの再発行はできません。
- ・フレンドリーげんき退会後のチケットのお渡し、発送はできません。
- ・直接、会場や施設で券を購入されると当日一般料金になります。事前にフレンドリーげんきでお買い求めのうえ、ご利用ください。

受取方法 窓口または送付のどちらかをお選びください。

 窓口	受渡開始日から2週間以内に会員証を提示のうえ、申込時の受取希望窓口でご購入ください。 (支払い方法：現金のみ)
 送付	受渡開始日以降にご指定の住所(自宅・勤務先)へチケットと払込票を発送します。 受け取り後、2週間以内に同封の払込票でコンビニエンスストア等からお支払いいただくか、 バーコードを読み込むとd払い・PayPay・au PAY・PayB・ゆうちょ Pay・FamiPayでもお 支払いいただけます。 お支払い場所は払込票の裏面をご覧ください。 別途、 事務取扱手数料 (送料と振込手数料) 300円 は会員様のご負担とさせていただきます。

- ・チケットを数種類お申し込みの場合、在庫のあるチケットから順次発送します。まとめて送付を希望される場合は申し込み時にお知らせください。ご希望のチケットが全て揃ってから発送します。
FAX「同送希望」に、HPチケット申込みフォーム「備考欄」に「同送希望」と入力、メール「同送希望」を明記。

▶チケットの取り扱い中止等について

天候状況や主催者都合等によりチケット、補助券の利用対象施設で急きよ休業、入場制限、事前予約制、券の利用中止等が決定される場合があります。
ご利用前に、各施設・公演等のホームページをご確認いただくか、フレンドリーげんきへお問い合わせください。チケットお渡し後に中止等による払い戻しが決定された場合、フレンドリーげんきから払い戻しをいたします。チケットがない場合には払い戻しができません。

最新情報は
フレンドリーげんき
ホームページに
掲載しています。



チケット申込書 (窓口・FAX用)

申込先

【豊島区本部】

FAX 03-5961-0522

【北区営業所】

FAX 03-5390-1177

【荒川区営業所】

FAX 03-3806-7588

【杉並区営業所】

FAX 03-6279-9118

会員番号

-

-

フリガナ
会員氏名

様

日中連絡先 電話番号 (自宅・勤務先・携帯電話)

受取方法 窓口・送付のいずれかにをご記入ください。

窓口 希望の窓口をお選びください。お受け取りの際に会員証をご提示ください。

豊島区本部 北区営業所 荒川区営業所 杉並区営業所

送付 送付ご希望の場合は送付先住所を必ずご記入ください

自宅 勤務先 []

〒

[希望するチケット・商品等]

同送希望	商品名	公演日時	種別・席種 (大人・子ども等)	数量	代金
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

- ・チケット数種類をまとめて送付ご希望の場合、「同送希望」にを入れてください。
チケットにより発送日が異なる場合、ご希望のチケットが全て揃ってから発送させていただきます。
- ・複数人でのまとめ送付をご希望の場合、その旨および代表者氏名をわかるようにご記入ください。送付先は勤務先に限ります。

[はとバスツアー補助券]

STEP 1

はとバスツアーを予約してください。

STEP 2

①はとバスツアー補助券申込 枚

- ・ツアーを予約後、下の事項をご記入のうえフレンドリーげんきへ補助券をお申し込みください。
- ・必要事項に不備があると補助券の発行ができませんのでご注意ください。

②コース番号		③ツアー出発日	年 月 日 ()
④ツアー名		⑤照会番号	
⑥	補助券利用者氏名 (フリガナ)	会員番号	続柄
	()		
	()		
	()		
	()		

- ・補助券の利用対象は、会員と登録同居家族です。参加する本人名義でお申し込みください。借名による補助券の利用はできません。

[個人情報の取り扱いについて] 当事業等のお申し込みの際し、ご記入いただいた個人情報は、当該事業の案内、チケット等の送付の目的以外には利用しません。

一般財団法人東京広域勤労者サービスセンター(フレンドリーげんき)会員様 特別優待券



サッポロライオンチェーン

特別優待券

DISCOUNT TICKET
10%OFF

終日
ご利用
頂けます
【コピー可】

有効期限 2026年4月1日(水)~2027年3月31日(水)

1回の割引限度額は10,000円が上限です。(ご利用代金100,000円まで有効)

Ginga Lion
Since 1899!



店舗読み取り用
QRコード

ご利用の際
QRコードを
ご提示ください。

- ・宴会コースやご予約の有無に関わらずご利用頂けます。
- ・ご利用の際、印刷またはQRコード画面をご提示ください。
- ・他のサービス券との併用はできません。
- ・有効期限を過ぎたものは無効となります。
- ・8月4日「ビヤホールの日」はご利用いただけません。
- ・1回のご飲食につき1枚のご利用に限ります。
- ・タバコなどの売店商品、オンラインショップ「味の直送便」での割引はできません。

【対象店舗】

- 銀座ライオン
- YEBISU BAR
- そば居酒屋 そばえもん
- おおい北海道 別海町酒場
- グランポレールワインバー
- 他、サッポロライオンチェーン店でご利用いただけます。
- ※一部対象外の店舗があります。

利用対象：会員・登録同居家族と同行者

キリトリ線

【対象店舗】 銀座ライオン 銀座ライオンLEO YEBISU BAR くつろぎ・うま酒 かこいや
そば居酒屋 そばえもん 海鮮居酒屋おおい北海道 別海町酒場
ワイン食堂 ブルマーレ 恵比寿ビヤホール グランポレール ワインバー
※一部利用できない店舗があります。事前に店舗までお問い合わせください。



豊島区本部事務所移転のお知らせ

豊島区本部事務所は、建物老朽化による豊島区東部区民事務所の建替工事に伴い、旧文成小学校へ移転しました。

新住所：〒170-0011 豊島区池袋本町4-36-1 旧文成小学校2階

TEL：03-5961-0520

※駐車場・エレベーターはありません。

FAX：03-5961-0522

※TEL・FAX番号は変更ありません。

営業時間：午前9時～午後5時

休業日：土曜、日曜、祝日、年末年始



ゴールデンウィークの営業日程

4月28日(火)は午後3時受付分までチケット発送、

4月30日(木)、5月1日(金)はチケットの発送はありません。窓口は営業しています。

伝言板

■会費引き落としについて

4月～6月の会費は4月23日(木)に指定の口座から引き落としさせていただきます。

■会員証提示割引等契約施設、会員優待協力店について

優待内容の変更、契約解除等につきましてはホームページで最新情報をご確認ください。

事業の利用対象

フレンドリーげんきがあっせんするチケット・サービス等を利用できるのは**会員本人と登録同居家族**です。

利用日現在会員である方が対象になります。

また、同居のご家族に変更が生じた場合は届出(変更届)が必要です。ただし、会費未納(滞納)がある場合には会費完納まで利用できません。



会員本人と登録同居家族

個人情報の取扱い

当事業のお申し込みに際し、ご記入いただいた個人情報は、当該事業の案内、チケット等送付、事業の保険申し込みの目的以外には利用しません。

次号予告

5月1日発行予定

○げんきスマイル券(スイーツ) ○野球観戦チケット ○エンターテインメント ほか

お問い合わせ

一般財団法人 東京広域勤労者サービスセンター

豊島区本部	〒170-0011 豊島区池袋本町4-36-1	旧文成小学校2階	TEL 03-5961-0520 / FAX 03-5961-0522
北区営業所	〒114-8503 北区王子1-11-1	北とびあ11階	TEL 03-5390-1242 / FAX 03-5390-1177
荒川区営業所	〒116-8501 荒川区荒川2-2-3	荒川区役所6階(産業経済部内)	TEL 03-3806-7581 / FAX 03-3806-7588
杉並区営業所	〒167-0043 杉並区上荻1-2-1	Daiwa荻窪タワー2階	TEL 03-6279-9117 / FAX 03-6279-9118

【営業時間】午前9時～午後5時

チケット情報や地域の情報などをX・LINEで発信しています。

【休業日】土曜、日曜、祝日、年末年始

URL <https://www.tokyo-kinrou.jp/>
E-mail info@tokyo-kinrou.jp



お問い合わせ
フォーム



公式Xアカウント



公式LINEアカウント
←友だち追加はこちらから