

-般財団法人 東京広域勤労者サービスセンタ-

1会員につき1部

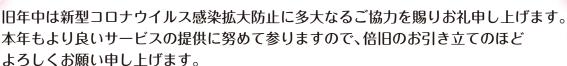
CONTENTS

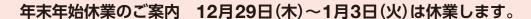
年末年始休業のご案内 送付チケット料金お支払方法のご案内	1
資 新春お年玉プレゼント 資 秩父いちご狩り券	2
NEW 多摩動物公園入園券 都内共通入浴券	ţ
区内商品券・お買い物券 シネマコンプレックス映画鑑賞券	6
あらかわ遊園、東武動物公園 スパリゾートハワイアンズ	7
フレンドリーげんき そば店割引券	8
エンターテインメント	10
••••••••••••••••••••••••	••••

展覧会 東京ディズニーリゾート サンクス・フェスティバル パスポート	12
インフルエンザ予防接種費用補助 小学校・中学校入学祝金 2023年4月3日受付開始	13
ようこそ!ライフサポート倶楽部へ	14
2023年度事業内容変更のご案内 利用補助券のご案内 人間ドックキャンペーン	16
各区限定サービス 杉並区	17
チケット申込・受取方法	18
チケット申込書	19
❤️ げんきちゃん通信 vol.2 スキー場リフト割引	20



謹んで新春のお慶びを申し上げます。





- ・年内のチケットの発送は、12月26日(月)午後3時受付分までです。
- ・12月27日(火)、12月28日(水)はチケットの発送はしません。(窓口は営業) 年末年始は郵便配達状況も通常と異なります。チケットの不着、紛失等防止のためご協力をお願い いたします。
- ・FAXでのお申し込みは1月4日(水)以降にご送信ください。

コンビニエンスストア払込票でのお支払いに、LINEPay・PayPay・au PAY・PayB・ゆうちょPay・FamiPayが使えるようになりました。コンビニエンスストアに出向かずにお支払いができます。

※フレンドリーげんき窓口では利用できません。





aw PAY





FamiPay

新型コロナウイルスの影響により、掲載の内容が変更・中止となる場合があります。事前に確認のうえ、ご利用ください。

フレールー げんき 抽選で180名様に当たる!

1月27日(金) 午後5時まで

新春 お年玉プレゼン

会員の皆さまに日頃の感謝の気持ちを込めて、アンケートにご回答をいただいた方の中から 抽選で180名様にプレゼントします。皆様からのご応募をお待ちしております。

Sky Restaurant 634ランチ 「粋コース」ご利用券2枚1組 天望デッキ入場券付 (17.394円分)

地上345m、日本一の眺望を誇るレストランです。 最寄駅:とうきょうスカイツリー駅、押上駅

有効期限:発行日より1年間



5名様

叙々苑お食事券 (10.000円分)

叙々苑・游玄亭・叙々苑キッチンで ご利用いただけるお食事券です。



5名様

JTBナイスギフト (5,000円分)

全国100万店以上のJCBギフトカード取扱店で ご利用いただけます。



20名様

秩父産いちご 「あまりん」

埼玉県生まれの希少品種を秩父市からお届けします。



画像はイメージです。

10名様

5 KOMECA (3.000円分)

全国のコメダ珈琲店・おかげ庵で使 えるチャージ式プリペイドカード。 (一部使用できない店舗あり) 有効期限: 2025年2月12日



20名様

すかいら一くご優待券 6 (1,000円分)

すかいらーく各店(ガスト、バーミヤ ン、ジョナサン等) でご利用いただけ るプリペイドカードです。

有効期限:2023年8月23日



60名様

QUOカード (1,000円分)

提携のコンビニ・書店・ドラッグス トア・ファミリーレストランなどで ご利用いただけます。



60名様

※237は有効期限はありません。

🌨 😭 🌧 新春 お年玉プレゼント 応募方法 🛖 😭



下の応募用紙にあるアンケートにお答えいただき、希望賞品番号を1つご記入のうえご応募ください。フレンドリーげんきのホームページからも応募できます。

応 募 先 FAX 窓□ 郵送 18ページ 「チケット申込・受取方法」をご覧ください。(電話不可) ホームページ 「TOPICS」 からご回答ください。

応募締切 2023年1月27日(金)午後5時到着・受付分まで

当 選 発 表 賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。(2月下旬発送予定) ただし、④秩父産いちご「あまりん」は事前にご連絡のうえ発送します。

・1会員につき1回限りの応募とさせていただきます。

- ・当選の方へは自宅または勤務先へ発送します。
- ・当選賞品の交換はできません。他人への譲渡や転売、換金は禁止しています。
- ・応募用紙の項目において記入漏れがあった場合は、無効となる場合があります。
- ・会費未納がある事業所の会員の方、期間中に退会をされた方は応募が無効となります。

スマホ回答はこちら

	新春お年玉	プレゼント	応募用紙	【FAX・窓口	・郵送 提出用】
会員番号	-	-		会員氏名	
希望賞品番号		日中の連絡	先電話番号		
プレゼント送(□自 宅 □勤務先	寸先住所 (会員本 〒	人の自宅または	*勤務先に限りま	₹す。)	勤務先名
アンケート	Q1~Q4までの)設問(Q1、Q2	は選択理由を含	めて)全てにご回答	ください。ご協力をお願いいたしま
1. ぜひ 5. 全く	勧めたい 2. 勧めたくない	やや勧めたし	ハ 3. どち	たいと思います が らともいえない を具体的にお書き	4. あまり勧めたくない
1. 非常		や満足 3	3. 普通 4.	やや不満 5	答えください。(1つ選択) . 非常に不満
がありま	すか。(1つ選抜	7)			きますが、あなたは利用したこと -ビスを知らない
1. 資格 6. 美術 11. その	取得 2. ライ 工芸 7. 語等 D他[具体的に:	イフプラン 学	3. 金融 8. ダンス	9. 料理	5. エクササイズ 10. 音楽 12. 特にない

で回答いただきありがとうございました。記入漏れがないかご確認の上、ご応募ください。

あっせん情報



秩父いちご狩り券



希望者全員 あっせん

申込締切

4月20日(木) 午後5時まで

有 効 期 間 1月14日(土)~5月7日(日)

・天候によりいちご農園の終了日が早まる場合があります。

あっせん料金 一般券(小学生以上) 1枚 1,200円 幼児券(2歳~未就学児) 1枚 600円

秩父観光農林業協会 標準料金

1月14日~4月10日 一般:1,800円 幼児:1,000円 4月11日~5月 7日 一般:1,600円 幼児: 900円

・秩父いちご狩り券を利用しない場合、料金は農園により 異なります。



申 込 枚 数 1会員一般券、幼児券あわせて5枚まで

内

容 指定農園でいちご狩り30分食べ放題

・いちごの購入には利用できません。

利用方法 〈要予約〉

指定農園へフレンドリーげんき発行の「秩父いちご狩り券」を利用する旨を伝え、 事前に予約のうえご利用ください。

・1月~2月はいちごが品薄になる場合があります。

【埼玉県秩父市内 フレンドリーげんき指定農園】

- 「秩父いちご狩り券」を利用できるのは、下記7農園のみです。ほかの農園では利用できません。
- いちごの種類につきましては各農園にお問い合わせください。

農園名	住所(秩父市)	電話番号
1 将門園	荒川日野584	0494-54-1699
2 石井園	荒川日野695	0494-54-1762
3 福島いちご園	寺尾2145	0494-23-9054
4 内田農園	寺尾2307	0494-23-9603

農園名	住所(秩父市)	電話番号
5 八木観光農園	寺尾3287	0494-23-9035
6 ただかね農園	下吉田4091	0494-77-0977
7 冨田農園	下吉田4359	0494-77-0968

※フレンドリーげんきの借り上げ農園ではありません。

レトロな秩父で街歩き!



小池煙草店(番場通り)

秩父市の街なかには大正から昭和初期に立てられた建物が数多く 残っています。秩父神社への参道である「番場通り」にはモダンな 建物が残り、歴史的なまちなみを味わいながら散策できます。 かつて絹織物関連の建物が並んでいた「黒門通り」や「買継商通り」 には昭和初期の雰囲気が残されています。秩父に訪れた際は、ぜひ 街なか散策をお楽しみください。

秩父の観光情報は「秩父観光なび」をチェック。



終了しました

NEW!

多摩動物公園入園券

広い園内に約300種の動物がいます!

あっせん料金 **1枚 300円** 一般料金600円

あっせん枚数 300枚 お申し込み多数の場合は抽選

抽選結果 2月22日(水)までに当選の方のみご通知します。

申 込 枚 数 1会員4枚まで

有効期限 なし

- ・小学生以下、都内在住・在学の中学生(生徒手帳持参)
- ・65歳以上の一般料金は300円。

あっせん

申込締切 1月27日(金) 午後5時まで



多摩動物公園 TEL 042-591-1611



都内共通入浴券(回数券)

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 3,900円(大人券10枚)

一般料金 4,500円

申込セット数 1会員4セットまで

有 効 期 限 2023年6月30日(金)

*次回のあっせんは、会報誌3月号でご案内の予定です。









チケットのインターネット、金券ショップ等での転売及び譲渡は禁止しています。

区内商品券・お買い物券

あっせん

申込締切 1月27日(金) 午後5時まで

窓口お渡し・発送 2月22日(水) から

豊島区、北区、荒川区、杉並区のそれぞれの商品券・お買い物券を選んで購入できます。

A 豊島区内共通商品券

豊島区商店街連合会

有効期限:2024年3月31日(日)





B 北区内共通商品券

有効期限:2027年3月31日(水)

変更になる場合があります。





北区商店街連合会

C 荒川区内共通お買い物券

有効期限:2023年8月15日(火)





D 杉並区内共通商品券

杉並区商店会連合会

有効期限: 2026年12月31日(木)



荒川区商店街連合会

あっせん料金 1セット 4,400円(500円×10枚) 一般料金5,000円

申込セット数 1会員A~Dあわせて3セットまで

*取扱店舗は各区商店街(商店会)連合会のホームページをご覧ください。

*杉並区会員の方は、今回のあっせんとは別に2023年3月31日まで杉並区内共通商品券を年度内10セット購入できます。

*次回のあっせんは、会報誌7月号でご案内の予定です。

シネマコンプレックス映画鑑賞券

あっせん

申込締切 1月27日(金) 午後5時まで 窓口お渡し・発送 2月22日(水) から

A MOVIX&松竹系映画館

場:全国のMOVIX各劇場、新宿ピカデリー、丸の内ピカデリー ほか

有効期限:2023年5月31日(水)

あっせん料金 一般券 1枚 1,100円 一般料金 大人1,900円~

B TOHOシネマズパスポート(TCチケット)

場:全国のTOHOシネマズ 池袋、新宿、上野、西新井 ほか

有効期限: 2023年7月31日(月)

あっせん料金 一般券 1枚 1,100円 一般料金 大人1,900円~

C ユナイテッド・シネマ/シネプレックス特別鑑賞券

場:全国のユナイテッド・シネマ/シネプレックス としまえん、浦和 ほか

有効期限: 2023年8月31日(木)

あっせん料金 一般券 1枚 1,000円 一般料金 大人1,900円~



TOHOシネマズ 六本木ヒルズ

申 込 枚 数 1会員A~Cあわせて4枚まで

利 用 方 法 各劇場チケット売場で日時指定券に交換してご鑑賞ください。

- ・MOVIX&松竹系映画館チケットでは特別料金のシネマ歌舞伎などは利用できません。
- ・TOHOシネマズパスポートチケットは受取後、インターネットから座席を指定することができます。 特別席は追加料金が必要になります。また特別興行、特別料金などは利用できない場合があります。
- ・3D、IMAX、4DX等は劇場で追加料金が必要になります。
- *次回のあっせんは、会報誌3月号でご案内の予定です。

1日入場券

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。)

発行月から約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

※すでに申込枚数を購入されている方は購入できません。

- ・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。
- ・日にちによっては事前予約制になる場合があります。 詳細はあらかわ遊園ホームページをご覧ください。

先着順 あっせん

申込締切 チケットなくなり 次第終了



あらかわ遊園 TEL 03-3893-6003



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。)

2023年3月31日(金)まで有効券

あっせん料金 大人・3歳以上の子ども共通券

- 般料 金:大人 (18歳以上) 5,100円 中人 (中・高校生) 4,800円 子ども(3歳以上)・シニア(60歳以上要証明) 3,800円

申 込 枚 数 会報誌1月号募集分 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。シニア(60歳以上要証明)の方は、補助券を使用せず、シニア一般入園料金(1,100円)がおすすめです。

先着順 あっせん

値下げしました

2,100円→**1,600**円

1,600円

700円→500円

500円

3,570円

2,250円

1,640円

申込締切 チケットなくなり 次第終了



ウインターイルミネーション 2022-2023 2/12まで開催

※開催日は東武動物公園のホームページを ご覧ください。

東武動物公園 TEL 0480-93-1200

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。)

2023年3月31日(金)まで有効券

あっせん料金 大人・3歳以上の子ども共通券

一般料金:大人 (中学生以上)子ども (小学生)未就学児(3歳以上)

申 込 枚 数 11月~3月で1会員10枚まで

※すでに申込枚数を購入されている方は購入できません。

・スパリゾートハワイアンズホテルを割引で利用できます。

ホテル割引利用について







スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550



フレンドリーげんき そば店割引券

協力:東京都麺類協同組合 豊島4支部、北3支部、荒川3支部

出前、テイクアウトにも利用できます。

有効期間

2023年1月16日(月)~2月6日(月)

割引額

300円引き ・割引券1枚で合計金額から300円引きになります。

利用対象

会員本人 ・同一会員による利用は、有効期間中2枚までです。

利用方法

有効期間中に8~9ページ掲載の協力店にて 9ページ下段の割引券を提出しご利用ください。

- ・割引券の利用は、そば店1回の来店につき、1会員1枚に限ります。
- ・会員証の提示では割引になりません。

* 砂場



天ぷらそば 900円 (税込)

昭和18年創業、三代目と四代目が切り盛りするアットホームな雰囲気の店内。注文を受けてから揚げる天ぷらそばが一番人気。どのメニューもボリューム満点です。

所 在 地:北区王子2-30-1 TEL:03-3911-3818

営業時間:11:00~15:30 17:00~20:00

定 休 日:水・日曜日(不定期)

フレンドリーげんき そば店割引券 協力店

2023年1月16日(月)~2月6日(月)の間、休業日があります。予告なく臨時休業する場合があります。

豊島区内(39店舗)

東京都麺類協同組合 長崎支部 (12店舗)

店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
長寿庵	高松2-52-9	小 倉 庵	要町1-16-11	尾張屋	長崎1-1-17	大 野 屋	南長崎5-25-14
一久	高松3-5-17	やぶ重	要町1-18-7	そば七	長崎4-10-8	大むら	南長崎5-32-4
安曇野	要町3-38-2 ヨコヤマビル内	可祢井	千早1-25-1	松 屋	長崎4-26-11	花月庵	南長崎2-2-5

東京都麺類協同組合 巣鴨支部 (14店舗)

店	名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
宝	家	西巣鴨4-1-8	大 橋 屋	巣鴨3-34-3	瀧 乃 家	駒込1-40-5	小 倉 庵	南大塚2-40-10
満る	ゑだ	東池袋5-42-1	松月庵	巣鴨4-21-9	利久庵	駒込6-1-1	小 倉 庵	南大塚1-42-8
春	月	西巣鴨1-3-6	そば切り やぶ	巣鴨5-10-3	小 倉 庵	北大塚2-23-2		
更	科	巣鴨4-16-11	小松庵総本家	駒込1-43-16	蔦や	南大塚3-51-6		

東京都麺類協同組合 目白支部 (8店舗)

	店 名	所 在 地	店 名	所在地	店 名	所 在 地	店 名	所在地
	あさひ本店	東池袋4-5-1-101	まつや	南池袋2-10-5	日乃丸食堂	雑司が谷1-30-5	花月庵	高田1-16-8
i	蕎誠庵あさひ	東池袋5-12-6	松 月	南池袋1-8-24	甲州屋	南池袋3-24-16	大 陣 庵	西池袋2-30-10 渡辺ビル1 F

東京都麺類協同組合 池袋支部 (5店舗)

店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
松月庵	池袋本町1-24-6	やぬ重	池袋2-76-13	やぬ富	池袋3-44-14	豊にみ	西池袋4-1-11
満 留 賀	東池袋1-36-3						

北区内(33店舗)

東京都麺類協同組合 王子支部 (16店舗)

店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
むさし乃	東十条5-16-9	萬盛庵	豊島3-13-7	満 留 賀	豊島2-6-5	越後屋	十条仲原1-1-1
満 留 賀	東十条2-5-11	砂場	豊島2-5-9	北むら	堀船2-2-19	満 留 賀	上十条2-7-15
小 松 庵	王子5-10-5	梅の家	豊島1-8-9	砂場	堀船3-38-1	蕎縁 まつ屋	上十条1-11-6
*砂 場	王子2-30-1	松の家	豊島8-15-18	莊 久 家	王子本町1-15-20	越後屋	王子本町1-21-4

東京都麺類協同組合 滝野川支部 (10店舗)

店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
日の出屋	田端新町3-13-7	福寿庵	田端1-16-5	浅 野 屋	滝野川6-64-11	砂場	滝野川5-23-6
浅 野 屋	東田端1-7-7	萬盛庵	上中里1-2-1	長寿庵	滝野川7-21-16		
浅 野 屋	田端6-4-1	浅 野 屋	上中里2-31-9	長寿庵	西ケ原1-27-31		

東京都麺類協同組合 赤羽支部 (7店舗)

店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地	店 名	所在地
赤羽増田屋	赤羽2-23-7	更 科	赤羽南2-13-9	松月庵	浮間3-1-24	稲 廼 家	東十条5-16-18
明石屋	赤羽2-43-7 玉川ビル1 F	愛 知 屋	西が丘2-8-8	赤羽屋	赤羽台3-2-18		

荒川区内(14店舗)

東京都麺類協同組合 尾久支部 (3店舗)

店 名	所 在 地	店 名	所 在 地	店 名	所 在 地
瀧 乃 家	東尾久1-30-6	滝 乃 家	東尾久4-27-7	砂場	西尾久7-47-1

東京都麺類協同組合 三河島支部 (6店舗)

店 名	所 在 地	店 名	所 在 地	店 名	所在地	店 名	所 在 地
大 和 屋	東日暮里1-19-1	滝 乃 家	荒川1-1-22	やぶ栄	荒川7-27-8	や ぶ	町屋8-3-9
や ぶ	西日暮里6-1-12	ますや	荒川2-3-7				

東京都麺類協同組合 日暮里支部 (5店舗)

店 名	所 在 地	店 名	所 在 地	店 名	所 在 地	店 名	所 在 地	
太宝家	西日暮里2-18-7	川むら	西日暮里3-2-1	長 生 庵	東日暮里6-31-8	大 黒 屋	東日暮里6-5-16	
若 松	西日暮里2-38-9						547 P 44 A A & F 1 1	

キリトリ線

-東京都麺類協同組合名簿より-

------ キリトリ線 ---※割引券には、必ず会員番号と会員氏名をご記入ください。

フレンドリーげんき そば店割引券 300円割引

有効期間 2023年1月16日(月)~2月6日(月)

- ●そば店1回の来店で1会員1枚利用できます。
- ●他の割引券との併用はできません。
- ●本券と現金の引換はできません。
- ●コピーおよびホームページからプリントした割引券 は利用できません。



※会員番号、会員氏名記入のない場合は無効・使用不可

会員番号	1 1
会員氏名	元 本

お店の方へ 本券を必ず回収してください。

助成金請求時に添付する必要があります。

本券は東京都麺類協同組合豊島4支部、北3支部、荒川3支部の協力により発行しています。 発行: (一財)東京広域勤労者サービスセンター(フレンドリーげんき) **豊島区本部 TEL.03-5961-0520** 営業時間/月~金(午前9時~午後5時)

※割引券には、必ず会員番号と会員氏名をご記入ください。

フレンドリーげんき そば店割引券 300円割引

有効期間 2023年1月16日(月)~2月6日(月)

- ●そば店1回の来店で1会員1枚利用できます。
- ●他の割引券との併用はできません。
- ●本券と現金の引換はできません。
- ●コピーおよびホームページからプリントした割引券 は利用できません。 ※会員番号、会員氏名記入のない場合は無効・使用不可



会員番号 会員氏名 様

お店の方へ 本券を必ず回収してください。

助成金請求時に添付する必要があります。

本券は東京都麺類協同組合豊島4支部、北3支部、荒川3支部の協力により発行しています。 発行:(一財)東京広域勤労者サービスセンター(フレンドリーげんき) **豊島区本部 TEL.03-5961-0520** 営業時間/月~金(午前9時~午後5時)

エンターテインメント

選 あっせん 申込締切

1月27日(金) 午後5時まで

抽 選 結 果 2月7日(火)までに当選の方のみご通知します。

🚺 喜劇 老後の資金がありません

突然の出費で貯金が ドンドン減っていく!? 笑って泣けるハートフル コメディ。



日時: 2月18日(土) 午前11時30分開演

出演:渡辺えり 室井滋 羽場裕-

原嘉孝 松本幸大(ジャニーズJr.) 宇梶剛士 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 9,000円(一般料金12,500円)

あっせん枚数: 16枚(1会員2枚まで) ※4歳以上はチケットが必要。

😢 小倉貴久子と巡るクラシックの旅 Vol.5

シューマニアーナ ~ドイツのロマンティックな 愛と詩情につつまれて~

大好評のお話付きコンサート シリーズがいよいよ最終回! ドイツロマン派のファンタジー の森へあなたをご案内します。



予定曲:《子供の情景》[トロイメライ] ピアノ協奏曲 イ短調 作品54 ほか

日時: 2月18日(土) 午後3時開演

出演:小倉貴久子(フォルテピアノ) 渡辺祐介(指揮・バリトン) シューマニアーナ・オーケストラ(ピリオド楽器使用)

会場(最寄駅): 北とぴあ さくらホール(王子駅)

あっせん料金:S席 3,800円(一般料金4,500円)

あっせん枚数:10枚(1会員2枚まで)



3 彩の国シェイクスピア・シリーズ

ジョン王

彩の国シェイクスピア・シリーズ 真の完結

小栗旬×吉田鋼太郎の最強タッグ が実現!



日時: 2月23日(木・祝) 午後1時30分開演

出演:小栗旬 吉田鋼太郎 ほか

会場(最寄駅): 埼玉会館 大ホール(浦和駅)

あっせん料金: S席 8,800円(一般料金11,000円)

あっせん枚数:16枚(1会員2枚まで)



4 親子で楽しむ生演奏でおくる音楽影絵劇

「ピーター・パンし

世界中の子どもたちに愛され 続けてきた不朽の名作ファン タジーを、透明な色彩の影絵 と生演奏でお届けします。



出演: 富沢恵(ピアノ) 笹部裕子(バイオリン) 三枝慎子(チェロ) 金原明大(司会) 松田環 古橋芳治(声の出演)

影絵劇団かしの樹(影絵操作)

会場(最寄駅): 日暮里サニーホール(日暮里駅)

あっせん料金:全席指定大人 1,400円(一般料金1,600円)

子ども(3歳~中学生) 800円(一般料金1,000円)

大人ナCゼ/ソ 1,00013、2000 あっせん枚数:各20枚(1会員あわせて4枚まで)



🕣 小山実稚恵×矢部達哉×宮田大 トリオ

小山実稚恵の杉並公会堂での新シリーズ [Étoile(エトワール)~ピアノの星]、ついに始動!







小山実稚恵 矢部達哉 宮田大 ©Hiromichi Uchida ©Michiharu Okubo ©日本コロムビア

予定曲:ブラームス/ピアノ三重奏曲第1番 チャイコフス キー/ピアノ三重奏曲《偉大な芸術家の思い出に》

日時:3月4日(土)午後2時開演

出演:小山実稚恵(ピアノ) 矢部達哉(ヴァイオリン)

宮田大(チェロ)

会場(最寄駅): 杉並公会堂 大ホール(荻窪駅)

あっせん料金: S席 4,000円(一般料金5,000円)

あっせん枚数:10枚(1会員2枚まで)

(f) 宝塚歌劇 花組公演 ミュージカル・ロマン 『うたかたの恋』 原作/クロード・アネ

タカラヅカ・スペクタキュラー **TENCHANTEMENT** (アンシャントマン)

―華麗なる香水(パルファン)―』



©宝塚歌劇団

日時:3月5日(日)午前11時開演 出演: 柚香光 星風まどか 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 8,500円(一般料金 9,500円)

あっせん枚数:40枚(1会員2枚まで)

※3歳以上はチケットが必要。

- ・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。
- ・感染予防対策のため、座席が離れる可能性があります。
- ・検温、マスク着用、連絡先登録等劇場より感染症拡大防止対策の指示がある場合があります。

中村勘九郎 中村七之助 春暁特別公演2023



演目:1.トークコーナー

2.元禄花見踊 長唄囃子連中3.仲蔵狂乱 長唄囃子連中4.相生獅子 長唄囃子連中

日時:3月6日(月) 午後3時開演 出演:中村勘九郎 中村七之助 中村鶴松 ほか 会場(最寄駅):北とぴあ さくらホール(王子駅)

あっせん料金: S席 6,600円(一般料金8,800円)

あっせん枚数:16枚(1会員2枚まで)

8 ミュージカル 『太平洋序曲』

今、この時代に、ニッポンが世界と出会ったあの時へ」



出演: 狂言回し/山本耕史(11日) 松下優也(18日) 香山弥左衛門/海宝直人(18日) 廣瀬友祐(11日) ジョン万次郎/ウエンツ瑛士(取扱なし)

- 立石俊樹 (11・18日) - ほか

会場(最寄駅): □生劇場(□比谷駅)

あっせん料金: S席 11,000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)

未就学児入場不可

り シルク・ドゥ・ソレイユ ダイハツ アレグリア-新たなる光-東京公演

世界に誇るサーカス・ エンターテインメント の復活



日時: 3月18日(土) 午後3時30分開演

会場(最寄駅): お台場ビッグトップ(東京テレポート駅) あっせん料金: SS席大人 11,000円(一般料金13,800円)

子ども(3歳~小学生) 7,800円(一般料金 9,800円)

あっせん枚数:16枚(1会員あわせて2枚まで) ※2歳以下でも座席が必要な場合はチケットが必要。

● 明治座創業150周年記念前月祭

だいぎゃくてん おおえ どかーにはる 大逆転!大江戸桜誉賑

笑いあり! 涙あり! なんでもあり! な、エンターテインメント時代劇。

日時: 3月19日(日) 午後12時開演 出演: 松平健 コロッケ 久本雅美 檀れい ほか

会場(最寄駅):明治座(浜町駅)

あっせん料金: S席 10,400円(一般料金13,500円)

あっせん枚数:16枚(1会員2枚まで)

未就学児入場不可

⑪ 第34回 きたくなるまち区民寄席

今聴きたい噺家たちが勢ぞろい! 豪華絢爛・春の恒例寄席 観客を江戸の世へ誘う名手 立川談春が登場!



立川談春

日時:4月9日(日)午後2時開演

出演:立川談春 マギー司郎 桂文治 柳家わさび

柳家吉緑(第33回北とぴあ若手落語家競演会 大賞受賞者)

会場(最寄駅): 北とぴあ さくらホール(王子駅) あっせん料金: 1階席 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

🕧 稲垣潤―コンサート 2023

和製シティ・ポップスの代表格 「ドラマティック・レイン」や ドラムを叩きながら歌う "叩き語り"も見逃せない!



日時:4月21日(金)午後6時30分開演

会場(最寄駅): 文京シビックホール 大ホール(後楽園駅) あっせん料金: 全席指定 5,400円(一般料金6,800円)

あっせん枚数:16枚(1会員2枚まで)

未就学児 入場不可

先着順 あっせん

申込締切 3月10日(金) 午後5時まで

マリー・ローランサンとモード

窓口お渡し・発送は1月10日(火)~

あっせん料金 一般

1.400円

一般料金 当日券 1,900円

あっせん枚数 220枚 1会員4枚まで

期

2月14日(火)~4月9日(日)

Bunkamura ザ・ミュージアム

※一部日程で【オンラインによる入場日時予約】が必要と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。



マリー・ローランサン 《ニコル・グルーと二人(ブノワットとマリオン》 人の娘、 1922年 油彩/キャンヴァス マリー・ローランサン美術館 © Musée Marie Laurencin



とモード

没後190年 木米

あっせん料金 一般

1,000円

一般料金 当日券 1,500円

あっせん枚数 220枚 1会員4枚まで

会

2月8日(水)~3月26日(日)

場 サントリー美術館

※会期中展示替えがあります。

最新情報は美術館ウェブサイトでご確認ください。



三彩鉢 木米 一口 文化4~5年 (1807~1808) サントリー美術館



サントリー美術館



東京ディズニーリゾート。・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート





ご利用期間

販売期間 第2期:2022年12月1日(木)14時~2023年3月17日(金)

※対象日が決まっていますので、詳細は利用者専用サイトでご確認ください。※バークチケットは、2カ月先まで順次販売されます。

対象日の1デーパスポート料金より

大人 18才以上

中人 (中学・高校生) 12~17才

小人 (幼児·小学生) 4~11才



大人1デーパスポート ¥8,900 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら 500月お得で ¥8,400

円お得

大人1デーパスポート¥7,900 ▶「サンクス・フェスティバル」パスポートなら 500 a page ¥7,400

※第1期とは価格が異なります。ご注意ください。

※購入には、プランパスワードと契約団体番号が必要になります。 ※1デーパスポート料金は価格変動制となりますので、東京ディズ ニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご確認ください。

※「サンクス・フェスティバル」パスポートはオンライン限定販売 となります。



コーポレートプログラム利用券を 使えばさらにお得!





購入例

「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」 利用者専用サイトにアクセス

コーポレートプログラム 利用者専用サイト 検索



<購入方法に関するお問い合わせ>

東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク

TEL. 0570-00-1928 (10:00~15:00 (年中無休))

ご購入にあたって ●コーポレートプログラム利用券をご利用いただけます。利用方法は、 利用者専用サイトでご確認ください。●お支払いはクレジットカードに限ります。●購入後のキャンセル、 払い戻しはできません。●このチケットの購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者 以外の第三者に対して、有償・無償を問わず譲渡(インターネットオークションへの出品行為含む) はできません。●本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。●その他チケットに 関する詳細は、利用者専用サイトをご確認ください。

> プランパスワード・契約団体番号は フレンドリーげんきへお問い合わせください。

> > ※写真・イラストはイメージです。 © Disney

現在、感染症対策へのご協力をお願いしております。オフィシャルウェブサイトにて最新情報をご確認ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

会員本人が受けたインフルエンザの予防接種費用の一部を補助しています。

補助対象者会員本人

- ・インフルエンザ予防接種日および補助金請求日の両日とも会員であること。
- ・インフルエンザ予防接種費用を自己負担していること。
- ※市区町村、健康保険組合等で助成を受け、自己負担のない方は請求できません。

補助金額 1会員 年度内1回 1,000円まで

・インフルエンザ予防接種費用の自己負担が1,000円未満の場合は自己負担額が請求額です。(100円未満は切り捨て)

請 求 期 限 予防接種日から1年以内

補助金請求•受領方法

窓口:会員証、必要書類、印鑑をフレンドリーげんき窓□にお持ちください。書類確認後、補助金をお渡しします。 代理人窓口受領の場合は、事前に請求書の必要事項、委任状欄に記名・押印のうえ、お持ちください。 その際は同じ名字でも別々の印鑑が必要です。

郵送: 必要書類をフレンドリーげんきへ郵送してください。会員本人の口座へ1か月以内に振り込みます。

必要書類

①インフルエンザ予防接種費用補助金請求書

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。

- ②医療機関発行の領収書(コピー可) 領収書に下記の①~⑤の記載があることをご確認ください。
 - ①予防接種者名(会員氏名) ②インフルエンザ予防接種代と記載があること ③予防接種日(領収日)
 - ④予防接種費用額(診療や複数の方の費用が合算されている場合は内訳が必要)
 - ⑤予防接種を受けた医療機関名

※領収書に①~⑤の全てが記載されていない場合、支給できないことがありますので、ご注意ください。

・会費未納 (滞納) がある場合、会費完納までインフルエンザ予防接種費用補助金は支給できません。

[2023年4月3日受付開始]

小学校・中学校入学祝金のご案内

会員のお子様が2023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。 2023年4月3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 2023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、2022年4月2日~2023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。

2023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 2023年4月3日(月)~2024年3月29日(金)

代理人窓口受領の場合は、事前に請求書の必要事項、委任状欄に記名・押印のうえお持ちください。 その際は、同じ名字でも別々の印鑑が必要です。

> 郵送: 「給付金請求書 | の表裏に必要事項を記入し、押印のうえ、「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。

必要書類

● 「給付金請求書」 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。 **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 ・健康保険証 ・在学証明書 ・生徒手帳

※会費未納(滞納)がある場合、会費完納まで支給できません。※2022年度入学祝金の請求は2023年3月31日(金)までです。(必着)



宿泊施設は

全国約10,000軒以上、 生活関連サービスは

2.000プラン以上と提携。

ご利用の場所や場面が制限されることなく いつでも福利厚生サービスのメリットが受けられる メニューやサービスをご案内しています。

会員サイト「メンバーズナビ」ご利用方法

ご利用いただけます



公式スマートフォンアプリ





App Store

Google Play

スマホから無料ダウンロード!

公式LINEアカウント







/ 友だち登録はこちらから



※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(土日祝は17:00まで) 年末年始休】

空いた時間に無理せず学べる、eラーニングで、らくらく学習!



ビジネスシーンで活用できる初歩的な講座から 専門に特化した講座まで、

豊富なカリキュラムをご用意しました。

期間中何度でも受講可能!

Aコース メニューNo.650523



日商簿記/ビジネス能力検定/秘書技能検定/ 新社会人のビジネスマナー/決算書の読み方・使い方 など

Bコース メニューNo.650524



あなたは書ける?ビジネス文書/ 接遇用語・ビジネス用語の使い方/企画立案スキル講座/ 事例でわかるビジネスマネジメント など

2023年2月15日まで

受講期間

2023年3月31日まで

無料相談ダイヤル

経験豊富なスタッフが、きめ細かいサービスと心遣いで、 健康で豊かな生活をサポートいたします!











介護相談 メニューNo.**790155**



暮らしのトラブル・ 税務·資產運用相談

相談窓口ガイダンスに従って、以下2点をお伝えください。

- ライフサポート倶楽部の会員であること
- 2 16桁の会員番号

アドバンテッジ相談センター

© 0120-988-356



映画「デジタルチケットサービス」

【デジタルチケット対応シネコン】

会員特典でいつでも映画鑑賞券が







TOHO CINEMAS.



C AEON CINEMA





デジタルチケットサービス 【TOHOシネマズ】

×=¬-No.750825 会員特典 (通常)1,900円 →1,400~1,500m @



デジタルチケットサービス 【109シネマズ&ムービル】

メニューNo.750826 会員特典 (通常)1.900円 (通常) 1,900円



デジタルチケットサービス 【イオンシネマ】

×=¬-No.**750827** 会員特典 (通常) 1,800円





デジタルチケットサービス 【ティ・ジョイ運営劇場】

メニューNo.750828 会員特典 (通常) 1,800~1,900円 **→1,400**円 □

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。



デジタルチケットサービス 【新宿バルト9 平日限定】

メニューNo.750829 会員特典 (水準分1,000円 (通常)1,900円



※掲載内容は2022年11月現在の内容となり、予告なく変更となる場合があります。 最新情報は会員専用ホームページをご確認下さい。

補助を利用して お得に泊まろう!

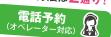




フレンドリーげんき 補助内容

ライフサポート倶楽部 宿泊予約の方法は2通り!





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!

設

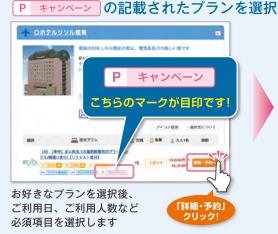
「**メンバーズナビ**」へログイン後、 「リゾート・トラベル」を選択し、お好きな施設を検索

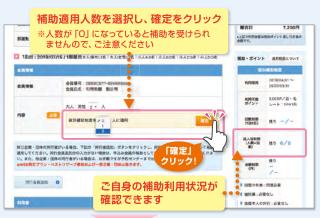


エリア、施設名からなど、 ご自身の選びやすい項目 からお選びいただけます



「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、







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 ご予約・お問合せ

RESOL予約センター ●電話予約の際はオペレーターに「補助金利用」と伝えてください

0120-837-33

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

2023年度 事業内容変更のご案内

2023年度の変更内容についてお知らせします。 4区の各区限定サービスは、段階的に統一化する方向で検討しています。

1. ライフサポート倶楽部宿泊補助(各区限定サービス)

変 更 日 2023年4月1日(土)宿泊分から

変更内容 補助宿泊数を変更します。

豊島区 3泊 → 4泊 北 区 5泊→4泊 荒川区 3泊→2泊 杉並区 5泊→4泊

※2023年度の予約開始は2月1日(水)です。

補助額を変更します。

杉並区 1泊3,000円→1泊2,000円

※他区は変更ありません。

2. 宿泊補助(荒川区限定サービス)

変 更 日 2023年4月1日(土)宿泊分から

変更内容 補助宿泊数を変更します。

3泊→2泊

3. 人間ドック利用補助(北区、荒川区、杉並区 限定サービス)

変 更 日 2023年4月1日(土)受診分から

変更内容 北区、荒川区、杉並区の補助額を変更します。

補助金額: 10,000円 → 8,000円



利用補助券のご案内

会報誌3月号に2023年度利用補助券を同封します。

①レジャー施設利用補助券 1会員 6枚(6枚1綴) ②日帰り温泉施設等利用補助券 1会員 12枚(6枚1綴)

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)



医療法人社団 こころとからだの

元氣プラザ

人間ドックキャンペーン

- ・検査誘導支援システムを導入し、検査時間の大幅な短縮を実現!
- ・男女別エリアの検査でリラックスして受診。
- キャンペーン期間 2023年1月6日(金)~3月31日(金)
- ◎ 通常契約料金 49,500円(一般料金55,000円) ⇒ キャンペーン料金 40,000円(税込)
- 利用対象 会員と登録同居家族
- **利用方法** フレンドリーげんきの会員である旨を伝えて予約してください。
- 申 込 先 医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ

TEL 03-5210-6622 受付時間 月~金 8:30~17:00/ ± 8:30~12:00 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング2階

都営三田線・新宿線・東京メトロ半蔵門線「神保町駅」徒歩1分



検査エリア



コース内容はごちら

杉並区会員限定サービスとなります

杉並区会員限定サービス終了のお知らせ

2018年度よりご利用いただいてきました杉並区会員限定のサービスについて、2022年度をもちまして 一部を除き以下のとおり終了させていただきます。今後は4区共通サービスにおいて杉並区会員の満足度向上 に努めてまいります。引き続きのご利用よろしくお願いします。

2022年度で終了となる事業

●金券・チケット類

3月31日(金)までにお申し込みください。

チケット名	券種	あっせん料金	一般料金	1会員あたりの年度内あっせん数
杉並区内共通商品券 (すぎなみギフトカード)	500円券(10枚1組)	4,600円	5,000円	10組
ジェフグルメカード	500円券(10枚1組)	4,600円	5,000円	10組
図書カードNEXT	5,000円券	4,600円	5,000円	5枚
すぎ丸回数券	3路線共通乗車券(21枚綴り)	1,500円	2,000円	5⊞
ハイランドセンター回数券 〈在庫限り終了〉	15枚綴(発券から3か月有効)	7,500円	10,450円	各月5冊

[※]杉並区内共通商品券等は、4区共通サービスであっせん予定です。

その他のサービス

和菓子購入割引券(年2回配布)、杉並区交流自治体物産品あっせんは終了します。

2023年度に料金・内容が変更となる事業

●区内日帰り温泉チケット

【2022年度】 3月31日(金)までにお申し込みください。

チケット名	券種	あっせん料金	一般料金	1会員あたりの年度内あっせん数
高井戸天然温泉	大人平日券			各月5枚
美しの湯	大人土日祝日券			各月5枚
荻窪なごみの湯	大人平日券			10枚



【2023年度】 4区共通サービスとなります。

チケット名	券種	あっせん料金	一般料金	1会員あたりの年度内あっせん数
高井戸天然温泉	大人平日券			両券あわせて
美しの湯	大人土日祝日券			20枚
荻窪なごみの湯	大人平日券			10枚

[※]あっせん料金・一般料金・年度内あっせん数は予定です。

[※]在庫状況によっては後日のお渡しになる場合がありますのでご了承ください。

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)

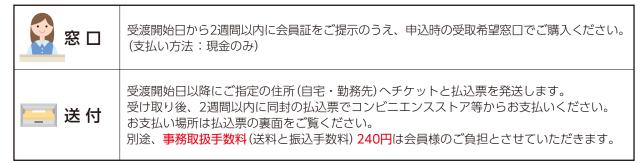
①会員番号・氏名 ②日中連絡先・電話番号

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-kinro	上記①~⑤とメールアドレスを入力し送信ください。 info@tokyo-kinrou.jp 携帯電話からのメールも可。ファイルの添付はしないよう お願いします。受付確認メールの送信はありません。					
Н Р	https://www.tokyo-kinrou.jp/ フレンドリーげんき 検索 チケット申込みフォームから入力し送信してください。						
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。
- ・締切後の申し込み、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。



・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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、チケットの受け取り等は可能な限り窓口を避けて、電話、 FAX、メール、郵送でお願いいたします。

▶チケットの取り扱い中止等について

社会情勢等によりチケット、補助券の利用対象施設で急きょ休業、有効期限の延長、入場制限、 事前予約制、券の利用中止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】 【北区営業所】 【荒川区営業所】 【杉並区営業所】 FAX 03-5961-0522 FAX 03-5390-1177 FAX 03-3806-7588 FAX 03-6279-9118 様 会員番号 会員氏名 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 勤務先 自宅 〒 [希望するチケット・商品等] 種別•席種 同送希望 商品名 公演日時 数量 代 金 (大人・子ども等) ・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。 [はとバス日帰りツアー補助券] 詳細は会報誌9月号6ページをご覧ください。 はとバスヘツアーを予約してください。 ・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。 ①はとバス日帰りツアー ・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 補助券申込 枚 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 補助券利用者氏名(フリガナ) 性 別 会員番号 続 柄 年 齢 (6) 男・女 男・女 男・女 男・女

[・]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、チケット等の送付の目的以外には利用しません。

げんきちゃん 読めますか?~春の七草~ vol.2 芹・薺・御形・繁縷・仏の座・菘・蘿蔔

人日の節句(1月7日)の朝に、一年間の無病息災を願って食べる七草粥。 これに用いる7種の野菜(草)を「春の七草」といいます。

上の漢字の読み方は順に セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ です。 年末年始の食べ過ぎで疲れた胃腸を七草粥によって休ませるという目的もあったようです。

米1:水7の割合で炊いたお粥に、茹でておいた七草を入れ、少量の塩で味付けをするのが基本の食べ方ですが、 鶏がらスープ粥にしたり、お粥が苦手という方は卵焼きやパスタに入れたり、みそ汁の具にする等のアレンジも 楽しんでみてはいかがですか? 協力: 荒川区保健所 健康推進課栄養担当

「あらかわ満点メニュー・おうちde満点」をご利用ください!

荒川区では区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して健康に配慮されたメニューを開発・提 供しています。 食事は健康な身体づくりや免疫力の維持・向上に大変重要です。あらかわ満点メニュー・ おうちde満点を提供している店舗やメニュー等の詳細は荒川区ホームページをご覧ください。



荒川区ホームページ

スキー場リフト割引

※ 全福センターホームページからダウンロード https://www.zenpuku.or.jp ID、パスワード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」→「スキー場」 。 東急スノーリゾート 。プリンスホテルご優待プラン 。 ダレモコーポレーション





※ フレンドリーげんき会員証提示割引

。スノーパークイエティ 。シャトレーゼスキーバレー野辺山 。シャトレーゼスキーバレー小海

※ フレンドリーげんき窓口で割引券のお渡し(会員証をお持ちください。)

枚数に限りがあり、なくなり次第終了となります。

。たんばらスキーパ**ー**ク 。舞子スノーリゾート 。八千穂高原スキー場 。マウントジーンズ那須 ほか



Twitter チケット情報や地域の情報などを発信しています。 @tokyo kinrou



伝言 板 ■会費引き落としについて

1月~3月の会費は1月23日(月)に指定の口座から引き落としさせていただきます。

■高井戸東健診クリニック 施設名、電話番号変更のお知らせ(会員証提示割引契約施設)

新施設名:診療所杉並健診プラザ 新電話番号: 03-4586-5555

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

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

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。

人情報の取扱い

次号予告 3月1日発行予定 ○びゅう商品券 ○江川海岸潮干狩 ○都内共通入浴券 ○バスツアー補助(はとバス・HIS) 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 〒170-0004 豊島区北大塚1-15-10 豊島区東部区民事務所2階 北 区営業所 〒114-8503 北区王子1-11-1 北とぴあ11階

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) 杉 並 区 営業所 〒167-0043 杉並区上荻 1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階

[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

URL https://www.tokyo-kinrou.jp/ E-mail info@tokyo-kinrou.jp TEL 03-5961-0520 / FAX 03-5961-0522 TEL 03-5390-1242 / FAX 03-5390-1177 TEL 03-3806-7581 / FAX 03-3806-7588 TEL 03-6279-9117 / FAX 03-6279-9118



お問い合わせフォーム