



一般社団法人 立川市勤労者福祉サービスセンター
〒190-0022
立川市錦町3-3-20 たましん RISURU ホール（立川市市民会館）5階
営業日 月～金曜日（毎月第3月曜日、祝休日、年末年始除く）
※第3月曜日が祝休日の場合は営業（翌営業日を休業日）
営業時間 9:00（電話受付 8:30）～17:15 ※毎週木曜日は19:00まで

ホームページ <https://www.lifeup-tachikawa.com/> TEL 042-523-2142 FAX 042-527-5126

会員数 460 事業所 4,194人（令和5年3月31日現在）

自然に囲まれた緑の高原で摘む 昭和、大正、明治の三代校舎が建ち並ぶ 緑の森に佇む憩いの郷

さくらんぼ狩り & おいしい学校 & 萌木の村 散策

広大な牧草地と山々の自然の中で食す「地産地消の味覚」 清く正しく美味し〜く

清泉寮の洋食ランチセット 日帰りバスツアー

山梨



※写真イメージ



※清泉寮



※おいしい学校



※萌木の村

日程 6月25日(日) ※添乗員同行
募集人数 40名 先着順
※定数になり次第、締め切らせていただきます。
出発 立川市憩いの場周辺(北口) 7:00
立川市市民会館前(南口) 7:10
旅行代金 会員/同居の家族 9,100円
小人(料理別メニュー) 7,900円
一般 10,600円
※未就学児はご参加いただけません。



※清泉寮店内



※料理イメージ

申込方法 5月12日(金) 8:30 から電話/FAXで事務局へ
※お申込みの際、ご希望の集合場所をお伝えください。

行程 立川＝加藤さくらんぼ農園＝おいしい学校(散歩)＝清泉寮(昼食)＝萌木の村(散策)＝立川(18:30着予定)
詳細は、後日参加者にご案内いたします。

企画・実施：株式会社 縁トラベル（東京都知事登録旅行業 第2-7639号）

全国共通お食事券 ジェフ グルメカード 特別販売



ジェフグルメカードは全国 35,000 店舗の飲食店でご利用いただける有効期限のないお食事券です。

料金 1セット（券面額 500 円×10 枚） 4,150 円
販売数 300 セット 先着順：1 会員につき 2 セットまで
※定数になり次第、締め切らせていただきます。
申込方法 5月16日(火) 8:30 から電話/FAXで事務局へ
※申込み開始日時より前に受信したFAXは、お受けできません。
受取方法 申込み後、翌日以降、事務局にてご購入いただけます。
※ご案内の通知はしません。営業日等をご確認のうえご来所ください。
購入期限 申込日から2か月（期限経過後、未購入の場合は自動取り消し）



ジェフグルメカードの詳細は、公式HPをご覧ください。 <https://www.jfcard.co.jp/>

健康診断、人間/脳ドック 補助・助成制度について

ライフアップたちかわでは、健診や人間/脳ドック費用の一部を補助・助成しています。

補助・助成は、1会員につき年度内（4月～翌年3月）①～③の項目のうち、いずれか1回となります。

① 生活習慣病・人間ドック（契約医療機関による健診）

対象者 30歳以上の会員 ※受診日現在
補助金額 生活習慣病Aコース 4,000円・Bコース 3,000円/人間ドック 5,000円
補助方法 事前申請

- (1) 事前に下記医療機関へ立川市勤労者福祉サービスセンターの会員であることを伝え、受診日と受診コースを予約してください。
 - (2) 受診日までに生活習慣病・人間ドック補助申請書を事務局へ提出し、利用補助券をお受け取りください。
 - (3) 受診当日、医療機関へ利用補助券を提出し、下記の利用料金（補助額差し引き後）を支払ってください。
- ※利用補助券を提出しない場合は、補助が受けられませんので必ずお持ちください。（後日処理不可）



対象医療機関名	利用料金（補助額差し引き後） ※2023年4月現在		
	生活習慣病Aコース	生活習慣病Bコース	日帰り人間ドック
立川中央病院附属健康クリニック TEL: 042-526-3222 (人間ドック・健診 予約専用) 0570-032220	11,290円	7,120円	男 39,000円 女 42,300円
立川北口健診館 TEL: 042-521-1212	11,400円	7,450円	35,700円
J A 東京健康管理センター TEL: 042-528-1380 0120-311-170	20,200円		33,500円

※立川北口健診館・立川中央病院附属健康クリニックのA・Bコースで、便潜血反応を1回法にする場合は、上記金額より550円引きとなります。
ただし、この場合は予約の際に必ず『1回法で実施』と告げて予約してください。J A 東京健康管理センターは、2回法のみとなります。

② 事業所健診（立川市内の医療機関による全額事業所負担の法定健診）

対象者 30歳以上の会員 ※受診日現在
助成金額 3,000円 ※3,000円未満の場合は実額
助成方法 事後請求

- (1) 立川市内の医療機関で、全額事業所負担の法定健診を受診してください。
- (2) 受診後、領収書（写し）を添付して事業所健診助成金請求書を事務局へ提出してください。
※領収書は会員名（受診者氏名）、医療機関名、受診日、健診を受診したことが明記されているもの。
記載事項が満たされていない場合には、明細書等を別途添付してください。
- (3) 毎月15日締めで、当月末日（最終営業日）に事業所の指定口座へお振り込みいたします。



請求期限 受診日より1年

③ 脳ドック（立川市内の医療機関）

対象者 50歳以上の会員 ※受診日現在
助成金額 5,000円
助成方法 事後請求

- (1) 立川市内の医療機関で、受診してください。（脳検査のみは、対象外）
※立川中央病院附属健康クリニックは、サービスセンターの会員であることを伝えて予約すると提携料金（41,800円）で受診できます。
- (2) 受診後、領収書（写し）を添付して脳ドック助成金請求書を事務局へ提出してください。
※領収書は、会員名（受診者氏名）、医療機関名、受診日、脳ドックを受診したことが明記されているもの。
記載事項が満たされていない場合には、明細書等を別途添付してください。
- (3) 毎月15日締めで、当月末日（最終営業日）に指定口座（事業所一括請求の場合は事業所口座、個別請求の場合は個人口座）へお振り込みいたします。



請求期限 受診日より1年

◆詳細は、ライフアップたちかわホームページまたはガイドブックをご覧ください。◆◆◆

立川市からのお知らせ 特定健康診査・特定保健指導

立川市では、40歳以上の立川市国民健康保険被保険者の方を対象に、特定健康診査を年度に1回、無料（大腸がん検診追加の場合300円必要）で実施しています。

さらに、この健診結果でメタボリックシンドローム等の予防や改善が必要と認められた方々を対象に、特定保健指導を無料で実施しています。

【検査項目】基本：問診、身体計測、尿検査、血液検査、血圧、診察など 選択：胸部X線、心電図、眼底、便潜血など
受診方法、実施医療機関など詳細は、立川市役所 福祉保健部 保険年金課 TEL: 042-528-4314



令和5年度 事業計画・収支予算

令和4年度第5回理事会が3月8日(水)に立川市子ども未来センター会議室で開催され、令和5年度の事業計画および収支予算等が審議され、承認されました。

● 事業計画 ●

中小企業勤労者福祉に関する調査研究事業
 ＊勤労者福祉に関する会議、研修への参加ほか

中小企業勤労者福祉に関する各種研修会・講習会事業
 ＊趣味・教養などに関する講座の開催ほか

中小企業勤労者福祉に関する情報提供事業
 ＊会報誌「ライフアップたちかわ」の発行
 ＊ガイドブックの発行(隔年)

生活安定に関する事業
 ＊共済金(祝金、弔慰金、保険金等)の給付

健康の維持に関する事業
 ＊人間/脳ドック、健康診断等の利用補助・助成
 ＊インフルエンザ予防接種料の助成
 ＊湯めぐり利用補助、フィットネスクラブ利用助成

老後生活安定に係る事業
 ＊中退共済制度、小規模企業共済制度の案内ほか

自己啓発、余暇活動に係る事業
 ＊日帰りまたは宿泊旅行費の助成
 ＊主催/共催事業(ツアー・スポーツ大会等)の実施
 ＊レジャー施設、観劇等チケットの利用補助ほか

財産形成に係る事業
 東京都及び立川市が行う中小企業勤労者福祉推進事業への協力
 センターの目的を達成するために必要な事業
 ＊会員拡大への加入促進ほか

● 収支予算 ●

(単位千円)

	科 目	予算額	摘 要
収入	特定資産運用収入	1	
	会費・入会金収入	20,760	会費・入会金
	事業収入	33,539	参加費、共済給付金
	補助金収入	27,555	市補助金
	雑収入	514	預金利息、広告収入など
	特定預金取崩収入等	21,421	
	収入合計	103,790	
支出	人件費	10,470	職員給与、賃金など
	調査研究事業費	173	全福センター会費など
	研修会・講習会事業費	178	委託料など
	情報提供事業費	4,007	会報・HP・ガイドブックなど
	福祉事業費	77,028	共済掛金、給付金など
	その他事業費	1,463	加入促進
	共通事業費	1,394	事務消耗品代、リース費用など
	事業予備費	1,500	
	事業費計	96,213	
	人件費	4,833	職員給与など
	管理運営費	2,744	郵便料、手数料など
管理費	管理費計	7,577	
	支出合計	103,790	

令和5年度 年間スケジュール(予定)

内容や募集要項、その他の行事については、会報・HPでお知らせします。 ※日程等は都合により変更となる場合がございます。

事 業	日 程 ※1…申込日	事 業	日 程 ※1…申込日
ディズニー・コーポレートプログラム利用券	通年(1人1枚)	ぶどう狩りツアー(山梨)	9月下旬
よみうりランド ワンデーパス	3月～(すでに完売) ※1	ソフトボール大会	10月1日(日)
西武園ゆうえんち・東武動物公園	3月～(すでに完売) ※1	連合会合同旅行(九州)	10月15日(日)～17日(火)
湯めぐり	3月/9月 ※1	クオカード	11月 ※1
ジェフグルメカード	5月 ※1	りんご狩りツアー(長野県山形村)	11月下旬
ゴルフ大会	6月18日(日)	年末ツアー	12月上旬～下旬
定時総会	6月23日(金)	ボウリング大会	1月26日(金)
さくらんぼ狩りツアー	6月25日(日)	いちご狩りツアー	2月中旬
七市合同旅行(福島・新潟)	7月9日(日)～10日(月)	東京ドームホテルレストラン ランチ券	未定
サンリオピューロランド パスポート	7月 ※1	グルメ系プリペイドカード	未定
新江ノ島水族館入場券	7月 ※1	その他プリペイドカード	未定
ヨガ講座	8月2日(水)	会員参加型イベント(未定)	未定



事務局からのお知らせ

◆定時総会

令和5年度定時総会を下記の日程で開催いたします。
 日時 6月23日(金) 10:00～
 場所 たましんRISURUホール5階 第1会議室

◆センター事務局へのお問い合わせについて

チケットのお申込み等で事務局へご連絡の場合は、
 会員番号(会員証に記載)をお伝えください。

◆チケット等の受け取りについて

チケット等は、代理の方でも受け取ることができます。
 その際は、事務局の窓口でお申込みいただいた会員様
 のお勤め先とお名前(会員番号)をお伝えください。

◆財産形成

勤労者財産形成に関する資料等の設置とご紹介を
 しています。

◆事務局営業日について

事務局は、土日祝休日のほか、たましんRISURUホール 休館日の毎月第3月曜日が定休日です。
 ※ただし第3月曜日が祝休日の場合は営業、翌営業日を休業日とさせていただきます。
5月は15日 6月は19日が定休日となります。





ゴルフ大会 参加者募集!!

日程 6月18日(日) 8:00 スタート
会場 昭和の森ゴルフコース(昭島市)
募集人数 56名(4名×14組) **先着順**
 ※定数になり次第、締め切らせていただきます。
参加費 会員/同居の家族 **無料**
 一般参加者 **1,000円**(当日受付支払い)



最後の
昭島だよ!



プレー費 **19,240円**(予定)
 ※プレー終了後、ゴルフ場精算時に各自支払い。
 ※昼食費は別途有料、各自支払い。
 ※上記の金額より安く設定されているゴルフ場会員や小学生・シニア等の方は施設の料金表に準じた金額となります。

申込方法 5月26日(金)までに電話/FAXで事務局へ
競技方法 18ホールストロークプレー(新新ペリアルール)
その他 組合せ、スタート時間は、事務局に一任いただきます。

Good Shot!



※昨年度より

表彰式は行いません。(プレー終了後、自由解散。賞品は後日事業所宛てに郵送。)

詳細は、後日参加者にご案内いたします(団体の場合は、代表者にまとめて送付)。中止の場合あり。

府中市郷土の森博物館(プラネタリウム観覧付入場券) 抽選無料配布

色とりどりに咲く1万株の紫陽花、プラネタリウムが映し出す1億個の星々、四季を通じて楽しめるフィールドミュージアム

有効期間 5月27日(土)～8月31日(木) **あじさいまつり期間 5/27(土)～7/2(日)**

※博物館休館日:月曜日(但し、7/17、8/14は開館。7/18は休館)。

配布枚数 30枚 **抽選:1会員につき2枚まで応募可**

応募方法 5月11日(木)～16日(火)の期間に電話/FAXで事務局へ(15日は定休日)

※応募は会員ご本人様のみに限らせていただきます。

代理(ご家族様は可)の方や事業所一括等での応募は、お受けできません。

※FAXの場合は会員番号・会員名・希望枚数を明記のうえ、ご応募ください。

また、FAXは1枚につき会員1名様の記入のみ有効となります。(複数名記載は無効)

※申込み期間外の応募は無効とさせていただきます。

当選発表 当選者の発表は賞品の発送(5/24頃)をもって代えさせていただきます。

※電話等での当選結果のご質問にはお答えできませんので、ご了承ください。

開花情報、プラネタリウムの日程・内容等については公式HPをご覧ください。 <http://www.fuchu-cpf.or.jp/museum/>



新宿プリンスホテル ブッフェダイニング プリンスマルシェ ランチ券

利用期間 2023年6月1日(木)～11月30日(木)まで

※利用時間 11:30 A.M.～3:00 P.M.(L.O.2:30 P.M.)

※営業日・時間等が変更となる場合がございます。

料金 大人 **3,400円**(通常4,520円)

※料金には、サービス料、消費税が含まれております。

販売枚数 80枚 **先着順:1会員につき4枚まで**

※定数になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法 5月17日(水) 8:30 から電話/FAXで事務局へ

※申込み開始日時より前に受信したFAXは、お受けできません。

受取方法 申込み後、翌日以降、事務局でご購入いただけます。

※ご案内の通知はしません。営業日等をご確認のうえご来所ください。

利用方法 ご予約時に本券をご利用の旨をお伝えください。

【ご予約・お問合わせ】

TEL: 03-3205-1124 (レストラン予約直通 10:00A.M.～5:00P.M.)



※イメージ写真



ブッフェダイニング プリンスマルシェ B2

東京ディズニーセレブレーションホテル宿泊割引

東京ディズニーセレブレーションホテルは、手軽にリゾートステイを楽しめるバリュータイプのディズニーホテルです。本プログラム利用団体に所属の皆さまとご家族を対象に、客室料金が10%割引となります。

宿泊期間 実施中～2024年3月31日

※予約状況により、希望日にご予約いただけない場合がございます。

予約期間 実施中～2024年3月30日20:59まで

※宿泊日の3カ月前同日の11:00からのご予約が可能です。(予約日変更あり)

利用方法

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(dcp.go2tdr.com)より、東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト(<https://reserve.tokiodisneyresort.jp/>)にアクセスし、本宿泊予約に必要なプランパスワードを入力のうえ、ご予約ください。

※プランパスワードはライフアップたちかわ事務局までお問い合わせください。

※内容は、予告なく変更・中止となる場合がございます。

※ご予約の際は、「オンライン予約・購入サイト」でのユーザー登録が必要となります。

※残室数などの予約状況に応じて客室料金変動いたします。

※「コーポレートプログラム利用券」ご利用の場合は、チェックイン時にフロントにご提出ください。

※チェックイン時にライフアップたちかわ会員証の提示を求められる場合がございます。

その他、本プランの予約に伴う操作方法でご不明な点は、下記までお問い合わせください。

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)



コーポレートプログラム利用券
もご利用できます。

※利用券の発行はセンター事務局まで



利用者専用サイト



東京ドームシティ アトラクションズ満喫セット

(アトラクション1回券×3枚+東京ドームグループ利用券1,000円)

期間限定! TDCを満喫できちゃう! お得なセット券!

利用期限 2023年11月30日(木)まで

料金 1,750円(通常価格(最大)5,500円相当)

販売組数 50組 先着順: 1会員につき4組まで

※定数になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法 5月11日(木)8:30から電話/FAXで事務局へ

※申込み開始日時より前に受信したFAXは、お受けできません。

受取方法 申込締切り後、ハガキにてご案内いたします。

※購入開始は6月5日(月)頃を予定。

*アトラクション1回券は東京ドームシティ アトラクションズの乗り物にご利用いただけます。

*各アトラクションには年齢、身長などの利用規定がございます。

*アトラクションは天候や点検状況により運休の場合がございます。

*東京ドームグループ利用券は現金とのお取替えはできません。お釣りは出ません。

アトラクション1回券×3枚

小さいお子さまから大人の方まで
どなたでも楽しめるアトラクション
がもりだくさん!

東京ドームシティ
アトラクションズ
公式HP



東京ドームグループ利用券1,000円

東京ドームシティ内のレストラン・
飲食店など東京ドーム全施設でご利用
いただける利用券です。

東京ドームホテル内のレストラン、スーパー
ダイニング「リラッサ」やスカイラウンジ&
ダイニング「アーティストカフェ」でもお使
いいただけます。その他ラクーアでのお買い
物や屋内型スポーツ施設スボドリ! ポウリン
グセンターなど幅広くお使いいただけます。



シュレック・ザ・ミュージカル

子供たちに笑いを、大人たちに感動を届けた大ヒットアニメ映画を、アニメの世界観そのままにミュージカル化。
この夏シュレックたちと一緒に自由の旗を掲げよう!

公演日時 7月23日(日)12:00開演

7月29日(土)12:00開演

会場 日本青年館ホール(東京メトロ銀座線外苑前駅ほか)

料金 7,500円(S席通常10,800円)

※4歳未満のお子様の入場不可。(膝上不可、チケットは1人1枚必要)。

※上記料金は、ライフアップたちかわが一部補助して設定しています。

販売枚数 各日12枚 先着順: 1会員につき4枚まで

※定数になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法 5月12日(金)8:30から電話/FAXで事務局へ

※申込み開始日時より前に受信したFAXは、お受けできません。

受取方法 申込み後、ハガキまたは通知にてご案内いたします。(6月中旬頃)



チケット情報

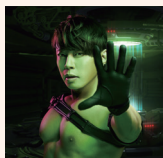
利用方法

- ◆申込方法 5月12日(金) 8:30 ~ 25日(木) 電話/FAXで事務局へ
TEL 042-523-2142 FAX 042-527-5126
先着順: 1催し物につき1会員4枚まで ※会員以外の方は、通常料金となります。
※申込期限後の枚数変更及び取り消しは、お受けできません。
- ◆受取方法 申込締切り後、ハガキにてご案内いたします。
下記料金は、ライフアップたちがわが一部補助して設定しています。

バーン・ザ・フロア 2023 BE BRAVE. TOGETHER.

世界中を魅了し続ける至極のダンスエンタテインメントの最新作は、
“ロック”と“クラシック”を融合させた想像を超えるステージ。
あなたも踊りださずにはいられない!

【出演】
バーン・ザ・フロア・カンパニー
西川貴教(スペシャル・ゲストシンガー)



公演日時 6月17日(土) 17:00 開演
会場 日本青年館ホール(東京メトロ外苑前駅ほか)
料金 9,200円(S席通常 13,500円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 12枚

WAHAHA 本舗 PRESENTS 「シン・ワハハ ~NEW WAHAHA~」

笑えるアート、笑えるパフォーマンス、笑える感動、
それが「シン・ワハハ」のショービジネスである。
主宰・喰始

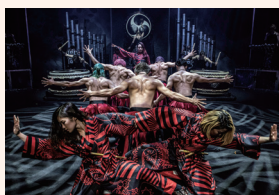


【構成・演出】
喰始
【出演】
久本雅美、柴田理恵、
佐藤正宏、梅垣義明(ほか)

公演日時 6月25日(日) 14:00 開演
会場 なかのZERO 大ホール(JR中野駅)
料金 7,100円(S席前売通常 9,800円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 10枚

DRUM TAO 30周年記念新作舞台『THE TAO 夢幻響』

世界観客動員数 900 万人。
30年の時を経て、今、新たによみがえる究極のドラム・アート。



公演日時 7月2日(日) 17:00 開演(16:15開場)
7月4日(火) 13:30 開演(12:45開場)
会場 7/2: 東京ドームシティホール(JR水道橋駅)
7/4: EXシアター六本木(日比谷線六本木駅ほか)
料金 6,500円(通常 8,500円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 7/2: 8枚、7/4: 6枚

純烈コンサート2023 なんてったってスーパー銭湯アイドル!

2023年新メンバーでお届けする
「スーパー銭湯アイドル」純烈
唯一無二のグループで
今年も話題満載!

【予定曲】
「だってめぐり逢えたんだ」
「君を奪い去りたい」
「君がそばにいるから」
「プロポーズ」ほか



公演日時 7月3日(月) 14:00/18:00 開演
会場 J: COMホール八王子(JR八王子駅)
料金 3,400円(通常 7,000円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 各6枚

ハンブルク交響楽団 東京公演

巨匠と名門オーケストラ、
未来を担うチェリストの熱い響演!!

【出演】
指揮: シルヴァン・カンブルラン
チェロ: 宮田大
管弦楽: ハンブルク交響楽団

【曲目】
ベートーヴェン: 序曲「エグモント」op.84より
サン＝サーンス: チェロ協奏曲 第1番 イ短調op.33
チャイコフスキー: 交響曲 第4番 ヘ短調op.36
※曲目は変更になる場合がございます。



公演日時 7月21日(金) 19:00 開演
会場 東京芸術劇場コンサートホール(JR池袋駅)
料金 11,000円(S席通常 15,000円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 8枚

梅沢富美男劇団特別公演 梅沢富美男 & 研ナオコ アッ!とおどろく夢芝居 2023

笑いすぎに注意!

【第一部】
芝居〜笑いあり、涙あり〜「明朗人情芝居」
【第二部】
梅沢富美男 & 研ナオコ歌謡ステージ
「夢芝居」「かもめはかもめ」ほか
【第三部】
華の舞踊絵巻バラエティショー
この世のものとは思えない珠玉の女形

【特別ゲスト】
竜小太郎、門戸竜二

公演日時 8月7日(月) 14:00/18:00 開演
会場 J: COMホール八王子(JR八王子駅)
料金 3,400円(通常 7,000円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 14:00-12枚、18:00-6枚

