



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 454 事業所 4,193人（令和6年3月31日現在）

山梨 極上！旬の味覚食べ放題 富士山とラベンダーの織りなすコントラスト

# もも狩り 河口湖ハーブフェスティバル 散策

食べ放題 & 摘み取り ブルーベリー狩り 山中湖 和食ダイニング 和みで昼食

旅の駅 (kawaguchiko base) でお買い物 たなほた 七たなほた たまげた 日帰りバスツアー



※河口湖ハーブフェスティバル（イメージ）



※イメージ



※イメージ

日程 7月7日（日） 添乗員同行  
 募集人数 60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） 7:10  
 立川市市民会館前（南口） 7:20  
 旅行代金 会員/同居の家族 9,900円  
 小人（料理別メニュー） 8,900円  
 一般 13,000円  
 ※未就学児はご参加いただけません。



※旅の駅 kawaguchiko base



※料理イメージ

申込方法 5月10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＝河口湖ハーブフェスティバル＝ブルーベリーの里＝和食ダイニング和み＝旅の駅kawaguchiko base＝浅間園＝立川（18:15 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 350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15日（水）8:30 から電話/FAXで事務局へ  
 ※申込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



- 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。
- 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。
- 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）※2024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
JA東京健康管理センター TEL: 042-528-1380 0120-311-170	20,200 円		39,000 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』と伝えて予約してください。JA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



- 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。
- 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。
- 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



- 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。
- 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。
- 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 保健医療部 保険年金課 TEL：042-528-4314





# 令和6年度 事業計画・収支予算

令和5年度第4回理事会が3月12日(火)に立川市子ども未来センター会議室で開催され、令和6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**  
 ＊各関係団体実施の研修や講座の案内ほか
- 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
- 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
収入の部	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	39,481	参加費、共済給付金
	補助金収入	22,874	市補助金
	雑収入	421	預金利息、広告収入など
	特定預金取崩収入等	22,700	
	収入合計	106,237	
支出の部	人件費	10,529	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
	情報提供事業費	2,781	会報・HPなど
	福祉事業費	85,079	共済掛金、給付金など
	その他事業費	1,389	加入促進
	共通事業費	2,008	事務消耗品代、リース費用など
	事業予備費	1,500	
	事業費計	103,459	
	管理費	2,778	郵便料、手数料など
		支出合計	106,237

## 令和6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)	ソフトボール大会	9月29日(日)
よみうりランド ワンデーパス	3月～(完売) ※1	連合会合同旅行(倉敷・尾道・宮島 他)	10月20日(日)～22日(火)
西武園ゆうえんち・東武動物公園	3月～(西武園完売) ※1	ゴルフ大会(相模湖CC)	10月27日(日)
湯めぐり(前期・後期)	3月/9月 ※1	クオカード	11月 ※1
貸切バスで行く 釣り体験会	4月14日(日) 実施済	りんご狩りツアー	11月下旬
ジェフグルメカード	5月 ※1	年末ツアー	12月上～下旬
七市合同旅行(群馬・長野)	6月16日(日)～17日(月)	お年玉キャンペーン(懸賞)	1月
定時総会	6月24日(月)	ボウリング大会	1月24日(金)
もも狩りツアー(山梨)	7月7日(日)	いちご狩りツアー	2月中旬
サンリオピューロランド パスポート	7月 ※1	東京ドームホテルレストラン ランチ券	未定
新江ノ島水族館入場券	7月 ※1	グルメ系プリペイドカード	未定
ぶどう狩りツアー(山梨)	9月	その他プリペイドカード	未定



### 事務局からのお知らせ

#### ◆定時総会

令和6年度定時総会を下記の日程で開催いたします。  
 日時 6月24日(月) 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

チケットのお申し込みやパスワードのお問い合わせ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。

#### ◆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**20日** 6月は**17日**が**定休日**となります。

#### ◆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。

#### ◆ガイドブック2024-2025

ガイドブックを4月上旬より、事業所宛てにまとめて配布いたしました。まだお手元にない方は、事業所からお受け取りください。

定休日だからって  
 テニス(庭球)しなくても…



# 東京ディズニーセレブレーションホテル宿泊割引

10%  
OFF

コーポレートプログラム利用団体に所属の皆さまとそのご家族を対象に、**客室料金が10%割引**となります。

**宿泊期間** 実施中～2025年3月31日

※12/31、1/1およびその他工事・運営上の理由で除外となる日がございます。

**予約期間** 実施中～2025年3月30日 20:59 まで

※宿泊日の4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上、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 (TEL: 042-523-2142) 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。

※本プランでの販売客室数と料金はホテルの稼働状況に応じて常に変動いたします。

※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。

※「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、内容に関するご不明な点は、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: 050-3090-2615 (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 得10 (とくてん) チケット

東京ドームシティの各施設で使える、1冊 10ポイント付きのレジャーチケットです。

お手持ちのポイント内で、アトラクションやホテルレストラン、スパ ラクアなどお好きな施設を選んで  
お楽しみいただけます。

各施設の窓口でチケットを提示するだけ！友人、家族とポイントのシェアも可能です。(切り離し無効)

**利用期限** 2024年9月30日(月)まで

**料金** 1冊 10ポイント **2,800円** (通常価格(最大) 6,000円相当)

**販売組数** 80組 **先着順: 1会員につき4冊まで**

※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13日(月) 8:30 から電話/FAXで事務局へ

※申込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。



得10一覽  
二次元コード

得10 チケット情報サイト: [www.tokyo-dome.co.jp/toku10/](http://www.tokyo-dome.co.jp/toku10/)

\*営業時間、利用制限(年齢・身長等)は各施設によって異なります。

また、予告なく施設およびサービス内容の中止または変更をすることがございますので、ご来場前に最新情報をHPにてご確認ください。

## ムーミンバレーパーク 特別キャンペーン

1デーパス  
割引クーポン



©Moomin Characters™

『ムーミンバレーパーク』は、ムーミンの物語を追体験できる施設や、  
新しい発見に出会える場所です。

今年で5回目となる「ムーミン谷とアンブレラ」が開催中！(4/19～7/7)

全長200m！約1,000本の傘が広がる圧巻のアンブレラの回廊

ムーミンバレーパークの自然と共に、

五感を刺激する色彩と幻想的な空間をぜひお楽しみください。

※クーポンの有効期間とイベント開催期間は異なりますので、ご注意ください。



写真: イベントイメージ

**有効期間: 2024年5月8日(水)～2024年7月7日(日)**

**【1デーパス料金(税込)】**

おとな(中学生以上) 3,600円⇒**3,200円**

こども(4歳以上小学生以下) 2,200円⇒**1,800円**

※入園のみのチケットはございません。

**【利用方法】**

右記のクーポンをムーミンバレーパークのチケット  
ブースにてチケット購入時にご提示ください。

公式HP <https://www.metsa-hanno.com/>



有効期限: 2024年5月8日(水)～2024年7月7日(日)

ムーミンバレーパーク1デーパス料金から

**400円 OFF**

本券はチケットブースでチケット購入時にご提示ください

※1枚5名様まで ※チケット購入後の返金不可

※入園制限時の利用不可 ※ご来園前に最新情報を公式HPにてご確認ください

一般社団法人 全国中小企業勤労者福祉サービスセンター (P400)

コピー不可

一般社団法人立川市勤労者福祉サービスセンター





## 吉野家ハウス電子マネー 「吉野家プリカ」販売

吉野家店頭にてチャージが可能で、テイクアウトやお食事の会計時に利用することができます。

- 有効期限** **最大2年間**（お渡し時は2026年4月23日まで）  
※店頭で利用またはチャージすると更に2年間延長。  
※チャージ残高はレシート、吉野家ホームページにて確認可能です。
- 料 金** **2,400円**（券面額3,000円）  
※1円単位での利用可能。おつりは出ません。  
※チャージすることで繰り返しご利用いただけるプラスチック製のカード。
- 販売枚数** **100枚** **先着順：1会員につき2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13日（月）8:30から**電話/FAXで事務局へ  
※申込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）

吉野家



## コメダ珈琲プリペイドカード『KOMECA（コメカ）』販売

全国のコメダ珈琲店・おかげ庵で使えるKOMECA（コメカ）※一部使用できない店舗がございます。

- 有効期限** **2026年6月9日（アクティベート日）まで**  
※上記有効期限は未使用の場合。  
※ポイントおよび残高は、最終利用日（支払、チャージ、ポイント合算）から2年間有効。
- 料 金** **2,400円**（券面額3,000円）  
※ポイントが貯まる、チャージ式プリペイドカードです。  
※ご利用金額の1%をポイント還元。
- 販売枚数** **100枚** **先着順：1会員につき2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14日（火）8:30から**電話/FAXで事務局へ  
※申込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** **ハガキまたは通知にてご案内いたします。（6月上旬頃）**



※画像はイメージです。

## 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 平日ランチ券

- 利用期間** **2024年6月1日（土）～11月30日（土）まで**  
※土休日（昼）利用の場合は、現地にて500円支払いで可能となります。  
※利用時間 平日の昼…11:30 A.M.～3:00 P.M.（L.O. 2:30）  
土休日の昼…（1部）11:30 A.M.～1:00 P.M.  
（2部制）（2部）1:30 P.M.～3:00 P.M.（L.O. 2:30）  
※営業日・時間等が変更となる場合がございます。
- 料 金** **大人 3,700円**（通常5,085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14日（火）8:30から**電話/FAXで事務局へ  
※申込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。
- 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・お問い合わせ】**  
**TEL：03-3205-1124（レストラン予約直通 10:00 A.M.～5:00 P.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

# チケット情報

## 利用方法

- ◆申込方法 5月10日(金) 8:30～23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。(TRIO除く)  
下記料金は、ライフアップたちかわが一部補助して設定しています。

### TRIO パリ・東京・大阪 モダンアート・コレクション

二度とないかも!?  
パリ、東京、大阪の名品による  
夢のトリオ展が実現  
ピカソ、ローランサン、バスキア、  
藤田嗣治、佐伯祐三、草間彌生……  
総勢110作家、約150作品が集結



会 期 5月21日(火)～8月25日(日)  
※休館日：月曜日(7/15、8/12は開館)、7/16、8/13  
※開館時間 10:00～17:00(金曜・土曜は10:00～20:00)  
入館は閉館の30分前まで  
会 場 東京国立近代美術館(東京メトロ東西線竹橋駅)  
料 金 1,500円(前売通常2,000円)  
販売枚数 20枚  
受取方法 即日、事務局にてご購入いただけます。

### 新橋演舞場シリーズ第10回記念公演 東京喜劇 熱海五郎一座 スマイルフォーエバー～ちよいワル淑女と愛の魔法～

三宅裕司率いる人気シリーズ「熱海五郎一座」第10回記念!  
ついに喜劇界のレジェンド伊東四朗 初降臨!  
コメディセンス抜群の松下由樹とともに  
日本最高峰の東京喜劇人たちが  
新橋演舞場で笑いの金字塔を打ち立てる!!



【演出】三宅裕司  
【出演】三宅裕司 渡辺正行、ラサール石井、小倉久寛、  
春風亭昇太、東 貴博/深沢邦之(交互出演)  
【ゲスト出演】伊東四朗、松下由樹

公演日時 6月17日(月) 11:30 開演  
6月22日(土) 11:30 開演  
会 場 新橋演舞場(東京メトロ・都営地下鉄 東銀座駅)  
料 金 6/17 8,300円(1等席通常12,500円)  
6/22 9,300円(1等席通常12,500円)  
※4歳以上有料。  
販売枚数 各日8枚

### ～日本全国津々浦々～ 純烈コンサート 2024

2023年新曲  
「だってめぐり逢えたんだ」  
2024年も話題沸騰で  
楽しさ満載の  
スーパー銭湯アイドル純烈



【予定曲】  
「涙の銀座線」  
「君を奪い去りたい」  
「プロポーズ」  
「純烈のハッピーバースデー」ほか

公演日時 6月27日(木) 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7,700円)  
※未就学児入場不可。  
販売枚数 8枚

### DRUM TAO 2024 新作舞台「FUTURE」

世界観客動員数1,000万人!  
圧倒的なパフォーマンスを魅せる  
エンターテインメント集団  
「DRUM TAO」が新たな世界観に挑む!  
TAO 第三世代の新人たちの活躍にも  
ご期待ください!



公演日時 7月3日(水) 18:30 開演(17:45 開場)  
7月4日(木) 13:00 開演(12:15 開場)  
会 場 東京ドームシティホール(JR水道橋駅)  
料 金 7,000円(通常9,800円)  
※未就学児入場不可。  
販売枚数 各日6枚

### 劇団四季 Disney Aladdin アラジン

「ホール・ニュー・ワールド(新しい世界へ)」  
"自由"を求め、大いなる"希望"を胸に、  
"未来"へと向かうアラジンの物語



公演日時 8月3日(土) 13:00 開演  
8月25日(日) 13:00 開演  
会 場 電通四季劇場[海](JR新橋駅)  
料 金 11,500円(S席通常14,000円)  
※3歳以上有料(膝上観劇不可)/3歳未満入場不可。  
販売枚数 各日10枚

### 劇団四季 ゴースト&レディ

スコット・シュワルツら  
気鋭のクリエイター陣が  
壮大に、しなやかに、  
生き抜く力を描き出す。  
信念をつらぬくナイチンゲールと、  
劇場のゴースト グレイの  
永遠の絆の物語。



公演日時 9月29日(日) 13:00 開演  
会 場 JR東日本四季劇場[秋](JR浜松町駅)  
料 金 11,000円(S席通常14,000円)  
※3歳以上有料(膝上観劇不可)/3歳未満入場不可。  
販売枚数 6枚