

ライフアップ たちかわ

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 446 事業所 4,278人（令和8年3月31日現在）

山梨・長野 30分 食べ放題 さくらんぼ狩り 八ヶ岳南麓 道の駅 こぶちさわ でお買い物
 信州・茅野 割烹 森の家 郷土料理会館 味噌蔵 丸井伊藤商店 発酵パーク 見学 & お買い物
 諏訪大社 本社 上社 本宮 ご参拝 さくらんぼ おいしんぼ くいしんぼ たのしんぼ
 フラボー アンビリーバボー 日帰りバスツアー



※さくらんぼ狩り（イメージ）



※諏訪大社上社本宮



チェリーっす！
参加してミミ！



※発酵パーク



※道の駅こぶちさわ

日程 6月28日(日) **添乗員同行**
募集人数 75名
 ※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 11,900円
 小人(料理別メニュー) 10,300円
 一般 15,000円
 ※未就学児の参加不可。



※「割烹森の家」外観



※料理イメージ

申込方法 5月12日(火) 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=道の駅こぶちさわ=割烹森の家=発酵パーク=諏訪大社上社本宮=立川(18:15着予定)
 詳細は、後日参加者にご案内いたします。(5月下旬頃)

企画・実施：株式会社 緑トラベル（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) 4,300円
販売数 250セット 先着順：1会員につき1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13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 5月19日(火)以降、事務局にてご購入(現金のみ)いただけます。
 ※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)



何、食うかい？
(空海)

ヤサイちょうだい！
(最澄)



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（この補助は、協会けんぽ等の健診や人間ドックとは併用できません。）
 (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、下記の利用料金をお支払いください。
 ※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）

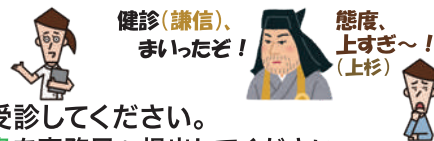


対象医療機関名	利用料金（補助額差し引き後） ※2026年4月現在		
	生活習慣病Aコース	生活習慣病Bコース	日帰り人間ドック
立川中央病院附属健康クリニック TEL:042-526-3222 (人間ドック・健診 予約専用) 0570-032220	11,290円	7,120円	男 39,000円 女 42,300円
立川北口健診館 TEL:042-521-1212	11,400円	7,450円	35,700円
JA東京健康管理センター TEL:042-528-1380	20,200円		39,000円

※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』と告げ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。

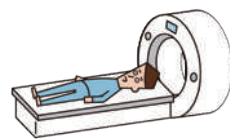
② 事業所健診（立川市内の医療機関による全額事業所負担の法定健診）

- 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
 (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、PSA検査追加の場合500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。（業務は民間業者へ委託）



【検査項目】 基本：問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、理学的検査（視診等） 追加：心電図、眼底 選択：胸部X線等
 受診方法、実施医療機関など詳細は、立川市保健医療部 保険年金課 業務係 TEL：042-528-4314

令和8年度 事業計画・収支予算

令和7年度第4回理事会が3月10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8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」の発行ほか
- 生活安定に関する事業**
*共済金(祝金、弔慰金、見舞金、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
*イベント事業(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)

収入の部	科目	予算額	摘要
	特定資産運用収入	1	
会費・入会金収入	21,000	会費・入会金	
事業収入	38,706	参加費、共済給付金	
補助金収入	29,775	市補助金	
雑収入	362	預金利息、広告収入など	
特定預金取崩収入等	9,733		
収入合計	99,577		

支出の部	科目	予算額	摘要
	事業費	人件費	12,867
調査研究事業費		167	全福センター会費など
研修会・講習会事業		1	研修会等の案内など
情報提供事業費		2,246	会報・HPなど
福祉事業費		72,778	共済掛金、給付金など
その他事業費		258	加入促進
共通事業費		1,631	事務消耗品代、リース費用など
事業予備費		1,500	
事業費計	91,448		
管理費	8,129	郵便料、手数料など	
支出合計	99,577		

令和8年度 事業スケジュール(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会員1枚)	ソフトボール大会	9月27日(日)
シネマシティ映画観賞券	通年(1人2枚)	連合会合同旅行(鹿児島・宮崎)	10月18日(日)～20日(火)
よみうりランド	3月～※1	クオカード	11月※1
西武園ゆうえんち	3月～(完売)※1	ゴルフ大会(東京五日市カントリー倶楽部)	11月3日(火・祝)
湯めぐり(前期・後期)	3月/9月※1	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月頃
1泊2日旅行(愛知・岐阜)	5月24日(日)～25日(月)	ボウリング大会	1月22日(金)
さくらんぼ狩りツアー(山梨・長野)	6月28日(日)	いちご狩りツアー	2月～3月
サンリオピューロランド	7月※1	飲食施設利用券(ランチ券他)	未定
新江ノ島水族館	7月※1	グルメ系プリペイドカード(スタバ他)	未定
ぶどう狩りツアー	9月頃	物販系プリペイドカード(図書他)	未定

未定で
アシラズ!



👉 事務局からのお知らせ

◆ 定時総会

令和8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(火) 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。

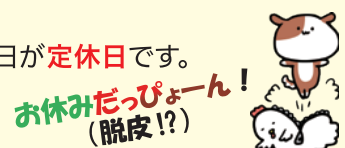
◆ 事務局営業日について

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**18日** 6月は**15日**が**定休日**となります。

◆ 各種サービス内容変更について

ライフアップたちかわでは、令和8年4月1日より、下記のとおり、サービス内容を変更しています。
詳細はホームページをご覧ください。

- 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 会員のみ1枚発行(3,000円)
- 宿泊旅行助成金 会員のみ 4,000円
- シネマシティ映画鑑賞券 1枚 1,200円
- 給付金申請用紙(傷病見舞金)の変更





夏のパークを
お得に楽しもう!



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

期間中、通常の1デーパスポート※料金より ※東京ディズニーランドまたは東京ディズニーシー。どちらかのパークを開園時間から楽しめるパークチケットです。

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)
500円お得	400円お得	300円お得

対象期間 2026年 7/1 (水) ▶ 9/11 (金) お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得! ✨

夏のご旅行に! ディズニーホテル(※) 宿泊割引も、併せてご利用ください! 10% 割引!

(※)一部ホテルのみが対象となります。詳しくは利用者用ウェブサイトへ

詳細のご確認、ご購入は
利用者用ウェブサイト から! ▶



●パークチケットは、2ヵ月先の同日分までが販売されます。
購入には、契約団体番号・プランパスワードが必要となります。
ライブアップたちかわホームページのお問い合わせフォームから会員番号
・会員名・「サンクスパスワード希望」と入力のうえ送信ください。
パスワードを返信させていただきます。

コーポレートプログラム 利用者用ウェブサイト 検索
※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney



ディズニーホテル(※) 宿泊割引

10% OFF

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム加入団体所属の皆さまを対象に、
下記ディズニーホテルの対象客室料金が10%割引となります。
ホテルによって、利用できる宿泊期間は異なります。

※一部ホテルのみが対象となります。

東京ディズニーランド® ホテル (デラックスタイプ)
宿泊期間: 2026年6月1日(月) ~ 2026年9月30日(水)
予約期間: 実施中 ~ 2026年9月29日(火)
対象客室: スタンダード スーペリアールコーヴルーム (1-9階) ... 4名定員

ディズニーアンバサダー® ホテル (デラックスタイプ)
宿泊期間: 2026年6月1日(月) ~ 2027年1月31日(日)
予約期間: 実施中 ~ 2027年1月30日(土)
対象客室: スーペリアルーム (ツイン) ... 3名定員

東京ディズニーセレブレーションホテル® (パリュエタイプ)
宿泊期間: 実施中 ~ 2027年3月31日(水) ※"ディスカバー"スタンダードルームは8/31 宿泊分まで
予約期間: 実施中 ~ 2027年3月30日(火)
対象客室: "ウィッシュ"スタンダードルーム/"ディスカバー"スタンダードルーム... 4名定員

※1: 特定日、その他工事・運営上の理由で除外となる日程がございます。
※2: 宿泊日の4ヵ月前同日11:00~ご予約いただくことが可能です。ただし、予約開始日は変更になる可能性があります。
※3: 本プランでの提供客室数には限りがございます。満室となっている場合もございますので、あらかじめご了承ください。詳細は、予約サイト内の客室カレンダーをご確認ください。

詳細のご確認、ご予約は
利用者専用サイト から! ▶



購入には、プランパスワードが必要となります。パスワードは、
ライブアップたちかわホームページのお問い合わせフォームから
会員番号・会員名・「ディズニーホテルパスワード希望」と
入力のうえ送信ください。
パスワードを返信させていただきます。

コーポレートプログラム利用者専用サイト 検索

新宿プリンスホテル ランチ券

ブッフェダイニング プリンスマルシェ【地下2階】
和風ダイニング&バーFUGA(風雅)【25階】

利用期間 6月1日(月)～11月30日(月)まで《除外日(プリンスマルシェのみ): 8/8～8/16》

ブッフェダイニング プリンスマルシェ 利用時間 11:30A.M.～3:00P.M. (L.O.2:30 P.M.)

料金 ブッフェランチ(大人) **4,300円** (通常 5,650円)

和風ダイニング&バーFUGA(風雅) 利用時間 11:30A.M.～2:30P.M. (L.O.2:00 P.M.)

料金 蒼穹(そうきゅう)コースランチ **4,500円** (通常 6,215円)

- ◆営業日・時間等が変更となる場合がございます。
- ◆料金にはサービス料(13%)、消費税が含まれております。

販売枚数 プリンスマルシェ 50枚・和風ダイニング&バーFUGA 20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8日(金) 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 申込日の翌日以降、事務局にてご購入(現金のみ)いただけます。

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



※プリンスマルシェ 料理イメージ写真



※蒼穹コースランチイメージ写真

狭山スキー場 ウォーターフェス 入場券

利用期間 9月27日(日)までの平日の営業日 ※下記の青色日程

※混雑時は入場制限させていただく場合がございます。

料金 おとな(中学生以上) **1,000円** (通常 1,500円)

子ども(3歳 ※2歳以下無料。～小学生) **850円** (通常 1,300円)

※土日祝、特定日は追加料金(当日窓口払い)で利用可。

(おとな・子ども共通 1名につき土日祝: 100円、特定日: 400円)

販売枚数 計100枚 **先着順: 1会員につき5枚まで**

申込方法 5月15日(金)午前中までに電話/FAXで事務局へ

受取方法 5月27日(水)以降、事務局にてご購入(現金のみ)いただけます。

※営業日等をご確認のうえ、ご来所ください。

水と泡で楽しもう! 海の仲間が大集合!



6月	月	火	水	木	金	土	日	7月	月	火	水	木	金	土	日	8月	月	火	水	木	金	土	日	9月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5								1	2								
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
	29	30							27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30		28	29	30					

平日

土日祝(特定日除く) 1名100円加算

特定日 1名400円加算

無色: 休業日

コメダ珈琲プリペイドカード『KOMECA(コメカ)』販売

KOMECA(コメカ)は、全国のコメダ珈琲店・おかげ庵(※一部使用できない店舗がございます。)でご利用いただける、ポイントが貯まる(ご利用金額の1%をポイント還元)チャージ式プリペイドカードです。

有効期限 2028年5月24日(アクティベート日)まで

※上記有効期限は未使用の場合。

※ポイント及び残高は、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 **2,500円** (券面額 3,000円) *料金は、あっせん価格です。

販売枚数 120枚 **先着順: 1会員につき1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11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 5月27日(水)以降、事務局にてご購入(現金のみ)いただけます。

※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)



※画像はイメージです。

チケット情報

利用方法

◆申込方法 5月8日(金)8:30～21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
※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/通知にてご案内いたします。(バック・トゥ・ザ・フューチャー除く)
下記料金は、ライブアップたちかわが一部補助して設定しています。

劇団四季 ミュージカル バック・トゥ・ザ・フューチャー

追加募集!

これは、事件。傑作映画が、
超体感型ミュージカルへと進化する!

マーティが躍る! ドクが歌う!!
デロリアンが疾走する!!!
驚きと興奮のミュージカルが、
未来へと進む勇気をくれる!



公演日時 6月6日(土) 13:00 開演
会場 SMBCグループ ミュージカルシアター
JR東日本四季劇場 [秋] (JR浜松町駅)
料金 12,500円 (S席通常 14,500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 3枚
受取方法 即日、事務局にてご購入 (現金のみ) いただけます。

ウルトラヒーローズ THE LIVE ～オメガ・アーク・ブレーザー 新世代ヒーロー集結～

THE LIVEシリーズの新シリーズとして、
ウルトラマンオメガ、ウルトラマンアーク、
ウルトラマンブレーザーの3ヒーローを中心に
多くのウルトラヒーローが登場する
新ストーリーでお届けします。
ライブステージでの迫力あるアクション、
演出にぜひご注目ください。



公演日時 6月27日(土) 13:00 開演/16:00 開演
会場 ルネこだいら (西武新宿線小平駅)
料金 3,300円 (通常 4,200円)
※2歳以下膝上1名まで無料 (席が必要な場合有料)。
3歳以上はチケット必要。
販売枚数 各回 8枚

東京競馬場花火 2026

『SHOGO HAMADA 50th ANNIVERSARY FIREWORKS 2026
FLASH AND SHADOW ～光と影の季節～』

2026年も開催決定!
胸が熱くなる名曲と、
最高峰の秀麗な花火との競演
50周年を迎える浜田省吾の楽曲と
匠の花火がシンクロ、
夏の夜空を1万4000発が彩る
一夜限りの最新型・花火エンターテインメント!
約1時間に渡ってノンストップで打ち上げられる
花火は国内最大級1万4000発。
1周2kmに及ぶ競馬場を縦横無尽に
駆け抜ける豪華な花火が夏の夜空を彩る。
※浜田省吾本人の出演はございません。



公演日時 7月1日(水) 19:30 開演
※雨天決行 (荒天時中止)。
途中中止の場合は払い戻しいたしません。
会場 東京競馬場 (JR府中本町駅ほか)
料金 6,900円 (シートチケットS席通常 8,800円)
※未就学児無料。ただし、座席が必要な場合チケット必要。
販売枚数 10枚

舟木一夫 コンサート2026

昭和38年のデビューから
歌手として、俳優として
80歳を過ぎてもなお勢いは衰えず、
年間50を超えるステージを行い
第一線で活躍し続ける舟木一夫。
いつでもコンサート会場には
「仲間たち」がいて、あの時・あの場所
「高校三年生」に戻れる「学園広場」
元気が貰えると評判のコンサート
思い出作りのコンサートに
貴方も参加しませんか!



【予定曲】高校三年生・学園広場・銭形平次・修学旅行・絶唱・哀愁の夜 ほか
公演日時 7月31日(金) 14:00 開演
会場 J:COMホール八王子 (JR八王子駅)
料金 4,300円 (通常 8,800円)
※未就学児入場不可。
販売枚数 10枚

劇団四季 ミュージカル マンマ・ミーア!

世界的ポップグループ
「ABBA」のヒットナンバーで
綴られたミュージカル。
最後は舞台と客席が
ひとつになって盛り上がる、
歓喜のカーテンコールへ。
観る人の人生まで輝いてくる、
とびきりの幸せへ、今こそ。



公演日時 8月1日(土) 13:00 開演
会場 KAAAT神奈川芸術劇場 (ホール)
(みなとみらい線日本大通り駅・JR関内駅)
料金 12,000円 (S席通常 14,500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 10枚

blast ブラスト!

“魅せる音楽”
爆発する感動!!
究極のエンターテインメント!!

「金管楽器」「パーカッション」
「ビジュアル・アンサンブル」
(ダンサー/カラーガード)の
3つのパートから構成される
アメリカ発の人気パフォーマンスショーが来日!



公演日時 8月8日(土) 12:30 開演
8月9日(日) 11:00 開演
会場 東急シアターオーブ (渋谷駅)
料金 9,900円 (S席通常 13,900円)
※3歳以下 (4歳未満) 入場不可。
販売枚数 各日 6枚