



会員と家族のための福利厚生情報誌

# ゆとりちよだ

事業所数

680

会員数

6,405人

令和7年9月1日現在

発行 公益社団法人ゆとりちよだ 〒101-0054 千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア4階  
TEL 03-3294-8558/FAX 03-3233-8692 <https://yutori-chiyoda.net> E-mail [info@yutori-chiyoda.net](mailto:info@yutori-chiyoda.net)

セミナー



## クリスマス『スワッグ』作り セミナー

フレッシュ感を楽しめる生の素材をメインに、ドア飾り『スワッグ』を作ります(スワッグとは、花や葉を束ねて壁に掛ける飾り)。クリスマスシーズン到来の前に作り、長く飾ってお楽しみいただけます。

- 日時 / 11月7日(金) 18:30~20:30 (18:15~受付開始)
- 会場 / 九段生涯学習館 4F 実習室 (九段南1-5-10・九段下駅6番出口前)
- 持ち物 / エプロン、はさみ(枝を切れるもの)
- 参加費 / 会員 2,500円 家族 3,000円 会員の関係者 4,000円  
当選連絡後、10月30日(木)までに、ゆとりちよだ窓口または振込みにてお支払い。
- 募集人数 / 高校生以上30名 (最小催行人数6名・応募多数の場合抽選)
- 申込方法 / ホームページ・往復はがき
- 申込期間 / 10月1日(水)~10月15日(水)
- 当落通知 / 10月21日(火)までに申込方法で通知 ※使い捨てビニール手袋(Mサイズ)をゆとりちよだでご用意します



講師

川島 紫 先生

江東区木場駅近くにある人気店「フラワーショップ カワシマ」よりお越しいたできます。楽しい雰囲気の中、趣向をこらした講座は、ゆとりちよだで毎回大好評です。



セミナー



## 老後セミナー「倍速老化」

しっかり睡眠時間を確保したのに疲れがとれない。体のあちこちが痛む。これまでになかった病気や不調に悩まされている。ふと鏡を見たら驚くほど老け込んだ自分がいた。どれか一つでも心当たりのある方は、体の内側で通常の老化とは違った形で激しく急速に老化が進行しているリスクがあります。その秘密は免疫にあります。今後の医学の主役となる免疫の最新知見が、急速に老いた体を若返らせ病気や痛みを遠ざけます。

- 日時 / 11月21日(金) 18:00~19:00 (受付17:45~)
- 会場 / ちよだプラットフォームスクウェア4F 会議室 402
- 持ち物 / 筆記用具
- 参加費 / 会員本人、会員の家族 無料  
会員の関係者 500円(当日受付で集金)
- 募集人数 / 30名 (1会員につき4名まで/応募多数の場合抽選)
- 申込方法 / ホームページ・往復はがき (氏名・年齢・会員番号または続柄を明記)
- 申込期間 / 10月1日(水)~10月15日(水)
- 当落通知 / 10月21日(火)までに申込方法で通知



講師

飯沼 一茂 氏

講師プロフィール

医学博士(大阪大学)  
日本機能性免疫学研究所代表  
純真学園大学客員教授  
外資系製薬会社に研究職として長年勤務後、独立。



特別販売

# 2025年秋冬【平日限定】 エステ&リラクゼーション付きチケット

スパ ラクアー入館料と館内のエステ&リラクゼーション店舗の施術がセットになった、大変お得なチケットです。豊富な施術メニューが揃った全10店舗からお選びいただけます。施術が初めての方にも最適です。



- 販売価格 / **6,000円** (最大12,500円相当) (スパラクアー入館料3,500円+エステ&リラクゼーション施術代8,000円~9,000円相当)  
※男性もご利用いただけます。(女性専用メニューあり)
- 有効期限 / **2026年1月27日(火)** ※スパラクアーホームページの料金カレンダー内にある、「平日かつA・B料金設定日」のみ利用可能。※平日であっても、C・D料金設定日だご利用いただけません。(スパラクアーホームページ → <https://www.laqua.jp/spa/information/>)  
※利用希望日の2週間前~前日までに各店まで電話予約が必要です。
- 申込方法 / **ホームページ・往復はがき** (申込枚数を必ず記入してください。)
- 申込期間 / **10月1日(水)~10月9日(木) 必着**
- 申込枚数 / **1会員2枚まで ※お申込み全員分のチケットをご用意します。**
- 引取期間 / 10月27日(月)~11月7日(金) (代引発送 10月下旬)
- 注意事項 / 申込締切後のキャンセル・変更はできません。



メニュー詳細



往復はがき又はホームページよりお申込みください。申込後のキャンセル不可。  
申込多数の場合は抽選し、締め切り3日後を目途にお知らせします。  
チケットのお渡しは入荷後に順次お知らせします。転売禁止。

詳細・申し込み



★申込期間：10月1日(水)~14日(火) ★枚数：各日10枚(1会員4枚まで) ※特に記載の無い場合

チケット

12/10  
WED

## 東京宝塚劇場 宙組公演

TAKARAZUKA MUSICAL ROMANCE 『PRINCE OF LEGEND』原作・著作・構想/ HI-AX  
ビートオンステージ『BAYSIDE STAR』

- 主 演 / 桜木みなと、春乃さくら
- 日 程 / 12月10日(水) 18:00開演
- 会 場 / 東京宝塚劇場(日比谷駅)
- 料 金 / **S席 8,000円** (一般料金9,500円)

※枚数：30枚(1会員4枚まで)



©宝塚歌劇

チケット

11/26  
WED

## いい風呂の日 純烈コンサート2025

2024年日本武道館公演を成し遂げ  
2025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 / 新曲「二人だけの秘密」  
「夢みた果実」「純烈魂」「プロポーズ」「純烈のハッピーバースデー」 他
- 出 演 / 純烈
- 日 時 / 11月26日(水) 18:00開演
- 会 場 / LINE CUBE SHIBUYA (渋谷公会堂)
- 料 金 / **指定席 4,000円** (一般料金8,800円)

※枚数：20枚(1会員4枚まで)



★申込期間：10月1日(水)～14日(火) ★枚数：各日10枚(1会員4枚まで) ※特に記載の無い場合

チケット

12/12・20  
FRI SAT

## 『忠臣蔵』

上川隆也主演、豪華キャストで描く令和版『忠臣蔵』！  
赤穂浪士たちが繰り広げる義と葛藤と信念の物語。  
吉良邸襲撃、仇討ち本懐、時代劇の決定版！

- 出 演／上川隆也、藤原紀香、立石俊樹、藤岡真威人、珠城りょう、高橋克典 他
- 日 時／①12月12日(金)16:00開演 ②12月20日(土)16:00開演
- 会 場／明治座(浜町駅・人形町駅・水天宮前駅)
- 料 金／① S席 12,000円 ② S席 13,000円 (定価 ①15,000円、②16,000円)



チケット

12/5・7  
FRI SUN

## 劇団民藝公演『祈りの大地』

関東大震災、戒厳令下の東京で何があったのか——  
100年前と今を往還する、とある家族の物語。

- 出 演／境賢一、みやご夏穂、中地美佐子、飯野遠、石川桃 他
- 日 時／①12月5日(金)13:30開演 ②12月7日(日)13:30開演
- 会 場／東京芸術劇場シアターウエスト(池袋駅)
- 料 金／指定席 5,000円 (一般料金7,000円)



中地美佐子

石川桃

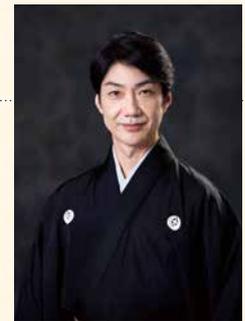
チケット

12/24  
WED

## 国立能楽堂12月特別公演

親子3代の共演による狂言「野老」に続き、女御に対するかなわぬ恋に絶望して、死んだ庭掃きの老人の妄執を描く能「綾鼓」を上演。能・狂言ともに人間国宝両名による珠玉の舞台をどうぞお楽しみに。全席字幕付きで能の詞章(セリフ)等をご覧いただけます。

- 出 演／狂言 野老 野村 万作(和泉流・人間国宝)、萬斎・裕基(和泉流)  
能 綾鼓 大坪喜美雄(宝生流・人間国宝)
- 日 時／12月24日(水)13:00開演
- 会 場／国立能楽堂(千駄ヶ谷駅、国立競技場駅、北参道駅)
- 料 金／脇正面席 3,500円 (一般料金6,300円)



野村萬斎

チケット

12/12・13  
FRI SAT

## 東京バレエ団「くるみ割り人形」全2幕

バレエの本場ヨーロッパの一流の職人たちによる壮麗な美術ときらびやかな衣裳、  
どんどん大きくなっていくクリスマスツリーや次々と登場する人形たちなど、  
劇場でしか体験ができない華やかな踊りと幻想的な魅力に溢れています。

- 出 演／東京バレエ団 ● 演 奏／東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
- 日 時／12月12日(金) ① 18:30開演  
12月13日(土) ② 12:30開演、③ 17:30開演
- 会 場／東京文化会館(上野)
- 料 金／S席 12,000円 (一般料金15,000円)



チケット

12/3・4  
WED THU

## キーウ・グランド・バレエ・シアター ① 眠れる森の美女 全幕 ②③ くるみ割り人形 全幕

昨年ニューヨークをはじめ、パリ、ベルリンを沸かせているバレエ団が、ついに2025年の冬に、季節も人気も文句なしの演目とともに、日本に最高のステージを届けにやってきます！

- 出 演／キーウ・クラシック・バレエ・シアター
- 日 時／12月3日(水) ① 18:30開演  
12月4日(木) ② 14:00開演、③ 18:30開演
- 会 場／東京文化会館(上野駅)
- 料 金／全席指定 3,500円 (一般料金5,500円)



★申込期間：10月1日(水)～14日(火) ★枚数：各日10枚(1会員4枚まで) ※特に記載の無い場合

チケット

11/19  
WED

## アフタヌーン・コンサート・シリーズ2025-2026 ノスタルジック・ショパン ～フレデリックが愛したプレイエル～

- 曲 目/ショパン：革命のエチュード、雨だれの前奏曲  
シューマン：『詩人の恋』より「美しい5月に」  
ドニゼッティ：『ドン・パスクワレ』より“天使のように美しい娘”  
ベッリーニ：『清教徒』より“ああ！永久に君を失った” 他
- 出 演/加来 徹(バリトン)、上村文乃(チェロ)、川口成彦(フォルテピアノ)
- 日 時/11月19日(水) 13:30開演
- 会 場/東京オペラシティ コンサートホール(初台)
- 料 金/全席指定 3,500円(一般料金5,500円)



チケット

12/3  
WED

## ニッポン・シャンソン・フェスティバル2025 ～大人のためのシャンソンティックな歌たち～

日本で独自に進化し、誰もが知る名曲揃いのニッポン・シャンソン。  
今も愛されるシャンソンの魅力をたっぷりお届け。  
コンサートでしか見ることのできない、スペシャルコラボも実施予定。  
ぜひ会場で、豪華プログラムをお楽しみください。

- 出 演/クミコ、松田美由紀、中澤卓也、平野レミ
- 日 時/12月3日(水) 17:00開演
- 会 場/有楽町よみうりホール(有楽町駅)
- 料 金/全席指定 6,500円(一般料金9,500円)



チケット

12/14  
SUN

## 小曾根真 クリスマス・ジャズナイト2025

進化を続ける最強の15人によるアニバーサリー。

- 出 演/小曾根真 No Name Horses
- 日 時/12月14日(日) 15:00開演
- 会 場/Bunkamuraオーチャードホール(渋谷駅)
- 料 金/① S席 7,000円(一般料金9,500円)  
② A席 5,500円(一般料金8,500円) ※6枚



©鈴木陽介

チケット

12/23  
TUE

## 日本フィルハーモニー交響楽団 第九特別演奏会2025

日本を代表するマエストロ・小林研一郎の指揮、著名な歌手陣とともにお届けする年末恒例の第九特別演奏会。パイプオルガンの音色を石丸由佳の独奏でお楽しみください。

- 曲 目/J.S.バッハ：トッカータとフーガ 二短調他(オルガン独奏：石丸由佳)  
ベートーヴェン：交響曲第9番《合唱》二短調
- 出 演/指揮：小林研一郎[桂冠名誉指揮者]、合唱：武蔵野合唱団
- 日 時/12月23日(火) 19:00開演
- 会 場/東京芸術劇場(池袋駅西口)
- 料 金/S席 7,500円(一般料金10,000円)



小林研一郎 ©山本倫子

チケット

12/18  
THU

## パシフィックフィルハーモニア東京 第178回定期演奏会 『歓喜の第九』

- 出 演/指揮：飯森範親、ソプラノ：小林沙羅、メゾ・ソプラノ：山下裕賀  
テノール：西村悟、バス・バリトン：平野和  
合唱：武蔵野音楽大学合唱団/パシフィックフィルハーモニア東京クワイア
- 日 時/12月18日(木) 19:00開演
- 会 場/東京芸術劇場 コンサートホール(池袋駅)
- 料 金/指定席 4,500円(一般料金7,500円)







展覧会



# 「オルセー美術館所蔵 印象派—室内をめぐる物語」

- **会 期** / 10/25 (土) ~ 2/15 (日)
- **開館時間** / 9:30 ~ 17:30 (金・土曜日は20:00まで) ※入館は閉館の30分前まで
- **休 館 日** / 月曜日、11/4 (火)、11/25 (火)、12/28 (日) ~ 1/1 (木・祝)、1/13 (火)  
※但し、11/3 (月・祝)、11/24 (月・休)、1/12 (月・祝)、2/9 (月) は開館
- **会 場** / 国立西洋美術館 (東京・上野公園)
- **販売期間** / 10/1 (水) ~ 11/21 (金) まで (※売切れ次第終了)
- **料 金** / 前売券 一般【会員価格】 **1,500円** (当日券 一般 2,300円)  
※中学生以下、心身に障害がある方及び付添者1名は無料。  
(学生証または年齢の確認できるもの、障害者手帳をご提示ください。)  
※12/12 (金) ~ 12/26 (金) は高校生無料観覧日。券売所にて学生証をご提示ください。  
※観覧当日に限り本展の観覧券で常設展もご覧いただけます。
- **枚 数** / 1会員4枚まで
- **購入方法** / 「ゆとりちよだ」窓口で会員証を提示の上ご購入ください。  
電話予約(取置き10日間程度)、代引配送、コンビニ払いもできます。
- **注意事項** / 最新情報は展覧会公式サイトにてご確認ください。



展覧会公式サイト



展覧会



# 「第118回 日展」

- **会 期** / 10/31 (金) ~ 11/23 (日・祝)
- **観覧時間** / 10:00 ~ 18:00 (※入場は17:30まで)
- **休 館 日** / 火曜日
- **会 場** / 国立新美術館 (東京・六本木)
- **販売期間** / 10/1 (水) ~ 11/7 (金) まで (※売切れ次第終了)
- **料 金** / 前売券 一般【会員価格】 **600円** (当日券 一般 1,200円)  
※小中学生、及び学生(高校生・大学生)は無料。入口で学生証をご提示ください。
- **枚 数** / 1会員4枚まで
- **購入方法** / 「ゆとりちよだ」窓口で会員証を提示の上ご購入ください。  
電話予約(取置き10日間程度)、代引配送、コンビニ払いもできます。
- **注意事項** / 最新情報は展覧会公式サイトにてご確認ください。



サッカー観戦



# 2025 J1リーグ

横浜F・マリノス、FC東京の下記試合の観戦チケットの販売です。  
ご希望の方は、ゆとりちよだホームページから詳細をご確認の上、お申込みください。

ホームチーム	対戦チーム	試合日程	座種・料金	締切	
横浜F・マリノス (日産スタジアム)	セレッソ大阪	11/30(日) 14:00	メインSA <b>2,200円</b>	10/15 (水)	
ホームチーム	対戦チーム	試合日程	パターン※	座種・料金	締切
FC東京 (味の素スタジアム)	アルビレックス新潟	12/6(土) 14:00	B	メインS <b>3,900円</b> ホーム自由(大人) <b>2,400円</b>	10/13 (月・祝)

※FC東京では2パターンの価格帯を導入しています。ゆとりちよだの販売価格も、パターンによって異なります。



## お知らせ

# 会費の請求について

10月は会費請求月です。10月中旬に請求書兼領収はがきを郵送いたしますのでご確認ください。  
口座振替の場合は、10月27日(月)が振替日です。前日までに残高のご用意をお願いします。  
現金・振込の場合は、10月27日(月)までにお支払いください。

## 10月 チケット

## 窓口及び郵送(手数料300円～)で販売しています

■期間限定  
■通年販売

チケット	あっせん価格・通常価格・有効期限等	購入できる枚数/人	購入期限日
オルセー美術館所蔵 印象派一室内をめぐる物語	1,500円/通常2,300円/国立西洋美術館(上野)/ 2026年2月15日まで	各チケット 期間中4枚	11/21
第118回 日展	600円/通常1,200円/国立新美術館(六本木)/11月23日まで		11/7
ゴッホ展 【平日限定券】	1,600円/通常2,300円/東京都美術館(上野)/ 12月12日までの平日限定		10/24
運慶 祈りの空間—興福寺北円堂	1,100円/通常1,700円/東京国立博物館 本館(上野)/ 11月30日まで		10/17
東京・ミュージアム ぐるっとパス	1,600円/通常2,500円/有効期限:最初の利用日から2か月間 (最終期限3/31)/都内を中心とする102施設の入場券や割引券	年間6冊	1/24
ルミネtheよしもと (新宿)	平日1,900円/通常2,500円/土日祝3,200円/通常4,300円/ 2月28日迄有効/券購入後要予約。詳しくはゆとりちよだHPを	各チケット 月6枚・ 年30枚	2/20
国立演芸場	1,200円(入場引換券)/通常2,300円/3月までの寄席に限り有効 /TELにて事前予約/※建替中のため、場所はHPで確認を		3/14
図書カードNEXT	4,000円(5,000円カード)現金払い/有効期限10年/ 電子書籍購入可能(カード記載のIDとPIN利用、Amazonなど不可)	4月~9月 10月~3月 各2枚	年間を 通じて購入 できます
TOHOシネマズ映画券 (TCチケット)	1,000円(大人)/通常2,000円/2月28日まで有効/購入後記載 の券番号と暗証番号でネット予約可能/IMAXなど追加料金で可能	月4枚・ 年20枚	
東京ドームシティ 得10チケット	2,900円(大人・子ども共通券)/法人券通常4,000円/3月31日ま で有効/10ポイント綴りのお得なレジャーチケット/詳しくはHPを	各チケット 月6枚・ 年30枚	
サンリオピューロランド	2,700円(大人)・2,000円(3歳~高校生・65歳~)/パスポート/ 通常(大人)3,900円~5,900円/3月31日まで有効		
西武園ゆうえんち	3,600円(大人)・2,500円(小人:3歳~小学生)/1日レジャー切符 /通常大人4,900円・小人3,600円/有効期限3月31日		
東武動物公園	2,800円(アトラクションパス券、大人・子ども共通券)通常大人 5,900円、子ども4,300円/3月31日まで有効/3歳以上有料		
多摩動物公園	300円/通常600円/有効期限なし/水曜日休園		
上野動物園	300円/通常600円/有効期限なし/月曜日休園		
サンシャイン水族館	1,600円(大人)/通常2,800円(土日等)/3月31日まで有効		
プラネタリウム/満天	800円(大人)/通常1,600円/3月31日まで有効		
サンシャイン・ てんぼうパーク	400円(大人)/通常700円~1,200円/3月31日まで有効		
スバ ラクーア	2,100円(大人入館券、平日ベーシック料金)/通常3,700円/平日 の特定日及び土・日・祝日は追加料金が必要です。料金カレンダー及び 有効期限はゆとりちよだHPでご確認ください。		
スバリゾート ハワイアンズ (1日入場券) (悠健クラブ法人会員券)	600円(大人・子ども・幼児共通券)※3歳以上有料/通常3,570円~ 4,120円/3月31日まで有効/悠健クラブ法人会員宿泊:約3割引 (入場券1人1泊2枚、2泊3枚が必要)/宿泊の場合東京方面から無料 送迎バスも利用可能/詳しくはゆとりちよだHP(レジャー欄)を		
都内銭湯共通入浴券	400円(12歳以上)/通常550円/R8年6月30日まで有効/ 都内約430件の銭湯で利用可能		
千代田区立プール	400円(大人)/通常600円/有効期限なし/スポーツセンター・ 小学校プールなど区内8か所/詳しくは千代田区ホームページを		

窓口購入 「ゆとりちよだ」窓口で会員証を提示の上ご購入ください。電話での予約も承っております。

窓口でのクレジットカード・PayPay払いができます。(図書カード等の金券類と会費は除きます。)

郵送購入 代引郵送(手数料300円～)、郵送コンビニ又はPayPay払い(手数料300円)も承っています。

営業時間 平日8:30から17:00(水曜日は19:00まで、10/1、10/8、10/15、10/22、10/29)

営業窓口 〒101-0054 千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア 4階

問い合わせ TEL:03-3294-8558 FAX:03-3233-8692 E-mail:info@yutori-chiyoda.net

※会報誌に間に合わない変更やお知らせはホームページに掲載しています。

★皆様からのご意見ご要望等をお受けしています。



ゆとりちよだHP

ライフサポート倶楽部の各種  
サービスもご利用ください。  
TEL 0120-208-330

