



ラク ニュース

ラク（LARK） 楽しみのある会
楽を片仮名にして親しく呼んでもらえる互助会の愛称です。

公益財団法人
河内長野市勤労者福祉サービスセンター
事務局

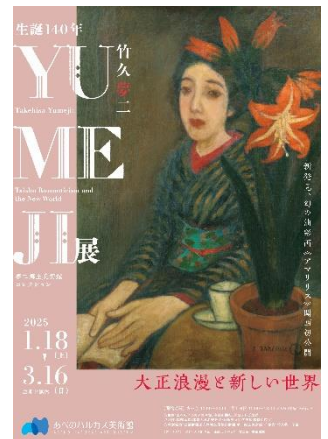
〒586-0025
河内長野市昭栄町7番3号

TEL 0721 - 53 - 9900
FAX 0721 - 52 - 2606

生誕140年 YUMEJI展 大正浪漫と新しい世界

新発見、幻の油彩画《アマリス》関西初公開

開催期間 2025年1月18日（土）～ 3月16日（日）
会場 あべのハルカス美術館（あべのハルカス16階）
開場時間 火～金 10:00～20:00（入館は閉館30分前まで）
月・土・日・祝 10:00～18:00
幹旋料金 一般 1,100円（当日料金 1,700円）
大高生 800円（当日料金 1,300円）
中小生 200円（当日料金 500円）
幹旋枚数 40枚（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）
申込期間 1月17日（金）まで受付します。（幹旋枚数になり次第締め切ります。）
□障がい者手帳をお持ちの方及び付き添いの方1名まで当日料金の半額。



大阪マリオット都ホテル COOKA ウィンターチケット

“北海道buffet” COOKA 大人気フェアが登場します！
濃厚な旨味が特徴の 北海道産“花咲蟹”1名1皿限定 もご堪能ください。
（ホームページ） <https://www.miyakohotels.ne.jp/osaka-m-miyako/index.html>



利用期間 1月7日（火）～ 2月28日（金）
平日（無制限）17:00～22:00
土・日・祝（120分制）17:00～、19:30～
*利用期間を過ぎると利用いただけなくなります。ご注意ください。
*必ず事前にご予約ください。
レストラン予約 0120-611-147（受付時間10:00～18:00）
携帯電話からは 06-6628-6187
場所 大阪マリオット都ホテル「COOKA」（あべのハルカス19階）
幹旋料金 7,500円（フリーフロー付）（平日通常料金 10,600円）
幹旋枚数 30枚（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）
申込方法 事務局までご連絡ください。（幹旋枚数になり次第締め切ります。）



退職準備セミナー

参加費
無料

～ 知ってる？ どうする？ 年金・税金・社会保険 ～

“知る”と“知らない”では将来的に大きな違いがでてくる手続きなど、定年退職を迎えるにあたり知っておきたい「年金・税金・雇用保険・健康保険に関する基本的な知識」について、わかりやすく解説するセミナーです。

この機会にご自身の将来設計について検討してみたいはかがでしょうか。

開催日時 2025年1月25日(土)
① 9:30 ~ 12:00 ② 13:30 ~ 16:00

開催場所 堺市産業振興センター本館3階 会議室5
(南海高野線「中百舌鳥」・地下鉄御堂筋線「なかもず」より約300m)

講師 松井 祐一氏 (社会保険労務士)

募集人数 各24名 *申込多数の場合は抽選となります。

参加対象 会員および登録家族、会員の同伴者(会員外も可)
*ご夫婦での参加をおすすめします

持ち物 筆記用具、ねんきん定期便
(日本年金機構より、誕生月に送付されています。)

申込期間 12月17日(火)まで受付します。

セミナー内容

- 公的年金
いつから
いくらもらえる？
- 退職後の健康保険は？
税金は？
- 雇用保険は退職時だけ？
継続雇用・再就職で
もらえる給付

退職準備セミナー申込書

FAX 0721 - 52 - 2606

事業所名			当日の 連絡先			
フリガナ(必ず) 参加者名	年齢	希望 時間	フリガナ(必ず) 参加者名	年齢	希望 時間	
フリガナ			フリガナ			

郵送検診のご案内

◇ 自宅で遺伝子検査 「がん遺伝子検査」「健康寿命サポートプログラム Ver.2」「ウィルス感染症リスク判定」

遺伝子の解析は、国内の精度・情報管理が徹底された大手検査ラボで行います。
採取した検体を送って検体到着後、約1ヶ月で結果報告書が届きます。

◇ 腸内フローラ検査サービス

本検査は、京都府立医科大学、摂南大学、(株)プリメディカの三者共同研究によって得られた国内有数の規模の日本人腸内細菌叢データベースを用いた日本人に特化した腸内フローラ検査サービスです。確かなエビデンスに基づき、特許も取得しています。

● お申し込みはインターネットで ●

- 申込手順
- ① 全福センターのホームページ (<https://www.zenpuku.or.jp/>) にアクセスします。
 - ② サービスのカテゴリ「健康・介護」の中から「郵送検診・健診」を選択します。
 - ③ 「自宅で遺伝子検査」もしくは「腸内フローラ検査サービス」を選択して、詳細をご覧ください。
(ID・パスワードは、当サービスセンターにお問い合わせください。)
 - ④ ページ下のリンク先「お申し込みはこちらから」をクリックしてお申し込みください。

全国共通お食事券 ジェフグルメカード

全国35,000店の大手外食店を中心にご利用いただけます。
 詳しくはこちらのホームページをご確認ください。 <https://www.jfcard.co.jp/info.html>

幹旋料金 1セット **2,500円** (500円券×6枚)
 幹旋枚数 **100セット** (会員一人につき、2セットまでとさせていただきます。)
 申込方法 **事務局までご連絡ください。** (幹旋枚数になり次第締め切ります。)



サーティワン アイスクリームギフト券



サーティワンの「500円ギフト券」は、全国のサーティワン アイスクリームの店舗で使用することができます。また、使用期限もございません。※一部店舗除く。

幹旋料金 **400円** (500円ギフト券)
 幹旋枚数 **100枚** (会員一人につき、5枚までとさせていただきます。)
 申込方法 **事務局までご連絡ください。** (幹旋枚数になり次第締め切ります。)

関西サイクルスポーツセンター入場招待券

ご希望の方は、事務局までご連絡ください。(会員一人につき、4枚までとさせていただきます。)

1月2日(木) 変わり種自転車無料開放! 入れ替え制となります。
 1月2日(木)・4日(土)・5日(日) 新春 ガラガラ抽選会 正面ゲート特設テントにて
 1月3日(金) 餅つき&ふるまい餅 参加無料 中央イベントステージにて
 よしもとお笑いライブ! 人気の若手芸人3組が来園! 中央イベントステージにて
 お餅でくじ引き! 運だめし! 先着1000名様 正面ゲート特設テントにて
 こどもたちに大人気のキャラクターがやってくる! 詳しくはこちらから →
 予告なく変更・中止になる場合がございます。詳しくは、関西サイクル
 スポーツセンターのホームページをご確認ください。 <https://www.kcsc.or.jp>



ひらかたパーク

ウィンターカーニバル入場券付入園券

有効期間 **12月21日(土) ~ 3月2日(日)**
 幹旋枚数 **20枚** (会員一人につき、4枚までとさせていただきます。)
 申込方法 **事務局までご連絡ください。** (幹旋枚数になり次第締め切ります。)



	幹旋料金	一般料金
券種	おとな (中学生以上) 1,800円 こども (2歳~小学生) 1,200円	おとな 2,500円 こども 1,700円

ウィンターカーニバルでは、スケートと雪あそびでお楽しみいただけます。
 なお、スケート貸靴のご利用は別途料金が必要です。

TOHOシネマズ 映画券特別斡旋！



有効期間 2025年3月31日まで
斡旋料金 **1,300円**（一般料金 2,000円）
斡旋枚数 **100枚**（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）
申込方法 事務局までご連絡ください。（斡旋枚数になり次第締め切ります。）



江戸っ子アートのラスボス！ 歌川国芳展 — 奇才絵師の魔力

開催期間 12月21日(土) ～ 2025年2月24日(月・休)
会場 大阪中之島美術館 4階展示室
開館時間 10:00 ～ 17:00 (入場は16:30まで)
斡旋料金 一般 **1,200円** (当日料金 1,800円)
大高生 **900円** (当日料金 1,500円)
中小生 **200円** (当日料金 500円)
斡旋枚数 **40枚** (会員一人につき、4枚までとさせていただきます。)
申込期間 12月20日(金)まで受付します。(斡旋枚数になり次第締め切ります。)
 休館日: 月曜日、12/31、1/1 (1/13、2/24は開館)
 障がい者手帳等をお持ちの方と介護者1名は当日料金の半額(要証明)。



5周年記念事業 フェニーチェ堺「第九」コンサート

～響け！歓喜の歌～

真紅の大ホールに響き渡る、ドラマティックな大合唱！
名門ウィーン楽友協会合唱団出身の指揮者 瀬山智博が贈る、渾身の「交響曲第9番」
堺をテーマに作曲された「古えの堺へ」は14年ぶりの演奏です。

【指揮】瀬山智博 【管弦楽】大阪交響楽団 【合唱】フェニーチェ堺 第九記念合唱団
【演奏曲】ベートーヴェン 作曲 交響曲第9番 二短調 作品125 「合唱付き」
糀場富美子 作曲 「古えの堺へ」百舌鳥耳原に寄せる3つの墓碑銘

公演日時 2月23日(日) 開演 15:00 (開場 14:00)
会場 フェニーチェ堺 大ホール
斡旋料金 全席指定 S席 **3,000円** (一般料金 4,000円)
斡旋枚数 **10枚** (会員一人につき、4枚までとさせていただきます。)
申込期間 12月23日(月)まで受付します。
 未就学児の入場はご遠慮ください。
 やむを得ない事情により公演内容が変更となる場合があります。



年末年始の事務局業務について

12月28日(土) から 1月5日(日) まで休業いたします。年始は 1月6日(月) からとなります。
各種チケット・申請書等が必要な方は、お早めにご連絡ください。
【業務時間】 9:00～17:15 【休業日】 土曜・日曜・祝祭日