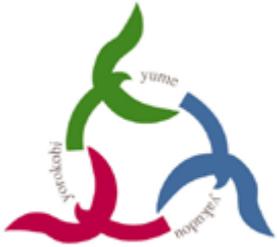


平成16年 共済会ニュース



11

No. 265

月号



(財)岡崎市勤労者共済会
岡崎市美合町字五本松 68 番地 12
Tel 54-8495・Fax 54-8475
ホームページ <http://www.kyosai-yyy.or.jp>
平成16年10月1日現在
事業所数：683社 会員数：6,196名
表示金額は、すべて消費税込みの金額です。

フラワーアレンジメント教室

年末恒例のフラワーアレンジメントです。初心者の方でも全然大丈夫！グループでも個人でもOK！皆さん、抽選覚悟で申し込んでくださいね。

日時：12月26日(日)
午前10時～正午(予定)

会場：岡崎市勤労文化センター
3階 ホール

講師：野村陽子氏

受講料：会員 3,000円

家族 3,500円

(参考：一般 5,000円)

募集人数：100名《申込者多数の場合は抽選》

参加資格：会員と登録家族

FAX申込



大特価！年末日帰り買出しツアー

2年連続で焼津に行きましたが、今年は北陸・敦賀へ出掛けます！越前の新鮮な海の幸をおいしく食べて、たくさん買っちゃいますか！これからは「越前がに」がおいしい季節ですもんねえ。

日時：12月30日(木)

9:00 出発 18:30 帰着予定

行き先：勤労文化センター 気比神宮(参拝)

日本海さかな街(自由昼食・買物)

ヤマトカシ昆布館(買物) 小牧かまぼこ

(買物) 勤労文化センター

参加費：会員 1,500円

家族 2,000円

(参考：一般 3,300円)

募集人数：40名《申込者多数の場合は抽選》

参加資格：会員と登録家族

奇数人数での申込は、相席になる場合があります。

FAX申込



知ってますか？「愛・地球博 前売券発売キャンペーン」

もう愛知万博の前売券は買われましたか？ 買われた方は、万博の入場以外に全国のいろんな施設やお店でいろんな特典が受けられます！ 財布の中にいつも前売券を入れておいて、右のステッカーを見つけたら、あわてて提示してください！！

施設やお店がたくさんありすぎてニュースの中では紹介できませんが、(社)愛知県観光協会のホームページ <http://www.aichi-kanko.jp> でご覧いただけます。

お問い合わせは、(社)愛知県観光協会 052-581-5788 まで



第84回天皇杯全日本サッカー選手権大会 第5回戦

日時：12月12日(日)キックオフ時刻は未定
名古屋グランパスエイトがJリーグ2ndステージに優勝し、天皇杯第4回戦を勝った場合は、12月15日(水)夜に変更となります。

会場：豊田スタジアム
対戦相手：名古屋グランパスエイト vs 第4回戦勝ち上がりチーム
席種・料金：SS席 4,500円(一般前売5,000円)
S席 3,500円(一般前売4,000円)
SA席 2,500円(一般前売3,000円)
自由席一般 1,500円(一般前売2,000円)
自由席高校 1,000円(一般前売1,500円)
自由席小中 500円(一般前売1,000円)
座席指定ではなくゾーン指定になります。



斡旋枚数：合計50枚《申込者多数の場合は抽選》 **FAX申込**

購入資格：会員のみ《1人4枚まで》
名古屋グランパスエイトが天皇杯第4回戦に勝った場合のみ有効

受付期間：11月15日(第4回戦の翌日)から
11月20日(土)まで



劇団四季とディズニーのミュージカル

ライオンキング **FAX申込**

世界各地で大旋風を巻き起こした、話題のミュージカル『ライオンキング』想像を越えるスケールで、観る人すべてを包み込みます。

第1・2・3・4期公演、多数の申込ありがとうございました。枚数に限りがあり、抽選となりました。



© Disney

主催：劇団四季/中日新聞社/東海テレビ放送
協賛：積水ハウス/明治乳業 協力：JFL東海

公演日	開演時間	斡旋枚数	席種・料金	一般料金
平成17年3月26日(土)	17:30	15組30枚	C席1組 (2枚) 5,000円	C席1枚 3,150円
平成17年4月23日(土)	17:30	5組10枚		
平成17年5月11日(水)	18:30	5組10枚		
平成17年5月14日(土)	13:00	5組10枚		

第5期公演【平成17年3月22日～5月31日】の斡旋です!!

会場：新名古屋ミュージカル劇場(地下鉄伏見駅より徒歩約5分)

購入資格：会員のみ(1人1組2枚)《申込者多数の場合は抽選、重複申込は不可とします。》

「第27回働く者の作品展」作品募集のご案内

- 募集作品：**写真の部《白黒・カラーとも自由、半切以上》
絵画の部《画風・画題とも自由、10号以上》
書道の部《書体・書題とも自由、半切以上》
その他の部《木彫・陶芸等》

作品はすべて額装、軸装、パネル等の装丁とします。装丁のない作品は受付できません。

応募資格：会員のみ

応募期限：平成16年11月20日(土)

展覧期間：平成16年12月15日(水)～12月19日(日)

展覧会場：岡崎市美術館(明大寺町字茶園11番地3、51-4280)

表彰等：各部門ごとに金賞・銀賞・銅賞・佳作と、出展者全員に参加賞を贈呈します。

出展希望の方は、共済会事務局までご連絡ください。追って、「募集要項」と「出展票」をお送りします。



チケット斡旋

斡旋枚数：各30枚《特別記載を除く、申込者多数の場合は抽選》
購入資格：会員のみ《1人4枚まで》

FAX申込か窓口申込とします。申込用紙は事前に事務局に請求していただくか、ホームページからダウンロードしてください。

<p>GLAY</p>  <p>日時：平成17年2月12日(土) 17:00開演 会場：ナゴヤドーム 席種：全指定席 料金：6,000円 (一般7,500円) 10周年を飾るドームツアーが決定！大迫力のこのライブは必見です。</p>	<p>ウェスタンカーニバル</p>  <p>日時：平成17年1月14日(金) 18:30開演 会場：名古屋市民会館大ホール 席種：S席 料金：5,000円 (一般6,500円) 平尾昌晃、山下敬二郎、ミッキーカーチス、九重佑三子、田辺靖雄、鈴木ヤスシ 他</p>
<p>プロ野球マスターズリーグ</p>  <p>日時：12月26日(日)14時 名古屋 vs 札幌アンビシャス 1月16日(日)13時 名古屋 vs 大阪ロマンズ 会場：ナゴヤドーム 席種：スペシャルシート 料金：2,000円 (一般3,000円)</p>	<p>夏川りみ</p>  <p>日時：12月1日(水) 19:00開演 会場：愛知県芸術劇場 席種：全指定席 料金：4,000円 (一般5,250円) 申込期限：11月10日(水) 「涙そうそう」他、彼女の優しい歌声をお聞きください。</p> <p>斡旋枚数20枚</p>
<p>「冬のソナタ」コンサート</p>  <p>日時：12月5日(日) 17:00開演 会場：センチュリーホール 席種：S席 料金：7,000円 (一般8,400円) 申込期限：11月10日(水) 映像と華麗な音楽がああ感動を蘇らせる！Ryu他</p> <p>Ryu 斡旋枚数10枚</p>	<p>Fayray</p>  <p>日時：12月1日(水) 19:00開演 会場：愛知県勤労会館 席種：全指定席 料金：5,000円 (一般6,500円) 申込期限：11月10日(水) ドラマの主題歌や挿入歌に数多く採用されています。</p>
<p>第26回岡崎市民音楽祭 角田健一ビッグバンドコンサート</p>  <p>日時：平成17年2月6日(日) 18:00開演 会場：岡崎市民会館 席種：S席・A席 料金：S席2,000円(3,000円) A席1,500円(2,500円) ダイナミックで熱くスイングする演奏と斬新な編曲 ビッグバンドで聴く永遠のスタンダードナンバー</p>	<p>マスクレイファンタジー 「オズの魔法使い」</p>  <p>日時：12月11日(土) 11:00開演 会場：岡崎市民会館 席種：S席・A席 料金：S席2,000円(3,000円) A席1,500円(2,500円) アメリカの誇る最高傑作が、飛行船マスクレイファンタジーで蘇ります。お子さんと一緒にどうぞ！</p>
<p>松井誠正月特別公演 「ジパング」</p>  <p>日時：平成17年1月16日(日) 11:00開演 会場：御園座 席種：一階一等席 料金：10,000円 (一般13,800円) あおい輝彦、川崎麻世、鳥居かほり、平みち 他</p>	<p>鳥羽一郎・山川豊 新春特別公演</p>  <p>日時：平成17年1月23日(日) 11:00開演 会場：中日劇場 席種：A席 料金：10,500円 (一般13,000円) 歌に芝居に“夢の競演”をタップリと！！</p>

ニュース内の各種申込は、特別に表記があるものを除き、締切を毎月20日とさせていただきます。

勤労者男女交流クリスマスカップリングパーティー



日 時：12月12日(日) 正午～午後2時30分まで
 会 場：岡崎ニューグランドホテル
 参加資格：岡崎市内に在住または在勤の独身勤労者(自営業可) フリーター除く
 募集人数：男女各30名、計60名《申込者多数の場合は抽選》
 友人同士は2名まで可。(その旨をはがきに記載してください。)
 参加費：男性3,000円、女性1,500円
 内 容：(1)オープニング、(2)立食形式の軽食及び歓談、(3)ゲーム等
 申込方法：申込用紙または官製ハガキに、氏名、性別、年齢、郵便番号、住所、電話番号(自宅及び日中に連絡可能な連絡先)、勤務先、自己PR・趣味等(20文字程度)を記入してください。(～は必須)
 なお、申込用紙は、市政情報コーナー(市役所本庁舎2階)支所等にあります。
 申込期限：11月26日(金)必着
 申 込 先：〒444-8601 岡崎市十王町2丁目9番地
 岡崎市経済振興部商工労政課労政班(TEL23-6351・FAX23-6213)

外食 低カロリー&高カロリー ランキングシリーズ《最終回》

栄養が偏る、知らない間にカロリーを摂り過ぎるなど、健康やダイエットの敵とされている「外食」。しかし、低カロリーのメニューを覚えていれば安心です。頭の片隅にでも記憶しておいて活用してみてください。(カロリー値はあくまでも目安です。)



編

パスタやラーメンから比べたら圧倒的に低カロリーのそば・うどん。カロリーだけを考えたらざるそばがよいが、これだけでは栄養が偏りがち。少々カロリーが高くなってもたぬきうどんや月見そばの方がおすすめ。



編

アルコール飲料はアルコール度数が高ければそれだけカロリーが高くなる。しかしビールやワインがいくらローカロリーでも量をたくさん飲めば、それだけ太る可能性大。つまみはたんぱく質の豊富なものを選ぼう。

低カロリー	高カロリー	低カロリー	高カロリー
1 ざるそば 245kcal	1 鍋焼うどん 625kcal	1 ビール 39kcal	1 ラム 262kcal
2 たぬきうどん 356kcal	2 きつねそば 479kcal	2 黒ビール 46kcal	2 ウイスキー 250kcal
3 月見そば 371kcal	3 肉南蛮そば 443kcal	3 赤ワイン 73kcal	2 ブランデー 250kcal
4 かけそば 376kcal		4 白ワイン 75kcal	
5 そうめん 392kcal	(一人前当たり)	5 日本酒 113kcal	(100g 当たり)

ニュース内の各種申込は、特別に表記があるものを除き、締切を毎月20日とさせていただきます。



共済会窓口の受付時間は、8:30～17:15です。
 休業日は、毎週月曜日と年末年始です。
 共済会ニュース掲載の各種斡旋申込は、まず、お電話ください。
 FAXにて申込書をお送りします。ホームページからもダウンロードできます。(http://www.kyosai-yyy.or.jp)
 申込書記入後、FAXにてご返送ください。
 受付後、当月末頃、確定者に決定通知書を送付します。