

発行／一般財団法人 熊本市勤労者福祉センター

〒860-0862 熊本市中央区黒髪3丁目3-12(サンライフ熊本内)

ホームページ <https://fureau.net>

TEL 096-345-7311 FAX 096-345-7312

公式Instagram
@fureaukyosaiマスコットキャラクター
キョウさん

2025年7月1日現在

事業所数
会員数2,170社
38,732人

(一社) 全国中小企業勤労者福祉サービスセンター 全福センター と九州沖縄地区中小企業勤労者福祉共済団体協議会 K-net で契約している全国及び九州の割引施設が利用できます。

割引チケット提供

申込から利用までの流れは2ページをチェック！

フォレストアドベンチャー・美里

下益城郡美里町畝野3083-1

美里の森キャンプ場ガーデンプレイス隣接

全コース 500円引き (大人・小人料金一律)

- ★アドベンチャーコース+ジップトリップコース
- ★ジップトリップコース
- ★アドベンチャーコース
- ★キャノピーコース

【割引適用条件】

公式ホームページからの予約時に、備考欄に「ふれあう共済会員チケット」
利用を入力してください。※電話予約及びアソビュー経由予約ではチケット受付不可です。



コスギリゾート／バレルサウナ

阿蘇市乙姫2052 TEL：(0967) 32-5565

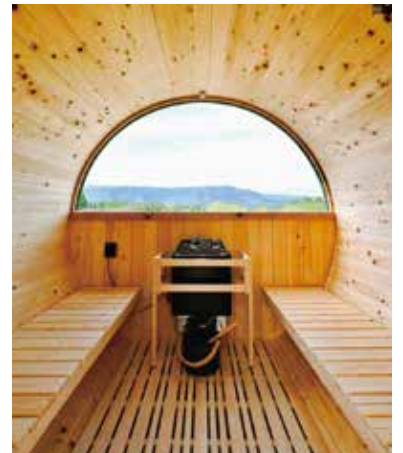
割引チケット1枚につき下記の1つを選択し、予約時に「ふれあう共済会員」である旨を
伝える (WEB予約時は備考欄に記載)。割引チケットを利用する場合は現地決済のみ。

ご利用時間 (90分)	一般	宿泊利用者料金への割引 チケット適用はできません。
平日	3,200円 (4,000円) / 1室	
土日祝	4,200円 (5,000円) / 1室	

設備：水風呂(阿蘇伏流水)/脱衣所/シャワールーム/冷蔵庫/エアコン

※トレーラーフロントにて受付、タオルとポンチョをお渡しします。

※トイレは隣施設をご利用ください。



コスギリゾート／FOOD

阿蘇市乙姫2052 TEL：(0967) 32-5568

あか牛のスジ肉をじっくり煮込んだ

ビーフシチューセット 1,700円 (2,200円)

☆料理内容：ビーフシチュー、阿蘇レタスサラダ、かごもりパン

提供時間 11:00～14:30 (L.O)



9・10月号 割引チケット

表紙から4ページに掲載している施設共通チケットを3枚提供します。

ふれあう共済から利用料金の一部を補助しています。

①申し込む（ホームページ▶チケット・イベント）

【申込期間 8月15日金～9月11日金15:00まで】

A・Bいずれかの申込方法で受け付けています。どちらを採用されているかは事業所ごとに異なりますので、詳しくはご担当者にご確認ください。

A 会員個人が個別で申込をする（スマートフォンからもアクセスできます。）

B 事業所で取りまとめて申込をする（Excelファイルでの一括申込も可能です。）

※A・B重複でのお申込みは受付できません。

申込フォーム



A



B



自動返信メールをもって、受付完了とします。
ご確認の上、チケット到着まで保管してください。

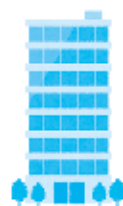
FAXでのお申込みの場合：ホームページから所定の書式をダウンロードしてください。

前号の使いまわしや、オリジナル書式での受付はいたしません。（FAX申込期限：9月9日金15:00）

②受け取る

【チケット発送予定日 10月6日金】

ふれあう共済から、事業所へ発送します。個人宅への発送は行いません。



発送予定日より早くお届けすることもあります。

③チケットを使う

【利用期間 10月11日土～11月30日金】

※一部施設は期間が異なります。

施設ごとの除外日や適用条件（予約の有無等）は、会報誌紙面を確認してください。

利用についての条件は以下の3点です。

①会員本人が会員証を提示

②利用（人）数に必要なチケットを施設に提出

③チケット適用後の額面金額を支払う

会員の同伴者も利用できます



注意

・記事内の（括弧内）料金は一般料金です。他の割引との併用や、複製したチケットの使用はできません。

・会員料金を適用するには1人（品）につきチケット1枚が必要です。

（よくある質問）家族4人で施設を利用するときはどうなりますか

（回答）3枚の割引チケットを使って、3人まで割引料金が適用されますが、4人目は一般料金でご利用ください。

優峰園フルーツランド

熊本市西区河内町岳1144 TEL: (096) 288-1545

営業時間 9:00～15:30（受付終了）

時間無制限食べ放題	柿・みかん狩り 10/11(土)～10/31(金)	みかん狩り 11/1(土)～11/30(日)
大人（中学生以上）	1,700円（2,200円） みかん10個お土産つき	400円（700円）
小・中学生 シニア（65歳以上）	1,200円（1,700円）	360円（600円）
幼児（2歳以上）	660円（1,100円）	300円（500円）

水本オレンジガーデン

玉名市天水町小天1128 TEL: (0968) 82-8077

営業時間 10:00～17:00

時間無制限食べ放題	みかん狩り
大人（中学生以上）	400円（700円）
小学生	350円（600円）
幼児	300円（500円）



道の駅美里 佐俣の湯

下益城郡美里町佐俣705
TEL：(0964) 46-4111

入館回数券（大人）14枚綴り

◆1冊 **5,500円** (6,000円 当日1枚600円)

◆有効期限：なし



菊池温泉

【販売場所】 菊池温泉観光旅館協同組合

菊池市限府 1273-1 菊池観光交流館内 TEL：(0968) 25-2926

営業時間 10：00～17：00 定休日 毎週火曜日 休館日

◆周湯券3枚1組 **750円** (1,500円)

◆有効期限：なし

【利用対象施設】

菊池グランドホテル、宝来館、菊池笹乃家、望月旅館、城乃井旅館、清流荘、栄屋旅館 全7所

利用上の注意

各施設において、営業状況及び回数券の利用可能条件が異なります。
詳しくは各施設にお問い合わせいただくか、購入の際に販売場所にお尋ねください。



菊陽温泉さんさんの湯（菊陽町総合交流ターミナルさんふれあ）

菊池郡菊陽町原水 5359

TEL：(096) 232-8690

営業時間 9：30～23：00（最終受付 22：30）

定休日 毎週火曜日（祝日の場合は営業）

◆回数券11枚綴り **3,400円**
(4,500円 一般大人入浴450円)

◆有効期限：なし



割引チケット情報は次のページまであるよ！

温泉回数券企画は、1・2月号でも予定しているよ！

「肥後ジャーナル 特集」 (テイクアウト不可)

權太樓(ごんたろう)

日替わり除く定食
300円引き



#うどん・そば #デカイ #唐揚げ

住所/熊本市西区二本木3丁目8-17 TEL/096-354-5008
営業時間/(早)11:30~14:00 (L.O.13:45) (夜)17:30~19:30(L.O.19:15)※材料がなくなり次第終了。
定休日/水曜日・平日の月曜日(月曜日が祝日の場合は除く)



日々麺舎(やまうち本店)

日々麺舎ごちそう定食
1,650円→1,350円

☆山内本店イベント期間中(11/1~11/10)はご使用いただけません。



#おにぎり #だご汁 #味噌・醤油

住所/熊本県菊池郡菊池町原水5548 TEL/0120-306-014
営業時間/10:00~16:00(L.O.15:00)
定休日/月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜)



Salon de thé Le Riz Un(サロンドテルリアン)

1人1,000円以上のご利用で
300円引き



#ネオクラシック #カフェ #スイーツ

住所/熊本市西区二本木2丁目6-5 TEL/096-312-0223
営業時間/(月・水~金)11:00~17:00 (土日)11:00~18:00
定休日/火曜日・不定休あり



ミルコロLAB.(オオヤブデリーファーム)

1300円以上のご利用で
お会計より300円引き



#オオヤブデリーファーム #熊本カフェ #合志カフェ

住所/熊本県合志市須屋2544-1 TEL/070-7475-6786
営業時間/(平日)11:00~16:00 (土日祝)10:30~17:00
定休日/火・水曜日



焼肉ホルモン恵比寿

お会計より300円引き



#焼肉 #ホルモン #キッズルーム

住所/熊本市中央区三郎1丁目1-5 常山プラザ1F TEL/096-284-1749
営業時間/17:00~23:00
定休日/不定休



蕎麦処 産庵

蕎麦をご注文で
300円引き



#二八蕎麦 #漬物 #胡桃のつけダレ

住所/熊本県阿蘇市一の宮町坂梨1435-1 TEL/0967-22-0515
営業時間/11:00~15:30
定休日/火・第3水曜日



FLAT CAFE

お会計より300円引き

☆メニュー例「置きわりパスタプレート」季節により内容が異なります。



#カフェ #ランチ #スイーツ

住所/熊本市東区健甕本町1-8 コンフォートハウス1F TEL/090-5605-7253
営業時間/11:00~18:00
定休日/水曜日



黒柴コーヒー

お会計より300円引き



#黒柴コーヒー #スペシャルティコーヒー #デザート

住所/熊本県阿蘇郡高森町大字高森2134-6 TEL/090-7120-1880
営業時間/(平日)10:00~19:00 (土日祝)9:00~18:00
定休日/水・木曜日



肥後ジャーナル

熊本の“いま”をテーマにお届けしている、情報発信Webサイトです！
グルメ・観光・熊本あるあるなど気になる情報が盛りだくさん！
右のQRコードから是非チェックしてみてね～！



皆さんのご意見を元に、新しい、そして楽しい企画をどんどん考えていきます♪

質問1 ふれあう共済について事業所としての満足度
質問2 ふれあう共済について会員（従業員）の満足度
質問3 ホームページリニューアルについて
質問4 ふれあう共済へのご意見・ご要望



通信エラー等によるメールの不着については責任を負いかねます。



回答QRコード



使いたい放題 **月額** 利用
 月会費 2ヵ月分 → 0円 + タオル＆シューズ レンタル 最大2ヵ月分 (最大4,180円税別) → 0円
 山手サンスポが オンラインショップ 2,000円OFF クーポンプレゼント！
Monthly コーポレート会員
 ゴム、スタジオレッスン、プール、温泉施設が利用可能！
月額：10,450円

使う度に **都度** 払い

レンタル用品
タオル(大セット)・シューズ
Tシャツ・パーカパンツ

0 円

(購入 17,800 円相当) [入会金](#)

1 Day
コーポレート利用

都度払いだから
自分のペースで選べる

1,980 円/日

オンラインで
簡単に予約



2025年12月 540044333520



店舗の情報は [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※特別は5月以上1年間前主プランで在籍していた方が受け取れる方に限り適用(家族多い会員は対象外)。※フレットキス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。東レインフォレストの取組み及び会員特典がござります。詳細は下記内容のHPをご覧ください。※オゾン・シンセチークの最終納期は2025年3月31日(金)までとさせていただきます。2025年4月1日(金)以降の納入は、本モデルの取扱いが終了したものとさせていただきます。



利用期間 2025 9/1 [月] ▶ 2025 10/31 [金] まで

対象 **会員と家族**
1回につき5名までご利用できます

利用方法 城島高原の営業を確認し、下記利用申請書（コピー可）を事前にご記入の上、必ず**会員本人が会員証と一緒にチケット窓口にご提出ください。**会員料金でチケットを購入することができます。

料金	入園券のみ	料金	入園券+のりものパス券
●おとな 通常1,500円を 中学生～69才迄	500円	●おとな 通常5,500円を 中学生～69才迄	4,000円
●こども 通常600円を 4才～小学生迄	100円	●こども 通常4,600円を 4才～小学生迄	3,600円

※65歳以上の方は、一部ご利用にならないアトラクションがございます。

※営業時間・休日などについては、城島高原パークまでお問い合わせください。

☎0977-22-1165

☎0977-22-1165

コピーして期間中何度でも利用可

利用日 2025

入園券のみ ●おとな 枚 ●こども 枚

※上記の会員を含め、ご利用者全員の氏名をご記入ください。但し、3才以下は無料のため記入しないでください。

月

入園+のりものパス券 ●おとな 枚 ●こども 枚

ご利用者氏名	入園券のみ	●おとな(中学生～69才迄) 500円	(会員・家族)	(会員・家族)	(会員・家族)	(会員・家族)
		●こども(4才～小学生迄) 100円	(家族)	(家族)	(家族)	(家族)
	入園券+ のりものパス券	●おとな(中学生～69才迄) 4,000円	(会員・家族)	(会員・家族)	(会員・家族)	(会員・家族)
		●こども(4才～小学生迄) 3,600円	(家族)	(家族)	(家族)	(家族)

※上記の会員本人が、会員証と利用申請書を城島高原パークチケット窓口にご提出ください。
※会員と家族以外ではご利用できません。※対象でない方が利用した場合、後日料金を請求することがあります。

第30回 ゴルフ大会

定員拡大しました！

大会期間中の任意の日時を選択してプレイできます。会員のご家族も参加できます。



会員について、申し込み後のメンバー変更はキャンセル扱いとし、その時点でキャンセル待ちの会員から会員料金適用枠に繰り上げます。会員料金適用枠の譲渡はできません。必ず参加者を確定してからお申込みください。

■期 間

10月4日土～10月31日金 ※雨天決行

8:00～9:30の7分刻みでスタートします。申込時に希望日時（第3希望まで）をご入力ください。

ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。参加決定者には順次、確定日時を会場よりご連絡します。スタート30分前までに各自受付をお済ませください。

肥後サンパレーカントリークラブ 阿蘇郡西原村烏子字木留3415

TEL: (096) 293-7111 (会場予約担当: 白石) 但し、電話申込み受付不可

会員・会員の家族4人1組 合計50組 **必ず1組3人以上**でお申し込みください。

■会 場

【お問合せ】

■対象・定員

■参 加 費

当日会場にて支払

受付時、会員証の提示をお願いする場合がございます。お忘れのないよう、ご注意ください。

セルフプレイ食事代別 (1カート3～4人で利用の場合)	平日 (7,900円)	土・日・祝 (11,500円)
会 員	4,900円	8,000円
会員の家族	6,900円	10,000円

申込期間
9月1日～9月5日金
15:00まで
応募者多数の場合抽選

括弧内一般料金。会員にはふれあう共済から料金の一部補助しています。

当日会場受付にてお支払ください。食事代、1カート2人での利用及びキャディ希望は別途料金が必要です。

詳しくは会場へお問い合わせください。

18ホールズストロークプレー。ダブルペリア方式。ルールはJGA競技規則及びゴルフ場の競技規則を適用。(大会期間終了後、ホームページに参加者氏名とスコアをアップしますので、それをご了承の上お申し込みください。)

優勝、準優勝、3位、とび賞、ブービー賞の賞品は11月中旬に事業所へ会場からお届けします。

9月8日(月)以降、結果のご連絡を差し上げます(メールもしくはお電話)。落選された方は、キャンセル待ちとして受け付けます。キャンセルが出た場合のみ、順次会場よりご連絡します。キャンセルが発生しなかった場合は、ご参加いただけませんので予めご了承ください。

■競技方法

■表 彰

■抽選結果
キャンセル
待ちについて



申込方法

会員個人で申込可



ふれあう共済ホームページからオンライン申込



申込
フォーム

第13回 安全第一 フットサル大会

事業所間の交流が目的です。

参加資格: 業務に支障がないよう「安全第一」で「楽しく」参加できる方。

■日 時

11月8日土 ※雨天決行

受付開始 9:30 (受付終了後練習可)

試 合 10:00～15:30 (参加チーム数によって変動あり)

■会 場

フットサルパーク熊本 菊池郡菊陽町原水5599-5

TEL: (096) 233-5512

■対象・定員

会員 12チーム

1チーム女性1人以上を含む5人以上。他の会員事業所との混成チーム可。

■参 加 費

団体参加 1チームにつき **5,500円** (1チーム10人まで)

■支払方法

銀行振込 (詳細は参加決定メールをご確認ください。)

■競技方法

1試合: 前半7分-インターバル2分-後半7分。1チーム5人で1人はゴールキーパー。試合中は自由に選手交代可。安全のためスライディングタックル禁止。**必ずすね当て(レガース)とサッカーソックスの着用。着用していない場合は出場できません**。対戦は事務局で決定。大会終了後、ホームページに成績一覧表をアップしますので、それをご了承の上、お申し込みください。

■表 彰

1位、他 (参加チーム数で決定します)

■申込期間

会報誌ホームページ掲載～10月10日金15:00 応募者多数の場合抽選
→応募の際には、メンバー表の提出は不要です。

■決定メール

締切終了後に応募チームすべてにメールを送信しますのでご確認ください。



申込方法

会員個人で申込可



ふれあう共済ホームページからオンライン申込



申込
フォーム

はじめてのジョギング。久しぶりもOK

「最近、運動不足だな」「昔は体を動かすのが好きだったけど…」と感じているけれど、「何からはじめて良いかわからない」あなたへ。ジョギングは特別な道具や費用があまりかからず、自宅の近所や公園など、どこでも手軽に始められます。心身ともに健康で充実した毎を送るために、無理のない範囲でジョギングをはじめてみませんか？

- 日 時 11月2日(日) ※小雨決行 10:00~12:00頃
- 内 容 ごく軽いジョギング、ストレッチ等(坪井川緑地公園) ※疲れたら、歩いてOKです！
- 集合場所・服装 サンライフ熊本／動きやすい服装(サンライフ内に更衣室、コインロッカーの設置があります。)
- 対象・定員 会員 10名(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費 500円(保険料込み)
- 支払方法 当日現金(詳細は参加決定メールをご確認ください。)
- 講師 メディカルフィットネス サンフィット朝日野(朝日野総合病院) 大町 康一さん(理学療法士、健康運動士、健康運動実践指導者)
- 申込期間 会報誌ホームページ掲載~10月17日(金) 15:00 応募者多数の場合抽選
- 決定メール 締切終了後にご応募の皆様にメールを送信しますのでご確認ください。



キョウさんも一緒に走るつもりだよ



申込方法
会員個人で申込可



ふれあう共済ホームページからオンライン申込
メールの不着については責任を負いかねます。



申込QRコード

安心

活気

やる気

働くみんなに **退職金効果！**

中退共は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

安心

国の退職金制度
掛金の一部を
国が助成します。

有利

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

簡単

外部積立型だから
管理もラクラク
転職先でも引き継げる
「通算制度」があります。

●パートタイマーさんや家族従業員もご加入いただけます。 ●他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共

検索



独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋 1-24-1
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

SNSの取扱について

昨今SNSに関わるトラブルが増えております。SNSは誰でも容易に投稿できる反面、情報が拡散するスピードも早いことから、気付かない間に大きな問題に発展することもあります。本セミナーでは、SNSの注意点・取扱方法等について、問題事例を踏まえながら分かりやすくご説明いたします。

- 内 容
- ・ SNS に関わる法的問題点
 - ・ SNS にまつわる問題事例
 - ・ どのような点に注意して SNS を取り扱えば良いか

■日 時 10月23日(木) 14:00~16:00

■対象/定員 勤労者の方 会場30人/Zoom40人 ※Zoomからの質問不可

■申 込 9月5日(金) 午前10時から先着順オンライン受付
(QRコードまたはホームページから申込み)

■問合せ・会場 サンライフ熊本 TEL:(096) 345-3511 熊本市中央区黒髪3-3-12



■講師
弁護士法人ひのくに
弁護士/弁理士
吉田 孝充さん

防災セミナー ～災害から命を守るために備えよう！～

受講料無料

わが国では毎年全国各地で様々な自然災害が発生しています。地震、台風、洪水など災害に備え、いざというときに自分と大切な家族の命を守るための方法について学びます。

- 内 容
- ・ 災害へのそなえ
 - ・ 防災情報を収集するには
 - ・ 避難の方法、避難所での心構え、過ごし方
 - ・ 防災食を食べてみよう！

■日 時 9月24日(水) 10:00~12:00

■対象/定員 16歳以上の方/30人

■講 師 特定非営利活動法人 ソナエトコ 防災士 徳山 理恵さん

■申 込 9月5日(金) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)

■問合せ・会場 サンライフ熊本 TEL:(096) 345-3511 熊本市中央区黒髪3-3-12



参加者には
防災品を
プレゼント♪

サーキットエクササイズ

参加費無料

バレトンエクササイズ・美姿勢リンパエクササイズ・フォークダンスの3種目全てを約40分ずつ体験します。

■日 時 10月19日(日) 9:30~12:00

■対象/定員 16歳以上の方/42人

■講 師
バレトンエクササイズ 荒川 美紀さん (バレトンインストラクター)
美姿勢リンパエクササイズ 三沢 礼子さん (美姿勢・骨盤extレーナー)
フォークダンス 池田 千恵さん (日本フォークダンス連盟熊本支部理事)

■持 参 品 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

■申 込 10月6日(月) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)

■問合せ・会場 サンライフ熊本 TEL:(096) 345-3511 熊本市中央区黒髪3-3-12



バレトンとは？
フィットネス・バレエ・ヨガの簡単な動きを音楽に合わせて行う有酸素運動です

体力年齢測定会

参加費無料

「人生100年時代」自分らしい人生を送るには、健康な体と運動習慣が欠かせません。簡単な測定項目であなたの体力年齢を知り、医学的リハビリテーションの専門職である理学療法士や健康運動指導士から、今後の健康管理についてアドバイスを受けてみませんか？

内 容 参加者6名とトレーナー1名のグループに分け体力測定、判定と結果の説明

測定項目 握力、長座体前屈、チェアスタンドテスト、ステッピングテスト、3分間歩行試験

■日 時 10月19日(日) 9:30~11:30

■対象/定員 16歳以上の方/18名

■持 参 品 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

■申 込 10月6日(月) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)

■問合せ・会場 サンライフ熊本 TEL:(096) 345-3511 熊本市中央区黒髪3-3-12



■講師 メディカルフィットネス サンフィット朝日野 (朝日野総合病院)
大町 康一さん
(理学療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者) 他

YouTube動画撮影編集講座

YouTube動画の具体的な作成方法から、実際に公開するまでの流れを全10回で学ぶ初心者向けの講座です。個人での活動はもちろんのこと、自社紹介動画の企画や作成など、ビジネスでの活用にもつながるスキルを身につけませんか？

- 日時 **10月8日～12月17日水** ※10月29日を除く
18:50～20:50 全10回
- 対象／定員 16歳以上で基本的なパソコン操作ができる方／15人
※受講に必要なパソコン操作スキルの詳細は申込フォームでご確認ください
- 受講条件 ノートパソコンを持参し、動画編集ソフトFilmora（フィモーラ）の無料版をダウンロードできる方。ダウンロード方法は講師が指導します。
- 受講料 8,000円（10回分） ※サンライフ熊本利用補助（2,000円補助）対象
- 講師 キャリア教育プラザ(株) 柴田 健さん
- 申込 9月5日（金）午前10時から先着順オンライン受付（QRコードまたはホームページから申込み）
- 問合先・会場 サンライフ熊本 **TEL：(096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



アナウンサーに学ぶ！話し方講座 ～伝える力とコミュニケーション術～

テレビやラジオで30年以上伝え続けている講師が、あなたの話し方や声のお悩みにアプローチします。発声法、話し方・聞き方、声の表情のつけ方などの実践トレーニングで「伝える力」を身につけましょう。

- 日時 **10月24日～12月12日 2・4・5金** 18:50～20:50 全5回
- 対象／定員 16歳以上の方／10人
- 受講料 4,000円（5回分）※サンライフ熊本利用補助（2,000円補助）対象
※テキスト代1,200円別途
- 講師 フリーアナウンサー 風戸 南陽子さん
- 申込 10月6日（月）午前10時から先着順オンライン受付（QRコードまたはホームページから申込み）
- 問合先・会場 サンライフ熊本 **TEL：(096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



はじめての接客英会話

英語での接客を楽しくスキルアップしませんか？「英語で案内したいが自信がない」という方のファーストステップとして英語が苦手な方、初心者向けにおススメの講座です。

- 日時 **11月6日～12月4日木** 19:00～20:30 全5回
- 対象／定員 16歳以上の方／16人
- 受講料 3,000円（5回分）※サンライフ熊本利用補助（2,000円補助）対象
- 講師 ランゲージサービス ACOS ENGLISH代表 Acosta（アコスタ）悠子さん
- 申込 10月6日（月）午前10時から先着順オンライン受付（QRコードまたはホームページから申込み）
- 問合先・会場 サンライフ熊本 **TEL：(096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



映画鑑賞会 ナミヤ雑貨店の奇蹟

東野圭吾作品史上、最も泣ける感動作。時間と空間を越えて、繋がり謎が明らかとなる時、思いもよらない感動と驚きのラストが待ち受ける。

- 日時 **11月15日土**
【午前の部】 9:30～11:40
【午後の部】 13:00～15:10
- 対象／定員 16歳以上の方／各40人
- 申込 10月6日（月）午前10時から先着順オンライン受付（QRコードまたはホームページから申込み）
- 問合先・会場 サンライフ熊本 **TEL：(096) 345-3511**
熊本市中央区黒髪3-3-12

入場無料



©2017「ナミヤ雑貨店の奇蹟」製作委員会

サンライフ熊本 講座・施設 利用補助

- 補助額 1回 **2,000円** (1回2,000円以下の支払いはその金額、教材費は対象外)
施設利用は「利用日ごとに1回」とカウントします。
- 対象 **会員** (会員1人につき年度内2回まで。但し、**年間主催講座は1講座につき1回まで**) / **会員の配偶者と一親等以内の同居家族** (1人につき年度内1回【同居証明書の提出】が必要)
※【同居証明書】とは、会員及び一親等以内の同居家族の A. 健康保険証 (表・裏) B. 免許証 C. 住民票等 同居していることが確認できる、いずれかのコピー。**提出がない場合は補助対象外。**



請求
方法

受講料は受講期間が終了した日から2ヵ月以内、**施設利用**は利用日から2ヵ月以内に給付・補助金請求書 (共済ホームページからダウンロード可) をふれあう共済事務局へご提出ください。
請求時は領収書または**チケット**を添付してください。補助金は**事業所口座**に振り込みます。
※振込日はP12「事務局だより」をご覧ください。



講座・施設に関する
問い合わせ先 サンライフ熊本 **TEL: (096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12
開館時間/9:00~21:15 (但し、日・祝は17:15まで) 第2・4月曜休館 (但し、祝日の場合はその翌日)

ボクササイズ

ボクササイズは、ボクシングの基本動作をベースに、音楽に合わせてステップを踏む全身運動です。

- 日 時 [第1期 11回] **9月24日~12月10日**
[第2期 11回] **12月17日~翌3月11日** 水 11:45~12:45
- 対象/定員 16歳以上の方/15人
- 受講料 1期 (11回) 毎 3,850円 ※サンライフ熊本利用補助 (2,000円補助) 対象
- 講師 フィットネスインストラクター SATSUKIさん
- 申込 9月5日 (金) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)
- 申込先・会場 サンライフ熊本 **TEL: (096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



デトックスヨガ

リンパの流れを促すポーズと深い呼吸で、体の内側からデトックスしていくヨガです。

- 日 時 [第1期 10回] **9月26日~12月5日**
[第2期 10回] **12月19日~翌3月6日** 金 18:40~19:40
- 対象/定員 16歳以上の方/15人
- 受講料 1期 (10回) 毎 3,500円 ※サンライフ熊本利用補助 (2,000円補助) 対象
- 講師 ヨガインストラクター kayokoさん
- 申込 9月5日 (金) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)
- 申込先・会場 サンライフ熊本 **TEL: (096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



パーソナルトレーナーが教える効果的な 筋膜リリース

筋膜リリースを行うことで慢性的な肩こりや腰痛の症状改善、ダイエットの効果が期待されています。

- 日 時 **10月2日~翌3月5日 1・3・5** 木 ※10月30日、1月1日を除く
19:50~20:50 全11回
- 対象/定員 16歳以上の方/23人
- 受講料 3,850円 (11回分) ※サンライフ熊本利用補助 (2,000円補助) 対象
フォームローラーはご持参ください (大きさ、形状不問 販売、レンタルなし)
- 講師 MY-GYMトレーナー講師陣
- 申込 9月5日 (金) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)
- 申込先・会場 サンライフ熊本 **TEL: (096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



東洋医学とヨガを組合せた 季節の経絡ツボヨガ

東洋医学の経絡とツボの知識を取り入れたヨガで、自然治癒力を高めて健康な心身作りを目指しましょう。

- 日 時 **10月4日~翌3月7日 1・2・3** 土
9:15~10:45 全15回 ※日程はサンライフ熊本ホームページでご確認ください。
- 対象/定員 16歳以上の方/20人
- 受講料 7,500円 (15回分) ※サンライフ熊本利用補助 (2,000円補助) 対象
- 講師 磯貝 由貴子さん
- 申込 9月5日 (金) 午前10時から先着順オンライン受付 (QRコードまたはホームページから申込み)
- 申込先・会場 サンライフ熊本 **TEL: (096) 345-3511** 熊本市中央区黒髪3-3-12



指定体育施設回数券・コンサート・観劇・スポーツ観戦利用補助 ※チケット購入は各自で行ってください。

- 補助額 下記に該当する利用料金のみ 1回1,500円（上限）
■対象 指定体育施設回数券：会員による回数券購入代金の半額（上限1,500円）
コンサート等の利用：（チケット代が3,000円以上）

会員1人につき、指定回数券・補助指定コンサート等の利用合わせて年度内2回まで。
年度：4月1日～翌3月31日 回数は開催日で判断します。



請求方法

開催日以降で、開催日から2ヵ月以内に事業所を通して下記①、②をふれあう共済事務局へご提出ください。実際に参加しなかった場合は補助対象外です。補助金は事業所口座に振り込みます。※振込日はP12「事務局だより」をご覧ください。

①補助金請求書（ホームページからダウンロード可）
②添付書類（下記の通り、いずれも**コピー可**）**原本を提出された場合はご返却できません。**
※2025年7月25日現在の情報に基づき補助指定。指定したコンサート等以外は対象外（日程・会場等が異なれば対象外）で、【延期】は補助対象、【中止】は補助対象外です。

指定体育施設（プール・トレーニング室回数券）
会員本人フルネームの記載がある領収書で、購入した回数券の内訳が記載されたもの
コンサート・観劇・スポーツ観戦の添付書類
チケット半券または電子チケットをプリントアウトしたもの（電子チケット）は①アーティスト名（演劇の公演名、対戦名）、②開催日、③会場名・座席、④～⑥の全ての記載がある下記A～Eのいずれか。A QRコード画面 ※開催後はQRコード画面が表示されないため事前にスクリーンショットで保存してください B デジタル半券 C 入場時に発行される座席確認券

注 意

- スクリーンショットする際、1つの画面では必要事項①～③のいずれかが表示されない場合は、複数回に分けて保存し、それぞれプリントアウトしてください。
- チケットの「抽選結果」や「座席番号のお知らせ」などのメール本文では受付できません。
- チケットに会員本人以外の氏名が記載されていても、会員本人が参加した場合は請求可。

マラソン大会の添付書類

大会名と会員本人のフルネームの記載がある領収書、参加料送金ご利用明細書、完走証、記録証、ゼッケンのいずれか

指定体育施設（プール・トレーニング室回数券）		
添付書類（コピー可）	熊本市総合体育館・青年会館 南部総合スポーツセンター 浜線健康パーク 城南総合スポーツセンター	
会員本人フルネーム入りの領収書で、購入した回数券の内訳が記載されたもの		
補助指定コンサート等	開催日	開催地
千住真理子ヴァイオリンリサイタル	9月3日 水	熊本市
舟木一夫	9月5日 金	熊本市
Creepy Nuts	9月6日 土	福岡市
「ピアノの森」ピアノコンサート	9月6日 土	益城町
金峰山チャレンジトレイル2025	9月7日 日	熊本市
辻本茂雄還暦特別公演ツアー（吉本新喜劇）	9月7日 日	熊本市
劇団四季「オペラ座の怪人」	9月15日 月～終演まで	福岡市
らくで DE 全国ツアー VOL.13 春風亭一之輔のドッサリまわるぜ2025	9月15日 月	熊本市
ゴスペラーズ	9月20日 土	熊本市
絢香	9月21日 日	熊本市
JUJU	9月21日 日	熊本市
GENERATIONS	9月21日 日	福岡市
純烈	9月22日 月	熊本市
福山雅治	9月27日 土～9月28日 日	福岡市
キミとアイドルプリキュア♪ ドリームステージ♪ 熊本公演	9月28日 日	熊本市

補助指定コンサート等	開催日	開催地
TOSHIKI KADOMATSU	9月28日 日	熊本市
CUTIE STREET	9月29日 月	熊本市
HINATAZKA46	10月1日 水～10月2日 木	福岡市
市川團十郎特別公演	10月1日 水～10月6日 月	福岡市
兵動大樹のおしゃべり大好き。47	10月5日 日	熊本市
NiziU	10月11日 土	熊本市
世界の巨匠エリアフ・インバル 渾身のマーラー 交響曲第5番	10月11日 土	熊本市
SUPER BEAVER	10月12日 日	熊本市
大黒摩季	10月13日 月	熊本市
葉姉丸ひろ子	10月18日 土	熊本市
氷川きよし（KIINA.）	10月19日 日	熊本市
ミュージカル「Once」	10月20日 月～10月26日 日	福岡市
TUBE	10月26日 日	熊本市
梅沢富美男・研ナオコ 夢の共演	10月27日 月	熊本市
松山千春	10月30日 木	熊本市
スポーツ観戦等（シーズンチケットは1回の購入につき補助1回のみ）		
ロアッソ熊本ホームゲーム全試合 【S席、SS席のみ ※アップグレードチケット不可】	2025-26シーズン	熊本県
熊本ヴォルターズホームゲーム全試合 【1F指定席（大人のみ）※グレードアップチケット可】		熊本県

資格・検定試験受験補助 ※試験の申込は各自で行ってください。

- 補助額 下記31試験のみ 1回2,000円
■対象 会員による指定試験の受験（会員1人につき年度内2回まで 受験料は4,000円以上）
年度：4月1日～翌年3月31日 回数は実施日で判断します。



請求方法

受験日以降で、受験日から2ヵ月以内に事業所を通して下記①、②をふれあう共済事務局へご提出ください。補助金は事業所口座に振り込みます。※振込日はP12「事務局だより」をご覧ください

①補助金請求書（共済ホームページからダウンロード可） ②会員本人名義の**受験票**（コピー可）または試験結果（コピー可）

介護福祉士	社会福祉士	調理師	衛生管理者（1種・2種）
社会保険労務士	宅地建物取引士	情報技術者試験（基本FE・応用AP）	ITパスポート
建築士 学科・技能ごとの補助請求不可	毒物劇物取扱者	危険物取扱者（甲種・乙種）	排水設備工事責任技術者資格認定試験
建設業経理士	英検（1～3級）	TOEIC	日本漢字能力検定（1～2級）
DC（企業年金総合）プランナー	ビジネスマネジャー検定	eco（環境社会）検定	ビジネス実務法務検定（1～3級）
電気工事士（1種・2種） 同じ期で学科・技能ごとの補助請求不可	土木施工管理技術検定	ケアマネジャー （介護支援専門員実務研修受講試験）	保育士 同じ期で筆記・実技ごとの補助請求不可
日商簿記検定（1級・2級） 3級は補助条件を満たさないため不可	ファイナンシャルプランニング技能検定 （1級・2級）日本FP協会、きんざい	秘書検定 3級単独での受験は補助条件 を満たさないため不可	MOS／マイクロソフトオフィススペシャ リスト・マイクロソフトオフィスエキスパート
福祉住環境コーディネーター検定 （1～3級）	カラーコーディネーター検定 （アドバンスクラス、スタンダードクラス）	リテールマーケティング（販売士）検定 （1～3級）	



令和7年4月1日に開園した新しい保育園です。(菊陽町役場のすぐ近く)

保育方針：「自由な遊び」を通して子どもの「やりたい気持ち」「好奇心」を満たし「夢中」になれる子どもを育てます。

園舎の特徴①「壁のないお部屋」「2つの園庭」：子どもたちが自由に遊べるように、3歳以上児クラスのお部屋には壁がありません。また、園庭を2つに分けることによって、3歳未満児クラスの子どもたちも、安全に沢山戸外遊びを楽しめるようにしました。

園舎の特徴②「畑とピザ窯」「真ん中に給食室」：子どもたちに「食」を身近なものとして感じてほしいことから、調理室は園舎の真ん中。扉はガラスになっており、いつでも美味しい給食を作る様子を見ることができます。園庭には畑とピザ窯があり、自分たちで野菜を育て、収穫をしてピザ焼きを楽しみたいと思います。

(R7年7.14ピザ窯が完成しました！)

※右端の写真は先生たちの休憩室の写真です。毎日休憩室で休憩が取れる等、働きやすい職場環境づくりにも力を入れています。休憩室にはプロジェクターも付いています！

くるる保育園の
インスタはこちら!!



6月・7月 新規入会事業所のご紹介

(順不同 敬称略)

(同)ステップスアヘッド【城南町さんさん】 山鹿商工会議所【山鹿市】 (株)テラス会計【東野】 T2S【玉名市】
(株)サンアトラス【植木町岩野】 土地家屋調査士 芹口隆盛事務所【良町】 (株)ガーディナー・ジャパン【長嶺南】

計7か所

入会後に発生した 請求もれはありませんか

ホームページに専用請求書と詳細を掲載しています

- ①二十歳祝金(会員が満20歳)
10,000円 申請不要
- ②結婚祝金(会員の結婚)
.....10,000円
- ③出産祝金(会員または会員の配偶者の出産)
.....10,000円
- ④小学校入学祝金
(会員のお子様).....5,000円
- ⑤中学校卒業祝金
(会員のお子様).....10,000円
- ⑥結婚満25年祝金
(会員の銀婚式).....15,000円
- ⑦死亡弔慰金
会員本人
入会15年以上...70,000円
入会15年未満...50,000円
会員の配偶者...30,000円
会員の1親等(義父母対象外)
.....10,000円
- ⑧傷病見舞金10,000円
会員が傷病により継続して30日以上
休職・欠勤し、復職したとき
年度内1回 過去2年度内に請求さ
れた方は医療機関が発行した診断書
等のコピー添付
- ⑨宿泊施設利用補助...1,500円
会員 年度内1回
会員氏名入りの宿泊料が1人税込
3,300円以上と分かる領収書(コ
ピー可)添付
- ⑩人間ドック受診補助...5,000円
会員 年度内1回 会員氏名入
- りの指定医療機関(HP掲載)の領収書
(コピー可)添付
- ⑪コンサート等補助...1,500円
会員 年度内2回 P11参照
- ⑫映画鑑賞補助.....1,000円
会員 年度内1回 指定映画館
での鑑賞料金の合計が税込2,200円
以上の半券添付
- ⑬資格・検定試験受験料補助...
2,000円
会員 年度内2回 P11参照
- ⑭サンライフ熊本利用補助...
上限2,000円
会員は年度内2回、1親等以内の
同居家族は年度内1回 P10参照

請求方法

②～⑭の請求項目ごとに専用請求書を作成。
事業所を通して専用請求書をふれあう共済事
務局へ提出。(提出方法：オンラインフォー
ム申請、FAX、郵送、持参)

請求期限

- ②～⑧事由発生日から1年
- ⑨～⑭利用日(終了)から2ヵ月

振込先

登録された事業所口座
請求書に不備等があった場合や
事由発生前の申請については請
求書を返送します。

永年褒賞記念品 入会から満5年、10年、20年、30年 申請不要

支給月を迎えた翌月10日頃、カタログギフトを事業所宛てに発送しま
す。請求期限は「宛名ラベル」に記載しています。商品到着まで注文控
え、または納期遅延のお知らせを保管ください。商品を請求されず請求期
限を経過した場合、事務局で商品を選定し送付します。入会日は会員名簿
でご確認ください。

事務局だより

公式InstagramとFacebookページで
最新情報配信中! #ふれあう共済

- 会報誌は指定部数(指定がない場合は会員1人1部)をお届けしています。会員数は7月1日時点の会員数で発送しています。それ以降に入会された方はふれあう共済ホームページでご覧ください。個別発送は行っておりませんので、ご了承ください。

○営業日 平日・第2土曜

(第2土曜はサンライフ熊本の休館日です。建物の裏側に回ってください)

○受付時間 9:00～17:00

(但し、12:00～13:00は電話対応を休止いたします)

○休業日 土・日・祝・第4月曜

(第4月曜が祝日の場合はその翌日)

	9月	10月
次号会報誌HP掲載		10月15日(水)
土曜営業日	9月13日(土)	10月11日(土)
平日休業日	9月22日(月)	10月27日(月)
会員証再発行発送日 給付補助金の振込日	9月29日(月) R7.8/16～9/15に20歳を 迎えた会員への祝金含む	10月30日(木) R7.9/16～10/15に20歳を 迎えた会員への祝金含む
会費の口座振替日	9月30日(火)	10月31日(金)
永年褒賞記念品 送付日/対象者	9月10日(水) R2・H27・17・7年8月入会	10月10日(金) R2・H27・17・7年9月入会
入退会・異動締切日	毎月10日必着	※毎月10日までの受理分 当月1日入会 前月末退会
給付補助金請求・会員証 再発行申請の締切日	毎月15日必着	※毎月15日までの受理分 当月月末振込・発送

「ふれあう共済」は熊本市が昭和49年に設立した福利厚生制度です。当財団が平成11年に事業を継承し、皆様に喜ばれるサービスを提供しています。



当財団は熊本県SDGs登録事業者であり、環境活動
にも積極的に取り組んでいます。
会報誌印刷：社会福祉法人熊本県コロニー協会

