

ピロティニュース Pilot-i News

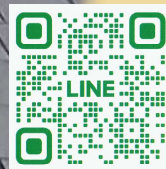
vol.008 (total 328)

2025
Nov 11



友だち
募集中

ID @610jpyig



Monthly Index

ピロティおとくにLINE公式アカウント

P1・・・表紙 (会員提供)

P2・・・ピロティおとくからの お得な情報

P3・・・今月のチケット情報

P4・・・街角インフォメーション

P5・・・Let's Go Otokuni お出かけ情報

P6・・・健康豆知識／ピロティおとくにみんなの広場

P7・・・ピロティクイズ／入会・退会手続きのご案内

P8・・・クリスマスケーキ特別クーポン

一般財団法人乙訓勤労者福祉サービスセンター (愛称：ピロティおとくに)

事業所数 **515** 会員数 **1,624** 〒617-0833 京都府長岡京市神足2丁目3-1 バンビオ1番館1階

(2025年10月9日現在)

電話: 075-957-3311 FAX: 075-963-5507

URL: <https://www.piloti-otokuni.com>

e-mail: info@piloti-otokuni.com





フィットネスクラブ コ・ス・パ 長岡京

特別価格にて幹旋！ 無くなり次第終了



J R長岡京駅前のバンビオ2番館にあるフィットネスクラブ「コスパ長岡京」の都度利用券をお得な特別価格にて幹旋いたします。この機会にフィットネスを体験してみませんか。また、継続的に行えば衰える体力や筋肉だけでなくスタジオエクササイズではリズム感や運動神経も楽しく鍛えることができます。

1会員4枚/月



通常幹旋価格

1,300円

(一般3,300円)



特別幹旋価格

900円

11月4日(火)より

販売を開始いたします。

有効期限：2026年3月31日

予告

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

「サンクス・フェスティバル」パスポートの予告！

ピロティおとくにて取り扱っています「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」に加え、お得な「サンクス・フェスティバル」パスポートの取り扱いが開始されます。

通常の割引より更にお得なパスポートとなっております。詳細についてはピロティニュース12月号に掲載いたしますので、ご確認ください。



今月のチケット情報

※購入可能限度枚数が設定されているものもあります。
※先着順扱いは、予定枚数になり次第終了となります。

MUSICAL

会場：COOL JAPAN PARK OSAKA WW ホール

愛の不時着

韓国語上演
日本語字幕

大ヒットした韓国ドラマ「愛の不時着」のミュージカルを大阪で初上演致します。



(写真：出演予定者)

2025年12月

各回6枚限定

	12日(金)	13日(土)	14日(日)
13時公演	A	B	B
18時公演	—	A	—

会員特別価格

1会員2枚

S席 13時公演 13,100円
18時公演 12,000円

(通常S席：17,000円)

◆公演別出演

A：ユ・ヨンジェ、ジョンユジ、ジンホ、ソン・ミンジェ、ホ・ギユ

B：ユ・ヨンジェ、ジョンユジ、KAZUTA、ソン・ミンジェ、ホ・ギユ



(大阪府中央区大阪城3-6)

受付期間：2025年11月5日(水)～11月19日(水) ※受渡11月末予定

下記2公演の受付期間：11月5日(水)～11月19日(水)

otonowa

ウクライナ国立バレエ 「雪の女王」(全2幕)

個性あふれるキャラクターたち、色鮮やかな舞台装置で魅せるファンタジーの世界を主人公ゲルダとめぐります。世界中で親しまれる愛と友情の物語を、是非バレエでご体験ください！

2025.12.23 TUE 18:30 開演
(17:45 開場)

会員特別価格

S席 16,000円 (通常 19,000円)
(全席指定)

1会員4枚

※3歳以下入場不可

芸術監督：寺田宜弘

管弦楽：ウクライナ国立歌劇場管弦楽団

音楽：J. シュトラウス / マスカーニ /

グリーグ / マスネ ほか

振付：A. レフヴィアシヴィリ

※公演時間：約2時間(休憩含む)

ロームシアター京都
メインホール



福間洸太郎

K o t a r o F u k u m a

ピアノ・リサイタル ～高雅な響を求めて～

京都コンサートホール
アンサンブルホールムラタ

新春を彩る、至高の調べ——

前半はウィーン古典派の名作、後半は「踊り」がモチーフの作品を。
最後は「美しき青きドナウ」で、新年が高雅で良い年となりますように！

[PROGRAM]

シューベルト (リスト編)：セレナーデ

ベートーヴェン：ピアノ・ソナタ 第8番「悲愴」

チャイコフスキー (タニエーエフ / 福間編)：「くるみ割り人形」より花のワルツ

シュルツ・エヴラー：J. シュトラウス「美しき青きドナウ」に基づく演奏会用アラベスク 他



©Shuga Chiba

2026年1月17日(土) 14:00 開演
(13:30 開場)

会員特別価格

1会員4枚

全席指定 3,800円 (通常 4,500円)

※未就学児入場不可

チケット購入時の注意事項 (ピロティおとくに窓口購入と現地窓口購入などがあります。詳しくはピロティおとくにまで！)

◎チケット類のご利用は、会員本人と配偶者および同居の子ども・親に限らせて頂きます。

◎予約・購入後のキャンセル・交換・返品は一切できませんので、よくご検討のうえお買い求めください。

◎チケット類は、通年での取り扱いと期間限定での取り扱いのものががあります。期間限定での取り扱いチケットは、ピロティニュースなどでお知らせしています。(受付期間をご確認ください)

◎乙訓地域内は、木曜日に限り配達を行っています。[配達日が祝日の場合は除きます]

◎購入いただいたチケットのプレゼントや他人への譲渡は禁止しています。不正が発覚した場合は、サービスを制限させていただきます場合がありますのでご注意ください。



おとくに 街角 インフォメーション

11月 “Nov Info”

「美術館で大航海！」名品鑑賞

12月7日まで

アサヒグループ大山崎山荘美術館で、12月7日まで「美術館で大航海！～コレクションをたどって世界一周～」が開かれている。同山荘美術館では、さまざまな時代の古今東西の作品を所蔵していて、今回は109件を展示。18世紀のオランダ船図、18～19世紀のドイツ・ビールマグ、16～17世紀の明の萬曆赤絵花入など名品を楽しめる。

開館は午前10時から午後5時（最終入館は4時半）。入場料は一般1千300円、高大生700円、中学生以下無料など。原則として、月曜日は休館。

※アサヒグループ大山崎山荘美術館
総合案内（957）3123

中小路家住宅で、歌や書の催し

16日、23日

中小路家住宅（向日市上植野町）で、次の催しが開かれる。予約が必要。

「Let's 昭和歌謡 歌声喫茶」は16日午後2時から4時。懐かしい歌謡曲などを歌う。伴奏はアミドウィ（井上京子さん、中小路知子さん）。定員は20人、参加費1千500円（飲み物、ケーキ付き）。

「初春を筆文字で祝ふ」は23日、1部＝午前10時半から午後0時半、2部＝午後1時半から3時半。手本を見て、筆ペンで書く。講師は、かぐやの筆主宰の野中翠恵さん。1、2部とも定員7人、参加費3千円（材料、菓子、抹茶付き）。作品持ち帰りの袋を持参。

※中小路さん（921）2657

企画展「縄文時代のムラ」

1日～30日

長岡京市埋蔵文化財センターは、令和7年度企画展「縄文時代のムラ」を1日から30日まで、長岡京市立埋蔵文化財調査センターで開く。平日は午前8時半から午後5時、土、日曜と祝日は午前10時から午後4時。期間中は無休、無料。縄文時代、小泉川流域は狩猟採集に適していたとみられ、初公開の遺物などを展示する。来館者には、12月28日まで、缶バッジ（1人1点）を贈る。

また、第75回文化財講演会「乙訓地域の縄文世界」を24日午後2時から4時に、長岡京市立図書館で開く。講師は京都大学大学院の千葉豊さん。定員は当日先着80人。無料。

※長岡京市埋蔵文化財センタ（955）3622

向日市で、薬、防犯の講座

22日、12月5日

向日市中央公民館は次の2つの講座を開く。いずれも、会場は永守重信市民会館、申し込みは4日からで、参加無料。

薬もよま話（京都府立医大健康セミナー共催）は、22日午後1時半から3時。同大学大学院の勝山真人研究教授が、さまざまな角度から薬のエピソードを紹介する。定員先着40人。

「体験型」ネット詐欺・偽サイト対策は12月5日午後1時半から3時。ネットトラブルを疑似体験、詐欺の手口、対策などを、京都府警察アドバイザーから学ぶ。定員は市内在住・在勤の先着30人。

※向日市中央公民館事業担当（932）3166

見聞広める「大山崎ミニ探訪」

3日

大山崎ふるさとガイドの会は3日、第5回大山崎ミニ探訪を行う。だれでも参加でき、午前9時半に大山崎ふるさとセンターに集合、正午ごろまで。荒天中止。

テーマは「大山崎の遺跡～古代から中世にかけて～」。大山崎町歴史資料館を見学、離宮八幡宮や、山崎駅跡・河陽離宮跡、山崎院跡、史跡・大山崎瓦窯跡を巡る。約2時間の行程で、悠久の歴史にふれる。

事前申し込みは不要、歴史資料館の入館料300円が必要。

※大山崎ふるさとガイドの会の村中さん
090（5346）0210

長岡京市で“里山再生”体験しよう

30日

長岡京市を拠点に里山の保全と再生に取り組むグループ「里山再生市民フォーラム」は、第24回自然素材のクリスマスリースづくりと森に関する講演を30日に開く。会場は西代里山公園の西山ホテルの家で、午前9時半から正午まで。

リースの講師は八木麻里さん、講演は吉岡洋さんが行う。定員は大人20人、参加費1千円。

※里山再生市民フォーラムの加藤さん
（951）0933

11月の健康&ウォーク



11月16日（日）

【晩秋の一休寺（10km）】

9時半～10時、JR京田辺駅に集合

コース＝棚倉孫神社―一休寺―薪神社―酒屋神社―観音寺―JR三山木駅

参加費500円（中学生以下は無料）。雨天決行。昼食持参

※京都府ウォーキング協会
（353）6464＝月、水、金曜日の10時～16時

11月17日（月）

【箕面大滝へ（7km）】

9時50分、阪急・箕面駅に集合

コース＝西江寺―昆虫館―野口英世像―唐人炭岩―箕面大滝

参加費200円、初回は300円。
※長岡天満宮ウォーキング同好会（951）1025

11月29日（土）

【東山の紅葉（12km）】

10時、JR京都駅中央改札口東側の京都劇場前に集合

コース＝六波羅蜜寺―高台寺公園―若王子神社―永観堂―南禅寺―ねじりまんぼ―地下鉄・蹴上駅

参加費100円

※ナガスパウオーキング同好会
（952）1800

地域に届く “音楽の輪”

向日市に住む3人家族、藤野たけしさん、やすこさん夫妻と、音楽系の大学院生・長女のさとねさんが、アンサンブル「MAGO」として演奏活動を始めて約3年。熟年層から子どもたち向けまで、地域に幅広く“ふだん着の音楽”を届けている。たけしさんは、中学生のころからサクソに魅せられ、演奏歴は40



藤野 たけしさん
ファミリーアンサンブル
「MAGO」で活動

年以上。やすこさんはピアノ、キーボードの担当。さとねさんは、ピアノ、アコーディオン、それにボーカルも。「3人一緒に演奏が、落ち着いてきたというか、しっとりしてきたように感じます」と、たけしさん。11月3日に永守重信市民会館で開かれる「向日市民音楽祭」にも出演する。演奏依頼など「MAGO」連絡メール takeshi@brassrangers.com



LET'S GO! OTOKUNI



お出かけ情報!

観る・聴く

- 11月3日 (月)
第48回向日市民音楽祭
○永守重信市民会館 11時～15時半。
18団体、200人以上が出演。入場無料。
※向日市文化推進課 (874) 3881
- 11月17日 (月)
月曜歌いましょう会
○バンビオ3階メインホール 14時～16時。だれでも参加でき、童謡など懐かしい歌を歌う。参加費500円。参加1回目は楽譜雑費50円が必要。
※松山さん 090 (5460) 9706
- 11月21日 (金)
映画「花まんま」上映会
○京都府長岡京記念文化会館 1回目＝10時半～、2回目＝14時～。直木賞ベストセラー作品の映画化。記憶が消えてしまう前に、もう一度、家族に会いたい。出演は鈴木亮平、有村架純ほか。前売り一般1千200円 (当日1千400円)、シニア、障がい者、3歳以上高校生以下1千円 (1千200円)。
※京都映画センター (256) 1707

催し・展覧会

- 11月1日 (土)、2日 (日)
第22回長岡京書作家協会展
○バンビオ2階市民ギャラリー 10時～18時 (2日は17時まで)。17人が計約40点を展示。入場無料。
※秦さん 090 (4764) 3416
- 11月7日 (金)、8日 (土)、9日 (日)
第51回向日市民文化展
○永守重信市民会館 9時～17時。絵画、書道、写真、手工芸などの作品。無料。
※向日市中央公民館事業担当 (932) 3166
- 11月7日 (金)、8日 (土)、9日 (日)
第34回乙訓工芸作家展
○光明寺勸化所 9時～16時。ガラス、木彫、木工、藤織、蒔絵、着物リメイクの作家6人が出展。入場無料。
※増田さん (956) 4480＝アキツ産業
- 11月23日 (日)
第30回天王山ファーム&フードマーケット
○JR山崎駅南側広場 10時～15時。オーガニック・減農薬野菜などを販売。
※レリッシュ (953) 1292

おとぐにの四季

(協力・乙訓の自然を守る会)



釈迦岳 黄葉のトンネル

阪急バスの「奥海印寺」で下りて、小泉川に沿って約4^{キロ}登ると大沢峠です。ここが小泉川の“最初の一滴”、源流になっています。

少し険しい尾根道を1.5^{キロ}進めば、標高631^{メートル}の釈迦岳頂上。11月下旬には、コシアブラ、タカノツメなど黄葉のトンネルに。

ここからポンポン山への尾根道は平たんで、点々と紅葉もあり、気分爽快です。さて、ここで、お弁当を食べましょうか。

働く人の健康
を考える！

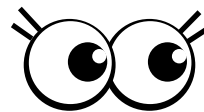
11月の健康講座

健康
豆知識

デスクワーカーの疲れ目対策

Q: 目はなぜ疲れる？

A: 目のピントを調整する小さな筋肉が疲れます。



目には水晶体と呼ばれるレンズの役割を持つ組織があり、その上下に筋肉という焦点（ピント）を合わせる役割を持つ筋肉が付いており、これが長時間作業で目が疲れます。つまり、疲れ目の対策には、この筋肉の負担を軽減させてあげることが重要です！この筋肉の疲労は、特にパソコンやスマートフォンを使っていると疲れやすいですので、次の対策を実践してみてください！

目薬



人は集中すると瞬きが減り、これが目の渇きと疲れを誘発しているとされています。

時々、遠くを見る



筋肉は同じ使い方をしているから疲れやすいのです。1時間に1度は遠くを見ましょう。

蒸しタオル、目の周り と首周りのマッサージ



蒸しタオルや、目を閉じたり、首や肩周りの運動することで筋肉を緩めてあげると疲労感の軽減につながるでしょう。

記事
提供

なかじま整形外科・リウマチクリニック
健康経営アドバイザー・認定理学療法士 大日 祈雄

ご意見ご感想をお聞かせください。
QRコードからお願い致します。



ピロティおとくに みんなの広場

今月の「みんなの広場」は、ピロティおとくに事務所があります長岡京市中央生涯学習センター「バンビオ1番館」でのイベントのご紹介です。

バンビオ1番館にて、おとくにおんがくでつながろうプロジェクト「わくわく♪みんなでプラス」が開催され、プラスと一緒に合奏や管打楽器演奏を体験することができます。当日は参加無料、どなたでも参加OK（予約優先）ですので、是非皆さんお越しください。

予約優先 おとくに
参加無料
どなたでも参加OK
わくわく♪みんな
で

プラス!

2025.11.29 Sat 13:30 ~ 15:45
(開場 13:00)

場所：バンビオ1番館 3階 メインホール

①コンサート (13:30 ~ 14:30)

- ♪SNS バズリメドレー VOL4
- ♪HAPPY(映画「ミニオンズ」より)
- ♪手のひらを太陽に
- ♪Happiness
- ♪空も飛べるはず
- ♪ケセラセラ (みんなで合奏体験) など

②管打楽器体験会 (14:45 ~ 15:45)

トランペット・ホルネット・ユーフォonium・アルトホルン・トロンボーン・チューバ・ドラム・木琴など、スタッフと一緒に演奏体験しましょう！

出演：音楽仲間ぐーすーピー

長岡京市マーチングバンドスポーツ少年団

協力：鈴木楽器販売株式会社大阪支店

※管打楽器体験会には同意書（未成年者は保護者署名）が必要、管楽器体験は小学生対象です。

※小学3年生以下は保護者同伴/定員250名

※持ち物は、小型楽器1つ（鍵盤ハーモニカ・リコーダー・カスタネットなど）

※無料貸出あり（先着順）希望者は申込時にお知らせください。

詳細は右記QRコードにて→



◆お申込・お問い合わせ：長岡京市中央生涯学習センター

TEL075-963-5500

キャンペーン期間内に以下のいずれか
をお申込み・ご依頼された方にもれなく
QUO カード 500 円分 をプレゼント！
(長岡支店限定 先着 100 枚)



下記①～②全てに該当された場合、
QUOカード500円分を最大2枚
プレゼント！



対象項目

①iDeCoをお申込みいただいた方
※企業年金制度の加入状況などによりお
申込みできない場合があります。

②財形預金 / エース預金をお申込みで年間
12万円以上のお積立契約をいただいた方

2026年3月31日(火) 受付分まで

■プレゼント内容

項目ごとに QUO カード 500 円分



■対象枚数

先着 100 枚 (お一人さまにつきお渡しでき
る上限枚数は 2 枚まで)
※上限に達した時点でキャンペーンを終了
いたします。

■お渡し方法

お申込み書類の受付後に進呈いたします。

●ご相談、お申込みなどのお問合せは

〒617-0826 長岡京市開田 2-10-18

TEL 075-953-1171

近畿ろうきん長岡支店 月～金 9:00～17:00
(祝日、12月31日～1月3日は除く)



Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question

二重マスの数字の合計は？

			3						
7	2	6		5					
		1	4	7		5			
	9		5		★		2	6	
		2	8	3	7	9			
4	7				2		3		
		8		9	3	4			
				4		2	7	8	
					1				

ルール① タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に
1～9の数字が必ず入ります。

ルール② 太線で囲まれた3×3マスのブロック
内にも1～9の数字が必ず入ります。

ルール③ 同じタテ列・ヨコ列、3×3マスのブ
ロック内に、同じ数字は入りません。

※ヒント ★印から進めるとわかりやすいかも？

応募方法

※当選された方は、当選月の翌月から3か月以内は対象外となります。

ハガキまたは、FAXにてご応募ください。

応募の際は、事業所コード・会員コード・氏名を明記のうえ下記のご
希望賞品を記入願います。

・全国共通図書カード (500 円分)

・ジェフグルメカード (500 円分)

正解者の中から抽選で5名の方に賞品をお渡しします。

※今月号で特に関心のあった記事やご意見・ご要望がありましたらご
記入願います。

※当選者の発表は、賞品の発送をも
って代えさせていただきます。

締め切り

毎月10日の営業時間内(必着)

(土・日・祝日の場合は翌営業日)

送り先

●ハガキの場合

〒617-0833

長岡京市神足2丁目3番1号

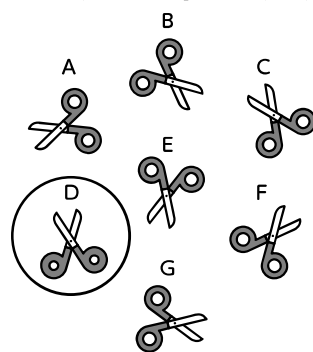
バンビオ1番館1階

「ピロティおとくに クイズ係」

●FAXの場合

075-963-5507

10月号の解答(D)



当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question Question

各種手続きのご案内

今月の新規(追加)入会・退会の手続き、各種給付金
などの申請手続きの締切日は、

11月10日(月)の12時 までです。

書類の提出が遅れた場合は、加入月が遅れたり、退会処理がで
きず会費をいただくこととなります。退職など退会日が確定して
いる場合は、出来るだけ早めに手続きを済ませてください。

今月の会費の引落日は、

2025年12月1日(月)となります。

ピロティおとくに事務所のご案内

【営業時間・定休日】

営業時間

8時30分～
通常営業日 水・木 17時15分
時間延長日 月・火・金 19時15分
注) 曜日より終了時
間が異なります。

定休日

土・日・祝日・年末年始



※時間延長日の終了時間が通常営業時間となる場合があります。ご了承ください。



Merry Christmas



受付のご案内

Christmas Cake Specially Coupon

ご利用額面 **1,500円分** のクーポンです！

販売価格 **800** 円 1枚/1会員 限定枚数 **50** 枚 無くなり次第終了 先着順

受付期間 **11月12日(水) 9時～12月5日(金)** 営業時間内

※受付日含む5営業日以内にクーポンの受取をお願いします。

利用方法 ①下記2店舗のいずれかで、**2,000円以上**のクリスマスケーキを
ご予約してください。

②予約時に**クーポン利用の旨**を必ず店舗へお伝えください。

※予約締切日までに必ず店頭での予約が必要 (電話予約不可)

※予約締切**12月19日(金)**・受取期限**12月25日(木)**

③商品受取の際は、クーポンを店舗へ渡して**差額を現金**にてお
支払ってください。(現金払いのみ有効)



cafe Pomme pomme
長岡京市神足2-13-11



パティスリーれ・れ・れ
向日市上植野町御妙林7-1

上記2店舗にてご利用いただけます。