

働く人と家族のための エンジョイ生活情報誌

WorkJoy

ワークジョイ さいたま

公益財団法人 さいたま市産業創造財団 勤労者福祉サービスセンター

NEWS
NO.125

2020.2月号

イベント・おすすめ情報

P1~3

- うなぎ補助券 **無料配布**
- タカノフルーツパーベアチケット

ほか

チケット情報

P4・5

- マンマ・ミーア!
- ミュージカル アニー

ほか

インフォメーション

P6・7

- 期間限定 ハワイアンズ入場券
- 鴨川シーワールド優待券

お知らせ

P8

- さいたま市 健康情報BOX

2月5日(水)10:00から申込開始

事業番号
195626

ロイヤルパインズホテル浦和

テラスダイニング「ミケーラ」ランチビュッフェチケット

1会員5枚まで

先着順

新鮮な地元野菜、目の前で切り分けられる肉料理、パティシエこだわりの自家製スイーツなど、多彩な料理をビュッフェスタイルで。ホテルらしい洗練と、気兼ねなく過ごせるフレンドリーな雰囲気のなか、バラエティーに富んだメニューをお届けいたします。

所在地 ■ロイヤルパインズホテル浦和1階(浦和駅徒歩7分)

内容・料金 ■ランチビュッフェ90分制

大人平日券 2,300円 / 1枚(通常2,970円)

※土日祝日に利用する場合は、現地にて360円をお支払いください。

※有効期限: 7月31日(金)

※ランチタイム: 11:30~15:00

※消費税、サービス料込

枚数 ■150枚

申込期間 ■2月5日(水)10:00~2月6日(木)14:00

受渡開始 ■2月17日(月)以降

受渡しまで少しお時間をいただきます

その他 ■11:30~のみ予約受付可能です。ご利用の際は、予約をおすすめします。

また、お子様のご利用につきましては、予約時にお申し出いただきますと、通常料金より10%割引でご利用になれます。

RP
H

ROYAL PINES HOTEL
URAWA

MICHELA



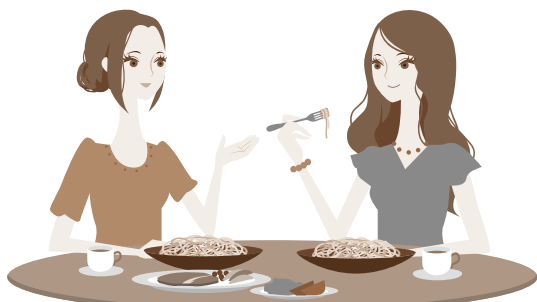
*画像はイメージです

3月・4月 イタリアンフェア開催予定

~メニュー例~

- ・ローストポーク ポレンタ添え
 - ・リガトーニと仔牛のデミグラスソース
 - ・イタリア産カースト使用のピッツアマルゲリータ
 - ・トマト、茄子、モッツアレラのニョッキグラタン
 - ・リゾットミラネーゼ
- ほか、
オードブル、サラダバー、デザート、ドリンクバーなど

※内容は変更になる場合もございます。



EVENT INFORMATION

イベント・おすすめ情報

申込方法

インターネットかFAX(別紙申込書)でお申込みください。

(1)インターネット <http://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy>

ワークジョイさいたま 検索 でも検索できます。

※会員ID・パスワードを入力してログインし、お申込みください。

(2)FAX 048-859-1711

イベントやおすすめ情報を紹介するコーナーです。

対象

正会員・ふるむ会員

申込み後のキャンセルは出来ません。
買取りになります。



注意事項

- 1) 募集開始前の申込みは一切無効とさせていただきます。
- 2) 連絡先には、必ず平日日中に連絡がつく電話番号の入力・記入をお願いいたします。
- 3) 締切後でも定員に達していない場合には、参加(申込)できる場合がありますので、お問合せください。
- 4) FAXは代行受信に対応できません。

先着順 のチケットは、
インターネット申込をおすすめします。

支払方法

申込時にいずれかの支払い方法を選んでください。

①ワークジョイさいたま窓口で現金払い

※窓口支払い時のみポイントが加算されます。

※受渡し開始から1か月以内にcoming店の上、お受取りをお願いいたします。

②代金引換郵便で着払い(自宅または勤務先を指定)

※代金引換郵便で合計金額が10,000円未満の場合、別途手数料300円がかかります。(会員負担)

複数のイベントやチケットなどをお申込みの場合、申込や発送時期が異なるものについては適用されません。同時発送を希望するチケットなどがある場合には、同時に申込みください。

2月5日(水)から申込開始

1会員1セット

抽選

事業番号
195627

うなぎ補助券の配布

送料無料で

対象レストラン利用時、一人500円を補助。ランチでもディナーでも、うなぎ以外のメニューでもOK！
お会計時に提出すると、割引になります。

浦和 萬店(まんだな)

創業明治19年の老舗。うなぎはもちろん、本格日本料理もお気軽に！1階レストランは予約なしでOK。

大宮 かのうや

大宮氷川参道の鳥居脇、川魚問屋が織り成す新鮮な川魚やうなぎ。ランチタイムは野菜バーも！

補助金額 ■ 500円券 × 2枚 / 1セット

有効期限 ■ 5月31日(日)まで

枚数 ■ 150セット

前回よりも
長くしました！

申込期間 ■ 2月5日(水)～2月10日(月)

当選発表 ■ 発送をもってかえさせていただきます。

当選者には2月14日(金)頃より、原則ご自宅宛に郵送。

送料はワークジョイさいたまが全額負担します。

2月5日(水)10:00から申込開始

1会員2枚(4名分)まで

先着順

事業番号
195628

「タカノフルーツバー」ペアチケット

フルーツやケーキ、デザート、ホットミールなどを90分間食べ放題できる老舗果物専門店「新宿高野」のフルーツバー。土日祝日は行列ができるほど大盛況ですが、予約すれば大丈夫！



所在地 ■ 東京都新宿区新宿3-26-11 5階(新宿駅東口 徒歩1分)

内容・料金 ■ ペアチケット 4,000円 / 1枚(大人2名分 / 通常5,940円相当)

※有効期限: 3月1日(日)～8月31日(月)(ただし、定休日有)

※メニューは季節により異なります。また、イベント開催日の利用については、差額をお支払いいただく必要がありますので、予約時にご確認ください。

メニュー・システムなど、詳しくはホームページをご覧ください。
<http://takano.jp/parlour/>

※消費税、サービス料込

※デザートとディナーメニュー両方お楽しみいただける「ハッピータイム」16:30～の予約もあります。

枚数 ■ 100枚

申込期間 ■ 2月5日(水)10:00～2月6日(木)14:00

受渡開始 ■ 2月17日(月)以降

受渡しまで少しお時間をいただきます

その他 ■ ご利用の際は、あらかじめ予約をおすすめします。

月替わりバイキング90分制



スープ、パスタ、肉料理、フルーツ、ケーキ、ジェラート、サラダ、パン、ドリンク など



時間帯により
バイキングメニューに
プラスされます



ランチタイム
11:00～14:00
・フルーツ
・サンドウィッチ
・オムレツ など

デザートタイム
15:00～17:00
・ミニパフェ
・季節のケーキ など

ディナータイム
17:30～20:45
・気まぐれピザ
・カレー など

※画像、記載メニューは一例です。

2月18日(火)10:00から申込開始

事業番号
195409

各試合1会員2枚まで

先着順

東京ドーム「巨人戦」チケット(1,000円分のTDCグルメチケット付)

券種 ■ 【指定席B】座席位置の指定はできません。

※東京ドーム内の飲食売店・移動販売でご利用いただけます

ただし、2枚でお申込みの方は連席で用意します。

日程	対戦相手
3/20(金祝)・3/21(土)・3/22(日)	DeNA
3/28(土)・3/29(日)	ヤクルト
4/18(土)・4/19(日)	広島

試合開始時間はホームページなどでご確認ください。

料金 ■ 4,100円 / 1枚(5,100円相当)

枚数 ■ 各10枚

申込期間 ■ 2月18日(火)10:00～2月20日(木)14:00

受渡開始 ■ 3月入荷予定。入荷次第ご連絡いたします。

開幕カード
あります！

期間限定

いちご狩りに行こう！

下記施設をご利用時に、4人まで一人500円割引になります。

営業状況、料金や定員などは各施設により異なりますので、必ずホームページや電話にてあらかじめ各施設に直接ご確認ください。

！ 営業日・営業時間内であっても、いちごの実り状況によって、受付及び営業を終了します。予約ができる園は、予約することをおすすめします。

ストロベリーハウス細田

Strawberryhouse-hosoda

所在地 ■ さいたま市西区高木1782-1

電話 ■ 090-3408-1583

定休日 ■ 月・火

営業時間 ■ 10:00～15:00

(受付は9:30～)

※土日祝は各日1週間前の13:00から電話予約を受付。



岸井農園

所在地 ■ 上尾市中分5-35-1

電話 ■ 080-5685-4115

定休日 ■ 月・火

営業時間 ■ 10:00～14:00

(最終受付
13:15)

※土日祝は混雑しますので、8:30から整理券を配布する場合あり。補助の対象は3歳以上です。



越谷いちごタウン

所在地 ■ 越谷市増森1-41

電話 ■ 048-965-1514

定休日 ■ 2月: 月・金 / 3月: 月

営業時間 ■ 10:00～15:00

※インターネット予約優先。



いちご狩り補助券 〈ワークジョイさいたま会員限定〉

期間限定

補助額 人数(4人まで) 利用施設(○をつけてください)

500円 × 人 ☐ ストロベリーハウス細田 ☐ 岸井農園 ☐ 越谷いちごタウン

見本

2020年 2/1土 ～ 3/31火

【本券利用上の注意】

1. 本券は1会員につき4人まで使用できます。5人目からは補助を行いません。また、上記利用施設のうち1か所、1回のみのご利用となります。
2. 本券は会員と登録家族以外は利用できません。また退会後の利用はできません。
3. 本券のコピー及び転売はできません。
4. 本券に利用人数を記入し、利用施設に○をつけ、料金を添えて、各施設の受付に提出してください。施設により料金は異なります。
5. 各施設の開園日、開園時間は、実り状況により変更となる場合がありますので、必ず確認のうえお出かけください。

コピー不可

ART & CONCERT

チケット情報



電話での申込みは
できかねます

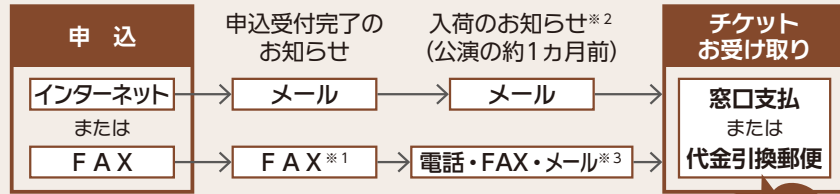


携帯電話専用
QRコード

正会員 ふるむ会員 共通

美術展、音楽、演劇など様々な種類のチケットを
あつ旋します。

このコーナーの申込からチケット受取まで



- ※1 申込時に「受付確認FAX」欄にご記入いただいた方のみ
- ※2 「入荷済」と記載のあるチケットを除き、チケットを入荷しましたらお知らせいたします。
「入荷済」のチケットは申込受付完了後、すぐにお渡しが可能です。
- ※3 申込時に指定

公演を
お楽しみ
ください!!

* **先着順** のチケットは、インターネット申込をおすすめします。

事業番号 196201

ミュージカル『マンマ・ミーア!』

劇場が巨大なダンスフロアと化し、観客が立ち上がり歌って踊るカーテンコール。
世界的ポップスグループ「ABBA(アバ)」のヒットナンバーで綴られたミュージカル

- 【日 時】4月4日(土)13時開演
- 【会 場】KAAT神奈川芸術劇場<ホール>
- 【料 金】S席**10,000**円(通常11,000円)
- 【枚 数】10枚
- 【その他】2歳以下入場不可



事業番号 196202

丸美屋食品ミュージカル アニー

- 【日 時】4月25日(土)17時開演
- 【会 場】新国立劇場 中劇場
- 【料 金】全席指定**7,000**円
(通常8,700円)
- 【枚 数】10枚
- 【出演者】アニー：荒井美虹



徳山しずく(Wキャスト)
藤本隆宏、マルシア、蒼乃夕妃、栗山航、河西智美 ほか

【その他】4歳未満入場不可

事業番号 196203

南こうせつ コンサートツアー2020 〜いつも歌があった〜

デビューから現在にいたる名曲の数々をユーモアたっぷりなトークとともに贈ります。

- 【日 時】4月25日(土)17時開演
- 【会 場】さいたま市文化センター 大ホール
- 【料 金】全席指定**6,000**円(通常6,800円)
- 【枚 数】10枚
- 【その他】未就学児入場不可



会期中につき、WEB限定販売中!

日本書紀成立1300年 特別展「出雲と大和」

- 【会 場】東京国立博物館 平成館(上野公園)
- 【料 金】一般**900**円(通常前売1,400円)



事業番号 196204

日本フィルハーモニー交響楽団 第118回さいたま定期演奏会

- 【日 時】3月13日(金)19時開演
- 【会 場】大宮ソニックシティ 大ホール
- 【料 金】全席指定**4,500**円
(通常5,500円)
- 【枚 数】10枚
- 【出 演】指揮：小林研一郎
- ヴァイオリン：千住真理子
- 【曲 目】チャイコフスキー／ヴァイオリン協奏曲、
ベルリオーズ／幻想交響曲



小林研一郎
©山本倫子



千住真理子
©Kiyotaka Saito (SCOPE)

事業番号 196205

赤坂大歌舞伎 怪談 牡丹燈籠

- シリーズ6回目の上演となる今回は、中村獅童も加わります。
- 【日 時】①5月6日(水祝)11時開演
②5月12日(火)13時開演
- 【会 場】赤坂ACTシアター
- 【料 金】S席**10,000**円
(通常13,500円)
- 【枚 数】10枚
- 【出 演】中村獅童、
中村勘九郎、
中村七之助 ほか



中村獅童



中村勘九郎



中村七之助

事業番号 196206

WAHAHA本舗2020年全体公演 「王と花魁」

- あくなき笑いの追求。最高潮に盛り上がるステージを作り上げます!
- 【日 時】①5月29日(金)13時開演
②5月30日(土)13時開演
- 【会 場】なかのZERO 大ホール
- 【料 金】S席**8,000**円
(通常9,800円)
- 【枚 数】各10枚
- 【出 演】柴田理恵、久本雅美、
佐藤正宏、梅垣義明 ほか
- 【その他】未就学児入場不可



申込方法

インターネットかFAX(別紙申込書)でお申込みください。
(1)インターネット <http://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy>
ワークジョイさいたま 検索 でも検索できます。
※会員ID・パスワードを入力してログインし、お申込みください。
(2)FAX 048-859-1711

支払方法

申込時にいずれかの支払方法を選んでください。
(1)ワークジョイさいたま窓口で現金払い ※窓口支払時のみポイントが加算されます。
(2)代金支払郵便で着払い(自宅または勤務先を指定)
※1回の発送につき合計金額が10,000円未満の場合、別途手数料300円がかかります。(会員負担)
複数のイベントやチケットをお申込みの場合でも、発送時期が異なるものについては別送となります。
※不在の場合は、「不在配達のお知らせ」が入っているので、その指示に従ってください。

注意事項

■FAX申込の方や入荷のお知らせを電話で希望される方は、平日日中に連絡が取れる電話番号をご記入ください。
なお、不在などの理由でつながらない場合には、指定番号以外の連絡先に電話することもありますので、予めご了承ください。
■席の指定はできません。 ■申込後のキャンセルは出来ません。すべてお買い取りになります。

【申込期間】
2月4日(火)10:00~
2月10日(月)14:00
(入荷済のチケットは3月19日(木)まで)

【枚 数】
原則1会員各公演4枚まで
※**先着順**受付とし、あつ旋枚数に達し
次第締め切りとします。
※上記期間の開始前の申込は無効とさ
せていただきます。

チケット入荷済 すぐにお受け取りが可能です (3月19日(木)まで受付)

事業番号 196207

特別展「江戸ものづくり列伝 ーニッポンの美は職人の技と心に宿るー」

日本が世界に誇る「ものづくり」
をテーマとした特別展。音声ガ
イドは神田松之丞(別途要利用
料)。



- 【会 期】2月8日(土)~
4月5日(日)
- 【会 場】東京都江戸東京博物館
- 【料 金】一般**600**円(通常前売900円)
- 【枚 数】30枚
- 【その他】未就学児無料。開館時間や閉館日等は公式HPにてご確認ください。学生・65歳以上券の取扱いはありません。
<https://www.edo-tokyo-museum.or.jp/>

事業番号 196209

特別展「法隆寺金堂壁画と百済観音」

- 【会 期】3月13日(金)~5月10日(日)
- 【会 場】東京国立博物館 本館 特別4室・特別5室(上野公園)
- 【料 金】一般**600**円(通常前売1,100円)
- 【枚 数】50枚
- 【その他】中学生以下無料。開館時間や閉館日等は公式HPにてご確認ください。
学生券の取扱いはありません。
<https://horyujikondo2020.jp/>



ミツイ眼科医院

土曜・日曜 も
診療しています

時間 9:30~12:45
15:00~18:15

大宮駅東口 徒歩5分 大宮フコク生命ビル2階
(中山道大宮サンパレス向い)



おめめはミツイ
☎(048)644-0031

ホームページ「ひとみつうしん」診療日程
<http://www.hitomi-news.com/>



お仏壇

特価品、特注品、
一部商品を除く

10%OFF
店頭表示価格より

神仏具

特価品、特注品、
一部商品を除く

5%OFF
店頭表示価格より

お墓(墓石・工事代)

永代使用料、年間管理費、供養料、
一部霊園・一部石種・屋内墓苑を除く

5%OFF
店頭表示価格より

※提携割引の適用は初回来店時のご提示が条件となります。
※ご契約後、すでに納品させていただいている場合は特典対象外となります。
※他の割引サービスとの併用はできません。 広告有効期限/2020年3月31日



はせがわ

お問い合わせ先>>>
通話無料 **0120-11-7676** 10:00~18:00
「不定休」
<http://www.hasegawa.jp>

INFORMATION

事業内容&お知らせ

新規割引提携施設

利用資格 ■ 正会員・ふろむ会員共通

おきなわくわっちー処 空人・そらんちゅー

<https://ggmd100.gorp.jp/>

沖縄家庭料理をメインに、うちなータイムをお楽しみください。
沖縄料理は自家製です!! 沖縄から直輸入した食材をお楽しみいただけます。

特典 飲食代金**10%割引**(ランチタイムを除く)

利用方法 ■ 会員証呈示

問合せ先 ■ TEL 048-708-6724(営業時間17:00~24:00(LO23:00)、
平日のみ11:30~13:30も営業、日曜定休)

アクセス ■ 大宮駅東口徒歩6分(さいたま市大宮区宮町4-107-1)



パティスリー・フェリシタシオン

<http://www.p-felicitations.com/>

ショートケーキやシュークリーム、焼菓子もおすすめ。
種類は少なめですが、一つ一つ素材にこだわって心を込めてお作りしています。
※埼玉県産の卵、小麦粉を使用しています。

特典 スタンプカードにスタンプ1つ追加プレゼント!

利用方法 ■ 会員証呈示

問合せ先 ■ TEL 048-812-5908(営業時間10:00~19:00、火定休、水不定休)

アクセス ■ 東武野田線七里駅徒歩6分(さいたま市見沼区東門前62-3コーポプラザⅡ101)



Movere(ムーバー)「ボディメイク」

<https://1up-motivation.com/>

結果を出す!! その先へ、、、 身体を変えたい、“さらに” 理想を追い求める方への特別プログラム
経験豊富なトレーナーによる「長期サポート」がウリのパーソナルトレーニングジム。

特典 体験レッスン**1,000円**(通常10,000円) 9割引でとてもお得です!
食事コンサルティング30分付。

利用方法 ■ 会員証呈示。予約時にお申し出ください。

問合せ先 ■ TEL 090-1525-3258 (営業時間10:00~22:00、日祝定休)

アクセス ■ 浦和駅西口徒歩5分(さいたま市浦和区岸町1-2岩崎ビル5階)



第8回 さいたまマーチ ～見沼ツデーウオーク～

見沼田んぼの自然環境や地域資源を広く
紹介するとともに、自然に親しみ、豊か
な心と身体の健康づくりを目指すウー
キングイベントです。



昨年も大好評!
2月29日(土)までの
申込に使える
参加費補助券(300円)を
ホームページ最新情報に
掲載中!

開催日 ■
3月28日(土)、29日(日)
8時~16時 **雨天決行**

開催地 ■ さいたま新都心及び見沼田んぼ周辺

参加費 ■ 【事前申込の場合の一般料金】

大人1,500円 小・中・高校生500円(未就学児は無料)

事業番号 195625

お得な“期間限定”「スパリゾートハワイアンズ入場券」

WEB申込限定 販売中!

1会員5枚まで

先着順

温泉、プール、フラガールショー、イベントをお楽しみください。(ショー・イベントは無料席の利用)

★ガイドブック巻末の利用補助券よりもお得です★

料 金 ■ **300円** / 1枚 (通常 大人3,570円、小学生2,250円、幼児1,640円) ※共通券です。

有効期限 ■ 3月31日(火)まで **ご利用いただける期間が短い場合がございます**

枚 数 ■ 300枚

その他 ■ ・さいたま市内から宿泊者向けのバスが出ておりますが、こちらはご利用いただけません。

・有効期間が短いため、**お申込みから1週間程度でのお受取りをお願いいたします。代金引換郵便をご指定の方は、2~3営業日以内に発送いたします。**

・他のチケット同様、お申込み後のキャンセルはできません。

・ウォーターライダー、ロッカーについては別途料金がかかります。

・他のチケット同様、お申込み後のキャンセルはできません。



だんだん暖かくなります! お得に遊びにでかけましょう!

鴨川シーワールド

感謝月間特別プラン

優待券

有効期限: 2020年3月1日~3月31日まで

コピー可/1枚5人まで/他の割引券との併用不可

この優待券とガイドブック2019巻末のレジャー施設共通利用補助券をチケット窓口へお持ちください。
期間限定で、補助券に記載されている金額よりもさらにお得にご利用いただけます。

優待券 (本券)	+ レジャー施設 共通利用補助券	見本	入園料金	
			一般料金	窓口支払額
		大人(高校生以上)	3,000円	1,900円
		小学生	1,800円	940円
		幼児(4歳以上)	1,200円	460円

(注)1人1枚が必要です。

■利用人数をご記入ください。
(レジャー施設共通利用補助券には会員番号、会員氏名の記入もお忘れなく!)

大人 人 | 小人 人 | 幼児 人

※レジャー施設共通利用補助券を既にご利用の場合には、この優待券のみお持ちください。

レジャー施設共通利用補助券がない方の窓口支払額は、大人2,400円、小人1,440円、幼児960円となります。

※3月6日まで工事の為、アシカパフォーマンスは中止しております。



Work Joy
ワークジョイ

駅近で便利!! 大小4つの会議室

貸会議室のご案内

北浦和駅
東口より
徒歩3分

アクセス
抜群

低料金

夜間利用
21:30まで

事前
予約可



利用料金 (1室の場合) 午前3h 9:00-12:00 **2,570円** 午後4h 13:00-17:00 **3,080円** 夜間4h 17:30-21:30 **3,080円**

(平成31年4月1日現在)

【お問合わせ】

〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和1-7-1 3F
カルタスホール会議室 管理事務局 (北浦和ターミナルビル株式会社)
TEL 048-814-2501 ※平日 9:00~17:00まで受付

詳細はホームページでご覧下さい。

カルタスホール 北浦和

検索

※料金表・申込方法等
ご覧いただけます。

隣接カフェスペース



1・2階クイーンズ伊勢丹様



【バスターミナルに直結】
(東武バス様・国際興業バス様)

野菜、足りていますか？

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンは、胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いこと、脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いこと、糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。

出典：「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(農林水産省)

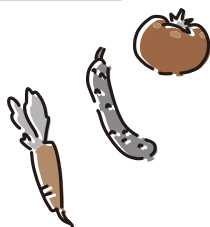
野菜は、各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。生活習慣病予防のためには、**1日350g**の野菜が必要です。

日本人の野菜摂取量の平均値は288.2g(男性295.4g、女性281.9g)です。あと約70g足りません。特に20～30歳代の摂取量は少なく、男性はあと約100g、女性はあと約130g足りません。

70gの野菜はこのくらい

●生野菜では・・・

- ・トマト 1/2個
- ・きゅうり 2/3本
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2枚

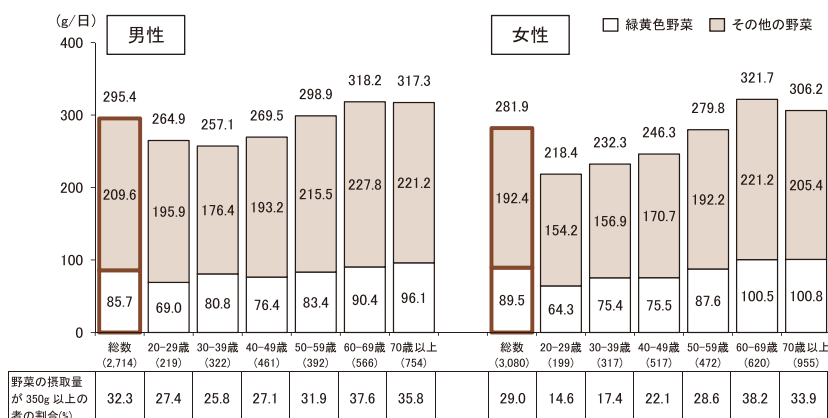


●加熱すると・・・

- ・野菜たっぷりのみそ汁やスープ お椀1杯
- ・煮物、お浸し、和え物、炒め物など 小鉢(小皿)1つ

加熱するとかさが減り、食べやすくなります。野菜そのものの味や食感も変化するので、食事が豊かにもなります。

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



出典：平成29年 国民健康・栄養調査報告

朝食で野菜をプラス

- 朝食を食べる。主食(ごはん、パン、めん類など)、主菜(卵、納豆、肉、魚など)、野菜を組み合わせる。
- 洗うだけで食べられる野菜を常備する。ミニトマト、レタスなど。
- 冷凍野菜を電子レンジで加熱して、温野菜サラダにする。

昼食で野菜をプラス

- 外食では、野菜たっぷりのメニューを選ぶ、野菜の小鉢をつける、野菜のトッピングをする。
- お弁当などを購入するときは、サラダや野菜たっぷりの商品を選ぶ。野菜ジュース(無塩、無糖のもの)をつける。

お問合せ先 ■さいたま市健康増進課 電話048-829-1294

事務局からのお知らせ

会員専用ページ※からも住所変更ができます！

次号は「ガイドブック2020」とあわせてお送りいたします。3/15までに変更されますと、新住所への発送が可能です。これまでどおり「異動届」による変更も可能です。

※会員専用ページのご利用は入会時にお知らせしたIDとパスワードが必要です。

消費税改定に伴うお知らせ

- 昨年10月の消費税改定に伴って、提携施設の利用料が変更されている場合があります。随時、ホームページや本誌でご案内してまいります。
- 「ガイドブック2019」(4月1日発行)に掲載している「税込」の料金は、発行日時点の税率で算出されたものです。現在の料金とは異なりますが、ご了承ください。

施設利用補助券等の利用について

- ▶退会後は、施設利用補助券(東京ディズニーリゾート、ガイドブック巻末)など、すべてのサービスが利用できなくなります。退会後の利用が判明した場合は、補助金額を返還していただきます。
- ▶利用資格は、会員と登録家族(サービスによっては、会員本人のみ)に限りです。友人や同僚等への譲渡も禁止しています。

メルカリ・ヤフーオークションなどへの出品や転売が確認された場合には、該当者を特定し補助金額を返還していただくとともに、今後の販売を停止させていただく場合がございます。

ワークジョイさいたまNEWS 2020年2月号【No.125 2020年2月発行】
公益財団法人 さいたま市産業創造財団 勤労者福祉サービスセンター

〒338-0002 さいたま市中央区下落合5-4-3さいたま市産業文化センター4階 TEL.048(840)1133/FAX.048(859)1711

<http://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy>

WorkJoy
ワークジョイ さいたま

NO.125