

WORK JOY

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.129

2021.1月号

イベント・おすすめ情報

P1~5

- チケットビュッフェ (KFC、ユニクロカードなど)
- うなぎ補助券
- スイーツパラダイスバイキング券

ほか

インフォメーション

P6・7

- 新規提携情報

お知らせ

P8

- さいたま市健康情報BOX

事前申込不要・参加費無料

全集中！

「自宅でライザップ！運動で、心もからだも健康に！」 ～オンラインで気軽に参加～

開催概要 ■ 1月23日(土)14:00~15:30

★13:30から入室できます。

PCの方 <https://zoom.us/j/95165440051>

当日13:30よりワークジョイさいたまホームページ

「最新情報」にもURLを掲載します。

スマートホンの方

QRコードを読み取って、ご参加ください。



予定内容 ■ ご自宅で簡単にできる筋力トレーニングです！(道具も不要)

- ・あなたの体力レベルは？
- ・理想の体を手に入れるための目標設定
- ・最短で結果を出す効率のよい運動
- ・脂肪燃焼効果の高いトレーニング

対象年齢のめやす ■ 16歳~70歳



自宅で。オフィスで。全国どこからでも参加可能。
動きやすい服装&飲料水を用意してください。
ヨガマットなどあれば、なおOK。

体調が悪い方、
痛みを感じる方は、
無理せず
休憩しましょう。

参加すると
名前ばれちゃう？→
ニックネームや
イニシャルでの
参加もOK

チャット機能を使って、
トレーナーに質問できます！
ピックアップして、
お答えしていきます。

こっそり参加したい！
姿を見られたくない！→
「ビデオの停止」を
クリックしておけばOK

ライブ感を
味わいたい方は
ビデオをオンに!!



当日都合がつかない方は…

1月25日(月)16時~

26日(火)16時まで

同内容のセミナーを特別に視聴できます！

(1月23日の録画ではありません)

ワークジョイさいたまホームページ
「最新情報」にURLを掲載します。

注意事項

- ①冒頭に、注意事項の説明を行います。開始時刻には入室をお願いします。
- ②ウェブ会議システム「ZOOM」を使用したライブ配信です。今までにZOOMを使用したことがない方は、ZOOMアプリケーションのインストールが必要です。詳細は、送付状うら面に掲載しています。
- ③マイクは参加された時点でミュート(OFF)に設定されていますので、そのままご参加ください。
- ④参加費は無料ですが、利用されるインターネット回線等のご契約状況によっては、通信費が発生する場合があります。
- ⑤先着500名までご参加いただけます。

EVENT INFORMATION

イベント・おすすめ情報

申込方法

インターネットでお申込みください。

▶インターネット <https://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。

イベントやおすすめ情報を紹介するコーナーです。

正会員
ふるむ会員
共通

会員専用ページから
お申込みください

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

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。

1月5日(火)10:00から申込開始

事業番号
205619

チケットビュッフェ

先着順

好きなチケットを4つ自由に組み合わせてお選びください。

送料・手数料無料で**10,000円**(通常料金12,000円)

注文例

ミスタードーナツ商品券 2セット
スターバックスカード 1枚
ユニクロギフトカード 1枚
合計 4

カフェ好き A子さんのセレクト

ワークジョイさいたま いちおし

KFCカード 4枚
合計 4

あなたのメモ

選ぶチケットは5種類!

	通常料金	有効期限	利用エリア	1会員の購入制限	あなたのメモ
ミスタードーナツ商品券 (500円券6枚セット)	3,000円分	なし	全国	4セット	セット
KFCカード(ケンタッキー)	3,000円券	約2年	全国	4枚	枚
47都道府県グルメカード	3,000円券	約6か月	*1	4枚	枚
スターバックスカード	3,000円券	なし	全国	1枚	枚
ユニクロギフトカード	3,000円券	約3年	全国 *2	1枚	枚
合計				4	

料 金 ■ **10,000円** (2,500円×4)

※4つ選んでいた料金です。

※チケット代金が10,000円以上となりますので、送料・手数料はかかりません。

申込期間 ■ **1月5日(火)10:00**～1月8日(金)14:00

申込方法・注意事項等 ■

- 会員専用ページより、5種類のチケットのなかから、4つ選んでいただけます。選び方は自由ですが、1枚しか選べないものもあります。また、4枚まで選べるものは、同じチケットを4つ選んでいただいても構いません。
- 合計料金が10,000円となっているか確認のうえ、受付完了画面までおすすみください。
- 一部チケットはご用意できる枚数に限りがあります。
- チケットビュッフェに加えて、ジェフグルメカードや東武動物公園フリーパスを購入することも可能です。

受渡方法 ■ 1月29日(金)発送見込 発送まで少しお時間をいただきます

*1 47都道府県グルメカードのご利用方法

➡カード受け取り後、①専用サイトにアクセス②カード裏面に記載の番号を入力してログイン③好みの商品を選択。届け先情報を入力。④お届け日指定・制約がない場合、1週間程度で商品が届きます！(電話、FAXでのご利用はできません。)

*2 ユニクロギフトカード

全国のユニクロ店舗、またはオンラインストアでご利用頂けます。有効期限経過後はカードは無効となり、残高の払い戻しはいたしません。

注意事項

- 1) 募集開始前の申込みはできません。
- 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をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大予防のご協力をお願いいたします

施設等へお出かけの際は、マスクを着用し、密を避ける等、感染拡大防止対策をしっかりした上でお楽しみください。
また、発熱・咳・全身痛などの症状がある場合は、外出をお控えいただきますようお願いいたします。

支払方法

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。

新型コロナウイルス感染拡大防止の一環として、窓口での対面販売は見合わせております。商品のお受け取りは代金引換郵便をご利用ください。

1月6日(水)から申込開始

事業番号
205620

うなぎ補助券の配布

1会員1セットまで

送料無料で

ランチでもディナーでも、うなぎ以外のメニューでもOK! テイクアウト*もOK!
対象レストラン利用時・お会計時に提出すると、割引になります。

TAKE OUT
お持ち帰り
できます!

対象レストラン ■

萬店(まんだな)

うなぎの街うらわ、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。

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。

補助金額 ■ **500円券×2枚** / 1セット

有効期限 ■ 5月31日まで

枚 数 ■ 150セット

申込期間 ■ **1月6日(水)**～

受渡方法 ■ 1月15日(金)頃より、原則ご自宅宛に発送します。
送料はワークジョイさいたまが全額負担します。

※テイクアウトは時間帯、条件などがありますので、HPや電話にてご確認ください。

2月3日(水)10:00から申込開始

事業番号
205621

スイーツパラダイスおすすめバイキング券

先着順

1会員5枚まで

基本バイキング

ケーキ30種以上
パスタやカレーも

ドリンクバー

フレーバーウォーター、
珈琲、TEABAR、
ソフトドリンクも

ハーゲンダッツ

食べ放題!

SWEETS PARADISE
スイーツパラダイス

制限時間
80分
有効期限
なし



利用店舗 ■ 丸井大宮店、池袋店、新宿東口店 ほか全国約19店舗

料 金 ■ **大人(中学生以上)券 1,000円 / 1枚** (通常1,490円)

※ご利用グループ全員が同じメニュー「おすすめバイキング」をご注文ください。
別メニューでの利用や注文しない方を同伴することはできません。(3歳未満無料、要年齢証明書類。)

※消費税、サービス料込

枚 数 ■ 150枚

申込期間 ■ **2月3日(水)10:00**～2月5日(金)14:00

受渡開始 ■ 2月17日(水)発送見込 発送まで少しお時間をいただきます

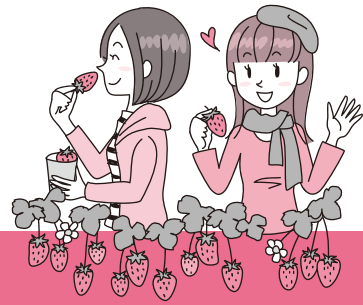


新型コロナウイルスの影響により、掲載の内容が変更・中止となる場合がございます。事前にご確認のうえ、ご利用ください。

EVENT INFORMATION

イベント・おすすめ情報

イベントやおすすめ情報を紹介するコーナーです。



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。

利用方法 ■ 補助券を切り取って(コピー不可)、利用当日、各施設の受付に提出してください。

！ 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

さいたま市西区高木1782-1

電話・090-3408-1583

定休日・月

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

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
(最終受付は13:15)

※土日祝は混雑しますので、
9:00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

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が
おすすめです。(予約優先)



しびらきファーム

さいたま市桜区新開3-4

電話・080-9429-9225

定休日・月・火・木・金

営業時間・10:00～14:00 ※事前電話予約受付有。



1月13日(水)から申込開始

「浦和レッズ公式グッズ」プレゼント

抽選

送料無料

浦和レッズの人気グッズを用意しました！ぜひご応募ください。(会員専用ページからお申し込みください。)

※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



ハンドタオル



オリジナルバッグ



オフィシャルハンドブック



親子エコバッグ

生活資金融資制度のご案内

お子様の教育資金や結婚、出産、医療、葬祭、物資購入等の不時の出費に関わる融資資金制度です。

利用資格や必要書類等の詳細は、ガイドブック2020 8ページでご確認ください。

※事業資金、投資目的、ローン借換等には利用できません。

融資限度額 ■ 100万円

融資利率 ■ 固定金利型 年1.3%

(※別途保証料が必要となります)

問合せ ■ 中央労働金庫

大宮支店 TEL048-645-0011

さいたま支店 TEL048-864-0100



アンケート調査にご協力をお願いします

会員の皆様の満足度向上を目指し、調査を実施します。

対象 ■ 会員および会員の家族

期間 ■ 1月31日(日)まで

方法 ■ 右のQRコードまたはホームページ最新情報に掲載するURLより回答してください。



補助額 人数(4人まで)
500円 × 人

- 利用施設(✓をつけてください)
- ☐ ストロベリーハウス細田
 - ☐ 岸井農園
 - ☐ 越谷いちごタウン
 - ☐ しびらきファーム

いちご狩り補助券

〈ワークジョイさいたま会員限定〉

コピー不可

期間限定

2021年 2/1月 ~ 3/31水

【本券利用上の注意】

- 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、利用施設のうち1か所、1回のみのご利用となります。
- 本券は会員と登録家族以外には利用できません。また退会後の利用はできません。
- 本券のコピー及び転売はできません。
- 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。
- 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。

新型コロナウイルスの影響により、掲載の内容が変更・中止となる場合がございます。事前にご確認のうえ、ご利用ください。

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・墓内墓苑を除く

5%OFF 店頭表示価格より



進物用のお線香・ローソク
ネットがお得！
クーポンコード入力で、
10%割引が
受けられます
仏具10%割引はECサイトのみ有効です
クーポンコード: WS10253



はせがわ
つながります。心と、いのちと、人。

お問い合わせ先>>
通話無料 0120-11-7676 10:00~18:00 [不定休]
https://www.hasegawa.jp

広告

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/



広告

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

豊店 銀虎

<https://gintora.co.jp/>

畳も、人も、長い付き合いを。
さいたま市、川越市、上尾市を中心に畳の張り替えを行っています。
個別に対応可能な場合も多々ございますので、お気軽にご連絡ください。

特典

畳工事の見積価格(税抜)から**10%割引**
見積に係る費用は無料!

オンライン
相談も
承り中!

銀虎

利用方法 ■ 会員証呈示

問合せ先 ■ TEL.048-812-5773

(営業時間9:00~17:00/日祝休)

- ◆ 畳縁は約1,000種類から
自由にお選びいただけます。
- ◆ 縁なし畳、置き畳のご相談も承ります。



宿泊補助WEB申請システム たびゲーター

「宿泊補助制度(ガイドブックP.43)」がより使いやすくなりました!
「たびゲーター」は、指定旅行店に足を運ばなくても、宿泊補助(ワークジョイ
さいたまからの3,000円の補助)を利用できる新しい仕組みです。



注意

申請手続には、ワークジョイさいたまの会員番号とYahoo!JAPAN ID(無料で取得可能)が必要です。
また、旅行日の7日前までには宿泊補助申請を済ませてください。

利用方法

ステップ1 宿泊補助申請

- ① 専用ページへアクセス
(右のQRコードまたはホームページに掲載するURL)
- ② 宿泊地・メールアドレスなどを、画面の指示に従って入力
- ③ 登録アドレスへメールが送信されたら24時間以内に所定のアドレスへアクセスし、会員番号等を入力
- ④ 「たびゲーター」申請内容を確定



宿泊補助申請からクーポンお届けまで、およそ3営業日かかります。
却下の場合、却下理由(年度分利用済など)が記載されたメールを送信します。

ステップ2 予約

- ① 「たびゲーター」から、クーポンコード・PWが明記されたメールが送信されます。
- ② メールにあるURLから、クーポンコード・PWを利用して宿泊施設を予約します。
利用日付が同じであれば、申請時と異なるホテルでもクーポンは利用できます。
例) Aホテルで申請→承認後にB旅館を予約

ステップ3 宿泊・支払

- クーポン(補助)金額を差し引いた宿泊料金を、
クレジットカードまたは現地決済にてお支払い。

すべて
オンラインで
完結!



新型コロナウイルスの影響により、掲載の内容が変更・中止となる場合がございます。事前にご確認のうえ、ご利用ください。

期間限定のお得な情報をはじめ、新規割引提携施設・店舗の案内やサービス内容の
変更などをお知らせするページです。



New

ムーミンバレーパーク 入園チケット割引クーポン

ムーミン一家とその仲間たち、そして新しい発見に出会える場所です。

入園チケット ■ おとな(中学生以上) 通常2,500円
こども(4歳以上小学生以下)通常1,500円(税込)

※「1デーパス」「アドベンチャーウォーク入場チケット」購入時には使えません。



期間限定

ムーミンバレーパークのチケットブースにて
チケット購入時にご提示ください。

お知らせ

ポイントサービスの終了について

当センター窓口購入時のポイントサービスにつきまして、
誠に勝手ながら終了させていただくこととなりました。

ポイント使用終了日 2021年3月31日

※貯めたポイントをご利用になる会員様は、上記終了日まで、窓口を一
時再開いたしますので、この期間内にご来店のうえ、利用をお願いい
たします。
東武動物公園フリーパス、ジェフグルメカード、埼玉県有料道路回数
券の購入時に、100ポイント=100円でご利用いただけます。
(窓口営業時間: 平日8:30~17:00)

※新たなポイント付与につきましては、現在おこなっておりません。
新しい生活様式の実践が求められ、非対面での事業活動が推奨されて
おりますので、ポイント利用の会員様以外は、引き続き代金引換郵便
のご利用をお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響により、掲載の内容が変更・中止となる場合がございます。事前にご確認のうえ、ご利用ください。



「ウィンターワンダーランド in MOOMINVALLEY PARK」
を開催中! (3月7日(日)まで)

有効期限: 2021年1月9日(土)~2021年2月14日(日)

ムーミンバレーパーク入園チケット料金から

300円OFF

本券はチケットブースでチケット購入時にご提示ください

※1枚5名様まで ※有料施設は別途料金がかかります ※チケット購入後の返金不可
※入園制限時の利用不可 ※ご来園前に最新情報を公式HPにてご確認ください

一般社団法人 全国中小企業勤労者福祉サービスセンター (P400)

チケット好評発売中!

東武動物公園ハッピーフリーパス

料 金 ■ 1,700円/1枚
有効期限 ■ 3月31日
制限枚数 ■ 年度10枚まで

約300万球のLEDによる光と音楽の祭典
「ウィンターイルミネーション」開催

※2月14日までの土日祝(1月1日除く)



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 2,610円

午後4h
13:00-17:00 3,140円

夜間4h
17:30-21:30 3,140円

(令和2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)

広告

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイントを作成しました。

◆主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切です。**

◆新型コロナウイルス感染症は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**

◆盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**

◆**配食サービスを上手に活用すること**もひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

◆基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。**

「バランスの良い食事」とは？

主食・主菜・副菜を基本に、牛乳・乳製品、果物など色々な食品を組み合わせた食事です。

主食：ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

主菜：魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜：野菜、芋、きのこ、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の例

【例1】焼き魚定食

主食：ごはん 主菜：焼き魚
副菜：根菜のみそ汁、ほうれん草のお浸し

【例2】ミートソーススパゲティとコールスローサラダ

主食：スパゲティ 主菜：ミートソース(肉)
副菜：コールスローサラダ

【例3】カレーライス

主食：ごはん 主菜：肉
副菜：玉ねぎ、にんじん、じゃがいも

【例4】ピザトーストとみかん

主食：食パン 主菜：ハム
副菜：トマト、ピーマン、玉ねぎ
乳製品：チーズ 果物：みかん

1日のどこかで、
牛乳・乳製品、
果物も
摂りましょう。

プラスワンポイント

外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)で身体を動かし、定期的に体重をはかって適正体重を維持しましょう。

出典：新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント(厚生労働省)
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plus1tool/reference.pdf>



さいたま市
食育ナビ



食育の基礎知識、レシピ検索、地産地消、食の安全・食中毒、市の施策・事業など、食育に役立つ情報を発信しています。



<http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

お問合せ先 ■さいたま市健康増進課 TEL 048-829-1294

事務局からのお知らせ

新年度サービスについて

- 新年度4月以降のチケットなどにつきましては、毎年3月中旬より販売を開始しております。詳細決まりましたら、ワークジョイさいたまホームページにてご案内いたします。
- 新年度ガイドブック2021は4/1頃にご自宅宛にお送りする予定です。センターニュースのご自宅へのお届けは今号をもちまして終了となります。紙面でのお届けはなくなりますが、時代に合わせた方法で、これまで以上に多くのサービスを提供してまいります。今後はホームページをご覧ください。

会員専用ページ※から住所変更ができます！

3/15までに変更されまると、新年度ガイドブック2021のスムーズなお届けが可能です。異動届の郵送提出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。

ワークジョイさいたまNEWS 2021年1月号 [No.129 2021年1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

<https://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy> ワークジョイさいたま 

WorkJoy
ワークジョイ さいたま

NO.129