

# Mate News

(一財)島根県東部勤労者共済会  
〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2F  
TEL(0852)28-6555 FAX(0852)28-6575

情報満載!ジョイメイトしまねのホームページを検索

## 新型コロナウイルスを乗り越えよう!!

# おうちで楽しく過ごす応援企画

## おうちでの頭の体操、身体の体操に

「ジグソーパズル1,000ピース」または「エクササイズバンド&マットセット」を **合計 400名様** にプレゼント

### A 頭の体操コース

人気キャラクタージグソーパズル  
1,000ピース(サイズ50×75cm)  
**200名様へプレゼント**



(写真はイメージです。)

商品の指定はできません。抽選で決定します。

### B 身体の体操コース

エクササイズバンド&マットセット  
**200名様へプレゼント**

●エクササイズマット



●エクササイズバンド 平ゴム



申込対象 会員のみ

申込方法 一人1コースのみ

Aコース、Bコースどちらかを、お選びください。

募集人員 各コース200名

(申し込み多数の場合は、抽選しホームページに掲載します)

申込締切 2020年6月1日(月)必着

お申込方法 6月1日(月)までにホームページから、または7ページの申込書にご記載の上、FAXでお申込みください。

※当選の確認をしたい方は、4日以降事務局までお問い合わせください。  
※当選者はホームページからも確認できます。

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変)令和2年3月1日版

## 部屋を分けましょう

### ■個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

- 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

### ■ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

### ■心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

## マスクをつけましょう

### ■使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

### ■マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

### ■マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## こまめに手を洗いましょう

### ■こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

## 換気をしましょう

### ■定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

### ■共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

- 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(目安となる濃度は0.05%です。(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))

### ■トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

### ■洗浄前のものを共用しないようにしてください。

- 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

### ■体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

- 糞便からウイルスが検出されることがあります。

## ゴミは密閉して捨てましょう

### ■鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。



地産地消

大正屋醤油店  
(安来市)  
提供テレビ朝日「ザワつく金曜日」でも  
紹介された話題の商品!

## 金山寺みそセット ～安来市伯太町特産～

会員  
特別価格1,600円(消費税・送料込)通常価格:2,610円(消費税・送料込)

※ただし、おひとり様1セットとさせていただきます。

3種類の金山寺みそを、いろいろな食材で  
食べ比べてみてください。

- 安来金山寺みそ
- ゆず金山寺みそ
- 出西生姜金山寺みそ  
のセット(各250g)

※各g表記は目安です

300  
セット  
限定

申込締切 2020年6月1日(月)必着

発送開始 6月中旬ごろより発送  
(※お届けは、会員様事業所宛で平日着)お申込方法 6月1日(月)までにホームページから、または7ページ  
の申込書にご記入の上、FAXでお申込みください。

※申込み多数の場合は抽選し、当選者のみ発送いたします。  
 ※当選の確認をしたい方は、締切日の翌々日以降事務局までお問い合わせください。  
 ※当選者はホームページからも確認できます。



おとなりの地産地消:島根県西部編

ますちーぼ  
(益田市)  
提供

大好評につき、今年もご案内します!

日本有数の河川があり日照量が多く、メロン  
栽培に最適な益田より…

## アムスメロンセット (3～5玉入り 5kg)

会員  
特別価格3,300円(消費税・送料込)通常価格:4,980円(消費税・送料込)

【保存方法:常温 食べごろ:商品発送日の3～5日です】

※ただし、おひとり様1セットとさせていただきます。

※玉数の指定はできません。

200  
セット  
限定

申込締切 2020年6月1日(月)必着

発送開始 6月中旬より平日着で事業所へ随時発送  
(お届け時間は14時～16時に限定)お申込方法 6月1日(月)までにホームページから、または7ページ  
の申込書にご記入の上、FAXでお申込みください。

※申込み多数の場合は抽選し、当選者のみ発送いたします。  
 ※当選の確認をしたい方は、締切日の翌々日以降事務局までお問い合わせください。  
 ※当選者はホームページからも確認できます。



# いい汗かいて 気分爽快! アクティビティ体験!

下記より、ひとつお選び下さい。

体験期間

- ① ブラだいこんサイクリングツアー  
2020年6月15日(月)~12月15日(火)
- ② SUPスタンドアップパドルボード  
2020年6月15日(月)~10月31日(土)

体験方法

- ① 予約する
- ② 割引参加券を渡し、差額を支払う

※各予約電話番号は、割引参加券送付時に案内します。※但し参加者1人に対し1枚しか使用できません。

募集人員

各60名

※申し込み多数の場合は、抽選し当選者のみに通知します。

申込締切

6月1日(月)必着

一人  
当り **2,500** 円の  
割引券を各**60**名様に

お申込方法

6月1日(月)までに、7ページの申込書にご記入の上、FAXでお申込みください。

※当選の確認をしたい方は、4日以降事務局までお問い合わせください。  
※当選者はホームページからも確認できます。



## その1 ブラだいこんサイクリングツアーに挑戦

ガイド付で中海に浮かぶ「大根島」でのサイクリングツアーはいかがですか! 高級バイクだから、軽いペダリングですやすい。心地よい風を感じながら、次々と現れる景色。牡丹の丘・渚ロード・尼子氏出城・ハートロック・由志園など、島の自然と歴史を冒険気分でお楽しみください。

体験通常価格

**3,500円** / 一人

(ミニベロ、クロスバイク、ヘルメット他レンタル品付)

※ぶちトリップコース(90分)の体験出発時間は1日3回

[10:00/13:30/15:10]

※体験には予約が必要です

べた踏み坂越え〜弓ヶ浜コース(180分)もあります。

体験地

ココリト大根島

松江市八束町暹江465-1

申込資格

会員または同居家族(計2名迄)

※開催日に会員であること



## その2 SUPスタンドアップパドルボードに挑戦

まるで海の上を歩いているような未体験感覚を味わうことができる、ハワイ生まれのスタンドアップパドルボード。今やマリニアクティビティには欠かせない存在です。バランス感覚や全身トレーニング、シェイプアップにお勧め! その他遊具有(有料)

体験通常価格

**4,500円** / 一人(2時間半)

(ボード、パドル、ライフジャケット他基本レンタル品付)

※初めての方でも気軽にレッスンが受けられます

(価格はすべて会場使用料、税込)

(但し、スタジオ空き状況によりご希望通りに行えない場合があります。)

※対象:小学生以上 ※体験には予約が必要です

体験地

北浦海水浴場

松江市美保関町

申込資格

会員または同居家族(計2名迄)

※開催日に会員であること



「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

① 国の制度だから安全・安心!

さらに掛金の一部を国が助成します。

② 社外積立でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんも

ご加入いただけます。

● 解散存続厚生年金基金からの移行先の一つです。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

## チケットあっせんのご案内

ジョイメイトしまねのホームページからお申込みできます

# 1 AKIRA FUSE 55th ANNIVERSARY LIVE TOUR

## ～陽はまた君を照らすよ～

日時 2020年**9月13日**(日)  
17:00開演(16:30開場)

会場 **米子市公会堂**

申込締切 **6月2日(火)**

料金 全席指定 **4,800円**  
(通常6,800円)

お届け期間 **7月中旬**

※未就学児のご入場はご遠慮ください。



お申込みはお一人様 **50** 枚まで **2** 枚限り

## 2 堀川遊覧船

料金 **1,000円** (一般料金1,500円)  
※大人(中学生以上)のみ

申込締切 2020年**6月3日**(水)

お届け期間 **6月下旬**



お申込みはお一人様 **5** 枚まで

## 3 共通バスカード



料金

利用限度額3,300円	利用限度額5,500円
<b>2,700円</b> (一般料金3,000円)	<b>4,500円</b> (一般料金5,000円)

申込締切 2020年**6月3日**(水)

お届け期間 **6月下旬**

お申込みは  
1種類につきお一人様 **5** 枚まで

## 4 ぐるっと松江 レイクライン 1日乗車券



料金

●大人 **420円** (一般料金520円)

●小人 **210円** (一般料金260円)

※大人は中学生以上、小人は小学生以下です。  
◎1日に限り、ぐるっと松江レイクラインに何回でも乗降できます。

申込締切 2020年**6月3日**(水)

お届け期間 **6月下旬**

お申込みは  
1種類につきお一人様 **5** 枚まで

### お申込み方法

- 「ジョイメイトしまね」のホームページからお申込みください。
  - FAXまたは、郵送でもお申込みできます。事業所番号、会員番号、事業所名、氏名、枚数を明記してください。
  - 申込み用紙は、7ページにあります。(注)お申込みは会員に限らせていただきます。
- ◇申込み締切後のキャンセルはできません。 ◇お席の指定はできません。

※申込み多数の場合は抽選し、当選の方のみご通知します。 ※当選の確認をしたい方は、8日以降事務局までお問い合わせください。

※当選者は、「ジョイメイトしまね」のホームページからも確認できます。 ※先着順ではありません。 ※ジョイメイトしまねからチケットと郵便振替用紙を送付します。お近くのゆうちょ銀行にて振り込みください。

## 新規割引指定店のお知らせ 新たに加わりました。どうぞご利用ください。

※他の割引券との併用はできません。  
※その他詳細割引券内容は、店舗へご確認ください。

### リビングれんげ♪ (カラオケ喫茶)

出雲市矢野町834-2

TEL.090-4659-9665

●営業時間/10:00~16:00 19:00~23:00 ●店休日/不定休

### カラオケ2曲 無料

※利用の際に会員であることを事前に申し出てください。※他の特典との重複利用は不可。

### 対象者

会員と  
同伴者  
1名



# 募集

## ジョイメイト 割引指定店

割引指定店の登録費は無料です。



### 割引指定店条件

- ①5%以上の割引または同等程度のサービスをお願いします。
- ②営業形態が、「風俗営業法第2条第1項」に該当していないこと。

お申込み・お問い合わせは  
ジョイメイトしまね **TEL.0852-28-6555**

# PR & PRESENT

宣伝 / プレゼントコーナー

## やすぎ観光みかん園

安来市黒井田町1094-2

TEL.0854-22-5255

☎ 10:00~15:00  
休 水・木曜日



やすぎ観光みかん園のみかん果汁とみかん蜂蜜を配合したみかんの石けんです。みかんの天然成分クエン酸が肌の汚れをしっかりと落とし、蜂蜜には天然の保湿成分であるビタミンやミネラルが多く含まれ、洗顔と保湿成分のバランスが取れたクリーミーな石けんです。



みかん石けん (1,650円)

**8**名様にプレゼント!!

## メテオプラザ

(株式会社サンライズ美保関)

松江市美保関町七類3246-1

TEL.0852-72-3939

●リラックスルーム営業時間

☎ 平日 / 10:00~18:30

土曜 / 10:00~18:30

日祝 / 10:00~18:00

(最終受付は営業時間終了の30分前)

休 水曜日(祝日の場合はその翌日)

12月28日~1月1日

宇宙空間を浮遊しているような、または海の中を漂っているような、そんな癒しの空間に並ぶα派リラクゼーションマシンでゆったり心地よい時間をお過ごしください。サウナ・浴場、トレーニングマシンもご利用いただけます。ジョイメイト会員様には割引有り。またお得な土日祝会員や平日限定セルフ会員も随時受け付けております。



リラックスルームご利用券 (1,030円)

ペア**5**組様にプレゼント!!

## 天然温泉の湯 四季荘

出雲市斐川町学頭1369

TEL.0853-72-6525

☎ 6:00~22:00  
(9:00~10:00 湯煙の流入浴不可)  
休 不定休

### 驚異の-5歳肌! 昨日の肌より今日の肌。

日本三美人の湯が自慢の四季荘から、女性のための新たな会席プランが登場! その名も「美肌会席」。季節の食材と話題の美肌食材を融合した入浴付プランです。

女性だけではなく男性の方の御利用も可能ですので、ご夫婦・カップルでの御利用に最適です。四季荘で身体の内も外もキレイになりましょう!



天然温泉入浴券付きレストランお食事券 (1,950円)

**10**名様にプレゼント!!

## マリエ・やしろ(株) セレクトショップ

松江市雑賀町176

TEL.0852-59-3536

☎ 10:00~18:30  
休 毎週火曜日



### 婚活やしろメイト

結婚決定報告1,100組突破!  
(2001年から2020年現在) 地元プライダル企業、マリエ・やしろによる山陰の独身男女のための「出会いの場」です。新しい出会いをやしろメイトで見つけませんか? 20~45歳の独身の方、または適齢期のお子様をお持ちのご両親様もお気軽にご相談ください! ご相談は無料にて承ります。



紫外線対策のお供!  
UVキャスケット (1,500円)

**6**名様にプレゼント!!



\*A/Bのいずれかを選択して応募ください

### プレゼント応募方法

郵便ハガキに ①希望するプレゼント名 ②事業所番号、事業所名、会員番号、氏名 ③ジョイメイトしまねに対するご意見・要望などがあればご記入の上、ページ左端の応募券を必ず貼付け、ジョイメイトしまねまでご送付ください。28年度より当選者への郵送先は登録されている事業所宛とさせていただきます。

※郵便ハガキの料金は10/1より**62円⇒63円**になりました。

〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2階 ジョイメイトしまね行

締切:6月1日(月) 必着

### 5月号当選者発表 当選商品は今月末までにお届け致します。

タクワサイクルより [SHIMANO サイクリングディバック] 1名様

株式会社 農の郷より [COROCO トマトジュース&チップスセット] 5名様

(株)パティスリーガレットより [学園チーズ10ヶ入セット引換券] 6名様

マリエ・やしろ(株)セレクトショップより

[シルバーネックレスチェーン付タンザナイトペンダント] 1名様

当選者はホームページに掲載させていただきます。[事業所番号—会員番号]

## 「チケット」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	会員氏名		会員番号
No	イベント名	開催日	【〇印】	枚数	備考	申込締切
1	AKIRA FUSE 55th ANNIVERSARY LIVE TOUR ~潮はまた君を照らすよ~	2020.9.13(日)		枚	一人2枚まで	2020.6.2(火)
2	堀川遊覧船	—		枚	一人5枚まで	2020.6.3(水)
3	共通バスカード (①3,000円/②5,000円)	—		① 枚	② 枚	一人各5枚まで
4	ぐるっと松江 レイクライン1日乗車券	—		大人 枚	小人 枚	一人各5枚まで

## 「おうちでの頭の体操、身体の体操」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	事業所ファックス番号	
No	会員氏名	会員番号	A 頭の体操コース 【〇印】	B 身体の体操コース 【〇印】	
1					
2					

## 「金山寺みそセット」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	事業所ファックス番号	
No	会員氏名	会員番号	No	会員氏名	会員番号
1			2		

## 「アムスメロンセット」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	事業所ファックス番号	
No	会員氏名	会員番号	No	会員氏名	会員番号
1			2		

## 「アクティビティ体験」申込書 事業所名・参加者氏名・番号を必ず記入↓

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	事業所ファックス番号	
No	参加者氏名	会員番号	会員との続柄 【〇印】	①ブラだいてんサイクリングツアー【〇印】	②SUPスタンドアップパドルボード【〇印】
1			本人・同居家族		
2			本人・同居家族		

# マリエ・やしろ「であいパーティー」参加費補助



マリエ・やしろ株式会社が婚活応援事業のひとつとして毎月各地で開催している「であいパーティー」の参加費を年度内(2020年4月~2021年3月)1回に限り、2,000円の割引が受けられます。

### 割引対象

下記事務局で参加が認められた独身男女で、20歳~45歳のジョイメイト会員。

### 事務局

やしろメイト・松江事務局  
(マリエ・やしろセレクトショップ)  
松江市雑賀町176  
営業時間/10:00~18:30 定休日/毎週火曜日  
☎0120-846-030 📞0852-59-3536

### 申請方法

① やしろメイト事務局に参加申込みをし、必ず予約する。

② 「であいパーティー 参加費補助券発行申請書」をジョイメイトしまね宛てにご送付ください。(ホームページから申込み可)  
(ジョイメイトしまねから補助券をお送りします。)

③ 会員証を提示し補助券を提出すると当該割引が受けられます。

## 新規加入事業所

5月1日加入

松江市 ●スリーロードボクシングジム ●特定非営利活動法人みずき

出雲市 ●(株)研電社 ●(株)結水織 ●(株)ほけんドットコム出雲支店

ジョイメイトしまねの加入状況 (2020年4月1日現在)

●事業所数 **2,117**●会員数 **29,231**事務局より  
INFORMATION

6月1日入会

異動・退会の届出は、

期限までに提出できない場合は、必ずジョイメイトしまねまでご連絡ください。

**6月5日(金) 必着!**新規に入会される事業所の受付は  
**「5月31日(日)必着」**です。

## ガイドブック2020年度版のお届け

「JOYMATE NEWS 6月号」と同時に今年度の「ガイドブック2020」を会員全員に1部ずつお届けしております。全福のガイドブックは事業所へ前月1部お届けしております。

## 割引指定店の変更について

2020年4月1日付けで、「割引内容変更」、「指定店解除」、「その他、住所変更／電話番号変更」等の店舗があります。詳しくは今月お渡しする「ガイドブック2020」をご覧ください。

## 各種応募の方法について

各種応募の方法につきましてはハガキ、FAX、ホームページなどさまざまな方法を適用しています。特に、ハガキによる応募につきましては、今後とも継続いたしますが、料金不足や規定外の方法での応募、応募券を譲り受けての重複応募は無効扱い、となりますのでご注意ください。

## お知らせ

この度の新型コロナウイルスへの対応として、イベント等を中止する場合がありますので、ホームページでご確認ください。

## 2020年度 学ぶ理由は十人十色。放送大学であなたの希望をかなえてください。

### 第2学期(10月)入学生募集

- 放送大学は入学試験のない通信制の大学です。
- 約300科目の中から学びたい科目だけでも学べます。
- 大学を卒業し、学士(教養)の学位を取得できます。

入試説明会・相談会の時間・場所はホームページをご覧ください

◎入学説明会・相談会 ●松江会場：7/4(土)・8/2(日)・9/6(日) ●出雲会場：7/5(日)・8/30(日)

出願期間 第1回 2020年6月10日(水)～2020年8月31日(月) 第2回 2020年9月1日(火)～15日(火)

お問い合わせ・資料請求先について 【募集要項を無料で送ります。】

〒690-0061 松江市白湯本町43(スティックビル4F)

TEL 0852-28-5500 FAX 0852-28-1800

放送大学本部ホームページ <http://www.ouj.ac> 休所日 月曜・祝日

**放送大学** 島根学習センター

# 食事

すこやかボディをつくる

## トレーニング training

毎日の食事でココロとカラダを整える「食事トレーニング」。料理作りや食材選びに、ほんの少しの工夫を加え、すこやかボディをつくりませんか？

講師 佐々木 久美

松江シティFC栄養アドバイザー  
楽しい料理研究家 管理栄養士  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
山陰中央新報社文化センター講師



No.03

## 良い食習慣で「免疫」機能を活かそう



私達の体は、ウイルスなどの外敵から身を守るための「免疫」機能を備えています。ですが、その機能を活かすには、毎日の食事に気を配り、体を良い状態に整えておく必要があります。中でも、朝食を毎日食べることは、腸内環境や代謝に良い影響を及ぼし、免疫機能が働きやすい状態を作ります。体を守るのは、特別な食品ではありません。簡単・時短メニューを活用して、良い食習慣を作りましょう。

**memo** 「簡単・時短!朝のみそ汁」

みそ汁の具は、包丁いらずのキノコ・乾燥野菜・わかめ・麩などを活用  
お豆腐や卵、牛乳をプラスしてボリュームアップ  
前夜、水に昆布や煮干しなどを入れ、「水出し」を作っておくと朝がラク!