

Joy

Mate News

2023 vol.327

ジョイメイトしまね会員の
お得情報が満載!!



ジョイメイトニュース
(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!

ジョイメイトしまね

検索



新春

BIG プレゼント

抽選で

700

名様に!

4,000円分の

島根県産品
選べるカタログ
ギフトが当たる!!



島根県産品選べるカタログギフト

「八雲コース」

4,000税込円相当

発送業者:島根県物産観光館 ※商品紹介は一例です。

申込対象 会員のみ 申込締切 2023年1月6日(金)必着

申込方法 ジョイメイトしまねHPから
お申し込みください。



当選発表 1月11日(水)以降にホームページにてご確認ください。

商品発送 当選者の事業所宛に、郵送したカタログ
より、ご希望商品の一つを選んで指定の
申込ハガキに記入し、投函して下さい。
受付後、宅配便にてお届けします。

2023年も
「ジョイメイトしまね」を
よろしくお願い
申し上げます。



※「1月誕生月プレゼント」抽選で500名様にフオカード5000円分プレゼントと「チケットあっせん」をページに掲載しています。



地産地消：地域の資源で町を元気に
グランディア赤名峠（飯石郡飯南町）より

話題商品として、
テレビや新聞で
紹介されました

元有名ホテル総料理長監修の美味しい本格シチューを是非、どうぞ！

赤名峠の猪シチュー

じっくり煮込んだ猪肉とまるごと玉葱の贅沢シチュー



※調理例です

美猪子セット

びちょこ

イノシシのもも肉を使用したシチューの安全・安心レトルト食品

会員
特別価格

3,000円(税・送料込)

150セット
限定

通常価格 5,380円(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

申込対象 会員のみ 申込締切 令和5年1月5日(木)

申込方法 ジョイメイトしまねHPからお申し込みください。

※申込者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、1月11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

お届け時期 1月下旬～2月上旬より随時 支払方法 お届け商品同梱の郵便振替
平日着で発送いたします。



【内容】イノシシ肉の濃厚シチュー
(内容量450g:二人前)を2個

保存方法: 常温保存
賞味期限: 製造日を含み1年です

生活に
ビジネスに
役立つ

美しい文字教室

美しく整った文字は、デジタル化時代こそ、価値が増えています。書くことが苦手な方も、手軽なボールペンや筆ペンで美しい文字を書くポイントを学びませんか。書類や四季折々の手紙・はがきなどをきっちりと書くことが日常生活に、ビジネスにきっと役立ちます。



松江会場

山陰中央新報社文化センター松江教室
山陰中央ビル4階(松江市殿町383番地)

日時 2023年1月21日(土) 10:00～12:00

出雲会場

ビッグハート出雲(出雲市駅南町1丁目5番地)
レセプションスペース

日時 2023年1月28日(土) 10:00～12:00

申込対象 会員または家族(計2人まで) ※開催日に会員であること

参加費 お一人様 1,000円

申込方法

申込締切 令和5年1月5日(木)

定員 各20人

講師 長島 智恵美 [(公財)独立書人団会員、島根書道協会会員、
機関誌「開眼」講師]

持参品 ボールペン、極細筆ペン

ジョイメイトしまねHPから
お申し込みください。



※申込者多数の場合は抽選し、当選者に案内状を送付します。



第2回

ジョイメイトしまね川柳

入賞作品発表

選考員 おだ ときみち すんし 小田 時通 (雅号:寸思) (山陰中央新報社文化センター 川柳講座 専任講師)

総評

川柳になる材料を懸命に探して、句にまで仕上げようとする意欲が伝わってくる句が多くありました。気になったのは、伝えようとする気持が強く、説明過ぎの点があり、少し抑えて読者の想像を膨らませられるように努めて下さい。入選以上の十八句は余り悩まず決まりましたが、特選以上の三句には悩まされました。(小田 寸思)

評:「うたた寝」の言葉が適切で、作者の家庭の夫婦関係の置かれた状況をも想像させる句となりました。(小田 寸思)

うたた寝で 外したメガネを 妻が踏み

特選

【出雲市/K・H様】

ひのこを 鬼でない振りする うちのネコ

特選

【奥出雲町/N・Y様】

評:猫の特徴を活かして、猪と対比させることにより、危機に遭遇した人間の心理の二面をうまく現した句となりました。(小田 寸思)

ハツとする
あづく時には
終わってる



理事長賞

【出雲市/みみい様】

〈お題〉あ〜つ やつちまつた〜

入選作品につきましては次号以降で、随時紹介させていただきます。

仕込みから学ぶ / 初!! 二日間のこだわりスモーククッキング体験

燻製教室

雨天決行

家庭でもできる本格的な燻製づくりを、二日間にわたり教わります。燻製づくりは全行程をご覧いただけますので、早速自宅でもトライしてみてください。

1日目は燻製の仕込みとして、予め塩漬けしておいた肉の塩抜きやゆで卵や魚貝類の下処理をしたり、簡易的な段ボールを利用したチーズの燻製やフライパンでの燻製に挑戦します。

2日目には、1日目に仕込んでおいた材料を使用して燻製をつくります。チーズ、たまご、豚肉、魚etcオリジナル燻製のできあがりです。

申込対象 会員 ※開催日に会員であること

日時 1日目: 令和5年2月11日(土) 10:00~15:00
「燻製の準備と仕込み」
2日目: 令和5年2月12日(日) 8:30~15:00
「燻製の仕上げ」

受付: 両日とも教室開始時間の30分前より

会場 ふるさと森林公園学習展示館(松江市宍道町佐々布3352)

定員 20名(2日間とも必ず参加できる方) ※定員を超過した場合、抽選となります。

参加費 2,500円/人

申込方法 ジョイメイトしまね HPより



申込締切 令和5年1月5日(木)

準備するもの 防寒着・軍手・エプロン・飲み物・昼食・雨具



※写真はイメージです



ジョイメイト推奨ツアー



ツアー No.31-71-59

1 DAY **兵庫** 宝塚歌劇 S席で観る月組公演
『応天の門 - 若き日の菅原道真の事 -』
日帰り 『Deep Sea - 海神たちのカルナバル -』

出発日 2023年 **3月4日** 土

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	17,900円		22,000円	

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
募集人員 **25名** (最少催行人員18名)

定員になり次第締め切らせていただきます。
また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。

《行程》 城山西駐車場 6:10発 → 松江駅南口 6:30発 →  (C)宝塚歌劇団
宝塚大劇場11:00公演(昼食) → 松江駅南口 19:30着 → 城山西駐車場 19:45着

※上記日程表は最新の資料をもとに作成しておりますが、交通機関の都合によって発着時刻の変更が生じる場合がございます。
◎運行バス会社:松江市営バス

ツアー No.31-71-60

1 DAY **岡山**
初詣 最上稲荷参拝と
日帰り 鷺羽温泉でゆったり(昼食:入浴)

出発日 2023年 **1月14日** 土

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	大人	小人	大人	小人
	12,200円	8,000円	16,000円	10,500円

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
募集人員 **40名** (最少催行人員25名)

定員になり次第締め切らせていただきます。
また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。

《行程》 城山西駐車場 7:10発 → 松江駅南口 7:30発 → 最上稲荷参拝 10:30着 ~ 12:00着
鷺羽グランドホテル備前屋甲子(昼食・入浴) → 松江駅南口 17:30着 → 城山西駐車場 17:45着

※上記日程表は最新の資料をもとに作成しておりますが、交通機関の都合によって発着時刻の変更が生じる場合がございます。
◎運行バス会社:松江市営バス

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録旅行業第2-13号 全国旅行業協会会員 **松江市交通局 観光係** TEL.0852-60-1113 松江市平成町1751番地21 (観光係営業時間/平日9:00~17:45)

ツアー No.31-71-61

1 DAY **島根**
三隅発電所バーチャルツアーと
日帰り 千畳苑「のどぐろしゃぶしゃぶ御膳」

出発日 2023年 **1月29日** 日・**2月12日** 日

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	7,800円		10,100円	

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
募集人員 **各40名** (最少催行人員25名)

定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。 ※写真提供(イメージ) 国民宿舎千畳苑

《行程》 日交灘町車庫 8:00発 → 松江駅南口 8:05発 → 出雲市駅 9:10着 → 国民宿舎千畳苑(のどぐろしゃぶしゃぶ御膳) 11:35着 ~ 12:35着 → 三隅発電所ふれあいホール(バーチャルツアー) 13:20着 ~ 14:50着 → はまだお魚市場 15:20着 ~ 15:50着 → 出雲 18:20着 → 松江駅南口 19:15着 → 日交灘町車庫 19:20着

☆お客様の安全確保のため、バス走行中は必ずシートベルトの装着をお願いいたします。
※旅行参加中はマスクの着用をお願いします。 ※発熱などの体調不良の場合、旅行の参加をお断りすることがあります。
※その他施設は「新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン」に基づき対応しています。
※この旅行は添乗員が同行します。 ◎運行バス会社:日本交通株式会社

ツアー No.31-71-62

1 DAY **鳥取**
初詣企画・白兔神社と
日帰り かにづくし重箱膳デラックス

出発日 2023年 **1月22日** 日・**2月5日** 日

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	7,700円		9,900円	

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
募集人員 **各40名** (最少催行人員25名)

定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。 ※写真提供(イメージ) 砂丘センター

《行程》 出雲 8:30発 → 日交灘町車庫 9:25着 → 松江駅南口 9:30着 → 来年の干支「兔」にちなんだ「白兔神社」 11:40着 ~ 12:20着 → 砂丘センターにて「かにづくし重箱膳」の昼食 → かねまさ浜下商店 12:40着 ~ 14:00着 → お菓子の壽城 → 松江駅南口 17:30着 → 日交灘町車庫 17:35着 → 出雲 18:30着

☆お客様の安全確保のため、バス走行中は必ずシートベルトの装着をお願いいたします。
※旅行参加中はマスクの着用をお願いします。 ※発熱などの体調不良の場合、旅行の参加をお断りすることがあります。
※その他施設は「新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン」に基づき対応しています。
※この旅行は添乗員が同行します。 ◎運行バス会社:日本交通株式会社

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録2-7号 全国旅行業協会会員 **日本交通旅行社** TEL.0852-23-3703 松江市東朝日町278-3(営業時間/8:30~17:30) 年中無休

日帰りツアー・泊付きツアーの申込み方法

①会員は、「ジョイメイト推奨ツアー申込書」に必要事項を記

注1)補助対象は、「会員と同居家族」のみです。注2)推奨ツアー出発日に会員であること

お知らせ

掲載ツアーについて、全国旅行支援の対象ツアーは各旅行会社にお問い合わせください。

ツアー参加条件

身分証明書提示やコロナワクチン接種証明書又は陰性証明書が必要です。ワクチン接種回数等詳細は旅行会社にお問い合わせください。



1 DAY ツアー No.31-71-63

岡山 ナイスデーツアー

オリジナル玄米茶・新米1Kg・みかん1kgのおみやげ付き
日帰り 活アワビ踊り焼膳の昼食といちご狩り

出発日 2023年 **1月21日土**・**1月29日日**
2月11日土祝・**2月26日日**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	11,400円	14,800円

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
【お品書き】・タコ飯セロ煮し・活アワビ踊り焼き
・旬のお造り3種盛り・めかぶ種・国産牛ステーキ・香の物

募集人員 **30名** (最少催行人員18名)
定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。

《行程》 出雲 → 松江 → 米子 → **小林芳香園** →
7:30発 8:30発 9:10発 オリジナル玄米茶作り体験
西の屋湯郷店(昼食) → **いちご狩り** → 米子 → 松江 → 出雲
お土産付き 17:00着 17:40着 18:40着

※上記日程表は最新の資料をもとに作成しておりますが、交通機関の都合によって発着時刻の変更が生ずることがございます。
※添乗員：同行します。 ※バスガイド：同行しません。 ※出雲～松江間 国道9号線沿いのバス停等で乗降可能です。
◎運行バス会社：一畑バス(参加人数により、他社の中型バスになる場合がございます。)

1 DAY ツアー No.31-71-64

鳥取 ナイスデーツアー

絶品!! ふわふわパンケーキ付ランチと **インスタ映え!!**
日帰り 中国地方最大級! フラワーイルミネーションinとっとり花回廊

出発日 2023年 **1月9日月祝**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	10,400円	13,800円

※小人500円引
補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
【ランチ内容】
・アンティパスタ(前菜6品)
・パン、サラダ、スープ
・鳥取和牛のローストビーフ
・大江山餅パンケーキ(1枚)・ミニドリンク

募集人員 **30名** (最少催行人員18名)
定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。

《行程》 出雲 → 松江 → 米子 → **大江ノ郷自然牧場(昼食)** →
9:00発 10:00発 10:50発 ランチとパンケーキ/ごゆっくりお楽しみください。
スイーツランドTAKARA → **とっとり花回廊** → 米子 → 松江 → 出雲
鳥取の銘菓のショッピング 日暮10時以降のイルミネーションを堪能ください。 19:50着 20:30着 21:30着

※上記日程表は最新の資料をもとに作成しておりますが、交通機関の都合によって発着時刻の変更が生ずることがございます。
※添乗員：同行します。 ※バスガイド：同行しません。 ※出雲市駅～米子駅までの国道9号線沿いのバス停等で乗車できます。
◎運行バス会社：一畑バス(参加人数により、他社の中型バスになる場合がございます。)

お申し込み
お問い合わせ先



日帰りから世界の空まで

ナイスデーツアーセンター
0120-333-556

松江市千鳥町24 松江一畑しんじ湖ビル2F (9:30~17:30/土・日・祝・年末年始休業)

3 DAY ツアー No.31-70-22

鹿児島 JACチャーター便で行く 出雲縁結び空港⇄鹿児島空港 チャーター便

屋久島・いわさきホテルと指宿・白水館に泊まる
2泊3日 手つかずの大自然 屋久島3日間

出発日 2023年 **2月23日木祝**～**2月25日土**

旅行代金	会員料金	同居家族料金	一般料金(お一人様)
2~3名様1室利用	116,000円	117,000円	129,800円

補助対象 会員及び同居家族 **食事** 下記行程表参照
募集人員 **46名** (最少催行人員30名)
定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少催行人員に満たない場合、ツアーを取消させていただきます場合がございます。

《行程》

1日目	出雲空港 → 鹿児島空港 → 鹿児島北埠頭 → 安房港 → 屋久島いわさきホテル(泊)	朝× 昼× 夕○
2日目	ホテル → 千尋の滝展望台 → ヤクスギランド → 紀元杉 → 杉匠(昼食) → 白谷雲水峡 → 宮之浦港 → 指宿港 → 指宿温泉 白水館(泊)	朝○ 昼○ 夕○
3日目	ホテル → 長崎鼻 → 知覧特攻平和会館 → 鹿児島サンロイヤルホテル(昼食) → 鹿児島空港 → 出雲縁結び空港	朝○ 昼○ 夕×

※画像はイメージです
※食事回数：朝食2回・昼食3回(1日目弁当+お茶)・夕食2回
※添乗員：同行します。 ※バスガイド：2日目、3日目に同行します。
※新型コロナウイルス感染状況、感染拡大防止対策として現地施設などの急遽閉館、運休により観光内容・観光順序、食事場所、食事内容が変更となる場合があります。予めご了承ください。
※上記日程表は最新の資料をもとに作成しておりますが、交通機関の都合によって発着時刻の変更が生ずることがございます。
◎利用交通機関：日本エアコミューター(政府認可申請中)、鹿児島中央観光バス、屋久島交通または同等クラス

お申し込み
お問い合わせ先



日帰りから世界の空まで

ナイスデーツアーセンター
0120-333-556

松江市千鳥町24 松江一畑しんじ湖ビル2F (9:30~17:30/土・日・祝・年末年始休業)

入する。(7ページにあります)②会員は、「ジョイメイト推奨ツアー申込書」を旅行代理店に直接FAXし、割引代金を支払う。
と。注3)「ツアー2,000円割引」、「熟年夫婦旅行10,000円隔年補助」との併用はできません。注4)新型コロナウイルスへの対応として、推奨ツアーを中止する場合があります。

PR&PRESENT

宣伝／プレゼントコーナー

マリエ・やしろ(株) やしろメイト

TEL 0852-59-3536 ① 10:00~18:00 ② 毎週火曜
③ 松江市東朝日町150-26

**やしろメイト
会員募集中!!**
(20歳~45歳独身男女)
● やしろメイト松江店
松江市東朝日町150-26
0852-59-3536
● やしろメイト松江北店
松江市西浜佐陀町330-1
0852-61-1350
● やしろメイト出雲店
出雲市高岡町7-1
0853-23-1713
【お近くの店舗へご相談＆お問合せください】
やしろメイト 検索

婚活やしろメイト

結婚決定報告1300組以上突破!
(2001年~2022年12月末)
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。

お昼寝ピロー・
傘・バッグ セット
(8,000円)
2名様にプレゼント!!



やすぎ観光みかん園

TEL 0854-22-5255 ① 10:00~15:00 ② 水・木
③ 安来市黒井田町1094-2



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。

みかん石けんは、
一畑百貨店1F
特設コーナーお
よび道の駅あら
エッサにて販売
しています。



みかん石けん (1,650円)

10名様にプレゼント!!

松江エクセルホテル東急

レストラン「MOSORO (モソロ)」

TEL 0852-27-3160 ① 7:00~21:30 (L.O.21:00) ② 年中無休(変更の可能性あり)
③ 松江市朝日町590

ランチbuffet開催中!

お造り、肉料理、揚げ物、サラダ、デザートなど
20種類以上の料理食べ放題と、ソフトドリンク飲み放題!



【営業日】火~日曜日営業
(祝日の月曜は営業)
※感染状況により変更になる可能性があります。
【営業時間】
11:30-14:00 (L.O.13:30) 90分制
【料金】 <平日> <土日祝日>
大人 1,800円 2,000円
小学生 900円 1,000円
3~5歳 600円 600円
3歳未満 無料 無料
※会員登録ご提示で割引あります。

ランチbuffetペア食事券 (2,000円×2人)

3名様にプレゼント!!

新型コロナウイルス感染症を考慮し、
プレゼント内容を変更する場合がございます。

平野缶詰有限公司

TEL 0852-21-2596 ① 10:00~18:00 ② 土・日・祝日
③ 松江市中原町166

山陰沖産のどぐろ使用
出雲なまそばと宍道湖
産大和しじみ使用出雲
なまそばのセットです。
島根県の食材として有
名な、のどぐろと大和し
じみを出雲なまそばと
一緒にお召し上がり頂
けます。



山陰沖産のどぐろ出雲なまそば1食486円×2
+
宍道湖産しじみ出雲なまそば1食486円×2
(1,944円(税込))

10名様にプレゼント!!

プレゼント応募方法

プレゼントコーナーはWeb応募となりました。
応募はお一人様一点に限らせていただきます。

ジョイメイトしまね

検索



PR&プレゼントコーナーで 会社・商品のPRを!

プレゼント商品(1万円相当以上)を
ご提供いただければ掲載料金は不要です。

お問い合わせ先:0852-28-6555



締切:1月5日(木)必着

12月号の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]

チケットあっせんのご案内

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。
 ◇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。
 ※先着順ではありません。
 ※当選者は、「ジョイメイトしまね」の1月11日以降ホームページから確認できます。
 ※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。

1

T.M.Revolution T.M.R. LIVE REVOLUTION' 22-23 -VOTE JAPAN-

日時 2023年2月25日土 開演18:00 (開場17:00)

料金 全席指定 **6,300円** (通常9,000円)

会場 出雲市民会館 ※3歳以上有料

申込締切 2023年1月6日(金) お届け期間 2月初旬

お申し込みは お一人様**2枚**まで**50枚**限り



新企画

1月に誕生日をお迎えの方、
2022年度おめでとうございます。
毎月定番企画

会員アンケートから生まれた企画です!

お申し込みいただいた方の中から

クオカード(500円分)

抽選で500名様にプレゼント!!

申込方法 ホームページからお申込みください。

申込締切 令和5年1月6日(金)

申込対象 1月生まれのみ

当選確認 1月11日以降にホームページにてご確認ください。



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。

NiCOsweets(ニコスイーツ)皆生店

鳥取県米子市皆生新田2-5-12

対象者
会員のみ

TEL **0859-37-3722**

営業時間 11:00~19:00

定休日 水曜日



Instagram



お買い上げの方

焼き菓子プレゼント
皆生店での取り扱いです。

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



中退共
CHU-TAI-KYO
中小企業退職金共済事業本部

- 国の退職金制度
- 掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単
- パートさんの加入もOK

詳しくはホームページをご覧ください。

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

↓こちらはジョイメイト推奨ツアーの専用申込書です。↓ ◎旅行会社受付:12月15日(木)より開始

「ジョイメイト推奨ツアー」申込書

ご希望の旅行にチェックを入れて担当の旅行代理店に直接FAXしてください。

各旅行代理店に
直接FAXして下さい

1 DAY 日帰りツアー
2 DAY 泊付きツアー

1月号

- | | | | | |
|--------------------------|--------------|--|------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 「応天の門 - 若き日の菅原道真の事 -」 「Deep Sea - 海神たちのカルナバル -」 | 松江市交通局 | FAX 0852-60-1126 |
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 初詣 最上稲荷参拝と鷲羽温泉でゆったり(昼食:入浴) | 松江市交通局 | FAX 0852-60-1126 |
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 三隅発電所バーチャルツアーと千畳苑「のどぐろしゃぶしゃぶ御膳」 | 日本交通旅行社 | FAX 0852-27-8197 |
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 初詣企画・白兔神社とかにづくし重箱膳デラックス | 日本交通旅行社 | FAX 0852-27-8197 |
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 活アワビ踊り焼膳の昼食といちご狩り | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |
| <input type="checkbox"/> | 1 DAY | 絶品!! ふふわパンケーキ付ランチと中国地方最大級! フラワーイルミネーションinとっとり花回廊 | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |
| <input type="checkbox"/> | 3 DAY | 屋久島・いわさきホテルと指宿・白水館に泊まる手つかずの大自然 屋久島3日間 | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |

●参加者が多数で記入欄が足りない時は、記入欄の下(欄外)のスペースにご記入ください。

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		
ツアー案内書送付先		ツアー案内書送付先【〇印】	乗車場所		
〒		自宅・事業所・その他			
No	参加者氏名	会員番号	会員との続柄【〇印】	連絡先電話番号	ツアー出発日
1			本人・同居家族(大人・小人)		月 日
2			本人・同居家族(大人・小人)		月 日

新規加入事業所

12月1日加入

〈松江市〉・(有)セントラルアート 〈飯南町〉・奥野産業(同)

ジョイメイトしまねの加入状況

事業所数 **2,107** 会員数 **29,788**

(2022年11月1日現在)

事務局より
Information1月1日追加入会
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。**1月5日(木)必着!!**新規に入会される
事業所の受付は
12月28日必着

インフルエンザ予防接種補助について

インフルエンザが流行する季節です。予防接種された会員様は制度をご利用ください。詳しい情報は、ホームページ「サービスのご案内→健康診断→インフルエンザ予防接種補助」またはガイドブック2022のP19をご覧ください。申請は、出来る限り事業所分まとめて申請していただくようお願いいたします。(振込先は、同一口座にさせていただきようご協力をお願いいたします。)

映画鑑賞券のご利用期限が**2023年1月31日**までとなっています。お持ちの方はご確認の上ご利用ください。

注意 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。

琴引きフォレストパーク 2022~2023シーズン 料金改定のご案内

会員料金

営業日	券種	対象	基本料金	提携料金	備考
全日	リフト一日券	大人	4,300	3,500	高校生以上
	リフト一日券	小人	2,800	2,300	中学生以下
	リフト一日券	シニア	3,800	3,000	50歳~69歳
	ファミリーパーク券	一律	1,000	700	3歳以上

※他の割引とは併用できません。

リフト券購入時に会員証を提示してください。

割引指定店
からの
お知らせ気楽に
お弁当作り!!
No.10

メニューに困ってしまう毎日のお弁当作り…。少しの手間と工夫で体調を整えるお弁当に変身できるよう、ワンポイントアドバイスをします。おいしくお召し上がりください。

講師 大谷 清美

管理栄養士
山陰中央新報文化センター講師
松江栄養調理製菓専門学校非常勤講師

冬が旬の野菜を使った副菜2品を紹介します。

特にほうれん草のビタミンCは夏採り(100g当たり20mg)、冬採り(同60mg)と3倍もあります。ブロッコリーにも多いビタミンCは、抗酸化作用や免疫を高める効果が期待でき、風邪も予防します。

成分:「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より

ほうれん草としめじのごま和え

2人分

①ほうれん草は茹で、水に漬けてから水分を切り、3cm位の長さに切り揃える。

②しめじ茸は軸を取り、小房に分けて茹でる。

③ボウルに①と②、Aを入れ混ぜ合わせ、最後にすりごまを加える。

ほうれん草 …… 120g
塩(茹でる時用) …… 少々
しめじ茸 …… 1/4株A | こい口醤油 …… 小さじ2弱
砂糖 …… 小さじ1/2
昆布茶 …… 1g

すりごま(白) …… 大さじ1



ブロッコリーの卵ソース 2人分

①ブロッコリーは小房に分け、蒸し茹でておく。

②玉ねぎはみじん切りにする。

③フライパンにサラダ油と②を入れ色が変わるまで炒め、Aを入れ最後に卵を加えソースを作る。

④①に③をかけ、刻みのりをトッピングする。

ブロッコリー …… 80g
玉ねぎ …… 30g
卵(溶いておく) …… 1個
サラダ油 …… 小さじ1A | マヨネーズ …… 大さじ1
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/3

刻みのり …… 少々

