

JOY MATE

News

2024

1

vol.339

情報満載
ホームページ!



(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

ジョイメイトしまね

新春 **BIG** プレゼント

抽選で **700** 名様に!

2024年も「ジョイメイトしまね」を
よろしくお願ひ
申し上げます。

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

申込対象 会員のみ
申込締切 2024年1月6日(土)
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15日(月)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。

4,000 円分の
島根県産品
選べるカタログ
ギフトが当たる!!

発送業者: 島根県物産観光館 ※商品紹介は一例です。

※1月誕生月プレゼント抽選で500名様にクオカード5000円分プレゼントは3ページに掲載しています。



地産地消：松江市ふるさと納税返礼品として人気

話題商品を会員特別価格にて

100%宍道湖産大和しじみ使用

しじみラーメン 9食セット

【賞味期限：90日】

採れたての大和しじみMサイズを海の恵みを結晶させた「海人の藻塩」で砂抜きしました。手軽に本格的な殻付きしじみを使用したしじみラーメンをお召上がり頂けます。



※調理例です

提供 **平野缶詰**
(松江市)より

セット内容
醤油×3食、鶏塩×3食、
味噌×3食の個包装

通常価格 3,900円(税・送料込)
会員特別価格 2,100円(税・送料込)

200セット限定

※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6年1月6日(土)

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15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

発送方法 1月中旬頃より事業所宛、随時常温配送(平日着)

羊毛フェルトで作ろう

福だるまのマスコット

新しい年の初めに、縁起物のだるまを羊毛フェルトで作ってみませんか。羊の毛を特別な針で刺し、繊維を絡めて形を作る羊毛フェルト。好みの色の羊毛で、かわいい福だるまのマスコット(高さ約10センチ)を作ります。無病息災や商売繁盛など、新年の願いを込めながら針を動かしましょう。初めての方も歓迎。先生が優しく指導します。



松江教室

日時 令和6年 **1/20** ±
午前10時～正午(受付午前9時半～)
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)

出雲教室

日時 令和6年 **1/27** ±
午前10時～正午(受付午前9時半～)
会場 ビッグハート出雲
レセプションスペース
(出雲市駅南町1丁目)

各会場共通事項

申込対象 会員または家族(計2名まで) ※開催日に会員であること

講師 羊毛フェルト作家 大國世津子 さん

定員 各会場25人 ※定員を超過した場合、抽選となり、当選者の方のみ案内を送付します。

申込締切 令和6年1月10日(水)

参加費 お一人様 **1,000円**(材料代)

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。





第4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) (山陰中央新報文化センター 川柳講座 専任講師)

お題「プ子自慢」

理事長賞

【雲南市 / M・O様】

遅刻ゼロ！
体内時計
ばっちりよ



評：遅刻云々だと、とかく目覚し時計などの言葉を使いがちですが、体内時計との言葉。体内時計は、遅れがちになるものだが、時計の役割をすっかり果たしている。きちんとした生活をしていることを巧みに、さりげなく誇る佳句となりました。(小田 寸思)

特選

【出雲市 / K・O様】

ポイ活で 歩いて貯めて 2キロ減

評：貯(増)めてと2キロ減の取り合わせが巧み。ポイ活は、余り進んでやれたがらない地味な活動ですが、社会貢献を熱心に行っていること、しかも健康づくりにもなりますよと、両方を誇る句となりました。(小田 寸思)

特選

【松江市 / Y・T様】

50歳 すでにプロ級 湿布貼り

評：すでにプロ級と言ったなにかと言えば「湿布貼り」。思わず笑いたくもなかったが、たかが湿布貼り、されど湿布貼りを通して中年夫婦のこれまでと、これからの生活が想像できる句となりました。(小田 寸思)

入選

賞味期限？ そんなものには 負けない胃

【雲南市 / T・O】

見えないわー言葉欲しさに 孫自慢

【松江市 / I・Y】

夫とは無敗を誇る 口喧嘩

【松江市 / N・N】

欲しいもの 今では全て 大人買い

【松江市 / R・O】

孫話はじめは小さなほめ言葉

【松江市 / S・H】

人のクセ 真似てみんなの心つかむ

【松江市 / K・H】

強面の部長も萌える アニメ声

【出雲市 / M・T】

ばたばたと裏方 徹し 健康体

【松江市 / M・Y】

小学生 宿題 競いまだ勝てる

【出雲市 / H・I】

4時間目 給食カレー 当てる鼻

【雲南市 / S・T】

愛猫がいつも居たがる 僕の膝

【松江市 / Y・O】

古希を過ぎ 初めて トライ キャッシュレス

【松江市 / E・T】

やなことは すぐ忘れちゃう 得な脳

【出雲市 / M・S】

見てみてよ つけまじらないよ わたしの目

【松江市 / M・Y】

同窓のあの子は 今は 芸能人

【出雲市 / A・M】

2023年度毎月定番企画

1月に誕生日をお迎えの方、

おめでとうございます。

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 2024年1月8日(月)
- 申込対象 1月生まれの会員
- 当選確認 1月15日(月)以降にホームページにてご確認ください。



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。

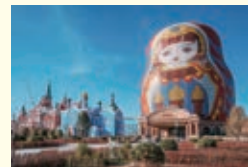
お申込み方法

「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。

※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15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 山陰ビデオシステム 設立45年記念企画
令和6年度 米子市美術館特別共催展
佐藤健寿展 奇界/世界

- 日時 2024年 4月7日(日)～5月26日(日)
◎休館日:水曜日 ※ただし 5/1(水)・5/8(水)は開館
◎開館時間10:00～18:00(最終入館は17:30まで)
- 料金 一般・高大生 700円 (通常前売1,000円)
中学生以下 無料
- 会場 米子市美術館
- 申込締切 2024年 1月8日(月)
- お届け期間 1月下旬



マトリョーシカ・ホテル/中国 2018年 ©KENJI SATO

お申し込みは
お一人様 4枚まで 120枚限り



ジョイメイト推奨ツアー



ツアー No.31-71-58

1 DAY

広島

**かき小屋 カキ食べ放題と
安芸の小京都 竹原街並み散策**

日帰り

出発日 2024年 **2月4日(日)・25日(日)** ★バスガイドがご案内
★バスでも安心トイレ付
大型バス利用

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	10,600円	14,000円

補助対象 会員及び同居家族

食事 昼食1回 (おしながき)
・ばらかき食べ放題(90分)
・カキフライ・かき飯
・あさりみそ汁

募集人員 各**30名**(最少催行人員15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》一畑バス本社(駐車場あり) → 宍道 → 出雲市駅 → 三次ワイナリー → 尾道/ばらかき食べ放題(昼食) → 安芸の小京都 竹原街並み散策 ※地元観光ガイドがご案内 → 出雲市駅 → 宍道 → 松江

7:00 7:30 8:00 9:50 10:10 11:10 12:40 13:30 15:00 18:00 18:30 19:00

◎運行バス会社:一畑バス

ツアー No.31-70-23

3 DAY

鹿児島

**名湯・指宿白水館と霧島に泊まる
ゆくさ! あったか南九州 3日間**

2泊3日

出発日 2024年 **2月26日(月)** JAC出雲縁結び空港⇄鹿児島空港往復チャーター便で行く

※イメージ写真 提供:公益社団法人鹿児島県観光連盟

旅行代金	会員料金	同居家族料金	一般料金(大人お一人様)
3~4名様1室利用	106,300円	107,300円	119,800円
2名様1室利用	111,100円	112,100円	124,800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》	食事
1日目 出雲空港 → 鹿児島空港 → 奄美の里(昼食) → 釜蓋神社 → 指宿 白水館(泊) <small>10:20発 11:35着 入り江の岩壁に突き出た場所にあるパワースポット参拝 17:00到着予定</small>	朝× 昼○ 夕○
2日目 ホテル → 世界遺産・仙巖園 → 鹿児島港(桜島を眺望) → 桜島港 → 福山果酢工場(梅志田)(昼食) → 霧島神宮 → 霧島温泉郷 霧島国際ホテル(泊) <small>8:30発 桜島を望む雄大な庭園散策 黒酢産地の見学・買物 創建6世紀の歴史ある神宮を参拝 16:40到着予定 ※桜島火山活動により行程が変更となる場合があります。予めご了承ください。</small>	朝○ 昼○ 夕○
3日目 ホテル → 出水鶴観察センター → 曾木の滝 → 昼食 → 鹿児島空港 → 出雲空港 <small>8:30発 日本最大のツル渡来地 滝高21m,高さ12mの瀑布 14:40/15:30発 16:50着</small>	朝○ 昼○ 夕×

※食事回数:朝食2回・昼食3回・夕食2回 ※添乗員:同行します。 ※バスガイド:1日目鹿児島空港〜3日目鹿児島空港まで同行します。 ◎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

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録国内旅行業第2-88号 **TEL.0852-20-5202**
松江市西川津町1656-1 (営業時間/平日9:00~17:20)

お申し込み お問い合わせ先 日韓わか世界の空まで **0120-333-556**
観光庁長官登録旅行業第597号・IATA公認・JATA正会員 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)

ツアー No.31-71-59

1 DAY

鳥取

**望湖楼 2023年リニューアル
日本唯一の湖上露天風呂入浴と
姿蟹1枚付き会席 日帰り**

日帰り

出発日 2024年 **1月20日(土)・2月11日(日)** ナイスデーツアー

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	12,600円	16,000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 → やまもとおおたふく堂 → 望湖楼(昼食) 望湖楼名物「鳥取和牛ビーフステーキ」と姿蟹1枚付き会席のご昼食とリニューアルした湖上露天風呂入浴をお楽しみください

7:00発 8:00発 8:50発 名物ふるしきまんじゅうの試食とお買物

お菓子の喜城 → 米子 → 松江 → 出雲
銘菓とち餅等のお買物 15:45頃着 16:30頃着 17:30頃着

※添乗員:同行します。 ※バスガイド:同行しません。
◎運行バス会社:一畑バス ※出雲〜米子間の9号線沿いのバス停等で乗降可能です。

ツアー No.31-71-60

1 DAY

鳥取

**鳥取和牛すきやきとカニ足食べ放題と
大江ノ郷自然牧場 日帰り**

日帰り

出発日 2024年 **1月13日(土)・28日(日)**
2月17日(土)・25日(日) ナイスデーツアー

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	11,600円	15,000円

補助対象 会員及び同居家族

食事 昼食1回 【お品書き】
・カニ足(ズワイ、トグズワイ)
・鳥取和牛すきやき
・揚げ物 ・カニサラダ
・カニ寿司 ・砂丘らっきょ
・珍味

募集人員 各**40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 → 砂丘会館(昼食) → 賀露港 中村商店 → 米子 → 松江 → 出雲
7:00発 8:00発 8:50発 食と農のテーマパーク/お買物 鳥取和牛すきやきとカニ足食べ放題のご昼食 海産物のお買物 16:50頃着 17:40頃着 18:40頃着

※添乗員:同行します。 ※バスガイド:同行しません。
◎運行バス会社:一畑バス ※出雲〜米子間の9号線沿いのバス停等で乗降可能です。

お申し込み お問い合わせ先 日韓わか世界の空まで **0120-333-556**
観光庁長官登録旅行業第597号・IATA公認・JATA正会員 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)

お申し込み お問い合わせ先 日韓わか世界の空まで **0120-333-556**
観光庁長官登録旅行業第597号・IATA公認・JATA正会員 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)

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」に必要事項を記す。
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



ツアー No.31-71-53

1 DAY **鳥取**
鳥取賀露
かにかに海席
日帰り
出発日 2024年 **1月27日** 土
2月11日 日・**24日** 土



※写真はイメージです

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	14,100円	18,000円

補助対象 会員及び同居家族
食事 昼食1回
募集人員 各**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。

鳥取県産タグ付き松葉がに(茹でがに1杯)
 ・かにさし(1/6杯)
 ・陶板焼き(1/4杯)
 ・かにすき(1/4杯)
 ・かにフライ
 ・かに雑炊

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 →
 8:40 9:00
賀露港 海鮮祭 ホーエンヤ(カニ料理の昼食)・賀露港 地産産物プラザわったいな →
 11:30 13:00
お菓子の家 壽城 → 松江駅南口 → 城山西駐車場
 14:45 ~ 15:15 16:00 16:15

◎運行バス会社:松江市営バス

お申し込み
お問い合わせ先

鳥取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.31-71-62

1 DAY **鳥取**
とうふちくわ手作り体験と
かにづくし重箱膳デラックス
日帰り
出発日 2024年 **2月10日** 土・**2月24日** 土



※イメージ写真 提供:砂丘センター

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	8,700円	11,500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20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。

《行程》松江灘町車庫 → 松江駅南口 → 松江中央IC → 鳥取南IC →
 8:10 8:30
とうふちくわの里ちむら]とうふちくわ手作り体験]・砂丘センターにて「かにづくし重箱膳」の昼食 →
 10:50 ~ 12:20 12:45 ~ 14:00
賀露港・中村商店 → **お菓子の壽城** → 松江駅南口 → 日交灘町車庫
 14:15 ~ 14:45 16:15 ~ 16:45 17:30 17:40

☆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。

※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

鳥取県知事登録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 定休日:土・日・祝日)

ツアー No.31-71-61

1 DAY **島根**
初詣 出雲大社参拝
日帰り
出発日 2024年 **1月7日** 日



旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	5,600円	8,000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。

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 → **出雲大社参拝「団体祈禱」** →
 8:10 8:30 9:45 ~ 11:45
島根ワイナリー(昼食) → 松江駅南口 → 城山西駐車場
 12:00 ~ 13:00 14:00 14:15

◎運行バス会社:松江市営バス

お申し込み
お問い合わせ先

2024年松江市交通局
カレンダープレゼント

ツアー No.31-71-63

1 DAY **広島**
焼きかき食べ放題と
やまだ屋おおのファクトリー工場見学
日帰り
出発日 2024年 **1月31日** 水・**2月7日** 水



※写真はイメージです

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	8,700円	11,500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20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。

《行程》松江灘町車庫 → 松江駅南口 → 三刀屋 → 三刀屋木次IC → 大野IC →
 8:00 8:20 9:00
島田水産「焼きかき食べ放題60分」(昼食)・やまだ屋おおのファクトリー(工場見学) →
 11:45 ~ 13:20 13:30 ~ 14:40
三次ワイナリー → 三次IC → 三刀屋木次IC → 三刀屋 → 松江駅南口 → 松江灘町車庫
 16:00 ~ 16:30 17:50 18:30 18:40

☆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。

※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

鳥取県知事登録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 定休日:土・日・祝日)

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。

PR&PRESENT

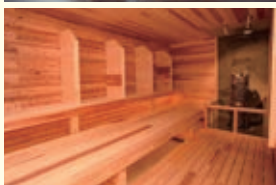
宣伝／プレゼントコーナー

山陰トップクラスサウナ

天然温泉の宿 四季荘

TEL 0853-72-6525 ☎ 6:00~9:00(朝風呂のみ)、10:00~21:30(通常営業)
 休 不定休 住 出雲市斐川町学頭1369

サウナは本場フィンランド式ロウリュウサウナで一時間毎にオートロウリュウを実施。定員12名で上段は日本初のセパレート構造です。個人空間が感じられる本格的なサウナです。



四季荘で何でも使える商品券 (2000円)

5名様にプレゼント!!

マリエ・やしろ(株) やしろメイト

TEL 0852-59-3536 ☎ 10:00~18:00 休 毎週火曜
 住 松江市東朝日町150-26

おしるメイト
 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~現在まで)
 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?20~49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。



DIAMO ジェルオイル美容液 (3,850円)

3名様にプレゼント!!

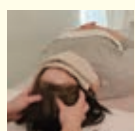
※展示品の商品につき、少し箱や商品に汚れがある場合もあります。

sento aroma (銭湯 アロマ)

問合せ先 sentoaroma5@gmail.com

☎ 9:00~17:00 休 月~土曜日 住 松江市上本庄町1236-1

IFA認定アロマセラピストによる
**アロマオイル
 トリートメント**



ホームページ



日本人ならきっと誰もがリラックスできるような古民家でプライベート感覚でアロマオイルトリートメントを受けられます。精油(アロマ)は、その日のお客様の状態をお伺いして一緒に決めてブレンド致します。お仕事やストレスなどで張り詰めた身体のケアに是非ご利用くださいませ。ホームページからお問い合わせ、ご予約受け付けております。

施術料1,000円割引券 (1,000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 ☎ 7:00~21:30(L.O.21:00) 休 年中無休(変更の可能性あり)
 住 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!



LINE公式アカウント
 お得な情報を記信中



【営業日】毎日営業

【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!!

プレゼント応募方法

ジョイメイトしまねHPよりお申し込みください。
 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7日(日)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]

氷上スポーツを満喫!!

アイススケートを 楽しんでみませんか



アイススケート
1,500円利用補助券を **150名様に**

※この利用券は会員証提示での割引はありません。
滑走使用料やスケート貸靴料にも利用できません。
この利用券での釣銭対応はできません。

会場 宍道湖公園 湖遊館

出雲市園町1660-1 ☎0853-62-5600

利用期間 令和6年1月13日(土)～3月10日(日)

※毎週火曜休館日(令和6年3月2日(土)は大会の為、一般滑走不可)
※上記利用期間以外は無効となりますのでご注意ください

申込対象 会員のみ1枚限り

※利用日に会員であること

申込締切 令和6年1月4日(木)

申込方法 ジョイメイトしまねHPより



※申込者多数の場合は**抽選**し、当選者のみ案内を送付します。
※当選の確認をしたい方は、1月15日(月)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

↓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14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"/>	広島 1 DAY	かき小屋 カキ食べ放題と安芸の小京都 竹原街並み散策	一畑バス	FAX 0852-20-5201
<input type="checkbox"/>	鹿児島 3 DAY	名湯・指宿白水館と霧島に泊まる ゆくさ! あったか南九州 3日間	一畑トラベルサービス	FAX 0852-21-0258
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 DAY	望湖楼 2023年リニューアル 日本唯一の湖上露天風呂入浴と姿蟹1枚付き会席 日帰り	一畑トラベルサービス	FAX 0852-21-0258
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 DAY	鳥取和牛すきやきとカニ足食べ放題と大江ノ郷自然牧場 日帰り	一畑トラベルサービス	FAX 0852-21-0258
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 DAY	鳥取賀露かにかに海席	松江市交通局	FAX 0852-60-1126
<input type="checkbox"/>	島根 1 DAY	初詣 出雲大社参拝	松江市交通局	FAX 0852-60-1126
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 DAY	とうふちくわ手作り体験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"/>	広島 1 DAY	焼きかき食べ放題とやまだ屋おおのファクトリー工場見学	日本交通旅行社	FAX 0852-27-8197

●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【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【印】	連絡先電話番号・メールアドレス		ツアー出発日	
1			本人・同居家族(大人・小人)	電話		月	日
2			本人・同居家族(大人・小人)	電話		月	日

※ご記入いただいた個人情報は、旅行の参加受付・問い合わせのみに使用いたします。

新規加入事業所

12月1日加入

〈松江市〉・あだかえただけだクリニック 〈出雲市〉・(株) 建装 ココ・リハ中ノ島 〈雲南市〉・(有) 徳建

ジョイメイトしまねの加入状況

事業所数

2,078

会員数

29,691

(2023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(金) 必着!!

新規に入会される
事業所の受付は
12月28日必着

◆まもなく利用期限です 次の割引券等をお持ちの方はお早目のご利用をお勧めします。

【レザークラフト教室】 教室 ・「(株) アンファトリエール」(出雲市大津新崎町)
教室 ・「革工房蓄」(松江市古志原)【もの作り体験】 教室 ・シルバーリング制作体験・「鳩庵」(大田市大森町)
教室 ・ゆばすくい体験「奥出雲とうふ・いしだ」(奥出雲町稲原)【パン作り教室】 教室 「パンとお菓子の教室 Blattchen」(松江市国屋町)
教室 「親切と笑顔の教室 Le Pain」(出雲市知井宮町)

【森林セラピー体験】

【お食事券】

【映画鑑賞券】

2024年2月15日(木)まで

2024年2月29日(木)まで

職場で
ちょっと3分

No.10

心と体の
健康管理

講師 土江正司

一心塾主宰。
インド政府公認ヨーガ教師、臨床心理士、
山陰中央新報文化センター講師。心身の健康は心がけ次第。時間がなくても、
職場でも、家庭でも、簡単にできますよ。さあ、
きょうから実践開始! 続けることでからだも
気持ちも楽になり、職場が明るくなりますよ。

エッジに集中! ふっと緩む感覚を体験しよう

「体が硬い」とは全身コリだらけということです。コリがある筋肉は伸ばそうとしても、あるポイント(「エッジ」と呼ぶことにします)から先は伸びません。無理に伸ばそうとしても痛いだけです。でも私たちは「がんばって」伸ばそうとしてしまいます。これが間違いの元です。

例えばゆっくり前屈していき(やりにくい人は膝を少し曲げて行います)、エッジを感じたら動きを止めて、10~30秒じっとしていきましょう。ふっとコリが緩んで、前屈を深めることができるようになります。

つい効果を求めてしまう<自分>というものを捨て、自然に筋肉がほぐれてくれるのをゆっくり待つことが大事なのです。痛みも頑張りも無縁です。他の色々なポーズでも同様に試してみましょ。



労働相談のご案内 無料



電話

〈相談日〉毎週月・水・金曜日(原則)
〈相談時間〉8:30~17:15(受付は16:45まで)

問い合わせ先

島根県商工労働部雇用政策課

松江市殿町1 県庁本庁舎2階

〈専用ダイヤル〉

0852-22-6557

日常の仕事の中でパワハラや労働条件などへの疑問や
トラブル、採用や解雇などに関する悩みはありませんか?
県雇用政策課では、労働者・事業主の皆さんを対象に
労働相談窓口を常設し、労働相談員等が助言や専門
機関の紹介等を行っています。
無料、秘密厳守ですので、お気軽にご相談ください。

メール

雇用政策課ホームページの専用フォーム

島根県 メールde労働相談

検索



[メールde労働相談]はこちらから▲

ジョイメイトニュースは、当共済ホームページにも掲載しています。

掲載予定日:◎1月号…12月15日 ◎2月号…1月12日

<https://www.joymate.or.jp>