

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

ジョイメイトしまね 検索



地産地消事業

原料にこだわり、手作りにこだわり、美味しい松江の味をお届けします
松江の味 長岡屋茂助より

名物 ジャンボあご野焼と あごす巻のセット

通常価格:3,610円(税込・送料別)【お一人様/1セットのみ】

会員
特別価格

2,400円

送料
税込

300
セット
限定

【短】600g1本:長18cm×径6.3cm 【上スト】400g1本
《賞味期限:冷蔵(0℃~10℃)10日間》

申込対象 会員のみ

申込締切 令和2年12月1日(火)必着

お届け方法 商品は販売元より、すべて事業所に直送させていただきます。
※送付先の指定はできませんのでご了承ください。

お届け時期 12月23日(水)より、順次発送します。
(隠岐地区は天候により前後する場合があります。)

支払方法 お届け商品に同梱している郵便振替(振込用紙)にてお支払いください。

申込方法 ジョイメイトしまねHPから、または7頁申込書にご記載の上、FAXでお申し込みください。

※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、12月7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。



PR & PRESENT

宣伝 / プレゼントコーナー

クリスマス特別企画

当選者を特別に拡大してお届けします!!

天然温泉の湯 四季荘

出雲市斐川町学頭1369

TEL.0853-72-6525

☎ 6:00~9:00 (朝 風呂)

10:00~21:30

☎ 不定休

日本三美人の湯「四季荘」から年末に向けた御用納め弁当が発売されます。お客様アンケートをもとに改良・改善した総料理長も太鼓判を押した内容になっております。また、出雲市・雲南市・松江市・大田市など数量に応じて配達も致しておりますのでお気軽にお申し付け下さい。

詳しいメニューは四季荘ホームページでご確認ください。



施設利用券(2,000円分)

30名様にプレゼント!!

平野缶詰有限公司

松江市中原町166

TEL.0852-21-2596

☎ 9:00~18:00

☎ 土・日・祝日

獲れたての宍道湖産大和しじみ大粒(L…殻高14~16mm)を、海の恵みを結晶させた「海人の藻塩」で砂はきしました。大粒は宍道湖産大和しじみの漁獲量の5%程度と希少価値が高く、身までしっかりとお召し上がり頂けます。お味噌汁はもちろんですが、パスタ等にも使えます。宍道湖産100%ならではの味覚をお楽しみください。



宍道湖産大和しじみ大粒(140g×6)ギフトセット (3,000円)

20名様にプレゼント!!

合資会社 一文字家

松江市平成町182-19

TEL.0852-22-3755

☎ 9:00~17:00

☎ 年中無休

お得な早割企画受付中

東京有名ホテルで修業した新メンバーを加え、一文字家120回目のおせちは、和風の一から四の丸重、また洋風の丸重は「組み合わせ自由おせち 花かご」や、コロナ対策の「おひとり様おせち」などご用意しました。11月30日までにご購入頂きますとお得な早割企画受付中。GENKI夜市チケット大歓迎です。



花かご 洋風丸重 8,000円

一文字家のおせちに使える商品券 (3,000円)

17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)」

松江市朝日町590

TEL.0852-27-3160

☎ 7:00~21:30

☎ 年中無休

オーダーランチバイキング毎日開催中

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



※料理・飲み物すべてオーダー制で、お席にお持ちいたします

平日 大人 1,800円
小学生 900円
土日祝日 大人 2,000円
小学生 1,000円
(料金はすべて税込)

営業時間 11:30~14:00

オーダーランチバイキング ペア食事券 (2,000円/1人)

14名様にプレゼント!!

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、2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。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。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。

※郵便ハガキの料金は**63円**です。

〒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：12月1日(火) 必着

11月号当選者発表 当選商品は11月末までにお届け致します。

南建設興業タイムス社より
「建設興業タイムス購読1カ月分」3名様
 アルファー食品株式会社より
「出雲のおもてなし詰合4箱(赤飯2・山菜1・鶏1)」6名様
 松江エクセルホテル東急より
「オーダーランチバイキング」3組様
 マリエ・やしる様より
「クロスフォーニューヨークネックレス」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]

アルファー食品株式会社

出雲市大社町北荒木645

TEL.0853-53-2518

営業 8:15~17:15

休 土・日曜日・祝祭日・年末年始

せいろで蒸し上げた
おいしさを炊飯器で
たったの30分

「アルファ化米」は短時間でおいしく炊飯できるように、下ごしらえされた加工米です。懐かしいおばあちゃん直伝の味「お赤飯」やおこわが自宅の炊飯器でおいしい、愛情ごはんをお楽しみください。大納言小豆の赤飯と山菜、鶏とごぼうのおこわの4点セット詰合です。



出雲のおもてなし詰合4箱(赤飯2・山菜1・鶏1)
(3,000円)

20名様にプレゼント!!

ヴィラ・ノツェウエディング

松江市東出雲町錦浜583-1

TEL.0852-53-0660

営業 10:00~18:00

休 毎週火曜日・水曜日

新しい生活スタイルと

新たなおせちの形。

オマールの木の芽味噌焼きに和牛ローストビーフ、黒豆のムース、島根県産アナゴなど贅沢な食材を少しずつ詰め合わせた和洋折衷のお一人様一重のおせち。

数量限定・完全予約制

12月7日月曜日までのご予約。

一重5,000円(税別)



デモア化粧品

①BBクリーム×13個

②ハンドクリーム×5個

(3,000円)

18名様にプレゼント!!



エフワン アズ メンズ&レディース

松江市学園1-16-37

TEL.0852-24-5533

営業 10:00~19:30

休 年中無休

クリスマスプレゼント選びは… **エフワンアズへ**

プレゼントに最適な小物やカジュアル商品を多数取り揃えております。成人式スーツも承り中!! 節目のスーツはオーダーメイドで。

[ジョイメイト会員特典]

オーダースーツご購入の方に限り「ジョイメイトニュースを見た」とお伝えいただくと有料オプション3,000円分(高級ボタン・特別裏地etc)サービス致します。

オーダースーツ **¥33,800円+税~**



①タイバー A (富士山・鳥・ピンクスウィングサークル) (3,000円) 3名様

②タイバー B (ワイン・手裏剣) (4,000円) 2名様

③ネクタイ A (シマ・花柄) (3,800円) 2名様

④ネクタイ B (ドット・氷玉) (3,900円) 1名様

⑤ネックウォーマー (ワイン・樹・グレー・カーキ) (3,000円) 4名様

⑥ウール混ニット M (14,000円) 1名様

⑦ウール混セーター M (22,000円) 1名様

(柄・色の指定はできません。)

計 **14**名様に
プレゼント!!

新型コロナウイルスを
乗り越えよう!!

応援企画
第7弾

再チャンス

落選された方の中から**240名様**にプレゼント!

A. ホワイトマスク

50枚入り1箱

50名様

(サイズ約175mm×95mm 中国製)



B. ハンドジェルVS1本

190名様

(手指消毒アルコール300ml入り
指定医薬部外品 日本製)



※クリスマスプレゼント落選者数が240名を超える場合は、抽選となります。

※商品は抽選で決定します。

1 day

日帰り
松江

ツアー No.31-71-35
GoToトラベル事業支援対象

由志園「クリスマスイルミネーション」と宍道湖サンセットクルーズ

出発日 2020年 **12月12日(土)**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	3,300円	7,500円	5,000円

*会員・同居家族料金はGoToトラベル事業による給付額2,500円を差し引いた5,000円からの割引料金です。

補助対象 会員及び同居家族

募集人員 **25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。

食事 夕食1回

◎行程

城山西駐車場 → 松江駅南口 → 宍道湖観光遊覧船「はくちょう」サンセットクルーズ → 由志園「クリスマスイルミネーション」(夕食) → 松江駅南口 → 城山西駐車場

*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。
◎運行バス会社：松江市営バス

1 day

日帰り
広島

ツアー No.31-71-36
GoToトラベル事業支援対象
広島県誘客促進支援事業利用

酒都西条 酒蔵めぐりと名物料理「美酒鍋」

出発日 2020年 **12月19日(土)**・2021年 **1月16日(土)**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	3,300円	12,500円	5,000円

*会員・同居家族料金は広島県誘客促進支援額15,000円とGoToトラベル事業による給付額2,500円を差し引いた5,000円からの割引料金です。

補助対象 会員及び同居家族

募集人員 **25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。

食事 昼食1回

◎行程

城山西駐車場 → 松江駅南口 → 名物料理「美酒鍋」 仏蘭西屋(昼食) → 日本酒のまち「西条酒蔵通り巡り」 → 松江駅南口 → 城山西駐車場

*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。
◎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1751-21(観光係営業時間/平日9:00~18:00)

※城山西駐車場は1日500円で駐車できます。(観光係へお問い合わせください)

※各コースに明記した場所以外でも途中乗車可能な場所があります。詳しくはお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により旅行を中止する場合があります。

※日本バス協会の新型コロナウイルス感染予防ガイドラインに基づき対策を取り運行いたします。

※大型バス利用で密にならない席割をします。

1 day

日帰り
鳥取

ツアー No.31-71-37
GoToトラベル事業支援対象

冬の味覚”カニ食べ放題直行便

出発日 2020年 **12月6日(日)・12日(土)**
2021年 **1月15日(金)・17日(日)**
20日(水)・24日(日)

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	4,000円	8,500円	5,600円

*会員・同居家族料金はGoToトラベル事業支援対象お支払い実額からの割引料金です。

補助対象 会員及び同居家族

募集人員 **30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。補助対象は全日程合わせて先着100名様まで

食事 昼食1回

◎行程

出雲 → 松江 → 「スワイガニ足&鳥取まるごと20品」浜焼+海鮮丼食べ放題(砂丘リフト券付)(昼食) → かねまさ・浜下商店 → お菓子の壽城 → 松江 → 出雲

*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。 ◎運行バス会社：日本交通株式会社

1 day

日帰り
広島

ツアー No.31-71-38
GoToトラベル事業支援対象

日交恒例初詣ツアー おみくじで「大大吉」当たる？ 草戸稲荷神社

出発日 2021年 **1月16日(土)**
1月31日(日)

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	4,700円	10,500円	6,900円

*会員・同居家族料金はGoToトラベル事業支援対象お支払い実額からの割引料金です。

補助対象 会員及び同居家族

募集人員 **30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。

食事 昼食1回

◎行程

松江 → 出雲 → 三刀屋 → 草戸稲荷神社 → 牡蠣など和会席のご昼食(昼食) → 三次ワイナリー → 三刀屋 → 出雲 → 松江

*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。 ◎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) 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」に必要事項を記入
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



1 day 日帰り 鳥取 ツアー No.31-71-39
GoToトラベル事業支援対象

《大型バス》カニを食し、風呂に入る
で行く ただそれだけなんです。

出発日 2020年 **12月26日(土)**・2021年 **1月30日(土)**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	9,200円	18,500円	12,100円

補助対象 **会員及び同居家族**

募集人員 **25名** (最少催行人員20名)

食事 **昼食1回**

◎行程
出雲市駅北口 → 松江駅南口 → 道の駅 琴の浦 → 三朝薬師の湯 万翠楼(昼食・温泉) → 道の駅 琴の浦(買物) → 松江駅南口 → 出雲市駅北口

※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。 ◎運行バス会社：出雲観光タクシー

1 day 日帰り 鳥取 ツアー No.31-71-32
GoToトラベル事業支援対象

本場 浜坂で味わう
「かに・海鮮食べ放題」

★バスガイドがご案内
★ゆったり1人2席利用
★バスでも安心トイレ付大型バス

出発日 2020年 **12月6日(日)**・**13日(日)**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	8,800円	17,800円	11,600円

補助対象 **会員及び同居家族**

募集人員 **18名** (最少催行人員14名)

食事 **昼食1回**

◎行程
出雲市駅 → 宍道/ベル駐車場 → 松江駅南口 → 一畑バス本社(駐車場あり) → 山本おたふく堂 → 浜坂/海潮館(昼食) → 大江の郷自然牧場 → 道の駅気楽里 → 一畑バス本社 → 松江駅南口 → 宍道/ベル駐車場 → 出雲市駅

※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。
◎運行バス会社：一畑バス

お申込みお問い合わせ先 鳥根県知事登録旅行業 第2-41号 全国旅行業協会員 **TEL.0853-21-0113**
ツーリストいずも 出雲市矢野町924-1 (営業時間/9:00~18:30)

お申込みお問い合わせ先 鳥根県知事登録国内旅行業第2-88号 **TEL.0852-20-5202**
一畑バス株式会社 松江市西川津町1656-1 (営業時間/平日9:00~17:20)

1 day 日帰り 鳥取 ツアー No.31-71-40
GoToトラベル事業支援対象

ナイスデーツアー
豪華！特大750g姿ガニ御膳と
「金持神社」「宇倍神社」金運・開運祈願の旅 日帰り

出発日 2020年 **12月6日(日)**・**19日(土)**・**20日(日)**

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)	お支払い実額(お一人様)
	6,200円	13,000円	8,450円

補助対象 **会員及び同居家族**

募集人員 **30名** (最少催行人員18名)

食事 **昼食1回** お品書き 特大750g姿ガニ一枚・カニ足陶板焼き・カニすき鍋・カニ刺しと甘エビ刺身・カニちらし・茶碗蒸し・香の物

◎行程
出雲市駅 → 松江駅 → 米子 → 金持神社 → 砂丘会館(昼食) → 宇倍神社 → 賀露港 中村商店(お買物) → 米子 → 松江駅 → 出雲市駅

※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：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。)

2 day 1泊2日 香川・高知 ツアー No.31-70-11
GoToトラベル事業支援対象

令和2年度 謝恩ツアー
今年オープン 四国最大級 四国水族館と
高知城・桂浜 2日間

出発日 2020年 **12月4日(金)**・**6日(日)**
11日(金)・**12日(土)**

旅行代金	部屋人数	会員料金	同居家族料金	一般料金(お一人様)	桜弘(特別お一人様)
	4名様1室	15,200円	16,200円	32,000円	20,800円
	3名様1室	16,500円	17,500円	34,000円	22,100円
	2名様1室	17,700円	18,700円	36,000円	23,400円

補助対象 **会員及び同居家族**

募集人員 **30名** (最少催行人員18名)

食事 **下記行程表参照**

◎行程
1日目 出雲市駅 → 松江駅 → 米子 → 中津万象園(昼食) → 四国水族館(約1時間半滞在) → 杉の大杉(美空ひばり、坂本龍馬が懸掛けしたワースポット) → 高知市内(泊) ※土佐御厨 [泊] 16:40頃着
2日目 ホテル → 高知城(天守見学) → 坂本龍馬記念館 → 桂浜/坂本龍馬像 → かつお船(昼食) → 西島園芸団地 → 米子 → 松江駅 → 出雲市駅 18:50 19:30 20:30頃着

※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。
◎利用交通機関：一畑バスまたは同等クラス(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。)

お申込みお問い合わせ先 **一畑トラベルサービス** ナイスデーツアーセンター(松江駅前営業所内) **0120-333-556** 松江市朝日町478-17松江テルサ別館 (9:00~18:00/年中無休)

ホームページでもお得な情報が満載 便利な利用術をご紹介します

全福センターのホームページがさらに内容を充実してお得な情報も続々アップ!!

アクセスはこちら

下記、URLをご入力するか「全福センター」で検索ください。

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

全福センター

検索

ログインID・パスワードは「GUIDE BOOK 2020」の8頁をご覧ください。事務局までお問い合わせください。
(0852) 28-6555

ご利用
即決ください



POINT 1 旬のオススメ情報やお得情報はこちら!

POINT 2 最新情報がいっぱい!

POINT 3 分かりやすいメニュー表示

POINT 4 バナーからもお得情報をゲット!

例えば…どこかに泊まりに行く場合

1 トップページメニューから宿泊施設をクリックします



2 地域を選び検索します



全ての情報が表示され、合わせて「協定施設割引券」も表示されます



3 住所をクリックすると地図表示印刷も出来ます

4 関連リンクから施設の公式HPに

スマホサイトも使いやすい!



新規割引指定店のお知らせ 新たに加りました。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。

国民宿舎 清嵐荘

雲南市吉田町川手161-4

TEL.0854-75-0031

●営業時間/11:30~19:30(受付時間) ●店休日/不定休

日帰り入浴料 大人 550円 → 500円

※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
(2名まで)



掛合まめなかセンター (塩ヶ平温泉)

雲南市掛合町掛合821-1

TEL.0854-62-0231

●営業時間/12:00~20:00 ●店休日/月曜日

温泉入浴料 大人 310円 → 290円
小学生 150円 → 130円

※割引の日はその割引を適応した料金
※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
(5名まで)



割引指定店からのお知らせ

指 定 解 除：令和2年11月1日より

- しっとりつるつる北山温泉 (2020ガイドブック P78)
- 出雲須佐温泉 ゆかり館 (同 P80)

割引内容変更：令和2年11月1日より
●四季荘

- ◎変更前：入浴料100円引 対象は会員のみ
- ◎変更後：レストラン利用でワンドリンクサービス、宿泊利用で1,000円引
弁当購入でお茶又はみそ汁サービス 対象は会員とその家族

12月号 FAX.0852-28-6575 ジョイメイトしまね行

「ジャンボあご野焼きとあごす巻のセット」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				

↓こちらはジョイメイト推奨ツアー専用申込書です。↓

◎旅行会社受付：11月14日(土)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

12月号

<input type="checkbox"/>	松江 1 day	由志園「クリスマスイルミネーション」と宍道湖サンセットクルーズ	松江市交通局	FAX.0852-60-1126
<input type="checkbox"/>	広島 1 day	酒都西条 酒蔵めぐりと名物料理「美酒鍋」	松江市交通局	FAX.0852-60-1126
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 day	冬の味覚” カニ食べ放題直行便	日本交通旅行社	FAX.0852-27-8197
<input type="checkbox"/>	広島 1 day	日交恒例初詣ツアー おみくじで「大大吉」当たる? 草戸稲荷神社	日本交通旅行社	FAX.0852-27-8197
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 day	《大型バスで行く》カニを食し、風呂に入る ただそれだけなんです。	ツーリストいずも	FAX.0853-21-9880
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 day	本場 浜坂で味わう「かに・海鮮食べ放題」	一畑バス	FAX.0852-20-5201
<input type="checkbox"/>	鳥取 1 day	豪華!特大750g姿ガニ御膳と「金持神社」「宇倍神社」金運・開運祈願の旅 日帰り	一畑トラベルサービス	FAX.0852-31-4805
<input type="checkbox"/>	香川 高知 2 day	今年オープン 四国最大級 四国水族館と高知城・桂浜 2日間	一畑トラベルサービス	FAX.0852-31-4805

●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

11月1日加入

松江市 ●(医)たにむら内科クリニック ●ウベボード山陰(株) ●(株)村上工業 ●(株)Tourbillon
出雲市 ●(有)石飛鉄工所 ●(株)デガワ工業

ジョイメイトしまねの加入状況 (2020年10月1日現在)

●事業所数 **2,105**●会員数 **29,470**事務局より
INFORMATION

12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。

12月7日(月)必着!新規に入会される事業所の受付は
11月30日(月)必着です。

◆各種割引券をお持ちの会員様へ

各種割引券の利用期限は、次のとおりです。お早めにお楽しみいただきますようご案内いたします。

【庭カフェ ピッツァランチ】令和2年11月23日(月)

【来待石彫刻体験】令和2年11月30日(月)

【ペーパーナイフ作り体験】令和2年11月30日(月)

【和 or 洋のコース料理】令和2年11月30日(月)

【みかん狩り】令和2年11月30日(月)

【銀河一番星駅弁引換券】令和2年11月30日(月)

【ブラだいでんサイクリングツアー】令和2年12月15日(火)

【フルーツマト狩り】令和2年12月31日(木)

【1,000円お食事券】令和3年1月31日(日)

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2020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くようご協力をお願いいたします。)

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。

2021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1学期(4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：12/26(土)・2/7(日)・3/7(日) ●出雲会場：12/20(日)・1/31(日)・2/28(日)

出願期間 第1回 2020年 **11月26日(木)**～2021年 **2月28日(日)** 第2回 2021年 **3月1日(月)**～**16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？

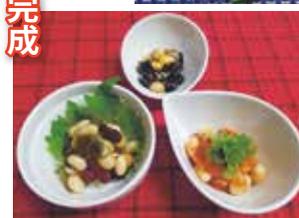
講師 佐々木 久美

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.09

蒸し大豆・水煮大豆でヘルシー&時短・簡単料理



食事の副菜やお酒のおつまみにもう一品欲しい、お弁当箱の隙間に何か入れたい、そんな時に役立つのが蒸し豆や水煮大豆です。加熱済みなので和え物にもそのまま使え、ご家庭にある調味料や食材で色々アレンジが楽しめます。また、大豆に含まれるイソフラボンや大豆レシチンは骨や血管の老化防止の働きを持つので、健康面でも一押し食材です。

P.S.P.L.O

写真左側 大豆 + ワカメ + 大葉 + 梅干し + みりん

写真右側 大豆 + キムチ + ごま油 + 青ネギ

写真中央 黒大豆 + コーン + 粒マスタード + オリーブ油

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：◎12月号…11月13日 ◎1月号…12月14日

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