

# Joy 4

Mate News 2023 vol.330

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



FOREST ADVENTURE  
TATARANO SATO

アウトドア  
パーク

フォレストアドベンチャー・たたらの里

山陰初登場!

2023年4月

# グランドオープン



立ち木をそのまま活用した自然共生型アスレチック  
爽快『ジップライン』など自然を満喫

豊かな里山資源を活用したアウトドアパークが雲南市吉田町にOPEN!安全帯を装着し、樹々の間に設置された様々なアクティビティで空中散歩を楽しめます。吉田川上空を滑走しながら町並みを一望することができる最大高さ20m・長さ170mのジップラインで感動体験をお楽しみください! ※コースによりアクティビティは異なります

利用料金	コース	対象	一般料金
	アドベンチャーコース	身長140cm以上または小学校4年以上	¥3,800
	キャンピーコース	身長110cm以上の方	¥2,800



詳しくはHPを  
ご覧ください

場所 フォレストアドベンチャーたたらの里 雲南市吉田町吉田2330

営業時間 9時~17時(受付9時~15時)

割引券有効期間 2023年4月15日(土)~11月30日(木)

## アウトドアパーク体験

体験割引券 **1,500円** 計**100名**の方へ

応募資格 会員および同居家族計2名まで  
※利用日に会員であること

応募方法 ジョイメイトしまねHPから  
お申し込みください



応募締切 令和5年 **4月4日** 必着

※抽選結果は4月11日以降、ホームページで確認できます。

《利用の注意点》

- ・利用期間以外は無効です
- ・天候その他の事情により、営業できない場合もあります
- ・利用中の傷害保険等につきましては、参加者各自でお願いいたします
- ・ご来場にはご予約を推奨しています。詳細はHPをご確認ください。

※この割引券は、他の割引との併用はできません

※「4月誕生日プレゼント」抽選で500名様にフオカード500円分プレゼントはページにジョイメイトしまね川柳募集のご案内は8ページに掲載しています。

期間限定

# 夏のスペシャル企画

期間中(2023.7/15(土)▶8/31(木))に限り ※休園日は除く。

## サンリオキャラクターパーク ハーモニーランド

# 無料パスポート

【会員・ご家族・同伴者 対象】

※パスポートチケット料金は変更になる場合がございます。

入園+アトラクション利用のパスポートチケット(通常1名 3,300円)が無料! ※一部アトラクションは別料金となります。



### ご利用方法

下記利用申請書に必要事項をご記入の上、必ずジョイメイト会員証と一緒にハーモニーランドチケット売場に提出・提示してください。入園とアトラクション利用のパスポートチケットをお渡しいたします。

※「利用申請書」のみの提示、または「ジョイメイト会員証」のみの提示では本企画をご利用できません。

必ず、「利用申請書」「ジョイメイト会員証」の2つを一緒に提示してください。

※通常パスポートでご利用出来ない特別イベント営業時は、本企画は対象外となっております。

※企画内容・利用申請書の記載方法に関しては、事務局へお問い合わせください。(tel.0852-28-6555)

### アクセスMAP 日出ICから約2分!



大分県速見郡日出町大字藤原5933(国道10号線沿)

営業時間・イベント情報はホームページで!

「ハーモニーランド」検索



© 2023 SANRIO CO., LTD.

ハーモニーランドからのお願い

新型コロナウイルス感染状況により、ご利用方法が大きく変更になる場合がございます。事前に公式HPをご確認のうえ、ご利用いただきますようお願い致します。

ハーモニーランド 営業課  
tel.0977-73-1155  
(営業時間内)

### ハーモニーランド利用申請書

【対象期間】2023年7月15日(土)～8月31日(木)

ジョイメイトしまね

P322



事業所番号:       事業所名: \_\_\_\_\_ 事業所tel.: \_\_\_\_\_

会員番号:     会員名: \_\_\_\_\_ 連絡先tel.: \_\_\_\_\_ (自宅・携帯)

利用申請者 (4歳以上の方)	氏名	氏名	氏名
	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他
※4歳未満の方は無料となりますので記入不要です。	氏名	氏名	氏名
	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他	〔続柄〕 会員・配偶者・子・両親・孫・その他

※「事業所名」や「会員番号」等の必要事項は必ずご記入をお願いします。  
※申請書の記入欄が不足する場合は、コピーしてご利用ください。

ご利用者合計数  
(4歳以上)

名様

# パンづくりに 挑戦!



人気のパンづくり教室が再登場です。

みなさまにお勧めできる少人数制の人気パン教室を、ご紹介しています。

それぞれのご自宅で、楽しく教えていただける教室を、選んでいます。  
利用期間・定員が決まっていますので、早めに計画され予約をしてください。

新しい仲間が増えるかもしれませんよ。

体験料金一例 ▶ お一人様 **3,500円**～

※松江会場は当日メニュー等により異なりますので、予約時に確認してください

**申込対象** 会員および同居家族計2名まで  
※小学生以上 ※利用日に会員であること

**募集定員** **200名**(各教室それぞれ100名)

**体験期間** 令和5年4月20日(木)  
～令和6年2月15日(木)

単発レッスン料金

一人当り**1,500円割引券**を  
計**200名**様に

**利用方法** 各体験利用期間中に各自予約をして参加

**申込方法** ジョイメイトしまねHPから  
下記コースよりひとつ選択



※応募者多数の場合**抽選**となり当選者のみ連絡。

※抽選結果は4月11日以降、ホームページで確認できます。

**申込締切** 令和5年4月4日(火)必着

【注意事項】

- 予約につきましては混み合っている場合がありますので、ご了承ください
- 体験料金は、各施設で同封の参加補助券と引換に、差額をお支払いください。

- 予約後のキャンセル料は、それぞれの教室で規定があります。必ずご確認ください。
- 予約が取れなかった場合でも、体験期間外の取扱はできませんので、ご了承ください。

松江会場

パンとおかしの教室Blattchen(岩崎先生)

自宅キッチンで、日々メニューを替えてパンやおかし、ケーキを作っています。**1回の教室の定員は5名です。**

教室のブログを、是非ご覧ください

<http://blattchen2015.sakura.ne.jp>



**場所** 松江市国屋町1-67  
(松江市比津町の喫茶北欧前交差点を浜佐田方面へ陽南台入る)

**定休日** 不定休 **レッスン時間** 10時～13時30分  
14時～17時30分

★問合せ番号は、別途案内時お知らせ

出雲会場

親切と笑顔の教室LePainルパン(矢野先生)

パン作りの楽しさを味わえるパン教室で、他に洋菓子や和菓子も作っています。**1回の教室の定員は3名です。**今回、みなさまにはベーシックコース(ワンデーコース)で体験していただきます。教室のホームページを、是非ご覧ください  
<https://lepain-izumo.studio.site>



**場所** 出雲市知井宮町846  
(西出雲駅から徒歩で3分)

**定休日** 不定休 **レッスン時間** 9時～12時  
13時30分～16時30分

★問合せ番号は、別途案内時お知らせ

5月号に「島根県立美術館」「島根県立宍道湖自然館ゴビウス」「松江歴史館」の各年間パスポート購入券のご案内を掲載いたします。



# ジョイメイト推奨ツアー



ツアー No.31-71-06

## 1

DAY

広島

### 世羅高原花めぐり

「チューリップ・芝桜・ネモフィラ」を愛でる

日帰り

出発日

2023年 **4月23日** 日

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	8,500円	4,200円	11,000円	6,000円

補助対象

会員及び同居家族

食事

昼食1回

募集人員

30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。

©世羅高原農場

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 → **世羅高原農場(チューリップ祭り)** → 松江駅南口 → 城山西駐車場

8:10 8:30 10:45 ~ 11:45 12:00 ~ 13:15 13:30 ~ 14:30 17:00 17:15

せらワイナリー(パーベキュー<Bコース>)(昼食) → 花夢の里(芝桜・ネモフィラ)

◎運行バス会社：松江市営バス

ツアー No.31-71-07

## 1

DAY

山口 広島

### お花見錦川清流線・とことこトレイン乗車

日帰り

出発日

2023年 **4月1日** 土

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	10,300円	5,600円	14,000円	8,000円

補助対象

会員及び同居家族

食事

昼食1回(弁当)

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。

観光用 トロッコ遊覧車

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 → 清流新岩国駅 → 松江駅南口 → 城山西駐車場

7:00 7:20 11:26 12:17 12:35 13:15 15:45 ~ 17:00 19:00 19:15

+++ 錦川鉄道清流線(昼食弁当) +++ 錦町 → とことこトレイン(きらら夢トンネル・サクラのトンネル) → 雙津峡温泉駅 → 庄原・上野公園桜まつり → 松江駅南口 → 城山西駐車場

◎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
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)

松江市交通局 観光係

ツアー No.31-71-08

## 1

DAY

島根

### いちご狩りとしまね海洋館アクアス

日帰り

出発日

2023年 **5月5日** 金祝

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	7,500円	4,200円	10,000円	6,000円

補助対象

会員及び同居家族

食事

なし

募集人員

30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。

島根県立しまね海洋館アクアス

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 → **しまね海洋館アクアス(昼食各自)** → 松江駅南口 → 城山西駐車場

7:40 8:00 10:45 ~ 13:45 14:15 15:40 15:30 18:30 18:45

きんた農園ベリーネ → 松江駅南口 → 城山西駐車場

◎運行バス会社：松江市営バス

ツアー No.31-71-09

## 1

DAY

邑南町 浜田

### 香木の森・パスタランチとしまね海洋館アクアス

日帰り

出発日

2023年 **4月29日** 土祝

旅行代金	会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
	8,700円	6,700円	11,500円	9,000円

補助対象

会員及び同居家族

食事

昼食1回

募集人員

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) → 松江駅南口 → 宍道/バル → 出雲市駅北口 → 香木の森・香夢里(昼食) → しまね海洋館アクアス → サンピコごうつ → 出雲市駅北口 → 宍道/バル → 松江駅南口 → 一畑バス本社

7:20 7:30 7:50 8:15~8:30 10:20 ~ 12:10 13:00 ~ 15:20 15:40 ~ 16:00 17:20 17:50 18:10 18:20

◎運行バス会社：一畑バス

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

松江市交通局 観光係

上記参照

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)

## 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。

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.31-71-10

**島根**

**マイカープラン** いちごの森あおやま

**日帰り** やすぎ特産「いちご狩りとLAUTフレンチランチ

**出発日** 2023年 **4月1日** 土 ~ **5月31日** 水  
※月・火・金曜日とゴールデンウィーク(4月29日~5月7日)を除く

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	大人	小人
4,600円	4,100円	6,800円	5,700円		

**補助対象** 会員及び同居家族

**食事** 昼食1回

**募集人員** 各 **15名** (最少催行人員1名)

《行程》各地 → いちごの森「あおやま」 → LAUT(ラウ)フレンチランチ(昼食) → 各地

※全国旅行支援が延長となった場合、対象旅行商品となります。 ※旅行参加中はマスクの着用をお願いします。

**1 DAY** ツアー No.31-71-11

**岡山**

**いちご狩り食べ放題と**

**日帰り** さくらの名所「津山城鶴山公園」

**出発日** 2023年 **4月9日** 日

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	大人	小人
9,700円		12,500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20名)

《行程》日交灘町車庫 → 松江駅南口 → 美作農園・いちご狩り食べ放題 → 西の屋美作店「極旨すき焼き御膳」(昼食) → 「さくらの名所100選」津山鶴山公園 → 松江駅南口 → 日交灘町車庫

※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。

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 定休日:土・日・祝日)

**1 DAY** ツアー No.31-71-12

**広島**

**ナイスデーツアー**

**世羅町で生まれた新種キノコ「松きのこ」を味わう**

**日帰り** 世羅高原 芝桜・ネモフィラ・ふじまつり

**出発日** 2023年 **5月7日** 日・**14日** 日

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	大人	小人
10,600円	10,200円	14,000円	13,000円		

**補助対象** 会員及び同居家族

**食事** 昼食1回

**募集人員** **30名** (最少催行人員18名)

《行程》松江 → 出雲 → 三刀屋 → FlowerVillage花夢の里 → 世羅町内昼食(昼食) → せらふじ園 → 三次ワイナリー → 三刀屋 → 出雲 → 松江

※添乗員:同行します。 ※バスガイド:同行しません。 ※松江~出雲間の国道9号線沿いのバス停等、下熊谷BCで乗降可能です。

**3 DAY** ツアー No.31-70-02

**長野 富山 岐阜** FDA出雲空港⇄名古屋小牧空港便利用

**立山黒部アルペンルート雪の大谷と**

**2泊3日** 世界遺産 白川郷ゆっくり滞在

**出発日** 2023年 **5月17日** 水・**6月5日** 月

旅行代金	会員料金		同居家族料金		一般料金(大人お一人様)	
	4名様1室利用	77,200円	78,200円	89,800円	82,000円	94,800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** **25名** (最少催行人員18名)

《行程》1日目 出雲空港 → 名古屋小牧空港 → 大王わさび農場 → 国宝・松本城 → 立山プリンスホテル(泊) 2日目 ホテル → 扇沢駅 → 【立山黒部アルペンルート】 3日目 ホテル → 世界遺産 白川郷合掌造り集落(散策・昼食) → 名古屋小牧空港 → 出雲空港

※バスガイド:1日目名古屋小牧空港~3日目名古屋小牧空港まで同行します。 ◎利用交通機関:フジドリームエアラインズ、名鉄観光バスまたは同等クラス

お申し込み お問い合わせ先 日帰りから世界の空まで **一歩トペルサー** ナイスデーツアーセンター 0120-333-5556 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

### 平野缶詰有限公司

TEL 0852-21-2596 営 9:00~17:00 休 土・日・祝日  
 住 松江市中原町166

獲れたての宍道湖産大和しじみM(殻高12~14mm)を砂はきして冷凍してあります。Mサイズは宍道湖産大和しじみの漁獲量の40%程度です。お味噌汁はもちろんですが、むき身にして炊き込みご飯や佃煮もお作り頂けます。松江市ふるさと納税12,000円の返礼品(3,600円)です。



**宍道湖産冷凍大和しじみM3kg**  
 (宍道湖産冷凍大和しじみM(殻高12~14mm)500g×6)  
 (3,888円(税込))

※冷凍便で事業所に届きます

**3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 営 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  
 お得な情報を配信中



【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  
 ※会員証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。

### マリエ・やしろ(株) やしろメイト

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

**やしろメイト**  
 会員募集開始!!  
 (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~2023年2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ないか?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。

**マグネパワー  
 プレスレット2個セット**  
 (1セット 6,600円)

**9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。

### 姫のそば ゆかり庵 (十割そば専門)

TEL 0854-52-2560 営 11:00~14:30(O.S.) 休 火曜日・第3水曜日  
 住 仁多郡奥出雲町福原2128-1



在来種横田小そば御膳  
 1,520円(税込)



「ゆかり庵」のある稲田神社は稲田姫を奉る縁結び・子宝安産の神社です。縁側からは拝殿やお庭が眺められゆっくりとおくつろぎいただけます。

「地産地消 奥出雲の味」  
 奥出雲でしか味わえない在来種横田小そば、天日干しに多米、野菜や果物を自分たちで育てています。

**お食事割引券(1,200円)**

**15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



締切:4月5日(水)必着

### 3月号当選者発表 当選商品は3月末までに届け致します。

エフワンズより ネットタイ×2・レディスニットMサイズ×1 3名様  
 スリーハート・リフレより 「まつげカール」チケット5名様  
 マリエ・やしろ様より おひるねピロー&自動ペットボトルオープナーセット2名様  
 松江エクセルホテル東急 ランチbuffetペア食事券3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、当選の方のみご連絡します。※先着順ではありません。  
 ※当選者は、「ジョイメイトしまね」の4月10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 東京スカパラダイスオーケストラ

2023 HALL TOUR 「JUNK or GEM ~Spring&Summer」

**日時** 2023年 **6月18日(日)** 開演17:45 (開場17:00)

**料金** 全席指定 **5,400円** (通常7,700円)

**会場** 出雲市民会館

**申込締切** 2023年**4月5日(水)**

**お届け期間** **4月下旬** ※小学生以上チケット必要



**お申し込みは** **お一人様 2枚まで 50枚限り**

## 2 井田幸昌展

「Panta Rhei | パンタ・レイー 世界が存在する限り」

**日時** 2023年 **7月22日(土)~8月27日(日)**  
10:00~18:00 (最終入館は17:30まで 水曜日休館)

**料金** **700円** (前売券1,000円)

**会場** 米子市美術館

**申込締切** 2023年**4月5日(水)**

**お届け期間** **5月中旬**



〈Cinderella〉2017年 油彩・キャンバス 130.3x194.0(cm) © IDA Studio Inc.

**お申し込みは** **お一人様 4枚まで 50枚限り**

## 3 足立美術館「パートナーズカード」購入券

**料金** **4,000円** (通常6,000円)

**申込締切** 2023年**4月5日(水)**

**お届け期間** **4月中旬**

**カード特徴**

- 有効期間は購入してから2年間、何度でも入館可能
- 御同伴者(2名様まで)も個人入館料の半額
- 1回目入館時、ガイドブックを進呈
- 4回目入館時に喫茶券を進呈
- パートナーズカード提示で、提携美術館に割引料金で入館可能



ジョイメイトから送付された「購入券」を美術館に持参し上記料金をお支払いください。顔写真を撮影し、仮発行券と入館券を受け取り入館。パートナーズカードは鑑賞後に、受付でお渡しします。(※引換:2024年3月31日まで)

**お申し込みは** **お一人様 1枚まで 100枚限り**

**新企画** 2022年度 毎月定番企画 **4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** 会員アンケートから生まれた企画です!

**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** 2023年4月6日(木) **申込対象** 4月生まれの会員

**当選確認** 4月12日(水)以降にホームページにてご確認ください。




↓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: 3月15日(水)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

**4月号**

- 広島 **1 DAY** 世羅高原花めぐり「チューリップ・芝桜・ネモフィラ」を愛でる 松江市交通局 **FAX 0852-60-1126**
- 山口 広島 **1 DAY** 人気コース お花見錦川清流線・とことこトレイン乗車 松江市交通局 **FAX 0852-60-1126**
- 島根 **1 DAY** いちご狩りとしまね海洋館アクアス 松江市交通局 **FAX 0852-60-1126**
- 島根 **1 DAY** 香木の森・パスタランチとシロイルカバックヤードツアーしまね海洋館アクアス 一畑バス **FAX 0852-20-5201**
- 島根 **1 DAY** マイカープラン いちごの森あおやまやすぎ特産「いちご狩りとLAUTフレンチランチ 日本交通旅行社 **FAX 0852-27-8197**
- 岡山 **1 DAY** いちご狩り食べ放題とさくらの名所「津山城鶴山公園」 日本交通旅行社 **FAX 0852-27-8197**
- 広島 **1 DAY** 世羅町で生まれた新種キノコ「松きのこ」を味わう世羅高原 芝桜・ネモフィラ・ふじまつり 一畑トラベルサービス **FAX 0852-21-0258**
- 長野 富山 岐阜 **3 DAY** 立山黒部アルペンルート雪の大谷と世界遺産 白川郷ゆっくり滞在 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

3月1日加入  
 〈出雲市〉・影山社会保険労務士事務所  
 〈雲南市〉・(有)坪倉工業 〈奥出雲町〉・ヒロスカイサービス(株)  
 〈西ノ島町〉・にしのしま歯科

## ジョイメイトしまねの加入状況

事業所数

2,103

会員数

29,627

(2023年2月1日現在)

## 事務局より Information

4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。

# 4月5日(水) 必着!!

新規に入会される  
事業所の受付は  
**3月31日必着!!**

## 令和5年度事業方針について

新型コロナウイルス感染症が規制緩和に向かう中、会員サービスの一層の充実を図り会員事業所や地場産業の活性化につながる事業を提供してまいります。

- 1 会員拡大目標 **30,300人**
- 2 ジョイメイトしまねの知名度向上
- 3 情報化の積極的な推進
- 4 会員ニーズの把握と魅力ある事業の推進

### 新規取り組み事業

- ◇ 歯科検診および治療費助成
- ◇ 忘年会施設利用補助の日帰り設定
- ◇ ホームページ機能アップによる割引指定店検索機能強化
- ◇ 地産地消事業の展開

**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。

## お願い

慶弔給付金の請求書をご提出される際は、記入もれや添付書類の不備等ないようご確認のうえご提出願います。  
 ※事由確定(発生)日を過ぎてからご提出をお願いいたします。未来日のものを受付けができませんのでご注意ください。

～五・七・五にこめた一句～  
令和5年度 第1弾!!

# ジョイメイトしまね川柳募集



今回の  
お題

今度こそ…

選考員

おだ ときみち  
すんし 先生  
小田 時通 (雅号:寸思)

(山陰中央新報文化センター川柳教室講師/現代川柳誌友)

前年度から開始した川柳には、毎回たくさんの作品が届いています。

4月は新入社員の入社や人事異動・事業年度の改まる事業所もあるかと思えます。会員ご自身を取り巻く環境が大きく変化する時期でもあります。

今までやり残した○○○・／今年やろうとしている○○○・  
みなさんの秘めた想いを川柳にしてみませんか?

### ◎前回総評より先生からのアドバイス

伝えようとする気持ちが強く、説明過ぎの点があり、少し抑えて読者の想像を膨らませるように努めてください。

**応募資格** 会員のみ(お一人1作品でお願いします)

**応募締切** 2023年4月6日(木)

**応募方法** Web申込または葉書  
(作品には事業所番号・事業所名・会員番号・会員名必要)

**賞** 理事長賞(作品の中から1作品に):カタログギフト(1万円相当)  
特選(2作品)・入選(15作品程度)

※賞品は受賞者さまの事業所宛郵送させていただきます。

**作品発表** 理事長賞と特選の作品は、ジョイメイトニュース 6号紙面に掲載し、紹介します。  
入選の作品は、ジョイメイトニュース7号以降、随時紹介させていただきます。  
なお、作品の作者表示はイニシャルで記載(例:松江市 M・K)

**注意事項** ・作品は未発表のものに限り、必ずご本人がご記入・ご入力ください。  
・作品の発表や出版に関する著作権は、二次利用を含め、ジョイメイトしまねに帰属とします。  
・応募作品は返却しません。・二重投稿や著しい類想類句は、受賞を取り消すことがあります。  
・応募後は結果発表まで作品を発表されないようお願いいたします。  
・応募に際してのWeb接続料、通信料などは応募者さまのご負担となります。

職場で  
ちょっと3分

No.1

## 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。

## ゆる～くストレッチ! 筋肉と対話しながらね

仕事中に思い立ったらすぐにできるストレッチは重宝です。まずは「前屈」。苦手意識もあるでしょうが、とりあえず膝に手をおいて、ひじを緩め、上半身の重さに任せ  
てみましょう。

大事なものは、感じること。太ももの裏側や腰の筋が伸びる感覚があるはず。ゆっくり呼吸しながら、伸びようとしている筋肉と心のなかで「対話」してください。「いつも私のために働いてくれてありがとう、お疲れさま」。この思いが通じると、筋肉はすっと伸びてくれます。拗ねていた子どもが素直になるような感覚です。時間を忘れて集中できますから(といっても2分程度)、気分の切り替えにも良いでしょう。

