

# 共済広報 とつとり

2

2016.No.646

特 集

## 退職後の制度 ご案内

### Contents

|                        |    |
|------------------------|----|
| 退職後の制度ご案内 .....        | 2  |
| 健康記事                   |    |
| 血清脂質検査で健康状態をチェック ..... | 9  |
| 市町村ガイド .....           | 10 |
| 共済組合からのお知らせ .....      | 12 |
| きょうさいDATA .....        | 17 |

我がまちの自慢

### 六根清浄と 六感治癒の地(三朝町)

全国第1号、県内初の日本遺産に認定された三朝町の三徳山と三朝温泉。今回は、日本遺産に認定されたストーリーと、日本遺産の楽しみ方をご紹介します。

10ページに関連記事

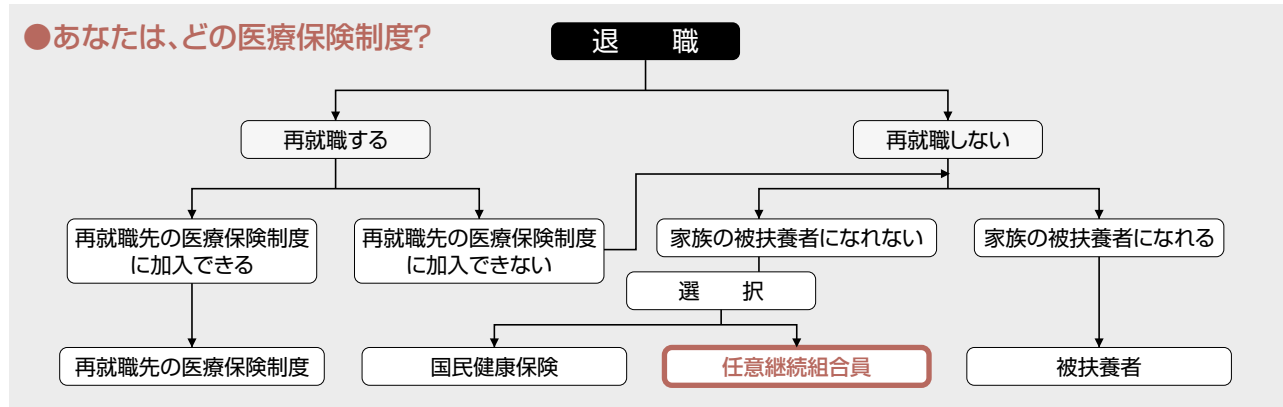


# 任意継続 組合員

1年以上引き続き組合員であった方は、退職後も一定の掛金を支払うことにより、在職中とほぼ同様の短期給付(休業給付は除きます)を2年間受けることができます。

**この制度への加入は任意で、いつでも脱退できます。**

退職すると組合員の資格を喪失しますので、いずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。下のフローチャートで、あなたにあった医療保険制度に加入してください。



## ① 加入手続き

退職日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」に、金融機関で掛金の口座振替納付の手続きを行った「掛金の預金口座振替申込書」を添付して、共済組合に提出してください。

## ② 被扶養者

被扶養者として継続したい方がある場合は「扶養状況申告書」を、新規に被扶養者として認定したい方がある場合は、「被扶養者申告書」を提出してください。

## ③ 任意継続掛金及び介護任意継続掛金の額

次のア・イ・ウのいずれか低い額に、千分の96.6(予定)を乗じた額が、1か月の任意継続掛金です。

また、40歳以上65歳未満の方には、千分の12.24(予定)を乗じた額が、1か月の介護任意継続掛金として加算されます。

|         |   |                                                                        |
|---------|---|------------------------------------------------------------------------|
| いずれか低い額 | ア | 退職した月の短期給付掛金の標準となった標準報酬月額                                              |
|         | イ | 昨年10月1日における組合員の掛金の標準となった、平均標準報酬月額 360,000円                             |
|         | ウ | 組合員期間が15年以上あり55歳以上で初めての退職の方は、退職した月の掛金の標準となった標準報酬月額の7割の額を標準報酬等級表に当てはめた額 |

※これ以降は、任意継続掛金と介護任意継続掛金を掛金と表記します。

## ④ 掛金の納入方法

掛金は前納で、毎月払い・半年払い・1年払い(半年払い・1年払いは割引あり)があります。納入方法は、任意

継続組合員資格取得申出書で申し出てください。

掛金は、口座振替手数料と合わせて口座から引落としされます。この口座振替は、山陰合同銀行と鳥取銀行のみの取扱いです。

## ⑤ 加入期間

退職日の翌日から最長2年間加入できます。期間の途中で資格を喪失するときは、資格喪失の手続きが必要ですので、共済組合まで連絡してください。

この場合、未経過期間の掛金は、お返しします。

## 任意継続掛金の算定例

**例1** 組合員加入期間 …… 35年  
標準報酬月額 …… 470,000円  
退職時年齢 …… 60歳  
(☑)により)  
470,000円×70/100=329,000円  
を標準報酬等級表に当てはめて320,000円  
320,000円×96.6/1,000=30,912円(短期)  
320,000円×12.24/1,000=3,916円(介護)  
※円位未満切捨て

**任意継続掛金月額 34,828円**

**例2** 組合員加入期間 …… 20年  
標準報酬月額 …… 340,000円  
退職時年齢 …… 38歳  
(☑)により)  
340,000円×96.6/1,000=32,844円(短期)  
**任意継続掛金月額 32,844円**  
※年齢が40歳未満のため介護掛金は該当しない

## ・社会保険料控除について

掛金は、所得税の確定申告の際に社会保険料控除の対象になります。〔掛金納付証明書〕を翌年1月下旬頃、本人宛に発行します。〕

退職予定の皆さんへ

安心して第二の人生を迎えるために

# 退職後の制度ご案内

これから定年等による退職を予定される皆さんへ、退職後も健やかに不安のない第二の人生をお送りいただくために、共済組合および互助会と鳥取市町村厚生から退職後の制度をご案内します。



## 退職後の手続き一覧

|            | 退職時の手続き                                    | 申請書など                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保険課        | 組合員証等の返納(共済組合)                             | ●退職後すみやかに。<br>▶組合員資格喪失届書・組合員証・被扶養者証・高齢受給者証                                                                                               |
|            | 退会せん別金の請求(互助会)                             | ●在会期間が、5年以上ある方<br>▶退会せん別金請求書                                                                                                             |
|            | 任意継続組合員の選択(共済組合)<br>3ページ参照                 | ●退職の日から20日以内に申し出が必要<br>▶任意継続組合員資格取得申出書・掛金の預金口座振替申込書(2枚目)<br>▶扶養状況申告書(引続き被扶養者となる者の申請)または、被扶養者認定申告書(取得時に新たに被扶養者を申請する場合)                    |
| 年金課        | 退職届書の提出(共済組合)<br>4ページ参照                    | ●年金受給権未発生または支給開始年齢に達していない方<br>▶退職届書                                                                                                      |
|            | 年金の請求(共済組合または日本年金機構)<br>4・5ページ参照           | ●退職時または年金支給開始年齢到達時<br>▶年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)等                                                                                           |
| 福祉課        | 共済貯金の解約等(共済組合)<br>6ページ参照                   | ●積立貯金の解約は共済事務担当者を経由して共済組合へ。(任意継続組合員の資格を取得される場合は、継続できます。)<br>▶貯金解約請求書                                                                     |
|            | 組合員貸付金の返済(共済組合)<br>会員貸付金の返済(互助会)<br>6ページ参照 | ●いずれも退職時に未償還金を一括償還。<br>退職手当および共済貯金により返済することもできます。<br>▶共済事務担当者を通じて、その旨を共済組合へ申し出てください。                                                     |
|            | その他の福祉事業<br>7ページ参照                         |                                                                                                                                          |
| 年金者連盟      | 年金者連盟への加入<br>4ページ参照                        | ●加入資格は共済組合の年金受給者及び55歳以上の年金待機者<br>●年金制度の改善運動。機関紙等の発行。会員の相互親睦等の事業。その他傷害保険、長寿慶祝、団体旅行、保養所利用助成、弔慰金制度あり。<br>▶年金者連盟加入申込書(年金請求時添付)               |
| (有)鳥取市町村厚生 | 退職後の各種保険<br>8ページ参照                         | ●ライフサポートプランⅡ型<br>●一時払退職後終身保険<br>●ライフサポートプランZコース<br>●重病克服支援制度<br>●総合医療サポート ●リレー定期<br>●無配当医療保険 ●退職後重病克服支援制度<br>ご検討のうえ、加入される保険の申込書をご提出ください。 |

お問い合わせ先

●共済組合・互助会 …… 代表 tel.0857(26)2341

◆年金課 tel.(26)2342

●鳥取県市町村職員年金者連盟・(有)鳥取市町村厚生 …… tel.0857(29)3324

◆保険課 tel.(26)2343

◆福祉課 tel.(26)2421



## そ の 他

老齢厚生年金等の  
繰上げ支給について

受給権発生が61歳以降に引き上げられた老齢厚生年金等は、60歳以降、支給開始年齢に達する前に繰り上げて受給することができます。

ただし、繰上げを選択すると、生涯変更することができなくなったり、他の老齢厚生年金や老齢基礎年金も同時に繰上げなくてはならないなど、いくつか注意点がありますので、繰り

上げ支給をお考えの方は共済組合または年金事務所へお問い合わせください。

老齢厚生年金の額の  
特例について

次の①または②の特例に該当する方は、特別支給の老齢厚生年金(65歳までの年金)の報酬比例部分に併せて「定額部分」が支給となります。(①の場合は当初から、②の場合は特例請求をした翌月からの支給となります。)

また、加給年金額対象者がある場合は「加給年金額」が加算されます。

## ① 長期在職者の特例

要 件: 組合員期間が44年以上の方。

手続き: 必要ありません。

## ② 障害者の特例

要 件: 昭和61年度以降に決定された障害共済年金等の受給権者、および厚年法上の障害等級1～3に該当する程度の障害状態にある方。(在職中の障害発生でなくてもよい。)

手続き: 「老齢厚生年金 障害者特例・繰上げ調整額請求書」を提出してください。(診断書等の添付書類が必要となります。)

## 加給年金額について

組合員期間が20年以上ある方で、前記の特例により定額部分が支給となる時点、または本来支給の老齢厚生年金(65歳からの年金)の受給権が発生した時点において、その受給権者と生計を共にしている方のうち、恒常的な収入金額が将来にわたって年額850万円未満と認められる次の①～③の方がいるときは加給年金額が加算されます。

## ① 65歳未満の配偶者

65歳に達するまで加算されます。

※配偶者ご自身が20年以上加入期間のあ

る老齢厚生年金等を受けることができる場合、加給年金額は停止となります。

② 18歳に達する日以後の最初の3月31日  
が到来していない子

18歳に達して最初の3月まで加算されます。

③ 20歳未満の子で厚年法上の障害等級1級または2級に該当する程度の  
障害の状態にある子

20歳に達するまで加算されます。

(注1) 定額部分支給開始時点において、配偶者等の恒常的收入金額が年額850万円以上であっても、定年退職に関する条例(公務員)や就業規則(民間)により、5年以内の定年退職が認められる場合は、年額850万円未満の者に準ずる者として対象となります。

(注2) 複数の老齢厚生年金の受給権がある場合は、1つの老齢厚生年金にのみ加算されます。加算される老齢厚生年金は次の優先順位によって決まります。

① 加給年金額の加算開始時期が最も早い老齢厚生年金

② 算定の基礎となる加入期間が最も長い老齢厚生年金

退職共済  
年金

## 退職時等の手続きはお忘れなく

本年度60歳定年退職される一般組合員の方(特定消防組合員以外の方)につきましては、老齢厚生年金及び退職共済年金(経過的職域加算額)(以下老齢厚生年金等といいます。)の受給権発生が62歳となりますので、退職時には退職届書を提出してください。

また、早期退職される方につきましても、受給権発生が生年月日及び組合員種別により異なりますので、退職時には退職届を提出してください。

なお、特定消防組合員で60歳定年退職される方につきましては、60歳で受給権が発生しますので、既に在職決定をされている方は退職改定の手続きを、未請求の方は在職決定及び退職改定の手続きを行ってください。(詳しくは共済事務担当者または共済組合年金課へお問い合わせください。)

## 退職時の手続き

## ① 退職届書

各自必要事項を、洩れのないよう記入してください。  
※在職中に老齢厚生年金等の受給権が発生した方は届出の必要はありません。

## ② 組合員期間等証明書及び履歴書

(人事担当者が作成します。)  
組合員期間に係る履歴等を証明したもの。

## ③ 年金者連盟加入申込書(準会員用)

55歳以上で年金者連盟に加入を希望される方。(会費は当分の間免除)

## 年金の請求

## ■退職時に老齢厚生年金等の受給権がない方

(一般組合員および早期退職の方)

請求書送付時(受給権発生日の属する月の3か月前)に加入している実施機関または最終加入の実施機関から、ご自宅へ「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」が送付されますので、同封の案内に従い請求してください。

なお、請求書送付時に組合員である方については、所属所経由で請求書を送付しますので、所属所経由で共済組合へ請求してください。

## ■退職時に退職共済年金の受給権がある方

(S30.4.2～S30.10.1生まれの  
特定消防組合員の方)

一元化前に受給権発生した退職共済年金について、平成27年9月までの期間を加味した退職共済年金の退

職改定と一元化後の期間(平成27年10月～平成28年3月)に係る老齢厚生年金等の新規決定を「退職共済年金 退職改定 請求書」および「老齢厚生年金裁定請求書(A-9)」により、それぞれ請求していただくこととなります。請求書は、所属の共済事務担当課に備え付けてありますので、そちらから入手してください。

なお、一元化前に受給権発生した退職共済年金を未請求の方は、退職共済年金の在職決定及び退職改定の請求と老齢厚生年金等の請求をしていただくこととなります。

## ■退職時に老齢厚生年金等の受給権がある方

(S30.10.2～S31.4.1生まれの  
特定消防組合員の方)

在職決定した老齢厚生年金等の退職改定を共済組合が職権で行いますので、手続きは特に必要ありません。

なお、老齢厚生年金等の在職決定が未請求の方は、なるべく速やかに請求をしてください。



## その他の福祉事業

### ◆ 宿泊保養施設利用券

#### ① 退職直後に年金受給者となる方

互助会から「宿泊保養施設利用券」を発行(6月中旬頃送付)いたします。この利用券は年金受給者および配偶者、または同伴の家族の方が県内直営3施設を利用した時に、休憩・宿泊それぞれ1回500円の助成を行うもので、合計年8回使用できます。

さらに、年金者連盟会員には連盟から追加助成を行います。

#### ② 退職直後に年金受給者とならない方

互助会から退職後1回に限り「宿泊保養施設利用券」を発行いたします。この利用券は退職者ご

本人及び配偶者、または同伴の家族の方が県内直営3施設を利用した時に、休憩・宿泊それぞれ1回500円の助成を行うもので、合計年8回使用できます。

※なお、平成27年度中に年金受給者となった場合は、この利用券は返却していただきます。(後日、年金受給者専用の「宿泊保養施設利用券」を発行いたします。)

※**②のうち年金者連盟の準会員となる方は、年金者連盟会員と同様の取り扱いとなります。**

★記載内容は、平成27年度のものです。

### ◆ 健康診断事業(シルバードック)

35歳以上の任意継続組合員の方を対象に「シルバードック」を実施します。

検診内容は、共済組合「組合員ドック」の一般ドックと同等の内容となっておりますので、退職後の健康管理、生活習慣病の早期発見にお役立てください。

対象の方には、任意継続組合員資格取得申出書の提出により審査・確認し、ご自宅宛に受検票(有効期間は任意継続組合員である間)を送付します。

受検の際は、受検票裏面の指定医療機関一覧表に記載の医療機関と直接日程調整(予約)を行って

いただき、受検票、任意継続組合員証、個人負担金(20,000円)および医療機関が指定した準備品を持参のうえ受検してください。



### ◆ 特定健康診査・特定保健指導

高齢者の医療の確保に関する法律により、40歳から74歳までの任意継続組合員および被扶養者を対象として、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査を行います。

また、健診結果により、生活習慣病の発症・重症化の危険因子の保有状況を基に特定保健指導対象者を抽出し、適切な保健指導を行います。

#### ● 特定健康診査受診券・特定保健指導利用券は、対象となる方の自宅へ送付します。

特定健康診査受診券……5月頃

特定保健指導利用券

……健診後、随時(保健指導が必要な方のみ)

※有効期間は、特定健康診査受診券、特定保健指導利用券に記載しています。

※鳥取市立病院又は智頭病院でシルバードックを受検する方は、受検当日に保健指導を受けることができます。その場合は、特定保健指導利用券は交付しません。

※任意継続組合員または被扶養者の資格を喪失した場合は、特定健康診査及び特定保健指導を受けることはできません。

## 共済貯金

共済貯金に加入の方は退職されると次のいずれかとなります。

#### ● 退職後、任意継続組合員の資格取得をする場合

#### 任意継続組合員である期間は、貯金を継続することができます。

貯金を継続する場合は手続きの必要はありませんが、解約する場合は、解約の手続き(右記参照)を行ってください。また、任意継続組合員である期間中は、臨時積立、一部払出、解約も行うことができます。

※共済組合からのお知らせ

P15「退職金は共済貯金に!!」をご参照ください。



#### ● 退職し組合員の資格を喪失する場合

#### 共済貯金の利用はできなくなりますので、解約の手続きを行ってください。

※解約の手続き…【貯金解約請求書】の提出

※積立貯金加入の際に登録した印鑑を必ずご使用ください。

**3月末日送金希望者**

3月15日までに、共済組合必着で提出してください。

**4月末日送金希望者**

4月15日までに、共済組合必着で提出してください。

## 貸 付

共済貸付 互助会貸付 } の未償還金は、退職時に精算(一括返済)してください。

#### ● 未償還金の精算方法

次のいずれかの方法で行うこととなります。

##### 繰上償還

退職日前に、自己資金をもって全額繰上げ償還をして下さい。

##### ① 共済貯金からの返済

共済事務担当課への申し出により、共済貯金残高から控除することもできます。

##### ② 退職金からの控除

共済事務担当課への申し出により、退職金から控除することもできます。

#### ● 「だんしん」保険の取扱い

貸付金に係る団信保険は、退職日までその効力を持ちます。退職後(償還後)の未経過分に係る保険料は、退職した月から約3か月後に給付金等振込指定口座に返戻します。



各制度の詳細はパンフレットをご参照ください。

★共済組合扱いとして

■ライフサポートプランⅡ型

在職中に加入頂くことにより、万一の保障として退職後69歳まで継続が出来る制度です。

- 加入資格 「ライフサポートプランⅡ型(7コースを除く)」に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者
- 保障額 本人：1,030万円、590万円、300万円の3種類から選択(※1)できます。 配偶者：260万円
- 保険料払込方法 年払いにて払い込んで頂きます。

ライフサポートプランⅡ型退職後の取扱イメージ

◆医療保障保険、重病克服支援制度、総合医療サポート(生保部分)

ライフサポートプランⅡ型の退職後継続を加入要件として、在職中にご加入いただいている制度およびコースの範囲内(※1)で69歳まで継続が出来ます。

- 加入資格 該当のオプション制度に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者の方。
- 保障額 在職中の制度と同様です。(※2)
- 保険料払込方法 ライフサポートプランⅡ型と同様です。

|                |                                                  |                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ライフサポートプランⅡ型加入 | 退職後初年度の保健期間(平成29年3月1日更新日までは現在の加入保険金額のまま継続となります。) | 退職後の設定保険金額※<br>本人：1,030万円、590万円、300万円<br>配偶者：260万円<br>※現在の加入保険金額の範囲内でお取扱します。(新規・増額加入はできません) |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

▲更新日 平成28年3月1日 ▲退職 ▲更新日 平成29年3月1日(予定)

※1 退職後は新規加入・増額加入の取扱は出来ません。  
※2 総合医療サポートは生保部分のみの取扱となります。

★個人扱いとして

■一時払退職後終身保険

「ライフサポートプラン」に加入されている方が退職された後の保険として、一時払で保険料を支払うことにより退職後から一生涯の保障を確保できる制度です。

- 加入資格 「ライフサポートプラン」に退職日直前まで継続して2年以上加入している組合員とその配偶者で、加入日(平成28年5月1日保障開始)現在44歳6ヶ月を超え75歳6ヶ月までの方。
- 保障額 万一の場合(死亡・高度障害)に最高3,000万円。但し、保障額は在職中に加入されていた「ライフサポートプラン」の保障範囲内まで。
- 保険料払込方法 一時払にて払い込んでいただきます。 ※詳細は退職時に配布されるパンフレットをご覧ください。

■ライフサポートプランZコース

在職中からご加入頂くことにより、万一の保障として退職後75歳まで継続が出来る制度です。

- 加入資格 「ライフサポートプランZコース」に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者の方。
- 保障額 万一(死亡・高度障害)の場合に300万円。
- 保険料払込方法 年払いあるいは一括払いにて払い込んでいただきます。

※医療保障保険、重病克服支援制度、総合医療サポート(生保部分)は個人扱での退職後制度のお取扱いも可能です。その場合、在職中の保障内容とは取扱いが異なる部分がありますのでご注意ください。加入を希望される場合は、(専用の)パンフレットにて詳細をご確認ください。

※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。(例)保険年齢40歳=平成28年3月1日現在満39歳6ヶ月を超え満40歳6ヵ月まで。

■リレー定期

「ライフサポートプランⅡ型」に加入されている方が退職された後の保険として、年払いあるいは全期前納で保険料を支払うことにより退職後80歳までの保障を確保できる制度です。

- 加入資格 「ライフサポートプランⅡ型」に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者の方。
- 保障額 万一(死亡・高度障害)の場合の保障として200万円・400万円・600万円・800万円から選択可。但し、保障額は在職中に加入されていた「ライフサポートプランⅡ型」の保障範囲内まで。
- 保険料払込方法 年払いあるいは全期前納にて払い込んでいただきます。

■退職後重病克服支援制度

「重病克服支援制度」に加入されている方が退職された後の保険として、年払いあるいは全期前納で保険料を支払うことにより退職後80歳までの保障を確保できる制度です。

- 加入資格 「重病克服支援制度」に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者の方。
- 保障額 所定の「がん」と診断確定されたとき、または「急性心筋梗塞」「脳卒中」を発病して所定の状態になられたとき、もしくは所定の手術を受けられたときの保障として300万円、400万円、500万円から選択可。但し、保障額は在職中に加入されていた「重病克服支援制度」の保障範囲内まで。
- 保険料払込方法 年払いあるいは全期前納にて払い込んでいただきます。

■無配当医療保険

「医療保障保険」、「総合医療サポート」に加入されている方が退職された後の保険として、年払いあるいは全期前納で保険料を支払うことにより退職後80歳までの保障を確保できる制度です。

- 加入資格 「医療保障保険」、「総合医療サポート」に在職中から継続加入している組合員および役員とその配偶者の方。
- 保障額 病気やケガによる入院・手術等の総合的な保障として入院給付金日額5000円、3000円から選択可。但し、保障額は在職中に加入されていた「医療保障保険」、「総合医療サポート」の保障範囲内、また通算して日額5000円まで。
- 保険料払込方法 年払いあるいは全期前納にて払い込んでいただきます。

健康診断で生活習慣を見直そう!

血清脂質検査で

健康状態を



血清脂質検査は血液中のコレステロールや中性脂肪、HDL(善玉)コレステロールなどを調べるもので、動脈硬化の危険因子である脂質異常症の傾向を調べる上で大変有効な検査といわれています。

血清脂質検査でわかること

血液中の脂質は、大きく分けてコレステロール、中性脂肪、遊離脂肪酸、リン脂質などがあります。脂質検査ではコレステロールと中性脂肪を調べて、血中脂質が増えすぎているかを調べます。

血中脂質は私たちの体に欠かせない大切なものですが、コレステロールや中性脂肪が増えすぎると、血管の内腔が狭くなって血管壁が硬くなり、動脈硬化の原因になります。HDL(善玉)コレステロールは低すぎると問題で、LDL(悪玉)コレステロールは、高いと単独でも動脈硬化の原因となります。

脂質異常症に加えて、高血圧や高血糖、内臓脂肪型肥満などがともなっていると、メタボリックシンドロームの危険性が高まり、動脈硬化が進んでいるおそれがあります。

脂質異常症の診断基準

| 脂質異常症                       | 特定健診       |
|-----------------------------|------------|
| 高LDLコレステロール血症<br>140mg/dl以上 | —          |
| 高トリグリセライド血症<br>150mg/dl以上   | 150mg/dl以上 |
| 低HDLコレステロール血症<br>40mg/dl未満  | 40mg/dl未満  |

(血清脂質：空腹時採血による)

HDLコレステロール以外は高すぎると動脈硬化の疑いがあり、HDLコレステロールについてだけは低すぎることが動脈硬化の促進因子となる。

脂質異常症の診断基準は、日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」2007年版による

※脂質異常症の基準値は、他の疾患との関連で変動する場合があります

見直そう!

『生活習慣』

中性脂肪対策!

- 1 食べすぎない、太りすぎない  
全体の食べる量が問題。摂取エネルギーを減らす。
- 2 お酒と甘いものにはとくに要注意!  
飲酒が原因で高中性脂肪になった人は、禁酒をする  
と数値が下がる。女性に多いのはお菓子や果物の  
摂りすぎ。間食やデザートを抑えよう。
- 3 適度な運動を習慣に  
さつすぎない有酸素運動、なかでもウォーキングがおすすめ。1  
日1万歩をめざし、車やエレベーターをできるだけ使わないよう、  
実践しよう。



|       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 青背の魚  | 脂身の多い肉 | 揚げ物    |
| 海藻    | 即席めん   | チョコレート |
| 大豆製品  | 乳製品    | スナック菓子 |
| きのこ   | イカ・タコ  | 鶏肉     |
| 果物・野菜 | 魚卵     | 全卵     |
|       | 乳製品    | レバー    |

増やす食品

多く含む食品

LDLコレステロールや中性脂肪が増えているのは、その誘因となっている左図の食物を必要以上に摂っているか、増やしやすい生活をしているためです。次のようなことに気をつけましょう。

コレステロール対策!

1 コレステロールを増やす食品や多く含む食品を食べすぎない



# クールジャパンで沸き立つ、ホットなミササ



## 我が町、日本遺産

三朝町の三徳山と三朝温泉は平成27年4月24日、日本遺産審査委員会の審査を経て、全国で第1号、県内唯一の日本遺産に認定されました。

国が進めるクールジャパン戦略の一環として始められた認定制度である日本遺産。現在、全国で18件が認定され、その一つ一つにおいて地域が持っている歴史や文化、特色がひとつの物語として語られています。そして、点在する有形無形の文化財を結び付け、魅力的な日本文化を総合的に整備・活用し、魅力発信や地域の活性化へとつなげていくこととされています。

## ■三徳山・三朝温泉に息づく物語

さまざまな厳しい審査を通過し、見事に日本遺産となった、今なお三徳山・三朝温泉に息づく物語を紹介しましょう。

「六根清浄と六感治癒の地」日本一危ない国宝鑑賞と世界屈指のラドン泉

三徳山は山岳修験の行場として険しい地形、特異の意匠と構造を持つ建築とが織りなす独特な景観を有しており、その厳かさ1000年にわたって守り続けられています。

また、参拝の前に心身を清めるため、三徳山参拝の拠点となる三朝温泉は、白狼によって発見された伝説が残るなど、開湯してから850年以上にわたる今なお、三徳山信仰に深いつながりをもっています。

これら2つの拠点においては、三徳山の断崖絶壁での参拝により六根(目、耳、鼻、舌、身、意)を清め、湯治により六感(視、聴、香、味、触、心)を癒やすという、人と自然が融合する独自のストーリーとなっています。

## 三朝の日本遺産 楽しみ方

### ■三徳山投入堂参拝登山

修験道の開祖といわれる役行者が開山したとされる三徳山。もともと修験の行場であり、岩やカズラ、クサリをよじ登るような険しい場所もあるため、十分な登山準備が必要となります。

往復で1時間半から2時間程度を要する参拝途中では、数々の重要な文化財に出会うこともでき、最後の斜面にたどり着いた際に現れる投入堂の神々しい雰囲気は圧倒されることは間違いありません。そして参拝後には、ラドン豊富な三朝温泉が皆さんをお待ちしています。

### 三徳山への入山

【受付時間】8時～15時  
※積雪のある12月～3月は入山禁止  
【入山料】大人600円、子ども300円  
※投入堂まで

## ■3拍子そろった三朝温泉

三朝温泉には、今から約850年前、源義朝の家来である大久保左馬之祐が、三徳山参拝の途中、白い狼を助けたことがきっかけとなり、温泉を発見したという伝説が残っています。

そして、三朝温泉の湯は、世界屈指のラドン含有量の温泉であり、微量の放射線などの刺激が体に良いことから、漬かってよし、またミネラルも豊富に含まれていることから、飲んでよし、さらには呼吸を通じてラドンが体内に入ることから、吸ってよしの3拍子そろった温泉となっています。

また、昭和レトロな温泉本通りや、その周辺には、昔懐かしの射的やスマートボールが楽しめる「泉娛樂場」や、恋が叶うとウワサの恋谷橋、バイオリンの聖地を目指す「三朝バイオリン美術館」など多くの観光スポットも楽しめます。



### アクセス方法

- ★三朝温泉  
最寄駅(倉吉駅)から車で約15分
- ★三徳山三佛寺  
最寄駅(倉吉駅)から車で約30分、三朝温泉からは約15分
- ※それぞれ、路線バスも運行しています。
- 【問合先】三朝温泉観光協会(☎0858-43-0431)

いにしえから伝えられ、今も町に残る「信仰と温泉」の珠玉のストーリー。ぜひ、三朝町においていただき、皆さん自身の物語として体感してみたいかがでしょう。



三徳山を登り切ればそこに悠然と存在する投入堂。感動を覚える姿にきっと息をのむはず



三徳山はかつて修験の行場であり、道中には急峻な崖を登っていく難所も

温泉街から少し離れた場所にある三朝バイオリン美術館では、常時弦楽器の展示を行っているほか、コンサートも開催

三朝温泉の中心部にある河原風呂。いつでも誰でも入浴することができ、そのファンは町内外に多数。三朝温泉のシンボリックな存在



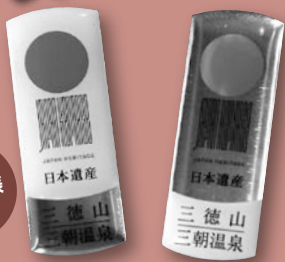
三徳山マスコットキャラクター「みとちゃん」

三朝温泉のゆるキャラ「ミササラン」

Present!

読者限定企画

日本遺産記念バッジ  
プレゼント!!



50名様

町では、第1号の「日本遺産」に認定された「三徳山と三朝温泉」をより多くの人に知っていただくため、ロゴマークが入ったバッジを製作。なんと今回は、この記事を読んでいる皆さんの中から抽選で50人にプレゼントします。

このバッジは、日本遺産のロゴマークのほか、「三徳山」と「三朝温泉」という文字が記された特製のものであり、縦4cm、横1.5cm、白と金を基調にしたデザインとなっています。

町では、同バッジを町職員や観光関係者に配布しPRにつなげています。興味がある方は、ぜひこの機会に入手してみたいかがでしょう。

【応募方法】メールまたはFAXで応募。その際、件名には「日本遺産バッジプレゼント応募」とし、内容欄には①氏名②住所③連絡先を明記してください。

●kankou@town.misasa.tottori.jp  
●FAX 0858-43-0647

なお、おひとり様1個までとし、電話での申込は受付していません。

【応募期限】3月3日(木) ※抽選結果は、発送をもって代えさせていただきます

【問合先】三朝町企画観光課文化観光振興室(☎0858-43-3514)



## ■請求もれはありませんか？

互助会では、平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間にインフルエンザの予防接種を行った会員及び被扶養者に対して、1人1回(1000円)を限度として予防接種費用(自己負担分)を助成しています。

提出期限は  
4月8日(金)です！

既に予防接種を済ませ請求がまだの方は、急いで請求を行ってください。

なお、インフルエンザ予防接種助成金請求書の提出期限は、平成28年4月8日までとします。

### 請求方法

様式第2号「インフルエンザ予防接種助成金請求書(個人用)」に医療機関発行の領収書(被接種者氏名、接種日、予防接種名、予防接種額、領収印が明記されているもの)の原本を添付し、所属の共済事務担当課へ提出してください。

※助成金請求書は共済組合のホームページからダウンロードできます。<http://tori-ctvkyousai.or.jp/>



- ※注1 予防接種費用は医療費控除の対象とならないため、領収書は原本を提出してください。ただし、医療費の領収書に予防接種の費用が含まれている場合は、領収書の写しに所属所長の原本証明を受けたものを提出してください。
- ※注2 公費助成後の請求の際は、領収書の写しに所属所長の原本証明を受けたもの、及び自己負担額が確認できるもの(公費助成を受けた際の助成金請求書の写し)を添付してください。
- ※注3 同一予防接種を2回に分けて行う場合は、2回とも助成対象とします。
- ※注4 助成金は、会員の給付金受取口座へ送金します。
- ※注5 助成対象期間は、平成27年4月1日～平成28年3月31日までの接種とします。

福祉課

## ■債務返済支援保険ご加入の方へ

～「債務返済支援保険」の  
給付対象ではありませんか～

### ●債務返済支援保険とは

この「債務返済支援保険」は、病気や傷害で長期の入院または自宅療養等となった場合に、貸付の償還金相当額を保険金として(最長3年間)加入者に支払われる制度です。

### ●請求手続きは

対象となられる方は、各所属所の共済事務担当課または当共済組合までご連絡ください。詳細については、関係書類等とあわせて後日ご案内します。

注意！

### 免責期間あり！

傷害または疾病により、いかなる業務にも全く従事できなくなった(就業障害)日から起算して、就業障害が継続する30日間は、保険金お支払いの対象となりません。

福祉課



## 共済組合からの お知らせ

各課へのお問い合わせは  
P17をご覧ください。

## ■認定基準額を越えていませんか？

確定申告の時期となりました。被扶養者に**事業収入**がある方は認定基準額を越えていないかご確認ください。

確定申告の結果の所得だけでは、認定継続できるか判断できません。確定申告時の収支内訳書をご覧ください。

所得税法上では、所得を得るための経費を控除対象としていますが、被扶養者認定においては、収入金額からその収入を得るために直接必要となった経費のみを、控除対象としています。

そのため租税公課・減価償却費・貸倒金・利子・保険料など、被扶養者認定では控除対象として**認められない経費**があります。

詳しくは下表のとおりですので、収入から認められる経費を控除した額が、被扶養者の認定基準額を越えていないかをご確認ください。

もし、認定基準額を越えているようでしたら、遡及取消による医療費の返還を防ぐためにもすみやかに取消手続きを行ってください。

また、確定申告書類は、毎年7月に行っております扶養調査の際に認定基準額を越えていないことを証明する書類となりますので大切に保管してください。

### 収支内訳書(一般用)

| 科 目    |     |     |     | 認・否 |
|--------|-----|-----|-----|-----|
| その他の経費 | 売 上 | 原 価 |     | ○   |
|        | 給 料 | 賃 金 |     | ○   |
|        | 外 注 | 工 賃 |     | ×   |
|        | 減 価 | 償 却 | 費   | ×   |
|        | 貸 倒 | 金   |     | ×   |
|        | 地 代 | 家 賃 |     | ○   |
|        | 利 子 | 割 引 | 料   | ×   |
|        |     | 租 税 | 公 課 | ×   |
|        |     | 荷 造 | 運 賃 | ×   |
|        |     | 水 道 | 光 熱 | ○   |
|        |     | 旅 費 | 交 通 | ×   |
|        |     | 通 信 | 費   | ×   |
|        |     | 広 告 | 宣 伝 | ×   |
|        |     | 接 待 | 交 際 | ×   |
|        | 損 害 | 保 險 | ×   |     |
|        | 修 繕 | 費   | ○   |     |
|        | 消 耗 | 品 費 | ○   |     |
|        | 福 利 | 厚 生 | ×   |     |
|        | 雑   | 費   | ×   |     |

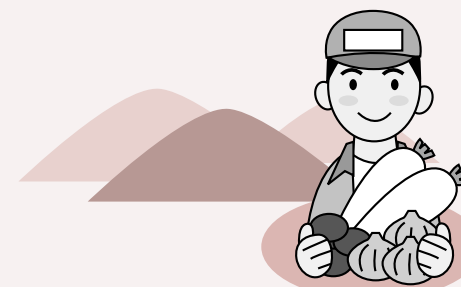
### 収支内訳書(不動産所得用)

| 科 目    |           | 認・否 |
|--------|-----------|-----|
|        | 給 料 賃 金   | ○   |
|        | 減 価 償 却 費 | ×   |
|        | 貸 倒 金     | ×   |
|        | 地 代 家 賃   | ○   |
|        | 借 入 金 利 子 | ×   |
| その他の経費 | 租 税 公 課   | ×   |
|        | 損 害 保 険 料 | ×   |
|        | 修 繕 費     | ○   |
|        | 雑 費       | ×   |

### 収支内訳書(農業用)

| 科 目    |               | 認・否 |
|--------|---------------|-----|
| 雇      | 人 費           | ○   |
| 小      | 作 料・賃 借 料     | ○   |
| 減      | 価 償 却 費       | ×   |
| 貸      | 倒 金           | ×   |
| 利      | 子 割 引 料       | ×   |
| その他の経費 | 租 税 公 課       | ×   |
|        | 種 苗 費         | ○   |
|        | 素 畜 費         | ○   |
|        | 肥 料 費         | ○   |
|        | 飼 料 費         | ○   |
|        | 農 具 費         | ○   |
|        | 農 薬 衛 生 費     | ○   |
|        | 諸 材 料 費       | ○   |
|        | 修 繕 費         | ○   |
|        | 動 力 光 熱 費     | ○   |
|        | 作 業 用 衣 料 費   | ×   |
|        | 農 業 共 済 掛 金   | ×   |
|        | 荷 造 運 賃 手 数 料 | ×   |
|        | 土 地 改 良 費     | ○   |
| 雑 費    | ×             |     |

○＝認められる経費、×＝認められない経費



保険課



## ■「退職金」は共済貯金に!!

任意継続組合員になられる方へ  
共済組合が資金運用のお手伝いをいたします

任意継続組合員の期間(最長2年間)は、引き続き共済貯金にご加入いただけます。退職後の資金運用の一つとして、ぜひご検討ください。利率は在職中と同様、**年利0.8%(半年複利)**※1です。大切な資金を安全で、しかも効率的な運用となるようお手伝いします。

また、**払い戻しや解約**※2もでき、有利な利率に加え利便性も兼ね備えています。

2年間であっても、大切な資金の運用先がお決まりになるまでは、共済貯金をご利用いただき、しっかり貯蓄されることをお勧めします。

※1: 税引き前利率となります。

※2: 払い戻しは月2回(15日と末日)、解約は月末1回となります。

共済貯金とペイオフの関係等、詳細は当組合ホームページをご参照ください。  
(<http://www.tori-ctvkousai.or.jp/>)

### ■ 2,000万円を預け入れた場合の利息額シミュレーション(概算)

|         | 期間 | 利率(税引前) | 1年後の利息額         | 2年後の利息額(累計)     |
|---------|----|---------|-----------------|-----------------|
| 共済の積立貯金 | —  | 0.8%    | <b>127,400円</b> | <b>255,800円</b> |
| X銀行(仮定) | 1年 | 0.03%   | <b>4,700円</b>   | <b>9,500円</b>   |
| Y銀行(仮定) | 5年 | 0.2%    | <b>31,800円</b>  | <b>63,700円</b>  |

\* 利息額は税引き後(所得税等20.315%)です。また、端数処理等により受取額は若干異なります。**運用の目安としてください。**

\* 共済の積立貯金は、中途解約の場合でも適用金利は変わりません。

金利はなんと

**0.8%**

頼りになるね。  
共済貯金!



大切な資金の安全かつ効率的な運用は、ぜひ共済貯金をご活用ください。

### 任意継続組合員の積立貯金の取り扱い

- 積立貯金の残高があり、任意継続組合員の資格取得をされる方は、退職後も引き続き積立貯金を継続できます。(手続きは必要ありません)  
※任意継続組合員の資格を喪失する場合は、速やかに「貯金解約請求書」(ホームページからダウンロード可)の提出をお願いします。
- 在職中に共済貯金未加入の場合でも、新規加入ができます。その際には、貯金加入申し込みの手続きが必要となります。
- 預け入れは臨時積立のみで、一部払戻・解約は組合員と同様に年間スケジュール(『共済貯金年間スケジュールのご案内』およびホームページ参照)に沿った取り扱いとなります。
- 貯金の申込み、一部払戻・解約の手続きは、ご本人が直接共済組合に行っていただきます
- 貯金台帳は、個人情報保護のため共済組合で保管します。
- 貯金残高通知書は、4月および10月にご自宅へ送付いたします。また、発行依頼書(ホームページからダウンロード可)を提出していただければいつでも発行いたします。

福祉課

## ■ 特定保健指導利用券が届いたあなた!

～今がチャンスです!!～

40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善のための「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

生活習慣病である**高血圧、脂質異常症、糖尿病はサイレントキラー**と呼ばれ、自覚症状がないまま、体の中で静かに動脈硬化を進行させ、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などの大病を発症する可能性があります。

特定保健指導では、心筋梗塞等の発症を未然に防ぐため、健康づくりの専門家が対象者と一緒に健康状態の確認・生活習慣の見直しを行います。

まずは6か月後の効果を楽しみに、特定保健指導を積極的に利用してください。そして、適度な運動習慣・バランスの取れた食生活を身につけ、健康でいきいきとした生活が続けられるよう、ピンチをチャンスに変えていきましょう!



保健指導終了者への  
アンケートより

- ★自分でも何とかしたいと思っていましたが、いい動機付けの支援をいただき目標達成できました。
- ★今後も、食事、運動に気にかけていきたいと思います。
- ★食品ごとのカロリーについて指導を受け、理解しやすく無理のない食事コントロールができた。

### 保健指導の内容

#### ● 動機付け支援

原則、面接1回のみ支援

#### ● 積極的支援

初回面接及び3か月以上の継続的な支援

6か月後の  
評価

動機付け支援・積極的支援とも、6か月後に身体状況や生活習慣の変化についてお伺いします。  
(電話・メール等)

### 費用負担

特定保健指導にかかる費用は、共済組合が全額負担します。

※ただし、血液検査等を行った場合の検査費用については、利用者負担となりますのでご了承ください。

### 利用方法

#### ● 特定保健指導利用券が届いた方

実施機関へ予約のうえ、特定保健指導利用券、保険証(組合員証または組合員被扶養者証)および特定健康診査の結果通知書(事業主健診、人間ドック等を受けられた方はその結果通知書)を持参し利用してください。

◎実施機関は、特定保健指導利用券交付時に同封しますパンフレットを参照願います。

◎所属所にて、特定保健指導を受けることが可能な場合があります。ご希望の方は、共済事務担当課へご相談ください。

#### ● 鳥取市立病院または智頭病院で、組合員ドック、配偶者ドックまたはシルバードック(以下「ドック」といいます。)を受検する方の内、受検当日に保健指導を受けることを希望する方

ドック受付時に配布される「特定保健指導利用申出書」を、医療機関へ提出してください。

※特定保健指導利用券は交付しません。

福祉課







## トピックス

### ■ホームページをリニューアルしました

日頃、本組合公式ホームページをご愛顧いただき、ありがとうございます。この度、共済組合及び互助会の制度をより分かりやすく、かつタイムリーにお知らせし、各種制度をご活用いただけるように

リニューアルしました。

今後とも、親しみやすく、みなさんの役に立つホームページとなるよう取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

ぜひ一度  
ご覧ください!



## きょうさい DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さんの指定口座に振込みいたしますので、通帳の確認を!

- 現金給付** (出産費等)  
※休業給付は3月30日(水)の支給となります。  
3月 15日(火) …… 3月 1日までの受付分  
3月 30日(水) …… 3月 15日までの受付分
- 附加給付** (一部負担金払戻金等)  
2月 26日(金) …… 1月請求分(平成27年11月診療)
- 貯金一部払戻**  
3月 15日(火) …… 3月 1日までの受付分  
3月 31日(木) …… 3月 15日までの受付分
- 貯金解約**  
3月 31日(木) …… 3月 15日までの受付分
- 貸付金**  
3月 15日(火) …… 2月末日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金  
3月 31日(木) …… 2月末日までに受付けた住宅貸付金  
3月 15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金  
※出産、高額医療貸付は随時貸し付けしています。

### 組合員数等の状況 (H.28.1月現在)



組織団体 31  
〔市 4 町村 15〕  
〔一部事務組合等 12〕  
組合員数 7,064人  
〔男 4,103人 女 2,961人〕  
任継組合員数 176人  
被扶養者数 7,505人

### 宿泊保養施設 今後の休業予定日

- 湊 泉 閣** 3施設とも
- 弓ヶ浜 荘** 平成28年6月13日(月)
- ホープスターとっとり**



### 編集後記

和牛の美味しさを数値化する? 鳥取県畜産試験場(琴浦町)が、和牛のおいしさを科学的に検証しています。牛肉を焼いた時の、あの香ばしいかおりの成分などを分析し、和牛のブランド化を押し進める目的とのことです。ゆくゆくはおいしさの「指標」を作るため、新年度から3年かけて成分特定と機器開発を進める計画とのこと。より効率的な和牛開発…ぜひとも成功してほしいものです。㊟

### お問い合わせ先

鳥取県市町村職員共済組合(各課直通)  
◆総務課(0857)26-2341 ◆保険課(0857)26-2343 ◆福祉課(0857)26-2421  
◆年金課(0857)26-2342  
<http://www.tori-ctvkkyousai.or.jp/>  
鳥取市町村厚生(0857)29-3324

### ■貯金残高等のご確認を!

共済貯金加入者のみなさんに「共済貯金残高通知書」を所属所経由で4月中旬ごろにお届けします。今回お届けする通知書には、10月～3月分の積立額その他、下期の利息等を記載していますので、ご確認いただき大切に保管してください。

### 【通知書の見方】

例

#### 貯金現在残高通知書

積立貯金 の 鳥取県市町村職員共済組合

残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

|     |           |          |   |           |          |   |            |   |            |   |           |
|-----|-----------|----------|---|-----------|----------|---|------------|---|------------|---|-----------|
| 税区分 | 28.3.31   | の残高<br>円 | = | 27.9.30   | の残高<br>円 | + | 差引積立額<br>円 | + | 税込利息額<br>円 | - | 所得税額<br>円 |
| 課税  | 1,907,280 |          |   | 1,402,100 |          |   | 500,000    |   | 6,500      |   | 1,320     |

| 決算日     | 利 率 (%) | 税率 (%) | 非課税限度額<br>(万円) |
|---------|---------|--------|----------------|
| 28.3.31 | 0.8     | 20.315 |                |

現在登録されているあなたの振込先は下記のとおりです。

|         |           |
|---------|-----------|
| 金融機関名   | 共済銀行      |
| 支 店 名   | 南支店       |
| 預 金 種 目 | 普通預金      |
| 口座番号    | 0123456   |
| 口座名義人   | キョウサイ ハナコ |

(所属所) 999 - 999 (証番号)  
(部署) (00001)

#### 給付金等受取口座

名義変更、口座閉鎖などで送金できないことがあります。口座に変更があった場合は、「給付金等振込指定口座届出書」で変更手続きを必ず行ってください。

合計積立額  
(積立額合計+払戻額合計)  
10～3月分

利息額  
(半年複利・日割り)

利息に対する税額  
(国税15.315%+地方税5%)

平成 28 年 4 月 16 日作成

|         |           |
|---------|-----------|
| 所 属 所 名 | 〇〇〇       |
| 氏 名     | 共 済 花 子 様 |

|            |         |
|------------|---------|
| 差引積立額<br>円 | 500,000 |
| 税込利息額<br>円 | 6,500   |
| 所得税額<br>円  | 1,320   |

| 日付       | 種 別  | 金 額 (円) | 日付 | 種 別 | 金 額 (円) |
|----------|------|---------|----|-----|---------|
| 27.10.31 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |
| 27.11.30 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |
| 27.12.31 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |
| 27.12.31 | 賞与積立 | 150,000 |    |     |         |
| 27.12.31 | 臨時積立 | 50,000  |    |     |         |
| 28. 1.31 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |
| 28. 2.28 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |
| 28. 3.31 | 定例積立 | 50,000  |    |     |         |

積立・払戻しの状況

### ●共済貯金年間スケジュールのご案内

安全性と利回りの向上に努め、みなさんのお役に立てるよう心がけてまいりますので、引き続き積立貯金をご利用ください。

共済貯金払戻と解約に係る請求書の受付締切日と送金日のスケジュール

- 一部払戻…[毎月15日と月末の月2回]**
- 解 約…[毎月月末の月1回]**

|       |     | 一部払戻日(15日) |           | 一部払戻および解約日(末日) |           |
|-------|-----|------------|-----------|----------------|-----------|
|       |     | 締切日        | 送金日       | 締切日            | 送金日       |
| 平成28年 | 3月  | 3月1日(火)    | 3月15日(火)  | 3月15日(火)       | 3月31日(木)  |
|       | 4月  | 4月1日(金)    | 4月15日(金)  | 4月15日(金)       | 4月28日(木)  |
|       | 5月  | 5月2日(月)    | 5月13日(金)  | 5月13日(金)       | 5月31日(火)  |
|       | 6月  | 6月1日(水)    | 6月15日(水)  | 6月15日(水)       | 6月30日(木)  |
| 平成29年 | 7月  | 7月1日(金)    | 7月15日(金)  | 7月15日(金)       | 7月29日(金)  |
|       | 8月  | 8月1日(月)    | 8月15日(月)  | 8月15日(月)       | 8月31日(水)  |
|       | 9月  | 9月1日(木)    | 9月15日(木)  | 9月15日(木)       | 9月30日(金)  |
|       | 10月 | 10月3日(月)   | 10月14日(金) | 10月14日(金)      | 10月31日(月) |
| 平成29年 | 11月 | 11月1日(火)   | 11月15日(火) | 11月15日(火)      | 11月30日(水) |
|       | 12月 | 12月1日(木)   | 12月15日(木) | 12月15日(木)      | 12月28日(水) |
|       | 1月  | 1月4日(水)    | 1月13日(金)  | 1月13日(金)       | 1月31日(火)  |
|       | 2月  | 2月1日(水)    | 2月15日(水)  | 2月15日(水)       | 2月28日(火)  |
| 平成29年 | 3月  | 3月1日(水)    | 3月15日(水)  | 3月15日(水)       | 3月31日(金)  |

※請求書が締切日までに共済組合福祉課へ届かない場合は、次回の送金日となりますのでご注意ください。

福祉課





# かに満腹プラン

平日が断然お得なかにづくしプラン!!

冬の味覚の王様の蟹を  
ふんだんに使ったかに満腹プランを  
心ゆくまでお楽しみください。

2015 9/11(金) 2016 3/31(木)

**ご宿泊 1泊2食** お1人様 (税・サ込み)  
◆日曜日～金曜日 **10,700円**  
※ご宿泊は、別途入浴税150円がかかります。

◆土曜日・ご利用日料金 カレンダーによる **16,700円**  
※ご宿泊は、別途入浴税150円がかかります。  
かに満腹プラン 16,700円  
ご利用のお客様に お土産付き (12/26～1/3は除く)

**日帰り** お1人様 (税・サ込み) **9,700円**

2名様より承ります。 夕食はお部屋食です。

かに満腹プラン[1泊2食] ご利用日料金カレンダー

| 月   | 日  | 月  | 日  | 月  | 日  | 月  | 日  |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9月  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10月 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 11月 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 12月 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 1月  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2月  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 3月  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4月  | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

10,700円  
16,700円  
対象外日

温泉 天然温泉かけ流し

海に湯が湧く皆生温泉。海の恵みいっぱいの塩湯と天然ミネラル成分でお肌つるつる。

弓ヶ浜荘

TEL/(0859)22-7476  
FAX/(0859)22-7479

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4丁目6番12号  
http://www.yumisou.jp

●多目的トイレ完備(車イス対応・ベビーシート・ベビーキープ)  
●クレジットカードもご利用いただけます。

2015.8.10, 10.000

# 春爛漫プラン

春の息吹を五感で感じる  
オススメのプランです。

開催 3/15(火) 4/24(日)

お一人様 **6,200円** (税・サ込) (室料・料理・税金・奉仕料込)

春爛漫プラン ご利用の方のみ

**飲み放題プラン** 2時間  
酒・ビール・ウイスキー・焼酎・酎ハイ・ウーロン茶・ジュース・コーラ・ジンジャーエール・ノンアルコールカクテル・ノンアルコールビール  
金・土曜日 祝日の前日 2,100円  
お一人様(税・サ込)

**朝食付き宿泊プラン**  
金・土曜日 祝日の前日 7,250円  
お一人様(税・サ込)

平日限定 日～木曜日限定(祝前日は除く) 1,600円  
お一人様(税・サ込)

平日限定 日～木曜日限定(祝前日は除く) 5,150円  
お一人様(税・サ込)

限定 各5室

◆料金は、ご予算に合わせてご相談に応じます。お料理は旬の素材を当日に吟味いたしますので、写真とは多少異なる場合がございます。

鳥取温泉・ホープスターとっとり

TEL 0857-26-3311

ホープスターとっとり | 検索 | 〒680-0834 鳥取市永楽温泉町 556 | 駐車場が混雑することがございます。当ホテル向かい、高架下駐車場もご利用ください。

合銀 末広通り 鳥取駅 本通り 大丸 至米子 産業道路



# はる 春彩 さい

<期間>2016

3/1<sup>火</sup>▶4/17<sup>日</sup>

日帰り  
プラン

(室料・入浴料/タオル付・税・サ込)

さくら ¥6,400

すずらん ¥5,400

宿泊  
プラン

■▶■ (1泊2食付・税・サ込)

さくら ¥12,400

すずらん ¥11,400

■・■ 前日の宿泊は、2,000円増となります。  
※宿泊プランは、別途入湯税 150 円がかかります。



※上記料理写真は、さくら6,400円の料理です。 ※旬の素材を調理致しますので、献立は若干変更させて頂く場合がございます。

歓送迎会、ご入学、ご卒業、ご就職祝い他各種慶祝事におすすめの春限定プラン！

## 皿盛プラン (7名様より承ります)

日帰り  
プラン

(室料・入浴料/タオル付・税・サ込)

¥3,900

宿泊  
プラン

■▶■ (1泊2食付・税・サ込)

¥9,900

■・■ 前日の宿泊は、2,000円増となります。  
※宿泊プランは、別途入湯税 150 円がかかります。



※料理内容は調理長おまかせとなります。

飲み放題 (2時間) プラン 1,800円

・日本酒・ビール・焼酎(麦・芋)・耐ハイ・ハイボール  
・ウーロン茶・ジュース・ノンアルコールビール

けい せん かく  
三朝 温泉 溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

0558-43-0828

<http://www.keisenkaku.com>

溪泉閣 |

検索

各プランに合わせて  
別注料理 承ります。

焼鯛、刺身盛りなど  
ご予算に応じてご用意します。



オプションメニュー 追加料金で注文できます。(一皿 7 名様)

寿司盛・デザート盛



(税・サ込)  
一皿 各 ¥3,500

期間中、6名様以上でさくらプランをご利用のお客様へ  
慶祝等ご本人様に花束進呈!