

共済広報 とっとり

8

2025
No.760



特集 9月に標準報酬月額の時決定を行います

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 4 養育特例について | 9 掲示板 イベント情報 |
| 6 ライフサポートプラン更新手続きのご案内 | 10 健康コラム〈ココロが軽くなる 癒しの名言〉 |
| 8 特定保健指導のご案内 | 11 きょうさいDATA |

今月の
表紙

**倍率1.5の人気事業
シーカヤック体験今年も開催
(網代)**

マリンスポーツにぴったりのキラキラ太陽、準備運動もキャッキョと遊びに変えてしまう元気な子どもたち…。恒例のシーカヤック体験は毎度のごとく盛況ぶりを見せました。関連記事は11ページ。

組合員の皆さんが実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額（※1）との間に大きな差が生じないように、年に1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。



対象者

毎年7月1日に組合員である方（休業中、休職中、欠勤している方を含む。）
ただし、次に該当する場合は、定時決定は行いません。

- ① 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- ② 7月から9月までのいずれかの月から標準報酬の改定が行われる方

算定方法と有効期間

4月から6月の3か月間に受けた報酬の総額（給料月額と各種手当の合算）を、その期間の月数で除して得た額を基礎として、標準報酬等級表（※2）に当てはめて標準報酬月額を決定します（通常の方法）。算定例については、Q&Aを参照ください。

決定された標準報酬はその年の9月から翌年の8月までの1年間、または報酬が大きく変動し標準報酬の改定が行われるまで適用されます。

定時決定の保険者算定

通常の方法により算定することが困難であるときや著しく不当であると認められるときは保険者算定が可能です。

例1

通常の方法により算定した標準報酬月額と、過去1年（前年7月から当年6月まで）の平均による報酬月額に基づく標準報酬月額との間に、2等級以上の差が生じた場合であって、その差が業務の性質上（繁忙期・閑散期等）、例年発生することが見込まれるとき。

例2

4月から6月までの間において産前産後休業を取得した方で、通常の方法により算定した標準報酬月額が、取得前1年間の標準報酬の月額の平均額により算定した標準報酬月額を2等級以上下回るとき。

決定しました標準報酬の等級と月額、共済組合からの「標準報酬決定通知書」または、所属所からの給与支給明細書等でご確認下さい。

※1…月々の給料や通勤手当などの諸手当に基づき決められるもの。

※2…標準報酬を決定するための等級区分を定めた表のこと。（当組合ホームページ参照）



定時決定

Q&A

Q 定時決定の算定方法を教えてください。

A 次のとおり、4月から6月までの報酬の平均により算定した報酬月額を標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。

4月の報酬	5月の報酬	6月の報酬	報酬月額
各種手当 70,000円	各種手当 100,000円	各種手当 85,000円	
給料月額 260,000円	給料月額 260,000円	給料月額 260,000円	
+ +			÷ 3 =
			345,000円 (円未満の端数切捨て)

※4月、5月、6月の3か月間に支払基礎日数（給料計算の対象となる日数）が17日未満の月がある場合、当該月を除いて算定します。

等級表に当てはめる

標準報酬				報酬月額
等級			月額	
短期給付等	長期給付			
	厚生年金	退職給付		
23	20	20	320,000円	310,000円～330,000円
24	21	21	340,000円	330,000円～350,000円
25	22	22	360,000円	350,000円～370,000円

標準報酬月額
340,000円
に決定

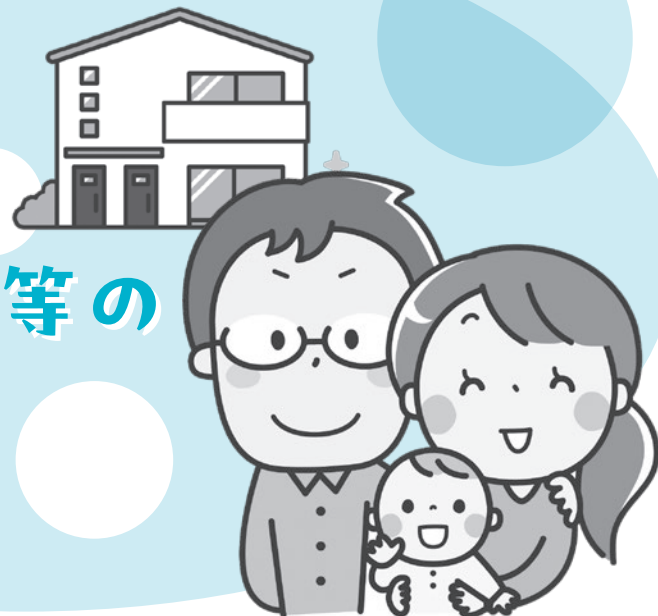
※標準報酬月額は、毎月給与から控除される掛金等や共済組合からの給付金の計算の基礎となります。

Q 育児休業中で、4月から6月までの報酬が支払われない場合、定時決定はどうなりますか。

A 休業や休職（育児休業、病気休職、職員団体への専従休職者等）により4月から6月までの報酬がすべて支払われない場合は、従前の標準報酬（その方にすでに決定している標準報酬）により決定します。



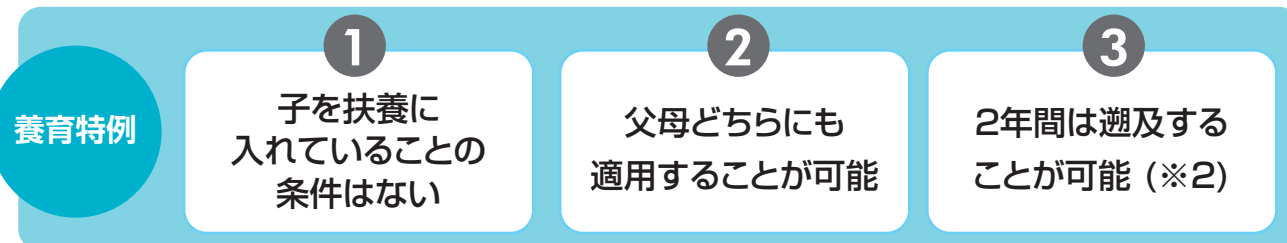
3歳未満の子を 養育する間の 平均標準報酬額等の 特例について



1 養育特例の概要

被用者年金制度の一元化により、3歳未満の子（※1）を養育している間に勤務時間の短縮等により給与が低下した場合で、その組合員の標準報酬月額が、当該子の養育を開始した月の前月（以下「基準月」といいます。）の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」といいます。）を下回ったときは、組合員からの申出により、従

前標準報酬月額を当該下回る月の標準報酬月額とみなして、厚生年金保険給付の算定基礎となる平均標準報酬額および、退職等年金給付の算定基礎となる給付算定基礎額を算定することとされており、これを「養育特例」といいます。
なお、養育特例は、次のとおりとなっています。



（※1）3歳未満の子の範囲は、法律上の親子関係にある子（実子および養子）に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託されている子等です。

（※2）当該申出が行われた日の属する月の前月以前の適用にあっては、当該申出が行われた日の属する月の前月までの2年間に限ります。

2 養育特例を受けることができる期間

3歳に満たない子を養育することとなった日（※3）の属する月から次の①～⑥のいずれかに該当するに至った

日の翌日の属する月の前月までの期間となります。

- ① 養育している子が3歳に達したとき

② 組合員が死亡したとき、または退職したとき

③ 他の3歳未満の子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき

④ 子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき

⑤ 育児休業、産前産後休業による掛金免除を受けることとなったとき

⑥ 3号厚年被保険者が70歳に達したとき（※4）

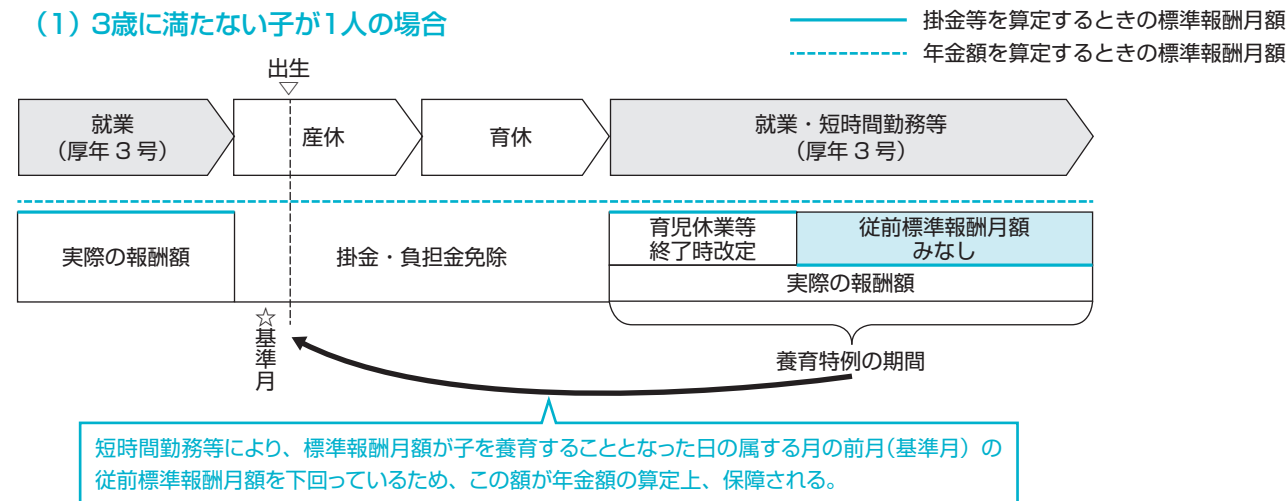
- （※3）「3歳未満の子を養育することとなった日」には、出生、養子縁組および同居開始の他、次に該当した日も含まれます。
- ① 3歳未満の子を養育する方が組合員の資格を取得したとき
- ② 育児休業等を終了した日の翌日が属する月の初日が到来したとき（当該属する月に産前産後休業を開始している場合を除く。）
- ③ 産前産後休業を終了した日の翌日が属する月の初日が到来したとき（当該属する月に育児休業等を開始している場合を除く。）

④ 次の子に係る養育特例を受ける場合で、前の子に係る養育特例を受ける期間の最後の月の翌月の初日が到来したとき

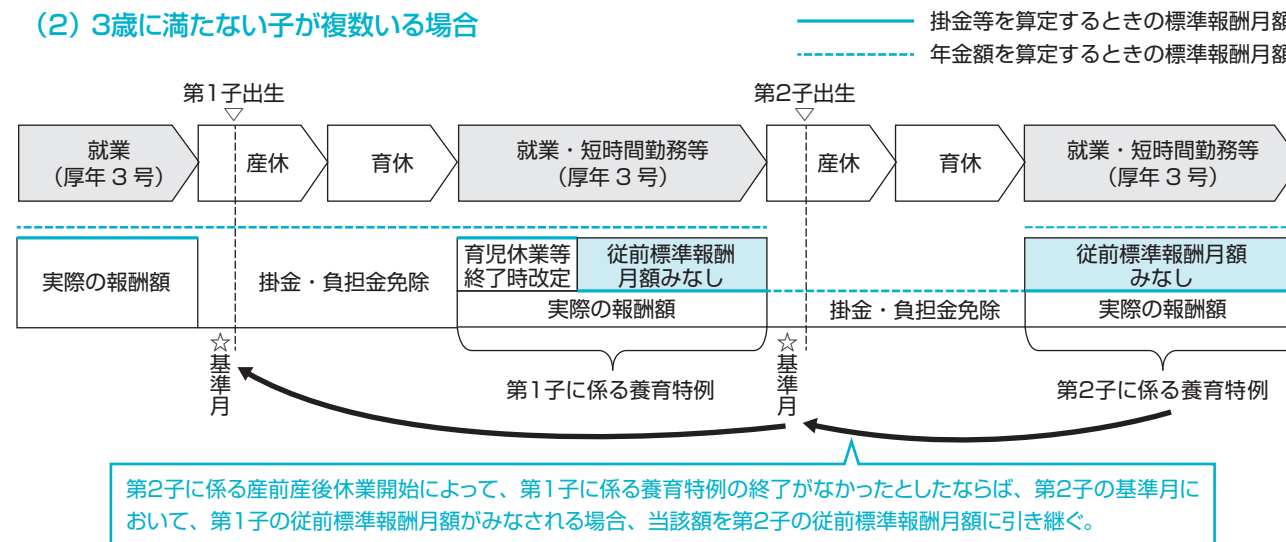
（※4） 厚生年金被保険者は、70歳に達したときにその資格を喪失するため、厚生年金保険制度における養育特例は、70歳に達した日の翌日の属する月の前月に終了することとなりますが、退職等年金給付（新3階部分）に係る養育特例は、組合員であれば70歳以後でも適用となります。

■具体的な事例

（1）3歳に満たない子が1人の場合



（2）3歳に満たない子が複数いる場合



3 申出書、届出書および添付書類

申出書および届出書は、所属の共済事務担当課に備え付けてあります。
養育特例の申出を行うときに、提出いただく添付書類は次のとおりです。

※短期組合員は日本年金機構での取り扱いとなります。

- ① 子の生年月日および、その子と申出者との身分関係を明らかにすることができる戸籍記載事項証明書または戸籍謄（抄）本
ただし、申出者が世帯主の場合は、申出者と養育する子の続柄が確認できる住民票でも代用できます。
- ② 世帯全員の住民票については、個人番号を記載し、マイナンバーカード等の写しを添付することにより省略できる場合があります。詳細については、養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届出書をご覧ください。

ライフサポートプラン 2025年度更新手続きのご案内

(PR期間:2025年8月19日(火)～10月3日(金) 申込締切日:2025年10月10日(金))

「ライフサポートプラン」の年に一度の更新の時期が到来しました。
新規加入、ご加入内容の変更等をご検討の方は、申込締切日までに申込書の提出をお願いします。

制度のしくみ

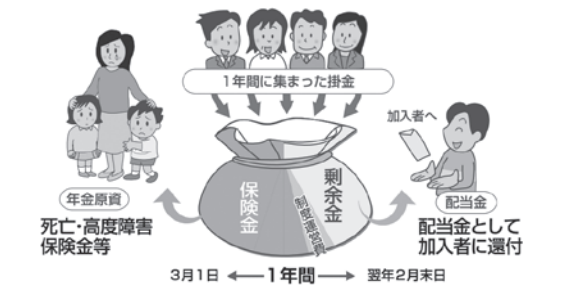
1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じれば配当金を還付します。

みんなで支えあう、助け合いの制度です。



ご不幸にあわれた方への年金原資は、制度を支える皆さまの掛金から支払われます。助け合いの制度のため、より多くの方がご加入されると制度が安定します。

集められた掛金に剰余金がある場合、配当金として還付される制度です。



1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお返しする仕組みなので、前年度に剰余金が生じた場合には、実質掛金は軽減されます。

- 配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払する配当金額は現時点では確定していません。
- 保険期間の途中で脱退した場合は、配当金の還付はありません。(「ライフサポートプラン」、「ライフサポートプランII型」、「医療保障保険」、「短期療養サポート」)
- ※「ライフサポートプランZコース」、「重病克服支援制度」、「総合医療サポート(生保部分・損保部分とも)」、「医療費支援制度(外来・先進医療型)」、「長期療養サポート」、「持物安心プラン」には配当金がありません。

2025年度 改定内容ポイント

リニューアル

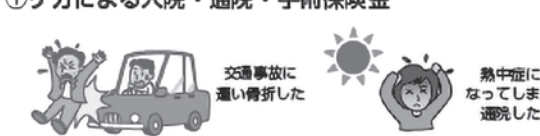
昨年度新設の『持物安心プラン』に弁護士費用補償特約が追加されます

- 身近に相談できる弁護士がいない場合は「**弁護士紹介制度**」が利用できる
- 被害者になったときの**弁護士費用等・法律相談費用**を補償

この特約は賠償責任保険金セットされているコースに自動セットされます。そのため、掛金も変更となりますので、ご確認をお願いします。自動セットに同意されない場合は手続きが必要です。

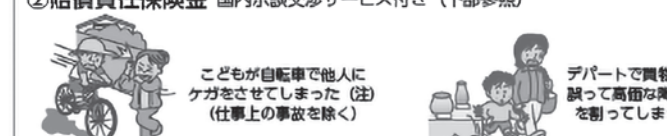
日常生活における様々なリスクに対応する「持物安心プラン」がリニューアルされました!

①ケガによる入院・通院・手術保険金



交通事故に遭い骨折した
熱中症になってしまい通院した

②賠償責任保険金 国内示談交渉サービス付き (下部参照)



子どもが自転車で他人にケガをさせたしまった(注)
(仕事上の事故を除く)
デパートで買物中に誤って高価な陶磁器を割ってしまった

③携行品損害保険金



外出先で携帯電話を誤って落として画面が割れ、使用できなくなった
職場でメガネを誤って落として壊した
旅行先でビデオカメラを誤って落として壊した
旅行中にスーツケースを誤って壊した
テニスラケットを誤って壊した
ゴルフクラブがプレー中に折れた
職場でパソコン(タブレット)を誤って落として壊した
外出先で釣竿を誤って折った
旅行中 ひったくりにあいカバンを盗まれた
職場でスーツが破れた

お支払い例	補償項目	支払保険金額(円)	支払事由
	携行品損害	24,945	外出先で誤ってタブレットを落としてしまい、動作不能になった
	携行品損害	28,900	外出先でスマートフォンを落としてしまい、画面が割つてしまい、スピーカーから音が出なくなった
	携行品損害	14,380	外出先でポケットからスマートフォンを取り出した際に落としてしまい、画面が割れて操作できなくなった

④レンタル用品賠償責任保険金



国内でレンタルしたビデオカメラを誤って落とし、壊してしまった

⑤キャンセル費用保険金



ケガをして入院したため来週からの旅行をキャンセルし、キャンセル料を支払った
※入院以外の体調不良や怪我、交通機関の運休、仕事の都合を事由としたキャンセルは対象外となります。

⑥救護者費用等保険金



旅行先でのケガによる14日以上入院で家族が現地につけつた

⑦住宅内生活用動産保険金



自宅の部屋でパソコンを使用中に誤ってコーヒーをこぼし、故障した

(注)賠償責任およびレンタル用品賠償責任は、本人のご加入により以下の方の賠償対象にもなります。本人が未成年もしくは責任能力者、または補償対象となる方が責任能力者である場合は、法定の監督●配偶者 ●本人またはその配偶者の同居の親族 ●本人またはその配偶者の同居の未婚の子 ●養育者等も補償対象となる方を含みます(未成年または責任能力者に関する事故に限ります)。

賠償責任補償には「国内示談交渉サービス」 日本国内で発生したお支払い対象となる賠償事故については示談交渉サービスが利用できます。ただし、相手方の同意が得られない場合、損害賠償責任の額が保険金額を明らかに超える場合、被保険者にご協力いただけない場合等は利用できません。また、「もらい事故」のように被保険者に損害賠償責任がない場合等は、本サービスの対象外です。

リニューアル 国内において、被保険者が被った身体の障害、財物の損壊・盗取、被保険者に発生した人格権侵害(注*)による精神的苦痛に関する紛争について、弁護士費用等・法律相談費用を負担した場合、保険金をお支払いします。

保険金のお支払いの対象となる場合で弁護士の紹介をご希望のときは、事故担当窓口を通じて明治安田損保へご連絡ください。お客さまから依頼を受けた明治安田損保が、日本弁護士連合会を通じて弁護士紹介を依頼し、各地の弁護士会がお客さまに弁護士をご紹介します。

弁護士費用の具体例(概算)・被害事故や人格権侵害に関するトラブルの場合※

ケース1

マンション上階からの水漏れで天井の張替え、家財や家具に損害が生じた場合

委任内容:加害者への損害賠償請求(請求金額 305万円)

内訳:天井の張替え 100万円
クローゼットの中の服・カバンなどのクリーニング費用 50万円
水漏れで破損した家電の買い替え費用 時価 150万円
工事期間のホテル宿泊費用 5万円

支払内容:加害者への損害賠償請求に要した弁護士費用等 83万円

内訳:着手金 27万円 報酬金 54万円
委任前の相談費用 2万円

ケース2

歩行中、自転車に衝突され足を骨折し、1ヵ月入院。事故後、治癒までに6ヵ月要し、後遺障害12級相当(神経症状)になった場合

委任内容:加害者への損害賠償請求(請求金額 1,336万円)

内訳:治療費 150万円 休業損害 40万円 慰謝料 430万円
逸失利益 716万円(40歳、年収600万円)

支払内容:加害者への損害賠償請求に要した弁護士費用等 253万円

内訳:着手金 84万円 報酬金 167万円
委任前の相談費用 2万円

ケース3

インターネットで誹謗中傷をされたので、書き込みを削除してもらいたい場合(注)

委任内容:書き込み者の特定と慰謝料請求(請求金額 100万円)

内訳:発信者情報開示請求・慰謝料請求

支払内容:弁護士費用等 74.5万円

内訳:プロバイダへの情報開示請求弁護士費用 38.5万円(着手金 16.5万円+報酬金 22万円)
加害者への慰謝料請求弁護士費用 33万円(着手金 11万円+報酬金 22万円)
訴訟費用や交通費など実費費用 3万円

ケース4

子供が学校でいじめにあい、登校拒否となった。学校に対応してもらいたいが、学校や教育委員会に対して、状況がうまく改善する自信がなく、弁護士に対応を依頼したい場合(注)

委任内容:学校および教育委員会への事情説明

内訳:●学校の校長に対し、いじめの実態の説明 3時間×2回
●教育委員会へ、学校対応について監督要請 2時間

支払内容:弁護士費用等 35万円

内訳:●タイムチャージ 15時間×2.2万円/時間
(学校・教育委員会対応8時間+依頼者との打合せ7時間)
●交通費など実費費用 2万円

※請求金額・弁護士費用等は一例です。相手への請求金額が全額認定された場合の弁護士費用等を当社にて仮に算出してあります。
(注)本ケースの場合、警察等の公的機関、学校もしくは企業等の相談窓口等への届出を行ない、その事実を客観的に証明できるものに限ります。

※制度内容等の詳細は申込書にあわせて配布するパンフレットをご参照ください。

6 共済広報とっとり No.760 令和7年(2025) 8月 7



特定保健指導のご案内

40歳になると特定健康診査の対象となります。

特定健診は、心臓病や脳卒中などの生活習慣病の発症を予防することを目的とし、その原因となる動脈硬化のリスクを判定するメタボリックシンドロームに特定した検査を実施しています。

特定健診の結果、高血糖・高血圧・脂質異常のリスク数に応じて「動機付け支援」・「積極的支援」に階層化され、「動機付け支援」・「積極的支援」に該当した方を対象に保健指導の専門家による生活習慣改善のアドバイス、健康づくりに向けた取り組みのご案内を行います。

動機付け支援

生活習慣改善に取り組めるように、専門家が面談支援を1回行い、その後、計画どおり効果が出ているか確認します。

積極的支援

専門家が3か月以上の定期的・継続的な支援を行い、その後、計画どおり効果が出ているか確認します。

利用方法

利用券と同封のパンフレットに記載がある実施機関へ予約のうえ、利用券及び組合員資格が確認できるものを持参し利用してください。

●利用券に記載された有効期限までに初回の面接を終えてください。初回面接後の支援は、有効期限後も受けられます。

●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。**
※血液検査等を行った場合は利用者負担となります。

職場訪問型特定保健指導機関

下記の機関は、職場で特定保健指導をご利用できます。職場訪問型保健指導をご利用の場合は、共済事務担当課へお申し出ください。

- 西山睦深ヘルスケアオフィス
(東部・中部対応 西部は要相談、WEB可)
- (株)すせり(県内全域対応、WEB可)
- 鳥取県保健事業団(県内全域対応)
※3名から実施、保健事業団受検者優先

プレゼントを
お楽しみに!



※西山睦深ヘルスケアオフィス、株式会社すせりをご利用いただいた方には、利用者の健康改善に役立つよう、それぞれの業者が選定したプレゼントがあります。

最後に!

まずは健診を受けることからスタートしましょう。

共済組合を含め各医療保険者は、後期高齢者医療制度に基づき「後期高齢者支援金」を拠出しています。

この支援金は、年間約12億円(組合員1人あたり10万円)拠出しており、特定健診・特定保健指導の実施率を含む複数の指標により評価され、加算・減算されます。

組合員および被扶養者のみなさんが健診等を受けることで、自身の健康を守るとともに、財政的な負担を減らすこととなりますので、日頃から健康的に過ごされるとともに、年に1度は必ず健診を受けてください。

共済広報とっとり 掲示板

ヴィレステひえづ開館10周年イベント

きこえない・きこえにくいってどういうこと?

ようやくひっき

要約筆記にできること

要約筆記って
どんなお仕事?

声が文字になるところ
を見てみよう

きこえない
きこえにくい人は
どうやって話の内容を
知るんだろう

音のバリアフリーって
知ってる?

講師

かねだ あや
金田 亜也
鳥取県登録要約筆記者
日吉津村在住



実演ではその場の音声を要約筆記でスクリーンに映します。
要約筆記とは、きこえない・きこえにくい人のための文字通訳です。要約筆記を知り、聴覚障がいについて学ぶことから始めてみませんか。

日時 2025 8 / 23 土 13:30 ~14:30

定員 先着 20名

対象 小学5年生 から 一般

会場 ヴィレステひえづ 2階 第1会議室

費用 無料 要事前申込

後援
特定非営利活動法人 全国要約筆記問題研究会 鳥取県支部
公益社団法人 鳥取県聴覚障害者協会



お問い合わせ・お申し込みは

日吉津村図書館 ☎(0859)27-0204

※車いすをご利用の方は申込みの際にお知らせください

互 助 会

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■夏の海を満喫!シーカヤック体験!

会員とその家族の交流・健康促進を目的とした、“健康増進関連事業「シーカヤック体験」を7月19日(土)、7月25日(金)、8月2日(土)の3日間の日程で、今年度も岩美町の網代漁港で開催しました。今回は108名の募集に対して170名を超える応募があり、抽選をさせていただきました。

体験当日は夏の日差しが強かったものの、穏やかな波に涼しい海風が吹くなか、準備体操とガイドによる操作説明を受けた後、次々とカヤックで出港されました。

出港直後は、パドル操作にまだ慣れていないこともあり、上手く前に進めない様子でしたが、徐々に操作にも慣れて浦富海岸の絶景を見ながらカヤックを堪能され、休憩時には海岸で透き通った海面に映る魚を観察したり、シュノーケリングをしたりと海水浴も楽しませていました。

港に帰ってきた参加者の皆さんは、安堵感と達成感と共に、帰路につかれました。



共 済 組 合

●お問い合わせは 源泉閣 ☎(0858)43-0828

○源泉閣空室状況

2025年8月10日現在

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
宿 泊	○	○	×	×	○	×	○	○	×	×	○	○	×	×	○	休 館 日	○	○	×	○	×	○	×	×	×	○	×	○	○	○	○
宴会(昼)	○	○	×	×	×	○	○	○	×	×	△	△	○	○	○		×	○	○	△	△	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○
宴会(夜)	○	○	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	△	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	○	○	○	△	○	×	×	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	○	休 館 日	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	
	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○		×	×	△	○	○	○	×	×	×	○	△	×

○ お待ちしております △ お早めにお問合せください × 満室です 今後の休館予定日 令和7年11月5日(水)・11月6日(木)

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いたしますので、通帳の確認を!

- **現金給付**
【療養費・出産費等】
9月12日(金) … 8月29日までの受付分
9月29日(月) … 9月12日までの受付分
【休業給付】
9月29日(月) … 傷病手当金
9月10日までの受付分
傷病手当金以外
9月12日までの受付分
- **貯金一部払戻**
9月12日(金) … 8月29日までの受付分
9月30日(火) … 9月12日までの受付分
- **貯金解約**
9月30日(火) … 9月12日までの受付分
- **貸付金**
9月12日(金) … 8月29日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
9月30日(火) … 8月29日までに受付けた住宅貸付金
9月12日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
- **互助会給付**
9月12日(金) … 8月29日までの受付分(*)
9月29日(月) … 9月12日までの受付分(*)
(*)退会せん別金(請求不要)については、受付日が「資格喪失情報(共済組合)入力日」となります。また、処理の都合上、送金が遅れる場合があります。

組合員数等の状況

(R7.7月現在)



組織団体	30 [◎市 4 ◎町村 15 ◎一部事務組合等 11]
組合員数	12,090人
被扶養者数	217人
任継組合員数	7,181人



編集後記

悪魔的…!! 圧倒的、酷暑…!! 10日間天気予報を埋め尽くす35℃越えの最高気温、連日の熱中症アラート、北海道でさえ一部40℃越えと、巨大サウナと化した列島に逃げ場はありません。クーラー代は必要経費と割り切りましょう。なくてはならない生存インフラです! ㊟

お問い合わせ先

	各課直通電話番号	主な問い合わせ内容
総務課	(0857)26-2341	掛金及び負担金、共済広報
保険課	(0857)26-2343	組合員資格、被扶養者認定、医療給付、休業給付、任意継続組合員
福祉課	(0857)26-2421	保健事業、健診事業、貸付、貯金、互助会福祉事業
年金課	(0857)26-2342	年金請求、組合員期間



ホームページ <http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/>

ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

To be a striker you need to be in good shape.

ストライカーになるためには 体調を整えておかなければならない

ペレ

「サッカーの王様」と称されたブラジル出身のサッカー選手。1940年生まれ。ペレ(本名エジソン・アランテス・ド・ナシメント)は貧民街で育ち、靴磨きをして家計を助けた。父もサッカー選手だったが大成せず、母はペレがサッカーをすることに大反対。ペレ自身も飛行士になるのが夢だったが、向いてないと断念。サッカー選手を志すようになり、才能が開花。17歳でW杯に出場しブラジルを初優勝に導く。その後も1962年、1970年のW杯で優勝。卓越した技術と驚異的な得点力で、通算1000得点以上を記録した。引退後は国際連合児童基金の親善大使として活動し、祖国のスポーツ大臣も務めた。東日本大震災後に被災地を訪問するなど、日本との縁も深い。2022年、82歳で逝去。



サッカーのエースナンバーが10なのは17歳のオレがワールドカップでつけた番号からきてるんだぜ

ココロを軽くするヒント

音楽で心も体も元気に

ペレは音楽好きでも知られ、自ら作曲し、アルバムも出すほどだった。75歳のときに新曲も出している。

音楽を聴くとドーパミンやセロトニンなどの幸せホルモンが脳に分泌され、ストレスが緩和されるという。さらに、お腹から歌えば腹筋など体も鍛えられる。聴くもよし、歌うもよし。音楽を友にして心も体も元気にしよう。



ペレの健康術

キングが愛したスタミナ食

ペレが好きだったといわれるのが、ブラジルの国民食とも呼ばれる「フェイジョアダ」。黒インゲン豆とソーセージや豚肉などの肉類を煮込んだ料理で、ガーリックライスにかけて食べる。スタミナ満点の料理が、ペレのエネルギーの源だったのかもしれない。缶詰やレトルトも売っているので、気になったら一度ご賞味を。



力をつけるには食が大切だぞ

期間…2025年9月5日[金]～10月25日[土]

秋日和

あきびより

飲み放題 プラン

2時間以内

生ビール・ビール・日本酒・麦、芋焼酎
酎ハイ・ワイン・ノンアルコールビール
各種ソフトドリンク

お一人様 **2,200円** (税・サ込)



「活アワビの踊り焼き」80g～香草バターソース～



「A5黒毛和牛ステーキ」60g～トリュフ塩～

オプションメニュー

2,500円 (税・サ込)

「会席のステーキ」を
プラス¥2,500で
「活アワビの踊り焼き」または
「A5黒毛和牛ステーキ」に
変更できます。

ご利用日の5日前までにご予約ください。

秋の会席プラン

日帰り (温泉入浴付)

宿泊 (1泊2食)

A プラン

お一人様

7,700円 (税・サ込)

17,500円 (税・サ込)

※1室3～5名利用時

B プラン

お一人様

6,600円 (税・サ込)

16,300円 (税・サ込)

※1室3～5名利用時

※お料理は旬の素材を吟味しておりますので、写真と多少異なる場合がございます。

※宿泊は別途入湯税150円 1室1名利用時 プラス2,400円 1室2名利用時 プラス1,200円 金・土曜日、祝前日の宿泊は プラス1,000円

特製月見ダレでいただく

(2名様より)

月見すきやきプラン

◆小鉢、御飯、デザート付き

日帰り (温泉入浴付)

宿泊 (1泊2食)

6,600円 (税・サ込)

16,300円 (税・サ込)

※1室3～5名利用時

ご予約・お問い合わせ

三朝
温泉

渓泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL (0858) 43-0828

https://www.keisenkaku.com



2025.8.2.000