

共済広報 とっとり

5

2025

No.757



2 市町村ガイド

4 被扶養者の資格調査を行います

6 掲示板イベント情報〈和ろうそくは、つなぐ〉

7 健康コラム〈心のコーヒープレイク〉

8 女性の健康サブリ

9 女性の健康セミナーのご案内

10 健康レシピ〈からだ喜ぶ元気レシピ〉

11 きょうさいDATA

今月の
表紙

大山ますみず天空リフト
(伯耆町)

杣水高原天空リフトは、標高約900mの展望台まで約7～8分で登るリフトです。頂上からは日本海や大山の壮大なパノラマが広がり、四季折々の絶景を楽しめます。「恋人の聖地」にも認定されており、カップルにもおすすめです。新緑の大山で自然を満喫できます。空中散歩と絶景をぜひ体験ください。(2ページに関連記事)

伯耆町 観光めぐりMAP

大山山麓の自然を
五感で感じる

「ほ」っと、「うき」うき、「ほうきちょう」
これからの観光シーズンに
ぴったりの場所がもりだくさんです!

★1 植田正治写真美術館

～自然とアートを楽しむ～

国際的写真家の故・植田正治氏の
作品、約1万2000点を収蔵展示
する写真美術館。



みんな
で
行
こ
う
!



★2 大山ハム直売店 テラス ザ ダイセン

大山の絶景を眺めるロケーションの工場直
売店&テイクアウトショップ。お得なお買い
物と、大山ハム使用の軽食が楽しめます。



★3 大山ガーデンプレイス

～おいしいランチと地元野菜をチェック!～

地元の新鮮野菜、手作り加工品、各種お土産を販売し
ています。バーベキューコーナー、レストランのほか、
テニスコートを併設。



★4 大山ますみず高原 天空リフト

～日本海を一望できる展望台～

片道8分の空中散歩を楽しみ
ながら、展望台へエスコート。
日本海、弓ヶ浜半島、島根半
島の絶景パノラマが一望でき
ます。



絶滅危惧種
フサヒゲルリカミキリに
会えるかも?



★5 ミスターバーガー MR.BURGER

榎水フィールドステ
ーション内にある地元
産食材を使ったハン
バーガーレストラン。
ボリューム抜群! テイ
クアウト可能です。



★6 大山まきば みるくの里

～美しい芝生で絶品ソフトクリームを楽しもう!～

大山放牧場内にある施設。周辺では多くの
牛が放牧され、間近で見ることが出来ます。
名物の特製ソフトクリームは来場の記念に欠
かせない必須アイテムです。



7月中旬頃
(予定)

被扶養者の資格調査を行います

共済組合では、被扶養者認定を適正かつ公平に行うため、被扶養者認定基準及び事務取扱要綱に基づき、被扶養者の資格調査を年1回行っています。

該当の方へ7月中旬(予定)に「被扶養者資格確認届書」を配付しますので、被扶養者資格を証明する書類の準備をお願いします。

なお、準備の段階で認定取消しとなることが判明した場合は、すみやかに共済事務担当課で被扶養者の取消手続きを行ってください。

1.調査対象者

本年7月1日時点で認定されている被扶養者

2.準備する書類

令和7年度(令和6年分)所得証明書(令和7年6月以降に取得可能)



被扶養者の状況による添付書類

被扶養者の状況	添付書類
農業、不動産等の事業所得がある	令和6年分の確定申告書・収支内訳書の写し
各種年金収入がある (個人年金を含む)	最新の年金改定通知書の写し・最新の年金支払通知書の写し
その他の収入	収入額がわかる書類 ※配分金支払証明書(シルバー人材センター)等
組合員と別居している (学生は除く)	毎月仕送りをしていることを証明できる書類 (振込金受取書・ご利用明細票の写し)
18歳以上の学生	令和7年度の在学証明書(写し)

※18歳以上の学生の場合、所得証明書の提出は原則不要としていますが、定時制、通信制、夜間課程等及び収入のある学生等の場合は必要です。

※人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入増加により、年間130万円(又は180万円)以上となる場合でも、『被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書』を添付することで、収入要件を満たしているとみなすことができます。(令和7年度までの特別措置)

※その他の添付書類は、資格調査時に改めてお知らせします。

3.添付書類が不要な方

①令和7年4月1日時点で、18歳未満の者

②令和7年4月1日以降に被扶養者として認定された者

ただし、年金収入がある者は、最新の年金額改定通知書の写しの提出が必要です。

また、仕送りが認定要件となっている者は、仕送りの証明書類の写しが必要です。

※扶養状況により、その他の書類の提出をお願いする場合があります。

共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■特定健康診査・特定保健指導のご案内

特定健康診査(特定健診)は40歳以上の方が対象です。特定健診では、血糖・血圧・脂質・腎機能などの生活習慣病の項目を検査します。

生活習慣病は、自覚症状がないことが多く、気がつかないうちに重症化することがあります。「今が大丈

夫だから」と放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難となってしまうです。

そのため、本人・ご家族がともに、定期的に健診を受けて自身の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けていくことが大切です。

特定健康診査(自己負担なし)

まずはご自身の状態をチェック!!

●組合員(40歳以上75歳未満)

組合員ドックまたは職場の健康診断(事業主健診)を受けていただくことで特定健康診査を受けたことになります。

●被扶養者(40歳以上75歳未満)

①被扶養者ドックを受けていただくことで特定健康診査を受けたことになります。

②「特定健康診査受診券」を使って、特定健康診査を実施している医療機関等で受けていただくか、お住

いの市町村が実施する住民検診を受診してください。

※特定健康診査の対象となる被扶養者の方へ、令和7年5月下旬に所属所共済事務担当課経由で「特定健康診査受診券」を送付いたします。

③パート・アルバイト先で健康診断を受診される方は、その結果の写しに未使用の受診券・質問票を共済組合に提出することで特定健康診査を受けたことになります。

特定保健指導(自己負担なし)

生活習慣の改善をサポートします!

特定健康診査の結果をもとに、生活習慣病リスクの程度によって「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導利用券が届いた方は、特定保健指導を利用して生活習慣を改善しましょう。

共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■被扶養者も健康チェックを心がけましょう!

被扶養者ドック
受付中です!

共済組合は組合員の被扶養者を対象に、自覚症状のない早期がんや生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として「人間ドック」を実施し、その費用の一部を助成しています。

対象者 35歳以上の被扶養者

受検期間 受検票交付から令和8年3月31日まで

受検者負担額 一般組合員 12,000円
短期組合員 15,000円

申込方法 ご案内チラシ(申込書付)をお送りしますので、希望される方は、申込書を令和7年6月6日までにお勤め先の共済事務担当課へ提出してください。

※短期組合員の被扶養者は互助会非加入のため、3,000円の互助会助成がありません。

組合助成額 検査費用から、受検者負担額を除いた額(約30,000円)

★ご了承ください★ 受検者数に限りがあるため、希望者が予定人数を上回った場合は、お断りする場合があります。

この機会に人間ドックを受けて、健康チェックをしてみましょう。なお、人間ドックの検診結果(40歳から75歳未満)を、特定健康診査の実施に代えています。被扶養者ドックを受けられる方は、特定健康診査を受ける必要はありません。

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

■共済事務主管課長会議を開催

共済事務主管課長会議を4月22日にWEBで開催しました。会議では、共済組合及び互助会の円滑な事業運営を行うため、令和7年度事業計画及び改正事項等について説明を行いました。

また、今年度中の導入に向け取り組んでいる健康

アプリ(PepUp)の概要及び機能を具体的な活用事例(ストレスチェックサービス等)を交えて紹介させていただきました。

本年度におきましても、適切な事業運営に努めてまいりますのでご理解とご協力をお願いいたします。



『和ろうそくはつながぐ』大西暢夫(アリス館)

和ろうそくは、 つながぐ

大西暢夫講演会

ひとつの役割を終えたものが、
つぎの職人の手によって
また生き返る
(「和ろうそくは、つながぐ」より)

参加無料

〈要事前予約〉

6月7日(土)

13:30~15:30

和ろうそくができるまでには多くの職人さんが携わり、
材料を無駄にすることなく、最後には土に還る。
そんな循環の物語です。

大西暢夫講演会「和ろうそくは、つながぐ」

- ◆日時：6月7日(土)13:30~15:30
- ◆場所：第1・2会議室(ヴェステひえづ2F)
- ◆対象：小学4年生以上~一般
- ◆定員：30名(定員に達し次第終了)
- ◆参加費：無料(要事前予約)
- ◆申込締切：6月6日(金)
※車いすをご利用の方へ予約の際にお知らせください。

◆申込方法

- ◎図書館カウンター ◎TEL
- ◎とっとり電子申請サービス
- ◎メール
takamoto.c@vill.hiezu.lg.jp

記念物 はぜの木(村 HP より)
和ろうそくの原料となるはぜの木は
日吉津村にとっても大切な記念樹です。



大西暢夫 Onishi Nobuo

1968年生まれ。写真家・映画監督。1998年
からフリーカメラマンとなって全国を巡り、
主に社会的なテーマや辺境の地を取材、撮
影し写真や映像で記録し続けている。

◆ドキュメンタリー映画

『水になった村』(2007) ※第16回EARTHVISION地球環境映像祭優秀賞
『家族の軌跡3.11の記憶から』(2016)『オキナフヘいこう』(2018)

◆写真絵本

『おばあちゃんは木になった』(ポプラ社)第8回日本絵本賞
『ぶたにく』(幻冬舎)第58回産経児童出版文化賞、第59回小学館児童出版文化賞
『ホハレ峠』(彩流社)で第36回農業ジャーナリスト賞

◆著書

『ひとりひとりの人』(精神看護出版)『津波の夜に--3.11の記憶』(小学館)
『徳山村に生きる』(農文協)『糸に染まる季節』(岩崎書店)
『ここで土になる』『お蚕さんから糸と綿と』『和ろうそくはつながぐ』
『ひき石と24丁のとうふ』(アリス館)



お問い合わせ・お申し込みは

日吉津村図書館

(0859) 27-0204

図書館HPお知らせもごらんください▶



心のコーヒープレイク

SNSを見ると疲れる、 でも離れられない



ストレス解消法が、時としてストレスを増
大させてしまうことがあります。本来は
楽しいはずのことが、結果的に自分に害を及ぼすのに
やめられない……。これは「しがみつki」と呼ばれる
状態です。アルコールや過食などが分かりやすいかも
しれません。いつときはストレスに対処できたように
思えても、長期的に見ればエネルギーを消耗し、ひい
てはうつ病などの心の病にもつながりかねません。

コミュニケーションツールとして今や欠かせなく
なったSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービ
ス)も、若い人を中心にしがみつkiの代表例になりつ
つあります。元気がないときにSNSで他人の充実した
(ように見える)様子を目の当たりにすると、自分との
ギャップを見いだして落ち込み、相手の幸せを素直に
喜べない自分を見いだしてはまた落ち込む。おまけに、
他人からどう思われているか過敏になり、無意識のう
ちにネガティブな色眼鏡で物事を眺めているため、周
囲は敵だらけ、世界中が自分を攻撃しているように思
えてしまう。その結果、自己憐憫や自己嫌悪の負のサ

イクルから抜けられなくなってしまうのです。

そんなときは、SNSと距離を置くのが一番。まずは
物理的に離れましょう。一番簡単なのは、寝てしま
うこと。できれば3日間、睡眠をたっぷりとってください。
シンプルですが極めて有効な対処法です。

SNSはちょっとした気分転換や一時的に悩みを棚上
げするのに最適で、手軽にストレスを解消するには便
利なツールです。反面、手軽で便利だからこそのめり
込みやすく、見なくてよい情報を検索し続けては、落
ち込んでしまいます。

とはいえ、SNSを悪者だと決めつけるのも、悪循環
に陥る自分をダメだと思いつけるのももったいない。
すべきことは、メリット・デメリットをきっちり把握
した上でSNSと付き合うことです。手放せない自分に
気付いたら、それは疲れのサイン。“SNSも遊びに行く
のも中止して寝倒す!”若い人なら、これでかなり回
復します。お試しください。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス
教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキュー
インストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』(朝日新聞出版)など著書多数。

女性の健康サプリ

「ホルモンのゆらぎ～月経とうまく付き合うには～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。今回は「月経トラブル」についてご紹介します。

いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、**ホルモンバランスの変動や乱れ**が影響していると考えられます。



症状の例

- ・月経周期が不規則
- ・経血量が多すぎる、または少なすぎる
- ・月経痛がひどい

もしかしたら病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。

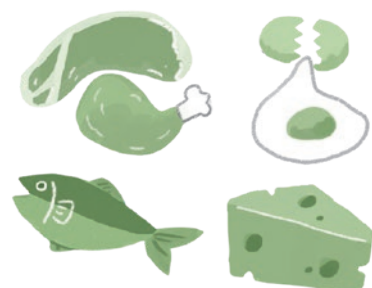
月経とうまく付き合うには？

日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の**食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に**見直し、できることから実践してみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 毎食片手一盛りのたんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとり入れることを心がけましょう。



2 栄養の豊富なおやつを選ぼう

おやつは、3回の食事できれいな栄養素を補えるものを食べましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補充するおやつとしておすすめです。



3 入浴で月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。



共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

女性の健康セミナーのご案内

働く女性が健やかに自分らしく過ごすためには、よりよいライフスタイルの知識取得、さらに実践することが大切です。女性ホルモンの急激な変化やライフイベントによる環境・役割の変化がメンタルヘルスの不調のきっかけにもなることがあります。

本セミナーでは、女性の健康を包括的に

支援し、最新情報を交えながら、自身の身体の特徴を知り、不調予防や改善に取り組む意識を向上させ、日々を快適に過ごす術をお伝えします。

キャリアの両立に悩みながら働く女性にも、女性と働く男性にも聴いてほしいセミナーですので、ぜひご参加ください。



樋口恵子氏
キャリアコンサルタント
産業カウンセラー

- 開催日時 令和7年6月27日(金) 14:00～15:10
- 開催方法 WEB配信
- 対象者 組合員
- 講師 樋口 恵子 氏
(キャリアコンサルタント)
(産業カウンセラー)

●セミナー内容 「大切な自分のために 知っておくこと」

1. 女性のライフステージごとの疾患や症状
 - ・女性の健康の特性とは
 - ・女性の不調と疾患
2. 女性ホルモンを知る～健康と美を支える大事なパートナー～
 - ・女性ホルモンのことを理解しよう
3. 月経の理解と対処～月経の始まりと終了(更年期)～
 - ・月経トラブル調整マネジメント
 - ・更年期障害の緩和
4. 女性特有のガン対策
 - ・検診を上手に受けるポイントとは

セミナーの受講は、6月13日(金)までに共済事務担当課へお申し込みください。

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

「共済広報とっとり 掲示板」をご利用ください 常設コーナー

「共済広報とっとり」では、より親しまれる冊子とすることを目的として、紙面企画である「共済広報とっとり 掲示板」を開設しています。

この企画の詳細は、次のとおりですので、業務に関するイベントの宣伝やお知らせなど、周知媒体や組合員(職員)同士の情報交換の場として、お気軽にご活用ください。

ポイント

- ①業務担当者である組合員が、直接共済組合へ電子メールにより申請をしてください。組合員(業務担当)であれば、どなたでもご利用可能です。
- ②掲載料は不要です。

お気軽に
お使いください!



「共済広報とっとり 掲示板」実施要領

❖ 内 容 ❖
組合員が属する部署からのイベントの宣伝やお知らせなどを掲載する常設コーナーを設ける。 ※私的な投稿等は不可。

❖ 掲載申請方法等 ❖

①応募資格 組合員(業務担当)

②掲載申請方法
申請者である組合員は、「共済広報とっとり 掲示板 掲載申請シート(以下「申請シート」という。)」により、直接、共済組合広報用のメールアドレス(t-koho@toricvkyousai.or.jp)宛に申請する(後日、共済組合からご連絡をします)。

- 申請シートは、当共済組合ホームページの「各種様式ダウンロード」に掲載しています。
- 申請シートの提出期限は、掲載希望月の前月15日です。

※掲載希望月がある場合は、期限に関わらず、お早めに申請してください。

- 掲載する紙面の分量は1～2ページを想定していますが、掲載月の紙面の状況にもよりますので、詳細は申請者と相談して決定します。



低脂肪でおいしい肉料理

鶏肉とさといものみそ蒸し

エネルギー 229kcal
塩 分 2.5g
調理時間 35分

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし) 2枚
さといも 400g
しめじ 2パック
しょうが 1片
みそ 大3
しょうゆ 大1
砂糖 大1
ゆず 少々

つくり方

- 鶏肉は余分な脂肪を除いて一口大に切り(ポイント1)、さといもは皮をむいて食べやすく切る。
- しめじは小房に分ける。しょうがはせん切りにする。
- 耐熱皿でAの1/2量をからめた鶏肉に、しょうがを入れ、さといも、しめじを重ねて入れる(ポイント2)。
- 残りのAを加えて、軽くラップをして電子レンジに20分かける(ポイント3)。
- 上下を返し、ゆずのせん切りをちらす。

ちゃんと知りたい
元気の秘密

糖尿病予防

糖尿病は血糖値を下げるインスリンが不足したり、働きが悪くなって起こる病気です。遺伝も原因の一つですが、過食や運動不足などの悪い生活習慣がなければ、発症しないで済む病気でもあります。

糖尿病は、発症すると一生つき合っていくてはなりません。さらに、糖尿病を原因として動脈硬化が進むと、網膜症、腎症、神経障害などさまざまな合併症を引き起こしやすいことも、大きな問題です。

糖尿病を予防するには、まず太り過ぎないこと。たくさん食べて体重が増えることでインスリンの必要量が増え、増えた分のインスリンが不足してしまいます。間食やアルコールの量を控える、脂肪の多い肉や揚げ物を選ばない、総エネルギー摂取量を適正に保つことなどが、体重を増やさないための基本です。

そして、夜遅くには食事をとらない、食事の際はかむ回数を増やして時間を掛けてゆっくり食べる、1日に3回規則正しく食事をとる、こまめに体を動かすことが大切です。

さらに主食のごはんを食べ過ぎないように、料理の味つけは糖分・塩分ともに控えめにするこや、血糖値の上昇をゆっくりにしインスリンの働きをよくするために、食物繊維の多い食品をしっかり取ることも大切です。

糖尿病にならないためには、過食を避け、運動を習慣化するという、すべての生活習慣病を防ぐ基本を守ることが重要なのです。

ポイント

- 鶏肉が高エネルギーになる原因は皮と脂肪。丁寧に除きます。
- 火が通りにくく、味のなじみやすい肉は、先に味をからめいちばん下に入れます。
- 火の通りにくい順に重ねて詰めると均一に加熱されます。ラップはしっかり掛けず、軽く掛けておきます。

記事提供: (株) 社会保険出版社

共済組合

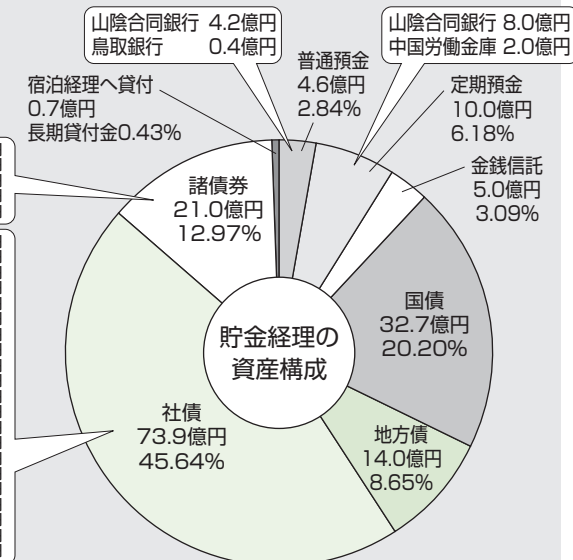
● お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

情報開示

貯金経理運用状況

(令和7年3月末現在)

沖縄開発公社債券	1億円	国際協力機構債券	3億円
日本高速道路保有・債務返済機構債券	2億円	地方公共団体金融機構債券	4億円
住宅金融支援機構債券	7億円	日本政策金融公庫債券	1億円
東京都住宅供給公社債券	1億円	広島高速道路公社	1億円
		政府保証民間都市開発債券	1億円
みずほフィナンシャルグループ社債	1億円	光通信無担保社債	9億円
三菱UFJフィナンシャルグループ社債	2億円	京阪神ビルディング	2億円
住友信託銀行無担保債券	2億円	日本生命	1億円
三井物産無担保社債	2億円	三井住友フィナンシャルグループ	3億円
東海旅客鉄道無担保普通社債	3億円	ENEOSホールディングス	1億円
西日本旅客鉄道無担保社債	1億円	明治安田生命	2億円
新聞西国際空港一般担保付社債	1億円	東京電力パワーグリッド	3億円
NTTファイナンス無担保社債	1億円	全国共済農業協同組合連合会劣後債	1億円
森ビル無担保社債	1億円	中国電力無担保社債	1億円
三菱ケミカルホールディングス無担保社債	1億円	中国電力一般担保付社債	1億円
野村ホールディングス債券	5億円	東北電力	2億円
ソフトバンク無担保社債	1億円	沖縄電力	1億円
ファーストリテイリング無担保社債	1億円	JERA劣後債	1億円
北海道電力一般担保付社債	3億円	損保ジャパン劣後債	1億円
九州電力一般担保付社債	1億円	日本たばこ産業社債	1億円
クレディセゾン無担保社債	3億円	かんぽ生命劣後債	1億円
イオンモール	3億円	東日本旅客鉄道無担保普通社債	1億円
東急不動産ホールディングス	2億円	群馬銀行任意償還条項付永久社債	1億円
日本航空	1億円	東京瓦斯無担保社債	1億円
日立物流無担保社債	1億円	中部電力	1億円
楽天株式会社無担保社債	1億円	北陸電力	2億円



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5月10日現在

6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	
	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	土	日	月	
宿 泊	○	○	○	休館日		○	×	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	△	○	○	×	×	○	○	○	○	○	
宴会(昼)	○	×	△			×	×	○	○	×	×	×	×	○	△	○	○	×	×	×	○	×	×	×	×	○	○	×	○	○	
宴会(夜)	×	○	○			○	×	○	○	×	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	○	△	○	○	×	×	○	×	○	○	△
7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
	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	水	木
宿 泊	○	×	○	○	○	○	○	休館日			○	○	○	○	×	×	×	○	○	△	○	×	×	○	○	○	○	×	×	○	○
宴会(昼)	○	×	×	○	○	○	○				×	○	○	○	△	×	×	×	○	○	△	○	×	×	×	△	×	○	×	×	○
宴会(夜)	○	×	△	○	○	○	○				○	○	○	○	×	×	×	○	△	△	○	×	×	○	○	○	△	○	×	×	○

今後の休館予定日 令和7年8月20日(水)・8月21日(木) ○ 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

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

【療養費・出産費等】
6月13日(金) … 5月30日までの受付分
6月27日(金) … 6月13日までの受付分
【休業給付】
6月27日(金) … 傷病手当金
6月10日までの受付分
傷病手当金以外
6月13日までの受付分

● 附加給付 (一部負担金払戻金等)

5月29日(木) … 4月請求分
(令和7年2月診療)
6月27日(金) … 5月請求分
(令和7年3月診療)

● 貯金一部払戻

6月13日(金) … 5月30日までの受付分
6月30日(月) … 6月13日までの受付分

● 貯金解約

6月30日(月) … 6月13日までの受付分

● 貸付金

6月13日(金) … 5月30日までに受付けた
住宅貸付以外の貸付金
6月30日(月) … 5月30日までに受付けた
住宅貸付金
6月13日までに受付けた
住宅貸付以外の貸付金

● 互助会給付

6月13日(金) … 5月30日までの受付分(*)
6月27日(金) … 6月13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。

編集後記

GWも過ぎ去り、もうじき真夏日がやってきそうですね。暑さ・紫外線対策はお早めに。さて、今月号は初のカラーページ導入や、県内イベントのご紹介、市町村ガイドなどでにぎやかな号になりました。記事を提供してくださった関係各位に感謝です…!! ⑤

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/>

日帰り プラン

温泉入浴付き



三朝温泉
misasa



会場食



花かさね

❖ 花かさね

3,500円

昼食

夕食

毎日

前菜、焼き魚、小鉢、サラダ、刺身
茶碗蒸し、中付、小鍋、御飯、吸い物
フルーツ、カットステーキ

❖ 洋風セット

3,500円

昼食

夕食

土日祝
限定

サラダ、スープ、魚料理
肉料理(ステーキ)、パン、デザート

ランチメニュー

平日

各 2,500円



❖ 洋風ランチ

サラダ、スープ、ステーキ150g
パンorライス



❖ おまかせ御膳

煮魚、季節料理、刺身、茶碗蒸し、先付、御飯、吸い物、果物
※煮魚・季節料理の内容はお任せとなります

渓泉閣の 通年 プラン

四季折々のお料理と
疲れを癒してくれる温泉。
一年を通してお楽しみいただける
プランをご用意しました。

※GW・盆・正月の期間は除く

同窓会 プラン

集合写真承ります

※詳しくはお問い合わせください

❖ 日帰りプラン

お食事・入浴付

お1人様

9,000円

❖ 宿泊プラン

1泊2食付

1室3名以上利用時

お1人様

17,000円

(別途入湯税150円)

※土・祝前日は2,000円アップ

※1室2名利用時はプラス1,200円、1室1名利用時はプラス2,400円

飲み放題付(2時間)

カラオケサービス

マイクロバス無料送迎(10名様以上)



MISASA_KEISENKAKU

公式インスタグラム

ご予約
お問い合わせ

三朝温泉

けい せん かく
渓泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地
TEL0858-43-0828

<https://www.keisenkaku.com>

渓泉閣 | 検索

2025.4.2.00