

共済広報 とっとり

1

2026
No.765



新春紙上インタビュー 「午年生まれの歳男、歳女」

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 2 新年のごあいさつ | 10 今日から使える防災豆知識 |
| 4 新春紙上インタビュー「午年生まれの歳男、歳女」 | 11 共済組合からのお知らせ |
| 6 市町村ガイド | 14 健康レシピ〈太りにくい夜遅ごはん〉 |
| 8 共済広報 新年お年玉企画 | 15 きょうさいDATA |

今月の
表紙

出会いから30年
ソクチョ
米子市と束草市

米子市と韓国・束草市は、1995年10月の姉妹都市提携から30周年を迎えました。海や山、湖、温泉といった米子市と親近感を抱く自然環境に恵まれた、韓国屈指の観光都市である束草市をご紹介します。（6ページに関連記事）

新年の ごあいさつ



理事長 長戸 清
(岩美町長)

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様、そしてご家族の皆様には、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

本組合の各種事業が、組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様、さらには年金を受給されている皆様の生活の安定と福祉の向上を目的に取り組み、順調に推移しておりますことは、組合員の皆様方のご理解とご協力の賜物と厚く感謝を申し上げます。

さて、我が国の経済は、緩やかに回復しているところですが、国民生活においては所得の伸びが物価上昇に追い付かず、依然として物価高騰による家計への負担が厳しさを増しております。また、歯止めのかからない少子高齢化の進行に伴い、医療や介護などの社会保障制度にも大きな影響を及ぼしており、負担と給付のあり方など今後の動向について注視していく必要があります。

今後も制度改革への適切な対応はもとより、業務の効率化を図りながら、各種共済事業に取り組んでまいります。

現在、日本の社会保障制度は、いわゆる全世代型社会保障改革を掲げて制度対応が進められております。

短期給付事業につきましては、人口減少社会に突入し、少子化対策が喫緊の課題のひとつとなっており、すべての子ども・子育て世帯を対象とする支援の拡充、共働き、共育での推進に資する施策の実施に必要な措置を講ずるため、新たに創設された子ども・子育て支援金制度が施行され、介護保険制度と同様に当該支援金に係る保険料の徴収及び納付を行うこととなります。

また、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へ移行し、人口構造の大きな転換を迎え、今後共済組合が拠出する高齢者医療拠出金の更なる増加が見込まれています。

共済組合の事業計画においても、高齢者医療拠出金の額はすでに支出額全体の3割程度を占めており、今後更なる負担増が危惧されているところです。

マイナンバーカードにより保険医療機関等の窓口にて即時に資格確認が行えるオンライン資格確認につい

ては、組合員証等の廃止に伴い保険診療の手段は「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行されたことから、堅実な運用が行われるよう、共済組合でも引き続き組合員及び被扶養者の資格情報等の適切な管理を行ってまいります。

次に長期給付事業ですが、被用者年金制度の一元化後も共済組合が厚生年金の実施機関として年金記録の管理や支給を行い、関係機関との情報連携を図りながら、滞りなく事務処理を進めております。

年金分野における制度改革では、働き方や家族構成などライフスタイルの多様化を踏まえた年金制度の構築として、「さらなる被用者保険の適用拡大」、「在職老齢年金制度の見直し」、「遺族年金の見直し(男女間格差解消)」、「基礎年金の給付水準の底上げ」など、老後の生活の安定に向けた機能強化が図られていくこととなります。

今後も引き続き年金制度の周知、啓発を図りながら、円滑な年金請求と支給が行われるよう適切な事務処理に努めてまいります。

次に福祉事業についてです。保健事業につきましては、組合員並びにご家族の皆様の健康増進を図るため、各種健診データ等の情報を活用しながら健康管理アプリケーションの本格運用を開始し、各種事業の充実を図ってまいります。

令和8年度は、第3期データヘルス計画の中間年度であり、計画目標の達成状況等について中間評価を行い、評価結果に基づき必要に応じて基本施策、成果目標の見直しを行ってまいります。

特定健康診査及び特定保健指導の実施につきましては、生活習慣病の改善により病気の早期予防に努めるという観点から、所属所と連携しながら、積極的に受検していただき、受検率・実施率向上に向け、引き続き皆様のご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

また、貯金・貸付・物資事業も含めまして、福祉事業の制度内容につきましても積極的なPRに努めてまいります。

宿泊事業につきましては、直営施設「溪泉閣」の独立採算による健全な施設運営を目指し、引き続き努力をいたしますとともに、組合員とご家族の皆様が快適にお過ごしいただけるよう、さらなるサービスの向上に努めてまいります。引き続きのご愛顧とご利用をお願いいたします。

本年も役職員一同、皆様が健康で安心して公務等に専念できますよう一層の努力をいたします。

新しい年を迎えるにあたり、組合員とご家族の皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

各市町村の益々の発展と皆様のご健勝をお祈りします。 令和8年 正月

理事長 長戸 清 (岩美町長)
理事 中村 英明 (日南町長)
〃 手嶋 俊樹 (北栄町長)
〃 川守田 英明 (鳥取市)
〃 森田 直之 (倉吉市)
〃 吉塚 大典 (米子市)
監事 古町 岳志 (学識経験者)
〃 福本 まり子 (琴浦町長)
〃 山本 昌明 (鳥取市水道局)
議員 広田 一恭 (倉吉市長)
〃 伊木 隆司 (米子市長)
〃 金児 英夫 (智頭町長)

議員 中田 達彦 (日吉津村長)
〃 陶山 清孝 (南部町長)
〃 塔田 淳一 (日野町長)
〃 石田 小百合 (鳥取市立病院)
〃 河村 恵太郎 (智頭町)
〃 浜川 明 (琴浦町)
〃 竹内 勝 (境港市)
〃 松田 健作 (日吉津村)
〃 伊田 直起 (日南町)
事務局長 高田 広志
ほか職員一同

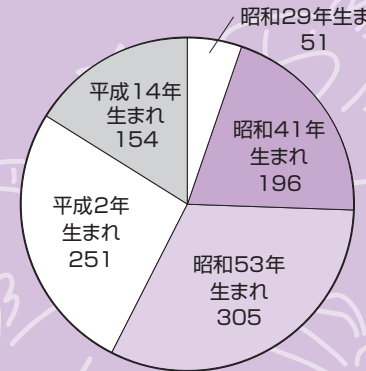
午年生まれの歳男、歳女

新しい年がスタートしました。総務省の発表した1月1日の人口推計によると今年の歳男、歳女になる午年生まれの方は、940万人で総人口に占める割合は8.0%となり、十二支別では、12番目になるそうです。本組合の午年生まれば、男性408人・女性549人、合計957人の組合員がおられます。このうち11名のみなさんに、次の4項目について感想等をお伺いしましたので、ご紹介します。

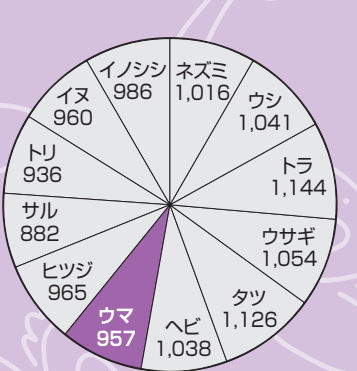
インタビュー内容

- ① 去年(令和7年)はどんな年でしたか?
- ② 今年(令和8年)の抱負は?
- ③ 健康のため、心がけておられる事はなんですか?
- ④ 歳男歳女から一言!

午年生まれ生年別構成人数



十二支別組合員構成人数



昭和41年生まれ



智頭町 竹内 学さん

① 昨年は、公私とも充実した年でした。中でも、例年より家族の時間を多くとり、観光に多く出かけた年でもありました。特に、9月末に行った国際博覧会である大阪・関西万博はとても感動しました。② 今年、歳男(60歳)ということで、自分にとって人生の節目の年となる1年と考えています。馬のように駆け抜け、物事が「うま」くいく年にしたいです。③ 1年が「うま」く行くためにも、健康のために自宅から職場まで徒歩で通勤します。④ 人生は笑って楽しく生きよう。自分が思っているほど、他人は他人に関心が無いものです。



南部町 宮永 二郎さん

① 南部町職員になったと実感できる出来事が多い1年でした。② 町民の方々のお役にたてるよう、職員とともにすべてのことに前向きに取り組みたい。③ 趣味のサイクリングやウォーキングなど、体を動かすよう心がけていますが、宴席が多いことや新陳代謝機能の低下から蓄積過多の傾向です。④ 60歳の年を迎えますが、これまでを振り返ると本当に一瞬で過ぎ去った気がします。皆さんには公私ともに今の時間を大切に、そして一生懸命に過ごしてほしいです。

昭和53年生まれ



三朝町 平尾 聡康さん

① あっという間に過ぎた1年、特に体調を崩すこともなく健康に過ごせましたが、夏場の猛暑の影響で毎年恒例の家族旅行ができなかったのが少し残念でした。② 近年、加齢による身体機能の低下が著しいのでなんとか踏ん張っていききたいです。③ おなかが出ないような体重を70kg以下に抑えること。なるべくお米の量を減らして豆腐を食べるようにしています。④ 感謝の心を忘れず、1日1日を大切にしていよい1年となりますように!



鳥取中部ふるさと広域連合消防局 徳丸 瑠里さん

① 昨年は、慌たしくもとても充実した1年でした。現在の部署に配属されて2年目、プライベートではラグビー、サッカー、スイミング、駅伝...と、子ども達の応援に飛び回りました。② 健康に気を付けて、仕事はもちろん、プライベートにおいても一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。③ 体を動かし、たくさん食べ、適度に飲み、たくさん笑うことです。昨年も、食べること、飲むこと、笑うことはほぼ満足な出来でしたので、次はフルマラソン完走を目標に頑張りたいです。④ 皆様にとって、希望溢れる一年となりますように。



米子市 藤堂 壮範さん

① 4月の人事異動で市長室と副市長室に挟まれた所にある部署に配属されました。初めは何となく居心地の悪さを感じていましたが、今では隣におられることを忘れて談笑しています。② 60年ぶりの丙午ということで、エネルギーに満ちて活動的な年となるよう心がけます。③ すぐ膝が痛くなるので無理はできないのですが、昨年の6月からたまにランニングをしています。少し痩せて、色々な数値が若干良くなりました。④ No Fun, No Life 人生楽しんでいきましょう。

平成2年生まれ



若桜町 武田 佳菜絵さん

① 現在の部署になって2年目で、余裕を持って仕事に取り組みたかったのですが、毎日が慌たしくあっという間の1年でした。② 余裕を持って計画的に仕事に取り組みたいです。また、1年間何事もなく健康に過ごしたいです。③ 仕事が休みの日に、美味しいものを食べ、よく寝て、好きなアーティストのライブに行つて心身ともにリフレッシュしています。④ 皆様にとって充実した1年になることを祈っています。



琴浦町 佐々木 輝行さん

① うまれて初めて人間ドックを受診しました。朝食を食べられなかった空腹と胃カメラの苦しみは今でも鮮明に覚えています。② まずは継続した運動、つぎに趣味に費やす時間を見つけ充実したプライベートを過ごしたいです。③ どんなに忙しくてもストレスを溜めないように日常生活でリフレッシュできるタイミングを探っています。④ しあわせを馬く掴み取る。そんな1年になりますように...



伯耆町 石指 郁弥さん

① 毎日の晩酌で尿酸値が上がった1年でした。② 定時で帰って、定時で帰って、定時で帰って、定時で帰って、定時で帰ってまいります。③ YouTubeでHIITトレーニング動画を見ながら毎日体を動かすこと。④ とにかく健康に気をつけて楽しく1年を過ごしましょう!

平成14年生まれ



鳥取市 平田 蓮さん

① 入庁して間もない中での様々な業務経験を通して、自己理解が深まった1年でした。苦しく悔しい思いもしましたが、周囲の方々のおかげでとても充実した年だったと思います。② 2025年経験したことを糧に、仕事も私生活もなるべく後悔をしない年にしていきたいです。③ よく食べてよく運動して、休みにはめっちゃくちゃ休むことです。④ 2026年も皆様それぞれ色々あるとは思いますが、毎日が少しでも楽しく、笑って過ごせますように!



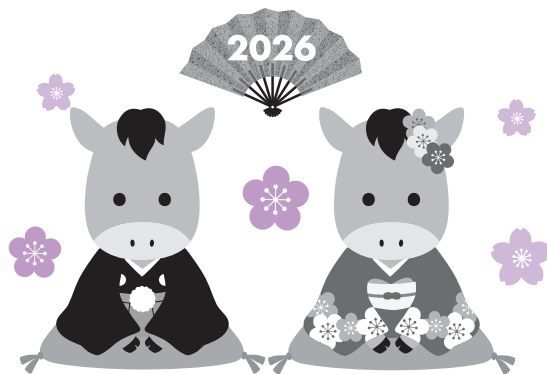
西部広域行政管理組合 川田 健心さん

① 4月から鳥取県消防学校に入校し、自己研鑽はもちろん、同期と切磋琢磨し、知識、技術を確かなものとし、消防吏員として基礎を学びました。自身を取り巻く環境にも恵まれ、公私ともに、非常に充実した1年となりました。② 「基本に忠実に、学ぶ姿勢を忘れない。」です。そのために、よく働き、よく学び、よく遊び、よく食べて、よく休む。公私ともにメリハリをつけて目標に向い、馬の様に今年を駆け抜けます。③ 日光を全身に浴びることです。植物の様に光合成はできませんが、清々しい朝を迎えることができます。④ 午年だけに、馬車馬の如く、汗水たらして職務を全うします。



日南町 山中 智哉さん

① 係替えて新しい仕事にも取り組むことができ、学びも多く充実した一年でした。② 飛躍の一年にします。③ 感染症に負けないよう、手洗いうがいを毎日するよう心がけています。④ 成長した姿を見せることができるよう頑張ります。



米子と束草を結んだ 「絆」の歴史

鳥取県と韓国^{カンウォンド}の江原道(当時)が友好提携に向けて交流を進めていたことが契機となり、
1995年10月に米子市と束草市^{ソクチョ}の間で姉妹都市提携が締結しました。

30年間で深まった行政・民間の交流

提携以来、両市は多岐にわたる交流を重ねてきました。

1 行政交流(職員相互派遣研修)

両市の職員の相互派遣研修は、お互いの行政システムや文化を学ぶため、1997年に始まりました。これまで米子市から37人、束草市から33人の職員が派遣され、コロナ禍や国際情勢により難しい時期もありましたが、昨年(2024年)に再開しました。

2025年に米子市に派遣されたキム・ヨンジンさんは、米子の人々が韓国人に好意的で、笑顔で親切に接してくれることが米子の最大の魅力だと感じたそうです。

2 民間交流

行政で育まれた交流は、民間同士の草の根交流へと発展しています。鳥取県西部地区日韓親善協会は、束草市の民間団体「束草市・米子市姉妹委員会」と2001年に姉妹提携を結び、ホームステイによる青少年の交流などを積極的に行っています。

また、束草市から米子市に派遣された職員が「青峰(チョンボン)写真会」に所属していたことが契機となり、写真愛好家グループ間の交流(米子写交会と青峰写真会)も2016年に始まり、合同写真展や撮影会を通じて絆を深めています。

3 文化交流(伝統芸能)

両市の民俗公演団の相互派遣も実施しています。5月の新米子市発足20周年記念イベントでは「束草市立風

物団」が民俗芸能を披露し、10月に束草市で行われた大祭「雪岳(ソラク)文化祭」では、米子がいな万灯振興会が演技を披露しました。

また、8月に「束草市・米子市姉妹委員会」の4人が、米子がいな祭りで米子市職員とともにがいな音頭のパレードに参加し、文化交流を行いました。

5月には、交流を今後も継続・発展させるため、「姉妹都市提携30周年共同宣言」を発表し、行政・市民・民間団体同士の交流を積極的に進め、友好関係をさらに深めることをお互いに確認しました。

束草市ってどんなところ？

束草市は、韓国の東海岸にある、海と山、そして湖や温泉に囲まれた自然豊かな港町。美しい景色と美味しい食べ物が楽しめる、韓国でも指折りの観光リゾート地です。

- 場所／韓国・江原特別自治道の東部
- 人口／約8万人
- 特徴／漁業・水産業が盛んな港町。年間観光客数約2,500万人
- 気候／海洋性気候で比較的温暖。冬は寒くて雪も降る。

米子からのアクセスは、飛行機で韓国の仁川(インチョン)国際空港へ。そこから高速バスで約3時間。
現在計画が進んでいる韓国高速鉄道の束草延伸(2027年開通予定)により、ソウルから束草まで99分で行けるようになり、束草がますます近くなります。



光の海・束草

2025年1月にスタートしたばかりの新名所！海水浴場の砂浜が、なんと幅70m・奥行15mの巨大スクリーンに大変身！韓国最大級のメディアアートで、束草の壮大な自然が美しい映像と音楽で表現されます。夜の砂浜が光と音に包まれる光景は、まさに圧巻の一言！



雪岳香気路(ソラクヒャンギロ)

スリル満点のスカイウォークや吊り橋を渡りながら、名山・雪岳山(ソラクサン)の絶景を一望できる散策路。日没後はロマンチックにライトアップされて、昼とは違った雰囲気。夜の散歩もオススメです。

派遣職員イチオシ！ 束草の観光スポット 5選

2024年派遣職員の束草市役所観光課の職員、
ベ・ジウンさんがとっておきのスポットを教えてくださいました。



永郎湖(ヨンランホ)

湖をぐるっと囲む7.8kmの散策路や湖を横切る浮き橋もあって、景色が最高の湖。サイクリングやランニングで汗を流すのにピッタリです！春は桜、秋は紅葉、冬は雪景色と、季節ごとに違う表情を見せてくれるので、いつ訪れても楽しめます。



霊琴亭(ヨングムジョン)

岩に打ちつける波の音が、まるで「琴」の音のように聞こえることから名付けられた、とっても風流な場所。海に突き出た東屋からの眺めは最高で、特に日の出や夕日の時間帯は、言葉を失うほどの美しさです。



青草湖(チョンチョホ)遊園地 裸足歩きの道

2025年8月にオープンしたばかり！今、韓国で「健康にいい！」と流行している「裸足歩き」が体験できる最新スポット。ミネラル豊富な黄土の道を裸足で歩けば、心も体もリフレッシュできること間違いなし！足洗い場も完備されているので安心です。

美食の宝庫 束草グルメ

束草は、新鮮な海の幸と山の幸が堪能できる美食の宝庫です。「束草市観光水産市場」の代表的な束草グルメの中から、米子市からの派遣職員がおすすめするグルメを紹介します。



オジンオスデ

もち米や野菜を詰めたイカ(オジンオ)を焼いた束草のソウルフード。外はぷりぷり、中はもちもちの食感が楽しめます。



カムジャオンシミ

ジャガイモをすりおろして作った団子が入った、出汁がきいたスープ。和食の「すいとん」に近い、胃に染みわたる優しい味わいです。



マッコリスルパン

マッコリを練り込んで発酵させた、もちもちした蒸しパン。アルコールが飛んでいるため、マッコリの甘みが楽しめます。



スンデクッパ

豚のホルモンや肉、もち米を詰めたスンデ(豚の腸詰)がたっぷり入ったスープご飯。見た目はワイルドだけど、脂っこくなくてコク深い味わいです。ご飯に合います。

美しい自然、ワクワクする観光スポット、そして心もお腹も満たされる絶品グルメ。束草市の魅力、伝わりましたでしょうか。米子空港と韓国・ソウル(仁川国際空港)を結ぶ国際定期便が週4往復から毎日1往復に増便されました。この記事をしっかしに束草市に興味を持っていただき、気軽に訪れてみてください。



クイズ正解者の中から抽選により

『渓泉閣への宿泊招待券』 などをプレゼント!!

共済広報 新年お年玉企画

応募締め切り

令和8年
2月17日(火)
午後5時



鳥取県市町村職員共済組合の保養施設である“渓泉閣”は、客室・お食事処などを改装し、令和5年12月にリニューアルオープンを行い、皆様にご好評をいただいています。

日ごろのご愛顧に感謝し、クイズ正解者の中から抽選で渓泉閣への宿泊招待券などをプレゼントしますので、奮ってご応募ください。

組合員皆様の保養施設である“渓泉閣”を本年もよろしくお願いたします。



CHECK! 渓泉閣情報

三朝温泉にある渓泉閣は、3階建てで、客室・会議室合わせて32室※あり、その他、食堂(花湯亭)、娯楽室(ゲームコーナー等)などを備えた保養施設です。

※客室23室(和室20室・洋室3室(定員70名))、会議室9室(和室5室・洋室4室(定員151名))。

温泉は、高濃度のラドンを含む世界屈指の放射能泉で身体の治癒能力を高めるホルミシス効果がある名湯です。

施設には、露天風呂・大浴場(ジェットバス)・貸切ができる家族風呂があり、様々な形で名湯を満喫していただけます。地元の食材を使用した和洋折衷の料理をご用意していますので、ご家族、ご友人などとご一緒に是非ご利用ください。



クイズ

鳥取県市町村職員共済組合の
宿泊保養施設である「渓泉閣」の
客室数(和室及び洋室)は
何室でしょう?

(ヒント)紙面をご確認ください。

右のア～ウの中から
一つを選んで
お答えください。

ア 19室
イ 23室
ウ 37室

渓泉閣おすすめ商品!
三朝ヨーグルトは売店にて
販売中です。

三朝賞

「三朝ヨーグルト」
商品詰め合わせセット
…30名



※写真はイメージです。
実際の商品とは異なる
場合があります。

【ご注意ください】

※応募の際は、必ず電話番号をご記入ください。なお、当選者の氏名、住所(共済組合届出分)、電話番号を販売業者へ提供しますので、予めご了承ください。

※商品の発送先は、共済組合へ届出しているご住所となります。異なる住所への発送をご希望の場合は、応募時にご指定ください。

宿泊賞

渓泉閣
季節の会席
宿泊プラン招待券
(ペアチケット)…30名



※写真はイメージです。季節によりご提供する料理は異なります。

※季節ごとの会席プラン(大人1泊2食付)の2名分無料招待券。

日帰り賞

渓泉閣
季節の会席
日帰りプラン招待券
(ペアチケット)…50名



※写真はイメージです。季節によりご提供する料理は異なります。

※季節ごとの会席プラン(日帰り)の2名分無料招待券(温泉入浴付き)。

温泉賞

渓泉閣売店販売商品…50名(各25名)

次のうちいずれかを選択してください。

A 湯けむり怪獣
ミササドン
ぬいぐるみ
25名

※三朝温泉公式キャラクター



B 三朝みすと
(温泉化粧水)
25名

※三朝温泉旅館協同組合
オリジナルブランド

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

売店一押し商品!
どちらも人気です。



渓泉閣賞

[各賞に外れた方へ渓泉閣からのプレゼント]
各賞に外れた方の中から抽選により、

渓泉閣の売店で使用できる商品券
(1,000円)…100名

※売店での支払額が1,000円以上の場合にご使用いただけます。

応募方法

共済組合ホームページの「☒各種申込み」から、ご応募ください。

なお、メールによる応募も受け付けます。件名に「新年お年玉企画」と入力してください。

E-mail(応募専用アドレス) **t-oubo@tori-ctvkyousai.or.jp**

※入力内容は、「☒各種申込み」と同じ事項を記載してください。

ご応募
お待ちしております!



【記載事項】

※氏名等を入力後、以下の①～③を「○備考」欄に入力してください。

①クイズの答え(ア～ウの中でいずれか)

②希望する賞品(宿泊賞、日帰り賞、三朝賞、温泉賞のいずれか)

※三朝賞に応募の場合のみ、電話番号をご記入ください(共済組合へ届出している住所以外への送付をご希望の場合は、送付先住所(郵便番号を含む)をご記入ください。)

※温泉賞に応募の場合は、A又はBのいずれかの商品をお選びください。

※希望する賞品(温泉賞のA、Bを含む)の記載がない場合は、応募が無効となりますので、ご注意ください。

③共済広報へのご意見・ご要望(任意項目)

※事業運営の参考とさせていただきますので、忌憚のないご意見等をお寄せください。

※ご意見・ご要望は任意記載項目となります。記載の有無や内容は当落には関係ありません。

【留意事項】

応募対象は、組合員のみ(退職者、任意継続組合員を除く)で、お一人様1回限りとなります。

【応募締切】

令和8年2月17日(火) 午後5時

【その他】

●当選者の発表は、賞品の発送に代えさせていただきます。

●宿泊賞、日帰り賞、渓泉閣賞の使用期限は、令和9年3月末までです。

●賞品の発送は、所属所経由で行い(三朝賞除く)、令和8年3月下旬を予定しています。

なお、三朝賞は、販売業者から直接ご自宅宛て(共済組合届出住所)に送付されます。商品の発送にあたって、**販売業者へ氏名、住所等の情報を提供しますので、予めご了承ください。**

●申込みいただいた個人情報は、当該企画のみに使用し、他の用途には使用いたしません。

応募方法 (スマートフォンからでも応募可能)

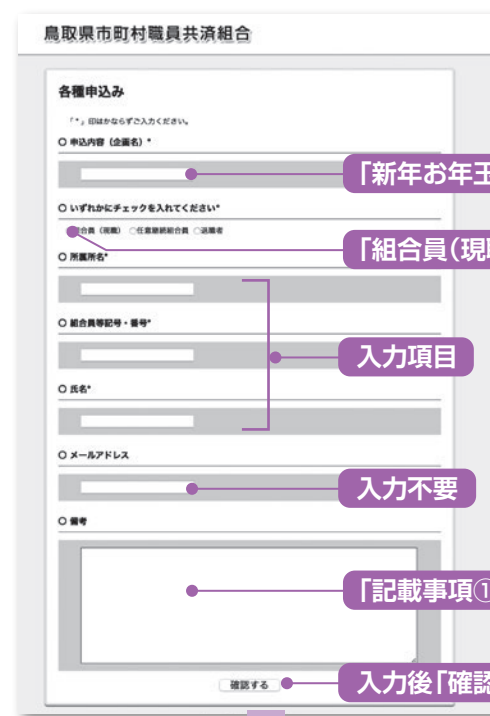
共済組合ホームページ右上の【☒各種申込み】フォームから応募してください。入力内容は、申込内容(企画名)【新年お年玉企画】と、組合員区分【現職】を選択、所属所名、組合員等記号・番号、氏名、および備考欄に左記の【記載事項①～③】を入力の上、応募してください。

【入力例】



各種申込フォーム
はこちら

ここをクリック



「新年お年玉企画」と入力

「組合員(現職)」を選択

入力項目

入力不要

「記載事項①～③」を入力

入力後「確認する」をクリック

入力内容の確認画面となりますので、入力内容を確認後、間違いがなければ「送信」をクリックしてください。(応募完了)



大雪に備えよう

都心にまとまった雪が降ると、交通機関がマヒしたり、転んでケガをする人が続出したりと、大混乱をきたします。「たかが雪」とあなどらず、しっかり対策をして安全を期しましょう。

滑りやすい場所

人や車で雪が踏み固められた場所に注意

- ・横断歩道の白線部分
横断歩道の白線は、水が染み込まないため薄い氷の膜ができやすく、とりわけ注意が必要です。
- ・店の出入り口
商店や地下街の出入り口に、濡れた靴で入ると滑りやすく、とくにタイル貼りの床は危険です。
- ・橋の上、日陰、屋根や木の下
雪が溶けにくい場所も滑りやすいので要注意。

雪の日の服装

雪の日の服装は、転んでケガをしないこと、体温が保たれることを念頭に選びます。上着は、暖かく撥水性があり、転んだときにクッションになる厚めのダウンがおすすめです。また、帽子で頭を寒さとケガから守り、靴は、撥水性がある滑りにくいものを。鞆は、リュックにして両手をあけておきましょう。

服や小物は夜間でも目立つ色が◎



転びにくい歩き方

急がず、あわてずが基本

やや前かがみになり、小さな歩幅で、靴の裏全体で踏みしめるようにして歩きます。歩き始めや、歩く速さを変えたときは、転びやすいので注意しましょう。早歩きや歩きスマホはNGです。



雪おろシグナル

国立研究開発法人防災科学技術研究所が開発。
住んでいる地域の積雪の重さや、雪下ろしのタイミングを知ることができる。



<https://seppyo.bosai.go.jp/snow-weight-japan/>

万が一に備えて 車の大雪対策

大雪が予想される日は「外出を控える」のが大前提。やむを得ず運転する場合は

- ・急ブレーキや急ハンドルはNG。
- ・スタッドレスタイヤやチェーンを過信しない。
- ・ライトを点け、スピードは落とし、普段の倍以上の車間距離をとる。
- ・交差点、坂道、カーブ、橋の上、トンネルの出入口は、とくに滑りやすいので注意する。
- ・立ち往生した場合は、一酸化炭素中毒に備え、排気口周辺をこまめに除雪する。
- ・ガソリンは満タンにしておく。



車に、スコップ、軍手、牽引ロープ、ライト、携帯トイレ、防寒具、非常食、飲料、モバイルバッテリーなどの備えを

監修：天野勢津子 防災士・イラストレーター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる！防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]

入学・新学期に向けての ご準備はお早めに

貸付利率
1.26%



お子様の成長に伴って家計に占める教育費の割合が高くなり、入学金や授業料などの工面で悩むことがあります。そのようなときに、共済組合の入学金貸付と修学貸付をお役立てください。ご利用される方は、所属所の共済事務担当課へお申し出ください。

【入学貸付】

高校・大学等に入学する際の諸費用を貸付ける制度です。お申込みは、入学前であっても合格通知書が届いた時点から可能です。

【修学貸付】

高校・大学等で必要となる授業料等の費用を貸付ける制度です。修業年限中は、元金の返済は据え置きます。また、必要な費用を毎年度借入れできます。

(入学・修学)貸付詳細一覧表

項目	入学貸付	修学貸付
利率	年1.26%	
事由	組合員または被扶養者(被扶養者でない子を含む)が入学する費用を必要とするとき	組合員または被扶養者(被扶養者でない子を含む)が修学する費用を必要とするとき
対象学校	○国内の学校 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 ○外国の学校 国内の貸付対象となる学校に相当する教育機関(正規の教育課程の修業年限が1年以上であること)	
貸付額	○給料月額6ヵ月分の範囲内 ○最高限度額は200万円 ○貸付金額は10万円単位	○修業月数1月につき最高15万円(年度単位で申込み。1年で最高180万円。年度中途は、申込みした月の翌月から年度末までの月数分)
償還期間	120月以内	150月以内 ※修業年限中は、元金は償還据置となります。
必要書類	○特別貸付申込書 ○合格通知書(写し)または入学証明書(海外留学の場合は、当該学校の海外留学に係る証明書(国内の学校長が認めた場合は、学校長の留学に係る証明書)) ○被扶養者以外は続柄の確認可能な住民票または戸籍抄本 ○借入状況等申告書 ○借用証書 ○印鑑登録証明書 ○入学案内書(入学金が確認できるもの) 貸貸契約書写し(入居費用が確認できるもの) その他、入学にかかる費用がわかるもの ○償還明細書写し(他の金融機関等への返済額が確認できるもの)	○特別貸付申込書 ○在学証明書(入学初年度で申込時に在学していない場合は合格通知書の写し、入学後速やかに在学証明書の原本を提出して下さい。) ※海外留学の場合は、入学貸付と同様 ○被扶養者以外は続柄の確認可能な住民票または戸籍抄本 ○借入状況等申告書 ○借用証書 ○印鑑登録証明書 ○入学案内書(授業料が確認できるもの) 貸貸契約書写し(家賃が確認できるもの)など ○償還明細書写し(他の金融機関等への返済額が確認できるもの)
貸付日	○15日締切分 → 同月末日貸付 ○末日締切分 → 翌月15日貸付	

※入学貸付及び修学貸付に係る詳細は、上記一覧表のとおりです。
※入学年度は、入学貸付と修学貸付を併用してご利用いただけます。

※借入状況により、お申込みをお断りすることがあります。
※支払い済みの費用については、貸付けはできません。





共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

■「医療費のお知らせ」はご希望の方に発行します

令和7年度から「医療費のお知らせ」は、発行依頼をされた方に配付することとしています。

発行を希望する場合は、共済組合のホームページに掲載している『医療費通知書』発行依頼書をダウンロード出力のうえ、必要事項を記入してご提出ください。(FAX受付可)

ご希望の方は
発行依頼書を
ご提出ください

確定申告用の「医療費のお知らせ」を
発行依頼された方は

2月中旬ごろに配付する予定です。

※発行事務の都合上、お早めに申請してください。

注!! 再発行できませんので、大切に保管をお願いします。



確定申告で使用する際の留意事項のご確認は…

医療費控除の申告をする場合の具体的な手続きに関することは、国税庁ホームページまたはe-Taxホームページをご覧ください。

※確定申告での医療費控除として使用される場合は、医療費の領収書に代えて使用することができ、「医療費のお知らせ」を添付することで明細の記入を省略できますが、

1 確定申告用「医療費のお知らせ」は、診療報酬明細書(レセプト)を基に作成しており、通常、レセプトの情報の反映は、受診月の3ヵ月後以降となります。

このため、令和7年1月診療分から令和7年10月診療分までの記載となり、確定申告時期に、前年における全ての医療費を記載することができません。

また、医療機関から共済組合への医療費の請求遅延などにより、該当期間内の診療分であっても記載されていない場合があります。

*記載されていないものがある場合「出産費など」、令和7年11月・12月診療分

➡「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分については、領収書で申告いただくなどの対応が必要となります。

*領収書は確定申告期限から5年間の保存義務があります。

2 共済組合が把握していない公費医療費助成を受けているなど、実際の『窓口負担額』とは異なる内容が記載されている場合があります。

*異なる内容が記載されている場合

➡申告者ご自身で、『窓口負担額』『確定申告用自己負担額』を訂正して申告する必要があります。

国税庁からのお知らせ

確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax！
医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！

▶国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。



確定申告書等作成コーナー
(申告書の作成はこちら)

▶さらに、マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。医療費の領収書の集計や入力の手間が省け、申告書の作成時間が短縮されるほか、医療費の領収書の管理や保管も不要です。



確定申告特集
(確定申告に係る情報はこちら)

▶e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの

✓マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はICカードリーダー)

✓マイナンバーカードとパスワード2つ

①署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)

②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)



デジタル庁公式note
(更新手続等はこちら)

△マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限をご確認ください!

※有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続等のご利用ができませんので、お早めに更新手続をお願いします。

有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁公式noteをご確認ください。



▶確定申告に関する情報は国税庁ホームページの「確定申告特集」をご覧ください。

*毎年2月9日以降、マイナポータル連携で、1年間分の保険診療分の医療費の情報を取得できますが、はり・きゅう等の施術費用や整骨院・接骨院の柔道整復療養費など取得できない情報もあります。

*事前にマイナポータルで代理人の設定を行うことにより、申告に含めることが可能なご家族の医療費情報をマイナポータル連携で取得することができます。

*医療費控除の適用を受ける場合、支払った医療費から保険金等で補てんされる金額を差し引いて控除額を計算する必要がありますので、ご注意ください。

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」の掲載記事募集中

業務に関するイベントの宣伝やお知らせなど、組合員(職員)同士の情報交換の場として、ご活用ください。組合員であれば、どなたでも申請していただけますので、お気軽にご利用ください。

*申請様式は共済組合ホームページに掲載しています。申請は、直接、共済組合広報用のメールアドレス(t-koho@tori-ctvkousai.or.jp)まで。





カンタン! おいしい!

よる

おそ

太りにくい夜遅ごはん

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 新生暁子(管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

フライパンに
材料を順番に入れて
煮込むだけ!

エネルギー
1人分 **799** kcal
食塩相当量 **1.7**g

中まで味がしみ込んだ“大根”が主役の一品

豚肉と大根のカレー

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) 200g
玉ねぎ 1/2個
大根 1/5本(300g)
にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
しょうが(みじん切り) 小さじ1/2
A 赤唐辛子(半分に切り、種を取る) 1本分
バター(加塩) 大さじ1
カレー粉 大さじ1
小麦粉 大さじ1と1/2
水 3カップ(600ml)
コンソメスープの素(固形) 1個
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 各少々
ご飯 300g
B フライドオニオン 小さじ2
ブロッコリースプラウト 適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切って、塩、こしょう各少々(分量外)を振る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大根は短冊切りにする。
- ③フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、①を加える。豚肉から油がしっかり出たら、カレー粉を加えて全体にからめる。
- ④小麦粉を数回に分けて振り入れ、よく混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなってきたら、水を数回に分けて加え、②とコンソメスープの素を加えて中火で煮込む。
- ⑤大根に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥器にご飯、⑤を盛り付けてBを散らす。



Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修・樺出版社)など著書多数。

記事提供: (株)社会保険出版社

太りにくい
ワケ

脂質の多いカレーラーを使わず、糖質の多いじゃがいもの代わりに大根を使うことで、エネルギーを抑えています。

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

情報開示

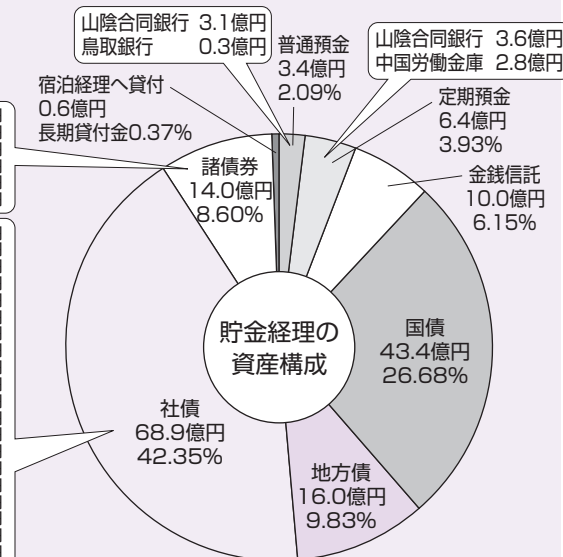
貯金経理運用状況

(令和7年11月末現在)

日本高速道路保有・債務返済機構債券 2億円
住宅金融支援機構債券 4億円
国際協力機構債券 4億円
地方公共団体金融機構債券 4億円
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

三菱UFJフィナンシャルグループ社債 2億円
住友信託銀行無担保債券 2億円
三井物産無担保社債 2億円
東海旅客鉄道無担保普通社債 3億円
西日本旅客鉄道無担保社債 1億円
新関西国際空港一般担保付社債 1億円
NTTファイナンス無担保社債 1億円
森ビル無担保社債 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
野村ホールディングス債券 2億円
ファーストリテイリング無担保社債 1億円
北海道電力一般担保付社債 3億円
九州電力一般担保付社債 1億円
クレディセゾン無担保社債 3億円
イオンモール 3億円
東急不動産ホールディングス 2億円
日本航空 1億円
日立物流無担保社債 1億円
楽天株式会社無担保社債 1億円
光通信無担保社債 9億円

京阪神ビルディング 2億円
日本生命 1億円
三井住友フィナンシャルグループ 3億円
ENEOSホールディングス 1億円
明治安田生命 2億円
東京電力パワーグリッド 3億円
全国共済農業協同組合連合会劣後債 1億円
中国電力無担保社債 1億円
中国電力一般担保付社債 1億円
東北電力 2億円
沖縄電力 1億円
JERA劣後債 1億円
損保ジャパン劣後債 1億円
日本たばこ産業社債 1億円
かんぽ生命劣後債 1億円
東日本旅客鉄道無担保普通社債 1億円
群馬銀行任意償還条項付永久社債 1億円
東京瓦斯無担保社債 1億円
中部電力 1億円
北陸電力 2億円



共済組合

●お問い合わせは 湊泉閣 ☎(0858)43-0828

○湊泉閣空室状況

2026年1月10日現在

2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			
	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			
宿 泊	○	○	×	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	休 館 日		○	○	○	○	×	×	×	○	○	○			
宴会(昼)	○	○	×	×	○	○	△	△	×	○	○	○	○	○	○	×			×	○	×	○	×	×	△	○	×	○			
宴会(夜)	○	○	×	×	○	○	○	△	△	○	○	○	○	△	○	○			○	○	△	○	×	×	△	△	○	×	○		
3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
	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	火
	○	○	×	○	△	○	○	○	○	休 館 日		○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	×	○	○	○
	宴会(昼)	△	○	○	×	○	○	○	○			×	○	△	○	○	○	×	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○
宴会(夜)	○	○	×	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	×	×	×	△	△	×	△	○	○

○ 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8年4月9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】
2月13日(金)… 1月30日までの受付分
2月26日(木)… 2月13日までの受付分
- 貯金一部払戻
2月13日(金)… 1月30日までの受付分
2月27日(金)… 2月13日までの受付分
- 貯金解約
2月27日(金)… 2月13日までの受付分
- 貸付金
2月13日(金)… 1月30日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
2月27日(金)… 1月30日までに受付けた住宅貸付金
2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
2月13日(金)… 1月30日までの受付分(*)
2月26日(木)… 2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。

組合員数等の状況

(R7.12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 12,111人 任継組合員数 209人
〔男 5,006人 女 7,105人〕 被扶養者数 7,169人



編集後記

明けましておめでとうございます。本年も「共済広報とっとり」をよろしくお願いします。2026年の干支は「丙午」。これは十干の「丙(ひのえ)」と十二支の「午(うま)」が合わさったもので、「火の陽気さ」と「ウマの勢い」が重なる、非常にバワフルな年とされています。新しい挑戦や、温めてきた計画を実行に移すにはぴったり。ただし、勢いが強いとコントロールを失いやすいという側面も。自分のペースを大切に、駆け抜けていきましょう! ◎

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/>

2026年1月8日(木)〜2026年2月23日(月)

冬のあづか

満喫プラン



瑞花
プラン

日帰り (温泉入浴付)

お一人様

7,700円 (税・サ込)

宿泊 (1泊2食)

お一人様

17,500円 (税・サ込)

※1室3〜5名利用時

風花
プラン

日帰り (温泉入浴付)

お一人様

6,600円 (税・サ込)

宿泊 (1泊2食)

お一人様

16,300円 (税・サ込)

※1室3〜5名利用時



「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。

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)



◆旨辛地獄鍋
◆かにすき
◆鴨鍋

◆すき焼
◆寄せ鍋
◆牛しゃぶ

※旨辛地獄鍋：辛さに強い方向けの鍋になります。
刺激に弱い方やお子様は御遠慮ください。

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

6,600円 (税・サ込)

宿泊 (1泊2食)
お一人様

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>



柔い中にも旨味あり

旨辛地獄鍋



※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

2025.12.2.000