共済広報 とっとり

9
2017
No.665

特 集 「マインドフルネス瞑想」で心を整える

4 市町村ガイド
6 生活習慣を見直してみませんか
7 育児休業記事
8 WELブックマート開始
10 共済組合からのお知らせ
13 きょうさいDATA

今月の表紙

再生神話の地
赤猪岩神社（南部町）

兄神たちに騙されて、真っ赤に焼いた大岩に潰され命を落とした大国主命が、それを悲しんだ母神とふたりの女神の力によって生き返ったと「古事記」に記された神話。それが、「大国主命の再生神話」です。
この神話の舞台が鳥取県南部町の赤猪岩神社です。
（4ページに関連記事）

鳥取県市町村職員共済組合

カラダにうれしい、
ステキ生活

「マインドフルネス瞑想」で心を整える

こどもから大人までストレスを抱える今の時代に、ストレス対処法として注目されている「マインドフルネス瞑想」。1日5分、マインドフルネス瞑想に取り組んで、心を整えてみませんか。

今ここで起こっていることだけに意識を向け、ありのまま受け止める

人間は1日におよそ6万回思考するといわれており、その大半は自分の意志に関係なく無意識に湧いてくるものです。私たちが日々感じている不安やイライラといったストレスも、この無意識の思考によって生じています。

マインドフルネスは、今ここで起こっていることだけに意識を向け、ありのまま受け止める心のもち方のこと。心をマインドフルネスにするのに効果的なのが、瞑想（マインドフルネス瞑想）です。

マインドフルネス瞑想をつづけていると無意識の思考や感情に巻き込まれにくくなり、ストレスが減って心がおだやかになっていきます。物事にも動じにくくなり心が安定してきます。集中力や洞察力、創造性などが高まることもわかっており、近年こうした効果が科学的に証明されたことで、欧米ではマインドフルネス瞑想が医療やビジネス、スポーツの世界などで採用されています。

姿勢を正して呼吸に意識を集中するだけ

マインドフルネス瞑想は、アメリカの研究者が仏教の瞑想をヒントに開発したマインドフルネス・ストレス低減法という心理療法から発展したものです。

やり方はいたってシンプルです。姿勢を正して、ただ自分の呼吸に意識を集中し、意識が呼吸からそれたことに気づいたら注意を呼吸に引き戻していく。この作業をくり返すだけです。

呼吸に意識を向けることで集中を高めます。また、意識が体の感覚や思考、感情に向いていることに気づいたら、「今こんな考えが浮かんでいる…」とただ客観的に観察することで、無意識の思考や感情に巻き込まれにくい心が育まれていきます。

スキマ時間を活用して、1日5分からトライ

マインドフルネス瞑想による効果を得るためには、毎日つづけることが大切です。時間は短くてもかまいません。また、座って行うのが基本ですが、立ったり、歩いたりしているときでも姿勢を正して、呼吸に意識を集中させてみましょう。大事なのは、毎日、今ここで起こっていることに意識を向ける時間をもつことです。

仕事や家事の合間、電車やバスに乗ったとき、入浴中やトイレにいったときなどのスキマ時間を活用して、1日5分からマインドフルネス瞑想をはじめてみましょう。

1日5分、マインドフルネス瞑想

【マインドフルネス瞑想のやり方】

①背筋を伸ばして座る。
②視線を落とすか、目を閉じる。
③呼吸に意識を集中させる。意識が呼吸からそれたら注意を呼吸に戻す。
④さまざまな感覚や、頭に浮かぶ思考や感情をありのまま観察する。

★座り方はあぐらでなくてもよい。下腹を引き締め、背骨を気持ちよく伸ばし、首や肩、上半身に余計な力を入れない。
★呼吸は鼻で。気持ちのよい呼吸でOK。
★さまざまな感覚や思考、感情に気づいたら、それを追いかけずに呼吸に意識を向けなおす。

【マインドフルネス瞑想のコツ】

集中する
人間の思考はひとつのことに集中するのが苦手。頭の中をさまざまな思考が飛び交う状態から、意識を呼吸に向けて今ここで起こっていることに集中する。

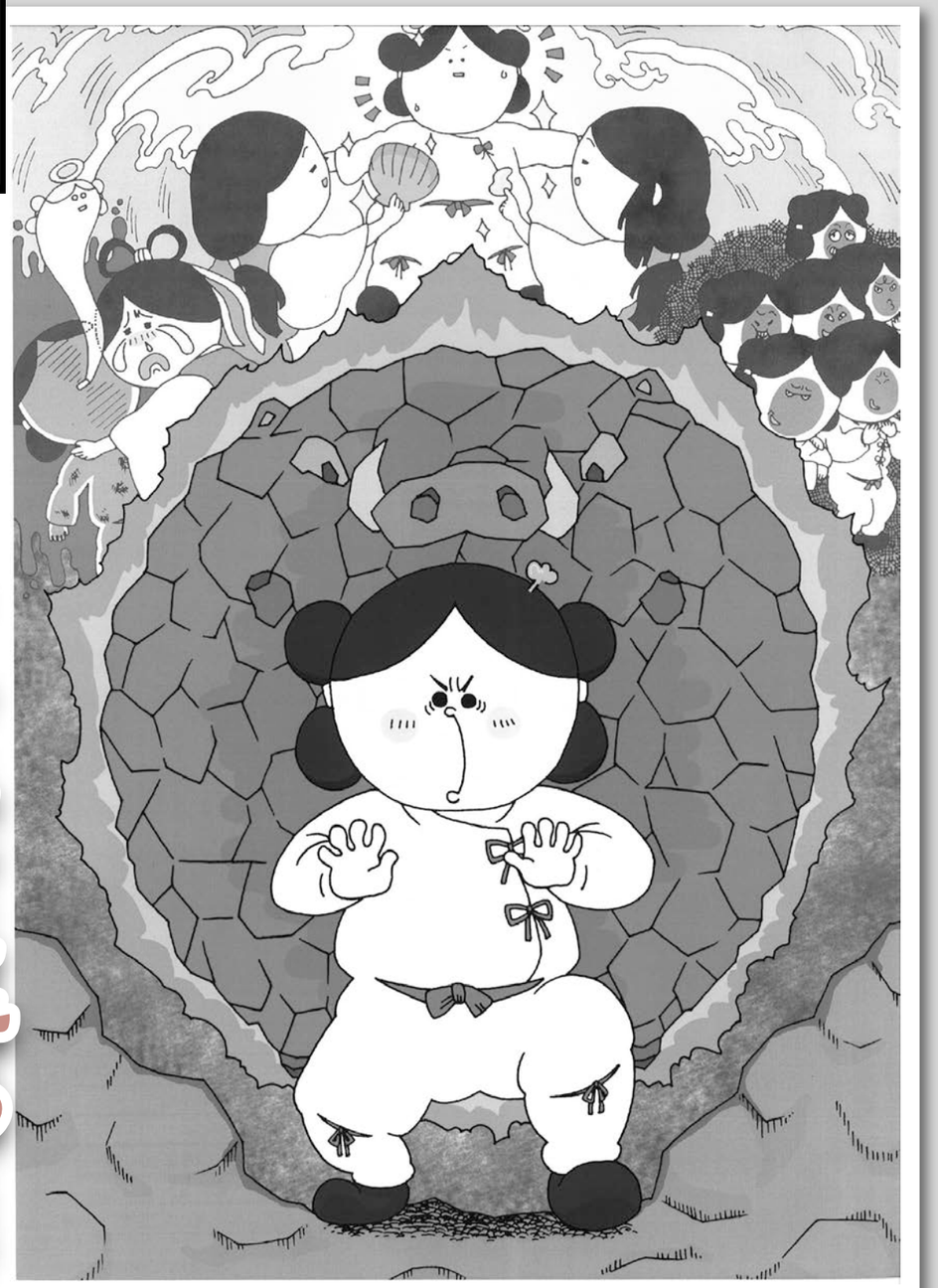
何もしない
リラックスしようとしたり、呼吸を深めようとしない。考えることもやめて、頭と体のスイッチをオフにし、何もしない。

ジャッジしない
感じたことや気づいたことに対して、よい・悪いの判断をしない。また、判断していることに気づいたら、そんな自分を評価せず、ただ受け止める。

ありのまま受け止める
自分が感じたり、考えたりしていることはすべて、ありのまま受け止める。受け止められないときは、それに気づき、そんな自分を客観的に受け入れる。

市町村ガイド
Cities,Towns and Villages Guide
南部町

大国主命、生き返る！



南部町は日本最古の歴史書「古事記」ゆかりの地です。
大昔、大国主命（おおくにぬしのみこと）が奇跡の復活を遂げた地とされるのが
南部町にある赤猪岩（あかいいわ）神社と清水（しみず）井です。
近年、医療と看護発祥の地としても注目を集める
パワースポットへぜひお越しください。

大国主命の落命と奇跡の復活

大国主命は因幡の白兎を救い出雲に向かう帰り道に、兄神たちと伯耆の国の手間山の麓を訪れました。珍しい赤い猪を追い立てるから、山の下で捕まえるよう兄神たちに言われた大国主命は、転がり落ちてくる火で真っ赤に燃えた大岩を赤い猪だと思い受け止めようして焼きつぶされ絶命してしまいます。兄神たちが大国主命を殺してしまおうと、焼いた大岩を落としたのです。

この報せを聞いた母神のサシクニワカヒメは嘆き悲しみ、天の神に助けを求めたところ、赤貝の神・キサガイヒメとハマグリの神・ウムギヒメが遣わされ、大国主命は蘇りました。貝殻を削った粉を清水で母乳のように練った薬を大国主命の体に塗りつけ治療したところ、息を吹き返したのです。

赤岩猪神社のお社の裏には、大国主命が抱いて落命したと伝えられる大岩が地中深く封印されています。

落命の真相、動機は兄神たちの嫉妬？

ことの発端は、ヤガミヒメが結婚相手に大国主命を選んだためです。因幡の国にヤガミヒメという美しい姫がいると噂を聞いた兄神たちは結婚を申し込むために因幡へ向かいました。荷物持ちを押しつけられた大国主命は、道中、岸でサメに皮をはがされて泣いているウサギに傷の治し方を教えました。喜んだウサギは「ヤガミヒメは、あなたを結婚相手に選ぶ」と予言し、その通りになりました。それにひどく腹を立てた兄神たちは、大国主命を殺してしまおうとこの計画を実行したのです。

大国主命を復活させた奇跡の水

赤猪岩神社から古道を歩いて約30分で、大国主命を蘇生する薬をつくるために水を汲んだとされる清水井があります。今でも、民家の間でこんこんと水が湧き続けています。

南部町産古代米から作った日本酒

清水井の湧水が流れ込む水田で生産された古代米から作った日本酒「比賣神乃雫（ひめがみのしずく）」を数量限定で発売中です。ポリフェノールがたっぷりでワインのような芳醇な香りとフルーティな味わいです。伝承を活かしたこだわりの特産品をぜひお試しください。

◆お問い合わせ先◆
清水川農事生産組合　代表　庄倉三保子
TEL.090-9467-3921

生活習慣を見直してみませんか

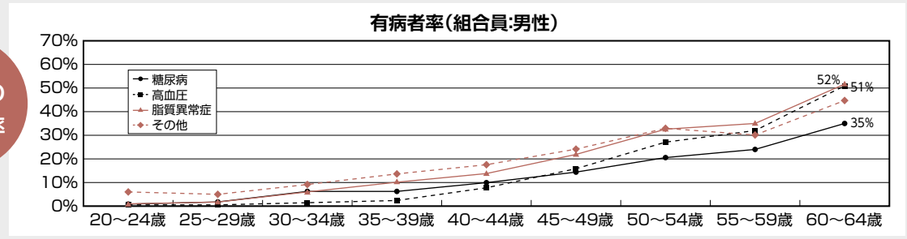
先月号では、組合員と被扶養者それぞれの病類別の概要をお知らせしました。今月号では、**生活習慣病の年代別有病者率の分析結果**をお知らせします。

分析は、20歳～64歳の方を年代(5歳)ごとに分け、平成28年度に代表的な生活習慣病により受診した率を用いて行いました。

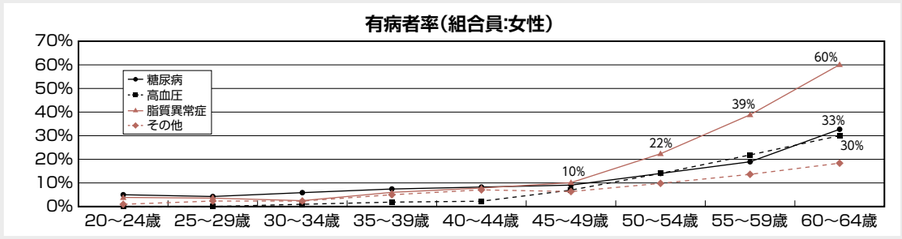
複数の病名で受診した場合は、それぞれを一人として集計しています。

*「その他」は、脳血管障害、虚血性心疾患、高尿酸血症、肝機能障害、人工透析など

組合員の有病者率

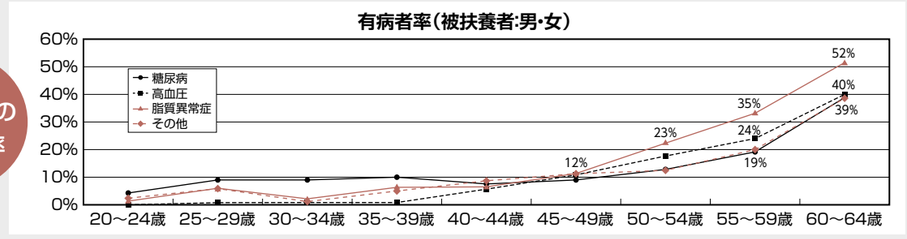


男性は女性と比べると、若い時から生活習慣病で受診している率が高い傾向にあります。また、定年退職時には50%以上の方が脂質異常症または高血圧で、35%の方が糖尿病の治療を受けています。



女性は、40歳代後半から50歳代前半にかけて脂質異常症による受診が一気に倍増し、その増加傾向は定年退職時まで継続します。また、定年退職時には60%の方が脂質異常症の、30%以上の方が糖尿病または高血圧の治療を受けています。

被扶養者の有病者率



30歳代までは糖尿病による受診率が高い傾向にありますが、40歳代には3病がほぼ同率となり、以後は脂質異常症が顕著な伸びを見せています。

この伸びは、受診した被扶養者の内訳が、男性484人に対して女性1,331人と、女性の比率が高いことによると思われます。

以上のことから、女性は、40歳代後半から生活習慣病による受診率が一気に上がりますが、男性は30歳代から増加していく傾向にあることが分かりました。

若いうちから健康診断の結果に注目し、運動習慣や減塩を身に付けましょう。また、特定保健指導の対象者となった方は指導を受け、いつまでも元気に過ごせるようにしましょう。

当共済組合では、平成28年度の短期給付に要する費用の内43%を高齢者医療保険制度への支援金として拠出しています。

高齢者医療保険制度は、いつかご自身も加入する医療保険制度です。今から健康に過ごし、その医療費を下げることは、ご自身の支出だけでなく、将来の現役世代の財源率にもつながります。

保険課

パパ・ママ育休プラス制度(育児休業手当金)の改正について

パパ・ママ育休プラス制度適用時における育児休業手当金の支給期間の延長要件の判断時期が変わりました。

パパ・ママ育休プラス制度とは

組合員の養育する子について、当該組合員の配偶者がその子の1歳に達する日以前のいずれかの日において育児休業を取得している場合は、申請により**育児休業手当金を子が1歳2か月(通常は1歳)に達する日まで**の間の1年間(出生日および産後休暇を含む。)支給する。

(1)改正内容

パパ・ママ育休プラス制度が適用されている者が、保育所等に入所できないことを理由とし、支給期間を子が1歳6か月に達する日まで延長する場合の「延長要件に該当するか否かの判断時期」を右のとおりとする。

(2)施行日 平成29年7月1日

施行日以後に、パパ・ママ育休プラス制度による育児休業手当金支給期間の末日が到来する者について適用する。

〈改正前〉

育児休業手当金の支給期間の終了日が、子が1歳に達する日後であっても、**子が1歳に達する日の状況で判断をする。**

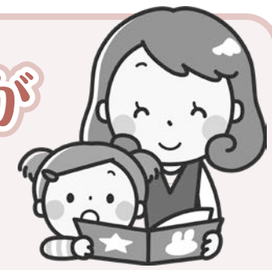
〈改正後〉

子が1歳を超えて育児休業を取っている者については、**当該育児休業手当金の支給期間が終了する時点での状況で判断をする。**

保険課

平成29年10月より

育児休業手当金の支給期間が2歳まで延長されます



(1)改正内容

育児休業手当金は、原則1歳に達する日までの子を養育するための育児休業を取得した場合に支給されます。

これまで、保育所等における保育の実施が行われない等の理由(*延長要件参照)により、子が1歳に達する日後の期間に育児休業を取得する場合は、子が1歳6か月に達する日前まで育児休業手当金の支給対象期間が延長できましたが、**さらに、平成29年10月1日より、保育所等における保育の実施が行われない等の理由により、子が1歳6か月に達する日後の期間に育児休業を取得する場合は、子が2歳に達する日前まで育児休業手当金の支給対象期間が延長できるようになります。**

※延長要件

① 申込みを行っているが、当面保育所等における保育が実施されないこと。
② 養育を予定していた配偶者の死亡。
③ 養育を予定していた配偶者の負傷・疾病等。
④ 養育を予定していた配偶者との婚姻の解消等による別居。
⑤ 養育を予定していた配偶者の産前産後休業等。

(2)対象者

子が1歳6か月に達する日の翌日が、平成29年10月1日以降となる方が対象となります。(=子の誕生日が平成28年3月31日以降の場合に対象となります。)

【 ご留意ください 】

子が２歳に達する日前まで支給対象期間を延長するには、子が１歳６か月に達する日の翌日において延長要件に該当することが必要となるため、子が１歳に達する日の翌日において該当した延長理由に関わらず、改めて請求書類の提出が必要となります。

詳細については、共済組合のホームページをご覧ください。 http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/

保険課

平成29年9月1日サービス開始!!

読書の秋に ぴったり……

WELブックマート

が始まりました♪

WELBOXでは、
組合員の皆様への一層のサービス充実のため、
新しく『WELブックマート』を導入しました。
このサービスは、会員メニューログイン後、
専用サイトから本、CD、DVD、電子書籍などを
購入いただくと、**商品代金の7～10%相当額を
WELBOXが助成するサービス**となっています。
市価より安価でご購入いただけますので、
ぜひご活用ください。

○WELブックマートとは

インターネットで本や雑誌、CD、DVDが注文できお客様のご自宅にお届けする共済組合員限定のサービスとなります。電子書籍も充実しています。

○WELブックマートの４つのメリット

1. 全商品いつでも7%割引！電子書籍は10%割引！
2. 1,000円以上の購入で送料無料！
3. 200万点以上の品揃え！
4. ご自宅へ直接お届けします！

詳しくは会員専用ホームページをご覧ください！　https://www.welbox.com/

スマートフォンサイトでも購入可能です。
「**WELブックマート**」で検索！

WELブックマート　検索

【商品の一例】

小説

君の膵臓をたべたい

定価720円 → **669円**

コーヒーが冷めないうちに

定価1,404円 → **1,305円**

散歩する侵略者

定価604円 → **561円**

雑誌

たまごクラブ

定価650円 → **603円**

月間クーヨン

定価699円 → **650円**

NHKきょうの健康

定価545円 → **506円**

生活

全部レンチン!やせるおかず作りおき 時短、手間なし、失敗なし

定価1,080円 → **1,004円**

月たった2万円のふたりごはん

定価1,080円 → **1,004円**

世界の最新医学が証明した究極の疲れないカラダ

定価1,404円 → **1,305円**

自己啓発

図解モチベーション大百科

定価1,512円 → **1,406円**

会社四季報 業界地図

定価1,296円 → **1,205円**

伝え方が9割

定価1,512円 → **1,406円**

LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略

定価1,944円 → **1,807円**

詳しいことはわかりませんが英語が話せる方法を教えてください!

定価1,490円 → **1,385円**

この他にもたくさんの商品を取り揃えています!詳しくはWEBサイトからご確認ください☆

お詫び

共済広報8月号の記事中に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、下記のとおり訂正いたします。
訂正箇所:17ページ　WELBOXに新サービス導入　導入時期の記載もれ
「平成29年9月1日導入予定」

共済組合からのお知らせ

各課へのお問い合わせは
P13をご覧ください。

■ヨガでリフレッシュ!

ヨガマットプレゼント!

昨年ご好評いただいた互助会によるヨガセミナーを、本年度も県下3箇所で開催します。

皆さんの参加をお待ちしております。

なぜヨガが心と体の健康にいいのか…。鳥取砂丘の大自然の中に身をおき、ヨガを通して得た気づきや学びの経験をお伝えします。

座学に呼吸、瞑想、ポーズの実践で心とカラダのバランスを整えます。

対象者 会員及びその家族

講　師 砂丘®YOGA主宰
ヨガ、SUPヨガインストラクター、
「SPOUT」オフィシャルアンバサダー
石谷 依利子 氏

演　題 **砂丘®YOGA エリコの「あなたがもっともっと輝くヨガ」**
～自分らしさを発揮するために必要なことは?～

時間及び会場 3会場いずれも ○受付:13:00～ ○開会:13:15 ○実演:13:20～14:50(90分)

11月2日(木)	11月10日(金)	11月17日(金)
◎会場／白兎会館(鳥取市)	◎会場／渓泉閣(三朝町)	◎会場／うなばら荘(日吉津村)
◎定員／30名程度	◎定員／30名程度	◎定員／30名程度

※参加回数に制限はありません。 ※当日は動きやすい服装でご参加ください。
※申し込み人数が多い場合、抽選となる場合がありますので予めご了承ください。

参加費 無料

参加希望の方は10月20日(金)までに、所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

互助会福祉課

■本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。

今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

http://www.chikyoren.or.jp/
(地方公務員共済組合連合会トップページ)
トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会
年金課

ご存知ですか?

■セルフメディケーション税制 ――― 平成29年1月から

セルフメディケーション(自主服薬)の推進を目的とし、平成29年1月から新たに**セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)**が施行されました。

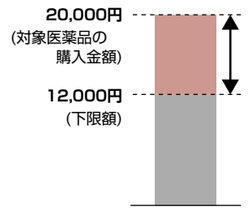
セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)とは

平成29年1月1日～平成33年12月31日迄の間に、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組(特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれか)を行う個人が、**対象となる医薬品**を年間1万2千円を超えて購入した場合(生計を一にする配偶者又はその他の親族に係る購入費用も含む)、その超える部分の金額(上限8万8千円)について、所得控除を受けることができます。

セルフメディケーション税制を利用する時のイメージ

○課税所得400万円の者が、対象医薬品を年間20,000円購入した場合

○**8,000円**が課税所得から控除される
(対象医薬品の購入金額:20,000円－下限額:12,000円=8,000円)
○減税額
・所得税:**1,600円**の減税効果(控除額:8,000円×所得税率20%=1,600円)
・個人住民税:**800円**の減税効果(控除額:8,000円×個人住民税率:10%=800円)



※この特例は、平成29年分の確定申告から適用できます。なお、平成29年分の確定申告の一般的な提出時期は、平成30年2月16日から3月15日までです。

★対象となる医薬品について

スイッチOTC医薬品(要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)が対象となります。

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークが目印です!
対象商品の多くに、このような共通識別マークが表記されています。

さらに、購入の際のレシートには、この制度の対象医薬品に★などの印と「セルフメディケーション税制対象」という印字か、手書きの注記がなされますので、そのレシートや領収書、納品明細書は大切に保管してください。

※厚生労働省のホームページで対象医薬品の一覧を見ることができます。
※共済組合が行う「医薬品等あっ旋事業」でも、対象となる医薬品をあっせん販売しています。
商品に同封される納品書は、セルフメディケーション税制での控除を受けられる際の必要書類となりますので、大切に保管してください。

★従来の医療費控除と併用できるの?

従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。
どちらの医療費控除制度を選択したらよいか、よく考えて確定申告してください。

福祉課

■皆さんの『これだ!』という写真を待ってます!

本誌の表紙写真は各市町村より提供いただいたものを掲載しておりますが、合わせて一般募集も行っています。皆さんのイチオシ写真、自慢の写真など、応募をお待ちしております。ぜひご提供ください。

応募専用アドレス　tky-houkoku@tori-ctvkyousai.or.jp
※件名に「表紙写真応募作品」と入力してください。

詳しい内容は『共済広報とっとり2017年5月号10ページ』をご覧ください。

総務課

■あなたの貯金残高は？　～上半期の積立額です!～

共済貯金加入者の皆さんに、「共済貯金残高通知書」を所属所経由で平成29年10月中旬ごろにお届けする予定です。今回お届けする通知書には、平成29年4月～9月分の共済貯金の積立額等を記載していますのでご確認ください。

【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。

平成 29 年 10月××日作成

所属所名	○○市
氏名	共済　花子　様

税区分	29.9.30 の残高（円）	=	29.3.31 の残高（円）	+	差引積立額（円）	+	税込利息額（円）	−	所得税額（円）
課税	1,907,389		1,402,199		500,000		6,512		1,322

決算日	利率（%）	税率（%）	非課税限度額（万円）
29.9.30	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	○○銀行		
支店名	○○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 − （証番号）999　（部課署）（00001）

お積立等明細

日付	種別	金額（円）	日付	種別	金額（円）
29. 4.30	定例積立	50,000			
29. 5.31	定例積立	50,000			
29. 6.30	定例積立	50,000			
29. 6.30	賞与積立	150,000			
29. 6.30	臨時積立	50,000			
29. 7.31	定例積立	50,000			
29. 8.31	定例積立	50,000			
29. 9.30	定例積立	50,000			

（注）今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

合計積立額（積立額合計−払戻額合計）平成29年4～9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%）

積立･払戻しの状況

給付金等受取口座

ご注意　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」で変更手続きをお忘れなく行ってください。

福祉課

■補装具購入助成制度をご存じですか?

組合員または被扶養者が、対象となる補装具を購入または修理した場合に、その費用の自己負担相当額を助成します。

補装具とは

身体機能を補完または代替し、かつ長期間にわたり継続使用されるもの。

※治療目的のための補装具は、療養費・家族療養費の対象となります。

対象となる補装具

1.障害者総合支援法の規定による補装具
（身体障害者手帳が交付されている方）

2.医師の診断に基づき装着した補装具であり、療養費･家族療養費に該当しない補装具

助成額

補装具の種目、購入又は修理に要する費用の額の算定等に関する基準等により定められている額を、超えない範囲

請求方法

「補装具費助成金請求書」を所属所の共済事務担当課経由で提出してください。

添付書類

■対象となる補装具1に該当する場合
- ○補装具交付･修理決定通知書（市町村からの助成分）
- ○領収書
- ○身体障害者手帳等の写し

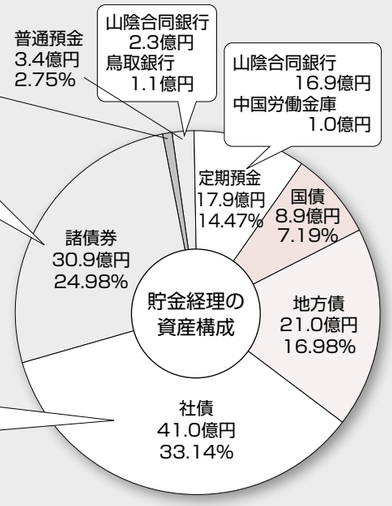
■対象となる補装具2に該当する場合
- ○補装具を必要とする医師の診断書
- ○領収書

福祉課

情報開示

■貯金経理運用状況

（平成29年7月末現在）



沖縄開発公庫債券	1億円	地方公共団体金融機構債券	9.9億円
日本高速道路保有･債務返済機構債券	1億円	日本政策金融公庫債券	1億円
住宅金融支援機構債券	9億円	大阪府住宅供給公社債券	2億円
東京都住宅供給公社債券	3億円	鉄道建設･運輸施設整備支援機構債券	1億円
国際協力機構債券	3億円		

東京電力債券	1億円	みずほフィナンシャルグループ社債	2億円
みずほ銀行無担保債券	2億円	キリンホールディングス社債	1億円
三井物産無担保社債	2億円	日本リテールファンド投資法人債	1億円
野村ホールディングス債券	6億円	ファーストリテイリング無担保社債	1億円
ソニー無担保社債	1億円	野村不動産ホールディングス債券	1億円
住友信託銀行無担保債券	2億円	丸紅無担保社債	1億円
エヌ･ティ･ティ都市開発債券	1億円	三菱UFJフィナンシャルグループ社債	1億円
商船三井無担保社債	1億円	九州電力債券	1億円
東海旅客鉄道無担保普通社債	3億円	三菱ケミカルホールディングス無担保社債	1億円
新関西国際空港一般担保付社債	1億円	森ビル無担保社債	1億円
住友不動産無担保社債	2億円	第一三共無担保社債	1億円
西日本旅客鉄道無担保社債	1億円	トヨタ自動車社債	1億円
ソフトバンク無担保社債	3億円	北海道電力一般担保付社債	1億円
中国電力一般担保付社債	1億円		

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（出産費等）
※休業給付は10月30日(月)の支給となります。
10月 13日(金)……　9月29日までの受付分
10月 30日(月)……10月 13日までの受付分

●附加給付（一部負担金払戻金等）
9月 28日(木)……　8月請求分(平成29年6月診療)

●貯金一部払戻
10月 13日(金)……　9月29日までの受付分
10月 31日(火)……10月 13日までの受付分

●貯金解約
10月 31日(火)……10月 13日までの受付分

●貸付金
10月 13日(金)……　9月末日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
10月 31日(火)……　9月末日までに受付けた住宅貸付金
10月13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.29.8月現在）

組織団体　29
〔市　4　町村　15〕
〔一部事務組合等　10〕
組合員数　7,085人
〔男 4,046人　女 3,039人〕
任継組合員数　104人
被扶養者数　7,053人

宿泊保養施設「渓泉閣」今後の休業予定日

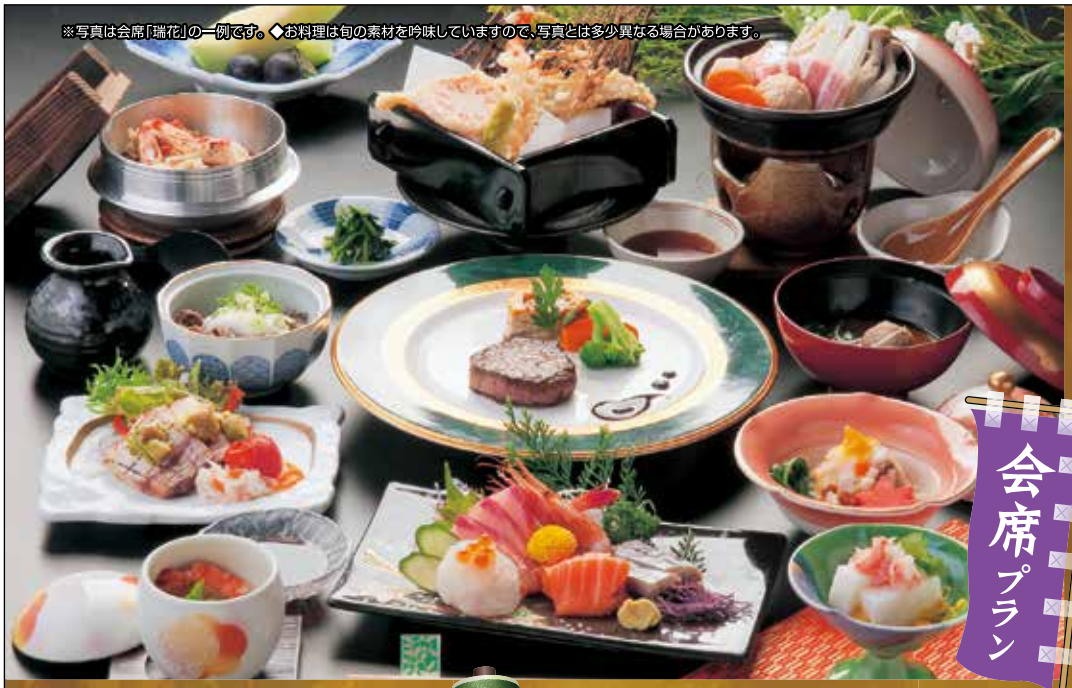
休業予定なし

編集後記

倉吉市明倫地区には、ホールケーキのように円形の旧小学校校舎があり、来年春にはフィギュア博物館に生まれ変わるそうです。改修起工式が9月7日に行われ、石田耕太郎市長ら約三十名が出席。
グッドスマイルカンパニー･海洋堂など、有名なフィギュアメーカーの製品数千点を展示する計画。
『ポップカルチャーを活用した街づくり』を掲げる倉吉市の新しい一歩ですね。　Ⓢ

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-ctvkyousai.or.jp/
鳥取市町村厚生(0857)29-3324



※写真は会席「瑞花」の一例です。◆お料理は旬の素材を吟味していますので、写真とは多少異なる場合があります。

渓泉閣

忘年会

平成29年11月6日(月)～12月29日(金)

会席プラン

『瑞花会席』お品書き

一、先付　長芋豆腐　蟹身餡掛け
一、造り　旬の五点盛り
一、蒸物　茶碗蒸し
一、蓋物　甘鯛吹き寄せ蒸し
一、焼物　黒毛和牛のステーキ　きのこのキッシュ
一、凌ぎ　三徳そば
一、鍋物　石狩風鍋（酒粕味噌仕立て）
一、揚物　天麩羅（海老・穴子・旬野菜）
一、酢物　炙り三点
一、食事　蟹ご飯・香物
一、留椀　浅利の赤出汁
一、果物　旬の果物

瑞花プラン

日帰り（お1人様）
7,700円 [室料・タオル・税・サ込]

宿泊（お1人様）
13,700円 [1泊2食・税・サ込] 入湯税150円別

小学生 11,700円 [1泊2食・税・サ込] ※入湯税はかかりません

風花プラン

日帰り（お1人様）
6,600円 [室料・タオル・税・サ込]

宿泊（お1人様）
12,600円 [1泊2食・税・サ込] 入湯税150円別

小学生 10,600円 [1泊2食・税・サ込] ※入湯税はかかりません

抽選で30名様に10,000円分の宿泊券が当たる!!

※ 金曜日・土曜日・祝前日の宿泊は大人・小学生ともに3,000円アップとなります。

鍋プラン 2名様より

◆かにすき　◆かにちり　◆すき焼　◆寄せ鍋　◆牛しゃぶ
＊鴨鍋・牡丹鍋もご用意できます。

日帰り（お1人様）5,400円 [室料・タオル・税・サ込]

宿泊（お1人様）11,400円 [1泊2食・税・サ込] 入湯税150円別

※金曜日・土曜日・祝前日の宿泊は大人・小学生ともに3,000円アップとなります。

小学生 9,400円 [1泊2食・税・サ込] ※入湯税はかかりません

皿盛プラン 7名様より

料理内容は料理長おまかせとなります。

日帰り（お1人様）4,500円 [室料・タオル・税・サ込]

宿泊（お1人様）10,500円 [1泊2食・税・サ込] 入湯税150円別

※金曜日・土曜日・祝前日の宿泊は大人・小学生ともに3,000円アップとなります。

小学生 8,500円 [1泊2食・税・サ込] ※入湯税はかかりません

飲み放題プラン 2時間以内

★お一人様 2,100円(税・サ込)

◆日本酒　◆ビール　◆酎ハイ　◆麦・芋焼酎　◆ノンアルコールビール　◆ソフトドリンク各種（ウーロン茶・ジュース他）

平日宿泊特典

日～木曜日限定（祝前日は除く）1室大人3名様以上で ★お一人様 2,000円引き!

さらにご宿泊人数分 入浴券プレゼント

三朝温泉 渓泉閣
〒682-0122　鳥取県東伯郡三朝町山田180番地
TEL0858-43-0828
http://www.keisenkaku.com
渓泉閣　検索
15名様以上マイクロバス無料送迎（要予約）

2017.8.4000

発行・鳥取県市町村職員共済組合　〒680-0846 鳥取市扇町32番地 扇町扶桑ビル2階 TEL(0857)26-2341 FAX(0857)27-3030
http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/　E-mail　tky-koho@tori-ctvkyousai.or.jp