

共済広報 とっとり

11

2025
No.763



特集 第49回 市町村職員スポーツ大会

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 4 市町村ガイド | 12 健康レシピ〈からだ喜ぶ元気レシピ〉 |
| 6 健康コラム〈インフルエンザに備えよう〉 | 13 きょうさいDATA |
| 7 共済組合からのお知らせ | 14 リフト優待券プレゼント |

今月の
表紙

今、琴浦町が面白い!
(琴浦町)

琴浦町は人が明るく元気。地元住民だけでなく移住者、二地域居住者がイベント開催や起業により琴浦町を盛り上げています。琴浦町の新しいスポットにぜひ足を運んでください!
(4ページに関連記事)

第49回 市町村職員スポーツ大会

今年度競技種目 **ソフトバレーボール**

A 級戦

琴浦町役場A 連覇!

A 級戦

優勝 琴浦町役場A

準優勝 Mixxx !! (鳥取市)

B 級戦

優勝 境港ファイヤーズ(西部広域)

準優勝 米子市A

C 級戦

優勝 倉吉市A

準優勝 大山町A

D 級戦

優勝 日野病院A

準優勝 北栄町A

第49回市町村職員スポーツ大会が、11月1日(土)に鳥取県立倉吉体育文化会館体育館で開催されました。大会には、県下から55チーム総勢約400名の選手が集まり、激しいラリーを繰り広げました。

開会式では、長戸大会長のあいさつの後、予選リーグAブロックの1番くじを引いた倉吉市Bチームの道祖尾選手が代表して選手宣誓を行いました。

試合は、グループごとに予選リーグを行い、予選リーグの順位ごとに、A級からD級の4つのグループに分かれて、決

勝トーナメントを行いました。

その結果、予選1位チームで競うA級戦は、前回大会優勝であった琴浦町役場Aチームが熱戦の末、見事に大会連覇を果たし、B級戦は境港ファイヤーズ(西部広域)、C級戦は倉吉市Aチーム、D級戦は日野病院Aチームがそれぞれ優勝を飾りました。

各決勝トーナメントの試合結果は次ページのとおりです。

※予選リーグの結果は、紙面の都合上割愛させていただきます。

SNAPSHOT

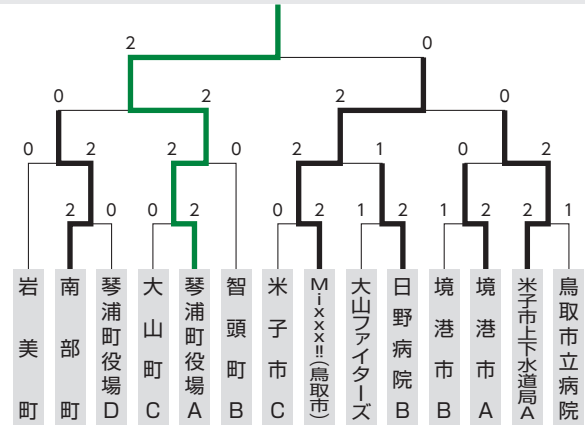


決勝トーナメント

A 級戦 優勝 琴浦町役場A



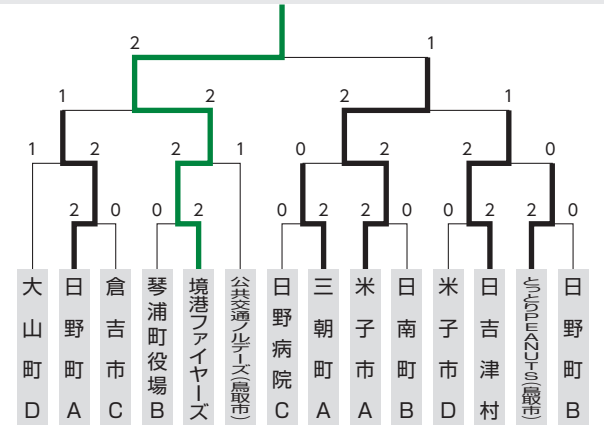
一致団結し、二連覇することができました。他市町村等との交流もでき、充実した一日となりました。次回大会も全員元気で出場できればと思います!最後に運営に関わる関係者の皆様、素晴らしい大会を開催していただき、本当にありがとうございました。



B 級戦 優勝 境港ファイヤーズ



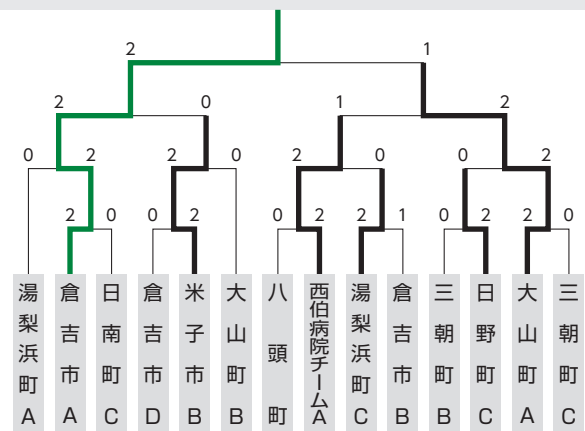
このような大会をきっかけで職場のメンバーとスポーツをすることができました。優勝できたのは、日頃のチームワークと職員同士の協力が実を結んだ結果だと思います。今後も仕事、スポーツともに一丸となって取り組んでいきます。



C 級戦 優勝 倉吉市A



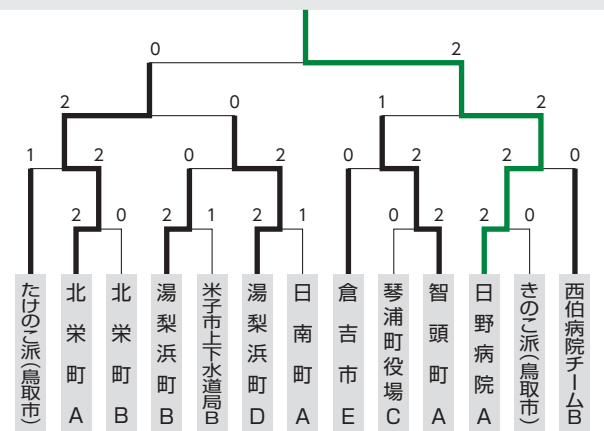
チーム一丸で頑張りました! 優勝できて嬉しいです。



D 級戦 優勝 日野病院A



中堅と新人の見事なチームワークで優勝することができました。孝田院長やりましたよ!!!



※予選リーグは紙面の都合上、割愛させていただきます。ご了承ください。



惑星コトウラ

注目スポット!!

琴浦町の魅力的な人と場所を紹介

食も、自然も、そして人も。どこをとってもワクワクが詰まっている。そんな琴浦町に新しい注目スポットが続々と誕生しています。

琴浦町に行くならここは絶対に外せない!
そんな魅力的な場所と人を紹介します。

ヘイジスターカフェアンドレコード
Hazy Star Cafe
& Records

あかり まさき

店主 明里正毅 さん

店主の明里さんは東京でデザイナーとして働く傍ら、イベント開催などを通して琴浦町を盛り上げてきた。面白いことやプロジェクトと一緒にできる仲間が集う文化の拠点を作りたいと、閉店した居酒屋を改装し2024年5月にこの店をオープン。飲食店として営業しているが、音楽イベントから琴浦町の未来を語る会まで、さまざまなイベントの拠点となっている。



テランガ cafe

うまの ひろあき

店主 馬野 裕朗 さん

琴浦町浦安地区で80年以上続く「馬野ストア」がリニューアル。地元の人が慣れ親しんだ商店の形を残したまま、老若男女問わず気さくに集まれるカフェをストア内でオープンした。高校卒業後、上京し国際協力分野で活動を行ってきた馬野さんが2024年にUターンし、DIYで店内を改装。カフェの客のほかに近所の子どもたちが勉強しに来るなど、地域の憩いの場となっている。

店主の父が仕入れた新鮮な魚を使った海鮮丼やフライ料理が大人気。

こづかてい
おうち宿 狐塚亭

もりもと めい

オーナー 森本 萌 さん

古民家をリノベーションしたゲストハウス「狐塚亭」が2023年8月にオープン。兵庫県出身の森本さんは大学進学をきっかけに鳥取県へ移住し、中山間地での農作業ボランティアを通じて都市にはない多様な生き方があることを実感。

就職後に副業として農業や普段の琴浦暮らしを体験できるゲストハウスづくりを始めた。

壁の塗装、床張りなど、ほとんどを手作業で改装。デザインにこだわり、清潔でモダンな空間に仕上げた。長期滞在可能で、町外者が琴浦暮らしを体験するのにぴったりのゲストハウスとなっている。

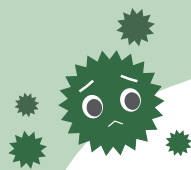
マイス トト
Maize TOTO

いちだ ひろみ

店主 市田 大実 さん

赤碕駅の線路沿いに建つカラフルな小屋が目印の、県内では珍しい本格派タコススタンド。テイクアウトをメインにタコスやブリトー等を販売しており、東伯牛や琴浦グランサーモン等素材にこだわったメニューがそろっている。ファッション、スケートボード、バイク等ストリートカルチャー好きの市田さんの店には若者が集まる。週末はキッチンカーで町内外のイベントにも参加している。参加イベントはInstagramでチェック!





日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを近くの人が吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

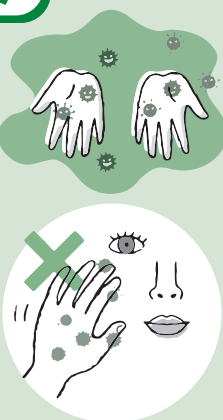
また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



12月中旬までに予防接種を終わしましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養とバランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみましょう。



手洗いの徹底・予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。



■高額介護合算療養費制度・高額療養費制度(外来年間合算)～支給対象者となる方へ～

高額療養費には、医療機関から提出されるレセプトをもとに自動的に支給する給付と、組合員からの申請により支給する給付があります。

このうち、申請が必要な「高額介護合算療養費制度」と「高額療養費制度(外来年間合算)」についてご案内します。制度の詳細および申請書類については、共済組合保険課または共済事務担当課へお問い合わせください。

1. 支給要件・合算基準額(年額) 計算期間:令和6年8月1日～令和7年7月31日

・高額介護合算療養費制度

組合員世帯(組合員とその被扶養者)において、医療保険と介護保険の両制度を利用し、1年間(令和6年8月1日から令和7年7月31日まで)の自己負担の合計額が下表の合算基準額(年額)を超えた場合に、その超えた額を支給する制度です。

なお、自己負担額の合計額とは、高額療養費、一部負担金払戻金(家族療養費附加金)並びに高額介護(予防)サービス費の適用を受けた後の自己負担額のことを言います。

所得区分	合算基準年額(医療+介護)	
	70歳未満の方	70歳～74歳の方
標準報酬月額 830,000円以上	212万円	212万円
標準報酬月額 530,000円以上790,000円以下	141万円	141万円
標準報酬月額 280,000円以上500,000円以下	67万円	67万円
標準報酬月額 260,000円以下	60万円	56万円
低所得者Ⅱ(市町村民税の非課税者)	34万円	31万円
低所得者Ⅰ(低所得者Ⅱのうち所得が一定以下)		19万円

・高額療養費制度(外来年間合算) 144,000円

70歳～74歳までの高齢受給者(組合員及び被扶養者)が1年間(令和6年8月1日から令和7年7月31日まで)の外来医療費の自己負担額合計が144,000円を超えた場合に支給される制度です。

※対象となるのは、医療費の負担割合が2割の方です。

※現役並み所得者(組合員が70歳以上で標準報酬月額が28万円以上)に該当し、医療費の負担割合が3割の方は対象となりません。

【計算例】

共済組合加入期間内の計算期間(令和6年8月1日から令和7年7月31日まで)の外来療養にかかる自己負担額合計が150,000円の場合



2. 申請方法

・高額介護合算療養費制度

医療保険と介護保険の自己負担額の年間合計額が合算基準額を超えた場合は、「高額介護合算療養費請求書・自己負担額証明書交付申請書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

なお、以前に加入していた医療保険者や介護保険者が交付する「自己負担額証明書」の添付は不要となったため、交付を受ける必要はありません。

【申請書類】 高額介護合算療養費請求書・自己負担額証明書交付申請書

【添付書類】 地方税関係情報の取得に係る「同意書」(低所得者に該当する場合)

・高額療養費制度(外来年間合算)

「高額療養費(外来年間合算)支給申請書・自己負担額証明書交付申請書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

なお、計算期間における全期間が鳥取県市町村職員共済組合の加入であれば支給申請は不要です。

【申請書類】 高額療養費(外来年間合算)支給申請書・自己負担額証明書交付申請書

【添付書類】 地方税関係情報の取得に係る「同意書」

※これらの申請書や同意書は、共済組合ホームページからダウンロードすることができます。



■被扶養者資格調査へのご協力 ありがとうございました

被扶養者認定事務取扱要綱に基づき、7月1日を基準日として被扶養者の資格調査を実施しましたので、その概要をお知らせします。

今年の調査でも、認定取消（遡及取消）となった事由の中で、「就職等による認定取消の申告漏れ」が最も多く、次いで「収入の増加」によるものでした。

被扶養者の方が就職され、他の健康保険に加入された場合は、認定取消の手続きが必要です。

また、遡って認定取消となった場合で、その期間に医療機関を受診されていたときは、共済組合に医療費を返還し、新しく加入された保険者へその医療費を請求していただくこととなります。

*** 認定基準額とは ***

被扶養者の認定要件（収入基準）を満たしていることを判断するための、給与・年金・事業・配当金等すべての恒常的な収入の基準額です。

被 扶 養 者 区 分	年 額	月 額
① 60歳未満の者（③に該当する者を除く。）	130万円未満	108,334円未満
② 60歳以上の者 ③ 障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者	180万円未満	150,000円未満

R7.10.1から適用

④ 19歳以上23歳未満の者（組合員の配偶者は除く）	150万円未満	125,000円未満
----------------------------	---------	------------

取消理由で最も多かったのは、

**就職等により
被保険者となった場合**

でした



定期的に被扶養者の方の収入を確認していたとき、将来的な給与等が認定基準額を超える見込みとなる場合は、速やかに認定取消の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

遡って認定取消となった主な事例

【1】就職による取消申告を忘れていた

【2】年金の受給開始や年金額改定により認定基準額を超えていた

年金受給により認定基準額を超過していた場合の『認定取消日』は次のとおりです。

	認 定 基 準 超 過 事 由	認定取消日
①	年金の受給権が発生した（65歳到達による老齢基礎年金の受給権発生等）	受給権発生の翌月1日
②	年金額の改定、受給する年金の選択変更等により、年金収入が増額した	改定通知書発行日の5日後
③	アルバイト・パート等を認定基準内で働いている方が、65歳到達により老齢基礎年金の受給権が発生し、認定基準額を超えた	受給権発生の翌月1日
④	年金収入と給与収入の合算額が月ごとに変動し、連続する3か月の収入合算額の平均が月額150,000円以上となった	3か月平均が150,000円以上となった月の翌月

このほか、次のような遡及取消のケースがありましたので、ご注意ください。

●事業収入が認定基準額を超えていた

事業収入に係る年間収入の算定に当たっては、所得税法上の経費と異なり、租税公課・減価償却費などの経費は認めていません。直接収入を得るために必要な経費のみを控除対象としています。

※「直接収入を得るために必要な経費」は、共済広報令和7年2月号 P12～ P13「被扶養者の収入額をご確認ください」に掲載していますので、ご覧ください。

●個人年金を受給していたが、年金額が増額し、公的年金と合算した収入額が認定基準額を超えていた

※個人年金（生命保険会社等から年金として給付されるもの（財形貯蓄型年金を含む））については、公的年金には含まれませんが、収入額には含めます。

●父母合算による年金収入および給与収入等が認定基準額を超えていた

父母のいずれかが認定基準額未満であっても、父母双方の収入を合算し、認定基準額を超える場合は、父母夫婦の収入で生活できることから父母ともに被扶養者として認められません。

チェック

被扶養者の認定対象者ではない父（母）の収入の増加により、「父母合算による認定基準額」を超える場合があります。なお、収入は年金収入・給与収入の他、農業収入や不動産収入等すべての収入の合算額ですので、ご注意ください。

【父母合算による認定基準額】

●父母ともに60歳未満 …………… 260万円（130万円+130万円）

●一方が60歳以上の者 …………… 310万円（180万円+130万円）

●父母ともに60歳以上の者 ……… 360万円（180万円+180万円）

※障害年金受給者等の認定基準額は180万円。

●アルバイト・パート等の雇用契約内容が変更となり、認定基準額を超えていた

雇用契約での給与月額が認定基準額以上の場合は、雇用契約日から認定を取消します。

（例）給与月額12万円で雇用期間10か月の場合

給与月額12万×10月＝120万円（年間収入額）＜130万円（認定基準額）→ 認定基準額未満ですが、給与月額が108,333円を超えているため、雇用契約日に遡って認定取消となります。

※アルバイト・パート等をしている方の給与収入額の基準額は、原則として、勤務開始（雇用契約）日から以降1年間に見込まれる収入が、認定基準額を超えていないかを判断します。賞与は年額を12月で割った額を各月に振り分け、月額収入とみなします。

また、時給や勤務日数など雇用契約の内容が変わったことにより、認定基準額を超えた場合は、雇用契約の変更日から認定を取消します。

※「130万円（180万円）の壁」への対応に伴う留意点があります。

詳細は、共済広報 令和7年5月号P4の「被扶養者の資格調査を行います」をご覧ください。

【別居について】

被扶養者が組合員と別居（同居所でも住民票上別世帯となる場合は、別居とみなします）している場合は、毎月の仕送りが必要です。

（1）仕送りの確認書類

組合員が毎月仕送りをしている事実を確認するため、過去1年間の振込明細票や振込金受取書等の金融機関等が発行する書類の写しが必要となります（学生は除きますが、定時制、通信制、夜間課程等の学生は必要となります）。

来年の調査時に必要ですので、保管しておいてください。

※現金の手渡しによる仕送りは、その事実が客観的に確認できないため認められません。

（2）必要仕送り月額

仕送り額は、被扶養者の年間収入（父母の双方が対象者の場合は、双方の収入合計）の1／2を12月で割った額（一人につき、3万円未満の場合は3万円）以上が必要です。

必要仕送り月額（年間収入額÷2÷12月）以上の仕送りを毎月していなかった場合は、満たなかった月の1日から認定を取消します。

注 意 !!

調査日以降に次のような改正等がありましたのでご確認ください。

●鳥取県の最低賃金の引上げ 957円 → **1,030円**（施行日：令和7年10月4日）

最後に

被扶養者の認定は、医療費を賄う財源である短期経理の掛金と密接な関連があります。

みなさまから毎月納めていただいている大切な掛金が公平・適正に運用されるためにも、賃金の支給日や確定申告時期などには、被扶養者の収入状況を正確に把握し、認定取消しの手続きをされますようご協力をお願いします。





共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■ロコモティブシンドローム・フレイル 予防対策セミナーのご案内

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)は、高齢になってから突然発生するわけではなく、多くは40代から初期症状が始まります。

また、最近話題になっている「フレイル」は、加齢と共に筋力が衰え、疲れやすくなるなど年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

本セミナーは、身体の仕組みを知ることでライフスタイルを見直し、ロコモ・フレイル予防対策等について理解を深めていただけるセミナーとなっていますので、ぜひご参加ください。

セミナーの受講は、11月28日(金)までに共済事務担当課へお申し込みください。

- 開催日時 令和7年12月9日(火) 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
「今からできるロコモ・フレイル予防」
(1) 健康寿命とロコモティブシンドロームの関係
 - ・ロコモティブシンドロームとは?
 - ・あなたは大丈夫? 7つのロコチェック
 - ・ロコモ予防対策
- (2) 最近注目されているフレイル
 - ・フレイルとは?
 - ・フレイルチェックでもっと知ろう
 - ・予防のために今から出来ることを
- (3) 運動習慣・食習慣・ライフスタイルアップ法
- (4) まとめ～いつまでも健康でいるために～

共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

■ジェネリック医薬品への切替による測定効果

共済組合は、データヘルス計画に基づく医療費適正化の一環として年3回、該当の組合員へ「ジェネリック医薬品のお知らせ」(差額通知)を配付しています。

このお知らせは、現在服用している薬(先発医薬品)をジェネリック医薬品(後発医薬品)へ切り替えた場合に自己負担額がどのくらい軽減できるのかをお伝えするものです。

○今回は、昨年の8月に配付した方が、「ジェネリック医薬品に切り替えていただけたか」「削減効果があったのか」について、差額通知後の1年間の測定効果をお示します。

★結果は…

- ▶ジェネリック医薬品に切り替えた方は?
→「ジェネリック医薬品のお知らせ」(差額通知)を配付した15名のうち、2名(13.3%)でした。

- ▶削減効果は?
→削減効果は41,069円でした。

切り替えた方1人당りに換算すると、約20,535円の削減効果がありました。

お薬をジェネリック医薬品にさせていただくと、医療費を抑えることができます。
今後もジェネリック医薬品の利用にご理解とご協力をお願いします。

共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

■「ジェネリック医薬品のお知らせ」(差額通知)を配付します

共済組合では、ジェネリック医薬品の普及・利用促進の一環として、「ジェネリック医薬品のお知らせ」(差額通知)を送付します。

今回は、令和7年12月中旬ごろに右記の対象者へ所属所経由で配付する予定です。

通知対象者

令和7年4月から令和7年8月に、代表的な慢性疾患(高血圧・糖尿病・高脂血症・アレルギー等)で受診された組合員および被扶養者で、その薬剤の処方を受け、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額(公費負担分を含む)に一定額以上の軽減が見込まれる方

共済組合

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■特定保健指導を受けましょう!

対象者には「特定保健指導利用券」を送付します。

生活習慣病の予防・改善のために健康診断や人間ドック等の結果に基づき、生活習慣病発症のリスクを判定し、「特定保健指導」を実施しています。

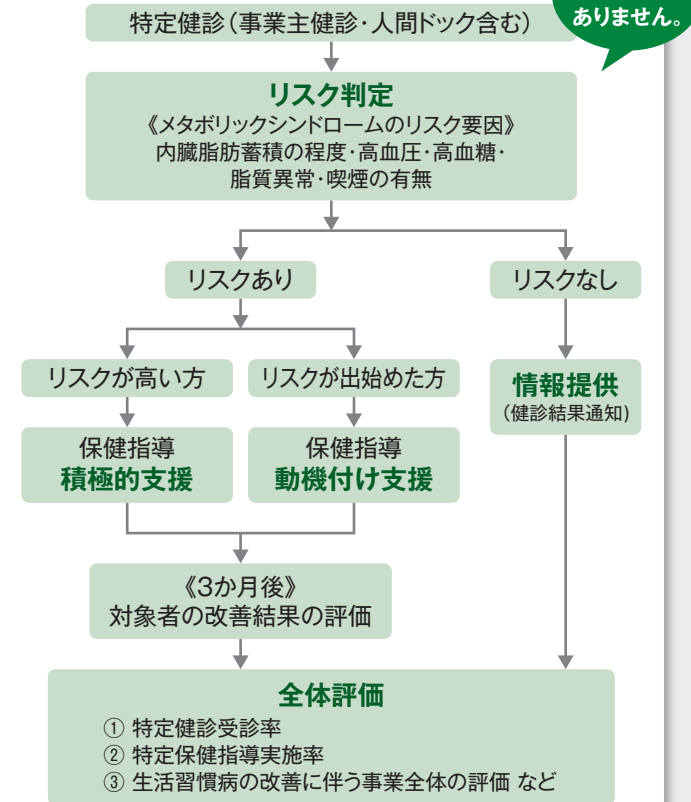
「特定保健指導」は、個々の特定健康診査の結果及び生活習慣の状況を踏まえ、生活習慣及び健診結果の改善・セルフケアに結びつくように、専門家が対象者の持つリスクに応じた次のような支援を行います。

- ◆メタボ一歩手前の方 →『動機付け支援』
…原則1回の面接による支援

- ◆メタボリスクが高い方 →『積極的支援』
…3か月以上の継続した面接等による支援

利用券が届いた方は、今の状態を放っておくと、虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病等を発症する危険が高まる可能性がありますので、専門家のアドバイスによる小さな気づきや心がけから、ご自身の健康状態を改善しましょう。

特定健診・特定保健指導の流れ



特定保健指導のメリット

- メリット1 保健師や栄養士のプロから、対象者個人のライフスタイルに合った指導・アドバイスを受けることができるので、健康的な生活習慣が身につきます。
- メリット2 自覚症状がほとんどないまま進行する生活習慣病は、命にかかわる病気を引き起こす危険性がありますが、この病気の発症や重症化の予防につながります。
- メリット3 生活習慣病の発症・重症化したことにより、費やす時間と医療費の節約につながります。

利用方法

●特定保健指導利用券が届いた方

パンフレットに記載の実施機関へ予約のうえ、次の①～③を提示してご利用ください。

- ① 特定保健指導利用券
- ② 健診結果(事業主健診、人間ドック等を含む)
- ③ 共済組合の資格確認ができるもの(マイナ保険証、資格情報通知書 等)

*職場での特定保健指導を希望される方は、共済事務担当課へご相談ください。
*独自契約している職場訪問型保健指導機関をご利用いただいた方へ、利用者の健康改善に役立つ「粗品」を進呈しています。
《独自契約機関》 西山睦深ヘルスケアオフィス・株式会社 すせり

●鳥取市立病院・鳥取生協病院・智頭病院で、組合員ドック・被扶養者ドックを受ける方

組合員ドック・被扶養者ドック受検当日に、特定保健指導の利用予約が可能です。希望される方は、ドック受付時に医療機関受付窓口へその旨、お申し出ください。





良質なたんぱく質で肝機能を高めよう

ぶたヒレステーキクリームソース

エネルギー 266kcal
塩 分 2.0g
調理時間 20分

材料(4人分)

ぶたヒレ肉 500g
塩 小1/2
こしょう 少々
小麦粉 少々
にんにく 1片
ベーコン 1枚
サラダ油 大1・1/2
牛乳 2/3カップ
生クリーム 1/3カップ
粒入りマスタード 大1~2

作り方

- ぶたヒレ肉は8切れに切り、厚みを開いて形を整え(ポイント1)、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油大1を熱し1をソテーして中まで火を通し皿に取る。
- サラダ油1/2で、にんにく、ベーコンを炒め、香りが出たらAを注ぎ(ポイント2)、煮立ったら弱火で15分煮る。
- 4にぶたヒレ肉を戻し(ポイント3)、粒入りマスタードを加えて一煮立ちさせる。

ちゃんと知りたい 元気の秘密 肝臓の機能を高める

肝臓は体の化学工場といわれるように、解毒作用および必要な栄養素の分解合成やエネルギー源の貯蔵など、大変重要な役割を果たしています。お酒のアルコールを分解し、有害な物質を解毒して体外に排出するのも、肝臓の仕事です。

アルコールは、少量ならストレスを解消し、動脈硬化の予防効果もありますが、適量を超え、頻度も高くなると、肝臓に大きな負担がかかります。肝臓への負担が大きくなると、アルコール性肝炎→慢性肝炎→肝硬変へと進みやすく、ひどくなると命の危険も……。

肝機能を高めるためには、良質のたんぱく質が必要です。組織をつくり機能を整えるためにアミノ酸が不可欠だからです。また、肝機能が低下するとビタミンの代謝機能も低下するため、ビタミン類を十分にとる必要もあります。

お酒を飲む際には、必ずおつまみを添えましょう。ビタミンA・Cの多い野菜や果物、ビタミンB群の多いぶた肉やレバー、良質のたんぱく質を含む白身の魚や魚介類、赤身の肉、豆腐などを選びます。脂肪の多い物は避けましょう。果物にはアルコールの分解を活性にする糖分も含まれているのでおすすめです。酒類を飲む前には何か食べておき、空腹で飲まないこと。お酒を飲まない日をつくることも、肝臓をいたわり機能を高めるポイントです。

ポイント



ぶたヒレ肉は少したいてから焼くと、仕上がりがやわらかくなります。



にんにくとベーコンは香りとうま味を引き出すアクセント素材。淡白な味の肉でもコクのある仕上がりになります。



ぶた肉は火をあまり通し過ぎるとバサツキます。別に焼いて、仕上がりにソースと合わせましょう。

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

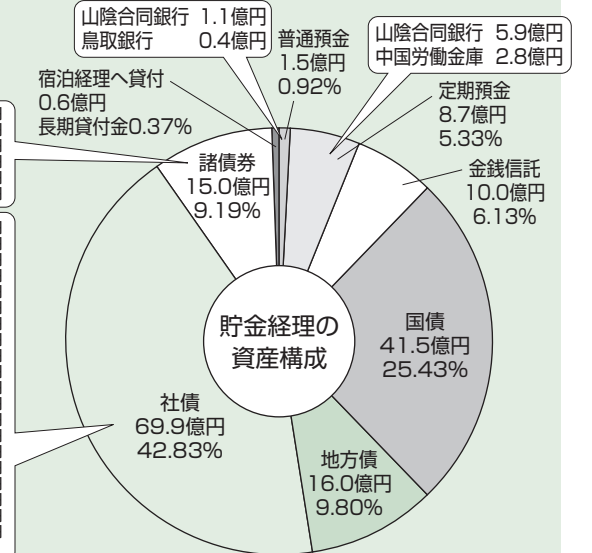
情報開示

貯金経理運用状況

(令和7年9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 3億円
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	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
新関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 2億円	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
光通信無担保社債 9億円	



共済組合

●お問い合わせは 渓泉閣 ☎(0858)43-0828

○渓泉閣空室状況

2025年11月10日現在

12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
宿 泊	○	×	×	○	○	×	△	○	×	○	○	○	×	○	○	休館日	△	○	△	○	×	○	×	○	○	×	×	×	×	○	×
宴会(昼)	○	×	×	×	×	△	○	○	×	○	○	×	○	×	○	休館日	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
宴会(夜)	○	×	×	×	×	△	△	△	×	△	○	×	△	○	△	休館日	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	△	△	△	△	△
1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
宿 泊	△	○	○	○	○	休館日	○	○	○	○	×	×	×	○	△	○	○	○	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
宴会(昼)	○	○	○	○	○	休館日	×	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	△	△	△
宴会(夜)	△	○	○	○	○	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8年2月17日(火)・2月18日(水)

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】
12月15日(月)…11月28日までの受付分
12月25日(木)…12月15日までの受付分【休業給付】
12月25日(木)
(育児・介護)休業手当金
…11月28日までの受付分
出産手当金…12月 1日までの受付分
傷病手当金…12月10日までの受付分
休業手当金…12月15日までの受付分
- 附加給付(一部負担金払戻金等)
11月27日(木)…10月請求分(令和7年8月診療)
12月25日(木)…11月請求分(令和7年9月診療)

- 貯金一部払戻
12月15日(月)…11月28日までの受付分
12月26日(金)…12月15日までの受付分
- 貯金解約
12月26日(金)…12月15日までの受付分
- 貸付金
12月15日(月)…11月28日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
12月26日(金)…11月28日までに受付けた住宅貸付金
12月15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

- 互助会給付
12月15日(月)…11月28日までの受付分(*)
12月25日(木)…12月15日までの受付分(*)
(*)退会せん別金(請求不要)については、受付日から資格喪失情報(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

(R7.10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 12,124人 任継組合員数 210人
〔男 5,017人 女 7,107人〕 被扶養者数 7,188人



編集後記

2025大阪万博のレガシー(遺産)の一つに、ヨルダン館に展示されていた「ワディ・ラムの赤い砂」があります。トランスフォーマー、スター・ウォーズ、オデッセイ、アラビアのロレンスなど、いくつもの超大作映画でロケ地となったヨルダンのワディ・ラム砂漠からやってきて、次はなんと、はるばる鳥取で展示されるとか。「月の谷」とも呼ばれる地球で一番火星っぽい場所…ぜひ見に行きたいですね! ◎

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-ctvkyouusai.or.jp/>



リフト優待券プレゼント

白銀の世界があなたを待っています。
ご家族、ご友人とウインタースポーツを楽しませんか？
今年もスキー場のある市町村のご協力をいただき、
リフト優待券プレゼント企画を実施します。ふるってご応募ください。

当たる！
当たる！

©Tottori Pref.

応募方法（スマートフォンからでも応募可能）

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)【リフト優待券希望】と、組合員区分
【現職】を選択、所属所名、組合員証記号番号、氏名、および備考欄に
希望するスキー場を入力の上、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

鳥取県市町村職員共済組合

各種申込み

「*」印は必ず入力してください。

○ 申込内容 (企画名) *

「リフト優待券希望」と入力

○ いずれかにチェックを入れてください*

● 組合員 (現職) ○ 任意継続組合員 ○ 退職者

「組合員(現職)」を選択

○ 所属所名*

入力項目

○ 組合員証記号番号*

入力不要

○ 氏名*

○ メールアドレス

○ 備考

「希望するスキー場」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)

【応募資格】

組合員資格を有する者

【申込締切】

令和7年12月10日(水曜日)
午後5時まで

【当選者発表】

当選者の発表は、リフト優待券の発送をもって代えさせていただきます。なお、発送日は12月下旬を予定しています。

【注意事項】

お一人ですべてのスキー場の優待券を申込みいただけますが、同一スキー場への重複申込みはご遠慮ください。また、申込みいただいた個人情報は本企画のみで使用し、他の用途には使用いたしません。
各種リフト券は大人一名を対象とするものです。

また、メールによる応募も受け付けます。

E-mail
t-oubo@tori-ctvkkyousai.or.jp

※件名にリフト優待券希望とご記入ください。記載必須事項はホームページからの申込みフォームと同様です。

だいせんホワイトリゾート

- 1日優待券(10枚)
- オープン予定 12月20日(土)



大山の北側に広がる「海が見えるゲレンデ」として絶景を楽しめるスキー場です。

4つのエリアにバリエーション豊かな8つのコースがあり自分のレベルにあったスキー&ボードが出来ます。親子で楽しめる初心者向けゲレンデ「豪円山エリア」には広いゲレンデ内にわくわく楽しい「タカビョランド」(休日営業)があります。小さいお子様も安心して乗れる「動く歩道」があるからソリ遊びも楽ちんシュー♪

リフト乗車は自動改札によりスマートで快適になりました。
このだいせんホワイトリゾートのリフト1日優待券10枚をだいせんホワイトリゾートの提供によりプレゼントします。

大山ますみず高原スノーパーク

- リフト優待券(20枚)
- スキー場オープン 12月20日(土)



大山ますみず高原スノーパークは、大山の西側に位置し弓ヶ浜半島から島根半島にかけて素晴らしい景色を眺めながらの滑りが楽しめます。毎週金曜日と土曜日は22時までナイター営業もあり、ゲレンデを滑りながら望む米子の夜景や日本海の漁火は絶景です。DJブース&フルカラーLED照明でロマンチックナイターを演出し、皆さまをお待ちしています！

コースは、上級者向けの急斜面コースから、家族や初心者向けの緩斜面、林間コース、アイテムパークも充実の設置内容で若い人にも人気です。また駐車場からゲレンデまですぐ。ファミリー、カップル、シニアとたくさんの人が楽しめる大山ますみず高原スノーパークに是非お越しください。

この大山ますみず高原スノーパークの日中券又はナイター券と引き換え可能なリフト優待券20枚をエムケイ開発株式会社の提供によりプレゼントします。

わかさ氷ノ山スキー場

- 1日券(20枚)
- スキー場開き 12月20日(土)



わかさ氷ノ山スキー場は標高1200mの高地にあるゲレンデで、西日本では珍しい樹氷が見られるスキー場です。また、さらさらのパウダースノーでスキーを楽しむことができ、自然の地形を活かした全5つのコースは、初心者から上級者まで心ゆくまで楽しむことができます。

全面スノーボードで滑走することもでき、滑りながら全5コースへのアクセスが可能となっているため、起伏あるゲレンデを存分に楽しむことができます。

また、ゲレンデに近い無料駐車場を多数設置しているほか、美味しいお食事メニューやレンタルについても充実の内容となっています。冬の思い出はわかさ氷ノ山スキー場で作りましょう！今年も氷ノ山へのお越しをお待ちしています。

このわかさ氷ノ山スキー場のリフト優待券(1日券)20枚を、氷ノ山リフト管理組合の提供によりプレゼントします。

2025年11月1日(土)〜2026年2月23日(月祝) ※年末年始除く

忘新年会



会席プラン

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
耐ハイ・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)

皿盛
プラン
6名様より

日帰り (温泉入浴付)
お一人様
5,500円 (税・サ込)

宿泊 (1泊2食)
お一人様
15,100円 (税・サ込)
※1室3〜5名利用時

※内容はおまかせとなります。

◆かにすき ◆鴨鍋 ◆すき焼
◆寄せ鍋 ◆牛しゃぶ

鍋
プラン
2名様より

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 溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地
TEL (0858) 43-0828
<https://www.keisenkaku.com>



※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

2025.10.2.000