

共済広報 とっとり

7

2025
No.759



特集 メンタルヘルス対策事業

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 4 市町村ガイド | 10 共済組合からのお知らせ |
| 6 がん検診を受けよう! | 16 健康レシピ〈野菜たっぷり健康ごはん〉 |
| 8 ミュージック・ケア体験をしてみませんか? | 17 きょうさいDATA |
| 9 保健記事〈季節のお悩みカルテ〉 | |

今月の
表紙

創建より四百年の時を経て、
再び開かれし大手門
(鳥取市)

令和7年4月、国指定史跡鳥取城跡中ノ御門 完成記念 開門式が行われました。当日は、市長による開門号令を皮切りに、時代行列に続き、完成を心待ちにしていた大勢の市民が中ノ御門のくぐり初めを行いました。(4ページに関連記事)

ひとりで抱え込まないで

～ストレスを感じたら積極的に解消に努めましょう～



誰でも気分が沈んだり、落ち込んだりすることがあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。

しかし、このような状態が続くとこころの調子を崩してしまうことがあります。こころの不調は、周りの人から気づかれにくく、自分からも伝えづらいですね。

こういった状況から、近年、メンタル不調者は増加傾向にあります。自分も周りの方も大切にしながら、みんなでメンタルケアを行っていきましょう！



心の健康相談

対 象 者 **組合員**

心が不調なとき、心の悩み相談の専門家による面接相談を受けることができます。
※職場からの相談も対応可能です。

◎契約相談員による相談(web相談可)

■利用方法

- 相談を希望する者は、契約相談員へ電話で事前に予約をしてください。職場相談の場合は、予約の際にその旨を申し出てください。
*予約受付日及び対応時間は、平日8時30分から17時15分までとし、休日及び祝日は対応不可です。
- 相談日に必要事項を記入した「心の健康相談利用券」と併せて組合員資格の確認できるものを提出してください。web相談の場合は、前日までに提出してください。
- 本人確認後、面接相談(web相談)を50分程度行います。
※電話相談は行っておりません。

■相談費用

自己負担はありません。(共済組合が全額負担します。)

■契約相談員

- ヘルスプロモーションサポートオフィス 開業保健師 渡部 一恵 氏 TEL090-8993-4941
- キャリアバード 組織活性人材コンサルタント 上田 美鈴 氏 TEL090-7998-3242
- カウンセリングルーム～ON YOUR SIDE～ 産業カウンセラー 田川麻衣子 氏 TEL080-6347-0496(相談場所:西部地区内)
- 産業カウンセラー 中村 広美 氏 TEL090-7540-9399

◎契約指定相談機関による相談(問診票を分析のうえ、専門医等によるカウンセリングを行います。)

■受診方法

- 受診希望者が、直接、指定相談機関に電話等で申込みを行い、本組合の心の健康相談であることを告げ、相談日を決めてください。
- 受診日が決まったら、「心の健康相談利用券」に必要事項を記入してください。
- 指定相談機関から問診票が自宅に送付されます。(相談機関によっては当日配布)
- 受診日に問診票、心の健康相談利用券、組合員資格の確認できるものを持参し、受付に提出してください。

■診断結果

受診当日、本人にお伝えします。

■受診費用

自己負担はありません。(共済組合が全額負担します。)

■実施指定医療機関

東部地区	明和会医療福祉センター渡辺病院(鳥取市東町3-307)	TEL 0857-24-1151
	幡病院(鳥取市雲山57)	TEL 0857-22-2346
中部地区	倉吉病院(倉吉市山根43)	TEL 0858-26-1011
	野島病院(倉吉市瀬崎町2714-1)	TEL 0858-22-6231
西部地区	山陰労災病院(米子市皆生新田1-8-1)	TEL 0859-33-8181
	メンタルケア&カウンセリングはまざきクリニック(米子市安倍48-1)	TEL 0859-30-0600
	ミオ・ファティリティ・クリニック(米子市車尾南2-1-1)※女性組合員にのみ	TEL 0859-35-5211
	メディカルストレスケア飯塚クリニック(米子市皆生温泉2-19-32)	TEL 0859-38-5600



「心の健康相談利用券」は、下記を切り取ってご使用いただくか、当共済組合のホームページにも掲載しておりますのでご活用ください。

心の健康相談利用券

鳥取県市町村職員共済組合

所 属 所 名										フリガナ			
										氏 名		(自署の場合、押印は省略できます。)	
組 合 員 記号番号											性別 男・女	生年月日 年 月 日	
相談日時		令和		年		月		日		※利用時間		時 分～ 時 分	
※留意事項													
※相談機関及び相談員名													

- 太枠の中に、必要事項を記入してください。
- この利用券は、相談当日、必ず相談機関に提出してください。その際、組合員資格確認のため①マイナポータルの資格情報画面、②資格確認書、③資格情報のお知らせ、④有効期限内の組合員証のいずれかをご提示ください。
- ※は、相談機関が記入してください。

■メンタルヘルス対策推進に向けた支援

メンタルヘルス対策を推進し充実を図るため、希望する所属所に対して支援員による組織的かつ計画的な支援を行います。支援を希望する所属所は、支援計画書を共済組合に提出してください。

- 「所属所支援の進め方について」 支援員 芦村 浩 氏
- 「職場における心の健康づくり」 支援員 渡部 一恵 氏
- 「職場における心の健康づくり」 支援員 上田 美鈴 氏

■所属所が実施する各種研修会への講師派遣

組合員が健康(メンタルヘルスケア等)や医療に関する情報を理解し活用するための知識、意欲、能力(ヘルスリテラシー)の向上のため、所属所が実施する職員研修会等へ講師派遣をします。

【講師】

- 西山睦深ヘルスケアオフィス 代表 西山 睦深 氏
TEL090-1016-8569 FAX0857-51-7071
E-mail:varde@ab.auone-net.jp
- ヘルスプロモーションサポートオフィス 開業保健師 渡部 一恵 氏 TEL090-8993-4941
- キャリアバード 組織活性人材コンサルタント 上田 美鈴 氏
TEL090-7998-3242 E-mail:career-bird@wing.ocn.ne.jp

■メンタルヘルス相談窓口のご案内

県内各所にメンタルヘルス関係の相談窓口が設置されていますので有効に活用してください。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心の悩みに関する相談	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	毎日 12:00～21:00
	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15
心と身体に関する一般相談	鳥取大学医学部附属病院精神科	0859-38-6542	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～16:30
	鳥取県医師会健康医療相談(面談のみ)	0857-27-5566	毎月第1木曜日 13:30～14:30

※鳥取県公式サイト中「いのちを守る相談窓口一覧」から抜粋して記載

■メンタルヘルス外部資源のご案内

うつ病の症状にきづいたら、かかりつけ医や、精神科、神経科、心療内科などの専門の医師に相談することをおすすめします。診療日、診療時間等は直接医療機関にお問い合わせください。

無料相談等ではなく、診療になりますので、マイナ保険証等を持参して受診してください。

鳥取県公式サイト中「精神医療体制の充実」
<https://www.pref.tottori.lg.jp/221605.htm>

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

魅力がいっぱい！鳥取城跡

仕 事で県庁には行くけど、すぐ近くの鳥取城跡には行ったことがない、そんな方はいらっしゃいませんか。実は、鳥取城跡には魅力がいっぱい。全国有数の三十二万石の石高を誇る鳥取藩の居城だった鳥取城は、日本100名城の一つに数えられています。

この春の中ノ御門の完成や石垣のライトアップ等による城跡としての魅力アップはもちろんのこと、鳥取藩の歴史資料が展示されている鳥取県立博物館、「鳥取城跡ときめきマルシェ」や「鳥取三十二万石お城まつり」などのイベントも充実。城跡周辺は、官公庁や住宅が集まる閑静なエリアですが、徒歩圏内にはミシュランガイドに掲載された飲食店やカフェなどもあり、散策にはうってつけです。

❖ 令和によみがえった「中ノ御門」

鳥取城の正面玄関にあたる中ノ御門が、令和6年度末の中ノ御門渡櫓門の竣工をもって、復元されました。このたび完成した中ノ御門渡櫓門は、高さ9.2m、幅10.4m、櫓を備えた2階建の城門で、鳥取城復元事業としては、初の室内空間を備えた本格的な城郭建築の復元となります。

中ノ御門渡櫓門は、令和7年9月に開催予定の第26回鳥取三十二万石お城まつりで建物内部の見学会が行われる予定です。

「つり」などのイベントも充実。城跡周辺は、官公庁や住宅が集まる閑静なエリアですが、徒歩圏内にはミシュランガイドに掲載された飲食店やカフェなどもあり、散策にはうってつけです。

鳥取駅から市内100円循環バスで約8分とアクセスも抜群。今度のお休み、鳥取城跡を訪れてみませんか。



9月28日に内部見学会
を予定しています

❖ ニノ丸・天球丸

鳥取城跡のニノ丸には、かつて久松山山頂の天守が焼失した後の象徴であった三階櫓がありました。今は、石垣や櫓跡にその面影を残しますが、このニノ丸三階櫓が現代技術により復元。鳥取城跡内に設定されたスポットで、スマートフォン等のカメラを使うと、復元された三階櫓がARで石垣上に現れます！また、ニノ丸からは、鳥取市街地が一望できます。

天球丸には、石垣の崩落を防ぐことを目的に築かれた「巻石垣」が築かれています。ユニークな姿をした石垣で、城の石垣として国内では唯一の球面石垣です。

三階櫓が
見えるよ！



❖ 白亜の洋館「仁風閣」

明治末期、皇太子（後の大正天皇）が山陰を訪問された際の宿舎として建てられたフランス風ルネサンス様式を基調とする仁風閣は、国の重要文化財に指定されています。柱の無いらせん階段など高い建築技術が駆使され、外観・館内とも建築当時の雰囲気がよく残されていることから、度々映画等のロケ地にもなっています。

現在は、文化財保存修理工事のため長期休館中（令和11年度再開館予定）ですが、工事期間中は、敷地内に鳥取城跡と仁風閣の案内等を行うガイダンス施設「鳥取城跡・仁風閣展示館」を設置しています。展示館では、御城印や武将合戦印の販売、日本100名城のスタンプ押印も行っています。空調も完備していますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

❖ 宝隆院庭園

仁風閣の敷地にある、池泉回遊式の日本庭園。17歳で急死した鳥取藩11代藩主の妻・池田整子（法号：宝隆院）を慰めるために、12代藩主・池田慶徳により新築された「扇御殿」の庭園として造られました。その後、扇御殿跡地には仁風閣が建てられ、昭和46年の大改修を経て、今も市民、観光客に親しまれています。秋の紅葉など四季を通じて美しい景色が楽しめます。



❖ 鳥取城跡ときめきマルシェ

鳥取城跡の新しい魅力。春から秋にかけて、マルシェが開催されています。フードやクラフトなどさまざまなお店が出店し、多くの市民や観光客で賑わいます。夕方からスタートする「夜のマルシェ」は、鳥取城跡のライトアップとも相まって幻想的な雰囲気が楽しめます。

❖ 鳥取三十二万石お城まつり

9月27日、28日
に開催！

毎年秋に鳥取城跡や中心市街地で行われている時代祭りです。祭りでは、殿様、姫様、鎧や甲冑を身にまとった武士の時代行列が市街地を練り歩き、鳥取城跡では、鉄砲隊が大迫力の火縄銃の実演を行うなど、まちが応時の雰囲気に包まれます。関連イベントも盛りだくさん。今年は、9月27日、28日に開催されますので、ぜひお越しください。



がん検診を受けよう！

定期的な『検診』を心がけましょう



がん検診の目的は？

がん検診は自覚症状がない時点で行われることにより、がんを進行していない状態で発見することが出来ます。罹患する人・亡くなる人が多いがんを早期に発見し、適切な治療につなげることで、がん死亡するリスクを減らすことが目的です。

がんは今では誰もがかかりうる病気といえます。しかし、早期発見・治療をすれば、多くのケースで完治が可能です。そのためにも、がん検診を定期的に受けることが大切です。

国が推奨する5つのがん検診について

検 診	対象者	実施回数
胃がん検診	50歳以上	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回

受けましょう！

健康診断だけでも大丈夫？

「健康診断を受けていれば、がん検診は受けなくても大丈夫」そう思っていませんか？

実は、“健診”と“検診”では、目的が異なります。

健診(健康診断)は、身体の状態を調べることを目的としているのに対し、検診では特定の病気を早期に発見し、早期に治療へつなげることを目的としています。

そのため、健診を受けただけでは、がんの疑いがあるかを発見することが出来ません。がんは、早期だとほとんど自覚症状がありませんが、早期発見・早期治療することによって、5年後の生存率は90%以上であることが分かっています。

自覚症状のないうちから、自分の身体について把握しておくことが、健康でいられるコツです。

共済組合で行っているがん検診は？

共済組合では、5つのがん検診の自己負担額を一部助成しています。

対象となるがん検診

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診

各種がん検診を受診する際の流れをご紹介します。

予約をする

指定医療機関(個別検診)または
保健事業団(集団検診)へ事前にご連絡ください。

指定医療機関一覧は、
共済組合ホームページ
<http://www.tori-ctvkkyousai.or.jp/>
に記載されています。

対象者 組合員、任意継続組合員及び被扶養者

※一回につき、各種検診一回とします。(同じ検診を二回受けることは出来ません。)

※実施期間は、令和7年4月1日～令和8年3月31日までです。

※組合員ドック受検者が受診医療機関の都合により、同日に婦人科検診を受診できなかった場合は「婦人科検診受検票」を発行いたしますので、お勤め先の共済事務担当課へご連絡ください。

指定医療機関(個別検診)を希望する場合

検診依頼書を受け取る

お勤め先の共済事務担当課に
備え付けてあります。

指定医療機関で検診を受ける

受検日当日、下記のものを提示してください。

- 各種がん検診依頼書
- 資格確認ができるもの

保健事業団(集団検診)を希望する場合

検診車が各市町村に出向いた折に、 保健事業団(検診車)で検診を受ける

事前に保健事業団にお問い合わせして下さい。保健事業団が事前に自治体に確認し承認を得た場合のみ検診を受けることができます。

受検日当日、下記のものを提示してください。

- 資格確認ができるもの

窓口負担金を支払う

下記金額を医療機関等の窓口へ
お支払いください。

検 診 種 目	個別検診での自己負担額 (指定医療機関)	集団検診での自己負担額 (保健事業団)
胃がん検診 (胃透視・胃カメラ一律)	2,000円	1,000円 (胃透視のみ)
肺がん検診	1,500円	200円
大腸がん検診	500円	500円
子宮がん検診 (頸部・体部一律)	1,500円	800円
乳がん検診 (マンモグラフィー)	1,500円	800円 (検診対象40歳以上)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の関係により、胃カメラ等、一部検査を中止している医療機関があります。

検診の結果、「要精密検査」であっても疑いがある状態のため、必ずがんであるとは限りません。(偽陽性や生命に影響しないがん(過剰診断)である可能性もあります。)

がんであるかないかの確定は、精密検査を受診することによってわかるため、「要精密検査」であった場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。





「ミュージック・ケア」とは、音楽の特性を生かして子ども達の発達を促し、集団参加に必要な力と心を育みます。また、日々育児に奮闘する親や家族にとっても情緒の回復や安定を図るためのケアにも繋がります。子どもだけでなく、親や家族と一緒に楽しむ体験となりますので、皆さんの参加をお待ちしております!

1. 開催日・場所

第1回目 7月31日(木) 中部: 湊泉閣
第2回目 8月21日(木) 西部: 米子市児童文化センター
第3回目 9月24日(水) 東部: わらべ館

2. 講 師

第1回目・第3回目
るりゅーる 代表 浅見 真子 氏
第2回目
ミュージック・ケア研究会 代表 仲川 聖子 氏

3. 参加対象者

1歳～3歳児および会員、その家族
※お子様のみの参加は不可です。
※年齢は目安となりますので、対象年齢外のお子様の参加も可能です。

7. 応募方法・応募締切日

参加をご希望の方は、下記の締切日までに共済事務担当課へお申込みください。

開催日	開催場所	締切日
8月21日(木)	米子市児童文化センター	8月 1日(金)
9月24日(水)	わらべ館	9月 5日(金)

※7月31日(木) 湊泉閣での開催については、既に応募を締め切りました。
ご応募いただき、ありがとうございました。

4. 募集人員

各回、最大20組
※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

5. 日 程

受 付: 9時45分
開 会: 10時00分
体 験: 10時10分(60分程度体験)
閉 会: 11時10分
※体験終了後、会場は12時まで開場しますので、会員同士の交流や講師の方との談話にご利用いただけます。

6. 参加料

無 料

短期組合員は参加対象外です。

季節のお悩みカルテ

季節の移り変わりで、心身に不調がでる人も多いのではないのでしょうか。
その時期特有の症状を、予防と対策で早めに解決しましょう。

夏バテ



主な症状

- やる気がでない
- 食欲がない
- 頭が痛い、ぼーっとする
- 体がだるい
- 疲れがとれない

暑い時期、上記のような症状が続く「夏バテ」。屋内外の温度差による自律神経の乱れ、食欲減退による栄養バランスの偏りや冷たいものとりすぎによる胃腸の動きの低下、睡眠不足などが原因です。長引くほど、日々の生活への影響が大きくなります。

予防・対策のポイント

食事や水分補給などで体力を維持したり、適切に休養をとったりすることが、予防と対策には重要です。夏バテなどで体が疲れていると熱中症の可能性も高まるため、症状が出る前から対策をとっていきましょう。



実践! 予防と対策

規則正しい生活と適度な運動を

生活のリズムをととのえることは、体調維持の基本です。食事はきちんと1日3回、規則正しい時間にとるようにし、十分な睡眠時間を確保しましょう。暑くても、激しすぎない運動などで体を適度に動かすことも大切です。



食事はバランスよく「クエン酸」にも注目!

エネルギーを生み出す糖質、脂質、たんぱく質や、発汗で失いやすいミネラル、ビタミンなどの栄養素を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。梅干し、レモンなどに多く含まれるクエン酸も、疲労回復に役立ちます。



ぐっすり眠って体力を回復させよう

十分な睡眠時間をとることはもちろん、睡眠の質を上げることも重要です。エアコンなどを使って室温を25～26度程度、湿度を50%台に保ち、適切な睡眠環境をととのえましょう。寝る前にスマホやパソコンなどの使用を控えることも効果的です。





共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

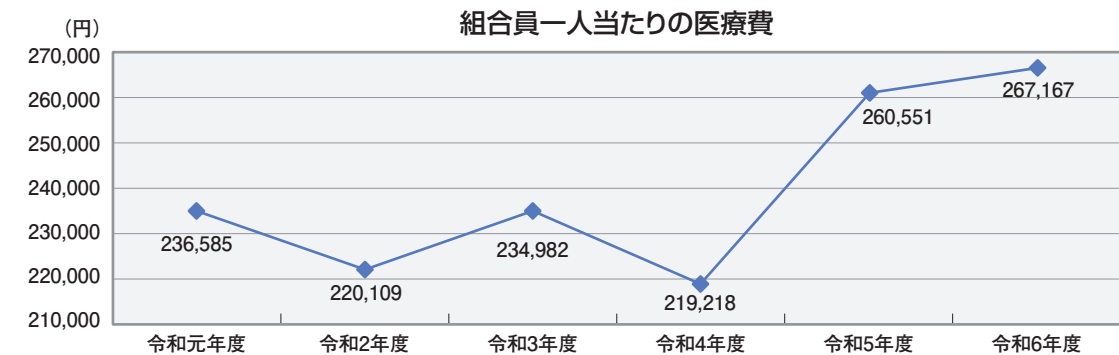
■一人当たりの医療費が増加傾向!!

令和6年度の決算概要(収支)を共済広報6月号でお知らせしましたが、今回は、令和元年度から令和6年度までの医療費とその動向をお知らせします。

*令和4年10月から短期組合員が加入

●組合員一人当たりの医療費

組合員及び被扶養者の医療費(共済組合が支払った額)を組合員数で割った額



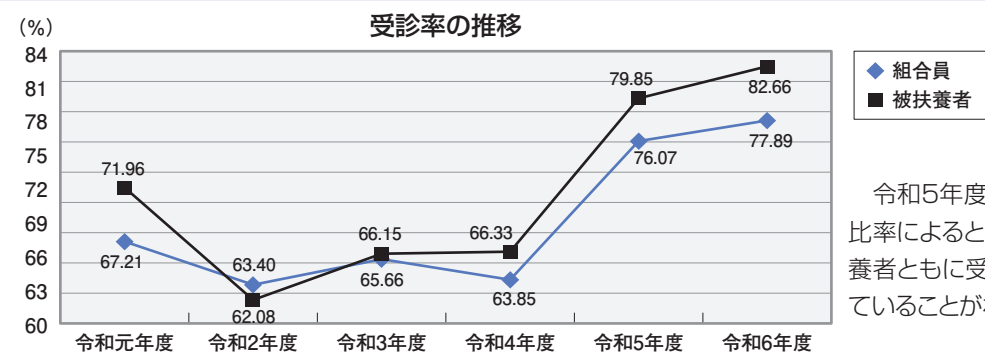
令和5年度との前年度対比額によると「新生物(腫瘍)」と「周産期に発生した病態」が多額となり、組合員一人当たりの医療費が増加となりました。

医療費の3要素の推移

●医療費の増減要因について、令和元年度から令和6年度までの「組合員」と「被扶養者」別に『医療費の3要素』の推移をグラフで表しました。

○受診率(1か月100人当たりの受診件数の割合) = 受診件数 ÷ 人数 × 100

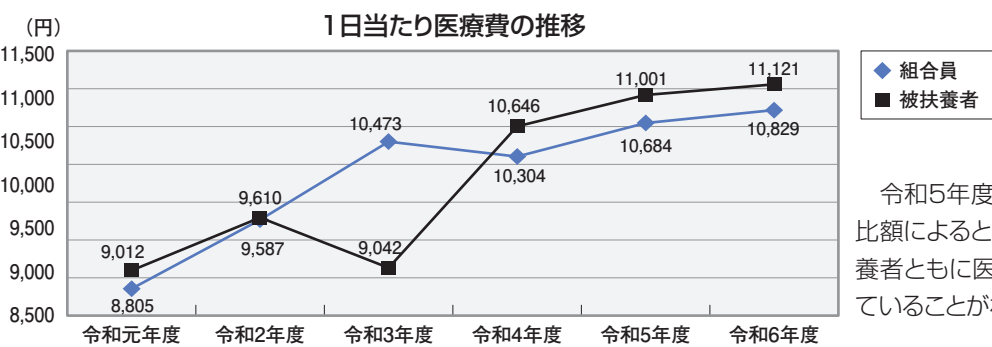
※健康度を表し、率の多寡により健康を害しているかどうかの判断を行う目安



令和5年度との前年度対比率によると、組合員、被扶養者ともに受診率が上昇していることがわかります。

○1日当たり金額(1日にかかった平均医療費) = 医療費 ÷ 受診した日数

※症状の程度を表し、金額の多寡により重症化の判断を行う目安

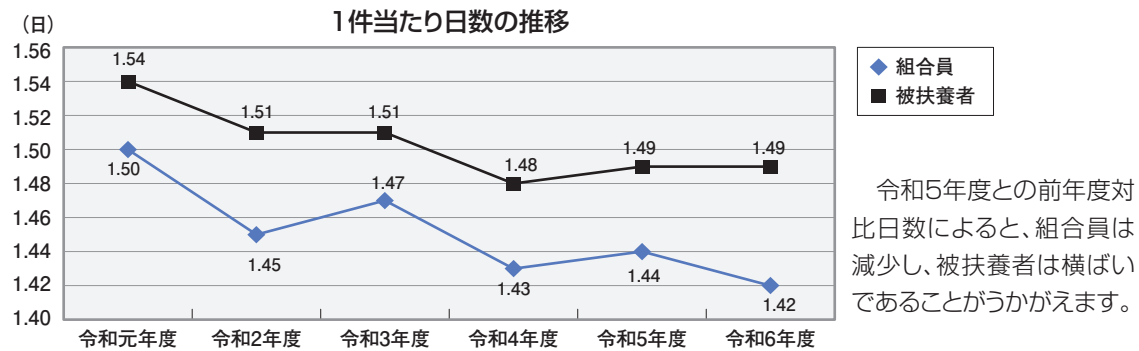


令和5年度との前年度対比額によると、組合員、被扶養者ともに医療費が増加していることがわかります。



○1件当たり日数(1つの医療機関で1か月に受診した平均日数) = 受診日数 ÷ 受診件数

※症状の程度を表し、日数の多寡により重症化または慢性化であるかの判断を行う目安



令和5年度との前年度対比日数によると、組合員は減少し、被扶養者は横ばいであることがわかります。

●組合員の疾病別医療費の高い順

1	新生物<腫瘍> ※組織に通常とは異なる成長をした細胞ができた状態。 がんの芽。ポリープ、乳頭腫など
2	消化器系の疾患 ※う蝕、肝疾患など
3	循環器系の疾患 ※血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。 心臓の病気、高血圧など

●被扶養者の疾病別医療費の高い順

1	呼吸器系疾患 ※かぜ、肺炎、気管支喘息など
2	消化器系の疾患 ※う蝕、肝疾患など
3	新生物<腫瘍> ※組織に通常とは異なる成長をした細胞ができた状態。 がんの芽。ポリープ、乳頭腫など

共済組合・互助会は健康増進のため、保健事業の充実に努めますので、皆さんも健康診断や人間ドックの結果を注視し、病気の予防や早期発見・早期治療を、また、検(健)診事業等及び特定保健指導を受けるなどして、生活習慣病の予防・改善に心がけていただきますようお願いします。



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へ掲載しています。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。





共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

かしこい節約への出発点

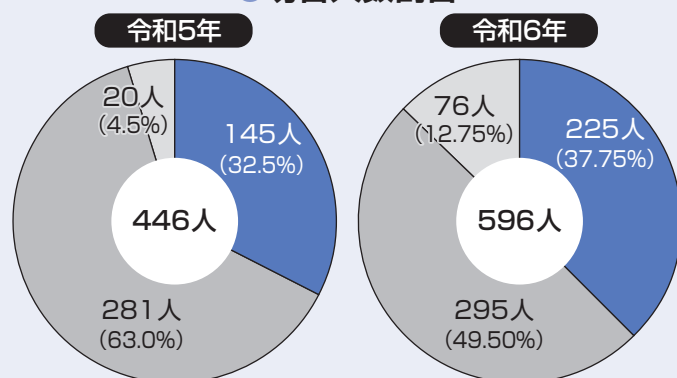
ジェネリック医薬品の利用をお願いします

共済組合では、組合員および被扶養者の皆さんの医療費軽減、短期給付財政の安定を目的として、ジェネリック医薬品の普及・利用促進に取り組んでいます。

その取り組みの一環として、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、軽減が見込まれる方へ「ジェネリック医薬品のお知らせ」（差額通知）を7月中旬ごろに送付します。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、開発費用が少なくすむため、価格は先発医薬品の2～7割に抑えられています。

切替人数割合



■ 切替有り ■ 切替無し □ レセプトデータ無し

「レセプトデータ無し」：効果測定期間中にレセプトが無かった方

ジェネリックに替えるだけでこんなに差額が発生します

あなたのお薬代
4,227円

なんと！
ここまで安くなる！
1,676円

／ 差額 2,551円 \

病院にかかる費用だけでもご家庭の負担となっているかと思いますが、そこで、お薬をジェネリック医薬品に変更するだけで医療費の大幅な節約になります。



共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

令和7年度から『医療費のお知らせ』随時受付中！

「医療費のお知らせ」は、希望者のみに発行します。

発行を希望される場合は、『医療費通知書』発行依頼書に必要事項を記入のうえ、所属所を経由または直接共済組合へ提出してください。（FAX受付可）

申請用紙は共済組合ホームページよりダウンロードできます。

▼申請用紙ダウンロードはこちらから



●確定申告で使用されたい場合

共済組合受付	令和8年2月上旬まで
配付予定時期	令和8年2月中旬ごろ
発行対象期間	令和7年1月診療分から 令和7年10月診療分まで

●留意事項

*令和7年11月、12月診療分は支払スケジュール上、医療費通知書に反映されません。

そのため、医療機関等が発行した領収書をもとに手続きを行う必要があるため、大切に保管していただくようお願いいたします。

互助会

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

ライフサポートプラン2025年度 主な制度改定点



昨年発足の持物安心プランに弁護士費用特約が付帯されます

下記のような場合の弁護士費用等が補償されます。

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

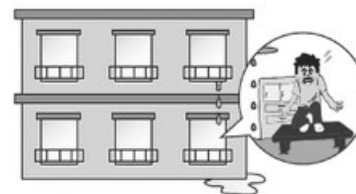
ケース1 マンション上階からの水漏れで天井の張替え、家財や家具に損害が生じた場合

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 工事期間のホテル宿泊費用 5万円
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
水濡れで破損した家電の買い替え費用 時価 150万円

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、治ゆまでに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）

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 インターネット上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

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、状況をうまく説明する自信がなく、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、学校の対応について監督要請 2時間

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おります。
（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します。

ご案内スケジュール（予定） ●2025年8月19日～10月3日 「ライフサポートプラン」推進期間（推進員の訪問日程は、後日各所属所へご連絡いたします）
●2026年3月1日（日） 更新日（責任開始期）

※制度の詳細については、制度推進期間中のご案内やパンフレット等をご確認ください。





情報開示

鳥取県市町村職員共済組合職員の
給与などの状況

1 職員の任免及び職員数の状況

(1)職員数(令和7年4月1日現在) (2)職員の採用及び退職の状況(令和6年度→令和7年度)

職員数31人(事務局20人、施設11人)

新規採用0名、退職0名

(3)職員数の状況と主な増減理由(各年4月1日)

令和6年度	令和7年度	対前年度比較増△減	主な増減理由
31	31	—	増減なし

(4)年齢別職員構成の状況(令和7年4月1日現在)

区 分	25歳以下	26～30歳	31～35歳	36～40歳	41～45歳	46～50歳	51～55歳	56～65歳	計
職員数	4人	3人	4人	2人	1人	7人	8人	2人	31人
構成比	12.9%	9.6%	12.9%	6.5%	3.2%	22.6%	25.8%	6.5%	100%

(5)職員の昇任及び降任の状況(令和6年度→令和7年度)

・昇任の状況

主任級	係長級	課長級	局長
1人	0人	0人	0人

・降任の状況

なし

2 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間の状況(令和7年4月1日／事務局)

勤務時間	休憩時間	週休日
8時30分～17時15分	12時～13時	土・日曜日

(2)主な休暇・休業制度の状況(令和7年4月1日現在)

年次有給休暇	女性職員の出産	職員の結婚	介護休暇	育児休業
年間20日	産前産後各8週間	10日の範囲内	6月の範囲内	子が3歳まで

(3)年次有給休暇の取得状況(令和6年1月1日～令和6年12月31日)

1人当たり平均取得日数	1人当たり平均消化率
10.0日	50.0%

(4)育児休業及び部分休業の取得状況(令和6年度)

育児休業取得者数	部分休業取得者数	うち両休業取得者数
0人	0人	0人

3 職員の給与の状況

(1)人件費の状況(令和6年度決算)

歳出額 A	収支損益	人件費 B	人件比率 B/A
1,014,439千円	30,955千円	299,003千円	29.47%

(注)人件費とは、職員に支給された給与のほか、退職給与引当金への積み増し金、共済組合事業主負担金、労働保険負担金、学識経験監事に支給される役員報酬の総額です。

(2)職員給与の状況(令和6年度決算)

職員数 A	給 与 額				1人当たりの 給与額 B/A
	給 料	諸手当	期末・勤勉手当	計 B	
31人	112,838千円	17,010千円	45,214千円	175,062千円	5,647千円

(注)職員手当には、退職給与引当金への積み増し金を含みません。職員数は、年度間平均値です。

(3)級別職員数の状況

令和7年4月1日現在	区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合 計
	標準的な業務内容	主事 事務員 調理員 応接員	主事 事務員 調理員 応接員 主任	主任 係長 主幹 施設主査	係長 主幹 課長補佐 局主査 施設主査 施設課長 副支配人	課長補佐 局主査 副支配人 支配人	局課長	局次長 出納役	局長 出納役	
	職員数 構成比	6人 19.4%	4人 12.9%	7人 22.6%	6人 19.4%	3人 9.6%	4人 12.9%	0人 0.0%	1人 3.2%	
一 年 前	職員数	7人	3人	7人	6人	3人	4人	0人	1人	31人
	構成比	22.6%	9.7%	22.6%	19.3%	9.7%	12.9%	0.0%	3.2%	100%

(4)職員の手当の状況

区 分	組 合	支給実績 (R6年度決算)	1人当たり平均支給年額 (R6年度決算)
扶養手当	○配偶者 6,500円 ○子 供 10,000円 ○配偶者以外の扶養親族 6,500円	千円 2,907	千円 242
住居手当	○家賃の額に応じて28,000円を限度に支給	1,914	273
通勤手当	○電車・バスを利用する場合 6か月等最長期間の定期代の額に応じて支給 (限度額55,000円) ○乗用車などを利用する場合 使用距離に応じて2,000円～31,600円を支給	2,014	88
管理職手当	支給額＝給料月額×支給割合 支給割合 職制上の段階、職務の級等に応じて 6/100～14/100	3,729	466
期末 勤勉 手当		期 末	勤 勉
	6年6月期	1.225(1.025)月分	1.025(1.225)月分
	6年12月期	1.275(1.075)月分	1.075(1.275)月分
	計	2.500(2.100)月分	2.100(2.500)月分
	職制上の段階、職務の等級による加算措置	5～20%	
退 職 手 当		自己都合	定 年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算	定年前早期退職特別措置 年3%	
時 間 外 勤 務 手 当	R5年度 (決算)	支 給 総 額	5,757千円
		職員1人当たり平均支給額	288千円
	R6年度 (決算)	支 給 総 額	6,447千円
		職員1人当たり平均支給額	280千円

(5)職員の初任給の状況(令和7年4月1日現在)

事務局職員	区 分		初 任 給
	大 学 卒	組合(1-25)	220,000円
	高 校 卒	組合(1-5)	188,000円

(6)職員の平均年齢、平均給料月額(令和7年4月1日現在)

区 分	平均年齢	平均給料月額
事務局職員	組合 37.20歳	310,170円
施設職員	施設 50.18歳	300,318円

(注)平均給料月額は、職員の基本給の平均です。

(7)報酬の状況(令和6年度決算)

区 分		報 酬 額 等	
報 酬	学識経験監事	年 額	150,000円



野菜たっぷり健康ごはん

体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家) 撮影=原ヒトシ スタyling=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵



夏野菜の揚げ浸しとそうめん



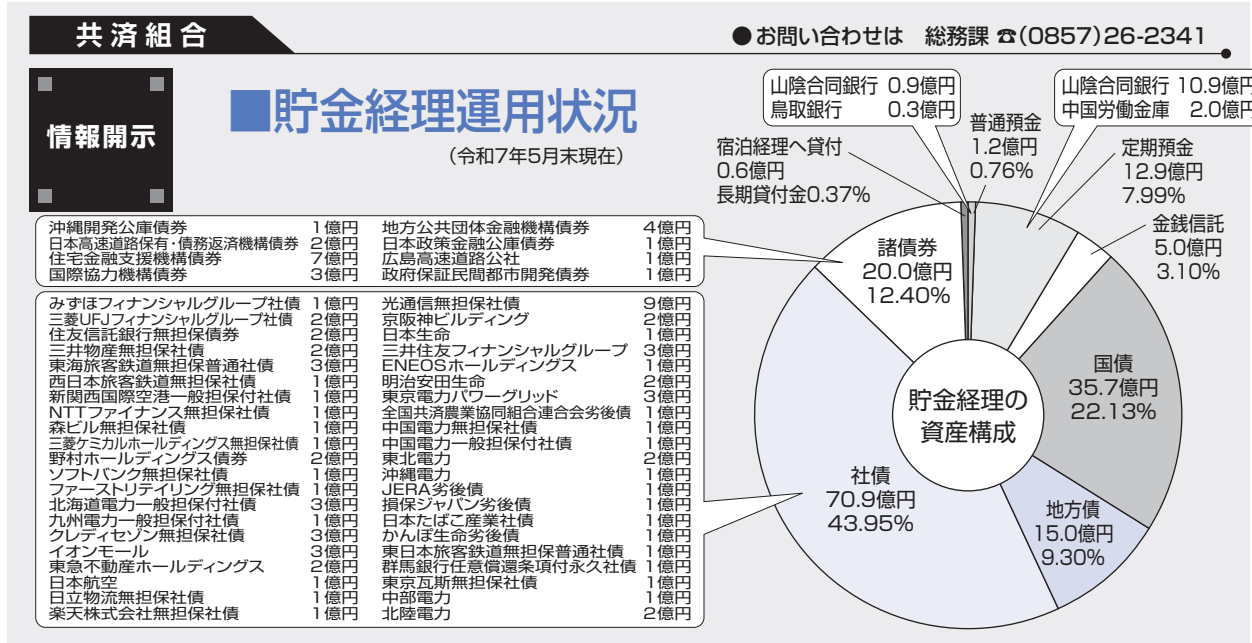
- 材料(2人分)
- かぼちゃ..... 100g
 - 赤パプリカ..... 1/2個(90g)
 - オクラ..... 1/2パック(50g)
 - なす..... 1本(80g)
 - 揚げ油..... 適量
- だし汁..... 1と1/4カップ
- みりん..... 大さじ1と1/2
- しょうゆ..... 大さじ3
- 塩..... 少々
- そうめん..... 2〜3束

作り方

- かぼちゃの種とワタを取り除いて3cm長さ、1cm厚さに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm大に切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、3〜4等分に切る。なすは3cm長さの半月切りにする。
- フライパンに揚げ油を深さ1cm入れ、160度に熱する。かぼちゃを入れ、3〜4分揚げて取り出す。
- 揚げ油を180度にし、パプリカ、オクラを2分揚げて取り出す。なすを2分程度、こんがり色付くまで揚げて取り出す。
- 鍋にAを入れ、強めの中火にかけて煮立てる。
- バットに揚げた野菜を広げて④をかけ、味がなじむまで20分以上おく。
- そうめんは熱湯で袋の表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗って水気を切る。器に盛って、⑥を汁ごとかける。

Profile こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

記事提供: (株) 社会保険出版社



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7月10日現在

8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	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	土	日	
宴会(昼)	△	△	×	○	×	○	×	×	△	×	×	○	○	○	○	○	△	○	○	○	休館日	×	△	△	○	○	×	×	○	○	△	○
宴会(夜)	△	○	○	○	△	×	×	○	×	△	○	△	△	○	△	△	○	○	○	○	休館日	△	○	○	○	×	×	○	○	×	○	
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		
宿 泊	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		
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7年10月20日(月)・10月21日(火)

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】
8月15日(金) ... 7月31日までの受付分
8月28日(木) ... 8月15日までの受付分
- 給付金一部払戻
8月15日(金) ... 7月31日までの受付分
8月29日(金) ... 8月15日までの受付分
- 貯金解約
8月29日(金) ... 8月15日までの受付分
- 貸付金
8月15日(金) ... 7月31日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
8月29日(金) ... 7月31日までに受付けた住宅貸付金
8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
8月15日(金) ... 7月31日までの受付分(*)
8月28日(木) ... 8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 (R7.6月現在)

組合員数	組織団体	組合員数	任継組合員数
30	30	12,064人	221人
15	15	7,056人	7,165人

編集後記 このところ流行った7月5日の予言は、頻発する地震や噴火などの自然現象に絡められSNSやニュースを彩りましたが、実際は皆さんのご存じのとおりです。世界終わりの予言は大眾ウケがいいようで、思い出せば1999年にもこんなことありましたね。本当に怖いのは、根拠もなく簡単に騙される人心そのものなのかもしれません。©

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/>



スペシャルお子様ランチ

夏味満喫フェア

夏本番となり、夏休みシーズンとなりました。
 渓泉閣では、御家族で御利用していただけるよう夏のプランとして『夏味満喫フェア』と銘打ち「夏会席」と「スペシャルお子様ランチ」を御用意いたしました。
 会席料理にしましては、自家製のローストビーフをメインとし、旬の鮮魚や食材を使用した和洋折衷の料理となります。「冷製茶碗蒸し」をはじめ、冷たい料理や温かい料理を織り交ぜながら、存分にお食事を楽しんでいただけるよう調理や提供の仕方を工夫しております。是非お楽しみ下さいませ。

スペシャルお子様ランチにしましては、この期間にだけ登場する特別なお子様向けのメニューとなります。ハンバーグ、エビフライ、スープに加え、牛肉を使用した料理やフルーツ・アイスの料理もあり、ボリュームのある内容となっています。7月、8月に利用された小学生以下のお子様には、プレゼントもご用意しております。
 今年度、互助会会員に特別に配布されている『期間限定 渓泉閣宿泊利用券』も御利用いただけます。この利用券は、助成額が「お一人様10000円」と大変お得な宿泊利用券となります。この夏は、御家族皆様で渓泉閣を御利用くださいませ。
 皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



夏会席 ひまわり

三朝 温泉 渓泉閣

NATSU
AJI

夏味満喫フェア

2025
6/1(日)
8/25(月)
※お盆期間は除きます。

夏の会席プラン

ひまわりプラン	お一人様	あさがおプラン	お一人様
日帰り(温泉入浴付)	7,700円	日帰り(温泉入浴付)	6,600円
宿泊(1泊2食)	17,500円	宿泊(1泊2食)	16,300円
※1室3~5名利用時	税・サ込	※1室3~5名利用時	税・サ込

※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

「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 ~ドレユ塩~

オプションメニュー

2,500円 税・サ込

会席プランのローストビーフをプラス¥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。

スペシャル お子さまランチプラン

日帰り お一人様 (温泉入浴付)	5,500円
宿泊 お一人様 (1泊2食)	12,800円

※金・土曜日、祝前日の宿泊はプラス1,000円 ※小学生以下のお子様を対象

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

7・8月夏休み特別企画

お子様にはプレゼント付!

※1泊2食をとられた小学生以下のお子様対象です。
 ※なくなり次第終了となります。

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>

お料理は旬の食材を吟味しておりますので、写真とは多少異なる場合がございます。



宍道湖



出雲大社神門通り



国宝松江城

松江・出雲 観光満喫 プラン



稲佐の浜

期間:令和7年7月20日(日)~令和8年3月31日(火) *年末年始、水郷祭、休館日は除く

松江・出雲観光にぴったり！

一畑電車 1日フリー乗車券

レイクライン 1日乗車券

堀川遊覧船乗船券 付きの

一泊二食宿泊プラン



観光プラン例

- 1日目 13:00 チェックイン
一畑電車で出雲大社へ
出雲大社前駅→松江しんじ湖温泉駅着
18:00 夕食・温泉
- 2日目 10:00 チェックアウト
レイクラインでカラコロ工房・広場へ→徒歩で松江城へ
松江城散策後、大手前広場から堀川遊覧船乗船
レイクラインで小泉八雲記念館へ

*レイクライン 1日乗車券の特典で、
松江城と小泉八雲記念館の入館料が割引(団体料金適用)になります。

組合員料金

大人 1名様 19,000 円(税サ込)

小人 1名様 12,850 円(税サ込)

部屋タイプ:ユニバーサルツインまたはデラックスツイン
特典:アーリーチェックイン 13:00~

- ・2名様からご利用いただけます。
- ・3日前までの要予約となります。
- ・ご夕食・ご朝食はレストランでのご提供となります。

※乗車券・乗船券の事前の発行は行っておりませんので、ご了承ください。



ご夕食:八雲会席

小泉八雲と妻セツが
好んだ食材・料理を
当館がアレンジした
和洋会席料理です。

※写真はイメージです。



小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

鳥根県市町村職員共済組合宿泊所
HOTEL HAKUCHO
ホテル白鳥

ご予約
お問い合わせ

TEL 0852-21-6195

鳥根県松江市千鳥町 20

