



vol.144



Information

年頭所感 人類の持続可能性を支える私学の発展のために
理事長 福原 紀彦


年度末特集 退職する皆さんへ

令和5年1月から被扶養者認定申請書にかかる
添付書類が一部省略できるようになりました
私学共済ホームページをリニューアルしました

芸術・文化・健康

●名画のものがたり
ウンベルト・ボッチョーニ
「立ち上がる都市」

●おうちで作ろう 簡単レシピ
豚肉と焼きねぎの甘酢炒め



年頭所感 人類の持続可能性を支える 私学の発展のために

日本私立学校振興・共済事業団
理事長 福原 紀彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

私学関係の皆様の日頃のご尽力とご協力に敬意と感謝を表し、本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。また、さまざまな困難な事情に接しておられる方々に対しまして、心からお見舞いを申し上げます。

日本の現代社会は、少子高齢化が進行するなかで、デジタル・トランスフォーメーションの名のもとで生活や活動の新しい様式が開発され、各種組織や社会構造全体が大きな変革期を迎えています。また、新型コロナウイルス感染症の蔓延、気候変動による豪雨災害、国際紛争等により、人類が大きな危機に面しています。

こうした時代であればこそ、人類の持続可能性を担保する礎として、将来の社会を担う人材の育成と諸科学の振興をはかるうえで欠くことができない私学の役割と、私学の組織と活動に携わる人々の安全と生活を確保することの大切さを、今一度しっかりと認識しなければなりません。学校法人等の発展の礎となるガバナンス強化、成長分野や多子世帯に配慮した修学支援制度の充実、教職員の働き方改革、新時代の教育制度改革等において、歴史と伝統に支えられた建学の精神のもとに私学の個性と多様性を発揮しなければなりません。

私学事業団では、変化が激しく将来が不確実な時代であっても、助成事業とともに共済事業を通じて、皆様に安心をもたらす使命を担っていると考えております。

さて、昨年の共済業務を振り返りますと、①短期給付事業では、健康保険法等の改正により、令和4年10月から育児休業中の掛金等の免除要件が見直されました。これに伴い、育児・介護休業法の改正により新設された出生時育児休業（産後パパ育休）の期間についても、要件を満たせば掛金等の免除対象になります。②年金等給付事業では、4年4月から在職定時改定が導入され、在職中であっても毎年10月に年金額が改定されるようになりました。③福祉事業では、生活習慣病の予防による医療費削減を目的とし、4年度から40歳～74歳の被扶養者等を対象に「特定健康診査受診券（セット券）」が送付されるようになりました。

本事業団の共済事業は、被用者年金制度一元化以降、共通財源である厚生年金と、私学の独自財源である旧職域年金と新3階年金という、性格を異にする三つの年金積立金を管理運用するという重責を担っています。今日、緊張感が高まる地政学リスク、為替変動とエネルギー価格高騰によるインフレの進行、内外の金融政策の動向などにより、わが国の経済社会と学校運営の環境とともに、その運用環境も厳しさを増しています。しかし、年金積立金の管理運用は、長期的な観点で策定した基本ポートフォリオに基づくものであり、一時的な運用環境の変化のみで左右されるものではありません。運用状況については、今後も専門的な知見から客観的な評価と助言をいただき、事業団としての加入者の皆様に対する説明責任を果たしてまいりたいと考えています。

本年も、変わらぬご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。挨拶とさせていただきます。



Letter



vol.144



〈表紙の絵〉
「どうぶつたちとわたし」
茨城県 勝村 莉心さん(6歳)

年頭所感 人類の持続可能性を支える私学の発展のために

理事長 福原 紀彦

2 名画のものがたり

vol.72 ウンベルト・ボッチョーニ

「立ち上がる都市」 利倉 隆

Information

- 4 年度末特集 退職する皆さんへ
- 10 任意継続加入者制度
- 13 令和5年1月から被扶養者認定申請書にかかる添付書類が一部省略できるようになりました
公金受取口座登録制度について(本格運用開始)
- 14 特例的な繰下げみなし増額の導入(令和5年4月1日施行)
在職中の年金の支給停止
- 15 退職等年金給付にかかる遺族一時金
- 16 資格喪失後の無資格受診に注意してください
「給付金等送金記録のお知らせ」を1月下旬に送付します
- 17 令和4年分の確定申告に使用できる「医療費のお知らせ」を送付します
- 18 福祉事業のご案内
- 19 確定申告用の書類を送付します
共済定期保険の配当金の受取口座に変更があるときは
積立貯金前期募集
- 20 令和4年 共済業務の年間報告
被扶養者の取り消しを忘れないでください
- 21 私学共済ホームページをリニューアルしました

22 めざそう健康体!カラダによいこと

足の機能を整えよう

東京臨海病院 リハビリテーション室
室長 笠原 剛敏

23 メディカル・インフォメーション

マタニティ・ブルーズと産後うつ病
東京臨海病院 産婦人科
堀 祥子

24 レ・トラ

大阪GP/札幌GP/広島GP/兼六荘/
京都GP/対岳荘/東京GP/白河院

30 読者の窓

お近くの共済業務課をご利用ください

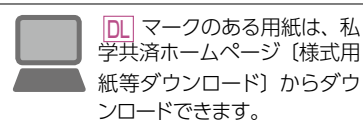
31 ミニ美術館

32 チャレンジ the パズル

33 おうちで作ろう 簡単レシピ

豚肉と焼きねぎの甘酢炒め
庭乃 桃

私学共済制度の構成/編集室



マークのある用紙は、私学共済ホームページ【様式用紙等ダウンロード】からダウンロードできます。

新型コロナウイルス関連の情報は、私学共済ホームページに随時掲載しますので、ご覧ください。



○加入者や被扶養者の皆様からの健康等に関する相談にお応えします。

私学共済制度の福祉事業では、健康・医療・メンタルヘルス・育児・介護などの相談サービスを行っています。「私学事業団 健康相談ダイヤル」「セカンドオピニオン相談」のフリーダイヤル及び「Webカウンセリング」のURLは、「私学共済ブック 2022・2023」の235ページ等をご覧ください。

立ち上がる都市

The City Rises



1910年 カンヴァス・油彩 199×301cm
ニューヨーク近代美術館

写真提供：アフロ

ウンベルト・ボッチョーニ Umberto Boccioni (1882-1916年)

イタリア半島の南端レッジョ・カラブリア出身。1910年未来派の運動に参加。このグループの年長者バッラやイタリアの象徴派プレヴィアーティの分割主義の影響を受ける。初期の作品から社会的な関心が表されており、肖像画にもすぐれ、抽象的な彫刻も制作した。未来派全体の活動は多数の宣言とともに建築、写真、音楽等多岐にわたったが、ボッチョーニと建築家サンテリアを失った第一次大戦後は、次第にファシズムに傾斜していった。

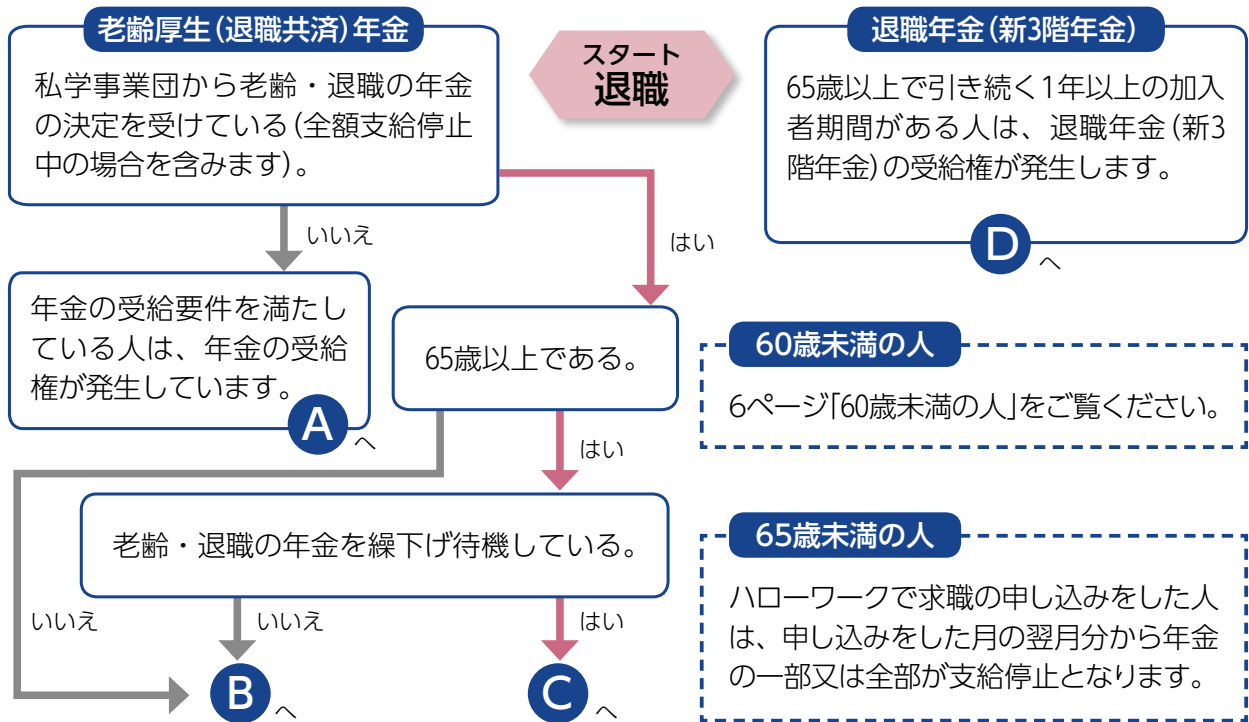
1909年の2月下旬、パリの有力紙「ル・フィガロ」に「未来主義宣言」が大々的に掲載されました。20世紀初頭に誕生したいくつもの前衛芸術アヴァンギャルドの中でも際立って派手なこのデビューの仕掛け人は、イタリアの詩人マリネッティ。宣言は新世紀の機械文明とスピードとダイナミズムを賛美し、過去の伝統に属するあらゆるものを否定する過激なもので、それは社会的にも文化的にも遅滞気味だったイタリアに投げられた爆弾ともいえるものでしたが、この時点では宣言だけが先行し、肝心の未来派絵画はまだ実現していません。まもなく数人の若い画家たちが呼応し、その中にダンディな28歳の青年ボッチョーニの姿がありました。

この幅3メートルに及ぶ大作は未来派絵画の最も早い作例のひとつとされています。赤と青を基調にした強烈な色彩とまばゆい光の渦の中から、前景には巨大な赤い馬、おそらくは荷車を引く馬ですが、それを必死に御そうとする男の姿が浮かび上がります。その左手にも白馬と男が、さらに背後にも馬は見え隠れしています。それらは一頭の馬の動きを異なる複数の視点から同時的に表現したものと解することができます。背景には建設中のビル、工場の煙突からは煙が盛んに噴き上がっています。画家はそのころミラノに住んでおり、この急速に発展する郊外の工業地区の情景は馴染み深いものでした。当初画家はこの絵に「労働」というタイトルを考えていました。

それにしても機械文明を賛美する先端的な未来派の絵に、なぜ古典的なモチーフとさえいえる馬が中心に描かれているのか。動物の中でも、馬の躍動する生命感とその美しい姿態は格別の存在として多くの画家を魅了してきました。ロマン派ではドラクロワとジェリコーが、同時代ではドイツ表現派「青騎士」のフランツ・マルクがこの動物を偏愛した画家として知られており、ボッチョーニもその一人に加えることができます。一方では1870、80年代に米仏でそれぞれ高速度の連続写真が開発され、人間の視覚では捉えられない馬のギャロップの瞬間の写真などが同時代の画家に影響を与えましたが、この新技術の成果に深い関心を寄せたのは未来派の画家たちでした。ここでは馬は疾走する機関車のように、新時代のスピード感と強大なエネルギーを象徴するものとして表されています。

画家はこの絵で細長いやや曲線的な筆触タッチを用いています。これは分割主義といって、新印象派のスーラが用いた、絵具を混合せずにカンヴァスを色彩の斑点で埋めていく点描法と原理的には共通しているのですが、スーラの緻密な点描せいひつが静謐なイメージをもたらすのに対し、この絵の曲線的な筆触は流動感や時には情念の震えを表すのに適しています。画面全体がひとつの生命を帯びた流動体と化しているかのようです。馬も人もその中に呑み込まれ、色彩と光が渦を巻き、その渦はつむじ風のごとく、またその風に揺れ動く炎のようでもあり、さらに洪水の暴力的な水流をも連想させます。ボッチョーニはその後、キュビズムの影響を受けるとともに、あらたに彫刻でも純粋な運動性を探究しました。やがて第一次世界大戦の勃発で未来派は挙げて参戦論を唱え、彼も従軍しました。そして1916年、演習中に落馬の事故が原因で急逝、わずか33歳でした。あたかも彼が信奉した未来主義のように、スピードとダイナミズムをもって短い人生を駆け抜けていったのです。

年金等給付の手続き (年金部 年金第一課)



A 本事業団から年金の決定を受けていない人

次の受給要件①～③を確認し、すべて満たす場合は本事業団に請求手続きをしてください。

●受給要件

- ① 生年月日に応じて表の支給開始年齢に達している
- ② 公的年金制度の保険料納付済期間、国民年金の保険料免除期間及び合算対象期間の合計が10年以上
- ③ 65歳未満の場合、厚生年金被保険者期間の合計が1年以上(65歳以上はこの要件は不要です)

注 年金請求の時効は5年です。受給権発生から5年を過ぎると給付を受けられなくなる場合がありますので、注意してください。

●老齢厚生年金の支給開始年齢に達していない人

退職時に表の支給開始年齢に達していない人は、年齢到達後に請求手続きをしてください。

●昭和36年4月1日以前生まれの人

原則、請求案内が支給開始年齢到達の3か月前に送付されます。

複数の厚生年金保険実施機関からの請求案内が重複しないよう、「同年齢で老齢厚生年金の受給権が発生する実施機関の中で、最後に加入した実施機関」から送付されます。

注1 昭和41年4月1日以前生まれの女性は、第1号厚生年金被保険者(一般厚年被保険者)期間がある場合、第1号老齢厚生年金と他の号の老齢厚生年金では支給開始年齢が異なります。それぞれの年金の支給開始年齢到達時点で請求手続きが必要です。

注2 外国に居住している人には請求案内ができませんので、受給要件①～③のすべてに該当したら、本事業団へ連絡してください。

表 老齢・退職の年金の支給開始年齢

生年月日	年齢
昭和28年4月1日以前	60歳
昭和28年4月2日～30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	65歳

[参考]

特別支給の老齢厚生年金（65歳前の年金）は、1か所の厚生年金保険実施機関に請求書を提出することにより、同時に他の実施機関の老齢厚生年金を請求したことになります（図参照）。

60歳未満の人

退職後、自営業、パート又は無職となる場合、60歳未満の加入者や被扶養配偶者は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口で国民年金の種別変更の届け出が必要です（表参照）。

図 ワンストップサービスのイメージ

例) 過去に厚生年金(民間会社)と公立共済(公務員共済)に加入したことがあり、最後に私学共済(私学事業団)に加入

支給開始年齢到達の3か月前に年金請求書を送付(私学在職中は学校等宛て)

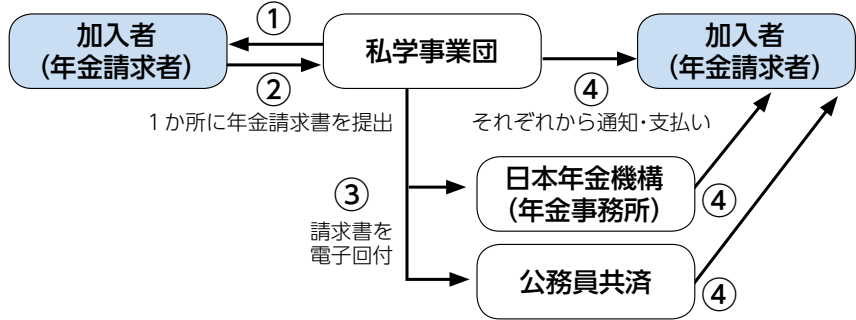


表 60歳未満の人の国民年金種別異動

加入者の異動事由	種別	種別の異動	届け出の種類等
私学退職後に自営業、パート又は無職	加入者(第2号)	第2号→第1号	種別変更 (国民年金の窓口)
	被扶養配偶者(第3号)	第3号→第1号	
私学退職後に間を空けずに転職	加入者(第2号)	第2号→第2号	不要
	被扶養配偶者(第3号)	第3号→第3号	第3号関係届 (加入者の就職先)

B すでに本事業団から老齢厚生年金の決定を受けているため退職による手続きはありません。年金額は資格喪失日から1か月経過後に自動的に改定し、本人宛てに通知します。70歳以上の人も、学校等からの資格喪失報告により年金の停止解除をしますので、本人の手続きは不要です。

C 老齢厚生年金を繰下げ待機している人は、退職しても自動的に受給開始にはなりません。本人が受給開始を希望する月の前月に繰下げ請求の手続きをしてください。なお、私学以外の老齢厚生年金の受給権がある場合は、すべて同時に繰下げ請求になります。繰下げ待機していた年金は、繰下げ請求せずに65歳の時点で遡って請求することもできます。この場合、繰下げによる増額はありません。また、私学以外の老齢厚生年金の受給権がある場合は、すべて同時に65歳時点で遡ることになります。繰下げ請求と65歳に遡っての請求は、どちらもワンストップサービスによる手続きの対象です。繰下げに関する請求書は、私学共済ホームページからダウンロードできます。

D 退職年金（新3階年金）の請求

退職年金は、平成27年10月以降の私学共済制度の加入者期間を有している人が対象となり、次の受給要件①～③のすべてに該当したときに請求することができます。該当した人には「退職年金決定・改定請求書」を自宅宛てに送付します。

●受給要件

- ①引き続く1年以上の加入者期間がある（平成27年10月をまたいで1年以上引き続く期間も含まれます）
- ②65歳以上である（本人の申し出により、60歳から繰り上げて受給することも、受給権発生から最長10年（昭和27年4月1日以前生まれは70歳まで）繰り下げて受給することもできます）
- ③退職している（70歳みなし退職を含みます）

●請求書の送付時期

- ・ 65歳以上で退職した場合…退職した月の翌月の月末（本事業団が資格喪失を確認できた時点によっては、その翌月の月末）
- ・ すでに退職しており65歳になる場合…65歳到達月の前月の月末
- ・ 70歳みなし退職の場合…みなし退職日（誕生日の前々日）のある月の翌月の月末

注1 年金請求の時効は5年です。受給権発生から5年を過ぎると給付を受けられなくなる場合がありますので、注意してください。

注2 外国に居住している人で、受給要件①～③のすべてに該当する場合は、本事業団に連絡してください。

●受給方法

退職年金は、給付算定基礎額（積立額）の半分を終身退職年金、残りの半分を有期退職年金として受給します。

有期退職年金には、支給期間20年、支給期間10年、選択一時金の3通りの受給方法があり、請求書の中で選択できます。支給期間10年及び選択一時金は、給付事由が発生した時点から6か月以内に請求書を提出した場合に限り、選択できます。

選択一時金で受給する場合は、請求書に同封された「退職所得の受給に関する申告書DL」も提出してください。その際、学校等から退職金等が支給されている場合は、退職金等の「源泉徴収票」の写しの添付も必要です。退職金等の支給があった時点では受給要件を満たしていない人でも、将来、有期退職年金を選択一時金として受給する場合に備えて、退職金等の「源泉徴収票」は必ず保管しておいてください。

なお、本人の申し出により、支給繰上げ又は支給繰下げをして受給できます。

【遺族一時金】

加入者又は元加入者が死亡したとき、有期退職年金は、遺族一時金として請求できる場合があります。詳細は15ページを参照してください。

福祉事業の手続き（福祉部 貯金・貸付課）

【積立貯金をしている（解約の手続き）】

提出書類：「積立貯金払戻・解約請求書」

提出期限：退職月の前月25日（土・日曜日又は祝日の場合は直前の平日）【必着】

送金日：学校等へ翌月20日（土・日曜日又は祝日の場合は直後の平日）に送金

例 令和5年3月中の送金を希望する場合

2月24日までに「積立貯金払戻・解約請求書」を、学校等を通して提出
→3月19日までの利息を含めて3月20日に学校等の口座へ送金

●注意点

- ・ 必ず提出前に届出印を押しているかどうか確認してください。
- ・ 解約の手続きを行わないと、積立貯金は預り金となり利息は付きません。
- ・ 任意継続加入者となる場合であっても、継続加入はできません。
- ・ 非課税適用を受けている場合は、「非課税貯蓄廃止申告書DL」の提出も必要です。

【積立共済年金に加入している（脱退の手続き）】

①一時金又は年金で受け取りを希望するとき

提出書類：「積立共済年金脱退申出書（兼退職（脱退）時一時払掛金申込書）」（以下「脱退申出書」といいます）、「積立共済年金給付金請求書」（以下「給付金請求書」といいます）、「個人番号（マイナンバー）申告書類」（受取金額が一時金で100万円を超える又は年金で年額20万円を超える場合）

提出期限：退職する月の前月25日（土・日曜日又は祝日の場合は直前の平日）【必着】

②受給時期の繰り延べを希望するとき

提出書類：「脱退申出書」「年金受給権繰延申請書」

提出期限：退職する月の前月25日（土・日曜日又は祝日の場合は直前の平日）【必着】

例 令和5年3月末で退職する場合

①一時金又は年金で受け取りを希望するとき

2月24日までに「脱退申出書」と「給付金請求書」を提出

→3月分掛金の振り替え後 一時金… 3月下旬送金
年金… 初回5月19日送金（年4回）

②受給時期の繰り延べを希望するとき

2月24日までに「脱退申出書」と「年金受給権繰延申請書」を提出

注1 医療保険コース・終身保険コースは、繰り延べとの併用ができません。

注2 「個人番号（マイナンバー）申告書類」は、繰り延べ終了時に提出してください。

●注意点

- ・退職（脱退）時一時払掛金の払い込みを希望する場合、**退職月の前々月25日までに脱退**手続きの書類を提出する必要があります。
- ・退職後に任意継続加入者となる場合は、引き続き加入できます。
- ・年齢や加入期間などの条件を満たしていない場合、受取方法は一時金のみとなります。
- ・医療保険コースを希望する場合は、保険会社所定の申込書が必要です。貯金・貸付課までご連絡ください。なお、終身保険コースは、現在新規の取り扱いを停止しています。

【共済定期保険に加入している】

●脱退の手続き（3月末退職かつ4月以降の保障を希望しない場合）

提出書類：「退職脱退申出書」

提出期限：3月末日【必着】

●注意点

3月22日に保険料を一旦口座振り替えしますが、6月中に登録の口座へ返金します。

脱退手続きを行わない場合は、保険料納付済期間（4月～9月）は保障が継続します。また、任意継続加入者及び以下の①、②をすべて満たす場合は、保障が自動継続します。

①責任開始期（5年4月1日）で保険年齢が50歳以上（昭和48年10月1日以前生まれ）

②1年以上共済定期保険に加入（保険料を2回以上振り替え）している。

●配当金

家族年金コース及び医療保険コースについて、配当金があるときは6月下旬に登録口座に送金します。

登録口座を変更する場合は、19ページを参照してください。

問い合わせ先 0120 (716) 267 平日9時～17時15分

【教職員生涯福祉財団のアイリスプランに加入している】

脱退の手続きは、以下のアイリスプラン専用フリーダイヤルまでお問い合わせください。
お問い合わせ先 0120 (844) 022 平日9時～17時15分

【貸付けを利用している】

貸付けを利用している加入者が退職する場合は、貸付金残額を全額一括返済となります。

●任意償還の手続き

毎月15日【必着】までに「貸付金任意償還・団信制度脱退申出書DL」を提出してください。確認後、折り返し償還額と償還期限日を記載した「貸付金任意償還通知書」と「払込取扱票（払込通知書）」を学校等宛てに送付しますので、学校等を通して払い込んでください。

3月15日【必着】の提出の場合、全部任意償還額は3月定期償還後の元金残となります。退職金等の支給時期にかかわらず、償還期限を過ぎると経過利息が発生しますので注意してください。

詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶加入者貸付▶貸付金を返す▶貸付金の償還方法〕を確認してください。

●即時償還の手続き

任意償還を希望しない場合は、資格喪失の処理後に自動的に即時償還となります。本事業団で資格喪失が確認されるまでの間は、定期償還が継続します。

償還額と償還期限日を記載した「貸付金即時償還通知書」と「払込取扱票（払込通知書）」を学校等宛てに送付しますので、学校等を通して払い込んでください。

退職手当等が支給されない場合や、退職手当等が償還額に不足する場合は、不足額を学校等に預けてください。

表 令和5年3月31日退職の手続き（2日貸付の場合）

手続き	提出書類	最終定期償還月（注1）	償還期限日（注2）	経過利息（注3）
3月15日必着（注4） 任意償還	貸付金任意償還・ 団信制度脱退申出書DL	最終償還 3月	4月1日	なし
事前受付での資格喪失 処理による即時償還	資格喪失報告書DL	最終償還 3月 (通知書交付4月1日)	5月1日	1か月分
			5月30日	2か月分
退職後の資格喪失処理 による即時償還	資格喪失報告書DL	最終償還 4月 (通知書交付4月15日)	5月1日	なし
			6月1日	1か月分
			6月13日 (注5)	2か月分

注1 住宅貸付の団信制度は、最終定期償還月まで保障が適用されるため、保険料充当金の支払いも最終定期償還月まで必要です。

注2 払込期限日は貸付日(応当日)前日ですが、土・日曜日又は休日の場合は直後の平日に繰り下がります。

注3 経過利息の計算式は「最終定期償還月の元金残×利息(現在の年利1.26%)÷12か月×利息〇か月分」(円未満切上げ)です。住宅貸付で半年払償還を併用している場合は、1月と7月の任意償還を除き、直近の1月又は7月の翌月から最終定期償還月までの経過利息が加算されます。

注4 貸付金任意償還申出書の提出期限は毎月15日【必着】ですが、土・日曜日又は休日の場合は直前の平日に繰り上がります。

注5 即時償還の最終の払込期限日(償還期限日)を過ぎると、1日当たり0.03%の延滞金が課せられます(償還通知書の交付日から60日後が償還期限です)。

資格

任意継続加入者制度～退職後の健康保険等～

業務部
資格課
掛金課

【任意継続加入者制度のしくみ】

●利用できる事業

・短期給付事業

加入者と同様に病気やケガ・出産・災害などに対して給付を受けることができます。ただし、傷病手当金や出産手当金といった休業給付は、在職中から継続して受給要件に該当している場合に限り、給付を受けることができます。

・福祉事業

契約施設の各種割引事業の利用や積立共済年金、共済定期保険に引き続き加入することができます。ただし、加入者貸付と積立貯金は利用できません。

注 年金等給付は継続加入できませんので、60歳未満の加入者や被扶養者は、市区町村の窓口で国民年金の加入手続きをしてください（6ページ参照）。

●加入要件

退職の日まで引き続き1年と1日以上学校等に勤務し、加入者であった75歳未満の人が加入できます。4月1日に採用され、翌年3月31日に退職する場合は加入できません。

●加入できる期間

最長2年間です。加入期間中に75歳になる場合は、75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の適用となり、2年の満了前でも自動的に資格を喪失します。

●加入の申し出の手続き

退職日から20日以内に学校等を通して「任意継続加入者申出書^{DL}」を提出してください。3週間ほどで「任意継続加入者証」「納付通知書」「任意継続加入者のしおり」等を送ります。

・健康保険制度適用の優先順位

加入する保険の種類によって優先的に適用すべき順序があり、次の①～④の順となります。

- ①健康保険等に本人として加入 ②健康保険等の任意継続保険制度に本人として加入
③健康保険等に加入している家族の被扶養者となる ④国民健康保険に加入

・加入の申し出をする際の注意点

次の場合は、適用の優先順位があることから注意が必要です。

任意継続加入を申し出たが、**退職日の翌日**から就職し、他の健康保険等に本人として加入
→任意継続加入の申し出を**取り下げることになります**ので、取り下げ手続きのための用紙を送付します。業務部資格課へ連絡してください。

任意継続加入を申し出たが、**退職日の翌日**から他の健康保険等の被扶養者になることや、国民健康保険に加入することを希望

→退職日から20日以内（任意継続加入申し出期間中）に取り下げを申し出た場合を除き、任意継続加入の申し出を**取り下げることにはできません**。

任意継続加入者となり、掛金を納付した後に、資格喪失の手続きをしてください。

●登録口座の情報は必ず記入してください

短期給付金等は、本人名義の口座へ直接送金します。給付金の請求予定がない場合でも、「任意継続加入者申出書^{DL}」の「登録口座」欄は必ず記入してください（掛金の口座振替を希望する人は振替口座に使用します）。

加入者証等に記載の氏名と口座名義のカタカナ表記が一致していることを必ず確認してください。訂正が必要な場合は「任意継続加入者異動届書DL」を提出してください。

【任意継続期間中の掛金】

在職中は学校等と折半負担していた短期給付等掛金額を、任意継続掛金額として全額自己負担することになります。40歳以上65歳未満の人は、介護掛金を含みます。任意継続掛金額は、退職時の標準報酬月額（上限あり）×掛金率で算出します。令和5年度の掛金率は、私学共済ホームページに1月下旬に掲載します。

国民健康保険と比較する場合、国民健康保険は離職の理由（解雇や雇い止め等）によっては保険料が軽減されることがあります。詳しくは、市区町村の窓口にお問い合わせください。

●掛金額を算出する際の標準報酬月額の決め方

次の①、②のうち、いずれか低い方の額がその人の標準報酬月額となります。

①退職時の標準報酬月額

②短期給付を受ける全加入者の標準報酬月額の平均額（前年度9月末時点）を標準報酬月額表の報酬月額に当てはめた場合の標準報酬月額

②の額が上限額となり、令和5年度の上限額は38万円です。したがって退職時の標準報酬月額が38万円より高い人は、38万円になります。

●掛金の払い込み

・掛金の納付方法

加入の申し出時に次の①～③のいずれかを選択してください。

①半期ごとの前納（納付通知書払い） ②年度末までの前納（納付通知書払い）

③毎月納付（納付通知書払い又は毎月28日振り替えの口座振替）

※①及び②には割引が適用されます。

納付通知書はゆうちょ銀行専用です。印字された納期限までにゆうちょ銀行（郵便局）のATM又は窓口から払い込んでください。なお、現金で払い込む際には納付通知書1枚につき110円の手数料がかかります。ゆうちょ銀行総合口座のカード又は通帳を利用した口座からの払い込みは無料です。ゆうちょ銀行に総合口座を持っている人はご利用ください。

・口座振替が便利です

口座振替は、すべての金融機関から無料で振り替えができます。納付忘れの心配もなく便利です。ぜひご利用ください。なお、任意継続加入後に口座振替に変更することも可能です。変更する場合は「納付方法変更依頼書DL」を提出してください。

・口座振替を選択した人

口座振替を開始するには、任意継続加入者証等を送付する際に同封する「預金口座振替依頼書・自動払込利用申込書（3枚組）」（※）を必ず本事業団に提出してください。

口座振替が開始される月は、手続き完了後に送付する「任意継続掛金口座振替開始について（連絡）」で確認してください。なお、口座振替を選択した場合でも、振替開始までの間は、納付通知書を使用して納付してください。

※「納付方法変更依頼書DL」により口座振替へ変更する人には、後日送付します。

・納期限に注意してください

任意継続掛金は加入した最初の月を除き、原則、前月末日が納期限の前払いです。各月の納期限は納付通知書に印字されていますので、必ず納期限までに払い込んでください。

納期限までに払い込みがないと、任意継続加入者資格を喪失します。また、資格取得時から一度も払い込みがないと、資格取得時に遡って資格を取り消しますので注意してください。

【任意継続加入者の資格を喪失するとき】

●資格喪失の手続き

・2年の期間が満了する前に脱退を希望するとき

①国民健康保険（医師国保などの国民健康保険組合も含まれます）への加入を希望するときや、他の健康保険等の被扶養者となることを希望するとき

→切り替えたい月の前月末までに「任意継続加入者資格喪失申出書^{DL}」を提出してください。切り替えたい月の前月までの掛金が納付済みであることが必要です。

「任意継続加入者資格喪失申出書^{DL}」を前月末までに提出したにもかかわらず、切り替えたい月の掛金が口座振替により振り替えられた場合は、後述の「還付金の請求手続き」を参照してください。

②健康保険等の適用がある職場に就職したとき

→新しい健康保険証の写しを添付して「任意継続加入者資格喪失申出書^{DL}」を提出してください。ただし、再び私立学校に就職し、私学共済に加入したときは、手続きは不要です。

・2年の期間が満了するときや75歳を迎えるとき

本事業団で自動的に処理を行いますので、手続きは不要です。

●資格証明書の送付

次の①～③の場合、国民健康保険等への加入に必要な「資格証明書」を送付します。

①2年の期間が満了する前に国民健康保険や健康保険の被扶養者となるために脱退の申し出をしたとき

→提出された「任意継続加入者資格喪失申出書^{DL}」の内容が確認でき次第、送付します。

②2年の期間が満了するとき

→満了日の少し前に送付する「任意継続加入期間満了のお知らせ」に同封します。

③75歳を迎えるとき

→75歳の誕生月の前月に送付する「資格喪失の事前連絡」に同封します。

●還付金の請求手続き

資格喪失後の期間にかかる掛金を前納していた場合は、後日、本事業団から送付する「任意継続掛金 介護掛金還付請求書」を提出することにより還付します。

還付請求は2年以内に手続きが必要ですので、注意してください。

●加入者証等を返納してください

任意継続加入者や被扶養者が加入者証等を使用して医療機関等を受診できるのは、資格喪失日の前日までとなります。資格喪失したときは、必ず本事業団へ「任意継続加入者証」「任意継続加入者被扶養者証」を返納してください。また、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」（70歳以上）等の交付を受けている人は一緒に返納してください。

【すでに任意継続加入者となっている人が令和5年度も継続加入するとき】

令和5年度分の「任意継続掛金納付通知書」は3月上旬に送付しますので、納期限までに掛金を払い込んでください。5年度中に75歳を迎える人には、75歳の誕生日の属する月の前月分までを送付します。5年度からの掛金の払込方法の変更を希望する場合は、1月末までに「納付方法変更依頼書^{DL}」を提出してください。

任意継続加入者にかかる各種届出用紙は、私学共済ホームページからダウンロード又は任意継続加入者になった際に送付した「任意継続加入者のしおり」にも綴り込んでありますので、手続きの際はご利用ください。

資格

令和5年1月から被扶養者認定申請書にかかる添付書類が一部省略できるようになりました

業務部
資格課

令和5年1月から、マイナンバーによる他機関との情報連携を利用した確認事務を実施することにより、住民票等に関する情報については、添付書類の一部が原則省略可能となりました。この事務処理の変更に伴い、「被扶養者認定申請書〇〇」(以下「申請書」といいます)は、情報連携の利用に対応した書式に変わりましたので、申請する際は必ず新用紙を使用してください。旧用紙で申請があった場合は、返送となりますので注意してください。

●省略できる添付書類

住民票・所得証明書（非課税証明書）・雇用保険に関する書類（離職票）

注1 住民票は世帯主が加入者である場合に限り。また、住民票で確認できない事項は従来どおり戸籍謄本等が必要です。

注2 所得証明書（非課税証明書）による年間収入の確認は、過去3年間無収入であった人に限り。

●申請書に関する注意点等

- ・ 認定対象者のマイナンバーは加入者が確認し、正確に記入してください。
- ・ 認定対象者の住所は、加入者と同じであっても必ず記入してください。
- ・ 認定対象者の所得の確認を所得証明書（非課税証明書）により行う場合は、確認を要する年の1月1日時点の認定対象者の住所が必要です。現住所と1月1日時点の住所が異なる場合は、現住所の他、1月1日時点の住所を記入する欄も新しく設けています。
- ・ 新用紙は私学共済ホームページからダウンロードすることができます。

●申請書は認定の事由が発生してから30日以内に提出してください

申請書は、加入者の資格取得や被扶養者となる要件を備えた日から必ず30日以内に学校等を通して（任意継続加入者は直接）提出してください。30日を超えて提出した場合、私学事業団で申請書を受け付けた日が認定日となります。

マイナンバー

公金受取口座登録制度について(本格運用開始)

企画室

令和5年1月から、公金受取口座登録制度の本格運用が開始されました。

給付金等の受け取りのための口座として、一人一口座、預貯金口座の情報をマイナンバーとともにあらかじめ国（デジタル庁）に任意で登録しておくことにより、給付金等の申請時に通帳の写し等の添付が不要になります。

口座情報は、緊急時の給付金その他、年金等の幅広い給付金等の受け取りに利用できます。私学事業団においては、年金受給者及び任意継続加入者を対象とした給付金の受け取りに利用できます。この登録する口座を、「公的給付支給等口座」（公金受取口座）といいます。

なお、本格運用についての詳細は私学共済ホームページ等をご覧ください。

問い合わせ先

0120 (95) 0178（マイナンバー総合フリーダイヤル）

公金受取口座制度の概要など

https://www.digital.go.jp/policies/account_registration/

（デジタル庁ホームページ）

年金

特例的な繰下げみなし増額の導入 (令和5年4月1日施行)

年金部

令和5年度より、老齢厚生年金を70歳から80歳未満の間に請求し、かつ請求時点において支給繰下げ受給を選択しない場合、年金額の算定に当たっては、請求から5年前の日に繰下げ申し出があったものとして年金額を増額し支給する制度が始まります。

●対象者

昭和27年4月2日以後生まれの人（受給権発生が平成29年4月1日以降の人）

●請求手続き

これまで同様、年金請求書の提出が必要です。要件に該当する場合は、私学事業団へ取り寄せるか、私学共済ホームページからダウンロード（令和5年4月掲載）してください。

なお、退職等年金給付における退職年金についても同様の制度が始まります。

年金

在職中の年金の支給停止 ～「総報酬月額相当額」と支給停止額の変更月～

年金部

【在職支給停止の概要】

老齢厚生年金・退職共済年金の受給権者が在職中である場合、年金の一部又は全部が支給停止になることがあります。

●支給停止の基本的な考え方

「総報酬月額相当額」（※1）と「基本月額」（※2）が、基準額（※3）を超えた場合に、超えた額の2分の1に相当する額が支給停止となります。

※1 在職支給停止計算の対象となる月の**標準報酬月額**と、その月以前1年間の**標準賞与額の総額**を12で除して得た額の合計です。

※2 年金の報酬比例部分又は給与比例部分を12で除した額です。

※3 令和4年度は47万円です。

●よくある質問

Q 再雇用により報酬が大幅に下がりました。下がった月から年金の支給停止額が変わらないのはなぜですか。

A 支給停止額は「総報酬月額相当額」の算出に必要な標準報酬月額が改定された月に再計算されるため、改定月と報酬が下がった月が同じではない場合があるからです。

【標準報酬月額の改定】

定年等による再雇用の際に、学校等が報酬月額の変動を私学事業団に報告するには、次の①②の方法があります。

① **「標準報酬月額改定」** …報酬が変わった月から3か月間の報酬月額の平均が、従前の標準報酬月額の等級に比べて2等級以上増減したときに、4か月目に標準報酬月額が改定されるもの

② **「即時改定」** …60歳以上で定年等により退職し、1日の空白もなく再雇用により報酬が変わったときに本人が希望した場合、再雇用の月から標準報酬月額が改定されるもの

①②どちらの改定となるかにより、標準報酬月額が改定される時期が異なるため、支給停止計算を行う時期も異なることとなります。また、過去1年間の賞与の支給の有無や額の変動によっても、支給停止額が変更となることがあります。

例 1

令和 5 年 4 月に報酬が変動し 4 月～ 6 月の報酬月額を 7 月に報告する「標準報酬月額改定」の場合

→標準報酬月額が変わるのは 7 月から

(単位：万円)

年 月	R4 4 月	6 月	7 月	12 月	R5 1 月	A 4 月	6 月	B 7 月
報 酬	50	50	50	50	50	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	50	50	20
標準賞与額		90		90			90	

報酬は 20 万円に下がったが、標準報酬月額は 50 万円のまま

4 月～ 6 月の報酬を基に標準報酬月額を 20 万円に改定

A 令和 5 年 4 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow 50 \text{ 万円} + (90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円}) \times 1 / 12 = 65 \text{ 万円}$$

令和 5 年 4 月の標準報酬月額 令和 4 年 6 月と令和 4 年 12 月の標準賞与額の合計 令和 5 年 4 月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

B 令和 5 年 7 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow 20 \text{ 万円} + (90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円}) \times 1 / 12 = 35 \text{ 万円}$$

令和 5 年 7 月の標準報酬月額 令和 4 年 12 月と令和 5 年 6 月の標準賞与額の合計 令和 5 年 7 月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

* 令和 5 年 4 月は支給停止額の変更はありません。7 月の時点で支給停止額が変更となる場合があります。

例 2

令和 5 年 4 月に報酬が変動し、4 月に報酬月額を報告する「即時改定」の場合

→標準報酬月額が変わるのは 4 月から

(単位：万円)

年 月	R4 4 月	6 月	7 月	12 月	R5 1 月	A 4 月	6 月	7 月
報 酬	50	50	50	50	50	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	20	20	20
標準賞与額		90		90			90	

報酬が 20 万円に下がり、標準報酬月額を 20 万円に改定

A 令和 5 年 4 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow 20 \text{ 万円} + (90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円}) \times 1 / 12 = 35 \text{ 万円}$$

令和 5 年 4 月の標準報酬月額 令和 4 年 6 月と令和 4 年 12 月の標準賞与額の合計 令和 5 年 4 月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

* 令和 5 年 4 月から支給停止額が変更となる場合があります。

年金

退職等年金給付にかかる遺族一時金

年金部

遺族一時金とは、平成 27 年 10 月以降に私学共済に加入している（していた）人が死亡し、次の受給要件に該当したときに支給される給付です。詳細は、私学共済ホームページ [私学共済事業のご案内▶年金等給付▶年金等給付の概要▶退職等年金給付▶遺族一時金] をご覧ください。

●受給要件

加入者又は加入者であった人が、平成 27 年 10 月 1 日以降に 1 年以上引き続き加入者期間を有していた場合に、その遺族に支給されます（平成 27 年 10 月 1 日をまたいで 1 年以上ある場合も含まれます）。

注 1 有期退職年金を選択一時金等で受給済みの場合は発生しません。

注 2 有期退職年金を受給中の人が死亡した場合は、その残額が遺族一時金となります。

●対象となる遺族

加入者又は加入者であった人に生計を維持されていた配偶者、子、父母、孫又は祖父母が対象となります。

夫と父母、祖父母は「55 歳以上の人」に、子と孫は「18 歳到達年度の末日までの間にあるか、20 歳未満で 1 級又は 2 級の障害のある人で、配偶者がいない人」に限られます。

●請求手続き

老齢厚生年金の受給者が死亡した場合は、遺族厚生年金の手続きと併せて請求してください

い。なお、受給資格期間の不足により遺族厚生年金の受給権が発生しない場合でも、遺族一時金のみ該当する場合があります。

受給権の有無や手続き等は私学事業団にお問い合わせください。

●遺族一時金にかかる税金

遺族一時金は、相続税法第3条第1項第2号によりみなし相続財産となり、相続税の課税対象となる場合があります（源泉徴収はされません）。相続税の申告には「遺族一時金決定通知書」が必要になる場合があります。詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

医療

資格喪失後の無資格受診に注意してください ～退職日の翌日から加入者証等は使えません～

業務部
短期給付課

●加入者証等はいつまで使える？

加入者が退職等による資格喪失、又は被扶養者が就職等により被扶養者取り消しとなったときは、資格喪失日（又は被扶養者取消日）から加入者証等は使用できません。

無効となった加入者証等は、学校等を通して（任意継続加入者は直接）速やかに私学事業団に返納してください。

●無資格受診者への返還請求

無効となった加入者証等を返納せずに使用して医療機関等を受診した場合、かかった医療費を本事業団に返還することになります。

本来この医療費は、資格喪失後又は被扶養者取消後に新たに加入した健康保険等（健保組合や国民健康保険等）へ請求されるべきものです。医療費の額によっては返還額が高額となる場合があります。対象となった人には「返還請求書」を送り、同封の払込取扱票を使用して本事業団に直接返還していただきます。

無効となった加入者証等を誤って使用した場合、すぐに新しい健康保険証を医療機関等へ提示すれば、医療費の請求先を新しく加入した健康保険等に変更してもらえます。その場合、本事業団への返還は発生しません。

●無資格受診分を返還した後は？

受診日に加入している健康保険等に「療養費」として請求できる場合があります。請求方法等の詳細は、新たに加入した健康保険等へお問い合わせください。

医療

「給付金等送金記録のお知らせ」を 1月下旬に送付します

業務部
短期給付課

私学事業団では、短期給付金や人間ドック利用費用補助金（以下「給付金等」といいます）を決定すると、学校等宛てに「給付金等決定・送金通知書」（学校等保管用及び加入者配付用）を送付し、給付金等は学校等を通して加入者に支給しています。

「給付金等決定・送金通知書」とは別に、支給した給付金等の内容を半年ごとにまとめた「給付金等送金記録のお知らせ」を、年2回、学校等から届け出のあった加入者住所宛てに直接送付します。令和5年1月下旬に送付する「給付金等送金記録のお知らせ」には、4年7月から12月までに学校等へ送金した給付金等が表示されています。

注 加入者住所の変更等は、学校等を通して本事業団に届け出をしてください。

また、任意継続加入者には、決定時に直接「給付金等決定・送金通知書」を送付し支給していますので、今回の送付対象ではありません。

医療

令和4年分の確定申告に使用できる 「医療費のお知らせ」を送付します

業務部
短期給付課

健康保険制度に対する理解と健康に対する関心を深めてもらうため、受診した医療機関等及び医療費の総額等を記載した「医療費のお知らせ」を送付します。確定申告（医療費控除）の際に添付書類として使用できますので、大切に保管してください。

詳細は、私学共済ホームページのお知らせをご覧ください。

●対象者

令和3年11月から4年10月までに医療機関等を受診している、4年12月21日現在（対象者の抽出日）で加入者又は被扶養者（任意継続加入者を含みます）

●送付先等

・加入者

親展扱いで所属する学校等へ送付しますので、学校等から受け取ってください。

・任意継続加入者

親展扱いで届け出住所宛てに送付します。

「医療費のお知らせ」には、加入者と被扶養者の分を併せて記載しています。

●送付時期

5年2月上旬

●確定申告に使用する際の留意点

- 「医療費のお知らせ」は4年12月までに私学事業団で受け付けた診療報酬明細書（3年11月から4年10月までの診療分）を基に作成しています。
4年11月、12月診療分の医療費は記載されません。**4年11月、12月診療分は領収書を保管し確定申告に使用してください。**
- その他にも、次の場合は領収書が必要となります。
 - 療養費・柔道整復施術療養費
 - はり・きゅう・マッサージ等の療養費
 - 治療用装具の療養費等・医療機関等による診療報酬明細書の遅れによる医療費
- 「医療費のお知らせ」には、本事業団から給付した高額療養費や一部負担金払戻金等の情報は含まれていません。「給付金等決定・送金通知書」を参考に実際の自己負担額を申告してください。また、市区町村等の公費助成を受けた場合も実際の自己負担額と一致しない場合があります。
- 確定申告（医療費控除）の手続きの詳細は、国税庁のホームページ等で確認するか、お近くの税務署へお問い合わせください。

●「医療費のお知らせ」に関する問い合わせ先

問い合わせ先 0120 (702) 057（「医療費のお知らせ」コールセンター）

開設期間 5年2月1日～3月31日 平日9時15分～17時15分

●重複診療・頻回受診

加入者・被扶養者に対し、本事業団から医療機関等への重複診療・頻回受診に関する調査を行う場合があります。

【特定健康診査・特定保健指導】

●特定健康診査を受けましょう

私学事業団では、40歳～74歳の被扶養者及び任意継続加入者を対象に、令和4年度の「特定健康診査受診券」を4年6月下旬に学校等宛て（任意継続加入者及びその被扶養者は、届け出住所宛て）に送付しています。4年度の「特定健康診査受診券」の有効期限は5年3月31日です。忘れずに受診してください。受診した人には、健康な生活を送るために役立つ健康情報冊子「QUPiO Plus（クピオ プラス）」を送付しています。

注 加入者は、学校等が定期健康診断の結果を提出することにより特定健康診査を受診したとみなしますので「特定健康診査受診券」は送付していません。

●特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果から生活習慣病のリスクが高い人に対して、特定保健指導を受けるための「特定保健指導利用券」を「QUPiO Plus」に同封しています。「特定保健指導利用券」を使用することで、お近くの指定機関で専門家による生活習慣を改善するための支援を無料で受けることができます。詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶特定健康診査・特定保健指導】をご覧ください。

注 「特定保健指導利用券」の利用期間中に資格喪失した場合、資格喪失日以後の利用分については自己負担となりますので注意してください。

また、特定健康診査・特定保健指導の受診は、ヘルスケアポイントの付与対象となっています。ヘルスケアポイントを利用し、健康づくりに役立ててください。

【ヘルスケアポイントをご利用ください】

●対象者

4年5月末現在で、短期給付の適用を受ける30歳～74歳の加入者（任意継続加入者を含みます）及びその被扶養者が対象となります（以下「加入者等」といいます）。

●利用登録方法

Web版「QUPiO Plus」にアクセスし、本事業団専用画面に「認証コード」を入力してログインし、別途個別のログインIDとパスワードを設定して利用登録を行ってください。

「認証コード」は、今年度40歳～74歳の加入者等には、特定健康診査受診後に送付する健康情報冊子「QUPiO Plus」に記載しています。今年度30歳～39歳になる加入者等（新規資格取得者のみ）には、4年7月下旬に学校等宛て（任意継続加入者は届け出住所）に通知しています。

●利用内容

日々の体重等の記録、特定健康診査・特定保健指導の受診及び共済業務課主催のヘルスケアポイント付与対象イベントへの参加等によって、所定のヘルスケアポイントが付与されます。貯まったヘルスケアポイントは、健康グッズなどの商品と交換できます。

Web上で応募者の中から抽選で素敵な賞品が当たるイベントも定期的実施します。登録手続きをしていない人は、この機会にぜひ行ってください。

Web版「QUPiO Plus」 <https://www.qupioplus.jp/user>

問い合わせ先 0120 (818) 448



確定
申告

確定申告用の書類を送付します

【(特定増改築等) 住宅取得資金にかかる借入金の年末残高証明書 (貯金・貸付課)】

令和4年1月～12月に住宅貸付を借り受けた人や同年中に居住を開始した人は、確定申告により「(特定増改築等) 住宅借入金等特別控除」を受けることになるため、残高証明書を5年1月中旬に学校等宛てに送付します。

ただし、貸付決定時に送付した「工事等完了届(様式第8号)」の提出がない場合は、工事完了日又は居住開始日の確認ができないため、証明書を交付できませんので、速やかに提出してください。

なお、令和3年以前に住宅貸付を借り受け、居住開始日等が確認されている人には、4年10月14日に年末調整用の証明書を学校等宛てに発送しています。

【任意継続掛金納付証明書 (掛金課)】

任意継続掛金の納付が4年10月19日までに確認された人には、4年10月27日に「令和4年分任意継続掛金納付証明書」を発送しました。

その後初めて掛金の納付が確認された人には、5年1月下旬に「納付証明書」を送付します。

定期
保険共済定期保険の配当金の受取口座に
変更があるときは福祉部
貯金・貸付課

届け出ている指定金融機関(保険料振替口座)に口座の解約や名義変更又は金融機関の統廃合による支店名や口座番号の変更がある場合は、令和5年4月10日【必着】までに「共済定期保険事業 振替口座・住所・電話番号変更申出書」を提出してください。

なお、変更申出書を提出するに当たっては、3枚目の「預金口座振替依頼書」は金融機関に提出し、1枚目の金融機関受領印欄に受領印を受けてください。

取扱金融機関は、都市銀行、地方銀行、信託銀行、信用金庫及び労働金庫のいずれかです。

ゆうちょ銀行又は郵便局、外資系銀行等で取り扱いができない場合がありますので、不明な点は、貯金・貸付課貯金係までお問い合わせください。

期限までに変更の申し出がないと、配当金の送金が遅れる場合があります。

4年度配当金の送金は、5年6月下旬の予定です。

積立
貯金

積立貯金前期募集

福祉部
貯金・貸付課

令和5年4月26日から積立貯金の前期募集期間が始まります。

募集期間では、以下の申請ができますので、必要に応じて学校等を通して申し込んでください。また、積立貯金に関するリーフレットを3月下旬に学校等へ送付します。そちらも併せて確認してください(任意継続加入者は加入できません)。

- ・ **新たに積立貯金に加入する場合や再び加入する場合** 「貯金加入申込書」
- ・ **積立金額を変更する場合** 「積立金変更申込書」
- ・ **中断していた積立を再開する場合** 「積立中断・復活届書」

令和4年中に取り扱いが変更等となった、主な共済業務についてお知らせします。

資格関係

- ・短期給付等事務にかかる標準報酬月額表の改正（10月）
- ・厚生年金の適用除外要件の見直し（10月）
- ・短時間労働加入者の適用拡大（10月）

掛金関係

- ・短期給付分掛金率を8.569%に据え置き（4月）
- ・介護分掛金率を1.762%に改定（4月）
- ・加入者保険料率（軽減保険料率）を16.035%に改定（9月）
- ・育児休業中の掛金等免除要件の見直し（10月）

年金等給付関係

- ・厚生年金給付、共済年金給付の年金額は前年度から0.4%の引き下げ（4月）
- ・老齢厚生年金、退職年金（退職等年金給付）の繰下げ受給にかかる上限年齢の引き上げ（4月）
- ・60歳から64歳の在職支給停止基準額の変更（4月）

- ・加給年金額支給停止要件の変更（4月）
- ・退職等年金給付における脱退一時金制度の創設（4月）
- ・繰上げ受給の減額率の引き下げ（4月）
- ・在職定時改定の導入による年金額改定（4月）
- ・退職等年金給付の基準利率、終身年金現価率の見直し（10月）

福祉事業関係

- ・積立貯金利率を年利0.15%に引き下げ（10月）

災害関係

- ・福島原発事故により被災した加入者等にかかる一部負担金等免除の延長（3月）

その他

- ・「私学共済ブック[2022・2023]」の発行（3月）
- ・公金受取口座の試行運用開始（10月）
- ・私学共済ホームページのリニューアル（11月）

() は、実施時期

年度末は就職や転居など異動の多い時期です。特に手続きもれが多いのが被扶養者の取り消しです。被扶養者の取り消しに該当する事由等は表のとおりです。

該当したときは、学校等を通して（任意継続加入者は直接）「被扶養者取消申請書DL」と「加入者被扶養者証」を私学事業団へ速やかに提出してください。

なお、国民健康保険等の他の制度への加入手続きのために、取り消し日が掲載された資格証明書が必要なときは、「資格証明書交付依頼書DL」により申請してください。

表 被扶養者の取消事由

事由	取り消し日	事由	取り消し日
就職	就職日	同居要件者の別居	別居した日
結婚	婚姻日	雇用保険受給(注2)	受給開始日
死亡	死亡日の翌日	収入増加(注3)	確認できた日
離婚	離婚日の翌日	海外居住(国内居住要件の例外とならない)	国外へ転居した日
子の扶養替え(注1)	事実が生じた日		

注1 収入逆転等による扶養替えの場合は、配偶者の被用者保険制度で認定を受けてから、取消申請してください。

注2 受給日額及び雇用保険受給開始日を確認しますので、「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険受給資格通知」の写し(表裏)を添付してください。

注3 パートや年金等の収入が月額108,333円(又は149,999円)を超えることが確認できた日

私学共済ホームページは、令和4年11月15日にリニューアルしました。必要な情報にたどり着きやすくなるよう、ページ構成を見直し、操作性を向上させています。

私学共済ホームページでは、私学共済制度に関するさまざまな情報を掲載しています。緊急時や災害時にかかる対応も随時掲載していますので、ぜひ活用してください。

●新URL <https://www.pmac.shigaku.go.jp/>



利用者別メニュー

ユーザー名・パスワードの入力が必要だったログインページを廃止し、新たに加算者・年金受給者・事務担当者を対象とした利用者別のページを設置し、対象者ごとに必要な情報を探しやすくしました。

お知らせ(旧きょうさいトピックス)

私学共済制度に関するトピックスを掲載しています。利用者ごとのラベルを設定していますので、各利用者別に絞って必要な情報を得ることができます。



私学共済制度の各事業の詳細は、こちらから閲覧できます。



注目情報

災害への対応やマイナンバーなど、特にお伝えしたい内容を時機に応じて掲載しています。

また、新たに「注目ワード」を設けました。共済事業に関する利用頻度の高い情報にアクセスしやすいよう機能性を高めています。

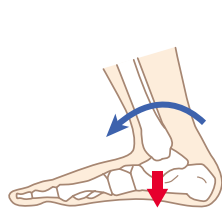
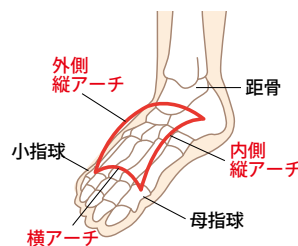
足の機能を整えよう

東京臨海病院 リハビリテーション室 室長 笠原 剛敏

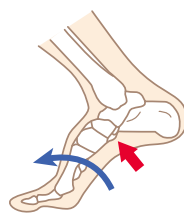
ヒトの足は、両足で56個（種子骨含め）の骨で構成され、全身の骨（約206個）の4分の1を占めています。それはヒトの足が、直立二足で直接地面と接し、全身の体重を受け止め、1日数千歩歩き続けるためには、複雑で精緻な働きが必要であるからです。その働きを十分に果たすために、足指の動きと足部のアーチがとても重要となります。

●足部のアーチの役割

足部のアーチは、ヒト特有のもので、直立二足歩行を可能にさせる役割があります。足部のアーチはドーム状の独特な構造で、踵^{かかと}から母指球を結ぶ「内側縦アーチ（土踏まず）」、踵と小指球を結ぶ「外側縦アーチ」、母指球と小指球を結ぶ「横アーチ」の三つからできています。歩行で踵から着地すると距骨が下がり、扁平足（ロー）の状態にアーチがなくなります。これは足裏接触時の衝撃を緩和させる働きを生み出します。そして踵が上がり前足部に体重が移動すると距骨が上がり、ハイの状態にアーチがなくなります。これは足を一歩踏み出す推進力を生み出します。この二つの働きを可能にさせるには、普通に立っているときにローにもハイにもなるニュートラルなアーチの状態が必要となります。重心が前後左右にぶれても、足部の三つのアーチが上手く調整されることで、立っている姿勢が安定します。



衝撃を吸収



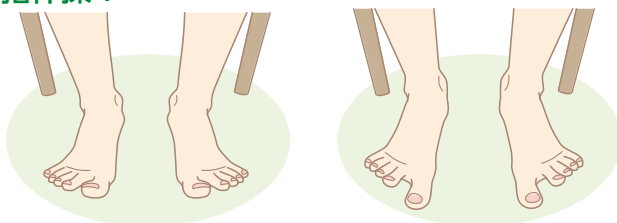
推進力を発揮



立位姿勢を安定

足の機能を整えるためには、足指の筋力と柔軟性が欠かせません。足指体操を毎日行いましょう。

足指体操 1



1. 両足を床につけた椅子座位で、足幅を腰幅に位置させ、踵を床に固定させます。
2. 足指全体を床から離し、5秒間空間で保持します。
3. 一旦、足指全体を緩めます。
4. 親指だけを床につけて、他の4指だけを床から離し、5秒間保持します。
5. 一旦、足指全体を緩めます。
6. この2種類の体操を交互に行い、1回となります。

足指体操 2



1. 両足を床につけた椅子座位で、足幅を腰幅に位置させ、踵を床に固定させます。
2. 両足指下にタオルを敷きます。
3. 両足指でタオルをつかみ、足指の力だけでタオルをたぐり寄せます。
4. タオルの逆端までたぐり寄せて1回となります。

運動の注意点

体操は3回～5回ずつ繰り返し、1日に午前1回、午後1回行うことを目安に進めましょう。



東京臨海病院
産婦人科

堀 祥子

マタニティ・ブルーズと産後うつ病

●妊娠、分娩後の心の変化

妊娠出産は女性の生涯に大きな変化をもたらします。ホルモンバランスの変化による体調の変化だけでなく、ライフスタイルの変化、家族や友人、職場での人間関係の変化も起こります。赤ちゃんから常に必要とされることは幸せなことですが、出産・育児は初めての経験が多く、不安に感じることも多いです。たくさんの変化より生じるストレスや不安は精神面に影響します。

●マタニティ・ブルーズ

マタニティ・ブルーズとは、分娩後2週間以内で、ホルモンバランスの異常によって生じる一過性の情動障害のことです。涙もろさを主とした気分の落ち込み、不安、不眠、食思不振、疲労感などで診断をします。発症頻度は約30%と珍しいことではなく、治療せずに1～2週間で症状は自然に消失しますが、重度のマタニティ・ブルーズは産後うつ病のリスク因子と考えられています。

産後うつ病は産後2週～数か月で発症し、抑うつ状態が2週間以上続き、育児や家事など日常生活に支障をきたした病態です。後述するエジンバラ産後うつ病質問票などを用いてスクリーニングを行い、陽性となった方は、専門の医師から診断を受けます。発症頻度は約10%であり、症状に応じて認知行動療法や薬物療法などを行います。

産後うつ病は自殺の重要な危険因子です。近年、妊産婦死亡の原因として自殺が増加傾向であることから、迅速な対応が必要です。

●エジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale:EPDS)

産後うつ病のスクリーニング方法の一つとして、エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)があります。精神面に問題を抱える女性は自ら支援を求めない傾向があるため、医療側から積極的にスクリーニングを行います。日本では9点以上で陽性となりますが、表情や言動などを確認し、総合的評価を行うことが大切です。

当院では分娩後、退院する前と1か月健診の際につけていただいております。必要に応じて、育児不安が高まりやすくなる産後2週間前後を目安に受診していただくこともあります。

●一人で悩まず、相談を

ストレスや不安を感じることはごく自然なことであり、自分の気持ちや考えを振り返り、気づくことが大切です。家族のサポート体制を整えるだけでなく、困ったときは、お産をした病院や、区・市町村の保健センターへ相談に行くことをお勧めします。

妊娠中、出産後にストレスや不安などありましたら、通院している産婦人科や専門機関へ相談してください。また、妊娠・出産後の心の変化について、家族や職場など周囲の理解が深まることも非常に重要です。

日本私立学校振興・共済事業団 直営医療施設

東京臨海病院

〒134-0086

東京都江戸川区臨海町1-4-2

☎03(5605)8811(代表)

<http://www.tokyorinkai.jp>



新年の思いを春へと繋ぐ



大阪城梅林

大阪

梅が香しい大阪城梅林

大阪城の天守閣を臨む内堀と東外堀の間に広がる大阪城梅林は、西日本でも有数の規模を誇ります。

早咲きの梅の開花が12月末、遅咲きの開花が3月末のため、3か月近く梅の香りが漂います。

大阪市の降雪は年間でも数日間のみですが、もし、雪冠の梅花を見ることができたなら、西郷隆盛が遺した有名な漢詩「耐雪梅花麗（雪に耐えて梅花麗し）」を思い起こし、梅の枝越しに見える天守閣の威容に心が奮い立つことでしょう。

大阪ガーデンパレスの最寄り駅である「新大阪」駅から「大阪城公園」駅までは、JRで約20分です。大阪ガーデンパレスに宿泊して、大阪城で梅の香りをお楽しみください。



夕食（イメージ）

料金案内

40周年企画 ～ツインルームプラン～

開業40周年を記念した特別な宿泊プランです。

1泊2食(2名1室/2名様) …… **16,000円**～

取扱期間：令和5年3月31日まで

夕食は、レストラン「シーズン」のコース料理をお楽しみください。朝食は、50品目以上のメニューからお好きな物をお好きにだけ楽しめるバイキングを用意しました。

GP HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
大阪カーテンパレス
 ☎ 06(6396)6211(代表)



〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-3-35

<https://www.hotelgp-osaka.com>

【アクセス】JR「新大阪」駅(北口)から徒歩10分。大阪メトロ御堂筋線「新大阪」駅②号出入口階段を經由して高架下から無料シャトルバス(始発7:05～最終23:05、15分間隔)で3分



白銀の世界の温泉へようこそ

札幌の温泉を代表する定山溪温泉は、市内中心部から車で1時間ほどの場所にあり、渓谷の雪景色を望む入浴を楽しめる温泉郷です。支笏洞爺国立公園に指定された、豊かな自然を感じながら、冷えた体を温泉で癒すことができます。

札幌ガーデンパレスから、定山溪温泉に足を伸ばして日帰り温泉をお楽しみください。



定山溪温泉公園

料金案内

札幌たびストーリー

1泊朝食付

デラックスツインルーム(2名1室/1名様) 5,250円~

トリプルルーム(3名1室/1名様) 4,500円~

取扱期間: 令和5年3月31日まで(2月4日~11日・ホテル指定日を除きます)

特典: アーリーチェックイン12:00・レイトチェックアウト12:00(最大24時間ステイ)、10階以上・北海道庁向きのお部屋、道内の温泉の入浴剤付、未就学児の添い寝無料

※トリプルルームは、ソファベッドを1台使用します。



定山溪温泉公園



HOTEL, BANQUET & RESTAURANT

札幌ガーデンパレス

☎011(261)5311(代表)



〒060-0001 札幌市中央区北1条西6丁目

<https://www.hotelgp-sapporo.com>

【アクセス】「札幌」駅(南口)から徒歩7分。地下鉄「大通」駅から徒歩5分。札幌駅前通地下歩行空間6番・8番出口から徒歩3分



広島観音マリーナ



ツインルーム



広島の冬は見どころがいっぱい

広島で街歩きを楽しむのであれば、ガーデンパレスの最寄駅(広島駅)からの「路線バスの旅」がおすすめです。

広島市臨海部には大型船舶が停泊し、リゾート感あふれるヨットハーバーのほかショッピングモールもあります。そのモールには観覧車やジェットコースター、水族館もあり、散策路にはプロジェクトマッピングが投影され、年齢性別を問わず楽しめます。

なお、宮島の厳島神社では、約3年間にわたる大鳥居の大規模修繕が完了し、海上に朱色の大鳥居が甦りました。

広島ガーデンパレスを拠点にして、冬旅の思い出をおつくりください。

料金案内

朝食付き宿泊プラン

1泊朝食付(2名1室/1名様) 7,800円~

取扱期間: 通年(令和5年2月12日を除きます)

※キャンセル又は変更は、宿泊日の二日前までに連絡してください。



HOTEL, BANQUET & RESTAURANT

広島ガーデンパレス

☎082(262)1122(代表)



〒732-0052 広島市東区光町1-15-21

<https://www.hotelgp-hiroshima.com>

【アクセス】JR「広島」駅新幹線口(北口)から徒歩5分



兼六園 唐崎松 (画像提供：金沢市)

金沢 **名木の雪吊りは
兼六園ならではの**

兼六荘から徒歩で行ける、「兼六園」の冬の見どころは、雪吊りです。

雪から守るために支柱と縄で雪吊りが施される樹木は約 300 本。園内で雪吊りが最初に施されるのが、霞ヶ池の東岸にある、樹齢 170 年の「唐崎松」です。鶴の形を模して剪定された黒松は 5 本の支柱と約 800 本もの縄で枝が支えられています。

薄氷の霞ヶ池に張り出す威風堂々の枝ぶり、そして、枝を支える縄に付着した氷雪の微かな煌めきは冬期限定です。

兼六荘に宿泊して、唐崎松の雪吊りを兼六園でぜひご覧ください。



花の膳 夕食 (イメージ)

料金案内

送迎付き加賀会席プラン「花の膳」

1泊2食(2名1室/1名様)..... **17,800円**~
取扱期間：令和5年3月31日まで(年末年始・火曜日を除きます)

送迎付き加賀会席プラン「雪の膳」

1泊2食(2名1室/1名様)..... **11,700円**~
取扱期間：令和5年3月31日まで(火曜日を除きます)

※いずれのプランも、1名1室でご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。
※いずれのプランも、料亭「加賀料理 秋月」でのお食事となります。
料亭への送迎は相乗りとなります。
※朝食は兼六荘でご用意します。
※金沢市宿泊税200円を含みます。

金沢 **兼六荘** ☎ 076(232)1239



〒920-0918 金沢市尾山町6-40
【アクセス】JR「金沢」駅兼六園口(東口)から北鉄バス「南町・尾山神社」下車、徒歩3分



蛤御門



京都で早春の風情を楽しむ

「はまぐりごもん蛤御門」は、京都御苑の西門のひとつです。正式な名称ではありませんでしたが、普段は開かずの門が大火の際に開門されたため、火にあぶられて殻を開くハマグリに例えられ、「蛤御門」と呼ばれています。

幕末には京都を守っていた会津・薩摩藩を中心とする公武合体派と長州藩が武力衝突した舞台でもあり、現在も弾痕が門に残ります。

国民公園として管理されている京都御苑は、京都御所とともに京都のシンボルとして親しまれています。

京都御苑のすぐ前にある京都ガーデンパレスで、京の早春の風情をお楽しみください。



京会席 夕食 (イメージ)

料金案内

四季彩プラン



京都ガーデンパレス人気のお得な2食付プラン！
夕食は、京会席・フレンチ・京おぼんざいからお選びください。
加入者限定！割引キャンペーン(令和5年3月17日のご宿泊まで)

- 1泊2食**
- スタンダードシングル(1名1室/1名様)
..... **9,700円** [通常料金 12,500円]
 - スタンダードツイン(2名1室/1名様)
..... **9,700円** [通常料金 13,000円]

※夕食は1,000円追加で和洋折衷に変更できます。
※朝食は和定食又は洋定食からお選びください。
※京都市宿泊税200円が必要になります。



HOTEL, BANQUET & RESTAURANT

京都ガーデンパレス

☎ 075(411)0111(代表)



〒602-0912

京都市上京区烏丸通下長者町上ル龍前町605番地

<https://www.hotelgp-kyoto.com>

【アクセス】JR「京都」駅から地下鉄烏丸線で「丸太町」駅下車、2番出口から徒歩8分



大浴場（源泉掛け流し）

箱根 湯けむりかすむ浴場で雪景色を楽しむ

年始の箱根駅伝で賑わった箱根も、松飾りを外す頃には、標高が高い芦ノ湖周辺や早雲山などには雪が積もります。ロープウェイの「早雲山」駅構内からは雪山に現れた「大」の文字（夏の大文字焼き跡への積雪）をご覧ください。

また、対岳荘では自家源泉の掛け流しの大浴場から、箱根連山の雪景色のパノラマを楽しむことができます。対岳荘の温泉で体が温まった後は、ベテラン料理長が腕を振るった会席料理に舌鼓を打ち、温泉旅館ならではの旅情にひたってみてはいかがでしょうか。



大文字焼き跡の積雪

料金案内

味彩プラン

吟味した旬の食材を使用した会席料理をお楽しみください。

和室

1泊2食(2名1室/1名様)..... **13,500円~**

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

※食事を少なめにした「漫湯プラン(12,000円~、年末年始・祝前日・特定日を除きます)」もあります。

※追加料理・お祝い用ケーキなどもご用意します。

※日帰り温泉もご利用いただけます。お越しの際はお問い合わせください。

箱根 たいがくそう 対岳荘 ☎ 0460(82)2094



〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台 312
【アクセス】JR「小田原」駅・箱根登山電車「箱根湯本」駅からバスで「大平台」下車、徒歩2分。箱根登山電車「大平台」から、徒歩5分



湯島から上野界限まで 早春の散策

受験生の合格祈願で賑わう「湯島天神」は梅の名所としても知られています。白梅が中心の約300本の梅木に香る梅花と大量の絵馬は天神様の風物詩です。

天神下には「かつサンド」発祥の料理店や、大正4年から小倉アイスを販売する老舗甘味店など、食べ歩きをしたくなる店も多く、さらに足を伸ばせば、旧岩崎邸庭園や不忍池、上野動物園など上野界限の観光名所にたどり着きます。

東京ガーデンパレスから上野界限まで散策しても数時間程度です。東京ガーデンパレスを拠点に早春の東京を散策してはいかがでしょうか。



湯島天神（湯島天満宮）



洋食コース
夕食（イメージ）

料金案内



東京たびストーリー「プレミアム」

～フルコースディナーで贅沢に～

夕食は、料理長厳選の洋食フルコース料理です。

1泊2食

スーパーアツインルーム(2名1室/1名様)..... **9,950～16,050円**

取扱期間:通年(年末年始を除きます)

特典:14:00チェックイン・12:00チェックアウト

GP HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
東京ガーデンパレス
☎03(3813)6211(代表)



〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-5

<https://www.hotelgo-tokyo.com>

【アクセス】JR・東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水」駅から徒歩5分。東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅(B1出口)から徒歩5分



哲学の道より大文字山を望む



本格京会席コース
夕食（イメージ）

料金案内

本格京会席コース

1泊2食(1名様)..... **13,400円・14,500円・15,700円**

取扱期間:通年(年末年始・繁忙期を除きます)

※京都市宿泊税200円を含みます。

お食事コース(昼食又は夕食のみのプラン)

昼食..... **3,500円・3,800円・4,800円**

夕食..... **6,200円・7,300円・8,500円**



爽やかな風吹く 京都を歩く

白河院から哲学の道、銀閣寺を経て、京都の夏の風物詩「五山の送り火」で有名な大文字山でトレッキングをしてみたいでしょうか。

哲学の道は、琵琶湖疏水分線に沿った銀閣寺に続く約1.5キロメートルの散歩道で、哲学者の西田幾多郎が毎朝散歩していたことが名称の由来です。

哲学の道を抜け、標高466メートルの大文字山の山道を登ると、「大」の文字の火床にたどり着き、京の街を一望することができます。

白河院に宿泊して、清々しい早春の旅をお楽しみください。

しらかわいん
京都 白河院
☎075(761)0201



〒606-8333 京都市左京区岡崎法勝寺町16

【アクセス】JR「京都」駅前市バスターミナルA-1番乗り場、阪急「京都河原町」駅・京阪「三条」駅から市バス5号系統「銀閣寺・岩倉」行きバスで「岡崎法勝寺町」下車、すぐ前



テーマ投稿

子どもの頃の夢

●夏号で募集

小学生の頃に新聞投稿した「私の夢」を思い出します。住んでいた町の中華そばが大好きで、将来はお店を持ちたいなどと夢をふくらませていました。それから50年後…町の中華そば屋の多くは店をたたみ、そして私は相変わらず食べることに専念しているのです。

宮城県 60代 男性

大工さん。今と違って、現場で材木を加工しながら作業する姿を毎日見ていました。棟上げされた建物が、屋根ができ雨戸が作られて一軒家になっていく姿は感動でした。

大阪府 70代 男性

読者の声

●夏号への感想

低価格で栄養価の高いサバ缶を利用したカレーのレシピが役に立った。

石川県 60代 女性

退職後の今、レターを隅々まで見る余裕ができました。

福岡県 60代 女性

変更点などがわかりやすく、いつも助かっています。子どもたちの絵にも癒されます。

鳥取県 40代 女性

お近くの共済業務課をご利用ください

各種相談等は、共済事業本部の他、各ガーデンパレス（東京及び京都を除く）の共済業務課でも行っています。

主な相談内容

●照会・一般相談

加入者期間、被扶養者の要件、年金に関する一般相談（年金受給資格の有無、年金請求に関する照会、年金決定通知・送付物等に関する照会、年金の支給状況）、ねんきん定期便・退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知に関する照会、短期給付（健康保険）の請求手続き、積立共済年金に関する照会、共済定期保険に関する照会、各種様式用紙等の請求

●年金見込額（本人又は本人に委任された代理人に限ります）

私学加入期間にかかる老齢年金の見込額の計算（50歳以上の人に限り）

（注）在職中の年金支給額及び支給繰下げ請求の年金額は試算できませんので、ご了承ください。

●各種証明書の交付

資格証明書（加入者・被扶養者）、年金加入期間確認通知書

受付時間

月～金曜日（祝日及び年末年始を除きます）

9:00～17:15

共済事業本部（代表） ☎03(3813)5321

札幌ガーデンパレス ☎011(222)6234

仙台ガーデンパレス ☎022(299)6231

名古屋ガーデンパレス ☎052(957)1388

大阪ガーデンパレス ☎06(6393)9701

広島ガーデンパレス ☎082(262)1134

福岡ガーデンパレス ☎092(752)0651

※電話番号をお間違えないようにお願いします。

お問い合わせの際には

加入者証等をお手元に置き、加入者証の記号・番号をお伝えくださるよう、ご協力をお願いします。

▶加入者証の記号・番号の例

記号 11A9999 番号 99999

県コード 学種 学校番号 個人番号



「ふじさんにのぼりたいな」

東京都 早瀬 陽咲さん(6歳)



「みんなでまわりましょ！」

栃木県 速水 智彩さん(5歳)



「ママとピアノの発表会にでたよ」

愛知県 北村 芹里菜さん(4歳)



「ぼくの雪だるま」

愛知県 清水 海翔さん(7歳)

原稿募集

「レター」は加入者の皆さんの広報誌です。
心にとまったこと、伝えたいことを書いてみませんか。

テーマ投稿

今回のテーマは「リニューアル後のホームページへの感想」です。
理由などを添えてお寄せください。

文章作品

趣味や日課・最近の出来事などテーマは自由です。200～600字程度でお寄せください。

短歌・俳句・川柳

初めての投稿も大歓迎。テーマは自由です。

写真投稿

お気に入りの写真、思いがけず撮れた傑作、素敵な庭、思い出の品、ペットの写真などテーマは自由です。写真にまつわるエピソードと一緒に、とっておきの1枚を送ってください。

- * 作品に①加入者証の記号番号 ②加入者氏名 ③住所・電話番号を書き添えてください。
- * 投稿は郵送をお願いします。
- * 投稿作品は返却しません。また、投稿作品の選考・掲載に関するお問い合わせはご遠慮ください。
- * 「テーマ投稿」「読者の声」に投稿された人の氏名は掲載しません。
- * 掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。作品は私学共済ホームページにも掲載します。

表紙絵募集

通年募集

表紙を飾る絵を募集します。
お子様の力作を、ぜひご応募ください。

- * 募集対象者 加入者の家族で幼児から小学生までのお子様を描いたもの。学校(園)で取りまとめた児童、園児の絵は募集の対象になりません。
- * 用紙 B4判程度の画用紙で横長のもの
- * 色がはっきりと出る画材(絵の具、クレヨン、水性ペンなど)を使用してください。
- * 作品の裏に、①加入者証の記号番号 ②加入者氏名 ③描いたお子様の氏名・年齢 ④絵のタイトル⑤住所・電話番号を記入してください。
- * 作品は原則返却しませんが、返却を希望される場合は、その旨といつまでに返却希望かを書き添えてください。
- * 投稿されたお子様の氏名を掲載します。
- * 表紙絵として掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。作品は私学共済ホームページ等にも掲載します。

〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5
送付先 私学事業団 広報相談センター
原稿・表紙絵募集係

応募の際にいただいた個人情報については、賞品発送のみに使用します。

パズルで
あなたの脳を
活性化！

チャレンジ the パズル

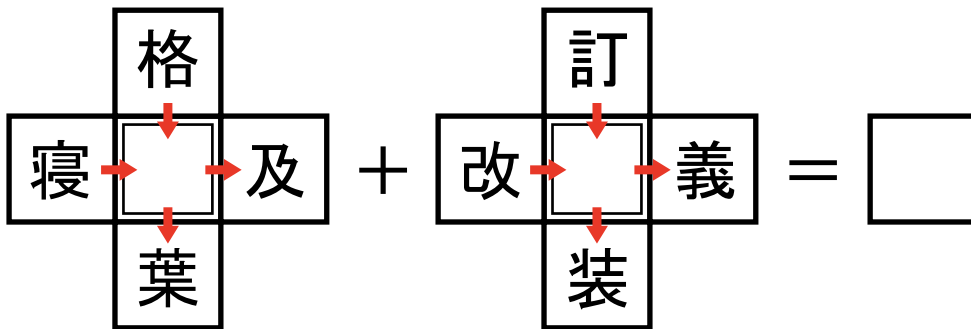
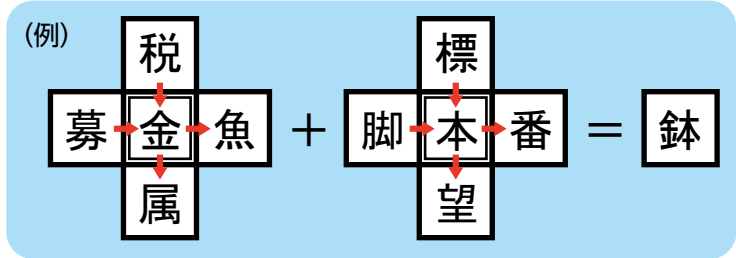
毎号違うパズルを掲載します。

制作/スカイネットコーポレーション

漢字クロスたし算

難易度 ★★☆☆☆

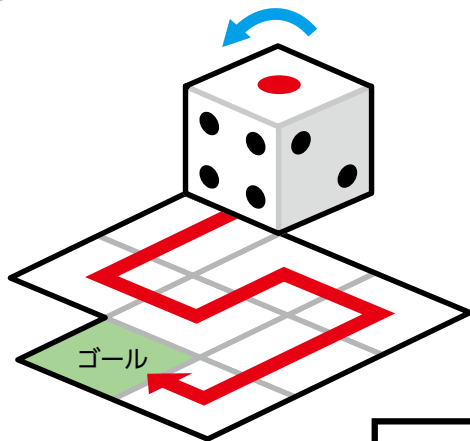
(例) のように、矢印の方向に二字熟語ができるように二重マスに漢字を入れ、その2つの漢字を組み合わせることができる漢字を作ってください。



サイコロ転がし

難易度 ★★★★★☆

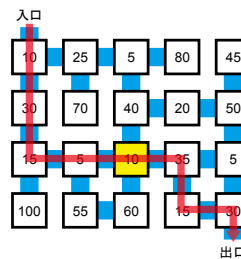
矢印にそってサイコロを転がしていき、ゴールのマス目で一番上の面に見えるサイコロの目は何でしょう？



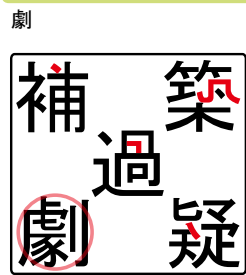
答え

● 夏号の解答 ●

ポイントゲット



鏡文字間違い探し



『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】 4月28日（消印有効）

【発表】 『レター』 夏号に掲載

【賞品】 正解者の中から40名に図書カード、10名に『実力番付ナンプレ250問』（発売：マガジン・マガジン/出題：スカイネットコーポレーション）をお贈りします。

【応募要項】 ①答え（どちらか1問でも可）漢字クロスたし算の答え、サイコロ転がしの答えを書く。②本誌やクイズの感想、ご希望などをひと言（読者の窓に掲載することがあります）。③前ページの「原稿募集」の募集内容もご記入いただければ、併せて応募可能です。④加入者証の記号番号 ⑤自宅住所・郵便番号 ⑥氏名・年齢を記入して、ハガキ又は封書でご応募ください。

【宛て先】 〒113-8441/私学事業団 チャレンジ the パズル 係

応募の際にいただいた個人情報については、当選者発表及び賞品発送のみに使用します。応募は1人1口となります。



パズル夏号当選者 下記の方に賞品をお送りしました。(敬称略)

●図書カード

梅村 匡史 (北海道)
小川 博 (北海道)
及川 紀子 (岩手県)
小川せつ子 (宮城県)
小野 明 (宮城県)
川島 康広 (茨城県)
関口 恭裕 (埼玉県)

渡辺 勉 (埼玉県)
寺田 悠希 (千葉県)
大島ひろみ (東京都)
積田 孝一 (東京都)
西脇 尚美 (東京都)
二ノ宮達夫 (東京都)
山下 一郎 (東京都)
鈴木 千枝 (新潟県)

北川 利幸 (石川県)
佐野 由美 (石川県)
永原美智代 (石川県)
松本かおり (石川県)
大野木美恵 (福井県)
石田 千明 (岐阜県)
若林 啓介 (静岡県)
粥川貴久生 (愛知県)

四方 正代 (京都府)
笹井由美枝 (大阪府)
高山 新次 (大阪府)
岩橋かおる (兵庫県)
楠田 直彦 (兵庫県)
小谷 郁子 (鳥取県)
人部 禎郎 (岡山県)
嶋本 敬治 (広島県)

姫宮 久夫 (広島県)
中川 敦子 (香川県)
西川由紀子 (愛媛県)
神谷 理絵 (福岡県)
永田八千代 (福岡県)
橋口 敦子 (福岡県)
野田 光昭 (長崎県)
羽田野花美 (熊本県)

石川真砂代 (宮崎県)

●パズル本

加藤 望 (北海道)
田中 優子 (北海道)
宮崎 央子 (北海道)
島田 了八 (宮城県)

長谷川笙子 (宮城県)
寺田 真礼 (石川県)
大杉 広美 (岐阜県)
水野 恭子 (岐阜県)
林 将也 (兵庫県)
藤本 佳和 (兵庫県)

「おうちで作ろう」

簡単レシピ

豚肉と焼きねぎの甘酢炒め

調理時間：約15分

1人前：415kcal

監修/フードコーディネーター 庭乃 桃



材料(2人前)

豚小間切れ肉 200g
長ねぎ 1本
油 小さじ2

A 酒 小さじ2
片栗粉 小さじ1と1/2
塩 少々
コショウ 少々

B 醤油 小さじ2
砂糖 小さじ2
鶏ガラスープの素(顆粒) ... 小さじ1と1/2
酒 小さじ1
酢 小さじ1
赤唐辛子(種を取って小口切りにしたもの) 1本

作り方

- 1 豚小間切れ肉は食べやすく切り、**A**の下味をもみ込む。長ねぎは長さ4cmに切る。**B**はよく混ぜておく。
- 2 フライパンに油小さじ1を熱して、中弱火で長ねぎを焼く。きれいな焼き色がついてしんなりしたら一度取り出す。
- 3 同じフライパンに残りの油を入れて、強めの中火で豚小間切れ肉を焼く。
- 4 豚肉にこんがり焼き色がつき、火が通ったら、長ねぎを戻し入れて弱火にし、**B**を加えて全体にからめる。
- 5 全体にからめて、汁気が少なくなれば火を止める。

POINT

甘酸っぱい味つけと、ジューシーな豚肉が食欲をそそる簡単炒めもの。旬を迎えて栄養価もおいしさも増した長ねぎは、焼くことでよりいっそう甘みが強まります。ねぎに含まれるアリシンには、血行を良くしたり、身体を温める働きがあり、この時期、積極的にとりたい栄養素のひとつ。ビタミンB1を多く含むメインの豚肉と合わせることで、その吸収を助け、寒さによる疲れやすさやだるさを改善してくれます。

私学共済制度の構成

(令和4年9月現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,847校
(44校増)

加入者数

619,719人
(4,867人増)

被扶養者数

339,351人
(2,687人減)

年金者数

586,504人
(18,789人増)

編集室

「雪」という字は、「雨」と「ヨ」の組み合わせでできていますが、この「ヨ」が表すものが何か、皆さんはご存じでしょうか。「ヨ」の部分は、もともとは「彗」の字でした。確かに「彗」の下の部分が「ヨ」に似ていますね。「彗」はほうきのこと、で、「掃き清める」という意味を持っています。

地上を掃き清め真っ白に覆う「雪」のように、私学共済ホームページもリニューアルという名の掃除を終え構成やデザインを一新したところですが、使い勝手はいかがでしょう。ぜひお気軽に皆さんの感想をお寄せください。

次回の「レター」春号は5月下旬にホームページへ掲載します。

加入者向広報
[共済だより]



令和5年1月1日発行 第144号

編集兼発行所

日本私立学校振興・共済事業団 共済事業本部
〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5

☎03(3813)5321(代)

電話番号をお間違えのないようお願いします。

私学共済ホームページアドレス
<https://www.pmac.shigaku.go.jp/>

令和4年11月15日のリニューアルにより、
ユーザー名・パスワードは廃止となりました。

早春は梅の香りを楽しむ



湯河原梅林 (画像提供: 湯河原町)

^{まくやま}
幕山公園では、2月上旬から3月中旬にかけて「湯河原梅林 梅の宴」が開催されます。幕山の山裾に広がる、約4,000本の紅梅・白梅の香りに包まれた園内は、自由に散策を楽しめます。

のんびりと散策し、敷島館で美味しいお食事と源泉掛け流し温泉でゆっくりとお過ごしください。

お刺身コース

会席コース(12,100円～)のお刺身を「旬の魚の盛り合わせ」にグレードアップした宿泊プランです。新鮮な海の幸と敷島館自慢の源泉掛け流しの温泉をぜひお楽しみください。

1泊2食(1名様)

..... 13,600円～

取扱期間: 通年(年末年始・盆休みを除きます)

※仕入れ状況により対応できないことがありますので、宿泊申し込みの際に「お刺身コース」とご予約ください。

※2名様以上、宿泊日の三日前までのご予約をお願いします。



旬の魚の盛り合わせ (3人前・イメージ)

しきしまかん
湯河原 敷島館
☎ 0465(63)3755



〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上745
【アクセス】JR「湯河原」駅から「奥湯河原」行き又は「不動滝」行きバスで15分「美術館前」下車、すぐ前