



Letter

vol. 145
2023 春号



Information

新しく加入者となった皆さんへ 共済事業を紹介します
令和5年度の掛金等の率
被扶養者にかかる所得基準が一部改正されました
令和5年度の年金額

芸術・文化・健康

●名画のものがたり
ヤコポ・ティントレット
「聖ゲオルギウスとドラゴン」
●おうちで作ろう 簡単レシピ
アスパラの塩レモン肉巻き

令和5年度 積立共済年金・共済定期保険

前期募集

募集期間 令和5年6月1日(木)～30日(金) 私学事業団必着

積立共済年金 (つみきょう) ～ゆとりあるセカンドライフのために～

老後の生活をイメージしてみましよう

- 年金にプラスアルファがあったら！
旅行、外食、趣味など……
- 日常の生活費は大丈夫かしら
食費、医療費、介護費など……



そんなあなたに

老後の豊かな生活設計に備える 積立共済年金がおすすめ

在職中に掛金を積み立て、その積立金と配当金を原資として、退職（脱退）後に年金や一時金等を受け取ることができる、公的年金を補完する制度です。

税制適格コース

- 個人年金保険料控除の対象

自由選択コース

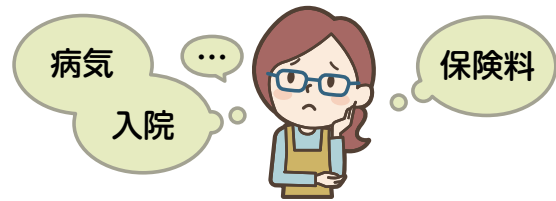
- 一般の生命保険料控除の対象
- ▶募集パンフレットは、5月下旬に学校等宛てに送付します。

問い合わせ先
貯金・貸付課 貯金係 ☎ 03 (3813) 5321 (代表)

共済定期保険 (きょうさいていき) ～自助努力による保障づくりをサポート～

もしものときの備えは大丈夫ですか

- 万が一の病気や入院、死亡に備えたい
- 他の保険に加入中だが月の保険料が高い



そんなあなたに

万が一のとき、あなたと家族を支える 共済定期保険がおすすめ

死亡・入院及び休業等をした場合の公的保障制度を補完する制度です。私学共済制度の団体保険であるため、手ごろな保険料で加入できます。

家族年金コース (基本コース)

死亡又は高度障害に対応

加入が条件です

医療保障
コース

医療費支援
コース

3大疾病保障
コース

長期休業補償
コース

※前期募集では、家族年金・医療保障・医療費支援コースの新規加入を受け付けています。

学校加入コース

加入者への福利厚生として死亡又は高度障害に対応

▶募集パンフレットは、5月下旬に学校等宛てに送付します。

問い合わせ先
貯金・貸付課 貯金係
共済定期保険専用ダイヤル 0120 (716) 267

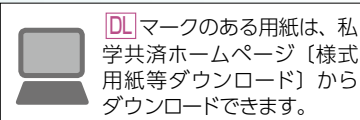


〈表紙の絵〉
「トリケラトプス」
大阪府 岩田 結夢さん(7歳)

2 ●名画のものがたり

vol.73 ヤコボ・ティントレット

「聖ゲオルギウスとドラゴン」 利倉 隆



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。

Information

- 4 新しく加入者となった皆さんへ 共済事業を紹介します
- 6 令和5年度の掛金等の率
- 7 被扶養者にかかる所得基準が一部改正されました
性別記載欄の表示がなくなりました
福島原発事故に伴う一部負担金免除の延長
- 8 令和5年度の年金額
- 11 加入者と年金受給権者の住所変更手続きは別々に行ってください
公金受取口座の取り扱い
- 12 出産費及び家族出産費の支給額の変更（令和5年4月1日施行）
整骨院・接骨院の施術と保険診療Q&A
- 13 療養費等の請求にかかる注意点
共済運営委員会の報告
- 14 特定保健指導対象者となった皆さんへ
補助券の適正な使用をお願いします
- 15 令和5年度 生涯生活設計セミナーの開催
加入者証・加入者被扶養者証は必ず返納してください
- 16 年金請求時の住民票等の省略
年金の時効に注意しましょう
- 17 加入者貸付のご案内

18 ●めざそう健康体!カラダによいこと

たんぱく質の働き
東京臨海病院 栄養科長
管理栄養士 青木 淳子

19 ●メディカル・インフォメーション

肺がんの早期診断のために
東京臨海病院
呼吸器外科部長 牧野 洋二郎

20 ●レ・トラ

対岳荘/京都GP/あじさい荘/札幌GP/
相洋閣/大阪GP/兼六荘/広島GP

26 ●読者の窓

お近くの共済業務課をご利用ください

27 ●ミニ美術館

28 ●チャレンジ the パズル

29 ●おうちで作ろう 簡単レシピ

アスパラの塩レモン肉巻き
フードコーディネーター 庭乃 桃

私学共済制度の構成/編集室

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。

利倉 隆
Takashi Toshikura

利倉 隆(としくら・たかし) /
美術評論家。著書は「絵画のなかの動物たち・神話・象
徴・寓話」(美術出版社)など多数。シリーズ「イメージの
森のなかへ」(12冊・二玄社)では児童福祉文化賞受賞

Saint George and the Dragon

聖ゲオルギウスとドラゴン



1550年代 カンヴァス、油彩 158.3×100.5cm ロンドン・ナショナル・ギャラリー 画像：アフロ

聖ゲオルギウスはローマ帝国によるキリスト教徒迫害が熾烈をきわめた4世紀初頭に殉教した武人とされ、中世の十字軍の時代にはこの戦士聖人に対する崇拜は非常な高まりをみせました。英国ではセント・ジョージの名で知られ、またヴェネツィア共和国の守護聖人の一人。伝説によるとリビアの国の大きな湖に面したある町がドラゴンに荒らされており、その怪獣をなだめるために羊ばかりか住民さえもがくじ引きで生贄いけにえに供されました。そしてついには王の娘クレオドリンダひとみごくうが人身御供になるところを、そこに通りかかったゲオルギウスが怪獣を退治して王女を救ったということです。

この物語はティントレット以前にも中世・ルネサンスを通じて豊富な作例が残されており、騎士とドラゴンの闘争するシーンが横長の画面の中央を占めるという構図が多いのですが、この絵は祭壇画として縦長の画面を用いており、画家は構成にも新機軸を導入することになりました。中景では白馬にまたがる騎士は槍を構え、狼に似た獣の頭部と翼を持つドラゴンを水際まで追い詰めてゆき、その槍はまさに振り向くドラゴンの顎を貫くところ。白馬の手前に横たわっているのは王女よりも前に人身御供となった犠牲者で、その姿勢はどこか磔刑たっけいのキリストを連想させるところがあります。

さて主題であるべき闘争のシーンが中景に退いて表される一方で、普通は副次的に扱われる王女の姿が前景にクローズアップされているのは異例の表現。逃げまどう王女は薔薇色のガウンをひるがえし、深い青色のドレスには白くきらめくハイライトが効果的です。とりわけ印象的なのは短縮法で描かれた右手で、その開かれた五指はまっすぐに突き出されて、まるでこの悲劇のヒロインが、描かれた空間からわたしたちの現実の世界に躍り込んでくるようなスピード感と不思議な臨場感。それは演劇的でもあり、どこか映画の手法すら連想させます。さらに中景で騎士が右から左へと突進する直線と、水辺で反転して左から近景右下へ姫君がドラゴンから逃れる斜線が構図を躍動させています。

背景の水平線はかなり高く、濃い緑の森の彼方には都市の蒼白い城壁が亡霊のように連なっています。そして暗い雲の上にはまばゆい光の渦が広がり、その中に右手を挙げた父なる神の姿が浮かんでいるという超越的な光景。神は祝福をもって聖人に勝利を約束しているのです。この騎士とドラゴンの主題には善と悪の闘争が象徴されており、そしてこの怪獣を悪魔に見立てるならば、これはキリスト教の異教に対する勝利を意味します。またそれはギリシャ神話で海の獣を倒してアンドロメダ姫を救うペルセウス物語から、さらに古代オリエントの、英雄と怪物という光と闇の闘争神話にまで遡ることができるでしょう。

ヴェネツィアで生涯のほとんどを過ごしたティントレットは、長きにわたりこの水都に数多ある同信会館あまた スクオーラ（平信徒の組合）や聖堂の壁面を超大作群で埋め、その多くは今も現地に残されています。それは彼が敬愛したミケランジェロの偉業にも匹敵するものです。その絶え間なき制作にかけられた創造のエネルギーと、時には強引なやり方も辞さず次々と仕事を勝ち取っていった執念の総計を思うとき、彼の一生の主題もまた「闘争」にほかならなかったといえるかもしれません。

ヤコポ・ティントレット Jacopo Tintoretto (1518 - 94年)

ヴェネツィア生まれ。ティントレットとは通称で染物師の子を意味し、父の職業に因んだもの。画家修業のはじめから巨匠ティツィアーノとは不和があったらしい。代表作は20年以上にわたって制作された聖ロクス大同信会館の一連の装飾。宗教画の主題では「最後の晩餐」を繰り返し描いた。肖像画も多数残されている。激しい情念が表出される彼の反古典主義的なスタイルはマニエリスムに分類され、ある種の表現主義的傾向はエル・グレコに通じるものがある。

特集

新しく加入者となった皆さんへ

共済事業を紹介します

【私学共済制度とは？】

私学共済制度には、私立学校等に勤務し報酬を受けるすべての教職員等が加入することになります。共済事業として、短期給付事業、年金等給付事業、福祉事業の三つの事業を行っています。各事業の詳細は、私学共済ホームページをご覧ください。

【短期給付事業】

加入者と被扶養者の病気・ケガ・出産・死亡・休業（被扶養者を除きます）や災害などに対して給付します。民間企業で働く人が加入する「健康保険」に相当するものです。なお、職務上や通勤途上の傷病等によるものは労災保険の適用となるため、給付対象外となります。

- 医療機関等の窓口で加入者証や加入者被扶養者証等を提示することにより、加入者や被扶養者の診療にかかった総医療費のうち、3割が自己負担となります。残りの7割は、私学事業団から医療機関等に支払います。
- 請求手続きをすることにより受けられる主な給付を紹介します。
- 療養費・家族療養費（13ページ参照）
- 出産費・家族出産費…出産費の請求を医療機関等に委任する直接支払制度や受取代理制度を利用しなかったとき
- 埋葬料・家族埋葬料…職務又は通勤災害によらない理由で死亡したとき
- 災害見舞金…非常災害で住居や家財に被害を受けたとき
- 傷病手当金…加入者が職務によらない病気やケガで休業し、報酬が減額又は無給になったとき
- 出産手当金…加入者が出産のために休業し、報酬が減額又は無給になったとき
- 結婚手当金…加入者が結婚したとき
- 上記の給付の他、移送費・家族移送費、弔慰金・家族弔慰金、休業手当金などの給付があります。

医療機関を受診したときの一般的な例

総医療費	
7割 私学共済制度で負担します	3割 自己負担

医療機関等の自己負担が一定額以上となったときは、高額療養費や私学事業団独自で定める一部負担金払戻金・家族療養費付加金などが本事業団から学校等を通して支給されます。

自動払いのため請求手続きは必要ありません。

【年金等給付事業】

加入者が一定の年齢に達したときや退職したとき、障害の状態になったとき、死亡したときに加入者や遺族の生活の安定のために年金や一時金を給付します。

- 老齢給付・退職給付

老齢厚生年金、経過的職域加算額（退職共済年金）（※）、退職年金（終身・有期）、日本国籍を有しない人の脱退一時金
- 障害給付

障害厚生年金、障害手当金、経過的職域加算額（障害共済年金）（※）、職務障害年金

●遺族給付

遺族厚生年金、経過的職域加算額（遺族共済年金）（※）、職務遺族年金、遺族一時金

※ 経過的職域加算額（共済年金）は、平成27年9月までの私学共済の加入者期間があり、一定の要件を満たしている場合に給付します。

【福祉事業】

「日常生活をより豊かに、より健康に」をテーマに八つの福祉事業を行っています。

●保健事業

特定健康診査・特定保健指導、ヘルスケアポイント、人間ドック利用費用補助、メンタルヘルス等相談事業、郵送検診、出産祝品等の贈呈、各種割引事業等を行っています。

●医療事業

直営の医療機関として、東京臨海病院を運営し、加入者や被扶養者に高度で適切な医療を提供しています。

●宿泊事業

直営宿泊施設として、全国にホテル「ガーデンパレス」を8か所、宿泊所・保養所を8か所運営しています。20～25ページ「レ・トラ」で施設と施設周辺の観光紹介をしています。

●積立貯金事業

加入者の貯金を受け入れ、安全に運用することで有利な年利0.15%（※）で還元しています。

※ 令和5年5月1日現在。今後、金融情勢の変動等により変更することがあります。

●積立共済年金事業 ●共済定期保険事業（表紙裏面参照）

●生涯生活設計の支援事業（15ページ参照）

●貸付事業（17ページ参照）

【掛金等のしくみ】

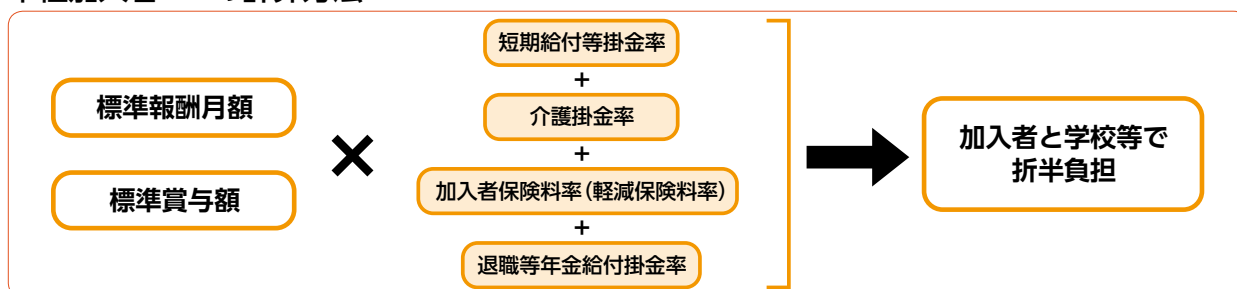
●掛金等とは

共済事業の財源となる掛金等には、短期給付等分掛金（健康保険料にあたる短期給付等掛金と介護掛金）と年金等給付掛金等（厚生年金保険の加入者保険料及び退職等年金給付掛金）があります。毎月の報酬等にかかる掛金等と賞与等にかかる掛金等は、標準報酬月額と標準賞与額に掛金等率を乗じて算出し、加入者と学校等が折半して負担します。

●標準報酬月額と標準賞与額

加入者の標準報酬月額は、新しく加入者になったときに、学校等から報告された報酬等に基づき決まります。その後は、年に一度学校等から報告を受けます。ただし、大幅に変動等があった場合は、届け出により随時改定します。標準賞与額は、賞与が支給されたときに、学校等から報告を受けます。

甲種加入者（※）の計算方法 ※短期給付と年金等給付の両方の適用を受ける加入者のことです。



原則、介護掛金は40歳以上65歳未満、加入者保険料と退職等年金給付掛金は70歳未満の加入者が対象です。

令和5年度の掛金等の率は、5年1月25日開催の共済運営委員会において了承され、表1のとおりとなりましたのでお知らせします。

【短期給付等掛金率】

●短期給付分掛金率

現行の8.569%を据え置きます。

●介護分掛金率

私学事業団が負担すべき介護納付金が前年度に比べて約2億5千万円減少すること等から、4月から現行の1.762%を0.085ポイント引き下げ、1.677%となります。

なお、介護分掛金率については、厚生労働省からの通知による諸係数を基に、本事業団が負担すべき介護納付金の額を算定し、その額を私学共済制度における介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満の加入者）の当該年度の標準報酬月額及び標準賞与額の総額で除して求めることになっています。

【退職等年金給付掛金率】

現行の1.50%を据え置きます。

なお、7年3月までの間は、退職等年金給付掛金の負担軽減を図るため、標準報酬月額等に対し0.3%に相当する額を職域年金経理から退職等年金給付勘定に繰り入れることとしています。このため、実行上の掛金率は1.50%から繰入率0.3%を差し引いた1.20%となります。

表1 令和5年度の掛金等の率

(1) 40歳以上65歳未満の加入者

() 内は改定前の掛金等の率[単位:%]

区分	短期給付等掛金率 ^{*2}				退職等年金給付掛金率 ^{*3}	加入者保険料率 (軽減保険料率) ^{*2}	合計
	短期給付分	福祉事業分	介護分	計			
甲種加入者	8.569	0.250	1.677 (1.762)	10.496 (10.581)	1.20	16.035(8月まで) 16.389(9月から) (16.035)	27.731(8月まで) 28.085(9月から) (27.816)
乙種加入者等 ^{*1}	8.569	0.195	1.677 (1.762)	10.441 (10.526)	—	—	10.441 (10.526)
丙種加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.035(8月まで) 16.389(9月から) (16.035)	17.430(8月まで) 17.784(9月から) (17.430)
任意継続加入者	8.569	0.125	1.677 (1.762)	10.371 (10.456)	—	—	10.371 (10.456)

(2) 40歳未満及び65歳以上の加入者

[単位:%]

区分	短期給付等掛金率 ^{*2}				退職等年金給付掛金率 ^{*3}	加入者保険料率 (軽減保険料率) ^{*2}	合計
	短期給付分	福祉事業分	介護分	計			
甲種加入者	8.569	0.250	—	8.819	1.20	16.035(8月まで) 16.389(9月から)	26.054(8月まで) 26.408(9月から)
乙種加入者等 ^{*1}	8.569	0.195	—	8.764	—	—	8.764
丙種加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.035(8月まで) 16.389(9月から)	17.430(8月まで) 17.784(9月から)
任意継続加入者	8.569	0.125	—	8.694	—	—	8.694

※1 乙種加入者等は、短期給付のみ適用者（乙種加入者、協定特例加入者、放送大学・法科大学院等への公務員派遣加入者）です。

※2 掛金等の率の改定期間については、短期給付等掛金率は4月、加入者保険料率（軽減保険料率）は9月となります。

※3 退職等年金給付掛金率（1.20%）は、納付していただく掛金を算定する際に用いる本来の掛金率1.50%から繰入率0.3%を差し引いた実行上の率を掲載しています。

注 都道府県補助金がある場合は、標準報酬月額にかかる加入者保険料に対し補助されます。標準賞与額にかかる加入者保険料に対しては補助されません。

【加入者保険料率（軽減保険料率）】

元年度に、2年度～6年度の加入者保険料率（軽減保険料率）を設定しており、5年度の軽減後の保険料率（軽減保険料率）は4月～8月が現行の16.035%、9月～6年3月が16.389%となります。

なお、5年度及び6年度の加入者保険料率（軽減保険料率）は表2のとおりです。

表2 令和5年度以降の加入者保険料率（軽減保険料率）

[単位:%]

月 分	①加入者 保険料率	②軽減幅	軽減保険料率 (①-②)
令和5年4月分から令和5年8月分までの月分	17.186	1.151	16.035
令和5年9月分から令和6年3月分までの月分		0.797	16.389
令和6年4月分から令和6年8月分までの月分	17.540	1.151	16.389
令和6年9月分から令和7年3月分までの月分		0.797	16.743

資格

被扶養者にかかる所得基準が一部改正されました

業務部
資格課

私学共済ホームページですでお知らせしているとおり（令和5年1月16日掲載）、年金収入のない60歳以上の人の被扶養者となる所得基準については、令和5年1月までは年収130万円未満（月収108,334円未満）でしたが、5年2月からは、年金収入の有無にかかわらず、年収180万円未満（月収150,000円未満）に改正されました。

ただし、この収入要件を満たしていても、加入者より優先する扶養義務者がいないことの確認等も必要となります。詳しくは私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶資格と掛金等▶被扶養者とは〕を参照してください。

医療

性別記載欄の表示がなくなりました

業務部
短期給付課

医療機関等を受診した際の自己負担額等を軽減するために、医療機関等の窓口で加入者に添えて提出する次の①～④の証については、令和5年4月交付分から性別記載欄がなくなりました。なお、3月以前に交付している証は引き続き使用することができます。

- ① 高齢受給者証 ② 限度額適用認定証 ③ 限度額適用・標準負担額減額認定証
④ 特定疾病療養受療証

上記の証について、詳しくは私学共済ホームページをご覧ください。

震災
対応

福島原発事故に伴う一部負担金免除の延長

業務部
短期給付課

東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う避難指示区域等における、加入者及び被扶養者の一部負担金免除を令和5年3月1日以降も引き続き行っています。

免除を受けることができる期限：令和6年2月29日

●免除対象者

帰還困難区域等及び上位所得層（標準報酬月額が53万円以上）を除く旧避難指示区域等に居住する（していた）加入者等

●免除要件や申請手続き

私学共済ホームページ〔重要なお知らせ▶災害への対応（共済業務）▶東日本大震災への対応（共済業務）〕をご覧ください。

令和5年度の年金額改定について、改定の内容や「改定通知書」の留意点などをお知らせします。

【年金額は1.9%又は2.2%の引き上げ】

年金額は、物価や賃金の変動に合わせて毎年度改定するしくみです。具体的には、名目手取り賃金変動率が物価変動率を上回る場合、67歳以下の人（昭和31年4月2日以後生まれ）の年金額は名目手取り賃金変動率を、68歳以上の人（昭和31年4月1日以前生まれ）の年金額は物価変動率を用いて改定することになっています。また、マクロ経済スライド（※1）による調整が併せて導入されています。

総務省から、令和4年平均の「全国消費者物価指数」が公表され、対前年比プラス2.5%となりました。一方、「名目手取り賃金変動率」はプラス2.8%でした。

このため、今年度の年金額は、67歳以下の方は名目手取り賃金変動率（プラス2.8%）を、68歳以上の方は物価変動率（プラス2.5%）を用いて改定します。また、マクロ経済スライドによる調整（マイナス0.6%）（※2）が反映されます。

以上のことから、今年度の年金額は原則（※3）、67歳以下の方はプラス2.2%を、68歳以上の方はプラス1.9%を基準に改定することになりました。

- ※1 少子高齢化の進展等に対応するために、公的年金被保険者数の変動や平均余命の伸びに基づき、物価や賃金の変動がプラスの場合に上昇する改定率を抑えるものです。
- ※2 令和5年度のマクロ経済スライドによる調整（マイナス0.3%）と、3年度・4年度のマクロ経済スライドの未調整分による調整（マイナス0.3%）の合計です。
- ※3 年金額は、本来水準と従前保障の計算を比較し、いずれか高い額を支給しています。従前保障の計算による年金額は、生年月日にかかわらず、プラス1.9%を基準に改定します。また、年金の種類や加入記録等によっては、年金額が減額になることがあります。

【年金額の通知書等】

年金額や支給額は、すべての年金について「改定通知書」で5月下旬にお知らせします。金額は年額表示で、私学事業団が支払う年金を記載しています。

「改定通知書」は、法令に基づいて年金額を計算した結果のお知らせですので、「改定通知書」に対する手続きは必要ありません。

なお、住所や送金先の変更、受給する年金の選択換えなどがあるときは、本事業団に連絡してください。

●「改定通知書」が複数枚送付されている人

年金には、老齢（退職）、障害、死亡（遺族）を事由としたものがあります（4・5ページ参照）。一人で複数の事由の年金受給権を持っている場合、「改定通知書」を複数枚送付します。

異なる事由の年金は、原則として一つの年金を受給し、他の事由の年金は支給停止となりますので、それぞれの「改定通知書」の停止額、支給年金額の記載を確認してください。

●「改定通知書」が送付されていない人

後日「決定・改定・支給年金額変更通知書」等により今年度の年金額等をお知らせします。

ただし、老齢厚生年金・退職（共済）年金の繰下げ待機をしている人には、支給開始の申し出をするまで「改定通知書」、「決定・改定・支給年金額変更通知書」等の年金額の通知は送付しません。支給開始の申し出をしたいときは、本事業団に連絡してください。

注 退職等年金給付における退職年金（年金証書記号番号の末尾が「E」又は「F」の年金は改定のルールが公的年金とは異なるため、今回は通知の対象になりません。

●令和5年3月以降に退職した人

「改定通知書」は、すべての年金受給権者の分を一斉に作成し送付しています。「改定通知書」の作成時点で本事業団が退職を確認できていない場合、停止の事由は「在職中」のままになっています。

本事業団が退職を確認でき次第、改めて在職中の停止を解除した通知書を送付します。

特に、私立学校等以外（民間企業や公務員等）を退職した場合、他の実施機関（日本年金機構や各共済組合）からの情報を待たなければならないため、一定期間を要します。

●年金額の算定期間を改定するとき

私学共済の老齢厚生年金・退職（共済）年金の受給権者が私立学校等に在職中（第4号厚生年金被保険者）の場合、受給権発生後の加入期間を年金額の算定期間に反映するタイミングは次の①～④のいずれかになります。

- ①退職したとき
- ②65歳に到達したとき
- ③毎年9月1日（65歳以上の人に限りです）
- ④70歳に到達したとき（在職中であっても年金制度を脱退したものとみなします）

したがって、在職中の「改定通知書」に表示している年金額は、受給権発生時点又は①～④の時点より前の加入期間に基づいて計算しています。

●年金の支給停止

今回の改定は、法令に基づいて今年度の年金額を計算したものです。「改定通知書」に停止の記載があるものは、今回から年金の支給を停止するものではありません。

年金の支給停止には、併給調整（老齢（退職）、障害、遺族の異なる事由による年金給付の受給権を複数有している場合の停止）や、加給年金額の停止などがあります。これらは今回から始まったものではなく、以前から支給停止になっていたものです。「改定通知書」の『【参考】改定前の年金額・支給年金額等』の記載や、過去に送付した「改定通知書」などを併せて確認してください。

【在職中の支給停止（報酬が変わったときの取り扱い等）】

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、年金額と報酬額により、年金の一部又は全部が支給停止になることがあります。

この支給停止について、「再雇用等により報酬が下がったにもかかわらず、年金の支給停止額が変わっていないのはなぜですか」といった問い合わせが多いため、在職中の支給停止のしくみを説明します。

●在職中の支給停止の基本的な考え方

基本月額（※1）と総報酬月額相当額（※2）の合計額が48万円（※3）を超えるときは、超えた額の2分の1の基本月額を支給停止します。

支給停止額（月額）＝（総報酬月額相当額＋基本月額－48万円）×2分の1

※1 年金額（報酬比例部分）×12分の1

※2 在職支給停止額計算の対象となる月の標準報酬月額+その月以前1年間の標準賞与額の総額×12分の1

※3 支給停止の基準額は、47万円（令和4年度まで）から48万円に改定されました。

学校等から報告される報酬や賞与によって標準報酬月額及び標準賞与額が決まり、それを受けて総報酬月額相当額を算出します。標準報酬月額の改定や標準賞与額の有無によって総報酬月額相当額が変わり、その都度、年金の支給停止額計算を行います。

●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本事業団に報告するには、次の(1)(2)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の改定を行うもの

例 4月に報酬が変動し、4～6月の報酬月額を7月に報告

➔ 標準報酬月額が変わるのは7月から（年金の支給額も7月から変更）

(2) 即時改定

60歳以上で定年等により退職し、1日も空白のない再雇用により報酬が変わり、従前の標準報酬月額の等級に比べて1等級以上増減したときに、本人が希望した場合（※）、再雇用の月から標準報酬月額の改定を行うもの

※ 標準報酬月額が下がった場合は、標準報酬月額を基に算定される短期給付等の額も下がるため、本人の希望によります。

例 4月に報酬が変動し、4月に報酬月額を報告

➔ 標準報酬月額が変わるのは4月から（年金の支給額も4月から変更）

上記(1)(2)のどちらに該当するかにより、標準報酬月額が改定される時期が異なるため、支給停止額が変わる時期も異なることになります。

●支給停止にかかる標準賞与額の影響

総報酬月額相当額には、年金の支給停止計算の対象となる月以前1年間の標準賞与額の12分の1が合算されます。

例 4月に報酬が変動し、上記(2)の「即時改定」をした

➔ 4月の総報酬月額相当額 = 4月改定の標準報酬月額 + 4月以前1年間（前年5月から当年4月）の標準賞与額 × 12分の1

したがって、4月から標準報酬月額が大幅に下がったとしても、支給停止計算の対象となる月以前1年間の標準賞与額に変動がないため、年金の支給停止額計算をした結果、支給停止額があまり（又はまったく）変わらないことがあります。

●職域相当部分の支給停止

経過的職域加算額（退職共済年金）、退職（共済）年金の職域相当部分は、私立学校等に在職中の場合、報酬等の額にかかわらず支給停止となります。

年金

加入者と年金受給権者の住所変更手続きは別々に行ってください

年金部

加入者は学校等を通して、任意継続加入者及び年金受給権者は直接私学事業団に新しい住所を報告しますが、加入者又は任意継続加入者であり、かつ年金受給権者である場合は、複数の届書を提出する必要があります。提出が必要な届書は表を確認してください。

表 届書一覧

○…届書の提出が必要 ×…届書の提出は不要 △…届書の提出は原則不要

	加入者	任意継続加入者	年金受給権者	加入者かつ年金受給権者	任意継続加入者かつ年金受給権者
加入者異動報告書□	○	×	×	○	×
任意継続加入者異動届書□	×	○	×	×	○
年金受給権者 住所変更届	×	×	△	△	△

●年金受給権者の住所変更

住民基本台帳ネットワーク（以下「住基ネット」といいます）の情報により住民票住所の変更を本事業団で確認できた場合、その情報に基づき住所変更を行うため、手続きは原則不要ですが、変更後の住所登録には3～4か月かかります。登録までの間、年金関係の通知等は旧住所宛てに送付しますので、最寄りの郵便局で転居・転送の手続きを行ってください。

ただし、本事業団の年金記録に登録されている情報（氏名・性別・生年月日・住所）と住基ネット上の情報が一致せず、住基ネットでの確認がとれない場合は、「年金受給権者 住所変更届」及びマイナンバーカードの両面の写し等添付書類を求めることがあります。

年金

公金受取口座の取り扱い

年金部

令和4年10月から公的給付支給等口座（以下「公金受取口座」といいます）の登録制度が開始されました。公金受取口座は、年金受給権者が私学事業団からの年金等給付を受け取る口座としても利用できます。

●年金請求時の添付書類の省略

公金受取口座の登録制度開始に伴い、年金請求書（以下「請求書」といいます）の書式を変更しました。年金の受取口座として公金受取口座を指定する場合は、請求書の公金受取口座を指定する項目にチェックし、公金受取口座を請求書に記入してください。その場合、請求書に添付する通帳又はキャッシュカードの写し及び金融機関の証明については、省略が可能です。

●公金受取口座を変更したとき

公金受取口座を本事業団の年金受取口座に利用している年金受給権者が公金受取口座を変更したときは、本事業団の年金受取口座も変更します。これを「公金受取口座の都度照会」といい、令和4年12月定期支給期から開始しています。

ただし、年金受取口座の変更に一定の時間がかかるため、定期支給月の前々月10日以降に公金受取口座を変更した場合は、変更前の口座に振り込みます。

なお、日本年金機構や公務員共済は別途受取機関変更届の提出が必要となる場合がありますので、詳しくは各実施機関にお尋ねください。

医療

出産費及び家族出産費の支給額の変更 (令和5年4月1日施行)

業務部
短期給付課

政府の医療保険制度改革により、出産に伴う経済的負担を軽減するため、令和5年4月1日以降の出産にかかる出産費及び家族出産費の支給額が、次の①又は②のとおり引き上げられました。

- ①産科医療補償制度対象分娩のとき 50万円
- ②産科医療補償制度対象外分娩のとき 48.8万円

出産費付加金・家族出産費付加金（5万円）に変更はありません。出産費の請求方法については私学共済ホームページを参照してください。

医療

整骨院・接骨院の施術と保険診療Q&A

業務部
短期給付課

整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受ける場合、加入者証等を使用できるのは一部の施術のみです。そのため、私学事業団では施術内容の照会を行うことがあります。

今回は、よくある問い合わせについてQ&Aで説明します。

【加入者証等の使用】

Q1 どのような施術に加入者証等を使用できますか。

A1 急性の外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）です。骨折・脱臼は応急手当てのみで、応急処置後の施術には医師の同意が必要です。

Q2 加入者証等を使用した場合、何か手続きは必要ですか。

A2 施術を受けたときに整骨院や接骨院が用意する「療養費支給申請書」に、必ず施術内容を確認のうえ署名してください。

注 施術内容を確認せず、白紙の申請書に署名することのないようにしてください。

【施術内容の照会】

Q3 施術内容の照会文書を受け取りましたが、何のために回答するのですか。

A3 整骨院や接骨院で保険適用となる施術は限られています。

保険適用外の施術が含まれていないかを確認し、保険診療の適正化を図ることが目的です。整骨院や接骨院での施術を制限するものではありません。

Q4 私学事業団ではない会社からの照会に、回答しても大丈夫ですか。

A4 施術内容の照会は、本事業団が業務委託した会社（株式会社オークス）が「柔道整復（整骨院・接骨院）の受診に伴う確認について」を加入者の所属する学校等を通して送付しています。

Q5 受診してから時間が経っており正確に覚えていないので、回答しなくてもよいですか。

A5 回答は、分かる範囲で記入してください。記憶が曖昧な箇所は無理に記入せず、「曖昧である」旨をその箇所に記入してください。

整骨院や接骨院に確認する必要はありません。回答は任意ですが、可能な限りのご協力をお願いします。

Q6 照会文書は誰が回答するのですか。

A6 施術を受けた本人が回答してください。

医療機関等を受診するときは、加入者証等を提示することで一部負担金(原則3割。4ページ参照)を負担することになります。

ただし、次の事由で医療費の全額を負担した場合は、請求により一部負担金以外の保険診療分(原則7割)の払い戻しを受けることができます。これを療養費・家族療養費といいます。

●加入者証等の交付手続き中に、医療機関等の窓口で、一旦医療費を全額支払ったとき

「療養費・家族療養費等請求書^{DL}」に、次の①②のいずれかを添付し、学校等を通して(任意継続加入者は直接)請求してください。

①「診療報酬(医科・歯科・調剤)領収済証明書^{DL}」

受診した医療機関等ごとに作成してもらってください。

②領収書(原本)と診療報酬明細書(レセプト)の写し

診療報酬明細書(レセプト)の写しは医療機関等に交付の依頼をしてください。領収書と一緒に交付される診療明細書等とは異なりますので注意してください。

●医療機関等の窓口で、以前加入していた健康保険制度の保険証を誤って使用し、前の健康保険制度から支払いを求められ返金したとき

「療養費・家族療養費等請求書^{DL}」に、次の①②両方を添付し、学校等を通して(任意継続加入者は直接)請求してください。

①以前の健康保険組合から交付された診療報酬明細書(レセプト)の写し

開封厳禁の封筒に入った状態で交付されますので、開封せずに添付してください。

②以前の健康保険組合に返還した際の領収書(原本)

令和5年1月及び3月開催の共済運営委員会において、次の事項が審議・報告され、了承されました。

●第86回共済運営委員会(1月25日開催)

1 審議事項

①令和5年度における介護分掛金率の改定(案)について

2 報告事項

①令和5年度日本私立学校振興・共済事業団事業費補助金等(共済事業)(案)について

②過払年金の債権放棄について

●第87回共済運営委員会(3月20日開催)

1 審議事項

①令和5事業年度事業計画・予算(案)(共済業務関係)について

②共済業務における取組基本方針(第5期)等(案)について

③私立学校教職員共済制度貸付規則等一部改正(案)及び特殊住宅貸付規則の廃止(案)について

④宮城会館の運営形態変更(案)について

2 報告事項

①私学共済制度に係る関係法令等の改正等について

健康
管理

特定保健指導対象者となった皆さんへ

福祉部
保健課

特定健康診査の結果を提出した加入者等には、学校等又は本人宛てに健康情報冊子「QUPiO Plus (クピオ プラス)」を送付しています。そのうち、特定保健指導の対象者には、特定保健指導利用券（以下「利用券」といいます）を同封しています。

令和4年度の利用券の有効期限は**5年7月31日**です。

●特定保健指導の受け方

特定保健指導の対象者には、利用券と併せて「特定保健指導 指定機関一覧」（以下「一覧」といいます）を送付しています。一覧又は私学共済ホームページに掲載している機関及び会場等で利用券を使用することにより、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。予約方法等の詳細は一覧又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。

また、利用券を紛失し、再発行を希望する場合には、保健課健康管理係まで連絡してください。特定保健指導対象者かどうかは、「QUPiO Plus」同封の通知文にてご確認ください。

●加入者資格に変更があった場合

特定保健指導を利用中であっても、加入者資格の喪失日以降は特定保健指導を利用できません。任意継続加入者への変更等、加入者資格が継続している場合は、引き続き利用できます。

お願い

補助券の適正な使用をお願いします

福祉部
保健課

厚生施設利用補助券・健康増進宿泊施設利用補助券は、次の注意事項に基づき、適切な使用をお願いします。不正使用が判明した場合、加入者が補助金を返還することとなります。

- 加入者証、加入者被扶養者証、加入者資格証（以下「加入者証等」とします）を持っている人が使用できます。使用する全員分の加入者証等を必ず提示してください。
- 加入者証等の記号番号、利用者の氏名、利用年月日、利用者区分を必ず記入してください。
- 連泊は2泊まで健康増進宿泊施設利用補助券を使用できます（1泊につき1枚使用）。3泊目以降は補助対象外です。
- 定められた枚数以上は使用できません。対象施設で利用できる枚数を確認してください。

注 令和4年3月に送付した「私学共済ブック^{2022・2023}」には、有効期間の異なる2年分の補助券がついています。今年度分（5年4月1日～6年3月31日）を使用するよう注意してください。

お知らせ

令和5年度 生涯生活設計セミナーの開催

福祉部
保健課

加入者の皆さんのセカンドライフ設計の一助となるよう、
教職員生涯福祉財団との共催により「生涯生活設計セミナー」を開催します。

- 1 内容**
- 豊かで明るい退職後のために
 - 年金の概要・退職後の医療保険
 - 生きがい、健康・経済生活のプラン

2 対象者 加入者とその配偶者

3 時間 9:30～17:00

4 参加費 1名につき2,000円
※参加費には、テキスト代、昼食代等を含みます。

5 宿泊の手配・費用 各自で手配・負担をお願いします。

6 申込締め切り日 令和5年6月23日(金)必着
※申し込み多数の場合は、抽選により決定します。

7 申し込み方法

- ▶封書での申し込み
次の内容を明記してください。
- ①参加者氏名
 - ②年齢
 - ③加入者証の記号番号
 - ④参加者の住所
 - ⑤参加者の電話番号
 - ⑥所属学校名
 - ⑦学校の電話番号・内線番号
 - ⑧希望日(第1希望、第2希望)
- ▶私学共済ホームページ[私学共済事業のご案内
▶福祉事業▶生涯生活設計▶生涯生活設計セミナー]からの申し込み

8 申し込み・問い合わせ先

〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-12
フロンティア四谷 6階

一般財団法人
教職員生涯福祉財団「セミナー担当」
☎ 03(5368)1882

セミナー開催日/会場	募集人数
7月27日(木)	各日 35名
8月1日(火)	
8月7日(月)	
8月4日(金)	
8月9日(水)	

共催 日本私立学校振興・共済事業団
一般財団法人 教職員生涯福祉財団

資格

加入者証・加入者被扶養者証は必ず返納してください

業務部
資格課

加入者証・加入者被扶養者証（以下「加入者証等」といいます）は、加入者や被扶養者が病気やケガのときに医療機関等で保険診療を受けるため、一人1枚ずつ交付しています。

加入者が退職したときや被扶養者の認定を取り消したときは、**学校等を通して（任意継続加入者は直接）加入者証等を私学事業団へ返納してください。**また、「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」などが交付されているときは、加入者証等と一緒に返納してください。

なお、返納された加入者証等は、回収記録を個別に管理しており、機械で読み取り作業をします。切断したり、テープで用紙へ貼り付けたりせず、そのまま封筒へ入れてください。

紛失等により返納できないときは、「加入者証等返納不能届書⁰⁴」を提出してください。

資格喪失後に加入者証等を使用した場合、加入者（任意継続加入者を含みます）は本事業団に**医療費等を返還することになります。**

年金

年金請求時の住民票等の省略

年金部

年金の請求手続きに添付いただく生年月日を確認するための住民票等については、個人番号（マイナンバー）を利用した住民基本台帳ネットワークシステムの活用により原則省略できることとなりました。

注1 住民基本台帳ネットワークシステムで情報が確認できなかった場合、追加で住民票等の提出を求めることがあります。

注2 年金請求手続きにおける具体的な必要書類等については、年金請求書等に同封するパンフレット、説明文等を参照してください。

年金

年金の時効に注意しましょう
年金請求の時効は5年です

年金部

年金を受ける権利は、請求手続きをしないまま受給権が発生した日の翌日から5年を経過すると、原則として時効により消滅します。

5年を経過してから年金請求をする場合は、時効完成前（5年以内）に請求手続きができなかった理由を書いた申立書を請求書に添付してください。申立書の内容を審査し、やむを得ない理由であったことが認められた場合は、年金の決定を行う取り扱いとなっています。ただし、年金の支払いは請求時点から5年間しか遡ることができません。

年金の受給権を時効により消滅させないためにも、請求時期を確認し、時効完成前に請求手続きをしてください。

●老齢厚生年金の受給要件

	特別支給	本来支給
①	支給開始年齢に達していること	65歳に達していること
②	厚生年金（私学、一般及び公務員）の加入期間の合計が1年以上あること	1か月以上の厚生年金（私学共済）の加入期間があること
③	受給資格期間を満たしていること（平成29年8月に原則25年から10年に短縮されました）	

●支給開始年齢（特別支給）

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（特別支給はありません）	65歳

●退職年金（新3階年金）の受給要件

平成27年10月以降の加入者期間を有している人が、次の①～③の要件をすべて満たした時点で受給権が発生します。

- ① 65歳以上であること
- ② 引き続き私学共済制度の加入者期間が1年以上あること
- ③ 退職していること（70歳みなし退職を含みます）

貸付け

加入者貸付のご案内 計画的にご利用ください

福祉部
貯金・
貸付課

加入者貸付は、加入者の皆様が臨時に資金を必要とするときに、その資金を貸し付ける制度です。詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶加入者貸付〕をご覧ください。

手続きは、所属する学校等の私学共済事務担当者を通して行ってください。

●貸付けの種類

一般貸付、教育貸付、結婚貸付、住宅貸付、災害貸付、医療・介護貸付の6種類

●貸付利率（変動金利）

年1.26%（災害貸付は年1.00%）の元利均等償還です（令和5年5月1日現在）。

●貸付け申し込みができる人

加入者期間が引き続き1年以上（住宅貸付は引き続き5年以上）ある人
特定教職員等及び任意継続加入者は申し込めません。

●申込締め切り日と送金日

締切日	送金日（学校等宛て送金）
前月16日～当月15日（私学事業団必着）	翌月2日
※前月16日～前月末（私学事業団必着）	当月22日

※ 前月16日から前月末までの申し込みで、「貸付申込書〇〇」の貸付送金日欄の「22日」を丸で囲んでいる場合に限り、当月22日に送金します。

●貸付けの申し込み方法

「貸付申込書〇〇」、「借用証書〇〇」等を作成（記入・押印）し、学校等を通して申し込んでください。

貸付けの要件や貸付限度額、添付書類等は貸付種類ごとに異なりますので注意してください。貸付けは、無理なく償還できるよう計画的な利用をお願いします。

●団体信用生命保険（住宅貸付のみ対象）

団体信用生命保険は、団信制度適用者が償還中に死亡又は高度障害の状態になった場合に、保険会社から貸付金残高が保険金として支払われる制度です。そのため、退職手当で貸付金を精算する必要がなく、ご家族の生活の安定が図れますので、加入をお勧めします。

加入を希望する場合は、住宅貸付申し込み時に「団体信用生命保険申込書兼告知書（だんしん告知書）〇〇」を提出してください。

●貸付けの償還（返済）

償還額は、学校等が給与等から控除し、本事業団へ払い込みます。

毎月の**定期償還**は、借り受けた月から始まります。資金に余裕ができたときは、「貸付金任意償還・団信制度脱退申出書〇〇」で申し出ると、一部又は全部を償還し、完済までの期間を短縮することができます（**任意償還**）。

退職して加入者資格を喪失するときは、残額を一括返済（**即時償還**）することとなります。学校等が償還額を退職手当等から控除して払い込みますが、退職手当等が償還額に不足する場合は、借受人が不足額を用意して学校等に預けてください。

●住宅貸付と退職手当からの控除

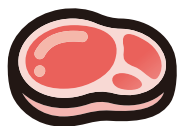
住宅貸付の借受人に退職手当が支給される場合は、再雇用等で加入者資格を喪失していても、一括返済（**即時償還**）となります。

カラダに よいこと

たんぱく質の働き

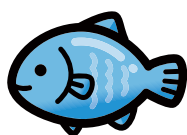
東京臨海病院 栄養科長 管理栄養士 あおき じゅんこ 青木 淳子

たんぱく質は英語で「Protein（プロテイン）」といい、三大栄養素の一つです。たんぱく質はアミノ酸という化合物が数十～数百個以上、鎖状に連なってできています。アミノ酸のうち9種類だけは体の中で作り出すことができないため、必須アミノ酸といい、食物から摂らなければなりません。



たんぱく質が不足するとどうなるの？

たんぱく質は筋肉を作るだけでなく、酵素やホルモンなど体の機能を調節する大切な役割を果たしています。たんぱく質が不足すると筋力が低下するだけでなく、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。



たんぱく質に関連する病気

①フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）

フレイルは一般的に加齢に伴って起こりやすくなりますが、たんぱく質摂取不足によっても、筋肉量が低下し起こりやすくなります。

②慢性腎臓病

たんぱく質摂取が腎機能の低下を促進させるおそれがあるため、たんぱく質の摂取制限が必要です。



1日の摂取基準量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）によると、1日に必要なたんぱく質は、18～49歳では摂取エネルギーの13～20%、50～64歳は14～20%、65歳以上は15～20%が理想とされており、推奨量は18～64歳の男性では1日65g、65歳以上の男性は60g、18歳以上の女性は1日50gとなっています。



たんぱく質を多く含む食品

肉類・魚介類・卵・乳類など動物性食品のほか、豆類・穀類など植物性食品に多く含まれています。一般的に、動物性食品に含まれるたんぱく質の方が質が良いとされていますが、特定の食品に偏らず、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。肉や魚は部位や種類によって脂肪分が多いため、たんぱく質が少ないものもあるので注意しましょう。

100gの肉や魚には約20g、卵1個に約6g、牛乳コップ1杯（200g）に約6.5gのたんぱく質が含まれています。

体を作るうえで大切なたんぱく質ですが、摂りすぎは腎臓への負担や肥満の原因となりますので、適量摂取を心がけましょう。

[参考]

厚生労働省ホームページ「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 / <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
（最終閲覧 令和5年3月10日） / 実教出版編集部（2022）『オールガイド食品成分表2022』実教出版 / 医歯薬出版 編（2020）『日本食品成分表 2020（七訂）』医歯薬出版

メディカル・ インフォメーション



東京臨海病院
呼吸器外科部長
まきの ようじろう
牧野 洋二郎

肺がんの早期診断のために

●肺がんなんて怖くない

はっきり言います。残念ながら皆様が思っているとおり肺がんは怖い病気です。肺がんの罹患数（2019年）は男性4位、女性3位、男女計2位、一方、肺がんの死亡数（2020年）は男性1位、女性2位、男女計1位です。つまり肺がんになる人の割合に対して死亡数が多く、悪性度の高いがんと言えます。

では肺がんを診断されたらもう諦めるしかないのでしょうか？安心してください。肺がんは治せる病気です。そう、怖がる必要はないのです。ただそれを可能にするためにはある条件が必要なのです。

●命を守る肺がん検診

それでは肺がんの根治には何が必要なのでしょう？答えは簡単です。早く見つけて早く治療すれば良いのです。病期（ステージ）とはがんの進行度を示すものですが、肺がんの場合は0期からⅣ期まであります。ここでは肺がんの中で8割を示す非小細胞肺がんの場合を説明致します。0期からⅢ期の一部までが手術の適応となり根治できる可能性のある肺がんです。現在の医療技術では残念ながらⅣ期と診断された肺がんは根治を期待できません。逆に0期で発見された肺がんの術後5年生存率は90%以上、Ⅰ期でも80%以上とされており、多くの方が根治できていると考えられます。つまり肺がんは早く見つかれば手術を受ければ根治できる病気であることをしっかり認識してください。肺がんを早く見つけるために、命を守るために必要とな

るのが肺がん検診を受けることなのです。

●自分で守ろう自分のからだ

コロナ禍前の2017年を例にすると肺がん検診による肺がん発見率は0.05%でした。つまり1万人が肺がん検診を受けると5人が見つかるという計算になります。そう聞くと全然見つからなくて意味がないじゃないかと思う人がいるかもしれませんが。一方で肺がんの罹患率は人口10万人あたり約100人、1万人に対して約10人です。つまり年間に肺がんになる人の半分は肺がん検診で発見できているという計算になり、肺がん検診も十分な役割を果たしているのが分かります。

肺がん検診を受ける決定をできるのは自分自身です。年に1回の受診で良いので積極的に肺がん検診を受けましょう。自分のからだは自分で守りましょう。

【参考】

国立がん研究センター がん情報サービス
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/12_lung.html#anchor1
肺癌診療ガイドライン2022
<https://www.haigan.gr.jp/guideline/2022/index.html>
日本対がん協会ホームページ
<https://www.jcancer.jp/>（最終閲覧 令和5年3月10日）

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>



◆東京メトロ東西線「西葛西」
駅から都バス「臨海町二丁目
団地前行」約10分「東京臨海病院前」下車

◆東京メトロ東西線「葛西」駅から京成バス臨海病院線
「東京臨海病院行」約12分

◆JR京葉線「葛西臨海公園」駅から徒歩約20分



箱根登山電車



緑深まる季節に旅に行こう

箱根

梅雨の箱根は紫陽花が見ごろです

箱根の梅雨の風物詩といえば「紫陽花」です。紫陽花の開花期間は数週間ですが、箱根は山地で標高差があるため、6月中旬から7月下旬まで紫陽花を楽しめます。おすすめは、登山電車の車窓から見る紫陽花です。線路沿いに植えられた紫陽花は、山を登るにつれて変化する開花状況を楽しむことができます。また、途中下車して、沿線にある名所（寺院や美術館庭園など）を巡ることもできます。

箱根「対岳荘」の最寄駅「大平台」駅のそばにも、「あじさいの小径」があり、紫陽花を観賞できます。紫陽花が見ごろの箱根にぜひお越しください。



箱根連山を望む対岳荘

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いただけます。

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)

- ・ 食事の量を控えめにした「漫湯プラン(12,000円～、年末年始・休前日を除きます)」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。

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





廬山寺 源氏庭



四季彩プラン 京会席 (イメージ)

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

京都

京都は桔梗が見ごろです

京都で涼を感じる花のひとつに桔梗があります。青紫色や白色の星形の花冠は、梅雨の頃から初秋まで京都の町を彩ります。京都ガーデンパレス前の京都御所東側にある廬山寺は、紫式部が源氏物語を執筆した邸宅の跡地とされ、白砂と苔の寺庭に、紫式部に因んだ紫色の花（桔梗）が映えます。御所の北西方向にある、安倍晴明を祀る晴明神社も2,000株の桔梗が植えられた名所です。ほかにも、京都市内には天得院や智積院などの名所が点在します。

京都ガーデンパレスを拠点に桔梗をめぐる散策をしてみたいはいかがでしょうか。

料金案内

四季彩プラン

京都ガーデンパレス人気の2食付宿泊プランを期間限定でお得にご利用できます。夕食は「京会席」・「フレンチ」・「京おばんざい」からお選びください。



	通常価格	特別価格
1泊2食 スタンダードツイン(2名1室/1名様)...	12,800円	10,000円
スタンダードシングル(1名様).....	13,800円	10,000円

- 取扱期間：令和5年6月1日～7月31日
- ・夕食料理は1,000円追加で和洋折衷会席に変更できます。
 - ・朝食はセットメニューをご用意します(和定食又は洋定食)。
 - ・キャンペーン対象外のお部屋タイプもあります。
 - ・別途200円の京都市宿泊税が必要です。

鎌倉

落ち着いた雰囲気梅雨の鎌倉

武家の古都・鎌倉には梅雨がよく似合います。古刹の苔むした石段、雨に濡れた参道の石畳、境内に群生する紫陽花、雨滴の波紋が交錯する庭池の花菖蒲など。6月上旬にほたる祭りが行われ、鶴岡八幡宮の柳原神池では日没から午後9時ごろまで、暗闇の中にかすかに光る蛍を鑑賞することができます。寺社によっては写経ができるところもあり、落ち着いた雰囲気浸るなら、梅雨の鎌倉はおすすめです。

あじさい荘に宿泊して、梅雨の鎌倉散策をお楽しみください。



花菖蒲

料金案内

夏プラン

1泊2食(2名1室/1名様)..... **11,200円**~
 取扱期間：令和5年6月1日～8月31日
 ・1名1室でご利用の場合1,500円の割引増しとなります。

鎌倉 あじさい荘 ☎ 0467(22)3506

〒248-0021 神奈川県鎌倉市坂ノ下25-4
 【アクセス】JR「鎌倉」駅から江ノ島電鉄「長谷」駅
 下車、徒歩8分





札幌市大通公園のライラック

札幌

大通公園の主役はライラック

春を迎えた北海道・札幌。満開の桜の花が葉桜になる5月上旬から6月下旬にかけては、芝桜が見ごろを迎え、ピンク色の芝桜が豊平川の河川敷の散歩道などを鮮やかに彩ります。

また、札幌ガーデンパレスそばの大通公園に咲くライラックは「札幌の木」に選定され、その可憐な花は初夏の到来を告げる花として親しまれています。

札幌ガーデンパレスから大通公園を散策して、ライラックを觀賞してみたいかがですか。

料金案内

札幌たびストーリー

旅Story

1泊朝食付

ツインルーム(2名1室/1名様).....7,250円～

トリプルルーム(3名1室/1名様).....6,450円～

取扱期間：令和5年6月1日～8月31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(食事はつきません。ベッドを単独で使用する場合を除きます)。

 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

海に沈む夕焼けは絶景です

三浦半島の北西部に位置する葉山町には葉山御用邸があり、海と山に囲まれた美しい景勝地です。近隣の葉山公園は相模湾からの潮風が心地よく、夕方になると相模湾に沈む夕日を見に多くの人が集まります。茜色に染まる夕日は海と富士山を照らし出す葉山の絶景スポットです。

散策後は、食堂の窓越しの夕暮れ時の海を眺めながら、山海の旬の食材を使用した本格的な和洋会席料理を、相洋閣でご堪能ください。

料金案内

葉山プラン(スタンダード)

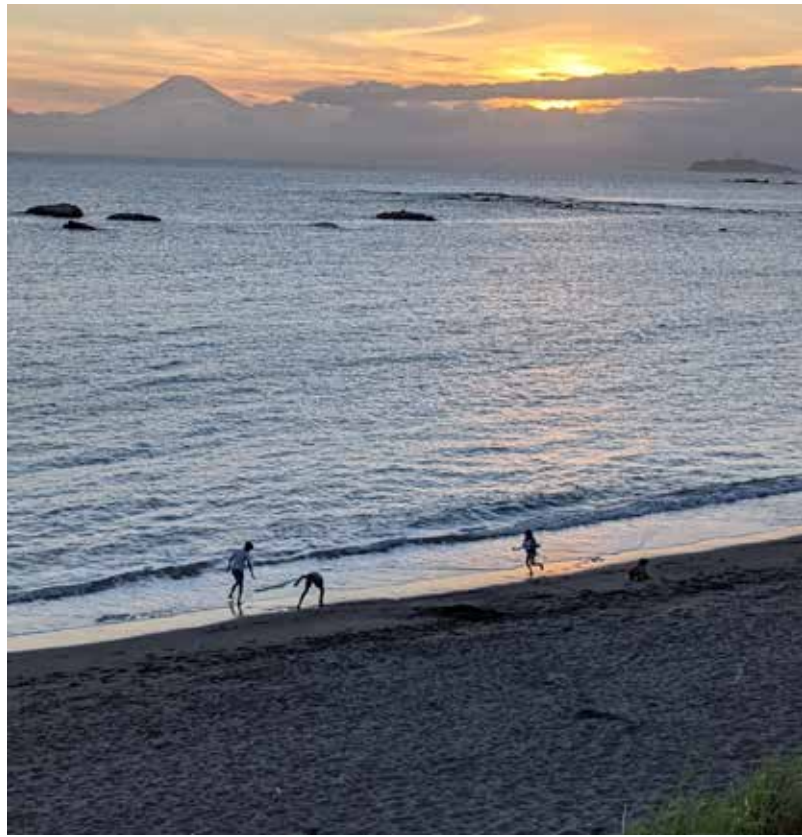
1泊2食(2名1室/1名様)…………… 10,000円～

相模プラン(夕食グレードアップ)

1泊2食(2名1室/1名様)…………… 11,500円～

取扱期間：通年(夏季繁忙期、年末年始を除きます)

・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。



葉山公園

3年ぶりに相洋閣の敷地内のプールを営業します

コロナ禍のため、令和3・4年度はプールの営業を行いませんでしたが、5年度は7月下旬から8月末までプール営業を行う予定です。プール営業期間中は、以下の宿泊プランのみの取り扱いになります。

ぜひ、相洋閣のプールで夏を存分にお楽しみください。

料金案内

夏プラン

1泊2食(2名1室/1名様)…………… 14,000円～

取扱期間：令和5年7月22日～8月27日

- ・プールの使用料を含みます。
- ・プールの営業時間は9：30～16：30です。
- ・1名1室でご利用の場合1,000円の割り増しとなります。





大阪市中央公会堂



朝食 (イメージ)

大阪

大阪で大正ロマンを楽しもう

2本の旧淀川に囲まれた中之島公園の大阪市中央公会堂は大正時代に竣工しました。ヘレン・ケラーの講演会場にもなった歴史ある公会堂は、ネオ・ルネッサンス様式を基調にしたモダンな洋館で重要文化財に指定されています。大正ロマンにあふれる公会堂は毎夜ライトアップされる中之島公園のシンボリックな存在です。

大阪ガーデンパレスを拠点に中之島公園周辺を観光してみませんか。

料金案内

とくとくプラン

1泊朝食付(2名1室/1名様)..... 11,300円~

取扱期間: 通年(年末年始を除きます)

- ・夕食は料理長おすすめ和食料理をお楽しみください。
- ・朝食は、50品目以上のメニューのバイキングを用意しました。
- ・宿泊日の前日までに申し込みをお願いします。

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号出入口階段を経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

金沢

城下町・金沢で旧武家屋敷群を巡る

加賀百万石の城下町・金沢では、城外の半分以上の面積を武家屋敷が占めていたそうです。

兼六荘の徒歩圏にある、長町武家屋敷跡界隈は、旧武家屋敷の土塀や石畳の小路などが残る伝統環境保存区域で、そこは、茶屋街とは異なる幕政時代の風情と情緒が感じられます。

城下町ならではの町並みをぜひご覧ください。



長町武家屋敷跡

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10月31日まで(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10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「加賀料理 秋月」(料亭)まで送迎しますが、送迎車は相乗りです。
- ・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。

けんろくそう
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





大久野島のウサギ

広島 ウサギ楽園で野生のウサギに戯れよう

広島県竹原市にある大久野島^{おおくのしま}。今年の干支が卯^{うさぎ}のため「ウサギの島」と呼ばれる大久野島が注目されています。現在、大久野島に生息するウサギは、昭和46年（1971年）に島のマスコットとして放たれたカイウサギが野生化したもので、個体数は900羽以上とされています。サイクリングで瀬戸内海の景観を楽しむことができ、大久野島にはウサギだけではない魅力があります。

広島ガーデンパレスを拠点に、大久野島でウサギと戯れてみてはいかがでしょうか。

料金案内

和食洋食選べる 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

- ・チェックイン時に朝食について、和食か洋食かお伺いします。
- ・キャンセル又は変更は、宿泊日の二日前までにご連絡ください。



朝食（イメージ）





テーマ投稿

レターで読みたい記事

●秋号で募集

「カラダによいこと」

「コロナ禍によるカラダの変化」

私ももれなく影響を受けてしまいました。通っていたスポーツクラブをやめ、さらに更年期も重なり今月の人間ドックにビクビクしています。

これをきっかけに何とかしなきゃと思っ
たしだいです。

栃木県 50代 女性

名画も良いですが、今回は音楽もお願い
します（クラシック希望です）。

岐阜県 30代 男性

読者の声

●秋号への感想

パズルを解くのが好きなのですが、今回のデジタル数字は初めて挑戦するタイプでした。難しかったのですが、その分面白かったです。これからもいろいろなタイプのパズルを楽しみにしています。

東京都 50代 女性

特定健診の結果分析を見て、自分のこと
として考え、受け止めています。もう少し
体重を落とそうと思い直しました。

愛知県 50代 男性

退職してから食事の用意をすることが増
えました。簡単レシピが役立っています。

兵庫県 60代 男性

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歳以上の人に限ります）

（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（直通課）

※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 11 A 9999 番号 99999
県コード 学種 学校番号 個人番号



「おはなばたけ」

愛媛県 安永 真里花さん (3歳)



「ちょうちとおはなみ」

大阪府 小笠原 七海さん (6歳)



「あつまれ～うみのいきもの」

鹿児島県 西田 大地さん (5歳)



「みんなよろこぶにじ」

奈良県 南 悠凜さん (6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「好きな食べ物」です。
好きな理由やエピソードを添えて100～200字程度でお寄せください。

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・性別 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

制作/スカイネットコーポレーション

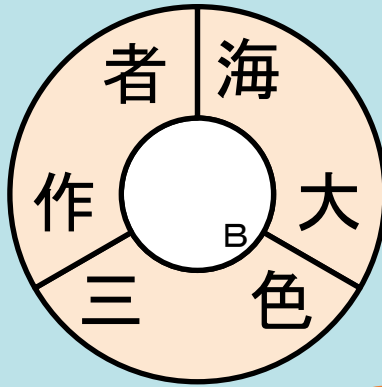
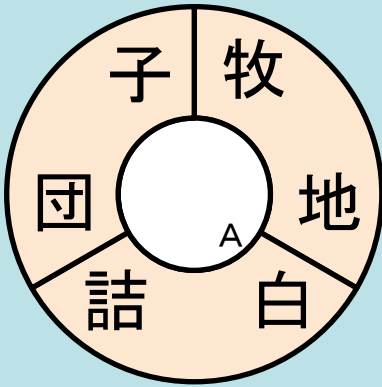
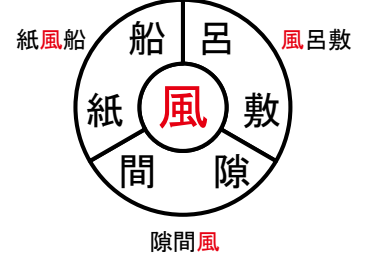
毎号違うパズルを掲載します。

ドーナツ三字熟語

難易度 ★★★★★

【例】のように、同じ枠内の漢字2つと三字熟語ができるように中央のマスを漢字を入れてください。A・Bに入る漢字を続けて読むとできる言葉を答えてください。

【例】



答え

足りない数字足し算

難易度 ★★★★★

1~15までの整数のうち足りない数字が2つあります。その2つの数字を足した数を答えてください。

答え

秋号の解答

デジタル数字

答え

バラバラ漢字

答え

『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】 8月31日 (消印有効)
 【発表】 『レター』秋号に掲載
 【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) ドーナツ三字熟語の答え、足りない数字足し算の答えを書く。②本誌やクイズの感想、ご希望などを一言 (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。



パズル秋号当選者 下記の方に賞品をお贈りしました。(敬称略)

- | | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ●図書カード | 大竹 達也 (埼玉県) | 田中 越郎 (神奈川県) | 加藤 錦司 (愛知県) | 西山 弘起 (兵庫県) | 山本 友子 (福岡県) | 成田 美香 (愛知県) |
| 金盛 直茂 (北海道) | 小野寺 達 (埼玉県) | 西山 里利 (神奈川県) | 兼松 忍 (愛知県) | 山松 一郎 (兵庫県) | 浪越 隆 (千葉県) | 萩原 幸司 (愛知県) |
| 高橋 秀一 (北海道) | 遠藤美知子 (東京都) | 岡村 秀紀 (石川県) | 谷口 祥子 (愛知県) | 大賀 孝子 (岡山県) | 坂 多賀子 (東京都) | 本田 恵美 (愛知県) |
| 細川 純恵 (北海道) | 折田 吉成 (東京都) | 飯沼 元康 (岐阜県) | 柳澤 淳子 (愛知県) | 戸田 陽子 (岡山県) | 三橋 偉司 (神奈川県) | 吉岡 信幸 (愛知県) |
| 原澤 康明 (青森県) | 後藤 晶子 (東京都) | 小野 信幸 (岐阜県) | 鈴木 伸男 (京都府) | 中田 清 (広島県) | 伊藤 恵介 (愛知県) | 龍 富士明 (大阪府) |
| 山岸 ひろみ (宮城県) | 小林 正人 (東京都) | 加藤 憲 (岐阜県) | 小川 英次 (大阪府) | 城福佐優美 (徳島県) | | 村山 守 (奈良県) |
| 柴田 睦子 (秋田県) | 三澤 誠 (東京都) | 森下伊三男 (岐阜県) | 西山 裕之 (大阪府) | 原 幸範 (福岡県) | | |
| 寒河江有希 (山形県) | 大坪 鶴美 (神奈川県) | 大川 隆 (愛知県) | 望月 敬子 (大阪府) | 牧野 美咲 (福岡県) | | |



庭乃 桃 (にわの・もも)
/ 料理・食文化研究家、女子栄養大学 食生活指導士。企業向けレシピの開発や、食に関する書籍・コラムの執筆、翻訳、講演など多方面で活動中。欧州連合 (EU) の食品・飲料プロモーション「パーフェクトマッチ・キャンペーン」(2020年)の季節のレシピの開発・監修を担当。著書『おいしく世界史』(柏書房、2017年) 他

アスパラの塩レモン肉巻き

材料 (2~3人前)

アスパラガス..... 4本
豚薄切り肉
(ロース、肩ロース、バラなど)..... 8枚
塩..... 少々
薄力粉..... 適量
油..... 適量
レモン汁..... 小さじ1と1/2
みりん..... 大さじ1と1/2
A 鶏ガラスープの素(顆粒)..... 小さじ1と1/2
ブラックペッパー..... 小さじ1/8



調理時間：約15分

1人前：317 kcal

作り方

- 1 アスパラガスは根元を落とし、ピーラーで硬い部分の皮をむいて半分の長さに切る。
- 2 豚薄切り肉を広げ、1 をきつめに巻いたら、全体に軽く塩を振って薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンに薄く油を引いて中火にかけ、2の巻き終わりを下にして並べる。時折焼き面を変えながら全体に焼き色がつくまで焼き、さらに蓋をして弱火で2分蒸し焼きにする。
- 4 一度火を止めてキッチンペーパーで余分な脂を拭き取り、よく混ぜたAを入れる。再び火を点けて弱火でとろみがつくまで全体によくからめたら、火を止め、仕上げにレモン汁を混ぜ入れる。

POINT

人気の定番おかず「アスパラの肉巻き」を、ひと味違った塩レモンだけで。新生活の疲れが出やすい5~6月に旬を迎える緑黄色野菜・アスパラガスには、疲労回復・スタミナ増進効果の期待できるアスパラギン酸、強い抗酸化作用を持つルチンが含まれています。そこにスタミナ食材の豚肉、栄養素の吸収を助けるレモンを組み合わせた最強の疲労回復メニューです。ポイントは、仕上げのレモン汁を火を止めてから加えること。ビタミンCの損失が抑えられ、風味も良くなりますよ。

私学共済制度の構成

(令和5年1月現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,838校
(38校増)

加入者数

621,917人
(9,109人増)

被扶養者数

339,519人
(3,065人減)

年金者数

585,915人
(10,607人増)

編集室

皆さんは日々の食事にどれくらい気を遣っていますか？幼い子どもが2人いる我が家では、できるだけ栄養面を気にかけてあげたいと思いつつ、時間がないことを言い訳に手抜き料理になりがちです。

18ページ「めざそう健康体！カラダによいこと」では、筋肉を作るだけでなく、体の機能を維持するための大切な要素であるたんぱく質について紹介しています。

おいしくたんぱく質が摂れる簡単レシピ「アスパラの塩レモン肉巻き」を早速作ってみました。レモンもアスパラも大好きな子どもたちは、初めてのメニューに大満足でした。次は食育目的として、一緒に豚肉をくるくると巻いてみたいと思います。皆さんも是非お試しください！

加入者向広報
【共済だより】



vol.145
2023 春号

令和5年5月1日発行 第145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いたします。

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

青空の下、 東京で川下りを楽しもう



レインボーブリッジをくぐる水上バス（画像提供：東京水辺ライン）

花火大会で有名な隅田川には、臨海部を巡る水上バスが発着します。浅草や両国などから東京スカイツリーを横目に川を下ると、アーチ橋や吊り橋などのさまざまな意匠の橋梁をくぐり抜けます。圧巻はお台場のレインボーブリッジ。その巨大な吊り橋は、全長798メートル・塔高126メートルにも及びます。その他にも東京タワーや湾岸部のタワーマンション群、大型客船などを船内から望めるかもしれません。水上バスでウォーターフロントを巡ってみませんか。

東京ガーデンパレスは令和5年7月25日に開業40周年を迎えます



夕食（イメージ）

東京たびストーリー「プレミアム」旅Story

夕食は、館内の和食堂「つきじ植むら 梅里」での本格会席料理です。季節ごとに旬の食材を使用した、彩り豊かな会席料理をご堪能いただけます。

ホテルならではの食事をお楽しみください。

1泊2食

スーペリアツインルーム（2名1室／1名様）

11,050～17,150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

