



Letter

vol. 146  
2023 夏号



### Information

マイナンバーカードの健康保険証利用登録にご協力ください  
標準報酬月額・標準賞与額とは  
災害貸付等の改正及び「借用証書」の切り替え  
「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します

### 芸術・文化・健康

- 名画のものがたり  
マーティン・ジョンソン・ヒード  
「カトレアと3羽の  
ブラジル産ハチドリ」
- おうちで作ろう 簡単レシピ  
ピリ辛コク旨海鮮丼



# 加入者貸付制度

変動  
利率

年 **1.26%**

(令和5年7月1日現在)

※災害のみ：年0.25～1.00% (固定利率)

- ①お徳な低利率
- ②申し込み時の手数料及び担保・保証人が不要
- ③任意償還(繰上返済)時の手数料が無料

## 住宅

住宅の購入、リフォーム費用に

最高 **2,000万円**

(申し込み時点での退職手当金額+上乗せ額まで)

申し込みの際に、**団体信用生命保険(※)**に加入できます。

注1 抵当権の設定はありません。

注2 被災により住宅資金を必要とする場合は利率(固定)を優遇します。



## 教育

入学費用・授業料に

最高 **500万円**

(標準報酬月額12か月分まで)

おおむね1年以内に必要とする教育資金が対象となります。貸付利率について、他の教育ローンと比較してみてください。



## 一般

車の購入など、臨時の資金に

最高 **200万円**

(標準報酬月額6か月分まで)

生活資金、借入金の返済、事業性資金、資産運用資金などは対象となりません。



## 医療・介護

5日以上入院又は介護施設利用に

最高 **200万円**

(標準報酬月額6か月分まで)

入院後又は介護施設入所・利用後6か月以内に申し込んでください。



## 結婚

結婚費用に

最高 **200万円**

(標準報酬月額6か月分まで)

婚姻日又は挙式日の前後6か月以内に申し込んでください。



## 災害

非常災害時に

最高 **200万円**

(標準報酬月額6か月分まで)

被災日から1年以内に申し込んでください。  
[令和5年7月1日一部改正有 6ページ参照]



無理のない返済計画でご利用ください。

- 申し込みには当たっては、加入者期間が引き続き1年以上(住宅貸付は年金等給付の加入者期間が引き続き5年以上)が必要です。
- 臨時の資金を必要とする際の貸付制度のため、生活資金を必要とする場合には利用できません。
- 借り換えが頻繁な場合や貸付残高が多額の場合などは、審査時に事情をお伺いすることや、追加書類の提出を求められることがあります。

申し込み締め切り日

毎月**15日(必着)**

送金日

翌月**2日**

毎月16日から月末までに申し込んだ場合、希望により翌月22日送金も行っています。  
なお、22日送金を希望する場合は、「貸付申込書」の右下にある「貸付送金日」欄の「22日」を○で囲んでください。

手続きは所属する学校等の私学共済事務担当者(係)まで

### ※団体信用生命保険

住宅貸付を借り受けている加入者が、償還途中で死亡又は高度障害になった場合、生命保険会社が本人に代わって貸付金残高を支払う制度です。

毎月の保険料充当金は「貸付金額×3.48円/1万円」(令和5年4月1日現在)です。例えば、貸付金額500万円の場合、毎月の償還金とは別に保険料充当金として1,740円が必要です。

詳しくは、私学共済ホームページ(私学共済事業のご案内▶福祉事業▶加入者貸付)をご覧ください。

<https://www.pmac.shigaku.go.jp/>



Letter

vol. 146  
2023 夏号



〈表紙の絵〉  
「にじによるこぼおさかなたち」  
神奈川県 松村 佑太さん(7歳)

## 2 ●名画のものがたり

vol.74 マーティン・ジョンソン・ヒード  
「カトレアと3羽のブラジル産ハチドリ」 利倉 隆



DL 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 マイナンバーカードの健康保険証利用登録にご協力ください  
令和5年度 共済業務の事業計画と予算  
年金積立金にかかる業務概況書の公表
- 5 標準報酬月額・標準賞与額とは
- 6 災害貸付等の改正及び「借用証書」の切り替え  
積立貯金後期募集
- 7 災害にあったとき
- 8 海外で医療機関を受診したとき
- 9 確認通知書の送付  
「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します  
私学共済ホームページ 利用者アンケートにご協力ください
- 10 「障害の年金」制度をご存じですか
- 11 雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整
- 12 加入者が出産し、子を養育するときの手続き
- 13 「ねんきん定期便」及び「退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知」の送付
- 14 令和5年度 特定健康診査受診券(セット券)を送付しました
- 15 ヘルスケアポイントをご利用ください
- 16 契約施設をご利用ください
- 17 私学共済ホームページのご案内

## 18 ●めぞう健康体!カラダによいこと

更年期に向けての心構え  
東京臨海病院 健康医学センター保健師  
越田 櫻

## 19 ●メディカル・インフォメーション

手術前には禁煙を!  
東京臨海病院 麻酔科部長  
赤田 信二

## 20 ●レ・トラ

敷島館/東京GP/福岡GP/名古屋GP/  
仙台GP/白河院/すずかる荘/やまゆり荘

## 26 ●読者の窓

●お近くの共済業務課をご利用ください

## 28 ●チャレンジ the パズル

漢字ブラインドパズル/積まれたブロックの数

## 29 ●おうちで作ろう 簡単レシピ

ピリ辛コク旨海鮮丼  
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

### ○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。

名画のものがたり

Story of the Masterpiece

vol.74

利倉 隆

Takashi Toshikura

# カトレアと 3羽のブラジル産ハチドリ

Cattleya Orchid and Three Brazilian Hummingbirds



1871年 板 油彩 34.8×45.6cm ワシントン・ナショナル・ギャラリー 画像：アフロ



微光が透けて見える薄暗い灰色の霧もやの中から、蘭の女王カトレアがその妖艶な姿態をくねらせて立ち上がります。超現実的ともいえる圧倒的なスケール。右手には雌雄2羽の小型種の小ハチドリ=ハミングバードが巣の卵を守るように枝に止まっており、さらに右下からその様子を注視するのは赤も鮮やかな長い尾を持つもう1羽の大型種、それぞれ羽毛の質感までよく再現されています。カトレアのゆったりとした曲線と、3羽の小ハチドリが作り出す円環状の曲線が呼応して構図に動感を与えています。ここは熱帯ブラジルの森林、背景は湿潤な厚い大気のカーテンが遠望を遮っていて、それだけにこのなかば閉ざされた世界には、大自然の景観というよりは濃密な秘密の花園といった、エキゾチックにして幻想的な雰囲気が漂っています。

1863年、それまでアメリカ東部諸州を中心に旅を続けながら風景画家として一家を成していたヒードは、南北戦争の戦火のさなかにブラジルに渡り、以後中南米への旅は1870年まで都合3回に及びました。フロンティア・スピリットがこの画家を南方に向かわせたのでしょうか。すでに僚友の風景画家が彼よりも先に南米の雄大なパノラマ的景観を取材していたことも刺激となったはずです。しかし、ヒードの関心はそれとは異なるところにありました。いわばミクロの視点です。

熱帯の密林ジャングルは蘭の大輪や華麗な鳥類の宝庫でした。小鳥のうちでも超軽量に属するハチドリの魅力は、羽毛の鮮麗さとともにその驚異的な飛翔能力にあります。肉眼では捉えられない高速の羽ばたき、花の蜜を吸うためのホバリング（ヘリコプターのような空中停止）や後退飛行も自在というこの小鳥の豊富な種類の中には、森の妖精あるいはルビーやアメジスト、トパーズといった宝石の名称が与えられたものもあります。18世紀のフランスの博物学者ビュフォンは、ハチドリの姿と色彩はすべての生き物のうちで最も優雅だ、と評しています。ヒードはダーウィンの著作や植物学、鳥類学の専門資料にも親しみ、名高いオーデュボンやジョン・グールドの豪華な鳥類図譜にも触発されていますが、彼の作品の真の独創性は、自然の景観がたんに舞台背景として描かれているのではなく、風景それ自体が息づいており、その中に小鳥や花が生命を謳歌する楽園のイメージが想像的に表現されていることです。それは新しいジャンルの創造でした。

北米を舞台にした彼の風景画には、雄大な景観よりも静けさに満ちた入り江や湿原を細密なりリズムで描き、精妙な光のコントラストをもって天候の変化を予兆する、神秘的なほどに詩的感受性に恵まれたものがあります。とりわけ湿地に対する彼の偏愛は本作の湿潤な大気の表現にもその一端がうかがえます。ヒードはブラジル旅行から20年後の1883年、南部フロリダ州の北部に終の棲家ついを定め、晩年にはそこに広がる湿原の風景画と、一方で乳白色の大きなマグノリアの花をビロードの上に配し、まるでたおやかな貴婦人が横たわっているかのような静物画を描きました。これは本作の到達点と言えるものかもしれません。妖あやしいほどに官能的に描かれたカトレアもマグノリアもこの画家にとって現実を超えた楽園エデンの花、そして「女性的なるもの」の永遠の象徴だったのです。

## マーティン・ジョンソン・ヒード Martin Johnson Heade (1819-1904年)

ペンシルベニア出身のアメリカ人画家。10代の終わりに素朴派のエドワード・ヒックスに絵画を学んだ。初期には肖像画を描き、渡欧も経験、やがて風景画に自らの資質を見出した。南米への旅は熱帯の花とハチドリをテーマに、風景画とも鳥類画とも静物画ともいえない、真にオリジナルな画境をひらいた。旅に明け暮れた遍歴の生涯はその晩年にフロリダに安息の地を得た。

マイ  
ナンバー

## マイナンバーカードの健康保険証利用登録にご協力ください

企画室

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律案」が、可決・成立しました。その中でデータに基づいたより良い医療を受けていただくための取り組みの一貫として、マイナンバーカードと健康保険証（加入者証）を一体化することとされています。

マイナンバーカードと健康保険証（加入者証）の一体化の主な内容は以下のとおりです。

- 令和6年秋以降、健康保険証は廃止
- 廃止前に交付された健康保険証は、経過措置として廃止から1年間は有効
- マイナンバーカードを持っていない人には、「資格確認書」を交付
- 「資格確認書」は保険者（私学事業団）が発行

私学事業団においても加入者証の廃止検討、マイナンバーカードと加入者証の一体化をより一層進めていく必要があります。加入者の皆様には、マイナンバーカードの健康保険証利用登録にご協力をお願いします。また、利用登録後はスマートフォン等で「マイナポータル」にログインし、「最新の健康保険証情報の確認」から「あなたの健康保険証情報」にて、登録されている健康保険証情報を確認できます。

なお、6年秋以降の加入者証廃止については、詳細がわかり次第、改めて広報誌等でお知らせします。

マイナンバーカードの健康保険証利用については、以下を参照してください。

デジタル庁「マイナンバー（個人番号）制度・マイナンバーカード」

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/>

厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)

予算

## 令和5年度 共済業務の事業計画と予算

財務部  
主計課

令和5年度の事業計画及び予算案は、5年3月29日付けで文部科学大臣の認可を受けました。

詳細は、5年6月1日に私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶お知らせ一覧〕に掲載しましたので、ご覧ください。

運用

## 年金積立金にかかる業務概況書の公表

資産運用部

令和4年度の運用状況（厚生年金保険給付積立金、経過的長期給付積立金、退職等年金給付積立金）を、5年7月7日に私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶情報公開▶年金資産の運用〕に掲載します。

詳細は、本誌秋号でお知らせする予定です。

資格

**標準報酬月額・標準賞与額とは**

毎月の掛金等や給付金等の計算の基礎となる重要なものです

業務部  
資格課**【標準報酬月額とは】**

私立学校の給与体系が一律ではないため、標準となる報酬月額表（「標準報酬月額表」といいます）を定め、その表に加入者の報酬月額を当てはめたものです。

**●標準報酬月額の上限**

短期給付等（介護分を含みます）の上限は 50 等級・139 万円、年金等給付の上限は 32 等級・65 万円です。

**●報酬の範囲**

学校等より勤務の対償として加入者に支給されるもの（給与規程等に基づいて経常的に加入者に支払うものもすべて含みます）が対象となります。実費弁償的な旅費や、恩恵的に支給される祝金、見舞金は対象となりません。

**対象となるものの例**

固定的給与（毎月一定に支給されるもの）	非固定的給与（毎月一定でないもの）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本給、通勤手当、扶養手当、 役職手当、処遇改善手当（※）</li> <li>・現物給与（食事、住宅、通勤定期券等、 現物で支給されるもの）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・超過勤務手当</li> <li>・宿日直手当</li> <li>・クラブ手当、バス乗車手当</li> <li>・稼働実績に応じて支払われる手当</li> </ul>
など	など

※ 年3回までの一時金として支給されるものは賞与等で報告します。

**●標準報酬月額の計算例**

標準報酬月額は、資格取得月に支払われる報酬の合計額を標準報酬月額表に当てはめて決定します。通勤手当等が複数月まとめて支給されている場合は、1か月に換算して算出します。資格取得後毎年1回、4月～6月の報酬月額の平均を基に見直されます。

**例1 月給制の加入者（通勤手当は半年ごと支給）**

[基本給] 300,000 円 + [扶養手当] 5,000 円 + [通勤手当] 8,750 円 (52,500 円 ÷ 6 か月)  
= 313,750 円 (報酬月額) ⇒ **短期 23 等級 年金 20 等級 標準報酬月額 32 万円**

**例2 時給制の加入者（1日6時間、1か月22日労働・通勤手当は毎月支給（1日640円））**

[時給] 1,000 円 × 6 時間 × 22 日 + [通勤手当] 640 円 × 22 日  
= 146,080 円 (報酬月額) ⇒ **短期 12 等級 年金 9 等級 標準報酬月額 15 万円**

**【標準賞与額とは】**

学校等から支給された賞与等額の 1,000 円未満を切り捨てた額を標準賞与額といいます。同一月内に賞与等が複数回支給された場合は、合算した額となります。

**●標準賞与額の上限**

短期給付等の上限は年度内（4月～翌年3月まで）の合計で 573 万円、年金等給付の上限は支給月ごとに 150 万円です。

**●賞与の範囲**

勤務の対償として受ける賞与・ボーナス・期末手当、入試手当、寒冷地手当など、名称は異なっても同一の性質を有しており、年間における支給回数が3回までのもの（遡及して賞与・期末手当等に差額が生じたときは、その差額も対象となります）が対象となります。

貸付け

## 災害貸付等の改正及び「借用証書」の切り替え

福祉部  
貯金・貸付課

## ●災害時の取り扱いを改正します

令和5年7月1日以降の被災分から、「災害貸付」を激甚災害時に適用となる「特例災害貸付」と統合し、固定金利・優遇金利へ変更します。これに伴い、申込期限は現行の「被災日から6か月以内」から、「1年以内」へと変更します。

また、償還期限の延長（猶予）について、従来は激甚災害の被災者のみの適用でしたが、激甚災害以外の災害で被災した場合にも適用します。新規の「災害貸付」申込者のほか、既借受人も貸付けの種類にかかわらず2年間で限度に償還の猶予が可能となり、猶予期間中は災害貸付と同一の利率を適用します。なお、猶予期間中の利息は、償還再開後一括でお支払いいただきます。

## 【災害貸付の貸付利率】

災害基準日（※）の預託金利率 （10年）	0.75%超	0.50%超 0.75%以下	0.25%超 0.50%以下	0.25%以下
災害貸付の貸付利率（固定利率）	年1.00%	年0.75%	年0.50%	年0.25%

※ 災害基準日とは、被災日の属する月の前月初日を指します。

激甚災害時に適用となる「特例住宅貸付」についても、5年7月1日以降の被災分から激甚災害等以外の被災者にも適用し、貸付利率は新たに設定する特例の利率（年0.25～1.26%の6段階の利率・固定金利）に変更します。

## ●借用証書の用紙を切り替えます

5年7月1日から「借用証書」を切り替えますので、7月1日以降に申し込みする場合は、新しい「借用証書<sup>DL</sup>」を使用してください。

積立  
貯金

## 積立貯金後期募集

福祉部  
貯金・貸付課

新規加入申し込み、既加入者の積立金額の変更及び中断している積立貯金を復活する場合は、次の期間内に申し込んでください。詳細は、8月下旬に学校等宛てに送付する募集パンフレット及び私学共済ホームページを参照してください。

注 任意継続加入者は申し込むことができません。

## ●申込期間（私学事業団必着）

令和5年9月26日（火）～10月25日（水）

## ●利率

0.15%（5年7月1日現在）

## ●積立方法（千円単位）

- ①定時積立金…毎月の給与から積み立て
- ②臨時積立金…賞与（年3回）から積み立て

注 臨時積立金のみでの積み立てはできません。

## ●積立開始

- ①定時積立金…11月の給与（12月8日払込期限）から
- ②臨時積立金…冬期の賞与（12月8日又は6年1月10日払込期限）から



## 災害

## 災害にあったとき 加入者の皆さんを支援します

### 【災害見舞金等（業務部 短期給付課）】

加入者（任意継続加入者を含みます）やその被扶養者が水害・震災・火災、その他の非常災害により、住居又は家財の5分の1以上の損害を受けたとき、見舞金として支給します。

**注** 損害を補填することを目的とした給付ではありません。修理等可能なもの、使用可能なものは損害とみなしません。

#### ・災害見舞金

住居又は家財が3分の1以上焼失又は滅失したとき、損害の程度に応じ標準報酬月額額の0.5～3か月分の金額

#### ・災害見舞金付加金

①災害見舞金が支給される時は、災害見舞金の額の60%に相当する金額

②住居又は家財が5分の1以上3分の1未満焼失又は滅失したとき、標準報酬月額額の0.5か月分の金額

#### ●請求に必要な書類

①災害見舞金・災害見舞金付加金請求書

②災害状況明細書

③市区町村長、消防署長又は警察署長の証明書（請求書の中に証明欄があります）又は、り災証明書（損害の程度が明記されたもの）

状況を確認のうえ①②の書類を送付しますので、業務部短期給付課までご連絡ください。書類が届いたら③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。加入者と被扶養者が別居しているときは、被扶養者の住居又は家財も加入者の住居又は家財の一部として取り扱います。災害見舞金付加金の給付が決定した加入者には、災害見舞品のカタログを学校等（任意継続加入者は届け出住所）宛てに送付します。

### 【災害貸付（福祉部 貯金・貸付課）】

加入者（任意継続加入者を除きます）が水害・震災・火災、その他の非常災害を受け、資金を必要とするときに貸し付けます。以下の③⑤⑥については、貸付規則の一部改正により令和5年7月1日被災分から適用する内容です。詳細は6ページ及び私学共済ホームページを参照してください。

①**申し込み資格** 加入者期間が引き続き1年以上の人

②**貸付額** 標準報酬月額額の6か月分相当額の範囲内（限度額200万円）

③**貸付利率** 年0.25～1.00%（固定利率）

④**申し込み手続き**

「貸付申込書 [DL](#)」及び「借用証書 [DL](#)」に公的機関が発行する「災害証明書」（り災証明書、被災証明書）を添付して、学校等を通して申し込んでください。

⑤**申込受付期間** 被災日から1年以内

⑥**償還期限の延長（猶予）**

災害貸付申し込み時に定期償還期限の延長を申請した場合、2年間を限度に延長すること（償還猶予）ができます。

**注** 被災したことにより住宅資金を必要とするときは「特例住宅貸付」を利用できます。

海外では加入者証等（健康保険証）を使用することができません。旅行中など緊急のためやむを得ず医療機関等を受診したときは、医療費を全額支払うこととなりますが、後日療養費等の請求をすることができます。ただし、治療目的の渡航や現地での健康診断は支給対象となりません。

請求に当たっては、「海外診療報酬（医科・歯科）明細書 DL」の提出が必要になりますので、海外へ出かける際にはあらかじめ持参してください。

### ●支給額の算定

海外で受診した際の医療費は、診療内容を日本国内での保険診療の基準に置き換えて算定を行います。このため、実際に海外で支払った金額より支給額が10分の1以下になる等大幅に少なくなる傾向があります。

### ●請求の方法と注意事項

表の書類を医療機関別、入院・外来別、受診した月別に分けて、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。

海外診療報酬明細書の邦訳を作成する際に、記載内容の漏れや領収書の額との相違がないことをよく確認してください。明細書及び邦訳に記載されていない診療や費用は、支給額の算定に反映されません。

表 海外診療請求書類と注意事項

提出書類	記入上の注意など
①療養費・家族療養費等請求書 DL	「病気又はケガの原因」又は「加入者証等を使用できなかった理由」として具体的な渡航目的（留学・出張・観光など）を必ず記入してください。
②海外診療報酬（医科・歯科）明細書 DL	現地で診療した医師から詳しい診療内容の証明を必ず毎月ごとに受け、記入内容を邦訳し、邦訳者の氏名及び住所を記入してください。
③外国診療記録書 DL	国名、診療年月日、具体的な診療内容、支払金額及び通貨単位を詳しく記入してください。
④調査に関わる同意書（海外療養費） DL	私学事業団が海外療養の内容について、当該海外療養を担当した人に照会することに関する同意書です。受診者の署名が必要となります。
⑤領収書（原本）	受診した医療機関等発行の原本を添付してください。
⑥渡航確認書類	パスポート、航空券、その他海外に渡航した事実が確認できる書類の写しで、受診者の名前、治療を受けた国への渡航記録が確認できるものがが必要です。

### ●時効

短期給付を受ける権利は、給付事由が生じた日（医療機関等に医療費を支払った日）の翌日から起算して2年を経過すると時効によって消滅します。

請求漏れがないよう注意してください。

資格

## 確認通知書の送付

業務部  
資格課

私学事業団では、学校等からの資格取得や喪失、被扶養者認定、報酬月額や賞与等の報告等に基づき、決定した内容を表示した「確認通知書（１）」又は「確認通知書（２）」を学校等へ送付しています。

「確認通知書」は（１）・（２）とも、学校等用と加入者用がありますので、学校等から加入者用の「確認通知書」を受け取り、記載内容を確認のうえ大切に保管してください。

### ●記載内容

「確認通知書（１）」・・・定時決定と標準賞与額の決定以外のすべての異動内容

「確認通知書（２）」・・・定時決定と標準賞与額の決定内容

### 【参考】定時決定とは

毎年7月1日現在の加入者について、4月～6月に支給した報酬を学校等が報告し、原則その平均額に基づきその年の9月からの標準報酬月額及び等級を決定することです。標準報酬月額は掛金等の額や給付金の算定の基礎となる大切なものです。定時決定にかかる「確認通知書」は、9月中旬に学校等宛てに送付します。

医療

## 「給付金等送金記録のお知らせ」を 7月下旬に送付します

業務部  
短期給付課

私学事業団では、年2回、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）の支給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」（以下「お知らせ」といいます）を送付しています。

●**対象者** 令和5年1月～6月の間に給付金等の支給を受けた人

●**送付時期** 7月下旬 ※次回は6年1月下旬送付予定

●**送付先** 私学事業団で登録している加入者住所宛て

なお、給付金等を決定した際は、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ます。任意継続加入者には、本人宛てに「給付金等決定・送金通知書」を送付及び支給しているため、お知らせの送付対象ではありません。

ホーム  
ページ

## 私学共済ホームページ 利用者アンケートにご協力ください

広報相談センター  
広報班

令和4年11月15日にリニューアルした私学共済ホームページについて、今後のホームページ運営の参考とするため、「利用者アンケート」を実施します。ぜひ、私学共済ホームページをご覧いただき、ご協力をお願いします。

私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶お知らせ一覧▶利用者アンケート〕からアンケート回答サイトにアクセスして、回答してください。

実施期間は5年7月6日（木）～8月4日（金）を予定しています。

私学共済ホームページ「利用者アンケート」

<https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/news/survey/index.html>




被保険者が、一定期間治療や療養を続けても症状が回復しない「障害の状態」となり、生活や仕事が制限される場合、その生活安定のために支給される給付が「障害の年金」です。

●障害の年金を受けるための条件

以下の条件を満たした場合、障害の年金を受けることができます。

- ①国民年金の保険料納付要件を満たしている（図1参照）
- ②第4号厚生年金被保険者期間（私学加入期間）中に初診日（※1）がある病気やケガが原因で、障害認定日（※2）において障害等級1級～3級（※3）に該当する障害の状態にあるとき（図2参照）

※1 初診日とは、その病気やケガにより初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日です。

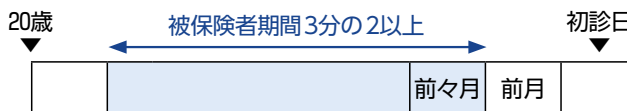
※2 障害認定日は、原則として初診日から1年6か月を経過した日です。病気やケガによって1年6か月の経過前に症状固定が認められる場合は、その日となります。

※3 年金制度の障害等級は、**身体障害者手帳等の等級と必ずしも一致しません。**

また、障害認定日において障害等級1級～3級に該当しなかった場合でも、その後症状が悪化して障害等級1級～3級に該当する障害の状態となり、65歳に達する日の前日までに請求をすることで障害の年金を受けることができます（「事後重症」といいます）。

図1 保険料納付要件（次の①②のいずれかを満たすこと）

- ①初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの国民年金の被保険者期間（私学共済、一般厚生年金、公務員共済の期間も含まれます）のうち、保険料納付期間と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上あること



- ②初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がないこと（初診日が令和8年4月1日前にあるときに限る）

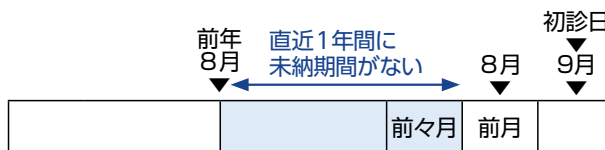
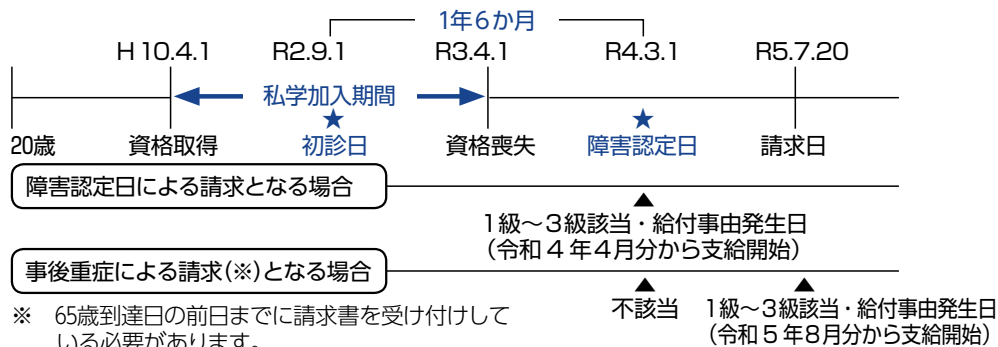


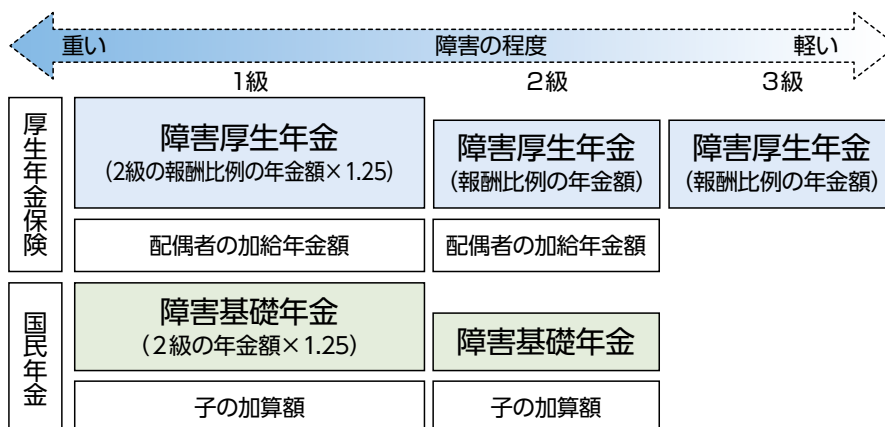
図2 障害の年金請求の事例



## ●障害の年金のしくみ

障害の年金は、図3のようなしくみで給付されます。なお、配偶者や子がいる場合の加算額については、一定の要件を満たしている必要があります。また、障害等級1級又は2級の場合、国民年金から障害基礎年金の支給も受けることができます。

図3 障害の年金のしくみ



年金

## 雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整

年金部

老齢厚生年金の受給権者（65歳未満に限ります）が在職中で、高年齢雇用継続給付（※）を受ける場合、支給停止の対象となります。

※ 高年齢雇用継続給付とは、雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金を指します。原則、雇用保険の加入期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者に対して、賃金が60歳到達時の賃金（以下「60歳時賃金」といいます）と比較して75%未満となった人を対象に支給されます。

## ●年金の調整のしくみ

在職中を事由とした支給停止に加えて、原則として標準報酬月額が6%が支給停止されます。ただし、標準報酬月額や60歳時賃金の額により、支給停止額が標準報酬月額の6%未満になる場合もあります。

なお、年金の停止計算は賃金ではなく標準報酬月額で行います。

## ●年金の調整が行われない場合

- ・標準報酬月額が60歳時賃金の75%以上であるとき
- ・標準報酬月額が雇用保険法で定められる支給限度額以上であるとき

注 支給限度額は改定される場合があります。

- ・高年齢雇用継続給付が不支給のとき

いずれの場合も、在職による停止計算の対象にはなりません。

## ●手続き

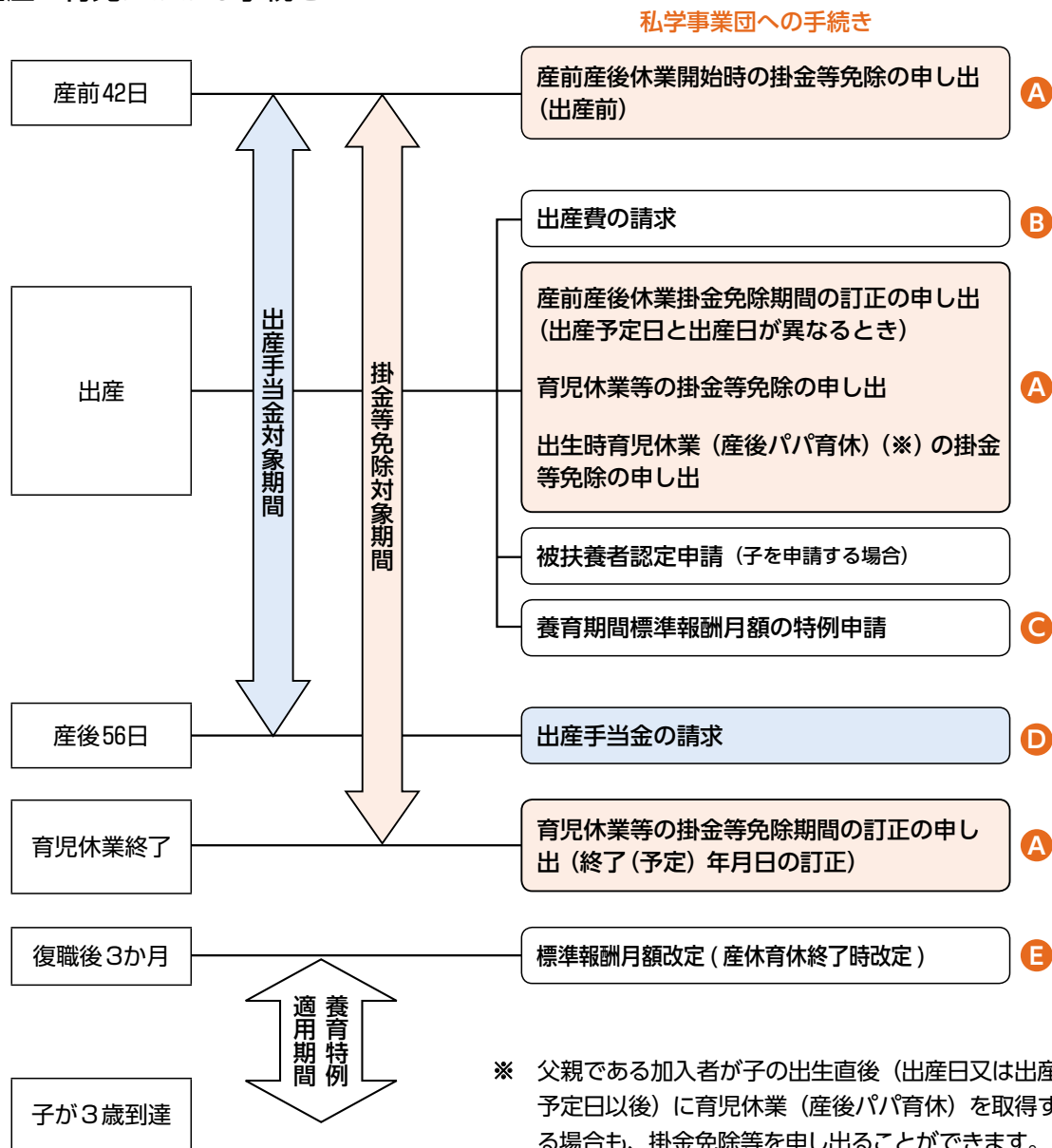
原則手続きは不要です。ただし、雇用保険被保険者番号の届け出がない場合は、次の書類の提出が必要となります。

- ・「老齢厚生・退職共済年金受給権者 支給停止事由該当届」
- ・ハローワークから発行される「高年齢雇用継続給付支給（又は不支給）決定通知書」の写し

## 加入者が出産し、子を養育するときの手続き

加入者が出産し、子を養育する場合は、図のような手続きが必要です。

図 出産・育児にかかる手続き



### A 産休・育休等掛金等免除の申し出

休業を開始したら「産前産後休業・育児休業等掛金等免除申出書DL」を学校等を通して提出してください。

産前産後休業中及び育児休業中であれば、報酬の有無にかかわらず、子が3歳に達するまで申し出により免除となります。

### B 出産費の請求

加入者（任意継続加入者も含みます）が医療機関等に出産費の受け取りを委任することにより、加入者の窓口での負担額が出産費相当額を差し引いた額となる方法があります（直接支払制度）。

この他、受取代理制度や、私学事業団に学校等を通して請求する方法があります。

※ 父親である加入者が子の出生直後（出産日又は出産予定日以後）に育児休業（産後パパ育休）を取得する場合も、掛金免除等を申し出ることができます。



### ㉔ 養育期間標準報酬月額の特例申請

3歳未満の子の養育期間中に、報酬の減額により標準報酬月額が下がった場合、加入者からの申し出により、養育開始日（通常は出生日）の前月の標準報酬月額が、将来の年金を算定する際に保障されます。「養育期間標準報酬月額特例申請書<sup>DL</sup>」を学校等を通して提出してください。養育する加入者が父親の場合も申請できます。

### ㉕ 出産手当金の請求

出産のために休業（欠勤）し、その休業期間中の報酬が減額又は無給となった場合に、報酬の補填を目的として支給されます。「出産手当金請求書<sup>DL</sup>」を学校等を通して提出してください。

実際の出産日が出産予定日より遅くなった場合も、その間の給付を受けることができます。要件を満たせば、任意継続加入者も請求することができます。

### ㉖ 標準報酬月額改定（産休育休終了時改定）

次の①から③すべての要件に当てはまる場合に、復職月から4か月目に標準報酬月額を改定することができます。

- ①産前産後休業を終了した時点又は育児休業等を終了した時点で3歳未満の子を養育している
- ②復職月から3か月間の報酬の平均額に1等級以上の増減がある
- ③本人が改定を希望している（標準報酬月額が下がる場合、掛金等は下がるが、短期給付の額も低くなるため）

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】及び【私学共済事業のご案内▶短期給付（健康保険）】を参照してください。

年金

## 「ねんきん定期便」及び「退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知」の送付

広報相談  
センター  
相談班

### 【ねんきん定期便】

年金加入記録の確認を目的として、加入者の各年齢到達月に送付しています。節目年齢通知と毎年通知の2種類があります。

#### ●節目年齢通知（35歳・45歳・59歳）

過去のすべての標準報酬月額、標準賞与額、保険料納付額、年金加入履歴、加入月数及び年金見込額を記載

#### ●毎年通知（節目年齢通知の年を除きます）

最近の標準報酬月額、標準賞与額、保険料納付額、加入月数及び年金見込額を記載  
パンフレットやQ&Aを、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▶年金加入記録・見込額等の通知▶「ねんきん定期便」の送付】に掲載しています。

### 【退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知】

退職等年金給付掛金の払込実績にかかる付与額と利息の合計額及び明細等の情報をお知らせするものです。在職中の人には「ねんきん定期便」の節目年齢通知に同封して送付します。

リーフレットやQ&Aを、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▶年金加入記録・見込額等の通知▶「退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知」の送付】に掲載しています。

## 令和5年度 特定健康診査受診券(セット券)を送付しました 目指そう! 脱メタボリックシンドローム

特定健康診査は、糖尿病や心臓病・脳卒中等の生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診制度です。

私学事業団では、**40歳～74歳（75歳になる人は75歳誕生日の前日まで）の被扶養者、任意継続加入者とその被扶養者**を対象に、令和5年度の「特定健康診査受診券（セット券）」と案内等（送付物及び送付先は表参照）を5年6月下旬に送付しました。ご自身のメタボリックシンドロームのリスクを把握するため、今年度もぜひ受診し、日常生活での健康管理に役立ててください。

表 特定健康診査の送付物等

送付物	対象者	送付先
・通知文 ・特定健康診査受診券（セット券）（※） （対象人数分、有効期限：令和6年3月31日） ・特定健診指定機関一覧（1部） ・特定健診元気ガイド（1部）	加入者の被扶養者	学校等
	任意継続加入者 及びその被扶養者	任意継続加入者の 届け出住所

※ 「特定健康診査受診券（セット券）」は加入者から被扶養者に必ず渡してください。また、紛失しないように受診日まで大切に保管してください。

### ●加入者の特定健康診査

学校等が行う定期健康診断の結果を活用するため、加入者には「特定健康診査受診券（セット券）」は発行しません。育児休業等の理由により定期健康診断を受けられない人は、希望により発行しますので、学校等を通して申し出てください。

### ●加入者の被扶養者、任意継続加入者とその被扶養者の特定健康診査

#### 〈受診方法〉

「特定健診指定機関一覧」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▶特定健診・保健指導機関（病院）一覧〕から、希望する健診機関を選び、**直接電話で予約してください。**

受診の際は、**住所を記入した「特定健康診査受診券（セット券）」**と「加入者被扶養者証」（任意継続加入者は「任意継続加入者証」、その被扶養者は「任意継続加入者被扶養者証」）を必ず持参し、健診機関の窓口提出してください。

**ガーデンパレス（私学事業団直営施設）や健診機関を会場とした集団健診も実施する予定**です。「特定健診指定機関一覧」をご覧ください。

「特定健康診査受診券（セット券）」を使用して特定健康診査を受けた後は、健診機関から私学事業団へ健診結果が報告されます。

**注** 人間ドックを受診した場合やパート先で健診を受けた場合は、「標準的な質問票（任意継続加入者・被扶養者用）[DL](#)」と「健診結果記入票（任意継続加入者・被扶養者用）[DL](#)」（又は健診結果（写し））を本事業団まで提出してください。

#### 〈費用〉

無料で受けられますが、特定健康診査の健診項目以外の検査費用は、自己負担となります。

### ●健診結果を本事業団へ提出した後は

生活習慣病予防に役立つ健康情報冊子「QUPiO Plus（クピオプラス）」を送付します。

特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高い人に対しては、特定保健指導を受けるための「特定保健指導利用券」を送付します。

**注** 特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士等の専門家による生活習慣を改善するための支援が受けられます。リスクの度合いに応じて「動機付け支援」、「積極的支援」の2種類があります。



健康  
管理

## ヘルスケアポイントをご利用ください

福祉部  
保健課

ヘルスケアポイントは、健康増進などの取り組みを行っている人に対し、その行動ごとにポイントが付与され、貯まったポイントで健康グッズなどの商品と交換できるしくみです。

### ●対象者

令和5年5月末現在で、30歳（※）～74歳の加入者（任意継続加入者を含みます）及び被扶養者（以下「加入者等」といいます）が対象です。ただし、40歳（※）以上の人は、5年4月1日に加入者等である人に限ります。

※ 今年度中に到達する人を含みます。

### ●利用方法

加入者等が、パソコンやスマートフォンから「QUPiO Plus（クピオプラス）」Web版にアクセスし、私学事業団専用画面からログインして、利用登録を行います。

私学事業団専用画面に、「認証コード」を入力してログインした後、個別のログインIDとパスワードを設定することにより利用登録が完了します。

登録できない人は、次のQUPiO Plusサポート窓口にお問い合わせください。

#### QUPiO Plusサポート窓口

0120 (818) 448

9時～18時（平日）※年末年始は除きます。

「QUPiO Plus」web版  
(<https://qupioplus.jp/user>)



### ●認証コード

#### 〈5年度に40歳～74歳になる加入者等〉

健康情報冊子「QUPiO Plus」に記載されている認証コードでログインしてください。

すでに特定健康診査を受診している人は、4年度までに送付した健康情報冊子「QUPiO Plus」に記載されている認証コードを使用して「QUPiO Plus」Web版からログインすることができます。

#### 〈5年度に30歳～39歳になる加入者等〉

5年6月～7月に学校等宛て（任意継続加入者には届け出住所）に認証コードを通知します。

**注** 平成30年度以降、すでに認証コード等をお知らせした人は通知の対象外となります。

5年6月以降に資格取得等した人については、翌年度の発送になります。

### ●貯まったポイントは商品に交換

日々の体重記録等でポイントが貯まり、2,000ポイント以上で、健康グッズなどの商品と



交換できます。貯まったポイントはご自身で「QUPiO Plus」Web版から商品を選び、発送住所等を入力し、交換手続きを行ってください。

また、昨年度に引き続き、応募者の中から抽選で素敵な賞品が当たるイベントをWeb上で実施する予定ですので、ぜひご参加ください。

ポイントの有効期限は、獲得日の2年経過後の年度末です。

福利  
厚生

## 契約施設をご利用ください 厚生施設・健康増進宿泊施設・各種割引

福祉部  
保健課

各契約施設の利用料金の補助・割引を受けることができますので、ぜひご利用ください。詳細は、令和4年3月に送付した「私学共済ブック **2022・2023**」及び私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報】を参照してください。

### ●厚生施設・健康増進宿泊施設

全国の宿泊施設やレジャー施設等と契約し、利用料金の補助をしています。「私学共済ブック **2022・2023**」の巻末の補助券を切り取って、必要事項を記入のうえご利用ください。

巻末の補助券は、有効期間が「4年4月～5年3月」と「5年4月～6年3月」の2年度分を添付しています。年度の異なる補助券は利用できませんので注意してください。

不正使用が判明した場合、補助金を返還していただくことになります。

**注** 5年度に資格取得した加入者へ送付する「私学共済ブック **2022・2023**」の補助券は、「5年4月～6年3月」のみを添付しています。

### ●会員割引契約

法人会員割引契約をしている施設を会員料金で利用できます。

百貨店／専門店／葬祭店／放送大学の入学料／通信講座・通信研修の受講料／公演の入場券／レンタカー／日本棋院

### ●放送大学の入学料割引

5年度の募集要項請求カードの提出期間は、次のとおりです。

#### 〈5年10月入学〉

5年6月16日（金）～8月6日（日）（当日消印有効）

#### 〈6年4月入学〉

5年12月1日（金）～6年2月4日（日）（当日消印有効）

### ●通信講座・通信研修の割引利用

NHK学園が実施する「通信講座」と、産業能率大学が実施する「通信研修」の受講料割引の紹介をしています。

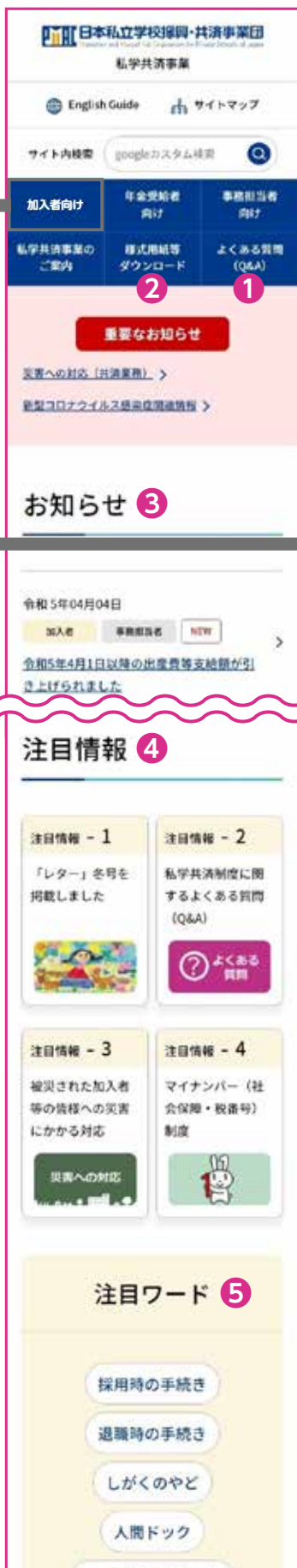
詳細は「私学共済ブック **2022・2023**」及び私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶通信講座・通信研修等の割引】を参照してください。

### ●旅行会社のパック料金の割引

パック旅行の割引購入ができます。取扱旅行会社の各支店、営業所で申し込みをした場合にのみ適用となります。ただし、HISに限り専用サイトで閲覧し、ベネフィットデスクからの申し込みになります（割引率1.5%～3%）。

割引は現金で支払った場合に適用されます。近畿日本ツーリスト及びHISではクレジットカードも対象となりますが、割引率が異なる場合があります。

取扱会社の一覧及び割引の対象となる商品については、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶旅行会社のパック旅行】を参照してください。



**1 よくある質問**  
ご不明点の解消に、よくある質問(Q & A)をご利用ください。

**2 様式用紙等ダウンロード**  
届け出、請求等に使用する様式用紙等のダウンロードができます。

**3 お知らせ**  
利用者別のラベルを付けていますので、各利用者別に必要な情報を確認できます。

加入者向けページ  
利用者別メニューを  
クリックして「加入  
者向け」ページへ

目的から探す

私学に就職する	退職時の手続き
出産した	病気やケガをした
割引情報	災害に遭った
しがくのやど	加入者向広報「共済だより レター」

**割引情報**  
加入者が割引料金で利用できる契約施設が検索できます。

**しがくのやど**  
私学事業団が運営する直営宿泊施設のうち8か所の宿泊所・保養所の情報を掲載し、宿泊予約もできます。本誌レ・トラ(20～25ページ)で各施設の紹介をしています。

**4 注目情報**  
特にお伝えしたい内容を時機に応じて掲載しています。

**5 注目ワード**  
利用頻度の高い情報をピックアップしています。

<https://www.pmac.shigaku.go.jp/>  
ホームページに関するアンケートを実施しています。  
(9ページ参照)



## 更年期に向けての心構え

東京臨海病院 健康医学センター保健師 こしだ さくら 越田 櫻

女性の更年期は閉経前後の10年間で、一般的に45歳～55歳頃です。この時期は卵巣機能の低下により女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が減ることで様々な不調が起こります。

最近では男性の更年期障害も注目されています。男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに緩やかに低下し、これに伴って体に生じる症状を加齢男性性腺機能低下症 / LOH 症候群と呼びます。

表 更年期に特徴的な症状

身体症状	のぼせ、発汗、めまい、動悸、頭痛、肩こり、骨がもろくなる、関節痛、肥満など
精神症状	不安、イライラ、意欲低下、集中力低下、気分の落ち込み、情緒不安定、不眠など
性的症状	性欲減退、ED（男性）

## 更年期を上手に過ごすために

更年期の症状は様々で個人差も大きいですが、生活習慣の改善で症状を軽減することもできます。保健師の目線でいくつか対策をお話しします。

## ・骨粗鬆症（骨粗しょう症）対策

性ホルモンの減少により骨密度が低下し、骨がもろく骨折しやすい状態になります。改善のポイントは食事・適度な運動・日光浴です。カルシウム（牛乳や小魚）、ビタミンD（魚やきのこ）、ビタミンK（ほうれん草や納豆）などの骨を丈夫にする栄養をとるようにしましょう。ビタミンDは皮膚が日光に当たると生成され、腸からのカルシウムの吸収を促す働きがあります。短時間でも太陽光を浴びる習慣をつけましょう。また、適度な運動は骨を丈夫にします。エスカレーターではなく階段を使う、一駅分歩く、ラジオ体操など無理のない運動を継続して行いましょう。

## ・生活習慣病対策

女性ホルモンの減少によりLDL（悪玉）コレステロール値が上昇し、動脈硬化性疾患の発症リスクが高くなります。また、男性ホルモンの減少により意欲・筋力の低下から肥満になりやすく生活習慣病の発症につながります。腹八分目、バランスよい食事、適度な運動、禁煙、節酒、良質な睡眠を心掛けましょう。

## ・体調が優れないときは

我慢せずに医療機関を受診しましょう。不調の原因は更年期障害ではなく、別の病気かもしれないかもしれません。また、健康のために特定の食品を過剰に摂取することはあまりお勧めできません。偏りが大きいと体に不調を来し、別の病気を発症することもあります。限度を超えての摂取は控えましょう。

## ・周囲の配慮も大切です

ホルモンバランスの変化による体調不良があることを理解し、周囲の人はぜひ思いやりの心で接してください。

[参考]

日本内分泌学会 男性更年期障害 [http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=71](http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71)（最終閲覧 令和5年2月9日）



# メディカル・ インフォメーション



東京臨海病院  
麻酔科部長  
あかだ しんじ  
赤田 信二

## 手術前には禁煙を！

皆さんが手術すると決まった時、やるべきことのひとつとして「禁煙」が挙げられます。喫煙の害は一般的にも多く知られていますが、手術においても様々な影響を及ぼします。もし、ご自身が吸っていなくても、ご家族が吸っているのであれば、受動喫煙になり、喫煙している人と同じように影響を受けますので、ご家族の禁煙も重要になります。

タバコに含まれる有害物質は「ニコチン」「一酸化炭素」「一酸化窒素」「タール」などが挙げられますが、それぞれの有害作用を列挙します。

**ニコチン**：心拍数や血圧を上げ、心臓の酸素消費量を増加させます。血管を細くし、組織の血流を阻害します。気道分泌物（痰）を増加させ、気管支を細くします。

**一酸化炭素**：体中に酸素を送っているヘモグロビンに結合し、組織での酸素利用を難しくします。筋肉での酸素貯蔵量を減少させ、エネルギー産生を抑制します。

**一酸化窒素**：もともとの作用としては血管拡張をすることで、血の巡りをよくする効果があるのですが、慢性的に一酸化窒素にさらされることにより結合組織の破壊を促進してしまいます。

**タール**：気管を収縮させ、気道の易刺激性を高め、線毛運動を抑制します。

これらの有害作用の結果、手術後の合併症発生率が非喫煙者と比べ、非常に高くなります。具体的には、「ニコチン」「一酸化炭素」の有害作用で挙げたように、血の巡りが悪くなるのに加え、酸素の利用が難し

くなっていますので、傷が治りにくくなったり、全身の感染症を引き起こしたり、脳の障害を起こして、後遺症が残ることもあります。

また、「ニコチン」「タール」の有害作用で、痰の量が増え、肺の奥にたまった痰を外に出す役目をする線毛の働きも弱っているため、痰の喀出がしづらくなります。この結果、術後の呼吸苦を起こし、さらには肺炎を引き起こすことにより、入院期間が長引くこともあります。これらの合併症を防ぐために禁煙が重要です。

禁煙期間が3週間を超えると、術後の創部合併症が減少してきます。さらに4週間以上で術後の肺合併症の頻度が低下してきて、禁煙期間が長くなればなるほど、効果が上がってきます。喫煙する人は、手術の4週間以上前から禁煙することが望まれます。

公益社団法人 日本麻酔科学会でも一般の人向けに「周術期禁煙啓発リーフレット」([https://anesth.or.jp/files/pdf/kinen-p-3\\_20210121.pdf](https://anesth.or.jp/files/pdf/kinen-p-3_20210121.pdf))を作成していますので、手術を受ける人はぜひご覧になってください。

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



湯河原花火大会



# 旅活で夏休みの 楽しい思い出を見つけよう

湯河原

## 湯河原で海水浴を楽しもう

風情ある温泉街が印象的な湯河原ですが、敷島館から車で10分ほど山道を下ると湯河原海水浴場に着きます。8月初旬の花火大会の会場でもある海水浴場は500メートルにわたる遠浅の砂浜が広がり、水質は神奈川県による水質検査（令和4年度）において最高ランクの「AA」を誇ります。天候が良ければ伊豆半島や大島を望むことができ、海じまいの8月末まで海水浴のシーズンが続きます。

海水浴の後は、敷島館自慢の源泉掛け流しの温泉で体を癒してください。

### 料金案内

#### 和食会席コース

旬の食材を吟味した敷島館で一番人気の宿泊プランです。

1泊2食(1名様)平日 ..... 12,700円～

土曜・祝前日・繁忙期 ..... 13,200円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

・年金者を対象としたお得な滞在型プラン「年金者保養パック／2泊4食」(1名様) 21,400円～も用意しています。

湯河原 しきしまかん 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





神田明神

東京

## 夏祭りはアニソン盆踊りで盛り上がりよう

東京ガーデンパレスから徒歩で5分ほどの神田明神で催される「納涼祭り」は、かつては昔ながらの盆踊りがメインの夏祭りでした。しかし、いつしかアニメ作品の舞台として神田明神が聖地巡礼されるようになると、世界的なサブカル発信地の「秋葉原」に近いこともあり、キャラクターコンテンツとのコラボによる「アニソン盆踊り」などが行われるようになりました。今年の納涼祭りは8月11日から13日までです。

東京ガーデンパレスを拠点に神田明神の納涼祭りにお出かけください。



夕食 (イメージ)

### 料金案内

**東京たびストーリー** *旅Story*  
 【プレミアム会席】和食/本格会席  
 創業昭和三年の和食堂「つきじ植むら 梅里」で旬の食材による彩り豊かな会席料理をご堪能ください。  
 1泊2食(2名1室/1名様)  
 スーペリアツインルーム  
 ..... **11,050～17,150円**  
 取扱期間：通年(年末年始を除きます)  
 特典：14時チェックイン・12時チェックアウト

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.hotelgp-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

福岡

## 海の中道で夏を満喫

福岡市の繁華街「天神」の対岸「海の中道」は、福岡市と志賀島間の砂州に開発されたウォーターフロントで、国営海の中道海浜公園にはマリンワールド(水族館)、プールなどのレジャースポットが点在します。天神から海の中道まではフェリーも運航され、交通の便もよく、それらのレジャースポットで夏を満喫する観光客も多いようです。

天神にある福岡ガーデンパレスを拠点に海の中道で夏の思い出をつくりませんか。



朝食バイキング (イメージ)

### 料金案内

**朝食付きプラン** *旅Story*  
 1泊朝食付(1名1室/1名様) ..... **5,800円**～  
 1泊朝食付(2名1室/1名様) ツインルーム ..... **6,100円**～  
 1泊朝食付(2名1室/1名様) ダブルルーム ..... **5,750円**～  
 取扱期間：令和6年3月31日まで  
 ・朝食は、和食中心のメニューを取り揃えたビュッフェスタイルで提供します。  
 ・福岡市宿泊税200円が別途必要です。



サンシャインプール (画像提供：福岡市)

HOTEL & BANQUET  
**福岡ガーデンパレス**  
 ☎ 092(713)1112(代表)



〒810-0001 福岡市中央区天神 4-8-15  
<https://www.hotelgp-fukuoka.com>  
 【アクセス】福岡空港・JR「博多」駅から地下鉄空港線「天神」駅下車、東1b番出口から徒歩8分。「西鉄福岡(天神)」駅から徒歩10分



名古屋

## 家康公の出世パワー にあやかる！

今年の大河ドラマに登場する城としても注目される「岡崎城」。天下人・徳川家康が生まれ育った城として歴史的価値も高く、「日本100名城」に選ばれる、戦国武将ファンには垂涎のお城です。近くには、歴史資料館「三河武士のやかた家康館」の一部をリニューアルして、期間限定で公開する「どうする家康 岡崎 大河ドラマ館」などもあります。

家康の好物とされる八丁味噌の味噌蔵なども徒歩圏内にあり、散策におすすめです。



夕食定番！  
名古屋めしプレート (イメージ)



岡崎城

### 料金案内

#### なごや旅ストーリー ホテルで楽しむ名古屋めしプラン



1泊2食(1名様) ..... 9,400円～

取扱期間：令和6年3月31日まで

・夕食は、宿泊予約の際にどちらかをご指定ください。

A：定番！名古屋めしプレート

手羽先唐揚げ、大海老フライ、味噌カツ、きしめんなどのセット

B：オリジナル名古屋めし

特製どて煮ハンバーグ&きしめんセット

いずれも、サラダ、ごはん、デザートが付きます。

・朝食は和洋バイキングです。

HOTEL & BANQUET & RESTAURANT  
**名古屋カーテンパレス**  
☎ 052(957)1022(代表)



〒460-0003 名古屋市中区錦 3-11-13 <https://www.hotelgp-nagoya.com>  
【アクセス】JR「名古屋」駅から地下鉄東山線で「栄」駅下車、1番出口から徒歩5分。地下鉄桜通線「久屋大通」駅(4番出口)、「丸の内」駅(5番出口)から徒歩5分



萩のトンネル

仙台

## 植物に親しむ ～仙台市野草園～

仙台市野草園は、仙台市中心部を流れる広瀬川を望む大年寺山の北西部にあります。そこには、東北に自生する植物が植栽され、四季折々の花々を楽しむことができます。

夏は沢・深山植物区の高山植物や水琴窟が奏でる水の反響の音により涼を感じることができます。暑さが和らぐ9月上旬には「萩まつり」が開催され、萩のトンネル・萩の滝などが入園者を魅了します。

仙台ガーデンパレスに宿泊して、都会のオアシス「野草園」の花々をお楽しみください。



ミヤギノハギ



朝食バイキング (イメージ)

### 料金案内

#### 宮城の美味しいもんあれこれ！ こだわり朝食付きプラン

1泊朝食付(1名1室/1名様) ..... 7,000円～

取扱期間：通年

HOTEL & BANQUET & RESTAURANT  
**仙台カーテンパレス**  
☎ 022(299)6211(代表)



〒983-0852  
仙台市宮城野区榴岡4-1-5  
<https://www.hotelgp-sendai.com>  
【アクセス】JR「仙台」駅(東口)から徒歩3分。地下鉄東西線「宮城野通」駅(北1出口)から徒歩1分





南禅寺 三門

京都

## 壮大な三門と青もみじの夏の南禅寺

夏空に映える南禅寺の三門は、石川五右衛門の歌舞伎狂言でのセリフ「絶景かな 絶景かな」でも有名です。

夏の境内は青もみじが特に美しく、新緑、淡緑、濃緑と生命力あふれる清々しい景観を見ることができます。他にもレトロな水路閣のレンガの色と青もみじの色のコントラストが目を楽しませてくれます。

白河院から南禅寺までは徒歩で10分。朝食前の散策がおすすめです。



夏の会席 (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

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







千ヶ滝

軽井沢

## 避暑地でさわやかな夏を

避暑地・軽井沢には、豊かな自然に触れるハイキングコースがあります。

すずかる荘の最寄り駅「中軽井沢」駅からバスで「千ヶ滝温泉入口」まで行き、そこから千ヶ滝駐車場まで30分ほど歩くと、「せせらぎの道」の入口に着きます。「せせらぎの道」は溪流沿いの散策路で、木橋を渡り、沢を下り、涼しげな緑色の木立の中、2キロメートルほど歩みを進めると千ヶ滝に着きます。滝の落差は20メートルほどですが、迫力ある轟音や滝壺からの飛沫に、軽井沢一の落差を誇る千ヶ滝の醍醐味を感じることができます。

この夏は、軽井沢で高原の自然を満喫してください。

### 料金案内

#### 夏期宿泊プラン

1泊2食(2名1室/1名様)和室 ..... 11,800円～

1泊2食(2名1棟/1名様)コテージ ..... 12,800円～

取扱期間：令和5年7月15日から8月31日まで

・和室1名1室利用の場合は500円の割り増しとなります。

・コテージの利用は1棟大人2名様からの予約を承ります。

軽井沢 <sup>そう</sup>すずかる荘

☎ 0267(45)7311

〒389-0111

長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉3607

【アクセス】北陸新幹線「軽井沢」駅から、しなの鉄道で「中軽井沢」駅下車、南口から徒歩10分







大沼池



## トレッキングで高原の豊かな自然に触れる

湖水の色が印象的な大沼池は、標高約 1,700 メートルにある、火山活動によりできた堰止湖せきとめこです。志賀高原には、豊かな自然に触れることができる 19 のトレッキングコースがあります。その中でも大沼池を経由する「池めぐりコース」が人気です。やまゆり荘のある蓮池から路線バスとサマーリフトを乗り継いだ後、10 キロメートルほどトレッキング（所要時間：約 3 時間 30 分）し、路線バスで蓮池に戻るコースです。トレッキングでは、高層湿原に咲く可憐な花々、湖沼群、大沼池などに心打たれることでしょう。

やまゆり荘に宿泊してトレッキングをしてみませんか。

### 料金案内

#### 宿泊プラン

1泊2食(1名1室/1名様) .....	9,200円～
1泊2食(2名1室/1名様) .....	8,500円～
1泊2食(3～4名1室/1名様) .....	8,000円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

志賀高原 そう やまゆり荘  
☎ 0269(34)2102



〒381-0401  
長野県下高井郡山ノ内町大字平穏7148  
【アクセス】JR「長野」駅東口から、「志賀高原」行き急行バスで70分  
又は長野電鉄「湯田中」駅からバスで40分、いずれも「蓮池ひろば」下車、徒歩5分



## テーマ投稿

### リニューアル後のホームページへの感想

#### ●冬号で募集

ユーザー名・パスワードの廃止で利用しやすくなりました。

また、文字も大きくなり、とても見やすいです。

東京都 60代 男性

とっても見やすくなりました。ID・PWの入力がなくなり、利用者別メニューがとても便利になりました。

鹿児島県 50代 女性

## 読者の声

#### ●冬号への感想

頭の体操・老化防止として楽しませていただいております。

東京都 60代 男性

今号のメディカル・インフォメーションは「マタニティ・ブルーズと産後うつ病」。妻が妊娠したことで、大変参考になる内容でした。

出産はまだまだ先ですが、産後のイメージをしながら今から備えようと思います。

岩手県 20代 男性

任意継続加入者の資格喪失について記載があり、助かりました。

神奈川県 70代 男性

制度や各種手続きについて分かりやすく説明した記事が載っているのを助かっています。

パズルも頭の体操になって楽しいです。

京都府 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、短期給付に関する一般相談（療養の給付、休業給付等）、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

注 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





「イカがさかなを食べちゃった」  
島根県 市森 恵人さん (8歳)



「どうぶつとむしがおさんぽ」  
大阪府 前田 仁椰さん (5歳)

## 写真投稿



「風鈴と風車と砂利」  
東京都 佐藤 亮太さん

夏に子どもと帰省した際に取った写真。  
近所のお寺に風鈴と風車がたくさんあるからと連れて行きましたが、最後は飽きて道の砂利で遊んでいました(笑)。

## 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「**憧れの人**」です。  
憧れる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 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

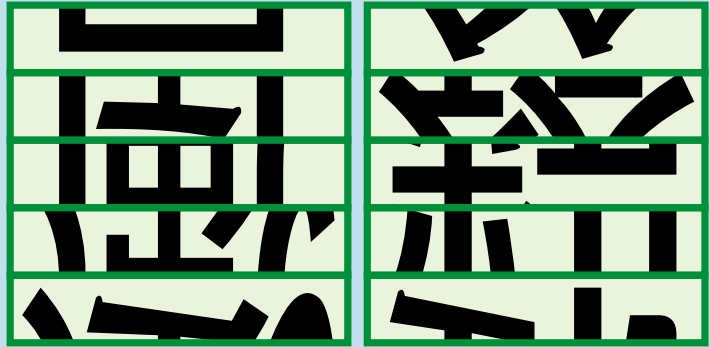
制作/スカイネットコーポレーション

毎号違うパズルを掲載します。

## 漢字ブラインドパズル

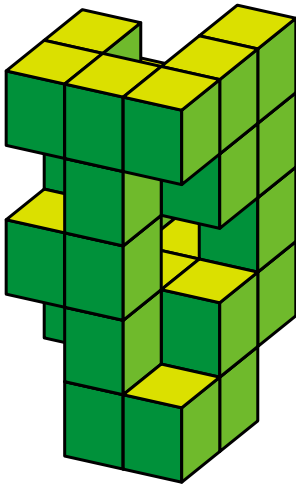
難易度 ★★☆☆☆

5分割した漢字をそれぞれブラインドのように上下を回転させました。元に戻した漢字でできる二字熟語を教えてください。

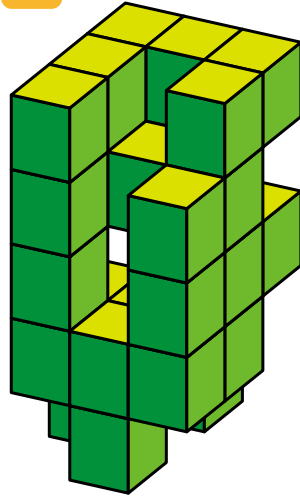


答え

表



裏



## 積まれたブロックの数

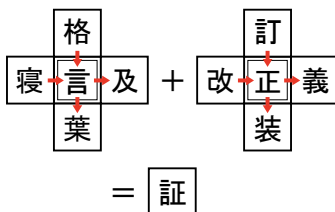
難易度 ★★☆☆☆

積まれたブロックの正しい数はいくつでしょう。

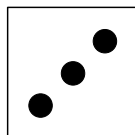
答え

### 冬号の解答

#### 漢字クロスたし算



#### サイコロ転がし



解答 3

### 『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】 11月30日 (消印有効)

【発表】 『レター』 冬号に掲載

【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) 漢字ブラインドパズルの答え、積まれたブロックの数の答えを書く。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。



### パズル冬号当選者 下記の方に賞品をお贈りしました。(敬称略)

#### ●図書カード

石井 雄二 (北海道) 斎藤 秀昭 (山形県)  
 苛原 久美 (北海道) 川島 直子 (茨城県)  
 柴田 睦郎 (北海道) 関根 玉江 (茨城県)  
 佐々木 佳子 (青森県) 長岡 孝之 (栃木県)  
 及川 光貴 (岩手県) 須澤 良光 (群馬県)  
 谷 裕美 (宮城県) 真崎 昌久 (埼玉県)  
 三森 一司 (秋田県) 金平 純三 (東京都)  
 坂谷 充孝 (東京都)

相楽 勝之 (東京都) 笠松 和幸 (福井県)  
 藤田 昌信 (東京都) 北村 礼子 (長野県)  
 青木 裕子 (神奈川県) 関谷 玲子 (長野県)  
 亀田 かおり (神奈川県) 上田 智博 (愛知県)  
 栗林 俊行 (神奈川県) 祖父江 三夫 (愛知県)  
 高木 俊輔 (神奈川県) 水谷 杏妃 (愛知県)  
 高橋 秀代 (神奈川県) 西浦 ミナ子 (京都府)  
 滝口 新三 (神奈川県) 東 信行 (京都府)

山上 孝治 (京都府) 児玉 紀子 (宮崎県)  
 栗原 宏之 (岡山県) 木村 純子 (群馬県)  
 尾崎 数也 (広島県) 橋本 和孝 (神奈川県)  
 藤井 健司 (山口県) 平川 吉治 (神奈川県)  
 粥川 捺美 (福岡県) 宮井 百合子 (滋賀県)  
 久保田 智美 (福岡県)  
 城口 貴行 (福岡県)  
 福田 淳一郎 (長崎県)

#### ●パズル本

大西 敏夫 (大阪府) 田中 幸代 (大阪府)  
 篠木 隆弘 (兵庫県) 田村 良子 (兵庫県)  
 出崎 敬子 (徳島県) 志水 歩 (熊本県)

## ピリ辛コク旨海鮮丼

### 材料(2人前)

温かいご飯 又は 酢飯…………… 2人前  
 魚介の刺身(お好みのもの)  
 …………… 7~8切れ(70~80g)  
 きゅうり…………… 1/3本  
 乾燥わかめ…………… 2g(小さじ山盛り2程度)  
 大葉…………… 適量  
 白ごま…………… 適宜  
 みりん…………… 大さじ1と1/2  
**A** 酒…………… 大さじ1  
 醤油…………… 大さじ1  
**B** マヨネーズ…………… 大さじ1と1/2  
 七味唐辛子…………… 少々



調理時間: 10分  
 (たれの冷まし時間を除く)  
 1人前: 473kcal

### 作り方

- きゅうりは千切りにする。乾燥わかめは水で戻す。
- A**を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)に1分20秒かける。
- 2**のあら熱がとれたら**B**を混ぜ込み、刺身を入れて全体によくからめる。
- 丼にご飯を盛り、大葉を敷いて、**1**と**3**をのせる。残ったたれもたっぷりとまわしかけ、好みで白ごまを振る。

### POINT

季節の変わり目、食欲を失いがちな時にもおいしくいただけるしっかり味の海鮮丼。夏バテ防止にも役立つ魚介のたんぱく質に、ビタミン、ミネラルなどを多く含む食材を組み合わせます。食欲をそそるたれは、マグロ、アジ、タコなどどんな魚介にも合わせやすく、刺身の生臭みも抑えてくれるとても食べやすい味つけです。体の熱を取ってくれる旬のみずみずしいきゅうりや、口当たりの良いわかめ、香りの良い大葉がおいしい脇役に。

### 私学共済制度の構成

(令和5年3月現在)

※( )内は前年同月差です。

学校等数

14,844校  
(29校増)

加入者数

620,552人  
(9,050人増)

被扶養者数

340,723人  
(3,095人減)

年金者数

584,995人  
(4,472人増)

### 編集室

「レター」では、表紙やミニ美術館に子どもたちが頑張って描いた絵を飾っています。応募いただいた絵はどれも豊かな想像力とエネルギーを感じ、私が子どもだったころ、あるいは私の子どもがもう少し大きくなったときにここまで描けるだろうか、と日々驚かされます。

読者からのお手紙では「毎号楽しみにしています」「仕事の活力になります」という声をいただき、大変励みとなっています。

「レター」は読者参加による親しみやすい誌面を目指し、刊行物作りに励んでいます。ぜひ子どもたちの頑張った証をお送りいただき、絵を描いた瞬間の輝きを「レター」で残してみませんか。

今回の「レター」秋号は10月上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]



vol.146  
2023 夏号

令和5年7月1日発行 第146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/>





川床のそばの滝

## 京都の夏の風物詩・貴船 川床

鴨川・淀川の源流地方である貴船では、川に床をだして川魚を味わう「川床料理」が夏の風物詩です。川面のすぐ上に用意された床で鱈や鮎などの旬の食材を使用した京会席をご堪能ください。



京会席 (イメージ)

### 京都 貴船川床 夕涼みプラン

《貴船までの往復送迎付》

1泊2食(2名1室/1名様) スタンダードツイン 18,400円～

行程：17：50ホテルからバス出発→貴船で夕食→21：00ごろ帰館  
取扱期間：令和5年9月26日まで  
※雨天、川の増水時などは貴船現地施設内(屋内)での夕食となります。  
※2名様からの予約を承ります。  
※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円が別途必要です。

### 四季彩プラン

京都ガーデンパレス人気のお得な2食付宿泊プラン！夕食は「京会席」・「フレンチ」・「京おばんざい」からお選びいただけます。



京会席 (イメージ)



京おばんざい (イメージ)

1泊2食(1名様) スタンダードツイン 12,800円～  
スタンダードシングル 13,800円～

取扱期間：令和5年8月1日から

- ・夕食は追加料金1,000円で和洋折衷コースをお選びいただけます。
- ・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円が別途必要です。



フレンチ (イメージ)

