



2024 春号
vol.
149



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6年度の掛金等の率
令和6年度の年金額
マイナンバーを収録できなかった人への勧奨

芸術・文化・健康

●名画のものがたり
ピエロ・ディ・コジモ
「アンドロメダを救うペルセウス」
●おうちで作ろう 簡単レシピ
初鯉と新タマネギのサラダ

前期募集

令和6年度 積立共済年金・共済定期保険

募集期間 令和6年6月3日(月)～28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ょう



- 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……
- そんなときに

老後に備える 積立共済年金がおすすめ (2コースあります)

- ▶ 積立金を年金や一時金として受け取れます
- ▶ 予定利率は約**1.25%** (※)
(令和6年4月1日現在)
※将来変動することがあります。
- ▶ 月々**2,000円**(2口)の掛金から始められます
- ▶ 税制面において**所得控除**が受けられます

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。

税制適格コース

- 満65歳までに10年以上掛金を積み立て
- 退職(脱退)後、原則として年金を選択
- 個人年金保険料控除の対象

自由選択コース

- 満65歳までに2年以上掛金を積み立て
- 退職(脱退)後、年金・医療保険・終身保険及び一時金から選択(終身保険は新規募集停止中)
- 一般の生命保険料控除の対象

注 両コースとも積立金増額のための一時払(①加入時、②中途、③退職(脱退)時)の取り扱いができます。

▶お問い合わせ先

福祉部 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～



- 万が一の病気や入院、死亡に備えてどの保険に入ればいいのか分からない
- 加入中だが月の保険料が高いなど
そんなあなたに

万が一に備える 共済定期保険がおすすめ

- ▶ 入院、手術、3大疾病、長期休業及び死亡を保障
- ▶ スケールメリットを生かした手頃な保険料
- ▶ 1年ごとに収支計算し、剰余金が生じた場合は**配当金**として還付
(令和4年度実績 家族年金コース 41.8%)
医療保障コース 40.7%)
- ▶ 加入手続きが簡単

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。

家族年金コース(基本コース)

死亡又は高度障害に対応

医療保障コース

連続5日以上入院及び死亡に対応
(免責期間4日)

医療費支援コース

M型 ● 日帰り入院及び手術に対応
M1型 ● M型に加え女性特有の疾病にも対応

3大疾病保障コース

がん・急性心筋梗塞・脳卒中に対応
「がん・上皮内新生物保障特約」、
「7大疾病保障特約」を追加できます

長期休業補償コース

病気やケガによる長期休業期間に対応
(免責期間60日)

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

▶お問い合わせ先

福祉部 貯金・貸付課 貯金係 ☎0120(716)267

家族年金コース加入が条件です



2024 春号
vol.
149



〈表紙の絵〉
「なわとび あそび」
愛知県 伊東 奈結子さん(6歳)

2 ●名画のものがたり

vol.77 ピエロ・ディ・コジモ
「アンドロメダを救うペルセウス」 利倉 隆

● 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6年度の掛金等の率
- 7 退職等年金給付の令和5年財政再計算結果と令和6年4月分からの退職等年金給付掛金率及び6年10月からの基準利率(加算率)の設定
- 8 令和6年度の年金額
- 10 福島原発事故に伴う一部負担金免除の延長
- 11 年金の時効に注意しましょう
マイナンバーを収録できなかった人への勧奨
- 12 共済運営委員会の報告
加入者証・加入者被扶養者証は必ず返納してください
- 13 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
療養費等の請求にかかる注意点
- 14 令和6年度 特定健康診査受診券(セット券)を送付します
- 15 健康情報ポータルサイトが変わります
令和5年度 私学共済制度の沿革
- 16 令和6年能登半島地震で被災された皆様へ
令和6年度 生涯生活設計セミナーの開催
補助券の適正な使用をお願いします
- 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

食塩のお話
東京臨海病院 栄養科
管理栄養士 山口 碧莉

19 ●メディカル・インフォメーション

股関節の痛み 変形性股関節症
東京臨海病院 整形外科医長
松本 幹生

20 ●レ・トラ

札幌GP/仙台GP/敷島館/福岡GP/
東京GP/すずかる荘/兼六荘/対岳荘

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

図書カード等をお贈りします

28 ●チャレンジ the パズル

漢字合わせ札/橋をかける

29 ●おうちで作ろう 簡単レシピ

初鰹と新タマネギのサラダ
フードコーディネーター 渡辺 まゆみ

●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 [2024・2025]」の232ページをご覧ください。

名画のものがたり

— Story of the Masterpiece —

利倉 隆

Takashi Toshikura

vol. 77

利倉 隆(としくら・たかし)ノ

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

《アンドロメダを救うペルセウス》

Perseo libera Andromeda



1510-15年頃 板、テンペラグラッサ 70×123cm ウフィツィ美術館、フィレンツェ 画像：アフロ

ピエロ・ディ・コジモ Piero di Cosimo (1462-1522年)

フィレンツェの画家で、若い頃に師とローマに行った以外はほとんどこの都市で生涯を送った。作品は公的な注文より私的なパトロンによる依頼が多かった。風景表現等には北方フランドル絵画の影響もある。ジャンルは宗教画と神話画が主だが、後者のほうにこの画家の独創性がうかがえる。盛期ルネサンスの画家だが、次代のマニエリスムの先駆をなしている。その空想的な作風は20世紀のシュルレアリストたちに高く評価された。

主題はギリシア・ローマ神話の英雄ペルセウスの冒険の物語で、古代ローマの詩人オウィディウスの『変身物語』の一節に依っています。ペルセウスは神々の助力を得て、その眼を見た者は石に変じてしまうという恐るべき怪物メドゥーサを退治したのち、翼の生えたサンダルを履いて空高く飛翔しました。やがてエチオピアの上空にさしかかった時、眼下の海辺で海獣の生け贄^{にえ}として繋がれた美しい乙女を発見し、彼女に迫る巨大な海獣と戦い、これを倒してその乙女、エチオピア王の娘アンドロメダを解放して花嫁としました。

物語の叙述に適した横長の画面に、ペルセウスは3回描かれています。日本の絵巻物にも見られる、登場人物の連続した動作を一図で表わす異時同図法^{ふりぞく}の一例です。軽やかに空中を飛翔する姿と、海獣の背の上で剣を揮う戦士として、そして前景右側の群像の中では姫君と共に人々に祝福される姿で。ここでは、左側で姫君が生け贄に供されることになった悲嘆の情景が歓喜の場へと一変しています。鑑賞者の視線は、中景の右から左へ、そこから反転して前景左から右へと円環をなして導かれるのです。なお、英雄の怪物退治は世界の神話の普遍的なテーマの一つで、宗教画のジャンルにも影響を及ぼしており、戦士聖人ゲオルギウスのドラゴン退治と姫君の救出という物語がよく絵画化されています。

『美術家列伝』の中のピエロ・ディ・コジモの伝記で、著者ヴァザーリはこの画家のエキセントリック（奇矯）な性癖をつぶさに語っています。極端な孤独癖、獣のような野生的な暮らしぶり、制作に没頭するあまり一度に50もの卵を茹でて常食としていたこと、壁をじっと眺めながらそこに印された汚いしみの中に戦闘図や幻想の街などの風景を思い描いたこと。最後の壁のエピソードについては、彼とほぼ同時代人だった「万能の人」レオナルド・ダ・ヴィンチの手稿にも類似の記述が見られます。かの巨匠も壁に浮かぶ偶然のイメージを読みとる想像力を養うことを推奨しているのです。

他にも、この2人の画家には共通した偏愛に近い対象がありました。本図に描かれているような空想的な怪物です。ピエロは怪物の図を集めた画冊を作っていたとのこと。一方のレオナルドも翼をつけた爬虫類のようなグロテスクな合成動物を考案したり、奇怪な容貌の人物を記憶しておいてそれを素描にしています。すなわち醜悪さや珍奇なものに対する強い好奇心です。

今一度本図に戻ると、まず私たちの目を惹くものは物語の中心にいる英雄ペルセウスではなく、構図の中心にいる長大な牙に獣の頭部と大きなヒレを持った海獣でしょう。しかしその姿は案外、真の恐怖心や嫌悪感をかきたててないのです。本図がホラーにならず、お伽噺風の明るい幻想に浸されているのは、その風変わりにして魅力的な風景描写のためです。それはリアルに描かれているようであっても実景を写したものではない、どこか現実を離れた夢の世界の情景です。右上遠くに霞む白い峰はもしや白衣をまとった俯く坐像^{うつむ}のようには見えないでしょうか。これは、物語の前段で英雄が斬り落としたメドゥーサの生首を見て石化したという、巨人神アトラスの姿が山容に重ねられているのです。また、姫君の苦悩を共にするかのよう奇妙にねじれた枯れた樹木の形なども、あるいはもとは彼が壁のしみに見出した想像力の産物だったのかもしれませんが。

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0.25%（※）で還元しています。

※ 令和6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（16ページ参照）

◎貸付事業（17ページ参照）

掛金等のしくみ

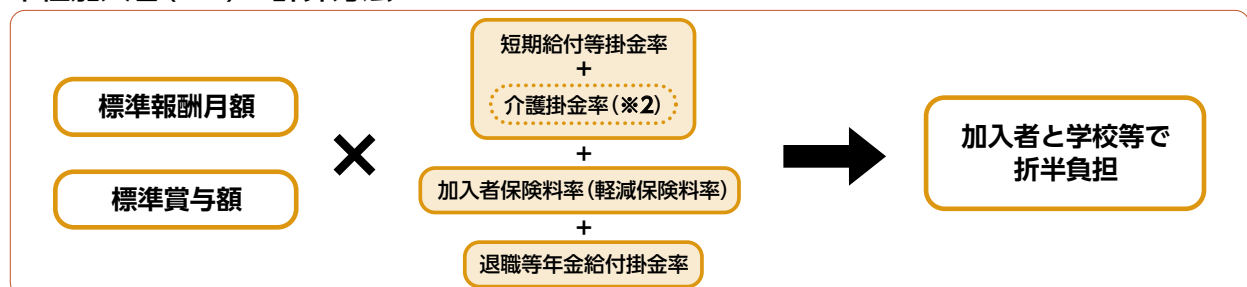
◎掛金等とは

共済事業の財源となる掛金等には、短期給付等掛金（健康保険料にあたる短期給付掛金と介護掛金）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。毎月の報酬と賞与にかかる掛金等は、標準報酬月額と標準賞与額に掛金等の率を乗じて算出し、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、学校等から私学事業団に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て決まります。ただし、報酬等に大幅な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、賞与等が支給されたときに、学校等から報告を受けて決まります。

甲種加入者（※1）の計算方法



※1 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。

※2 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6年度の掛金等の率

(令和6年1月23日開催共済運営委員会了承)

令和6年度の掛金等の率は、表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

医療給付費及び高齢者医療制度への支援金等の増加に加え、令和6年4月の制度改正により前期高齢者納付金の調整に「報酬水準に応じた調整」のしくみが一部導入され、2～3年のうちには積立金で賄えない状況となり、財政の均衡を保つことが困難になることが見込まれます。そのため、おおむね将来の3年間で財政が均衡するように、4月から現行の8.569%を0.202ポイント引き上げ、8.771%とします。

◎介護分掛金率

急速な高齢化の進行に伴い、国全体の介護費用が増加していることにより、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7億3千万円増加するため、4月から現行の1.677%を0.015ポイント引き上げ、1.692%とします。

表 令和6年度の掛金等の率

①40歳以上65歳未満の加入者

()内は改定前の掛金等の率 (単位:%)

加入者種別	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	8.771 (8.569)	0.250	1.692 (1.677)	10.713 (10.496)	1.20	16.389(8月まで) 16.743(9月から) (16.389)	28.302(8月まで) 28.656(9月から) (28.085)
乙種 加入者等 ^{*1}	8.771 (8.569)	0.195	1.692 (1.677)	10.658 (10.441)	—	—	10.658 (10.441)
丙種 加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.389(8月まで) 16.743(9月から) (16.389)	17.784(8月まで) 18.138(9月から) (17.784)
任意継続 加入者	8.771 (8.569)	0.125	1.692 (1.677)	10.588 (10.371)	—	—	10.588 (10.371)

②40歳未満および65歳以上の加入者

(単位:%)

加入者種別	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	8.771 (8.569)	0.250	—	9.021 (8.819)	1.20	16.389(8月まで) 16.743(9月から) (16.389)	26.610(8月まで) 26.964(9月から) (26.408)
乙種 加入者等 ^{*1}	8.771 (8.569)	0.195	—	8.966 (8.764)	—	—	8.966 (8.764)
丙種 加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.389(8月まで) 16.743(9月から) (16.389)	17.784(8月まで) 18.138(9月から) (17.784)
任意継続 加入者	8.771 (8.569)	0.125	—	8.896 (8.694)	—	—	8.896 (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。

退職等年金給付掛金率

詳細は、7ページをご覧ください。

加入者保険料率(軽減保険料率)

元年度に、2年度～6年度までの加入者保険料率(軽減保険料率)を設定しており、6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16.389%、9月～7年3月が16.743%となります。

退職等年金給付について財政再計算を行った結果、令和6年4月分からの退職等年金給付掛金率は、現行と同じ1.50%で据え置きとなります。また、退職等年金給付にかかる基準利率について、次回（6年10月）の設定において、基準利率に0.01ポイントの加算を行います。

◎退職等年金給付の令和5年財政再計算結果

退職等年金給付の掛金にかかる財政については、その健全性を確保するため、少なくとも5年ごとに再計算を行い、財政の均衡を保つのに必要な退職等年金給付掛金率の算定を行うこととされています。令和5年がその再計算の年にあたるため、「令和5年財政再計算」を行いました。

財政再計算の結果、数理計算上財政の均衡を保つことのできる掛金率が、現行の掛金率（1.50%）を下回る結果となったため、公務員共済に倣い、積立剰余の還元を行うこととなりました。

<積立剰余の還元方法>

積立剰余を総給付費現価と掛金収入現価で按分し、掛金収入現価で按分した剰余分を用いて掛金率の引き下げを行います。また、残りの剰余分を用いて、給付の増額（基準利率への加算）を行います。

◎6年4月分からの退職等年金給付掛金率

掛金率の引き下げに用いる剰余の額を掛金率に換算すると0.00303%となりましたが、端数処理（%単位で小数点以下第2位未満を切り捨て）の結果、積立剰余による掛金率の引き下げは行えないという結果となりました。

このことから、6年4月分からの退職等年金給付掛金率は、**現行と同じ1.50%で据え置き**となります。

注 退職等年金給付掛金の負担軽減を図るため、掛金率にして0.3%に相当する額を、経過的長期給付積立金を経理する職域年金経理から退職等年金給付勘定に繰り入れていきます。これにより、6年4月分から7年3月分にかかる実行上の掛金率は、この繰入率を差し引いた1.20%となります（現行と同じ）。

なお、7年4月分以降の繰入率については、令和6年に実施予定の経過的職域加算給付及び軽減保険料率の見通しにかかる再計算において検証し、定めることとなります。

◎6年10月からの退職等年金給付における基準利率の扱い

掛金率の引き下げによる積立剰余の還元ができなかったことから、剰余の全額を給付の増額（基準利率への加算）に充てることとし、財政の均衡を保つことができる範囲で最大の加算率を算出したところ、0.01%という結果となりました。

毎年10月に退職等年金給付にかかる基準利率及び年金現価率の設定を行います。6年10月からの設定において、**基準利率に0.01ポイントの加算**を行います。

詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶年金等給付▶年金財政関係▶退職等年金給付の令和5年財政再計算結果と令和6年4月分からの退職等年金給付掛金率及び6年10月からの基準利率（加算率）の設定】をご覧ください。

令和6年度の年金額改定について、改定の内容や「年金額改定通知書」（以下「改定通知書」といいます）の留意点などをお知らせします。

年金額は2.7%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、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率が物価変動率を下回る場合、年金額は名目手取り賃金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5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3.2%となりました。一方、「名目手取り賃金変動率」はプラス3.1%でした。

このため、令和6年度の年金額は、「名目手取り賃金変動率」（プラス3.1%）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0.4%）が反映されます。

以上のことから、6年度の年金額は原則、プラス2.7%を基準に改定することになりました（※2）。

- ※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と平均余命の伸びに基づいてスライド調整率が設定され、その調整率により物価や賃金の変動がプラスの場合に年金額を抑制するものです。
- ※2 旧法の保障額が適用となっている人や、異なる改定率を用いる被保険者期間（令和5年4月以降の期間）を有する人など、年金額が減額又は同額になる場合や、増額幅が2.7%に満たない場合があります。

改定通知書の送付等

年金額や支給額は、「改定通知書」で6月上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」のレイアウト変更

令和6年度から送付する「改定通知書」は、5年度までと比べてレイアウトを変更しています。なお、一部の人や再交付時に送付する「改定通知書」は従前のレイアウトになります。予めご了承ください。

◎「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。

異なる事由の年金受給権を持っているときは、原則として一つの事由の年金を受給し、他の事由の年金は支給停止となります。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」等により令和6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。

◎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、法令に基づいて令和6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】改定前の合計（年額）」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50万円（※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－50万円）×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、48万円（令和5年度まで）から50万円に変更されました。

学校等から本事業団へ報告される報酬や賞与によって標準報酬月額や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（随時改定）

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月～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。

震災

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6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7年2月28日まで

◎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【私学共済事業のご案内▶お知らせ一覧▶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。

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から5年を経過したときは、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。

- ①65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）

資格

マイナンバーを収録できなかった人への勧奨

令和6年4月から実施

業務部
資格課

令和6年12月に実施予定のマイナンバーカードと健康保険証の一体化により、加入者及び被扶養者（以下「加入者等」といいます）のマイナンバーを速やかに収録することが国から医療保険者に求められています。このことから、6年4月より、資格取得や被扶養者認定申請等の時点において、マイナンバーの記入がない、又は記入があっても住民基本台帳の情報と加入者等の情報が相違することにより本人の特定ができずマイナンバーの収録ができない場合は、対象者宛てに学校等を通して「マイナンバー情報に係る回答書」を送付します。

対象者は必ず回答するようお願いします。

令和6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89回共済運営委員会（1月23日開催）

1 審議事項

- ①令和6年度における短期給付分掛金率の改定（案）について
- ②令和6年度における介護分掛金率の改定（案）について
- ③令和6年4月からの退職等年金給付掛金率及び令和6年10月からの基準利率（加算率）の設定（案）について
- ④積立貯金利率の変更（案）について

2 報告事項

- ①退職等年金給付に係る令和5年財政再計算結果について
- ②令和6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
- ③私学事業団総合運動場用地に係る売買契約（案）について

◎第90回共済運営委員会（3月22日開催）

1 審議事項

- ①令和6年事業年度事業計画・予算（案）（共済業務関係）について
- ②日本私立学校振興・共済事業団共済運営規則（平成9年12月24日文部大臣認可諸高第46の1号）の一部変更（案）について
- ③第三期データヘルス計画書（案）について
- ④第四期特定健康診査等実施計画（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
- ②マイナンバーカードと加入者証等の一体化について

加入者証・加入者被扶養者証は 必ず返納してください

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 [□](#)」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

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。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 ^{DL}	○	×	×	○	×
任意継続加入者異動届書 ^{DL}	×	○	×	×	○
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）と住基ネットの情報が一致せず、確認ができない場合は、「年金受給権者 住所変更届」及びマイナンバーカードの写し（両面）等の添付書類を求めることがあります。

医療

療養費等の請求にかかる注意点

業務部
短期給付課

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・整復・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6年度 特定健康診査受診券（セット券）を送付します ～健診受診して知っトク！あなたの健康年齢！～

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。年に1度は必ず受診し、ご自身の体について知って、健康増進につなげていきましょう。

◎対象者

40歳から74歳（75歳になる人は75歳誕生日の前日まで）加入者、被扶養者、任意継続加入者及びその被扶養者

◎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します（※1）。学校等から定期健康診断結果の提出を受け、私学事業団で登録のうえ、健康に関する情報提供を個人宛てに行います。

※1 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「特定健康診査受診券（セット券）」を発行しますので、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

令和5年度までは加入者の被扶養者宛ての受診券等については、学校等宛てにまとめて送付し、配付をお願いしていましたが、6年度より加入者住所へ直接送付します。加入者から受診券等を被扶養者へ渡していただくとともに、健康診断の受診を勧奨してください。

表 特定健康診査の送付物等

送付物	対象者	送付先
<ul style="list-style-type: none"> ・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7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	加入者住所
	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

●特定健康診査の受診方法

送付する「特定健診指定機関一覧」又は私学共済ホームページに掲載の「特定健診・保健指導機関（病院）一覧」（※2）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。ガーデンパレス（私学事業団直営施設）や公共施設等を会場とした集団健診も実施する予定です。

※2 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〕参照

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健診データは、健診機関から本事業団へ直接報告されます。受診の際は、特定健康診査受診券（セット券）と加入者被扶養者証等の私学事業団の加入者であることがわかるものを必ず持参してください。

受診券を使用せずに、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、ご自身で健診データを提出する必要があります。特定健診元気ガイドにとじ込んでいる「標準的な質問票□□」と「健診結果記入票□□」（又は健診結果〈写し〉）、未使用の受診券を併せて本事業団まで提出してください。

●費用

特定健康診査受診券（セット券）を使用することで、無料で受けられます。

● 健診結果を本事業団へ提出した後は

健診結果に基づく、健康年齢や生活習慣病予防に役に立つ健康情報をお知らせします。また、生活習慣病の発生リスクが高い人に対しては、特定保健指導（※3）を受けるための「特定保健指導利用券」を送付します。

※3 特定保健指導では、医師・保健士・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

健康情報ポータルサイトが変わります 新しいヘルスケアポイントをご利用ください

福祉部
保健課

令和6年度より健康情報ポータルサイトが「QUPiO PlusWeb（クピオプラスウェブ）」から「PepUp（ペップアップ）」に変わりました。「Pep」とは、英語で「元気」や「活力」を意味します。それらを「Up」させるという親しみやすい名前の新しい健康情報ポータルサイト「PepUp」をぜひご利用ください。なお、ヘルスケアポイントは、「PepUp」で利用できるポイントです。健康増進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、貯まったポイントは健康グッズや電子マネー等と交換できます。

◎対象者

30歳から74歳の加入者（任意継続加入者を含みます）及び被扶養者

◎利用方法

令和6年5月中旬に、「本人確認用コード」を記載したご案内ハガキを対象者の届け出住所宛て（被扶養者は加入者住所宛て）に送付します。当該コードを使用して利用登録します。

◎新規登録キャンペーン

「PepUp」の利用開始を記念して、初回登録キャンペーンを行っています。6月末までに登録していただいた人の中から抽選で30名様にウェアラブルデバイスをプレゼントします。また、「QUPiO PlusWeb」を利用していた人が、9月末までに登録手続きを完了すれば令和5年度末の残存ポイントを引き継ぐことができます。この機会にぜひ登録してみませんか。



登録はこちらから https://pepup.life/users/sign_in



PepUpは健診結果の閲覧や、あなたの「健康年齢」の掲載、ウォーキングラリーの参加や、健康記事の配信、体重や血圧等の入力された日々の記録を自動グラフ化など、役立つ機能が豊富です！

お知らせ

令和5年度 私学共済制度の沿革

企画室

令和5年度「私学共済制度の沿革」を私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶情報公開▶私学共済制度の沿革】に掲載しましたのでご覧ください。

災害

令和6年能登半島地震で被災された皆様へ

短期給付課
貯金・貸付課

このたびの能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。私学共済事業にかかる取り扱いの詳細は、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▶災害への対応(共済業務)▶令和6年能登半島地震への対応(共済業務)] をご覧ください。

セミナー

令和6年度 生涯生活設計セミナーの開催

福祉部
保健課

加入者の皆様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6年6月18日(火)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

- 封書での申し込みは、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)
- Webでの申し込みは、私学共済ホームページ[私学共済事業のご案内▶福祉事業▶生涯生活設計▶生涯生活設計セミナー]から行ってください。

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23日(火)	各日 50名
7月29日(月)	
8月2日(金)	
8月7日(水)	
8月9日(金)	

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

保健

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」といいます)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施設に提示してください。
- 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6年1月に送付した「私学共済ブック2024・2025」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(6年4月1日～7年3月31日)を使用するよう注意してください。

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。

◎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（令和6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
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。
特定教職員等及び任意継続加入者は申し込みません。

◎申込締め切り日と送金日

締め切りは、私学事業団に提出書類が不備のない状態で到着したものに限り、余裕をもって提出してください。

申し込み締め切り（私学事業団必着）	送金日（学校等宛て送金）
前月16日～当月15日	翌月2日
前月16日～前月末*	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」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」、「借用証書」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）」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」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、残額を一括返済することとなります（即時償還）。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なくても、一括返済となります（即時償還）。



食塩のお話

東京臨海病院 栄養科 管理栄養士 やまぐち あいり 山口 碧莉

食塩をとりすぎるとどうなるの？

食塩をたくさんとると、血液中にナトリウムが増えます。人間の身体は濃度を一定に保とうとする働きがあるため、血中濃度を薄めようと水分を血管内に引き寄せ血液中の水分量が増えます。その結果、体内を循環する血液が増えるため血液が血管の壁を押す力が強まり、高血圧の一因となります。

1日の摂取目安

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）によると、1日の食塩摂取量は生活習慣病予防のために、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目標量としています。日本人20歳以上の平均食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3g（令和元年国民健康・栄養調査）であり目標量を超える値となっています。

減塩のコツ

①汁物は1日1杯までにする（麺類を含む）

みそ汁やインスタントスープ等の汁物は、1杯で食塩が1～2g程度含まれます。汁のある麺類は、汁まで飲むと1杯で食塩が5～7g程度含まれるものもあります。汁物には食塩が多く含まれるため、毎食食べるのではなく、1日1回を目安にしましょう。麺類は、汁を残すことで食塩摂取量を半分にすることができます。



②調味料は「かける」のではなく小皿に取り分け「つけて」食べる

調味料はつけて食べることで塩味を濃く感じることができます。直接食材の上にかけて使用せず、小皿に取り分けつけて食べることで調味料の使用量を抑え、減塩になります。もちろん、たくさんつけるのではなく少量に加減することが大切です。減塩調味料を使用することでも、調味料からの食塩摂取を控えることができます。

③加工食品、漬物など塩蔵品の量・摂取頻度を少なくする

ハムやソーセージのような肉加工品やちくわ等の魚肉製品、漬物やたらこ等の塩蔵品は食塩が多く含まれます。これらの食品を食べる際は、量や回数を極力少なくし、重ねて食べないようにすることが減塩につながります。



④香辛料、酢味、薬味、うま味を生かす

味付けに香辛料（スパイス・ハーブ・にんにく・とうがらし・こしょう・カレー粉など）や酸味（酢・レモン・ゆずなど）、薬味（しょうが、にんにく、香味野菜など）、うま味（天然だし：昆布・削り節・干し椎茸など）を使用することで、塩や醤油、味噌など食塩の多い調味料の使用量を抑えられます。

減塩は薄味に慣れることが大切です。健康体を目指してできることから始めてみましょう。

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）」（最終閲覧 令和6年2月2日）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586565.pdf>
- 厚生労働省ホームページ「令和元年国民健康・栄養調査」（最終閲覧 令和6年2月2日）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>



メディカル・ インフォメーション



東京臨海病院
整形外科医長
まつもと みきお
松本 幹生

股関節の痛み 変形性股関節症

【中高年に多い変形性股関節症】

股関節に痛みを感じる大きな原因として、変形性股関節症があります。日本人では多くの場合、臼蓋形成不全^{きゅうがい}という生まれつき股関節の屋根（骨盤）が浅いために、関節の軟骨がすり減ってしまい、痛みが生じます。年齢、スポーツ活動、仕事、体重などにより症状が出るのは若年者から高齢者までさまざまです。発症しても症状は必ずしも悪化するわけではありませんが、急激に痛みが強くなる場合もあります。多くの場合、診察とX線写真で診断がつきます。



膝蓋形成不全と変形性股関節症

【保存療法】

痛みがあまり強くない場合には、痛みどめの服用や減量、股関節周囲の筋トレなどのリハビリを行います。日常生活に支障がでる場合には、つえを使ったり活動範囲を抑えることで痛みが弱まるケースも少なくありません。それでも強い痛みがある場合には手術をおすすめします。

【手術療法】

手術には「骨切り術」と「人工関節置換術」

があります。骨切り術は、骨盤の骨の一部を切って股関節の屋根を作る手術で、一般的に年齢が比較的若く、軟骨が残っている初期の場合に行われます。一方、軟骨がすり減っている場合には、人工股関節置換術が行われます。股関節の骨を削ってインプラント（人工関節）を入れて、骨同士が直接ぶつからないようにします。1年間に約7万人が受けている手術で、当院では約1～2週間の入院で多くの方が歩いて退院します。

【股関節に痛みを感じたら・・・】

股関節の痛みが日常的に続いていても、整形外科への受診をためらってしまう人は少なくありません。その理由は病状を知ることへの恐怖心だと思います。しかし痛みは大きなストレスになりますので、勇気を持って整形外科を受診して治療についての相談を行うことが、痛みから解放される第一歩です。

出典 公益社団法人 日本整形外科学会。
パンフレット「整形外科シリーズ10 変形性股関節症」, 2019
より引用 (最終閲覧 令和6年2月13日)
https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_010.pdf

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)
<https://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
- ◆JR京葉線「葛西臨海公園」駅から徒歩約20分





初夏の風物詩・YOSAKOIソーラン祭り

LET'S TRAVEL レ・トラ

木漏れ日あふれる新緑に飛び出そう

札幌

初夏の風物詩・YOSAKOI ソーラン祭り

今年で33回目を迎える「YOSAKOIソーラン祭り」(令和6年6月5日～9日開催予定)は、よさこい祭りと北海道民謡「ソーラン節」をミックスして誕生しました。踊りのルールは、よさこい祭りの「鳴子」を持つこと、「ソーラン節」の「ヤーレンソーラン」などのフレーズを入れることのみです。それさえ守ればメロディ・演舞・衣装・振り付けは自由です。道外や海外からも参加があり、その数は238チーム、観客動員数も206.7万人にのぼります(令和5年実績)。チームごとに異なった衣装をまとい、工夫を凝らした力強い演舞が披露されると、街中が祭りの熱気に包まれます。

札幌ガーデンパレスからメイン会場の大通公園までは徒歩5分。札幌の祭りをぜひお楽しみください。

料金案内

広報誌レター春号 限定♪宿泊プラン

1泊(食事なし)
(2名1室/1名様)デラックスツインルーム
..... 8,500円～
(3名1室/1名様)トリプルルーム
(ソファベッド1台使用)
..... 6,500円～

取扱期間: 令和6年6月1日～8月31日
・朝食(和洋バイキング)は、チェックイン時の申し込みで通常1,800円のところ1,500円になります。

特典
・アーリーチェックイン14:00
・入浴剤付き



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】JR「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

仙台

仙台の春を彩る 青葉まつり

「仙台・青葉まつり」(令和6年5月18・19日開催予定)は、伊達政宗公350回忌に合わせて昭和60年に始まり、今年で40回目になります。初日の宵まつりの見どころは、1603年に政宗公の前で披露されたとされる「仙台すずめ踊り」のパレードです。五月晴れのもと、踊り手3,500人以上(令和5年実績)による迫力ある踊りに合わせて、お囃子が沿道に響きます。翌日の本祭りでは、11基の豪華絢爛な仙台山鉾が巡行し、政宗公率いる甲冑姿の武者が練り歩く本陣の行列はまさに「戦国絵巻」。仙台山鉾巡行や武者行列は圧巻です。

仙台ガーデンパレスに宿泊して、杜の都の時代絵巻巡行をご覧になりませんか。

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
仙台ガーデンパレス
 ☎ 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



青葉まつり
 (写真提供：宮城県観光プロモーション推進室)

料金案内 「牛たんカレー&シチュー」付き宿泊プラン

1泊朝食付(1名1室/1名様) 9,900円～
 (2名1室/2名様) 17,700円～

取扱期間：通年

- ・土産品の「牛たんカレー」と「牛たんシチュー」は、箱入りのレトルト商品です。1名様につき各1箱(合計2箱)が土産品になります。
- ・朝食はホテル内でのバイキングです。



湯河原

乱舞するホタルを鑑賞する

湯河原の夜空は満天の星空です。その星空に梅雨ごろから幻想的な光が加わります。ゲンジボタルです。成虫の寿命が10日ほどのゲンジボタルが、星空にエメラルドグリーン光を放ちます。

万葉公園では、「ほたるの宴」(令和6年度は5月31日～6月9日)が開催され、ホタル鑑賞を楽しめるよう足元に照明が設置されるほか、手持ち提灯が販売されます。

湯河原町では、万葉公園以外の水辺にもホタルが生息し、奥湯河原に向かうにつれてホタル発生時期が遅くなるため、「ほたるの宴」が終わってからも、鑑賞することができます。

ホタルを鑑賞した後は、敷島館の自家源泉の温泉でゆっくりとお過ごしください。



ゲンジボタル

料金案内 和食会席コース

当館で一番人気がある宿泊プランです。

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)

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」行きバスで15分「美術館前」下車、すぐ前



笹崎宮 あじさい苑 (写真提供：笹崎宮)

福岡

日本三大八幡「^{はこぎきぐう}笹崎宮」のあじさい苑

福岡市にある笹崎宮は、宇佐神宮・石清水八幡宮（京都府）とともに日本三大八幡の一つ、ともいわれています。鎌倉時代の蒙古襲来（元寇）の際には敵国降伏や博多の街の安寧が祈願され、その困難に打ち勝ったことから厄除・勝運の神としても知られます。

笹崎宮の境内には「神苑花庭園」があり、四季折々の花景色を楽しむことができます。また本殿右奥の「あじさい苑」の紫陽花もお勧めです。1,700坪の「あじさい苑」に植えられた100種類、3,500株もの紫陽花は壮観です。

福岡ガーデンパレスに宿泊して、福岡の名刹の紫陽花をご覧ください。

料金案内

朝食付きプラン

- 1泊朝食付(1名様)
シングルルーム **6,400円**～
- 1泊朝食付(2名1室/1名様)
ダブルルーム **6,350円**～
- 1泊朝食付(2名1室/1名様)
ツインルーム **6,850円**～

取扱期間：令和7年3月31日まで
 ・朝食はビュッフェスタイルです。
 ・宿泊税200円が別途必要です。

GP HOTEL & BANQUET
福岡カーテンパレス
 ☎ 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



兼六園（写真提供：石川県金沢城・兼六園管理事務所）

金沢

兼六園はカキツバタが見ごろです

日本三名園のひとつである「兼六園」は加賀藩前田家の歴代藩主が180年余をかけて完成させた大名庭園です。敷地面積は東京ドーム（建物）の約3個分に当たる約3万4,500坪もの広さで、園内をひととおり散策するには1時間30分程かかります。

季節ごとに佇まいを変える兼六園ですが、5月から6月にかけては、花見橋から眺める曲水のカキツバタが見ごろです。曲水と呼ばれるせせらぎに植えられた、貴品あふれるカキツバタは約4万本。青紫色の花びらの真ん中の白い筋が良いアクセントになり、新緑の水辺の中、青紫色が鮮やかに引き立ちます。

初夏の兆しを求めて、兼六荘に宿泊してみませんか。

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）から北鉄バスで「南町・尾山神社」下車、徒歩3分

料金案内

ひがし茶屋街そばの料亭 「加賀料理 秋月」で夕食を楽しむ 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）…………… **18,500円**～
 取扱期間：令和7年3月31日まで（火曜日を除きます）
 ・1名1室でご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。
 ・「加賀料理 秋月」（料亭）への送迎車は相乗りとなります。
 ・朝食は兼六荘で用意します。
 ・金沢市宿泊税（200円又は500円）を含みません。



夕食（イメージ）



紫陽花と箱根ロープウェイ (写真提供：箱根登山鉄道株式会社)

箱根

箱根で紫陽花の名所を巡る

箱根は紫陽花の名所です。登山電車の車窓からは線路沿いに植えられた約1万株の紫陽花を見ることができ、途中駅には紫陽花の名所が数多くあります。山のふもとの「箱根湯本」駅周辺の早川、「大平台」駅そばの「あじさいの小径」、「彫刻の森」駅そばの「彫刻の森美術館」、「強羅」駅が最寄り駅の「箱根ガラスの森美術館」、強羅からケーブルカーと芦ノ湖の海賊船を乗り継いで行く「恩賜箱根公園」など。山を登るにつれ紫陽花の見ごろは遅くなり、芦ノ湖付近では7月下旬まで紫陽花を鑑賞できます。山並みに溶け込んだ紫陽花も趣がありますが、美術館などでは見せ方が工夫されていたり、貴重な品種が植えてあるなど見ごたえがあります。

対岳荘に宿泊して、紫陽花巡りをしてみてください。

箱根 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」駅から徒歩5分

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)

平日 14,300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(通常期平日12,800円～、休前日・年末年始・繁忙期を除きます)」もあります。
- ・追加料理・お祝い用ケーキなども事前予約により用意します(有料)。





テーマ投稿

「私の特技」

●秋号で募集

「ポイ活」でしょうか。

外出時、ポイントカードの持参をあまり忘れないし、1日1回ホームページを訪問してポイントをためるというのもやっています。

兵庫県 40代 女性

「スケジュール作成」。年間、月間、週間等日々のスケジュールを立てて動くのが楽しく、その日の目的を達成すると「ヤッター」となります。

頭の体操にもよいです。

福岡県 60代 女性

読者の声

●秋号への感想

「名画のものがたり」いつも楽しく拝読。馴染みのない絵が取り上げられると、興味津々です。

北海道 60代 女性

「2021年度特定健診の結果分析」を読んで自分の健康状態の変化を実感しました。生活習慣の改善に火がつかしました。

山梨県 60代 男性

広島市の小松菜は美味しいので、簡単レシピの「小松菜入りツナそばろ」を作ってみたいです。

広島県 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、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は試算できません。

●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の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



「こいのぼりとわたし」
東京都 岩元 優季さん (6歳)



「カブトムシ」
神奈川県 道野 蒼大さん (6歳)

写真投稿



「クマと我が子」
東京都 向山 佑輝さん

誕生祝いでいただいたクマのぬいぐるみたちと撮った写真です。

最初はあんなに小さかったのに、あっという間にクマの身長を追い越してしまいました。

それでも今も仲良く遊んでいるように見えた姿に思わず写真を撮ってしまいました。

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「最近、学んだこと」です。
学んだ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

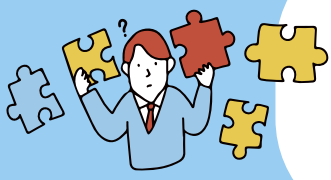
通年募集

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 A4判又は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
レター作品募集係

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
株式会社ニコリ

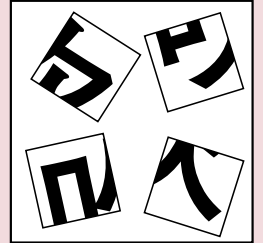
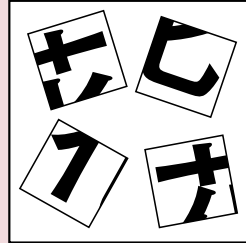
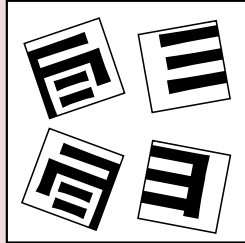
毎号違うパズルを掲載します。

漢字合わせ札

漢字が1文字ずつ書かれた3枚の札を、それぞれ4等分してしまいました。うまくピースをつなぎあわせて、もとの漢字に戻しましょう。もとの戻した漢字3文字を並べ替えると、1つの言葉になります。それは何でしょう。

難易度 ★★☆☆☆

答え



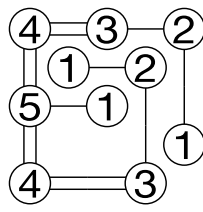
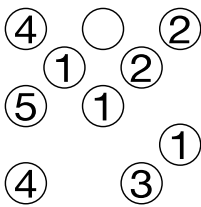
橋をかける

空いている丸の中に入るべき数字はいくつでしょう?

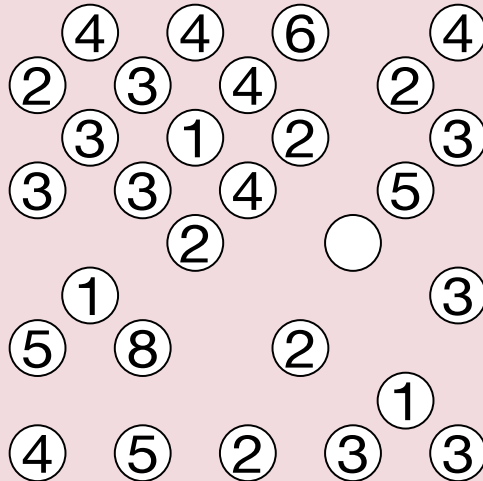
難易度 ★★★★★☆

- ①数字と数字の間にタテヨコに橋をかけて(線を引いて)、全体をひとつなりにしましょう。
- ②丸の中の数字はその丸につながる橋の数を表します。
- ③橋は1カ所に2本までかけられます。
- ④橋を交差させたり、ナナメにかけたり、数字を飛び越えてかけたりしてはいけません。

例題



答え 3



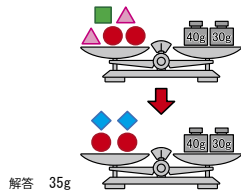
答え

秋号の解答

隠れた二字熟語



積み木とおもり



解答 35g

上2つの天秤を合わせると、右図になる。積み木同士が釣り合っている天秤から、△■▲を◆におきかえても重さは変わらないことがわかるので置きかえる。すると◆●を2つずつのせた時の重さが70gだとわかるので、1つずつのせた時に釣り合う?は35g。

「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「複製版パズル本 カックロ1」(発売:ニコリ/出題:ニコリ)をお贈りします。
 【応募要項】①漢字合わせ札、橋をかけるの答え(どちらか1問でも可)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 広報相談センター 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

川本 勉生 (北海道) 池守 滋 (栃木県)
 小島 理恵子 (北海道) 佐藤 律子 (埼玉県)
 寺田 吉孝 (北海道) 正村 裕 (千葉県)
 宮澤 照恵 (北海道) 小川 亮輔 (東京都)
 村橋 里佳子 (北海道) 高安 眞子 (東京都)
 山形 郷美 (北海道) 前田 清隆 (東京都)
 渡部 信子 (秋田県) 渡邊 威之介 (東京都)
 青木 裕子 (神奈川県)

●パズル本

石川 真由美 (神奈川県) 石川 真由美 (神奈川県)
 若林 友美子 (神奈川県) 若林 友美子 (神奈川県)
 高野 昇太郎 (富山県) 高野 昇太郎 (富山県)
 横山 学 (石川県) 横山 学 (石川県)
 加藤 幸夫 (山梨県) 加藤 幸夫 (山梨県)
 伊藤 直史 (愛知県) 伊藤 直史 (愛知県)
 小西 喜朗 (滋賀県) 小西 喜朗 (滋賀県)
 大野 弘子 (京都府) 大野 弘子 (京都府)

●パズル本

大井 由美子 (大阪府) 大井 由美子 (大阪府)
 北爪 佐知子 (大阪府) 北爪 佐知子 (大阪府)
 辻井 由美 (大阪府) 辻井 由美 (大阪府)
 浜松 尚樹 (大阪府) 浜松 尚樹 (大阪府)
 宮本 いづみ (大阪府) 宮本 いづみ (大阪府)
 野上 恒夫 (兵庫県) 野上 恒夫 (兵庫県)
 水見 英子 (兵庫県) 水見 英子 (兵庫県)
 吉田 健一 (奈良県) 吉田 健一 (奈良県)

●パズル本

大貫 しほ (和歌山県) 大貫 しほ (和歌山県)
 橋本 直人 (鳥取県) 橋本 直人 (鳥取県)
 安積 英司 (広島県) 安積 英司 (広島県)
 福岡 憲泰 (香川県) 福岡 憲泰 (香川県)
 小池 慎吾 (愛媛県) 小池 慎吾 (愛媛県)
 古賀 いづみ (福岡県) 古賀 いづみ (福岡県)
 松田 浩和 (福岡県) 松田 浩和 (福岡県)
 石川 真砂代 (宮崎県) 石川 真砂代 (宮崎県)

●パズル本

日高 公子 (鹿児島県) 日高 公子 (鹿児島県)
 岡村 秀紀 (石川県) 岡村 秀紀 (石川県)
 梶村 弘子 (大阪府) 梶村 弘子 (大阪府)
 井上 広子 (大阪府) 井上 広子 (大阪府)
 小川 康彦 (兵庫県) 小川 康彦 (兵庫県)
 近藤 勲 (兵庫県) 近藤 勲 (兵庫県)
 久保田 智美 (福岡県) 久保田 智美 (福岡県)



簡単レシピ

監修/フードコーディネーター渡辺まゆみ



渡辺まゆみ (わたなべまゆみ) / 栄養士、料理教室代表・料理家。昭和女子大学で栄養学を専攻。新潟市にある料理教室、クッキングライフ nukunuku を主宰。レシピ掲載、レシピ開発、商品開発など、食の大切さや楽しさを伝えるため、新潟にて活動中。新潟日報 フリーペーパー「assh」レシピ掲載 (2016 年度～現在継続中。約 14 回/1 年) 他

初鰹と新タマネギのサラダ



調理時間：8分

1人前：141kcal

(材料) 2人前

カツオ(刺身用)..... 120g
 新タマネギ..... 1/4個(約25g)
 ベビーリーフ..... 小1袋(約25g)

① 塩..... 小さじ1/6
 酢..... 小さじ2
 しょうゆ..... 小さじ1
 ごま油..... 大さじ1

作り方

- 1 カツオは食べやすい薄さに切る。
 - 2 新タマネギは薄くスライスして水にさらし、辛味*が抜けたら水気をきる。
 - 3 器に洗ったベビーリーフ、タマネギ、カツオを盛り付け、①の材料をとろみがでるまでよく混ぜてかける。
- ★タマネギの切り方を繊維を断つ(繊維に対して直角)ようにして薄く切り、塩でもみ、水にさらすことで辛味が抜けやすくなります。

POINT

春は環境の変化や寒暖差もあり、疲れが溜まりやすい時期。鰹には疲労回復に役立つビタミン B1 が含まれ、さらにタマネギと一緒に食べることで吸収も良くなります。また、低脂質で高タンパク、鉄分もとれるので、鉄分等の栄養素が不足しやすい人、健康的な体型を作りたい人、スポーツする人にもおすすめの食材です。春が旬の「初鰹」は、秋の「戻り鰹」に比べて脂が少なくさっぱりとしているので、相性の良いごま油でドレッシングを作り、旬の新タマネギと一緒にサラダ仕立てにしました。火を使わず料理初心者でも作りやすい、切って、混ぜて、盛りつけるの3ステップでできるお手軽レシピです。

私学共済制度の構成

(令和6年1月末現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,882校
(44校増)

加入者数

626,822人
(4,905人増)

被扶養者数

336,150人
(3,369人減)

年金者数

599,109人
(13,194人増)

編集室

先日ドライブがてら秩父の温泉に行ってきました。アクセスが分かりづらく何度も通り過ぎ、時間はかかりましたがなんとか到着しました。さっそく中に入ってみると、お湯は軟らかく、湯口には硫黄の結晶が。洗い場では、となりのご高齢の方から声を掛けられ、世間話をしながらお互いの背中を流すなど、近所の銭湯では味わうことのできない時間を過ごすことができました。また、背中を流してくれたご高齢の方から「お嬢さん」と呼ばれ、なんとも嬉しい気分。心も体もリフレッシュでき、次回の「レター夏号」の入稿準備も頑張れそうです。もうすぐゴールデンウィークですね。皆さん、予定はお決まりですか？ レターでは、皆さんからの原稿をお待ちしています。ゴールデンウィークの思い出をぜひお聞かせください。

加入者向広報
[共済だより]



2024 春号
vol.
149

令和6年5月1日発行 第149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/>



休暇と学習を兼ねた 美術館巡りはいかがですか



(写真提供：公益財団法人 古川知足会)

写真上段：古川美術館 1階展示場

写真下段(左)：上村松園「初秋」、写真下段(中)：古川美術館 分館 爲三郎記念館、写真下段(右)：古川美術館

名古屋には「名古屋市美術館」や「愛知県美術館」のほか、近代日本画などを展示する「古川美術館」などがあります。古川美術館の初代館長 古川爲三郎^{ためさぶろう}が終の棲家とした「爲三郎記念館」にはカフェが併設されており、数寄屋造りの日本建築や庭園を楽しめます。

ファミリープラン

1泊朝食付

(4名1室/4名様) …… 21,900円～

(3名1室/3名様) …… 17,800円～

取扱期間：通年

- ・3～4名1室でお泊りいただく宿泊プランです。
- ・朝食は和洋バイキングです。

部屋は次の①と②のいずれかになります(指定はできません)。

- ①デラックスツインルーム(30㎡)にエキストラベッドを入れて、3～4名で宿泊
- ②和洋室を3～4名様で宿泊

特典：1泊に付き当館の駐車場料金が(1台のみ。高さ2m5cmまで入庫可)最大36時間無料!

チェックイン日の朝10:00からチェックアウト日の夜22:00まで無料でご利用いただけます(提携駐車場は対象外です)。

*チェックインは15:00以降となります。チェックイン前の荷物のお預かりは可能です。



デラックスツインルーム



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