

レター

Letter

2025
春号
vol.153



● 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7年度の掛金等の率
加入者証等を保有する人が経過措置期間中に資格異動をした場合
加入者等記号・番号の確認方法

芸術・文化・健康

■名画のものがたり
ピエール・ボナール
「花咲くアーモンドの木」
■サクッと作れる メインディッシュ
さわらの包み蒸し
粒マスタードマヨソース

前期募集

令和7年度 積立共済年金・共済定期保険

募集期間 令和7年6月2日(月)～30日(月) 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～



月々2,000円(2口)の掛金から
始められるのね!
私にもできるかもしれないな

老後に備える 積立共済年金

- ▶ 税制面において**所得控除**が受けられます
- ▶ 予定利率は**約1.25%**(※)
(令和7年4月1日現在)
※将来変動することがあります。
- ▶ 積立金を年金や一時金として受け取れます

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。

コースは2つあります

税制適格コース

- 個人年金保険料控除の対象
- 満65歳までに10年以上掛金を積み立て

自由選択コース

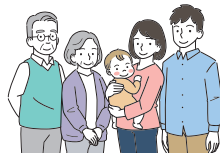
- 一般の生命保険料控除の対象
- 満65歳までに2年以上掛金を積み立て

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～



New!!

退職時に継続して1年以上本事業
に加入(保険料を2回以上振り替
え)していれば、退職後も最長
70歳まで継続加入できます。
詳細はパンフレットをご覧ください。

万が一に備える 共済定期保険

- ▶ 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5年度実績 家族年金コース **40.6%**)
医療保障コース **48.4%**)
- ▶ 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



2025
春号
vol.153



〈表紙の絵〉
「ひこうきの形をしているきゅうり」
埼玉県 四日市 龍臣さん(10歳)

2 ■名画のものがたり

vol.81 ピエール・ボナール
「花咲くアーモンドの木」 利倉 隆

 マークのある用紙は、私学共済ホームページ〔様式用紙等のダウンロード〕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 経過的職域加算給付及び軽減保険料率の見通しに
関する令和6年再計算結果(概要)
- 8 令和7年度の掛金等の率
- 9 令和7年度の年金額
- 11 管理運用の方針を変更しました
共済運営委員会の報告
令和6年度 私学共済制度の沿革
- 12 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
加入者証等を保有する人が経過措置期間中に資格
異動をした場合
- 13 整骨院・接骨院の施術と保険診療Q&A
福島原発事故に伴う一部負担金免除の延長
職務上・通勤途上の傷病の受診
- 14 資格確認書等は必ず返納してください
加入者等記号・番号の確認方法
契約施設等を利用するときに提示するもの
- 15 補助券の適正な使用をお願いします
貯金利率の変更
私学共済ホームページの「加入者向け」ページを
ご利用ください
- 16 特定保健指導対象者となった皆さんへ
令和7年度 生涯生活設計セミナーの開催
- 17 加入者貸付のご案内 臨時の資金にご利用くだ
さい

- 18 ■めざそう健康体! カラダによいこと
脱・メタボを目指して、生活を整えましょう

東京臨海病院 栄養科
管理栄養士 山口 まな美

- 19 ■メディカル・インフォメーション
鼠径ヘルニア

東京臨海病院 外科 河口 恵

- 20 ■レ・トラ

仙台GP/京都GP/大阪GP/広島GP/
対岳荘/相洋閣

- 26 ■読者の窓

■お近くの共済業務課をご利用ください

- 28 ■サクッと作れる メインディッシュ

さわらの包み蒸し 粒マスタードマヨソース
フードコーディネーター 藤倉 詩織
■シネマの旅 評論執筆 小菅 美香

図書カードをお贈りします

- 29 ■チャレンジ the パズル

虫食い熟語/カード推理

私学共済制度の構成

(令和7年1月末現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数	加入者数
14,877校 (5校減)	636,426人 (9,604人増)
被扶養者数	年金者数
331,990人 (4,160人減)	626,242人 (27,133人増)

○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。また、4月より新しく「チャットボット健康相談サービス」を開始しました。利用方法については、6月中旬に学校等宛てに案内をお送りする予定です。

vol.81

名画のものがたり
Story of the Masterpiece

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

《花咲くアーモンドの木》
L'Amandier en fleurs



1946—47年 カンヴァス 油彩 54・5×37・5 cm オルセー美術館(ポンピドゥー・センター)国立近代美術館寄託 画像：アフロ

ピエール・ボナール Pierre Bonnard (1867–1947年)

パリ近郊のフォントネ＝オ＝ローズに生まれる。20代前半に石版画のポスターで注目される。ナビ派の一員となり、ジャポニスム(日本趣味)の影響を示す。またルナールの『博物誌』など多くの文学作品に機知に富んだ挿絵を提供した。南仏時代の後期には本作のように表現主義的な奔放な筆触も見せている。近隣のニースに住むマティスとの友情は生涯の最後まで続いた。この2人は20世紀最高のコロリスト(色彩画家)に数えられる。

フランス映画には印象派以後の近代の画家を題材にした作品が数多くありますが、「画家ボナール ピエールとマルト」(2023年制作)もそのひとつです。その中で、白い花を満開に咲かせたアーモンドの木が映しだされるシーンがあります。そしてその花を見上げる画家の姿を樹上から捉えたショットや、老齡のボナールが室内の壁に貼り付けたその絵に、ぎこちない手つきで筆を置いている姿も。

20代前半に石版画ポスターで成功を収めたボナールは、都市生活の情景や室内のごく私的なひとこまを題材に選んでアンティミスト(親密派)とも呼ばれましたが、世紀が変わる頃から舞台は主に田園に移り、別荘での日常的な暮らしのひととき、あるいは窓の外に広がる、どこか神話的楽園への憧憬を漂わせた風景が展開されてゆきます。また20代後半に知り合った女性マルトは、彼の芸術のミューズとして、やがて生涯をともにする伴侶ともなります。以後彼の室内画には、浴室に、食卓の端に、鏡の前にマルトは遍在しているのです。そうしてボナールには中産階級の幸福を描く画家という、いささか類型化されたイメージが出来あがってゆきました。

青年期にはドニやヴイヤーラら同年輩の画家たちとナビ派を結成したボナールですが、彼は自分がどの流派にも属さない独自の画家であることを自認し、20世紀初頭に次々と台頭した前衛絵画の潮流にも与することはありませんでした。やがて50代に入り、すでに名声を手にしていたボナールは、1925年に南仏コート・ダジュールのカンヌに近いル・カネに別荘を購入し、そこが画家夫妻の終の棲家となるのです。

この小さな絵はボナールの絶筆とされています。画家は亡くなる数日前に、絵の左下の部分の緑色が気になって、甥に頼ん

でその部分を黄色に塗り替えたといわれています。彼には何枚も製作中のカンヴァスを壁に貼り付けて並行して描く習慣があり、時には数年間にわたって加筆を続ける場合もありました。

旧約聖書の中でアーモンドの開花は春の訪れをいち早く告げるしるしとされています。この絵より半世紀近く前、南仏のサン＝レミで、短い生涯のその最後の早春に花咲くアーモンドの枝を描いた画家がいました。ファン・ゴッホです。当時彼の地の精神病院で療養していたゴッホは、パリに住む弟テオに息子が誕生した知らせを喜んで、晴れた早春の青空を背景に白い花をつけたアーモンドの枝を一面に描いてお祝いに贈りました。

ボナールの晩年はしかし、幸福を描く画家というイメージからは遠いものでした。1939年に第二次世界大戦が勃発してから、彼はル・カネに引きこもり、その間、親友ヴイヤーラは1940年に亡くなり、ドニも43年に没しています。なによりも42年に病弱だった妻のマルトを失ったことは最大の痛手でした。晩年の自画像にはかつてない孤独と幻滅と諦念が漂っています。とりわけ化粧台の鏡に映る老いた己の姿を描いた、どこか日本人の老僧を思わせる幻影のような自画像(1945年)に。画家は終末の刻を凝視しているようです。

しかし絶筆のこの絵には自由で、ある晴れやかな気分がよみがえっています。静かに燃え上がる大気の中で、降りしきる綿雪のような白い花に包まれたアーモンドの木は、創世記の楽園の中央に立つ、不死を約束する「生命の木」のようです。それはゴッホが描くひまわりや糸杉がそうであるように、画家ボナールの内面を映し出した象徴的な自画像とも呼べるものです。

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？

私立学校等に勤務し報酬を受け、加入者となる一定の要件を満たす教職員等は、必ず私学共済制度に加入しなければなりません。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マイナ保険証や資格確認書等を提示することにより、診療にかかった総医療費のうち、原則3割が窓口負担となり、残りの7割は私学事業団から医療機関等に支払います。

医療機関を受診したときの一般的な例

総医療費	
私学共済制度で負担します	窓口負担 原則 3割
7割	

医療機関等の窓口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。

◆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

やむを得ない理由により、一旦医療費の全額を立て替え払いしたとき

・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による療養のために休業し、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。

❖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

利率は、年利0.35%（※）です（令和7年4月1日に0.1%引き上げ）。安全に運用することで有利な年利を還元しています。

※ 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

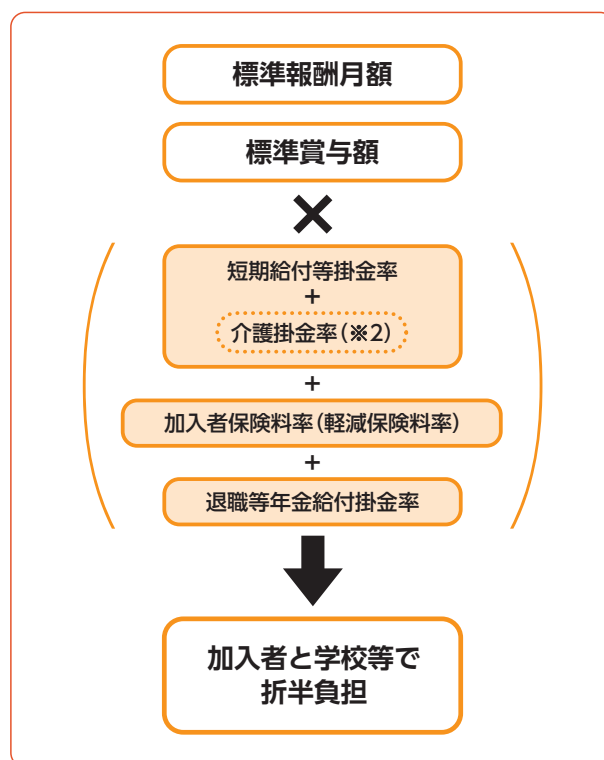
共済事業の財源となる掛金等には、短期給付等掛金（健康保険料にあたる短期給付掛金と介護掛金）と年金等給付掛金等（厚生年金保険の加入者保険料及び退職等年金給付掛金）があります。毎月の報酬と賞与にかかる掛金等は、標準報酬月額と標準賞与額に掛金

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（図参照）。

◆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。

図 甲種加入者（※1）の掛金等の計算方法



※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。

◆採用時の手続き

私学共済ホームページでは、採用時（加入者となったとき）の手続きに関する情報を掲載しています。

詳しくは、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶お問い合わせ▶採用時・退職時の手続き▶採用時の手続き〕をご覧ください。

公的年金の財政検証及び再計算は、少なくとも5年ごとに実施する年金財政の健康診断です。

◆再計算の趣旨

令和6年は、公的年金の財政検証の時期に当たっていたため、これに合わせて私学共済においても、日本私立学校振興・共済事業団共済規程に基づき、厚生年金保険における財政検証の経済前提等を踏まえた経過的職域加算給付（※1）及び軽減保険料率（※2）の見通しに関する再計算を行いました。

※1 経過的職域加算給付

平成27年10月の被用者年金制度一元化（以下「一元化」といいます）に伴い、共済年金の職域加算額は廃止されましたが、一元化後に年金を決定した場合、一元化前の期間（平成27年9月までの加入者期間）については、経過措置として職域加算相当額（共済年金）が支給されます。

ここでは、この職域加算相当額と、一元化前にすでに決定した共済年金の職域加算額等を合わせて「経過的職域加算給付」と総称しています。

※2 軽減保険料率

一元化に伴う積立金の仕分け後、なお私学共済に残る積立金（経過的長期給付積立金のことをいいます）を活用して、法律で定められた期間及び軽減幅の範囲内で、私学共済の加入者にかかる厚生年金保険の保険料率の軽減を行うことができるとされています。「軽減保険料率」とは、この軽減後の厚生年金保険の保険料率のことを意味し、具体的な率は共済規程で定められます。

◆再計算を行う理由

経過的職域加算給付は、経過的長期給付積立金を主な財源として将来にわたって確実に支給していく必要があります。

一方、軽減保険料率は、保険料負担軽減額（※3）の現在額（※4）を経過的長期給付積立金で賄うことを前提として設定します。

このため、保険料負担軽減額については、経過的長期給付積立金から経過的職域加算給付にかかる実支出額（当該給付に要する費用〔支出〕と当該給付にかかる国庫補助〔収入〕との差額）の現在額を差し引いた額の範囲に収まっている必要があります。

このような経過的職域給付及び経過的長期給付積立金と、軽減保険料率の関係性を踏まえ、これらの将来見通しを定期的（少なくとも5年ごと）に確認（計算）し、具体的な軽減保険料率を設定していくことになります。

※3 保険料負担軽減額

私学共済の加入者にかかる本来の厚生年金保険料率を適用した場合に計算される収入額と、軽減保険料率を適用した場合に計算される収入額との差額

※4 現在額

年度ごとに運用利回りで現在額（令和5年度末時点）に換算した値

◆経済前提

再計算を行うためには、次のような経済前提が必要となります。

- ・物価上昇率
- ・賃金上昇率
- ・運用利回り

今回の再計算では、厚生労働省が公表した令和6年財政検証における経済前提のうち、「高成長実現」「成長型経済移行・継続」「過去30年投影」の3ケースを前提に計算しています。

◆加入者数の見通し

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▶令和6年再計算結果〕をご覧ください。

◆再計算の結果

今回の再計算では、複数の経済前提のいずれのケースでも、

- ① 経過的職域加算給付にかかる実支出額の現在額は、これを賄うべき財源である経過的長期給付積立金（令和5年度末1兆9,893億円）を下回ることが確認されたため、経過的職域加算給付の支給

に支障はありません（表1）。

- ② そのうえでさらに保険料を法律上の最大軽減幅で軽減（表2）したとしても、経過的長期給付積立金から経過的職域加算給付にかかる実支出額の現在額を除いた額で、保険料負担軽減額の現在額を賄える見通しです。

表1 経過的職域加算給付にかかる実支出額の見通し

（単位：億円）

年度		高成長実現ケース	成長型経済移行・継続ケース	過去30年投影ケース
令和	西暦	実支出額	実支出額	実支出額
6	2024	439	439	439
7	2025	453	453	452
12	2030	530	529	502
17	2035	588	585	519
22	2040	620	612	506
27	2045	636	604	463
32	2050	630	576	398
37	2055	588	523	323
42	2060	508	440	243
52	2070	311	255	112
62	2080	122	95	33
72	2090	21	16	4
82	2100	1	1	0
92	2110	0	0	0
102	2120			
実支出額の現在額		9,889	9,749	10,542

表2 保険料負担軽減額の見通し

（単位：億円）

年度		軽減幅（最大）		保険料負担軽減額（最大）		
令和	西暦	4～8月	9～翌年3月	高成長実現ケース	成長型経済移行・継続ケース	過去30年投影ケース
6	2024	1.151%	0.797%	332	332	332
7	2025	1.151%	0.797%	342	341	340
8	2026	1.151%	0.797%	354	353	346
9	2027	0.849%	0.495%	260	258	248
10	2028	0.495%	0.141%	128	127	120
11	2029	0.141%		29	29	27
保険料負担軽減額（最大）の現在額				1,293	1,290	1,294

掛金

令和7年度の掛金等の率

数理
統計室

令和7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

現行の8.771%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17億3千万円減少します。このため、4月から現行の1.692%を0.132ポイント引き下げ、1.560%となります。

❖退職等年金給付掛金率

現行の1.50%を据え置きます。

なお、12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になりました。このため、7年4月からの実行上の掛金率は、実際の率1.50%から繰入率0.3%を差し引いた1.20%となります。

❖加入者保険料率（軽減保険料率）

6年再計算の結果、7年4月～11年8月までの加入者保険料率（軽減保険料率）を設定しています。7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16.743%、9月～8年3月が17.097%となります。

表 令和7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	0.250	1.560 (1.692)	10.581 (10.713)	1.20	16.743(8月まで) 17.097(9月から) (16.743)	28.524(8月まで) 28.878(9月から) (28.656)
乙種 加入者等 ^{※1}	8.771	0.195	1.560 (1.692)	10.526 (10.658)	—	—	10.526 (10.658)
丙種 加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.743(8月まで) 17.097(9月から) (16.743)	18.138(8月まで) 18.492(9月から) (18.138)
任意継続 加入者	8.771	0.125	1.560 (1.692)	10.456 (10.588)	—	—	10.456 (10.588)

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	0.250	—	9.021	1.20	16.743(8月まで) 17.097(9月から)	26.964(8月まで) 27.318(9月から)
乙種 加入者等 ^{※1}	8.771	0.195	—	8.966	—	—	8.966
丙種 加入者	—	0.195	—	0.195	1.20	16.743(8月まで) 17.097(9月から)	18.138(8月まで) 18.492(9月から)
任意継続 加入者	8.771	0.125	—	8.896	—	—	8.896

※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 掛金等の率の改定時期については、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。標準賞与額に係る加入者保険料に対しては補助されません。

令和7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1.9%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、年金額はすべての世代で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6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2.7%となりました。一方、「名目手取り賃金変動率」はプラス2.3%でした。

このため、令和7年度の年金額は、「名目手取り賃金変動率」（プラス2.3%）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、7年度の年金額は**原則、プラス1.9%**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6年4月以降の期間）を有する人などは、年金額が減額又は同額になる場合や、増額幅が1.9%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」が複数枚送付される人

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7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7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51万円（※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。

$$\text{支給停止額（月額）} = (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 51 \text{ 万円}) \times 2 \text{ 分の } 1$$

※1 年金額（報酬比例部分）× 12 分の 1
（日本年金機構や、各共済組合から支給される年金を含みます）

※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、50 万円（令和6年度まで）から 51 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）

前記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、前記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

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。

運用

管理運用の方針を変更しました

令和6年財政検証が行われ、主務大臣により積立金基本指針の改正が告示され、厚生年金の積立金については、積立金基本指針に適合するよう管理運用の方針（基本ポートフォリオを含みます）を変更し、令和7年4月1日付で適用しました。

また、他の積立金についても同様に管理運用の方針を変更し、同日付けで適用しました。

詳しくは、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〕をご覧ください。

【資産運用部】

お知らせ

共済運営委員会の報告

共済運営委員会が令和7年1月及び3月に開催されました。審議事項・報告事項の詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶情報公開▶共済運営委員会の報告〕をご覧ください。

【総務課】

お知らせ

令和6年度私学共済制度の沿革

令和6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。私学共済制度発足当時の沿革を掲載していますので、ご覧ください。

【企画室】

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。

◆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。

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	×	×	△	△	△

資格	加入者証等を保有する人が経過措置期間中に資格異動をした場合	業務部 資格課
----	-------------------------------	------------

加入者証・加入者被扶養者証は、経過措置により令和7年12月1日までは引き続き使用できます。ただし、原則、マイナ保険証により医療機関等を受診することになるため、交付済みの加入者証・加入者被扶養者証を保有する人が、経過措置期間中に下記の資格異動をした場合は、加入者等の情報をお知らせするために「資格情報のお知らせ」を交付します(被扶養者も同様です)。

「資格情報のお知らせ」では医療機関等を受診することはできません。したがって、マイナ保険証を持っていない人は、「資格確認書交付・再交付 資格情報のお知らせ再通知 高齢受給者証再交付申請書^{DL}」により「資格確認書」の交付申請をしてください。

◆「資格情報のお知らせ」の交付対象となる資格異動

- ・継続資格取得

- ・所属学校等変更
- ・任意継続加入の申出
- ・加入者や被扶養者の氏名変更等の異動

なお、6年12月2日以降資格確認書又は資格情報のお知らせの交付を受けた人が前記の資格異動をした場合は、異動前に交付を受けた証と同じ種類の証を交付します(被扶養者も同様です)。

例 令和7年4月30日にA校を退職し、7年5月1日にB校に継続資格取得をして「資格情報のお知らせ」の交付を受けた人が、マイナ保険証を持っていないため、申請により「資格確認書」の交付を受けました。その後7年10月1日に、C校に所属学校変更をしました。

➡ この場合は、C校での加入者等記号・番号付番後の「資格確認書」が交付されます。

医療

整骨院・接骨院の施術と
保険診療 Q&A

整骨院・接骨院（以下「整骨院等」といいます）で柔道整復師の施術を受ける場合、マイナ保険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。

◆マイナ保険証等の使用

Q 1 どんな施術にマイナ保険証等を使用できますか。

A 1 急性の外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）です。骨折・脱臼は応急手当でのみで、応急処置後の施術には医師の同意が必要です。

Q 2 マイナ保険証等を使用した場合、何か手続きは必要ですか。

A 2 施術を受けたときに整骨院等が用意する「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。

◆施術内容の照会

Q 3 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。

A 3 整骨院等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。整骨院等での施術を制限するものではありません。

Q 4 私学事業団ではない会社からの照会ですが、回答しても大丈夫ですか。

A 4 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」を学校等を通して送付しているため問題ありません。

Q 5 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。

A 5 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。整骨院等に確認する必要

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。

Q 6 照会文書は誰が回答するのですか。

A 6 施術を受けた本人が回答してください。
【業務部 短期給付課】

震災

福島原発事故に伴う
一部負担金免除の延長

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受けることができる期限は令和8年2月28日まで延長されました。

◆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。

【業務部 短期給付課】

医療

職務上・通勤途上の傷病の
受診

病気やケガの原因が職務上や通勤途上の災害の場合には、労働者災害補償法の適用となり、マイナ保険証等を使用して保険診療を受けることはできません。

医療機関等を受診する際には、職務上や通勤災害である旨を伝えて、後日学校等を通して所轄の労働基準監督署に手続きをしてください。被扶養者のパート勤務やアルバイト等の際に生じた傷病等についても同様です。私学共済制度の短期給付は、職務上及び通勤災害に起因しない傷病等が対象となりますので注意してください。

【業務部 短期給付課】

資格

資格確認書等は必ず返納してください

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）資格確認書等（加入者証、加入者被扶養者証を含みます）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場合は、一緒に返納してください。

なお、返納された資格確認書等は、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、「資格確認書返納不能届書DL」を提出してください。

資格喪失後に医療機関等で資格確認書等を使用して保険診療を受けた場合、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。**

【業務部 資格課】

資格

加入者等記号・番号の確認方法

加入者証・加入者被扶養者証（以下「加入者証等」といいます）の廃止後、各種申請に必要な加入者等記号・番号を確認する方法は次の①～⑥のいずれかになります。

- ①「マイナポータル」から確認
- ②「資格情報のお知らせ」から確認
- ③「確認通知書」から確認
- ④「資格確認書」から確認
- ⑤「加入者資格証」から確認
- ⑥「加入者証等」(*)から確認

詳細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▶資格確認書と資格情報のお知らせ▶加入者等記号・番号の確認方法】をご覧ください。

※ 令和7年12月2日以降は使用できなくなるため、マイナ保険証への切り替えをおす

めします。切り替え方法はマイナポータルウェブサイトに掲載されています。

マイナポータルウェブサイトはこちら

https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



【企画室】

保健

契約施設等を利用するときに提示するもの

◆厚生施設・健康増進宿泊施設を利用するとき

厚生施設及び健康増進宿泊施設で私学共済ブックに添付している施設利用補助券を使用するときは、次のいずれかを窓口に提示してください。

- ①「加入者証（※1）」又は「加入者被扶養者証（※1）」
- ②「資格確認書（※2）」又は「資格情報のお知らせ（※3）」
- ③マイナポータルに登録した健康保険証の画面（利用日当日に保存したPDF画面又は印刷した紙媒体も可）
- ④「加入者資格証」（丙種校加入者）
- ⑤「福祉施設等利用証」（75歳以上等の特定教職員）

※1 加入者証等の経過措置終了（令和7年12月1日）までの間に限ります。

※2 6年12月1日の加入者証等廃止に伴い、加入者証等に代わるものです。

※3 加入者証等の情報をお知らせするものです。

◆直営宿泊施設を利用するとき

加入者料金の適用にあたり、上記①～⑤又は次のいずれかを窓口に提示してください。

- ①「年金者福祉施設等利用証」又は「年金等給付加入者記録票」
- ②「私学メンバーズカード」

【福祉部 保健課】

保健

補助券の適正な使用をお願いします

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。

◆補助券使用の注意事項

- ・加入者証、加入者被扶養者証、資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータルに登録した健康保険証の画面等（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。
- ・加入者等記号・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。
- ・定められた枚数以上は使用できません。対象施設で枚数を確認してください。

補助券についての詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶契約施設検索】をご覧ください。

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（7年4月1日～8年3月31日）を使用するよう注意してください。

【福祉部 保健課】

積立貯金

貯金利率の変更

令和7年4月1日より積立貯金の利率を0.35%（半年複利）に引き上げました。

なお、今後も金融情勢の変動等により、利率を変更する場合があります。前期募集の申込期限は7年5月23日（金）まで（7年6月給与分から積立開始）です。

【福祉部 貯金・貸付課】

ホームページ

私学共済ホームページの「加入者向け」ページをご利用ください

私学共済ホームページでは、時機に応じて速やかに共済事業に関する情報を掲載しています。健康保険の給付、健康づくりや福利厚生、年金の請求手続きなど、加入者の日常において役立つ共済事業についての情報を掲載しています。

◆加入者向広報「共済だより レター」

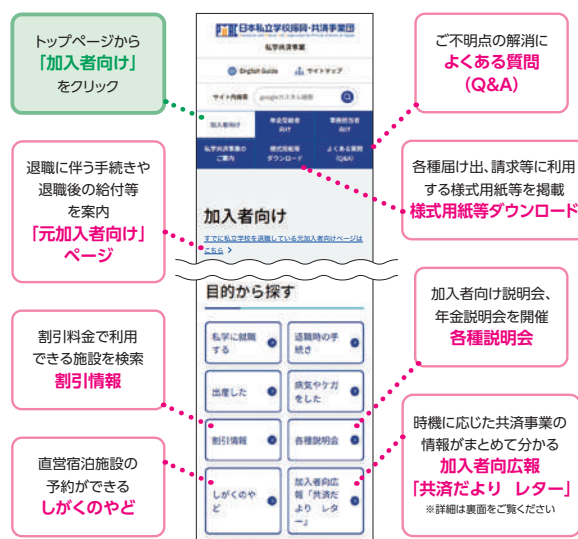
デジタル版及びバックナンバーを掲載しています。レターの記事から私学共済ホームページにリンクして、詳細を確認することができます。

◆割引情報

全国の宿泊施設やレジャー施設等と契約をしており、加入者（任意継続加入者を含みます）及びその被扶養者並びに私学年金受給権者は、利用料金の割引を受けることができます。

◆しがくのやど

ホテル形式のガーデンパレスが8か所、及び宿泊所・保養所が8か所、全国で16か所の宿泊施設の予約がホームページから直接できます。



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

日本私立学校振興・共済事業団



【広報相談センター 広報班】

健康管理

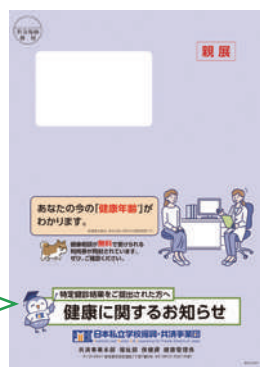
特定保健指導対象者となった皆さんへ

特定健康審査の結果を提出した加入者等には、加入者住所宛てに健康情報通知「健康年齢のお知らせ」を送付しています。そのうち、特定保健指導の対象者には、「健康に関するお知らせ」と記載した封筒で、同通知に加えて「特定保健指導元気ガイド」という案内冊子と特定保健指導利用券（以下「利用券」といいます）を同封して送付します。

令和6年度の利用券の有効期限

→7年7月31日

この封筒が届いた人は特定保健指導の対象者です。専門家からの健康アドバイスを無料で受けられます！



◆特定保健指導の受け方

利用券と併せて送付する「特定保健指導指定機関一覧」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]に掲載している実施機関等より一つを選択し、直接予約することで特定保健指導が受けられます。直営病院の東京臨海病院は対面で行う指導のほか、オンラインによる指導も行っています。

東京臨海病院特定保健指導予約サイト

<https://reserva.be/rinkaihokenshido>



利用券を紛失し、再交付を希望する場合は、保健課健康管理係まで連絡してください。

◆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指導を受けられません。任意継続加入者となり、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。

【福祉部 保健課】

セミナー

令和7年度 生涯生活設計セミナーの開催

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(任意継続加入者含む)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7年6月18日(水)必着
※申込者多数の場合は、抽選により参加者を決定します。結果は締め切りから2週間以内に、教職員生涯福祉財団より文書にて発送します。

7 申し込み方法

- Webでの申し込みは下記二次元コードの申し込みフォーム又は、私学共済ホームページ[私学共済事業のご案内▶福祉事業▶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。
- 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・ふりがな・年齢(※1)
 - ②資格情報のお知らせ、資格確認書等の記号番号
 - ③参加者の住所
 - ④参加者の電話番号
 - ⑤所属学校名(※2)
 - ⑥学校の電話番号・内線番号(※2)
 - ⑦希望日(第1希望、第2希望)
- ※1 配偶者も参加希望の場合は、氏名・ふりがな・年齢を記入してください。
- ※2 ⑤⑥について任意継続加入者は記入不要です。

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事業部「セミナー担当」
☎ 03(5368)1882

申し込みフォームはこちら

https://www.kyosyokuinzaidan.jp/topics/25_04_10_01.html



セミナー開催日／会場		募集人数
7月24日(木)	東京ガーデンパレス	各日 50名
7月28日(月)		
8月8日(金)		
7月31日(木)	京都ガーデンパレス	
8月5日(火)	仙台ガーデンパレス	

【福祉部 保健課】

貸付け

加入者貸付のご案内 臨時の資金にご利用ください

福祉部
貯金・貸付課

加入者貸付は、加入者が臨時に資金を必要とするときに、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。

◆令和7年5月1日現在の利率

年 1.76%（変動金利）（一般、教育、結婚、住宅、医療・介護貸付）の元利均等償還

令和5年7月1日以降の災害貸付は、年 1.00% 固定金利です。なお、5年6月30日以前の災害貸付は変動金利となるので年 1.50% になります。

◆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みません。

◆申込締め切り日と送金日

私学事業団に提出書類が不備のない状態で到着した場合に限り、受け付けが有効となります。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^{DL}」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^{DL}」、「借用証書^{DL}」等を作成（記入・押印）し、所属する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。無理なく償還できるように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。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、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）^{DL}」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。

学校等が借受人の報酬、賞与又は退職手当から控除し、私学事業団へ払い込まなければならないとされています。また、一部又は全部に相当する額の控除が行われないときには、借受人から償還相当額を預かり、学校等が払い込むこととされています。

◆償還方法の種類

・定期償還

貸付けを借り受けた月から毎月定額を返済すること

・任意償還

貸付金残高の全部又は一部を借受人の希望で繰り上げて返済すること

・即時償還

資格喪失などにより、貸付金残高や利息を一括して返済すること

◆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、一括返済となります（即時償還）。

なお、退職手当等が支給される場合は、その後の償還の負担を軽減するためにも、貸付種類に関わらず任意償還をご検討ください。



脱・メタボを目指して、生活を整えましょう

東京臨海病院 栄養科 管理栄養士 やま ぐち 山口 まな美

コレステロールとは

脂質というと身体にとって良くないイメージがありますが、それぞれに身体の健康を保つ働きがあり、一定量は必要です。身体の中には4種類の脂質（中性脂肪、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸）があります。

その中でコレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸を作るために重要な役割を果たしています。コレステロールは、HDL コレステロール（善玉コレステロール）とLDL コレステロール（悪玉コレステロール）に分類されます。

LDL コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを身体全体に運び、HDL コレステロールは血管壁に溜まったコレステロールを肝臓へ回収する役割を担っています。

この二つのコレステロールのバランスが崩れて、血液中のコレステロールが過剰になると「動脈硬化」の原因となり、「脂質異常症」と呼ばれる生活習慣病の状態になります。

コレステロールの1日の摂取量

体内に必要なコレステロールは主に肝臓と小腸で生産されています。私たちの身体は、食事からのコレステロールの摂取量が多い場合は体内で合成量が少なくなるように調整され、反対の場合はコレステロールの合成量が多くなり常に供給量が一定になるように調整されています。コレステロールの摂取量の基準値は定められていませんが、日本人の食事摂取基準（2025年版）では、脂質異常症の重症化予防を目的として、1日のコレステロール摂取量を200mg未満に留めることが望ましいとされています。

コレステロールを上げないための生活習慣

①食生活を整えましょう

暴飲暴食をやめ、1日3食バランスの取れた食事を目指しましょう。バランスの取れた食事とは、主食・主菜・副菜を揃えることを意識します。おかずの食べすぎに気を付け、野菜を毎食意識して食べることを心がけましょう。特に脂身の多い肉類やバター、ラード、乳脂肪が含まれる乳製品、菓子類を食べすぎるとLDL コレステロールが上昇します。

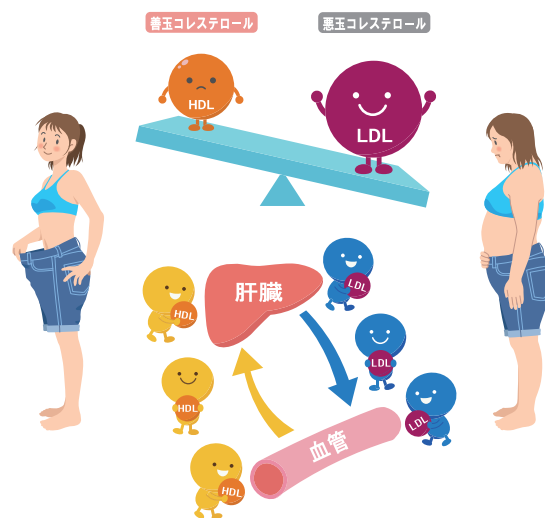
②適度な運動を心がけましょう

運動は習慣的に、長く続けることが大切になります。まずは、ウォーキングなど身体に負担なく取り組みやすいことから始めてみましょう。

③節酒・禁煙を目指しましょう

アルコールの摂りすぎや、喫煙もLDL コレステロールの上昇や動脈硬化の原因になります。

健康を目指すために、出来ることからこつこつと取り組んでみましょう。

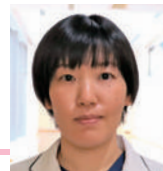




メディカル・インフォメーション

東京臨海病院 外科

かわぐち めぐみ
河口 恵



鼠^そ径^{けい}ヘルニア

鼠径ヘルニアとは

「鼠径部」とは太ももの付け根の部分のことをいい、「ヘルニア」とは体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腸や脂肪が、鼠径部の筋膜の隙間や弱くなった部分から皮膚の下に出てくる病気で、一般的には「脱腸」と呼ばれています。鼠径ヘルニアはその脱出経路から鼠径ヘルニア（内鼠径ヘルニア・外鼠径ヘルニア）と大腿ヘルニアに分類されます。

成人の鼠径ヘルニアは中高年の男性に多くみられます。重たい物を持ち上げる、立ち仕事の多い人や、便秘症、肥満、前立腺肥大、よく咳をする人なども注意が必要です。

症状

鼠径部が膨^{ぼうりゅう}隆します。立つと膨らみ、仰向けになると引っ込む症状が典型的です。痛みを感じる場合もあります。頻度は多くはありませんが、お腹の中の腸が脱出して戻らなくなることを「陥^{かんどん}頓」といいます。陥頓になると激しい痛みを伴い、時間が経つと腸閉塞や腸が血流障害を起こして壊死するため、急いで病院を受診する必要があります。場合により、緊急手術が必要となります。

診断

外来で鼠径部の膨隆を確認します。超音波検査やCT検査を追加することではっきりと診断できることもあります。

治療

自然に治ることはないので、治療は基本的には手術となります。ヘルニアバンドで押さえる方法もありますが、圧迫感があり、ずれてしまったりすることで効果的でないことが多いです。手術は、ヘルニアの脱出部分にメッシュという特殊な網目状のシートを留置して行います。鼠径部に5cmほどの切開をおいてメッシュを挿入する方法と、腹腔鏡を使ってお腹の中からメッシュを挿入する方法がありますが、それぞれに長所・短所があり、患者さんの状態を考慮して術式を選択しています。入院期間は4日ほどで、術後は1、2日経過を見て退院となります。また、最近は日帰りで手術を行っているクリニックもあります。退院後は通常どおりの生活ができますが、1か月くらいは腹圧のかかる行動は控えてもらっています。

鼠径部にポコッとした膨らみや、違和感、痛みなどがある場合は、一度外科を受診することをお勧めします。

日本私立学校振興・共済事業団 直営医療施設 東京臨海病院

〒134-0086
東京都江戸川区臨海町1-4-2
☎03 (5605) 8811 (代表)
<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



LET'S TRAVEL

レトラ

木漏れ日がまばゆい季節に 旅に出よう



御釜

3 仙台

新緑を駆け抜けるドライブ「蔵王エコーライン」

蔵王エコーラインは、宮城と山形を結ぶ山岳観光道路です。冬季は積雪のため通行止めとなりますが、4月下旬に開通し、道路沿いの迫力ある「雪の壁」は5月中旬まで見る事ができます。途中の山頂付近には、蔵王のシンボル「御釜」と呼ばれる火口湖があります。

仙台ガーデンパレスから新緑のドライブをお楽しみください。

料金案内

豊富なメニューで満足 朝食バイキング付プラン

1泊朝食付(1名様) 8,700円～

宮城県産の食材を使用した朝食バイキングです。

取扱期間：通年

・朝食会場 2階「楓」
OPEN: 7:00～9:00



朝食（イメージ）

仙台ガーデンパレスは今年4月に リニューアルオープンしました！

◇従来のシングルルームに加え、バスタブ無しのシャワー
ルームのみのシングルをご用意しました。

◇和室を「和洋室」にモデルチェンジしました。

ベッド2台・布団
3組の合計5名様
まで利用可能。
和洋室はバスル
ームとトイレが独立。
洗い場があって
快適な入浴がで
きます。



和洋室



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



竹林の小径

京都

新緑の京都を楽しむ ～竹林の小径・嵐山～

古都を彩る新緑が目眩しい初夏ですが、京都の新緑は青もみじだけではありません。

嵐山の竹林の小径では、芽吹いたばかりの若竹が緑葉を伸ばし、爽風が吹くたびに心地よい葉音をたて、涼しげな趣です。周辺には、世界遺産の天龍寺や大河内山荘庭園のほか、徒歩圏に渡月橋もあり、初夏の古都の散策に最適です。散策の後は、京都ガーデンパレスで人気の「四季彩膳」をお楽しみください。

京会席、フレンチ、京おばんざい会席（1,000円追加で和洋折衷会席も可）からお選びいただけます。京都ガーデンパレスを利用して初夏の京都を堪能してください。

料金案内

四季彩プラン

京都ガーデンパレス人気の2食付き宿泊プランです。

スタンダードツイン（2名1室／1名様）…………… **15,000円～**

スタンダードシングル（1名1室／1名様）……… **16,000円～**

取扱期間：通年（火曜・年末年始を除きます）

- 朝食はセットメニュー（奇数日は和定食、偶数日は洋定食）をご用意します。
- 京都市宿泊税 200円が別途必要です。



京会席（夕食イメージ）



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



中之島図書館

大阪

新しい観光名所とレトロな近代建築物を巡ってみませんか

梅田の再開発に伴い、大阪駅そばに空中庭園がある梅田スカイビルや、緑豊かなグラングリーン大阪が新名所としてお目見えしました。一方、大阪駅の徒歩圏にはレトロな近代建造物も残存しています。明治から昭和初期に建築された、日本銀行大阪支店や中之島図書館、中央公会堂、大阪取引所など、重厚感あふれる堂々とした佇まいは商都・大阪の歴史を今に伝えます。

大阪ガーデンパレスを拠点に新しい観光名所とレトロな近代建築物を巡ってみませんか。

料金案内

大阪万福（ばんぷく）プラン

1泊2食（2名1室／1名様）

平日 **16,500円**～

土曜・祝前日 **18,000円**～

取扱期間：令和7年10月13日まで

- ・ホテル向かいの「天然温泉ひなたの湯」の入浴チケットをプレゼント
- ・夕食は和洋折衷料理、朝食は和洋バイキングです。



天然温泉ひなたの湯



夕食（イメージ）



大阪ガーデンパレス

☎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）で3分



お好み焼き（イメージ）

広島

広島のソウルフードを極めよう

広島駅の大規模改修工事により駅ビルの2階に路面電車が乗り入れ、広島市中央公園には天然芝のプロ仕様のサッカースタジアム、エディオンピースウイング広島がオープンするなど市内の街並みは大きく変わりました。

しかし、「お好み焼きの美味しさ」は変わりません。薄く焼いた生地材料をのせて焼く「重ね焼き」が特徴の広島のお好み焼き。具材を積み上げひっくり返す工程は、少々難儀ではありますが、失敗してもそこはご愛敬。

具材やソースのバリエーションが地域によって異なる広島のお好み焼きをぜひご賞味ください。

料金案内

朝食(お弁当)付き宿泊プラン

1泊朝食付(1名様) シングルルーム	8,300円～
1泊朝食付(2名1室/1名様)	8,000円～

取扱期間：通年

・朝食はお弁当スタイルです。

宿泊室やイートインスペースでお召し上がりください。



スタンダードツインルーム



広島カーテンパレス

☎082(262)1122(代表)



〒732-0052 広島市東区光町1-15-21

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

【アクセス】JR「広島」駅新幹線口(北口)から徒歩5分



黒タマゴ

大涌谷の噴煙を眼下に望むロープウェイ

箱根

地獄と呼ばれた雄大な自然を感じよう

火山活動が活発な箱根では「大涌谷」から今もなお噴煙が上がります。大涌谷は、荒涼とした崖谷や噴煙、熱泥などから、かつては「地獄谷」と呼ばれた迫力ある観光名所です。今年（4月下旬予定）にロープウェイの大涌谷駅や駅前広場がリニューアルオープンしました。大涌谷駅からロープウェイに乗ってしばらくすると、車窓の景色が崖谷から新緑の山々や芦ノ湖に変わります。

対岳荘に宿泊して、箱根の躍動的な自然に触れてみませんか。

料金案内

味彩プラン

1泊2食（2名1室／1名様）

平日 **14,300円**～

土曜・祝前日・繁忙期 .. **14,800円**～

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。

取扱期間：通年（年末年始を除きます）

・お食事の量を控えめにした「漫湯プラン（平日 12,800円～、土曜・祝前日・年末年始・繁忙期を除きます）」もあります。



夕食（イメージ）

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」駅から徒歩5分



相洋閣からの眺望

葉山

海に沈む夕日を眺めながら会席をご堪能ください

三浦半島の北西部に位置する葉山は穏やかな気候と美しい海が魅力の御用邸がある町です。葉山は、日本ヨット発祥の地としても知られ、点在するヨットハーバーなどに陸置・係留された数百艘ものヨットの一艘一艘は意外と大きく、その迫力に圧倒されます。

マリンスポーツ施設の中には、葉山近海をクルーズする定期船の運航があり、海上からの景観を楽しめます。

マリンスポーツを楽しんだ後は、相洋閣の食堂から「かながわの景観 50 選」に選出された長者ヶ崎（海岸）の夕景を眺めつつ、本格的な和洋会席料理をお楽しみください。

料金案内

相模プラン

夕食をグレードアップさせた宿泊プランです。

1泊2食(2名1室/1名様) **12,500円～**

取扱期間：通年（夏季繁忙期、年末年始を除きます）

・1室1名でご利用の場合、1,000 円の割り増しとなります。

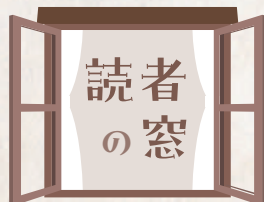


夕食（イメージ）

葉山 そうようかく 相洋閣
☎046(875)7300

〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口2040-1

【アクセス】JR「逗子(ずし)」駅前バスターミナル2番乗り場からバスで「長者ヶ崎」下車、徒歩3分



テーマ投稿

「ほっとする瞬間」

■秋号で募集

オートバイのツーリングが趣味で、毎年長距離を走っています。8月には九州に行き、知人に会ったりお城を巡ったりしてきました。

行く前の計画・準備段階の期待感、走っているときの爽快感、そして無事帰宅したときの安堵感。

まさに「ほっとする瞬間」です。

東京都 70代 男性

仕事から帰ってビールを一口飲んだとき。

愛知県 60代 女性

読者の声

■秋号への感想

フィンセント・ファン・ゴッホの「夜のカフェテラス」

宵の口のガス灯の下、星明りもあるなかで、テラスに座って白ワインを飲みながら「塩鮭のレモンパスタ」が食べたくなりました。

埼玉県 50代 男性

「Pep UP」アプリで毎日歩く習慣ができました。

千葉県 50代 女性

LET'S TRAVEL「レ・トラ」

旅行地を考えながら、楽しく読ませていただきました（箱根に行こうと考えています）。

兵庫県 70代 男性

お近くの共済業務課をご利用ください

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、相談業務を行っています。

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）、積立貯金・積立共済年金・共済定期保険の概要、様式用紙等の請求

●年金見込額の試算（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

共済業務課 電話番号（直通）

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

加入者等記号・番号が確認できるものをお手元にご用意ください。

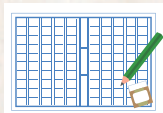
▶加入者等記号・番号の例

記号 11 A 9999 番号 99999 枝番 99

県コード 学種 学校番号

個人番号

※照会の際に枝番は不要です。



「ジャカルタの運動会」

インドネシアで生まれ育った我が家の子どもたちは、小中学校の九年間をジャカルタ日本人学校で過ごした。この日本人学校の体育祭（運動会）は在留邦人にとって一大イベントになっていた。グラウンド脇では焼き鳥やたこ焼きなどの屋台が軒を並べ、日本の缶ビールやアイスが売られ、まるでお祭り騒ぎである。

ジャカルタ七不思議のひとつに「体育祭は雨天中止になったことがない」というのがあった。確かに、私の子どもが在学した11年の間、一度として全プログラムが終わるまで雨に降られたことはなかった。

日本人学校がジャワ人の呪術師を雇って雨が降らないようにしているという噂がまことしやかに囁かれていた。呪術師は体育祭当日に理科室にこもって雨が降ってこないように念じているらしい。雨粒を空中で止める術を

使うことができるそうだ。そういえば、閉会式が終わった瞬間にスコールになって逃げ惑った年があった。ぎりぎりまで呪術師が雨を止めていたのだろう。

北海道 佐々木 晋さん

俳句



おんぶして
できなくなるまで
してあげる

小1の息子は朝起きると「ママおんぶして」（そのままトイレへ）。夜は必ず「ママだっこして」（本をせがみます）。こんな日がいままで続くか嬉しくもあり、淋しくもあり。

群馬県 外所 優子さん

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「春の思い出」です。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加入者等記号・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」に氏名は掲載しません。
- * 作品は私学共済ホームページにも掲載します。
- * 掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。

表紙絵募集

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
- * **用紙** A4判又はB4判程度の画用紙で横長のもの
- * 色を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加入者等記号・番号 ②加入者氏名 ③描いたお子様の氏名・年齢 ④絵のタイトル ⑤住所・電話番号を記入してください。
- * 作品は原則返却しませんが、返却を希望される場合は、その旨といつまでに返却希望かを書き添えてください。
- * 「レター」にお子様の氏名を掲載します。作品は私学共済ホームページにも掲載します。
- * 掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。
- * 必要な場合は、作品を無料で送付できる表紙絵応募キットを用意しています。希望の人は①加入者等記号・番号 ②加入者氏名 ③住所・電話番号 ④本誌の感想を記入のうえ、「表紙絵応募キット希望」の旨を書き添えて、以下の送付先にハガキ又は封書で申し込んでください。

送付先

〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5
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、賞品等発送のみに使用します。



メインディッシュ

監修/藤倉 詩織 (ふじくら しおり)

さわらの包み蒸し 粒マスタードマヨソース

1人前: 300kcal

材料 (2人分)

さわらの切り身……2切れ(約160g)
玉ねぎ ……1/4個(約50g)
赤パプリカ ……1/4個(約40g)
えのき ……1/4パック(約50g)
グリーンアスパラガス ……2本
料理酒 ……大さじ2

粒マスタード ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ1
レモン汁 ……小さじ1
塩・こしょう ……少々

作り方

調理時間: 約25分

- 1 さわらに軽く塩を振り、10分ほど置いて水分をペーパータオルで拭き取る。玉ねぎとパプリカは縦に薄切り、えのきは根元を落としてほぐす。アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、下1/3くらいの皮をピーラーで剥いて、半分の長さにカットする。
- 2 オープン用シートを2枚広げて用意し、具材をそれぞれ半量ずつ並べていく。中央に玉ねぎを敷き、その上にさわらを置く。さわらのまわりにえのきとパプリカを置き、さわらの上にはアスパラガスを乗せる。料理酒を全体に回しかけて、シートの端をしっかりと閉じて包む。
- 3 フライパンに水を1cmほど張り、包んだオープン用シートを並べる。フタをして弱火～中火で10分蒸し焼きにする。
- 4 小さなボウルにAを加え、よく混ぜる。味を見ながら、塩、こしょうで調整する。
- 5 火が通ったらオープン用シートを開き、4をお好みの量かける。



POINT

関西では春が旬のさわら。さわらは、DHAやEPAといった良質な脂が含まれる、栄養豊富な魚です。アスパラガスやパプリカといった緑黄色野菜にも、抗酸化作用のあるビタミンCやβカロテンが多く含まれています。今回は、包み蒸しにすることで、魚や野菜のうま味と栄養素を逃さず、簡単に作れてヘルシーに仕上げました。旬のアスパラガスと、鮮やかな赤パプリカを組み合わせ、見た目も春らしく、華やかでかわいらしい一皿に。黄色いマスタードソースが、さらに春の明るさを演出し、味のアクセントとしてもぴったりです。



藤倉 詩織 (ふじくら しおり) / 管理栄養士、ライター
予防医療に関心を持ち、健診センターに勤務。その後フリーランスとして、食事アドバイスや栄養相談を行い、日常の食習慣改善をサポート。現在は、食・栄養・健康に関するコラム執筆やレシピ開発など、幅広く活動中



シネマの旅

～情熱が築いた
戦国の城～

火天の城

制作国: 日本

公開: 2009年9月12日

上映時間: 140分

監督: 田中光敏 原作: 山本兼一

出演: 西田敏行・福田沙紀・

椎名桔平・大竹しのぶ ほか

あらすじ

時は1575年(天正3年)、長篠の戦いで甲斐の武田勢を破った織田信長は、天下統一を象徴する巨城を琵琶湖に臨む安土に建築することを決意。名工・岡部又右衛門は信長から直々の命を受け立ち向かうが、前代未聞の巨大建築の完成には多くの困難が待ち受けていた…。

評論

本作品は、築城という壮大な挑戦を通じて、多くの教育的視点を提供してくれます。孤独に耐えながらも、自ら考え、仲間と協力し、困難を乗り越えていくその過程には、単なる知識や技術の習得を超えた主体性や協調性、そして問題解決力といった、現代の教育において不可欠な要素が凝縮されています。

数々の難問に答えようとする挑戦精神、指図(図面)争いにて自らの命を懸けてまで信長に良いものを届けたいと思う匠としての誇り、そして他者と力を合わせながら解決策を見出していく力を、この作品は生き生きと伝えてくれます。



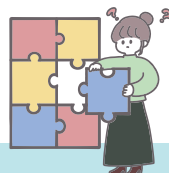
「火天の城」DVD 4,180円(税込) 発売中
発売・販売: 東映ビデオ

評論執筆: 小菅美香

広告代理店で執筆等の業務に携わる。年間200本以上の映画やドラマを鑑賞。

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

虫食い熟語

難易度 ★★☆☆☆

リストの漢字を当てはめ、熟語を完成させるとリストの漢字が1つ余ります。その漢字は何でしょう。

ルール

- ①熟語は仮名で書くと5文字、漢字で書くと3文字です。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。
- ②漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。

答え

リスト

衣 応 ~~会~~ 間 更 室 数 接 ~~大~~ ~~都~~

オ セ マ ⇒

コ イ ツ ⇒

ダ イ ト カ イ ⇒

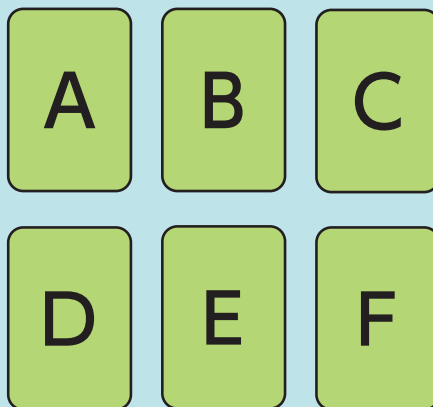
カード推理

難易度 ★★★★★

表面に「1」から「6」までの数字が一つずつ書かれたカードが、図のように裏返しで置かれています。Dに書かれている数字はいくつでしょう？

ヒント

- ・「B」-「E」= 3
- ・「C」+「E」+「F」= 7
- ・奇数のカード（「1」、「3」、「5」）同士は上下左右に隣り合わない。



答え

『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】 令和7年6月30日（消印有効）

【発表】 「レター」秋号に掲載

【賞品】 正解者に図書カードをお贈りします。

【応募要項】

- ①虫食い熟語、カード推理の答え（どちらか1問でも可）を書く。
- ②本誌やクイズの感想、ご希望などを一言（読者の窓に掲載することがあります）。
- ③P27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加入者等記号・番号
- ⑤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 東京都文京区湯島1-7-5

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、賞品発送のみに使用します。応募は1人1口となります。

秋号の解答

四字熟語パズル

答え 一意専心

絵むすび

答え 4

編集室

長い冬が終わり暖かい日々が続きますが、皆様いかがお過ごしですか。お出かけ日和が続き、気持ちのよい季節に毎日ワクワクしていることと思います。私が春になるといつも思い出すのが、横浜市にある鶴見川のほとりを幼い子どもと手を繋いでゆっくり歩いたことです。その日の満開の桜の花道と一面の菜の花に彩られた景色は、今も色褪せることはありません。慌ただしい日々を過ごしていますが、ふとした時に感じる幸せは、心の中に宝物として一生残っていくものです。

皆さんの心に残る景色はどういったものでしょうか。思い出話、写真等、さまざまな日々の出来事をぜひレターに投稿してください。素敵な思い出を皆様と共有できることを楽しみにしています。



2025
春号
vol.153

令和7年5月1日発行 第153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/>



愛知万博のレガシーは緑豊かな憩いの場



愛・地球博記念公園の全景



北エントランス入口ゲート
写真はいずれも愛・地球博記念公園管理事務所提供

愛知万博（平成 17 年）の会場跡地にある「愛・地球博記念公園」（モリコロパーク）は、緑豊かな公園です。万博の際に使用された迎賓館などの建物は、現在も「愛・地球博記念館」として利用され、当時の展示品 300 点以上が館内で公開されています。公園内には、ペットと一緒に乗れる観覧車、四季折々の花々を楽しめる「花の広場」、水遊びができる「水のエリア」などがあり、家族で楽しめる憩いの場として親しまれています。

愛・地球博記念公園で初夏の名古屋をお楽しみください。

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（2名1室／1名様）10,800円～

取扱期間：令和8年3月31日まで

- ・夕食は、手羽先唐揚げ、大海老フライ、味噌カツ、きしめんなどの名古屋めしのセットです。
- ・朝食は、和洋バイキングです。



デラックスツインルーム



夕食（イメージ）



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