

レター

Letter

2025
夏号
vol.154



● Information

基本ポートフォリオ等を見直しました

19歳以上23歳未満の被扶養者の年収上限が150万円
に引き上げられます

災害にあったとき

芸術・文化・健康

- 名画のものがたり
アルノルト・ベックリー
「死の島」
- サクッと作れる メインディッシュ
漬けて焼くだけ！
タンドリーチキン&夏野菜グリル
- シネマの旅
ワンダー 君は太陽

加入者貸付制度

変動利率

(令和7年7月1日現在 年1.76%)

注 災害のみ：年0.25～1.00% (固定利率)

- ① お得な低利率
- 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
- ④ 団信保険料は令和7年4月から貸付金額1万円当たり3.48円から3.30円に下がり、お得になりました(住宅貸付のみ)

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日以上の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]



無理のない返済計画でご利用ください

- ・申し込みにあたっては、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ることがあります。

※ 団体信用生命保険(団信)

住宅貸付を借り受けている加入者が、償還途中に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×3.30円/1万円」(令和7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1,650円が必要です。

申込締め切り日

毎月**15日(必着)**

送金日

翌月**2日**

希望どおりの日程で貸付金の送金ができるのは、書類が不備のない状態で締め切り日までに到着したものに限りです。余裕をもって提出してください。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。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

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/annai/fukushi/receive/index.html>





〈表紙の絵〉
「お花と地球」
愛知県 清水 美来さん(6歳)

2 ■名画のものがたり

vol.82 アルノルト・ベックリーン
「死の島」 利倉 隆



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

● Information

- 4 基本ポートフォリオ等を見直しました
- 6 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算定基礎となる重要なものです
- 7 確認通知書の送付
19歳以上23歳未満の被扶養者の年収上限が150万円に引き上げられます
- 8 災害にあったとき
- 9 療養費等の請求にかかる注意点
「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します
令和7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
- 10 海外で医療機関を受診したとき
- 11 経過的職域加算額（遺族共済年金）の年金額の通減
雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整
- 12 年金請求の時効は5年です
出産するとき、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
郵送検診をご利用ください
- 14 令和7年度 特定健康診査の実施
～加入者宛てにご家族の受診券を送付しました～
- 15 使ってみるとおもしろいPep Up
- 16 契約施設をご利用ください
積立貯金 後期募集
- 17 私学共済ホームページのご案内

18 ■めざそう健康体! カラダによいこと

アルコールの話
東京臨海病院 健康医学センター 与都 英美

19 ■メディカル・インフォメーション

熱中症
東京臨海病院 救急科 部長 佐藤 秀貴

20 ■レ・トラ

札幌GP/東京GP/福岡GP/白河院/
兼六荘/すずかる荘

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/写真投稿

28 ■サクッと作れる メインディッシュ

漬けて焼くだけ! タンドリーチキン&夏野菜グリル
フードコーディネーター 藤倉 詩織

■シネマの旅

ワンダー 君は太陽 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

漢字合わせ札/スリザーリンク

私学共済制度の構成

(令和7年3月末現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,885校

(18校増)

加入者数

635,454人

(9,602人増)

被扶養者数

333,044人

(4,403人減)

年金者数

630,995人

(26,787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手配サービス」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お送りした案内をご覧ください。

《死の島》

Die Toteninsel



ベックリーン《死の島》1880年 カンヴァス 油彩 111×155cm バーゼル美術館 画像：アフロ

アルノルト・ベックリーン Arnold Böcklin (1827 - 1901 年)

スイスのバーゼル出身。ドイツ画家のイメージがあるが、ローマ、フィレンツェなどイタリアでの制作が長い。象徴派に属し、風景画に人物や神話的モチーフを配した幻想的な作風で世紀末絵画の一翼を担った。後期ロマン派とも呼べる。代表作に《ケンタウロスの闘い》《ペスト》など。20世紀の画家ではデ・キリコに大きな影響を与え、エルンスト、ダリなどシュルレアリストたちも《死の島》に靈感を汲んでいる。

19世紀末が近づく 1880 年の春、当時
フィレンツェにいたベックリートの
画室をある未亡人が訪れ、死別した夫を追悼
する「夢のための」絵を画家に求めまし
た。発端からしてすでにミステリアス。暗く
陰鬱な空を背景に、黒々とそそり立つ糸杉、
それを包み込む岩山からなる人工的な島の印
象。岩の壁面には墓室が虚ろな口を開けてい
ます。島へ向かう小舟のオールがさざ波を立て、
そのかすかな音が深い静寂を際立たせて
います。小舟の上には漕ぎ手と、白衣をまっ
た彫像のように立つもう一人、その足元には
白い布に覆われた棺が置かれています。ここ
から連想されるのはギリシア・ローマ神話に
ある、此岸から彼岸へと冥府の川（いわば三
途の川）を渡って死者の魂を運ぶ小舟の話で、
その船頭はカロンという名のむさくるしい姿
の老人。水の流れは時の流れにもたとえられ、
また小舟はときに旅路を、そして人生を象徴
するとされます。

そのリアルな自然描写から、どこか地中
海に実在する景観だろうと推測されて
きましたが、特定されるには至っていま
せん。これは画家の自然に対する卓越した観
察力と複数の記憶をもとに構築された想像の
産物、あるいはその雰囲気は夢の風景のよう
でもあります。さらに描かれている時代が古
代のものなのか中世あたりなのか、いずれ
の文化に属するものかも定かではありません。
つまり空間的にも時間的にも特定しがた
い、そうした曖昧さがこの絵を一層謎め
いたものにしています。なお本図よりも
やや小ぶりで横長の板絵も制作されてお
り、結局はそちらが依頼者の女性の手に
渡りました（現在はNYのメトロポリタン
美術館蔵）。

《死の島》は 1886 年までにさらに 3 つ
のヴァージョンが作られています。その
うち 1883 年版は半世紀もの後にアド
ルフ・ヒトラーの所有となり、第二
次世界大戦後は長らく行方不明とな
っていましたが（現在はベルリ

ン美術館蔵）。その第 3 ヴァージョン
以降、画面は本図よりも明るくなり、
暗い背景から細部も見えてくるので
すが、深い静寂と謎の雰囲気は幾分
損なわれてしまったようです。

重 苦しいほどに陰鬱で、不吉な喪の雰
囲気を濃厚に漂わせる《死の島》は、
しかし大変な人気を博したのです。そ
れは世紀末の偶像^{アイコン}となっ
て、版画や無数の複製画がドイツの
教養ある市民家庭の客間や寝室を飾
ったといえます。急激な時代の転換期
となった 19 世紀末は、ロマン派を継
承する象徴主義文学や美術が流行し
た時代でもあり、象徴派のモチーフ
には、憂愁^{メランコリー}、孤独、死、喪あ
るいは彼岸への憧憬、また廃墟や水
にまつわる幻想的なイメージなども
取り上げられており、それら象徴派
のイメージの語彙はここに集約され
ています。その影響力はやがて音楽
の世界にも及び、20 世紀に入るとラ
フマニノフが交響詩「死の島」を、
第一次大戦の前夜にはマックス・レ
ーガーが「死の島」を含む「ベック
リートによる 4 つの音詩」を作曲して
います。

本 図にはどこか演劇やオペラの舞
台美術を思わせるところがあります。
とりわけ小舟の上でヴェール（＝謎）
に包まれた人物は幻想的かつドラマ
ティックです。石化したように直立す
るその白い姿は、背景に林立する黒
い糸杉の垂直性と対照をなしています。
一方でこの人物は画家が同じ頃の作
品に描いた、詩人ホメロスが歌う『
オデュッセイア』の主人公、小島の
岩の上に独り佇む海の放浪者オデュ
ッセウスの憂愁^{ボヘミアン}を帯びた後
ろ姿とも響き合います。背を向けた人
物像は顔が見えないだけ、鑑賞者は
そこに自己の心理を自由に投影でき
ます。そしてその人物と同化して風
景画に、自然そのものに参入するの
です。これは観る者を絵の中にいざ
なう詩的魔力を持った「夢のための」
絵なのです。

私学事業団は、年金積立金を長期的に安全かつ効率的に管理・運用するため、基本ポートフォリオを含む「管理運用の方針」を定めていますが、今般、公的年金の令和6年財政検証が行われたこと等を踏まえ、以下のとおり見直しを行いました。

◆厚生年金保険給付積立金

公的年金の財政検証に伴い、主務大臣（厚生労働大臣・総務大臣・財務大臣・文部科学大臣）により積立金基本指針の一部が改正されたことを受け、次のような事項を取り入れ管理運用の方針を変更しました。

- ①アセットオーナー・プリンシプル（令和6年八月二十八日内閣官房策定）を踏まえ、アセットオーナーとしての責任を果たすために必要な取り組みを行う。
- ②社会・環境的効果（インパクト）を考慮した投資について検討のうえ、必要な取り組みを行う。

◆モデルポートフォリオ

厚生年金保険事業を長期的・安定的に運営していくための財政の現況及び見通し並びに積立金の運用において将来合理的に期待できる運用利回りの水準を踏まえた実質的な運用利回りが1.9%とされたことを踏まえ、管理運用主体（※）は、表1のとおりそれぞれの基本ポートフォリオを定めるに当たって参酌すべき資産の構成の目標（モデルポートフォリオ）を共同で策定し、令和7年4月1日から適用しました。

モデルポートフォリオは、実質的な運用利回り1.9%（名目運用利回りのうち名目賃金上昇率を上回る部分）を長期的に確保でき、かつ、名目賃金上昇率を下回るリスクが最小となる資産構成割合となっており、結果的にはこれまでのモデルポートフォリオと同様となりました。

この最適化に用いた各資産の期待リターンは、財政検証の経済シナリオのうち「過

去30年投影」に対応するものを使用しましたが、導き出された資産配分で、他のシナリオ（高成長実現、成長型経済移行・継続など）においても、必要な利回りが確保できることを確認しました。

表1 モデルポートフォリオ

資産区分	資産構成割合	中心値範囲
国内債券	25%	± 6%(± 4%)
国内株式	25%	± 6%(± 4%)
外国債券	25%	± 5%(± 4%)
外国株式	25%	± 6%(± 4%)

（ ）内は、変更前の値。

※ 管理運用主体とは、被用者年金制度一元化以降に厚生年金の積立金を管理運用することとされている年金積立金管理運用独立行政法人（GPIF）、国家公務員共済組合連合会（国共連）、地方公務員共済組合連合会（地共連）、日本私立学校振興・共済事業団（私学事業団）の4団体をいいます。

◆基本ポートフォリオ

本事業団の基本ポートフォリオについても、表2のとおりモデルポートフォリオと同様の手法で導き出された資産構成割合としました。

各資産の変動率により決定している許容乖離幅のみ見直し、令和7年4月1日から適用しました。

表2 基本ポートフォリオ(厚生年金保険給付積立金)

資産区分	資産構成割合	許容乖離幅
国内債券	25%	± 10%
国内株式	25%	± 6%(± 8%)
外国債券	25%	± 5%(± 6%)
外国株式	25%	± 6%(± 7%)

（ ）内は、変更前の値。

なお、短期資産と貸付金については国内債券に含め、また、オルタナティブ資産に投資する場合は、積立金の5%を上限とし、リスク・リターン特性に応じて4資産のいずれかに区分することとしています。

◆経過の長期給付積立金

経過の長期給付積立金は、被用者年金制度一元化により廃止された共済年金の職域（旧3階）部分の給付を賄うための財源であることから、管理運用上はより安全性が求められます。

このことを踏まえ、一元化以降は負債対応部分（給付現価に相当する積立金）とこれを上回る部分（剰余の積立金）とに分けて管理運用を行ってきました。なお、厚生年金の加入者保険料の負担軽減は、剰余部分があることを前提に実施できることとされています。

令和6年に行われた経過の職域加算給付の再計算の結果は表3のとおりでいずれの経済前提においても経過の長期給付積立金で賄える見通しとなっています。

前回の令和元年再計算の時は、経過の長期給付積立金が、いずれ給付が終了する年金を賄うための積立金であり、投資期間が厚生年金よりも短いこと等を踏まえ、リスクの抑制を図ることに重きを置くこととして、厚生年金保険給付積立金より運用リスクが低い資産構成割合を維持することとしました。しかし、剰余部分は全額国内債券や短期資産で運用していることや、直近の好調な運用によって剰余部分が増加し、資産全体でみると十分リスクが抑制されていること等から、厚生年金保険給付積立金と同様の資産構成割合とな

る、表4のとおり基本ポートフォリオを変更し、令和7年4月1日から適用しました。

なお、短期資産、貸付金及び不動産については国内債券に含め、また、オルタナティブ資産に投資する場合は、積立金の5%を上限とし、リスク・リターン特性に応じて4資産のいずれかに区分することとしています。

◆退職等年金給付積立金

退職等年金給付積立金の運用に当たっては、退職等年金給付の制度上設定される基準利率を目標としています。

この基準利率は、国債の利回り（10年国債の応募者平均利回りの直近1年間又は5年間の平均のいずれか低い率）を基礎として、積立金の運用の状況及びその見通し等を勘案して設定されるものであることから、全額を国内債券で運用しても積立不足にはならない仕組みとなっています。

また、令和5年度に実施した財政再計算において、現行の1.5%の掛金率で財政の均衡が保たれていることが確認できていることから、表5のとおり現行の資産構成割合を維持することとしました。

この「管理運用の方針」は、文部科学大臣の承認を受け、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〕に掲載しています。

表3 経過の長期給付積立金の見通し（令和5年度末）

（単位：億円）

	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
①積立金の額	19,893		
②旧職域部分の収支差額の現在額（※1）	9,889	9,749	10,542
③保険料負担軽減額（最大）の現在額（※2）	1,293	1,290	1,294
④剰余（①－②－③）（※3）	8,711	8,854	8,056

※1 旧職域部分の年金を将来に亘って支払っていくための費用を、運用利回りで現在価格（令和5年度末時点）に換算した値。

※2 保険料負担軽減額を運用利回りで現在価格（令和5年度末時点）に換算した値。

※3 四捨五入をして計算をしているため、一致しないものもあります。

表4 基本ポートフォリオ（経過の長期給付積立金）

資産区分	資産構成割合	許容乖離幅
国内債券	25% (35%)	± 6% (± 9%)
国内株式	25%	± 6% (± 8%)
外国債券	25% (15%)	± 5% (± 4%)
外国株式	25%	± 6% (± 8%)

（ ）内は、変更前の値。

表5 基本ポートフォリオ（退職等年金給付積立金）

資産区分	資産構成割合	許容乖離幅
国内債券	100%	－ 10%
国内株式	0%	＋ 10%

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算定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

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、その表に加入者が受ける報酬の額を当てはめて、標準報酬の等級及び月額を決定します。

標準報酬月額は、加入者が資格取得をするときに決まりますが、毎年見直しが行われます（「定時決定」といいます。7ページ参照）。また、報酬が大幅に変わったときも見直しが行われます（「随時改定」といいます）。

◆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

学校等から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支払われるものもすべて含みます）が対象です。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。

例 対象となるもの

固定的給与（毎月一定に支給されるもの）

- 基本給、通勤手当、扶養手当
役職手当、処遇改善手当（※）
- 現物給与（食事、住宅、通勤定期券、
現物で支給されるもの）など

非固定的給与（毎月一定でないもの）

超過勤務手当、宿日直手当、クラブ手当、
バス乗車手当、稼働実績に応じて支払
われる手当 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

例1 月給制の加入者（通勤手当は半年ごと
支給：1か月に換算）

[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）

[時給] 1,200円 × 6時間 × 22日
+ [通勤手当] 640円（1日） × 22日 =
172,480円（報酬月額）

→ 短期 14 等級・年金 11 等級、標準報酬月
額 17 万円

◆標準賞与額とは

学校等から支給された賞与等の額の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2
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

勤務の対償として支給される賞与、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
が対象となります。

遡及して賞与や期末手当などに差額が生じ
たときは、その差額も対象となります。

資格

確認通知書の送付

私学事業団では、学校等からの加入者等にかかる資格取得や喪失、被扶養者認定、報酬月額や賞与等の報告や申請に基づき、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保管してください。

◆記載内容

「確認通知書(1)」

報酬月額にかかる定時決定と標準賞与額の決定以外のすべての加入者等にかかる異動内容

「確認通知書(2)」

報酬月額にかかる定時決定と標準賞与額の決定内容

【参考】定時決定とは

資格取得時に決定した標準報酬月額ですが、その後ベースアップや昇給、手当の増減等により、報酬の支給額に変更があるのが一般的です。

そこで毎年一定の時期の報酬月額の平均額で標準報酬月額を見直します。

これを「定時決定」といいます。

具体的には、毎年7月1日現在の加入者について、4月・5月・6月に支払われた報酬月額を学校等から報告していただき、その平均額がその年の9月から翌年の8月までの標準報酬月額となります。

標準報酬月額は、掛金等の額や給付金、将来の年金額を算定する基礎となる大切なものです。定時決定の確認通知書は、9月中旬に学校等宛てに送付します。

【業務部 資格課】

資格

19歳以上23歳未満の被扶養者の年収上限が150万円に引き上げられます

「私立学校教職員共済法施行令第3条の規定による『主として加入者の収入により生計を維持すること』の認定について」にかかる収入基準について一部改正され、被扶養者として届け出る者(加入者・任意継続加入者の配偶者を除く)が19歳以上23歳未満である場合、年収の認定要件を150万円未満とすることになりました。

◆施行年月日 令和7年10月1日

この改正により、施行年月日を認定日として被扶養者の認定申請をする場合は、7年10月1日から5日以内に申請してください(30日を超えると私学事業団で受け付けた日又は発信日が認定日となります)。

◆被扶養者となれる収入限度額

- ・19歳以上23歳未満…年収150万円未満
- ・60歳未満…年収130万円未満
- ・障害年金を受給または60歳以上…年収180万円未満

◆年齢要件(19歳以上23歳未満)の判定

- ・所得税法上の取扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢で判定します。

例えば令和7年12月に19歳になる場合は、令和7年10月1日(19歳前でも)から150万円が上限になります。

	扶養認定	
N-1年	130万円	◀ 18歳
N年		◀ 19歳
N+1年	150万円	◀ 20歳
N+2年		◀ 21歳
N+3年		◀ 22歳
N+4年	130万円	◀ 23歳

N=暦年(1月1日から12月31日)

【業務部 資格課】

災害

災害にあったとき

◆災害見舞金等

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とき、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、まずは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。

【業務部 短期給付課】

◆災害貸付

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。

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〕を参照してください。

◆申し込み資格

加入者期間が引き続き1年以上の人

◆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）

◆貸付利率

年0.25～1.00%（固定利率）

◆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。

◆申込受付期間

被災日から1年以内

◆償還期限の延長（猶予）

災害貸付の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。申し込み手続き時に「定期償還期限延長申請書（新規貸付者）^{DL}」を提出してください。また、被災された既借受人は、被災日から5か月以内に「定期償還期限延長承認願（既貸付者）^{DL}」に「災害証明書」（り災証明書、被災証明書）を添付し申し出ることにより定期償還を延長（2年間）することができます。延長期間中の利率は固定利率です。なお、被災し、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。

【福祉部 貯金・貸付課】

医療

療養費等の請求にかかる
注意点

医療機関等を受診するときは、マイナ保険証等を提示することで一部負担金(原則3割)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。

◆やむを得ない理由により、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又は資格確認書を誤って使用し、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)

【業務部 短期給付課】

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

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7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

注 次回は8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

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。任意継続加入者へは、直接通知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。

【業務部 短期給付課】

予算

令和7年度
共済業務の事業計画と予算

令和7年度の事業計画及び予算は、7年3月31日付けで文部科学大臣の認可を受けました。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]に掲載しましたので、ご覧ください。

【財務部 主計課】

運用

年金積立金にかかる
業務概況書の公表

令和6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、7年7月4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]に公表します。詳細は、本誌秋号でお知らせする予定です。

【資産運用部】

医療

海外で医療機関を受診したとき

業務部
短期給付課

海外ではマイナ保険証等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になりますが、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します。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。

◆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。

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「マイナ保険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。

年金

経過的職域加算額（遺族共済年金）の年金額の逓減

平成 27 年 10 月 1 日前の加入期間がある人が、27 年 10 月以降に死亡し、遺族の年金を受けられる遺族がいた場合、経過的職域加算額（遺族共済年金）が発生します。

原則として経過的職域加算額（退職共済年金）の $3/4$ を乗じて得た額となりますが、受給権の発生が令和 7 年 10 月以降で、職務によらない死亡の場合、給付事由発生日（死亡日）に応じて下表の割合を乗じることで給付水準が $3/4$ から徐々に引き下げられ、16 年 10 月以降に死亡した場合は $1/2$ （※）となります。

※ $3/4 \times 20/30 = 1/2$

給付事由発生日（死亡日）	割 合
令和 7 年 10 月 1 日～令和 8 年 9 月 30 日	29 / 30
令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 9 月 30 日	28 / 30
令和 9 年 10 月 1 日～令和 10 年 9 月 30 日	27 / 30
令和 10 年 10 月 1 日～令和 11 年 9 月 30 日	26 / 30
令和 11 年 10 月 1 日～令和 12 年 9 月 30 日	25 / 30
令和 12 年 10 月 1 日～令和 13 年 9 月 30 日	24 / 30
令和 13 年 10 月 1 日～令和 14 年 9 月 30 日	23 / 30
令和 14 年 10 月 1 日～令和 15 年 9 月 30 日	22 / 30
令和 15 年 10 月 1 日～令和 16 年 9 月 30 日	21 / 30
令和 16 年 10 月 1 日～	20 / 30

【年金部 年金第一課】

年金

雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整

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、年金が調整され支給停止となる場合があります。

※ 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です。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で、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 4%（※）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 4%（※）未満になる場合もあります。

注 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。

※ 昭和 40 年 4 月 1 日以前生まれの場合は 6% となります。

◆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、手続きが必要となりますので、私学事業団へお問い合わせください。

【年金部 年金第二課】

年金 年金請求の時効は5年です

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

- ①支給開始年齢に達していること
- 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
- 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）

本来支給

- ①65歳に達していること
- ②1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引き続く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）

【年金部 年金第一課】

出産育児

出産するとき、子を養育するときの手続き

加入者が出産や、子を養育する場合、出産費等の給付を受けることができます。また、産前産後休業又は育児休業を取得した場合は、申し出により掛金等が免除されます。

その他にも必要となる手続きがありますので、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶短期給付（健康保険）▶出産する▶出産するとき、子を養育するときの手続き〕をご覧ください。



【業務部 資格課／短期給付課／掛金課】

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

◆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節目年齢通知と毎年通知のうちいずれかを送付しています。

◆送付時期及び送付方法

毎年、誕生月（1日生まれは誕生月の前月）に送付します。

私学共済加入中の人には学校等宛てに個人ごとの封書で送付しますので、学校等から受け取ってください。

元加入者へは本人宛てに送付します。

◆節目年齢通知

(35歳・45歳・59歳)

これまでの標準報酬月額、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

◆退職等年金給付掛金の

払込実績に係る情報通知

(35歳・45歳・59歳)

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。

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▶年金加入記録・見込額等の通知】を参照してください。



【広報相談センター 相談班】

健康管理

郵送検診をご利用ください

加入者の皆さんが手軽にご自身の健康管理に役立てられるよう実施しています。

◆対象者

満30歳以上の加入者（任意継続加入者を含みます）、被扶養者及び75歳以上の教職員

◆受診回数

次の①～⑤のうち、希望する検査を年度内に1回ずつ受診できます。ただし、同一検査を年度内に重複受診することはできません。

◆検査項目

- ①大腸がん検査…免疫学的便潜血反応検査
- ②肺がん検査…かくたん細胞検査（蓄たん法）
- ③胃がん検査…ペプシノゲン検査
- ④前立腺がん検査…前立腺特異抗原検査
- ⑤子宮頸がん検査…ヒトパピローマウイルス検査

◆費用

1人1検査につき、500円（容器代相当）が本人負担となります（検査料は私学事業団負担）。

◆申込方法

「郵送検診申込書」（「私学共済ブック」に綴っています）に所定の事項を記入し、希望検査項目の件数×500円（容器代相当）として算出した金額分の「定額小為替証書」を添えて申し込んでください。

◆申込先

〒134-0086 東京都江戸川区臨海町1-4-2
私学事業団「東京臨海病院 健康医学センター」
郵送検診係 電話：03（5605）8822（直通）

◆検査

申し込み受け付け後、検査用の容器を自宅に送付します。容器を受け取ってから1か月以内に、検体を採取し、同封の返信用封筒に検体を入れ、郵便により返送してください。検査結果は、検体が届いてから約3週間後に、封書にて受診者本人に通知します。

詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶健康管理に役立つ▶郵送による検診】を参照してください。

【福祉部 保健課】

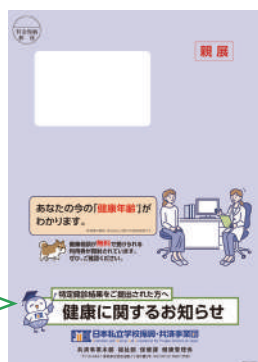
特定健康診査は、40歳から74歳（75歳になる人は75歳誕生日の前日まで）を対象とした糖尿病や心臓病・脳卒中等の生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診制度です。

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

◆特定健康診査受診券（セット券）の送付

5月下旬に、対象者が無料で特定健康診査を受けられる「特定健康診査受診券（セット券）」（以下「受診券」といいます）等を対象の被扶養者のいる加入者及び任意継続加入者の登録住所宛てに送付しました。対象の被扶養者へ渡していただき、健康診断の受診を勧奨してください。受診券の有効期限は、令和8年3月31日です。

加入者の皆様は被扶養者が有効期限内に受診できるように早めに渡してください



◆特定健康診査の受診方法（予約方法）

受診券と一緒に同封している「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一覧より、希望する健診機関を選び、直接予約をしてください。その際、「受診券を使用して、特定健康診査を予約したい」旨、必ずお伝えください。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。ガーデンパレス会場では、無料の詳細検査やオプション検査の費用補助等の特典があります。

詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶特定健康診査・特定保健指導▶特定健診・保健指導機関（病院）一覧】を参照してください。

◆特定健康診査の受診日からの流れ

受診日当日は、受診券と私学共済制度の加入者資格が確認できるもの（マイナ保険証、資格確認書等）を必ず持参してください。受診券を使用して特定健康診査を受けた健診結果は、健診機関から私学事業団へ直接報告されます。

◆受診券を使用しない場合

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、本事業団に次の書類を提出してください。

- ①標準的な質問票DL
- ②健診結果記入票DL（又は健診結果〈写し〉）
- ③未使用の受診券

①②の用紙は、受診券と一緒に同封している特定健診元気ガイドにも綴っています。

人間ドックの費用補助請求を希望する人は、「人間ドック利用補助金請求書」に①～③を添えて提出してください。

◆加入者の特定健康診査

加入者は、学校等が行う定期健康診断の結果を活用して特定健康診査とみなすため、加入者本人宛てに受診券は送付しません。

学校等から定期健康診断結果の提出を受け、本事業団で健診結果の登録を行います。

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、希望により受診券を発行しますので、学校等を通して保健課健康管理係まで申し出てください。

◆健診結果を本事業団へ提出した後は

健診結果に基づき、生活習慣病予防に役に立つアドバイス等が載った健康情報通知書を送付します。また、生活習慣病の発生リスクが高い人に対しては、特定保健指導を受けるための「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導は、対象者のリスク度合いに応じた2通りの支援区分に判定され、専門家による生活習慣改善の支援が受けられます。

使ってみるとおもしろい

PepUp.
ペップアップ

30歳～74歳の短期給付適用加入者・被扶養者を対象とした健康情報ポータルサイトです。
あなたの健康診断結果やお薬情報等の健康情報を一つにまとめ、あなたの健康状態を見える化し、健康活動をサポートします。
アプリやWEBで利用が可能です。



2025年度のイベント予定

Pep Upを通して行う楽しいイベントをご紹介します。このほかにも、隙間時間に健康記事を読んで評価するとポイントがもらえたり、1日5,000歩以上歩いて、しばいぬとシャベルでほりほりするとポイントがもらえたり、楽しみながら健康になれる仕組みがたくさんあります。初回登録で200ポイントプレゼントしています。ぜひ、ご登録ください。

7月

9月からエントリー
10月に実施

12月～1月

健診結果受領時

ポイントは
好きな商品と交換！



健康クイズ

生活習慣病に関するクイズに挑戦！
全カテゴリーを全問正解したすべての人に200ポイントプレゼント！



ウォーキングラリー

要事前エントリー！個人でもチームでも参加OK！部署対抗で盛り上がり！1ヶ月の平均歩数によってポイント獲得！最大2,200P！



体重測定チャレンジ

体重増加が気になる年末年始で、指定の日数以上体重を記録。達成者には300ポイント！さらに抽選で健康グッズもプレゼント！



健診結果改善チャレンジ

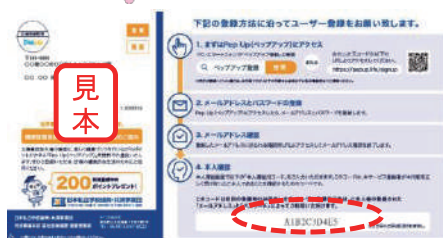
学校等から提出された健診結果を基に、前年度と比較して評価。「健康年齢」が若い人ほどポイントゲット！



※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

ご登録の流れ

案内はがきに記載の【本人確認コード】を使って、スマートフォンまたはパソコンよりご登録ください。



①右記のいずれかでPep Upにアクセスし、「メールアドレス」と「パスワード」を登録してください。



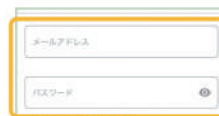
③アクセスしたページ内下部の「本人確認コード」と「生年月日」のフォームを入力し登録を進めてください。



②登録したアドレスに送られたメール記載のURLにアクセスしてください。



④登録完了ですぐにご利用いただけます。最初に登録した「メールアドレス」と「パスワード」でログインしてください。



各種イベントやポイント、本人確認コード紛失による再発行は福祉部保健課健康管理係へお問い合わせください。
電話：03-3813-5321(平日9:00～17:15)

Pep Upに関する質問は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。
Pep Upお問い合わせフォーム <https://pepup.life/inquiry>



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

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、「私学共済ブック2024・2025」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2024・2025」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「6年4月～7年3月」と「7年4月～8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。

不正利用が判明した場合、補助金を返還していただくことになります。

◆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／スポーツ施設／旅行会社のパック料金

◆放送大学の入学料割引

7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。

〈7年10月入学〉(当日消印有効)

7年6月13日(金)～7年8月3日(日)

◆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2024・2025」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申し込みを行ってください(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。

【福祉部 保健課】

積立貯金

積立貯金 後期募集

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の復活は、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〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶積立貯金〕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7年9月26日(金)～10月24日(金)

◆利率

年0.35%(7年4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 臨時積立金のため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10日払込期限)から

②臨時積立金…冬期の賞与(12月10日又は8年1月10日払込期限)から

【福祉部 貯金・貸付課】

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。

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。

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

退職に伴う手続きや
退職後の給付等
を案内
**「元加入者向け」
ページ**

割引料金で利用
できる施設を検索
割引情報

直営宿泊施設の
予約ができる
しがくのやど

加入者向け

すでに私立学校を退職している元加入者向けページは
[こちら](#) >

目的から探す

私学に就職
する

退職時の手
続き

出産する

病気やケガ
をした

割引情報

各種説明会

しがくのや
ど

加入者向
広報「共済だ
より レタ
ー」

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/>

日本私立学校振興・共済事業団





アルコールの話

東京臨海病院 健康医学センター 与都 英美

肝臓の数値が悪くないなら、 お酒を飲んでも大丈夫？

「酒は百薬の長」という言葉があり、アルコールは少し飲んだほうがよいと思われている人も多いかもしれません。一方で、令和6年に公開された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(※1)では、飲酒量が少ないほど飲酒によるリスクが低下するという報告がされるなど、近年では考え方に変化がみられています。日本でのアルコール消費量は全体として減少傾向ですが、生活習慣病のリスクのある飲酒者の割合は男性14.1%、女性9.5%と、一部の人は多くのアルコールを摂取していることがわかります(※2)。女性で習慣的に飲酒する割合は増加傾向です(※2)。

飲酒の健康リスクは、肝疾患だけでなく、生活習慣病、がん(胃、肺、大腸、食道、肝、前立腺、乳)、アルコール依存症等の疾患があります(※1)。急激な大量摂取での急性アルコール中毒の可能性や、健康以外にもケガや他人とのトラブル、紛失物の発生等のリスクもあげられます(※1)。

チェックしてみよう「純アルコール量」

アルコールによる影響は個人差があります。アルコールを飲む人は、上記のようなリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。その際、アルコール度数だけでなく、アルコールの量(「純アルコール量」)を注意してみましょう。右記の計算式や、厚労省webツール「アルコールウォッチ」(※3)を活用してください。大手酒造メーカーは純

アルコール量を表示する取り組みを進めており、簡単に確認ができます(下図)。

男性 40g 以上、女性 20g 以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高める、また1回に**60g**を超えて飲むことは避けるべきだとされています(※1)。これらは決して個々の許容量を示したものではありません。高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量であっても発症リスクをあげることもあります(※1)。また、**高齢者、若年者、女性、アルコールで顔が赤くなったり動悸や吐き気の出る体質の方(長年の飲酒で飲めるようになった方も含む)**は、飲酒の影響を受けやすくなります(※1)。持病のある方は、かかりつけ医等に相談して頂ければと思います。

栄養成分表示
(100ml当たり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
糖質	2.9g
食物繊維	0~0.1g
食塩相当量	0g
純アルコール量	20g
(500ml当たり)	

お酒に含まれる純アルコール量 (g)

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

例) ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量
500ml × 0.05 × 0.8 = 20

5%ビール 500ml = 20g



アルコールウォッチ(※3)

飲んだお酒を選ぶと純アルコール量と分解時間のチェックができます。

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



参考文献 ※1 厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン 2024

<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001217871.pdf>

※2 厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査報告 The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001435384.pdf>

※3 厚生労働省 アルコールウォッチ あなたの飲酒を見守る <https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



メディカル・インフォメーション

東京臨海病院 救急科
部長 佐藤 秀貴



熱中症

熱中症から身を守るために

年々、日本の夏は厳しさを増しています。温暖化の影響で東京の気温は上昇し続けており、最高気温記録が 40℃ を突破するのも時間の問題と考えられています。熱中症で救急搬送される人も年々増加傾向にあり、特に、高齢者や小さなお子さんは体温調節が難しく、注意が必要です。

冷房をうまく活用しましょう

「冷房をつけると体に悪いのでは？」と心配する人もいますが、実は熱中症を防ぐためにとても有効な手段です。室内でも熱中症になることがあるため、日中はできるだけエアコンをつけて、適切な温度（25～28℃）を保ちましょう。

扇風機や換気を併用すると、冷気が循環しやすくなります。我慢せず、積極的に冷房を活用してください！

水分だけでなく「塩分」も忘れずに

汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます。水だけを飲み続けると、体内の塩分バランスが崩れ、かえって体調を崩してしまうことがあります。

平成 22 年の記録的猛暑の時に当院の救急科は過去最高の熱中症患者を収容しました。全国的にも症例が激増し翌年の報道では水分水分と強調されました。

23 年夏においては、当院の救急科には低 Na（ナトリウム）血症を伴う患者さんが多数搬入されました。熱中症予防には、塩分が含まれた飲み物が重要です。

スポーツドリンクや経口補水液は、塩分と水分を同時に補給できるため、熱中症の重症化を防ぐのに効果的です。水だけではなく、こうした飲み物も意識して取り入れましょう。

「まだ大丈夫」と思わず、早めの対策を

熱中症は「喉が渴いた」と感じたときにはすでに進行していることがあります。こまめに水分をとり、塩分補給も忘れず、冷房を積極的に使い、無理せず涼しい環境を作ることが大切です。日本の夏を安全に乗り切るために、今からできることを始めましょう。

熱中症は環境因子による病気です。環境因子なので避けられうる病気なのです。



日本私立学校振興・共済事業団 直営医療施設 東京臨海病院

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

とっておきのあの場所へ 出かけよう



支笏湖

札幌

青空に映える支笏湖ブルー

爽やかな風が吹き抜ける北海道の夏。いよいよベストシーズンの到来です。

夏の大自然を体感できるスポットとして、支笏洞爺国立公園にある「支笏湖」がおすすめです。国内で2番目に深い湖で、透明度が高い湖水は「支笏湖ブルー」とも呼ばれ、人気を集めています。

支笏湖周辺は登山やウォーキングコース、湖ならではのウォーターアクティビティも充実し、疲れた体を癒す天然温泉も楽しめます。

札幌から車で約1時間。北の大地・北海道の大自然をぜひ体感してください。

室数限定！

料金案内

高層階デラックスルーム ご宿泊プラン

1泊朝食付【7月1日～8月31日・9月（土曜日・祝前日）】
（2名1室／1名様）デラックスツインルーム

..... 10,400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）

..... 7,950円～

1泊朝食付【9月平日】

（2名1室／1名様）デラックスツインルーム

..... 8,650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）

..... 7,500円～

特典：アーリーチェックイン 12:00・レイトチェックアウト 12:00、
10階以上北海道庁（赤レンガ）向きの客室を確約、道内の温泉の入浴剤をプレゼント



札幌カーテンパレス

☎ 011(261)5311(代表)



〒060-0001 札幌市中央区北1条西6-3-1

<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



小笠原大水槽（写真提供：すみだ水族館）

東京

水族館で夏の思い出をつくろう

すみだ水族館は東京スカイツリータウン®にある完全屋内型水族館です。

「近づくと、もっと好きになる。」をコンセプトに、さまざまな角度から観察できる水槽など、生き物の息づかいを感じられる展示が特徴です。

小笠原諸島の海中を再現した「小笠原大水槽」やペンギンのかわいい仕草、チンアナゴが砂底から体を出すユーモラスな瞬間、生まれたばかりのクラゲがいるラボなど、見ごたえ満載です。

天候に関係なく、年齢を問わず楽しめる完全屋内型水族館で夏の思い出を作りませんか。

料金案内

東京たびストーリー「プレミアム会席」

1泊2食（2名1室／1名様）

..... 16,700円～19,200円

- ・夕食は、創業昭和三年、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です。
- ・朝食は、和洋バイキングです。

取扱期間：通年（年末年始を除きます）

特典：14:00 チェックイン、12:00 チェックアウト



夕食（イメージ）



東京カーテンパレス

☎03(3813)6211(代表)

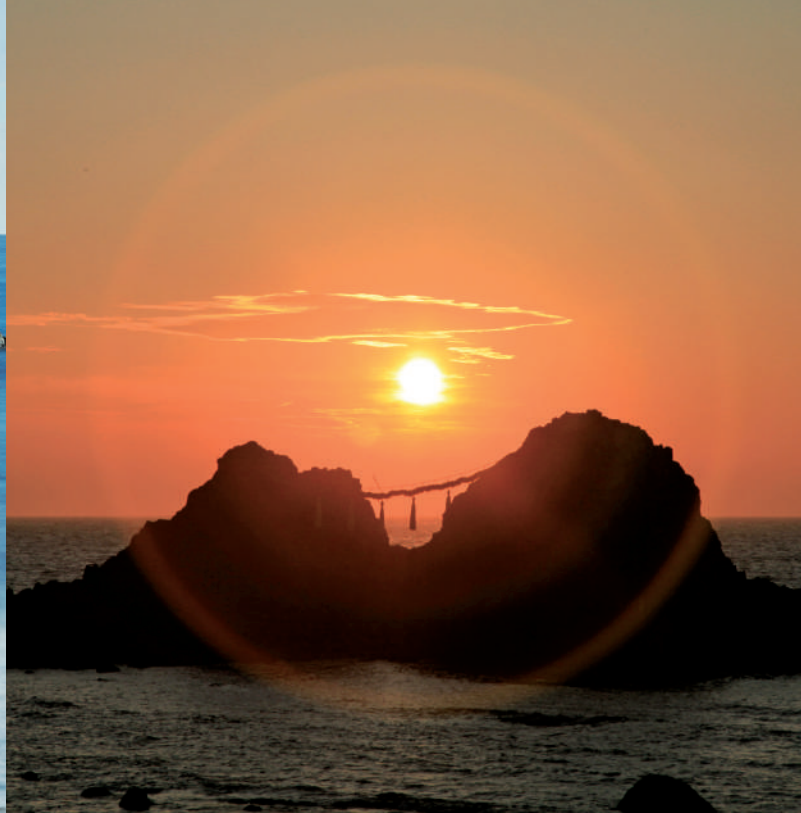


〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-5

<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



二見ヶ浦の夫婦岩（写真提供：福岡県観光連盟）

3 福岡

海に浮かんで見える巨岩の名勝「夫婦岩」^{めおといわ}

玄海国定公園区域にあり、糸島市北西部にある県の名勝「二見ヶ浦」。

そこには、南国顔負けのきれいな浜辺に鎮座する白い鳥居、沖合には自然岩が夫婦のように寄り添って並ぶ「夫婦岩」と呼ばれる巨岩があります。

昼と夕方の異なる景色があり、昼間の海辺でのドライブ、周辺にある眺めの良い飲食店で潮風を感じながらランチやカフェを堪能し、最後は夫婦岩の間から沈む夕日をバックに記念撮影。

都会の喧騒を忘れて最高のひとときをお過ごしください。

料金案内

朝食付きプラン

博多名物の辛子明太子やホテル名物の朝カレーが食べ放題です。

1泊朝食付(1名様) シングルルーム	7,000円～
1泊朝食付(2名1室/1名様) ダブルルーム	6,500円～
1泊朝食付(2名1室/1名様) ツインルーム	7,000円～

取扱期間：通年

- ・朝食はバイキングです。
- ・宿泊税 200 円が別途必要です。



朝食（イメージ）



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



平安神宮 応天門 (写真提供: 平安神宮)

京都

平安神宮の御垣内特別参拝

京都三大祭のひとつ「時代祭」で有名な平安神宮は、平安遷都 1,100 年を記念して創建され、再現された平安京の造形美や技が印象的です。

平安神宮は社殿などの塗り替え工事中ですが、12月29日まで「御垣内特別参拝」が行われます。御垣内特別参拝では、神職の案内のもと、通常は立ち入ることができない神域に入って参拝・拝観することができ、日本最大級の本殿を間近に参観(1日4回)できます。

また、季節の花々が彩る、約 10,000 坪もの池泉回遊式庭園「神苑」も必見です。

白河院にも同様式の庭園があります。
清夏の古都へぜひお越しください。

料金案内

本格京会席コース

1泊2食(1名様) 14,000円・15,100円・16,300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 6,500円・7,600円・8,800円



夕食 (イメージ)

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



ひがし茶屋街

金沢

歴情的情緒あふれる「ひがし茶屋街」

加賀百万石の面影を色濃く残す金沢には、かつての花街で今も茶屋が営業しています。

金沢城の北西方向にある「ひがし茶屋街」は、スリットのような出格子や赤みがかった外壁が印象的な木造二階建ての茶屋建築が立ち並び、歴史を感じさせる街並みです。

日が暮れると茶屋の中では芸妓が時に粋で時に雅な伝統芸能で客をもてなします。その太鼓や三味線の音色は茶屋街の路地に響き渡り、出格子からもれる柔らかな灯光が石畳の路地をつつみます。加賀百万石の伝統の息づかいが感じられる佇まいの茶屋街で、そぞろ歩きを楽しみませんか。

料金案内

ひがし茶屋街近くの料亭「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) 18,300円～

取扱期間：令和8年3月31日まで(火曜日を除きます)

- ・夕食開始が18:00のため、17:00までにチェックインしてください。
- ・兼六荘から料亭への送迎車は相乗りです(17:40発のみ)。
- ・夕食の飲み物代などは料亭で精算(現金又はクレジットカード)してください。
- ・朝食(和定食)は兼六荘で用意します。
- ・1名1室でご利用の場合、1,200円の割り増しとなります。



花の膳(夕食イメージ)

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



軽井沢タリアセン 睡鳩荘（旧朝吹山荘）

軽井沢

自然と芸術の「軽井沢タリアセン」

軽井沢の気温は真夏でも 20 度前後と涼しく、外国人避暑地として明治期以降に発展しました。洗練された建物が並ぶ清閑な街並みに、由緒正しい別荘地の雰囲気を感じられます。

中軽井沢には家族で楽しめる施設「軽井沢タリアセン」があります。敷地内の塩沢湖の湖畔には、明治期から昭和初期に建築された洋館が移築され、外国人避暑地としての歴史や文化をうかがい知ることができます。美術館やテニスコートの他、ゴーカートやサイクルモノレールなどの遊具も設置されています。爽やかな風が吹き抜ける高原や避暑地で、夏の観光をお楽しみください。

料金案内 涼風宿泊プラン

1泊2食(2名1室／1名様)

和室 13,400円～

コテージ 14,600円～

取扱期間：令和7年8月31日まで

・上記期間は2名様以上のご予約となります。



コテージ



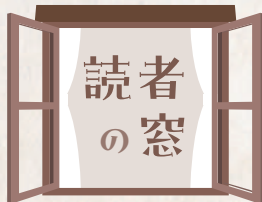
夕食（イメージ）

軽井沢 すずかる荘

〒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

☎ 0267(45)7311



テーマ投稿

「隙間時間の過ごし方」

■冬号で募集

隙間時間に「足活」をしています。足は第二の心臓と云われています。エレベーターの中、コピーをとる間、料理しながら踵の上げ下げなど。気持ちいいですよ。

群馬県 60代 女性

最近、隙間時間に作り置き料理を作ることにはまっています。平日の夜ご飯作りがラクになるので、続けたいです。

岐阜県 40代 女性

寝る前、1分間の感謝の日記！ 今日一日の嬉しかったこと、出来たことにありがとうを感じながら夢の中へ。

福岡県 40代 女性

読者の声

■冬号への感想

レ・トラの写真を見ているときれいで旅行したくなりますね。とてもきれいです。

北海道 60代 男性

「名画のものがたり」が大好きです。

絵についてはよくわからないのですが、美術館に足を運び、眼福を得ております。

茨城県 60代 女性

簡単レシピを参考にしています。

とり団子のみぞれ煮は、家庭菜園の大根を使っておいしくできました。

岐阜県 60代 女性

退職時の手続き内容が詳しく参考になる。

大阪府 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。



「南のしまの夏」

東京都 寺田 樹さん（7 歳）



「つばきの花」

東京都 大氣 双芭さん（11 歳）



「三原色の花」

写真投稿



数年前、越前の海でスキューバダイビングをしていた時に見つけた「ハリセンボン」の写真です。指でツンツンするとボールのように膨れ、かわいかったので水中カメラで撮影しました。

愛知県 大塚 悟司さん



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「**心に残る恩師の言葉**」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
- * 色は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等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。

漬けて焼くだけ！ タンドリーチキン&夏野菜グリル

1人前：331kcal

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚(約250g)
パプリカ(赤) …………… 1/2個(約75g)
ズッキーニ …………… 1/2本(約80g)
塩・こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 小さじ2

プレーンヨーグルト(無糖)
…………… 大さじ2と1/2
カレー粉 …………… 小さじ2
トマトケチャップ… 大さじ1と1/2
A おろしにんにく…………… 小さじ1/2
おろししょうが…………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
塩 …………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々

作り方

調理時間：約25分 (※漬け込み時間は含みません)

- 1 鶏もも肉は1枚を4等分に切る。ポリ袋にAの材料と鶏もも肉を入れてよく揉み込み、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
- 2 パプリカは縦1cm幅に切り、ズッキーニは7～8mm幅の輪切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカとズッキーニの表面に焼き色がつくまで、両面焼く。軽く塩・こしょうを振って、いったん皿に取り出す。
- 3 同じフライパンに漬け込んだ鶏もも肉を並べ、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼く。火が通るまでしっかり加熱する。
- 4 器に2で取り出した野菜としっかり焼き色のついた鶏もも肉を盛り付ける。

POINT

ズッキーニやパプリカといった夏が旬の彩り野菜をたっぷり使った、見た目にも明るい一皿です。パプリカとズッキーニに豊富なビタミンCやβカロテンには、紫外線によるダメージから体を守る抗酸化作用も期待できます。ヨーグルトとスパイスで漬けた鶏もも肉は、しっとりやわらか。スパイスをほんのり効かせて、食欲が落ちやすい夏でもおいしく食べられる味わいに仕上げました。香ばしく焼いた夏野菜と一緒に盛りつければ、栄養バランスもアップ。フライパンひとつで作れる、夏にうれしい簡単スタミナメニューです。



シネマの旅 ～まだ見ぬ宇宙へ～ ワンダー 君は太陽

制作国：アメリカ
公開：2018年6月15日
上映時間：113分

監督：スティーヴン・チョボスキー
原作：R・J・パラシオ
出演：ジュリア・ロバーツ、
ジェイコブ・トレンブレイ、
オーウェン・ウィルソン ほか

あらすじ 10歳の少年オギーは、遺伝子の疾患で人とは違う顔で生まれた。27回もの手術を受け、一度も学校に行くことなく母イザベルと自宅学習をしてきたが、小学校5年生になり初めて学校に通うことになる。その外見からじろじろ見られたり避けられたりするオギーだったが、彼の行動で周りは少しずつ変わっていく。

評論

本作品は、「人と違うこと」と向きあうプロセスを、主人公オギーの視点だけでなく、姉や友人、いじめっ子などさまざまな登場人物の視点から映すことによって、それぞれの葛藤が丁寧に描かれています。

「相手を知りたかったら、やることはひとつ。よく見ること。」このセリフは物語のクライマックスへ向けたキー・フレーズとして登場しますが、他者を知ることはいかに能動的な「見ること」に依存していることか。個々の「違い」を単なる配慮の対象として扱うのではなく、一人ひとりの個性を「見抜く」視座を養うことが大切であるということを、観る者に強く訴えかけます。



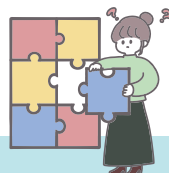
『ワンダー 君は太陽』Blu-ray&DVD 発売中
Blu-ray：5,280円(税込)

発売元：キノフィルムズ/木下グループ
販売元：ハビネット・メディアマーケティング
Wonder © 2017 Lions Gate Films Inc.
and Participant Media, LLC and Walden Media, LLC.
Artwork & Supplementary Materials © 2018
Lions Gate Entertainment Inc. All Rights Reserved.

評論執筆：小菅美香

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

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。

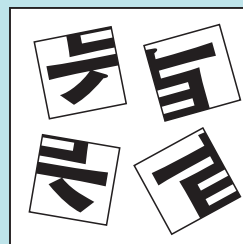
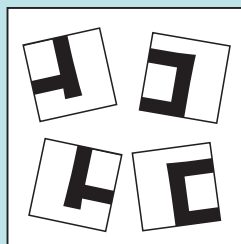
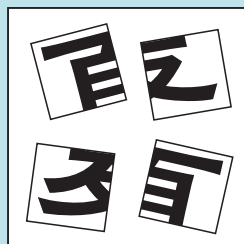
難易度 ★★☆☆☆

問題

もとに戻した漢字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。

答え

--	--	--

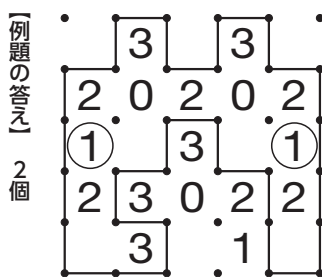
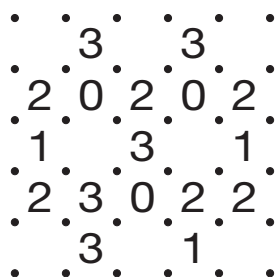


スリザーリンク

難易度 ★★★★★☆

- ①点と点の間にタテヨコに線を引き、全体で1つの輪っか(線で作られた囲い)を作りましょう。
- ②4つの点で作られた正方形の中にある数字はすべて、その正方形の辺に引く線の数と一致させます。数字のない正方形には、何本の線を引くかわかりません。
- ③線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。

例題



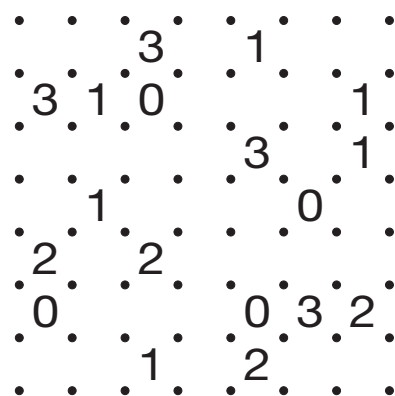
【例題の答え】
2個

●解説動画はこちらから →



問題

できあがった輪っか(線で作られた囲い)
の中に入る「1」はいくつでしょう?



『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】 令和7年8月31日(消印有効)

【発表】 「レター」 冬号に掲載

【賞品】 正解者の中から抽選で図書カードをお贈りします。

【応募要項】

- ①漢字合わせ札、スリザーリンクの答え(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。

冬号の解答

読み方スケルトン

数独

答え いしんでんしん

答え 14

編集室

子どもが年明けに結婚し、家を出ていきました。これから暑い季節になりますので、自宅の光熱給水の消費量を調べたところ、子どもが家を出た以降、ガス、水道、電気すべての消費量が著しく減少しているのを発見。「今まで好き放題シャワーを使っていたな」「自分で払うようになって初めて親の苦労が分かるんだ」と思う一方で、「元気にやっているかな」「苦労していることはないかな」…とも。

そのような思いを抱きつつ、暑い季節に突入します。電気代の高騰も気になるところではありますが、皆様もエアコンなどを上手に使用して、暑い季節を乗り切ってくださいませよう、お祈りいたします。

次回の「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]



令和7年7月1日発行 第154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/>



関西の夏の風物詩「納涼床」

全国的にも稀な川面のすぐ上に用意された床から流れる涼風と岩を打つ水の音が心地よく、風流極まる格別な空間です。



貴船・川床夕涼みプラン (2名様から利用可能)

1泊2食 スタンダードツイン(2名1室/1名様) **20,300円～**

【取扱期間】令和7年9月23日まで(9月水曜日を除きます)

含まれるもの

- ・1泊朝食
- ・貴船での川床夕食
- ・ホテルから貴船への往復送迎

当日の流れ

- 17:00までにチェックイン
- 17:30ホテル出発
- 18:00頃～ご夕食
- 20:30頃ホテル帰館

- ・夕食は会席料理です。雨や川が増水している場合は、建物内でお食事になります。
- ・朝食はセットメニュー(奇数日は和食、偶数日は洋食)です。
- ・京都市宿泊税200円が別途必要です。



夕食(イメージ)

四季彩プラン

京都ガーデンパレスで人気の2食付宿泊プランです。

夕食は京会席、フレンチ、京おばんざい会席からお選びください。

1泊2食 1名様

スタンダードツイン(2名1室) **15,000円～**

スタンダードシングル(1名1室) **16,000円～**

取扱期間: 通年(火曜日・年末年始を除きます)

- 朝食はセットメニュー(奇数日は和食、偶数日は洋食)です。
- 夕食は1,000円追加で和洋折衷会席をお選びいただけます。
- 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「丸太町」駅下車、2番出口から徒歩8分