



● Information

年頭所感

少子高齢化社会における
持続可能な私学共済制度
の充実のために

理事長 福原 紀彦

子ども・子育て支援納付
金にかかる掛金の徴収

施設利用補助券等冊子の
発行

芸術・文化・健康

■名画のものがたり
ギュスタヴ・モロー
「オルフェウス
(オルフェウスの首を運ぶトラキアの娘)」

■サクっと作れる メインディッシュ
ほっこり根菜の豚汁

■シネマの旅
あらしのよるに



年頭所感

少子高齢化社会における持続可能な私学共済制度の充実のために

日本私立学校振興・共済事業団

理事長 福原 紀彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

私学関係の皆々様の日頃のご尽力と私学事業団へのご理解とご協力に厚く御礼申し上げ、本年も皆々様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

近時、気候変動に伴う異常気温・台風・豪雨・洪水による災害が頻発し、国際紛争や為替変動の影響、諸物価の高騰による経済生活環境が厳しさを増しています。これらの困難な事情に遭遇されておられる方々に心からお見舞いを申し上げ、安全と安心な日々の到来をお祈り申し上げます。

わが国における少子高齢化の急激な進行は、私学のあり方とともに、私学関係者の人生設計に大きな影響を及ぼしています。この時期、私学の価値と役割を維持し再構築する上で、私学関係者の生活の安全と安心を支える私学共済制度の役割はいっそうの重要性を増し、その持続可能性を堅持し、充実を図らなければなりません。

本事業団では、変化が激しく将来が不確実な時代であっても、助成業務と共済業務の着実な執行を通じて、私学の振興をはかり、私学関係者の皆様に安心をもたらす使命を果たして参りたいと考えております。

共済業務においては、国のデジタル化推進の方針を踏まえ、本年1月から、学校等から電子化の要望が多かった資格・掛金関係の一部の手続きについて電子申請を開始します。加入者が学校等に採用されたときや学校間で異動したとき、氏名等を変更したときなどに学校等が行う手続きを電子化することにより、加入者資格等の登録にかかる日数が短縮され、加入者の皆様が医療機関等を

受診する際には、オンラインによる速やかな資格確認が可能となります。

8年度から施行される主な法律等改正事項としては、国の少子化対策の一環として、児童手当等に充てるための子ども・子育て支援金制度が創設され、8年4月分掛金等から、子ども・子育て支援金にかかる掛金の徴収を開始します。また、年金等給付に関する改正では、在職中の老齢厚生年金にかかる支給停止基準額が引き上げられます。これにより支給停止とならない対象者の範囲が拡大されます。これらの改正事項にかかる学校等及び加入者等への周知、事務対応等を適切に図ってまいります。

本事業団は、年金積立金を管理運用することにより私学関係者のために高齢化社会への備えを進めており、その一環として、アセット・オーナーとして責任投資原則（PRI）に署名し、アセットオーナー・プリンシブル（AOP）の受け入れを表明しています。今後、資産運用立国を標榜して活力ある日本経済の再生に向けた目標を共有し、資産運用における社会的責務をも果たしていくなければなりません。私学を取り巻く経営環境が変化するなかで、諸物価の高騰や金利上昇傾向が続いている。共済における資産運用状況については専門的な知見から客観的な評価と助言を得つつ、加入者の皆様に対する責務を果たして参りたいと存じます。

私学共済制度の価値を堅持し、その充実に向けた取り組みへのご理解を賜り、本年も、変わらぬご指導・ご協力をお願い申し上げまして、ご挨拶までとさせていただきます。



2026
冬号
vol.156



〈表紙の絵〉
「冬の海から見える木」
東京都 高橋 樹生 さん(10歳)

2 ■名画のものがたり

vol.84 ギュスタヴ・モロー
「オルフェウス(オルフェウスの首を運ぶトラキアの娘)」
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 退職する皆さんへ
10 任意継続加入者制度～退職後の健康保険等～
12 任意継続加入者の資格を喪失するとき
「年収の壁・支援強化パッケージ」における事業主の証明による被扶養者認定の円滑化の取扱いの恒久化
13 子ども・子育て支援納付金にかかる掛金の徴収
「私学共済ブック」の配付方法
施設利用補助券等冊子の発行
14 令和7年分の確定申告に使用できる「医療費のお知らせ」を送付します
「給付金等送金記録のお知らせ」を1月下旬に送付します
15 確定申告用の書類を送付します
共済定期保険の配当金の受取口座に変更があるとき
積立貯金前期募集
16 被扶養者の取り消しを忘れないでください
資格喪失後の無資格受診に注意してください
～退職日の翌日から資格確認書は使えません～
17 在職中の年金の支給停止
～「総報酬月額相当額」と支給停止額の変更月～
18 「障害の年金」制度をご存じですか
19 退職等年金給付にかかる遺族一時金
20 保健事業のご案内
21 しーちゃんと学君のちょっと学校訪問
聖ドミニコ学園小学校

22 ■めざそう健康体! カラダによいこと

嚥む能力を鍛えよう
東京臨海病院 リハビリテーション室
室長 笠原 剛敏

23 ■メディカル・インフォメーション

がん治療の1つの柱：放射線治療
東京臨海病院 放射線治療科 竹中 浩二

24 ■レ・トラ

仙台GP／東京GP／福岡GP／敷島館／
兼六荘／白河院

30 ■読者の窓

■お近くの共済業務課をご利用ください

31 ■ミニ美術館

32 ■サクっと作れる メインディッシュ
ほっこり根菜の豚汁
管理栄養士 藤倉 詩織

■シネマの旅

あらしのよるに 評論執筆 小菅 美香

図書カードをお贈りします

33 ■チャレンジ the パズル

推理パズル／四角に切れ

私学共済制度の構成

(令和7年9月末現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,889校
(9校増)

加入者数

644,100人
(8,557人増)

被扶養者数

327,569人
(4,394人減)

年金者数

640,151人
(23,581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「施設利用補助券等冊子」をご覧ください。

《オルフェウス(オルフェウスの首を運ぶトローキアの娘)》

Orphée (jeune fille thrace portant la tête d'Orphée)



1865年 板 油彩 154×99.5cm オルセー美術館、パリ 画像：アフロ

ギュスタヴ・モロー Gustave Moreau (1826 – 98)

パリの中産階級の家に生まれ、幼少期から古典の教養を積んだ。画家を志してから古典主義とロマン主義を融合したシャセリオーに心酔した。30代前半にイタリアに遊学、ルネサンス絵画を模写した。中年期以降は同時代に距離を置いて美の鍊金術に耽ったが、一方では美術学校教授として優れた後進を育て定評があった。没後の1903年、パリにギュスタヴ・モロー美術館が開館。

ギリシャの北方、トラキア地方の水辺で、名も知れない一人の娘が悲しげに見つめているものは豎琴に載せられた蒼白い生首。本来ならばきわめて獰奇的で異様に映るはずの光景が静かな悲哀の感情に包まれています。豎琴の上で眼を閉ざしたこの絵の主人公は古代ギリシャの伝説の詩人にして楽人のオルフェウス。オウィディウスの『変身物語』によれば、彼の歌声と豎琴の音は獣たちの心を揺さぶり、樹木や石も彼のあとを追ったといいます。だが彼が妻に迎えたエウリュディケは毒蛇に足を噛まれてあっけなく命を落としてしまいます。悲嘆に暮れる夫は生者には禁じられた地下の死者の世界へと降り、その音楽の魔力で冥府の王や王妃らの心を動かして妻を取り戻します。しかし帰途、地上への出口に近づいた時、後ろに続く妻を振り返ってはならないという掟を破ってしまい、妻の姿は暗い地下に消え去ってゆきました。これが物語の最も名高い場面なのですが、モローはあえてその後日談を主題に選んでいます。

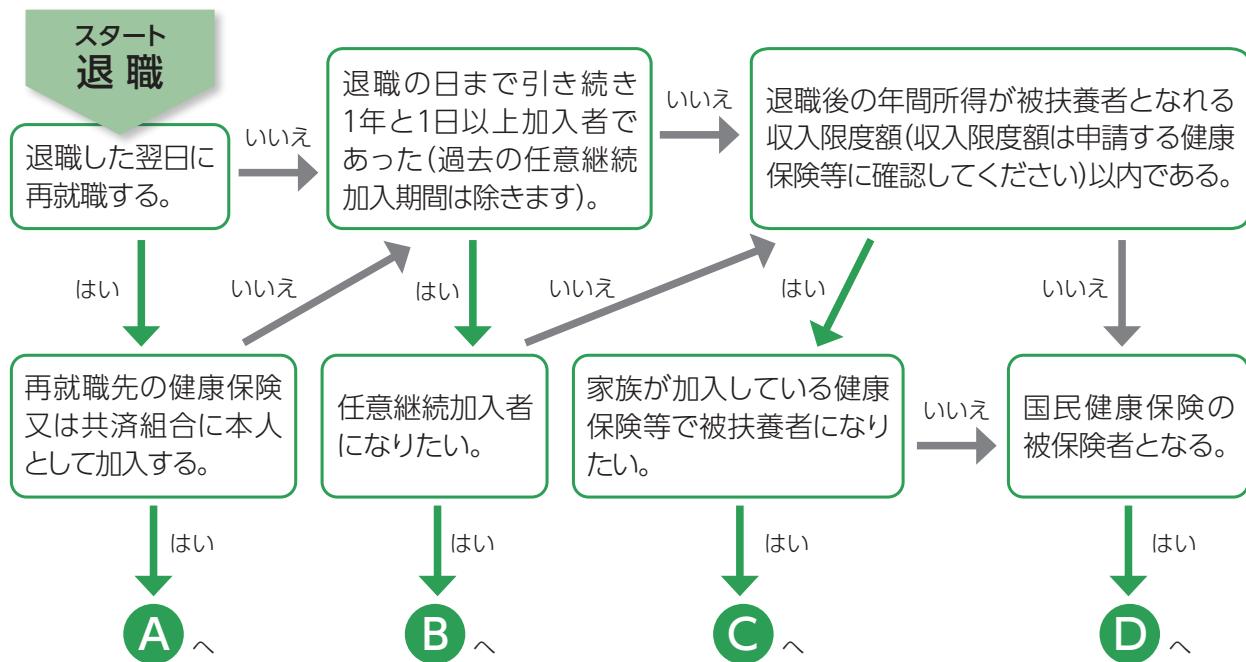
ただ一人で地上に戻ったオルフェウスは絶望してすべての女性を遠ざけましたが、ディオニュソス神の狂える信女たちはそれを許されざる侮辱と感じて彼に襲いかかり、八つ裂きにしたということです。その遺骸の断片や豎琴は河に流されて…それが本図の場面へと続くのですが、『変身物語』はこのトラキアの娘のことには触れていません。画家のユニークな神話解釈によるものです。はかなげな娘の装いは金銀細工を思わせる装飾的な細部で覆われています。彼女がみつめる詩人の頭部はミケランジェロの彫像《瀕死の奴隸》に由来するもの。また背景は人物のメランコリックな気分を反映するかのように、左手背後の岩山の彼方に覗く霞む山岳や、右手の蛇行する流れなどにはレオナルド・ダ・ヴィンチの絵の背景に描かれる幻想的な風景描写の影響が見られます。本図は1866年のパリのサロンで評判をとり、国家に買い上げられました。

それから10年後のサロンに画家は衝撃的な絵を出品します。その《出現》(ルーヴル美術館)は、この連載の前回でも触れた洗礼者聖ヨハネの死にまつわるもので、宴の席で王女サロメが踊りの褒美にと求めた、血を滴らせる聖者の生首が幻のように浮かび上がる場面が描かれていました。本図のオルフェウスの首をみつめるトラキアの娘とは対極的に、サロメは西欧19世紀末の恐るべき誘惑者のイメージ、男性を破滅に導く「宿命の女」として登場してくるのです。

さらに10数年を経た1890年代にモローは今一度オルフェウスのテーマに立ち返ります。《エウリュディケの墓の上のオルフェウス》(ギュスタヴ・モロー美術館)は、憂愁の気配の濃い風景の中に悲嘆の詩人を描いたもの。画家は永年にわたって愛し続けた大切な女性を亡くしたばかりで、それは彼女を哀悼する作品とみられています。つまりそこで画家は自己をオルフェウスになぞらえています。モローは生涯にわたりオルフェウス以外にも古代ギリシャのヘシオドスやサッフォーも含めて数多くの詩人を主題にとりあげていますが、神に愛され創作の靈感を授かる詩人の姿は、(画家をも含む) 芸術家という存在の普遍的な肖像でもあるのです。

死んだオルフェウスのその魂は冥府でエウリュディケを見つけ出し、二人で死者たちの楽園を散策していると『変身物語』は結んでいます。そして詩人の豎琴は天に昇って「琴座」となったとも。オペラではモンテヴェルディ以来この神話を題材に選んだものは数多く、その結末もグレックの『オルフェオとエウリディーチエ』ではハッピーエンドに変更され、ジャン・コクトーの映画『オルフェ』では神話が現代に移され、終幕で詩人は死の国の王女の犠牲と引き換えに地上に戻って妻と再会を果たします。生と死の、此岸と彼岸の数奇な物語がさまざまに変容してゆくのです。

健康保険の手続き (業務部 資格課/短期給付課)



- A 再就職先で所定の手続きをしてください。
- B 退職後20日以内に学校等を通して「任意継続加入者申出書」を提出してください。
- C 被扶養者となるための要件及び手続き等は、申請する健康保険等に確認してください。
- D 退職後14日以内に、市区町村の窓口で国民健康保険の加入手続きを行ってください。

加入手続きの際に資格喪失の証明（資格証明書）が必要な場合は、学校等が「資格喪失報告書」を提出する際に「資格証明書交付依頼書」を同封してください。

◆医療機関等を受診しているときは

在職中に私学事業団から交付された「資格確認書」は使用できなくなります。

退職時に医療機関等を受診しているときは、医療機関等の窓口で資格喪失すること及びA～Dのいずれかに健康保険が変更となる旨を申し出してください。

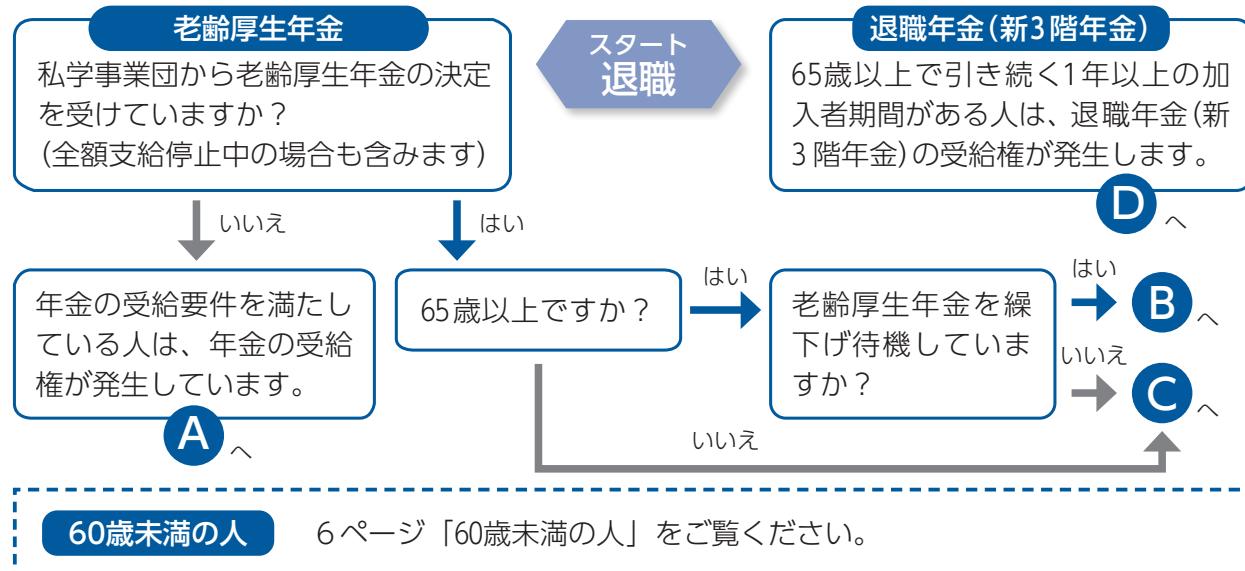
◆資格確認書を返納してください

私学事業団から交付された「資格確認書」及び「高齢受給者証」「限度額適用認定証」等は必ず退職時に学校等に返納してください。

◆年金等給付加入者記録票を受け取ってください

70歳未満の人には、資格喪失の確認通知書とともに「年金等給付加入者記録票」（以下「記録票」といいます）を学校等宛てに送付します。記録票には、私学共済制度加入期間や加入者等記号・番号が記載されていますので、必ず学校等から受け取り大切に保管してください。退職後、本事業団の直営宿泊施設を利用する際に記録票を提示すると、加入者料金で宿泊できます。

年金等給付の手続き (年金部 年金第一課)



A 次の受給要件①～③を確認し、すべて満たす場合は請求が可能です。

- ①生年月日に応じて表の支給開始年齢に達している
- ②公的年金制度の保険料納付済期間、国民年金の保険料免除期間及び合算対象期間の合計が10年以上
- ③65歳未満の場合、厚生年金被保険者期間の合計が1年以上(65歳以上はこの要件は不要です)

注 年金請求の時効は5年です。受給権発生から5年を過ぎると給付を受けられなくなる場合がありますので、注意してください。

表 老齢厚生年金の支給開始年齢

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	65歳

◆支給開始年齢に到達している人

本事業団に連絡してください。年金の受給要件を満たしている人には請求書等を送付します。

◆支給開始年齢に到達していない人

請求時期になりましたら、請求案内を担当

する厚生年金保険実施機関から連絡しますので、支給開始年齢到達後に手続きをしてください。

注 昭和41年4月1日以前生まれの女性は、第1号厚生年金被保険者(一般厚年被保険者)期間がある場合、第1号老齢厚生年金と他の号の老齢厚生年金では支給開始年齢が異なるため、それぞれの年金支給開始年齢到達時点で請求手続きが必要です。

◆請求案内

請求案内は、「同年齢で老齢厚生年金の受給権が発生する実施機関(日本年金機構、公務員共済、私学事業団)の中で最後に加入了実施機関」から送付されます。

私学在職中の人の場合、請求案内は原則として本事業団から支給開始年齢到達月の3か月前の月末に発送します。

なお、私学在職中の人の請求案内は、令和7年12月送付分までは学校等宛てに送付していましたが、令和8年1月送付分(8年4月支給開始年齢到達分)から本人住所宛てに直接送付します。

注1 原則として、学校等から報告されている加入者住所宛てに送付します。

注2 外国に居住している人には請求案内ができません。**A**の受給要件①～③のすべてに該当する場合は、本事業団へ連絡してください。

・60歳未満の人

退職後、自営業又は無職となる場合、60歳未満の加入者や被扶養配偶者は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口で国民年金の種別変更の届け出が必要です。

表 60歳未満の人の国民年金種別異動

加入者の異動事由	種別	種別の異動	届け出の種類等
私学退職後に自営業又は無職	加入者 (第2号)	第2号→第1号	種別変更 (国民年金の窓口)
	被扶養配偶者 (第3号)	第3号→第1号	
私学退職後に間を空けずに転職	加入者 (第2号)	第2号→第2号	不要
	被扶養配偶者 (第3号)	第3号→第3号	第3号関係届 (加入者の就職先)

- B** 老齢厚生年金を繰下げ待機している人は、退職しても自動的に受給開始にはなりません。本人が受給開始を希望する月の前月に繰下げ請求の手続きをしてください。なお、私学以外の老齢厚生年金の受給権がある場合は、すべて同時に繰下げ請求になります。
- 繰下げ待機していた年金は、繰下げ請求せずに65歳の時点で遡って請求することもできます。この場合、繰下げによる増額はありません。また、私学以外の老齢厚生年金の受給権がある場合は、すべて同時に65歳時点に遡ることになります。繰下げ請求と65歳に遡っての請求は、どちらもワンストップサービス(図)による手続きの対象です。
- 繰下げに関する請求書は、私学共済ホームページからダウンロードできます。
- C** すでに本事業団から老齢厚生年金の決定を受けているため、退職による手続きはありません。年金額は資格喪失日から1か月経過後に自動的に改定し、本人宛てに通知します。70歳以上の人も、学校

等からの資格喪失報告により年金の停止解除をしますので、本人の手続きは不要です。

D 退職年金(新3階年金)の請求

退職年金は、平成27年10月以降の私学共済制度の加入者期間を有している人が対象となり、次の受給要件①~③のすべてに該当したときに請求することができます。

該当した人には「退職年金決定・改定請求書」を自宅宛てに送付します。

①引き続く1年以上の加入者期間がある
(平成27年10月をまたいで1年以上引き続く期間も含みます)

②65歳以上である(本人の申し出により、60歳から繰り上げて受給することも、受給権発生から最長10年(昭和27年4月1日以前生まれは70歳まで)繰り下げて受給することもできます)

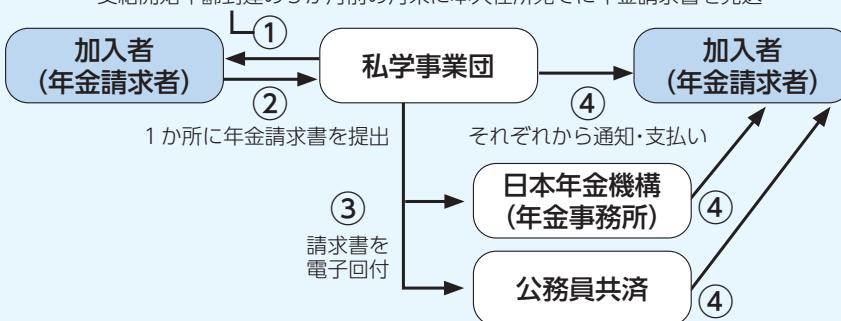
③退職している(70歳なし退職を含みます)

※7ページへ続く↗

図 ワンストップサービスのイメージ

例 過去に厚生年金(民間会社)と公立共済(公務員共済)に加入したことがあり、最後に私学共済(私学事業団)に加入

支給開始年齢到達の3か月前の月末に本人住所宛てに年金請求書を発送



[参考]

老齢厚生年金は、1か所の厚生年金保険実施機関に請求書を提出することにより、同時に他の実施機関の老齢厚生年金を請求したことになります。

※ 6 ページ④の続き

◆請求書の送付時期

- ・65歳以上で退職した場合…退職した月の翌月の月末（本事業団が資格喪失を確認できた時点によっては、その翌月の月末）
- ・すでに退職しており65歳になる場合…65歳到達月の3か月前の月末
- ・70歳みなし退職の場合…みなし退職日（誕生日の前々日）のある月の翌月の月末

注1 年金請求の時効は5年です。受給権発生から5年を過ぎると給付を受けられなくなる場合がありますので、注意してください。

注2 外国に居住している人には請求案内ができません。④の受給要件①～③のすべてに該当する場合は、本事業団へ連絡してください。

◆受給方法

退職年金は、給付算定基礎額（積立額）の半分を終身退職年金、残りの半分を有期退職年金として受給します。

有期退職年金には、支給期間20年、支給

期間10年、選択一時金の3通りの受給方法があり、請求書の中で選択できます。支給期間10年及び選択一時金は、給付事由が発生した時点から6か月以内に請求書を提出した場合に限り、選択できます。

選択一時金で受給する場合は、請求書に同封された「退職所得の受給に関する申告書④」も提出してください。その際、学校等から退職金等が支給されている場合は、退職金等の「源泉徴収票」の写しも添付してください。退職金等の支給があった時点では受給要件を満たしていない人でも、将来、有期退職年金を選択一時金として受給する場合に備えて、退職金等の「源泉徴収票」は必ず保管しておいてください。

◆遺族一時金

加入者又は元加入者が死亡したとき、有期退職年金は、遺族一時金として請求できる場合があります。詳細は、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶年金等給付▶年金等給付の概要▶退職等年金給付▶遺族一時金】をご覧ください。

福祉事業の手続き（福祉部 貯金・貸付課）

次の福祉事業に加入、又は利用している人は、脱退・解約などの手続きが必要です。

◆積立貯金（解約の手続き）――

提出書類：「積立貯金払戻・解約請求書」

提出期限：退職月の前月25日（土・日曜日又は祝日の場合は直前の平日）【必着】

送金日：学校等へ翌月20日（土・日曜日又は祝日の場合は直後の平日）に送金

〔例〕 令和8年3月中の送金を希望する場合
2月25日まで【必着】に「積立貯金払戻・解約請求書」を、学校等を通して提出

→ 3月22日までの利息を含めて3月23日に学校等の口座へ送金

◆注意点

- ・必ず提出前に届出印を押しているかどうか確認してください。
- ・解約の手続きを行わないまま退職すると、積立貯金は預り金となり、以降の利息は付きません。
- ・任意継続加入者となる場合であっても、継続加入はできません。
- ・非課税適用を受けている場合は、「非課税貯蓄廃止申告書④」の提出も必要です。

◆積立共済年金（脱退の手続き）――

◆一時金又は年金で受け取りを希望するとき

提出書類：「積立共済年金脱退申出書（兼退

職（脱退）時一時払掛金申込書）」

（以下「脱退申出書」といいます）

「積立共済年金給付金請求書」（以

下「給付金請求書」といいます）

「個人番号（マイナンバー）申告書

類」（受取金額が一時金で100万

円を超える又は年金で年額20万円

を超える場合）

提出期限：退職する月の前月25日（土・日曜

日又は祝日の場合は直前の平日）

【必着】

◆受給時期の繰り延べを希望するとき

提出書類：「脱退申出書」「年金受給権繰延申

請書」

提出期限：退職する月の前月25日（土・日曜

日又は祝日の場合は直前の平日）

【必着】

注1 医療保険コース・終身保険コースは、
繰り延べとの併用ができません。注2 「個人番号（マイナンバー）申告書類」
は、繰り延べ終了時に提出してください。

〔例〕令和8年3月末で退職する場合

- ・一時金又は年金で受け取りを希望するとき

2月25日【必着】までに「脱退申出書」と「給付金請求書」を提出

→3月分掛金の振り替え後

一時金…3月下旬送金

年 金…初回5月20日送金（年4回）

- ・受給時期の繰り延べを希望するとき

2月25日【必着】までに「脱退申出書」と「年金受給権繰延申請書」を提出

◆注意点

- ・退職（脱退）時一時払掛金の払い込みを希望する場合、退職月の前々月25日までに脱退手続きの書類を提出する必要があります。

- ・退職後に任意継続加入者となる場合は、引き続き加入できます。

- ・年齢や加入期間などの条件を満たしていない場合、受取方法は一時金のみとなります。

- ・医療保険コースを希望する場合は、保険会社所定の申込書が必要です。貯金・貸付課までご連絡ください。なお、終身保険コースは、現在新規の取り扱いを停止しています。

◆共済定期保険（脱退の手続き：3月末
退職かつ4月以降の保障を希望しない場合）――

提出書類：「退職脱退申出書」

提出期限：3月31日【必着】

◆注意点

3月24日に保険料を一旦口座振り替えしますが、6月中に登録の口座へ返金します。

脱退手続きを行わない場合は、保険料納付済期間（4月～9月）は保障が継続します。

また、任意継続加入者及び1年以上共済定期保険に加入（保険料を2回以上振り替え）している場合は、保障が自動継続します。

◆配当金

家族年金コース及び医療保険コースについて、配当金があるときは6月下旬に登録口座に送金します。

登録口座の変更方法等は、15ページを参照してください。

問い合わせ先：0120（716）267

平日9時～17時15分

◆教職員生涯福祉財団のアイリスプラン
(脱退の手続き)――

アイリスプラン専用フリーダイヤルまでお問い合わせください。

問い合わせ先：0120（844）022

平日9時～17時15分

❖貸付け（償還の手続き）

貸付けを利用している加入者が退職する場合は、貸付金残額を一括返済することになります。

◆任意償還の手続き

毎月15日【必着】までに「貸付金任意償還・団信制度脱退申出書 [DL](#)」を提出すると、償還額と償還期限日を記載した「貸付金任意償還通知書」と「払込取扱票（払込通知書）」を学校等宛てに送付しますので、学校等を通して払い込んでください。

3月15日【必着】までに提出した場合、全部任意償還額は3月定期償還後の元金残となります。退職金等の支給時期にかかわらず、償還期限までに払い込まなければなりませんので注意してください。

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▶貸付金の償還方法】を確認してください。

◆即時償還の手続き

任意償還の申し出をしなくても、資格喪失の処理後に自動的に即時償還となります。ただし、本事業団で資格喪失が確認されるまでの間は、定期償還が継続します。

償還額と償還期限日を記載した「貸付金即時償還通知書」と「払込取扱票（払込通知書）」を学校等宛てに送付しますので、学校等を通して払い込んでください。

退職手当等が支給されない場合や、退職手当等が償還額に不足する場合は、不足額を学校等に預けてください。

表 3月31日退職の手続き（2日貸付の場合）

手続き	提出書類	最終定期償還月（※1）	償還期限日（※2）	経過利息（※3）
3月15日必着（※4） 任意償還	貸付金任意償還・ 団信制度脱退申出書 DL	最終償還 3月	4月1日	なし
事前受付での資格喪失 処理による即時償還	資格喪失報告書 DL	最終償還 3月 (通知書交付 4月1日)	5月1日	1か月分
			5月30日	2か月分
退職後の資格喪失処理による即時償還	資格喪失報告書 DL	最終償還 4月 (通知書交付 4月15日)	5月1日	なし
			6月1日	1か月分
			6月13日（※5）	2か月分

※1 住宅貸付の団信制度は、最終定期償還月まで保障が適用されるため、保険料充当金の支払いも最終定期償還月まで必要です。

※2 償還期限日は貸付日（応当日）前日ですが、土・日曜日又は祝日の場合は直後の平日に繰り下がります。

※3 経過利息の計算式は「最終定期償還月の元金残×月利 {（令和8年2月1日現在の年利2.26%）÷12か月} ×〇か月分」（円未満切上げ）です。住宅貸付で半年払償還を併用している場合は、1月と7月の任意償還を除き、直近の1月又は7月の翌月から最終定期償還月までの経過利息が加算されます。

※4 貸付金任意償還申出書の提出期限は毎月15日【必着】ですが、土・日曜日又は祝日の場合は直前の平日に繰り上がります。

※5 即時償還の最終の払込期限日（償還期限日）を過ぎると、1日当たり0.03%の延滞金が課せられます（償還通知書の交付日から60日後が償還期限です）。

◆任意継続加入者制度のしくみ――

◆制度の内容

退職の日まで引き続き1年と1日以上加入者であった75歳未満の人が、申し出により退職後も引き続き短期給付等を受けられる制度です。4月1日に採用され、翌年3月31日に退職する場合は加入できません。

注 年金等給付は継続加入できません（国民年金への届け出については6ページ表参照）。

◆加入できる期間

最長2年間です。加入期間中に75歳になる場合は、75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の適用となり、2年の満了前でも自動的に資格を喪失します。

◆利用できる事業

短期給付事業 在職中と同様に病気やケガ・出産・災害などに対して給付を受けることができます。ただし、傷病手当金や出産手当金といった休業給付は、在職中から継続して受給要件に該当している場合に限り、給付を受けることができます。

福祉事業 契約施設の各種割引事業の利用や積立共済年金、共済定期保険に引き続き加入することができます。ただし、加入者貸付と積立貯金は利用できません。

◆加入の申し出の手続き

退職日から20日以内に学校等を通して「任意継続加入者申出書」を提出してください。3週間ほどで届け出住所宛てに「資格情報のお知らせ」(※)「任意継続掛金納付通知書」「任意継続加入者のしおり」等を送ります。

- ※ 資格情報のお知らせのみでは医療機関等を受診できないため、任意継続加入者の申し出をする前に「資格確認書」の交付を受けている人には「資格情報のお知らせ」に代えて任意継続加入者用の「資格確認書」を交付します。

◆加入の申し出をする際の注意点

健康保険制度の適用には優先順位があり、次の①～④の順となります（4ページ参照）。

- ①健康保険等に本人として加入
 - ②健康保険等の任意継続保険制度に本人として加入
 - ③健康保険等に加入している家族の被扶養者となる
 - ④国民健康保険に加入

上記の優先順位に従い、次の場合は別途手続きが必要です。加入の申し出をする際は注意してください。

- ・任意継続加入を申し出たが、**退職日の翌日**から就職し、他の健康保険等に本人として加入

→任意継続加入の申し出を取り下げることになりますので、取り下げ手続きのための用紙を送付します。業務部資格課へ連絡してください。

- ・任意継続加入を申し出たが、退職日の翌日から他の健康保険等の被扶養者になることや、国民健康保険に加入することを希望

→退職日から20日以内（任意継続加入申し出期間中）に取り下げを申し出た場合を除き、任意継続加入の申し出を取り下げることはできません。

任意継続加入者となり、掛金を納付した後に、資格喪失の手続きをしてください。

◆登録口座の情報は必ず記入してください

短期給付金等は、本人名義の口座へ直接送金します。給付金の請求予定がない場合でも、「任意継続加入者申出書 [DL](#)」の「登録口座」欄は必ず記入してください。掛け金の口座振替を希望する人は、この登録口座からの引き落としになります。

資格情報のお知らせ等に記載の氏名と口座名義のカタカナ表記が一致していることを必ず確認してください。訂正が必要な場合は「任意継続加入者異動届書 **DL**」を提出してください。

❖任意継続期間中の掛金

在職中は学校等と折半負担していた短期給付等掛金額を、任意継続掛金額として全額自己負担することになります。40歳以上65歳未満の人は、介護掛金を含みます。任意継続掛金額は、**退職時の標準報酬月額（上限あり）** × **掛金率**で算出します。令和8年度の掛金率は、私学共済ホームページに2月上旬に掲載する予定です。なお、令和8年度以降の掛金率には、子ども・子育て支援金分掛金にかかる掛金率が含まれます（13ページ参照）。

国民健康保険と比較する場合、国民健康保険は離職の理由（解雇や雇い止め等）によっては保険料が軽減されることがあります。詳しくは、市区町村の窓口にお問い合わせください。

◆掛金額を算出する際の標準報酬月額の決め方

次の①②のうち、いずれか低い方の額がその人の標準報酬月額となります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②短期給付を受ける全加入者の標準報酬月額の平均額（前年度9月末時点）を標準報酬月額表の報酬月額に当てはめた場合の標準報酬月額

注 ②の額が上限額となり、令和8年度の上限額は38万円です。したがって退職時の標準報酬月額が38万円より高い人は、38万円になります。

◆掛金の納付

・納付方法

加入の申し出時に次の①～③のいずれかを選択してください。

- ①半期ごとの前納（納付通知書払い）
- ②年度末までの前納（納付通知書払い）
- ③毎月納付（納付通知書払い又は毎月28日に口座振替）

注 ①及び②には割引が適用されます。

納付通知書はゆうちょ銀行専用です。 納付通知書に印字された納期限までにゆう

ちょ銀行（郵便局）のATM又は窓口から納付してください。

・口座振替が便利です

口座振替は、すべての金融機関から無料で振り替えができます。納付忘れの心配もなく便利ですので、ぜひご利用ください。なお、任意継続加入後に口座振替に変更することも可能です。変更する場合は「納付方法変更依頼書 [DL](#)」を提出してください。

・納期限に注意してください

任意継続掛金は加入した最初の月を除き、原則、前月末日が納期限の前納制です。各月の納期限は納付通知書に印字されていますので、必ず納期限までに納付してください。

納期限までに納付がないと、任意継続加入者資格を喪失します。 また、資格取得時から一度も納付がないと、資格取得時に遡って資格を取り消しますので注意してください。

❖すでに任意継続加入者となっている人が令和8年度も継続加入するとき

令和8年度分の「任意継続掛金納付通知書」は3月上旬に送付しますので、納期限までに掛金を払い込んでください。8年度中に75歳を迎える人には、75歳の誕生日の属する月の前月分までを送付します。

8年度からの掛金の払込方法の変更を希望する場合は、1月末までに「納付方法変更依頼書 [DL](#)」を提出してください。

❖任意継続加入者のしおり

加入時に送付している「任意継続加入者のしおり」は、任意継続加入者制度の詳細及び各種手続きの方法に関すること、よくある質問などを掲載した冊子です。

詳しくは、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶刊行物▶加入者向けの刊行物】をご覧ください。

任意継続加入者のしおり [DL](#)



資格

任意継続加入者の資格を喪失するとき

◆資格喪失の手続き

2年の期間が満了する前に脱退を希望するとき

①国民健康保険（医師国保などの国民健康保険組合も含みます）への加入を希望するときや、他の健康保険等の被扶養者となることを希望するとき

➡切り替えたい月の前月末までに「任意継続加入者資格喪失申出書 [DL](#)」を提出してください。切り替えたい月の前月までの掛金が納付済みであることが必要です。切り替えたい月の翌月分以降の掛金が納付通知書又は口座振替により納付済みの場合は、後述の「任意継続掛金の還付請求手続き」を参照してください。

②健康保険等の適用がある職場に就職したとき

➡新しい健康保険組合等が発行する資格確認書又は資格情報通知書の写し（証明書の場合は原本）を添付して「任意継続加入者資格喪失申出書 [DL](#)」を提出してください。ただし、再び私立学校に就職し私学共済に加入したときは手続き不要です。

2年の期間が満了するときや75歳を迎えるとき

本事業団で自動的に処理を行いますので、手続きは不要です。

◆資格証明書の送付

次の①～③の場合、国民健康保険等への加入に必要な「資格証明書」を送付します。

①2年の期間が満了する前に国民健康保険や家族の被扶養者となるために脱退したとき

➡提出された「任意継続加入者資格喪失申出書 [DL](#)」の内容が確認でき次第、送付します。

②2年の期間が満了するとき

➡満了日の1～2週間前に送付する「任意継続加入期間満了のお知らせ」に同封します。

③75歳を迎えるとき

➡75歳の誕生日の前月に送付する「資格喪失の事前連絡」に同封します。

◆任意継続掛金の還付請求手続き

資格喪失後の期間にかかる掛金を前納していた場合は、後日、本事業団から送付する「任意継続掛金 介護掛金還付請求書」により請求してください。請求の時効は2年です。

◆資格確認書を返納してください

私学共済の資格により医療機関等を受診できるのは、資格喪失日の前日までとなります。資格喪失したときは、必ず本事業団へ「資格確認書」を返納してください。また、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」（70歳以上）等の交付を受けている人は、一緒に返納してください。「資格情報のお知らせ」は返納不要です。

【業務部 資格課】

資格

「年収の壁・支援強化パッケージ」における事業主の証明による被扶養者認定の円滑化の取扱いの恒久化

これまで当面の対応として「年収の壁・支援強化パッケージ※」に基づき「事業主の証明による被扶養者認定の円滑化」を実施してきましたが、この度この取り扱いについて、当面の対応ではなく、恒久的な取り扱いとすることとされました。

詳しくは、私学共済ホームページ【よくある質問（Q&A）▶年収の壁にかかるQ&A】をご覧ください。

※ 繁忙期に労働時間を延ばすなどにより、収入が一時的に上がって被扶養者認定における収入基準を超えたとしても、事業主がその旨を証明することで、引き続き扶養に入り続けることが可能となる等の措置です。

【業務部 資格課】

掛金

子ども・子育て支援納付金にかかる掛金の徴収

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります。

私学事業団をはじめとする医療保険者は、子ども・子育て支援納付金を納付する義務が生じます。そのため、8年4月分掛金等から短期（福祉）掛金に併せて子ども・子育て支援金分掛金を徴収します。

詳細は、[私学共済事業のご案内▶お知らせ一覧▶子ども・子育て支援金制度の周知をお願いします]をご覧ください。

【業務部 掛金課】

お知らせ

「私学共済ブック」の配付方法

レター秋号（Vol.155、9ページ）でも一部概要をお知らせしましたが、「私学共済ブック」の配付方法を見直しました。

◆見直しの内容

- ・私学共済ブックは、すでに発行済みである令和6年1月発行の2024・2025版をもって全加入者への配付を終了しました。
- ・8年1月発行の2026版から、新規加入者向けの冊子として利用していただくため、内容をリニューアルして発行します。配付の対象は新規資格取得者・再資格取得者となります。
- ・リニューアル後の新規加入者向け私学共済ブック2026版は、私学共済ホームページに掲載します（8年3月を予定）。

◆施設利用補助券

これまで私学共済ブックにとじ込んでいた厚生施設等の利用補助券の詳細は、後述の「施設利用補助券冊子の発行」を参照してください。

◆私学共済ホームページで契約施設の絞り込み検索ができます

私学共済ホームページに共済事業や宿泊施設の案内などの最新情報を掲載しています。

【私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情

報▶契約施設検索】では、加入者等の利用割引・補助対象である契約施設を用途や都道府県ごとに絞り込み検索を行うことができます。

ぜひご活用ください。



私学共済ホームページ



契約施設検索

【広報相談センター 広報班】

福利厚生

施設利用補助券等冊子の発行

私学共済ブックは令和6年1月発行の2024・2025版をもって全加入者への配付を終了しました。これに伴い、これまで私学共済ブックにとじ込んでいた厚生施設や健康増進宿泊施設の利用補助券（以下「施設利用補助券」といいます）、契約施設URL・ID・パスワード等一覧、契約施設の利用時に必要な各種証明書及び申込書は、新規冊子の「施設利用補助券等冊子」として発行します。

なお、「施設利用補助券」は有効期間が「令和8年4月1日～令和9年3月31日」と「令和9年4月1日～令和10年3月31日」の2年度分（現行の約1/2サイズに変更）を添付していますので、ご利用の際は有効期間に注意してください。これまでの私学共済ブックに比べて携帯しやすくなりますので、気軽に外出先でご利用いただけます。

施設利用補助券等冊子の再発行は行いませんので紛失に注意してください。

◆送付時期

7年11月末時点の加入者には、8年1月上旬に発送予定の令和7年度ブロック広報誌（冬号）に同封して学校等宛てに送付します。

12月以降の新規資格取得者と再資格取得者には、私学共済ブックに同封して隨時送付します。

【福祉部 保健課】

医療

令和7年分の確定申告に使用できる
「医療費のお知らせ」を送付します業務部
短期給付課

健康保険制度に対する理解と健康に対する関心を深めてもらうため、受診した医療機関等及び医療費の総額等を記載した「医療費のお知らせ」を送付します。確定申告（医療費控除）の際に添付書類として使用できるので、大切に保管してください。

詳細は、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）▶病気やケガをした▶「医療費のお知らせ」の送付〕をご覧ください。

◆**対象者** 令和6年11月から7年10月までに医療機関等を受診している、7年12月22日現在（対象者の抽出日）で加入者又は被扶養者（任意継続加入者を含みます）である人

◆**送付先等**

- ・**加入者**：所属の学校等へ親展扱いで送付するので学校等から受け取ってください。
- ・**任意継続加入者**：親展扱いで届け出住所宛てに送付します。「医療費のお知らせ」には、加入者と被扶養者の分を併せて記載しています。

◆**送付時期** 8年2月上旬◆**確定申告に使用する際の留意点**

①「医療費のお知らせ」は7年12月までに私学事業団で受け付けた診療報酬明細書（6年11月から7年10月までの診療分）を基に作成しています。7年11月、12月診療

分の医療費は記載されません。7年11月、12月診療分は領収書を保管し確定申告に使用してください。

②その他にも、次の場合は領収書が必要となります。

- ・療養費、柔道整復施術療養費
- ・はり、きゅう、マッサージ等の療養費
- ・治療用装具の療養費等、医療機関等による診療報酬明細書の遅れによる医療費

③「医療費のお知らせ」には、本事業団から給付した高額療養費や一部負担金払戻金等の情報は含まれていません。「給付金等決定・送金通知書」を参考に実際の自己負担額を申告してください。また、市区町村等の公費助成を受けた場合も実際の自己負担額と一致しない場合があります。

④確定申告（医療費控除）の手続きの詳細は国税庁のホームページ等で確認するか、お近くの税務署へお問い合わせください。

◆**「医療費のお知らせ」に関する問い合わせ先**
問い合わせ先：0120（702）057

（「医療費のお知らせ」コールセンター）

開設期間：8年2月2日～3月31日

平日9時～17時15分

◆**重複診療・頻回受診** 加入者・被扶養者に対し、本事業団から医療機関等への重複診療・頻回受診に関する調査を行う場合があります。

医療

「給付金等送金記録のお知らせ」を1月下旬に送付します

業務部
短期給付課

私学事業団では、年2回、短期給付金や人間ドック利用費用補助金（以下「給付金等」といいます）の支給内容を半年ごとにまとめた「給付金等送金記録のお知らせ」（以下「お知らせ」といいます）を送付しています。

◆**対象者**：令和7年7月～12月の間に給付金等の支給を受けた人

◆**送付時期**：1月下旬（次回は8年7月下旬送付予定）

◆**送付先**：私学事業団で登録している加入者住所宛て

なお、給付金等を決定した際は、学校等宛てに「給付金等決定・送金通知書」（学校等保管用及び加入者配付用）を送付し、給付金等は学校等を通して支給します。任意継続加入者には、本人宛てに「給付金等決定・送金通知書」を送付及び支給しているため、お知らせの送付対象ではありません。

確定申告

確定申告用の書類を
送付します❖住宅取得資金にかかる借入金の
年末残高証明書(貯金・貸付課)――

令和7年1月～12月に住宅貸付を借り受けた人と年末調整用の証明書を送付後に年末残高の変動があった借受人に対して、年末残高証明書を8年1月中旬に学校等宛てに送付します。

ただし、貸付決定時に送付した「工事等完了届(様式第8号)」により居住の用に供した日を届け出ていない場合は、届け出があるまで証明書を交付できません。なお、6年以前に住宅貸付を借り受け、居住開始日等が確認されている人には、7年10月に年末調整用の証明書を学校等宛てに発送しています。

❖任意継続掛金納付証明書(掛金課)――

任意継続掛金の納付が7年10月17日までに確認された人には、7年10月27日に「令和7年分任意継続掛金納付証明書」(見込み額含む)を発送しました。

その後初めて掛金の納付が確認された人には、8年1月下旬に「納付証明書」を送付します。

定期保険

共済定期保険の配当金の
受取口座に変更があるとき

届け出ている指定金融機関(保険料振替口座)に口座の解約や名義変更又は金融機関の統廃合による支店名や口座番号の変更がある場合は、令和8年4月10日【必着】までに「共済定期保険事業 振替口座・住所・電話番号変更申出書」を提出してください。

なお、変更申出書を提出するに当たっては、3枚目の「預金口座振替依頼書」は金融機関に提出し、1枚目の金融機関受領印欄に受領印を受けてください。

取扱金融機関は、都市銀行、地方銀行、信託銀行、信用金庫及び労働金庫のいずれかです。

ゆうちょ銀行又は郵便局、外資系銀行等で

は取り扱いができない場合がありますので、不明な点は、貯金・貸付課貯金係までお問い合わせください。

期限までに変更の申し出がないと、配当金の送金が遅れる場合があります。

令和7年度配当金の送金は、8年6月下旬の予定です。

【福祉部 貯金・貸付課】

定期保険 積立貯金前期募集

令和8年4月27日から積立貯金の前期募集期間が始まります。

募集期間中は、以下の申請ができますので、必要に応じて学校等を通して申し込んでください。また、積立貯金に関するリーフレットを3月下旬に学校等へ送付しますので、併せて確認してください(任意継続加入者は加入できません)。

- ・新たに積立貯金に加入する場合や再び加入する場合

→「貯金加入申込書」

- ・積立金額を変更する場合

→「積立金変更申込書」

- ・中断していた積立を再開する場合

→「積立中断・復活届書」

【福祉部 貯金・貸付課】

資格

被扶養者の取り消しを
忘れないでください

年度末は就職や転居など異動の多い時期です。特に手続き漏れが多いのが被扶養者の取り消しです。被扶養者の取り消しに該当する事由等は下の表のとおりです。

該当したときは、学校等を通して（任意継続加入者は直接）「被扶養者取消申請書」[DL](#)と「資格確認書」を私学事業団へ速やかに提出してください。

取り消し手続きが漏れると、被扶養者だった人が加入した健康保険制度と私学共済の被扶養者記録が重複してしまい、正しい資格情報が確認できないためマイナ保険証が使用できなくなります。

表 被扶養者の取消事由及び取り消し日

事由	取り消し日
就職	就職日
結婚	婚姻日
死亡	死亡日の翌日
離婚	離婚日の翌日
子の扶養替え（※1）	事実が生じた日
同居要件者の別居	別居した日
雇用保険受給（※2）	受給開始日
収入増加（※3）	確認できた日
海外居住（国内居住要件の例外とならない）	国外へ転居した日

※1 収入逆転等による扶養替えの場合は、配偶者の被用者保険制度で認定を受けてから、取消申請してください。

※2 受給日額及び雇用保険受給開始日を確認しますので、「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険受給資格通知」の写し（表裏）を添付してください。

※3 パートや年金等の収入が月額108,333円（19歳以上23歳未満<加入者の配偶者除く>は124,999円、60歳以上は149,999円）を超えることが確認できた日（国の時限的な措置として、パート先等で人手不足による残業等で一時的な収入変動である場合は、この限りではありません）。詳しくは、私学共済ホームページ【よくある質問（Q&A）▶年収の壁にかかるQ&A】を参照してください。

医療

資格喪失後の無資格受診に
注意してください
～退職日の翌日から資格確認書は使えません～

加入者が退職等による資格喪失、又は被扶養者が就職等により被扶養者取り消しとなつたときは、資格喪失日（又は被扶養者取り消し日）から「資格確認書」は使用できません。

無効となった資格確認書は、学校等を通して（任意継続加入者は直接）速やかに私学事業団に返納してください。

◆無資格受診者への返還請求

無効となった資格確認書を返納せずに使用して医療機関等を受診した場合、かかった医療費を本事業団に返納することになります。

本来この医療費は、資格喪失後又は被扶養者取消後に新たに加入した健康保険等（健保組合や国民健康保険等）へ請求されるべきものです。医療費の額によっては返還額が高額となる場合があります。

対象となった人には「返還請求書」を送付しますので、同封の払込取扱票を使用して、本事業団に直接返還してください。無効となった資格確認書を誤って使用した場合、すぐにマイナ保険証（又は新しく発行を受けた資格確認書）を医療機関等へ提示すれば、医療費の請求先を新しく加入した健康保険等に変更してもらえる場合があります。その場合、本事業団への返還は発生しません。

◆無資格受診分を返還した後は？

受診日に加入している健康保険等に「療養費」として請求できる場合があります。

請求方法等の詳細は、新たに加入した健康保険等へお問い合わせください。

【業務部 短期給付課】

◆在職支給停止の概要

老齢厚生年金・退職共済年金の受給者が在職中である場合、年金の一部又は全部が支給停止になることがあります。

◆支給停止の基本的な考え方

「総報酬月額相当額」(※1)と「基本月額」(※2)の合計額が、基準額(令和7年度は51万円)を超えた場合に、超えた額の2分の1に相当する額が支給停止となります。

※1
$$\boxed{\text{標準報酬月額}} + \boxed{\frac{\text{その月以前1年間の標準賞与額の合計額}}{12} \times \frac{1}{12}}$$

※2
$$\boxed{\text{年金の報酬比例部分}} \times \frac{1}{12}$$

実際に報酬が下がった月と標準報酬月額が改定となる月が同じでない場合があるからです(後述例1参照)。

◆標準報酬月額の改定

定年等による再雇用の際に、学校等が報酬月額の変動を私学事業団に報告するには、次の①②の方法があります。

①「標準報酬月額改定」…報酬が変わった月から3か月間の報酬月額の平均が、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か月目から標準報酬月額が改定

②「即時改定」…60歳以上で雇用契約上一旦退職し、1日の空白もなく再雇用され報酬が変わっ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が改定

①と②では、標準報酬月額を改定する時期が異なるため、支給停止額が変わる時期も異なります。また、過去1年間の賞与支給の状況によっても、支給停止額が変更となることがあります。

◆よくある質問

Q 再雇用により報酬が大幅に下がりました。下がった月から年金の支給停止額が変わらないのはなぜですか。

A 支給停止額は「総報酬月額相当額」(前述※1)が標準報酬月額の改定などにより変動した場合に再計算となりますが、

例1

令和8年4月に報酬が変動し4月～6月の報酬月額を7月に報告する
「標準報酬月額改定」の場合→標準報酬月額が変わるのは7月から

(単位:万円)

年月	R7 4月	6月	7月	12月	R8 1月	A 4月	6月	B 7月
報酬	50	50	50	50	50	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	50	50	20
標準賞与額		90		90			90	

報酬は20万円に下がったが、標準報酬月額は50万円のまま

4月～6月の報酬を基に標準報酬月額を20万円に改定

A 令和8年4月の総報酬月額相当額 ⇒ 50万円 + (90万円 + 90万円) × 1 / 12 = 65万円
令和8年4月の標準報酬月額 令和7年6月と令和7年12月の標準賞与額の合計 令和8年4月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

B 令和8年7月の総報酬月額相当額 ⇒ 20万円 + (90万円 + 90万円) × 1 / 12 = 35万円

令和8年7月の標準報酬月額 令和7年12月と令和8年6月の標準賞与額の合計 令和8年7月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

注 例1の場合、令和8年4月は支給停止額の変更はありません。7月の時点で支給停止額が変更となります。

例2

令和8年4月に報酬が変動し、4月に報酬月額を報告する「即時改定」の場合
→標準報酬月額が変わるのは4月から

(単位:万円)

年月	R7 4月	6月	7月	12月	R8 1月	A 4月	6月	7月
報酬	50	50	50	50	50	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	20	20	20
標準賞与額		90		90			90	

報酬が20万円に下がり、標準報酬月額を20万円に改定

A 令和8年4月の総報酬月額相当額 ⇒ 20万円 + (90万円 + 90万円) × 1 / 12 = 35万円
令和8年4月の標準報酬月額 令和7年6月と令和7年12月の標準賞与額の合計 令和8年4月の年金支給計算に使用する総報酬月額相当額

注 例2の場合、令和8年4月から支給停止額が変更となります。

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

◆障害の年金を受けるための条件

以下の条件を満たした場合、障害の年金を受けることができます。

- ①国民年金の保険料納付要件を満たしている
(初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの保険料について定められた以上の未納期間がないこと)
- ②第4号厚生年金被保険者期間（私学加入期間）中に初診日（※1）がある病気やケガが原因で、障害認定日（※2）において障害等級1級～3級（※3）に該当する障害の状態にあるとき（図1参照）

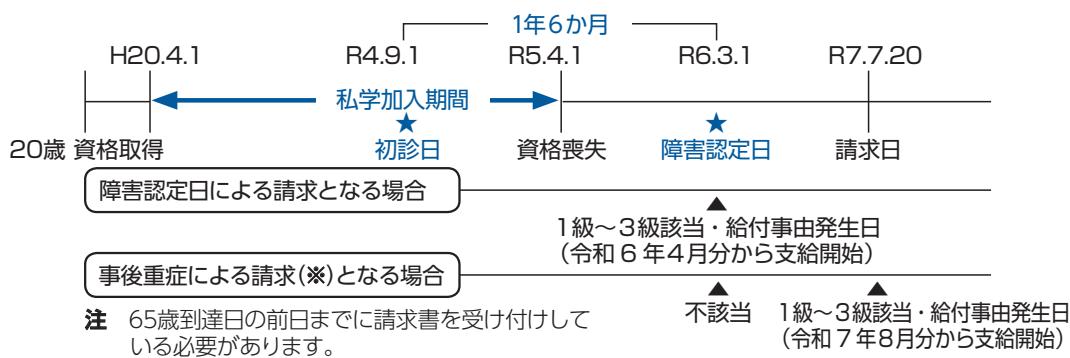
※1 初診日とは、その病気やケガにより初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日です。

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

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

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

図1 障害の年金請求の事例



◆障害の年金のしくみ

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

図2 障害の年金のしくみ



◆障害の年金が支給される一例

短期給付の傷病手当金と異なり、「労務不能」でなくても支給される場合があります。

例えば

- ・股関節症で人工関節を挿入した
 - ・心疾患で心臓ペースメーカー等を装着した
 - ・腎不全で人工透析療法を行っている
- など

◆障害手当金について

障害の年金には該当しない軽度の障害状態であっても、一時金である障害手当金に該当することがあります（初診日から5年以内に症状固定していることが要件です）。

例えば

- ・一眼の視力が0.1以下である
 - ・一耳の平均純音聴力レベルが80デシベル以上である
 - ・一上肢の2指以上を失ったもの
- など

年金

退職等年金給付にかかる遺族一時金

年金部

遺族一時金とは、平成27年10月以降に私学共済に加入している（していた）人が死亡し、次の受給要件に該当したときに支給される給付です。

◆受給要件

加入者又は加入者であった人が、平成27年10月1日以降に1年以上引き続く加入者期間を有していた場合に、その遺族に支給されます（平成27年10月1日をまたいで1年以上ある場合も含みます）。

注1 有期退職年金を選択一時金等で受給済みの場合は発生しません。

注2 有期退職年金を受給中の人が死亡した場合は、その残額が遺族一時金となります。

◆対象となる遺族

対象となる人は、加入者又は加入者であった人に生計を維持されていた配偶者、子、父母、孫又は祖父母です。

夫と父母、祖父母は「55歳以上の人」に、子と孫は「18歳到達年度の末日までの間にあるか、20歳未満で障害等級1級又は2級の状態にある人で、配偶者がいない人」に限られます。

◆請求手続き

加入者又は元加入者であった人が死亡した場合は、遺族厚生年金の手続きと併せて請求してください。

なお、受給資格期間の不足により遺族厚生年金の受給権が発生しない場合でも、遺族一時金のみ該当する場合があります。

受給権の有無等は私学事業団にお問い合わせください。

◆遺族一時金にかかる税金

遺族一時金は、相続税法第3条第1項第2号によりみなしある財産となり、相続税の課税対象となる場合があります（源泉徴収はされません）。

相続税の申告には「遺族一時金決定通知書」が必要になる場合があります。

詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

❖特定健康診査・特定保健指導――

◆特定健康診査を受けましょう

被扶養者又は任意継続加入者及びその被扶養者は、令和7年5月下旬に加入者の届け出住所宛てに送付した特定健康診査受診券（セット券）を利用して、特定健康診査を受けることができます。利用できる施設は、受診券に同封した指定機関一覧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▶特定健康診査・特定保健指導▶特定健診・保健指導機関（病院）一覧】から確認できます。

加入者は、学校等が定期健康診断の結果を提出することにより、特定健康診査を受診したとみなされるため、追加で受診する必要はありません。

受診券を利用して健診を受診した人又は健診結果を提出した人には、ご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標となる「健康年齢[®]」（※）のお知らせを送付します。※「健康年齢[®]」は、株式会社JMDCの登録商標です。

◆特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果から生活習慣病のリスクが高い人に対して、特定保健指導を受けるための特定保健指導利用券を「健康年齢」のお知らせに同封して送付しています。

専門家による生活習慣を改善するための支援（特定保健指導）を対面又はオンラインで、無料で受けることができます。

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】をご覧ください。

注 特定保健指導の利用期間中に資格喪失した場合、資格喪失日以降の利用分は自己負担となりますので注意してください。

また、特定健康診査・特定保健指導の受診は、ヘルスケアポイントの付与対象となっています。ヘルスケアポイントを利用し、健康づくりに役立ててください。

❖ヘルスケアポイントをご利用ください――

ヘルスケアポイントは、令和6年度より新しく導入した健康情報ポータルサイト「Pep Up（ペップアップ）」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、「Pep Up」経由で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

「Pep Up」の利用登録が必要です。登録方法は2通りあります。登録にはメールアドレス・パスワードなどの設定が必要です。

① 「本人確認用コード」を利用した方法

「本人確認用コード」は、新たに資格取得等が確認されてから約2～3か月後に送付します。なお、令和6年4月時点で加入者等であった人へは、6年5月下旬に送付済みです。送付された案内ハガキに記載の二次元コードから手順に従い登録を行います。

注 宛所不明で案内ハガキが戻ってきた場合は、学校等に送付し、配付をお願いしています。学校等の担当者より受け取り、併せて登録住所の訂正をお願いします。

② オンライン本人確認システムを利用した方法（オンラインユーザー登録：eKYC）

スマートフォンと運転免許証やマイナンバーカード等の公的書類を利用して本人確認を行います。下記の二次元コードよりアクセスし、手順に従い登録を行います。

注 公的身分証に記載の氏名に旧字や外字が含まれている場合は、オンライン本人確認ができないことがあります。本人確認コードを利用した登録をお願いします。

オンラインユーザー登録はこちら





しーちゃんと学君のちょっと学校訪問

～ One for all, All for one ～

聖ドミニコ学園小学校



山下校長

聖ドミニコ学園小学校は1950年代から続くキリスト教の精神を大切にする学校です。しーちゃんと学くんが校門をくぐると、元気いっぱいの男子児童たちがラグビーボールを持ってグラウンドで走り回っていました。

今回はそんな児童を優しく見守る山下校長にお話を聞いてきました。

男子児童の絆を深める場として

聖ドミニコ学園では、幼稚園から小学校までは共学ですが、中学校からは女子校となり男子児童が少数の学校です。そこで、小学校生活の中で男子児童同士の絆を深める場として1983年から男児親睦ラグビーという特別活動を行っています。女子児童の多い環境でラグビーは男子児童が自分らしく身体を動かす場となっています。



ラグビーとキリスト教の精神

ラグビーにはチームプレーの精神を表す言葉として、「One for all, All for one」があります。この言葉はキリスト教の隣人を思いやる心と似ている部分が多いようです。児童たちは「一人はみんなのために、みんなは一人のために」とプレーをし、キリスト教の精神を学んでいました。体が大きい児童も、体が小さい児童もそれぞれの個性を活かせるラグビーは、キリスト教のありのままの姿で愛されているという考え方とも似ています。

特色ある学校づくりの様子や、生徒（園児）が生き生きと学んでいる様子を取材をさせてくださる小学校又は幼稚園を募集しています。
お問い合わせ先などの詳細については、私学共済ホームページ（私学共済事業のご案内／刊行物／加入者向けの刊行物／加入者向広報「共済だより レター」／「しーちゃんと学君のちょっと学校訪問」取材校募集）をご覧ください。

安全に、そして段階的に

安全面にも配慮があり、ヘッドギアの着用をはじめ、1年生から受け身や危険な体の当たり方の指導など、先生たちは安心して挑戦できるよう配慮しています。

そして1・2年生は腰に付けたタグを取り合うタグラグビーに挑戦。3・4年生は、ラックやモールといったラグビー特有のプレーに触れ、5・6年生はそれらを習得し、チームとしての連携が見られます。



ラグビーで育まれる力

試合形式の練習では、みんなが立派なラグビー選手として個性を存分に活かしていました。ラグビーは児童が自己肯定感を高め自分らしく身体を動かす場となっています。「タックルはちょっと怖かったけど、できたときすごくうれしかった！」と話す児童。勇気を出してタックルをしたその表情はひとつの壁を乗り越えたように自信に満ちあふれていました。

練習全体を振り返ると、仲間のために走ってタックルをする姿やパスをする姿、仲間のプレーを褒めたり、倒れた選手に手を差し伸べる姿があちこちで見られました。ラグビーを通して、仲間同士で励まし合い助け合う姿は、まさに「One for all, All for one」の精神を育むものでした。聖ドミニコ学園小学校のラグビーはスポーツを超えた「心の教育」そのもの。

信仰と協力の精神が息づくグラウンドで、児童たちの心と身体は成長を続けています。





噛む能力を鍛えよう

東京臨海病院 リハビリテーション室 室長 笠原 剛敏

食べ物をよく噛んで、ゆっくり食べることは、健康なカラダ作りの第一歩といわれています^(※1)。食べることは生きていくうえで欠かせず、誰もが毎日行うことです。噛むことの重要性を理解し、口の健康を保ちましょう。

噛むことの効果を知ろう

噛む動作は「咀嚼」^{そしゃく}と呼ばれ、口の中で歯、頸、口唇、舌を使い、食べ物を細かく碎き、唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすいかたまり^{しゃくかい}（食塊）にする運動です。食べ物を噛み切るときは、下顎が上下・左右に動き、すりつぶすときは下顎が前後・左右に動きます。しっかり噛むことで、唾液が分泌され、食べ物を飲み込み^{えんげ}（嚥下）やすくし、消化、栄養の吸収を助けます。さらに顔面の筋肉、頸、舌を活発に使うため、話す能力に役立ち、脳への血流量が増え、認知能力を維持・向上させます。

よく噛むとは

よく噛む動作として、一口、30回噛む習慣を進める「噛ミング30（カミングサンマル）」運動が提唱されています^(※2)。しかし一口、30回噛むことは容易なことではありません。食べ物を噛んだときの硬さ、弾力、まとまり感^{きょうしう}（凝集）などの食感は、「噛みごたえ」^(※3)と呼ばれ、食材の噛みごたえの度合いによって、噛む回数を意識することが推奨されています^(※4)。噛む力は大切ですが歯を食いしばって食べる必要はありません。食品・食材に合った噛む力、噛む回数を実行することが重要です。

【参考】

(※1)一般社団法人日本肥満学会 「肥満症診断ガイドライン2022」 ライフサイエンス出版株式会社 2022:68

(※2)厚生労働省 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-attach/2009/07/dl/s0713-10a.pdf>

(※3)柳沢幸江 「食物物性を中心とした咀嚼の観点からの食事の在り方」 日本健康教育学会誌 28巻第二号 2020:126-133

(※4)株式会社ロッテ、キユーピー株式会社共同作成 2022「咀嚼回数ランク表」を活用して、噛むことを意識した食事をしよう <https://www.lotte.co.jp/kamukoto/body/1641/>

噛むトレーニング

● 噛む動作をスムーズにするには、顎の動きが大切です。顎を上下・前後・左右に動かしましょう。



①開口します。



②下顎を前方に突き出します。

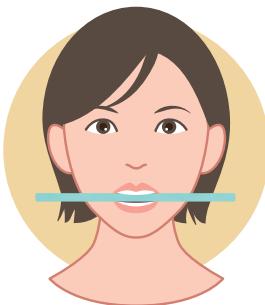


③下顎を左方に突き出します。④下顎を右方に突き出します。



⑤ ①～④をゆっくりと5回、繰り返します。

● 噛み動作の調整力を鍛えましょう。



①ストローが曲がらないように ②ストローが曲がるようにしつかります。



③ ①、②を交互にゆっくりと10回、繰り返します。

歯、顎に痛みがある人、また顎関節症が疑われる人は、症状を悪化させる恐れがあります。痛みや違和感がある場合は、運動を中止し、無理に行わないでください。

（最終閲覧 令和7年12月8日）



がん治療の1つの柱：放射線治療

放射線治療は、手術及び薬物療法と並ぶがんの3大治療法のひとつです

放射線治療装置は、人工的に高エネルギーX線を発生させるリニアックと呼ばれる装置が普及しています。



図1 リニアック装置

放射線治療の標的はがん細胞のDNAです

がん細胞のDNAは放射線により傷つきやすく、修復力が弱いという特徴があります。放射線治療では、そのDNAを標的とし、治療に必要な最低限の周りの正常組織を含めて放射線をあてます。放射線は正常組織にも影響を与えますが、正常組織は、がん細胞ほど放射線の影響を強く受けません。

高い治療効果と少ない副作用を目指して治療しています

周りの正常組織にはできる限り少ない量の放射線を照射する方法（強度変調放射線治療）が開発されています。

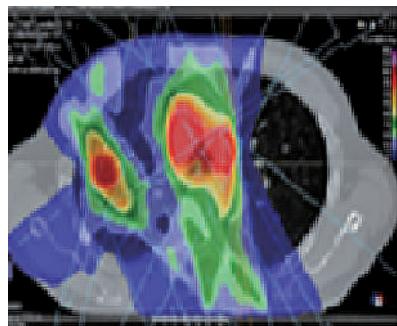


図2

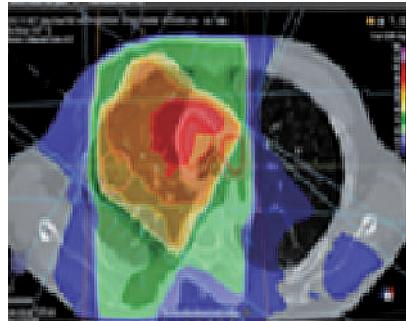


図3 リニアック装置を使った肺の画像

注 図2が強度変調放射線治療、図3が従来法（3次元原体照射）です。色のついているところが照射されている範囲で、赤くなるほど強く照射されています。

外来通院が可能です

治療時間は治療内容によって変わりますが、おおむね10分で、照射は土曜・日曜・祝日を除き、毎日行います。抗がん剤を併用されない患者の多くは通院で治療を受けており、通常の日常生活を続けることができます。照射中に痛みはありませんが、照射中は動かさないじっとしていることが必要です。

放射線治療は、治療内容によって治療期間や副作用はさまざまです。体の変化や気持ちのつらさを感じたときは、ひとりで抱え込まずに周りの医療スタッフに遠慮なく相談するようにしてください。

日本私立学校振興・共済事業団 直営医療施設
東京臨海病院

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





冬の秋保大滝

■ 仙台

冬の秋保大滝

冬の秋保大滝は、雪景色と滝の迫力が織りなす幻想的な風景に出会える名所です。高さ約55メートルの滝が白銀の世界に映え、周囲の木々に雪が積もり、静寂の中で水音だけが響く様子は、まさに自然の荘厳さを感じさせます。

厳冬期には滝の一部が氷結し、氷柱や雪の結晶がきらめく姿は、写真愛好家にも人気です。仙台ガーデンパレスからは車で約50分です。冬の澄んだ空気と迫力ある滝の景観を、ぜひ体感してください。

料金案内

仙台名物「牛たん御膳プラン」

夕食はホテルから徒歩1分の「牛たん炭焼 利久」でお召し上がりください。

1泊2食(1名様) 15,000円~

・令和8年1月13日の宿泊から仙台市宿泊税が別途必要です。

取扱期間: 通年

・「牛たん炭焼 利久」の夕食は予約制ではありません。混雑時はお待ちいただく場合があります。

・朝食(バイキング)はホテルでご用意します。

仙台ガーデンパレスは令和7年4月に全室をリニューアルしました。
生まれ変わった仙台ガーデンパレスにぜひお越しください。



牛たん (画像提供: 利久)



和洋室 (2~5名様利用)





湯島天満宮（写真提供：湯島天神）

東京

湯島から上野界隈まで 早春の散策

受験生の合格祈願で賑わう「湯島天満宮」は梅の名所としても知られています。

白梅が中心の約300本の梅木に香る梅花と大量の絵馬は天神様の風物詩です。

天神下には「かつサンド」発祥の料理店や、大正4年から小倉アイスを販売する老舗甘味店など、食べ歩きをしたくなる店も多く、さらに足を伸ばせば、旧岩崎邸庭園や不忍池、上野動物園など上野界隈の観光名所にたどり着きます。

東京ガーデンパレスを拠点に早春の東京を散策してはいかがでしょうか。

料金案内

東京たびストーリー 「プレミアム会席」

創業昭和3年の和食堂「つきじ植むら 梅里」で旬の食材による彩り豊かな会席料理をご堪能ください。

14:00 チェックイン / 12:00 チェックアウトの特典付きです。

1泊2食（2名1室／1名様）

スーペリアツインルーム 16,700円～19,200円

取扱期間：通常（年末年始を除きます）

・朝食はバイキングです。

・東京都宿泊税が別途必要です。



プレミアム会席（夕食イメージ）

GP 東京ガーデンパレス
☎03(3813)6211(代表)



〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-5

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

【アクセス】JR・東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水」駅から徒歩5分。

東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅（B1出口）から徒歩5分



梅と楼門（写真提供：太宰府天満宮）

福岡

東風吹かば匂ひおこせよ梅の花あるじなしとて春な忘れそ

福岡県には梅の名所がたくさんありますが、最も有名なのが太宰府天満宮です。

学問・文化芸術の神様としても親しまれている菅原道真公を祀る全国の天満宮の総本宮です。

太宰府天満宮御神木の「飛梅」をはじめ約200品種の梅が楽しめるこの時期は多くの参拝者が訪れます。

現在は重要文化財の「御本殿」の大改修のため、工事中の3年間限定で国内外で活躍する建築家・藤本壯介氏による特別な「仮殿」でお参りができます（令和8年5月上旬まで）。

ぜひ、この機会に参拝してみませんか。

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。
- ・福岡市宿泊税が別途必要です。



朝食（イメージ）

GP 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



湯河原梅林（写真提供：湯河原温泉観光協会）

湯河原

早春の湯河原梅林

2月上旬から3月中旬にかけて、幕山公園では「湯河原梅林 梅の宴」が開催されます。「梅の宴」では約4,000本の紅梅、白梅が咲き誇り、「梅のじゅうたん」とも呼ばれるほどの光景を堪能することができます。また、山のふもとでは出店も立ち並び、土産品やグルメを楽しめます。

湯河原梅林の散策後は、敷島館自慢の「源泉掛け流し」の温泉と旬の食材を使ったお食事を楽しみ、ゆっくりとお過ごしください。

料金案内

金目鯛コース

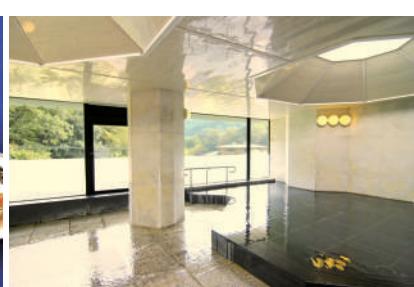
脂がのった旬の金目鯛の姿煮をメインとした和食コースです。

1泊2食(2名1室/1名様)

12,550円～

取扱期間：通年（年末年始を除きます）

- 2名様以上三日前までに予約してください。
- 湯河原町入湯税が別途必要です。
- 令和8年4月の宿泊から湯河原町宿泊税が別途必要です。



湯河原 敷島館

〒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

☎ 0465(63)3755



兼六園のライトアップ

金沢

金沢の 冬のライトアップ

粉雪が舞う冬の金沢では、城下町の落ち着いた街並みの各所でライトアップが見られます。

金沢城公園や玉泉院丸庭園をはじめ、兼六園「四季物語 冬の段」(2月の土曜日限定)、近江町市場周辺では、雪吊りに金箔の華が輝く「金箔きらら」(2月15日まで)など、大掛かりなライトアップが催されます。

また、毎週土曜日には金沢駅から運行する「ライトアップバス」(大人300円・子ども150円)が市内16か所のライトアップを巡ります。加賀百万石の城下町・金沢で、「光の芸術作品」をご覧ください。

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) 18,600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。
- ・兼六園から料亭への往復送迎あり(17:40発のみ、相乗り)。
- ・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。
- ・朝食は兼六園で用意します。
- ・1名1室のご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。
- ・金沢市宿泊税が別途必要です。



夕食(イメージ)

金沢 兼六莊

〒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

☎ 076(232)1239



白河院庭園（京都市指定名勝）

京都

料理長の京会席に 舌鼓

寒さが厳しい京都の冬。この季節ならではの絶景を探して白河院を拠点に散策をしてみてはいかがでしょうか。そして、京都市中を巡った後は宿に戻りゆっくりとおくつろぎください。

昨春に就任した料理長のもと、出汁に引き出された旨味の上品さ、繊細さ、さりげない器づかいといった京会席の世界を堪能していただけます。

京都市指定名勝の白河院庭園や、令和7年2月に改修を終えた白河院大門とともに旅の思い出を作ってみてはいかがでしょう。

料金案内

本格京会席コース

京都市指定名勝の庭園と数寄屋建築の和館で雅なひとときをお過ごしください。

1泊2食(1名様) 13,800円・14,900円・16,100円

取扱期間：令和8年2月28日まで

- ・夕食の内容により料金が異なります。
- ・京都市宿泊税が別途必要です。

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

食事予約は当日午前10時まで受け付けます。



夕食（イメージ）

料理長

しらかわいん
京都 白河院

〒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

☎ 075(761)0201

「銀閣寺・岩倉」行きバスで「岡崎法勝寺町」下車、すぐ前



テーマ投稿

「心に残る恩師の言葉」

■夏号で募集

20年前、私が大きなプロジェクトを任せられ焦燥しきっていた時、大学時代の恩師に「君には覚悟がある」と言われ、その後不思議と心が落ち着き、最後までやり通そうという「覚悟」が生まれ、大成功した事が忘れられない。

宮城県 60代 女性

高校生の時、成績で伸び悩む私に対し恩師が「あなたは大丈夫。置かれた場所で咲きなさい」と言ってくれた言葉が今も胸に残っています。自分を見失いそうになった時にこの言葉を思い出し、いまもこの言葉に救われています。

東京都 30代 女性

読者の声

■夏号への感想

健康・レジャーなど、幅広い話題を毎回取り上げており、冊子が届くのが楽しみです。

夏号ではP.20～25の写真が美しく、足を運びたいと思いました。

東京都 60代 女性

金沢に出かけてみたいので、是非、兼六荘を利用してみたいです。

ミニ美術館の絵が素敵で小さい子の才能に感心しました。

神奈川県 60代 男性

タンドリーチキン&夏野菜のグリルを作りました。すごく美味しかったです。

参考になりました！

大阪府 60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。

●照会・一般相談

加入者期間の照会、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（本人又は本人から委任を受けた人に限ります）

私学加入期間にかかる老齢年金の見込額の計算（50歳以上の人間に限ります）

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

主な相談内容

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
 電話番号（直通課） 札幌ガーデンパレス ☎011(222)6234
 沖縄ガーデンパレス ☎022(299)6231
 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 1 1 A 9 9 9 9 番号 9 9 9 9 枝番 9 9
 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。



「鳥羽で見た花火」

東京都 野口 直嵩さん（9歳）



「はなび」

東京都 野口 実桜さん（7歳）



「エンマコオロギとクツワムシ」

東京都 佐野 文笙さん（8歳）



「お月さまと夜の雪だるまさん」

東京都 佐野 日夏里さん（4歳）

原稿募集

『レター』は加入者の皆さんの広報誌です。
心にとまつたこと、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「就活の思い出」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。200~400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。

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

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が描いたもの

***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。

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。

ほっこり根菜の豚汁

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 100g
ごぼう(冷凍でも可) 1/4本(約45g)
大根 2cm(約70g)
にんじん 1/4本(約40g)
れんこん 1/4節(約50g)
長ねぎ 1/5本(約30g)
こんにゃく 1/4枚(約60g)
冷凍里いも 4個(約100g)

ごま油 小さじ2
水 400ml
和風顆粒だし 小さじ1/2
酒 大さじ1
みそ 大さじ2
(好みで)七味唐辛子 少々

1人前: 335kcal

作り方

調理時間: 約20分

- 豚肉は3cm幅に切る。ごぼうは厚さ2~3mmの斜め切りにして、水にさらす(冷凍の場合はそのまま使用)。大根・にんじん・れんこんは皮をむき、厚さ5mmのいのしょ切りにする。れんこんは水にさらしておく。長ねぎは斜め薄切りにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下茹でする(熱湯を回しかけるだけでもよい)。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。色が変わったら、ごぼう・大根・にんじん・れんこん・こんにゃくを加えて全体に油が回るまで炒める。
- 水・和風顆粒だし・酒を加えて中火にし、沸騰してアクが出てきたら取り除く。里いもを加え、弱めの中火で10分ほど、具材がやわらかくなるまで煮る。
- 火を弱めてみそを溶き入れる。長ねぎを加えて軽く煮たら火を止める。
- 器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。



POINT

冬が旬の根菜をたっぷり使った、体の芯から温まる具沢山の豚汁です。大根やにんじんのやさしい甘みに加え、れんこんのほっこりとした食感、里いものなめらかな口当たりが楽しめます。根菜に含まれる食物繊維はお通じの改善や便秘予防に役立ち、豚肉のビタミンB1はエネルギー代謝を助けて寒い季節の疲れ対策に。ごま油で具材を炒めてから煮ることで香ばしさが増し、食欲をそそる仕上がりになります。冷凍野菜も活用すれば、忙しい日にも手軽に作れる冬の定番メニューです。



シネマの旅
～譲れない友情～

あらしのよるに

制作国: 日本
公開: 2005年12月10日
上映時間: 107分

監督: 杉井ギサブロー
原作: さむらゆういち
出演: 中村獅童、成宮寛貴、林家正蔵(9代目)、
山寺宏一、KABAちゃん、
アメリカザリガニ、早見優 ほか

あらすじ ある嵐の夜、仲間とはぐれたヤギのメイは、壊れた山小屋で雨風をしのいでいた。そこへ、同じように嵐から逃げてきた同士に出会う。真っ暗で何も見えない小屋の中で、話をするうちに仲良くなつた2匹は「あらしのよるに」を合い言葉にして再会を約束する。お互いがヤギとオオカミだということに気付かぬまま…!

評論

本作品は、ヤギとオオカミという相容れないはずの存在が、偶然の出会いをきっかけに友情を築き上げていく姿を描いています。捕食者と被食者という絶対的な関係性の中で、互いの心を信じようとする二者の姿は、「他人に理解されない想い」とどう向き合うかという普遍的な問いを投げかけます。

彼らは群れとしてではなく、個として相手を捉えようとしています。その過程で直面するのは、違いを受け入れることの困難さと、自らの信念を貫くことの孤独。社会において同調が善ともされる今、観る者に“共に生きる”とは何かを、静かに問いかけています。



『あらしのよるに』<スタンダード・エディション>
DVD発売中: 4,180円(税抜価格 3,800円)

発売元: セディックインターナショナル

販売元: 東宝

© 2005 『あらしのよるに』製作委員会

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

推理パズル

難易度 ★★★★★

問 題

サトシくんが食べているのは？

答え

屋台で好きなものを買って、食べているところを写真に撮りました。写真とサトシくんの話から、それぞれ何を食べているか当ててください。

サトシくんの話

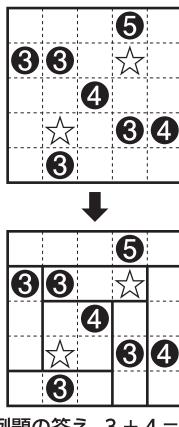
「ヒトシは大きな口を開けているよ。タカシは帽子をかぶっているね。キヨシが食べているのは肉まんでも焼き芋でもないよ。ボクはおでんもクレープも食べていないし、タカシの隣にもいないよ。」



四角に切れ

難易度 ★★★★★

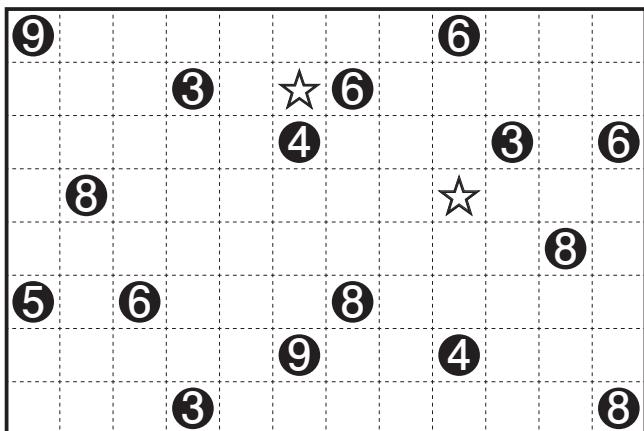
例 題 難易度 ★☆☆☆☆



動画で、もう1題
例題が見られます

例題の答え $3 + 4 = 7$

問 題 ☆のマスを含む、2つの四角形の面積は合計何マスでしょう？



答え

『チャレンジ the パズル』の応募要項

【締め切り】令和8年2月28日（消印有効）

【発 表】『レター』令和8年 夏号に掲載

【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推理パズル、四角に切れの答え（どちらか1問でも可）を書く。
- ②本誌やクイズの感想、ご希望などをひとと（読者の窓に掲載することができます）。
- ③P31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。

夏号の解答

漢字合わせ

スリザーリング

答え 真夏日

答え 5

編集室

みなさんは冬が好きですか。私自身は、冬が一番好きな季節か
問われたら考えてしまいます。ですが、万全の準備をして巢ご
りをするには最高の季節だと思います。

厚手の靴下で武装したり、こたつを出したり、熱々のお茶を淹れたり…。

外は寒うだなと思いながら、選りすぐりのあったかアイテムに囲まれて過
ごしていると、とても贅沢な気分になれます。愛猫も、夏の間は距離を置いて
過ごしているのに、冬になると膝の上で丸まってくれます。猫のあったかアイ
テムになれていると思えば、足の痺れもまた幸せです。

まだまだ寒い日が続きますので、冬が好きな人も苦手な人も、それぞれに合
った方法で体調に気をつけてお過ごしください。

加入者向広報
[共済だより]
レター

2026
冬号
vol.156

令和8年1月1日発行 第156号
編集兼発行所

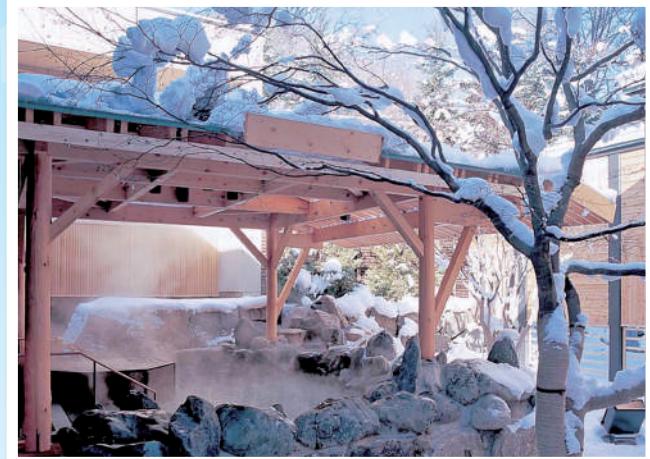
日本私立学校振興・共済事業団 共済事業本部
〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5

☎ 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/>

～冬の札幌は日帰り温泉も楽しめます～



定山渓温泉

(写真提供：定山渓観光協会)



定山渓 雪灯路



定山渓 雪灯路

定山渓温泉は札幌市街から車で約1時間、渓谷の湯処として人気のスポットです。

夜には1,000個のスノーキャンドルが灯される「雪灯路」(令和8年2月3日まで)が催され、幻想的な雪灯りをご覧いただけます。

高層階デラックスルームプラン

1泊素泊まり

(2名1室/1名様) 6,650円~

(3名1室/1名様) ソファベッド1台使用 ... 5,550円~

取扱期間：令和8年3月31日まで(2月1日～11日を除きます)

特典：アーチェックイン12:00、レイトチェックアウト12:00、入浴剤をプレゼント

・10階以上かつ北海道庁旧本庁舎(赤れんが庁舎)向きのお部屋を確約

・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。



デラックスツインルーム

