



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8年度の掛金等の率
- 年金の支給停止にかかる基準額が引き上げとなりました
- 離婚時の年金分割請求期限が5年に延長されました

芸術・文化・健康

- 名画のものがたり
ジョン・シンガー・サージエント
「ボイト家の娘たち」
- パパッと笑顔に旬ごはん
春キャベツのミルフィーユ
- 映画が誘う、別世界への旅
風が吹くま

前期募集

令和8年度 積立共済年金・共済定期保険

募集期間 令和8年6月1日(月)～30日(火) 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～

今まで中途一時払は1回しかできなかつたのが、複数回できるようになったんだね。便利になったからやってみようかな！

注 1回当たり1,000万円(100口)まで、掛金の払い込み期間中通算で8,000万円(800口)までとなります。



月々2,000円(2口)の掛金から始められるのね！

老後に備える 積立共済年金

- ▶ 税制面において所得控除を受けられます。
- ▶ 予定利率は約1.25% (※)
(令和8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。

税制適格コース

- 個人年金保険料控除の対象

加入資格要件…満65歳まで10年以上掛金を払い込むことができる現職の加入者

自由選択コース

- 一般の生命保険料控除の対象

加入資格要件…満65歳まで2年以上掛金を払い込むことができる現職の加入者

注 両コースとも積立金増額のために一時払(①加入時、②中途、③退職(脱退)時)の取り扱いができます。

募集リーフレットは、5月下旬に学校等宛てに送付します。制度の詳細は、私学共済ホームページ掲載のパンフレットを参照してください。

▶ 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～



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80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6年度実績 家族年金コース 49.7%
医療保障コース 48.9%)
- ▶ 加入手続きが簡単

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)

家族年金コース加入が条件です

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

募集リーフレットは、5月下旬に学校等宛てに送付します。制度の詳細は、私学共済ホームページ掲載のパンフレットを参照してください。

▶ お問い合わせ先
共済定期保険専用フリーダイヤル ☎ 0120(716)267



〈表紙の絵〉
「お花見」
北海道 宮武 咲菜さん(9歳)

2 ■名画のものがたり

vol.85 ジョン・シンガー・サージェント
「ボイト家の娘たち」 利倉 隆



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

Information

- 4 新しく加入者となった皆さんへ 共済事業を紹介します
- 6 令和8年度の掛金等の率
- 7 私学事業団から送付する「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」
- 8 令和8年度の年金額
- 10 年金の支給停止にかかる基準額が 引き上げとなりました
- 11 加入者と年金受給者の住所変更手続きは 別々に行ってください
離婚時の年金分割請求期限が5年に延長されました
共済運営委員会の報告
- 12 資格確認書等は必ず返納してください
貯金利率の変更
補助券の適正な使用をお願いします
私学共済制度の沿革を更新しました
- 13 療養費等の請求にかかる注意点
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 令和8年度 特定健康診査の実施
～受診券が必要な人には、加入者の登録住所宛てに送付します～
- 15 特定保健指導対象者となった皆さんへ 郵送検診をご利用ください
- 16 医療法等の一部を改正する法律が公布されました
令和8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
ビタミンとはどのような栄養素?
東京臨海病院 栄養科 管理栄養士 青木 淳子
- 19 ■メディカル・インフォメーション
メディアとこどもの発達
東京臨海病院 小児科 小泉 慎也
- 20 ■レ・トラ
札幌 GP/広島 GP/大阪 GP/福岡 GP/
やまゆり荘/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
- 28 ■パパッと笑顔に旬ごはん
春キャベツのミルフィーユ
管理栄養士 坂本 ひかる
■映画が誘う、別世界への旅
風が吹くまま 評論執筆 黒小 恭介
- 29 ■チャレンジ the パズル **図書カードをお贈りします**
クルクル単語パズル/グループ分けパズル

私学共済制度の構成

(令和8年1月末現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数	加入者数
14,888校 (11校増)	642,515人 (6,089人増)
被扶養者数	年金者数
327,212人 (4,778人減)	640,317人 (14,075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」、「チャットボット健康相談」のURLは、「令和8年度・9年度施設利用補助券等冊子」の20ページをご覧ください。

《ボイト家の娘たち》

The Daughters of Edward Darley Boit



1882年 カンヴァス 油彩 222×222.5cm ボストン美術館 画像：アフロ

ジョン・シンガー・サージェント John Singer Sargent (1856–1925)

フィレンツェで医師の息子として生まれたアメリカ人で、パリで画技を習得した。1884年のサロン出品作《マダムX》(メトロポリタン美術館)の過剰な妖艶さがスキャンダルとなったためロンドンに移る。世紀末には上流階級の人士をファッションブルに描く肖像画家として絶大な人気を博し、故国でも活躍。印象派とも交流があり、また一群の清新な水彩画も残した。

➤ これはパリのボイト氏の住居で、彼は
↳ 国外に住む裕福なアメリカ人のひとり。この絵を描いたサージェントは当時 26 歳、彼もアメリカ人ながらヨーロッパで生まれ、教育を受けた、いわばコスモポリタンです。左手から射す明るい光のなかで幼い娘ジュリアが人形を手にして座り込んでいるのはボイト家のエントランスホール。ほかの立っている 3 人の少女たちは、お揃いのピナフォアという白いエプロンドレスを身に着け、手前の幼女の世話をするために待機している侍女たちなのではないでしょうか。するとこの情景はどこか 17 世紀スペインの巨匠ベラスケスの《ラス・メニーナス（侍女たち）》を連想させることでしょうか。サージェントは 3 年前にスペインに旅し、プラド美術館でその名画を模写していました。宮廷の侍女たちにかしづかれる、国王フェリペ 4 世の娘、5 歳のマルガリータ王女の姿を。

↳ かしながらタイトルにあるように、ほかの 3 人もボイト家の娘たちなのです。着ているピナフォアは遊び着というか普段着です。娘たちの年齢はそれぞれ手前の 4 歳、すぐ後ろに立つ 8 歳、後方の応接間との敷居に立つ 12 歳と 14 歳で、そのひとりには正面を向き、もうひとりには巨大な壺に背をあずけるような横向きの姿勢で。その壺は左右で一对をなす、青い花鳥の文様をあしらった有田焼の染付の大作ですが、人物に比して異様なほどの大きさは超現実的で、それは「不思議の国のアリス」の主人公のサイズが変容する場面を想起させます（テニエルの挿絵のアリスもピナフォアを着ていました）。

敷居のところ立つ 2 人の娘たちは半ば薄暗い影をまとい、その奥の応接間はほとんど神秘的な闇に包まれています。さらに奥には光が見えますが、それは暖炉の上の鏡に反射したもののようです。もともとこの絵は人物像に比して背景の広さが目立っているのですが、暗い奥に続く部屋や光の反映な

ど、絵画空間をさらに大きく感じさせる一種の魔術的效果が加わっており、こうした空間表現にもベラスケスの影響が見られます。全体の抑えられた色調も、さらに娘たちの白い衣服の質感を粗い筆致でとらえる名人技も、それらすべてが醸し出す謎めいた雰囲気もまたスペインの巨匠に学んだものではないでしょうか。

本 図はパリの画廊で展示された後、翌年のサロン（官展）に出品されました。おおむね好評でしたが、肖像画としては人物間の緊密さを欠いた、曖昧な空間処理に疑問を呈する評もありました。両親が登場しないこどもだけの肖像画、そこに画家は何を表そうとしたのか。娘たちの年齢はそれぞれ 4、8、12、14 歳。ルネサンス以来、世代の異なる複数の人物を一図の内に並べる「人生の諸段階」という、生の無常を込めた寓意的な主題がありますが、この絵は人形と遊ぶ 4 歳の幼女がやがて思春期に向かう過程、充足した無垢な夢の世界もやがては喪われてゆくことを表していると読むこともできるでしょう。時は過ぎてゆき、応接間の入口のところに佇む年かさの少女 2 人は今、戻ることのできない人生の敷居に立っているのか。

さて、サージェントとボイト氏の 2 人の共通の友人に、これまたアメリカ人で、英国で活躍した大作家ヘンリー・ジェイムズがいます。作家は教養に富んだ年少の同国人の画家とうまが合ったようです。友情は長きにわたって続き、30 年ほど後に肖像画の大家となった画家は 70 歳を迎えた作家の姿を感慨深げに描いています（国立肖像画美術館、ロンドン）。本図をはじめ、サージェントの絵にはジェイムズの文学世界にどこか通じる雰囲気があります。一方、ジェイムズの小説にはモデルの心理や性格や、時には運命に対する深い透察力を持った肖像画家が登場する作品がいくつかあり、そこにはサージェントの面影のいくばくかが投影されているのかもしれない。

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

加入者が職務又は通勤災害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、経過的職域加算額（退職共済年金）（※）、退職年金（終身・有期）、日本国籍を有しない人の脱退一時金

・障害給付

障害厚生年金、障害手当金、経過的職域加算額（障害共済年金）（※）、職務障害年金

・遺族給付

遺族厚生年金、経過的職域加算額（遺族共済年金）（※）、職務遺族年金、遺族一時金

※ 経過的職域加算額（共済年金）は、平成

27年9月までの私学共済の加入者期間があり、一定の要件を満たしている場合に給付します。

福祉事業

「日常生活をより豊かに、より健康に」をテーマに八つの福祉事業を行っています。

・保健事業

特定健康診査・特定保健指導、ヘルスケアポイント、人間ドック利用費用補助、メンタルヘルス等相談事業、郵送検診、出産祝品等の贈呈、各種割引事業等を行っています。

・医療事業

直営の医療機関として、東京臨海病院を運営し、加入者や被扶養者に高度で適切な医療を提供しています。

・宿泊事業

直営宿泊施設として、全国にホテル「ガーデンパレス」を8か所、宿泊所・保養所を8か所運営しています。20～25ページ「レ・トラ」で施設と施設周辺の観光紹介をしています。

・積立貯金事業

利率は、年利0.40%（※）です（令和8年4月1日に0.05%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

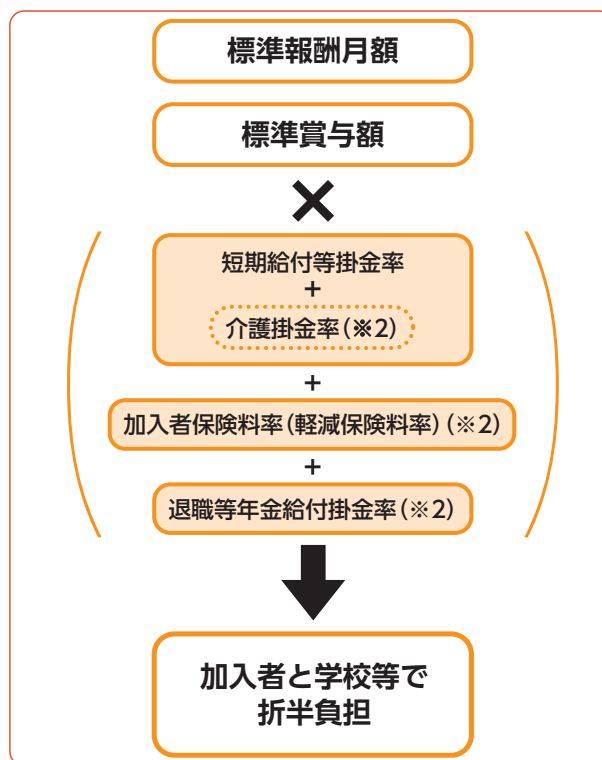
共済事業の財源となる掛金等には、短期給付等掛金（健康保険料にあたる短期給付掛金と子ども・子育て支援金分掛金、介護掛金）と年金等給付掛金等（厚生年金保険の加入者保険料及び退職等年金給付掛金）があります。毎月の報酬と賞与にかかる掛金等は、標準報酬月額

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。

新規加入者向けリーフレット

私学共済ホームページに「新規加入者向けリーフレット」情報を掲載しています。

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。

令和8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。

▶子ども・子育て支援金分掛金率

子ども・子育て支援納付金の支払いに充てるため、8年度より新たに掛金を徴収することとなりました。掛金率は0.23%です。

▶介護分掛金率

掛金率の分子に当たる私学事業団が負担すべき介護納付金が7年度に比べて0.89%増加するものの、掛金率の分母に当たる標準報酬月額等の総額（推計）が1.25%増加し、介護納付金の伸び率を上回ります。このため、4月から現行の1.560%を0.006ポイント引き下げ、1.554%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としています。このため、8年4月からの実行上の掛金率は、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月の加入者保険料率（軽減保険料率）を設定しています。8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17.097%、9月～9年3月が17.451%となります。

表 令和8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	子ども・子育て支援金分	福祉事業分	介護分	計			
甲種加入者	8.771	0.23	0.250	1.554 (1.560)	10.805 (10.581)	1.20	17.097 (8月まで) 17.451 (9月から) (17.097)	29.102 (8月まで) 29.456 (9月から) (28.878)
乙種加入者 ^{※1}	8.771	0.23	0.195	1.554 (1.560)	10.750 (10.526)	—	—	10.750 (10.526)
丙種加入者	—	—	0.195	—	0.195	1.20	17.097 (8月まで) 17.451 (9月から) (17.097)	18.492 (8月まで) 18.846 (9月から) (18.492)
任意継続加入者	8.771	0.23	0.125	1.554 (1.560)	10.680 (10.456)	—	—	10.680 (10.456)

②40歳未満及び65歳以上の加入者

() 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	子ども・子育て支援金分	福祉事業分	介護分	計			
甲種加入者	8.771	0.23	0.250	—	9.251 (9.021)	1.20	17.097 (8月まで) 17.451 (9月から) (17.097)	27.548 (8月まで) 27.902 (9月から) (27.318)
乙種加入者 ^{※1}	8.771	0.23	0.195	—	9.196 (8.966)	—	—	9.196 (8.966)
丙種加入者	—	—	0.195	—	0.195	1.20	17.097 (8月まで) 17.451 (9月から) (17.097)	18.492 (8月まで) 18.846 (9月から) (18.492)
任意継続加入者	8.771	0.23	0.125	—	9.126 (8.896)	—	—	9.126 (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。標準賞与額にかかる加入者保険料に対しては補助されません。

私学事業団から送付する「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」

私学事業団では、加入者の皆様に向け、定期的に「ねんきん定期便」と「退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知」を送付しています。年金制度に対する理解を深めるきっかけとしていただくとともに、将来の年金受給額につながる大切なお知らせですので、届きましたら、内容を必ずご確認ください。

ねんきん定期便とは？

ねんきん定期便とは、年金加入記録をご確認いただくことを目的として、国民年金及び厚生年金保険の各実施機関から送付しているものです。

ねんきん定期便はいつ届くのですか？

毎年、誕生日（1日生まれは誕生日の前月）に送付します。

私学在職中の加入者には個人ごとに作成し、学校等宛てに送付しますので、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。

ねんきん定期便で、どんなことが分かるのでしょうか？

ねんきん定期便には、年齢に応じて「節目年齢通知」「毎年通知」があり、以下の内容を記載しています。

▶ 節目年齢通知（封書）（35歳・45歳・59歳）

- ・これまでの年金加入月数
- ・これまでの保険料納付額
- ・これまでの年金加入履歴
- ・これまでの厚生年金保険の標準報酬月額などの月別状況
- ・これまでの国民年金保険料の納付状況
- ・年金見込額

▶ 毎年通知（令和8年5月送付分より圧着ハガキに変更）

（節目年齢通知の年を除きます）

- ・これまでの年金加入月数

- ・これまでの保険料納付額
- ・直近13か月の標準報酬月額・標準賞与額・保険料納付額
- ・年金見込額（年金支給開始年齢に到達していない人のみ）

退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知とは？

平成27年10月に創設された退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資を、私学在職中（70歳みなし退職まで）に積み立てる「積立方式」による給付です。

この退職等年金給付は、個人ごとに毎月積み立てられる付与額（退職等年金給付掛金による積立額）と利息の累計額が将来の年金原資となるため、付与額と利息の累計額などを表示したこの情報通知により、将来の退職等年金給付の受給にかかる年金原資の情報を定期的に提供しています。

情報通知はいつ届くのですか？

35歳・45歳・59歳時に、在職中の加入者には「ねんきん定期便」の節目年齢通知に同封して送付します。元加入者へは本人宛てに送付します。

情報通知で、どんなことが分かるのでしょうか？

- ・退職等年金給付加入期間（月数）
- ・付与額の累計額
- ・利息の累計額
- ・加入期間各月の明細（標準報酬月額・標準賞与額など）

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〕をご覧ください。



令和8年度の年金額改定について、改定の内容や「年金額改定通知書（以下「改定通知書」といいます）」の留意点などをお知らせします。

年金額は2.0%の引き上げ

年金額は、物価や賃金の変動に合わせて毎年度改定するしくみです。具体的には、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、名目手取り賃金変動率が物価変動率を下回る場合、年金額は名目手取り賃金変動率を用いて改定することになっています。また、マクロ経済スライド（※1）による調整が併せて導入されています。

総務省から、令和7年平均の「全国消費者物価指数」が公表され、対前年比プラス3.2%となりました。一方、「名目手取り賃金変動率」はプラス2.1%でした。

このため、8年度の年金額は、「名目手取り賃金変動率」（プラス2.1%）を用いて改定します。また、マクロ経済スライドによる調整（マイナス0.1%）が反映されます。

以上のことから、8年度の年金額は**原則、プラス2.0%（一部の加算額等については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の伸びを抑制するものです。なお、7年の年金制度改正により、厚生年金（共済年金）にかかる調整率は軽減されています。

※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（7年4月以降の期間）を有する人

など、年金額が減額又は同額になる場合や、増額幅が2.0%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替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、5ページ参照）。一人で複数の事由の年金受給権を持っている場合、「改定通知書」を複数枚送付します。

異なる事由の年金受給権を持っているときは、原則として一つの事由の年金を受給し、他の事由の年金は支給停止となります。それぞれの「改定通知書」の停止額、支給年金額の記載を確認してください。

▶ 「改定通知書」が送付されない人

後日「決定・改定・支給年金額変更通知書」等により8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)
- 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8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65万円(※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。

$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 65 \text{万円}) \times 2 \text{分の} 1$$

- ※1 年金額(報酬比例部分) × 12分の1
- ※2 在職支給停止額計算の対象となる月の標準報酬月額+その月以前1年間の標準賞与額の総額 × 12分の1
- ※3 支給停止の基準額は、7年の年金制度改正等により、**51万円(7年度)から65万円(8年度)に変更**されました。詳しくは、10ページを確認してください。

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
したがって、4月から標準報酬月額が大幅
に下がったとしても、支給停止計算の対象と
なる月以前1年間の標準賞与額に変動がない
ため、年金の支給停止額計算をした結果、支
給停止額があまり(又はまったく)変わらない
ことがあります。

▶ 職域相当部分の支給停止

経過的職域加算額(退職共済年金)、退職(共
済)年金の職域相当部分は、私立学校等に在
職中の場合、報酬等の額にかかわらず支給停
止となります。

年金

年金の支給停止にかかる基準額が引き上げとなりました

年金部

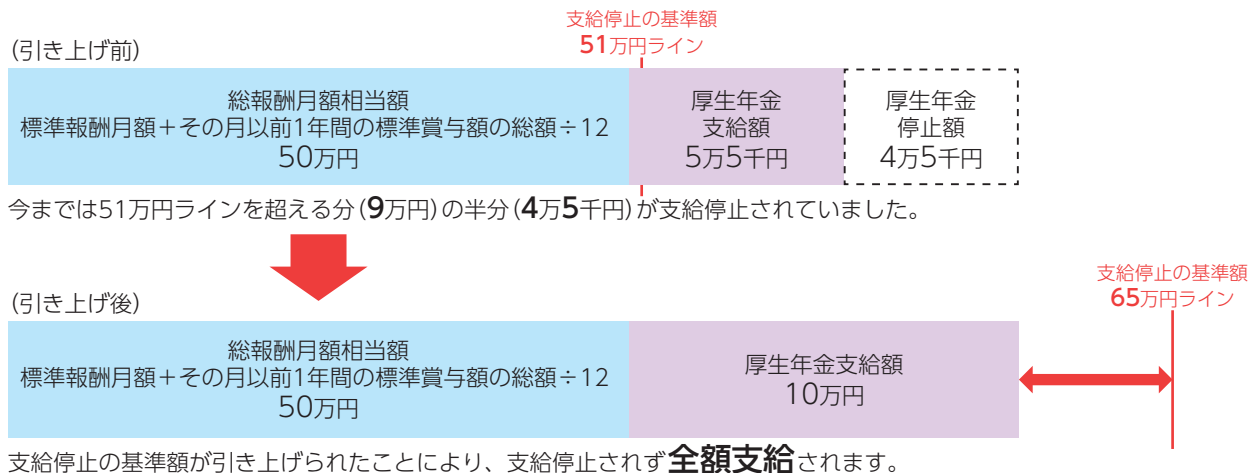
令和7年の年金制度改正等をうけ、高齢者
の活躍を後押しし、働きたい人がより働きや
すいしくみとする観点から、支給停止の基準
額が51万円(令和7年度)→65万円(令和

8年度)と大幅に引き上げられました。

支給停止計算の詳細については、9ページ
をご確認ください。

図 支給停止の基準額の引き上げによる効果(イメージ)

【例】総報酬月額相当額(賞与を含む年収の12分の1)が50万円、老齢厚生年金の月額が10万円の場合



年金

加入者と年金受給者の住所変更
手続きは別々に行ってください

加入者は学校等を通して、任意継続加入者及び年金受給者は直接、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

	加入者異動 報告書 [○]	任意継続 加入者 異動届書 [○]	年金受給権者 住所変更届
加入者	○	×	×
任意継続 加入者	×	○	×
年金受給者	×	×	△
加入者かつ 年金受給者	○	×	△
任意継続 加入者かつ 年金受給者	×	○	△

○…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

【年金部】

資格

離婚時の年金分割請求期限が
5年に延長されました

「社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する等の法律」(令和7年6月20日公布)及び関連政令に基づき、8年4月1日から離婚時の年金分割の請求期限が2年以内から5年以内に延長されました。

なお、請求期限が5年以内となるのは、8年4月1日以降に離婚した場合に限られますので、それより前に離婚した人は期限延長の対象外となります。

- ・令和8年3月31日までに離婚したとき
→離婚日の翌日から起算して原則2年以内
- ・令和8年4月1日以後に離婚したとき
→離婚日の翌日から起算して原則5年以内

離婚時における厚生年金の分割について、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▶離婚時における厚生年金の分割]をご覧ください。

【業務部 資格課】

お知らせ

共済運営委員会の報告

共済運営委員会が令和8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。

【総務部 総務課】

資格

資格確認書等は必ず返納
してください

資格確認書の交付を受けていた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。

返納された資格確認書は、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。**

なお、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〇〇」を必ず提出してください。

「資格確認書返納不能届書〇〇」の提出後に資格確認書が見つかった場合は、本事業団に返納してください。資格喪失後に医療機関等で資格確認書を使用して保険診療を受けた場合、無資格受診となり加入者（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】

積立貯金

貯金利率の変更

令和8年4月1日より積立貯金の利率を年利0.40%（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8年5月25日（月）まで（8年6月給与分から積立開始）です。

【福祉部 貯金・貸付課】

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になります。

▶補助券使用の注意事項

- ・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（利用当日に保存したPDF画面又は印刷した紙媒体でも可）、加入者資格証、福祉施設利用証のいずれか（以下「証明書等」といいます）を持っている人が使用できます。使用する全員分の証明書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。

契約施設についての詳細は、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1 令和8年1月に送付した「令和8年度・9年度施設利用補助券等冊子」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（8年4月1日～9年3月31日）を使用するよう注意してください。

注2 施設利用補助券等冊子は、再発行できませんので、紛失等しないように注意してください。

【福祉部 保健課】

お知らせ

私学共済制度の沿革を
更新しました

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] を更新しました。私学共済制度発足当時から令和7年度までの沿革を掲載していますので、ご覧ください。

【企画室】

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^{PDF}」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^{PDF}」

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。なお、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^{PDF}」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金した際の領収書(原本)

【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9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(平成27年までに指定が解除された旧避難指示解除準備区域等を除く)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、**労働者災害補償保険法の適用となり、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】

令和8年度 特定健康診査の実施

～受診券が必要な人には、加入者の登録住所宛てに送付します～

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。

加入者の特定健康診査

学校等が行う定期健康診断の結果を活用します。

学校等から定期健康診断結果の提出を受け、私学事業団で健診結果を登録のうえ、健康に関する情報通知を個人宛てに送付します。

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「特定健康診査受診券（セット券）」（以下「受診券」といいます）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。

加入者の被扶養者、任意継続加入者とその被扶養者の特定健康診査

本事業団が送付する受診券を利用することにより、無料で受けられます。

▶受診券の送付

令和8年5月29日に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す。受診券の有効期限は、9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（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〕をご覧ください。

▶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、健診機関から本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特定健診結果記入票DL
- 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を希望する人は「人間ドック利用補助金請求書DL」に①～③を添えて提出してください。

健診結果が本事業団に届いた後は

健診結果に基づき、生活習慣病予防に役立つアドバイス等が載った健康情報通知を送付します。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二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。

健康管理

特定保健指導対象者となつた皆さんへ

特定健康診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）を同封して送付しています。

**令和7年度の
利用券の有効期限
→8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
オンライン型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】

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、同一検査は年度内に重複して申し込みません。

▶検査項目

- ①大腸がん検査…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)。

▶申し込み方法

「郵送検診申込書」(「施設利用補助券等冊子」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▶福祉事業▶健康管理に役立つ▶郵送による検診]をご覧ください。

【福祉部 保健課】

お知らせ

医療法等の一部を改正する法律が公布されました

高齢化に伴う医療ニーズの変化や人口減少を見据え、地域での良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制を構築することを目的とした「医療法等の一部を改正する法律」が令和7年12月12日に公布されました。

私学共済制度に関係する主なポイントは、次のとおりです。

▶ 医師手当拠出金の創設

医師偏在を解消するため、「重点的に医師を確保すべき区域」の医師の手当の支給に関する事業が創設され、私学事業団を含む医療保険者が費用を拠出します。

[施行年月日…公布後3年以内に政令で定める日]

▶ 電子カルテ情報共有サービスの整備

過去の病歴や治療内容といった医療情報を患者や被保険者、医療機関等及び医療保険者に適切に共有し、よりよい医療を可能にします。また、外来での待ち時間が減るなど、より効率的な受診が可能になります。運用費用は、国・医療機関・本事業団を含む医療保険者で段階的に負担します。

[施行年月日…公布後1年以内に政令で定める日]

詳細は、厚生労働省ホームページ「医療法等の一部を改正する法律の成立について（報告）」を参照してください。

医療法等の一部を改正する法律の成立についてはこちら
<https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001606327.pdf>



【企画室】

セミナー

令和8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
注 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8年6月18日(木)必着
注 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。
 - 参加者氏名・ふりがな・年齢(※1)
 - 加入者等記号・番号
 - 参加者の住所
 - 参加者の電話番号
 - 所属学校名(※2)
 - 学校の電話番号・内線番号(※2)
 - 希望日(第1希望、第2希望)

※1 配偶者も参加希望の場合は、配偶者の氏名・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/26_04_10_01.html



セミナー開催日/会場		募集人数
7月23日(木)	東京ガーデンパレス	各日 50名
7月27日(月)		
8月7日(金)	大阪ガーデンパレス	
7月29日(水)		
8月4日(火)	広島ガーデンパレス	

【福祉部 保健課】

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8年5月1日現在の利率

年**2.26%**（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2.00%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、「貸付申込書〇〇」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

「貸付申込書〇〇」「借用証書〇〇」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。

学校等は加入者が確実に償還を果たせることを確認したうえで提出してください。

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計画的な利用をお願いします。

▶団体信用生命保険（団信）

団信は、団信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。残された家族の生活の安定が図れます。ぜひ加入しましょう。

住宅貸付申し込み時に「団体信用生命保険申込書兼告知書（だんしん告知書）〇〇」を提出してください。

▶貸付けの償還（返済）

償還額は、学校等が借受人の報酬、賞与又は退職手当から控除し、本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

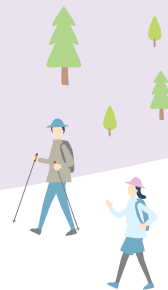
• 即時償還

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、貸付種類にかかわらず任意償還をご検討ください。



ビタミンは私たちの発育や活動を維持するために体内で重要な働きをする有機化合物です。私たちの体を作るもとになるのは、三大栄養素である糖質・脂質・たんぱく質です。ビタミンはそれらの代謝を助ける「潤滑油」のような働きをします。

〈ビタミンの種類〉

体に不可欠なビタミンとして13種類が知られており、大きく水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに分類されます。水溶性ビタミンは水に溶ける性質を持ち、脂溶性ビタミンは脂(あぶら)に溶ける性質を持っています。

●水溶性ビタミン

水溶性ビタミンには、「ビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン」の9種類があり、ビタミンC以外はまとめてビタミンB群と呼ばれることがあります。水溶性ビタミンは、過剰に摂取すると尿として排泄されますが、摂取量が少ない場合は欠乏症を引き起こす可能性があると言われています。また、茹でたり洗ったりするだけで水に溶け出してしまうため、調理にも工夫が必要です。

●脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンには、「ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK」の4種類があります。脂溶性ビタミンは、過剰に摂取すると体内に蓄積されて過剰症を引き起こす可能性があると言われています。バランスのとれた食事であれば過剰摂取を心配する必要はありませんが、サプリメントなどによって大量に摂取すると、過剰症の危険があるので注意しましょう。

〈ビタミンの損失を防ぐ方法〉

- ①食材は日光を当てずに冷暗所で保管する。
- ②葉物野菜を茹でるときは、長時間ゆで汁につけておかない。
- ③切る前に洗う。
- ④汁を逃さない炒め物や電子レンジを活用する。

〈ビタミンを効率良くするには〉

ビタミンといえば野菜や果物からの摂取を想像する人が多いですが、ビタミンDやビタミンB₁₂のように、肉や魚に多く含まれるものもあります。さまざまなビタミンを効率的に摂取するためにも、いろいろな食品をバランス良く食べる必要があります。また、ビタミンDは皮膚に紫外線が当たることで体内でも作られるため、極端に日光を避けすぎないことも大切です。

水溶性ビタミン (B群・Cなど)

ビタミン	多く含まれる食材
B ₁	豚肉、うなぎ、ゴマ
B ₂	レバー、卵、きのこ類、納豆
B ₆	魚類、にんにく、青汁
B ₁₂	貝類、レバー、卵
ナイアシン	まぐろ、かつお、たらこ
葉酸	青汁、ほうれん草、レバー
パントテン酸	レバー、卵、納豆
ビオチン	卵黄、ナッツ類、レバー
C	柑橘類、いちご、カラーピーマン、じゃがいも

脂溶性ビタミン (A・D・E・K)

ビタミン	多く含まれる食材
A	レバー、うなぎ、にんじん、卵、バター
D	鮭・まいわしなどの魚、きのこ類
E	ナッツ類、植物油、アボカド、かぼちゃ
K	納豆、モロヘイヤ、青汁、海藻

メディアとこどもの発達

メディアとこどもの発達

東京臨海病院 小児科 **小泉 慎也**



ゲーム中毒やスマホ依存症は年齢を問わず、現代社会の大きな問題といえます。今回は令和におけるデジタル機器との付き合い方について考えてみましょう。

依存症の考え方

ゲーム中毒については「ゲーム障害」という医学用語がある一方、スマホ依存症については直接の専門用語がありません。デバイスそのものに対する依存ではなく、アプリの過剰使用が止められないという点がスマホ依存症の本質です。

世代間ギャップ

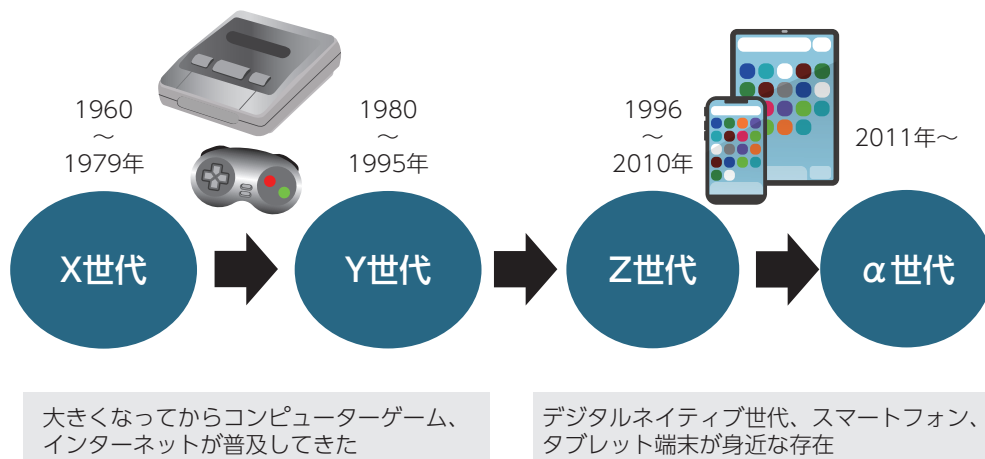
昭和から平成まで「今どきの若者は…」という表現がありました。しかし、現代では青年期にスマートフォンやタブレット端末が登場しているZ世代を軸に、初代家庭用ゲーム機世代のX～Y世代、生まれつきスマートフォンが当たり前であるα世代と、デジタル機器に対する考え方もさまざまです。

本当に困っているのは誰なのか

こども自身が「自分の将来が心配だ！」と感じることは稀にあるかもしれませんが。しかし、大人がこどもに対してデジタル機器を含むメディア、デバイスをどうやって提供、制限するか悩んでいるという方が圧倒的に多いはずです。

健康的な使用を心掛けるためのポイント

令和のこどもたちは学校からタブレット端末などが公に与えられ、授業で使用し、家庭でも宿題のために使用します。大人は「ダメ」や「怖いもの」という何となくの感覚で禁止するのではなく、依存レベルの使用となっていないか注意し、途中休憩をはさんで目の健康を意識させることが必要です。また、ゲームやデジタル機器以外の友達とリアリティーがあるアナログな関わりを持っているかを見守っていくのもよいでしょう。



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





風薫る季節の景色に、
会いにいきましょう！



札幌 初夏の潮風を感じる
運河の街歩き

小樽運河／写真提供：(一社)小樽観光協会



爽やかな初夏の風が吹き抜ける6月、小樽は散策に絶好のシーズンを迎えます。かつての物流を支えた「小樽運河」沿いには、歴史ある石造りの倉庫群が建ち並び、水面に映る青い空とのコントラストが見事です。ノスタルジックな街並みを歩けば、ガラス工芸店やオルゴール専門店など、この街ならではの文化に触れることができます。旬の海産物を味わえるランチも楽しみの一つ。札幌から車で約40分、歴史と情緒が感じられる港町の魅力をぜひ体感してください。

特典

- ▶ アーリーチェックイン12時・レイトチェックアウト12時
- ▶ 10階以上かつ北海道庁旧本庁舎（赤れんが庁舎）向きの客室を確約
- ▶ 道内温泉入浴剤をプレゼント

※2,500円(1名様)の追加料金で朝食(和洋バイキング)を付けることができます。

GP 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

料金案内

室数限定!

**高層階 デラックスルーム
ご宿泊プラン(1泊素泊り)**

取扱期間 令和8年6月1日～8月31日

- 2名1室／1名様 …………… 9,650円～
- 3名1室／1名様 …………… 8,250円～
(ソファベッド使用)

※別途、宿泊税がかかります。



デラックスツインルーム

広島

名勝・縮景園で愛でる
鮮やかな紫陽花



縮景園



広島市の中心部にありながら、静寂と気品に満ちている場所が「縮景園」です。江戸時代から続く大名庭園で、6月になると梅雨空に映える鮮やかな紫陽花や清らかな睡蓮が見頃を迎えます。雄大な景色を凝縮したような美しい回遊式庭園を歩けば、都会の喧騒を忘れて涼を感じながら過ごすことができます。隣接する広島県立美術館と併せて楽しむのもおすすめです。「広島」駅からは徒歩15分ほど。歴史ある庭園で、季節の移ろいを感じてみませんか。

料金案内

1泊朝食(お弁当)付きプラン 取扱期間: 通年

- 1名1室/1名様 シングルルーム
..... 12,100円~
- 2名1室/1名様 ツインルーム
..... 10,350円~

※別途、宿泊税がかかります。



広島カーテンパレス
☎ 082(262)1122(代表)



シングルルーム

〒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

大阪

活気あふれる道頓堀で
旬の味に舌鼓



道頓堀／写真提供：(公財)大阪観光局



梅雨の晴れ間に、活気ある「くだおれの街」道頓堀を歩いてみませんか。巨大な看板が並ぶ道頓堀川の周辺は、歩くだけで大阪の熱気が伝わってくるエリア。6月は夏に向けてハモ料理が並び始めるなど、食の楽しみも尽きません。名物のたこ焼きを片手に散策を楽しんだ後は、水上バスから街並みを眺めるのもおすすめです。大阪ガーデンパレスからは大阪メトロで一本。賑やかな大阪のエネルギーをチャージするような、思い出深いひとときをお過ごしください。

料金案内

とくとくプラン (1泊2食)

取扱期間：通年
年末年始を除きます。

加入者限定特典として、ホテル向かいの「天然温泉ひなたの湯」の入浴チケットがついた、大阪ガーデンパレス自慢の1泊2食付プランです。夕食は和洋折衷料理を、朝食は和洋バイキングをお楽しみください。

- 2名1室／1名様 …………… 13,800円～
- 1名1室／1名様 …………… 15,000円～

※別途、宿泊税がかかります。

無料シャトルバス乗り場のご案内

「新大阪」駅から大阪ガーデンパレスまで

- ▶ 大阪メトロ「新大阪」駅北東改札口より②号出入口階段を下りて左側
- ▶ JR「新大阪」駅北口エスカレーターで2階に下り、連絡通路を通じて大阪メトロ②号出入口階段を下りて左側

GP 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



夕食イメージ

福岡

福岡城跡の歴史と 花菖蒲の共演



舞鶴公園 / 写真提供:福岡市



福岡市都心部のオアシス「舞鶴公園」は、福岡城跡の石垣と季節の花々が調和する憩いの場です。例年5月末から園内の花菖蒲園が鮮やかに彩られ、花々の凛とした佇まいが訪れる人の目を楽ませます。古代の迎賓館として知られる「鴻臚館跡展示館」では、外交の長い歴史を肌で感じることも。歴史のロマンに思いを馳せつつ、初夏の園内をゆっくり散策してみたいはいかがでしょう。福岡ガーデンパレスからはバスや電車で約20分。ぜひお出かけください。

料金案内

- 1泊朝食付きプラン** 取扱期間：通年
- 1名1室 / 1名様
シングルルーム **10,000円**～
 - 2名1室 / 1名様
ダブルルーム **8,500円**～
 - 2名1室 / 1名様
ツインルーム **9,000円**～

※別途、宿泊税がかかります。

福岡カーテンパレス
☎ 092(713)1112(代表)



朝食をフルリニューアルしました！



朝食イメージ

〒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

手作りにこだわるシェフが厳選した九州産食材を使った栄養満点の朝食です。「和食」または「洋食」の選べるメインプレートとビュッフェ料理をお楽しみください。

志賀高原

水面に新緑が映える 琵琶池トレッキング



琵琶池周りのトレッキングコース／写真提供：志賀高原観光協会



標高が高い志賀高原では、6月ごろからようやく新緑の季節が本格化します。志賀高原で2番目の大きさを誇る「琵琶池」の周辺は、起伏が少なく整備されたトレッキングコースとして人気です。周りを囲むシラカバやダケカンバの緑が、澄んだ水面に映り込む様子はまさに絶景。鳥のさえずりを聞きながら歩けば、心地よい運動とともに自然との一体感が味わえます。志賀高原保養所 やまゆり荘からは車ですぐの好アクセス。初夏の高原で、アクティブな休日を楽しみませんか。

料金案内

1泊2食付きプラン

取扱期間：通年
年末年始を除きます。

- 1泊2食（1名様）

..... 11,000円～

※令和8年6月1日宿泊分より、別途宿泊税がかかる場合があります。

志賀高原 やまゆり荘

☎ 0269(34)2102



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

軽井沢

新緑のトンネルを抜けて
旧軽井沢へ



旧軽井沢銀座通り



新緑が鮮やかな軽井沢の6月は、1年で最も爽やかな時期の一つ。レトロな趣を残す「旧軽井沢銀座通り」には、名産のジャム店や伝統のベーカリー、お洒落な雑貨店が建ち並び、ショッピングや食べ歩きを楽しむ多くの人で賑わいます。路地を一本入ると、森の小径や歴史ある教会が佇み、避暑地ならではの落ち着いた雰囲気も堪能できます。軽井沢すずかる荘からは車で約10分。木々の香りと清らかな空気に包まれて、心身ともにリフレッシュしませんか。

料金案内

舌鼓プラン

取扱期間：通年
年末年始を除きます。

● 1泊2食 (1名様)

..... 18,500円～

※令和8年6月1日宿泊分より、別途宿泊税がかかります。

軽井沢 すずかる荘

☎ 0267(45)7311



夕食イメージ

〒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

読者の窓

テーマ投稿

「健康維持の秘訣」

■秋号で募集

湯船の中で「あいうべ体操」（口周りの筋肉を鍛える）や同時に両手の指でつぼみを作ったり、開いたり（バネ指予防）。歯みがきをしながら「踵落とし」（骨粗しょう症予防）など。短時間で毎日できるので続けています。

石川県 60代 女性

ずばり「押し活」です。押しの方に、いつかどこかで会えるという何の根拠もない淡い思いを抱いています。その時「若く・元気・綺麗」な状態でいたいと思うようになりました。その為、運動や食事に気を遣うようになりました。免疫力もUPしたかも。「押し活」恐るべし！

奈良県 50代 女性

読者の声

■秋号への感想

好きな記事は「名画のものがたり」と「ミニ美術館」です。

毎号最初に目を通すのが「名画のものがたり」です。

茨城県 70代 男性

Informationのコーナーは毎回読んでいますが、とても参考になることが多いです。料理のメインディッシュのコーナーも美味しそうなレシピがあり、参考になります。

岐阜県 60代 男性

今年度で定年退職なのでインフォメーションの年金の記事が参考になりました。次号も楽しみにしています。

京都府 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。

主な相談内容

●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。



「様々な感情の花」

東京都 福田 侑実さん (10歳)



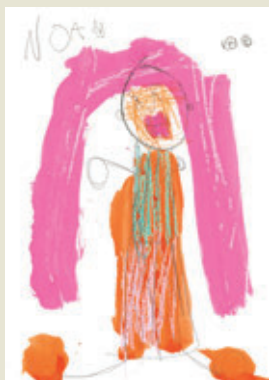
「夢のラブレター」

北海道 種石 秋津さん (7歳)



「おしゃれとかわいいがすき」

東京都 手塚 乃愛さん (5歳)



「自分が思う春」

神奈川県 能登 健人さん (10歳)

原稿募集

『レター』は加入者の皆さんの広報誌です。
心にとまったこと、伝えたいことを書いてみませんか。

テーマ投稿

今回のテーマは「最後の晩餐に食べたいもの」です。
エピソードを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。

- * 私学共済ホームページから投稿できます（写真は除く）。
- * 郵送で投稿する場合は、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。
- * 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。私学共済ホームページから申し込みができます。郵送による請求は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。

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

私学共済ホームページからの投稿・申し込みはこちら





パパッと
笑顔に♡

旬ごはん

調理
時間

25分

春キャベツのミルフィーユ



1人前
246kcal
(4等分にした場合)



坂本ひかる / 管理栄養士

健保組合での勤務を経て、現在は(株)Smile mealで健康経営支援を軸に女性のやせ課題解決や企業向けレシピ開発、テレビ出演など幅広く活動中。

材料 (3~4人分)

春キャベツの葉 ……大6枚
合いびき肉 ……300g
玉ねぎ ……1/2個
卵 ……1個
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……少々

カットトマト缶 ……1/2缶 (200g)
水 ……200ml
白ワイン(または酒) ……大さじ1
コンソメ顆粒 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1/2
ローリエ ……1枚

Point じっくり煮込んで、
キャベツの甘みを引き出す!

作り方

- 1 キャベツは芯を切り落とし、4等分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて粘り気が出るまでよくこね、玉ねぎ、卵を入れてさらによくこねる。
- 3 鍋に、キャベツ2枚分、肉だね、キャベツ2枚分の順に重ねて5層にし、Aを加えてふたをして火にかける。沸騰したら弱火にし、肉に火が通るまで約15~20分加熱する。
- 4 3を食べやすい大きさに切り、器に盛る。



映画が誘う、別世界への旅

制作国：イラン、フランス
公開：1999年12月4日
上映時間：118分

監督・脚本：アッバス・キアロスタミ
出演：ペーザード・ドラーニー、ファザード・ソラビ
ほか

風が吹くまま

あなたには、なにが見えますか。

ある古い風習が残る葬式を撮影するため、主人公の男はクルーと共にテヘランから遠く離れた山村へとやってきた。ところが「もうすぐ」と聞いていた老婆がなかなか亡くならない。数日の予定だった滞在は延び、プロデューサーからは催促の電話が鳴る。電波を拾うため、男は車を走らせ村外れの小高い丘の上へと向かわねばならない。そこでは青年が一人で穴を掘り続けていて……。

さて、以上のあらすじに登場する人物は主人公を除いて誰一人と画面に姿を見せません。見えるものがすべてでなく、「人間の魂のように、見えない部分こそが一番深いところだ」と語る名匠アッバス・キアロスタミの巧みな演出です。題名の『風が吹くまま』は、現代ペルシア詩を代表するフォルグ・ファツロフザードの一篇から。詩もまた、目に見える文字には収まりきれない情景を宿すもの。主人公がこの詩をそらんじるシーンはほぼ真っ暗(!)ですが、それゆえに私たちの想像力の中に確かな映像を呼び起こします。美しい草原と土壁の家、なにより村を案内する少年ファザードのかわいらしさ、はにかんだ笑顔が忘れられない映画でもあります。



黒小恭介

元・都内映画館勤務。ミニシアターの映画興行と、実験映画と呼ばれる非商業の幅広い映像作品の上映、配給に携わり、映画祭ディレクターを務めた。



『風が吹くまま』ニューマスター版
Blu-ray&DVD発売中 Blu-ray:5,280円(税込)

発売元：TCエンタテインメント
販売元：TCエンタテインメント
提供：ザジフィルムズ
©1999 MK2 PRODUCTIONS-ABBAS KIAROSTAMI



エメラルドグリーンに輝く 神秘の火口湖

蔵王連峰の象徴「御釜」は、厳しい冬が明け、登山シーズンを迎えるこの時期にこそ訪れたい名所です。荒々しい火口壁に囲まれた円形の湖は「五色沼」とも呼ばれ、太陽の光の加減でエメラルドグリーンや深い青色に変化する神秘的な美しさがあります。標高が高いため、6月でも残雪と新緑が織りなす貴重な景観に出会えるかもしれません。仙台ガーデンパレスからは車で約1時間半。宮城県が誇る大自然のエネルギーを肌で感じてみませんか。



御釜／写真提供：宮城県観光戦略課



朝食イメージ

料金案内

1泊朝食付きプラン

取扱期間：通年

● 1名1室／1名様 9,300円～

※別途、宿泊税がかかります。

旬の東北の食材を使った身体にやさしい和食中心のバイキングです。



仙台カーテンパレス

☎ 022(299) 6211(代表)



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