

共済だより

2021
Vol. 70



表紙の絵募集

素敵な絵をお待ちしています！（詳細は15ページ参照）

「夏野菜」 千葉県 中山 節子さん

- ◆ 令和3年度の年金額 ～「改定通知書」を送付します～
- ◆ 雇用保険法による給付と年金の支給停止
- ◆ 6月に送付します 年金送金のお知らせ

令和3年度の年金額

～「改定通知書」を送付します～

◆ 年金額は前年度から0.1%の引き下げ

今年度の年金額は、前年度から0.1%の引き下げが基本となりますが、年金の加入期間等によっては年金額が変わらないことがあります。今年度の年金額の改定に関する詳細は、同封の通知文「令和3年4月以降における年金額の改定等について」を参照してください。

今年度の年金額は、「改定通知書」で以下のとおりお知らせします。

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【「共済年金」又は「厚生年金」いずれかの受給権がある場合】

〇〇〇〇年金 改定通知書		見本		NO. 1	決定年月日	R 3. 5.14	1/1
年金の種類	年金証書記号番号	受給権者氏名		生年月日			
① 〇〇〇〇年金	99-999999X	私学 太郎		S 25. 1. 1			
基礎年金番号	9500-987654	年金コード 9999					
事由発生年月日	改定事由	年金額 (円) ①	停止		支給年金額 ①-② (円)	支給年金額 変更年月	
			事由	停止額 (円) ②			
R 3. 4. 1	法律改正	② 1,024,678	③	0	④ 1,024,678	R 3. 4	
【参考】改定前の年金額・支給年金額等							
⑤ 年金額① 1,025,704 円 停止額② 0 円 支給年金額①-② 1,025,704 円							

① 年金の種類、年金証書記号番号

老齢（退職）、障害、遺族の年金の種類を表示しています。

私学事業団にお問い合わせいただく際は、この年金証書記号番号をお伝えください。

② 年金額

今年度の年金額を年額で表示しています。

③ 停止（事由、停止額）

年金の全部又は一部が支給停止となっている場合、停止の事由、停止額を年額で表示しています。支給停止となっている場合、その停止は今回の改定により始まったものではなく、以前から停止となっていたものです。5ページの「年金の支給停止」も参考にしてください。

④ 支給年金額、支給年金額変更年月

今年度の支給額を年額で表示しています。実際の支払いでは月額にして支給します。

令和3年4月支給対象分は、6月定期支給（4・5月分）の送金です。

⑤ 【参考】改定前の年金額・支給年金額等

今回の改定前（令和3年3月まで）の年金額・支給年金額です。②～④の記載との差が、今回の改定による変更点となります。

なお、例えば「退職共済年金」と「老齢厚生年金」のように、同じ事由の「共済年金」と「厚生年金」両方の受給権を持つ人の改定通知書は、以下のとおり 1 枚にそれぞれの内容を記載しています。

いずれも私学事業団が支払う年金について年額で記載しており、送金に際してはそれぞれの額を月額にし、2 か月分を偶数月の 15 日に支給します。

注 日本年金機構や公務員共済組合が支払う年金は含みません。

改定通知書【「共済年金」と「厚生年金」両方の受給権がある場合】

年金改定通知書		見本		NO. 1	1/1	
受給権者氏名	私学 一郎	生年月日	S 30. 1. 31			
① 年金の種類	〇〇 (共済) 年金	年金証書記号番号	99-999999C		決定年月日	R 3. 5.14
基礎年金番号	9500-876543	年金コード	9999			
事由発生年月日	改定事由	年金額 (円) ①	停止 事由		支給年金額 ①-② (円)	支給年金額 変更年月
R 3. 4. 1	法律改正	② 225,484	③	0	④ 225,484	R 3. 4
【参考】改定前の年金額・支給年金額等						
⑤ 年金額①	225,710 円	停止額②	0 円	支給年金額①-②	225,710 円	

① 年金の種類	〇〇厚生年金	年金証書記号番号	99-999999D		決定年月日	R 3. 5.14
基礎年金番号	9500-876543	年金コード	9999			
事由発生年月日	改定事由	年金額 (円) ①	停止 事由		支給年金額 ①-② (円)	支給年金額 変更年月
R 3. 4. 1	法律改正	② 1,127,421	③	0	④ 1,127,421	R 3. 4
【参考】改定前の年金額・支給年金額等						
⑤ 年金額①	1,128,550 円	停止額②	0 円	支給年金額①-②	1,128,550 円	

私学事業団の共済年金

私学事業団の厚生年金

①① 年金の種類、年金証書記号番号

老齢（退職）、障害、遺族の年金の種類を表示しています。

私学事業団にお問い合わせいただく際は、この年金証書記号番号をお伝えください。

②② 年金額

今年度の年金額を年額で表示しています。

③③ 停止（事由、停止額）

年金の全部又は一部が支給停止となっている場合、停止の事由、停止額を年額で表示しています。支給停止となっている場合、その停止は今回の改定により始まったものではなく、以前から停止となっていたものです。5 ページの「年金の支給停止」も参考にしてください。

④④ 支給年金額、支給年金額変更年月

今年度の支給額を年額で表示しています。実際の支払いでは月額にして支給します。

令和 3 年 4 月支給対象分は、6 月定期支給（4・5 月分）の送金です。

⑤⑤ 【参考】改定前の年金額・支給年金額等

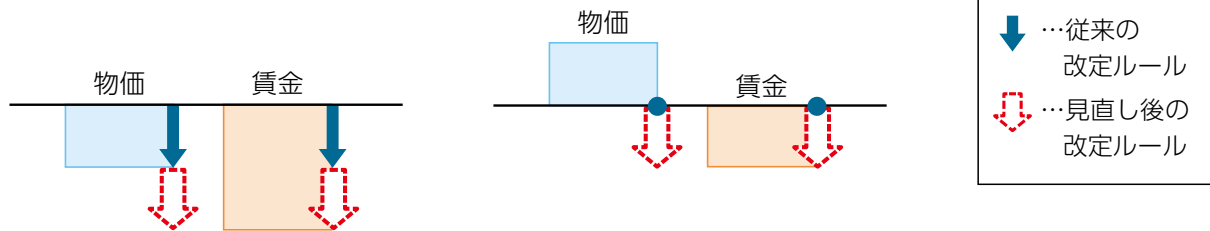
今回の改定前（令和 3 年 3 月まで）の年金額・支給年金額です。②～④、②～④の記載との差が、今回の改定による変更点となります。

◆ 年金額の改定ルールの見直し（令和3年4月施行）

平成28年に成立した年金改革法により、物価や賃金の変動による年金額の改定ルールについて、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、賃金変動率が物価変動率を下回る場合には、賃金変動率に合わせて改定するよう見直されました。

① $0\% > \text{物価変動率} > \text{賃金変動率}$

② $\text{物価変動率} > 0\% > \text{賃金変動率}$



◆ 年金送金のお知らせ

6月定期支給（4・5月分）にかかる「年金送金のお知らせ」は、6月初旬に送付します。10・11ページを参照してください。

◆ 「改定通知書」が複数枚同封されている人

年金には、老齢（退職）、障害、死亡（遺族）を事由としたものがあり、1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。

異なる事由の年金は、原則として一方の年金を受給し、もう一方は支給停止となりますので、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」が複数枚になる主な事例としては、次のようなものがあります。

異なる事由の年金…原則として一方の年金を受給し、もう一方は停止されます。

「老齢・退職の給付」と「遺族給付」	老齢・退職の年金は「61 -」、遺族の給付は「63 -」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整」、「老齢給付相当」又は「遺族年金調整」による停止がかかります。
「老齢・退職の給付」と「障害給付」	老齢・退職の年金は「61 -」、障害の給付は「64 -」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整」による停止がかかります。
「遺族給付」と「障害給付」	遺族の年金は「63 -」、障害の給付は「64 -」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整」による停止がかかります。

◆ 「改定通知書」が同封されていない人

本誌に「改定通知書」が同封されていない人には、改めて「決定・改定・支給年金額変更通知書」により今年度の年金額等をお知らせします。

ただし、老齢厚生年金（退職共済年金）の繰下げ待機をしている人には、支給開始の申し出をするまで「改定通知書」「決定・改定・支給年金額変更通知書」等の年金額の通知は送付しません。支給開始の申し出をしたいときは、私学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。

◆ 令和3年3月以降に退職した人

「改定通知書」は、すべての年金受給者に一斉に作成し送付しています。「改定通知書」の作成時点で私学事業団が退職を確認できていない場合、停止の事由は「在職中」になっていることがあります。

私学事業団で退職の確認ができ次第、改めて在職中の停止を解除した通知書を送付します。特に、私学以外（民間企業や公務員等）を退職した場合、他の実施機関（日本年金機構や各共済組合）からの情報を待たなければならないため、一定期間を要します。

◆ 年金の支給停止

今回の改定は、法令に基づいて今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】改定前の年金額・支給年金額等」の記載や、過去に送付した「改定通知書」などを併せてご確認ください。

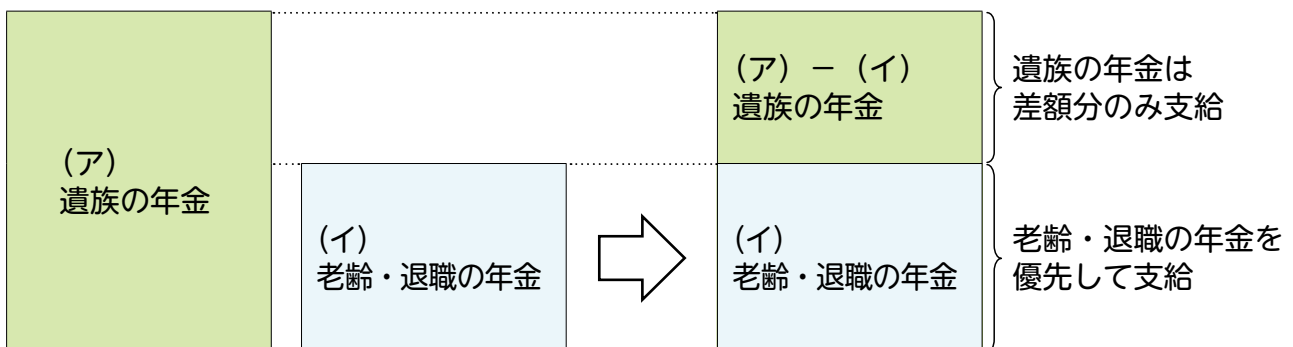
なお、お問い合わせの多い停止の事由として、次のようなものがあります。

停止の事由	内 容
在 職 中	私学在職中を含む厚生年金保険の被保険者等である間の停止
併 給 調 整	老齢・退職、障害、遺族など、異なる事由の年金給付の受給権を複数持っている場合の停止
配 偶 者 加 給	配偶者が障害給付や加入期間 20 年以上ある老齢・退職給付を受給していることによる加給年金額の停止
老 齢 給 付 相 当	遺族給付において老齢給付分を優先的に受給することによる停止

注 停止の事由は他にもあります。

◆ 遺族厚生年金・遺族（共済）年金の「老齢給付相当」停止

65 歳以上の人が遺族厚生年金・遺族（共済）年金の受給権を有する場合、自身の老齢厚生年金・退職（共済）年金を優先して支給します。



注 自身の(イ)老齢厚生年金・退職（共済）年金の方が高額の場合は、(ア)遺族厚生年金・遺族（共済）年金の支給はありません。

◆ 在職中の支給停止（報酬が変わったときの扱い等）

老齢厚生年金・退職（共済）年金の受給権者が在職中である場合、報酬額と年金額により、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」といったご質問をよく受けますので、在職中の支給停止のしくみを説明します。

在職による支給停止の基本的な考え方

● 65歳未満で在職している場合

- ①基本月額（※1）と総報酬月額相当額（※2）の合計額が28万円を超えるときは、超えた額の2分の1の基本月額が支給停止されます。
- ②さらに総報酬月額相当額が47万円を超えるときは、その超えた額の基本月額が支給停止されます。

● 65歳以上で在職している場合

基本月額（※1）と総報酬月額相当額（※2）の合計額が47万円を超えるときは、超えた額の2分の1の基本月額が支給停止されます。

※1 年金額（報酬比例部分）×12分の1

※2 在職支給停止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×12分の1

学校等から報告す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において、学校等が報酬月額の変動を私学事業団に報告する方法は、次の2通りがあります。

(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、4～6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

(2) 即時改定

60歳以上で定年等により退職し、1日も空白のない再雇用により報酬が変わり、従前の標準報酬月額の等級に比べて1等級以上増減したときに、本人が希望した場合、再雇用の月から標準報酬月額の改定を行うもの

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

上記(1)(2)のどちらの報告をするかにより、標準報酬月額が改定される時期が異なるため、支給停止計算を行う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。そのため、6ページ(1)(2)のように標準報酬月額の変更があったとしても、標準賞与額に変動がないため、年金の支給停止計算をした結果、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。下記の算出事例を参照してください。

年金支給計算に使用する総報酬月額相当額の算出事例

例1 標準報酬月額改定…令和3年4月に報酬が変動し、4～6月の報酬月額を7月に報告する場合
(令和3年4月以降は賞与の支給なし) [単位:万円]

年 月	令和2年						令和3年					
	4	5	6	7	11	12	1	3	4	5	6	7
報酬	50	50	50	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	20
標準賞与額	—	—	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

標準報酬月額が変わるのは7月から

A 令和3年4月の総報酬月額相当額

$$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \rightarrow \frac{50 \text{万円}}{R3.4} + \frac{\text{標準賞与額}}{R2.6} \frac{(90 \text{万円} + 90 \text{万円})}{R2.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{\text{総報酬月額相当額}}{R3.4} = 65.0 \text{万円} \end{array}$$

B 令和3年6月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{50 \text{万円}}{R3.6} + \frac{90 \text{万円}}{R2.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{57.5 \text{万円}}{R3.6}$$

C 令和3年7月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R3.7} + \frac{90 \text{万円}}{R2.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{27.5 \text{万円}}{R3.7}$$

例2 即時改定…令和3年4月に報酬が変動し、4月に報酬月額を報告する場合
(令和3年4月以降は賞与の支給なし) [単位:万円]

年 月	令和2年						令和3年					
	4	5	6	7	11	12	1	3	4	5	6	7
報酬	50	50	50	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準賞与額	—	—	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3年4月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R3.4} + \frac{\text{標準賞与額}}{R2.6} \frac{(90 \text{万円} + 90 \text{万円})}{R2.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{\text{総報酬月額相当額}}{R3.4} = 35.0 \text{万円}$$

B 令和3年6月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R3.6} + \frac{90 \text{万円}}{R2.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{27.5 \text{万円}}{R3.6}$$

その他

- ・民間企業に勤めている場合は日本年金機構(年金事務所)、公務員等の場合は各共済組合がその報酬月額等を管理し、私学事業団ではその情報を受けて年金の支給停止計算を行っています。民間企業、公務員等の報酬月額等の扱いについては、各実施機関にお問い合わせください。
- ・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。

雇用保険法による給付と 年金の支給停止

雇用保険法による基本手当を受給する場合の支給停止 (65歳前の人)

退職したことに伴いハローワーク（公共職業安定所）に求職の申し込み（※1）をした場合は、申込日の翌月分から65歳前に発生する特別支給の老齢厚生年金が支給停止となります。

■ 支給停止になる期間

- ・ 求職の申し込みを行った日の属する月の翌月から、受給期間が経過した日の属する月、又は所定給付日数を受け終わった日の属する月までとなります（※2）。
- ・ 基本手当を1日でも受給すると、1か月分の年金が停止されます。基本手当の受給終了後に各月に受けた基本手当の日数を30日ずつにまとめて事後精算します（※2）。
- ・ 基本手当を受給可能な期間中であっても、基本手当を1日も受給していない月（待機期間、離職理由による給付制限期間を除きます）は年金が支給されます。

※1 ハローワークに求職の申し込みをする場合は、事前に基本手当の日額を計算して、すべての老齢厚生年金の合計額と比較するなど、十分に検討してから手続きをしてください。

※2 基本手当の受給が終了した場合や就職した場合は、年金の支給停止の解除にかかる手続きは不要です。ただし、求職申し込み後に基本手当の受給資格の取り消し（求職取消）や受給期間の延長をしたときは、手続きが必要となります。速やかに私学事業団に連絡してください。

■ 私学事業団への手続き

原則不要です。ただし、老齢厚生年金の請求時等に雇用保険被保険者番号の届け出をしていない場合は、以下の書類を私学事業団に提出してください。

- ・ 「老齢厚生・退職共済年金受給権者 支給停止事由該当届（様式第583号）」
- ・ ハローワークから発行される「雇用保険受給資格者証」のすべての面の写し

雇用保険法による高年齢雇用継続基本給付金等を受給する場合の支給停止(65歳前の人)

高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金を受給する場合、65歳前に発生する特別支給の老齢厚生年金が支給停止の対象となります。

■ 支給停止のしくみ

在職中を事由とした支給停止(6・7ページ参照)に加えて、原則として標準報酬月額額の6%が支給停止されます。

ただし、標準報酬月額や60歳の時点で受けていた賃金(以下「60歳時賃金」といいます)の額により、支給停止額が標準報酬月額額の6%未満になる場合があります。

■ 支給停止とならないとき

次のいずれかに該当するときは、この支給停止は行われません。

- ・標準報酬月額が60歳時賃金の75%以上であるとき
- ・標準報酬月額が支給限度額以上であるとき
- ・高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金が支給されないとき

■ 私学事業団への手続き

原則不要です。ただし、老齢厚生年金の請求時等に雇用保険被保険者番号の届け出をしていない場合は、以下の書類を私学事業団に提出してください。

- ・「老齢厚生・退職共済年金受給権者 支給停止事由該当届(様式第583号)」
- ・ハローワークから発行される「高年齢雇用継続給付支給(又は不支給)決定通知書」の写し

年金に関するご質問やご相談は

お近くのガーデンパレス共済業務課、広報相談センター相談班にお問い合わせください

受付時間 月～金曜日 9:00～17:15 (年末年始及び祝日を除きます)

お問い合わせの際は、「年金証書記号番号」又は「基礎年金番号」が確認できるものをお手元にご用意ください。

共済事業本部の代表電話がつながりにくい状態となっており、ご迷惑をおかけしています。特に、月曜日や午前中は電話が大変混雑していますので、お近くのガーデンパレス共済業務課をご利用ください。

共済業務課(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
共済事業本部 広報相談センター相談班		☎ 03(3813)5321(代表)

※電話番号のお間違えがないようにお願いします。

私学共済ホームページもご活用ください <https://www.shigakukyosai.jp/> 私学共済

検索

年金送金のお知らせ

「年金送金のお知らせ」は、令和3年6月定期支給分から令和4年4月定期支給分までの年金支給額等をお知らせする通知です。原則として年1回、毎年6月定期支給期前に送付しています。

ただし、年金支給額等に変更があった場合は、その都度、変更後の内容をお知らせします。年金から所得税以外で控除されている額がある場合は、支給額が変わらなくても毎回お知らせします。

年金送金のお知らせ **見本** 令和3年6月1日

令和3年6月定期支給期から下記の金額が支払われますのでお知らせします。

受給権者氏名 私学 花子 (昭和25年12月2日生)
 年金証書記号番号 61-999999 (アルファベットは省略しています)
 基礎年金番号 9500-999999
 送金先金融機関 ユシマ 普通預金
 オチャヤミス ① 077****

令和3年6月定期支給期(令和3年6月15日)以降
にお支払いする金額 ② 254,394 円

内訳は以下のとおりです。

		計	
算出上支給額	③ 258,332 円	④ 332 円	258,664 円
内訳	⑤ B 250,000 円	⑤ E 166 円	
	D 8,332 円	F 166 円	
所得税(納付)	⑨ 4,270 円		4,270 円
控除額(調整額)	⑪ 0 円	0 円	0 円
差引支給額			② 254,394 円

① 個人情報保護のため、送金先金融機関の口座番号の一部を「*」で表示しています。

② 算出上支給額の合計から所得税・調整額・社会保険料などを差し引いた1回当たりの送金額です。

③ 年金区分A～Dの年金の支給年金額を12で除した支給月額額の2か月分です。

④ 年金区分E・Fの年金の支給年金額を12で除した支給月額額の2か月分です。

③④の額を算出する際に1円未満の端数が出た場合は、令和4年2月定期支給期に端数分を加算して支払います。

- ⑤ <年金区分>
- A 退職年金、減額退職年金、通算退職年金、障害年金、遺族年金、通算遺族年金、恩退年金
 - B 共済年金 (～平成27年9月受給権発生)
 - C 経過的職域加算額(共済年金)
 - D 厚生年金
 - E 退職等年金給付(終身)
 - F 退職等年金給付(有期)

- ⑥～⑪
- ⑥ 退職一時金の返還額 ⑦ 介護保険料
 - ⑧ 国民健康保険料又は後期高齢者医療制度の保険料
 - ⑨ 所得税 ⑩ 住民税 ⑪ 調整額(過去の過払いへの充当額など)
- (⑥～⑧、⑩は、該当する金額がない場合は空欄になります)

情報を保護するため、圧着ハガキで送付します。ご覧になる際はゆっくりはがしてください。

年金送金のお知らせ Q & A

Q1 「年金送金のお知らせ」は定期支給期ごとに毎回送付されますか？

A1 「年金送金のお知らせ」は年1回、6月定期支給期の前に送付します。他の定期支給期は、次の(1)(2)のいずれかに該当したときに送付します。

(1) 前回と今回の送金額（差引支給額）が異なる場合

ただし、2月定期支給期の端数加算による相違は除きます。

(2) 所得税以外に年金から控除されている額がある場合

年金から所得税以外に控除されている額がなく、かつ、送金額（差引支給額）及び所得税額が変わらない場合には、「年金送金のお知らせ」の送付は年1回(6月のみ)になります。

Q2 住所変更届を提出したのに、「年金送金のお知らせ」が変更前の住所に送付されたのは、なぜですか？

A2 私学事業団で「年金受給権者 住所変更届」を受け付けてから、住所変更の処理が完了するまで1か月ほどかかります。このため、「年金受給権者 住所変更届」を受け付けた時期によっては、住所変更の処理と「年金送金のお知らせ」を作成する処理が前後してしまい、変更前の住所に届くことがあります。

Q3 年金証書番号の数字が同じでアルファベットが違う年金証書を4枚持っていますが、「年金送金のお知らせ」は1枚のみで、見方がわかりません。

A3 アルファベットは年金区分を表しています。「算出上支給額」の内訳欄に、それぞれの金額を表示します。10ページの見本のように、共済年金や厚生年金（A～D）は左側に、退職等年金給付（E・F）は右側に表示します。所得税は、課税対象となる額の合計額に対して一体的に課税されます。また、実際に送金され、通帳等で確認できるのは「差引支給額」（見本の②の額）です。

Q4 「年金送金のお知らせ」の算出上支給額の合計が改定通知書等の支給年金額を6で割った額と合わないのはなぜですか？

A4 奇数月から支給年金額が変わった場合、その直後の定期支給期に支給する偶数月分の年金は変更前の額、奇数月分の年金は変更後の額となるため合わない場合があります。

事例 令和3年4月に加給年金額を失権した場合は、5月分から加算されません。

- ・4月定期支給期（4月15日支給）：2・3月分とも加給年金額の加算あり
- ・6月定期支給期（6月15日支給）：4月分は加給年金額の加算あり、
5月分は加給年金額の加算なし
- ・8月定期支給期（8月13日支給）：6・7月分とも加給年金額の加算なし

この事例の場合は、前回の送金額と今回の送金額（差引支給額）が異なるため（Q1参照）6・8月定期支給期に「年金送金のお知らせ」を送付することになります。

私学事業団の宿泊施設

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT

GP 広島カーテンパレス



たけはら町並み保存地区 上吉井邸 (旧郵便局)

☎082(262)1122(代表)

〒732-0052 広島市東区光町1-15-21

JR「広島」駅新幹線口から徒歩5分

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



竹鶴酒造

安芸の小京都・竹原

広島県竹原市の「町並み保存地区」は重要伝統的建造物群に選定され、江戸時代後期の雰囲気をも残しています。NHKの連続テレビ小説「マッサン」(2014年度後期)のモデルになったニッカウヰスキーの創業者・竹鶴政孝の生家「竹鶴酒造」は、その保存地区内で今も営業を続けています。

初夏の始まりを告げるこの季節に「安芸の小京都・竹原」を散策してみたいはいかがでしょうか。

料金案内

1泊2食付プラン

特選Aコース

(2名1室/1名様)..... **16,000円**

取扱期間：通年

◆夕食は和食会席又は洋食コースのどちらかを選べます。

◆ご予約の際は夕食のお時間をお伝えください。

◆キャンセル又は変更の場合は、宿泊日の2日前までに連絡してください。



葉山

そう よう かく
相洋閣



葉山 (富士山を望む相模湾)

☎046(875)7300

〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口 2040-1

JR「逗子」駅から駅前バスターミナル②番乗り場からバスで「長者ヶ崎」下車、徒歩3分

料金案内

宿泊プラン 葉山(スタンダード)

1泊2食

(2名1室/1名様)..... **10,000円**

取扱期間：通年(夏季繁忙期・年末年始を除きます)

宿泊プラン 相模(夕食グレードアップ)

1泊2食

(2名1室/1名様)..... **11,500円**

取扱期間：通年(夏季繁忙期・年末年始を除きます)

新型コロナウイルス感染症への対応

宿泊施設(ガーデンパレス・宿泊所・保養所)では、皆さまに安心してご宿泊していただくため、徹底した感染予防対策に努めています。お客様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。なお、状況により掲載の宿泊プラン等の内容に変更が生じることがございます。

詳しくは、各宿泊施設にお問い合わせください。

- ご予約・お問い合わせは、各施設でお電話により承ります。
- 私学共済ホームページ〔しがくのやど〕
<https://www.shigakukyosai.jp/yado/> からご予約いただけます。



たい かく そう
対 岳 荘



登山鉄道と紫陽花 (イメージ)

6月中旬の登山鉄道の車窓からは、色鮮やかな紫陽花(あじさい)が目を楽しませてくれます。

紫陽花は標高によって開花時期が異なるため、登山鉄道周辺では7月中旬まで見頃が続きます。

箱根で温泉や観光等をお楽しみください。

☎0460(82)2094

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台 312
 箱根登山鉄道「箱根湯本」駅又は JR「小田原」駅から伊豆箱根バス・箱根登山バスで「大平台」下車、徒歩2分。箱根登山鉄道「大平台」駅下車、徒歩5分

料金案内

味彩プラン

1泊2食

(2名1室(和室)/1名様)..... **13,500円~**

取扱期間: 通年(年末年始を除きます)

- ◆吟味した旬の食材を使用した会席料理をお楽しみいただけます。
- ◆1名様1室ご利用の場合は、1,000円の割り増しとなります。
- ◆上記プランの他、お食事を少なめにアレンジした「湯湯プラン(1泊2食:12,000円~)もご利用いただけます。

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT



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



京会席 (イメージ)



フレンチ (イメージ)



京おばんざい (イメージ)

料金案内

四季彩プラン

1泊2食

(2名1室/1名様)

スタンダードツイン..... **11,500円~**

(1名様)

スタンダードシングル..... **12,000円~**

取扱期間: 通年(年末年始を除きます)



京都ガーデンパレス人気のお得な2食付プラン!

夕食は「京会席」「フレンチ」「京おばんざい」からお選びいただけます。四季折々の自慢の夕食をご堪能ください。

- ◆夕食は追加料金(2,000円、5000円)でグレードアップも可能です。
- ◆朝食は和定食又は洋定食のセットメニューになります。
- ◆その他のお部屋タイプは、お問い合わせください。
- ◆別途 200 円の京都市宿泊税が必要です。

私学メンバーズカードの年会費のお知らせ

私学メンバーズカード(クレジットカード)は、年会費の永年無料サービスを改定し、令和3年4月から年会費が3,300円となりました。なお、一定の条件達成により翌年度の年会費が無料となります。詳しくは、私学共済ホームページ〔きょうさいトピックス〕をご覧ください。

お問い合わせ先 **りそなカードインフォメーションセンター** ☎0120 (559) 197

営業時間: 9:00 ~ 17:00 (土曜・日曜・祝日・年末を除きます)



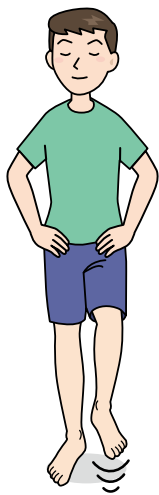
適切な姿勢バランス能力を取り戻そう

東京臨海病院 リハビリテーション室 主任 かさほら たけとし 笠原 剛敏

立ったままで靴下を履きにくくなった、畳床からの立ち座りがしにくくなった、つまずきやすくなったと感じたことはありませんか？崩れた体勢を立て直す「姿勢バランス能力」が低下しているのかもしれません。今回は、姿勢バランス能力を確認する方法と、姿勢バランス能力を鍛える「ジャンプ運動」を紹介します。

姿勢バランス能力を確認してみましょう

目を閉じて片足立ち（閉眼片足立ち）



- ① 裸足で立ち、両手を腰に当てます。
- ② 両眼を閉じ、ゆっくりと片足を上げます。
- ③ 上げた足は、軸足に触れないようにします。上げる足の高さや位置は自由です。
- ④ 軸足がずれたり、上げた足が床に着いたりした時点、又は30秒間できたら終了です。その時間を測定します。

- ⑤ 2回実施測定し、長い方の時間を記録とします。中央労働災害防止協会が公表する「運動機能検査値の新5段階評価」によると、閉眼片足立ちの平均時間は以下のとおりです。

閉眼片足立ちの平均時間

年齢	50歳	60歳	64歳
男性	16.4秒	9.0秒	6.1秒
女性	17.7秒	9.5秒	6.1秒

中央労働災害防止協会 ホームページより抜粋

注意

- ・股・膝・足関節、脊椎に持病のある人は、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。
- ・食後30分以内に行うのは避けましょう。
- ・閉眼片足立ち、ジャンプ運動をする場合は、膝の屈伸運動やアキレス腱を伸ばす準備運動をして、転ばないように注意してください。

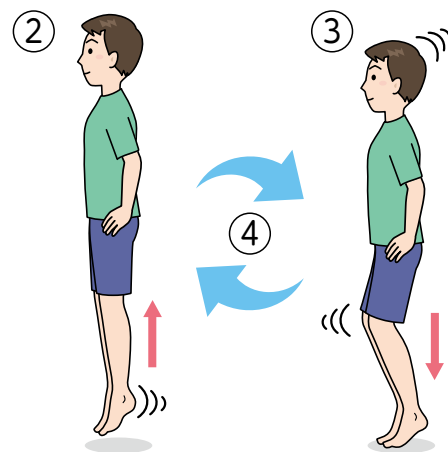
姿勢バランス能力を取り戻しましょう

ジャンプ運動

姿勢バランス能力の維持のため、1日2回以上を目標にジャンプ運動をしてみましょう。

ジャンプ運動は筋肉の瞬発力を高め、垂直方向へ素早く姿勢を安定させるのに有効です。

- ① 裸足で両足を揃えて立ち、両手を腰に当てます。
- ② つま先だけで、軽く、早く、小刻みに真上に跳びます。
- ③ 着地の際は、軽く膝を曲げ、つま先から床に着けます。



- ④ ②と③を20秒間、繰り返します。

読者のページ

たくさんのご応募ありがとうございました

絵画

「丹後半島 伊根舟屋」

兵庫県 青木和男さん



写真

「かやぶきの里の防火放水」

兵庫県 久保田修さん



絵画

「岬の眺め」

神奈川県 橋本繁さん



川柳

大切な物からこわす 孫と住む

千葉県 千葉加津子さん

俳句

朝露に おいしき競う トマト達

東京都 鈴木良子さん

旅先で 食べた鮎寿司 もう一度

広島県 藤井敏乃さん

笛・太鼓 綾なる装束 乱れ舞ふ
子ども神楽に 降臨ぞ見る

滋賀県 桐山菊子さん

短歌

地図ひろげ もう登らない 山辿る
ハイマツ、コケモモ 眼裏に見て

東京都 布村典子さん



絵画

「梅雨の晴れ間(紫陽花)」

大阪府 栗原 繁子さん

作品募集

- 募集対象者** 年金者の作品に限ります。
作品に以下の①～③を書き添えてください。
- ①年金証書記号番号
 - ②年金受給権者の氏名
 - ③住所

- 表紙絵** 『共済だより』の表紙を飾ってみませんか。
6・10・1月号にふさわしい絵がありましたら、ぜひご応募ください。
- ▶作品サイズ B4判程度で横長のもの。
 - ▶作品の裏に「絵のタイトル」を記入してください。
 - ▶水彩・油彩・版画など種類は問いません。

短歌・俳句・川柳・絵手紙
テーマは自由です。

写真 写真にまつわるエピソードと一緒に、とっておきの一枚をお送りください。

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字程度にまとめてお寄せください。

- * 掲載させていただいた人には図書カードをお贈りします。
- * 作品は私学共済ホームページにも掲載させていただきます。
- * 掲載時、匿名を希望される人は、その旨を書き添えてください。
- * 応募作品は原則返却いたしません。返却を希望される場合は、その旨を書き添えてください。
- * 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。
- * 応募の際にいただいた個人情報については、図書カードの送付にのみ使用します。

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 作品募集係

通信研修・通信講座のお知らせ

私学事業団では、充実した生涯生活を過ごしていただくために産業能率大学が実施する「通信研修」とNHK学園が実施する「生涯学習通信講座」を割引で斡旋・紹介しています。

産業能率大学が実施する「通信研修」の約400講座、NHK学園が実施する「生涯学習通信講座」の約100講座が割引利用の対象となります。

そのうちの一部を紹介します(令和3年4月1日現在)。

注 申し込みや講座名・内容等の詳細は、下記の「産業能率大学」、「NHK学園」にお問い合わせください。

●産業能率大学 通信研修 コース一覧(一部)				●NHK学園 生涯学習通信講座 コース一覧(一部)			
No.	コース名	受講期間	特別受講料(税込み)	No.	コース名	受講期間	特別受講料(税込み)
1	筆ペンでらくらく美文字マスター	2か月	9,900円	1	俳句入門～添削で上達	6か月	21,420円
2	話す力を磨く	2か月	13,200円	2	新・自分史入門～私を書く・家族を書く	6か月	28,040円
3	心とカラダを整える！はじめてのマインドフルネス	2か月	9,900円	3	楽しくスケッチ	6か月	17,900円
4	ここで差がつく！正しいことばづかい	2か月	19,800円	4	令和に学ぶ万葉集	3か月	15,400円
5	仕事サクサク！パソコン超速ワザ205	2か月	9,900円	5	プロが答える写真上達のコツ入門	6か月	26,510円

※特典：通常受講料の2,000円引き(一部講座を除きます)

▶申し込み・問い合わせ先

産業能率大学 社会人学習係

〒158-8630 東京都世田谷区等々力6-39-15

☎03(5758)5119 FAX 03(5758)5503

<https://www.hj.sanno.ac.jp/route/index/shigaku/>

▶申し込み・問い合わせ先

NHK学園 団体受講係

〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2

☎042(572)3151 FAX 042(574)1006

<https://www.n-gaku.jp/life/>

私学事業団が年金者の皆様に対し 会費の振り込みをお願いすることは一切ありません

日本私立学校振興・共済事業団(私学事業団)は、厚生年金保険の実施機関として、法律に基づき私学共済に加入していた期間にかかる年金を支給する法人です。

「全国私学共済年金者連盟」や「私学共済年金全国協議会」は、私学共済年金受給者が運営している任意加入の団体で、私学事業団とは別の団体です。

「共済だより」は、私学事業団から年金についてのお知らせや健康増進・福祉事業・宿泊施設のご案内などをするための広報誌です。私学共済の年金を決定したすべての人を対象としていますので、在職中等の理由で年金が全額停止となっている人にも送付しています。

「共済だより」は、6月、10月、1月に発行します

共済だより 第70号
令和3年6月1日発行

編集・発行 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(代表)