

年金者向広報

共済だより

2022
Vol. 74



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)

「蟻も保存食…アリ」 千葉県 釜谷 泉さん

- 「令和5年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を受け取られた人へ
- 在職定時改定の導入による年金額改定の見直し
- 令和4年度版 私学事業団の宿泊施設 16

「公的年金等の受給者の扶養親族等 申告書」を受け取られた人へ

- 対象者宛てに9月中旬に送付しました。
- 対象者は、私学事業団から支給する年金が源泉徴収対象額（表）以上の年金の受給者です。
- 遺族・障害の年金の受給者^{※1}には送付していません。

● 提出期限 ●
**令和4年
10月7日(金)**

送付の対象者

老齢又は退職の年金のうち、私学事業団から令和5年に支給する年金額が表の源泉徴収対象額以上であれば「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」（以下「扶養親族等申告書」といいます）の対象者です。

表 源泉徴収対象額^{※2}

65歳未満（昭和34年1月2日以後に生まれた人）	年金額が108万円以上
65歳以上（昭和34年1月1日以前に生まれた人）	
・国民年金の老齢基礎年金の受給対象とならない人 ^{※3}	年金額が158万円以上
・国民年金の老齢基礎年金の受給対象となる人	年金額が80万円以上

※1 遺族・障害の年金は非課税のため、金額にかかわらず「扶養親族等申告書」は送付しません。

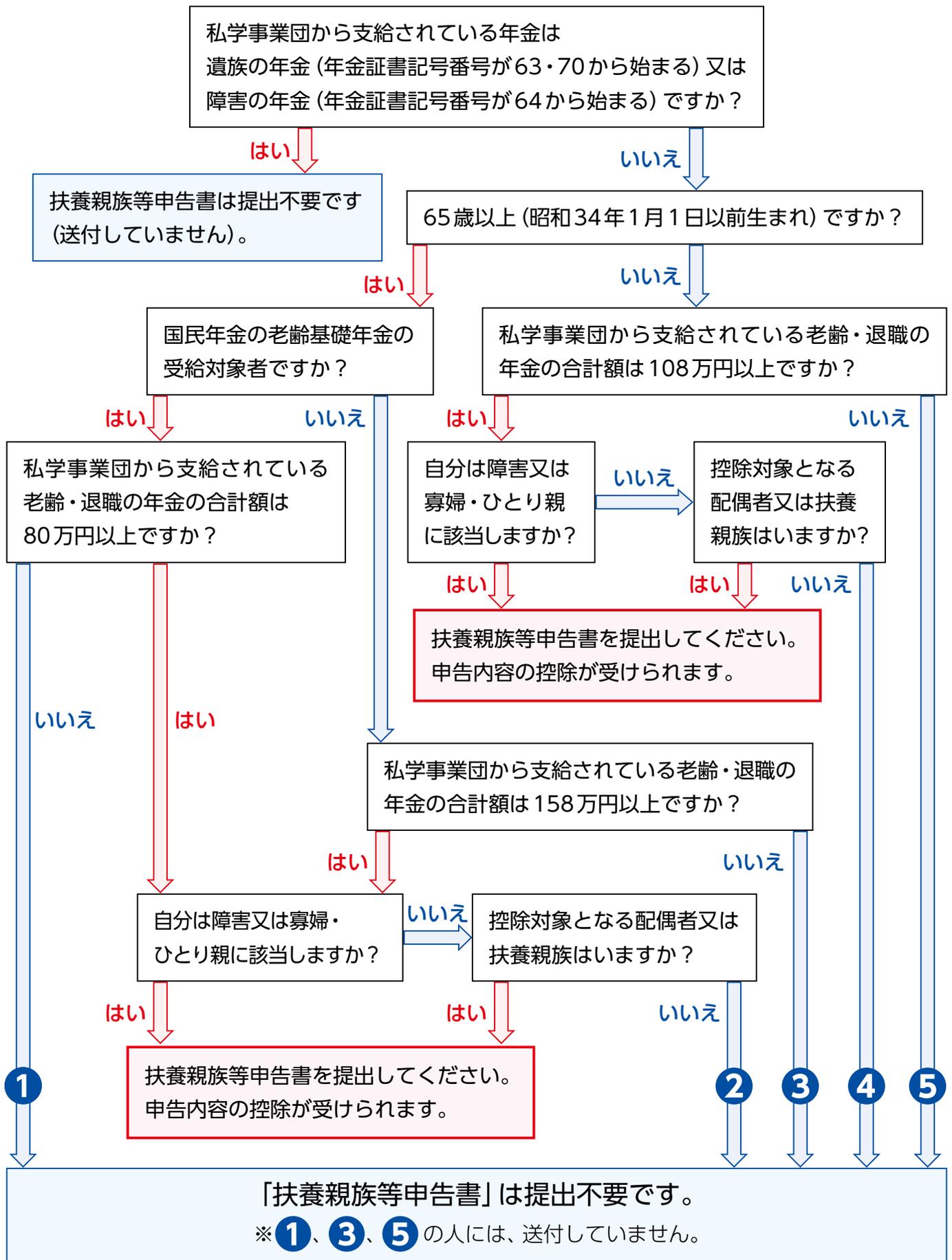
※2 源泉徴収対象額未満の人は源泉徴収の対象とならないため、「扶養親族等申告書」は送付しません。

※3 昭和61年3月31日以前に退職（老齢）の年金の事由が発生している人等が該当します。

- 老齢厚生年金、退職（共済）年金などの公的年金は、所得税法上「雑所得」として、年金の支払いの際に所得税が課税（源泉徴収）されます（ただし、上記※2の人は除きます）。
- 「扶養親族等申告書」を私学事業団に提出すると、年金から所得税を徴収する際に所得控除（寡婦・ひとり親控除、障害者控除、配偶者控除、扶養控除などの人的控除）を受けられます。
- 税制改正により、提出しない場合でも令和2年の年金の支払いから、受給者自身の基礎的控除を受けることができるようになりました。
- 配偶者や扶養親族等が令和5年に退職手当を受ける見込みの場合、所得税の人的控除が受けられなくても、地方税（個人住民税）の人的控除を受けられる可能性があります。配偶者の場合は5年の所得見積額が95万円を超過しても、退職所得見積額を除くと95万円以下となるとき、扶養親族等の場合は5年の所得見積額が48万円を超過しても、退職所得見積額を除くと48万円以下となるときに限られます。また、寡婦やひとり親控除についても同様に、地方税（個人住民税）のみ控除を受けられる場合があります。

詳しくは「扶養親族等申告書」に同封の手引きを確認していただくか、最寄りの税務署やお住まいの自治体にお尋ねください。

自分が「扶養親族等申告書」を提出する対象者かチェックしてみましょう



「扶養親族等申告書」

Q & A

記入方法等については9月中旬に送付した『令和5年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書』の手引きをご確認ください。

Q1 「扶養親族等申告書」が届きません。どうしてですか？

A1 私学事業団から支給する年金が源泉徴収対象額（2ページ表参照）未満である場合は、「扶養親族等申告書」を送付していません。

また、遺族・障害の年金は非課税（所得税を徴収しない）のため、金額にかかわらず送付していません。

Q2 私学事業団に提出した「扶養親族等申告書」の内容を確認したいのですが、どうしたらよいですか？

A2 提出された「扶養親族等申告書」の記入内容等の確認に応じることはできません。必要な場合は、提出前に写しをとっておいてください。

申告内容を修正したい場合は、電話等で「扶養親族等申告書」の再交付を申請したうえで、改めて提出してください。

氏名変更の手続きをお忘れなく

私学事業団に登録した氏名や口座名義が住民基本台帳ネットワークの情報と異なる場合、年金が受け取れなくなる可能性があります。そのため、私学事業団において住民基本台帳ネットワークの氏名と私学事業団に登録された氏名が異なることが判明した場合、登録の住所宛てに氏名変更の手続き書類を送付しています。私学事業団から手続き書類が届いた人に限らず、氏名変更の手続きは速やかにお願いします。

公的年金等の源泉徴収票がマイナポータルからも受け取れます

私学事業団が令和5年1月中旬に送付する「令和4年分 公的年金等の源泉徴収票」から、マイナポータルでも受け取れることとなりました。マイナポータルから受け取るにはe-私書箱に登録、交付申請をしていただく必要があります。

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。行政手続きのワンストップ化、行政機関からのお知らせの確認等ができます。詳細はデジタル庁のマイナポータルホームページ（<https://myna.go.jp/>）を、私学事業団が交付する「令和4年分 公的年金等の源泉徴収票」をマイナポータルから受け取るには、4年10月中旬以降、私学共済ホームページ内から「e-私書箱」（外部ページにリンクします）をご確認ください。

在職定時改定の導入による年金額改定の見直し

令和4年度より、毎年基準日（9月1日）時点で被保険者（加入者）である年金受給権者の老齢厚生年金の年金額は、在職中であっても、毎年10月に改定を行います。この見直しは、高齢期の継続就労による年金増額を、退職を待たずに早期に実感できるようにする観点から行われたものです。

▶▶対象者

次のすべてを満たしている人が対象です。

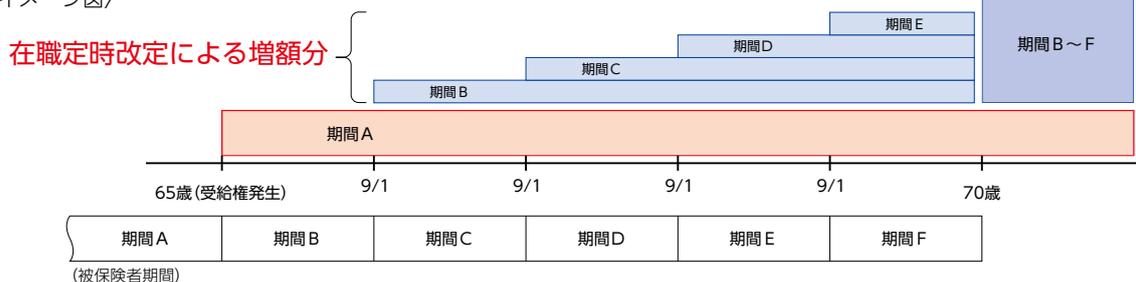
- ・65歳以上であること
- ・老齢厚生年金の受給権者であること
- ・9月1日において厚生年金被保険者（加入者）であること

▶▶見直しの概要（70歳まで継続就労の例）

改正後

65歳以上の被保険者について、在職中であっても、年金額の改定を行います。（毎年1回、10月分から増額となります。年金の受給額は、通常10月分の年金が支給される12月定期支払から変わります）

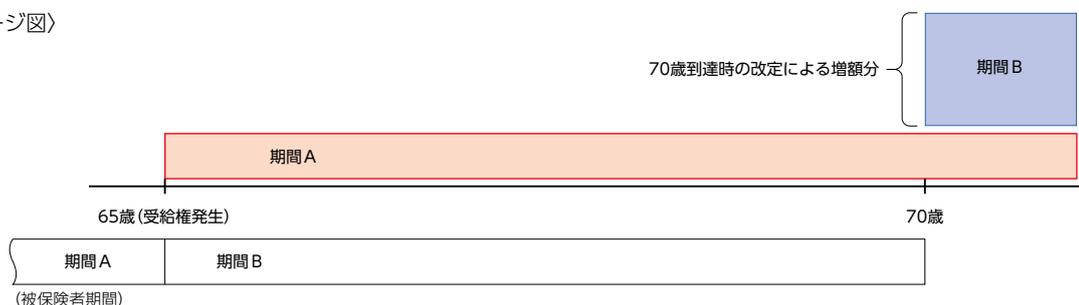
〈イメージ図〉



従来 (参考)

資格喪失時（退職時又は70歳到達時）に、受給権発生後の被保険者期間を年金額の算定期間に反映していました。

〈イメージ図〉



▶▶手続き等

私学事業団で管理している被保険者記録に基づき、自動的に年金額の改定処理を行いますので、年金受給権者が手続き等を行う必要はありません。

対象者には、10月下旬（予定）に「改定・支給年金額変更通知書（期間改定）」により、改定後の年金額等をお知らせします。

注 在職中は、標準報酬月額や標準賞与額により年金額の一部又は全部が支給停止となります。

加給年金額の支給停止

老齢厚生（退職共済）年金又は障害厚生（障害共済）年金の受給権者や加給年金額の加算対象である配偶者が、以下の①～④のいずれかに該当する場合、支給停止となりますので「老齢・障害給付 加給年金額支給停止事由該当届」の提出が必要です。手続きが遅れると、年金の過払いが発生し、後日返還していただく場合があります。必ず私学事業団まで連絡してください。

▶▶ 支給停止となる要件（令和4年4月以降の取り扱い）

- ① 加給年金額対象者である配偶者が、算定期間が20年以上（加入期間を合算する要件に該当し20年以上となる場合や、20年未満であっても特例により20年とみなされる場合を含みます）である老齢・退職を事由とする**年金の受給権を有しているとき**
- ② 加給年金額対象者である配偶者が、障害を事由とする年金の支給を受けるとき
- ③ 65歳以上の老齢厚生年金の受給権者が、子の加算額が加算された障害基礎年金の支給を受けるとき（その子にかかる老齢厚生年金の加給年金額は支給停止）
- ④ 退職共済年金の受給権者に限り、日本年金機構や公務員共済組合で加給年金額が加算された老齢・退職を事由とする年金の支給があるとき

注 ①の要件は令和4年4月に変更されましたが、4年3月以前は老齢・退職を事由とする**年金の支給を受けるとき**に加給年金額が支給停止となっていました。

国会議員又は地方公共団体の議会の議員となった場合の届け出

老齢厚生（退職共済）年金を受けている議員は、歳費の月額（議員報酬の月額）及び期末手当の額と年金の額に応じて、年金が支給停止されます。

以下の①～④のいずれかに該当する場合、年金の過払い等が発生することがありますので、必ず届け出をしてください。

- ① 議員が老齢厚生（退職共済）年金の受給権者になったとき又は老齢厚生（退職共済）年金の受給権者が議員となったとき
- ② 期末手当の支給があったとき
- ③ 歳費の月額（議員報酬の月額）に変更があったとき
- ④ 議員を辞めたとき

▶▶ 届け出

所属する議院（会）の事務局等の証明（※）を受けたうえで、私学事業団に「国会議員又は地方公共団体の議会の議員に係る老齢厚生年金在職支給停止（解除）届」を提出してください。

※ 証明については、歳費の月額（議員報酬の月額）等を明らかにする書類を添えることで代えることができます。

ただし、上記①～④の情報提供を議院（会）事務局等が直接行う場合は、年金受給権者からの届け出は不要です。詳しくは、所属の議院（会）事務局等にお問い合わせください。

公金受取口座を年金受取口座に利用できます

令和4年10月から公的給付支給等口座（以下「公金受取口座」といいます）の登録制度が開始予定です。公金受取口座とは、給付金等の受け取りのための口座として、一人一口座、預貯金口座の情報をマイナンバーとともにあらかじめ国（デジタル庁）に任意で登録できるものです。この公金受取口座を年金や給付金等の受取口座に指定しておくことで、給付金等の申請時に通帳の写し等の添付が不要になります。

私学事業団が送金する年金の受取口座を公金受取口座と同じにする場合は、「年金受給権者受取機関・氏名変更届」（以下「受取機関変更届」といいます）の「マイナポータルに登録済の口座（公金受取口座）を指定する」欄にチェックを入れ、公金受取口座の参考情報（金融機関名、支店名、預金種別、口座番号等）を記入し、私学事業団に提出してください。従来の受取機関変更届と異なり、通帳等の写しや金融機関等の証明を省略することができます。

【問い合わせ先】マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 (95) 0178

デジタル庁「公金受取口座登録制度」https://www.digital.go.jp/policies/account_registration/
マイナポータル <https://myna.go.jp/>

年金に関する質問や相談は

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用意してください。

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/>

私学共済ホームページがリニューアルします

私学共済ホームページは、令和4年11月中旬を目途にリニューアル公開を予定しています。

これまでの事業別の案内に加え、新たに年金受給者等を対象とした利用者別ページを設置します。また、問い合わせの多い情報や利用頻度の高い情報等にアクセスしやすく、より利便性の高いホームページとなるよう準備しています。

なお、リニューアルに伴い、URL等が変更となります。詳細は、私学共済ホームページでお知らせします。

宿泊施設の利用方法

- ご予約は、各施設において電話により承ります。
 - ①宿泊日 ②人数 ③宿泊プラン名
 - ④氏名・年金証書記号番号・連絡先等を伝えてください。
- 以下のホームページからも申し込みできます。
 - ・ガーデンパレスグループ【公式】ホームページ
<https://www.hotelgp.jp/>
 - ・私学共済[しがくのやど]ホームページ
<https://www.shigakukyosai.jp/yado/>
- 掲載している宿泊プラン以外にも、各種宿泊プランをご用意しています。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

年金者福祉施設等利用証
(見本)



【注意事項】

- ・宿泊の際に「年金者福祉施設等利用証」又は「私学メンバーズカード」(クレジットカード)の提示をお願いしています。
 - ※「年金者福祉施設等利用証」は、「年金証書綴」又は「年金者のしおり」に添付しています。
 - ※「私学メンバーズカード」の申し込みは、私学メンバーズカード事務局(りそなカード) ☎0120(559)197までお申し出ください。
- ・掲載の料金は、すべて加入者料金(税・サービス料込み)です。
- ・料金等は、予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・料理写真は一例です。仕入状況等により、料理の内容は変更となる場合があります。

旅Story 「旅ストーリーパスポート」は全国8か所のガーデンパレス合同の特典満載のスタンプ帳です。対象の宿泊プランを、電話又は公式ホームページからガーデンパレスにご予約ください。

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
Gp 札幌ガーデンパレス

☎011(261)5311(代表)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西6丁目

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



札幌市内が紅葉で街並みが色づき、美しい秋の景観を楽しめます。札幌ガーデンパレスそばの北海道庁旧本庁舎(通称「赤レンガ」)や、北海道大学のイチョウ並木を散策して、札幌の秋を感じてみませんか。

◆札幌たびストーリー

デラックスツインルーム

1泊朝食付(2名1室/1名様) 5,250円

トリプルルーム(ソファベッド1台使用)

1泊朝食付(3名1室/1名様) 4,500円

取扱期間: 令和4年10月1日~5年3月31日

(2月4日~12日・ホテル指定日を除きます)

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・北海道庁(赤レンガ)向きのお部屋

道内の温泉の入浴剤をプレゼント

未就学児の宿泊料無料(食事はつきません) ※ベッドを単独で使用する場合を除きます。



北海道庁旧本庁舎

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
Gp 仙台ガーデンパレス

☎022(299)6211(代表)

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-1-5

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



仙台名物の牛タンをホテルのディナーで味わってみませんか。

料理長が焼き上げた牛タンを柚子胡椒・七味唐辛子・山葵の薬味で食し、お刺身や仙台名物「ずんだ餅」もご堪能ください。

◆平日限定! 仙臺牛タン定食付宿泊プラン

1泊2食(1名様) 10,000円

取扱期間: 通年(年末年始を除きます)

※夕食時間(17時~19時)をあらかじめお伺いします。

※朝食は「日本料理 楓」(2階)でのバイキング(7時~9時)です。

※お部屋は利用人数によりシングル・ダブル・ツイン・和室からお選びください。



夕食(イメージ)



●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/>からもご予約いただけます。



HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
Gp 東京カーテンパレス

☎03(3813)6211(代表)
 〒113-0034 東京都文京区湯島 1-7-5
 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 <https://www.hotelgp-tokyo.com>



都立庭園として公開されている「六義園」は、徳川5代将軍綱吉の側用人であった柳沢吉保が、1702年(元禄15年)に造営させた回遊式築山泉水庭園です。例年11月下旬から12月上旬には紅葉がライトアップされ、雪吊りが施されます。



六義園

◆東京たびストーリー「プレミアム洋食」

スーペリアツインルーム
 1泊2食(2名1室/1名様) ... 9,950~16,050円



取扱期間：通年(年末年始を除きます)
 特典：14時チェックイン・12時チェックアウト
 ※夕食は料理長厳選の洋食コースです。他に会席もお選びいただけます。



洋食コース夕食(イメージ)

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
Gp 名古屋カーテンパレス

☎052(957)1022(代表)
 〒460-0003 名古屋市中区錦 3-11-13
 JR「名古屋」駅から地下鉄東山線で「栄」駅下車、1番出口から徒歩5分。地下鉄桜通線「久屋大通」駅(4番出口)、「丸の内」駅(5番出口)から徒歩5分 <https://www.hotelgp-nagoya.com>



名古屋市内では、尾張藩藩主の隠居所に由来し、現在は庭園として公開されている「徳川園」や、尾張徳川家の重宝を展示する「徳川美術館」では大名文化の粋を楽しめます。名古屋ガーデンパレスから路線バスを利用して20分ほどで行くことができる歴史文化施設にお出かけください。



紅葉(11月~12月)の徳川園

◆名古屋たびストーリー「ホテルで楽しむ名古屋めしプラン」

1泊2食(1名様)..... 9,400円~



取扱期間：令和5年3月31日まで
 ※夕食は、洋食と和食からお選びいただけます(事前予約制)。
 洋食・・・手羽先唐揚げ、大海老フライ、味噌カツ、きしめんなどの名古屋めしセット
 和食・・・ひつまぶし



和食(イメージ)

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
Gp 京都カーテンパレス

☎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で「丸太町」駅下車、2番出口から徒歩8分 <https://www.hotelgp-kyoto.com>



◆京都たびストーリー「四季彩プラン」

京都ガーデンパレス人気のお得な2食付プランです。

スタンダードツイン

1泊2食(2名1室/1名様) 12,500円



スタンダードシングル

1泊2食(1名1室/1名様) 13,000円

取扱期間：通年(年末年始を除きます)
 ※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。追加料金(1,000円)で和洋折衷コースもお選びいただけます。
 ※朝食は和定食又は洋定食からお選びいただけます。
 ※京都市宿泊税200円が別途必要になります。



フレンチ(イメージ)



会席(イメージ)

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
大阪カーテンパレス

☎06(6396)6211(代表)
 〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-3-35
 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、15分間隔)で3分 <https://www.hotelgp-osaka.com>



「大阪府民の森 ほしだの森」は、山あいにある紅葉の名所です。山道のハイキングでたどり着く、吊り橋からのパノラマは絶景ですが、最寄駅までは大阪市内から電車でわずか1時間ほどです。大阪ガーデンパレスを拠点に吊り橋からの紅葉をお楽しみください。

◆ 開業40周年記念ツインルームプラン
 ~釜飯御膳と朝食バイキング~天然温泉でほっこり

夕食は人気の「選べる釜飯御膳」、朝食は和洋バイキングをお楽しみいただける、宿泊プランです。特典として、大阪ガーデンパレスの向かいの「天然温泉 ひなたの湯」の当日無料券をプレゼントします。

1泊2食(2名1室/2名様) **16,000円**

取扱期間：令和5年3月31日まで(年末年始を除きます)
 ※夕食はフレンチコースへの変更もできます。
 ※1室2名様での予約とさせていただきます。



紅葉(11月中旬~12月上旬)の吊り橋



夕食(イメージ)

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
広島カーテンパレス

☎082(262)1122(代表)
 〒732-0052 広島市東区光町1-15-21
 JR「広島」駅新幹線口(北口)から徒歩5分
<https://www.hotelgp-hiroshima.com>



東広島市の西条は、兵庫県の灘、京都府の伏見とともに、「日本三大銘醸地」です。JR西条駅そばの西条酒蔵通りは、「酒都西条」を思わせる蔵元の白壁が続くレトロな街並みです。

広島ガーデンパレスを拠点に「吟醸酒発祥の地」でもある西条で酒蔵巡りをしてみてはいかがでしょうか。

◆ 朝食付き宿泊プラン

「朝ご飯は大事な1日のパワーの源!」そんな人にぴったりの朝食付き宿泊プランです。

1泊朝食付(2名1室/1名様) **7,800円**

取扱期間：通年
 ※キャンセル又はご変更は、宿泊日の2日前までにご連絡ください。



西条酒蔵通り



ツインルーム

HOTEL & BANQUET
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
 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 <https://www.hotelgp-fukuoka.com>



これからの寒さが厳しくなる季節には、水炊き、もつ鍋、ラーメン、うどんなど、身も心も温まる福岡グルメが恋しくなります。福岡ガーデンパレスを拠点に福岡の味をぜひご堪能ください。

◆ 旅ストーリー宿泊プラン

ツインルーム

1泊朝食付(2名1室/1名様) ... **5,500円**

取扱期間：通年
 特典：チェックイン14時・チェックアウト12時
 ※土曜・祝前日は上記料金の1,500円の割り増しとなります。
 ※朝食はバイキング(人気のホテル特製朝カレー、明太子など)です。
 ※福岡市宿泊税200円が別途必要になります。



朝食(イメージ)



水炊き(写真提供：福岡市)

共済だよりで紹介している各施設及び催し等については、新型コロナウイルス感染症にかかる政府等の対応状況により、休館や変更・中止となる場合があります。また、各ガーデンパレス及び宿泊施設においても、プラン等の内容が変更となる場合があります。詳細は、各施設等にお問い合わせください。



しきしまかん
敷島館



☎0465(63)3755

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上745
JR「湯河原」駅から「奥湯河原」行き又は「不動滝」行きバスで15分「美術館前」下車、すぐ前

湯河原はみかんも豊富で、10月中旬からみかん狩りが始まります。みかん狩りの後は、敷島館自慢の源泉掛け流しの温泉でおくつろぎください。

11月中旬からは、奥湯河原もみじの郷で紅葉を楽しむことができます。



みかん畑

◆ 和食会席コース

旬の食材を吟味した当館一番人気の和食会席コースです。
1泊2食(2名1室/1名様) 12,100円
(土曜・祝前日・繁忙期は12,600円)
取扱期間：通年(年末年始を除きます)

◆ 年金者保養パック

2泊4食(1名様) 20,200円
取扱期間：通年(年末年始・GW・お盆・繁忙期を除きます)



たいがくそう
対岳荘



☎0460(82)2094

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台312
JR「小田原」駅・箱根登山電車「箱根湯本」駅からバスで「大平台」下車、徒歩2分。箱根登山電車「大平台」から徒歩5分

箱根の山々は紅葉に染まり、仙石原では黄金色のススキが風になびき、芦ノ湖の湖畔からは雄大な富士山をご覧いただけます。観光の後は源泉掛け流しの温泉で疲れを癒してください。



仙石原のすずき草原

◆ 味彩プラン

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泊2食(2名1室/1名様) 13,500円~
取扱期間：通年(年末年始を除きます)
※お食事の量を控えめにした「漫湯プラン(12,000円~：年末年始・祝前日を除きます)」もあります。
※追加料理・お祝い用ケーキなどもご用意しています。
※日帰り温泉もご利用いただけます。お越しの際はお問い合わせください。



そう
あじさい荘



☎0467(22)3506

〒248-0021 神奈川県鎌倉市坂ノ下25-4
JR「鎌倉」駅から江ノ島電鉄「長谷」駅下車、徒歩8分

紅葉を前にした鎌倉の長谷寺では、秋明菊などが見ごろです。秋の七草のひとつ藤袴、朝方から昼にかけて花の色が白から桃色に変化する酔芙蓉などが、武家の古都を彩ります。あじさい荘に宿泊し、鎌倉の秋をご満喫ください。



鎌倉の花手水

◆ 長谷プラン

1泊2食(2名1室/1名様) 11,200円
取扱期間：通年(年末年始・夏期間を除きます)

◆ あじさいプラン

1泊2食(2名1室/1名様) 9,500円
取扱期間：通年(年末年始・夏期間を除きます)

※いずれのプランも1名1室でご利用の場合、1,500円の割り増しとなります。



そうようかく
相洋閣



☎046(875)7300

〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口2040-1
JR「逗子」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

澄み切った秋空の下、相模湾越しに江の島や富士山、伊豆半島を一望することができます。客室からは、日中のコバルトブルーの海と夕刻のムード豊かな夕焼けの二つの眺望をお楽しみください。



相洋閣からの夕焼け

◆ 葉山プラン(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(年末年始・夏期間を除きます)

◆ 相模プラン(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(年末年始・夏期間を除きます)

※いずれのプランも1名1室でご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。

軽井沢

すずかる荘



☎0267(45)7311
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉3607
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



紅葉(10月中旬～11月上旬)の雲場池

◆紅葉プラン

1泊2食(2名1室/1名様)和室.....9,600円
1泊2食(2名1室/1名様)コテージ.....10,600円

取扱期間：令和4年11月30日まで

◆私学年金者プラン

2泊4食(2名1室/1名様).....18,200円

取扱期間：通年(年末年始・GW・夏期間・繁忙期を除きます)
※2名様からの予約を承ります。

金沢

兼六荘



☎076(232)1239
〒920-0918 金沢市尾山町6-40
JR「金沢」駅兼六園口(東口)から北鉄バス「南町・尾山神社」下車、徒歩3分



花の膳(イメージ)



雪の膳(イメージ)

◆「加賀料理 秋月」で楽しむ加賀会席プラン「花の膳」

1泊2食(2名1室/1名様).....17,800円

取扱期間：令和5年3月31日まで(火曜日を除きます)

◆「加賀料理 秋月」で楽しむ加賀会席プラン「雪の膳」

1泊2食(2名1室/1名様).....11,700円

取扱期間：令和5年3月31日まで
(年末年始・火曜日を除きます)

※いずれのプランも1名1室でご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。
※「加賀料理 秋月」(料亭)への送迎車は相乗りとなります。
※朝食は兼六荘でご用意します。
※金沢市宿泊税200円を含みます。

京都

白河院



☎075(761)0201
〒606-8333 京都市左京区岡崎法勝寺町16
JR「京都」駅前市バスターミナルA-1番乗り場、阪急「京都河原町」駅・京阪「三条」駅から市バス5号系統「銀閣寺・岩倉」行きバスで「岡崎法勝寺町」下車、すぐ前

白河院から徒歩圏内の「真如堂」では、美しい紅葉と三重塔を落ち着いた静けさの中でご鑑賞いただけます。
この時期ならではの奥深い京都をお楽しみください。



真如堂

◆本格京会席コース

1泊2食(1名様).....13,400円・14,500円・15,700円

取扱期間：通年(年末年始・繁忙期を除きます)
※夕食の内容により料金が異なります。
※京都市宿泊税200円を含みます。

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穩7148
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

志賀高原では、10月上旬から紅葉の見ごろを迎えます。国道292号沿いの潤満滝の展望台からは、落差107メートルの大瀑布の迫力と紅葉美をお楽しみいただけます。

この秋は志賀高原の紅葉をぜひご覧ください。



潤満滝

◆晩秋満喫プラン

平日に志賀高原の大自然を独り占めするお得な宿泊プランです。

1泊2食(1名様).....7,000円

取扱期間：11月1日から11月30日
(土曜・祝前日を除きます)



年末年始の宿泊施設



私学事業団の直営宿泊施設は年末年始も休まず営業します。

ガーデンパレスの年末年始期間の料金

宿泊予約は、各ガーデンパレスへお電話いただくか、ホームページからお申し込みください。
ガーデンパレスグループ【公式】ホームページ(<https://www.hotelgp.jp/>)

※予約状況は常に変動しています。ホームページ上で満室と表示されていてもキャンセル等により予約可能な場合もありますので、空室については電話にて直接各ガーデンパレスへお問い合わせください。

ガーデンパレス名	宿泊料金	備考	おせち販売
札幌ガーデンパレス ☎011(261)5311	通常料金	●四川飯店：12月29日～31日は休業 (1月1日17時から通常営業)	
仙台ガーデンパレス ☎022(299)6211	通常料金	●12月30日～1月3日の夕食は予約制で20時までの営業	
東京ガーデンパレス ☎03(3813)6211	通常料金 ・年末年始プラン (1泊朝食) 1名様 12,000円～	●年末年始プラン期間：12月31日～1月1日 ●洋食レストラン：12月31日は年末特別メニュー 1月1日～3日の昼食・夕食は年始特別ブッフェ ●和食堂：1月1日～9日は正月特別メニュー	—
名古屋ガーデンパレス ☎052(957)1022	通常料金	●和食堂：12月29日～1月3日は21時30分までの営業 ●洋食レストラン：12月29日～1月3日は21時30分までの営業 (カラオケバーは一部休業あり) ●コーヒーラウンジ：12月28日～1月3日は休業	—
京都ガーデンパレス ☎075(411)0111	通常料金 ・年末年始プラン (1泊2食) シングル1名様 19,700円～ ツイン2名様 37,600円～	●年末年始プラン期間：12月31日～1月3日 ●和食堂：12月31日～1月3日昼のみ限定メニューで営業 ●洋食レストラン：12月31日昼～1月4日朝は年末年始特別メニュー ※京都市宿泊税200円が別途必要になります。	
大阪ガーデンパレス ☎06(6396)6211	通常料金 ・年末年始プラン (1泊2食) 1名様 15,600円～	●年末年始プラン期間：12月31日～1月3日 ●洋食レストラン：1月1日～3日朝は正月特別メニュー ●和食堂：12月31日～1月3日は年末年始特別メニュー	—
広島ガーデンパレス ☎082(262)1122	通常料金	●和風レストラン：12月28日～1月9日は年末年始特別メニュー	—
福岡ガーデンパレス ☎092(713)1112	通常料金	●通常営業 ※福岡市宿泊税200円が別途必要になります。	—



おせちの販売について

札幌・仙台・京都の各ガーデンパレスでは、数量限定でおせち料理の販売を行っています。
詳しくはホームページをご覧ください、電話で各ガーデンパレスにお問い合わせください。

宿泊所・保養所の年末年始期間の料金

宿泊予約は、各宿泊所・保養所に電話でお申し込みください。

宿泊所・保養所名	電話番号	12月31日～1月3日の宿泊料金(1泊2食)	
		大人	子ども
湯河原 敷島館	0465(63)3755	17,900円	10,400円
箱根 対岳荘	0460(82)2094	17,500円	10,200円
鎌倉 あじさい荘	0467(22)3506	13,500円	9,000円
葉山 相洋閣	046(875)7300	15,500円	9,300円
金沢 兼六荘	076(232)1239	17,800円(ツインA)	
志賀高原 やまゆり荘	0269(34)2102	9,700円	5,800円
軽井沢 すずかる荘	0267(45)7311	13,300円	7,800円
京都 白河院	075(761)0201	17,700円	10,500円

◎12月31日と1月の宿泊予約は、10月1日から受け付けます(兼六荘のみ、すでに受付を開始しています)。

◎宿泊施設によっては予約の電話が集中し、かかりにくい場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※子ども料金の対象は、3歳以上小学生以下となります。

※兼六荘の宿泊料金には、金沢市宿泊税が含まれています。

※白河院の宿泊料金には、京都市宿泊税が含まれています。

高齢者のストレス

東京臨海病院 健康医学センター 看護師 石井 純子

ストレスとは、外部からの刺激によって生じる緊張状態のことをいいます。日常生活のさまざまな変化がストレスの原因となるため、年齢とともにストレスの内容は変化します。高齢者になると、その変化はさらに大きくなります。ストレスを正しく理解するために、高齢者にみられるストレスについてご説明します。

高齢者のストレスとなる刺激

退職に関わる出来事・・・社会的役割の変化、人間関係の変化、収入の変化 など
健康に関わる出来事・・・自分自身の病気、家族の病気、親しい人との死別 など
介護に関わる出来事・・・介護に対する義務感・責任感
介護を受ける側になることへの不安感 など

こころやからだに生じる反応

ストレスをためすぎると、こころとからだに不調をきたします。

こころの反応・・・

気分の落ち込み
意欲の低下
怒りっぽくなる
趣味が楽しめない など



からだの反応・・・

食欲の低下
体重減少
睡眠障害
だるさ など

ストレスに気づく

ストレスによる反応が続くと、治療が必要な病気につながります。
早めに対処できるよう、自分自身のストレスに気がつくことが重要です。

ストレスと上手く付き合うために

高齢者のストレスは、社会的なサポートを受けることで緩和されるものが多くあります。
身近な人への相談だけでなく、医療や地域の福祉サービスなどを利用して支援を受けることも大切です。

【参考】

- ・厚生労働省ホームページ
- 「みんなのメンタルヘルス」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/> (最終閲覧令和4年7月12日)
- 「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp> (最終閲覧令和4年7月12日)
- ・ストレス科学研究 2014年 29巻

【特集】老化とストレス

「加齢に伴う社会的役割および人間関係の変化と高齢者のストレス」 長田久雄・刈谷亮太



たくさんのご応募
ありがとうございます
ございました

短歌

どうしても
降りれぬ段差 更に増す
眼を病む犬の 気持に馳せり

福岡県 樹華さん

俳句

秋風に 葉っぱフリフリ 芋畑

神奈川県 望月愉見子さん

川柳

コロナ禍も
笑顔の花束 プレゼント

宮城県 阿部澄江さん

そのお年
もう宜しいでしよと 美容外科

愛知県 林鎮代さん

絵画



水彩画

「洋梨と柘榴」

東京都 四ツ谷栄さん



日本画

「秋桜」

岡山県 大前孝江さん



水墨画

「なかよし」

埼玉県 中島諄子さん

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します。
- * 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

電話による健康増進・介護相談サービス

私学事業団では東京臨海病院医療福祉相談室にフリーダイヤルを設け、健康や介護に関するさまざまな悩み・疑問に経験豊かなソーシャルワーカーが直接お答えしています。

なお、症状についてのご相談の場合、受診科の選択はお答えできませんが、病気の特定や診断はしていませんのでご了承ください。

プライバシーは厳守しますので、安心してご相談ください。

東京臨海病院 医療福祉相談室

 **0120(684)550**

- 通話料・相談料は無料です。
(携帯電話からも利用できます)
- 受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
(土・日・祝日及び年末年始は受け付けていません)
※電話番号をお間違えないようにお願いします。



年会費初年度無料

年間30万円(税込)以上ショッピングご利用で、翌年度も無料

直営宿泊施設の永久利用証を兼ねたクレジットカード

私学メンバーズカード受付中

退職後も生涯利用可能

海外・国内旅行傷害保険最高5,000万円付

空港ラウンジ無料利用可

Apple Pay, Google Pay™にも対応!

年会費 ●本会員: 3,300円(税込) ●家族会員: 無料

お申込み対象 ●本会員: 私学共済の加入者(任意継続加入者も含みます)、年金受給者 ●家族会員: 本会員の配偶者



※お申込みはJCB/Visa/Mastercardのうち、いずれか1つとなります。

いつものお支払いで
年間30万円(税込)以上ご利用達成!

カードご利用例

公共料金・通信費のお支払いカードとして

 公共料金 ……15,000円

 携帯・プロバイダー…10,000円

毎月25,000円 × 12ヵ月

年間ご利用金額合計 **300,000円**

※Apple, Apple Pay, iPhoneはApple Inc.の商標です。
※iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※Google PayはGoogle LLCの商標です。

お申込み・
詳しくは

私学メンバーズカード

検索

<https://www.resonacard.co.jp/shigakucard/>



お問合せ先

りそなカードインフォメーションセンター 私学メンバーズカード事務局

0120-559-197 (受付時間 9:00～17:00 土・日・祝日・年末年始休み)

※新型コロナウイルス感染症拡大を鑑み、受付時間を短縮させていただく場合がございます。

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団体です。

「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74号

令和4年10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)