

年金者向広報

共済だより



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）

「初夏の田園」 愛知県 水野 容子さん

CONTENTS

- 令和6年度の年金額～「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
- 令和6年公的年金等からの所得税の定額減税の実施
- 6月に送付します 年金送金のお知らせ

令和 6 年度の年金額

～「年金額改定通知書」を送付します～

◆ 年金額は前年度から 2.7% の引き上げ

年金額は、毎年度、物価や賃金の変動に応じて改定（増額又は減額）するしくみです。

令和 6 年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（プラス 3.1%）から、マクロ経済スライドによる調整率（マイナス 0.4%）により調整した結果、**プラス 2.7% の増額改定（※）**となりました。

なお、改定後の年金額は、**令和 6 年 6 月定期支給期（4 月分・5 月分）から適用**されます。

※ 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（令和 5 年 4 月以降の期間）を有する人などは、年金額が減額又は同額になる場合や、増額幅が 2.7% に満たない場合があります。

◆ 年金額改定の考え方

物価や賃金の変動率と年金額の改定率の関係は、法律で定められています。具体的な「年金額の改定ルール」と「令和 6 年度の年金額改定」を説明します。

年金額の改定ルール

- ① 名目手取り賃金変動率 > 物価変動率の場合…原則の扱い
➡ 67 歳以下の人は名目手取り賃金変動率を、68 歳以上の人は物価変動率を基準に年金額を改定します。
 - ② 名目手取り賃金変動率 < 物価変動率の場合…例外的な扱い
➡ 67 歳以下の人も 68 歳以上の人も、名目手取り賃金変動率を基準に年金額を改定します。
 - ③ ①及び②に加えて、マクロ経済スライドによる調整（※）が導入されています。
- ※ 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を抑制するものです。

令和 6 年度の年金額改定

令和 6 年度における年金額改定の指標は次のとおりです。

- ・ 物価変動率（令和 5 年平均の全国消費者物価指数）＝対前年比でプラス 3.2%
- ・ 名目手取り賃金変動率＝プラス 3.1%
- ・ マクロ経済スライドによる調整率＝マイナス 0.4%

以上のことから、「名目手取り賃金変動率 < 物価変動率」となるため、名目手取り賃金変動率を基準に年金額を改定します。

$$\begin{array}{rclcl} \text{令和 6 年度の改定率} & = & \text{名目手取り賃金変動率} & - & \text{マクロ経済スライドによる調整率} \\ (2.7\%) & = & (3.1\%) & - & (0.4\%) \end{array}$$

◆ 年金額改定通知書のレイアウトを変更しました！

令和6年度から送付する「年金額改定通知書」は、5年度までと比べてレイアウトを変更しました。記載内容は次のとおりです。

注 一部の人や再交付時に送付する「年金額改定通知書」は従前のレイアウトになります。

年金額改定通知書の見方（記載内容）

受給権者氏名 私学 太郎

受給権者生年月日 昭和33年 1月31日

基礎年金番号 9500-876543

見本

1 支給年金額変更年月 令和 6年 4月

2 年金証書記号番号 〔年金の種類〕	3 年金額 ①	4 停止事由	5 停止額 ②	6 支給年金額 ①－②
99-999999C 〔〇〇(共済)年金〕	235,719 円		0 円	235,719 円
99-999999D 〔〇〇厚生年金〕	1,178,600 円	在職中	109,765 円	1,068,835 円
7 合計(年額)	1,414,319 円		109,765 円	8 1,304,554 円

9 【参考】
改定前の合計(年額) 年金額 1,377,137 円 停止額 106,880 円 支給年金額 1,270,257 円

1 支給年金額変更年月

年金額が変更となる年月を記載しています。年金の受取額が変わるのは、令和6年4月分の年金が支給される**6月定期支給期**からです。

2 年金証書記号番号 〔年金の種類〕

年金証書記号番号と年金の種類（老齢・障害・遺族の年金の種類）を記載しています。

3 年金額①

令和6年4月からの年金額を年額で記載しています。

4 停止事由

5 停止額②

年金額の一部（又は全部）が支給停止されている場合、その停止の理由、停止額を記載しています。

支給停止となっている場合、その停止は今回の改定から始まったものではなく、以前から停止となっているものです。5ページの「年金の支給停止」も参考にしてください。

6 支給年金額①－②

実際に支給される年金額を年額で記載しています。

7 合計(年額)

8 支給年金額の合計

2に2種類の年金が記載されている場合、**356**の上段と下段の金額をそれぞれ合計して記載しています。

8が**実際に支給される年金額(年額)**です。

9 改定前の合計(年額)

令和6年3月までの年金額等の合計(年額)を記載しています。

◆ 年金送金のお知らせ

6月定期支給（4月分・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。

◆ 「年金額改定通知書」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、一人で複数の事由の年金受給権を持っている場合、「年金額改定通知書」を複数枚送付します。

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

「年金額改定通知書」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。

「老齢（退職）給付」と「遺族給付」	老齢（退職）の年金は「61 - 」、遺族の年金は「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）給付」と「障害給付」	老齢（退職）の年金は「61 - 」、障害の年金は「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 - 」、障害の年金は「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。

◆ 「年金額改定通知書」が同封されていない人

本誌に「年金額改定通知書」が同封されていない人には、後日「決定・改定・支給年金額変更通知書」等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「年金額改定通知書」「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6年3月以降に退職した人

「年金額改定通知書」は、すべての年金受給者の分を一斉に作成し送付しています。「年金額改定通知書」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」のままになっています。

私学事業団が退職を確認でき次第、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、私立学校等以外（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、通知書の送付まで一定期間を要します。

◆ 年金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権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
- ② 65歳に到達したとき
- ③ 毎年9月1日（65歳以上の人に限ります）
- ④ 70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「年金額改定通知書」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、法令に基づいて今年度の年金額を計算したものです。「年金額改定通知書」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、**以前から支給停止となっているものです**。「年金額改定通知書」の「【参考】改定前の合計（年額）」の記載や、過去に送付した「年金額改定通知書」などを併せて確認してください。

なお、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、遺族の異なる事由の年金給付の受給権を複数有している場合の停止
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（退職）給付分を優先的に受給することによる停止

注 停止の事由はこの他にもあります。

◆ 在職中の支給停止の基準額が変更になりました

老齢厚生年金又は退職（共済）年金について、厚生年金保険の被保険者等（私学在職を含みます）である間の支給停止額を計算する際の基準額が、名目賃金の変動により、次のとおり変更になりました。

令和6年3月31日まで	令和6年4月1日から
48万円	50万円

計算方法の詳細等については、6～7ページの「在職中の支給停止（報酬が変わったときの取り扱い等）」を参照してください。

◆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）年金の受給権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 50 万円を超えるときは、超えた額の 2 分の 1 の基本月額を支給停止します。

支給停止計算式 = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 50 万円) × 2 分の 1

※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

学校等から私学事業団へ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（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 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

（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。そのため、上記（１）（２）のように標準報酬月額の改定があっても、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。次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6年4月に報酬が変動し、4月～6月の報酬月額を7月に報告する場合
(令和6年4月以降は賞与の支給なし) [単位: 万円]

年	令和5年						令和6年						
月	4	5	6	7	11	12	1	2	3	4	5	6	7
報酬	50	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	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6年4月の総報酬月額相当額**
- $$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \Rightarrow \frac{50 \text{ 万円}}{R6.4} + \frac{(90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円})}{R5.6 \quad R5.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{65.0 \text{ 万円}}{R6.4} \end{array}$$
- B 令和6年6月の総報酬月額相当額**
- $$\Rightarrow \frac{50 \text{ 万円}}{R6.6} + \frac{90 \text{ 万円}}{R5.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{57.5 \text{ 万円}}{R6.6}$$
- C 令和6年7月の総報酬月額相当額**
- $$\Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R6.7} + \frac{90 \text{ 万円}}{R5.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{27.5 \text{ 万円}}{R6.7}$$

例2) 即時改定…令和6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6年4月以降は賞与の支給なし) [単位: 万円]

年	令和5年						令和6年						
月	4	5	6	7	11	12	1	2	3	4	5	6	7
報酬	50	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	20	20	20	20
標準賞与額	—	—	90	—	—	90	—	—	—	—	—	—	—

報酬は20万円に下がり、標準報酬月額を20万円に改定

- A 令和6年4月の総報酬月額相当額**
- $$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R6.4} + \frac{(90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円})}{R5.6 \quad R5.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{35.0 \text{ 万円}}{R6.4} \end{array}$$
- B 令和6年6月の総報酬月額相当額**
- $$\Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R6.6} + \frac{90 \text{ 万円}}{R5.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{27.5 \text{ 万円}}{R6.6}$$

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報酬月額等の情報を管理しています。私学事業団では、その情報を受けて年金の支給停止額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。
- ・経過職域加算額（退職共済年金）、退職（共済）年金の職域部分は、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

▶ 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老齢厚生年金（65 歳前に限ります）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 か月分の年金は停止されます。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（待期期間、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（求職取り消し）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、次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又は「雇用保険受給資格通知（全件版）」のすべての写し

▶ 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、老齢厚生年金（65 歳前に限ります）は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 % 未満になる場合もあります。

支給停止とならないとき

次の①～③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。

- ① 標準報酬月額が 60 歳時賃金の 75%以上であるとき
- ② 標準報酬月額が支給限度額以上であるとき
- ③ 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、次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

令和 6 年公的年金等からの 所得税の定額減税の実施

令和 6 年度税制改正において、所得税の定額減税が実施されます。

公的年金等の受給者についても、令和 6 年 6 月から年金受給者本人 3 万円、同一生計配偶者及び扶養親族 1 人につき 3 万円の合計額を控除税額とし、所得税額を限度として控除を実施します。

定額減税の制度等にかかる詳細については、国税庁ホームページを確認いただくか、最寄りの税務署にお問い合わせください。

住民基本台帳ネットワークの 情報による氏名変更

住民基本台帳ネットワークの情報により氏名変更が確認できた場合、変更後の氏名で年金証書を交付するための書類を送付します。また、私学事業団の年金記録上の氏名を住民基本台帳ネットワークの氏名に合わせて変更する際、年金振込先の口座名義につきましても併せて変更します。

なお、遺族の年金を受給している人は、氏名変更の理由（例：再婚）によっては遺族の年金が失権する場合があります。「年金受給権者 受取機関・氏名変更届」を送付しますので、現在お持ちの年金証書及び戸籍抄本を添付のうえご提出ください。



年金送金のお知らせ

「年金送金のお知らせ」は、令和6年6月定期支給期から令和7年4月定期支給期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に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6年●月●日

令和6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
オチャノミス ① 077****

令和6年6月定期支給期(令和6年6月14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	
⑥			
⑦			
⑧			
所得税(納付)	⑨ 4,270 円		4,270 円
⑩			
控除額(調整額)	⑪ 0 円	0 円	0 円
差引支給額	② 254,394 円		

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)
(該当する金額がない場合、⑥～⑧、⑩は空欄になります)

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6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)

注 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

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6月定期支給期前に送付します。他の定期支給期は、次の①②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（10ページ※欄参照）。
- ② 所得税以外に年金から控除されている額がある場合（見本の⑥～⑧、⑩、⑪参照）。

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」を受け付けた後、住所変更の処理が完了するまでに約1か月かかります。そのため、「年金受給権者 住所変更届」を受け付けた時期によっては、「年金送金のお知らせ」が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（見本の⑤）。「算出上支給額」の内訳欄に、それぞれの金額を表示します。共済年金や厚生年金（A～D）は左側（見本の③）に、退職等年金給付（E・F）は右側（見本の④）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（見本の⑨）。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）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 年金額等の改定等により、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であるため合わない場合があります。

事例 令和6年6月に加給年金額を失権した場合は、7月分から支給年金額が変わります。

- ・ 6月定期支給期（6月14日支給）：4月分・5月分とも加給年金額の加算あり
- ・ 8月定期支給期（8月15日支給）：6月分は加給年金額の加算あり、
7月分は加算なし
- ・ 10月定期支給期（10月15日支給）：8月分・9月分とも加給年金額の加算なし

なお、この事例の場合は、定期支給期ごとに送金額（差引支給額）が変わるため6月・8月・10月定期支給期に「年金送金のお知らせ」を送付します（Q1参照）。

私学事業団の宿泊施設



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



貴船の川床

京都の夏の風物詩「川床」には「かわゆか」と「かわどこ」の二つの呼び方があります。「かわゆか」は京都市街を流れる鴨川に設けられた「納涼床」を指します。「かわどこ」は、鴨川の源流地域である、鞍馬や貴船を流れる溪流のすぐ上に設けられた床です。

山中にある貴船は、溪流の瀬音が心地よく、6月末にはホタルが舞い、盛夏の気温は京都市街より10度ほど低いことが特徴です。

京都の「川床」をぜひお楽しみください。

料金案内

京都 貴船川床 夕涼みプラン《貴船までの往復送迎付》

1泊2食(2名1室/1名様) **18,400円～**

全国的にもまれな川面のすぐ上に用意された床で鱧や鮎といった旬の食材を使用した京会席をご堪能ください。

行程：17：30ホテル出発→貴船で夕食→20：30ごろ帰館
 取扱期間：令和6年7月1日～9月24日

- ・2名様から予約を承ります。
 - ・雨天、川の増水時などは貴船施設内(屋内)での夕食となります。
 - ・朝食は和定食又は洋定食からお選びください。
 - ・京都市宿泊税200円が別途必要です。
 - ・6月30日までは「貴船川床(昼食付)」プランもあります。
- 詳しくは、京都ガーデンパレスまでお問い合わせください。



夕食(イメージ)

京都

しら かわ いん
白河院
 ☎075(761)0201

〒606-8333 京都市左京区岡崎法勝寺町16
 JR「京都」駅南口バスターミナル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



青もみじが鮮やかな季節になり、白河院の庭園でも新緑が映え、庭園美を存分に味わえます。

平安神宮神苑を手がけた七代目小川治兵衛(通称：植治)が作庭したこの庭園は、東山を借景に琵琶湖疏水を利用した滝やせせらぎのある京都ならではのつくりになっており、ロビーからの庭園の眺めは格別です。

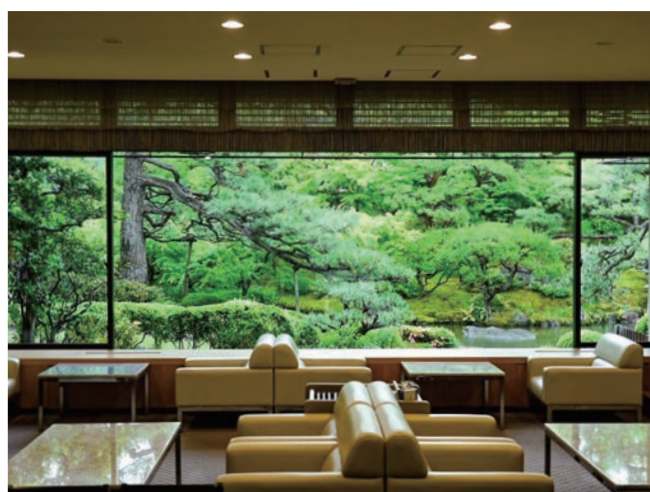
庭園鑑賞後は、夕食の京会席を心ゆくまでご堪能ください。

料金案内

本格京会席コース

1泊2食(1名様) ... **14,000円・15,100円・16,300円**

- ・夕食の内容により料金が異なります。
- ・繁忙期及び年末年始の料金についてはお問い合わせください。
- ・京都市宿泊税200円を含みます。



私学事業団では、宿泊所・保養所（しがくのやど）を8か所（京都・湯河原・箱根・金沢・葉山・軽井沢・鎌倉・志賀高原）、ホテル形式のガーデンパレスを8か所（札幌・仙台・東京・名古屋・京都・大阪・広島・福岡）運営しています。ご利用のお申し込み等は、各宿泊施設にお問い合わせください。

箱根

たい かく 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」駅から徒歩5分



箱根は紫陽花の名所です。登山電車の車窓からは線路沿いに植えられた約1万株の紫陽花を見ることができ、途中駅には紫陽花の名所が数多くあります。「箱根湯本」駅周辺の早川、「大平台」駅そばの「あじさいの小径」、彫刻の森駅そばの「彫刻の森美術館」、強羅駅が最寄り駅の「箱根ガラスの森美術館」、強羅からケーブルカーと芦ノ湖の海賊船を乗り継いで行く「恩賜箱根公園」など。山を登るにつれて見ごろは遅くなり、芦ノ湖付近では7月下旬まで紫陽花を鑑賞できます。

対岳荘に宿泊して、紫陽花巡りをしてみませんか。



紫陽花と登山電車

料金案内

味彩プラン

1泊2食(2名1室(和室))/1名様

平日 14,300円～

土曜・祝前日・繁忙期 14,800円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

・食事を少なめにしたおトクな「漫湯プラン」(12,800円～祝前日・年末年始・繁忙期を除きます)もあります。

葉山

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(ずし)」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



相洋閣には屋外プールを設置しています。25メートルプールとこども用プールの二つがあり、長者ヶ崎海岸（海水浴場）に隣接しているため、オーシャンビューとなります。

心地よい潮風を受け、「かながわの景勝50選」に選ばれた長者ヶ崎（岬）を望みつつ涼しい夏を楽しむことができます。

相洋閣に宿泊して、プール遊びや海水浴、磯遊びなど、ご家族と夏休みの思い出を作りませんか。



料金案内

夏季限定プラン

1泊2食(2名1室/1名様) 15,000円～

取扱期間：令和6年7月20日～8月25日

プール営業時間：9：30～16：30



●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〔私学事業団のご案内▶福祉事業▶しがくのやど〕からもご予約いただけます。



スロージョギング®の ポイント

東京臨海病院 リハビリテーション室 室長 かさハラ たけとし 笠原 剛敏

歩くのと同じくらいゆっくりしたペースで走る、スロージョギング®の走り方についてポイントを紹介합니다。ポイント1~8の内容を確認し、実践してみましょう。

ポイント1 目線

アゴを軽く上げ、背中が自然に反る姿勢で、目線は遠方に向けましょう。

ポイント2 ペース

息を切らすことなく、ニコニコ笑顔で、おしゃべり、鼻歌ができるペースで走りましょう。

ポイント3 呼吸

呼吸は意識せず、口を開けて、自然のままで行います。呼吸が乱れ、息が上がらないようにしましょう。

ポイント4 肘

肘を90度に曲げ、腕が自然に振れるように、上半身を楽しみましょう。

ポイント5 歩幅

歩幅を狭くし、足指付け根付近（フォアフット）で接地し、地面を強く蹴り出さないようにしましょう。

ポイント6 速度

歩く速さと同じ位の時速3キロメートルからはじめ、時速4~5キロメートルを目安に、自分に合ったペースで走ります。気楽に続けられるために、つらくなる前に速度を緩めましょう。

ポイント7 時間

週180分以上を目標に、まず1日10分からはじめましょう。連続して走る必要はなく、疲れたら歩いても構いません。1分間のこま切れ運動でもOKです。

ポイント8 靴

ゆっくり走っていても膝にかかる衝撃は体重の3倍あるといわれています。クッション性の良い靴を履きましょう。

肥満の人、脊椎、股関節、膝関節、足関節に持病のある人、心肺機能に障害がある人は、慣れるまでは走らず、ウォーキング、早歩きからはじめましょう。

※スロージョギングは（一社）日本スロージョギング協会の登録商標です。

読者のページ

随筆

二つの「母校」

卒業後、事務職として大学に
四十年余り勤務し、定年退職し
たが、それから既に十年の日々
が流れた。古書店や図書館で先
生方の著書に出会い、読んでい
ると時空を超え追憶の日々や、
世界を旅する様な映像空間が浮
かんて来る。既にご帰天になら
れた先生方も多くなってしまう
たけれど、気さくに声をかけて
くださり、時には専門的な話を
していただいた先生方の顔も口
調も思い出す。勤務していた頃
は、読む余裕もなかったが、私
のころには、キャンパスの美し
い情景とともに、探求心に満ち
た二つの「母校」が宿り、生き
方へ働きかける力が醸成される
ことにあらためて気づき、感謝
の気持ちが深まっていく。のん
びりこんな読書の旅を続けてい
こうと思っている。

東京都 西念元一さん

水彩画



木槿(韓国^{むくげ}の国花)

人生を素朴に永く、
楽しく過ごしましょう!!

東京都 張弘治さん

短歌

梅雨晴れの真昼の道をテフテフと
ジャズのライブを聴きたく歩く

福岡県 松尾光子さん

川柳

喜びは 普通の中に かくれんぼ

山形県 小野寺奈佳子さん

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月号・10月号・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 A4判又は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、匿名を希望する人は、その旨を書き添えてください。
- * 応募作品は原則返却しません。返却を希望する場合は、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
共済だより作品募集係

ともに挑む。ともに実る。

MIZUHO

お客さまから最も信頼される、 そして選ばれる証券会社へ

私たちは、〈みずほ〉が目指す、
「総合金融コンサルティンググループ」の唯一の総合証券会社として、
金融に関する高い専門性や質の高い商品力に磨きをかけることで、
お客さまに最良のサービスを提供できるよう、全力で取り組んでまいります。

みずほ証券



この先の夢に、資産運用のチカラを。



ダイワ ファンドラップ

- あなたの大切な資産を、国際分散投資で効率的に運用します。
- お客さまのお考えに合った運用スタイルをご選択できます。
- 初めて投資をする方、投資に手間をかけられない方などにおすすめです。

〈お取引にあたっての手数料等およびリスクについて〉 ●「ダイワファンドラップ」にてお客さまにお支払いいただく費用（ファンドラップ・フィー）は、契約資産の時価評価額に対して最大1.54%（年率・税込）となります。その他に、投資対象となる投資信託に関して運用管理費用（信託報酬）などの間接的にご負担いただく費用がかかりますが、運用状況等により変動するため、事前に料率・上限額等を示すことはできません。詳しくは投資信託説明書（交付目論見書）をご確認ください。 ●「ダイワファンドラップ」は、投資一任契約に基づき投資信託証券を対象とした投資運用を行なう取引です。そのため運用成績は、対象の投資信託が投資する株式、債券、リート（REIT）、コモディティ（商品先物取引等）、株式先物等金融派生商品の価格（外貨建資産の場合にはさらに為替）の動向等に起因した、投資信託の基準価額の変動に応じて変化します。したがって、契約資産の額（元本）が保証されるものではなく、これを割込むことがあり、また、運用による損益は、すべて投資者としてのお客さまに帰属します。

大和証券
Daiwa Securities

お問い合わせは、大和証券 本・支店または…

大和証券コンタクトセンター



0120-010101 【平日】8:00～18:00
（土・日・祝日・年末年始を除く）

●大和証券に口座をお持ちのお客さまは、お取扱店番号（3桁）・口座番号（6桁）・暗証番号をあらかじめご準備ください。

商号等：大和証券株式会社 金融商品取引業者 関東財務局長（金商）第108号

加入協会：日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会、一般社団法人日本STO協会