

年金者向広報

共済だより

2024

Vol. 80

令和6年10月1日発行



表紙の絵を募集しています！(詳細は15ページ参照)

「神守る島」の灯台 福岡県 上田 節美さん

CONTENTS

- 令和7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
- 在職定時改定にかかる通知書の送付
- 令和6年度版 私学事業団の宿泊施設16／年末年始の宿泊施設

令和
7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

- 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^{※1}です。
- 遺族・障害の年金の受給者^{※2}には送付していません。

提出期限
令和6年
10月11日(金)

送付の対象者

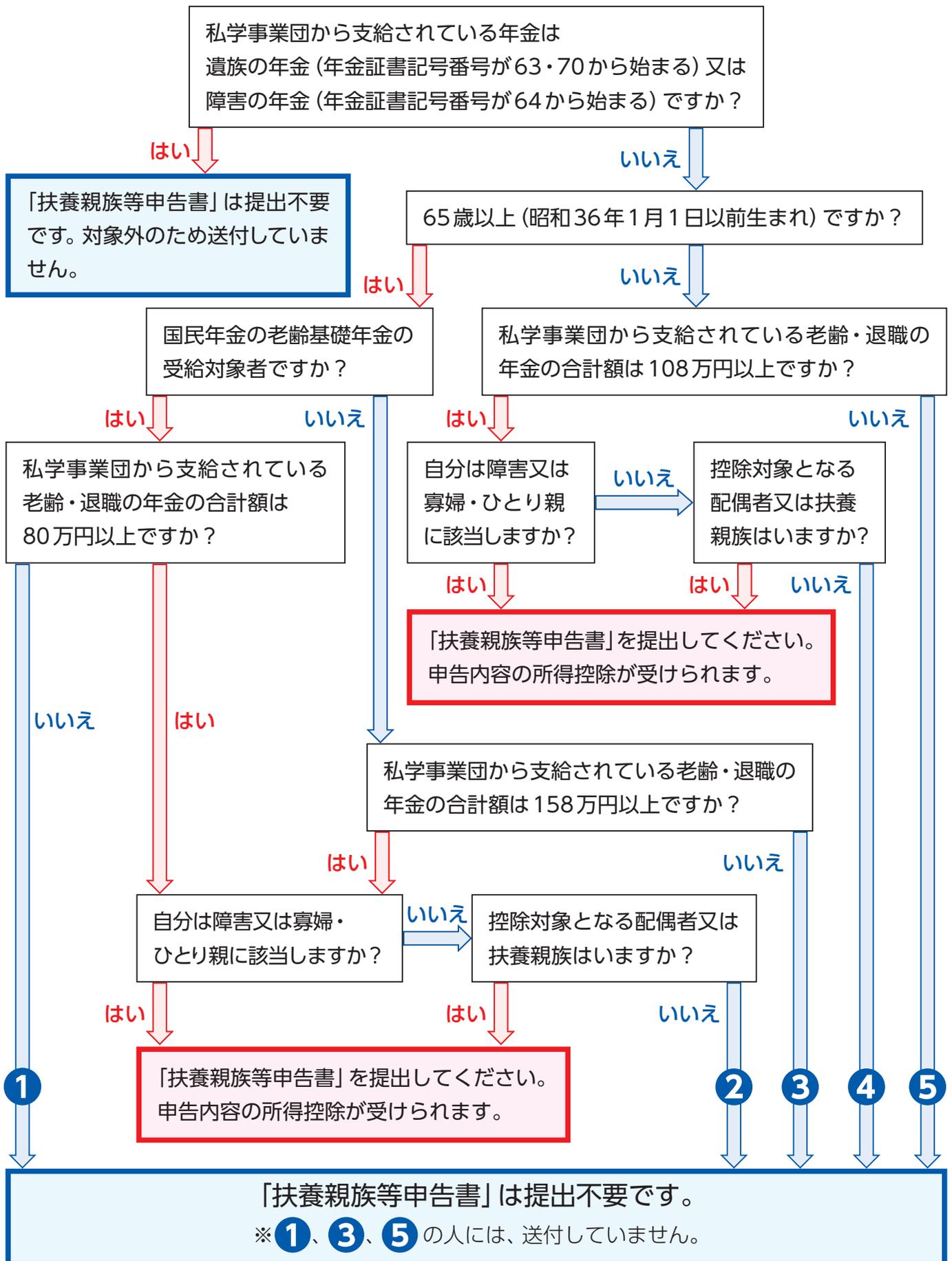
老齢又は退職の年金のうち、私学事業団から令和7年に支給する年金額が表の源泉徴収対象額以上であれば「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」（以下「扶養親族等申告書」といいます）の対象者です。

表 源泉徴収対象額

65歳未満（昭和36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36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 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。
 - ※2 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。
 - ※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等は、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、上記の表で源泉徴収対象額未満の人は除きます）。
 - 「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。
 - 「扶養親族等申告書」を提出しない場合でも、受給者自身の基礎的控除を受けることができます。
 - 配偶者や扶養親族等が令和7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。
 - 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7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。なぜですか？

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。

源泉徴収の対象となる年金の種類と年金証書記号番号の種別・区分は次のとおりです。

〈平成27年9月30日までに受給権が発生した年金〉

年金の種類	種別 — 区分
退職年金	61 — A
退職共済年金	61 — B
減額退職年金	62 — A
通算退職年金	69 — A

〈平成27年10月1日以降に受給権が発生した年金〉

年金の種類	種別 — 区分
退職共済年金	61 — C
老齢厚生年金	61 — D
終身退職年金	61 — E
有期退職年金	61 — F

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 提出した「扶養親族等申告書」の記入内容等の確認には応じることができません。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。

Q3 マイナンバーが分かりません。どうしたらよいですか？

A3 マイナンバーカードや通知カードを受け取っていない、紛失したなどでマイナンバーが分からない場合は、住民票がある市区町村にお問い合わせください。



併給調整のしくみ

年金等給付には、一定の年齢に達したときや退職したときの**老齢・退職給付**、加入者が障害の状態になったときの**障害給付**、加入者や年金受給権者が死亡したときの**遺族給付**があります。

同一の給付事由に基づく年金は、それらを一体のものとして考える「一人一年金の原則」により併給されます。しかし、給付事由の異なる年金の受給権を複数取得した場合は、過剰給付防止の観点から、原則として一つの給付事由の年金を受給選択し、他の給付事由の年金は支給停止されます。これを「併給調整」といいます。

▶併給（同一の給付事由に基づく年金で両方を受給）

- 【例】・老齢基礎年金と老齢厚生（退職共済）年金
- ・障害基礎年金と障害厚生（共済）年金（同一疾病に基づく障害給付）

▶併給調整（一方を選択して受給し、他方は支給停止）

- 【例】老齢厚生（退職共済）年金と障害厚生（共済）年金

▶併給調整の例外

給付事由の異なる年金であっても、同時に受給できる場合があります。

- 【例】・遺族厚生（共済）年金と老齢基礎年金（65歳以上の場合に限り）
- ・老齢厚生（退職共済）年金と障害基礎年金（65歳以上の場合に限り）

▶受給する年金の選択

給付事由の異なる二つ以上の年金の受給権が発生した場合は、いずれか一つを選択し、他の給付事由の年金は支給停止されます。

支給停止となっている給付の支給年金額が退職や雇用保険の受給等により変更となり、選択を変更した方が有利となる場合があります。その場合は、将来に向かって選択方法を変更することができます。なお、選択に当たっては、年金額だけでなく、所得税などの課税関係や各種保険料なども考慮のうえ検討してください。

▶受給する年金の選択手続き

手続きに当たっては私学事業団に連絡してください。状況を確認のうえ「年金受給選択申出書」を送付します。

▶65歳以上の人の老齢厚生（退職共済）年金と遺族厚生（共済）年金の調整

65歳以上の人が本人の老齢厚生（退職共済）年金と遺族厚生（共済）年金の両方の受給権を有している場合は、上記の併給調整のしくみによらず、本人の老齢厚生（退職共済）年金の支給が優先され、遺族厚生（共済）年金額と老齢厚生（退職共済）年金額の差額が遺族厚生（共済）年金として支給されます。

注 この調整のしくみは平成19年4月1日にできたことから、平成19年4月1日以降に65歳以上になった人（昭和17年4月2日以後に生まれた人）、又は平成19年4月1日以降に遺族厚生（共済）年金の受給権を得た人が対象です。

加給年金額のしくみ

▶ 老齢・退職の年金

年金受給権者が次の①、②のいずれかの時点で、年金受給権者と生計維持関係のある 65 歳未満の配偶者又は 18 歳の年度末に達していない子、もしくは 20 歳未満の厚生年金保険法による障害等級 1 級又は 2 級の障害状態にある子がいる場合に、年金受給権者からの届け出により老齢厚生年金や退職共済年金に加給年金額が加算されます。

- ① 65 歳以上の年金受給権者で、年金の算定基礎となる被保険者（加入者）期間が 20 年以上あるとき
- ② 在職定時改定又は退職（70 歳みなし退職を含みます）に伴う改定等により初めて年金の算定基礎となる被保険者（加入者）期間が 20 年以上になったとき

「被保険者（加入者）期間が 20 年以上」とは

- ・被用者年金制度一元化前（平成 27 年 9 月以前）の退職共済年金は、私学共済単独で 20 年以上
- ・一元化後の老齢厚生年金は、すべての厚生年金保険（一般〈民間被用者等〉、国共済、地共済、私学共済）の被保険者期間を合算して 20 年以上（届け出は、被保険者期間が最も長い実施機関に行います）

加給年金額（令和 6 年度）	
配偶者	234,800 円
1 人目・2 人目の子	234,800 円
3 人目以降の子	78,300 円

加算

下表の生年月日の受給権者には、配偶者の額にさらに特別加算があります。

受給権者（本人）の生年月日	特別加算額
昭和 18 年 4 月 2 日～	173,300 円

▶ 障害の年金

障害等級 1 級又は 2 級の年金受給権者が、次の①、②のいずれかの時点で受給権者と生計維持関係のある 65 歳未満の配偶者がいる場合に、年金受給権者からの届け出により障害厚生年金や障害共済年金に加給年金額が加算されます（令和 6 年度の額：234,800 円〈特別加算はありません〉）。

- ① 障害厚生年金や障害共済年金の受給権を取得したとき
- ② 障害厚生年金や障害共済年金の受給権を取得した後に、婚姻や配偶者の収入減少等により加給年金額の対象者が生じたとき

老齢・退職の年金と障害の年金に共通する「生計維持関係のある」とは

生計を共にしている配偶者や子の年間収入が 850 万円未満である場合、又は年間所得が 655 万 5 千円未満である場合に、生計を維持しているものと認められます。

▶ 加給年金額の失権

加給年金額は、①配偶者が 65 歳に達したとき、②対象者である子が 18 歳の年度末（1 級又は 2 級の障害がある場合は 20 歳）に達したとき、③対象者が死亡したとき、④対象者との生計維持関係がなくなったとき、⑤対象者と離婚・離縁したときに失権します。③～⑤のいずれかに該当したときは、速やかに私学事業団まで連絡してください。

なお、①に該当したときには、配偶者が受給する国民年金の老齢基礎年金に「振替加算」が加算される場合があります。詳しくは、日本年金機構（お近くの年金事務所等）にお問い合わせください。

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、次の①～④のいずれかに該当する場合、加給年金額は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。次の①～④のいずれかに該当する場合は、速やかに私学事業団まで連絡してください。

▶支給停止となる要件

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（※）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**

※ 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。

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**

③65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

在職定時改定にかかる通知書の送付

高齢期の就労が拡大する中で、就労を継続したことの効果を退職する前に年金額に反映することで、年金を受給しながら働く年金受給権者の経済基盤の充実を図る観点から、老齢厚生年金（65歳以上）は在職中であっても毎年10月に年金額の改定を行っています。

なお、当年8月までの被保険者（加入者）期間を算定基礎として年金額を改定し、12月定期支給（10・11月分）から、改定後の年金額を送金します。

▶対象者

次の①～③のすべてを満たしている人が対象です。

①**65歳以上**であること

②老齢厚生年金の受給権者であること

③**基準日（9月1日）**において厚生年金被保険者（加入者）であること

▶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。

宿泊施設の利用方法

- 電話でご予約の場合は、以下の①～④を伝えてください。
 - 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
- 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)



私学
メンバーズカード

【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)の提示をお願いします。
 注1 「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。
 注2 「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(消費税・サービス料を含みます)です。料金等は、予告なく変更する場合があります。

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/>



大通公園にあるさっぽろテレビ塔は夜空に鮮やかなシルエットを演出し、展望台の眺望は「日本夜景遺産」に選定されています。

料金案内

共済だより限定プラン

デラックスツインルーム

1泊素泊まり(2名1室/1名様)… 6,400円～

トリプルルーム(ソファベッド1台使用)

1泊素泊まり(3名1室/1名様)… 5,550円～

取扱期間：令和6年10月1日～7年3月31日

(令和6年12月31日～7年1月1日・2月1日～11日を除きます)

特典：朝食(和洋バイキング)は、チェックイン時のお申し込みで、通常1,800円のところ1,500円になります・アーリーチェックイン14時・入浴剤をプレゼント



大通公園から望むさっぽろテレビ塔

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
 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/>



仙台北城下にあり、「日本の道100選」に選定された定禅寺通は、秋の深まりとともにケヤキ並木が鮮やかに色づきます。12月開催の「SENDAI 光のページェント」ではLEDに照らされ、幻想的な世界が広がります。

料金案内

朝食付きプラン

1泊朝食付(1名様)… 8,700円～

取扱期間：令和6年10月1日～7年3月31日

〈お知らせ〉仙台ガーデンパレスは来年度のリニューアルオープンに向けて、10月下旬から改修工事を行います。そのため、客室数を制限し、朝食付きプランのみの販売となります。また、朝食はお膳での提供になります。



定禅寺通のケヤキ並木



●ご予約・お問い合わせは、各施設でお電話により承ります。
●ガーデンパレス〔公式〕ホームページからも申し込みできます。
<https://www.hotelgp.jp/>



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/>



重要文化財の「東京駅丸の内駅舎」は大正初期に竣工しました。南北にドームがあるレンガ造りの3階建ての威風堂々とした駅舎は、10年前に保存・復元工事を終え、現代的な超高層ビル街の中、独特の存在感を放ちます。

料金案内

東京たびストーリー「プレミアム会席」(和食・本格会席)

スーペリアツインルーム

1泊2食(2名1室/1名様) ... 15,800~17,650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

・朝食は館内での和洋バイキングです。



東京駅丸の内駅舎

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/>



日本一神社・仏閣が多い愛知県。初詣は熱田神宮や大須観音が人気です。大須観音のそばには「食べ歩きスポット」としても有名な大須商店街があります。初詣帰りにチーズドッグや包子、スイーツなどの大須グルメを楽しんでみませんか。

料金案内

年末年始特別宿泊プラン

1泊2食(1名様) ... 16,000円~

取扱期間：令和6年12月28日~7年1月3日

・夕食は年末年始にふさわしい特別料理(和食特別会席又はフランス料理)です。

・朝食は和洋バイキングです。



年始の大須

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
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/>



秋の京都は寺社の夜間特別拝観やライトアップなど、趣向を凝らした紅葉を楽しめます。紅葉シーズン後も、観光名所を飾るライトアップやイルミネーションなど、光の演出をご覧ください。

料金案内

四季彩プラン

スタンダードツイン

1泊2食(2名1室/1名様) ... 13,200円~

スタンダードシングル

1泊2食(1名1室/1名様) ... 14,200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ください。

追加料金(1,000円)で和洋折衷もお選びいただけます。

・朝食は和定食又は洋定食のいずれかになります。

・京都市宿泊税200円が別途必要です。



四季彩プラン 京会席(夕食イメージ)

Gp 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)で3分 <https://www.hotelgp-osaka.com/>



落差 33 メートルの名瀑・箕面大滝は、府営箕面公園にあります。箕面公園は大阪都心部から電車でわずか 30 分ほどの場所にあります。自然を存分に満喫できます。溪流沿いの遊歩道(滝道)では名物の「もみじの天ぷら」が売られています。



箕面大滝

料金案内

天然温泉付「とくとくプラン」

大阪ガーデンパレス向かいの「天然温泉ひなたの湯」入浴券が付いた宿泊プランです。

1泊2食(2名1室/1名様)…12,800円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

- ・1名1室でご利用の場合、1,100円の割り増しとなります。
- ・夕食は和洋折衷料理、朝食は和洋バイキングです。

Gp 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/>



安芸の宮島は、「雪の橋立、月の松島、花(紅葉)の宮島」ともいわれ、「日本三景」の中でも紅葉が美しい場所です。正岡子規は宮島の紅葉を「宮島の紅葉が谷は秋闌けて紅葉踏み分け鹿の来る見ゆ」と詠みました。宮島の紅葉をぜひご覧ください。



日本三景・安芸の宮島の鹿

料金案内

1泊朝食(お弁当)付プラン

シングルルーム(1名1室/1名様)…8,300円～

ツインルーム(2名1室/1名様)……8,000円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

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
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/>



九州は魅力的な観光名所が数多くあります。福岡市内から鉄道を使用すれば、威風堂々とした熊本城やレトロな街並みの門司港まで片道2時間以内、湯布院温泉や高千穂峡も日帰りで楽しめます。福岡ガーデンパレスを拠点に九州一円の旅をしてみませんか。



熊本城(写真提供：熊本県観光連盟)

料金案内

1泊朝食付プラン

シングルルーム(1名1室/1名様)…6,400円～

ダブルルーム(2名1室/1名様)……6,350円～

ツインルーム(2名1室/1名様)……6,850円～

取扱期間：令和7年3月31日まで

- ・朝食はバイキングです。
- ・福岡市宿泊税200円が別途必要です。



●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〕からもご予約いただけます。
<https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/yado/index.html>



湯河原

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」行きバスで15分「美術館前」下車、すぐ前

湯河原では10月中旬から12月下旬まで、眼下に海を望みつつ、みかん狩りを楽しめます。みかん狩りの後は、敷島館自慢の「源泉掛け流し」の温泉でゆっくりとお過ごしください。



みかん畑 (写真提供: 湯河原温泉観光協会)

料金案内

年金者保養パック

夕食は、旬の食材を吟味した、量が少なめの和食会席です。
2泊4食(1名様) 21,400円~
 取扱期間: 通年(年末年始・GW・お盆・繁忙期を除きます)

箱根

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」駅から徒歩5分

箱根登山電車は標高によって異なる紅葉を車窓から楽しめます。また、芦ノ湖では、紅葉とともに雪冠の富士山を望めます。観光の後は、対岳荘自慢の「源泉掛け流し」の温泉をご堪能ください。



芦ノ湖から望む富士山

料金案内

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) 14,300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(12,800円~: 休前日・年末年始・特定日を除きます)」もあります。

鎌倉

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

武家の古都・鎌倉では、11月後半から12月中旬までが紅葉のシーズンです。長谷寺や高德院(大仏)・御霊神社などで、錦秋の鎌倉を満喫してみませんか。



鎌倉の紅葉

料金案内

あじさいプラン

1泊2食(2名1室/1名様) 10,500円~
 取扱期間: 通年(年末年始・夏期間を除きます)
 ・1名1室でご利用の場合、1,500円の割り増しとなります。

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

相模湾に面した相洋閣は、水平線越しに富士山を望めます。その水平線に沈む太陽とオレンジ色に染まった秋空は必見です。



松茸会席(夕食イメージ)

料金案内

松茸会席プラン

1泊2食(2名1室/1名様) 14,500円~
 取扱期間: 令和6年11月16日まで
 ・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

軽井沢の紅葉は、10月中旬から11月初旬までが見ごろです。冬に白鳥が飛来するため、スワンレイクと呼ばれる雲場池では、水鏡になった水面に紅葉が映る「逆さ紅葉」を見ることができます。



雲場池の紅葉

料金案内

紅葉プラン

1泊2食(2名1室/1名様)和室……………11,000円～
取扱期間：令和6年11月30日まで

ランクアップ料理プラン ～さくら草～

信州牛陶板焼き・長野県産フルーツのデザート盛り合わせ
紅葉プランの料金に2,000円プラスで夕食のメインとデザートが上記の2品に変更できます。

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)から北鉄バスで「南町・尾山神社」下車、徒歩3分

11月からカニ漁が解禁され、「近江町市場」では、水揚げされたばかりのカニが並びます。観光モデルコース「加賀百万石回遊ルート」にある「兼六園」では、雪吊りが施され、冬の装いになります。



花の膳(夕食イメージ)

料金案内

「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)……………18,500円～

取扱期間：令和7年3月31日まで(火曜日を除きます)
・1名1室をご利用の場合、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」駅南市バスターミナル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

白河院は、大正初期に呉服商の別邸として建てられました。7代目小川治兵衛(植治)による池泉回遊式庭園、数寄屋建築(旧館)は、「関西建築界の父」武田五一の設計で、匠の技を今に伝えます。



白河院庭園(京都市指定名勝)

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

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穏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

志賀高原の横手山山頂では10月中旬には冠雪し、12月には樹氷や霧氷を比較的容易に鑑賞できます。自然が織りなす景観をご覧ください。



志賀高原の霧氷

料金案内

1泊2食付きプラン

1名1室/1名様……………11,000円～
2名1室/1名様……………10,000円～
3～4名1室/1名様……………9,500円～

取扱期間：通年(年末年始を除きます)



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/>)

注1 ホームページ上で満室と表示し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、電話にて各ガーデンパレスへお問い合わせください。

注2 料金等は令和6年10月1日の時点のものです。予告なく変更となる場合がありますのであらかじめご了承ください。
また、通常料金は各ガーデンパレスのホームページをご確認ください。

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～1月1日は休業 (1月2日11時30分から通常営業)	
仙台ガーデンパレス ☎022(299)6211	通常料金	●宿泊：朝食付プラン・素泊りのみ ※リニューアル工事のため販売室数を制限します。	
東京ガーデンパレス ☎03(3813)6211	通常料金 年末年始プラン(1泊朝食付) 1名様 12,400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：1月1日～3日は年始特別メニュー ●和食堂：1月1日～7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 年末年始プラン(1泊2食) 1名様 16,000円～	●年末年始プラン期間：12月28日～1月3日 ●洋食レストラン：12月28日～1月4日は21時(ラストオーダーは20時)までの営業(カラオケバーは予約営業) ●和食堂：12月28日～1月4日は21時(ラストオーダーは20時)までの営業 ●コーヒーラウンジ：12月29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 24,400円～ ツイン2名様 46,400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：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円が別途必要です。	
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 18,500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	●通常営業	
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円が別途必要です。	—

おせちの販売について…札幌・仙台・京都・広島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	19,800円	12,000円
鎌倉 あじさい荘	0467(22)3506	14,500円	8,700円
葉山 相洋閣	046(875)7300	16,000円	9,500円
金沢 兼六荘	076(232)1239	18,500円(ツインA)	
志賀高原 やまゆり荘	0269(34)2102	12,000円	6,500円
軽井沢 すずかる荘	0267(45)7311	14,800円	8,800円
京都 白河院	075(761)0201	18,600円	11,000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。

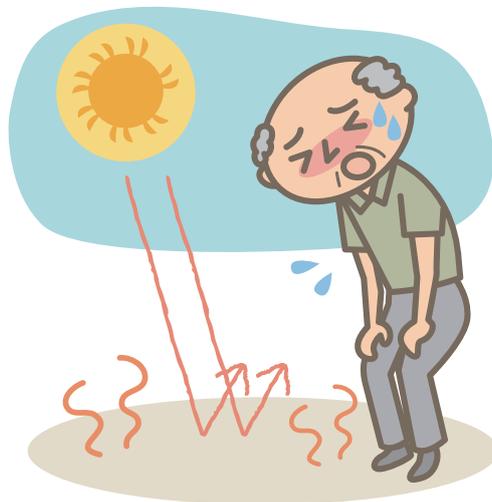


健康のため水を飲もう

東京臨海病院 健康医学センター 保健師 にしわき みえこ 西脇 美恵子

1 なぜ水分摂取が必要なのでしょう

体の水分量は、成人体重の60%に対し、高齢者は50%といわれています。年齢を重ねると、喉の渇きに気づきにくくなり、体温調節機能の低下がみられるようになります。ほんの数%の水分不足で頭痛やめまい、吐き気などの症状があらわれます。



2 水分不足で起こる病気

水分不足が進行すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などの病気のリスクとなります。夏は汗をたくさんかくことで脱水になりますが、秋は空気が乾燥して体内の水分が失われ、水を飲む機会が減り脱水になります。気づいたときには血液がドロドロになって血管を詰まらせてしまうのです。

3 必要な飲み水の量

成人が必要とする一日の飲み水の量は1.2Lです。胃に負担をかけないように1回150mL～200mLを6～8回、喉が渇く前にこまめに水分を摂りましょう。

- ・適しているもの ノンカフェインのお茶、水
- ・適さないもの コーヒー、緑茶、アルコールなど

水分の取り過ぎは持病を悪化させることもあります。必ず主治医の指示に従った飲み方をしてください。

【参考】

- ・環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル(最終閲覧 令和6年7月5日)
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ・厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト(最終閲覧 令和6年7月5日)
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

読者のページ

「秋の味覚」
福島県 木村温子さん



「相州大山火祭新能」
神奈川県 斉藤進さん



水彩画

小さな手
ないしょ話は
母の胸

川柳

石川県 木村博美さん

なつかしき母校はすべて統合に
まぶたに浮かぶ優しき恩師

短歌

埼玉県 斉藤光子さん

東京都 温泉幸子さん



絵手紙

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

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

通話料
無料 **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)
年末年始：令和6年12月28日～令和7年1月5日
※電話番号をお間違えの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
空港ラウンジ無料利用可

海外・国内旅行傷害保険最高5,000万円付
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 リゾナ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)

年金に関する質問や相談は

共済事業本部又はガーデンパレス共済業務課にお問い合わせください

受付時間 月～金曜日 9:00～17:15 (土・日・祝日及び年末年始は受け付けていません)

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もご利用ください。

年末年始：令和6年12月28日～令和7年1月5日

共済事業本部(代表)	☎ 03(3813)5321
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。

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

私学共済

検索

