

共済だより

2025
Vol.

83



「秋の田園」 愛知県 水野 美佐子さん

〈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）

CONTENTS

- 令和8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7年度版 私学事業団の宿泊施設〔16施設〕／年末年始の宿泊施設

令和
8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7年
10月10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8年に支給する年金額が表の源泉徴収対象額以上となることが見込まれる人であれば「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37年1月2日以後に生まれた人）	年金額が155万円以上
65歳以上（昭和37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205万円以上
・国民年金の老齢基礎年金の受給対象となる人	年金額が127万円以上

- ※1 私学事業団から支給する年金が源泉徴収対象額未満の人には「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8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。

「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8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。



年金制度改正の内容

「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年法律第74号）」が令和7年6月20日に公布されました。この法律による改正内容のうち、年金受給者の皆様に関係する主なものについてお知らせします。

■在職中の老齢厚生年金にかかる支給停止の見直し（令和8年4月施行）

高齢者の活躍を後押しし、できるだけ就業調整が発生しない、働き方に中立的な仕組みとするために、支給停止が開始される賃金と年金の合計額（以下「支給停止基準」と言います）が現行の月額51万円（※）から月額62万円（※）に引き上げられます。

これにより、支給停止とならない対象者の範囲が拡大されることになります。

※ 支給停止基準の額は、毎年度見直されるため、この額は改定される場合があります。

■離婚時の年金分割の請求期限の伸長（公布から1年以内の政令で定める日から施行）

離婚する際、婚姻期間にかかる厚生年金の計算の元となる保険料納付記録を分割することが可能であり、現在は2年の請求期限が設けられています。民法における離婚時の財産分与請求権の除斥期間が2年から5年に伸長されることに伴い、離婚時の年金分割の請求期限についても2年から5年に伸長されます。

■その他の事項については私学共済ホームページ〔令和7年8月中旬掲載のお知らせ〕をご覧ください。

経過的職域加算額（遺族共済年金）の年金額の逡減

平成27年10月1日前の加入期間がある人が、27年10月以降に死亡し、遺族の年金を受けられる遺族がいた場合、経過的職域加算額（遺族共済年金）が発生します。

原則として、経過的職域加算額（退職共済年金）の3/4を乗じて得た額となりますが、受給権の発生が令和7年10月以降で、職務によらない死亡の場合、給付事由発生日（死亡日）に応じて下表の割合を乗じることで給付水準が3/4から徐々に引き下げられます。

給付事由発生日（死亡日）	割合	給付事由発生日（死亡日）	割合
令和7年10月1日～令和8年9月30日	29/30	令和12年10月1日～令和13年9月30日	24/30
令和8年10月1日～令和9年9月30日	28/30	令和13年10月1日～令和14年9月30日	23/30
令和9年10月1日～令和10年9月30日	27/30	令和14年10月1日～令和15年9月30日	22/30
令和10年10月1日～令和11年9月30日	26/30	令和15年10月1日～令和16年9月30日	21/30
令和11年10月1日～令和12年9月30日	25/30	令和16年10月1日～	20/30

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 7 年度）	
配偶者	415,900 円*
1 人目・2 人目の子	239,300 円
3 人目以降の子	79,800 円

※特別加算額 176,600 円（昭和 18 年 4 月 2 日以後生まれの人）を加算した後の合計額です。

■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 7 年度の額：239,300 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。

私学事業団の宿泊施設 (16施設)

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6-3-1
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/>



さっぽろテレビ塔

半世紀近くの歴史がある札幌のイルミネーションは、11月下旬から3月下旬まで街並みを華やかに彩ります。

◆高層階デラックスルームプラン

デラックスツインルーム

1泊素泊まり(2名1室/1名様).....6,650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7年10月1日～8年3月31日

(令和7年12月31日～8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12時、レイトチェックアウト12時、10階以上かつ北海道庁(赤レンガ)向きのお部屋を確約、入浴剤をプレゼント

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/>



秋保大滝

10月中旬から11月上旬までの紅葉シーズンは「日本の滝百選」の一つに数えられている秋保大滝と紅葉との見事な眺めがご覧いただけます。

◆朝食付きプラン(バイキング)

1泊朝食付(1名様).....9,000円～

取扱期間 令和8年3月31日まで

●料金は部屋タイプ・曜日によって変わりますので、お問い合わせください。

●朝食はお膳での提供になる場合がございます。

(お知らせ) 令和7年3月に全室をリニューアルしました。



- 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。



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/>



相撲部屋での稽古(イメージ)

両国国技館がある墨田区界限には相撲部屋が点在し、朝稽古の見学ができる相撲部屋もあります。力と力がぶつかり合う、迫力のある朝稽古は一見の価値あります。

◆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)..... **16,700~19,100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

- 朝食は和洋バイキングです。
- 東京都宿泊税が別途必要です。

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/>



ツインルーム

名古屋の初詣といえば、やはり「熱田さん」(熱田神宮)です。最寄りの駅前には街道沿いの長屋をイメージした商業施設も開設され、門前町の賑わいが感じられます。

◆年末年始特別宿泊プラン

1泊2食(1名様)..... **20,000円~**

取扱期間 令和7年12月30日~8年1月3日

- 夕食は年末年始にふさわしい特別料理です。
- 朝食は和洋バイキングです。

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/>



京会席(夕食イメージ)

秋の京都は寺社の夜間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、観光名所を飾る光の演出をご堪能ください。

◆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).... **15,000円~**
スタンダードシングル 1泊2食(1名1室/1名様).... **16,000円~**

取扱期間 通年(11月を除く毎週火曜日・年末年始を除きます)

- 夕食は、京会席・フレンチ・京おぼんざい会席からお選びください。追加料金(1,000円)で和洋折衷会席もお選びいただけます。
- 朝食はセットメニュー(奇数日は和食、偶数日は洋食)です。
- 京都市宿泊税が別途必要です。

私学事業団の宿泊施設〔16施設〕

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/>



大仙公園内の日本庭園

世界文化遺産・^{もす}百舌鳥古墳群(堺市)のひとつ、仁徳天皇陵古墳からほど近い大仙公園は紅葉の名所です。古代の歴史に思いを馳せながら紅葉をお楽しみください。

※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) 13,800円~

取扱期間 令和7年10月14日~8年3月31日(年末年始を除きます)

- 1名1室でご利用の場合、1,200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。
- 大阪府宿泊税が別途必要です。

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/>



広島城

戦後の再建から68年、広島城天守は老朽化などにより
来年3月に閉城します。

閉城の前に、天守から望む紅葉をぜひご覧ください。

※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

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/>



天神中央公園に隣接するビル

天神中央公園に隣接するビルには、都市緑化の一環として2階から14階までの階段状の屋上に植栽が施され、紅葉の時期になると、天神自慢の紅葉の名所になります。

※1泊朝食付プラン

シングルルーム(1名1室/1名様) **7,000円~**
ダブルルーム(2名1室/1名様) **6,500円~**
ツインルーム(2名1室/1名様) **7,000円~**

取扱期間 令和8年3月31日まで

- 朝食はバイキングです。
- 福岡市宿泊税が別途必要です。

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。

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

山海の幸に恵まれた温泉街・湯河原は、夏目漱石や芥川龍之介が逗留して執筆活動を行った地としても知られます。また、湯河原駅前広場の手湯や万葉公園の足湯など、温泉を気軽に楽しめる施設もあります。



万葉公園の無料の足湯

❖年金者保養パック

夕食は、旬の食材を吟味し、量を控え目にした和食会席です。
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)

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・鎌倉には紅葉の名所が数多くありますが、名刹の苔むした参道、枯山水の庭園や竹林など、意外な場所で紅葉と古都の情緒を楽しめるのが鎌倉の魅力です。



竹林と紅葉

❖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。

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

箱根の紅葉は、標高が高い芦ノ湖周辺から始まります。紅葉が山の麓まで来ると、芦ノ湖から望む富士山が冠雪します。



芦ノ湖から望む富士山

❖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・繁忙期を除きます)

●お食事の量を控えめにした「漫湯プラン(12,800円～：祝前日・年末年始を除きます)」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

相洋閣は相模湾の水平線に富士山を望みます。相洋閣で空と海がオレンジ色に染まる夕焼けをご覧ください。



相模湾の夕焼け

❖松茸会席プラン

1泊2食(2名1室/1名様) **15,000円～**

取扱期間 令和7年11月20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。



●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。



軽井沢

すずかる荘 そう
 ☎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

浅間山の伏流水が岩の間からすたれ簾のように落水する「白糸の滝」では滝の上の木々が色づき、夏の清涼感のある景観とはまた別の魅力を楽しむことができます。



白糸の滝

◆紅葉プラン(和室)

1泊2食(2名1室/1名様) **12,400円~**
 取扱期間 令和7年11月30日まで

◆紅葉プラン(コテージ)

1泊2食(2名1室/1名様) **13,600円~**
 取扱期間 令和7年10月31日まで

金沢

兼六荘 けん ろく そう
 ☎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

日本三名園の一つ「兼六園」は歴代の加賀藩主が180年余りをかけて作庭した大名庭園で、秋の紅葉、冬の雪吊りなど季節の流れを感じることができます。



兼六園

◆「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) **18,300円~**
 取扱期間 令和8年3月31日まで(火曜日を除きます)

- 1名1室でご利用の場合、1,200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。

京都

白河院 しら かわ いん
 ☎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

白河院の池泉回遊式庭園は、7代目小川治兵衛(植治)による作庭、数寄屋建築(和館)の設計は「関西建築界の父」武田五一で、大正初期の技術の粋を今に伝えます。



白河院庭園(京都市指定名勝)

◆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 そう
 ☎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

スキーの名所、志賀高原では、18のゲレンデでスキーを楽しめ、お子さまもパウダースノーでの雪遊びを体験できます。ご家族でぜひお越しください。



志賀高原のスキー場

◆1泊2食付きプラン

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)

- 1名1室でご利用の場合、1,000円の割り増しとなります。



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営業

ガーデンパレスの宿泊予約は1年前から受け付けています。

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。

注 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。



しがくのやどホームページ

ガーデンパレス名	備 考	おせち販売
札幌ガーデンパレス ☎011(261)5311	●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	●通常営業	
東京ガーデンパレス ☎03(3813)6211	●洋食レストラン：1月1日～5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	●洋食レストラン：12月28日～1月3日は21時 (ラストオーダーは20時)までの営業 12月28日・1月4日は朝食のみ営業 ●和食堂：12月30日～1月3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	●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	
大阪ガーデンパレス ☎06(6396)6211	●洋食レストラン：1月1日～4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	●通常営業	
福岡ガーデンパレス ☎092(713)1112	●通常営業	—

おせちの販売…札幌・仙台・東京・名古屋・京都・大阪・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(12月31日～1月3日)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	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	18,300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

宿泊所・保養所の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、すでに受け付けを開始しています)。

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。

※白河院の宿泊料金には、京都市宿泊税を含みます。

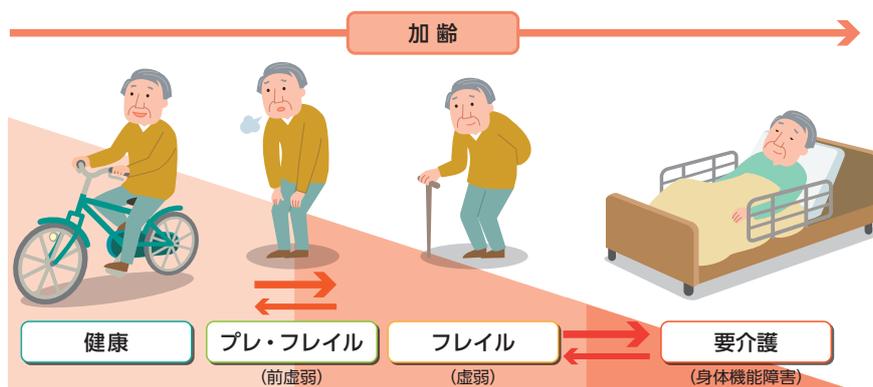


フレイルって知っていますか？

東京臨海病院健康医学センター みのだ やすこ 袁田 康子

1. フレイルとは？

加齢とともに心身の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態で、健康と要介護状態の間に当たります。フレイルを予防することで、健康寿命を長くしていきましょう。



フレイルには3つの側面があります。(1)

身体的フレイル

- 筋力が落ちて転びやすくなる、移動機能が低下する状態
- 特徴として体重減少、疲労感、活動量低下、歩行速度低下、筋力(握力)低下があります。(2)

心理・精神的フレイル

- 物忘れや気分の落ち込みやすくなる状態

社会的フレイル

- 人付き合いの減少や経済的困窮の状態
- 最も健康寿命に関与しているのは社会的フレイルです。(1)

2. フレイルの予防 (3)(4)

① 運動

今よりも10分多く体を動かしましょう。疾患をお持ちの人は、かかりつけの医師に相談して健康状態に適した運動をしましょう(高齢者の目安は1日6,000歩です)。(5)

② 栄養

バランスよく3食しっかり食べ、タンパク質を意識しましょう。定期的な歯科検診でチェックし、食べる力を維持することも大切です。

③ 社会参加

就労や趣味、ボランティアなどで外出することがフレイル予防に有効です。

<参考・引用文献>

- (1) 公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会 「日本人間ドック・予防医療学会特定健診パンフレット」 健診情報管理指導士育成事業委員会2024発行
- (2) 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会 <https://www.jasf.jp/contents/flail.html> (最終閲覧 令和7年7月22日)
- (3) 厚生労働省 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html (最終閲覧 令和7年7月22日)

- (4) 厚生労働省 広報誌「厚生労働」2021年11月号 https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html (最終閲覧 令和7年7月22日)
- (5) 厚生労働省 「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> (最終閲覧 令和7年7月22日)



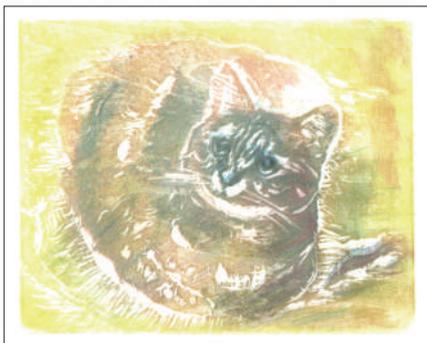
絵画



「Happy Halloween!」

神奈川県 石井 美智子さん

版画



「愛しき家族」

神奈川県 武田 祥子さん

写真



「ダルマ富士」

兵庫県 立花 昭太郎さん

俳句

今朝の秋 珈琲ミルの 音軽き

群馬県 伊藤 巧さん

川柳

初任給 御給料袋に 三万円

新卒で、高校へ赴任したのは60年前。校長先生から、直接戴いた初任給の給料袋は、今の1%の3万円でした。

三重県 鈴木 英生さん

作品募集

募集対象者 年金受給権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。
- * 掲載歴がない人を優先して掲載します。

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7年12月27日～令和8年1月4日
※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**
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 **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)

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)

年末年始：令和7年12月27日～令和8年1月4日

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。

※電話番号をお間違えないようにお願いします。

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

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

