

共済だより

2026

Vol. 85



「鍋ヶ滝」 福岡県 新原 幸雄さん

【表紙の絵・写真募集】 素敵な絵・写真をお待ちしています！（詳細は15ページ参照）

CONTENTS

- 令和8年度の年金額～「年金額改定通知書」を送付します～
- 在職中の支給停止調整額の引き上げ
- 6月に送付します 年金振込通知書(年金送金のお知らせ)

令和8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2.0%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8年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（プラス2.1%）から、マクロ経済スライドによる調整率（マイナス0.1%（※1））により調整した結果、**プラス2.0%（一部の加算額等については1.9%）の増額改定（※2）**となりました。

なお、改定後の年金額は、**8年6月定期支給期（4月分・5月分）から適用**されます。

- ※1 7年の年金制度改正により、厚生年金（共済年金）のマクロ経済スライドによる調整率は、国民年金（マイナス0.2%）と比較して軽減されています。
- ※2 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（7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2.0%に満たない場合があります。

年金額改定の考え方

物価と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8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歳以下の方は名目手取り賃金変動率を、68歳以上の方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歳以下の方も68歳以上の方も、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の伸びを抑制するものです。

令和8年度の年金額改定

令和8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（7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＝対前年比でプラス2.1%
- ・マクロ経済スライドによる調整率＝マイナス0.1%

以上のことから、「② 名目手取り賃金変動率 < 物価変動率」となるため、すべての世代で名目手取り賃金変動率を基準に年金額を改定します。

$$\text{令和8年度の改定率 (2.0\%)} = \text{名目手取り賃金変動率 (2.1\%)} - \text{マクロ経済スライドによる調整率 (0.1\%)}$$

年金額改定通知書の見方（記載内容）

「年金額改定通知書」の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」はレイアウトが異なります。

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
① 支給年金額変更年月 令和 8年 4月

見本

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〕	244,953 円		0 円	244,953 円
99-999999D 〔〇〇厚生年金〕	1,224,532 円	在職中	152,264 円	1,072,268 円
⑦ 合計(年額)	1,469,485 円		152,264 円	⑧ 1,317,221 円

⑨ 【参考】
改定前の合計(年額) 年金額 1,441,190 円 停止額 980,494 円 支給年金額 460,696 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8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

8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、その停止事由、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)

8年3月までの年金額等の合計(年額)を記載しています。

年金振込通知書（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「年金振込通知書（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。

原則として、異なる事由の年金のうち一つを受給し、他の事由の年金は支給停止となります。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。

※ 併給調整のしくみ「一人一年金の原則」については9ページを参照してください。

「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8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歳以上の人に限りです）
- 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、**以前から支給停止になっていたものです**。「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	配偶者が障害給付を受給していること、又は、加入期間が20年以上ある老齢（退職）給付の受給権を有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、令和7年の年金制度改正等により、次のとおり変更になりました。詳しくは、8ページを参照してください。

令和8年3月31日まで	令和8年4月1日から
51万円	65万円

計算方法等の詳細については、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65万円を超えるときは、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 - 65万円) × 2分の1

※1 年金額（報酬比例部分）× 12分の1（日本年金機構や、各共済組合から支給される年金を含みます。）

※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。7ページ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8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8年4月以降は賞与の支給なし) (単位: 万円)

年 月	令和7年							令和8年						
	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8年4月の総報酬月額相当額

$$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \rightarrow \frac{50 \text{万円}}{R8.4} + \frac{(90 \text{万円} + 90 \text{万円})}{R7.6 \quad R7.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{65.0 \text{万円}}{R8.4} \end{array}$$

B 令和8年6月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{50 \text{万円}}{R8.6} + \frac{90 \text{万円}}{R7.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{57.5 \text{万円}}{R8.6}$$

C 令和8年7月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R8.7} + \frac{90 \text{万円}}{R7.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{27.5 \text{万円}}{R8.7}$$

例2) 即時改定…令和8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8年4月以降は賞与の支給なし) (単位: 万円)

年 月	令和7年							令和8年						
	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8年4月の総報酬月額相当額

$$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R8.4} + \frac{(90 \text{万円} + 90 \text{万円})}{R7.6 \quad R7.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{35.0 \text{万円}}{R8.4} \end{array}$$

B 令和8年6月の総報酬月額相当額

$$\rightarrow \frac{20 \text{万円}}{R8.6} + \frac{90 \text{万円}}{R7.12} \times 12 \text{分の} 1 = \frac{27.5 \text{万円}}{R8.6}$$

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。

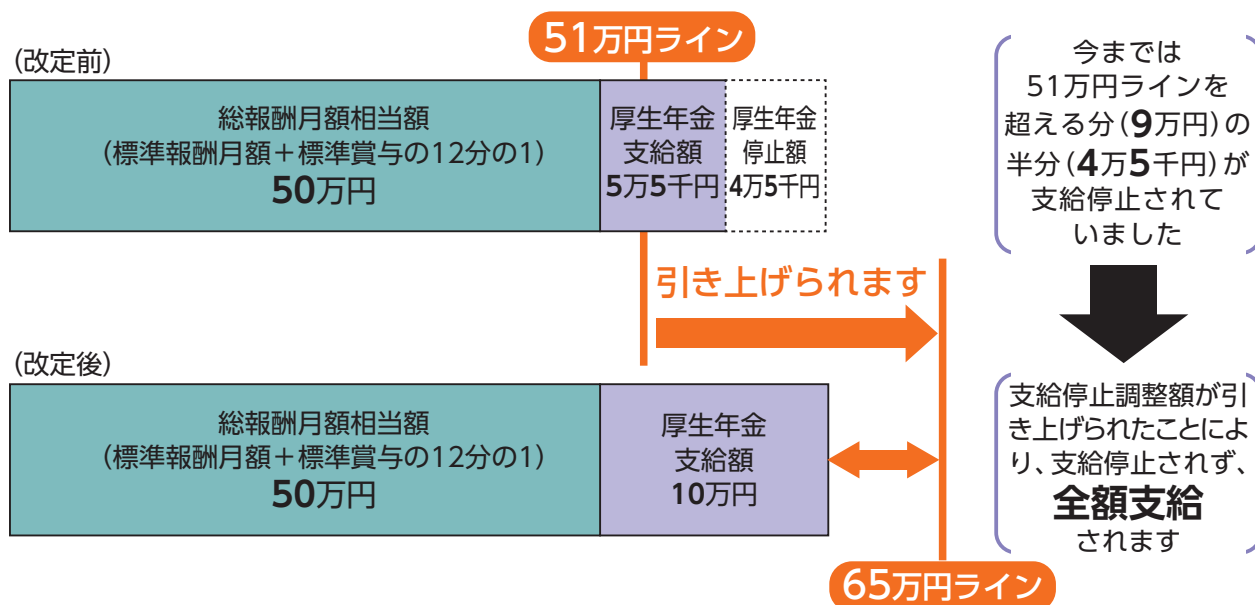
在職中の支給停止調整額の引き上げ

老齢厚生年金の受給者が在職中である場合、報酬額(総報酬月額相当額)と年金(基本月額)の合計額が基準額(支給停止調整額)を超えたときは、年金の一部又は全部が支給停止されます。

令和7年の年金制度改正等により、高齢者の活躍を後押しし、働きたい人がより働きやすいしくみとする観点から、上記の支給停止調整額が51万円(7年度)→65万円(8年度)と大幅に引き上げられました。支給停止計算の詳細については、6ページを参照してください。

図 支給停止調整額の引き上げによる効果 (イメージ)

(例) 総報酬月額相当額50万円、厚生年金10万円の場合



離婚時の年金分割請求期限が5年に延長されました

「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6月20日公布)及び関連政令に基づき、8年4月1日から離婚時の年金分割の請求期限が2年以内から5年以内に延長されました。

なお、請求期限が5年以内となるのは4月1日以後に離婚した場合に限られますので、それより前に離婚した人は、期間延長の対象外となります。

●請求期限

令和8年3月31日までに離婚したとき	離婚日の翌日から起算して原則 2年 以内
令和8年4月1日以後に離婚したとき	離婚日の翌日から起算して原則 5年 以内

注 離婚時の年金分割

離婚時に婚姻期間中に納付した厚生年金・共済年金の保険料納付記録を当事者間で分割する制度です。合意分割と3号分割があります。詳細については、私学共済ホームページ【私学共済事業のご案内▶年金等給付▶年金等給付の概要▶離婚時における厚生年金の分割】をご覧ください。

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できます）

- 【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、他方は支給停止されます）

- 【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。

6月に
送付します

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)

「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」は、令和8年6月定期支給期から9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。

見本

再交付時に送付する「年金振込通知書」はレイアウトが異なります。

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。

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)

令和8年6月定期支給期から下記の金額をご指定の金融機関の預貯金口座に振り込みますのでお知らせします。

受給権者氏名 私学 花子
年金証書記号番号 61-999999 (アルファベット省略)
基礎年金番号 9500-999999
振込先金融機関 エシマ 普通預金
オチャマス 077****

令和8年6月定期支給期(令和8年6月15日)以降
にお支払いする金額 254,394 円

内訳は以下のとおりです。

			計
算出上支給額	258,332 円	332 円	258,664 円
内訳	B 250,000 円	E 166 円	
	D 8,332 円	F 166 円	
所得税(納付)	4,270 円		4,270 円
控除額(調整額)	0 円	0 円	0 円
差引支給額			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、振込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うち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うち2か月分です。

注 3 4の額を算出する際に1円未満の端数が出た場合は、令和9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、恩退休金
- 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)

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ) Q & A

Q1 「年金振込通知書 (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 「年金振込通知書 (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 ページ注参照)。
- 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、「年金振込通知書 (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、「年金振込通知書 (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、「年金振込通知書 (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 「年金振込通知書 (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8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15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14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「年金振込通知書 (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



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。



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/>



厳島神社/写真提供:(一社)広島県観光連盟

海風を感じる、夏の世界遺産散策

瀬戸内海に浮かぶ安芸の宮島は、夏ならではの爽やかな潮風を感じながらの散策がおすすめです。世界遺産・厳島神社の美しい朱塗りの社殿が、夏の青い空と海に映える様子はまさに絶景。有名な大鳥居は、干潮時にはすぐ近くまで歩くことができ、満潮時には海に浮かぶような神秘的な姿を眺めることができます。宮島に渡るための船旅も楽しみの一つです。広島ガーデンパレスを拠点に、歴史と自然が織りなす夏の世界遺産をぜひ体感してください。

● 1泊朝食(お弁当)付きプラン

取扱期間: 通年 ※別途、宿泊税がかかります。

1名1室 / 1名様
シングルルーム ¥12,100~

2名1室 / 1名様
ツインルーム ¥10,350~



シングルルーム



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/>



桜井二見ヶ浦/写真提供:(一社)糸島市観光協会

青い海と白い鳥居が描く夏の絶景

福岡市内から少し足を延ばして、夏景色が鮮やかな糸島エリアへ出かけてみませんか。なかでも「桜井二見ヶ浦」は、海中にそびえる白い鳥居と夫婦岩が美しいスポット。「日本の渚100選」や「日本の夕陽100選」にも選ばれており、澄み渡る夏の空と透明度の高い海のコントラストは見事というほかありません。海岸沿いにはお洒落なカフェも並び、ドライブにも最適です。福岡ガーデンパレスからは車で1時間ほど。きらめく夏の景色をお楽しみください。

● 朝食付きプラン

取扱期間: 通年
※別途、宿泊税がかかります。

1名1室 / 1名様 (1泊)
シングルルーム ¥10,000~

2名1室 / 1名様 (1泊)
ダブルルーム ¥8,500~

2名1室 / 1名様 (1泊)
ツインルーム ¥9,000~

朝食をフルリニューアルしました!



手作りにこだわるシェフが厳選した九州産食材を使った栄養満点の朝食です。「和食」または「洋食」の選べるメイシプレートとビュッフェ料理をお楽しみください。

朝食イメージ



- ご予約・お問い合わせは、各施設でお電話より承ります。
- 私学共済ホームページ(私学共済事業のご案内▶福祉事業▶しがくのやど)からもご予約いただけます。



金沢

けんろくそう
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



ひがし茶屋街／写真提供:金沢市

夕暮れの町家を歩く、夏の夕涼み散策

夏の金沢を訪れるなら、情緒あふれる「ひがし茶屋街」の夕暮れどきがおおすすめです。重要伝統的建造物群保存地区にも指定されている古い街並みは、日が暮れ始めると町屋に灯りがともり、いっそう幻想的な雰囲気になります。町家の出格子から漏れる柔らかな光を眺めながらの散策は、金沢ならではの夕涼み体験。落ち着いた時間の中で、歴史ある街の息遣いを肌で感じることができます。兼六荘からは歩いて15分ほど。夏の思い出に、優雅なひとときをお過ごしください。

「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) …… ¥19,600~

取扱期間:令和9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、800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。
- ※お飲み物は現地にてご精算をお願いします。
- ※朝食は兼六荘で用意します。
- ※別途、宿泊税がかかります。



夕食イメージ

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



渋温泉

日帰りで楽しむ、レトロな温泉街の夕涼み

標高の高い志賀高原の麓に位置する「渋温泉」は、石畳の小道に木造建築が並ぶノスタルジックな温泉街です。夏の夕暮れに、涼やかな風を感じながら散策すれば、昔ながらの温泉情緒に包まれます。街には日帰り入浴が可能な施設や足湯もあるので、高原でのアクティビティ後に心地よく汗を流すのにもぴったり。やまゆり荘からは車で約20分。古き良きレトロな街並みが残る渋温泉へ、少し足を延ばして心安らぐ夏の休日をご過ごしてみませんか。

● 1泊2食付きプラン

2名1室(1名様) …… ¥11,000~

取扱期間:通年(年末年始を除きます)

- ※宿泊料金により、別途宿泊税がかかる場合があります。



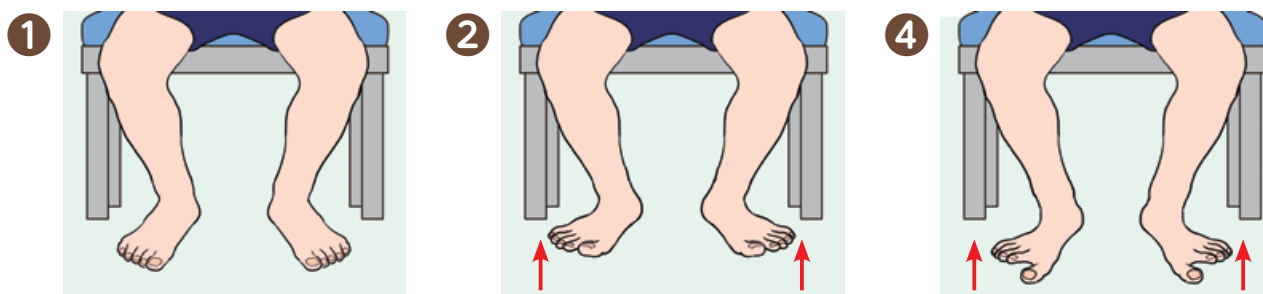
やまゆり荘

足の機能を整えよう

東京臨海病院 リハビリテーション室 室長 かさはら たけとし 笠原 剛敏

ヒトの足は、両足で56個（種子骨含め）の骨で構成され、全身の骨（約200個）の4分の1を占めています。それはヒトの足が、直立二足で直接地面と接し、全身の体重を受け止め、1日数千歩を歩き続けるためには、複雑で精緻な働きが必要だからです。その働きを十分に果たすために、足指の筋力と柔軟性がとても重要となります。長時間歩いても疲れないう足の機能を整えましょう。

足指体操 1



- ① 両足を床につけるように椅子に座ります。足の幅を腰の幅に合わせて、踵^{かかと}を床に固定させます。
- ② 足指全体を床から離し、5秒間空間で保持します。
- ③ 一旦、足指全体を緩めます。
- ④ 親指だけを床につけて、他の4指を床から離し、5秒間保持します。
- ⑤ 一旦、足指全体を緩めます。
- ⑥ この2種類の体操を交互に行い、1回となります。

足指体操 2



- ① 両足指下にタオルを敷き、両足を床につけるように椅子に座ります。足の幅を腰の幅に合わせて、踵を床に固定させます。
- ② 両足指でタオルをつかみ、足指の力だけでタオルをたぐり寄せます。
- ③ タオルの逆端までたぐり寄せて1回となります。

体操の頻度

体操は3回～5回ずつ繰り返し、1日に午前1回、午後1回行うことを目安に進めましょう。

絵画



「庭の紫陽花」

愛知県 藤村和美さん



「ハイジの世界」

静岡県 長浜澄江さん

短歌

小田川の水辺に揺れて五つ六つ
蛸舞ひたる妻のふるさと

岡山県 土師康生さん

俳句

つばくろ
燕や面と向かって内緒話

東京都 榎本紀子さん

随筆

教え子の誕生日

私は、48年間一つの小学校に勤めさせてもらった。

1学年から6学年のすべての学年を担当した。教え子は延べ636名。その子ども達すべての誕生日を記録したものを今も残している。そうして、毎日その日の誕生日に当たる子どものこと思い出してみる。有難いことに当時のその子どもの顔をしっかりと思い出すことができ、それが小さな喜びとなっている。

低学年時に担任した子どもより、高学年時に担任した子どもの方がより鮮明に残っている。特に初めて担任したクラスは4から6学年の持ち上がりで、もうすでに教え子は古希を迎える年になったが、その子どもたちは印象がとても強く、懐かしさを与えてくれる。

いついつまでも、教え子一人ひとりのことを思い出すことができる楽しみも教師冥利に尽きる。

もう、教え子たちとほとんど会うこともないが、一人ひとりの健康と活躍を祈るのみである。

神奈川県 別所正さん

作品募集

募集対象者 年金受給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・写真がありましたら、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。
- * 郵送による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

* 私学共済ホームページからも投稿できます（表紙絵・絵手紙・写真を除きます）。

ともに創る、豊かな未来へ。

私たちは〈みずほ〉の総合資産コンサルティング力を活かして、
お客さまが描くライフプランに応じたサービスを提供します。
一人ひとりのお客さまに寄り添い、ともに歩んでまいります。

ともに挑む。ともに実る。

MIZUHO

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。