



国家公務員共済組合連合会広報紙

2025.2 / No.958

早春の新規登録応援& お友だち紹介キャンペーン

2/10▶3/31

トピックス

虎の門病院広報誌「T-Magazine」vol.16より

脱・脂肪肝!見逃さない!2

泊まって行けるおすすめスポット... 3~6

退職(長期組合員資格を喪失)される皆様へのお知らせ
全国年金相談会のご案内.....7

KKRウォーキング&ヘルスからのお知らせ
各種情報サービスからのお知らせ.....8

*PDF版の頁順は、1、2、7、8、3~6となっています。

~広報紙KKRは、KKRで実施している各種事業を共済組合員の皆様へお知らせする広報紙です~



虎の門病院広報誌
「T-Magazine」vol.16より
脱・脂肪肝!見逃さない!



最近では、4人に1人が「脂肪肝」といわれており、お酒を飲まない人の「非アルコール性」の脂肪肝が増える傾向にあります。
「脂肪肝」にならないために、病気の症状や予防法について解説します。

まずは、「脂肪肝」のセルフチェック!

自覚症状の出ない「脂肪肝」を見つけるには、普段の生活習慣を振り返ることが必要です。
以下の10項目のうち、あてはまる項目にチェックを入れ、脂肪肝の可能性があるかどうか調べてみましょう。

- | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べるスピードが速い。 | <input type="checkbox"/> 果物をよく食べる。 |
| <input type="checkbox"/> アルコールをよく飲む。 | <input type="checkbox"/> もったいないので満腹でも全部食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べないことがよくある。 | <input type="checkbox"/> 定期的に運動をしていない。 |
| <input type="checkbox"/> 丼物や麺類などの一品料理をよく食べる。 | <input type="checkbox"/> ここ数年間で5 kg以上体重が増加した。 |
| <input type="checkbox"/> 間食をすることが多い。 | <input type="checkbox"/> 近い距離でも車を使い、あまり歩かない。 |

- 0~2個 脂肪肝の心配はあまりありません。今の生活を維持します。
3~4個 脂肪肝の可能性がります。生活習慣を見直します。
5~6個 脂肪肝の症状が進んでいる可能性があり、生活習慣の改善が必要です。
7個以上 脂肪肝の症状がかなり進んでいる恐れがあるため、早急に生活習慣を改善します。

詳しくは2面へ▶▶▶

KKR会員証+クレジットカード=便利!
KKRメンバーズカード 入会金 年会費 永年無料

★詳しい情報、入会申込書の請求は
kkrcard 検索
<https://www.kkr.or.jp/hotel/memberscard/>
※クレジットカード機能付きのため、カード会社所定の審査があります。

<p>合格のLEC 新卒向け就職対策講座 割引キャンペーン 6/30まで 対象の就職対策講座限定で一般価格から 20%OFF ※割引の併用はできません</p> <p>LECコールセンター 平日 9:30~19:30 土日祝 10:00~18:00 企業コード:90000790とお伝えください ☎0570-064-464</p>	<p>春の引越キャンペーン 株式会社 まごころこめておつきあい サカイ引越センター</p> <p>引越基本料金 25%OFF ※車両費+人件費 ■除外日 3/15~4/15 ☎0120-72-0041 受付時間 9:00~19:00</p>	<p>2社共通 4/30まで 対象引越日 ※除外日あり</p> <p>0123 アート引越センター</p> <p>引越基本料金 30%OFF ※車両費+人件費 ■除外日 3/15~4/10 ☎0120-0123-33 受付時間 9:00~19:00</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

虎の門病院 新型コロナウイルス【感染症・後遺症】電話相談窓口終了のお知らせ

当窓口につきましては、利用者の減少によりその役目を終えたものとして、令和7年1月5日をもって終了いたしました。なお、新型コロナウイルス感染症及び後遺症の診察につきましては、引き続き、臨床感染症科外来において継続いたします。受診相談につきましては、虎の門病院(代表 03-3588-1111)へお問い合わせください。



〒105-8470
東京都港区虎ノ門2丁目2番2号
☎03-3588-1111 (代)
<https://toranomon.kkr.or.jp/>

虎の門病院肝臓内科部長
日本肝臓学会理事
MASLD診療ガイドライン
作成委員会委員長
芥田 憲夫



肝臓に脂肪が蓄積されて「脂肪肝」に

肝臓は右の脇腹にある体内で最も大きな臓器です。3000億個もの肝細胞からできていて、重さは約1.2～1.5kgもあります。この肝細胞から酵素が分泌されていて、この肝細胞に、中性脂肪が異常に蓄積した状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝は「非アルコール性」と「アルコール性」に大きく2つに分けることができ、近年は、あまりお酒を飲まない人に「非アルコール性」の脂肪肝が増えています。また、ダイエットで糖質の摂取を減らし過ぎてしまうと、肝臓を働かせるために全身から肝臓脂肪が送られ、ダイエットが原因で脂肪肝になってしまうことがあるのです。

※非アルコール性の脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患；NAFLD）は代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）へと正式名称が変更となりました。

脂肪肝かどうかは、肝臓の脂肪の割合で決まります。健康な肝臓は中性脂肪を含む肝細胞の割合が全体の3～5%ほどですが、全体の20～30%を超えた状態になると「脂肪肝」と診断されます。近年は脂肪肝に糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、肝臓以外のがんが合併しやすいことが明らかにされています。脂肪肝を防ぐことは、生活習慣病やがんを防ぐことにつながるのです。

予防の一步は定期健診を受けること

一般的な健康健診で行う血液検査の数値から肝機能の状態を確認ができます。日本肝臓学会は2023年6月、ALT値が30U/Lを超えている人は慢性肝臓病が潜んでいる可能性があるため、かかりつけ医に受診することを提言しました（奈良宣言）。

日頃から気をつける食事と運動

『NAFLD/NASH診療ガイドライン2020改訂第2版』では、非アルコール性の脂肪肝なら7～10%以上の減量により、組織学的に脂肪肝の改善が期待できるとあります。例えば、体重が60kgの人なら7%は4.2kgに相当します。4.2kg分の体重を落とせば、脂肪肝は改善するのです。では具体的にどんな方法で落とせばいいのか紹介します。

●食事

毎日の食事では、糖質の摂取量を緩やかに減らすことが必要です。主食のご飯やパンの量を半分に減らし、その代わりに、筋肉を増やす肉などのたんぱく質を多く摂るようにします。また、糖質の中でも「果糖」は体への吸収が早いため、果糖が含まれたジュースや乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を摂らないことも意識します。

●運動

脂肪肝を改善するには運動をして筋肉を鍛えることも重要です。なぜなら、筋肉が増えれば血液から筋肉に取り込まれるブドウ糖の量も増えて、肝臓に蓄積される脂肪を減らすことができるからです。大きな筋肉を鍛えたほうが高い効果を得られるので、太ももの前面にある大腿四頭筋に負荷をかけるスクワットを1日に2回、行うことを習慣にします。また、有酸素運動のウォーキングは、基礎代謝を上げてブドウ糖の消費量を増やすため、1日20分間早歩きをするだけで、脂肪肝の改善に効果的です。

虎の門病院の脂肪肝改善入院

虎の門病院肝臓内科ではリハビリテーション部、栄養部、看護部協力のもとに、脂肪肝の改善を目指した6日間の「脂肪肝改善入院」を実施しています。脂肪肝で通院されるみなさまが、これまでの生活習慣を見直して、適切な食事・運動療法を行うことができるための全面的なサポートをいたします（保険適用）。



詳しくは、虎の門病院
[T-Magazine]vol.16、
ホームページをご確認
ください。

退職(長期組合員資格を喪失)される皆様へのお知らせ

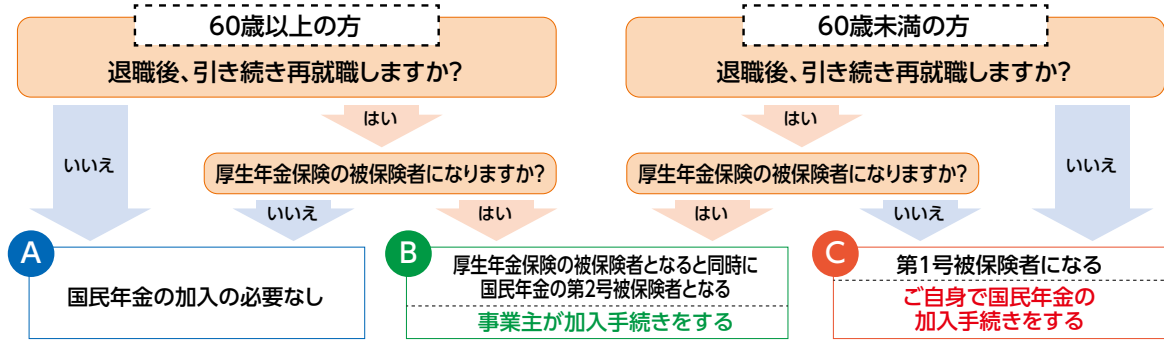
1. 「国民年金の加入手続き」は…

国家公務員共済組合の組合員である間は厚生年金保険の被保険者であるとともに、国民年金の第2号被保険者となり、その被扶養配偶者は国民年金の第3号被保険者となります。

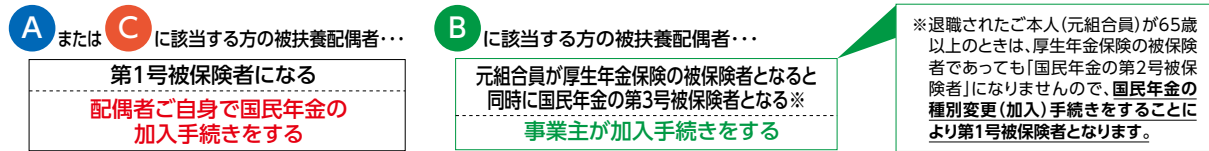
日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方は、原則として国民年金に加入しなければなりませんので、退職のときにご本人(第2号被保険者)及び被扶養配偶者(第3号被保険者)が60歳未満の場合は、国民年金の加入(種別変更)が必要となります。

なお、国民年金の第1号被保険者の加入手続きは、お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金の窓口で行います。

退職されたご本人(元組合員)の国民年金の加入手続きは…



60歳未満の被扶養配偶者(第3号被保険者)の国民年金の加入手続きは…



■国民年金の被保険者の種類

- 第1号被保険者** …日本国内に住所のある20歳以上60歳未満で、次の第2号及び第3号被保険者のいずれにも該当しない方(農林漁業・商業などの自営業や自由業の方とその家族、学生など)
- 第2号被保険者** …厚生年金保険の被保険者(65歳未満)
- 第3号被保険者** …第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の被扶養配偶者

【ご注意!】国民年金の加入手続きを忘れて遅れたりすると、将来、年金を受けられなくなったり、老齢基礎年金の年金額が少なくなったりしますので、必ず手続きをしてください。

2. 「退職届」について

国家公務員共済組合の組合員が退職した場合は、共済組合を経由して「退職届」を提出いただくことになっています。

なお、再任用なども含め、引き続き長期組合員となった場合は提出いただく必要はありません。

※提出方法等については、退職時に所属していた共済組合にご確認願います。

3. 「住所・氏名の変更があったときの届出」は…

老齢厚生年金の支給開始年齢に達していない方が、退職した後に住所や氏名に変更があった場合は、「住所・氏名変更届」(元組合員用)を連合会年金部資格管理課に提出してください。※「住所・氏名変更届」(元組合員用)は、KKRホームページからダウンロードできます。

KKRホームページ ▶ 年金 ▶ 届書ダウンロード ▶ これから年金を受給される方 ▶ 住所・氏名変更届ダウンロード



全国年金相談会のご案内

【令和7年3月】

要事前予約

開催日	開催地	開催会場	相談形式
3月7日(金)	松山市	ホテルマイステイズ松山	対面
3月7日(金)	熊本市	KKRホテル熊本	リモート(※)
3月14日(金)	大分市	ホテル日航大分オアシスタワー	対面
3月21日(金)	千葉市	ホテルプラザ菜の花	対面

(※)リモートの相談形式では、モニター画面に映る相談員が年金相談にお答えいたします。KKRホテルの職員がご案内いたしますので、安心してご相談いただけます。

年金に関するご相談等は「KKR年金相談ダイヤル」へ
☎0570-080-556(ナビダイヤル)
0570におかけになれない場合(050で始まるお電話からの発信など)等
☎03-3265-8155(一般電話)
相談時間 9:00~17:30(土日祝日・年末年始を除く)



全国年金相談会の予約状況等の最新情報は、KKRホームページをご覧ください

kkp年金相談会 検索

KKRオンライン年金相談室【大阪】のご案内

KKRホテル大阪(1階ロビー)に設置の専用相談ブースからのオンライン年金相談となります。
◀詳しくは、こちら ※web予約もご利用いただけます。

◎年金相談会予約方法

■ホームページ(web予約)
KKRホームページ内の「年金相談会予約システム(※)」からご予約ください。
(※)「年金相談会予約システム」は、こちら▶▶



■予約受付専用電話

☎03-3265-9708

受付時間 9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く)

※この電話番号では、年金相談会のご予約以外は、お受けできません。

全国年金相談会のご予約は開催日の1週間前まで承りますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。



KKRウォーキング&ヘルス

KKR健幸ポイントクーポンの 使用方法は大きく分けて3つ!!



1 宿泊施設利用(レストラン・売店)

レストラン・売店でのご利用にもデジタルクーポンが使えます!
宿泊利用のハードルが高いという方は、まずは気軽にお食事やお買い物を…!

2 宿泊施設利用(宿泊)

全国にある宿泊施設で日ごろの疲れを癒しましょう!
広報紙と併せて配布している割引券と併用でさらにオトクに!!

3 KKR病院での人間ドック受診

初めての人間ドックはKKR病院で受診してみませんか…?
2枚以上デジタルクーポンを貯めて、まとめて使用すれば
料金の高い人間ドックもお安く受診が可能に!!

有効期限が
2025/3/31に
迫っている
デジタルクーポンがあります

お手持ちのデジタルクーポンの
有効期限をご確認ください

デジタルクーポンの 利用方法はこちら



デジタルクーポンは、
ご利用いただける枚数に
制限はありません
お釣りは出ませんので
ご注意ください

デジタルクーポンがご利用いただける施設は、次のとおり



KKRホテルズ
& リゾーツの
全ての施設



KKR病院
(人間ドック受診に限ります)



フォーレスト本郷
(文部科学省共済組合)



ホテル
グランドヒル市ヶ谷
(防衛省共済組合)

相談・通話料 無料

育児相談・医療機関の情報提供サービス
年中無休 24時間
専門医等の予約制サービス
平日9時~17時

KKR子育て相談ダイヤル 妊娠・出産・子育てに関するご相談窓口です



イクジ の ココロ
0120-192-556

看護師等の専門スタッフが応じます。お気軽にお電話ください。
ご利用の際は、オペレーターにご所属の共済組合名(省庁名)をお伝えください。
携帯電話からのご利用も、通話料無料でご相談いただけます。
ご相談の内容・性質・その他の事情により、ご回答できない場合がございます。

相談・通話料 無料

介護相談サービス 取次サービス
年中無休 平日
9時~21時 9時~17時

KKR介護相談ダイヤル 介護に関するご相談・福祉用具購入等の取次案内をする総合窓口です



ココロ から ハロー
0120-556-860

ご利用の際は、オペレーターにご所属の共済組合名(省庁名)をお伝えください。
携帯電話からのご利用も、通話料無料でご相談いただけます。
ご相談の内容・性質・その他の事情により、ご回答できない場合がございます。

相談・通話料 無料

年中無休
24時間 全国対応

KKR終活・葬祭コールセンター 葬儀に関するご相談・お手配のご案内をする総合窓口です



クイック こころ
0120-919-556

ご希望の地区の担当者へ直接お繋ぎいたします。
接続後、音声ガイダンスにしたがって番号を選択して操作してください。
各地区の代表加盟店の担当者が応対いたします。

住宅を購入する際は、KKR住宅割引特典をご利用ください!

KKRでは、組合員の皆様のマイホーム取得をサポートするため、住宅会社34社と割引協定を締結しています。住宅の購入や土地の売買などで割引特典を受けることができますので、是非ご活用ください。(一部、割引対象外の商品、物件があります。)

※OBの方は割引対象外となります。

KKRの「組合員専用」ホームページ上で、地域別の割引対象となる物件一覧を掲載しております。
また、割引対象の新規物件など「KKR号外《住宅広告特集》」も掲載しております。

割引協定住宅会社、物件一覧など住宅情報提供サービスについては

kkp 住宅 検索





TOMATTOKU

まっ得!

KKR Hotels & Resorts



組合員様とご家族は お得な組合員料金から さらに**2,000円OFF** お子様と一緒にさらにお得!

※組合員証等のご提示がない場合、KKR宿泊割引券はご使用になれません。対象は、組合員様とその家族です。 宿泊施設の情報はホームページを



現職《長期・短期》・任意継続・継続長期

ご利用期間 令和6年12/21チェックイン～令和7年4/6チェックアウトまで

組合員様のお子様限定

KKR **18歳** までのお子様 同行割引券 **1,000円** 1泊につき

ご利用にあたって

組合員様氏名 ●

所属共済組合 ●

- お子様が行く場合、その家族の利用額からお子様1名につき1,000円×宿泊数を割引します
- お子様料金が1泊につき5,000円以上の場合はKKR宿泊割引券2,000円と併用ができません
- 対象は平成18年4月2日以後生の組合員のお子様です
※年齢確認のため被扶養者証等のご提示をお願いする場合があります
- KKRの宿泊施設とホテルブランドヒル市ヶ谷・フォーレスト本郷（レジデンスプランを除く）・ホテルポールスター札幌・仙台ガーデンパレス・広島ガーデンパレスでご利用いただけます

- HP、宿泊予約サイト、福利厚生サイトのオンライン予約でもご利用いただけます
ただし、オンラインや代理店などで事前決済される場合はご利用になれません
- 次の取り扱いはできませんのでご了承ください
- 売店・レストラン・ラウンジのみでの利用 ● KKR宿泊割引券2,000円を除く、KKRホテルズ&リゾートが発行する他の割引券との併用 ● 割引分のKKRポイントカードへのポイント加算 ● 換金、交換、第三者（組合員・ご家族以外）への譲渡
- お子様のみでの宿泊にはご利用できません

※施設記入欄 1,000円 × 名 × 泊 宿泊日 / ~ / 施設印

1023

▼平成18年4月2日以後生のお子様と一緒にご宿泊の際には切り取らずにお渡しく下さい▼

冬から
春の

組合員様 現職《長期・短期》・任意継続・継続長期 とその家族限定

ご精算後のご使用はできません 本券のコピー使用可

KKR 宿泊割引券 **2,000円** 令和6年 令和7年 12/21 ~ 4/6 チェックイン チェックアウトまで

ご利用にあたって

- お一人様1泊につき5,000円以上の宿泊プランをご利用時にご使用になれます
- チェックイン時に組合員証等をご提示の上本券をご提出ください
- 対象は、組合員様とその家族です（家族の範囲は配偶者・子・父母・孫・祖父母です）
※組合員様が行く場合のみご使用の際には組合員証のコピーをご提示ください
- KKRの宿泊施設とホテルブランドヒル市ヶ谷・フォーレスト本郷（レジデンスプランを除く）・ホテルポールスター札幌・仙台ガーデンパレス・広島ガーデンパレスでご利用いただけます

- 割引額は2,000円×利用人数×宿泊数となります
- KKRお子様同行割引券を除くKKRホテルズ&リゾートの発行する他の割引券との併用はできません
- HP、宿泊予約サイト、福利厚生サイトのオンライン予約でもご利用いただけます
ただし、オンラインや代理店などで事前決済の場合はご利用になれません
- 公務出張及び売店・レストラン・ラウンジのみでの使用はできません
- 割引分については、KKRポイントの付与はありません ● 換金はできません

所属共済組合 ●

共済組合

組合員様氏名 ●

様 宿泊人数 ● 名

ご利用施設 ● KKR

ご宿泊日 ● / ~ /

《個人情報取り扱いについて》本券に記入していただいた個人情報は、ご本人の確認のためだけに利用し、他の目的には利用いたしません

● 継続長期組合員の方は、出向元の共済組合名をご記入ください

アンケート

★該当する番号に○をしてください

■ お客様（現職組合員様）のご年齢

1. 29歳以下 2. 30歳代 3. 40歳代
4. 50歳代 5. 60歳以上

■ 今回のご予約方法は

1. 電話 2. ホームページ 3. 楽天・じゃらん
4. 福利厚生サイト 5. その他

■ 今回利用の施設を選ばれた理由（複数回答可）

1. KKRの会員施設だから 4. 行きたい目的地に近い
2. KKRの割引券や職場の補助がある 5. 施設（建物・客室）が良い
3. 価格が手頃 6. 食事が良い
7. 風呂（温泉）が良い

■ 今回一緒にご旅行された方

1. お一人 2. 夫婦・カップル 3. ファミリー
4. 友人・グループ 5. その他

■ 今回の宿泊割引券はどこで入手されましたか

1. 紙で配布された広報紙 2. 勤務先、所属共済組合等のお知らせ、サイト 3. KKRのHP 4. その他

※施設記入欄 2,000円 × 名 × 泊 割引額合計 円 施設印

1012

ご協力ありがとうございました。今後ともKKRホテルズ&リゾートをご愛顧のほど、よろしくお願いたします。

＋入湯税

このマークのついた施設は別途入湯税(1泊あたり150円)をお預かりします

北海道 北海道 湯温泉 KKR かわゆ ＋入湯税
☎015-483-2643

お部屋でゆっくりお食事♪
料理長おまかせ
お弁当付プラン

1泊2食 1室2名～	2月	3月
平日(火～金)	9,450円	8,950円

食事 夕食はお部屋食用にお弁当をご用意
条件 2/10～3/31 (日・月曜日を除く) / 土・休前日利用は1名様プラス1,000円 / 1室1名様利用はプラス1,000円 / 2日前までに要予約



夕食弁当

温泉情報
北の名湯 源泉100%かけ流し(硫黄泉)

北海道 函館・湯の川温泉 KKR はこだて ＋入湯税
☎0138-57-8484

期間限定の謝恩企画で通常組合員料金から5,000円引
超! 激得連泊プラン

1泊2食 平日	1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	7,300円	9,300円	

食事 旬の食材を使用した和食会席
条件 2/21～4/25 / 1室1名様利用はプラス1,000円(平日のみ利用可) / 2泊以上で利用可 ★2泊以上の連泊で素泊まりから朝食、夕食付など、他のプラン全てが5,000円割引の対象となる期間限定の激得な謝恩プラン



夕食(一例)

山形県 蔵王温泉 KKR 蔵王 白銀荘 ＋入湯税
☎023-694-9187

3月でもたっぷり滑れる! 春スキーにもおすすめ
スキー&スノボ雪遊びプラン

1泊2食 2月 3月 平日	1室2名～	平日	土・休前日
2月 3月 平日		13,300円	10,800円
3月 土・休前日			11,800円

食事 山形郷土料理の和食膳またはジニギスカンコース
条件 2/10～3/31



蔵王温泉スキー場

蔵王温泉スキー場リフト券 スキー情報
(ナイター券付) 1日券 7,500円 → **7,000円**

群馬県 水上温泉 KKR 水上 水明荘 ＋入湯税
☎0278-72-2345

一般料金から5,000円もお得!!
特別企画 旬のおすすめプラン

1泊2食 1室2名～	全日	平日	土・休前日
1室2名～		9,650円	

食事 旬の地産食材を使ったお料理



夕食(一例)

群馬を食べてくせ!!プラン 3/31まで
1泊2食 1室2名～
14,650円～16,850円
★群馬県産食材に拘ったすき焼きをご用意

東京都 竹橋 KKR ホテル東京 ＋入湯税
☎03-3287-2922

小学生までの添い寝は宿泊無料
ファミリープラン

1泊朝食付 1室2名(ツイン・ダブル)	全日
	10,900円

食事 種類豊富な和洋朝食バイキング
※添い寝のお子様の朝食代は別途1,300円
特典 駐車場無料(宿泊日6:00～翌22:00)
条件 2/10～3/31 / 客室タイプにより料金が変わります



朝食

東京都 中目黒 KKR ホテル中目黒 ＋入湯税
☎03-3713-8131

KKRホテル熱海「温泉の素」プレゼント
和食ビュッフェ朝食付プラン

1泊朝食付 日・月曜日 火～金曜日 土・休前日	1室2・3名	平日	土・休前日
日・月曜日 火～金曜日 土・休前日		8,300円	9,300円
土・休前日			10,300円

食事 朝食は和食ビュッフェ
特典 ●チェックイン13:00～(通常15:00～) ●KKRホテル熱海「温泉の素」プレゼント(お1人様1袋)
条件 2/10～3/31 / シングル利用はプラス500円 / 電話予約限定



共同浴室

神奈川県 横浜 KKR ポートヒル横浜 ＋入湯税
☎045-621-9684

ゴージャスフレンチフルコースディナー
お土産付! ご褒美プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	16,000円	18,000円

※2/22・23利用はお1人様19,500円
※3/2～19の平日利用はお1人様17,000円
※3/1・8・15・20～31利用はお1人様19,000円
食事 ●海の幸の軽い煮込み ●神奈川県産やまゆり牛のステーキ など
条件 2/10～3/31 / 山手側和室 / 海側和室・洋室利用は要問合せ / 3日前までに要予約



フレンチフルコース

神奈川県 鎌倉 KKR 鎌倉わかみや ＋入湯税
☎0467-25-4321

江ノ電1日乗車券「のりおりくん」付(大人800円相当)
江ノ電のりおりくん付プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	15,300円	18,300円

小学生(お子様グルメ膳) 全日 9,500円
幼児(キッズ御膳) 全日 8,000円
食事 ●夕食は四季会席 ●朝食は鎌倉ハムステーキ&パンケーキ付のビュッフェ
条件 2/10～4/5



江ノ電 鎌倉高校前

神奈川県 箱根 KKR 宮の下 ＋入湯税
☎0460-87-2350

うれしいアーリーチェックイン14:00
味くらべセレクトスペシャルプラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	14,450円	16,950円

※2/22・23利用はお1人様17,950円(1室3名様～)
※3/15～31利用は1名様プラス500円
食事 会席料理に1つ選択 ●金目鯛の姿煮 ●足柄牛の陶板焼き ●鮑の踊り焼き
条件 2/10～3/31 / 半露天風呂付客室は1名様プラス6,000円 / 1室1名様利用はプラス1,500円(平日のみ利用可)



金目鯛の姿煮

静岡県 伊豆・熱海温泉 KKR ホテル熱海 ＋入湯税
☎0557-85-2000

一般料金から5,000円引のお得なプラン
どちらを選べる夕食プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	14,000円	19,000円

小学生まで(お子様料理) 全日 9,000円
※2/21～23、3/23利用は大人22,000円
食事 ●お魚料理を満喫の「日本料理」 ●リピーター絶賛の「中国料理」から選択
条件 2/10～3/31



中国料理 イメージ

静岡県 伊豆長岡温泉 KKR 伊豆長岡 千蔵荘 ＋入湯税
☎055-948-0010

貸切風呂もかけ流し温泉! 利用無料
静岡県産 牛しゃぶしゃぶ付プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	10,650円	11,650円

食事 静岡県産牛しゃぶしゃぶがメインの和食料理 ★お魚料理を満喫の「日本料理」
条件 2/10～3/31 / 1室1名様利用はプラス500円(平日のみ利用可)



静岡県産牛しゃぶしゃぶ

おすすめ観光 三島スカイウォーク(車40分)

静岡県 沼津 KKR 沼津はまゆう ＋入湯税
☎055-931-0592

2月中旬～3月下旬は生わかめしゃぶしゃぶ付
桜海老かき揚げ茶漬けと白魚鍋付会席プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	11,850円	13,850円

※2/22・23利用はお1人様14,850円
※3/19～3/31の平日・休日はお1人様13,350円
食事 桜海老かき揚げ茶漬けと白魚鍋などがついた会席料理
条件 2/10～3/31 / 1室1名様利用はプラス2,000円(平日のみ利用可)



白魚鍋付会席

新潟県 越後湯沢温泉 KKR 湯沢ゆきぐに ＋入湯税
☎025-784-3424

湯沢町11か所、南魚沼7か所からどこか1か所へすぐ行ける
選べる SKIリフト券付宿泊プラン

1泊夕食付 1室2名～	全日
1室2名～	16,400円

食事 夕食は新潟の味覚 ※朝食追加はプラス2,000円(2日前までに要予約)
条件 2/10～3/31 / 檜風呂付客室利用は1名様プラス2,000円



湯沢高原スキー場

あんこう鍋プラン 3/31まで
1泊2食 1室2名～ **13,100円**～ ※3日前までに要予約

長野県 上諏訪 KKR 諏訪湖荘 ＋入湯税
☎0266-58-1259

ひとと晩中入れる温泉と畳敷の館内
季節で味わう しのの会席プラン

1泊2食 1室2名～(なし客室)	平日	土・休前日
1室2名～(なし客室)	11,350円	13,850円

小学生(選べるお膳料理) 全日 6,500円
食事 月替わりの会席料理
特典 0歳～未就学児は宿泊無料、3歳から夕食時お子様ランチサービス
条件 2/10～4/30 / 1室1名様利用はプラス2,000円 / T付客室利用は1名様プラス500円



しのの会席

石川県 金沢 KKR ホテル金沢 ＋入湯税
☎076-264-3261

お1人様ずつ選択されてもOK
料理のチョイス! あなたはどっち?プラン

1泊2食 2月まで 3月 3月から 3月から 土・休前日	1室1～3名	平日	土・休前日
2月まで 3月 3月から 3月から 土・休前日		18,200円	18,700円
3月から 土・休前日			20,700円

食事 [能登牛会席] 又は「寒ブリのどごろ会席」 ※寒ブリは2月まで、3月から「能登フグ+のどごろ」
条件 2/10～4/5 / 電話予約時料金 ※電話予約時料金 ※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします。



能登牛 のどごろ

岐阜県 平湯温泉 KKR 平湯たから荘 ＋入湯税
☎0578-89-2626

期間限定の特別価格、2泊目もお得!
豪華A5飛騨牛付 60周年特別会席プラン

1泊2食 1室2名～	平日	土・休前日
1室2名～	14,800円	15,800円

食事 豪華A5飛騨牛ステーキ付の特別会席
特典 連泊の場合、2泊目以降は人気の「奥飛騨和会席プラン」が一般料金から5,000円引(平日13,300円、土・休前日14,300円)
条件 2/10～3/31



豪華A5飛騨牛 60周年特別会席

※プラン料金は、特別な表記がない限りオプション等追加料金もお一人様あたり(消費税込)の料金です ※お問合せご予約は、直接各宿泊施設へお電話ください(「KKRを見て」とお伝えください) ※特に明記のない場合、「平日」は日～金曜日、「休前日」は土曜日、祝日の前日と祝日の金曜日を指します ※B:客室内バス(お風呂)あり T:客室内トイレあり

●小学生以下の宿泊料金は、施設にお問い合わせください。 ●お料理の内容は、仕入状況により変更となる場合があります。 ●全ての施設が全室禁煙です。 ●写真は全てイメージです。

【入湯税】

このマークのついた施設は別途入湯税(1泊あたり150円)をお預かりします

岐阜県 下呂温泉 KKR 下呂しらさぎ 【入湯税】
☎0576-25-5505

月替わり人気のスタンダード和会席 【入湯税】
【無料送付】

巧味会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	14,350円	15,350円

【食事】 飛騨牛と旬の食材を使用した料理長おまかせ会席料理

【条件】 2/10~3/31/
和室1名様利用は
プラス2,000円

巧味会席 

超お得!! 冬割実施中
2月は全日お1人様1,000円OFF
※1日5組限定 ※公式HPからのご予約限定

三重県 鳥羽 KKR 鳥羽いそぶえ荘 【入湯税】
☎0599-25-3226

一般料金から5,000円引の特別プラン

組合員様限定 【入湯税】
【無料送付】

伊勢志摩会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~ (Tなし客室)	8,800円	10,300円

【食事】 海の幸中心のお料理(伊勢海老・鮑は別注)

【条件】 2/10~4/5
(2/12・13除く)/T付
客室利用は1名様プ
ラス1,000円/1室1名
様利用はプラス1,000
円/電話予約限定

伊勢志摩会席 

伊勢海老と鮑プラン **4/5**
1泊2食 1室2名~ **14,800円~** **まで**

滋賀県 琵琶湖 KKR ホテルびわこ 【入湯税】
☎077-578-2020

月替わり会席 **【地産地消のおもてなし】**

比叡会席プラン

1泊2食	1室2名~	【食事】琵琶湖の 食材が入った 会席料理★近 江牛4種料理を 味わう【近江牛 会席】は1名様プ ラス2,000円
平日 (月~金)	13,900円	
日曜日	14,400円	
土・休前日	17,400円	

【条件】 通年プラン
(3/16以降
は別料金)
/客室定員
利用時料金
/室数限定

比叡会席 

京都府 京都 KKR 京都くに荘 【入湯税】
☎075-222-0092

一般料金から5,000円引のお得なプラン 【入湯税】
【無料送付】

京都肉会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日と2/23
1室1名~	14,800円	17,800円

※3/16~21利用はお1人様15,800円

【食事】 ●夕食は京都肉会席 ●朝食は和食膳
★朝食は1名様プラス1,500円でテラス席でのミニ
会席風に変更可

【条件】 2/10~3/21
(2/24・25除く)
※別途 宿泊税(1泊
あたり200円)をお預
かりします

京都肉会席 

鴨川会席プラン **3/21まで**
1泊2食
1室2名~ **12,800円~15,800円**

大阪府 森之宮 KKR ホテル大阪
☎06-6941-1122

スタッフイチ押し! 【入湯税】
【無料送付】

大阪城御膳プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名	10,980円	12,980円

【食事】 大阪城をテーマにした4段重のミニ会席膳

【条件】 2/10~2/28(月曜日と2/22・23除く)
/シングル利用はプラス1,000円/トリプル
利用は1名様1,000円引/大阪城側客室は1
名様プラス500円

大阪城御膳 

奈良県 奈良 KKR 奈良みかさ荘 【入湯税】
☎0742-22-5582

全室和室用ベッドになりました(1室3名以上は布団)

四季会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日と2/23
1室2名~	14,800円	16,800円

※3/2~7・9~14用はお1人様17,800円
※3/1・8・3/15~4/5はお1人様18,800円

【食事】 少し贅沢に厳選した素材を使用した会
席料理★基本の【南都會席】に変更は1名様
2,000円引

【条件】 2/10~
4/5/2日
前までに
要予約

四季会席 

和歌山県 白浜温泉 KKR 白浜 美浜荘 【入湯税】
☎0739-42-3383

電話予約限定で一般料金から4,000円引!

紀州まるごと 四季めぐり会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~ (Tなし客室)	11,950円	12,950円

【食事】 お造りには【鮑】をお1人様に1個ご用意

【条件】 2/10~4/25(2/22・23除く)/T付客
室利用は1名様プラス1,000円

【オプション】
アドベンチャー
ワールド
入園券を
200円引で
ご用意可

四季めぐり会席 

兵庫県 城崎温泉 KKR 城崎 玄武 【入湯税】
☎0796-32-2631

ずわいがにと外湯めぐりで城崎温泉を満喫

冬の味覚プラン

1泊2食 1室2名~	平日	【食事】●かに御 膳(かのに会席 コース) ●かにづくし・ ミニかにづくし (かにすき鍋 がメインの コース)
かに御膳	19,950円	
かにづくし	17,950円	
ミニかにづくし	16,950円	

【条件】 2/10~
3/31/土・休
前日利用はプ
ラス1,000円
/1室1名様利
用はプラス
1,000円(平日
のみ利用可)

かに御膳 

山口県 湯田温泉 KKR 山口あさくら 【入湯税】
☎083-922-3268

山口に来たら本場の河豚(ふく)を!
一般料金平日23,850円から
5,000円引の特別企画

虎ふくフルコースプラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名~	18,850円	20,850円

※3月利用は1名様プラス1,000円

【食事】 ふくはし酒、ふく刺し、ふく唐揚、ふくチリ、
ふく雑炊などのふくフルコース

【条件】 2/10~3/31/3日前までに要予約
※2/22~2/24
は特別料金(要
問合せ)※白子
付のプレミアム
虎ふくコースは
プラス3,000円
(2/28まで)

虎ふくフルコース 

※写真のふく刺しとふくチリは4人前です

愛媛県 松山・道後温泉 KKR 道後ゆづき 【入湯税】
☎089-941-2934

愛媛ブランド暖まぐろ(クロマグロ)と鯛をご賞味

暖まぐろと鯛満喫会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	20,650円~	23,650円~

※3連休、3/19~31は特別料金のため要問合せ

【食事】 ●暖まぐろの造り・手毬寿司・ほほ肉の
カツレツ ●鯛しゃぶ ●鯛めし など

【条件】 3/1~5/31(4/26~5/5除く)/3日前
までに要予約/客室タイプにより料金変更

★【坊ちゃん
会席プラン】
お1人様
13,150円~
もあり

暖まぐろと
鯛満喫会席 

福岡県 博多 KKR ホテル博多
☎092-521-1361

電話予約のみの特別料金です

**スタッフ
おすすめ!**

旬菜会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名~	12,800円	15,800円

【食事】 季節の料理を一度に楽しめるお得な会席

【条件】 2/10~4/5(水曜日を除く)/和室・デ
ラックスツイン利用は1名様プラス2,000円
/1日限定3室/電話予約限定 ※別途、宿泊
税(1泊あたり200円)をお預かりします

旬菜会席 

熊本県 熊本 KKR ホテル熊本
☎096-355-0121

熊本城周遊バス1日乗車券付

肥後あか牛・あそび豚 しゃぶしゃぶ食べ放題 ファミリープラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	12,800円	13,800円

【食事】 しゃぶしゃぶお肉と野菜が
90分食べ放題(ラストオーダー 20:00)

特典 熊本城周遊バス1日乗車券付
(大人500円相当)

【条件】 2/10~4/25
(水曜日を除く)/
城側ツイン利用時
料金/3日前ま
でに要予約

しゃぶしゃぶ 

お1人様につき5,000円以上のご宴会ご会食に!

★ご利用になる場合は、事前に電話予約のうえ、割引券を使用することをお伝えください ★一部割引の対象とならないプランもございます

KKR Hotels & Resorts

ご精算後のご使用はできません【本券のコピー利用可】

組合員様(現職【長期・短期】・任意継続・継続長期)限定

ご利用期間 令和6年11/1~令和7年4/30

KKRご宴席ご会食割引券 ¥1,000

割引券ご使用時のお支払いは、現金またはKKRメンバーズカードに限らせていただきます

1. 組合員料金が税込5,000円以上/人の宴会パックプラン・料理コースプランでご利用いただけます。
2. ご利用は2名様以上となりますが、最少利用可能人数はプラン毎に異なります。
3. 組合員様が幹事(代表者)のご利用時に参加者全員分を割引いたします。
4. 公務(公費)利用はできません。
5. 宿泊と食事がパックになったプランでは利用できません。KKRが発行する他の割引券との併用はできません。
6. KKRの宿泊施設とホテルグランドヒル市ヶ谷(西館地下1階の店舗を除く)・フォーレスト本郷・ホテルポールスター札幌・仙台ガーデンパレス・広島ガーデンパレスの宴会場とレストランでご利用いただけます。施設記入欄1,000円× 名 利用日 / 利用場所:宴会場 レストラン名 施設印

ご利用組合員名 ● 所属共済組合 ●

※組合員名・所属共済組合は必ず記入してください。
※ご利用の際は組合員証等をご提示ください。

ご利用アンケート

1. 今回のご利用は 職場の会 友人・仲間 家族・親族 その他
2. この施設でのご宴席・ご会食は はじめて 2回以上

●小学生以下の宿泊料金は、施設にお問い合わせください。●お料理の内容は、仕入状況により変更となる場合があります。●写真は全てイメージです。

パパ
ママ

春休みに連れてって

KKRに泊まって行けるおすすめスポットをご紹介します。
チケット付宿泊プランは、KKRのWebサイトからご予約いただけます。



KKR江ノ島ニュー向洋

新江ノ島水族館 おすすめ

相模湾、富士山、江の島を望む絶好のロケーションを誇る水族館。
イルカショー、クラゲ展示、相模湾を再現した大水槽の魚たちが見所です。

アクセス KKR江ノ島ニュー向洋から徒歩12分



KKR宮の下 おすすめ

彫刻の森美術館

広大な敷地に展示された120点の野外彫刻、ピカソ館、幸せを呼ぶシンフォニー彫刻、子どもたちが中に入って遊ぶことができる体験型アート作品もあります

アクセス KKR宮の下から車10分



ネットの森

KKRホテル大阪 おすすめ

ボーネルンドプレイヴィール 大阪城公園

からだ遊びゾーンの広いボールプールやクライミングウォール、砂場、自然遊びゾーンなどがあり、子どもたちが天候に関係なく体を動かして遊べます。

アクセス KKRホテル大阪から徒歩10分

からだ遊びゾーン



KKR白浜 美浜荘 おすすめ

アドベンチャーワールド

4頭のジャイアントパンダをはじめ、約120種1600頭の動物たちに出会える動物ふれあいパーク。イルカショーやサファリワールドも魅力です。

アクセス KKR白浜美浜荘から車10分



ジャイアントパンダ



ラッコ



KKR鳥羽いそぶえ荘

鳥羽水族館 おすすめ

飼育種類数日本一約1,200種。日本で唯一ジュゴンやラッコに会える水族館。ラッコのお食事タイム、セイウチのパフォーマンス、アシカショーも人気です。

アクセス KKR鳥羽いそぶえ荘から車10分



ジュゴン

©伊勢志摩観光コンベンション機構

KKR道後ゆづき おすすめ

愛媛県立とべ動物園

アフリカゾウ、ホッキョクグマのピース、水の中を飛ぶペンギン、チンパンジーの森など、緑豊かな園内で大人も子どもも楽しめます。

アクセス KKR道後ゆづきから車30分



ホッキョクグマのピース