

# 旅の宿

Tabi no Yado 2026

地方職員  
共済組合

## ごあいさつ

この小冊子は、皆様が安全で快適な施設としてお気軽にご利用いただけるよう、当共済組合が運営する全国の各宿泊施設の概要をハンディサイズに収録し、紹介するものです。

当共済組合の宿泊施設は、皆様のご要望にそえるよう料理や接遇サービスにおきましても、その充実に努めております。

レストランや会議室等を備え、交通の便を重視したビジネスタイプのもの、四季折々の風情が楽しめる温泉旅館タイプのものなど、出張や観光といった目的に合わせた施設を選んでいただけます。

また、共済組合の施設ですので、利用料金は、低廉なものとなっております、安心してご利用いただけます。

この小冊子が楽しい旅行や出張の際のお泊まりのほか、会議、会食など、それぞれのプランに合わせたご利用にお役に立てれば幸いです。

令和8年5月  
地方職員共済組合

## 宿泊施設のご案内

### 利用方法

- 1 施設の利用は、原則として予約制で申込み順となっております。利用しようとする施設へ直接お申込みください。
- 2 予約受付時期は、施設によって異なりますので、施設へ直接ご確認ください。
- 3 やむを得ない事情で予約を取り消す場合は、お早めに直接各施設へご連絡ください。ご連絡がない場合には、違約金をいただく場合がありますので、ご注意ください。
- 4 年金受給(予定)者の方がご利用される際は、「年金受給者等宿泊施設利用証」をご持参のうえ、提示してください。

### 利用料金

利用料金は、原則として1泊2食付(税、サービス料込)、大人1人の標準料金(令和8年4月1日時点)を表示しております。

部屋の定員、料理内容、利用時期等によって料金が異なりますので、お申込みの際に確認してください。

なお、利用料金の表示は、組合員及びその被扶養者並びに年金受給(予定)者が利用した場合のもので、年金受給(予定)者の被扶養者の方の料金については、施設に直接お問い合わせください。

また、利用料金は変更する場合もございますのでご了承ください。

## 宿泊施設のホームページにアクセスしてみませんか？

各宿泊施設の詳細、情報については、インターネットを利用して見ることもできます。

各宿泊施設のホームページアドレスについては、当冊子のそれぞれの施設紹介欄に記載してありますが、旅の宿ホームページアドレスは、<https://www.chikyosai.or.jp/tabino-yado/>となっています。

旅の宿ホームページからは、利用したい施設を旅行される地域マップから検索できます。

ぜひ一度アクセスしてみてください。



旅の宿ホームページ  
二次元バーコード▶



# 旅の宿

## INDEX

### 東北エリア 6・7・8



- 01 エスポワールいわて** (岩手県盛岡市) ..... 9  

- 02 清温荘** (岩手県盛岡市、盛岡つなぎ温泉) ..... 10  

- 03 あこや会館** (山形県山形市) ..... 11  

- 04 杉妻会館** (福島県福島市) ..... 12  


### 関東エリア 14・15

- 05 ホテルプラザ菜の花** (千葉県千葉市) ..... 16  

- 06 ホテルボール麴町** (麴町会館) (東京都千代田区) ..... 17  




### 個人情報の取扱い

お客様が当共済組合の宿泊施設をご利用いただく際にお預かりした、お名前、ご住所、お電話番号などの個人情報、ご予約にかかる業務を遂行するためのほか、お客様にご連絡させていただく際などに利用させていただきます。また、当共済組合の宿泊施設から特別なサービスなどをお知らせする場合に利用させていただく場合がございます。

### 旅の宿アイコン



### 中部エリア 18・19

- 07 アイリス愛知** (愛知県名古屋) ..... 20  

- 08 サンヒルズ三河湾** (愛知県蒲郡市、三谷温泉) ..... 21  


### 近畿エリア 22・23

- 09 ホテルピアザびわ湖** (滋賀県大津市) ..... 24  

- 10 有馬瑞宝園** (兵庫県神戸市、有馬温泉) ..... 25  




相互利用宿泊施設連絡先一覧 ..... 26~33

# 東北地方にある

宿泊施設から行ける観光名所・名物



## 岩手県 | 神子田朝市



年間300日以上開催される全国的にも珍しい「神子田朝市」一步足を踏み入ると、威勢のいい掛け声とともに、取れたての野菜や果物、三陸産の海産物がずらりと並びます。名物の「ひつみ汁」を片手に店主たちとの何気ない会話を楽しむ。そんな「盛岡の日常」に触れられる場所です。早起きしてでも行く価値のある、心もお腹も満たされる聖地へぜひお越しください。

## 山形県 | 山寺立石寺



「閑さや岩にしみ入る蟬の声」と詠んだ芭蕉の句で有名です。貞観2年(860年)、慈覚大師により創建された天台宗の立石寺は、山寺と呼ばれ親しまれています。

## 岩手県 | 小岩井農場まきば園



1891年(明治24年)創業の岩手山麓に約3,000haの面積を有する日本最大の民間総合牧場で、観光エリアの「まきば園」では、牛や羊を間近に見たり、ポニーに触れ合えるほか、名物のジンギスカン料理や、牛乳ラーメン、新鮮な生乳を使ったソフトクリームが人気です。

- 1 エスポワールいわて
- 2 清温荘
- 3 あこや会館
- 4 杉妻会館



# 東北地方にある

宿泊施設から行ける観光名所・名物

## 福島県 | 磐梯吾妻スカイライン



福島市西方の高湯温泉から土湯峠へ吾妻の山並みを縫うパノラマコース。日本初の山岳道路であり、平均標高1,350mを彩る絶景に何度も訪れる人が多く、「日本の道100選」にも選ばれています。



tabi no yado

## 01 エスポワールいわて

広めのシングルと  
くつろぎの和室が好評



客室は無料Wi-Fiを完備しております。  
また、ツインベッドと和室を組み合わせた「特別室」は、落ち着いた雰囲気とゆったりとした空間で旅の疲れを癒してくれます。

- 定員** 44名
- 料金** ¥6,500～  
シングル素泊まり(税・サ込)
- 休** 12月31日～1月2日
- 交通** JR盛岡駅から盛岡バスセンター行  
「中央通一丁目」下車徒歩1分。  
またはタクシーで5分



〒020-0021  
岩手県盛岡市中央通1-1-38  
<https://espoir-iwate.com/>  
**☎019(623)6251**



## あこや会館

アクセス良好で  
無料駐車場も完備



山形自動車道の山形蔵王ICから近く、広い駐車場があるので、お車での観光や出張に最適です。ゆったりとしたお部屋と大きめのベッドでゆっくりとおくつろぎいただけます。

定員 40名

料金 ¥7,750~  
1泊朝食付(税・サ込)

休 随時間い合わせ

交通 JR山形駅からバス「県庁前」  
下車徒歩5分。  
またはタクシーで10分



〒990-0023  
山形県山形市松波2-8-1  
<http://www2.jan.ne.jp/~akoya/>  
☎023(642)1358



## 清温荘

御所湖・岩手山の  
雄大な景色を満喫



御所湖を目の前に見ながら岩手山を望む景色は、客室のほか大浴場や露天風呂からも楽しめます。また、岩手の四季を味わっていただけるような旬の素材を活かしたお料理を提供しております。

定員 94名

料金 ¥13,500~  
1泊2食付(税・サ込)

休 随時間い合わせ

交通 JR盛岡駅東口から岩手県交通  
バス繋温泉行「盛岡つなぎ温泉」  
下車徒歩3分



〒020-0055  
岩手県盛岡市繋字湯の館33  
<https://seionsou.com/>  
☎019(689)2321



## 由緒ある日本庭園が魅力



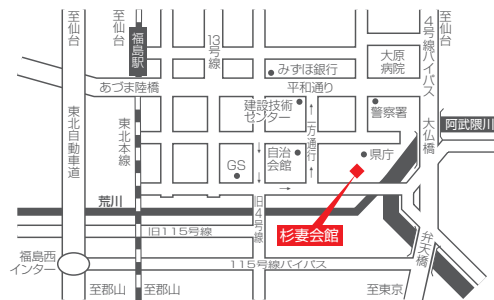
福島県庁に隣接し、県立美術館、福島競馬場にも近いので仕事や観光の拠点にご利用ください。館内のレストラン、居酒屋では福島の味を満喫いただけます。

**定員** 35名

**料金** 1部屋3名様以上 ¥4,750～  
1部屋1名様 ¥5,450～  
素泊まり(税・サ込)

**休** 随時間い合わせ

**交通** JR福島駅から徒歩15分。または市内循環バス「荒町」下車徒歩3分



〒960-8065

福島県福島市杉妻町3-45

<https://www.sugitsuma-kaikan.com/>

☎024(523)5161



## 身軽に、心地よく。

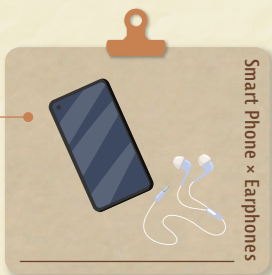
## 旅の時間を豊かにする便利なアイテム

頑張りすぎないことが、旅を最後まで楽しむ秘訣。

心と体を「身軽」に整えてくれる、大人のための便利なお供を集めました。

スマホで「聴く読書」セット  
(アプリ+イヤホン)

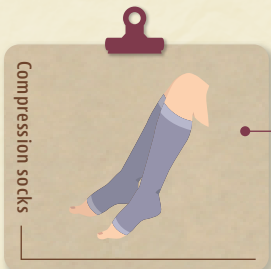
老眼鏡いらずで、景色を見ながら読書を満喫。ノイズキャンセリング機能で騒音をカットすれば、耳の疲れも防げます。移動中が自分だけの贅沢な空間に。



Smart Phone + Earphones

## 「着圧ソックス」で足取り軽く

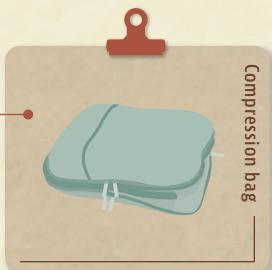
移動中のむくみを防ぎ、翌日の足の軽さが変わります。履き口の柔らかなタイプがおすすめ。



Compression socks

## ファスナー式の「圧縮バッグ」

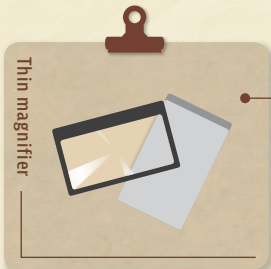
着替えを詰めて閉めるだけで、カバンのスペースが半分に。力が要らないので、パッキングもスマートに完了します。



Compression bag

## カード型「薄型ルーペ」

お財布のカード入れに収まる極薄サイズ。旅先の地図やメニューを少し確認したいときに重宝します。一枚忍ばせておくだけで、慣れない土地でも安心です。



Thin magnifier

荷物が軽くなれば、ふと見つけた坂道の先の絶景にも、軽やかな足取りで向かえるはず。お気に入りの道具をカバンに忍ばせて、あなたらしい「心地よい旅」に出かけてみませんか。

# 関東地方にある

宿泊施設から行ける観光名所・名物



## 東京都 | 東京スカイツリー



東京の新名所。世界一高い自立式電波塔です。展望デッキからの景色は絶景!商業施設には水族館も併設され、雨の日でも楽しめます。夜は一日毎に変わる3種のライトアップに加え、イベントに合わせた特別なライティングなど、訪れる度に違う表情を見せてくれます。

- 5 ホテルプラザ菜の花
- 6 ホテルルポール麹町



## 千葉県 | 鴨川シーワールド



雄大な太平洋を背景に繰り上げられる日本唯一のシャチのパフォーマンスが大人気。日常生活では出会えない様々な海の生き物たちが新鮮な驚きと純粋な感動を与えてくれます。



tabi no yado

05

千葉県千葉市  
はな  
ホテルプラザ菜の花県庁前に建つ  
便利な都市型ホテル

千葉都市モノレール「県庁前駅」のすぐそばで、ビジネス、観光に便利です。また、会議にも利用でき、スポーツホール、トレーニングルームも館内にありますので、是非ご利用ください。

定員 52名

料金 平日¥6,200～

素泊まり(税・サ込)

※その他、時期により変動あり

休 原則なし。ただし建物定期点検の為、年1日の休館日あり。

交通 JR本千葉駅下車徒歩3分。千葉都市モノレール終点「県庁前駅」下車すぐ



〒260-0854

千葉県千葉市中央区長洲1-8-1

<https://www.hotelplaza-nanohana.com/>

☎043(222)8271



tabi no yado

06

東京都千代田区  
こうじまち こうじまちかい かん  
ホテルポール翹町(翹町会館)洗練されたホテルで  
憩いのひととき

最上階にある「展望浴室」(ジェットバス機能付)からは、眼下に広がる都心の風景をゆったりとご満喫いただけます。※JRの乗車券付宿泊プラン、JAL・ANAの航空券付宿泊プランは、ホームページから直接お申込みください。

定員 349名

料金 ¥8,600～

素泊まり(税・サ込)

休 12月29日(建物定期点検のため)

交通 東京メトロ有楽町線「翹町駅」1番出口より徒歩3分



〒102-0093

東京都千代田区平河町2-4-3

<https://www.leport.jp/>

☎03(3265)5361



# 中部地方にある

宿泊施設から行ける観光名所・名物

## 愛知県 | 名古屋城



1615年に徳川家康によって築城され、屋根には黄金の鯨を頂き、城郭としては国宝第一号に指定された名城です。また、10年に及ぶ復元工事を経て2018年より全面公開された本丸御殿は、欄間や飾金具、障壁画などに、受け継いできた名工たちの卓越した技と叡智の数々が隅々にまで見受けられます。

## 愛知県 | 竹島



長さ387メートルの橋で陸地と結ばれて、国の天然記念物に指定されている蒲郡のシンボル「竹島」。島の中央部には、「八百富神社」があります。



- 7 アイリス愛知
- 8 サンヒルズ三河湾



tabi no yado

07

## アイリス愛知

愛知県名古屋市

あいち

ビジネスや観光の拠点として  
おすすめの総合ホテル



名古屋城の南外堀に隣接しているので静かな環境。ビジネスや観光の拠点に最適です。全室がシモンズ社製のベットの宿泊室は、高層階にあり眺望も抜群です。駐車場はチェックインからアウトまで無料でご利用いただけます。

定員 100名

料金 ¥5,700～  
シングル素泊まり(税・サ込)

休 随時問い合わせ

交通 JR名古屋駅から地下鉄桜通線「丸の内駅」4番出口より徒歩5分



〒460-0002 愛知県名古屋市中区丸の内2-5-10  
<https://www.iris-aichi.com/>

☎052(223)3751  
052(223)3755(宿泊専用ダイヤル)



tabi no yado

08

## サンヒルズ三河湾

愛知県三谷温泉

みかわわん

三河湾の自然に抱かれ  
癒しのひととき



心も体も癒される、ゆったりした時が流れます。海を真っ赤に染める夕陽は格別です。自慢の温泉はもちろん、三河湾の新鮮な海の幸と郷土の旬の幸を使った料理も好評です。

定員 80名

料金 ¥8,900～  
1泊2食付(税・サ込)

休 随時問い合わせ

交通 JR東海道線「三河三谷駅」からタクシーで7分。マイクロバス無料送迎あり(要予約)



〒443-0021 愛知県蒲郡市三谷町南山1-76  
<https://www.sunhills-mikawan.com/>  
☎0533(68)4696



# 近畿地方にある

宿泊施設から行ける観光名所・名物



## 滋賀県 | びわ湖テラス



麓からロープウェイで約5分。琵琶湖をパノラマで望む山頂には、世界中からお客様が訪れる広大なテラス。眼下に琵琶湖を見下ろし自然を満喫できる高原エリアが広がります。絶景ブランコ（期間限定）など山ならではのアクティビティも楽しみいただけます。

9 ホテルピアザびわ湖

10 有馬瑞宝園



## 兵庫県 | 有馬温泉



日本最古の温泉といわれ、鉄分と塩分を含む褐色（含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉）の「金泉」と2種類（炭酸泉・ラドン泉）の無色透明な「銀泉」が湧出します。また、大阪や神戸からも近く、週末は多くの人でにぎわいます。



tabi no yado

09

## ホテルピアザびわ湖

滋賀県大津市

こ

琵琶湖の美しい眺望が自慢



琵琶湖畔に位置し、素晴らしい眺望が魅力。2つのファミリールームや和の情緒ある客室など全70室。7階展望浴場からは窓一面に広がる琵琶湖を見渡せ、ゆったりと入浴できます。

定員 98名

料金 ¥6,500～

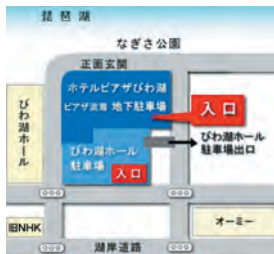
ツイン2名利用の場合素泊まり(税・サ込)

休 12月28日～30日

交通 JR琵琶湖線膳所駅下車徒歩12分。京阪電鉄石山坂本線石場駅下車徒歩5分



当ホテルは当組合としての運営を2026年8月30日宿泊分をもって終了する予定です。



〒520-0801

滋賀県大津市におの浜1-1-20(ピアザ淡海内)

https://www.hotelpiazza.com/

☎077(527)6333



tabi no yado

10

あり ま ずい ほう えん

## 有馬瑞宝園

兵庫県有馬温泉

有馬温泉で  
7つのおもてなし

有馬の恵まれた自然の中、フリードリンクなど7種類の無料サービスで、ゆっくりと滞在いただけます。チェックインからチェックアウトまで時間を忘れるおもてなしをみなさまにご提供いたします。

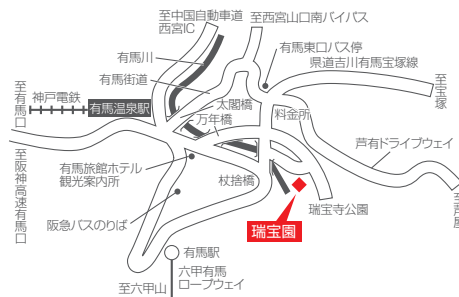
定員 84名

料金 ¥16,900～

和室4名利用平日1泊2食付(税・サ込)入湯税別

休 随時間い合わせ

交通 地下鉄三宮駅から谷上経由で神鉄有馬温泉駅下車徒歩15分。送迎あり(要予約)



〒651-1401

兵庫県神戸市北区有馬町1751

https://www.zuihouen.net/

☎078(903)3800



## 相互利用宿泊施設のご案内

### 相互利用について

- 地方公務員共済組合の各組合、国家公務員共済組合連合会、防衛省共済組合及び日本私立学校振興・共済事業団が経営する宿泊施設について、相互利用制度により、組合員と同一又はそれに準ずる料金で利用できます。

なお、一部の施設については、組合員料金と一般料金が同一の場合がございます。

詳しくは、施設に直接お問い合わせください。

- 相互利用の対象は組合員及びその被扶養者並びに年金受給（予定）者であり、年金受給（予定）者の被扶養者の方については、対象外となります。

### 宿泊施設の利用方法について

- 年金受給（予定）者の方は、「年金受給者等宿泊施設利用証」をフロントに提示してください。
- 組合員及びその被扶養者の方は、原則、組合員等であることの確認のため、マイナポータルに登録した健康保険証の画面（スマートフォン等で画面表示していただく）をフロントに提示してください。

この方法が困難な場合は、次のいずれかの提示をお願いします。

- ・ 上記の情報を保存(PDF)した画面又は印刷した紙媒体
- ・ 資格情報のお知らせ
- ・ 資格確認書

## 相互利用宿泊施設連絡先一覧

(注)当組合と相互利用できる共済組合名は、次のとおり略記号で表示しております。

- 市 …… 市町村・都市職員共済組合  
全国市町村職員共済組合連合会
- 公 …… 公立学校共済組合
- 警 …… 警察共済組合
- 東 …… 東京都職員共済組合
- 国 …… 国家公務員共済組合連合会  
防衛省共済組合
- 私 …… 日本私立学校振興・共済事業団

共済組合名	施設名 〒郵便番号 所在地	☎ 申込先
市	ホテルポールスター札幌 〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6丁目2	☎ 011-241-9111
市	ホテルノースシティ 〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1丁目	☎ 011-512-9748
公	ホテルライフオート札幌 〒064-0810 北海道札幌市中央区南10条西1丁目	☎ 011-521-5211
国	KKRはこだて 〒042-0932 北海道函館市湯川町2-8-14	☎ 0138-57-8484
国	KKRかわゆ 〒088-3465 北海道川上郡弟子屈町川湯温泉1-2-15	☎ 015-483-2643
私	札幌ガーデンパレス 〒060-0001 北海道札幌市中央区北一条西6丁目3-1	☎ 011-261-5311
青森県		
市	アップルパレス青森 〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5	☎ 017-723-5600
岩手県		
公	サンセール盛岡 〒020-0883 岩手県盛岡市志家町1-10	☎ 019-651-3322
宮城県		
市	パレス松洲 〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38	☎ 022-354-2106
公	ホテル白萩 〒980-0012 宮城県仙台市青葉区錦町2-2-19	☎ 022-265-3411
私	仙台ガーデンパレス 〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-5	☎ 022-299-6211

## 山形県

市	むつみ荘 〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1	☎ 0238-43-3035
市	うしお荘 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23	☎ 0235-75-2715
国	KKR蔵王白銀荘 〒990-2301 山形県山形市蔵王温泉904-8	☎ 023-694-9187

## 福島県

市	ホテル福島 グリーンパレス 〒960-8068 福島県福島市太田町13-53	☎ 024-533-1171
公	あづま荘 〒960-0201 福島県福島市飯坂町字中ノ内1-1	☎ 024-542-3381

## 茨城県

市	大洗鷗松亭 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5	☎ 029-266-1122
公	ホテルレイクビュー水戸 〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1	☎ 029-224-2727

## 群馬県

市	アルペンローゼ 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2	☎ 0279-88-1300
国	KKR水上水明荘 〒379-1727 群馬県利根郡みなかみ町大穴859	☎ 0278-72-2345

## 栃木県

市	那須の森ヴィレッジ 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637	☎ 0287-78-1636
---	--	----------------

## 埼玉県

公	ホテルブリランテ武蔵野 〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2	☎ 048-601-5555
---	--	----------------

## 千葉県

市	オークラ千葉ホテル 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3	☎ 043-248-1111
市	黒潮荘 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565	☎ 04-7092-2205
公	ホテルポートプラザちば 〒260-0026 千葉県千葉市中央区千葉港8-5	☎ 043-247-7211

## 東京都

市	ホテル日航立川東京 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1	☎ 042-521-1111
市	東京グリーンパレス ※ 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地	☎ 03-5210-4600
警	ホテルグランドアーク半蔵門 〒102-0092 東京都千代田区隼町1番1号	☎ 03-3288-1641

東	アジュール竹芝 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2	☎ 03-3437-2011
国	KKRホテル東京 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-4-1	☎ 03-3287-2921
国	KKRホテル中目黒 〒153-0043 東京都目黒区東山1-27-15	☎ 03-3713-8131
国	ホテルグランドヒル市ヶ谷 〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町4-1	☎ 03-3268-0111
私	東京ガーデンパレス 〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-5	☎ 03-3813-6211

## 神奈川県

市	湯河原温泉ちとせ 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1	☎ 0465-63-0121
東	箱根路開雲 〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4	☎ 0460-85-6678
国	KKR逗子松汀園 〒249-0007 神奈川県逗子市新宿3-2-26	☎ 046-871-2042
国	KKR江ノ島ニュー向洋 〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸1-7-23	☎ 0466-23-7710
国	KKR鎌倉わかみや 〒248-0014 神奈川県鎌倉市由比ガ浜4-6-13	☎ 0467-25-4321
国	KKR宮の下 〒250-0402 神奈川県足柄下郡箱根町木賀1014	☎ 0460-87-2350
私	敷島館 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上745	☎ 0465-63-3755
私	対岳荘 〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台312	☎ 0460-82-2094
私	あじさい荘 〒248-0021 神奈川県鎌倉市坂ノ下25-4	☎ 0467-22-3506
私	相洋閣 〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口2040-1	☎ 046-875-7300

## 山梨県

市	ホテルやまなみ 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15番地1	☎ 055-262-5522
---	---------------------------------------	----------------

## 新潟県

市	瀬波はまなす荘 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17	☎ 0254-52-5291
市	アクアール長岡 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1	☎ 0258-47-5656
国	KKR湯沢ゆきぐに 〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2574	☎ 025-784-3424

## 富山県

市	グリーンビュー立山 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原	☎ 076-482-1716
公	パレプラン高志会館 〒930-0018 富山県富山市千歳町1-3-1	☎ 076-441-2255

## 石川県

市	おびし荘 〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55	☎ 0761-65-1831
国	KKRホテル金沢 〒920-0912 石川県金沢市大手町2-32	☎ 076-264-3261
私	兼六荘 〒920-0918 石川県金沢市尾山町6-40	☎ 076-232-1239

## 福井県

市	越路 〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201	☎ 0776-77-3151
---	---------------------------------	----------------

## 長野県

公	ホテル信濃路 〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町131-4	☎ 026-226-5212
公	みやま荘 〒390-0303 長野県松本市浅間温泉3-28-6	☎ 0263-46-1547
国	KKR諏訪湖荘 〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り5-7-7	☎ 0266-58-1259
私	やまゆり荘 〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穂7148	☎ 0269-34-2102
私	すずかる荘 〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉3607	☎ 0267-45-7311

## 岐阜県

公	ホテルグランヴェール岐山 〒500-8875 岐阜県岐阜市柳ヶ瀬通6-14	☎ 058-263-7111
国	KKR平湯たから荘 〒506-1433 岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯763-12	☎ 0578-89-2626
国	KKR下呂しらさぎ 〒509-2202 岐阜県下呂市森1209	☎ 0576-25-5505

## 静岡県

市	シーサイドいづたが 〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12	☎ 0120-73-1241
国	KKRホテル熱海 〒413-0005 静岡県熱海市春日町7-39	☎ 0557-85-2000
国	KKR沼津はまゆう 〒410-0106 静岡県沼津市志下192	☎ 055-931-0592
国	KKR伊豆長岡千歳荘 〒410-2201 静岡県伊豆の国市古奈82	☎ 055-948-0010

## 愛知県

公	ホテルルブラ王山 〒464-0841 愛知県名古屋市中区覚王山通8-18	☎ 052-762-3151
国	KKRホテル名古屋 〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-1	☎ 052-201-3326
私	名古屋ガーデンパレス 〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-11-13	☎ 052-957-1022

## 三重県

公	プラザ洞津 〒514-0042 三重県津市新町1-6-28	☎ 059-227-3291
国	KKR鳥羽いそぶえ荘 〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1075	☎ 0599-25-3226

## 滋賀県

国	KKRホテルびわこ 〒520-0105 滋賀県大津市下阪本1-1-1	☎ 077-578-2020
---	---------------------------------------	----------------

## 京都府

公	花のいえ 〒616-8382 京都府京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9	☎ 075-861-1545
国	KKR京都くに荘 〒602-0858 京都府京都市上京区河原町通荒神口上る東入東桜町27-3	☎ 075-222-0092
私	京都ガーデンパレス 〒602-0912 京都府京都市上京区烏丸通下長者町上ル龍前町605番地	☎ 075-411-0111
私	白河院 〒606-8333 京都府京都市左京区岡崎法勝寺町16	☎ 075-761-0201

## 大阪府

市	シティプラザ大阪 〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31	☎ 06-6947-7702
公	ホテルアウィーナ大阪 〒543-0031 大阪府大阪市天王寺区石ヶ辻町19-12	☎ 06-6772-1441
警	プリムローズ大阪 〒540-0008 大阪府大阪市中央区大手前3丁目1番43号	☎ 06-6941-1231
国	KKRホテル大阪 〒540-0007 大阪府大阪市中央区馬場町2-24	☎ 06-6941-1122
私	大阪ガーデンパレス 〒532-0004 大阪府大阪市淀川区西宮原1-3-35	☎ 06-6396-6211

## 兵庫県

市	ひょうご共済会館 〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13	☎ 078-222-2600
市	ゆめ春来 〒669-6821 兵庫県美都郡新温泉町湯1569-6	☎ 0796-99-2211
公	ホテル北野プラザ六甲荘 〒650-0002 兵庫県神戸市中央区北野町1-1-14	☎ 078-241-2451
国	KKR城崎玄武 〒669-6101 兵庫県豊岡市城崎町湯島75	☎ 0796-32-2631

奈良県		
公	ホテルリガール春日野 〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757-2	☎ 0742-22-6021
国	KKR奈良みかさ荘 〒630-8301 奈良県奈良市高畑大道町1224	☎ 0742-22-5582
和歌山県		
公	ホテルアパローム紀の国 〒640-8262 和歌山県和歌山市湊通丁北2-1-2	☎ 073-436-1200
国	KKR白浜美浜荘 〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1564-2	☎ 0739-42-3383
鳥取県		
市	渓泉閣 〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180	☎ 0858-43-0828
公	白兎会館 〒680-0833 鳥取県鳥取市末広温泉町556	☎ 0857-23-1021
島根県		
市	ホテル白鳥 〒690-0852 島根県松江市千鳥町20	☎ 0852-21-6195
公	サンラポーむらくも 〒690-0887 島根県松江市殿町369	☎ 0852-21-2670
岡山県		
市	サン・ピーチOKAYAMA 〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31	☎ 086-225-0631
公	ピュアリティまきび 〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井2-6-41	☎ 086-232-0511
広島県		
私	広島ガーデンパレス 〒732-0052 広島県広島市東区光町1-15-21	☎ 082-262-1122
山口県		
市	防長苑 〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29	☎ 083-922-3555
公	セントコア山口 〒753-0056 山口県山口市湯田温泉3-2-7	☎ 083-922-0811
国	KKR山口あさくら 〒753-0064 山口県山口市神田町2-18	☎ 083-922-3268
徳島県		
市	ホテル千秋閣 〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55	☎ 088-622-9121
香川県		
市	ホテルマリンパレスさぬき 〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4	☎ 087-851-6677
愛媛県		
市	えひめ共済会館 〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1	☎ 089-945-6311

公	にぎたつ会館 〒790-0858 愛媛県松山市道後姫塚118-2	☎ 089-941-3939
国	KKR道後ゆづき 〒790-0854 愛媛県松山市岩崎町1-7-37	☎ 089-941-2934
高知県		
市	高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20	☎ 088-823-3211
公	高知会館 〒780-0870 高知県高知市本町5-6-42	☎ 088-823-7123
福岡県		
公	福岡リーセントホテル 〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎2-52-1	☎ 092-641-7741
公	小倉リーセントホテル 〒803-0811 福岡県北九州市小倉北区大門1-1-17	☎ 093-581-5673
国	KKRホテル博多 〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院4-21-1	☎ 092-521-1361
私	福岡ガーデンパレス 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-8-15	☎ 092-713-1112
佐賀県		
公	グランデはがくれ 〒840-0815 佐賀県佐賀市天神2-1-36	☎ 0952-25-2212
長崎県		
公	ホテルセントヒル長崎 〒850-0052 長崎県長崎市筑後町4-10	☎ 095-822-2251
熊本県		
公	水前寺共済会館グレースシア 〒862-0950 熊本県熊本市中央区水前寺1-33-18	☎ 096-383-1281
国	KKRホテル熊本 〒860-0001 熊本県熊本市中央区千葉城町3-31	☎ 096-355-0121
大分県		
公	豊泉荘 〒874-0902 大分県別府市青山町5-73	☎ 0977-23-4281
宮崎県		
市	ひまわり荘 〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5	☎ 0985-24-5285
鹿児島県		
市	マリンパレスかごしま 〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8	☎ 099-253-8822
公	ホテルウェルビューかごしま 〒890-0062 鹿児島県鹿児島市与次郎2-4-25	☎ 099-206-3838

※東京グリーンパレスは、改修工事のため、令和8年4月1日から休館します。  
 工事後は、「東京麹町東急REIホテル」として、令和9年2月に営業再開する予定です。

# 余白を楽しむ『疲れ知らず』な旅の計画術

最後まで元気な足取りで楽しむために、  
心と体を整え、軽やかに巡るための

あえて「頑張らない」旅をしませんか？  
ゆとりある計画術をご紹介します。

## 1 欲張らないのが一番の賢沢。「1日2か所」のゆとり

予定を詰め込むほど体力が削られ、記憶も薄れがち。大人の旅なら、目的地は「午前と午後の一つずつ」がちょうどいい塩梅です。

### 「2つだけ」にするから、心に余裕が生まれる

目的地を絞れば、ベンチで風を感じたり景色を眺めたりする時間が生まれます。その一瞬の静寂こそが、旅の忘れられない思い出に。

### 「お土産選び」や「カフェ」を目的地に

休憩をロスタイムと思わず、地元の空気に馴染む「大切なひととき」と捉え直してみましょう。店主との会話や喫茶店での休息も立派な観光です。



予定の余白は、素敵な偶然を呼び込むスペース。

▶ POINT 「何もしない時間」を組み込むことが、最後まで旅を楽しむ秘訣です。

## ゆったり旅を味わうためのおすすめスケジュール

心と体の軽さをキープするための、無理のない流れをご紹介します。

- |       |           |                                 |
|-------|-----------|---------------------------------|
| 09:00 | ホテルを出発    | 荷物は預けて身軽に。                      |
| ▼     |           |                                 |
| 10:00 | 目的地①を観光   | 【午前のリセット】<br>まずはカフェで一息ついてから。    |
| ▼     |           |                                 |
| 12:00 | ゆったり昼食    | 食事も「座って休む時間」と捉えます。              |
| ▼     |           |                                 |
| 13:30 | 目的地②を観光   | 食後の散策を兼ねて。<br>移動も楽しみながら次の場所へ。   |
| ▼     |           |                                 |
| 14:30 | 休憩・お土産選び  | 【午後の英気を養う】<br>お茶をしたり、ゆったりお土産選び。 |
| ▼     |           |                                 |
| 16:00 | 早めのチェックイン | 【夕食前のリラックス】<br>お風呂や横になって体を整えます。 |
| ▼     |           |                                 |
| 18:00 | ゆったり夕食    | 早めに済ませて、寝るまでの「余白」<br>を楽しみます。    |

## 2 「移動」と「滞在」を工夫して、体力を賢く温存

目的地を絞ったら、そこへ至るまでのプロセスを楽にするのが大人の知恵です。

### 「移動」を休憩時間に変える

坂道や駅から離れた場所では無理せずタクシーを活用。移動時間を、体を休めて景色を楽しむ「リセット時間」に充てましょう。

### 「早めのチェックイン」と「連泊」のすすめ

16時頃には宿に入り、お風呂やラウンジで一息つく。同じ宿に連泊すれば、荷解きの手間もなく中日は身軽に動けます。



「もっと動ける」と思うところで、あえて止まってみる。

▶ POINT そんな「ゆとり」の積み重ねが、旅を疲れから解放してくれます。

## TIPS 旅の合間に!疲れをリセット「ゆるストレッチ」

移動中や宿でのひと工夫で、翌朝の足の軽さが劇的に変わります。

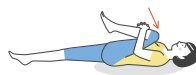
### 移動中の座席で ふくらはぎエクササイズ



- 1 椅子に座り、足の指の付け根をひざの下に置く。
- 2 かかとを上げ下げする「つま先立ち」を30秒繰り返す。

血行を促し、足のむくみやだるさをスッキリ解消します。

### お宿のベッドで 膝抱えリラックス



- 1 仰向けに寝て、片膝ずつ両手で胸に引き寄せる。
- 2 そのまま心地よいと感じる強さでキープする。

一日歩いた腰の筋肉をやさしく伸ばし、眠りの質を整えます。

地共済「旅の宿」

令和 8 年 5 月  
発行 地方職員共済組合  
TEL 03-3261-9691

■ホームページ  
<https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>



地方職員共済組合

