

平成25年7月1日

編集・発行

JAバンク茨城年金友の会  
JAバンク茨城県信連  
(茨城県信用農業協同組合連合会)  
茨城県水戸市梅香1-1-4  
電話 029-232-2056

<http://www.ib-ja.or.jp/shinren/>



平成25年度 JAバンク茨城年金友の会総会 特別高齢者表彰の様

総会終了後には、服部学園食品学教授の鈴木章生氏より「あなたも120歳まで生きられる」食の知恵・健康の知恵」と題し講演をいただきました。食と健康にまつわる役立つ知識に、メモを取りながら聞き入る参加者がいる一方、ユーモアあふれるトークに、会場内からは終始笑い声がこぼれていました。

去る6月21日、「ホテルグランド東雲（つくば市）において、平成25年度「JAバンク茨城年金友の会総会」を、県内各JA年金友の会役員およびJA事務局の方の出席により開催しました。

総会では、JAバンク茨城年金友の会・吉川会長、JAバンク茨城県信連経営管理委員会・根本副会長の主催者あいさつ、農林中央金庫水戸推進室・岡元室長のあいさつをいただいた後、直近1年間に94歳になられた会員を対象とした、特別高齢者表彰（該当者439名）を実施し、表彰状と記念品の授与を行いました。

その後、①24年度事業報告②25年度事業計画について、説明と審議を行い、それぞれ承認をいただきました。

## JAバンク茨城年金友の会総会開催！



### CONTENTS

年金友の会総会開催	… 1
お知らせ	… 2
特典協力店舗広告	… 3
特典協力店舗一覧	… 5
振り込み詐欺に注意	… 9
医療情報	… 10
茨城年金友の会だより	… 12

# JAバンク茨城年金友の会からのお知らせ

※ JAバンク茨城年金友の会 /26JA/88 友の会 / 会員数 99,074 名 (平成 25 年 3 月末現在)

## 平成24年度 JAバンク茨城年金友の会活動報告

日 程	行 事
6月20日	平成24年度総会 (場所: 小美玉市四季文化館 みの〜れ)
7月 1日	年金友の会情報誌の発行 (第9号)
10月17日	第8回グラウンド・ゴルフ交流大会 (場所: 土浦市霞ヶ浦総合公園)
1月 1日	年金友の会情報誌の発行 (第10号)

## 平成25年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画

日 程	行 事
6月21日	平成25年度総会 (場所: ホテルグランド東雲・つくば市)
7月 1日	年金友の会情報誌の発行 (第11号)
10月23日	第9回グラウンド・ゴルフ交流大会 (場所: 土浦市霞ヶ浦総合公園)
1月	年金友の会情報誌の発行 (第12号)

JA年金友の会会員証  
特典協力店舗が  
101店舗になりました。  
(平成25年6月末現在)



### 1 会員証発行

JA年金友の会会員証は、茨城県内の各JAに年金の振込を指定した年金友の会の会員の方に発行されております。

### 2 会員証の呈示

会員証の特典協力店舗への呈示は、ご本人に行っていただくこととなります。  
会員証の呈示がない場合、特典をご利用いただけないことがあります。

### 3 各特典協力店舗の特典について

特典をご利用いただける範囲が店舗ごとに、ご本人のみの場合と、同伴者もご利用いただける場合がありますので、ご利用の際に必ずご確認ください。  
また、特典内容は変更になる場合があります。

### 4 会員証の取扱いについて

- 会員資格喪失の際には、発行JA窓口で会員証の返却をお願いいたします。
- 会員証を紛失又は破損した場合には、発行JA窓口までご連絡ください。
- 会員証は、他人への譲渡・貸与は禁じられております。



コンセプトの違う2つの大邸宅を  
完全貸切にして叶える贅沢ウエディング



ゲストを心からもてなすシェフ特製の料理を  
試食できるフェアを開催。詳しくはお問い合わせを。

みんながうれしいと、私たちもうれしい。

**One Heart Wedding**

**アーククラブ迎賓館**  
TEL 029-304-0800 水戸市住吉町 166  
営業時間：平日 11:00~20:00  
(月・火曜日休館：問合せ可・婚礼実施相談)  
土日祝：9:30~20:30

**会員・ご家族様限定成約特典  
カラードレス20万円分プレゼント**

登録商標  
**とろりん茶**



■とろりん茶 宝寿100g1本 1,050円  
■とろりん茶 宝鳳100g1本 840円  
好きな詰め合わせを 箱210円  
■とろりん茶の冷茶セット 2,000円  
・5,000円以上お買い上げで1方所送料無料  
・メール便発送(厚さ1cmまで)無料(日にお指定は不可)  
・クレジットカード、オンライン決済OK  
・お店、コンビニ、郵便振込手数料無料  
・代引手数料は期間限定で無料

まごころを味と香りにこめて...  
**株式会社 茶の木村園**  
つくば市春日4-7-9 ☎0120-39-7575  
<http://www.kimuraen.gr.jp>

**会員特典** お買い上げで有機・微生物制御発酵茶 500mlペットボトル1本進呈 ※発送の場合でもOK

**中国料理 珍楽飯店**  
6月1日 新規オープン!!



**会員特典** 会員証ご呈示でソフトドリンクサービス

つくば市下横場425-31  
TEL.029-838-0553

営業時間  
11:30~14:00 / 17:00~21:00



銘菓  
しおがま(ゆかり・さくら)  
宮城県産のもち米(黄金もち)から作った最高級の上新粉を使用し作りあげた和菓子です。

銘菓  
梅吹雪最中(こしあん・くりあん)  
北海道小豆のこし餡と岩間の栗の自家製蜜漬の栗餡の二種類がございます。

銘菓  
どらやき  
北海道大納言を丁寧に練り上げたつぶあんを使用しています。

**三鉢の本** Tel. 029(221)5874  
電話予約承ります。  
住所/茨城県水戸市南町3-6-28 営業時間/9:30~18:30 定休日/木曜日

**会員特典** 1,500円以上お買い上げでどら焼1ヶサービス

新鮮なきのこで食卓に笑顔を! 《花びら茸》

《舞茸》 《あわび茸》 《たもぎ茸》

贈答品(お中元・お歳暮)、法事用引き物、お土産に!  
■きのこの詰め合わせ-予約注文承ります-  
\*きのこの直売もしております。お気軽にお問い合わせ下さい。(9時~17時迄・年中無休)

**会員特典** 全商品 10%OFF

TEL 0296-70-7088  
農事組合法人 七会きのこ生産組合  
**七会きのこセンター**  
317-4402 東茨城郡城里町小勝1560-6  
URL <http://www.nanakai-kinoko.net/>

〈和味のおすすめセット ¥980〉  
十割蕎麦&小豆入り酵素玄米  
小鉢付き(蕎麦なくなり次第終了)

◎マクロビオティック・スイーツ  
自然素材を使った  
カラダにやさしいスイーツ

◎オーガニックコーヒー

石臼挽き自家製粉 十割手打ち  
そば家 **和味** (なごみ)  
〒309-1632 茨城県笠間市飯合702-1  
Tel.0296-74-2744  
■営業時間/11:30~18:30 ■定休日/木曜日

**会員証** 提示の方 **50円引き**

**中華そば 浜田屋 平須店 3号店オープン**

昔ながらの  
シンプルの味わい  
当店の看板メニュー!

**会員特典** 味付玉子サービス **580円**

中華そば 浜田屋 平須店  
営業時間 10:30~24:00 (金・土曜は25:00) 年中無休  
☎029-244-0150  
水戸市平須町1820-398  
駐車場/お店の前25台



きれい!おいしい!うれしい!レストランカラオケ

# SHIDAX

おかげさまで20周年  
笑顔あつまる、幸せあつまる  
レストランカラオケ・シダックス





**会員サービス**

**HAPPY Birthday パースデーサービス**

パースデーケーキ&シャンメリーをプレゼント!

お誕生日のご来店・3日前のご予約に限ります。

**会員特典!** シャンメリーをボトルワイン1本に変更できます。

水曜日はレディースデー  
ルーム料金  
**2時間無料**  
※1オーダー制

木曜日はメンズデー  
ルーム料金  
**2時間無料**  
※1オーダー制

ゆったりランチ【月~金 15時まで】  
ドリンク&デザート付  
1時間ルーム料金込み  
**全品 580円**

**【会員特典】**

2時間以上ご利用でルーム料金

## 1時間無料

- 受付時にJA友の会の会員証をご提示ください。
- 他のサービス券との併用は出来ません。
- 茨城県内の店舗のみご利用可。

● ご利用店舗のご案内 ※茨城県内の店舗のみご利用いただけます。

● **水戸西原クラブ**  
TEL:029-251-5010

● **ひたちなか勝田クラブ**  
TEL:029-271-9966

● **下館玉戸クラブ**  
TEL:0296-28-8180

● **土浦永国クラブ**  
TEL:029-823-8866

● **水戸元吉田クラブ**  
TEL:029-246-3331

● **石岡クラブ**  
TEL:0299-23-7788

● **鹿嶋宮中クラブ**  
TEL:0299-82-7111

● **牛久栄町クラブ**  
TEL:029-871-3311

● **水戸南町クラブ**  
TEL:029-221-1100

● **古河鴻巣クラブ**  
TEL:0280-48-6699

● **つくば稻荷前クラブ**  
TEL:029-859-3610

● **守谷本町クラブ**  
TEL:0297-46-2783


**JA年金友の会 特典協力店舗一覧**
101  
店舗

(特典協力内容は都合により変更・中止となる場合がございます。)

〈県内共通店舗〉

(平成 25 年 6 月末現在)

店舗名	特典内容	その他
(株) 農協観光 茨城支店	別ページの広告をご覧ください。	お問合せ先 029-232-2301
銘菓の老舗 あさ川	「水戸の梅」「妹ほっかり」5%割引	県内51店舗(FC店舗の多賀・湊・石岡・鉾田・潮来・結城店を除く)でご利用いただけます。
メガネのクロサワ	メガネ式・レンズ・フレーム・10%割引	特殊品・セット商品は除きます。
ばんどう太郎グループ	2名様まで50円割引	ばんどう太郎/かつ太郎/海のさむらい/さむらい/焼肉ダイニング百萬太郎/ひな野の坂東太郎グループ店でご利用いただけます。
祐月	各種人形等表示価格より10%割引	水戸店/土浦店 でご利用いただけます。
揚げたて屋 てん	えび天1本無料 ※4名様まで	河和田店・茨大前店でご利用いただけます。
コク味噌タンメン がっぺ屋	会員様、同伴者の方10%OFF	孫目店・水戸インター店・鹿嶋店でご利用いただけます。
カラオケ ビックエコー	ルーム料10%OFF	in50号店・上水戸店・那珂店・笠間店・鉾田店・桜川店・日立店・大宮店・つくばモナコ店・守谷店 県内10店舗でご利用いただけます。
バリミキ	メガネ・サングラス10%OFF	県内23店舗でご利用いただけます。
MEN'S PLAZA AOKI	全品5%OFF	県内14店舗でご利用いただけます。
中国料理 鉄人	①コース料理10人以上1人無料(1,500円コース除く) ②2,000円以上お食事の方500円割引 ③4,000円以上お食事の方1,000円割引 ④食べ飲み放題(2時間) お一人様 男性3,100円・女性2,700円	水戸見川店・水戸インター店・水戸中央ビル店・水戸住吉店でご利用いただけます。

店舗名	特典内容	その他
焼肉 でん	4名様までドリンクバーサービス	水戸店・土浦店・石岡店・つくば店・牛久店・下館店でご利用いただけます。
菓寮 花小路	2千円以上お買上げで黒糖饅頭1個進呈	水戸店・那珂店・つくば店でご利用いただけます。
亀印製菓	会員証呈示で5% OFF	県内30店舗でご利用いただけます。※セール品、特別除外品、他のサービス券との併用はできません。
ステーキ宮	会員証呈示で5%割引	土浦店・筑波学園店・守谷店・牛久店・水戸インター店・ひたちなか店・水戸店・日立金沢店でご利用いただけます。
シダックス	2時間以上ご利用で ルーム料金1時間無料	茨城県内の店舗のみご利用可。水戸西原クラブ・水戸元吉田クラブ・水戸南町クラブ・ひたちなか勝田クラブ・石岡クラブ・古河鴻巣クラブ・下館玉戸クラブ・鹿嶋宮中クラブ・つくば稲荷前クラブ・土浦永国クラブ・牛久栄町クラブ・守谷本町クラブ

## 〈県北地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
五浦観光ホテル	宿泊施設	北茨城市大津町	0293-46-1111	宿泊代10%割引。日帰り入浴料200円割引(800円に) ※会員の方のみ
新里美カントリークラブ	ゴルフ場	日立市中深荻町中ノ沢	0294-59-0111	昼食時グラスビール又はソフトドリンクサービス(※月・火は除く) 会員の方のみ
アーシュ・ターブル 日立の食卓	飲食	日立市千石町	0294-28-5571	シェフのきまぐれスイーツ1皿サービス
金砂の湯 (JA茨城みずほ)	温泉施設	常陸太田市上宮河内町	0294-76-9919	入浴料50円割引
MKマルサン	内装工事	常陸太田市町田町	0294-85-0653	内装工事代を20%割引
宝来館	旅館	常陸太田市棚谷町	0294-85-0114	日帰り入浴半額割引
グランドスラムカントリークラブ	ゴルフ場	常陸太田市田渡町	0294-74-4111	平日会員特別料金 (4.5.6.10.11.12月は5,400円・1.2.3.7.8.9月は4,900円 昼食付)
東海会館 (JAひたちなか)	総合式場	東海村船場	029-282-8351	15名以上の宴会予約で、瓶ビール又はウーロン茶を2人に1本サービス
JAひたちなか 不動産管理センター	賃貸住宅	ひたちなか市勝田泉町/ 東海村船場	勝田支店 029-270-2131 東海支店 029-282-2552	会員紹介のアパート契約者には、契約時に仲介手数料を50%割引
釜めし寿司 かくや姫 本店	飲食	那珂市飯田	029-295-7788	会員の方と、同伴者全員の方10%OFF
夢浪漫 (レストラン)	飲食	水戸市姫子	029-257-1666	会員の方と、同伴者の方10%OFF
がんこ家	飲食	水戸市笠原 水戸市石川	笠原店 029-240-4222 赤塚店 029-253-2566	ランチ・ディナー5% OFF
なか健康センター	温泉施設	那珂市菅谷	029-352-1526	4名様まで大人1,400円・同伴(小学生)700円 ※繁忙期(正月・GW・盆)は割引対象外
きくすい	飲食	水戸市西原	029-255-1710	ソフトドリンクメニューより、ワンドリンクサービス
手づくりのパン きんのすゞ	パン屋	水戸市笠原町	029-243-8878	1,000円以上お買上げの方10%off or エコバックプレゼント
大洗イローポート	ドライブイン	水戸市大串町	029-269-3009	魚市場「大洗ポートエリア」刺身処「大洗の魚河岸」回転寿司「魚屋藤五郎」にて5%割引。 ※会員の方のみ
浅見カントリークラブ	ゴルフ場	水戸市杉崎町	029-259-3811	当日フロントでカード呈示により、1組最大4名様までプレー代500円割引およびドリンクサービス
らーめんげんき屋	飲食	笠間市小原 笠間市平町	本 店 0296-70-5558 駅前通り店 0296-71-3777	お母さんの手作りギョーザ 一皿サービス
フラワーギフト	ギフト	水戸市河和田 茨城町長岡	水 戸 店 029-252-6700 水戸南店 029-292-1709	500円割引サービス券プレゼント 一万円以上のお買上げでご利用いただけます。
そば工房 なかむら	そば打ち	水戸市石川	029-252-4107	体験教室500円割引 初級・中級コース10%割引
別春館 (明利酒類株式会社)	酒販売	水戸市元吉田町	029-246-4811	2,000円以上お買上げの方に梅酒カップ進呈 一人笑・二人笑・三人笑・華むら咲 5%割引
田原カイロプラクティック	マッサージ	茨城町長岡	029-292-2222	初回300円引き。2回目以降200円引き
コヤマスポーツ	スポーツ用品	水戸市・南町/ 吉田町一里塚東	029-231-5177	インソール作製10%割引。 ウォーキングシューズ・グラウンドゴルフ用品15%割引
日本の味 横綱 本店	飲食	水戸市大足町	0120-194527	食後デザートサービス
クリーニングハセガワ	クリーニング	水戸市本町	029-221-7919	全品10% OFF
割烹 魚周	飲食	水戸市三の丸	029-224-1323~5	会員の方と同伴者全員5%OFF
オールドオーチャードゴルフクラブ	ゴルフ場	茨城町鳥羽田	029-292-7777	昼食時1ドリンクサービス(※グラスビールまで)(1組4名様まで)

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
水戸ドライブイン はにわの里	飲食	茨城町小幡	029-292-0098	会員の方と同伴者全員5%OFF (レストランメニューのみ)
潮騒の湯	温泉施設	大洗町大貫町	029-267-4031	平日(月～金) 大人800円⇒700円 土日・祝祭・特別営業日大人1,000円⇒900円
花みどり	ガーデンショップ	水戸市鯉淵町	029-259-6332	2,000円以上お買い上げのお客様に花苗プレゼント
笠間クラインガルテン そば処	飲食	笠間市本戸	0296-70-3022	食事につき100円割引
スタジオYO・GA	ヨガスタジオ	水戸市石川	029-254-9753	オアシスの水サービス
中国飯店 珍来	飲食	水戸市笠原町	029-241-9451	食後にデザートサービス
SECOND (セコンド)	カイロプラクティック マッサージ	笠間市鯉淵	0296-78-4922	初回1,000円割引。2回目～500円割引
植物工房 四季館	陶器鉢・花器 植物	笠間市笠間	0296-71-5107	ご来店の方に“植物の苗”プレゼント(会員証呈示)
はなまる	飲食	水戸市河和田町	029-254-8704	ワンドリンクor シャーベットサービス
手打ちそば・うどん 一生	飲食	水戸市鯉淵町	029-212-3055	デザートサービス
大黒鮫	飲食	水戸市元吉田町	0120-47-7107	5%割引(ランチメニューを除く)
そば処 一休庵	飲食 陶芸教室	笠間市平町	0296-77-1024	合わせて3,000円以上お買い上げの方にオリジナルはしおきプレゼント!(全5種類)
ステーキハウスI.I.O	飲食	水戸市米沢町	029-246-0570	会員証で呈示のお客様5,000円以上のお会計で500円割引
らーめんドラゴン	飲食	水戸市赤塚 笠間市旭町	029-253-3393 090-5340-7063	4名様迄100円引き
鮨処つかさ	飲食	水戸市内原町	029-259-5678	5% off (ランチメニューは除く)
みずほ村市場(水戸店)	農産物直売所	水戸市河和田町	029-257-3240	お買い上げの方に缶ジュースサービス
万葉	飲食	笠間市鯉淵	0296-71-5655	ソフトドリンクサービス
与三郎庵	飲食	水戸市木葉下町	029-252-4360	会員、ご同伴者全員10% OFF
お菓子博物館	レジャー施設	水戸市見川町	029-305-2828	お菓子券プレゼント
中華そば 浜田屋	飲食	水戸市浜田町 水戸市笠原町 水戸市平須	水戸本店 029-231-5939 50号バイパス 029-241-9222 平須店 029-244-0150	味付玉子サービス
アイビック	フィットネス カイロプラクティック	水戸市大塚町	029-253-2202	フィットネス特典①入会金無料②先着30名様に限り2,000円キャッシュバック カイロプラクティック特典①初診5,000円のところ3,000円②お試し1,800円(500円旅行券付)
民宿・旅館 いそや	飲食 宿泊	大洗町磯浜町	0120-14-8239	お食事の方 会員・ご同伴者 ワンドリンクサービス 宿泊の方 500円割引
アーククラブ迎賓館	式場	水戸市住吉町	029-304-0800	カラードレス20万円分プレゼント
鉢の木	和菓子	水戸市南町	029-221-5874	1,500円以上お買い上げでどら焼1ヶサービス
七会きのごセンター	きのご販売	東茨城郡城里町小勝	0296-70-7088	全商品10% OFF
そば家 和味(なごみ)	飲食	笠間市飯合	0296-74-2744	会員証で呈示の方50円引き

## 〈鹿行地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
J A旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市縦山	0291-37-4147	時期の旬の野菜・果物を1ケースのみ100円割引 敬老の日にご来店いただいた会員の方に粗品プレゼント
ファーマーズマーケットなだろう	農産物直売所	鉾田市飯名	0291-34-8888	買物袋・専用メンバーズカード・会員証の持参で、2ポイント進呈(通常1ポイント)
いこいの村瀬沼	宿泊施設	鉾田市箕輪	0291-37-1171	会員証を呈示した宿泊者に対し、ソフトドリンク1本サービス
華のれん	飲食	行方市石神	0299-80-7200	お食事と一緒にソフトドリンクかデザートを注文した会員の方に100円割引
道の駅「いたこ」	ドライブイン	潮来市前川	0299-67-1161	足湯無料サービス(通常200円)

## 〈県南地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
東筑波ユートピア	動物園	石岡市吉生	0299-43-1100	入場料 大人1,000円を800円/小人500円を400円 ※3才未満は無料
宝来軒	飲食	石岡市鹿の子	0299-24-1853	種類またはご飯類と一緒に餃子を注文した方は餃子100円引き(同伴者も含む) ※ただし、セットメニューは除く。一人一皿まで。
石岡健康センター	温泉施設	石岡市真家	0299-28-8160	入館料250円引
志ち乃	和菓子	土浦市手野町/ つくば市上野字向原	029-828-1117 029-850-6111	お買上げ代金から3%割引
霞ヶ浦観光ホテル	宿泊施設	土浦市川口	029-821-5110	レストラン ランチ5%割引 ※本人とご家族の方
つくば 花まさ	飲食	つくば市金田	029-857-5888	昼食時のみコーヒーサービス
辰海 つくば店	飲食	つくば市松野木字西山	029-838-5666	ランチタイム ソフトドリンクサービス/夜 生ビール1杯サービス(会員の方のみ)
筑波ハム	飲食・販売	つくば市下平塚	029-856-1953	レストランにてお食事をした会員の方に対して、ソフトドリンクかドリンクヨーグルトをサービス
つくば湯ーワールド/スパーレポウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	湯ーワールド 入場料金1,890円を会員特別料金(1,365円)/スパーレポウル通常料金500円を50円割引 ※早朝・深夜割引には適用されません。※会員の方のみ
筑波観光鉄道(株)	観光	つくば市筑波	029-866-0611	ロープウェイ・ケーブルカー往復 大人100円割引 小人40円割引 ※会員証1枚で4名様まで
筑波山京成ホテル	宿泊施設	つくば市筑波	029-866-0831	同伴者5名まで、宿泊代10%割引・日帰り入浴料100円割引 ※他の割引との併用は不可
そば処 志づき	飲食	つくばみらい市谷井田	0297-57-1552	ランチタイム ソフトドリンクサービス/夜の部 生ビール1杯サービス ※会員の方のみ
ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎	ゴルフ場	龍ヶ崎市泉町字原口	0297-64-0110	1組全員のプレー代金を1,000円割引 (他の優待、コンペプラン等との併用不可)
手打ちそば 蕎山	飲食	守谷市大柏	0297-48-7241	会員証を呈示した方に対し、笑える粗品プレゼント
らーめん夢道中 河内店	飲食	稲敷郡河内町	0297-84-4727	味付玉子サービス(会員の方のみ)
本格的な手打ちそば 蕎舎(つくば本店)	飲食	つくば市柳橋	029-856-1090	会員・家族に限りソフトドリンクサービス
茶の木村園	販売	つくば市春日	0120-39-7575	お買上げで有機・微生物制御発酵茶500mlペットボトル1本進呈 ※発送の場合でもOK
中国料理 珍楽飯店	飲食	つくば市下横場	029-838-0553	会員証を呈示でソフトドリンクサービス

## 〈県西地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
館最中本舗 湖月庵	和菓子	筑西市丙	0296-22-2513	1,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント
ユニバーサル治療院	マッサージ	筑西市岡芹	0296-22-7991	初回、初診料3,000円・診察料4,000円のうち初診料が無料
スプリングフィルズゴルフクラブ	ゴルフ場	筑西市小栗	0296-57-9811	土・日・祝日 プレー代2,000円割引/平日 優待料金を適用 ※各種割引との併用不可
ミヤモトスポーツ	スポーツ用品	下妻市長塚	0296-44-2805	現金10%割引及びポイント2倍 グラウンド・ゴルフ用クラブ20%割引
ピアスパークしもつま	複合施設	下妻市長塚乙	0296-30-5121	通常700円の入浴料を100円割引(※会員の方のみ)
そば処 つくば庵	飲食	桜川市真壁町細芝	0296-55-3878	食事代10%割引(月曜日～土曜日)
菟久屋	和菓子	坂東市岩井	0297-35-2095	2,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント
(有) 創作和菓子すずき	和菓子	坂東市辺田	0297-35-0176	2,000円以上お買上げの方にお菓子プレゼント(会員証呈示)
(有) 四ツ六庵	飲食	坂東市岩井	0297-35-0582	全品50円引き ※ただしランチメニューを除く

# 県内各地で息子等をかたる詐欺電話が多発

県内各地で、振りこめ詐欺と見られる電話が多発しています。かかってきた電話では、息子の名前をかたって「カバンを落とした」「のどが痛い」「携帯電話をなくした」「携帯電話が故障した」「携帯電話の番号が変わった」などと言ってなりすまし、銀行振込や直接受け渡す形で現金をだましとろうとしています。

また、高校等の卒業名簿を悪用して電話をかけてくることもありますので、自分の方から「〇〇だけど」と名前を言われたとしても、息子さんだとは限りません。



## ●振り込め詐欺の疑いチェックリスト

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 「のどの調子が悪いから病院に行く」等と言われた                  |
| <input type="checkbox"/> 「携帯電話の番号が変わった」と言われた                      |
| <input type="checkbox"/> 「お父さんや家族には内緒にして」と言われた                    |
| <input type="checkbox"/> 「銀行の人には、お金が必要な理由は言わないで」「ごまかして」と言われた      |
| <input type="checkbox"/> 頼まれた振込先の口座は知らない人の名前だ、または息子に縁のない土地の支店名だ   |
| <input type="checkbox"/> 「お金を取りに行く」「お金を直接持ってきて欲しい」と言われた           |
| <input type="checkbox"/> 妊娠示談金のためのお金である                           |
| <input type="checkbox"/> 会社の大事なお金、小切手、書類等が入ったカバンをなくした（盗まれた）と言っていた |

⇒どれか1つでも該当すれば、振り込め詐欺の可能性が 있습니다。  
電話を受けた方は、以下の通り注意してください。

- ・電話を受けたとき、「詐欺かも知れない」と疑ってみてください。
- ・警察や銀行などがキャッシュカードを受け取りに行くことは絶対にありえません。
- ・動揺しない、慌てない。  
⇒電話を切ったあと、すぐに事実を確認する気持ちでいてください。
- ・すぐにお金を振り込まない。  
⇒お金を振り込む前に、自分の家族や親戚又は警察に相談してください。
- ・脅迫めいた言動を受けることもありますが、毅然とした態度で接し、すぐに警察に通報してください。
- ・ひとり暮らしの方は電話口で自分の名前を先に名乗るのはやめましょう。

## まず確認！慌てないで！冷静に！

## 夏バテについて

なめがた地域総合病院

栄養部 管理栄養士 倉田 さやか

質問：徐々に暑い日が増えてきました。夏は楽しいことがたくさんある季節ですが、暑い日が続くと、なんとなくだるい日が続いたり、食欲がなくなったりといった夏バテ症状を経験したことがある方も多いのではないのでしょうか？今日は夏バテについてお話していただきたいと思えます。夏バテとはどのような症状をいうのでしょうか？

答え：はい。夏バテとはその名の通り、身体が暑さに負けてバテてしまった状態のことです。はつきりした定義があるわけではありません。代表的な症状には食欲不振、消化不良、倦怠感、下痢などがあります。これらの胃腸症状だけで

はなく、メンタル面まで夏バテの症状はたくさんあります。これらの症状をまとめて夏バテといえます。

質問：夏バテを予防する対策はありますか？

答え：はい。夏バテの対策は決して難しくありません。今から備えて、元気に夏を過ごしていただきたいと思えます。

食事についてお話ししたいと思います。暑いと食欲がなくなり、そのうめんやそばなどあっさりした食べ物を好む方が多いのではないのでしょうか。冷たいものを食べ過ぎる、飲みすぎる、こういったことも食欲不振の原因の一つになります。



す。また、肉や魚、野菜などが不足すると、エネルギー源となるたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>など疲労回復に必要な栄養素が不足し、だるさの原因となります。夏こそバランスよく食べていただきたいと思えます。

質問：簡単にすませるのではなく、きちんと食べるといふことですね？

答え：はい。1日3食きちんと食べる。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが大事です。エネルギー源となるたんぱく質は肉や魚、卵や大豆からしっかりと取りましょう。

質問：疲労回復にはビタミンB<sub>1</sub>が必要ということですが、どのようなものに多く含まれているのでしょうか？

答え：豚肉やうなぎ、納豆や大豆に多く含まれています。また、野菜や果物に多く含まれるビタミンCはストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きもあるので、こちらもあわせて食べていただきたいと思えます。

質問：食欲がない場合に美味しく食べるための方法はありますか？

答え：今のうちから、バランスよく食べて暑い夏に備えていただきたい



たいのですが、食欲がない場合は香辛料を使用するのいいと思います。

質問：香辛料というの？

答え：唐辛子やカレー粉、わさびなどは食欲を刺激する働きがあります。また、梅やお酢などの酸味も食欲をそそります。このようなものを上手に献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

質問：他にもありますか？

答え：注意していただきたいのは、食欲がない時に無理して食べてしまうと、きもち悪くなってしまうことがあります。無理はしないでいただきたいです。量より質を重視し、少なめでも食事はご飯やパン、麺といった主食だけではなく、



肉や魚、大豆などの蛋白質もとるようにしてほしいと思います。副菜は野菜や海藻をあわせることでバランスがよくなります。

質問：先ほど、冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎ、こういったことも食欲不振の原因の一つになるといふことですが、どういふことですか？

答え：水分補給も重要です。こまめに水分をとっていたきたいと思えます。しかし、冷たいものを取り過ぎるのは、暑さで弱った胃腸に負担をかけてしまい、食欲不振の原因になってしまいます。甘いジュースも糖分で空腹を感じなくなってしまうので、食欲不振の原因になります。

質問：暑いとどうしても冷たいものがほしくなりますが、取り過ぎではいけないのですか？

答え：はい。消化を助けるために分泌される消化酵素は、37℃が1番効率的に働く温度だと言われて



います。内臓が冷えることによつてこの力が弱くなってしまい、栄養が吸収されにくくなってしまいます。ですから、あまり冷えていないお茶を飲むなどの工夫が必要ですが、冷たい食べ物は食べやさいですが、食欲不振などの症状を出さないためには、温かい食べ物も積極的に食べることをお勧めします。

質問：気温が高くなつてくると汗をかきますから脱水にも気をつけないといけませんね。

答え：そうですね。水分さえとれば何でもいというわけではなく、どのような水分をとるかも大切になります。先ほどお話ししたように、冷たい飲み物や、甘い飲み物が多くなると、夏バテの原因を

作ってしまうことになります。また、アルコールは利尿作用があり、飲んだ以上に水分を出してしまいます。アルコールは飲みすぎないように注意してください。水分の補給には冷えてない水やお茶を飲むように心掛けてみてください。水分不足を防ぐには、意識的に水分をとる習慣をつけることが大切です。

質問：最後に一言お願いします。

答え：もともと体力のない幼児や高齢者にとっては、脱水状態になりやすいので、軽く考えず、夏バテ対策をしっかりと考えていきましょう。

夏バテ対策としては、まず休養をとり、ゆっくり睡眠をとることが大切です。また、身体が必要とする栄養を十分にとりましょう。朝は食事抜きという方もいますが、朝食は必ずとっていただきたいと思えます。規則正しい生活を心がけ、バランスのとれた三度の食事と十分な睡眠。これで夏を楽しんでいただきたいと思えます。

# 茨城 年金友の会 だより

## ～茨城年金友の会だより～

今回は県南地区から、江竜地域の JA 年金友の会で開催された「親睦輪投げ大会」をご紹介します。

### <第3回江竜地域JA年金友の会親睦輪投げ大会>

JA 稲敷、JA 茨城かすみ、JA 竜ヶ崎市、JA 茨城みなみの各 JA 年金友の会の会員が参加する「第3回江竜地域 JA 年金友の会親睦輪投げ大会」が、平成 24 年 11 月 8 日に牛久運動公園体育館(牛久市)



で開催されました。本大会は、江竜地域の 4JA が連携して組織する、江竜地域 JA 年金友の会連絡協議会・江竜地域農協協議会の主催で、当地域の各 JA 年金友の会会員相互の交流・親睦を目的としています。3 回目を数える今大会では、各 JA 年金友の会から、37 チーム 175 名の会員が参加し、9 本のピンを狙って熱戦を繰り広げました。

### 大会結果

- 優勝 田川チーム (JA 稲敷年金友の会)
- 準優勝 布佐チーム (JA 茨城かすみ年金友の会)
- 第3位 結佐1チーム (JA 稲敷年金友の会)
- 第3位 報徳シニアクラブチーム (JA 竜ヶ崎市年金友の会)



今年も蒸し暑い夏本番になってきました。この時期は各地区毎の年金友の会で秋のグラウンド・ゴルフ大会に向けた地区予選が行われることが多いと聞きます。栄養バランスのよい食事と十分な水分補給で夏バテや脱水症状に備え、元気にお過ごしいただきたいと思っています。

JAバンク茨城年金友の会でも好評なこのグラウンド・ゴルフですが、平成31年に茨城県で開催予定の国民体育大会でも競技として行われるようです。国体に採りあげられる程の盛り上がりには驚かされるよう私も事務局も頑張ります。

### 編集後記

### 茨城県JA紹介

JA水戸	JAしおさい	JAひたち野
JAひたちなか	JAなめがた	JAやさと
JA茨城中央	JA稲敷	JA常陸小川
JA茨城みどり	JA茨城かすみ	JA美野里町
JA茨城みずほ	JA竜ヶ崎市	JA北つくば
JA茨城ひたち	JA茨城みなみ	JA常総ひかり
JA日立市多賀	JA土浦	JA茨城むつみ
JA茨城旭村	JAつくば市	JA岩井
JAほこた	JAつくば市谷田部	