

平成26年3月

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/>

# 茨城 JA 年金友の会



## 第9回 JAバンク茨城年金友の会 グラウンド・ゴルフ交流大会開催

平成25年10月23日、土浦市霞ヶ浦総合公園において、「第9回 JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ交流大会」が盛大に開催されました。  
この大会は、競い合うだけではなく選手の方々と交流を図る事を目的として開催し、各JAの年金友の会会員の方で行われた厳しい予選を勝ち抜かれた方の参加により、競技者約480名、事務局等も含めた関係者約420名、合計約900名の方が参加されました。

季節外れの台風で開催が危ぶまれた大会でしたが、午前9時から開会式では、昨年度優勝者の方による選手宣誓、根本副会長とご臨席いただいた来賓の皆さまによる始球式で幕を開けました。台風の影響を懸念して、早めのスタートとなりましたが、選手の皆さんは動揺することもなく、実力の均衡したプレーが続きました。

競技者の皆さんは、緊張感の中にも時折笑顔を見せながら、グループの皆さんと交流を図っている様子でした。

試合終了後のスコア集計の間には、ホールインワン大会が行われ、大勢の方が参加され、競技とは違った盛り上がりを見せておりました。

また、茨城県レクリエーション協会のインストラクターによる若さを保つ体操が、JAバンクでもお馴染みのサザエさんのテーマソングに合わせて行われ、生き生きとした表情で参加されておりました。

閉会式では、各賞の表彰が行われ、敢闘賞、飛び賞、ノーヒール賞、男女の部それぞれ4、10位の方々に賞品が贈られました。そして、男女の部それぞれ優勝から第3位の方には、表彰状・トロフィー・メダル・副賞ならびに農林中央金庫より副賞の楯が贈呈され、入賞された皆さんは、戦いを終えたアスリートのような誇らしい様子でした。(気になる大会の結果は3ページから！)



### CONTENTS

- グラウンド・ゴルフ選手権大会開催 … 1
- ご挨拶 …… 2
- グラウンド・ゴルフ選手権大会結果 … 3
- 特典協力店舗広告 ……10
- 特典協力店舗一覧 ……11
- 医療情報 ……14
- 友の会だより ……16



# ご挨拶

## ご挨拶



JAバンク茨城県信連  
経営管理委員会  
会長 加倉井豊邦

表明やコメの減反政策の見直し等、  
特にTPP問題は、政府主導のもと正式参加という結果になりましたが、  
国内の農業はもとより子や孫たちの食の安全・安心、医療等私たちの暮らしへの影響が懸念される重大な問題であると認識しております。JAバンク茨城では、農業の振興・地域住民の暮らしを守るべくJAととも引き続き諸問題に取り組んでまいります。

県下各JA年金友の会会員数も、まもなく10万人に達成する見込みです。今後とも年金友の会会員の皆様の健康増進と、生活・文化の充実に向けた活動を行ってまいります。

本年も変わらぬ皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

## ご挨拶



JAバンク茨城  
年金友の会  
会長 吉川文衛

茨城県内のJAバンク年金友の会の皆さまにご挨拶を申し上げます。

JAバンク茨城年金友の会は今年で設立29年目を迎え、県内26JA88年金友の会で構成され、会員数も間もなく10万人に迫るまで拡大いたしました。会員の皆さまにおかれましては、日頃より年金友の会運営にご支援とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

あげます。

昨年の9月には、念願であった2020年のオリンピックが東京で開催されることとなり、是非ともオリンピックを見ることを目標に、長生きをしなければ...と思われた方も沢山いらっしゃるでしょう。そのためには、日々の健康管理はもちろん、適度な運動等、身近に出来ることから無理なく挑戦することが大切です。

これからも、JA年金友の会の活動が、会員の皆様との親睦・交流の機会となるよう務めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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)

JA年金友の会会員証  
特典協力店舗が  
104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ません。

### 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。



# 第9回 グラウンド・ゴルフ選手権大会結果



とき 平成 25 年 10 月 23 日 (水) ところ 土浦市霞ヶ浦総合公園

## 【男性の部】(1位～60位)

順位	氏名	所属
38位	荒川 勉	J A常総ひかり 千代川
39位	鈴木 忠	J A茨城みなみ
40位	坂本 繁	J A土浦 土浦
41位	荒木 香椎	J A常総ひかり 石下
42位	海老澤次男	J A北つくば 協和
43位	張替三千稔	J A茨城むつみ 猿島
44位	遠藤 喜平	J Aしおさい 鹿嶋
45位	原田 幸雄	J Aなめがた 玉造
46位	井坂 光男	J A美野里町
47位	岡島 俊一	J A茨城かすみ
48位	坏 輝雄	J A水戸 水戸
49位	畑中 仁	J A茨城ひたち 日高
50位	村上 克美	J A茨城むつみ 三和
51位	石塚 勝	J A岩井
52位	君野 鉄男	J Aしおさい 神栖
53位	佐久間 茂	J A常総ひかり 石下
54位	坏 庄重	J A茨城みどり 山方
55位	川澄 光夫	J A北つくば 協和
56位	宇田川作男	J A茨城むつみ 五霞
57位	荒木 貞夫	J A常総ひかり 水海道
58位	田山 嗣明	J Aやさと
59位	篠塚 皓男	J A茨城みなみ
60位	関根 善一	J A水戸 水戸

順位	氏名	所属
1位	小林 三令	J A稲敷
2位	高橋 昌男	J A北つくば 関城
3位	前野 武雄	J Aなめがた 潮来
4位	吉田 利男	J Aつくば市 荃崎
5位	清末 武	J A茨城ひたち 日立
6位	柴 秀夫	J A常総ひかり 石下
7位	廣澤 輝雄	J Aやさと
8位	堀越 貫一	J Aなめがた 潮来
9位	村澤 敦	J A茨城中央 笠間
10位	佐川 勉	J A水戸 桂
11位	谷田川榮二	J A茨城ひたち 日立
12位	井熊 敏英	J A茨城ひたち 五浦
13位	川津 勇	J A茨城旭村
14位	真家 幸治	J Aなめがた 玉造
15位	理崎 市郎	J Aなめがた 玉造
16位	埜口 仁	J Aつくば市谷田部
17位	高橋 政治	J A常総ひかり 千代川
18位	山田 耕一	J A茨城かすみ
19位	山崎 勇	J Aなめがた 北浦
20位	川端 新一	J Aつくば市谷田部
21位	茂木 勝	J Aなめがた 玉造
22位	吉原尽次郎	J A常総ひかり 石下
23位	小口 勝三	J A北つくば 関城
24位	潮田 敞	J Aやさと
25位	高橋 瑞男	J Aしおさい 波崎
26位	友部三喜男	J A茨城ひたち 北茨城
27位	小貴 平太	J Aなめがた 麻生
28位	瀬尾 宗平	J Aなめがた 麻生
29位	宇田 雅嘉	J Aやさと
30位	谷上 富次	J A岩井
31位	山下 利和	J A茨城むつみ 五霞
32位	古川三千男	J Aつくば市 桜
33位	金子 寿雄	J A茨城むつみ 三和
34位	伊東 淳	J Aつくば市 桜
35位	青葉 敏明	J Aつくば市 豊里
36位	松崎 利恵	J A岩井
37位	菱沼 進	J A北つくば 岩瀬



上位入賞者の皆さま (男性の部)

3位 優勝 準優勝  
前野武雄さん 小林三令さん 高橋昌男さん

【男性の部】 (61位～126位)

順位	氏名	所属
94位	久保木芳茂	J Aなめがた 潮来
95位	稲葉 明信	J Aしおさい 大野
96位	荒野 昭	J Aしおさい 鹿嶋
97位	石井 勝夫	J A茨城みどり 太子
98位	植松 宏	J Aなめがた 牛堀
99位	笹島 洋守	J A茨城中央 笠間
100位	蓮田 徳彦	J A茨城みどり 御前山
101位	小林 健治	J A水戸 桂
102位	菊地 五郎	J A茨城みなみ
103位	中山 正徳	J A茨城むつみ 猿島
104位	坂本 保	J A茨城みどり 太子
105位	川崎八十寿	J Aひたちなか ひたちなか
106位	本田 一馬	J A茨城旭村
107位	橋本 次男	J Aなめがた 玉造
108位	石塚徳太郎	J A茨城むつみ 三和
109位	川澄 恒吉	J A北つくば 協和
110位	貝塚 英樹	J Aなめがた 玉造
111位	飯島 幸	J Aつくば市 筑波
112位	深谷 実	J A水戸 内原
113位	黒澤 平三	J A茨城ひたち 五浦
114位	坂本 安	J A稲敷
115位	中山 博造	J A常総ひかり 千代川
116位	岡崎 義行	J A茨城みどり 緒川
117位	井坂 進一	J A常陸小川
118位	大久保 隆	J A岩井
119位	岡野 信市	J A茨城みなみ
120位	大久保昌訓	J Aつくば市 豊里
121位	藤崎 好幸	J A常陸小川
122位	為我井貞廣	J A常総ひかり 八千代
123位	上原 博正	J A岩井
124位	鶴井 廣志	J Aやさと
125位	鈴木 光雄	J A土浦 霞ヶ浦南
126位	高島 良光	J Aしおさい 神栖

順位	氏名	所属
61位	小野崎 馨	J A茨城ひたち 日高
62位	渡辺 行雄	J A北つくば 岩瀬
63位	江口 市郎	J A茨城ひたち 日高
64位	関 勝三	J A茨城みどり 大宮
65位	鶴井新五郎	J Aやさと
66位	茂木 俊行	J Aなめがた 牛堀
67位	石塚 義泰	J A茨城むつみ 境
68位	佐藤 正広	J A茨城ひたち 日立
69位	飯田清一郎	J Aつくば市 大穂
70位	青木富美男	J A茨城旭村
71位	塚原 勇	J Aしおさい 大野
72位	石川 兼雄	J A茨城むつみ 境
73位	中山 吉永	J Aつくば市 豊里
74位	木村 米吉	J A茨城むつみ 猿島
75位	倉持 昭二	J A常総ひかり 石下
76位	川元 啓一	J Aつくば市 大穂
77位	直江 伸男	J A岩井
78位	佐伯 治	J A茨城旭村
79位	岡野 貞美	J A稲敷
80位	高野 市郎	J A常総ひかり 八千代
81位	須能 一男	J A水戸 水戸
82位	富永 和男	J A水戸 常北
83位	宮本 実	J Aつくば市 莖崎
84位	箱守 信一	J A常総ひかり 下妻
85位	田山 一男	J Aやさと
86位	石井 良一	J A茨城みどり 太子
87位	安達 三郎	J A北つくば 協和
88位	草野 正衛	J Aなめがた 潮来
89位	飯泉 要	J A常総ひかり 千代川
90位	前島 三也	J Aなめがた 牛堀
91位	岡野 一男	J Aやさと
92位	梶山 隆次	J Aしおさい 大野
93位	藤田 勝利	J Aやさと



【男性の部】（127位～192位）

順位	氏名	所属
160位	橋本 克己	J A常総ひかり 下妻
161位	塙 志信	J A茨城みずほ 太田
162位	沼里 勇	J Aなめがた 北浦
163位	小松沢嘉男	J A茨城かすみ
164位	菱沼 章	J A北つくば 大和
165位	野口 宗市	J A常総ひかり 八千代
166位	高木 俊夫	J A常陸小川
167位	本多 謙助	J Aやさと
168位	小倉 章一	J A北つくば 真壁
169位	小野 健吉	J A水戸 常北
170位	山崎 實	J Aなめがた 麻生
171位	西村 雅勇	J A北つくば 明野
172位	鈴木 新平	J A常総ひかり 八千代
173位	永山 進	J A茨城中央 友部
174位	関 虎男	J A茨城みどり 大宮
175位	渡辺 昭夫	J A水戸 常澄
176位	鈴木 孝之	J A常総ひかり 下妻
177位	久保田高一	J Aやさと
178位	猪瀬 常雄	J A北つくば 下館
179位	江幡 一郎	J A茨城みずほ 太田
180位	石井 和徳	J A茨城みどり 大子
181位	大久保和夫	J A茨城むつみ 猿島
182位	横山二三雄	J Aやさと
183位	嶋崎 國夫	J A北つくば 岩瀬
184位	石塚 忠勝	J A美野里町
185位	木村 英一	J A土浦 土浦
186位	塙 政義	J Aほこた
187位	栗山 満	J A稲敷
188位	辺見 宗吉	J Aほこた
189位	塚越 光吉	J A北つくば 協和
190位	日高 智也	J Aしおさい 波崎
191位	中村 正	J A茨城旭村
192位	片田 武夫	J A茨城むつみ 三和

順位	氏名	所属
127位	飯田 誠	J A茨城むつみ 境
128位	黒田 正	J A稲敷
129位	内田 俊男	J A稲敷
130位	北泉寅十郎	J A茨城みなみ
131位	高崎 幸一	J A茨城むつみ 境
132位	小島久仁男	J A北つくば 協和
133位	永井 勝男	J Aやさと
134位	飯村 要一	J Aつくば市 筑波
135位	塚本 作衛	J A土浦 土浦
136位	浅野 三夫	J A茨城中央 岩間
137位	石島 博	J A茨城中央 友部
138位	米川 義明	J A茨城旭村
139位	大和田邦朗	J Aひたちなか ひたちなか
140位	薄井 進	J A茨城ひたち 日高
141位	海野 章	J Aひたちなか 那珂
142位	岡野 正男	J Aつくば市谷田部
143位	小池 敏雄	J A水戸 常澄
144位	成井 文夫	J A茨城みどり 美和
145位	根本 路夫	J A稲敷
146位	高野 實	J Aつくば市 桜
147位	佐藤 隆之	J Aひたちなか 東海
148位	伊藤 勝康	J A稲敷
149位	片野 功	J A茨城ひたち みなみ
150位	小野孝次郎	J A茨城ひたち 北茨城
151位	齊藤 勝美	J Aなめがた 玉造
152位	小沼 誠	J A茨城旭村
153位	川崎 武夫	J Aひたちなか ひたちなか
154位	富永 裕夫	J A水戸 常北
155位	野村 一男	J Aつくば市谷田部
156位	篠崎 俊一	J Aなめがた 麻生
157位	富山 守夫	J Aつくば市 筑波
158位	石田不二夫	J A稲敷
159位	堀江和二郎	J A常総ひかり 千代川



【男性の部】（193位～277位）

順位	氏名	所属
236位	荒川 平	J A岩井
237位	木名瀬栄連	J A美野里町
238位	小島富士夫	J A北つくば 関城
239位	茂呂 希七	J A岩井
240位	小林 隆一	J A北つくば 協和
241位	西野 平	J A茨城みずほ 太田
242位	矢部 和男	J A茨城ひたち 五浦
243位	浅野 安雄	J A茨城かすみ
244位	小林 章治	J A水戸 桂
245位	松葉 豊	J A土浦 新治
246位	飯村 徳忠	J Aつくば市 筑波
247位	酒寄 邦司	J A北つくば 真壁
248位	広原 茂男	J A土浦 霞ヶ浦南
249位	入田 守康	J A北つくば 真壁
250位	小野瀬廣元	J A水戸 常北
251位	笹木 勝	J A北つくば 関城
252位	佐藤 泉	J A茨城みどり 山方
253位	塚田 竹治	J A北つくば 明野
254位	知久 一郎	J A茨城むつみ 五霞
255位	有馬 一雄	J Aなめがた 北浦
256位	飯田 孝一	J A北つくば 岩瀬
257位	立原不二夫	J A美野里町
258位	宮久保甚四郎	J A常陸小川
259位	新橋 正雄	J Aなめがた 北浦
260位	横田祐一郎	J A北つくば 下館
261位	青木 正一	J Aやさと
262位	高野 久信	J A稲敷
263位	宮島 忍	J A北つくば 真壁
264位	朝日 義重	J A茨城みずほ 太田
265位	滝本 晴雄	J A岩井
266位	高倉 一力	J A茨城みどり 緒川
267位	中村 洋一	J A岩井
268位	遠藤弥太郎	J A茨城みずほ 太田
269位	山本 満朗	J A茨城むつみ 五霞
270位	吉原 良和	J A北つくば 真壁
271位	岸 主馬	J A茨城みどり 御前山
272位	仁平 長一	J A北つくば 岩瀬
273位	安達 次雄	J A北つくば 岩瀬
274位	松山 栄	J A北つくば 関城
275位	田口 勉	J A北つくば 下館
276位	栗原 勝一	J A北つくば 関城
277位	関 四朗	J A北つくば 関城

順位	氏名	所属
193位	水越 輝雄	J A北つくば 下館
194位	松本 三郎	J A茨城ひたち 高萩
195位	引田 文夫	J A茨城みどり 大宮
196位	飛田 導男	J Aひたちなか ひたちなか
197位	坂本 隆史	J A茨城みどり 大宮
198位	海老原 広	J Aなめがた 北浦
199位	高星 輝	J A茨城ひたち 北茨城
200位	木塚 寛男	J A岩井
201位	竹内 義光	J A茨城旭村
202位	小林 茂二	J A土浦 霞ヶ浦南
203位	谷島 順一	J A北つくば 協和
204位	高野 忠一	J Aつくば市 荃崎
205位	福田安之丞	J A土浦 土浦
206位	藤枝 正義	J Aしおさい 波崎
207位	赤荻 英佑	J A茨城むつみ 境
208位	清水 和雄	J A北つくば 協和
209位	中島 功	J A茨城中央 友部
210位	根本 博	J A北つくば 下館
211位	鯉淵 勇雄	J A水戸 桂
212位	村田 正治	J A茨城旭村
213位	斉藤 隆	J A茨城かすみ
214位	富樫仁之助	J A茨城中央 岩間
215位	小口 博光	J A茨城みどり 山方
216位	岡野 正	J Aつくば市谷田部
217位	市村 幸一	J A北つくば 明野
218位	根本 定光	J A常総ひかり 水海道
219位	石田 均	J A茨城旭村
220位	伊勢山守義	J Aやさと
221位	松崎 光三	J Aなめがた 潮来
222位	上田 勝昭	J A水戸 常澄
223位	平石 勝己	J A常総ひかり 下妻
224位	青木 昭治	J A茨城むつみ 猿島
225位	重藤 武夫	J A常陸小川
226位	井関 和夫	J Aなめがた 牛堀
227位	寺田 邦一	J A常総ひかり 下妻
228位	根本 一芳	J Aなめがた 潮来
229位	小山 芳治	J Aつくば市 豊里
230位	中川 正男	J A北つくば 関城
231位	山田 要	J A美野里町
232位	住吉 貞	J A茨城ひたち 日立
233位	野村房一郎	J A茨城むつみ 猿島
234位	青木 栄二	J A茨城みどり 御前山
235位	小池 秀夫	J Aやさと

【女性の部】（1位～71位）

順位	氏名	所属
44位	佐藤サカエ	J A 茨城旭村
45位	坂口ミトリ	J A 茨城ひたち 高萩
46位	石渡 絹枝	J A つくば市 桜
47位	染谷 光子	J A つくば市 筑波
48位	伊藤よし子	J A 稲敷
49位	高木タエ子	J A 常総ひかり 八千代
50位	荒木 せん	J A 常総ひかり 石下
51位	張替トシ子	J A 岩井
52位	新井 節子	J A 茨城むつみ 境
53位	蒲谷 榮	J A 茨城みどり 美和
54位	仲野 洋子	J A 茨城みどり 大子
55位	坂本 君子	J A 土浦 土浦
56位	仲田 徳子	J A 水戸 水戸
57位	青木 愛子	J A 茨城みなみ
58位	荻 宇羅	J A なめがた 牛堀
59位	中山 芳江	J A 岩井
60位	稲葉 玲子	J A 岩井
61位	大久保きよ	J A つくば市 豊里
62位	小島よしい	J A 常総ひかり 千代川
63位	大川トリ代	J A 茨城みずほ 太田
64位	栗山フジエ	J A 稲敷
65位	野口 かん	J A しおさい 神栖
66位	市村 まさ	J A つくば市 筑波
67位	関 ヤス	J A 茨城むつみ 境
68位	宮田 こと	J A 茨城むつみ 境
69位	館野 信子	J A 茨城かすみ
70位	高須 敏子	J A 稲敷
71位	山下 光子	J A 茨城むつみ 五霞

順位	氏名	所属
1位	志賀 光代	J A 茨城ひたち 五浦
2位	富田 米子	J A 茨城みなみ
3位	松沢 悦子	J A 土浦 霞ヶ浦南
4位	杉田 公子	J A しおさい 大野
5位	吉田 みい	J A 常総ひかり 石下
6位	米川 ヨネ	J A しおさい 鹿嶋
7位	谷口 すみ	J A 茨城みなみ
8位	宮本 茂子	J A 茨城かすみ
9位	塚田とみ子	J A つくば市 筑波
10位	山口カツオ	J A 常総ひかり 下妻
11位	小林 良子	J A 岩井
12位	大野 和江	J A 岩井
13位	岡田 訓代	J A 水戸 常澄
14位	大和田憲子	J A ひたちなか ひたちなか
15位	染谷 久子	J A 岩井
16位	野村はるい	J A 茨城むつみ 猿島
17位	藤沢 春江	J A 土浦 霞ヶ浦南
18位	平山よね子	J A なめがた 麻生
19位	伊勢崎はつ	J A 常総ひかり 水海道
20位	須田さかえ	J A ひたちなか 瓜連
21位	塚本トシ子	J A 土浦 土浦
22位	相馬てる子	J A 土浦 千代田
23位	戸塚 愛	J A 常総ひかり 水海道
24位	大久保キミ子	J A 常総ひかり 石下
25位	原 トシ子	J A 茨城ひたち 五浦
26位	磯山 弘子	J A 常総ひかり 八千代
27位	川澄 豊子	J A 茨城旭村
28位	藤島 澄子	J A なめがた 牛堀
29位	鈴木美江子	J A 茨城みどり 大子
30位	高木 マサ	J A しおさい 大野
31位	松沼 ふじ	J A 茨城むつみ 三和
32位	菊地美恵子	J A 茨城みなみ
33位	小島 緑	J A 岩井
34位	鈴木 幸子	J A なめがた 潮来
35位	永山 和江	J A ほこた
36位	寺田てる子	J A つくば市 大穂
37位	村山 和子	J A 茨城かすみ
38位	小島 とく	J A 北つくば 協和
39位	池島 清江	J A つくば市 筑波
40位	野口 幸代	J A 常総ひかり 水海道
41位	倉持アサ子	J A 岩井
42位	荒川あい子	J A 岩井
43位	高橋 照子	J A 茨城みなみ



上位入賞者の皆さま（女性の部）

準優勝 優勝 3位  
 富田米子さん 志賀光代さん 松沢悦子さん

【女性の部】 (72位～133位)

順位	氏名	所属
103位	池田 春恵	J A 稲敷
104位	浅野 きん	J A 常総ひかり 千代川
105位	秋山 光枝	J A ひたちなか 瓜連
106位	池田 菊江	J A 稲敷
107位	須能 良枝	J A 水戸 水戸
108位	関野 節子	J A 水戸 常北
109位	吉沢 ちか	J A 岩井
110位	根本すみ子	J A 稲敷
111位	鈴木きみい	J A 常総ひかり 八千代
112位	山崎 米子	J A ほこた
113位	矢部 朝子	J A 茨城ひたち 五浦
114位	岡野きみ子	J A 茨城みなみ
115位	友部 文江	J A 茨城中央 笠間
116位	小林とし子	J A ひたちなか 瓜連
117位	小野 記代	J A 土浦 霞ヶ浦南
118位	本橋 七枝	J A 稲敷
119位	柴田 孝子	J A 茨城みずほ 太田
120位	山口 利子	J A 茨城みなみ
121位	加藤 こと	J A なめがた 牛堀
122位	菊地なみ子	J A 茨城みなみ
123位	市村 みよ	J A 北つくば 明野
124位	鶴井 つる	J A やさと
125位	知久 ゆき	J A 茨城むつみ 五霞
126位	藤原 恵子	J A 常総ひかり 八千代
127位	古谷 てる	J A 茨城みなみ
128位	横山 順子	J A やさと
129位	飯田かほる	J A 土浦 霞ヶ浦南
130位	石島シズエ	J A 土浦 霞ヶ浦南
131位	佐藤 利子	J A 北つくば 大和
132位	小林あき子	J A 土浦 霞ヶ浦南
133位	深谷美知子	J A 水戸 内原

順位	氏名	所属
72位	小池 清美	J A 水戸 常澄
73位	飯田 富子	J A 水戸 水戸
74位	城之内玉江	J A しおさい 神栖
75位	小師 照子	J A 常総ひかり 下妻
76位	武田 廣美	J A 茨城みなみ
77位	住吉 りつ	J A 茨城ひたち 日立
78位	渡辺富美栄	J A 常総ひかり 千代川
79位	岩上 なか	J A ひたちなか 瓜連
80位	花島 久子	J A 岩井
81位	草野 和子	J A なめがた 潮来
82位	岡野イツ子	J A 北つくば 協和
83位	久保田ナガ	J A 土浦 千代田
84位	金井 律子	J A 茨城みどり 大宮
85位	渡辺智恵子	J A 茨城むつみ 境
86位	大類 照子	J A 岩井
87位	山崎 米子	J A なめがた 麻生
88位	薄井よし子	J A 水戸 水戸
89位	中村 わか	J A 茨城むつみ 三和
90位	田所 美幸	J A 茨城ひたち 日立
91位	中山 とみ	J A 常総ひかり 千代川
92位	坂本 好子	J A しおさい 鹿嶋
93位	友部 茂子	J A 茨城ひたち 北茨城
94位	千野根たけ	J A なめがた 牛堀
95位	箱守とし子	J A 常総ひかり 下妻
96位	伊藤 良子	J A ほこた
97位	海老原愛子	J A 常総ひかり 千代川
98位	山崎とみ子	J A ほこた
99位	小菅 幸代	J A 茨城むつみ 三和
100位	市村 とし	J A 北つくば 協和
101位	鈴木 光枝	J A 茨城みなみ
102位	安達 照子	J A 北つくば 岩瀬





【女性の部】 (134位～165位)

順位	氏名	所属
150位	知久 やひ	J A茨城むつみ 五霞
151位	山口 マツ	J A北つくば 明野
152位	赤荻 利子	J A北つくば 関城
153位	黒羽 絹代	J A茨城みずほ 太田
154位	鯉淵 ヨネ	J A北つくば 岩瀬
155位	木名瀬あさ	J A美野里町
156位	佐藤 智子	J A北つくば 関城
157位	久保木てる	J A茨城みずほ 太田
158位	後藤 みね	J A岩井
159位	和久井信子	J A北つくば 関城
160位	鈴木 米子	J A北つくば 協和
161位	塚田コマ子	J A北つくば 岩瀬
162位	後藤 和子	J A北つくば 岩瀬
163位	小泉さと子	J A土浦 霞ヶ浦南
164位	中田 てい	J A北つくば 岩瀬
165位	塚田 菊	J A北つくば 明野

順位	氏名	所属
134位	菱沼寿美子	J A北つくば 大和
135位	小見みつ江	J A北つくば 明野
136位	笹木 延子	J A北つくば 関城
137位	蓮沼 久子	J A北つくば 協和
138位	大角喜代美	J Aひたちなか 那珂
139位	荒木みよ子	J A常総ひかり 水海道
140位	稲葉 好	J A北つくば 真壁
141位	内海 コウ	J A常総ひかり 石下
142位	平山 幸子	J Aなめがた 牛堀
143位	鈴木 くに	J A北つくば 大和
144位	仲村 歌子	J Aやさと
145位	入江 和江	J A北つくば 真壁
146位	小林 英子	J A稲敷
147位	小林 和子	J A稲敷
148位	小菅 くに	J A土浦 霞ヶ浦南
149位	藤田 貞子	J A北つくば 大和



敢闘賞

	氏名	所属
6	富山 守夫	つくば市 筑波
7	岡野 正	つくば市谷田部
8	飯田 孝一	北つくば 岩瀬
9	木村 米吉	茨城むつみ 猿島

	氏名	所属
1	海老原 広	なめがた 北浦
2	黒田 正	稲敷
3	石田不二夫	稲敷
4	内田 俊男	稲敷
5	飯田かほる	土浦 霞ヶ浦南



Incredible India

一度は訪れたい悠久の歴史を持つ国

# インド 世界遺産巡り

**タージ・マハル**

ムガル帝国第5代皇帝シャール・ジャハーンが、1631年に死去した愛妃ムムターズ・マハルのために建設した純大理石の墓廟。インド・イスラム文化の代表的建築です。その美しさは、時間によっても表情を変えます。



デリー  
ジャイプール  
アグラ  
インド  
India

ゴールデン  
トライアングル

アグラ城塞

タージ・マハル

歴史、遺跡、祈り、人びと。  
果てしない時の流れと息づく文化を感じる旅。

**TOUR 旅行スタイルのポイント**

- 4国間の航空運送を其号でできる
- 観光客を重視したコース設定
- 日本航空が特別利用で安心した旅を保障

---

**インド世界遺産巡り 6日間**

**コースのポイント**

- 1日目：アグラの歴史を学ぶ
- 2日目：アグラの歴史を学ぶ
- 3日目：アグラの歴史を学ぶ
- 4日目：アグラの歴史を学ぶ
- 5日目：アグラの歴史を学ぶ
- 6日目：アグラの歴史を学ぶ

108,000円

---

**会員特典** 会員証ご呈示で **5,000円割引**

TOUR 株式会社農協観光  
お問い合わせ・お申し込み  
（株）農協観光茨城支店  
TEL：029-232-2301



その他にも、大小多彩な商品を豊富に取り揃えております

## 五月人形 鯉のぼり

紋入り・名入り・特殊寸法  
念入りに仕上げますので  
お早めに御注文の程願います。

**会員特典 10%引き**

節句人形製造問屋  
破魔矢・羽子板・ひな人形・鯉のぼり・五月人形・盆提灯他各種

桜川市西桜川1-26  
[朝8時から夜7時まで営業致しております]

## 和久井人形店

TEL. 0296-75-2375  
FAX. 0296-76-0950



この看板が目印



常陸秋そばをメインに、石臼挽き自家製粉の手打ちそばの店です

石臼蕎麦家

## 尚庵

〒309-1613 笠間市石井1803-1  
TEL. 0296-72-5676

- 営業時間 / 平日 11:00~16:00
- 土・日・祝日 11:00~18:00
- 定休日 / 水曜日(品切れ次第閉店)

**会員特典** お食事の方お一人につき **100円引き**

誠にお手数ですが、他券との併用はできません。

茨城県商工連合会  
いばらきブランド認定品

茨城県産コシヒカリ使用  
もちもちのだんご  
全7種類



**会員特典** 団子20%引き

手焼きせんべい・団子・和菓子

## とんぼ 本舗

電話：029-873-8760(代)  
茨城県牛久市田宮町45-10 国道6号沿い / 木曜定休



# JA年金友の会 特典協力店舗一覧

104  
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。
ぼんどう太郎グループ	2名様まで50円割引	ぼんどう太郎/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。
パリミキ	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。
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	会員証提示で5%OFF	県内30店舗でご利用いただけます。※セール品、特別除用品、他のサービス券との併用はできません。
ステーキ宮	会員証提示で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・土浦永園クラブ・牛久米町クラブ・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	日立市中深沢町中ノ沢	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・テーブル 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 かぐや姫 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
がんご家	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円以上お買い上げの方10%off or エコバックプレゼント
大洗イエローポート	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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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提示により、1組最大4名までプレー代500円割引およびドリンク券サービス
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 一万円以上のお買い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）
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
大黒鮨	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.L.O	飲食	水戸市米沢町	029-246-0570	会員証ご呈示のお客様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 500円バイク店 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	会員証ご呈示の方50円引き
石挽蕎麦家 尚庵	飲食	笠間市石井	0296-72-5676	お食事の方お一人につき100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	銚田市横山	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	銚田市飯名	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）
いこいの村廻沼	宿泊施設	銚田市真輪	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	麺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
つくば湯ワールド/スパレポウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	湯ワールド 入場料金1,890円を会員特別料金（1,365円）/スパレポウル通常料金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	会員証で呈示でソフトドリンクサービス
手作処 かつぱ本舗	和菓子	牛久市田宮町	029-873-8760代	団子20%引き

## 〈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
（有）和久井人形店	人形店	桜川市西桜川	0296-75-2375	10%引き

## タバコと肺の病気

協力・茨城県厚生連

なめがた地域総合病院

呼吸器内科 齋藤 和人



**アナ**…タバコが原因となる肺の病気としてはどういったものがありますか？

**医師**…まずは肺がんです。現在の日本人の死因の第一位の病気は何かご存知ですか？

**アナ**…癌だと思えます。

**医師**…はい、その通りです。では、そのがんの中で最も死亡数が多い癌は何癌だかご存知ですか？

**アナ**…肺がんですか？

**医師**…そうなんです。日本人の死因は昭和56年以降は悪性新生物いわゆる癌が第一位となりました。当初はがん死亡の第一位は胃がんでした。しかし、平成5年に肺がんが男性死因の第一位になり、平成10年には男女合わせて癌死亡の第一位となりました。女性でも肺がんは平成19年に大腸がんについて、癌死亡の第2位になっています。平成20年

には男女合わせておよそ6万6千人の方が肺がんで亡くなっています。癌もいろいろな治療法が開発さ

れ、治療成績も向上してきています。

しかし、こと、肺がんに関してはまだまだ治療が難しい癌といわざるえないのが現実です。

**アナ**…具体的にタバコと肺がんとの因果関係についてはどうですか？

**医師**…厚生労働省が発表しているデータによりますと、タバコを吸う男性はタバコを吸わない男性に比べると、肺癌での死亡率がおよそ4.5倍となります。

1日の喫煙本数によっても程度の差があります。

タバコを1日におよそ20本吸う男性、すなわち1日1箱を吸う男性は、吸わない男性と比べ肺癌での死亡率は約5.4倍となっています。

喫煙に由来する肺癌は男性では

68%、女性では18%といわれています。

**アナ**…受動喫煙という問題もあるようです。その点はどうですか？

**医師**…タバコを1日に20本吸っている夫のいる、タバコを吸わない妻は肺がんで死亡する率が1.9倍となるとのデータがあります。

しかし、タバコをやめれば肺がんで死亡する率は徐々に低下します。禁煙して4年たつと2.0倍、10年以上で1.4倍程度まで低下します。

**アナ**…タバコと肺がんの具体的な関係が良くわかりました。

他にもタバコと関連した肺の病気がありますか？

**医師**…慢性閉塞性肺疾患という病気を聞いたことがあるでしょうか？

英語ではCOPD（シーオーピーディー）と略していわれることが多い病気です。実はこの病気は平成11

年以降は日本人の死因の第10位になつている病気です。

**アナ**…あまり聴きなれない病気ですが、具体的にはどのような病気ですか？

**医師**…簡単に言うとたばこで肺が壊れてしまう病気です。まず、タバコを吸うことはすなわち、たばこの煙の中にある多数の有害物質を吸うこととなります。その有害物質により気道に炎症がおきます。たばこを吸いづつけることにより、その炎症がひろがり徐々に肺が壊れていきます。そうなるると肺が風船のように膨れてしまいます。それが肺気腫という病気で、慢性閉塞性肺疾患の一つの形です。

また、肺には線毛という気道の異物を肺の外にだしてくれる器官があります。タバコを吸うことにより起きた炎症でこの線毛の働きが弱くなつてしまいます。そうすると症状としては、常に咳や痰がある状態となつたりします。咳や痰が多いことが主な症状となる慢性閉塞性肺疾患の一つが慢性気管支炎という病気になります。

慢性閉塞性肺疾患は主にはこれら肺気腫と慢性気管支炎が色々な程度で組み合わさつた病気といえます。



アナ・タバコを吸うことで気道に炎症が起こることが病気の原因なんです。ね。

医師・その通りです。慢性閉塞性肺疾患の原因の90%は喫煙といわれています。

この病気はタバコをやめない限り進行します。症状としては、先にも述べました咳、痰がありますが、息切れも重要です。たばこを吸っていて咳、痰があり息切れを感じるようになったらこの病気かも知れません。アナ・具体的に診断はどのようにするのですか？

医師・胸部レントゲン写真も診断の助けになりますが、確定診断は肺機能

検査、いわゆる肺活量検査をすることです。具体的には思いつき息を吸い込んだ後に1秒間で吐く量を測定し、その量が基準値より低下しているとこの病気である可能性が高くなります。

この病気になると肺が傷んでしまい、徐々に酸素不足におちいる人が出てきます。そのため、常時酸素吸入を必要とする人、すなわち在宅酸素療法を必要とする人が出てきます。そのような治療が必要な状態になると日常生活の活動性も自ずと制限されてしまいます。

アナ・なかなか大変な病気のようにです。他にもタバコでなりやすい肺の病気はありますか。

医師・慢性閉塞性肺疾患のところでも述べましたように、たばこを吸うことにより気道表面にある線毛という器官の働きが低下します。線毛は気道に病原体が入ってきた場合、これらの病原体を体外に排出しようとする働きをします。しかし、タバコを吸う人ではその働きが弱いために病原体が肺の中で繁殖しやすくなります。すなわち気管支炎や肺炎になる危険が高まります。実は肺炎は日本人の死因の4番目の病気です。とくに高齢者では肺炎で死亡する方が

増えます。高齢になったときに肺炎になる危険を減らすためにもタバコを吸わないことが重要なことになります。

アナ・ほかの病気もありますでしょうか？

医師・親がタバコを吸っている場合、その子供が気管支喘息の発症の危険が増します。父親よりも母親が吸っている場合のほうが影響が大きいこともわかっています。

成人で気管支喘息がある方の場合、その人がタバコを吸っているときは気管支喘息のコントロールが難しくなります。そのため、タバコを吸っている気管支喘息の患者さんには禁煙が絶対的に必要な治療ですと常々説明しています。

アナ・タバコが原因で、肺にいろいろな病気が起こることがわかりました。禁煙の必要性もわかりました。そうなるると具体的に禁煙するにはどうしたらいいでしょうか？

医師・まず、タバコが肺の病気に限らずいろいろな病気と関連していることを理解し、禁煙しようと思えることが大事です。喫煙はニコチン中毒症という病気とも言えられます。今は一般の薬局でも、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙

治療薬を購入することができるようになっていきます。また、現在、禁煙治療は施設基準を満たせば保険診療で治療を受けることができるようになっていきます。いわゆる禁煙外来での治療は医師の処方による内服薬による治療が中心となっています。ただし、注意していただきたいのは、禁煙外来に行つて薬を飲めば禁煙できると安易には考えないほうがいいということです。禁煙を達成する方も一度で達成してしまう方もいますが、どちらかという失敗を繰り返しながら何度も試みて達成するようになります。あきらめずに頑張ってください。日々の病気を減らした患者さんには私としましては一人でも多くの方が、タバコをやめることでつらい肺の病気になる危険を回避してほしいと思っています。



# 茨城 年金友の会 だより

～茨城年金友の会だより～

今回は鹿行地区から JA なめがた年金友の会で開催された趣味の発表会についてご紹介いたします。

## <JAなめがた年金友の会>

### 趣味の発表会

JA なめがた年金友の会では、各地区で、会員の発表による趣味の発表会が開催されています。

玉造地区年金友の会では4月12日、行方市農村環境改善センターで60名を集め遅咲きの桜のもとで開催しました。会員によって披露された出演者の見事な歌と踊りで、会場は大盛り上がりでした。

また、麻生地区年金友の会では10月10日に行方市宇崎のレイクエコーにて、北浦地区年金友の会では11月12日に行方市文化会館にて開催されました。会場からは「いいぞ!」と声援が沸き大きな拍手が送られました。



この度は年金友の会情報誌の発行が大変遅れましたことを深くお詫び申し上げます。

さて、本頁でもご紹介している JA なめがた年金友の会の趣味の発表会をはじめとして、会員自らの成果をお披露目する行事が県内でもよく見受けられます。他地区でも、栽培したアサガオの品評会やJA祭りにおける芸術作品の発表など、会員が日頃から時間をかけて準備してきた成果が、大勢の方の目に触れる機会があると伺っています。これらのような会員の積極的な参加によって年金友の会の活動が益々発展することを祈念いたします。

#### 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茨城かずみ	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	