

茨城 JA 年金友の会

2015
No. 15

平成27年8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/jabank>



平成27年度 JAバンク茨城年金友の会総会 特別功労賞表彰の様

JAバンク茨城年金友の会総会開催!

平成27年6月16日(火)、「四季文化館みのもり(小美玉市)」において、「平成27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いたしました。

総会では、JAバンク茨城年金友の会・生田目会長、JAバンク茨城県信連経営管理委員会・佐野副会長の主催者あいさつに始まり、その後、直近1年間で94歳に選ばれた会員を対象とした、「特別高齢者賞表彰(該当者549名)」と、長年にわたりJA年金友の会会長職を歴任された方を対象とした「特別功労賞表彰(該当者3名)」を実施し、表彰状と記念品の授与を行いました。

議事では、①平成26年度事業報告②平成27年度事業計画③表彰規程の改正についてご審議いただき、それぞれ承認をいただきました。

総会終了後には、茨城県警察音楽隊による「防犯コンサート」が実施されました。

コンサートでは、音楽隊の演奏をバックに、隊員による「二重電話詐欺対策の寸劇」が披露され、参加したJA年友役員・JA事務局の方々も演者のコミカルかつシリアスな演技に見入り、熱心にご鑑賞されている様子でした。



CONTENTS

年金友の会総会開催	1
お知らせ	2
年金定期貯金 結いの恵み	3
特典協力店舗広告	5
特典協力店舗一覧	7
振り込め詐欺に注意	10
医療情報	11
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 / 20JA/89 友の会 / 会員数 102,685 名 (平成 27 年 3 月末現在)

平成26年度 JAバンク茨城年金友の会活動報告

日 程	行 事
6月17日	平成26年度総会 (場所: 四季文化館みの〜れ・小美玉市)
7月	年金友の会情報誌の発行 (第13号)
10月 8日	第10回グラウンド・ゴルフ交流記念大会 (場所: 土浦市霞ヶ浦総合公園)
4月	年金友の会情報誌の発行 (第14号)

平成27年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画

日 程	行 事
6月16日	平成27年度総会 (場所: 四季文化館みの〜れ・小美玉市)
7月	年金友の会情報誌の発行 (第15号)
10月 1日	第11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16号)

JA年金友の会会員証
特典協力店舗が
105店舗になりました。
(平成27年7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。

貯める。食べる。蓄える。
明日へつなぐ、
確かなしあわせ。

 JAバンク



年金定期貯金
結いの恵み

お申込み & 満期到来でうれしいチャンス!

取扱期間 / 平成27年4月1日～平成28年3月31日

お申込み
いただくと
抽選で!

全国で年間最大**193,400**人に
「ニッポンの恵み」
(8,000円相当)をプレゼント!

「結いの恵み」にお申込みいただくと、全国の農畜産物が抽選で当たります。

さらに
満期時に
抽選で!

全国で年間最大**48,360**人に
さまざまなジャンルから選べる暮らしにいいもの、
プレゼント!

●抽選権 / 50万円につき、1口の抽選権をおつけします。
※抽選番号(抽選券)は発行いたしませんのでご了承ください。

●ご利用いただける方

個人の方で、以下の条件のうちいずれかに該当される方
(1)JAで年金を受給されている方(指定手続き中を含む)
(2)JAへ年金受給口座の指定を予約された方
(ご予約の場合は、満57歳以上の方を対象とします。)

●対象となる年金

JAにご指定いただけるすべての公的年金を対象とします。

●預入金額

50万円以上 ※新規お預け入れに限りです。

詳しくはこちら! [JAバンク茨城](#) **検索**

 JAバンク茨城
JA/JA茨城県信連

JAバンク年金定期貯金「結いの恵み」を申込みと2つのうれしい特典!

1. 定期貯金お申込み時の特典

「ニッポンの恵み」ギフトカタログ



※写真はイメージです。

- (1) 懸賞品
抽選で、JAタウン(JA全農が運営するショッピングサイト)でご利用いただけるJAタウン「結いの恵み」ギフトカードを含む、国産のギフトカタログをお届けします。
- (2) 抽選等スケジュール

	定期申込日	抽選時期	カタログ発送時期
第1期	平成27年4月1日～平成27年6月30日	平成27年7月	平成27年8月
第2期	平成27年7月1日～平成27年9月30日	平成27年10月	平成27年11月
第3期	平成27年10月1日～平成27年12月31日	平成28年1月	平成28年2月
第4期	平成28年1月1日～平成28年3月31日	平成28年4月	平成28年5月

2. 満期到来時の特典

オリジナルギフトカタログ



※写真はイメージです。

- (1) 懸賞品
抽選で、JAタウン(JA全農が運営するショッピングサイト)でご利用いただけるJAタウン「結いの恵み」ギフトカードのほか、趣味のアイテムやご家族との団らんに関与するツールなど、オリジナルのギフトカタログからお選びいただけます。
- (2) 抽選等スケジュール

	満期到来日	抽選時期	カタログ発送時期
第1期	平成28年4月1日～平成28年6月30日	平成28年7月	平成28年8月
第2期	平成28年7月1日～平成28年9月30日	平成28年10月	平成28年11月
第3期	平成28年10月1日～平成28年12月31日	平成29年1月	平成29年2月
第4期	平成29年1月1日～平成29年3月31日	平成29年4月	平成29年5月

商品情報概要

【商品名】

年金定期貯金「結いの恵み」

●ご利用いただける方

個人の方で、以下の条件のうちいずれかに該当される方

- JAで年金を受給されている方(指定手続き中を含む)
- JAへ年金受給口座の指定を予約された方
(ご予約の場合は、満57歳以上の方を対象とします)

●対象となる年金

JAにご指定いただけるすべての公的年金を対象とします。

●商品の種類

スーパー定期貯金1年もの(単利型)または大口定期貯金1年もの(単利型)自動継続方式(元金または元利金)

*自動継続後は、スーパー定期貯金1年もの(単利型)または大口定期貯金1年もの(単利型)としてお預りします。
通帳式(総合口座通帳を含む)または証書式
*ATMからの預け入れはできません。

●預入金額

50万円以上
*新規お預け入れに限ります。

●適用金利

お近くのJAにご確認ください。
お利息には、国税15.315%、地方税5%の税金がかかります。

●取扱期間

平成27年4月1日～平成28年3月31日

●抽選権

50万円につき、1口の抽選権をおつけします。
*自動継続後の定期貯金には懸賞抽選権は付与されません。
*抽選番号(抽選券)は発行いたしませんのでご了承ください。

●中途解約

この定期貯金は原則として期限前に中途解約することはできません。抽選前に中途解約するときは、抽選権がなくなります。また、中途解約の場合は、JA所定の解約利率が適用されます。

ご注意事項

定期申込時、満期到来時における各期の抽選につき、お一人さまあたり当選は1口とします。JAタウン「結いの恵み」ギフトカードの有効期限は約1年間です。所定の期間内に、カタログのお申込みがない場合は、JAタウン「結いの恵み」ギフトカードをお届けします。懸賞品は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談のうえご確認ください。

●当選本数

- 定期申込時の抽選における当選口数
1期あたり最大で48,350口
- 満期到来時の抽選における当選口数
1期あたり最大で12,090口

●当選者の発表

懸賞品の送付をもって、当選者の発表とさせていただきます。

●懸賞品のお届け先

懸賞品は当JAへ届け出されている住所にお届けします。カタログからお選びいただいた商品は、ご指定いただいた第三者(お子さま、お孫さま等)にお届けすることもできます。お客さまの転居先不明等によりお届けできない場合は、当選が無効となる場合があります。

●個人情報の取扱いに関する重要事項

- お客さまとお取引のある農業協同組合は、当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会、農林中央金庫(農業協同組合を含めて「JAバンク会員」といいます。)にお客さまの下記3の個人情報を提供し、JAバンク会員は以下の目的のために当該個人情報を利用いたします。
 - 懸賞品等の進呈対象者の確認および懸賞品等の発送
 - 訪問、電話、宣伝物・印刷物の送付等による各種商品等のご案内
 - 新商品・新サービスの開発等のための市場調査・分析
- JAバンク会員(代表金融機関:農林中央金庫)については、次のホームページからご確認ください。
<http://www.jabank.org/>(平成26年12月現在)
- JAバンク会員は、以下の情報について、安全管理措置を講じたうえで取得・保有・利用いたします。
氏名、住所、電話番号、口座番号等
- 農林中央金庫は本懸賞品企画業務・発送業務の一部を外部業者に委託いたします。

●その他

本商品は貯金保険の対象です。同保険の範囲内で保護されます。詳しくはお近くのJAでご確認ください。

ギフトカタログに関するお問合わせ先

JAバンク年金定期貯金「結いの恵み」事務局

0120-307-593

【受付】平日9:00～17:00 休業日:土・日・祝日/年末年始(12月29日～1月3日)

JAバンク年金定期貯金「結いの恵み」に関するお問合わせ先は、お近くのJAまで



ミラノ国際博覧会へ行こう!!

ミラノ・フィレンツェ・ローマ

7日間



ミラノ
フィレンツェ
ローマ
ナポリ
ボンベイ



ローマ・コロッセオ



ミラノ・ヴィットリオ・エマヌエーレ2世のガッレリア



ミラノ・ドゥオモ

ミラノ国際博覧会とは?
2015年5月より184日間にわたりイタリア・ミラノで開催される「食料」がテーマの初めての大規模万博です(2005年愛知・2010年上海で開催)。日本を始め、世界148か国以上が海で開催。日本を始め、世界148か国以上が海で開催。日本を始め、世界148か国以上が海で開催。日本を始め、世界148か国以上が海で開催。

日本が誇る食文化を世界にアピールします!

JAグループでは「日本の農業・農村」を通じ、日本館のテーマ「共存する多様性」を世界にアピールします

ヨーロッパの歴史と食を楽しむ7日間

日本を元気に、旅で笑顔に。

モト! 海外へ

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

JA旅行センター

EXPO MILANO 2015

ミラノ国際博覧会へ行こう!!

ミラノ・フィレンツェ・ローマ 7日間

■旅行期間 2015年
10月2日(金)~8日(木) 5泊7日

■旅行代金(大人おひとり様/2名1室:エコノミークラス利用)
398,000円

※旅行代金とは別に別途、下記料金が発生します。
(2015年6月現在の料金であり、出発までに増減があった場合にはその差額を申し受けます。)

- 燃油サーチャージ(燃油特別付加運賃) / 27,600円
- 国内空港施設使用料・旅客保安サービス料 / 2,610円
- 現地空港滞泊料 / 10,810円
- 出入国審査作成料 / 4,320円
- 入国審査代金 / 55,000円(5泊分)
- 乗車人員 / 30名様(最少催行人員 / 15名様)
- 申込金 / 50,000円(旅行代金に充当します)
- 申込締切日 / 2015年7月31日(定員になり次第締め切りです)
- 日本発着国際線利用航空会社 / ルフトハンザドイツ航空
- 利用ホテル / ミラノ: ダブルツリーバイヒルトン 又は同等クラス
フィレンツェ: クローチェ ディ マルタ 又は同等クラス
ローマ: ユーロホテル 又は同等クラス
- 食事条件 / 朝食5回、昼食4回、夕食5回(朝食含む)
(朝内食は回数に含みません)
- 添乗員 / 出発地より全行程同行いたします
(注)集合(解散)場所・時間 / 後日改めてお知らせします

トラベルインフォメーション

- ◆正式国名: イタリア共和国(首都:ローマ) ◆公用語: イタリア語
- ◆宗教: 主にカトリック(80%)
- ◆貨幣: ユーロ(日本発着シエンタ国際空港出発時:90日以上の上陸券残存が必要)
- ◆通貨: 1ユーロ=約136.05円(2015年5月20日 三菱東京UFJ銀行TTSレート調べ) 日本でユーロへ両替をして行くを推奨します。
- ◆電圧: ブラケット 220V・50Hz(プラグCタイプ・SEタイプ)
- ◆時差: グマータイム実施期間のため7時間(冬期間は8時間)
- ◆気候と服装

10月平均気候	最高	最低	日本は過ごしやすいですが乾燥は冷えこむため上着をお持ちください。また、秋からにかけて雨が多くなるため折り紙み傘が必須と安心です。
ミラノ	17℃	9℃	
ローマ	22℃	11℃	

教会や寺院など宗教施設では、肌の露出がよい入場ができない場合もあるのでご注意ください。観光は歩くことが多く、イタリアでは石畳の道も多く残っているため、滑りにくく履きやすい靴で出かけるください。

■スケジュール

日	都市名	名	時刻	スケジュールの入り場(午後7時以降) / 乗車状況
1	国内各地	朝	朝	国内各地より成田空港へ
2	ミラノ	朝	午前	空路、フライトで乗り継ぎをミラノへ
3	ミラノ	朝	午前	ミラノ市内観光
4	ミラノ	朝	午前	ミラノ市内観光
5	ローマ	朝	午前	ローマへ(約4時間30分)
6	ローマ	朝	午前	ローマ市内観光
7	ローマ	朝	午前	ローマ市内観光
8	ローマ	朝	午前	ローマ市内観光

●マークの説明

✈️ 航空機 ➡️ 航空機 国 国旗 田 田舎 田 田舎 田 田舎 田 田舎 田 田舎

●時間の目安

時間	00:00	06:00	08:00	12:00	16:00	18:00	23:00	40:00
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



県庁前にある、湯葉と豆腐を中心とした和食懐石のお店です!

ランチメニュー
2,200円から(日・祝除く)

ご法事、各種お祝いのお席にどうぞ!
※バス送迎あり(ご予約10名以上から)

会員特典 梅ドリンクサービス(8名様まで)

当店一番人気メニュー
梅の花膳 4,600円

個室有り 最大74名様まで可!

ゆったりした空間で
ゆっくり食事を楽しめます!

水戸店 TEL/029-305-5311

定休日/なし
住所/〒310-0852 茨城県水戸市笠原町1971-1
営業時間/11:00~16:00 (L.O. 15:00)
17:00~22:00 (L.O. 21:00)
※価格は税別です。 ※料理の写実はイメージです。



梅の花



四季の彩りと演出でおもてなしのウェディング
研究学園前5分、上質な貸切邸宅へ



空と緑に囲まれた絵本のような世界
ゲストと一緒に楽しむ
一軒家貸切ウェディング



空と、水と、緑が彩る邸宅で
ふたりの想いと憧れを叶える
特別な「リゾート オブリゾート」

会員特典 キリスト挙式料 194,400円分(税込)プレゼント ※3箇所共通

フェアブルーム水戸
アメイジングステージ
TEL.029-309-5888
茨城県水戸市河和町3934-6



麗風つくば
シーズンズテラス
TEL.029-860-4122
茨城県つくば市研究学園5丁目19番



ディアステージつくば
フォレストテラス
TEL.029-860-6600
茨城県つくば市花室1152



おいしいお酒と食事で過ごす贅沢な時間…



あのだぶ汁より美味しいあんこう鍋もあります。
ぜひ一度ご賞味あれ!

食彩 太信
Shokusai Daishin

会員特典 ソフトドリンク 1本サービス

食彩 太信
TEL/0293-46-5511 住所/茨城県北茨城市大津町北町2-5-18
営業時間/17:00~21:00 11:30~21:00 要予約で営業
【姉妹店】「マリン・ランチ」
住所/茨城県北茨城市磯原町磯原1630 TEL/0293-46-5511
営業時間/平日11:30~13:30 ※その他の営業は要相談





オリジナル ウォッチ ブランド
DAIZOH MAKIHARA Watch craft Japan
日本人独立時計師がハンドメイドで仕上げる
世界に一つだけの機械式腕時計。
自分のための時計を手にしませんか?



アンティーク~USED、NEWまで取り扱い。
オーバーホール(OH)・修理も随時、受付中。

会員特典 オーバーホール(OH) 10%OFF

茨城県内唯一の **doppel ドッペル**
機械式腕時計専門店
〒305-0005 つくば市天久保2-9-5 バインヒルズツクバA-01
TEL/FAX/029-854-7035
営業時間/12:00~19:00 定休日/水曜日・第2第4日曜日





ガーデニングにおススメな
お花&雑貨の専門店!!

花苗・観葉植物・植木・植木鉢
ガーデニング雑貨・etc...!



会員特典 店内商品合計金額より 10%OFF
※一部割引対象外商品あり

お庭におススメなお花とガーデニング雑貨の専門店!
ガーデンショップ
堀越
TEL.0297-44-6880
守谷市立沢1163-35
定休日:月曜日(臨時休業有)
http://yaplog.gardenshop-horikoshi.com/





cafe hive

開業鉄道常総線「戸駅」より
徒歩1分の洋風居酒屋
美味しいコーヒーやワインは
いかがですか?



大人気メニュー!
Cafe hive特製
ローストチキ

2015年4月OPEN!

会員特典 1グループ様にワイン(赤or白) ボトル1本サービス

Cafe hive (カフェ ハイヴ)
〒302-0035 茨城県取手市上高井265-3
TEL/0297-78-1557 定休日/月曜日
営業時間/11:00~14:00(L.O)・17:00~21:00(L.O)





ガラス工房「神魂(かもの)」 誰もが飲べ、楽しめる、満足できる

出雲館

吹きガラス体験
初めての方でも大丈夫です!
4,000円(税別) お一人/約30分
※予約制のため、お電話でご確認ください。
風鈴吹きガラス体験
2000円(税別)/20分 要予約

ガラスギャラリー

工房の作品も展示販売しています

お食事処「ふりえーる」

種々な和洋軽食を揃えています

会員特典 吹きガラス体験(先着10組様・要予約)
4,000円→2,000円(税別)

ガラス工房「神魂(かもの)」 定休日:不定休 ※要問合せ
ガラスギャラリー 定休日:水曜日 ※神社行事がある場合は営業
お食事処「ふりえーる」 定休日:水曜日 ※神社行事がある場合は営業
茨城県笠間市福原2001番 常陸国出雲大社境内
TEL:0296-74-2948 営業時間:10:00~16:30





Vintage zakka
Toneriko トネリコ

昔から愛されてきた北吹の機能的で色鮮やかな雑貨を中心に、
長く愛着を持って使われるアイテムが揃っています。
ギフトアイテムの中でもインテリアの良品が、
北吹のほかにも国内の作家さんの作品などもご紹介しています。



会員特典 トネリコオリジナル手拭い プレゼント
お買い上げいただいたお客様のみ

〒310-0033 茨城県水戸市常磐町1-1-14-101
TEL/029-233-6063
定休日/木曜日&金曜日 営業時間/11:00~18:00
http://tonerikoblog.jp (「トネリコ 水戸」で検索!)







JA年金友の会 特典協力店舗一覧

105
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 27 年 7 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。
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をご利用いただけます。
祐月	各種人形等表示価格より5%割引	水戸店を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・茨大前店を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・鹿嶋店を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・つくばモノコ店・守谷店 県内10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・水戸住吉店を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・下館店を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・つくば店を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・日立金沢店を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
小野瀬グループ	会員証提示で100円割引 ※他サービスとの併用はできません	下記店舗でご利用いただけます。海鮮うまいもんや ごほう下館本店・旬や ごほう水戸エクセル店・海鮮和食処 陸寶(ごほう) 岩瀬本店・創作厨房 とり屋楽座結城店・グルメ回転・すし勢結城店・我孫子店・カフェ珈琲
メガネハット	会員証提示でメガネ・補聴器10%割引	下記店舗でご利用いただけます。水戸店・ツインズ笠原店・ひたちなか高場十字路店・古河店・総和店・三和店・境店・ヨークタウン坂東店・下妻店・水海道バイパス店・松代店・つくば354稲荷前店・ひたち野牛久店・牛久カスミ店・江戸崎店・アクロスプラザ神栖店・神栖神の池店・守谷店・戸頭店・取手東店

〈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	宿泊者にモーニングコーヒーサービス。 日帰り入浴料200円割引(800円に)※会員の方のみ
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
東海会館(JA常陸)	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常陸 ひたちなか不動産管理センター	賃貸住宅	ひたちなか市大平/ 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	入館料:大人1,840円⇒1,440円 小学生1,080円⇒720円 ※会員含め4名様まで ※幼児・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
大洗イエローボート	ドライブイン	水戸市大串町	029-269-3009	魚市場「大洗ボートエリア」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提示により、1組最大4名様までドリンクバーサービス(他サービス等との併用不可)
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。
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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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	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
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)
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
はなまる	飲食	水戸市河和田町	029-254-8704	ワンドリンクor シャーベットのサービス
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)
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)
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	水戸本店 029-231-5939 50号バイパス店 029-241-9222	味付玉子サービス
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	式費用総額より10万円OFF
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
ホテルクリスタルパレス	式場	ひたちなか市大平	029-275-0815	会員からの紹介者限定で、ご成約につきスナップアルバムプレゼント。 ※当式場にて、60名以上の挙式・披露宴をされ、持込のない方に限ります。
ホテルクリスタルパレス レストランサーラ	飲食	ひたちなか市大平	029-273-7711	お食事の方にアイスクリームプレゼント
水府庵	飲食	水戸市若宮	029-221-6329	安全無添加 自家製そばアイスクリームサービス
海鮮料理御食事処 いとう	飲食	水戸市大串町	029-269-4485	会員の方と同伴者全員5%OFF
出雲館	複合施設	笠間市福原	0296-74-2948	吹きガラス体験(先着10組様・要予約) 4,000円→2,000円(税別)
食彩 太信	飲食	北茨城市大津町北町	0293-46-5511	ソフトドリンク1本サービス
Toneriko トネリコ	販売	水戸市常磐町	029-233-6063	トネリコオリジナル手拭い プレゼント お買い上げいただいたお客様のみ
フェアブルーム水戸アメイジングステージ 龍風つくばシーズステラス ディアステージつくばフォレストテラス	式場	水戸市河和田町 つくば市研究学園 つくば市花室	029-309-5888 029-860-4122 029-860-6600	キリスト挙式料 194,400円分(税込)プレゼント
梅の花 水戸店	飲食	水戸市笠原町	029-305-5311	梅ドリンクサービス(8名様まで)

〈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 茨城旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市椋山	0291-37-4147	時期の旬の野菜・果物(さつまいも・メロン・イチゴ)を1ケースのみ100円割引
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)

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
いこいの村瀬沼	宿泊施設	銚田市箕輪	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	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
新ひたち野農業協同組合	賃貸住宅	石岡市南台	0299-56-5800	会員本人及び会員紹介のアパート契約者には、契約仲介手数料を50%割引
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
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1,620円⇒特別料金1,296円/スパレポウル 通常料金520円⇒特別料金460円 ※早朝・深夜割引は適用されません。※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名まで通常宿泊料金より1,000円割引 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
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
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
しゃぶしゃぶ・日本料理 木曾路 つくば店	飲食	つくば市小野崎	029-858-3781	会員・ご同伴者お食事の方にグラスドリンクサービス
Cafe hive（カフェ ハイヴ）	飲食	取手市上高井	0297-78-1557	1グループ様にワイン（赤or白）ボトル1本サービス
ガーデンショップ堀越	ガーデンショップ	守谷市立沢	0297-44-6880	店内商品合計金額より10%OFF ※一部割引対象外商品あり
doppel ドッペル	時計	つくば市天久保	029-854-7035	オーバーホール（OH）10%OFF

〈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	筑西市内	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1,500円割引/平日 プレー代500円割引 ※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）
和菓子工房 きくや	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
御菓子司 蛸屋	和菓子	桜川市明日香	0296-75-6170	2,000円以上お買上げもつめで5%引き

ニセ電話詐欺を撃退!!



「レターパック・宅急便で現金送れ!!」は詐欺

「電話番号が変わった」は詐欺

息子

「バッグを無くして弁償」は詐欺

警察
銀行

「警察官や銀行員がカードを預かる」は詐欺

「未公開株で必ず儲かる」は詐欺

投資
宝くじ

「当選番号を教える」は詐欺

契約した覚えがない請求は無視してまず相談!

相手に連絡を取る前に警察に相談!

在宅中でも留守番電話設定!

「だまされた振り作戦」にご協力を!

茨城県警察ニセ電話詐欺対策室
029-301-0074

動脈硬化と動脈の病気に ついて

茨城西南医療センター病院

心臓血管外科

小石沢

正

司会者…動脈硬化という言葉はよく耳にしますが、今日は心臓血管外科を専門にしている先生から動脈硬化について詳しくお話しいただきたいと思います。

小石沢…はじめに日本人の死亡原因についてお話ししたいと思います。死亡原因の1位はガンです。2位が心臓病、3位は脳血管疾患と続きます。この中で1位のガンには血液のガンである白血病や肺ガン、肝臓ガン、乳ガン、子宮ガンなど全身の臓器のガンが含まれます。これに対して心臓病と脳血管疾患はいずれも動脈硬化と関連が深い疾患です。たとえば狭心症・心筋梗塞や脳出血・脳梗塞などの多くは動脈硬化が原因と考えられます。2位と3位を合わせると1位のガンとほぼ同じ割合になります。日本人の平均寿命をさらに延ばすためには動脈硬化を予防することが大事です。

司会者…動脈硬化が死亡原因の大きな部分を占めているということですね。では動脈硬化についてお話しいただく前に、動脈について教えてください。

小石沢…人間が生きていく上で大事な血液は心臓から全身に送られるわけですが、心臓から出てすぐの動脈を大動脈と言います。健康な成人では直径は約3〜4cmあります。これが一旦上にあがり脳や腕に枝を出した後、背骨に沿って下にさがり肝臓や腎臓、胃、小腸、大腸などの腹部臓器に枝を出し、ちょうどお臍の高さで左右に分かれ、骨盤内や両脚へと送られていきます。このお臍あたりまでの太い動脈を大動脈と言います。赤血球に酸素をつけて各臓器に運ぶわけですが、物流にたと

えて言えば赤血球をトラック、酸素を荷物と置き換えると、大動脈は高速道路などの幹線道路で、枝分かれした動脈は高速道路を下りた一般道路のようなものです。

司会者…動脈は血液を全身に運ぶ大切な流通の要ということですね。文字通り大動脈が人間の働きを支えているわけですね。では次に動脈硬化について教えてください。

小石沢…動脈は3層構造をしています。いちばん内側が内膜で薄い膜です。すべすべしていてスムーズに血液が流れるようになっていて伸び縮みすることによって血圧の上昇を抑えます。いちばん外側は外膜で薄い膜です。動脈硬化は動脈の内膜と中膜の間にコレステロール、脂肪、カルシウムなどの動脈硬化物質がたまり、厚くなり次第に固くなります。そして伸び縮みできなくなり、血圧の上昇を吸収できなくなり高血圧になります。また動脈の内腔は狭くなり閉塞することもあります。このようにして動脈硬化が多くなる病気の原因になります。

司会者…動脈硬化になる過程についてご説明いただきました。では動脈硬化が進行するとどんな病気になるのですか？

小石沢…動脈硬化が進行すると動脈の内膜の下にコレステロールなどがたまり、何らかの原因で内膜に傷がつくと中から粥腫（またはアテローム）といって豆腐のおからのようなものが出てきてさらにそこに血小板がついて動脈を閉塞させます。ちょうど車の塗装面に傷がつきサビが出てくるのと近いです。

これが心臓を養う冠動脈に起こると狭心症や心筋梗塞になり、脳に行く頸動脈や脳動脈に起こると脳梗塞になります。また高血圧は脳出血や心不全の原因にもなります。大動脈の動脈硬化が進行すると大動脈瘤といって大動脈が風船のように膨らんで、しまいに破裂することがあります。これは突然に起こりショック状態に陥りますのですぐに救命治療が必要になります。

司会者…動脈硬化がたくさんの怖い病気の原因になるといっていいことですね。では、大動脈瘤についてもう少し詳しくお話していただけますか？

小石沢…動脈硬化が進行すると動脈の柔らかさがなくなり血流が直接大動脈壁にぶつかり特にカーブしているところなど壁の弱い部分があればそこが次第に膨らんでいきます。風船を膨らませる時のことを考えていただくとわかりやすいのですが、はじめは強く吹いてもあまり膨らみませんが一旦膨らみ始めると突に膨らんでいきます。これと同じ原理で動脈瘤もあるところから急に大きくなります。そしてある一定以上にふくらむと動脈瘤が破裂します。胸部大動脈瘤では5〜6cm、腹部大動脈瘤では4〜5cmを超えると破裂しやすくなりますので、見つかった場合大きいものは破裂する前に手術することが肝要です。また嚢状瘤といって一部だけが膨らんだ場合は小さくても破裂の危険がありますので一概には大きさだけでは判断できません。

司会者…大動脈瘤はいつ破裂するかわからないという点では爆弾を抱えているようなものですね。破裂する前に大動脈瘤を発見するにはどうしたらいいのですか？

小石沢…胸部大動脈瘤は胸部レントゲン写真で見つかることが多いです。腹部大動脈瘤はレントゲン写真ではわかりにくく、触診で分かる場合もありますが、腹部超音波検査やCTスキャンを行えば確実に診断できます。ご自分でおなかに心臓がもう一つあると言っられる患者さんもいますのでご自分で触っ

て発見していただけるとういと思います。また定期的に人間ドックを受ければ胸部レントゲンと腹部超音波検査が含まれていますので破裂する前に発見できます。

司会者…定期的に健康診断を受けることが大切ですね。では、心筋梗塞や脳梗塞そして大動脈瘤などの原因となる動脈硬化はどのようにして進行するのですか？

小石沢…動脈硬化は基本的には動脈の加齢現象です。30歳過ぎから始まり40歳ごろからは多くの皆さんが動脈硬化になりかけていると考えたいと思います。しかし高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病があるとさらに進行が早まります。肥満や喫煙も原因のひとつです。食生活や睡眠、喫煙、飲酒など日常生活の仕方でも動脈硬化が進行しやすくなりますので日常生活のパターンを見直して動脈硬化を予防することが大切です。

司会者…動脈硬化を予防するには、生活習慣病の予防が大切だということですね。では具体的にどのようなことにしたらいいのですか？

小石沢…塩分摂取量と血圧の関係についてはよく知られているところですが、茨城県など北関東地方は東北地方と同じく塩分摂取量が非常に多い地域です。塩分を控えた生活を心がけることが大切です。また、油で揚げたものやスナック菓子はコレステロールを上げる要因になります。ハンパパーガー、コンビニ弁当、ラーメンなどのファストフードを多く食べている若い人にはコレステロール値が異常に高い人がいます。そして甘いものや食べ過ぎが血糖値を上げます。野菜・穀物・豆類・海藻・キノコ類・肉・魚類など多くの食材を少しずつ食べるのが良いとされています。サンマやイワシなどの青魚の摂取や1日30分以上の運動も悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やします。近所に行くときは車を使わないで歩いていくなど、生活の習慣を見直して動脈硬化を予防し健康な生活を維持して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、JA つくば市大穂支店で開催されているイベントをご紹介します。

<JAふれあいカラオケ愛好会>

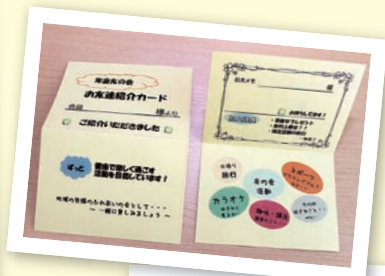


JA つくば市大穂支店では、毎月第2・第4金曜日に支店内の会議室を開放して、「JA ふれあいカラオケ愛好会」を開催しています。

きっかけは、「グラウンド・ゴルフや日帰り旅行に参加できない会員が参加できるイベントはないだろうか」との年友役員からのご意見からでした。

会場内のPRボードや飾り付けは職員が手作りで作成しているため、アットホームな雰囲気を醸し出しています。

店内に聞こえるカラオケの声に誘われ、窓口来店客も飛び入り参加する様子も伺え、参加した会員は、「ぜひ次回も参加したい」と嬉しそうに話されていたとのこと。



また、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも発生しますが、昨今の節電意識から、「冷房を入れない」、また、夜中のトイレに起きるのが面倒だから寝る前に「水を飲まない」ということも症状を引き起こす原因と言われています。

発生しやすい年代のピークは、男女ともに80歳前後と、命に関わる深刻な症状でございますので、会員の皆様も適切な予防・対策を日頃から心掛けてください。

編集後記

環境の変化に伴い、ニュースなどでよく見聞きするようになった「熱中症」。熱中症は、夏の強い日射しの下で運動や作業する時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期に起こります。

茨城県JA紹介

JA水戸	JA稲敷	JAやさと
JA常陸	JA茨城かすみ	JA新ひたち野
JA日立市多賀	JA竜ヶ崎	JA北つくば
JA茨城旭村	JA茨城みなみ	JA常総ひかり
JAほこた	JA土浦	JA茨城むつみ
JAしおさい	JAつくば市	JA岩井
JAなめがた	JAつくば市谷田部	