

# 茨城 JA 年金友の会

平成28年7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 029-232-2041

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



平成 28 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28年6月21日（火）、「つくば国際会議場」において、「平成28年度JAバンク茨城年金友の会総会」を、県内各JAバンク茨城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、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」により、該当者4名の方へ表彰状と記念品を贈呈いたしました。

なお、直近1年間で93歳および94歳になられた会員を対象とした「特別高齢者賞贈呈」の該当者は1,515名となっております。

議事では、①平成27年度事業報告②平成28年度事業計画③JAバンク茨城年金友の会規約の改正④表彰規程の改正⑤役員改選についてを協議し、それぞれ承認をいただきました。

役員改選により、JAバンク茨城年金友の会は新体制がスタートします。旧役員の皆様におかれましては、2年間運営にご尽力いただき、誠にありがとうございました。今後は新役員の下、年金友の会事業を進めてまいりますので、よろしく願います。

総会終了後には、セミストリートによる「見せる笑える津軽三味線、大道芸パフォーマンス」が催されました。

三味線の奏でる美しい音色と迫力あるパフォーマンスに合わせ、出席されたJAバンク茨城年金友の会役員・JA事務局の方々も、唄いながら拍手や手拍子により演奏を盛り上げ、演者と観客が一体となるなど楽しいひとときを過ごしました。



## CONTENTS

年金友の会総会開催	1
お知らせ	2
ごあいさつ	2
新役員体制	2
特典協力店舗広告	3
特典協力店舗一覧	5
医療情報	8
年金定期貯金	
結いの恵み	10
茨城年金友の会だより	11

# 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/100友の会/会員数102,577名(平成28年3月末現在)

## 平成27年度 JAバンク茨城年金友の会活動報告

日程	行事
6月16日	平成27年度総会(場所:小美玉市四季文化館みの〜れ・小美玉市)
8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)

## 平成28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28年度総会(場所:つくば国際会議場・つくば市)
7月	年金友の会情報誌の発行(第17号)
10月18日	第12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)
11月	年金友の会情報誌の発行(第18号)

ごあいさつ



JAバンク  
茨城年金友の会  
会長  
茂呂 希七

6月の総会で会長に就任いたしました茂呂です。県下100JA年金友の会で組織するJAバンク茨城年金友の会の代表という大役に身の引き締まる思いであります。

さて、私達の組織であるJAバンク茨城年金友の会は昭和61年に設立され今年で31年目を迎えます。歴代の役員・会員の方々のお力により会員数は、今では10万人を超える、大変、大きな組織となりました。

JAバンク茨城では、「利用者満足度の高いシニアバンク」を目指しております。我々、年金友の会もJAと一丸となって更なる会員拡大を図り、組織の充実・強化を図るうではありませんか。

私も新役員は、各JA年金友の会の皆様のご支援とご協力を賜りながら、会員の拡大促進を図るとともに、より一層友の会活動を活発に展開していきたいと考えております。

会員の皆様、どうぞよろしくお願いたします。

## 新役員体制

JAバンク茨城年金友の会

- 会長 茂呂 希七 (JA岩井)
- 副会長 稲野辺 茂生 (JA常陸 笠間地区)
- 副会長 小沼 昭郎 (JAなめがた 潮来地区)
- 副会長 茅場 政行 (JA土浦 霞ヶ浦東地区)
- 役員 石川 衛 (JA水戸 茨城地区)
- 役員 小池 繁 (JAしおさい 鹿嶋地区)
- 役員 吉葉 長次 (JA茨城みなみ)
- 役員 菊地 善衛 (JA新ひたち野 高浜地区)
- 役員 古橋 直衛 (JA北つくば 真壁地区)
- 役員 山口 莊治 (JA常総ひかり 下妻地区)

JAバンク茨城県信連

- 経営管理委員会会長 加倉井 豊
- 経営管理委員会副会長 佐野 明
- 代表理事専務 寺内 明
- 代表理事専務 栗原 義
- 代表理事専務 阿内 高志
- 常務理事 阿内 高志

JA年金友の会会員証  
特典協力店舗が  
117店舗になりました。  
(平成28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になります。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。

## 特典協力店舗

全店とも必ず会員証をご呈示してください

### 大自然の宝庫 サザンアルプスバスの旅 ニュージーランド 7日間

**旅行期日：2016年  
12月8日(木)～12月14日(水)**

**旅行代金：大人おひとり  
(2名1室利用) 498,000円**  
1人部屋追加代金：75,000円(5泊分)

※上記旅行代金の他に下記の料金がかかります。  
成田空港施設使用料：2,090円、成田空港旅客保安サービス料：520円、  
現地空港税：4,140円、渡航手数料：4,320円

現在、燃油サーチャージは必要ありませんが原油高騰の場合、燃油サーチャージが請求されることもありますので、その際は予めご了承下さい。

日次	地名	移動時刻	交通機関	スケジュール	会費	食事
1	茨城県内	成田空港	バス	成田空港から、成田空港へ、成田空港から成田空港へ	1	なし
2	クイーンズタウン	午後	飛行機	クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン	1	なし
3	クイーンズタウン	終日	バス	クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン	1	なし
4	クイーンズタウン	終日	バス	クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン	1	なし
5	クイーンズタウン	終日	バス	クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン	1	なし
6	クイーンズタウン	終日	バス	クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン、クイーンズタウン	1	なし
7	茨城県内	成田空港	バス	成田空港から、成田空港へ、成田空港から成田空港へ	1	なし

**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

**会員特典** 会員証ご呈示で **5,000円割引**

●募集締切日：2016年11月4日(金) (定員になり次第締切ります)

2016年4月  
**開園20周年**  
20TH ANNIVERSARY

90種500頭のワンちゃん・ネコちゃんが  
暮らしています。  
触れ合ったり、お散歩したり、  
ドッグレースショーや  
パフォーマンショーを  
観覧したりと、一日中楽しめます!

シンボル犬「モックン」  
リニューアル!

猫派の方には  
「ねこのうち」が  
オススメ!

20周年記念  
『だっくん広場OPEN』  
大型遊具で遊ぼう!!

**入園料割引**  
大人(中学生以上) 1,500円→1,200円  
小人(3才~小学生) 700円→500円  
※カード1枚につき5名様まで割引。

日本最大級の犬のテーマパーク  
**つば ねわんランド**

T 305-4353 茨城県つくば市沼田579  
TEL:029-866-1001  
定休日：毎週木曜日  
※祝日、GW、春夏冬休み期間は営業

1,504Mより湧出する自家源泉は、成分が濃く「よく温まる」とも恵まれた泉質の温泉。温泉のもつ力で人を元気に。国営ひたち海浜公園近く、観光の方から地元の方まで愛される施設をめざしております。

貸し切り風呂  
宴会無料送迎バス  
完備!詳しくは  
お問い合わせを

**会員特典** フェイスタオル(レンタル)サービス

阿字ヶ浦温泉  
**のぞみ**

〒311-1201 茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町3290  
TEL: 029-265-5541 / FAX: 029-265-5691  
営業時間: 朝10:00~夜10:00  
休館日: 第3木曜日

鮎川町と田尻町にあります和洋菓子店です。法要や婚礼など、お引き菓子承ります。

**会員特典** ご予約のお引き菓子 3%引き

**田尻店・本店**  
〒319-1416 日立市田尻町5-14-3  
TEL / FAX: 0294-43-3524  
営業時間: 9:00~20:00  
定休日: 不定休(祭日は営業)

**鮎川店**  
〒319-0036 日立市鮎川町2-7-1  
TEL / FAX: 0294-36-1608  
営業時間: 8:30~19:30  
定休日: 月曜不定

茨城県が誇るブランド品種「常陸秋そば」で打った手打ちそばをご賞味ください。

**会員特典** ソフトドリンク1杯サービス

**めん工房 ほさか**

〒309-1212 茨城県桜川市富士見台2-21-2  
TEL: 0296-76-3339 / FAX: 0296-73-6313  
駐車場あり(車17台) 定休日: 不定休  
営業時間: 月~日(祝) 11:00~14:00

ギフト用「冷凍手打ちそば」(2015日本ギフト大賞茨城県賞受賞)も承っております。

20種類もの焼きたてパンとトラジャの豆で挽いたコーヒーの香りでくつろぎの空間を提供いたします

夏季限定!  
カレーソフトクリームも取り揃えています

**会員特典** 全商品5%割引 ※毎月10日と20日(特典日)のみ

**Panda☆café** (パンダカフェ)

〒302-0005 茨城県取手市東1-1-5 (取手福祉会館1F)  
TEL/0297-73-3251 定休日/祝日 営業時間/9:00~17:00

世界初!納豆が入ったワッフル!

**金砂郷食品 納豆工房**

納豆造りを追求し続け60余年の伝承の味。こだわりの納豆ギフトを全国各地へお届け

「しあわせの常陸野和っふる」または「豆乃香和っふる」どちらか1個プレゼント

〒313-0113 茨城県常陸太田市高柿町1183-1  
☎0120-41-7101 営業時間/10:00~17:00  
店休日/月曜・火曜  
通信販売も行っております。詳しくはhttp://sitogi.jp

**おかの園**

深蒸し茶  
まるやかでとろとろとしたのどしし

銘茶専門店…健康を考えたらお茶ですね。= 静岡・川根茶を中心に、掛川茶・鹿兒島茶等を販売 =

**会員特典** 10%割引+ポイントサービス(毎日)

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町121-17  
☎0120-47-9008  
FAX: 029-297-8760  
営業時間: 9:00~18:30 定休日: 日曜  
ホームページ: http://okanoen.net/

建築家伊東豊雄氏設計のモダンな建物。笠間の里山の風景を眺めながらアート鑑賞やカフェでのんびり過ごせる空間です。

**笠間の家**

**会員特典** 商品10%OFF

〒309-1626 茨城県笠間市下市毛79-9  
TEL / FAX: 0296-73-5521  
営業時間: 9:30~17:00  
定休日: 月曜休館(祝日の場合は翌平日)  
ホームページ: http://pyrzqxl7.wix.com/kasamaniae



# JA年金友の会 特典協力店舗一覧

117  
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 28 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。
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5%割引	水戸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。
ちゃあしゅう屋	会員様、同伴者の方5%OFF	孫目店・鹿嶋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	水戸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。
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
小野瀬グループ	会員証呈示で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 晤賢(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・カフェ彩珈琲
メガネハット	会員証呈示でメガネ・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口店・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
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
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名までドリンクバーサービス(他サービス等との併用不可)
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
コヤマスポーツ	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
花みどり	ガーデンショップ	水戸市鯉淵町	029-259-6332	2,000円以上お買上げのお客様に花苗プレゼント
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
はなまる	飲食	水戸市河和田町	029-254-8704	ワンドリンクor シャベットサービス

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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)
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
鮎処つかさ	飲食	水戸市内原町	029-259-5678	5% off (ランチメニューは除く)
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周年記念 029-241-9222	味付玉子サービス
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
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 いたう	飲食	水戸市大串町	029-269-4485	会員の方と同伴者全員5%OFF
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 麗風つくばシーズンズテラス テ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	キリスト拳式料 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)
おかの園	販売	水戸市吉沢町	0120-47-9008	10%割引+ポイントサービス(毎日)
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
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
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
納豆工房	販売	常陸太田市高柿町	0120-41-7101	「しあわせの常陸野とっふる®」か「豆乃香とっふる」どちらか1個プレゼント
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
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
阿字ヶ浦温泉のぞみ	複合施設	ひたちなか市阿字ヶ浦町	029-265-5541	フェイスタオル(レンタル)サービス
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
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
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
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
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
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)
万葉	飲食	笠間市鯉淵	0296-71-5655	ソフトドリンクサービス
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
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)
きらら館	販売	笠間市笠間	0296-72-3109	合計金額より10%OFF ※一部対象外がございます。
笠間の家	複合施設	笠間市下市毛	0296-73-5521	商品10%OFF
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
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
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
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
喜楽	複合施設	日立市日高町	0294-33-7889	岩盤浴ご利用料金 特別価格¥1,180(お一人でも利用可)
菓匠たけだ	菓子	日立市田尻町 日立市鮎川町	0294-43-3524 0294-36-1608	ご予約のお引き菓子3%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
JA茨城旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市樺山	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）
いこいの村廻沼	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
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、契約時仲介手数料を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〜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1,620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
本格的手打ちそば 蕎麦(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
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
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
わんわんランド	複合施設	つくば市沼田	029-866-1001	入園料割引 大人(中学生以上)1,500円→1,200円 小人(3才~小学生)700円→500円 ※カード1枚につき5名様まで割引。
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 蕎麦山	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
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
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
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
パンダカフェ	飲食	取手市東	0297-73-3251	全商品5%割引 ※毎月10日と20日(特典日)のみ
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)
うい庵	飲食	稲敷市曲淵	0299-79-0881	ホットコーヒーか紅茶をサービス ※食事またはスイーツをご注文のお客様

〈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
スプリングフィールズゴルフ 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
ひがの屋	菓子	筑西市蓮沼	0296-57-3511	手焼きせんべい1枚プレゼント ※味はおまかせください。
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円以上お買もとめで5%引き
ほさか	飲食	桜川市富士見台	0296-76-3339	ソフトドリンク1杯サービス

# 膝の痛みとその予防について

茨城西南医療センター病院  
整形外科部長 上杉雅文

司会者：今日は膝の痛みについてのお話ですね。

上杉：はい、動きはじめや、歩いている最中に感じる膝の痛みにお困りの方は多いと思います。楽しい旅行や外出も、膝の痛みがあると、どうしても控えがちになりますね。今日はそのような方に少しでも役立つお話をしたいと思います。

司会者：よく、膝の痛みは、加齢現象ときまいますが、歳をとれば、避けられない問題なのでしょうか。

上杉：確かにこれまででは、「歳をとったのだから、膝が痛くても仕方がない」とか、「軟骨がすり減ってしまったから、もう一生膝の痛みはなくなるなら」と考える方も多かったと思います。しかし、最近の医学の進歩により、膝の痛みを和らげたり、予防するためのいろいろな方法が明らかになってきました。また、お若い方の中にも、マラソンなどさまざまなスポーツ活動の際に膝の痛みを感じている方も少なくないようです。今日は年配の方から、スポー

ツを楽しむ若い方も含めて、膝の痛みとその予防・対策についてお話したいと思います。

司会者：そうですね。よろしくお願ひします。それではまず、なぜ膝は痛くなるのでしょうか。

上杉：はい、私は膝の痛みの原因は大きく分けて3つあると考えています。1つ目は、膝の靭帯からの痛み、二つ目が膝の軟骨からの痛み、三つ目が膝の骨からの痛みです。「膝の靭帯からの痛み」とは、ケガやスポーツ活動により、膝を支える靭帯が膝を十分に支えることができなくなり発生する痛みです。ランニングやウォーキングの最中に膝の外側が痛くなるランナー膝、バスケットボールやバレーボールの際に膝の前側が痛くなるジャンパー膝などがあります。

司会者：スポーツ時の痛みは「靭帯からの痛み」が多いのですね。

上杉：そうですね、特に若い方には「靭帯からの痛み」の方が多いいです。

ですが、「膝の軟骨からの痛み」も少なくありません。

司会者：「軟骨からの痛み」とは？  
上杉：「膝の軟骨の痛み」とは、加齢やケガなどにより、関節のすり合わせ部分にある軟骨がすり減ったり、傷ついたりして、膝の曲げ伸ばしや運動時に引っかかりを生じて発生する痛みです。いわゆる変形性関節症や半月板損傷などがあります。

司会者：なるほど、「軟骨の痛み」は加齢でも、スポーツなどのケガでも起る場合があるのですね。では、「膝の骨の痛み」とはどのようなものですか？

上杉：「膝の骨の痛み」とは、骨折や骨の病気などにより、膝の骨が変形して発生する痛みと、先ほどお話しした靭帯や軟骨の問題が悪化し、関節を支える骨自体が変形したり、骨同士が直接ぶつかり合っ痛みを出す状態などがあります。

司会者：なるほど、膝の痛みにはいろいろな原因があるのですね。

上杉：はい。しかし、原因は様々ですが、これら膝の「痛み」に共通する問題があります。

司会者：共通する問題ですか？

上杉：はい、それは膝の安定が失

われているという問題です。

司会者：「膝の安定性」とは？

上杉：健康な膝は、ゆがみやぶれの無い、安定が保たれています。この様な安定性があつてはじめて、私たちは痛みなく膝を動かしたり、体重をかけたりの出来るのです。先ほどお話ししたような事情により、膝の安定が失われると、膝関節のなめらかな動きが損なわれ、膝に安心して体重をかける事ができなくなり、歩いたり運動しているときに感じる膝の痛みは、もしかしたら、これ以上膝が悪くならないように、膝が発信している注意信号なのかもしれません。

司会者：痛みで危険を知らせているのですね。

上杉：はい。ですから、膝の痛みがあるときは、激しい運動や労働をさける方がよいと考えられています。膝の靭帯、軟骨、骨にはそれぞれ自然回復のメカニズムがありません。膝の痛みの原因となる動作をさけ、膝自身の回復を促せば、再び痛み無く運動や仕事ができるようになる可能性があります。

司会者：自然回復ですか。では、安静にしていれば良いのですか？

上杉：はい。安静はとても大切で

す。でも、運動をさけて、じっとしているだけでは体力がおとろえ、かえって歩けなくなってしまう可能性もあります。

**司会者**…それでは、どのようにすれば膝の痛みの悪化を防ぎ、回復を促す事ができるのでしょうか。

**上 杉**…はい、そのためには、膝の靭帯・軟骨・骨の再生メカニズムについて考える必要があります。

**司会者**…「再生メカニズム」ですか、ちよつと難しそうですね。

**上 杉**…いいえ、そんな事はありません。人間の組織の再生は、良好な血液の流れが重要です。血液により、傷んだ組織が分解され、新しい組織が作られるのです。血液の流れが悪いと、傷んだ組織がいつまでも残り、新しい組織の再生が妨げられてしまいます。

**司会者**…再生には「血液の流れ」が大切なのですね。

**上 杉**…はい。そして、血液の流れを良くするためには、筋肉の伸び縮みによる適度な運動が必要です。筋肉が動くことにより、血管も伸び縮みし、ポンプのように周囲の組織に血液を送り出します。この血液の流れにより組織の再生が行われるのです。

**司会者**…なるほど、筋肉の動きが血流を良くしてくれるわけですね。

**上 杉**…はい。そして、靭帯・軟骨・骨の再生には、それぞれの組織に適度な刺激が必要と考えられています。宇宙空間などの無重力状態では、軟骨や骨の細胞が十分に発育しないことが知られています。したがって、筋肉を動かして、膝に十分な血液を送りながら、靭帯・軟骨・骨に適度な刺激を与える事が必要なのです。

**司会者**…なるほど、運動には血流と刺激の両方の働きがあるわけですね。では、「適度な運動と刺激」とはどのようなものでしょうか。

**上 杉**…はい、それは、先ほどお話しした、膝の「安定」が重要なポイントです。膝の安定感と適度な運動のバランスは一人一人違います。したがって、運動の負担が強すぎ、膝が不安定になると「痛み」を生じます。日常生活の刺激で、膝に痛みがある場合は、まず膝の安定性を補う必要があるでしょう。

**司会者**…さきほどの「安定性」の話ですね。どうすれば「安定性」を補えますか？

**上 杉**…膝の安定を補うにはいくつかの方法があります。例えば、サポーターなどで、膝を保護する事は比較的簡単な方法と思います。それでも

痛みがある場合は、一時的に杖を使うのも良い方法と思います。また、膝の周りの筋肉を鍛える事も良い方法です。椅子に座った状態で、膝を片方ずつゆつくりと曲げ伸ばしする事で、膝の筋肉を鍛える事ができます。この場合、足首が直角になるようつま先を上げながら、膝をまっすぐまで、しっかりと伸ばし、伸ばした状態で5秒程度力をいれたまま固定するのがポイントです。伸ばした状態で固定する事により、歩行中に膝を安定させる上で必要な筋肉を強化する事ができます。

**司会者**…「膝を伸ばす運動」ですね。それなら私にも簡単に出来そうですね。そういうえば、太り過ぎも膝には良くないと聞きますが、体重を減らすダイエットなどはいかがですか。

**上 杉**…はい、減量は膝への負担を減らす点でとても有効です。しかしながら、簡単には体重は減りません。かわりに、クッション性の良い、足首部分がしっかりと安定した靴を履くのも1つの方法です。また、可能であれば、プールでの歩行運動も非常に有効です。プールの中では、体重が軽くなったのと同じ効果が期待できますし、水圧による膝の安定化も期待できます。プールの中を、ゆつくりと、しかも、しっかりと膝を伸ばしながら歩く事で、膝の安定化と

筋力の強化の両方が期待出来ます。

**司会者**…なるほど、プールは一石二鳥の良い方法ですね。

**上 杉**…はい、しかしながら、どのような方法も、一日二日では効果は出ません。気長に、粘り強く続ける事が必要です。また、膝の病状によっては、自己療法だけでは十分な回復が期待出来ない場合もあります。強い痛みが続くときには、医師のきちんとした診断と、運動療法へのアドバイスが必要です。是非一度お近くの整形外科の医師の診察を受けてください。

**司会者**…痛みが続くときは、お医者さんにかかる必要があるのですね。今日はどうもありがとうございます。

**上 杉**…こちらこそ。今日は、膝の痛みと、自分でできる予防・対策についてのお話をさせていただきました。短い時間では伝えきれない点もありますが、患者さんの理解と協力が得られれば、より多くの患者さんの膝の痛みを治す事ができると考えています。膝の安定と適度な運動について、これからも患者さんと一緒に考えていきたいと思えます。どうもありがとうございました。

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28年4月1日～平成29年3月31日**

お申込み  
いただくと  
抽選で!

全国で年間最大 **194,300** 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 **48,600** 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・年金予約

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ます。

詳しくはこちら! [JAバンク茨城](#) [検索](#)



～茨城年金友の会だより～

今回は県北地区から、JA 日立市多賀年金友の会で開催されたイベントをご紹介します。

JA日立市多賀年金友の会

年金友の会健康管理教室

JA 日立市多賀年金友の会では、平成 27 年 12 月 10 日（木）に年金友の会健康管理教室を開催いたしました。講師には日立市健康づくり推進課の井関彩子先生をお招きし、「生活習慣病の予防について」というテーマで、認知症とはどのようなものなのか、予防する為にはどのように生活すればよいのか、お話をいただきました。

今回は、143 名の会員様の参加を頂き、講演後行われたお楽しみ抽選会は、豪華な賞品を前に大いに盛り上がりました。



JAバンク茨城では、JAバンク茨城年金友の会会員の皆様に、年金定期貯金「結いの恵み」をおすすめております。商品内容は本誌にチラシを折り込んでいますが、本商品は8,000円相当のギフトカタログ抽選が付与されており、平成27年度のお申込時当選確率は99.7%と高確率な結果となりました。

当選されたお客様から、JAの窓口へ「当たったよ」と、沢山の喜びの声が寄せられるとともに、「今まで抽選なんか当たったことがない」と言ってお客様も「当たったよ」と、大変、喜んで頂けました。

これまで、「私は「クジ運が弱い」から当たらないよ」と、思っていたら、当選時には喜びをJA窓口にお伝え頂ければ幸いです。

編集後記

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

大切な年金はJAで一緒に!!

# 年金ご紹介 キャンペーン

紹介する人も、紹介される人も  
いいことあるよ♪



当JAで年金をお受取(予約含む)の方のご紹介で、お友達、お知り合い(当JA地区内にお住まい・お勤めの方)が当キャンペーンを利用して**年金振込口座**を当JAにご指定(予約含む)頂くと、**特典**がございます。(ご予約の場合は、満57歳以上の方を対象とします。)

期間

平成29年

1/31(火)まで

## ご紹介を頂いた **あなた様の特典**



QUO (クオ) カード

**1,000円分**

**進呈**

※QUO (クオ) カードは、コンビニエンスストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンド・ドラッグストア・書店などにご利用いただける、全国共通の商品券(プリペイドカード)です。\*ご紹介先が、既に当JAに年金振込を頂いている場合は、ご希望に添えないこともあります。

## 年金振込をして頂いた **お友達・ご家族の特典**



特典 **1**

結いの恵みなど有利な貯金をお預け入れいただけます。

特典 **2**

年金友の会旅行・グラウンドゴルフなどへの参加。

特典 **3**

便利でATM手数料がおトク!!

※その他プレゼント等詳しくは、窓口または渉外担当者へおたずねください。

キリトリ線 ✂

**あなた様の記入欄**

フリガナ

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☎ ( ) \_\_\_\_\_

**年金ご紹介カード** 今回ご紹介頂ける方のお名前、ご住所をご記入ください。

フリガナ

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☎ ( ) \_\_\_\_\_

あなた様との関係  友人  知人  配偶者・親戚・親類  その他 ( )

※この個人情報については、本キャンペーンにおける景品の発送やお申し込みの確認など本キャンペーン関連業務に限り利用いたします。

※ご紹介先に、当JAよりご連絡させていただきますことを事前にお伝えください。

ご連絡済み

JA 使用 欄	日付	支店受付日	訪問日	本店送付日	QUOカード受渡日
	確認印	/	/	/	/

取扱店: \_\_\_\_\_

備考 \_\_\_\_\_