

平成30年11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>

茨城 JA 年金友の会



**第14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30年10月3日(水)、土浦市霞ヶ浦総合公園において、「第14回JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ交流大会」を盛大に開催しました。

この大会は、競い合うだけでなく、参加者相互の親睦・交流と体力維持・健康増進を図ることを目的とし、各JA年金友の会にて開催された予選会を勝ち抜かれた競技者458名、JA事務局等も含めた関係者 計約900名が参加されました。

当大会は台風の影響により、開催日が順延となりましたが、当日は晴天に恵まれ、昨年度の男女優勝者による選手宣誓、茨城県信連の阿内理事長とご臨席いただいた来賓の方々による始球式で幕を開けました。

競技者は日頃の練習の成果を発揮され、競技中は真剣なプレーと緊張感の中にも、時折笑顔を見せながら、グループ内での交流を図り楽しくプレーされ、各ホールでファイナル、ナイスショットがみられる白熱した大会となりました。

試合終了後には、今年もホールインワン大会(ミニゲーム)が実施され、競技とはまた違った笑い声の絶えない盛り上がりを見せていました。

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り、お馴染みのサザエさん体操が行われ、参加された方々は、はつらつとした表情で体を動かしておられました。

表彰式は、各賞の表彰が行われ、上位入賞された皆様は、日頃の努力が実を結んだとたいへん誇らしげな様子でした。ぜひ、来年度も本大会へのご参加をお待ちしております。

(気になる大会の結果は2ページから！)



CONTENTS

- グラウンド・ゴルフ
交流大会開催 …………… 1
- グラウンド・ゴルフ
大会優勝者のコメント …… 2
- グラウンド・ゴルフ
大会結果 …………… 2
- 医療情報 …………… 9
- 結いの恵み …………… 10
- 茨城年金友の会だより …… 11

優勝おめでとうございます

優勝者からの一言

女性の部
優勝



JA 茨城むつみ 三和地区年金友の会
菊池桂子さん

初めての参加でしたが、3回ホールインワンを出すことが出来て、優勝できました。

男性の部
優勝



JA 水戸 常北地区年金友の会
加藤三郎さん

思ってもみない優勝にとっても驚きました。優勝できて大変嬉しいです。

第14回 グラウンド・ゴルフ
交流大会結果



とき 平成 30 年 10 月 3 日 (水) ところ 土浦市霞ヶ浦総合公園

【男性の部】(1位~36位)

順位	氏名	所属
19位	佐藤 義一	JAなめがた 潮来
20位	倉持 計三	JA岩井
21位	片野 功	JA常陸 高萩
22位	青木 守雄	JA茨城むつみ 猿島
23位	加藤 多聞	JA常陸 高萩
24位	長峯 武男	JAほこた
25位	亀山 忠義	JA新ひたち野
26位	平井 利光	JA岩井
27位	小泉 節夫	JA新ひたち野
28位	斉藤 徳夫	JAつくば市 桜
29位	張替三千稔	JA茨城むつみ 猿島
30位	上野 弘	JA茨城むつみ 三和
31位	吉田 徳夫	JAつくば市 桜
32位	市村 章	JA北つくば 真壁
33位	竹内 勝一	JA茨城旭村
34位	石塚 一夫	JAつくば市 荃崎
35位	埜口 仁	JAつくば市谷田部
36位	篠崎 俊一	JAなめがた 麻生

順位	氏名	所属
1位	加藤 三郎	JA水戸 常北
2位	藤咲 力男	JA常陸 ひたちなか
3位	箕輪 栄吉	JAなめがた 麻生
4位	関内 明	JA土浦 土浦
5位	廣澤 輝雄	JAやさと
6位	飯田 政雄	JAやさと
7位	高岡 康	JA水戸 水戸
8位	蒲谷 和彦	JA常陸 大宮
9位	岩崎 武雄	JA茨城むつみ 境
10位	飯村 文雄	JAつくば市 筑波
11位	山田 喜一	JA常陸 大宮
12位	鈴木 正則	JA常陸 高萩
13位	増澤 裕	JA新ひたち野
14位	早川 侃一	JA茨城むつみ 五霞
15位	遠藤 喜平	JAしおさい 鹿嶋
16位	内海 昌司	JA常総ひかり 八千代
17位	岡野 信市	JA茨城みなみ
18位	根本 正夫	JA茨城かすみ

【男性の部】(37位~113位)

順位	氏名	所属
83位	久保田高市	J A やさと
84位	井川 清三	J A やさと
85位	畑中 仁	J A 常陸 高萩
86位	栗山 昭能	J A 茨城かすみ
87位	植松 宏	J A なめがた 潮来
88位	鈴木 勇	J A 岩井
89位	小林 章治	J A 水戸 かつら
90位	小林 廣明	J A 水戸 かつら
91位	高橋 清	J A 茨城みなみ
92位	市村 幸一	J A 北つくば 明野
93位	小松 進	J A 常陸 大宮
94位	大内 次男	J A 常陸 ひたちなか
95位	塙 昇	J A 常陸 笠間
96位	堀越 貫一	J A なめがた 潮来
97位	飛田 守	J A 常陸 ひたちなか
98位	小野孝次郎	J A 常陸 高萩
99位	川端 新一	J A つくば市谷田部
100位	古川 仁一	J A 常陸 太田
101位	倉持 稔	J A 岩井
102位	谷田貝武夫	J A 常総ひかり 水海道
103位	市川 力	J A しおさい 大野
104位	関 英之介	J A 常陸 大宮
105位	大和田伸行	J A 北つくば 関城
106位	松崎 丈二	J A 北つくば 真壁
107位	稲毛田 清	J A 茨城むつみ 猿島
108位	横山二三雄	J A やさと
109位	猪瀬 峰雄	J A 常総ひかり 石下
110位	塚本 作衛	J A 土浦 土浦
111位	荒木 二郎	J A 常陸 高萩
112位	荒木 貞夫	J A 常総ひかり 水海道
113位	飯島清衛門	J A 水戸 常澄

順位	氏名	所属
37位	小鶴 忠	J A 茨城むつみ 境
38位	宮下 敏雄	J A しおさい 大野
39位	篠塚 皓男	J A 茨城みなみ
40位	井坂 光男	J A 新ひたち野
41位	関 誠治	J A 茨城むつみ 境
42位	高田 守	J A 水戸 常北
43位	根本 一芳	J A なめがた 潮来
44位	安島 勇	J A 水戸 茨城町
45位	富永 和朋	J A 水戸 常北
46位	大久保和夫	J A 茨城むつみ 猿島
47位	大越 三男	J A 水戸 かつら
48位	堀 青一	J A 北つくば 岩瀬
49位	高木保次郎	J A しおさい 波崎
50位	時野谷淳一	J A 北つくば 関城
51位	高橋 政治	J A 常総ひかり 千代川
52位	本多 謙助	J A やさと
53位	安田 侑佑	J A つくば市 大穂
54位	海老沢次男	J A 北つくば 協和
55位	山崎 實	J A なめがた 麻生
56位	高久 功	J A 茨城旭村
57位	原田 幸雄	J A なめがた 玉造
58位	山崎 勇	J A なめがた 北浦
59位	服部 健治	J A 茨城旭村
60位	安達 勇	J A 常陸 笠間
61位	小石川正志	J A 常陸 ひたちなか
62位	五島 好一	J A 茨城むつみ 猿島
63位	理崎 市郎	J A なめがた 玉造
64位	高橋 輝夫	J A つくば市 豊里
65位	根本 正	J A やさと
66位	浅野 勝一	J A 常総ひかり 石下
67位	打田 進	J A ほこた
68位	中川 公雄	J A 土浦 土浦
69位	田村 勝	J A 北つくば 岩瀬
70位	谷口 茂	J A 稲敷
71位	船串 孝雄	J A なめがた 玉造
72位	高村 義廣	J A 常陸 太田
73位	岡野 貞美	J A 稲敷
74位	大川 清一	J A なめがた 潮来
75位	米島 正勝	J A 岩井
76位	渡邊 行雄	J A 北つくば 岩瀬
77位	鈴木 勝利	J A 茨城むつみ 三和
78位	名越 元	J A 岩井
79位	倉持 萬吉	J A 岩井
80位	飯島 和夫	J A 茨城かすみ
81位	為我井脩市	J A 常総ひかり 八千代
82位	鈴木 孝之	J A 常総ひかり 下妻



上位入賞者の皆さま(男性の部)

3位 優勝 準優勝
 箕輪栄吉さん 加藤三郎さん 藤咲力男さん

【男性の部】（114位～185位）

順位	氏名	所属
150位	小沼 勝	J Aほこた
151位	山田 一郎	J Aつくば市谷田部
152位	坏 輝雄	J A水戸 水戸
153位	中島 功	J A竜ヶ崎
154位	久野 光明	J Aほこた
155位	須藤 常夫	J A常総ひかり 下妻
156位	富田 健	J Aほこた
157位	渡辺 清隆	J A茨城かすみ
158位	川崎 武夫	J A常陸 ひたちなか
159位	桐原 宏好	J A常陸 大宮
160位	川口 健造	J A新ひたち野
161位	菅谷 庄作	J A茨城旭村
162位	高野 四郎	J Aつくば市谷田部
163位	大野 武巳	J A茨城むつみ 五霞
164位	菅井 弘	J A新ひたち野
165位	長谷川芳夫	J A竜ヶ崎
166位	鯉沼 栄一	J A常陸 大宮
167位	北泉寅十郎	J A茨城みなみ
168位	清水 操	J A水戸 茨城町
169位	菊地 五郎	J A茨城みなみ
170位	坂元 正一	J A土浦 土浦
171位	米川 義明	J A茨城旭村
172位	薄井 進	J A常陸 高萩
173位	江幡 三郎	J A水戸 内原
174位	高野皓市郎	J Aつくば市谷田部
175位	日高 智也	J Aしおさい 波崎
176位	中久喜久雄	J A茨城むつみ 境
177位	石寄 征夫	J A茨城旭村
178位	平田 雅巳	J A北つくば 岩瀬
179位	石津 和夫	J Aほこた
180位	谷上 富次	J A岩井
181位	渡辺 昭夫	J A水戸 常澄
182位	千葉 誠	J Aやさと
183位	和田 誠	J A土浦 土浦
184位	桐原 文男	J A水戸 水戸
185位	小嶋 正憲	J Aなめがた 北浦

順位	氏名	所属
114位	殿岡 廣	J A土浦 土浦
115位	菱沼 章	J A北つくば 大和
116位	杉山 藤市	J A北つくば 真壁
117位	大月 勝善	J A常陸 笠間
118位	小野 健吉	J A水戸 常北
119位	古市 二郎	J A土浦 土浦
120位	飯塚 光男	J A茨城みなみ
121位	笹目 惣助	J A新ひたち野
122位	片田 武夫	J A茨城むつみ 三和
123位	中島 敏之	J A北つくば 協和
124位	会沢 勝美	J A常陸 太田
125位	前島 三也	J Aなめがた 潮来
126位	小林 俊彦	J A土浦 土浦
127位	安 茂文	J A常陸 高萩
128位	緑川 建志	J A常陸 高萩
129位	吉岡久一郎	J A北つくば 岩瀬
130位	廣渡 淳一	J Aやさと
131位	内山 英雄	J Aなめがた 潮来
132位	若林 壮	J A茨城旭村
133位	板橋 正二	J A稲敷
134位	貝塚 信夫	J Aなめがた 玉造
135位	大森 明	J A常陸 大宮
136位	久松 二郎	J Aつくば市 豊里
137位	伊勢山守義	J Aやさと
138位	小島六三郎	J A北つくば 協和
139位	田山 嗣明	J Aやさと
140位	小森 清司	J A水戸 常澄
141位	原 弟次	J A北つくば 真壁
142位	高須 新一	J A稲敷
143位	西村 雅勇	J A北つくば 明野
144位	小林 三令	J A稲敷
145位	小川 利雄	J A岩井
146位	江口 市郎	J A常陸 高萩
147位	大迫 頼男	J A茨城みなみ
148位	坂本幸三郎	J A茨城みなみ
149位	加藤木 力	J A水戸 かつら



【男性の部】（186位～257位）

順位	氏名	所属
222位	関 博司	J A常陸 大宮
223位	佐藤 安明	J A常陸 笠間
224位	井上 隆雄	J A岩井
225位	根本 周治	J A常陸 高萩
226位	佐伯 治	J A茨城旭村
227位	山口 正男	J A常陸 笠間
228位	堀江 和明	J A常陸 大宮
229位	尾吹 光昭	J A水戸 茨城町
230位	染谷 保夫	J A常総ひかり 水海道
231位	水越 輝雄	J A北つくば 下館
232位	稲見 栄	J A北つくば 明野
233位	安島 丈雄	J A常陸 太田
234位	藤田 勝利	J Aやさと
235位	猪瀬 常雄	J A北つくば 下館
236位	石崎 岳夫	J A北つくば 下館
237位	倉持 弘	J A常総ひかり 八千代
238位	稲葉 治雄	J A常総ひかり 水海道
239位	青柳 栄一	J Aつくば市 筑波
240位	根本 通明	J A常陸 高萩
241位	小倉 実	J A竜ヶ崎
242位	住谷 和一	J A常陸 高萩
243位	中里 清	J A常総ひかり 千代川
244位	大久保 満	J Aほこた
245位	窪木 秀男	J A常陸 高萩
246位	斉藤 守	J A水戸 茨城町
247位	茂呂 希七	J A岩井
248位	加藤 勇	J A北つくば 関城
249位	林 隆一	J A常陸 太田
250位	山下 利和	J A茨城むつみ 五霞
251位	山崎 勲	J A竜ヶ崎
252位	成田 健一	J A北つくば 大和
253位	嶋崎 國夫	J A北つくば 岩瀬
254位	石川喜代士	J A北つくば 協和
255位	宮本 定治	J A新ひたち野
256位	安達 次雄	J A北つくば 岩瀬
257位	藤沼 市郎	J A北つくば 明野

順位	氏名	所属
186位	菊川 洋征	J A茨城かすみ
187位	宮川 勝雄	J Aつくば市 筑波
188位	金子 寿雄	J A茨城むつみ 三和
189位	須釜 亨	J A茨城むつみ 五霞
190位	渡邊 英雄	J A土浦 土浦
191位	石川 兼雄	J A茨城むつみ 境
192位	張替 正	J A岩井
193位	増田 清	J A稲敷
194位	矢幡 和男	J Aなめがた 麻生
195位	塚原 美好	J A北つくば 真壁
196位	飯塚 雅男	J A竜ヶ崎
197位	木村 英一	J A土浦 土浦
198位	円崎 浅治	J A岩井
199位	宮田 次雄	J A北つくば 大和
200位	富樫 清吉	J A土浦 土浦
201位	富田 光	J A茨城旭村
202位	高橋 孝一	J A北つくば 大和
203位	小師 輝男	J A常総ひかり 下妻
204位	染谷武良夫	J A茨城むつみ 猿島
205位	平田 守	J A北つくば 岩瀬
206位	小林 實	J A茨城みなみ
207位	雨貝 行信	J A水戸 常澄
208位	瀬尾 武久	J Aつくば市谷田部
209位	小林 徹	J A北つくば 大和
210位	岸 主馬	J A常陸 大宮
211位	永井 勝男	J Aやさと
212位	高橋 徳次	J Aやさと
213位	富永 和男	J A水戸 常北
214位	横田祐一郎	J A北つくば 下館
215位	高須 三男	J A常陸 太田
216位	石塚 仁一	J A常総ひかり 水海道
217位	河野 通明	J A常陸 ひたちなか
218位	市塚 武雄	J A北つくば 下館
219位	戸嶋 克夫	J A北つくば 真壁
220位	高野 英男	J A土浦 土浦
221位	天笠垂紀雄	J A竜ヶ崎



【女性の部】(1位~79位)

順位	氏名	所属
33位	山崎あきの	J Aつくば市 豊里
34位	篠原八重子	J A水戸 水戸
35位	坏 きしの	J A常陸 太田
36位	古渡 廣子	J A茨城みなみ
37位	坂本 君子	J A土浦 土浦
38位	沢田 芳枝	J A常総ひかり 石下
39位	笹本キヨ子	J Aしおさい 鹿嶋
40位	飯田 富子	J A水戸 水戸
41位	西口カツ工	J A岩井
42位	萩野谷れい子	J A常陸 ひたちなか
43位	副島 恒子	J A土浦 千代田
44位	桐原 七重	J A常陸 大宮
45位	大久保ミツ子	J Aつくば市 豊里
46位	増尾 信子	J A茨城かすみ
47位	佐藤てる子	J A常陸 笠間
48位	井上 峰子	J A常陸 太田
49位	須能 良枝	J A水戸 水戸
50位	島田はつ子	J A茨城むつみ 猿島
51位	宮本 花子	J A竜ヶ崎
52位	松本カズ工	J A常陸 大宮
53位	志賀 光代	J A常陸 高萩
54位	遠山かつえ	J A稲敷
55位	岡野 武子	J A稲敷
56位	佐藤 久子	J A常総ひかり 八千代
57位	塚澤 茂子	J A土浦 土浦
58位	山下 光子	J A茨城むつみ 五霞
59位	小島 とく	J A北つくば 協和
60位	飛田 邦子	J A常陸 高萩
61位	神坂 栄子	J A岩井
62位	瀬古沢文子	J A土浦 千代田
63位	飯野登美子	J Aつくば市谷田部
64位	青木 愛子	J A茨城みなみ
65位	大岡美代子	J A水戸 内原
66位	荒木みよ子	J A常総ひかり 水海道
67位	菊地なみ子	J A茨城みなみ
68位	雨貝 せい	J A土浦 土浦
69位	藤崎 トミ	J Aなめがた 潮来
70位	大塚 モト	J Aやさと
71位	内海きみい	J A常総ひかり 八千代
72位	川島とし子	J A土浦 霞ヶ浦
73位	飯泉 ふく	J Aつくば市谷田部
74位	根本 芳子	J Aしおさい 鹿嶋
75位	山本ユキ工	J A茨城むつみ 三和
76位	山崎 ヨシ	J Aなめがた 麻生
77位	新井 節子	J A茨城むつみ 境
78位	小嶋 正枝	J A北つくば 関城
79位	今井 和子	J A稲敷

順位	氏名	所属
1位	菊池 桂子	J A茨城むつみ 三和
2位	茂木 妙子	J Aなめがた 玉造
3位	名越とみ子	J A岩井
4位	山田あさ子	J A茨城むつみ 五霞
5位	薄井よし子	J A水戸 水戸
6位	黒澤二三子	J A常陸 ひたちなか
7位	豊島 幸子	J Aつくば市 桜
8位	出口 光江	J A常総ひかり 水海道
9位	秋田 利子	J A北つくば 協和
10位	渡辺キミ工	J A常総ひかり 石下
11位	蒲谷 栄	J A常陸 大宮
12位	島野 洋子	J A茨城むつみ 境
13位	塚田とみ子	J Aつくば市 筑波
14位	千野根たけ	J Aなめがた 潮来
15位	野原 照江	J Aなめがた 玉造
16位	寺田てる子	J Aつくば市 大穂
17位	山田 チ工	J A茨城むつみ 境
18位	大塚はる江	J A常陸 ひたちなか
19位	平田 朝子	J A北つくば 岩瀬
20位	佐藤サカ工	J A茨城旭村
21位	窪谷とし子	J Aなめがた 潮来
22位	長江佳代子	J A土浦 土浦
23位	石塚 英子	J A岩井
24位	香取 静子	J A茨城むつみ 五霞
25位	石田 利江	J Aつくば市 桜
26位	三輪 弘子	J A茨城みなみ
27位	永田よし子	J A北つくば 関城
28位	戸塚 愛	J A常総ひかり 水海道
29位	底 節子	J Aやさと
30位	林 さい	J A北つくば 協和
31位	伊藤よし子	J A稲敷
32位	市村 とし	J A北つくば 協和



上位入賞者の皆さま(女性の部)
 3位 優勝 準優勝
 名越とみ子さん 菊池桂子さん 茂木妙子さん

【女性の部】(80位~153位)

順位	氏名	所属
117位	黒沢百合子	J A常陸 ひたちなか
118位	小泉むつ子	J A常陸 大宮
119位	増田 いち	J Aつくば市谷田部
120位	高崎 静枝	J A茨城むつみ 三和
121位	平山よね子	J Aなめがた 麻生
122位	山本 静子	J A土浦 霞ヶ浦
123位	大和田アヤ子	J A北つくば 関城
124位	市村 まさ	J Aつくば市 筑波
125位	渡辺 恵子	J Aしおさい 鹿嶋
126位	草間 綾江	J Aつくば市 大穂
127位	長島美智子	J A新ひたち野
128位	入江 和江	J A北つくば 真壁
129位	安達 照子	J A北つくば 岩瀬
130位	萩野谷つや子	J A北つくば 岩瀬
131位	前島 フサ	J Aなめがた 潮来
132位	中川 有子	J A土浦 土浦
133位	大類 照子	J A岩井
134位	鈴木 雅子	J A土浦 土浦
135位	谷島八重子	J A北つくば 協和
136位	野口美代子	J A茨城むつみ 猿島
137位	野沢 順子	J A常陸 大宮
138位	鈴木 幸子	J Aなめがた 潮来
139位	森 マサ子	J A土浦 土浦
140位	井坂多美子	J A新ひたち野
141位	伊野 さと	J A新ひたち野
142位	若泉 和子	J A竜ヶ崎
143位	内田 静枝	J A土浦 土浦
144位	倉持 初枝	J A北つくば 明野
145位	長谷川靖子	J A竜ヶ崎
146位	谷畑 政子	J A稲敷
147位	片野 由子	J A北つくば 関城
148位	友部 茂子	J A常陸 高萩
149位	掛田 文子	J Aなめがた 北浦
150位	宮内 育子	J A北つくば 真壁
151位	塚本トシ子	J A土浦 土浦
152位	谷口 すみ	J A茨城みなみ
153位	椎名たみい	J A岩井

順位	氏名	所属
80位	岩井 幸子	J Aしおさい 神栖
81位	矢部 赫子	J A竜ヶ崎
82位	本嶋千代子	J A常陸 ひたちなか
83位	村山千枝子	J A茨城かすみ
84位	埜口てい子	J Aつくば市谷田部
85位	加藤とみ子	J A常陸 高萩
86位	谷口ミエ子	J A稲敷
87位	武田 廣美	J A茨城みなみ
88位	矢口 幸子	J A茨城みなみ
89位	菊地 利子	J A茨城みなみ
90位	古田土悦子	J A常陸 大宮
91位	栗山フジエ	J A稲敷
92位	小島 緑	J A岩井
93位	照沼 幸子	J A常陸 ひたちなか
94位	久保庭悦子	J A土浦 霞ヶ浦
95位	長瀬富美子	J A常総ひかり 石下
96位	霜田かつ代	J A常総ひかり 八千代
97位	根橋 君子	J A土浦 土浦
98位	山崎とみ子	J Aほこた
99位	久保田ナガ	J A土浦 千代田
100位	中島 ゆき	J A茨城みなみ
101位	高須 敏子	J A稲敷
102位	斉藤 みよ	J A茨城みなみ
103位	菊池 幸子	J A常陸 太田
104位	伊東としの	J A新ひたち野
105位	大沼 栄子	J A茨城むつみ 境
106位	根本優美子	J A稲敷
107位	百瀬 幸子	J A土浦 土浦
108位	小川 洋子	J A北つくば 協和
109位	栗原ユキ子	J A稲敷
110位	井坂 正江	J A新ひたち野
111位	宇佐見洋子	J A稲敷
112位	大湖 治江	J A稲敷
113位	鈴木千津子	J A常陸 太田
114位	飯村 行江	J Aつくば市 筑波
115位	笛木 陽子	J A常陸 高萩
116位	椎名 智江	J A常陸 太田



【女性の部】(154位～201位)

順位	氏名	所属
178位	茂木 光江	J Aなめがた 潮来
179位	塚田 まさ	J A北つくば 協和
180位	谷井久美子	J A北つくば 関城
181位	大角喜代美	J A常陸 ひたちなか
182位	高輪 和子	J A北つくば 関城
183位	板垣たか子	J A茨城むつみ 猿島
184位	海老原良子	J A北つくば 協和
185位	斉藤千恵子	J A茨城みなみ
186位	柳島 きく	J A北つくば 関城
187位	皆川千恵子	J A常陸 高萩
188位	鏡田千恵子	J A竜ヶ崎
189位	橋本佐代子	J A北つくば 関城
190位	角野 寿代	J A北つくば 関城
191位	鏡田千恵子	J A北つくば 関城
192位	鶴見 和枝	J A常総ひかり 下妻
193位	高田真寸子	J A茨城みなみ
194位	鈴木 瑞子	J A茨城みなみ
195位	大久保きよ	J Aつくば市 豊里
196位	長谷川共子	J A新ひたち野
197位	若栗 洋子	J A土浦 土浦
198位	人見きみ子	J A常総ひかり 石下
199位	村田 君子	J A竜ヶ崎
200位	高島 由子	J A常総ひかり 八千代
201位	酒入 栄子	J A北つくば 明野

順位	氏名	所属
154位	友部 文江	J A常陸 笠間
155位	柴森 友子	J A常総ひかり 下妻
156位	相良ます江	J A竜ヶ崎
157位	吉田はる子	J Aなめがた 潮来
158位	岩佐登喜子	J A茨城むつみ 猿島
159位	瀧川 春子	J A北つくば 岩瀬
160位	稲葉きく江	J Aつくば市 筑波
161位	飯村 節子	J Aつくば市 荃崎
162位	中島キク子	J A北つくば 協和
163位	出頭 弘子	J Aしおさい 大野
164位	木村 仁子	J A常陸 高萩
165位	佐々木慶子	J A岩井
166位	菅谷 加代	J Aほこた
167位	青柳 緑	J Aしおさい 波崎
168位	荻津 玉江	J A常陸 笠間
169位	猪瀬 清子	J A常総ひかり 水海道
170位	久米 臣子	J A新ひたち野
171位	中山 君江	J A竜ヶ崎
172位	間中まさい	J A茨城むつみ 境
173位	大和田幸子	J A北つくば 関城
174位	小林 和子	J A稲敷
175位	大関ちづ子	J A北つくば 岩瀬
176位	白石 泰子	J A常陸 太田
177位	市村 小波	J A水戸 内原



敢闘賞

	氏名	所属
1	北泉寅十郎	J A茨城みなみ
2	岸 主馬	J A常陸 大宮
3	増田 いち	J Aつくば市谷田部
4	倉持 弘	J A常総ひかり 八千代
5	倉持 計三	J A岩井
6	大久保 満	J Aほこた
7	清水 操	J A水戸 茨城町
8	嶋崎 國夫	J A北つくば 岩瀬
9	稲葉 治雄	J A常総ひかり 水海道



メタボリックシンドロームの予防のためにできること

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
水戸協同病院 健康管理センター 保健師 佐藤 友香

司会者：「メタボリックシンドローム」とは何ですか？

佐藤：メタボリックシンドロームとは、お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病になる危険性を合わせて持っている状態のことをいいます。2013年の段階で、日本ではこのメタボリックシンドロームは中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人が強く疑われるか、あるいは予備群と報告されています。

司会者：どんな人がメタボリックシンドロームと言われますか？

佐藤：まず腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上とあり、内臓脂肪が蓄積されている可能性があると考えます。また、そこからさらに3つの項目で①空腹時血糖値(110mg/dL)、②中性脂肪(≧150mg/dL)とHDLコレステロール(≪40mg/dL)、③血圧(収縮期Ⅳ130mmHgまたは拡張期Ⅳ85mmHg)の基準値から、2つ以上該当する項目がある場合、メタボリックシンドロームであると判断していきま。

司会者：内臓脂肪がお腹に溜まっているかどうかは、腹囲を測ることで分かるのですか。これなら自分でもできる気がします。ここで一つ疑問があるのですが、どうして男性より女性の腹囲の方が、基準が大きいのでしょうか？

質問を多く頂きます。体格の大きな男性よりも、小さな女性の腹囲の基準値の方が大きい理由は、女性は男性に比べて皮下脂肪が溜まりやすいという身体の性質があるからです。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームには当てはまりません。肥満には、「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」という二つのタイプがあり、生活習慣病の発症とより深い関係があるのは、後者の内臓脂肪型肥満です。皮下脂肪型肥満は、お腹の表面の皮膚の下に脂肪が溜まるのに対して、内臓脂肪型肥満は、お腹の中の内臓周囲に脂肪が溜まった状態です。見た目の体型では太っているように見えないことがありますが、安易に「太っていないから大丈夫」という事ではないのです。

司会者：では、メタボリックシンドロームは、具体的にどうやって調べますか？

佐藤：みなさんは健康診断を受けていますか？健康診断では、皆さん一人ひとりの健康状態を知るために、問診・身体計測・腹囲測定・血液や便、尿検査・医師の診察、心電図検査・レントゲン検査など、医学的に多方面から身体の状態を判断していきます。この中でも、特にメタボリックシンドロームの判定では腹囲・血圧測定・血液検査と、既に治療している病気があるかどうかを確認しています。また、腹部のCT検査をすることによって、皮下脂肪型肥満なのか、内臓脂肪型肥満なのかを判断することが出来ます。

司会者：メタボリックシンドロームはどんな病気につながりますか？

佐藤：日本の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの複数の生活習慣病を引き起こしている可能性があり、これらの病気が重複すると、動脈硬化を進行させていきます。生活習慣病は本人の自覚症状が乏しく、日常生活に大きな支障がない場合が多いのが特徴ですので、気付かないうちに脳卒中や心筋梗塞、認知症やその他の重症な合併症を招いてしまいます。「わたしは健康！」と自信のある方や、「健診の数値は判定内だから大丈夫」と安心していても、ちよつとした不規則な生活習慣を繰り返していることで、メタボリックシンドロームを引き起こしている可能性があるので。

司会者：自覚がないまま病気が進行しているのは怖いんですね。

佐藤：そうですね。メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足で蓄積した内臓脂肪です。「運動を増やしてエネルギーを消費する」と「食事を減らす」ことで摂取エネルギーを減らす」という両方の考え方をバランスよく実施していくことが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、減らしやすいという特徴があるので、しっかりと体重を減らすことで、内臓脂肪は減量しますが、体重が減らなくても内臓脂肪は減ることがあります。「最近太ったかな」「運動って嫌いだなあ」「もう仕事で疲れて動く気にならないよ」などの気持ちが増えてきた方は、危険信号の始まりかもしれません。普段の自分の生活習慣を振り返りながら、自分は健康な生活が過ごせているかどうか、一緒に考えてみましょう。

司会者：では、生活習慣病を予防するには、何に気を付けたらよいでしょうか？

佐藤：生活習慣病の予防の3原則として、「一無、二少、三多」のすすめというものがあ

ます。「一無」は無(禁)煙です。喫煙は動脈硬化の原因になりますので、禁煙をおすすめします。

「二少」は少食・少酒です。腹8分目のバランスのとれた食事を心がけ、早食いや、ながら食べは止めましょう。食事はゆつくりとよく噛んで、味わって食べることも大事です。また、アルコールは少量であれば良薬ですが、飲みすぎは体に影響があります。お酒が好きな方は、1日1合程度にしましょう。

「三多」は多動・多休・多接です。1日に20分の歩行を2回、筋肉トレーニングを10分することが、健康づくり・体力づくりに良いと言われています。運動時間が取れなくても、スパーの買い物は敢えて入り口のすぐそばに駐車しないで遠い場所に駐車して歩くようにする、会社のエレベーターは使わずに階段を使用するようになるなど、自分にあった身体活動の時間を作ることが大切です。また、睡眠や休養をとることも、疲労回復やストレス解消のために重要な要素です。そして、多くの人や物事に接して、コミュニケーションをとる時間を大切にしていきたいと思います。これらのことが健康寿命を伸ばすポイントになります。

司会者：まずはできることから少しずつ始めること、そしてその継続が大事であるということですね。自分がメタボリックシンドロームなのかどうかを知るためには、まずは健康診断を受けることも重要なですね。

佐藤：そうですね。生活習慣病の特徴は、症状が出現せず、本人が気づいていないことが多いので、症状のない病気を早期に発見し、改善していくためには、定期的な健康診断を受けることが大切です。「予防は治療に勝る」という言葉があるように、自らの健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のかたど向き自分の生活を見直し、自分に合った3原則の予防の方法を身に付け、楽しみながら継続していきましょう。

年金定期貯金 結いの恵み



J A で 年 金 受取 & 定期申込みで、
「ニッポンの恵み **5,000円**相当」が当たる!



JAバンク年金定期貯金「結いの恵み」にお申込みの方の中から、全国で年間最大184,000人に、JAタウンがオススメする全国の農畜産物などがお選びいただける「ニッポンの恵み」ギフトカタログ(5,000円相当)が抽選で当たります。 <http://www.ja-town.com/> **JAタウン** 検索



定期取扱期間 2018年4月1日~2019年3月31日

JAにより取扱期間が異なる場合があります。詳しくはお近くのJAにご確認ください。賞品及び記載内容が、予告なく変更となる場合がございます。

※当選本数の詳細については、店頭備付けチラシをご確認ください。

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、次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。 ●**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)としてお預かりします。*ATMからのお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。 ●**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。 ●**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内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:申込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。
【当選者の発表】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。【賞品のお届け先】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】(1)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。)にお客さまの以下3項目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。●賞品等の進呈対象者の確認および賞品等の発送●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(2)JAバンク会員については、次のホームページからご確認ください。 <http://www.jabank.org/> (平成30年3月現在)(3)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(4)農林中央金庫は本懸賞企画業務・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。

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

茨城 年金友の会 だより

～茨城年金友の会だより～

今回は、県北地区から、JA 水戸年金友の会で開催されたグラウンド・ゴルフ大会についてご紹介いたします。

<JA水戸年金友の会>

グラウンド・ゴルフ大会

当 JA では会員相互の交流と親睦および会員の健康増進を図ることを目的として、管内多くの支部の年金友の会でグラウンド・ゴルフ大会を実施しています。



その中から、今回は 3 支部の年金友の会のグラウンド・ゴルフ大会の様子をご紹介します。

水戸支部年金友の会グラウンド・ゴルフ大会の様子

まず、水戸支部年金友の会（緑岡・上中妻・渡里・酒門支店管内）のグラウンド・ゴルフ大会は、平成 30 年 6 月 12 日（火）、水戸市ツインフィールドにて開催されました。

次に、常北支部年金友の会（常北支店管内）の大会は、平成 30 年 6 月 13 日（水）、城里町常北運動公園にて開催されました。

そして、かつら支部年金友の会（かつら支店管内）では、平成 30 年 7 月 4 日（水）、城里町ホルルの湯にて、グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。



常北支部年金友の会
グラウンド・ゴルフ大会の様子



かつら支部年金友の会
グラウンド・ゴルフ大会の様子

参加者の方々は、10 月に行われる県大会出場を目指し熱戦を繰り広げ、どの会場も大いに盛り上がり、楽しいひとときとなりました。

編集後記

本誌で紹介しているグラウンド・ゴルフは、昭和 57 年に新しいスポーツとして名称を考える時に、学校のグラウンドでも手軽にできるゴルフのようなスポーツということがわかるように「グラウンドゴルフ」と名づけられました。しかし「グラウンドゴルフ」ではカタカナが多いので、文字を見た印象が弱いという意見が多かった事から、読みやすく、覚えやすくする為に「・」が入られました。

また、県内各 JA 年金友の会では、グラウンド・ゴルフ大会以外にもスポーツイベントとして「クロッケー・ゲートボール大会やペタンク大会、輪投げ大会」などを行っています。さらに会員間の親睦をはかるために親睦旅行や、会員の誕生日に「お花やお饅頭」などのプレゼントを行っているところもあります。

各年金友の会ごとに会員の皆様のニーズに合わせて活動をますます充実してまいります。年金友の会活動の詳しい内容については、お取引のある JA までお問合せください。

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

大切な年金のお受取りは、JAで一緒に!!

期間 平成31年 **1/31** (木)まで

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で年金をお受取り(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。)

ご紹介者さまへの特典

QUO (クオ) カード
1,000円分



※写真はイメージです

©ちよリス

※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・書店などでご利用いただける、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。

進呈

JAにご指定を頂いた お友達・ご家族の特典

年金のお受取りは
JAバンクのATMが便利!
手数料がおトク!!



特典
1

結いの恵みなど
有利な貯金
をお預け入れ

年金を特別に
結いの恵み

特典
2

年金友の会イベント
へのご参加
(旅行・グラウンドゴルフなど)

特典
3

プレゼントや
その他特典

※特典内容等、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 ✂



年金ご紹介カード



ご紹介者さま	
フリガナ	_____
お名前	_____
ご住所 〒	_____
☎	()

この方をご紹介します(新規ご加入者さま)	
フリガナ	_____
お名前	_____
ご住所 〒	_____
☎	()

あなた様との関係 友人 知人 家族・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	お客様記入欄	取扱店:
	確認印	/	/	/	/		/