

茨城 JA 年金友の会

2020
No.24

2020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 029-232-2056



常陸太田市・源氏川の彼岸花

日頃より、JAバンク茨城年金友の会にご支援とご協力をいただき、心からお礼申し上げます。

JAバンク茨城年金友の会は、茨城県内JAで年金を受け取られている（予約されている）方々により構成され、会員数は2020年3月末現在で約10万6千人となっております。

JAバンク茨城年金友の会情報誌は、会員の皆様に、年金友の会の活動内容やその他いろいろな情報をお知らせするために、2008年（平成20年）より発行しております。

今年度においては、新型コロナウイルス感染症の流行という過去にない状況下、様々な思いで過ごされたことかと思えます。JAバンク茨城年金友の会においても、メインイベントである「グラウンド・ゴルフ交流大会」の中止を余儀なくされました。

新たな生活様式が広まるなか、本情報誌についても、データでの掲載という新たな様式で作成いたしました。今号では、会員証特典協力店舗や医療情報等、会員の皆様に役立つ情報を掲載しております。

今後も会員の皆様に充実した生活を送っていただくために、会員特典等の内容をより充実させていただきましますので、よりしくお願いいたします。



CONTENTS

ごあいさつ	1
特典協力店舗広告	2
特典協力店舗一覧	3
医療情報	10
茨城年金友の会だより	11



何度でも旅に出よう! 旅行代金最大35%割引!

GoTo トラベルキャンペーン

で旅をお得に楽しもう!

キャンペーン期間内に旅行商品を購入した方は、なんと旅行代金が最大 35%割引に! さらに地域共通クーポンもついてもっとお得に! (1人1泊あたり上限 14,000円・日帰りは上限 7,000円)

対象期間
~2021年1月31日(日)(予定)まで
※支援金予算が上限に達し次第販売終了となります。予めご了承ください。

2021年2月10日出発(12月販売開始)
茨城空港発着チャーター便利用
奄美・石垣4日間ツアー ▶ **5%割引**
詳しくは専用パンフレットをご請求下さい。

○資料のご請求は
株式会社農協観光 (株)農協観光茨城支店
TEL: 029-232-2301

Cafe&Space Connect (カフェ&スペースコネクト)

ゆったりと落ち着きのある雰囲気、ギルトフリーを心がけたスイーツや珈琲、ランチが楽しめるカフェ!

電話: **0294-87-7888**
住所: 常陸太田市稲木町1141-1



会員特典 会計時に会員証ご呈示の方、テイクアウト3,600円以上で500円引き

乗馬クラブクレイン

いまこそ馬と一緒に乗馬でリフレッシュしませんか? 新規会員様募集中!

<クレイン茨城> 電話: **029-861-8867**
住所: つくば市水堀410
<クレイン竜ヶ崎> 電話: **0297-62-9998**
住所: 龍ヶ崎市貝原塚町2592



会員特典 乗馬スクール1回コース 通常5,500円(税込) → 30%OFF 3,850円(税込) (所要時間約90分 うち騎乗時間約45分) 別途: レンタル料1,650円(税込)・保険料210円(非課税) はお客さまご負担になります。

お菓子工房 Arisbell (アリスベル)

緑の屋根のログハウスです。青リンゴのロゴのアットホームなお菓子屋です。

電話: **029-846-5552**
住所: つくば市みどりの1-50-1



会員特典 会員証ご呈示で、生ケーキ10%引き



JA年金友の会会員証
特典協力店舗が
183店舗になりました。
(2020年8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**
全店とも必ず最初に会員証をご呈示してください。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。



JA年金友の会 特典協力店舗一覧

183
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。)
(全店とも必ず最初に会員証をご呈示してください。)

〈県内共通店舗〉

(2020年8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
ばんどう太郎グループ	2名様まで50円割引 ※他サービスとの併用はできません	ばんどう太郎/家族レストラン坂東太郎/かつ太郎/親家さむらい/焼肉ダイニング百萬太郎/ステーキハウス幌馬車/キャトル・セゾンの坂東太郎グループ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	水戸店・上水戸店・那珂店・笠間店・鉾田店・桜川店・日立店・大宮店・つくば天久保店・守谷店県内10店舗でご利用いただけます。
AOKI	全品5% OFF	県内14店舗でご利用いただけます。
亀印製菓	会員証呈示で5% OFF	県内23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3%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・古河店・下館店・神栖店をご利用いただけます。
茨城県厚生連 病院	人間ドック 2,000円割引 (全額自己負担である場合に限り)	総合病院水戸協同病院・東北医療センター高萩協同病院・総合病院土浦協同病院・JAとりで総合医療センター・茨城西南医療センター病院・土浦協同病院なめがた地域医療センターでご利用いただけます。

〈県北地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
祐月本店	販売	水戸市末広町	029-254-7733	各種人形等表示価格より5%割引
揚げたて屋 てん	飲食	水戸市河和田町 水戸市渡里町 (茨大前店)	029-251-0066	えび天1本無料
お肉のおいしいレストラン 夢浪漫	飲食	水戸市姫子	029-257-1666	5%割引
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
浅見ゴルフ倶楽部	ゴルフ場	水戸市杉崎町	029-259-3811	当日、受付時にフロントでカード呈示により、ご本人・ご同伴の3名様まで、1. 平日プレー代500円割引 2. 土・日・祝日プレー代1,000円割引。※割引は通常料金からになります。料金割引サービスデー、又は他のサービス券との併用は不可。浅見ゴルフ倶楽部会員権を有していない方に限ります。
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。
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円以上お買い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
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
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
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	029-253-3393	4名様迄100円引き

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
鮫処つかさ	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 (最大5名様まで)
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
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
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 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)
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)
ミサワホーム株式会社 北関東支社 茨城支店	住宅	水戸市笠原町	0120-256-211	もれなくカタログプレゼント! お問合わせください!!
手打ちうどん ふじ樹	飲食	水戸市見川町	029-388-0281	ソフトドリンク又はうどん替え玉サービス (お食事の方)
和垂雑貨 葵陽	販売	水戸市吉沼町	029-306-9877	粗品プレゼント
モリノクマサン雑貨店	販売	水戸市吉沢町	029-388-0458	粗品プレゼント
炭焼きと水炊きの店 高野家	飲食・販売	水戸市千波町	029-279-0634	会員証ご呈示の方、最初のドリンク (500円以下) 1杯を無料
焼肉・ホルモン マルキ精肉 水戸店	飲食	水戸市笠原町	029-305-2929	4名様までドリンクバーサービス
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
自然食レストラン パンプキン	飲食	北茨城市磯原町磯原	0293-42-1818	ミニバニラアイスの提供 (会員の方のみ)
秀寿司	飲食	北茨城市磯原町本町	0293-42-0671	会員証呈示でソフトドリンク1杯サービス ※お食事される方で本人のみ ※他のカードとの併用不可
風月堂菓子舗	販売	北茨城市平潟町	0293-46-0612	2,000円以上お買い上げのお客様 常陸大黒どら焼きプレゼント
Café&Space Connect (カフェ & ス ペース コネクト)	飲食・販売	常陸太田市稲木町	0294-87-7888	会計前に会員証ご呈示の方、テイクアウト 3,600円以上で500円引き
金砂の湯 (JA常陸)	温泉施設	常陸太田市上宮河内町	0294-76-9919	入浴料50円割引
宝来館	旅館	常陸太田市棚谷町	0294-85-0114	日帰り入浴料100円引き
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つふる®」が「豆乃香とつふる」どちらか1個プレゼント
小倉屋食堂	飲食	常陸太田市高柿町	0294-76-2035	会員証ご呈示の方50円割引
東海会館 (JA常陸)	総合式場	那珂郡東海村船場	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 東海・那珂不動産管理 センター 日立不動産管理セン ター	賃貸住宅	ひたちなか市大平/ 那珂郡東海村船場/ 日立市宮田町	ひたちなか 0120-106-332 東海・那珂 0120-029-213 日立 0294-24-1316	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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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
春日ホテル 海鮮レストラン 浜辺	飲食	ひたちなか市湊本町	0120-05-3164	ドリンクメニュー全品100円引き
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
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
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 4名様までOK。ただし、そば・うどん類、そばがきに限り。 ※他券併用不可
出雲館	複合施設	笠間市福原	0296-74-2948	飲食物1組4名様まで10%引き
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
森の石窯パン屋さん	飲食・販売	笠間市笠間	0296-74-0888	1,000円以上お買い上げで、コーヒー（ホットかアイス）無料
ねことひだまり	販売	笠間市住吉	0296-73-6522	1,000円以上お買い上げで100円割引
チョコレートの光輝	販売	笠間市大田町	0296-70-5505	お茶とチョコレート（ビター&ミルク）試食サービス
衣料の店 小伊勢屋	販売	笠間市友部駅前	0296-77-0015	店舗商品5%引き（一部対象外あり） ※他の割引等の併用不可 ※会員の方のみ
仕出し・お祝い・法要 弁当 わさび	飲食・販売	笠間市五平	0296-73-5260	お弁当10個以上ご購入の方、味噌汁小袋プレゼント。（ご注文時にお伝えください。）
ふれんず	飲食	笠間市東平	0296-77-8814	御飲物（ソフトドリンクに限る）10%引き ※会員の方のみ
小沼美容室	美容	笠間市下郷	0299-45-3407	会員証持参の方に粗品プレゼント
ポケットファームどきどき 茨城町店	飲食・販売	東茨城郡茨城町下土師	029-240-7777	パン工房でソフトクリーム・ホットコーヒー50円引き
田原 カイロプラクティック	整体	東茨城郡茨城町長岡	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	東茨城郡茨城町鳥羽田	029-292-7777	昼付時1ドリンクサービス （一部アルコール含む）（1組4名様まで）
しもはじ埴輪 キャンプ場	キャンプ場	東茨城郡茨城町下土師	080-5445-2590	薪半額券をプレゼント
オーガニックマルシェ カフェひらく	飲食・販売	東茨城郡茨城町下土師	070-6425-2418	セット100円引き
Luminous café （ルミナスカフェ）	飲食・販売	東茨城郡茨城町下土師	080-5445-2590	ワンドリンクサービス
潮騒の湯	温泉施設	東茨城郡大洗町大貫町	029-267-4031	平日（月～金）大人900円⇒800円 土日・祝祭・特別営業日大人1,100円⇒1,000円（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
民宿・旅館 いそや	宿泊	東茨城郡大洗町磯浜町	029-266-1200	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
パティスリー ブローニュ	販売	東茨城郡茨城町大戸	029-246-6026	1,000円以上お買い上げで焼菓子1品プレゼント
かの子や	菓子	日立市留町 ひたちなか市馬渡 常陸太田市塙町	0294-53-4347	商品3%OFF(本店、カスミ馬渡店、カスミ常陸太田店)
レストラン 山ゆり	飲食	常陸大宮市山方	0295-57-6868	お食事の方に限り、会員証呈示でドリンクバー無料(会員様のみ)
パティスリー ヒカリノ木	飲食	常陸大宮市抽ヶ台町	0295-58-6363	カフェのご利用でドリンク一杯サービス
旨いもん処 青森軒	飲食	常陸大宮市山方	0295-57-2857	カードをご呈示の方のみソフトドリンクサービス
花のりん	販売	常陸大宮市山方	0295-57-4878	店内商品10% OFF(他の特典との併用不可)
コミュニティカフェ バンホフ	飲食・販売	常陸大宮市上町	0295-55-8841	ドリンク50円割引
ゆばの里	飲食・販売	久慈郡大子町塙	0295-72-8551	会員様、同伴者様 ご利用料金5%割引

〈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	鉾田市縦山	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)
いこいの村酒沼	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
イデツ工芸	販売	鉾田市上太田	0291-37-2866	商品5%OFF
竹野屋本店	販売	鉾田市鉾田	0291-32-2779	お買い上げ2,000円ごとに1個、草もちをプレゼント
菓子処 とびた	販売	鉾田市縦山宮道	0291-37-1067	1,500円以上のお買い物に対して、当該おすすめ商品を1つ差し上げます。
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
大国屋本店	販売	行方市山田	0291-35-2035	土・日に、会員証呈示でポイント2倍押印
御菓子司 吉田屋	販売	行方市玉造甲	0299-55-2242	1,000円以上お買い上げのお客様は3%割引(会員証呈示)
道の駅「いたこ」	ドライブイン	潮来市前川	0299-67-1161	ジェラート100円引き。(パニラのみ)
にしくら	販売	潮来市潮来	0299-62-2286	会員証ご呈示の方10%OFF(1,000円以上お買い上げの方)
眼鏡・コンタクトレンズ・ 補聴器のウインクエクセラ	販売	潮来市永山	0299-80-3511	眼鏡一式・補聴器一式お買い上げの場合、10%割引(他の割引との併用不可)
ハンドメイドの雑貨の お店 キャトル	販売	鹿嶋市宮中	0299-77-9344	会員証ご呈示の方10%OFF(1,000円以上お買い上げの方)
鹿島ボウル 銚子ボウル	複合施設	鹿嶋市宮中 千葉県銚子市宿前町	0299-84-6767 0479-22-8251	受付時に会員証の呈示でボウリングゲーム代割引(※1グループ様全員割引対象 ※特別料金期間は割引対象外)
ちゃあしゅう屋	飲食	鹿嶋市宮中	0299-85-2002	会員様、同伴者の方5%OFF

〈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1,200円⇒1,000円 / 小人720円⇒500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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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
一心鮎	飲食	石岡市東光台	0299-26-6604	食事注文で、ソフトドリンク1杯サービス(本人のみ)
ダチョウ王国 石岡ファーム	複合施設	石岡市半の木	0299-23-2245	ダチョウのエサ500円→300円(200円OFF) ※1枚のカードで4名様まで有効
NEMOTO	販売	石岡市旭台	0299-28-3800	酸素セラピー 1名につき500円割引(要予約) ※会員の方と同伴者全員
シャンティ洋菓子店	販売	石岡市国府	0299-22-3114	ご来店500円以上のお買い上げで、1グループ1袋ラスクプレゼント!! ※商品が無い場合は、他のプレゼントになる場合がございます。
パン工房 ぶれっど	飲食・販売	石岡市柿岡	0299-43-6315	1,000円以上お買い上げの方に、ラスク1袋プレゼント
ぶれっどの ケーキ屋さん	飲食・販売	石岡市柿岡	0299-44-0875	1,000円以上お買い上げの方に、好きな焼き菓子を1つプレゼント
お食事処・タイ料理「浪漫」	飲食	石岡市貝地	080-2347-9918	¥100引き(1品につき)
焼肉カルビチャンプ 石岡店	飲食	石岡市東石岡	0299-28-1129	4名様までドリンクバーサービス
L' AUBE	結婚式場	土浦市川口	029-875-8888	挙式料無料
アートスタジオ・ヒロ	写真	土浦市生田町	0120-4450-54	六切1ポーズ以上撮影の方に5%OFF ※ただし、他の割引券やキャンペーンとの併用は出来ません。
福宝堂	販売	土浦市中央	029-821-5553	印鑑16,000円以上(税別)お買い上げでハンコ付ボールペン1本プレゼント!
株式会社 ラクスマリーナ	複合施設	土浦市川口	029-822-2437	・乗船された方足湯無料 ・ホワイトアイリス号乗船料10%割引(会員の方と同伴者全員)
有限会社 振武堂 (シンブドウ)	販売	土浦市桜町	029-821-8476	竹刀の点検及び修理を無料にて行います(但し、材料費は別途)。
株式会社 関東補聴器 土浦店	販売	土浦市桜町	029-827-1220	お買い求めでいずれかサービス ①補聴器用電池1年分 ②総額より10%OFF ③補聴器用自動乾燥機
ヘアールーム オアシス	美容	土浦市神立中央	029-831-9822	会員の方のみ、お会計より10%割引させていただきます。
焼肉でん 土浦店	飲食	土浦市港町	029-835-2929	4名様までドリンクバーサービス
乗馬クラブクレイン	乗馬スクール	つくば市水堀 龍ヶ崎市貝原塚町	029-861-8867 0297-62-9998	乗馬スクール1回コース 通常5,500円(税込)→30%OFF 3,850円(税込) 別途: レンタル料1,650円(税込)・保険料210円(非課税)
お菓子工房Arisbell (アリスベル)	飲食・販売	つくば市みどりの	029-846-5552	会員証ご呈示で、生ケーキ10%引き
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)
つくば湯ーワールド/ スポーレボウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	スバ湯〜ワールド 入場料金1,620円⇒特別料金1,296円 スポーレボウル 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	宿泊者に1ドリンクサービス 日帰り入浴料100円割引 ※同伴者5名まで ※他の割引との併用は不可

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
本格的な手打ちそば 蕎麦舎(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	店内商品5% OFF ※他割引との併用不可 ※同伴割引OK
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。
つくば陶芸教室	陶芸	つくば市妻木	029-828-7270	手びねり体験 通常2,000円→1,800円 ※他の割引との併用不可 ※本人と同伴者1名に適用
筑波山温泉 つくば湯	温泉	つくば市筑波	029-866-2983	入浴料100円引 ※他の割引との併用不可 ※同伴者9名まで利用可
カフェ シューエ	飲食・販売	つくば市高野台	029-893-4153	カフェのご利用でアイスクリームサービス
手作処 かっぱ本舗	和菓子	牛久市田宮町	029-873-8760代	団子20%引き
南部珈琲	飲食・販売	牛久市栄町	029-830-8235	店内商品・喫茶5%OFF(酒類除く)
そば茶屋 楽花亭	飲食	牛久市女化町	029-871-7001	お食事された方へソフトドリンクサービス
味の老舗いしじま	販売	牛久市女化町	029-872-0079	2,000円以上お買い上げの方に、落花生甘藷煮サービス
コルカリーノ	販売	牛久市女化町	029-896-3535	会員証呈示(本人)で「薫るかりんとう」のサービス品をプレゼント。
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
オプティマルヘルスセンター	施術院	稲敷郡阿見町実穀	029-841-1097	初めての方:自律神経コース通常 9,500円 →特別割引 7,500円(全て込み)
うい庵	飲食	稲敷市曲淵	0299-79-0881	ホットコーヒーが紅茶をサービス ※食事またはスイーツをご注文のお客様
(株)小美玉ふるさと食品公社	飲食・販売	小美玉市山野 小美玉市部室	0299-56-6991 0299-48-3150	そらの駅そ・ら・ら内ヨーグルトハウス、美野里売店にて5%OFF
御食事処はるみ	飲食	小美玉市西郷地	0299-48-1754	ソフトドリンクサービス(1杯) ※御飲食した方のみ
七福	販売	小美玉市羽鳥	0299-46-0017	カード持参の方、お買上金額の5%相当の品物を進呈
タヤマ時計店	販売	小美玉市羽鳥	0299-46-0892	メガネ 20%OFF(会員の方と同伴者全員)
有限会社 内山家具店	販売	小美玉市中延	0299-58-3161	展示、在庫商品は当店特別価格より、さらに一割引きさせていただきます。
レストランフレンチ	飲食	小美玉市羽鳥	0299-46-1858	会員証ご呈示の方に限り、ソフトドリンク1杯サービス
やわらぎファーム	複合施設	小美玉市花野井	0299-47-0770	入園料お支払いでフルーツ狩りの方に、オリジナルアイスクリーム 50円引き ※会員の方と同伴者全員 ※フルーツ狩り:6月中旬~11月下旬
池田マイカーセンター	自動車	小美玉市中野谷	0299-47-0036	整備工賃 5%OFF
欧風レストラン カウパトリ	飲食	龍ヶ崎市松ヶ丘	0297-64-8920	ソフトドリンク一杯サービス
高橋肉店	販売	龍ヶ崎市	0297-62-2024	当店の揚げ物を1,000円以上お買い上げで、当店一番人気の「ばぁちゃんコロッケ」を1枚プレゼント!(売り切れ時は変更)

〈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
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。
カジュアルショップ ララミー	販売	筑西市乙	0296-22-2275	お買上げ税込価格3,000円以上でソックスプレゼント ※会員の方のみ
なかむら薬局	販売	筑西市関本中	0296-37-6617	調剤・特価品を除き、5%引き(会員の方のみ)
カメラのゆきもと	写真	筑西市二木成	0296-24-9544	カード呈示で、証明写真各種サイズ10%割引 古い写真の修復・修正5%割引
こどもしゃしん館 1ねん1くみ	写真	筑西市成田	0296-22-3344	カード呈示で、お宮参り写真・七五三写真(レンタル衣裳含む)5%割引
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) ※各種割引併用不可
和菓子蔵 米あん	販売	下妻市下妻丁	0296-48-6177	1,000円以上お買上げで10%OFF
人形のきくや	販売	下妻市下妻乙	0296-44-3213	人形10%OFF(小物類は除く)・花火お買上でおまけサービス
道の駅しもつま	複合施設	下妻市数須	0296-30-5294	下妻納豆「福よ来い」全品5%割引
カイロプラクティック院 来夢	カイロプラクティック	下妻市原	080-3471-4508	来店時に1,000円分のサプリメントプレゼント
和菓子 清水屋菓子店	和菓子	古河市中央町	0280-22-1454	800円以上お買上げの方お饅頭1ヶサービス
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
スガヌマ薬局	販売	坂東市岩井	0297-35-0003	金額にかかわらず商品ご購入時にボックスティッシュ1箱サービス
トップファッションすずき	販売	坂東市岩井	0297-35-0348	お茶、コーヒーなどお好みのお飲み物とお菓子等のサービス。
御菓子司 蛸屋	和菓子	桜川市明日香	0296-75-6170	2,000円以上お買いもとめで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
髪や つくば	理美容	桜川市上野原地新田	0120-294-381	施術料金から100円割引(会員の方、会員のご家族様のみ)
サカヨリ洋品店	販売	桜川市真壁町真壁	0296-55-0165	会員証呈示の方は店頭価格より10%割引(特価品、スクール用品は除く)。スクール用品はサービス券2倍進呈。
雨引観音絵馬堂売店	販売	桜川市本木	0296-58-5009	店内商品5%引き(ダルマは対象外となります)
株式会社 タサキ洋品店	販売	桜川市真壁町真壁	0296-55-0134	会員証呈示のお客様に、合計金額より5%サービス(但し、学生衣料は除く)
チャイニーズダイニング Goen mon	飲食	桜川市富士見台	0296-75-2233	カードを呈示した方、お一人様につき、ソフトドリンク1杯無料
八千代グリーンビレッジ 憩遊館	複合施設	結城郡八千代町松本	0296-48-4126	会員の方及び同伴者の方含む大人2名様まで入館料100円割引 ※他割引との併用不可
高野菓子店	販売	結城郡八千代町貝谷	0296-48-1051	1,000円以上お買上げで店主のお勧めする品物をサービス
大久保菓子店	販売	結城郡八千代町村貴	0296-49-1730	1,000円以上のお買い物で5%OFF(会員の方と同伴者全員)
中里製菓	販売	結城郡八千代町芦ヶ谷	0296-48-0806	注文いただいた会員の方に、プレゼントをご用意しています
つむぎの館	複合施設	結城市結城	0296-33-5633	会員証ご呈示で資料館入館料100円割引(同伴者5名様まで)
健康 & 美容カイロプラクティック院 ハイジア	カイロプラクティック	常総市十花町	080-6865-3551	サプリメントプレゼント

おいしく食事を食べられていますか？ 低栄養への対策

土浦協同病院 ながめた地域医療センター
管理栄養士 主幹 田山 優子

年齢を重ねるにつれ、食べる量が少なくなったりと感じている方はいらっしゃるでしょうか？平成29年の国民健康・栄養調査では、80歳以上の20%以上が低栄養傾向にあると発表され、必要なエネルギーや栄養素を十分に食べられていない方が多くいることが問題となっています。低栄養とは、筋肉や体格の痩せがすすみ、要介護状態や死亡リスクが高い状態をいいます。現在、元気に生活しているように見える方でも、実は大きな病気や寝たきりの生活と隣り合わせだということもあります。

高齢の方が食事を食べられなくなる要因はさまざまです。もともとの病気や薬の副作用、脱水や発熱、口の中のトラブルや飲み込む機能の低下、また認知症や精神疾患など、一人で複数の原因を抱えている方も少なくありません。さらに、食が細くなってきたり「おかずは食べないけれど、ご飯は食べているから大丈夫」「動く量が少ないから食事が少なくなるのは当たり前」などと、「食べられてい

ない」状態を問題と思わず、見過ごしてしまうことも多いように感じます。

病気になる一歩手前の段階は「フレイル」と呼ばれ、次の五つの項目のうち三つ以上該当すると診断されます。

○1年で4.5kg以上体重が減った（食事療法をしていない方）

○最近疲れやすいと感じることが多い

○生活の中で動く量が減った、外出の回数が減った

○歩くのが遅くなった（5mを歩くのに6秒以上かかる）

○筋力の低下（握力で評価）

元気だと感じているうちから対策を講じ、病気を寝たきりの状態を回避することが大切です。まず、普段の食事を振り返ってみてください。あなたやご家族のお食事は、次の三点が満たされているでしょうか？この三点を心掛けるだけでも、低栄養改善につながります。

■食事を抜かず、1日3回食事をする

■毎食、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のどれかを、1種類以上食べる

■様々な調理法でたくさんの種類の食品を食べる

パンやご飯、麺類だけの食事や、日常的に食べる食品が決まっている方より、たくさん種類の食品を食べている方のほうが、老化や認知症の発症、進行スピードを遅くできるといわれています。食事を用心するのが難しい時には、冷凍食品やレトルト食品、缶詰、惣菜などを上手に利用することも、効果的な方法です。

現在、治療中の方、食事療法を行っている方もいらっしゃると思います。食事療法は皆さん一人ひとり異なります。自分に合った食事を見つけられるよう、ご不安なことや気になることは、主治医や管理栄養士にご相談ください。

たくさん食品や料理をおいしくたべることが、豊かで健康な生活を送ることにつながります。いつまでも元気に食事を楽しんでください。



茨城県厚生連の病院で人間ドックを受診しませんか？

人間ドックのお問い合わせ・お申込みは、各病院へお気軽にご連絡ください。
※検査項目によってはお受けできない施設もございます

- ①水戸協同病院 健康管理センター Tel. 029-233-9930 (直通)
- ②県北医療センター高萩協同病院 Tel. 0293-23-1122 (代表)
- ③土浦協同病院 予防医療センター Tel. 029-846-3731 (直通)
- ④JAとりで総合医療センター 健康管理センター Tel. 0297-74-0622 (直通)
- ⑤茨城西南医療センター病院 総合健診センター Tel. 0280-87-6635 (直通)
- ⑥土浦協同病院ながめた地域医療センター 健診センター Tel. 0299-37-4118 (直通)

いざ、健診！

- 其の一 病院を受診する理由の4割が生活習慣病！
- 其の二 早期発見・治療で家計への負担を減らす！
- 其の三 身体の状態を知る事が健康づくりの第一歩！

あなたの身近な健康奉行 ● 茨城県厚生連 〒310-0022 水戸市梅香1-1-4 (茨城県 JA 会館) ☑

茨城年金友の会 だより



©よりぞう

～茨城年金友の会だより～

今回は、県内各JAの2019年度の活動についてご紹介いたします。

ナイスショット!



JA名	活動状況
水戸	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③記念品贈呈 等
常陸	①グラウンドゴルフ大会 ②クロッカー・ゲートボール大会 ③輪投げ大会 ④親睦旅行 等
日立市多賀	①親睦旅行(1泊) ②親睦旅行(日帰り) ③健康管理教室 等
茨城旭村	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③あさがお品評会 等
ほこた	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③記念品贈呈 等
なめがたしおさい	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③趣味の発表会 等
稲敷	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③輪投げ大会 等
茨城みなみ	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③輪投げ大会 等
水郷つくば	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③輪投げ大会 等

JA名	活動状況
つくば市	①グラウンドゴルフ大会 ②日帰り旅行 ③総会 等
つくば市谷田部	①グラウンドゴルフ大会 ②総会 ③粗品プレゼント 等
やさと	①グラウンドゴルフ大会 ②趣味の発表会 ③記念品贈呈 等
新ひたち野	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③勉強会 等
北つくば	①グラウンドゴルフ大会 ②輪投げ大会 ③歌謡ショー 等
常総ひかり	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③記念品贈呈 等
茨城むつみ	①グラウンドゴルフ大会 ②友の会集い旅行 ③観劇会 等
岩井	①グラウンドゴルフ大会 ②親睦旅行 ③ボーリング大会 ④作品展・バザー 等

県内各JA年金友の会では、上記の活動以外にも様々なスポーツイベント等を行ったり、会員間の親睦をはかるための親睦旅行や、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。(活動内容は変更になることがありますので、ご了承ください。)

今後も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させてまいります。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。

編集後記

茨城県JA紹介

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

ご予約

お受取り

ご紹介

年金はJAに おまかせください! キャンペーン2020

あの人も教えてあげよう!



身近な人をご紹介!



うれしいプレゼント
がもらえる!

JAはいつでも

いいことがいっぱい!

ア.
ご新規の
お客様



年金
どこで
受け取り
かしら...

1

これから
お受取りになる
年金を
JA口座に
ご予約

2

これから
お受取りになる
年金を
JA口座に
ご指定

3

すでに
お受取りの
年金を
JA口座に
ご変更

お手続き
カンタン!

していただくと...

【注意事項】「ご予約」は満57歳以上で「年金予約申込書」をご記入いただいた方。「ご指定」は「年金請求書」の「年金送金先」欄にJAをご指定いただいた方。「ご変更」は「年金受給権者 受取機関変更届」の「変更後の受取機関」欄にJAをご指定いただいた方で、新たにJAで年金をお受取りもしくはご予約をいただく方が対象となります。

イ.
ご紹介の
お客様

現在JAで年金をお受取りまたはご予約いただいている方が、上記の「ご新規のお客様」をご紹介いただくと...

年金なら
JAが
おすすめ!

【注意事項】ご紹介いただく方が、当JA地区内に住まいますとお勧めで、新たにJAで年金をお受取りもしくはご予約をいただくことを承諾している場合に対象となります。既にJAで年金をお受取りもしくはご予約をいただいている場合や、JAでの年金のお受取りもしくはご予約を承諾していない場合は、ご希望に添えないこともございます。

ア・イ
どちらのお客様にも嬉しい!!

プレゼント!!

レインボー商品券(農協全国商品券)

1,000円相当



商品券はステッカーのあるJA店舗・直売所のほか指定百貨店等で使用できます。

詳しくはこちらをチェック



申込方法

別紙の「キャンペーンお申込み用紙」に必要事項をご記入のうえ、お近くのJA窓口または渉外担当者までお申込ください。

JAで年金受取をすると安心・便利・お得です!!

詳しくは
JA窓口へ

