

平成25年1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/shinren/home>



第8回JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ交流大会 開会式の模様

第8回グラウンド・ゴルフ 交流大会開催

毎年恒例となっているグラウンド・ゴルフ大会が、10月17日、土浦市霞ヶ浦総合公園で、県内23JA、81の年金友の会から450人の参加者を集め、盛大に催されました。

今年度から、大会名称を従来の「グラウンド・ゴルフ選手権大会」から「グラウンド・ゴルフ交流大会」に変更し、より会員同士の親睦・交流を目的とした大会となり、県内各地から集まった参加者達はプレーを通じて親交を深めました。

開会式では、JAバンク茨城年金友の会・吉川文衛会長、JAバンク茨城県信連・根本脩副会長にあいさつを頂いた後、倉持計三さん(JA若井)と鶴井きよさん(JAやさと)によるはつらつとした選手宣誓で試合の幕が上がりました。近年の大会では稀に見る青空の下で、参加者は爽やかな汗を流しながらホールを回りました。

試合終了後に行われたホールインワン大会や健康体操等のアトラクションで会場はさらに盛り上がり、最後の閉会式では、入賞者や参加者の年齢上位の方々への表彰がおこなわれました。

(気になる試合の結果は3ページから！)



CONTENTS

グラウンド・ゴルフ交流大会開催	1
新年のご挨拶	2
グラウンド・ゴルフ交流大会結果	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

新年のご挨拶

謹んで新年のお喜びを申しあげます



JAバンク茨城県信連
経営管理委員会
会長 加倉井豊邦

各JA年金友の会の会員の皆様には日頃より、JAバンク茨城年金友の会の運営とJAバンク茨城の事業に多大なご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。

東日本大震災からの復興の道半ば、原発、T P P交渉参加を含む外交問題、経済再生など、さまざまな諸問題を抱えながら、政権交代がなされまじく変化を続けております。特にT P P交渉参加の問題は、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ります。JAバンク茨城は、農業の振興、地域住民の暮らしを守るべくJAとともに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10万人に迫るまでに拡大いたしました。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。

謹賀新年



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謹んで新年の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28年目を迎え、県内26JA/88年金友の会で構成され、会員数も9万9千名を超えるまでに成長いたしました。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。

昨年の敬老の日に合わせて総務省統計局から発表されたデータにより、日本の65歳以上の人口は3千万人を上回り、過去最高を記録したそうです。総人口に対して24%、日本人の四人に一人が65歳以上という時代になりました。そのようななか、JA年金友の会の活動が会員の方々の親睦・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99,012名 (平成24年3月末現在)

JA年金友の会会員証
特典協力店舗が
97店舗になりました。

(平成24年12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。
- 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。

第8回 グラウンド・ゴルフ 交流大会結果



とき 平成24年10月17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	竹内 勝一	J A 茨城旭村
39位	中山小二郎	J A つくば市 豊里
40位	石川 兼雄	J A 茨城むつみ 境
41位	石井 和徳	J A 茨城みどり 大子
42位	石田正三郎	J A 茨城旭村
43位	吉沼 輝	J A ひたちなか 東海
44位	長谷川保雄	J A やさと
45位	笹島 俊春	J A 水戸 水戸
46位	工藤 勝彦	J A しおさい 大野
47位	中山 博造	J A 常総ひかり 千代川
48位	海老澤次男	J A 北つくば 協和
49位	高久 功	J A 茨城旭村
50位	長谷山 誠	J A 茨城中央 友部
51位	山下 利和	J A 茨城むつみ 五霞
52位	久保田高市	J A やさと
53位	藤田 勝利	J A やさと
54位	内田 健夫	J A 茨城みどり 大子
55位	倉持 昭二	J A 常総ひかり 石下
56位	堀江和二郎	J A 常総ひかり 千代川
57位	倉持 計三	J A 岩井
58位	青木 良	J A 茨城むつみ 猿島
59位	潮田 徹	J A やさと
60位	荒川 勉	J A 常総ひかり 千代川

順位	氏名	所属
1位	根本 靖	J A なめがた 潮来
2位	石本常一郎	J A 茨城むつみ 猿島
3位	幸塚 三吉	J A 稲敷
4位	石塚 忠勝	J A 美野里町
5位	蒲谷 和彦	J A 茨城みどり 美和
6位	大山 忠良	J A ひたちなか ひたちなか
7位	高橋 昌男	J A 北つくば 関城
8位	平田 雅己	J A 北つくば 岩瀬
9位	佐川 勉	J A 水戸 桂
10位	茂木 勝	J A なめがた 玉造
11位	吉田 利男	J A つくば市 荃崎
12位	村山 喜一	J A 常陸小川
13位	川澄 恒吉	J A 北つくば 協和
14位	高野 忠一	J A つくば市 荃崎
15位	斉藤 昭夫	J A なめがた 北浦
16位	坂本 安	J A 稲敷
17位	坂本 繁	J A 土浦 土浦
18位	鈴木 新平	J A 常総ひかり 八千代
19位	江口 市郎	J A 茨城ひたち 日高
20位	江黒三千男	J A 水戸 内原
21位	橋本 克己	J A 常総ひかり 下妻
22位	小林 三令	J A 稲敷
23位	藤咲 力男	J A ひたちなか ひたちなか
24位	大塚 久男	J A しおさい 神栖
25位	栗野 廣	J A 常総ひかり 石下
26位	辺見 宗吉	J A かしまなだ
27位	黒澤 平三	J A 茨城ひたち 五浦
28位	大和田邦朗	J A ひたちなか ひたちなか
29位	本多 謙助	J A やさと
30位	中山 三郎	J A つくば市 豊里
31位	小貫 平太	J A なめがた 麻生
32位	片野 功	J A 茨城ひたち みなみ
33位	清水 清	J A ひたちなか ひたちなか
34位	片田 武夫	J A 茨城むつみ 三和
35位	瀬尾 宗平	J A なめがた 麻生
36位	宇田 雅嘉	J A やさと
37位	青木 守雄	J A 茨城むつみ 猿島



上位入賞者の皆さま(男性の部)
 準優勝 優勝 3位
 石本常一郎さん 根本 靖さん 幸塚三吉さん

【男性の部】(61位～122位)

順位	氏名	所属
92位	安 茂文	J A 茨城ひたち みなみ
93位	柴田 進平	J A ひたちなか ひたちなか
94位	島野 正儀	J A 茨城むつみ 境
95位	坂本 隆史	J A 茨城みどり 大宮
96位	横山二三雄	J A やさと
97位	北泉寅十郎	J A 茨城みなみ
98位	高崎 幸一	J A 茨城むつみ 境
99位	嶋崎 國夫	J A 北つくば 岩瀬
100位	本田 三夫	J A 常総ひかり 千代川
101位	木村 英一	J A 土浦 土浦
102位	荒木 貞夫	J A 常総ひかり 水海道
103位	廣澤 輝雄	J A やさと
104位	菱沼 章	J A 北つくば 大和
105位	大和田和一	J A 北つくば 関城
106位	増田 三郎	J A つくば市谷田部
107位	水越順一郎	J A 茨城むつみ 三和
108位	江田 薫	J A 常総ひかり 下妻
109位	西野 平	J A 茨城みずほ 太田
110位	井坂 進一	J A 常陸小川
111位	菅谷 道夫	J A 茨城旭村
112位	高田 光雄	J A 茨城旭村
113位	染谷 信一	J A 常総ひかり 下妻
114位	渡辺 行雄	J A 北つくば 岩瀬
115位	高岡 康	J A 水戸 水戸
116位	山崎 勇	J A なめがた 北浦
117位	井坂 光男	J A 美野里町
118位	鶴井新五郎	J A やさと
119位	坂場 四郎	J A 常陸小川
120位	中根 三男	J A なめがた 麻生
121位	青葉 敏明	J A つくば市 豊里
122位	古沢 倉吉	J A 常総ひかり 八千代

順位	氏名	所属
61位	篠塚 皓男	J A 茨城みなみ
62位	寺門 次男	J A ひたちなか 瓜連
63位	大川 清一	J A なめがた 潮来
64位	日高 智也	J A しおさい 波崎
65位	山崎 實	J A なめがた 麻生
66位	堀越 貴一	J A なめがた 潮来
67位	高野 実	J A つくば市 桜
68位	鈴木 勝利	J A 茨城むつみ 三和
69位	村上 克美	J A 茨城むつみ 三和
70位	篠崎 俊一	J A なめがた 麻生
71位	飯田 孝一	J A 北つくば 岩瀬
72位	古宇田昭夫	J A つくば市 筑波
73位	井熊 敏英	J A 茨城ひたち 五浦
74位	直江 伸男	J A 岩井
75位	豊田 義雄	J A 茨城ひたち 五浦
76位	高橋 正美	J A しおさい 鹿嶋
77位	松崎 義行	J A しおさい 大野
78位	深谷 実	J A 水戸 内原
79位	高橋 瑞男	J A しおさい 波崎
80位	谷田部 茂	J A 常総ひかり 下妻
81位	中村浅之助	J A 茨城むつみ 三和
82位	箱守 信一	J A 常総ひかり 下妻
83位	野口賢一郎	J A 岩井
84位	関根 善一	J A 水戸 水戸
85位	張替三千稔	J A 茨城むつみ 猿島
86位	中久喜久雄	J A 茨城むつみ 境
87位	小池 敏雄	J A 水戸 常澄
88位	成井 文夫	J A 茨城みどり 美和
89位	大川 高	J A つくば市 豊里
90位	直井 惣一	J A 岩井
91位	村田 正治	J A 茨城旭村



【男性の部】（123位～208位）

順位	氏名	所属
166位	池田 栄作	J A 茨城むつみ 三和
167位	窪木 秀男	J A 茨城ひたち 日高
168位	手賀 利雄	J A 常総ひかり 水海道
169位	朝日 義重	J A 茨城みずほ 太田
170位	木村 清	J A 常総ひかり 八千代
171位	広瀬 浪夫	J A 北つくば 関城
172位	芦間 秀夫	J A なめがた 牛堀
173位	伊勢山守義	J A やさと
174位	中野 公貴	J A 常総ひかり 水海道
175位	野原 亨	J A なめがた 玉造
176位	福田安之丞	J A 土浦 土浦
177位	上田 勝昭	J A 水戸 常澄
178位	小野瀬広元	J A 水戸 常北
179位	田山 一男	J A やさと
180位	大久保 隆	J A 岩井
181位	本戸 健祐	J A 常総ひかり 八千代
182位	原田 幸雄	J A なめがた 玉造
183位	渡辺 進	J A 水戸 常澄
184位	仲田 俊	J A 茨城中央 友部
185位	宮本 納	J A 茨城かすみ
186位	須田 正行	J A 茨城みずほ 太田
187位	米島 幸作	J A 岩井
188位	内田 俊男	J A 稲敷
189位	小島久仁男	J A 北つくば 協和
190位	鈴木 国次	J A つくば市 筑波
191位	坏 庄重	J A 茨城みどり 山方
192位	斉藤 良之	J A 常総ひかり 石下
193位	菊地 五郎	J A 茨城みなみ
194位	本田 一馬	J A 茨城旭村
195位	永井 勝男	J A やさと
196位	川澄 光夫	J A 北つくば 協和
197位	前沢一郎兵衛	J A 茨城むつみ 猿島
198位	菊池 誠二	J A 茨城みどり 大宮
199位	市村 幸一	J A 北つくば 明野
200位	岡野 貞美	J A 稲敷
201位	吉田 昭八	J A なめがた 北浦
202位	知久 一郎	J A 茨城むつみ 五霞
203位	中村 正	J A 茨城旭村
204位	宮部 義光	J A 水戸 常澄
205位	立原 義亮	J A しおさい 波崎
206位	畑中 仁	J A 茨城ひたち 日高
207位	小堀 利勝	J A 水戸 常北
208位	森内 安男	J A ひたちなか ひたちなか

順位	氏名	所属
123位	潮田 豊	J A 北つくば 協和
124位	鈴木 幸吉	J A 茨城むつみ 猿島
125位	若林三左夫	J A かしまなだ
126位	浅野 三夫	J A 茨城中央 岩間
127位	入田 守康	J A 北つくば 真壁
128位	青柳 宗次	J A 水戸 桂
129位	池上 藤吾	J A 北つくば 関城
130位	塚越 光吉	J A 北つくば 協和
131位	初沢 岩雄	J A つくば市 筑波
132位	鈴木 忠	J A 茨城みなみ
133位	池島 嘉明	J A つくば市 筑波
134位	岡野 信市	J A 茨城みなみ
135位	伊藤 勝康	J A 稲敷
136位	鈴木 光夫	J A 茨城みどり 緒川
137位	水越 輝雄	J A 北つくば 下館
138位	上原 博正	J A 岩井
139位	鶴井 廣志	J A やさと
140位	須貝 長平	J A なめがた 玉造
141位	浅野 勝一	J A 常総ひかり 石下
142位	会田 士郎	J A つくば市 大穂
143位	中山 勝	J A 常総ひかり 千代川
144位	栗田 洋	J A 茨城みどり 緒川
145位	田所 亮	J A 茨城ひたち 日立
146位	松崎 利恵	J A 岩井
147位	鈴木 正	J A 岩井
148位	柴 秀夫	J A 常総ひかり 石下
149位	有馬 利雄	J A なめがた 北浦
150位	栗山 満	J A 稲敷
151位	川津 勇	J A 茨城旭村
152位	高野 市郎	J A 常総ひかり 八千代
153位	薄井 進	J A 茨城ひたち 日高
154位	荒川 平	J A 岩井
155位	小野崎 馨	J A 茨城ひたち 日高
156位	茂呂 希七	J A 岩井
157位	藤枝 正義	J A しおさい 波崎
158位	野口 清	J A 茨城むつみ 猿島
159位	小野孝次郎	J A 茨城ひたち 北茨城
160位	佐藤 敬三	J A 茨城中央 岩間
161位	高田 守	J A 水戸 常北
162位	会田 清	J A つくば市 大穂
163位	野村 一男	J A つくば市谷田部
164位	斉藤 久男	J A 茨城みどり 大子
165位	友常 敬司	J A 北つくば 岩瀬

【男性の部】 (209位～272位)

順位	氏名	所属
241位	横川 茂	J A岩井
242位	神矢 一雄	J A岩井
243位	小林 環	J A水戸 桂
244位	松葉 豊	J A土浦 新治
245位	小口 博光	J A茨城みどり 山方
246位	助川 誠一	J A茨城みどり 大宮
247位	高野 忠男	J A茨城かすみ
248位	立原不二夫	J A美野里町
249位	榎戸 宏之	J A常陸小川
250位	酒寄 邦司	J A北つくば 真壁
251位	石川 文夫	J A北つくば 岩瀬
252位	塚本 作衛	J A土浦 土浦
253位	森 保	J A北つくば 関城
254位	西村 雅勇	J A北つくば 明野
255位	国政 六男	J Aひたちなか 那珂
256位	猪瀬 常雄	J A北つくば 下館
257位	有馬 一雄	J Aなめがた 北浦
258位	斉藤 辰雄	J Aつくば市 莖崎
259位	山本 満郎	J A茨城むつみ 五霞
260位	長澤 茂	J A北つくば 関城
261位	細貝 馨	J A茨城みどり 山方
262位	羽持 富哉	J A茨城中央 岩間
263位	富田 功寿	J A茨城みどり 御前山
264位	笹木 勝	J A北つくば 関城
265位	菊池 辰男	J A北つくば 岩瀬
266位	尾見 吉男	J A北つくば 大和
267位	相野谷 實	J A岩井
268位	張替 幸治	J A岩井
269位	笠倉 義貞	J A北つくば 大和
270位	横田祐一郎	J A北つくば 下館
271位	大和田貞夫	J A北つくば 関城
272位	幸田 隆夫	J A北つくば 下館

順位	氏名	所属
209位	斉藤 久憲	J A北つくば 協和
210位	石田不二夫	J A稲敷
211位	佐藤 安男	J A茨城ひたち 日立
212位	山崎 明治	J Aかしまなだ
213位	塚田 竹治	J A北つくば 明野
214位	根本 定光	J A常総ひかり 水海道
215位	沼里 勇	J Aなめがた 北浦
216位	塚原 右一	J A北つくば 真壁
217位	富永 和男	J A水戸 常北
218位	本麻 進	J Aやさと
219位	茂木 武男	J Aなめがた 牛堀
220位	赤羽 栄	J A茨城中央 友部
221位	江幡 一郎	J A茨城みずほ 太田
222位	上野 晃	J A北つくば 岩瀬
223位	大山 大三	J A北つくば 岩瀬
224位	佐藤 照一	J A茨城ひたち 日立
225位	遠藤弥太郎	J A茨城みずほ 太田
226位	内野 泰治	J Aしおさい 大野
227位	国井 豊吉	J A水戸 常北
228位	佐伯 治	J A茨城旭村
229位	小森 清司	J A水戸 常澄
230位	倉持 好文	J A北つくば 関城
231位	菱沼 進	J A北つくば 岩瀬
232位	若林 定男	J Aかしまなだ
233位	矢口 昭	J A土浦 千代田
234位	清末 武	J A茨城ひたち 日立
235位	鈴木繁一郎	J A北つくば 協和
236位	黒田 正	J A稲敷
237位	宇留野景樹	J A茨城みどり 大宮
238位	石崎 勇	J A茨城みどり 御前山
239位	青木 栄二	J A茨城みどり 御前山
240位	宇田川作男	J A茨城むつみ 五霞



【女性の部】（1位～72位）

順位	氏名	所属
44位	小野 正子	J A茨城ひたち 北茨城
45位	武田 晴子	J Aひたちなか 那珂
46位	香取 静子	J A茨城むつみ 五霞
47位	飯田 富子	J A水戸 水戸
48位	坂本 君子	J A土浦 土浦
49位	佐々木清子	J Aしおさい 大野
50位	大津 伸子	J A茨城みずほ 太田
51位	柴田 孝子	J A茨城みずほ 太田
52位	鶴井 きよ	J Aやさと
53位	萩原サワエ	J A北つくば 大和
54位	高橋 照子	J A茨城みなみ
55位	友部 茂子	J A茨城ひたち 北茨城
56位	増山トシエ	J A常総ひかり 千代川
57位	千野根たけ	J Aなめがた 牛堀
58位	小見みつ江	J A北つくば 明野
59位	方波見トシ	J Aなめがた 牛堀
60位	高橋美代子	J A茨城旭村
61位	茂木みち枝	J Aなめがた 牛堀
62位	小沼美智子	J Aしおさい 鹿嶋
63位	館野 信子	J A茨城かすみ
64位	岡野きみ子	J A茨城みなみ
65位	寺田てる子	J Aつくば市 大穂
66位	渡辺キミエ	J A常総ひかり 石下
67位	大野 和江	J A岩井
68位	笹島圭佐子	J A茨城中央 笠間
69位	青木 愛子	J A茨城みなみ
70位	武田 廣美	J A茨城みなみ
71位	荒木みよ子	J A常総ひかり 水海道
72位	竹内千代子	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	小山登志子	J Aつくば市 豊里
4位	中山 とみ	J A常総ひかり 千代川
5位	郡司 とき	J A常陸小川
6位	島野 洋子	J A茨城むつみ 境
7位	小島よしい	J A常総ひかり 千代川
8位	本橋 肇子	J A茨城かすみ
9位	伊藤よし子	J A稲敷
10位	宮田 こと	J A茨城むつみ 境
11位	久保田ナガ	J A土浦 千代田
12位	柳生よしい	J A茨城かすみ
13位	村山 和子	J A茨城かすみ
14位	平野せつ子	J Aひたちなか 那珂
15位	理崎 なか	J Aなめがた 玉造
16位	吉田 みい	J A常総ひかり 石下
17位	野原 照江	J Aなめがた 玉造
18位	小師 照子	J A常総ひかり 下妻
19位	長尾 昭美	J A岩井
20位	濱野 愛子	J Aなめがた 潮来
21位	飯田 とよ	J A常総ひかり 石下
22位	草野 和子	J Aなめがた 潮来
23位	鈴木美江子	J A茨城みどり 大子
24位	細田サツ子	J A茨城かすみ
25位	茂木 妙子	J Aなめがた 玉造
26位	池島 清江	J Aつくば市 筑波
27位	中山 芳枝	J A岩井
28位	橋本 侯子	J A常総ひかり 下妻
29位	鈴木 幸子	J Aなめがた 潮来
30位	青木すみ子	J A茨城むつみ 境
31位	友部 文江	J A茨城中央 笠間
32位	赤荻 利子	J A北つくば 関城
33位	城ノ内玉江	J Aしおさい 神栖
34位	半村 幸子	J A茨城むつみ 境
35位	鈴木美津江	J A土浦 霞ヶ浦南
36位	山口 せつ	J Aつくば市 筑波
37位	野口 幸代	J A常総ひかり 水海道
38位	原 トシ子	J A茨城ひたち 五浦
39位	塚田とみ子	J Aつくば市 筑波
40位	寺門 敏子	J Aひたちなか 瓜連
41位	滝本ふみ子	J A岩井
42位	小松崎貞子	J Aなめがた 潮来
43位	小菅 幸代	J A茨城むつみ 三和



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 小山登志子さん

【女性の部】 (73位～132位)

順位	氏名	所属
103位	大和田はるえ	J Aひたちなか ひたちなか
104位	山口カツオ	J A常総ひかり 下妻
105位	矢部 朝子	J A茨城ひたち 五浦
106位	岡野イツ子	J A北つくば 協和
107位	高須 敏子	J A稲敷
108位	木城よし子	J A北つくば 協和
109位	木村 照子	J A茨城かすみ
110位	渡辺智恵子	J A茨城むつみ 境
111位	谷田川紀子	J Aしおさい 大野
112位	岩井 幸子	J Aしおさい 神栖
113位	小菅 くに	J A土浦 霞ヶ浦南
114位	為我井正子	J A常総ひかり 八千代
115位	松沼 ふじ	J A茨城むつみ 三和
116位	栗山フジエ	J A稲敷
117位	大川トリ代	J A茨城みずほ 太田
118位	浅野 広子	J A茨城みなみ
119位	藤枝 栄子	J Aしおさい 鹿嶋
120位	松本カズエ	J A茨城みどり 大子
121位	須田さかえ	J Aひたちなか 瓜連
122位	中澤 正枝	J Aやさと
123位	安蔵千代恵	J A水戸 水戸
124位	柳下 喜久	J Aつくば市 桜
125位	黒羽 絹代	J A茨城みずほ 太田
126位	吉澤とみ江	J A岩井
127位	菊地なみ子	J A茨城みなみ
128位	大曾根多美子	J A茨城みどり 大宮
129位	細野アサ子	J A茨城むつみ 猿島
130位	吉田 吉子	J A茨城むつみ 猿島
131位	加藤 政子	J A茨城旭村
132位	服部 婦美	J A常総ひかり 石下

順位	氏名	所属
73位	市村 みよ	J A北つくば 明野
74位	中山 たか	J A常総ひかり 千代川
75位	飯田千代子	J Aしおさい 神栖
76位	飛田うめの	J Aひたちなか ひたちなか
77位	山崎とみ子	J Aかしまなだ
78位	鈴木 光枝	J A茨城みなみ
79位	箕輪 嘉子	J Aなめがた 麻生
80位	小野 記代	J A土浦 霞ヶ浦南
81位	矢部 英子	J A水戸 水戸
82位	秋山 和江	J Aひたちなか 瓜連
83位	古矢 せい	J A岩井
84位	荒木フミ子	J A常総ひかり 水海道
85位	深谷美智子	J A水戸 内原
86位	遠藤千代子	J A岩井
87位	伊勢崎はつ	J A常総ひかり 水海道
88位	猿田たつ子	J Aしおさい 鹿嶋
89位	松澤 悦子	J A土浦 霞ヶ浦南
90位	飯村 ふく	J A茨城中央 笠間
91位	鈴木きみい	J A常総ひかり 八千代
92位	谷口 すみ	J A茨城みなみ
93位	鶴井 つる	J Aやさと
94位	小川 さち	J Aつくば市 谷田部
95位	本橋 七枝	J A稲敷
96位	田村カツエ	J A常総ひかり 水海道
97位	為我井百合	J A常総ひかり 八千代
98位	小泉さと子	J A土浦 霞ヶ浦南
99位	羽富しずい	J A岩井
100位	岡田 しづ	J Aつくば市 桜
101位	高崎 いつ	J Aなめがた 麻生
102位	山口 マツ	J A北つくば 明野



【女性の部】（133位～176位）

順位	氏名	所属
155位	飯田かほる	J A土浦 霞ヶ浦南
156位	杉山みち子	J A水戸 桂
157位	大塚 はな	J A北つくば 協和
158位	茂木ふみ子	J Aなめがた 牛堀
159位	立花ナツ子	J A土浦 霞ヶ浦南
160位	大山 馨	J Aひたちなか ひたちなか
161位	長谷川共子	J A美野里町
162位	池田 春恵	J A稲敷
163位	渡辺ふさ子	J A北つくば 関城
164位	池田 菊江	J A稲敷
165位	和久井信子	J A北つくば 関城
166位	小川 豊子	J A常総ひかり 八千代
167位	松本 清子	J A茨城ひたち 五浦
168位	生井 愛子	J A常総ひかり 八千代
169位	入江 和江	J A北つくば 真壁
170位	佐藤 朋子	J A北つくば 関城
171位	大部みつこ	J A茨城ひたち 日立
172位	塚田 キク	J A北つくば 明野
173位	根本すみ子	J A稲敷
174位	清末 高江	J A茨城ひたち 日立
175位	大和田まち子	J A茨城みずほ 太田
176位	小河原圭子	J A北つくば 真壁

順位	氏名	所属
133位	兼子 光江	J Aつくば市 筑波
134位	安達 照子	J A北つくば 岩瀬
135位	菊地 弘子	J Aやさと
136位	木名瀬あさ	J A美野里町
137位	稲葉 好	J A北つくば 真壁
138位	川津イエ子	J A北つくば 大和
139位	林 さい	J A北つくば 協和
140位	掛田 文子	J Aなめがた 北浦
141位	小島八千代	J A岩井
142位	菊地美恵子	J A茨城みなみ
143位	染谷 要子	J Aつくば市谷田部
144位	吉場しげ子	J Aつくば市谷田部
145位	石島シズエ	J A土浦 霞ヶ浦南
146位	塚田 和子	J A常総ひかり 下妻
147位	仁平 すい	J A北つくば 岩瀬
148位	鈴木 あき	J A土浦 霞ヶ浦南
149位	今泉 芳子	J Aなめがた 牛堀
150位	飯田 節子	J A常総ひかり 千代川
151位	塚原 ちよ	J A北つくば 真壁
152位	澤田 芳枝	J A常総ひかり 石下
153位	笠見 富子	J A茨城みなみ
154位	小林 和子	J A稲敷

敢闘賞

	氏名	所属
7	内田 俊男	J A稲敷
8	飯田 孝一	J A北つくば 岩瀬
9	石本常一郎	J A茨城むつみ 猿島

	氏名	所属
1	助川 誠一	J A茨城みどり 大宮
2	宇留野景樹	J A茨城みどり 大宮
3	栗田 洋	J A茨城みどり 緒川
4	石田正三郎	J A茨城旭村
5	黒田 正	J A稲敷
6	石田不二夫	J A稲敷



参加者を代表して選手宣誓する
鶴井きよさん（左）と倉持計三さん（右）



スイスアルプス2大美峰と 7日間

世界遺産 ベルン旧市街を訪れる

旅行代金 大人おひとり様 (2名1室料金) **199,800円**

7大ポイント

- アイガー、メンヒ、ユングフラウの有名な山々を眺めながらユングフラウヨッポを訪れます。
- ヨーロッパ最高峰モンブランを間近に望む展望台より大パノラマをお楽しみいただけます。
- お食事は現地の名物料理や中華料理など飽きることなく体を疲れさせないメニューをご用意しました。
- ベルナオーバーランド地方では当社指定Aグレードホテルにご宿泊!
- 2012年エアライン・オブ・ザ・イヤー第1位獲得(2年連続)の五つ星航空会社に認定されているカタル航空利用!
- 旅行中は日本茶のサービスとミネラルウォーター1日1本付!
- 成田空港まで往復送迎付! 安心の添乗員同行!

【旅行期日】 2013年 5月29日(水)~6月4日(火) **茨城県内 起点**

【旅行代金】 大人お1人様 (2名様1室利用) **199,800円** 1人部屋利用追加代金:42,000円

【募集人員】 30名様(最少催行人員20名様)

【食事条件】 朝食4回、昼食4回、夕食4回(機内食は含まれません)

【申込金】 30,000円(旅行代金に充当します) ※但し定員に足り次第締め切らせて頂きます。

【申込締切日】 2013年4月10日(水)

【添乗員】 全行程同行いたします。(一部成田空港より同行の場合もございます)

【宿泊利用予定ホテル】 チューリッヒ/ボエル/エアポート又は同等グレード
ベルナオーバーランド地方/ヌドホルン/インターラーケン
ジュネーブ/NHエアポート又は同等グレード

【利用予定航空会社】 カタル航空

日次	都市	時間	交通機関	日 程	食 事	宿 泊
1	茨 京(成田)	22:30	送迎バス QR805	送迎バスにて成田空港へカタル航空319便にて成田→ハヘ	機内食	機内食
2	ド ー 八	4:30 8:45 14:10	QR063	ドーハ到着 航空機を降機後、チューリッヒへ チューリッヒ到着後、ホテルへご案内します。	機内食	ホテル
3	ベルン	8:00	専用車	チューリッヒよりベルナオーバーランド地方へ。(163km/約2時間30分) 世界遺産名峰ユングフラウヨッポ観光 ユングフラウ鉄道にてクライネシャイディックを経由してオスフィンクス展望台(3573メートル)にご案内します。 アルピニストが追い求めるアイガー。頂上にはいつも万年雪のムンヒ。アルプスの乙女とも呼ばれるユングフラウなどの大パノラマをお楽しみ下さい。 昼食はロシュティ。(ジャガイモのパンケーキ) 下山後、ショッピングのご案内します。 夕食はスイス名物チーズフォンデュやミートフォンデュなどのフォンデュづくし。 夕食はスイス名物チーズフォンデュやミートフォンデュなどのフォンデュづくし。 【ベルナオーバーランド地方泊]	ホテル	ホテル
4	ベルン	8:30	専用車	ベルナオーバーランド地方よりベルンへ。(55km/約1時間) 世界遺産ベルン旧市街観光 旧市街を一望できるパラ公園、ベルン市民のマスコットである熊公園、政治の中心地連邦議事堂、歴史を刻むからく時計で有名な時計塔にご案内します。 昼食は中華料理。 ベルンよりジュネーブへ。(180km/約3時間30分) 夕食はイタリア料理。	ホテル	ホテル
5	ジュネーブ	午後 夜	専用車	ジュネーブよりシャモニーへ。(80km/約1時間) ヨーロッパ最高峰の3大名峰のモンブラン観光 ローアウエイにてユングフラウ・モンブラン展望台(3842メートル)まで行き、モンブランを望む大パノラマをお楽しみ下さい。 昼食はラクレット。 シャモニーよりジュネーブへ。(約1時間) 夕食はイタリア料理。	ホテル	ホテル
6	ジュネーブ	午前 15:50	専用車	朝食後、空港へ 航空機にて成田、ドーハへ	機内食	機内食
7	ド ー 八	23:00	送迎バス	送迎バスにて成田空港へ	機内食	機内食

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

お食事処

- お食事収容人数/200名
- 団体様一部屋でお食事が出来ます。
- ご予算に応じて料理お造り致しますのでお気軽にお申し出下さい。

お食事処

磯定食
※磯定食の一例です。

磯 民宿 いそや

新鮮で豊富な海の幸でおもてなし

茨城県茨城郡大洗町磯浜町6888

TEL 0120-14-8239
TEL 029(266)1200 FAX 029(266)1201
http://www.oarai-isoryori-isoya.com/

大洗名物 あんこう鍋
ぞうすい セット付 **特 2,700円**
※一人前からお受けします。

会員特典 お食事の方 会員・同伴者
ワンドリンクサービス

宿泊の方 **7,500円⇒500円割引**

宿 泊

全5室の 素朴な宿

● 宿泊収容人数/25名

平日 7,000円 (朝・夕食付)
休前日も同料金

小学生 5,000円 3~5歳 4,200円
2~3歳 1,050円 0~1歳 無料

※お正月・5月連休・お盆の時期は別増料金になります。

● 料理 前菜・刺身・煮魚or焼魚・揚げ物・煮物・とうぼん焼

2名様に舟盛り1台(2人用)サービス

大洗名物 あんこう鍋プラン **9,500円** (税別)
※10月~3月までの季節料理です。

健活はコレだ! 健康体と美しく引締まった体

サーキットトレーニング30分 × カイロプラクティック

筋肉をつける × ゆがみを正す

老若男女歓迎
血行促進
代謝アップ
脂肪燃焼
姿勢改善
生活習慣病予防

まずはおためし **1,800円**

3,980円/月

会員特典 フィットネス 入会金 **50%OFF 10,500円**
5,250円
カイロプラクティック 初診 **3,000円**

アイビック
水戸市大塚町1852-96 ティモア757 2F
TEL/FAX 029-253-2202
営業日 月~土(日・祝休)
営業時間 10~13時 14時30分~19時

味付玉子 サービス

浜田屋 中華そば **580円**

中華そば 浜田屋本店
営業時間 10:30~24:00 (金・土曜は25:00)年中無休
029-231-9939
水戸市浜田町2-247-4 駐車場/お店の前約12台 第2駐車場/日本橋通り
※土・日・祝は全日駐車OK

中華そば 浜田屋50号バイパス店
営業時間 10:30~24:00 (金・土曜は25:00)年中無休
029-241-9222
水戸市笠原町193-1 駐車場/お店の左右に約12台



JA年金友の会 特典協力店舗一覧

97
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24年12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。
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。
ちゃあしゅう屋	「皿盛り炭火焼ちゃあしゅう」または「皿盛りトロッとちゃあしゅう」どちらか、ひとつを無料サービス!	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・つくばモノコ店・守谷店 県内10店舗でご利用いただけます。
バリミキ	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、特別除品、他のサービス券との併用は出来ません。

〈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	日立市中深荻町中ノ沢	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
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	勝田店 029-270-2131 東海店 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
浅川建設	建設業	那珂市豊嶺	029-298-3722	木のビノキオ ホッ端差し上げます
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	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円以上お買上げの方10%off or エコバックプレゼント
大洗イローポート	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 1万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
コヤマスポーツ	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	029-267-0316	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 (会員証提示)
ホロルの湯	温泉施設	東茨城郡城里町	029-288-7775	入場料 100円引き ※会員の方のみ
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	会員証ご提示のお客様 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	水戸本店 029-231-5939 50周年記念 029-241-9222	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 (入会金) 10,500円のところ 50%OFF 5,250円 カイロプラクティック (初診) 5,000円のところ 3,000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

〈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	鉾田市縦山	0291-37-4147	①時期の旬の野菜・果物を1ケースのみ 100円割引 ②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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
ファーマーズマーケットなだろ	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)
いこいの村漁沼	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
霞ヶ浦カントリー倶楽部	ゴルフ場	行方市芹沢	0299-55-2311	プレー代金500円割引(平日限定)(会員の方のみ)
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1,890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
海鮮まるまつ	飲食	つくばみらい市山王新田	0297-57-1177	お食事をした方にソフトドリンク1杯サービス
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

〈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)
嵯久屋	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

インフルエンザの予防

協力・茨城県厚生連

JAとりで総合医療センター

感染管理認定看護師

藤原 文子



聞き手：今年もインフルエンザが流行する季節になりました。今回はインフルエンザの予防についてのお話です。

まず、そもそも風邪とインフルエンザは何が違うのでしょうか？

藤原：主に症状の違いがあります。風邪は鼻水やのどの痛み、咳などの局所的な症状が主です。インフルエンザは38℃以上の発熱や全身倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が出ます。また風邪は一年を通してかかり大きな流行はありませんが、インフルエンザは1月～3月頃に流行のピークがあります。



聞き手：インフルエンザはどのようにしてうつるのでしょうか？

藤原：インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをする時、その咳やくしゃみのしぶき中に紛れているインフルエンザウイルスを、別の人が直接吸い込むことでうつります。また感染した人が咳などを手で押さえた後、ドアノブなどに触ってウイルスが付着することもあります。その場所に別の人が手で触れて、さらにその手で鼻や口の粘膜に触れることでうつる場合もあります。インフルエンザは体に入ったウイルスが少なくても増えていく力が強いので、あっという間に感染して、他の人に拡がってしまうという特徴があります。

聞き手：インフルエンザにかからないためにはどうしたらいいのでしょうか？

藤原：インフルエンザだけではなく、風邪などの感染症すべてについて言えることですが、日頃からバランスの良い食事をして、十分に睡眠や休息をとることが大切です。こうした規則正しい生活を送ることで感染症などに対する抵抗力が高まります。抵抗力というのは体の中でウイルスや細菌などと戦う力のことです。ですから、抵抗力が高まるということは、万が一の中に入ってきたウイルスが少なくて戦う力が備わっている状態ということになります。これから年末年始でお酒を飲む

機会が増えるなど、睡眠不足になりがちです。こうしたときには体調を崩しやすいので、注意をしてください。

聞き手：インフルエンザの予防にはその他にどんなことをしたらいいのでしょうか？手洗い、うがい、マスクなどが一般的に言われていますが。

藤原：予防のためには、外から帰ってきたときに、手を洗う必要があります。これは自分では気が付かない間に手にインフルエンザウイルスやその他の細菌などが付いているかもしれないからです。また、冬は空気が乾燥しますので、のどの粘膜の防御機能が低下しやすい状態です。適宜うがいをすると、室内を加湿する等、のどを乾燥から守ることも大切です。さらに、咳やくしゃみのしぶきを吸い込まないようにマスクを着用することも勧められています。手洗いやマスクの着用は正しい方法で行うことが大切です。

聞き手…正しい手洗いの方法とは
どのようなものでしょうか？

藤原…流水で手を洗う場合には、石鹸を用いて30秒くらいかけて丁寧に洗う必要があります。この時、「指先」や「指の間」、「親指」は洗い残しが多い部分と言われているので、特に注意して洗うことが大切です。また手を洗った後のタオルは他の人との共有を避けることが望ましいです。なぜ同じタオルを使用してはいけないのかというと、自分以外の人がもし十分に手を洗えていないと、手に残った細菌やウイルスがタオルに付着し、自分の手にうつってしまうことが考えられます。ですから、タオルは個人専用にする必要があるのです。



最近では流水で手を洗う方法の他に、アルコール製剤の手指消毒剤が、医療現場だけでなく、一般家庭でも用いられるようになってきています。インフルエンザウイルスはアルコール製剤で消毒が可能ですので、手軽な手指消毒剤を使用するのも予防対策になります。

聞き手…手指消毒剤を使用する時の注意点はありますか？

藤原…まず手が油や土などで汚れている場合には十分に消毒ができませんので、その場合には水と石鹸で手を洗うことが必要になります。目に見えるような汚れが手についていない場合には手指消毒剤での手指消毒が有効です。手指消毒剤を手に塗るときは注意点は塗り残しが無いように手全体に塗ること、そして完全に乾くまで手に擦り込むことが大切です。また、手洗いの場合と同じで「指先」や「指の間」、「親指」は塗り残しをしやすい部分ですので、忘れずに擦り込むようにしてください。

聞き手…マスクの着用での注意点はどのようなものでしょうか？

藤原…昔からあるガーゼのマスクでは咳などのしびきが染み込んでしまうため予防には不十分な可能性があります。ですから、マスクを選ぶときには不織布のマスクをお勧めします。不織布のマスクは薬局やコンビニエンスストアなどで市販されています。マスクを着けるときには鼻と口の両方を確実に覆うことが必要です。また、鼻の部分に隙間がないようにすること、あごまで覆うことが大切です。外出の際、人が多く集まる場所や満員電車に乗るなどの場合には、マスクを正しくつけて予防していただきたいと思えます。

さらに、マスクは自分が咳をしているときにも必ず着けるようにして、周りの人へうつさないようにするために有効な対策です。自分だけうつらなければよいというのではなく、自分から他の人へうつさない、思いやりのある対策を実施していただければと思います。

聞き手…予防には他にワクチン接種でしょうか？

藤原…そうですね。インフルエンザのワクチンは、接種することで7割程度の方々の発症を防ぐことが期待されます。残念ながら100%の予防効果ではないため、一部の人は発症してしまいますが、ワクチン接種をしている場合には発症しても重い症状になるのを防ぐ効果はありますので、ぜひ接種をしていただきたいと思えます。また、インフルエンザワクチンは接種した後、2週間ほどで効果が出てきます。ですから、流行シーズンより少し早い12月頃までには接種しておくことが望ましいでしょう。さらに、他の感染症と違い、インフルエンザはワクチンの効果がある期間が短く、5ヵ月ほどで切れてしまいます。またインフルエンザウイルスは毎年少しずつ型を変えるため、その年に合ったワクチンを毎年受ける必要があるわけですね。

茨城 年金友の会 だより

～茨城年金友の会だより～

今回は県西地区から JA まつりに参加した JA 岩井年金友の会の活動についてご紹介いたします。

<JA 岩井年金友の会>



活気あふれるバザー

JA 岩井年金友の会では、毎年 11 月に開催される「JA まつり」にも積極的に参加しており、会員が楽しみにしている行事のひとつとなっています。

この JA まつりで会員が参加する主な催し物は、「バザー」と「作品展示会」で、いずれも多くの方から毎年好評を得ています。

バザーでは、絵画や食器類から自家製の果物や野菜までが処狭しと並べられ、掘り出し物を

探す来場者で賑わいました。このバザーの売上金は、全て年金友の会の活動費となるため、友の会の活動の活性化に一役買っています。

また、作品展示会では、半年以上の期間をかけ丹精込めて製作した「ひょうたん」の出来栄に、来場者は足を止め感心していました。この「ひょうたん」には値段が付けられず、残念ながら販売はされませんでした。製作者が販売を断る際の自慢気な表情が印象的でした。



会員の力作のひょうたんです！



新鮮な野菜に目が止まります



会場は多くの人で賑わいました

明けておめでとございます。寒さの厳しい日々が続きますが、日頃から JA 年金友の会にご支援とご協力をいただき皆様が健やかに過ごされることを心よりお祈りします。

今冬もノロウイルスを中心とした病原体による感染性胃腸炎が流行しています。軽症で済む場合が殆どですが、重症化した例もありますので、注意が必要です。食事前やトイレ後の手洗いを励行して感染を防ぎましょう。

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茨城かすみ	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かしまなだ	JAつくば市谷田部	