

JA 年金友の会

2009

No. 3

平成21年4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>



霞ヶ浦富士山落陽／撮影 香取逸美氏（JA土浦・霞ヶ浦北地区年金友の会）

日頃より、JA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のいろいろな情報をお知らせするために、昨年の4月から年2回（4月・10月）発行しており、今回で第3号の発行になりました。

今回は平成21年のJA年金友の会の年間活動予定のご案内と、会員証の特典協力店舗情報や医療情報等を掲載しております。

年間活動計画として、昨年開催したクロッケー・ゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ選手権大会を引続き今年も開催するほか、新たにゴルフ大会の開催を予定しております。また、会員証の特典協力店舗は、今回の情報誌発行に際しては、60店舗に拡大いたしました。

JA年金友の会は、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きますので、よろしく願いたします。



CONTENTS

ごあいさつ	1
お知らせ	2
特典協力店舗一覧	3
協力店舗広告	4
医療情報	9
「荀」のおはなし	10
いい場所茨城再発見	10
編集後記	10

JA年金友の会特典協力店舗一覧

〈県内共通店舗〉

(平成21年4月現在)

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・結城を除く)でご利用いただけます。
メガネのクロサワ	メガネ一式・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。
クリーニング専科	別ページの広告をご覧ください。	他の割引サービスとの併用も可能です。
益益	別ページの広告をご覧ください。	水戸駅南・茨大前・常陸太田・那珂町・常陸大宮・ひたちなか市東石川・下館店でご利用いただけます。
忍家	別ページの広告をご覧ください。	県内17店舗でご利用いただけます。

〈各地区店舗〉

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	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	日立市中深萩町中ノ沢	0294-59-0111	昼食時グラスビール又はソフトドリンク1杯サービス(※月・火は除く) 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	常陸太田市櫛谷町	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	勝田泉町 029-270-2131 東海村船場 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
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
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。
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
浅見カントリー倶楽部	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サービス
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
別荘館(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	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
こころ	マッサージ	水戸市大塚町	029-255-0909	全てのコース10%OFF
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
潮騒の湯	温泉施設	大洗町大貫町	029-267-0316	入館料おとな1,000円より200円引き。(月～金) (※会員の方のみ)
笠間工芸の丘	陶芸教室	笠間市笠間	0296-70-1313	陶芸体験の基本料金の10%割引
ホルルの湯	温泉施設	東茨城郡城里町	029-288-7775	入場料100円引 ※会員の方のみ
JA旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市桜山	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
ファーマーズマーケットなだろ	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・会員証の提示で、2ポイント進呈(通常1ポイント)
いこいの村廻沼	宿泊	鉾田市箕輪	0291-37-1171	会員証を提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)
東筑波ユートピア	動物園	石岡市吉生	0299-43-6656	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
志ち乃	和菓子	土浦市手野町/つくば市上野字向原	029-828-1117 029-860-6111	お買上げ代金から3%割引
湯楽の里 土浦店	温泉施設	土浦市真鍋新町	029-825-1526	貸しタオル・バスタオル無料(会員の方のみ)
霞ヶ浦観光ホテル	宿泊	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
印晶堂	印鑑・ゴム印・鍵	つくば市天久保	029-854-0997	3,000円以上お買上げで粗品プレゼント
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)
もみっぺサロン	マッサージ	つくば市吾妻	029-858-7830	スタンプカードを会員証提示でプラス1ポイント進呈
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/スパーレボウル	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) / スパーレボウル 通常料金500円を50円割引 ※早期・深夜割引は適用されません。 ※会員の方のみ
筑波観光鉄道株式会社	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	つくば市筑波	029-866-0831	同伴者5名様まで、宿泊代10%割引 ※他の割引サービスとの併用は不可
ワーステーション江戸	テーマパーク	つくばみらい市南太田	0297-47-6000	入場料400円を100円割引 ※会員の方のみ
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)
そば処 轟山	飲食	守谷市大柏	0297-48-7241	会員証を提示した方に対し、すりゴマ(100円相当)をプレゼント
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
館最中本舗 湖月庵	和菓子	筑西市丙	0296-22-2513	2,000円以上お買上げの方に菓子プレゼント
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
ピアパークしもつま	複合施設	下妻市長塚乙	0296-30-5121	通常800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)

JAバンク茨城年金友の会からのお知らせ

平成21年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画

日程	行事
4月1日	年金友の会情報誌の発行(第3号)
6月23日	平成21年度総会(場所:小美玉市四季文化館 みのーれ)
10月1日	年金友の会情報誌の発行(第4号)
10月～12月	第1回年金友の会ゴルフ大会開催(予定) ※下記のとおり
10月15日	第24回クロッケー・ゲートボール大会(場所:大洗町総合運動公園)
11月12日	第5回グラウンド・ゴルフ選手権大会(場所:土浦市霞ヶ浦総合公園)
12月	年金友の会だより・クロッケー・ゲートボール大会・グラウンド・ゴルフ大会特集号(第37号)の発行

第1回 年金友の会ゴルフ大会開催(予定)

JAバンク茨城年金友の会では、今年度からゴルフ大会の開催を予定しております。大会の開催要領等は6月の総会において決定しますので、7月からJA窓口にて申込方法等をお問い合わせください。

1 日程及び会場

- 日程 10月～12月下旬
- 会場 開催会場は県内各地区の下記ゴルフ場での分散開催方式(大会開催期間中に各会場にて、お好きな日にご予約・プレーいただけます。)とし、提出されたスコアカードによりゴルフ場ごとにスコア集計・表彰を行います。

(開催場所)

グランドスラムカントリークラブ	常陸太田市田渡町823-11	TEL 0294-74-4111
浅見カントリー倶楽部	水戸市杉崎町1916-1	TEL 029-259-3811
霞ヶ浦カントリー倶楽部	行方市芹沢1000	TEL 0299-55-2311
ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎	龍ヶ崎市泉町字原口1592-77	TEL 0297-64-0110
スプリングフィルズゴルフクラブ	筑西市小栗6588	TEL 0296-57-9811

2 その他

- (1) 気の合う仲間とプレーしていただくために、年金友の会会員以外の方の参加もできますが、表彰の対象外となります。(年金振込予約者の方は表彰対象になります。)
- (2) プレー代・キャンセル代・飲食代等のすべての費用は参加者のご負担になります。

※上記記載内容は決定事項でない為、内容が変更になる場合があります。



気どらない料理、なごむ店内
ほっとしあわせ、笑顔ほころぶ。

釜めし・串焼

益益

●2名様以上で
お会計が5,000円以上
●宴会のお客様
飲み放題コース4,000円を
3,500円

●1,000円割引

●他の特典と併用できません。

営業時間及び住所：ホームページよりご覧下さい。http://www.horiifood.co.jp

人数に合わせ
大小個室をご用意
癒しの庵で
心豊かなひとときを...

忍宴

●2名様以上で
お会計が5,000円以上
●宴会のお客様、飲み放題コース
4,500円を3,900円

●1,000円割引

●他の特典と併用できません。

営業時間及び住所：ホームページよりご覧下さい。http://www.horiifood.co.jp

雄大な太平洋を眺める
源泉かけ流しの露天風呂

一期一会の
気持ちでお客さまのご来館を
お待ちしております

●ご宿泊料金より10%OFF!
●温泉入浴は200円OFF!

●会員証をご呈示した方は、
●ご宿泊料金より10%OFF!
●温泉入浴は200円OFF!

五浦温泉 五浦観光ホテル

茨城県北茨城市大津町722
TEL: 0293-46-1111
URL: http://www.izura.net/

常磐道日立南ICより12分

●ご予約時にJA年金友の会員で
ある事をお伝えください。

●平日特典
オンシーズン 5,400円
オフシーズン 4,900円

●杉本英世設計の
雄大なチャンピオンコースです。

グランドスラムカントリークラブ

〒313-0026 茨城県常陸太田市田渡町823-11 TEL:0294-74-4111

オーストラリア

生き生きとした動植物たちが迎える、
躍動の世界へ。

春の花満開の旅
アデレード・メルボルン 7日間

●アデレードではドイツ村ハンドルフと、パロッサにてバラ園やランダー畑を見学します。
●カンガルー島では昼間、ゴアラの繁殖地やワイルドフラワーの咲き乱れる島内を、夜はペンギン観察ツアーにご案内します。
●メルボルンでは世界遺産カールトン庭園をゆっくりご覧いただけます。

●旅行期日/平成21年9月23日(水)~9月29日(火)
●旅行代金：(2名様1室利用・大人おひとり様・エコノミークラス利用)
298,000円

●会員証呈示で8,000円割引いたします

★燃油サーチャージ(目安51,100円：2/16現在)が別途必要となります。
4月以降の出発は増減がある場合があります。
※また、国内空港施設使用料および海外空港諸税が必要となります。

ANA 羽田発 2009.4/1-7/31

Easy & Free

北海道・九州・沖縄

●フライトが選べる!
●ホテルが選べる!
●旅行にはベストシーズン!

●事前座席指定・SKIP OK!

●旅行期日/平成21年4月1日~7月31日

●旅行代金

北海道 24,000円~
九州 26,000円~
沖縄 30,500円~

●会員証呈示で500円割引いたします

株式会社農協観光
TEL: 029-232-2301

感動をかたちに。

株式会社浅川建設は、
お客様に対し3つのお約束を
いたします。

●明るく挨拶
●迅速な対応
●明確な予算

●木のプロキョオ木々満足し上げます!

人と自然のアメニティづくり

株式会社 浅川建設

〒311-0117 茨城県那珂市豊嶋428
TEL: 029(298)3722 (代)
FAX: 029(295)2255
E-mail: kiyoshi@kk-asakawa.co.jp
URL: http://www.kk-asakawa.co.jp

魚旬 がんこ家 笠原店 魚旬 がんこ家 赤塚店

落ち着いた和の空間で光る職人の包丁捌き。
漁場から活きたまま届く活魚をはじめ鮮魚を使った旬の料理が自慢のお店です。

●会員の方のみ
ランチ・ディナー
5%割引

魚旬 がんこ家

http://gankoya.net

●笠原店
TEL 029-240-4222
水戸市笠原町1189

●赤塚店
TEL 029-253-2566
水戸市石川3-4135-17

足のお悩み
ありませんか?

●足のお悩み相談
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

●おみあしコース
中国式 20分...1,700円(税込)~
英国式 30分...3,000円(税込)~
こころ式 30分...3,000円(税込)~

(株)コヤマスポーツ

http://www.koyamasports.com

●本店 水戸市南町2-6-15 029-231-5177
●50坪バリエーション店 水戸市元吉田町1776-17 029-247-4717

あなたの体をこころを
こめてほぐします

お着替えもご用意しておりますので、
お気軽にお申し付けください。(男・女用)

●おからだのコース
15分...1,250円(税込)~

●おみあしコース
中国式 20分...1,700円(税込)~
英国式 30分...3,000円(税込)~
こころ式 30分...3,000円(税込)~

TEL 029-255-0909

http://www.kokolo.client.jp/

My はあーと クリーニング専科

「楽しさ日本一」を目指し、全店でキャンペーン企画を、常時実施中!
安心価格・品質・早さでお届けします。

●全店、会員証ご呈示で、
クリーニング代金
3%割引
●他のサービスとの併用も可能です。

各種イベント情報や店舗情報のご案内はこちらから
クリーニング専科 検索

●下記クリーニング専科全店舗でご利用いただけます。

(水戸市) 笠原店・文化センター店・元吉田中央店・本町店・渡里店・見和店・千波御茶園店・上水戸店・住吉店・内原店 (ひたちなか市) 市毛店・表町店・松戸町店・東大島店・東石川店・佐和店・北神敷台店 (日立市) 本宮店・水木店・諏訪五差路店・川尻店・大懸店 (高萩市) ベイシア高萩店・(石岡市) 若松カスミ店・八郷カスミ店・下林店・東石岡店 (行方市) 玉造店 (小美玉市) PIA CITY小川店・羽鳥店・中延店 (常陸大宮市) 常陸大宮店 (常陸太田市) 常陸太田店 (那珂市) 菅谷店・ひばりヶ丘店 (東海村) 東海店・東海駅西口店 (笠間市) 八雲店・旭町店 (土浦市) 中高津店・東崎店・並木店・神立中央店・神立南店・小松店・桜ヶ丘店・西根西店 (かすみがうら市) 千代田店・稲吉店 (茨城町) 奥谷店・前田店 (城里町) 城里店 (鉾田市) 鉾田店・新鉾田店・舟木店 (つくば市) 谷田部店・大穂店・テクノパーク桜店 (守谷市) 松ヶ丘店・久保ヶ丘店 (常総市) 水海道店・石下店 (つくばみらい市) 谷井田店・みらい平店 (坂東市) 若井店・猿島店 (稲敷市) 江戸崎店 (阿見町) 阿見店 (牛久市) 南店・上柏田店 (竜ヶ崎市) 光順田店 (取手市) 西取手店・米ノ井店 (鹿嶋市) 東店・西店 (神栖市) 神栖店・波崎店 (潮来市) 潮来店 (下妻市) 下妻店 (桜川市) 岩瀬店・真壁店 (筑西市) 協和店 (八千代町) 八千代店 (境町) 境カスミ店 (大洗町) 大洗店



会員特典 ケーブルカー往復 大人：100円引き/小人40円引き
ロープウェイ往復 大人：100円引き/小人40円引き
会員証1枚で4名まで有効です。

筑波山は西の富士、東の筑波と並び称される日本百景、日本百名山の一つに挙げられる名山です。つつじヶ丘駅より女体山駅までを結ぶロープウェイと、筑波山神社拝殿横の宮脇駅よりつつじ山頂駅(御幸ヶ原展望台)を結ぶケーブルカーで、四季折々の筑波をお楽しみください。

筑波観光鉄道株式会社
茨城県つくば市筑波1 Tel. 029-866-0611 Fax. 029-866-1609
営業時間/9:20~17:00 (季節により変動あり) 年中無休 <http://www.mt-tsukuba.com/>

会員特典 通常宿泊料金の10%引き(同伴者5名様まで)
※他の割引サービスとの併用は不可

筑波スカイラインの終着点、筑波山頂に近い高原。ロープウェイが発着するつつじヶ丘に位置する「展望」と「料理」が自慢のホテルです。自然が織りなす空間と、四季折々の食材を使った料理長自慢の創作料理にて、皆様に日頃の疲れを忘れていただきたい気持ちで、スタッフ一同お待ちしております。

筑波山温泉 筑波山京成ホテル
茨城県つくば市筑波1 Tel. 029-866-0831 Fax. 029-866-0847 年中無休
<http://www1.ocn.ne.jp/~hotel/>

創業49年 品質 地域1番店! **会員特典** 全店 10%OFF

クリーニング ハセガワ

クリーニングするなら品質No.1の地域一番店のハセガワへ!! 完全品質保証でしかも仕上がり最短3時間でOKです。(平須本店のみ)

各支店 全品 お預かり 11時 お渡し 6時 (特殊品は除く)

●ストッカー常店 ●セイブ元吉田店 ●中央店 ●セイブ下市店 ●ドンキホーテ上水戸店 ●セイブ食彩豊千波店 ●本町本店 ●八百邦中丸店 ●セイブ博多店 ●大車庫店 ●カスミ見川店 ●カスミ東海店 ●カスミ赤塚店

平須本店 TEL 305-1118

お預かり 12時 3時 お渡し 3時 6時 (特殊品は除く)

営業時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祭 AM9:00~PM6:00

有限会社 TEL 水戸市本町3-9-13 朝日屋 029-221-7919 <http://www.929hasegawa.co.jp>

温泉と温水プールを兼ね備えております。 水戸ICから10分。

会員特典 入場料100円引き ※但し、ホロルの湯会員券との併用はできません。

城里町健康増進施設 **ホロルの湯**

(入場料及び消費税含む)			
区分	平日	休日	17時以降
大人(高校生以上)	800円	1,000円	500円
小人(小学生以下)	400円	500円	300円

●休日とは土曜日、日曜日、祝祭日(年末年始・盆含む)
●JA会員料金は会員証1枚につき1名限りとなります。

プール利用料 (消費税含む)
大人(高校生以上) 100円
小人(小学生以下) 50円

※別途入場料がかかります。 茨城県東茨城郡城里町下古内1829-3 TEL:029-288-7775

営業時間 ●午前10時~午後9時 (入浴受付は午後8時で終了)
休館日 ●毎週月曜日 (祝祭日の場合は、その翌日)

四百年の時を 超えた風景
大河ドラマ『篤姫』『功名が辻』『新撰組』他ロケ地

会員特典 入場料 大人400円→300円(100円引き) ※会員証提示者のみ

歴史公園 **ワーストーション江戸**

茨城県つくばみらい市南太田1176 Tel. 0297-47-6000/Fax. 0297-57-1241 <http://www.wsedo.co.jp/>

営業時間 夏季(4~10月)9:30~17:00 月曜休館 冬季(11~3月)9:30~16:00

会員特典 会員の方のみ ランチタイム ソフトドリンク 生ビール1杯サービス

そば処 志づき

●ランチ定価 430円

営業時間 ランチ 11:00~14:30 夜の部 17:00~20:00
定休日 毎週火曜日
電話 0297-57-1552

つくばみらい市谷井田2173-26

潤沼湖畔に佇む温泉 「美人の湯」が自慢の宿

天然芝コースが自慢のグラウンドゴルフパーク 2,000円が大好評! (プレイ代・食事代・入浴代各)

会員特典 会員カードを提示された宿泊者の方に ソフトドリンク 1本サービス

財団法人 茨城県開発公社 **いこいの村潤沼**
〒311-1401 茨城県鉾田市真輪3604 TEL 0291-37-1171

会員特典 プレー代 本人のみ(会員証提示者のみ) 通常料金より500円引 ※平日限定、祭外日あり(他の優待との併用不可)

ここでしか味わえない 重厚で贅沢な時間の流れ。

フラットで広いフェアウェイ! 最終18Hはアイランドグリーンへの挑戦!!

霞ヶ浦カントリー倶楽部
〒311-3501 茨城県行方市芹沢1000 TEL: 0299-55-2311

Love Life. Love Golf. ゴルフは、もっと、素晴らしい。 PGM

海鮮まるまつ

当店は、季節に合った旬の料理と豊富な品揃えの美味しい酒が自慢です。明るく元気なスタッフ~が皆様のご来店を心よりお待ちしております。大小宴会のご予約も大歓迎。

会員特典 ソフトドリンク 1杯サービス

営業中

〒300-2322 つくばみらい市山王新田1428-18 Tel. 0297-57-1177
営業時間 ランチ定食11:00~14:00、17:00~23:00 定休日 月曜日

会員特典 1組全員に対して プレー代 通常料金より1,000円引 ※他の優待、コンプレックス等との併用不可

個性と美しさにあふれた 緑のメインステージ。

ビギナーからシングルプレーヤーまで、すべてのゴルファーにエキサイティングなゴルフをお約束いたします。

ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎
〒301-0857 茨城県龍ヶ崎市泉町字原口1592-77 TEL: 0297-64-0110

Love Life. Love Golf. ゴルフは、もっと、素晴らしい。 PGM

~大自然と猿の自然動植物公園~ **東筑波ユートピア**

★出張猿ショー承ります。 ★3歳未満は入場無料です。 年中開館

おつとつ...

夏期 平日 9:30~16:30 休日 8:30~17:00
冬期 平日 9:00~16:30 休日 9:00~17:00

会員特典 入場料金(会員及びご家族の方) 大人(中学生以上) 1,000円 → 800円 小人(3歳未満は無料) 500円 → 400円

石岡市吉生2730-3 TEL 0299-43-6656

湯の里 温泉の里

此処に集まれば、知恵の里、和みの里、温泉の里、これぞ日本の心。

会員特典 貸シタオル・バスタオル無料 ※会員の方のみ

露天風呂 スパ・サウナ

湯の里 TEL029-825-1526

●営業時間 午前9:00~深夜1:00 ●年中無休
茨城県土浦市員数町20-43 <http://www.yunanosato.com/>

会員特典 会員証を提示した方に対し すりごま(定価100円相当)をプレゼントいたします

これぞ本物の「もりそば」 「守谷の隠れた名店で、新しいそばを」 TVや雑誌等でお馴染みの【そば道場久慈川翁】の創始者が守谷に構えたそば専門店

人気No.1! 深山ご膳

そば処 蕎山

定休日: 毎週月曜日・第3火曜日

営業時間
■3月~11月 AM11:00~PM3:00閉店(LO-2:30) 宵の部 PM5:30~PM8:00閉店(LO-7:30)
■12月~2月 AM11:00~PM3:00閉店(LO-2:30) 宵の部 PM5:00~PM8:00閉店(LO-7:30)

守谷市大柏884-4 ☎0297-48-7241 <http://kyouzan.jugem.jp/>

※宵の部は時間前でも切り売れしだい閉店です。

会員特典 会員の方のみ 味付玉子サービス

当店オリジナルのヘルシーなこくまラーメンをご賞味ください。 国道408号線沿い、お気軽にお寄り下さい。お待ちしております。

そば処 蕎道中

営業時間 11:00~22:00 定休日 毎週火曜日
〒301-0857 茨城県龍ヶ崎市泉町字原口1592-77 TEL: 0297-64-4727

会員特典 レストラン ランチ5%引き 会員の方とご家族の方のみ

HOTEL CANKOH 霞ヶ浦観光ホテル

Guest Room スイートルーム 和室

〒300-0063 土浦市川口2丁目11-31 Tel. 029-821-5110(代) Fax. 029-821-5142

天然温泉で、癒やしの1日を...

天然温泉で、癒やしの1日を... 「24時間営業の天然温泉入浴施設」です

スバ(湯~ワールド)は、家族みんなが楽しめる

湯~ワールド 入場料金 大人(中学生以上) 1,890円 → 1,365円

会員特典 スポールボウル 通常料金500円を50円引き ※平日限定、祭外日あり(他の優待との併用不可)

TEL029-839-5555 ●営業時間/9:00~翌日9:00 ●年中無休 茨城県つくば市下原370-1 <http://www.tyw.co.jp>

筍のおはなし

桜の花の香りと共に、筍が顔を出す季節となりました。

かすかな苦味と、歯ごたえが魅力の筍。

筍は一年中出回っていますが、旬は3月～5月と短い期間です。

栄養的には、ビタミン類やカリウムなどを含み、豊富な食物繊維は便秘の改善だけでなく、大腸がん予防にも効果があります。また、コレステロールの吸収を抑制し、体外に排泄する作用があるので、動脈硬化や高血圧予防にもなります。

筍の選び方は、太くてずんぐりむっくり。皮にツヤがあり、産毛のあるものを選びましょう。茹でた筍は穂先をお吸い物に、中間部分は筍ごはんや煮物に、下の硬い部分はすりおろして揚げ物などに利用すると良いでしょう。

山の旬と海の旬を合わせた筍の若竹煮で、春の香りを食卓にいかがですか。



クッキングスクールネット
根本悦子

RECIPE “レシピ”

筍の若竹煮 【61kcal】



材料 【4人分】

筍(茹) …… 300g
生わかめ …… 50g
木の芽 …… 適量
だし …… 2cup
砂糖 …… 大さじ1
薄口醤油 …… 大さじ2強
みりん …… 大さじ2

作り方

①筍は1cm幅の厚さに切る。
②生わかめは戻し、2cm幅に切る。
③鍋にだし、調味料を加え、筍を味がしみてむ程度に煮る。筍を取り出し、わかめをさっと煮る。
④器に盛りつけ、木の芽を添える。

筍の茹で方

水 …… 10cup
ぬか …… 1cup
(米のとぎ汁でもよい)
赤唐辛子 …… 1本

①筍は皮に縦に包丁を入れ、2、3枚皮をむく。
②鍋に皮つきの筍、水、ぬか、唐辛子を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。火を止めて冷めるまでおき、皮をむいて洗う。

※水をたっぷり入れて、毎日水を取替え、冷蔵庫に保管すると良いでしょう。

本号より、茨城県内の観光スポットの素晴らしい場所や、楽しいイベント情報等を掲載してまいります。記念すべき第1回目は、筑波山をご紹介します。

いい場所

茨城

再発見!!

第1回 ～筑波山～

男体山・女体山の双峰からなる筑波山は日本百名山の1つに数えられ、標高は877メートル、山頂からは関東平野の雄大なパノラマを満喫できます。

山頂には、四季折々の花木が咲き乱れ、筑波梅林は有名であり、2月中旬から3月下旬に行われる梅まつりには毎年多くの人たちが、県内外から訪れます。

また、これからの季節は、山麓よりヤマツツジが咲き出し、5月中旬ごろまで見られます。筑波山には約3000本のヤマツツジが群生し、開花期にあわせて、「筑波山つつじまつり」(4月25日～5月31日予定)が開かれます。花と新緑の触れ合いに自然豊かな筑波山へ皆さん是非訪れてみてください。

筑波山のイベント情報

- 4月 つつじまつり
筑波山神社御座替祭
山頂カタクリの花まつり
- 8月 セタまつり
ガマまつり
大御堂の万灯祭
- 10月 スターダストクルージング
～夜の筑波山空中散歩～
- 11月 筑波山神社御座替祭
もみじまつり
筑波山神社献菊展



編集後記

今年も新緑の季節を迎え、柔らかな日差しの中で春の訪れを実感しております。今回の特典協力店舗の拡大にあたり、県内各地を訪問しました。私たちが住む茨城県には、たくさんのおいしい場所があることを実感しました。今後は茨城県の良さを再認識できるように誌面構成を考えていきたいと思っております。JA年金友の会情報誌の次回(第4号)の発行は10月になります。よろしくお願いたします。

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茨城千代田
JA茨城みどり	JA茨城かすみ	JA常陸小川
JA茨城みずほ	JA竜ヶ崎市	JA美野里町
JA茨城ひたち	JA茨城みなみ	JA北つくば
JA日立市多賀	JA土浦	JA常総ひかり
JA茨城旭村	JAつくば市	JA茨城むつみ
JAかしまなだ	JAつくば市谷田部	JA岩井