

JA年金友の会

2010

No. 5

平成22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>



第5回JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ選手権大会の様

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。

さて、昨年は恒例のクロッケー・ゲートボール大会およびグラウンド・ゴルフ選手権大会がたくさんのお員のみなさまの参加により盛大に開催されました。また、新たな取組として開催いたしましたゴルフ大会につきましても、無事開催することができました。ご参加いただきましたお員のみなさまに心より御礼申し上げます。

平成22年度もいよいよスタートし、今年度も引き続き各種事業が予定されております。(※次頁参照) また、会員証の特典協力店舗も、今回の誌面発行に際して88店舗に拡大しております。

JA年金友の会では、活動的であります「交流の輪」を広げ、さらにはお員のみなさまの充実した生活をサポートできるよう各種取組を行ってまいりますので今後ともよろしくお願いたします。



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	5
医療情報	9
いい場所茨城再発見	10
編集後記	10

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／87友の会／会員数91,325名(平成22年3月末現在)

平成21年度 JAバンク茨城年金友の会活動報告

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～12月	2009（第1回）オープンゴルフ大会
10月1日	年金友の会情報誌の発行（第4号）
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

平成22年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画(予定)

日 程	行 事
4月1日	年金友の会情報誌の発行（第5号）
6月22日	平成22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6号）
10月14日	第25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18日	第6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38号）の発行

2010JAバンク茨城ゴルフ大会の開催について

昨年度よりJAバンク茨城年金友の会の新たな取組として開催しておりますゴルフ大会を、今年度も引き続き開催いたします。開催は秋口を予定しております。開催方法等につきましては、現在検討中です。今年度も素敵な賞品をご用意したいと考えておりますので、ご期待ください。





JA年金友の会 特典協力店舗一覧

88
店舗

〈県内共通店舗〉

(平成22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。
クリーニング専科	代金3%割引	他の割引サービスとの併用も可能です。
益益	・2名様以上お会計5,000円以上で1,000円割引 ・飲み放題コース4,000円を3,500円	水戸駅南・茨大前・常陸太田・那珂市・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	・2名様以上お会計5,000円以上で1,000円割引 ・飲み放題コース4,000円を3,500円	県内17店舗でご利用いただけます。
らーめん げんき屋	げんき餃子1皿サービス	菅谷店・ひたちなか店・東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	「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	県内10店舗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
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	日立市中深沢町中ノ沢	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
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
常陸 なわのれん	飲食	水戸市白梅	029-226-7880	会員証を持参した方に常陸なわのれん牛刺(黒毛和牛)プレゼント(お一人様)
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	1000円以上お買い上げの方10%off or エコバックプレゼント
大洗イエローボート	ドライブイン	水戸市大串町	029-269-3009	魚市場「大洗ボートエリア」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
青果問屋 マルショウ	八百屋	水戸市南町	029-302-0808	5%OFF
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名様までプレー代500円割引 およびドリンクサービス
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 一万円以上のお買い上げでご利用いただけます。

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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
こころ	マッサージ	水戸市大塚町	029-255-0909	全てのコース 10%
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
TSUKIHANA	雑貨	水戸市泉町	029-231-5231	全品 5%OFF (一部対象外商品あり)
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	029-267-0316	入館料 1,000 円より 200 円引き。(月～金) (※会員の方のみ)
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
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
巴里の食卓 友部店	飲食	笠間市八雲	0296-78-3577	会員証持参した方におすすめデザート 1 品プレゼント
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	029-241-9451	食後にデザートサービス
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
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 1000 円割引 2 回目～ 500 円割引
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

〈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	鉾田市樺山	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)
いこいの村湯沼	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
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
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
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
肩こりらくだ つくば二の宮店	マッサージ	つくば市二の宮	029-858-5767	30 分以上の方、10%割引
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)
もみっペサロン	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呈示でプラス 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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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 ※他の割引との併用は不可
ワーブステーション江戸	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	会員証を呈示した方に対し、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(会員の方のみ)

〈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	2,000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)
菰久屋	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



茨城空港開港記念

茨城空港発着
チャーター機利用
政府認可申請中

シベリア鉄道に乗る 極東ロシア

ハバロフスク・ウラジオストク

5日間

シベリア鉄道にご乗車いただき、
ゆっくり流れる極東ロシアの
大自然を堪能ください。

ウラジオストク

シベリア鉄道東端、ヨーロッパの玄関口となる美しい極東の街。
金閣湾沿岸に発展した港町。シベリア鉄道の出発地、西洋の玄関口として知られています。帝政ロシアの頃より軍港として栄えた港町。金閣湾の沿岸には今もたくさんの船の姿を見ることができます。

ハバロフスク

アムールの河畔に拓かれた帝政ロシアの要衝地。
公園やアムール川沿いの散歩道が数ある環境の良い街。帝政時代からの石造りの建物がいくつかが点在しています。

■旅行期日/
平成22年8月28日(土)～9月1日(水)

■旅行代金/ **228,000円**
(大人おひとり様2名1室料金)

※上記旅行代金のほかに下記の料金が別途かかります。

- ◆燃油サーチャージは旅行代金に含まれております。
- ◆ビジネスクラス利用追加料金/50,000円
※ビジネスクラスの座席は8席ですので、先着8名様までのお申し込み限定となります。
- ◆1人部屋追加料金(ホテル3泊分)/30,000円
- ◆シベリア鉄道2名1室追加料金/18,000円
- ◆茨城空港施設使用料/500円
- ◆ロシア空港税/1,980円
- ◆出入国書類作成料/4,200円
- ◆ロシア査証取得代行手数料/
出発3週間前までに申請:5,250円
出発3週間前を過ぎてからの申請:10,250円
出発間際の査証取得については、別途追加料金がかかることがあります。

※尚、各地空港諸税・燃油サーチャージが変更になった場合は、実費徴収いたします。

- 募集人員/104名様(最少催行人員/80名様)
- 申込締め切り日/平成22年6月30日(水)
- 申込金/30,000円(旅行代金に充当します)
- 利用予定航空会社/サハリン航空
- 利用宿泊ホテル/
ハバロフスク:インツォーリストホテル
ウラジオストク:ヒュンダイホテル
- 食事条件/朝食4回、昼食3回、夕食4回
(機内食は含みません)
- 添乗員/全行程同行いたします。

会員特典 会員証呈示で**8,000円割引**

株式会社農協観光
TOUR 首都圏販売企画センター

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

カラオケ ビッグエコー



全店 最新機種導入!

歌いやすく、分かりやすい。みなさんでお気軽にお楽しみ頂けます。



<会員特典>

ルーム料 10%OFF

- 受付時にJA友の会会員証をご提示下さいませ。ルーム料金を10%値引致します。
- ※他のサービス券との併用は致しかねます。

シニア割引ございます。
(60才以上のグループ対象)

●ご利用店舗のご案内 ※茨城県内の店舗となります。

●ビッグエコーin50

住所：水戸市元吉田町1325-1
TEL: 029-246-2222

●ビッグエコー上水戸店

住所：水戸市上水戸3-6-28
TEL: 029-233-2888

●ビッグエコー那珂店

住所：那珂市竹ノ内1-26-6
TEL: 029-353-1666

●ビッグエコー笠間店

住所：笠間市旭町410-1
TEL: 0296-71-5666

●ビッグエコー鉾田店

住所：鉾田市鉾田2600-1
TEL: 0291-33-6611

●ビッグエコー桜川店

住所：桜川市御領1-70
TEL: 0296-76-5444

●ビッグエコー日立店

住所：日立市幸町1-12-4
TEL: 0294-21-7733

●ビッグエコー大宮店

住所：常陸大宮市東富町639-1
TEL: 0295-52-2111

●ビッグエコーinモナコ

住所：つくば市天久保1-14-1
TEL: 029-853-1717

●ビッグエコー守谷店

住所：守谷市本町249-6
TEL: 0297-46-4881

各店舗の営業時間、料金など詳しくはこちら

<http://www.clubdam.com>

肩こりらくだ つくばニの宮店

疲労回復、肩こりや腰痛の緩和に

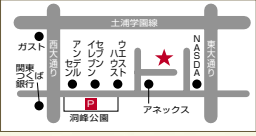
- 30分 2,800円
- 45分 4,200円
- 60分 5,600円
- 90分 8,400円

会員特典 30分以上 10%引



TEL. 029-858-5767

- 〒305-0051 つくば市ニの宮2-15-22
- 営業時間 10:00~21:00 (最終受付20:00)
- 定休日 火曜日



- 仕出し会席予約承ります
- 華やかな「盛込料理」
- 「会席料理」心のおもてなし



が懐石 しゃぶしゃぶ 炭火焼肉
庭園 つくば 花まさ

会員特典 昼食時のみ コーヒーサービス

営業時間 ●AM11:00~PM10:30

ご注文 | 〒305-0018 茨城県つくば市金田901
お問合せは | TEL.029-857-5888 FAX.029-857-3923

湯 たっぷり たっぷり 心癒すひとときを

天然鉱石温泉

石岡健康センター

- サウナ・ジェットバス・バルネオバス
- 水風呂・湯力薬湯・天然鉱石温泉
- アカスリ・ホチキア・フットリフレ
- 休憩室・飯盛室・食事場 (ゆきとろ)
- アミューズメント

会員特典 入館料 1,250円 ▶ 1,000円

小学生以下のお子様 土・日入館料 無料

TEL. 0299-28-8160

茨城県石岡市真家2633-3
●営業時間 AM10:00~AM8:00 (22時間営業)



上質な気品と 優雅な一日を

会員特典 昼食時1ドリンクサービス (グラスビールまで) ※1組4名様までご利用いただけます



オールドオーチャード ゴルフクラブ

TEL 029-292-7777 FAX 029-292-7411
〒311-3142
茨城県東茨城郡茨城町鳥羽 686-3
URL <http://www.oogc.co.jp>

「おみたまブランド」大好評発売中!!



○おみたまプリン
自然の保しさがぎゅっと詰まったおみたまプリン。有機銅科で育てられた平銅いの鶏の卵と、美野野監製産のノンホモ牛乳で作りに上げられたこだわりの品。卵とミルクの濃厚な味わいと、柔らかくてなめらかな口当たりがやみつきになります。
(PM2時以降、火曜・全曜入荷)
1個 (110g) 500円 (税込)

会員特典 会員証呈示の方 5%OFF
一部対象外の商品があります。

tsukihana modern-japanese
〒310-0026 水戸市泉町2-2-37
Phone 029-231-5231 Fax 029-350-5232

中央ビル 山屋 国道50号
至大工町 至水戸駅
助川接骨院 至成 百貨店
OPEN 10:00~20:00 (水定休)

当店は、釜めしを中心とした和食店です。季節に合わせ、旬の国産素材をもりばめた炊き上げ釜めし、寿司、御膳があります。お座敷や個室もありますので、目的や人数にあわせてご利用頂けます。また、無料送迎バスも承っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。



かやくや本店
ご予約・お問い合わせ先は
TEL 029-295-7788
〒311-0134 茨城県那珂市飯田 1634-1
営業時間：午前11時から夜10時まで ※年中無休

会員特典 会員の方と、同伴者の方 全員10%OFF
至日立中央 至常陸太田
那珂I.C. バードライン
ココストアさん
至水戸 至水戸

カイロプラクティック治療院

SECOND(セコンド)

健康や美容に関する様々な悩みは、身体の根本から改善しましょう!!
カイロプラクティック療法 3,990円
全身バランス調整 4,950円
スポーツマッサージ 3,990円
時間ほぐし20分~ 2,100円
初診料 1,050円

会員特典 初回 1,000円割引
2回目 ~500円割引

TEL.0296-78-4922 予約優先
〒309-1703 笠間市鯉淵6528-27(県立中央病院そば)
●営業時間 9:00~21:00(時間外可)
●定休日 祝日



新鮮野菜 果物

青果問屋マルショウ

農家の皆さんがつくられた大地の恵み 産地直送
会員特典 5%OFF
営業時間 AM10:00~PM7:00
定休日 日曜 祝祭日
TEL 029-302-0808
水戸市南町2-3-18



5名様から最大100名様のお会場をご用意
無料送迎バスサービス



日本の味 横綱本店
会員特典 食後にデザートサービス

器に取まらない美味しさをお届けします 予約に便利なフリーダイヤルをどうぞ
いばらきの地魚取扱認定店 0120-194527
水戸市大足町1574
●営業時間 11:00~23:00 (平日/2:30~5:00休時間)
http://www.yokozuna-honten.com

お肉の美味しいレストラン 夢浪漫
ジューシーなお肉をぜひご賞味下さい!
夢浪漫は新鮮なお肉だから出来る、レアでお召し上がりいただける「国産牛ハンバーグ」を中心としたハンバーグ屋です。



TEL. 029-257-1666
〒311-4151 茨城県水戸市姫子2-767-2
●営業時間 11:30~23:00 (ランチタイム 11:30~15:00)
会員特典 会員の方と、同伴者全員 10%OFF



炭火焼き 限定ちやあしゅう三昧 正油味 780円 (税込7,029円)
会員特典 「血盛り炭火焼ちやあしゅう」または「血盛りトロツとちやあしゅう」どちらか、ひとつを無料サービス!

孫目店 茨城県ひたちなか市佐和山崎 2364-5 TEL 029-202-0896 営業時間 11:00~24:00
水戸インター店 茨城県水戸市大塚町 1500-15 TEL 029-309-6400 営業時間 11:00~24:00
鹿嶋店 茨城県鹿嶋市室中宇三笠山 5277-1 TEL 0299-85-2002 営業時間 11:00~24:00

アーシュ・テーブルはお客様の笑顔が大好きです。



アーシュ・テーブルには、茹で上げパスタ、釜焼きピッツァなど色々なメニューがあります。

会員特典 会員証呈示の方にシェフのきまぐれスイーツ1皿サービス

ご宴会ご予約 4~40名様まで

お替り自由の有機野菜サラダバー

お持ち帰りでも人気手造りケーキ

アーシュ・テーブル
— 日立の食卓 —
TEL.0294-28-5571

日立市千石町2丁目4-32(多賀市民プラザ横)
●営業時間 AM11:30~PM10:30(オーダーストップ)
(ランチタイム AM11:30~PM3:00)

贈り物と生活百貨 Flower Gift



水戸店
—ブライダルラウンジ—
水戸南店

ギフト工房 310. (水戸店)
ブライダルラウンジ併設
TEL.029-252-6700

ギフト工房 313. (水戸南店)
TEL.029-292-1709

〒311-3116 茨城県東茨城郡茨城町長岡3480-41
●営業時間 9:30~19:00
●定休日 第2・第4水曜日

〒311-4152 茨城県水戸市河和田1-1812-3
●営業時間 10:00~19:30
●定休日 第1・3水曜日

会員特典 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。

らーめんげんき屋



会員特典 会員証呈示の方に限り(お一人様)お母さんの手作りギョーザ一皿サービス

人気No.1 げんきらーめん

げんき屋友部本店
笠間市小原 4501-1
TEL.0296-70-5558

げんき屋友部駅前通り店
笠間市平町 1717-90
TEL.0296-71-3777

ガーデンショップ **花みどり** FLOWER & GREEN

オープン15周年 記念セール開催中!!



花みどりは、生産直売をモットーに、花苗・野菜苗・鉢花・切花を新鮮・低価格でご奉仕いたします。

会員特典 会員証呈示で2000円以上お買い上げのお客様に花苗プレゼント

ガーデンショップ **花みどり** 水戸市鯉淵町5986
TEL.029-259-6332

JA年金友の会会員証 特典協力店舗が 88店舗になりました。

(平成22年4月1日現在)



- 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窓口にて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。

医療情報

協力・茨城県厚生連

腰磨きをしましょう

なめがた地域総合病院

整形外科 亀田 尚徳



司会者：腰磨きとはどのようなものですか。

亀田：腰痛体操の一種です。腰部のストレッチ、筋力トレーニング、下肢、特に股関節周囲のストレッチと筋力トレーニングからなる一連の腰痛予防体操のことを言います。これは北海道大学脊髄診療グループの先生方が考案し、普及させている腰痛体操です。つまり、歯を磨くように、毎日これらの体操を行い、腰痛を予防しようとの意味合いから「腰磨き」と命名したようです。

司会者：具体的にはどのような体操なのでしょう。

亀田：実際やってお見せするのが良いのですが、ここでは言葉で概略を説明いたします。腰部を前屈・後屈させて、腹筋や背筋をストレッチします。腰部の筋だけでなく、股を深く曲げたり、反るような形で伸展させたりしてストレッチします。また、十分これらの筋肉をストレッチした後、上体を起こしたり、反らせたりして腹筋と背部の筋である傍脊柱起立筋を鍛えます。



司会者：腰磨きにはどのような効果があるのでしょうか。

亀田：腰痛の原因にはいろいろありますが、そのひとつとして、姿勢の異常があげられます。脊椎は頸椎から腰椎まで正常とされるカーブがあるのですが、この生理的カーブを維持するのが腰痛予防に有効と考えられています。このカーブを維持するためには、適切な筋肉の柔軟性と、適度な筋力が必要で、筋力が固いと姿勢維持できず、また、筋力が足りなくても脊椎のカーブを維持できません。腰磨きの体操によってこの筋肉の柔軟性と筋力の向上を図ります。

司会者：腰磨きの指導を受けたいときにはどうすればよいのですか。

亀田：まず、整形外科に受診していただき、腰痛の原因を診断してもらうことが必要です。単に腰痛とはいってもさまざまな原因があります。特に原因がないような腰痛症や、加齢変化によって腰椎が高度に変形してしまっている場合、あるいは腰磨きが無効な場合、あるいは腰磨きをやってはいけない場合があります。



下肢に神経痛が出現してしまっている腰部に対する整形外科的な治療を行い、原因を改善してから腰痛対応の指導を行います。

司会者：腰磨きが無効な場合、あるいは腰磨きをやってはいけない場合がありますか。

亀田：Red Flagsという言葉で表現されますが、危険な腰痛という意味です。具体的には、化膿性椎間板炎や脊椎カリエスに代表される感染症、転移性脊椎腫瘍、多発性骨髄腫などの腫瘍性疾患、脊椎圧迫骨折などの外傷、尿管結石、腎盂腎炎などの内臓疾患由来の腰痛、大動脈解離などの生命の危機に至る急性の血管性の腰痛が含まれます。これらのRed Flagsとよばれる腰痛は腰磨きが無効だけでなく、漫然と経過をみていくと悪化してしまい、場合によっては生命の危機に至る疾患です。繰り返しになりますが、腰痛の原因診断が重要ですので、単なる腰痛とは思わずに整形外科を早めに受診するようにしてください。

司会者：Red Flagsと単なる腰痛と簡単に見分ける方法がありますか。

亀田：すべてにあてはまるわけではありませんが、体を動かした時に感じる腰痛は、変形性腰椎症による腰痛は、先に述べましたRed Flagsに該当する可能性があります。下肢に疼痛や痺れがあり、歩行によって疼痛や痺れが増悪する場合は腰部脊柱管狭窄症あるいは閉塞性動脈硬化症の血管性疾患が考えられますので早めに受診したほうがよいでしょう。



いい場所

茨城

再発見!!

第3回

ここから始まる、新しい空の旅。

茨城空港

IBARAKI AIRPORT

2010年3月11日 開港



茨城県内の各観光スポット等をご紹介するこのコーナーも第3回目を迎えました。今回は3月11日（木）に開港した茨城空港をご紹介いたします。

私が訪れた3月14日（日）は、開港して初めての週末でもあり、県内・県外より多数の見学者（発表では1万1千人）が訪れていました。

最寄の北関東自動車道の茨城空港北IC（空港まで15分程度）も1月より開通しており、周辺の道路もかなり整備されていました。

駐車場は1,300台の無料駐車場が整備されており、空港ターミナルビルの入口までわずかな距離となっております。

ターミナル入口を入ると、左手奥に搭乗手続きの窓口があり、普段空港に行く機会の少ない方には、新鮮な気分になる方も多いかと思えます。（国際線の搭乗手続きの窓口のため、担当者は外国人の方です。）中央のエスカレーターで二階に上がりすぐの出口を出ると、送迎デッキが広がっており、飛行機の発着陸をご覧になることができます。また、二階のフロアには、土産物店・レストランのほか茨城県のPRコーナーがあり、茨城県及び周辺県の観光の魅力や、茨城空港の就航先の魅力などを紹介しています。

テレビやマスコミで利用度等を取り上げられ話題の空港となっておりますが、「茨城県を積極的にPRして行こう。」という活気に溢れ、県民の私でさえ、県内にこれだけ魅力ある場所がたくさんあることに驚かされました。

飛行機の発着は、現在は1日に韓国の仁川空港間の往復の1便のみとなっております。12時の到着便と13時の出発便となっております。（※4月より神戸間の便がスタートします。）

茨城空港は「首都圏で3番目の空港」として、慢性的に不足する首都圏の発着枠の拡大のために航空需要の受け皿となることが求められております。また、空港の利用度の向上は茨城県内の活性化に大きく貢献することは言うまでもありません。

これから、地域の活性化及び情報発信の場として期待されている茨城空港に是非訪れてみてはいかがでしょうか。



新緑の季節を迎え、柔らかな日差しを浴びていると、底冷えのするような寒さだった1月・2月が夢であったような気分になせられます。4月は1年の中で一番多く「花まつり」が開催される時期であり、会員のみなさまの中にも楽しみにされている方が多いかと思えます。日々忙しい日常生活であつても、「美しい花々を見て感動する。」そのような心のゆとりだけは持ち続けていきたいと感じております。

情報誌の次回（第6号）発行は、本年10月になります。たくさんの方の情報を皆様にお届けしたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

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