

2011

No. 7

JAバンク茨城年金友の会情報誌

茨城 JA 年金友の会

平成23年7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>



平成23年度JAバンク年金友の会総会 特別功労賞表彰の様様
(左から澤田会長・山中さん・深谷さん・鴨志田会長)

JAバンク茨城年金友の会総会開催!
3月11日に起きた東日本大震災により被災に遭いました会員の方々に對して、心よりお見舞い申しあげます。

去る6月22日、小美玉市四季文化館「みのゝれ」において、平成23年度「JAバンク茨城年金友の会総会」を、県内各JA年金友の会役員およびJA事務局の方の出席により開催しました。

総会では、JAバンク茨城年金友の会・鴨志田会長・JAバンク茨城県信連経営管理委員会・澤田会長の主催者あいさつ、農林中央金庫船本水戸推進室長のあいさつをいただいた後、今年で満94歳の会員の方に特別高齢者表彰(該当者418名)代表の方への表彰状・記念品の授与を行いました。またJA年金友の会会長を8年以上歴任し年金友の会の活動・発展に尽力いただいた深谷羊一郎さん・山中幸喜さんには、特別功労賞の表彰状・記念品の授与を行いました。その後、①22年度事業報告 ②23年度事業計画について、それぞれ承認をいただきました。

総会終了後には、東京医科歯科大学名誉教授・藤田紘一郎氏の「免疫力を高める生活のすすめ」と題した講演会を開催。プロジェクターに投影された写真を見ながらの講演で、皆さんに楽しんでいただきました。



CONTENTS

| | |
|----------|----|
| 年金友の会総会 | 1 |
| お知らせ | 2 |
| 特典協力店舗一覧 | 3 |
| 特典協力店舗広告 | 6 |
| 熱中症対策 | 7 |
| 医療情報 | 8 |
| 友の会だより | 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 95,577 名 (平成 23 年 3 月末現在)

| 平成22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 みの一れ) |
| 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 |

| 平成23年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画 | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 日 程 | 行 事 |
| 6月22日 | 平成23年度総会 (場所: 小美玉市四季文化館 みの一れ) |
| 7月 1日 | 年金友の会情報誌の発行 (第7号) |
| 10月 6日 | 第7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) |
| 1月 | 年金友の会情報誌の発行 (第8号) |

JA年金友の会会員証 特典協力店舗が 94店舗になりました。

(平成23年7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

94
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 23 年 7 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 あざ川 | 「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。 |
| 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。 |
| 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。 |

〈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 | 藤田店 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 |
| がんご家 | 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 |

| 店舗名 | 業種 | 店舗所在地 | お問合せ先 | 特典内容 |
|----------------------|---------------------|--------------------|---------------------------------------|---|
| 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。 |
| 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) |
| 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) |
| 公共の宿 ひぬま荘 | 宿泊施設 | 茨城町下石崎 | 029-293-7355 | 宿泊利用のお客様お一人でお酒又はジュース (オレンジ・ウーロン茶・コーラの 3種類) いずれか 1本サービス ※当荘サービス券との併用は不可 |
| 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 | 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 |
| 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 | 水戸市笠原町 | 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 |
| 植物工房 四季館 | 陶器鉢・花器 植物 | 笠間市下市毛 | 0296-72-7118 | ご来店の方に“植物の苗”プレゼント (会員証呈示) |
| 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) |

〈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 |
| 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 | 鉾田市真輪 | 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 |
| 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) /スパレボウル 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 ※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 | 筑西市丙 | 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) |
| 碓久屋 | 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)創作和菓子すすき | 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 |

秋色のカナダ ロレンシャン高原と ナイアガラ 6日間



8大ポイント

- 1 東部カナダを代表する紅葉の名所「ロレンシャン高原」のドラムラン村に宿泊!
- 2 人気のVIA鉄道に乗り、列車の旅をお楽しみいただけます。
- 3 ナイアガラフォールズに2連泊! 滝の見えるお部屋をご用意致します。
- 4 ナイアガラの滝では観光船「霧の乙女号」に乗り船して、間近で滝をご覧いただけます。
- 5 ナイアガラ・オン・ザ・レイク散策とワイナリー訪問
- 6 旅行中、日本茶のサービスとミネラルウォーター(1日1本)をサービス
- 7 安心の添乗員同行
- 8 成田空港までらくらく往復送迎付き!

| 出発地 | 到着地 | 交通手段 | 日程 | 乗車券 | 宿泊 |
|--|---------|---------------------|--|-----|-----|
| 茨城県内 東京(成田)発 | 夕刻 | 送迎バス 航空機 | 送迎バスにて成田空港へ 空路、トロントへ | 機内食 | 機内食 |
| ト ロント モントリオール | 午後 夜 | 国内線 専用車 | 航空機乗り継ぎ、モントリオールへ モントリオール到着後、ホテルへ 【モントリオール泊】 | 機内食 | 機内食 |
| モントリオール ロレンシャン高原 | 終日 | 専用車 | カナダ屈指の紅葉名所、ロレンシャン高原へ *コンドラに乗り、絶景が広がるドラムラン山の山頂へ 【ロレンシャン高原泊】 | 機内食 | 機内食 |
| ロレンシャン高原 モントリオール ト ロント ナイアガラフォールズ | 午前 夜 | 専用車 VIA鉄道 専用車 | 朝食後、モントリオールへ カナダ大陸横断鉄道にてトロントへ 専用車にてナイアガラフォールズへ ホテル到着 *宿泊は、滝の見えるお部屋をご用意します 【ナイアガラフォールズ泊】 | 機内食 | 機内食 |
| ナイアガラフォールズ | 終日 | 専用車 | 世界三大瀑布の一つナイアガラの滝を *霧の乙女号に乗り船して見学 滝の見えるレストランにて昼食 ○テーブルロック、○ワイナリーにて試飲、 ○古き良きナイアガラ・オン・ザ・レイクの街 並みを散策 *宿泊は、滝の見えるお部屋をご用意します 【ナイアガラフォールズ泊】 | 機内食 | 機内食 |
| ナイアガラフォールズ ト ロント | 朝 午後 | 専用車 航空機 | 専用車にてトロント空港へ 空路、帰国のご案内 【朝中泊】 | 機内食 | 機内食 |
| 東京(成田)着 | 午後 | 送迎バス | 成田空港到着 送迎バスにて茨城県内へ | 機内食 | 機内食 |
| 茨城県内 | | | | 機内食 | 機内食 |

【旅行期間】 2011年9月30日(金)~10月5日(水)
【旅行代金】 298,000円 (大人おひとり様2名1室料金)
 1人部屋利用追加代金:48,000円
※上記旅行代金のはかに下記の料金が別途かかります。
 朝食サーチャージ約37,000円(平成23年4月現在) (なお、この金額は、出発までの期間に増減する場合がありますので、正式金額につきましては出発前をもって追加させていただきます。)、成田空港発着料約2,040円、成田空港旅客保安サービス料500円、現地空港税約6,300円、送迎手続代行手数料4,200円

【募集人員】 30名 (最少旅行人員20名) 【添乗員】同行いたします。
【申込金】 30,000円 (旅行代金に充当します)
【申込締切日】 2011年7月8日(金) ※但し定員になり次第締め切らせて頂きます。
【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)
【宿泊利用予定ホテル】 (ホテルは指定できません)
 モントリオール/ホリデイ・イン・ミッドタウン 又は同等グレード
 ロレンシャン高原/ マリオット・レジデンス・イン・モントランブラン 又は同等グレード
 ナイアガラフォールズ/ シェラトン・オン・ザ・フォールズ (滝側のお部屋) 又は同等グレード
【利用予定航空会社】 エア・カナダ (エコノミークラス)

会員特典 会員証ご呈示で
5,000円割引

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

江戸前 大黒船



会員特典 5%割引
 (ランチメニューは除く)

〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町321-5
0120-47-7107
 TEL. 029-247-7107
 FAX. 029-246-0585

営業時間 11:30 ~ 14:00 (ランチタイムサービス有)
 17:00 ~ 22:00
定休日 水曜日 (第3水曜日は水・木連休)
 定休日が祭日にあたる場合は営業いたします。
座席数 [1F] カウンタ...7席/テーブル...3卓
 [2F] 座敷...20名/座敷...16名

中国料理 鉄人



年中無休

営業時間 11:00~24:00

会員特典

- ① コース料理 (1,500円コース除く) 10人以上1人無料
- ② 2,000円以上 お食事の方500円割引
- ③ 4,000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 水戸市見川町2068-9 TEL. 029-244-5885
 ■水戸インター店 水戸市大塚町2162 TEL. 029-254-8228
 ■水戸中央ビル店 水戸市泉町2-3-2 TEL. 029-226-5518
 ■水戸吉吉店 水戸市住吉町42-8 TEL. 029-248-8208



いそべ陶苑 販売センター
そば処 一休庵 陶芸教室
 茨城県笠間市平町341
TEL 0296-77-1024

そば処 一休庵



会員特典 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)

～熱中症に気をつけましょう～



暑い室内で水分を補給せず無理な生活をしていると熱中症にかかる恐れがあります。

特に高齢者や乳幼児・小児は、体温の調節機能が十分でないことから、熱中症になりやすいので十分な注意が必要です。**熱中症に気をつけましょう!!**

●暑さを避けましょう。

外出する時は、吸湿性や通気性の良い服にしましょう。また、帽子や日傘などで直射日光を防いだり、日陰を選んで歩くなどの工夫をしましょう。

室内では、すだれ・カーテンなどで直射日光を防いで風通しを良くするなど生活環境を改善しましょう。



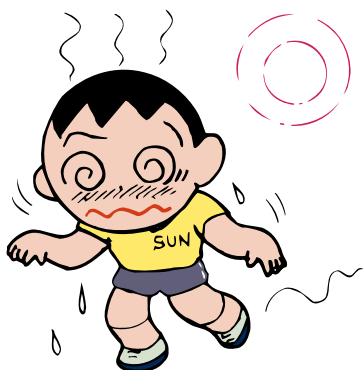
●こまめに水分を補給しましょう。

暑い日は、知らず知らずに汗をかいているので、活動の強度にかかわらず、こまめに水分を補給しましょう。

軽い脱水症状の時は、のどの乾きを感じないので、のどが渴く前あるいは暑いところに出る前には、水分を補給しておきましょう。

●暑くなり始めや、急に暑くなった日は特に注意しましょう。

上手に汗がでるようになるためには、暑さに対する慣れが必要です。暑さに慣れるまでの間に熱中症をおこしてしまわないよう注意しましょう。



●睡眠不足や体調不良だと危険性が増すので注意しましょう。

朝食を抜いたり、睡眠不足であったり、風邪などの体調不良の人などは、他の人より熱中症に陥りやすいので、特に注意しましょう。

放射線及び放射線治療について

茨城西南医療センター病院

放射線部主任 瀧澤 忠久



比べて放射線の影響を少しだけ多く受けることになります。

Q 放射性物質とはどのようなものですか

A 放射線を出す物質は大きく分けて2種類あり、自然放射性物質と人工放射性物質があります。

自然放射性物質はウラン、トリウム、ラジウム、ラドン等があり、地球が誕生したときから存在します。人工放射性物質は癌治療などの医療目的や産業利用のためにつくられた放射性物質、あるいは産業利用の過程で発生する放射性物質をいいます。また、核実験等によって生じた放射性物質もそれに当たります。代表的な人工放射性物質はヨウ素131、セシウム137、コバルト60、ストロンチウム90等があります

線を受けています。

その放射線の量は地域や環境によって差があります。日本でも関西や中国地方は放射性物質を多く含む花崗岩地帯が多いので大地からのガンマ線の量が多く、関東平野は火山灰地のためガンマ線の量は少なくなっています。

大地からのガンマ線が多い地域として、海外ではインドのケララ地方やブラジルの一部が知られています。この地域では日本の数十倍もの値が報告されています。

コンクリートの建物は、宇宙線や大地からの放射線をさえぎる能力は高いのですが、コンクリートや材料自身が天然の放射性物質を比較的多く含むため、

はじめに、現在東日本大震災によって引き起こされた原子力発電所の事故による周囲の影響がレベル7と言われていますが、この事故でコントロール出来なくなった放射線や放射性物質による影響が心配されています。報道などで色々と聞いていると思いますが、放射線についてわかりやすくお話ししたいと思います。続けて放射線治療の中でも今回は外部放射線治療についても触れたいと思います。

Q 地球上に存在する生物は、常日頃より放射線の影響を受けていると聞きましたが

A 放射線は我々の身近な所に存在し、地球上に生活しているだけでも宇宙や土等から自然放射



Q 放射線と放射能には、どのような違いがありますか？

A 放射線とは電磁波や粒子線のことで、例を挙げれば電子線、エックス線、ガンマ線、アルファ線、ベータ線、中性子線、陽子線、宇宙線等がありそれぞれ性質が異なります。

放射能とはこの放射線を出す性質（能力）のことです。

懐中電灯に例えると、本体は放射性物質であり、放射能を持つものです。そこから出される光が放射線となります。点灯している懐中電灯に布をかぶせたときに光がもれた状態が「放射線が外へ漏れている」こととなります。

光を出すと懐中電灯の電池がなくなり発光能力が弱くなっていくように、放射線を出すと放射性物質の放射能が弱くなっていきます。また、懐中電灯から離れると光が弱くなるように、放射性物質から離れると放射線も弱くなります。今回の報道で「放射能汚染」や「放射能漏れ」

などの報告を幾度か耳にしましたが、それは間違いで正確には「放射性物質による汚染や放射線の漏れ」です。

この放射能（線）が弱くなって、その量が半分になる期間を半減期と呼びます。この半減期は物質ごとに特有の規則性があります。例えば、酸素18という放射性物質の半減期は約27秒未満と短いですが、プルトニウム239は約2万4千年、ウラン238は約45億年と非常に長くなっています。今回の事故後、各地で数値が報告されているヨウ素131は約8日、セシウム137は約30年となっています。ただし、半減期の2倍の時間が経過しても、放射能はゼロにはなりません。半分になったものが、さらに半分（最初の4分の1）になるには、同じだけの半減期を要します。半減期ごとに半分になる現象が繰り返され、10回繰り返されると放射能は最初の約千分の1になります。

Q 放射線治療の目的は？

A 放射線治療の目的は大きく分けて病気を治癒させることを目的とした根治的治療と、症状を緩和することを目的とした治療があります。

また、根治的治療の中には病気の再発予防を目的としたものもあります（例…乳がん術後照射）。

Q 外部放射線治療とは

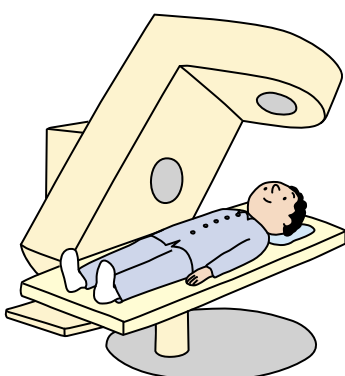
A 高エネルギーX線や電子線及び重粒子線を使用し、体表面や体内にある病巣を体の外から治療します。放射線は目に見えず、体にあたって痛みや熱さを感じることはありません。手術を行えば大きな傷跡が残ったり体の外観や機能が損なわれたりする病気でも、放射線では副作用や障害を最小限におさえて治療を行うことができます。そのため多くの場合入院する必要はなく、自宅よりの通院が可能です。

Q 実際の放射線治療を行う手順は？

A 病理組織診断又は画像診断によつてがんが診断されてから、放射線治療医師の診察を受け、放射線治療の適応であり、且つ、患者様が放射線治療を選択された場合に、放射線治療の計画を行い照射部位とリスク臓器等から照射方向や線量を決定します。

Q 最後に放射線治療を受ける方に伝えたいことはありますか

A 放射線治療は、がん治療に欠かせない治療法であり、今回の原子力発電所の事故によって、放射線アレルギーの方々が増え、放射線アレルギーの方々が心配されてしまう風評被害が心配です。





新コーナー ～茨城年金友の会だより～

今回より各地区の年金友の会で催された活動紹介をしてまいります。
第1回は、JA やさとで開催された「グラウンド・ゴルフ大会予選会」をご紹介します。

JA やさと年金友の会

グラウンド・ゴルフ大会



今年で開催3回目をむかえた年金友の会主催のグラウンド・ゴルフ大会が、6月15日、八郷総合運動公園で行われました。

当日は43名が参加、試合を前に年金友の会の鈴木正隆会長は「日頃の成果をすべて出し切って試合に臨んで頂きたい。」と話しました。恋瀬地区の潮田徹さんによる選手宣誓で試合スタート。熱戦を繰り広げました！

早朝から行われたこの大会、優勝は本多謙助さん、準優勝は田山一男さん、三位に長谷川保雄さんが輝きました。入賞した方は10月開催の県大会に出場します。みなさん、ご参加ありがとうございました。

「JAバンク茨城グラウンド・ゴルフ選手権大会」ですが、今年で第7回を向かえ例年より1ヶ月早い、10月6日(木)土浦市霞ヶ浦総合公園にて87地区ある年金友の会代表選手(480名)が集い大会を開催いたします。この大会結果は第8号(24年1月発行)に掲載予定です。

編集後記

茨城空港開港1周年を迎えた3月11日、茨城県民として喜ばしい日になるはずでしたが、偶然にも東日本大震災に見舞われ、津波・原発事故と、死亡・行方不明者2万人を越える悲惨な結果となってしまいました。
会員の皆様におかれましても実被害や風評被害等から大変な思いをされた方が大勢いることと思います。
またいたる所に爪痕が残っている状況ですが、1日も早く笑顔で皆様と再会できることを願っております。
がんばろう茨城！

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 |