

2012

No. 8

JAバンク茨城年金友の会情報誌

茨城

JA 年金友の会

平成24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7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 開会式の模様



第7回グラウンド・ゴルフ選手権大会開催!

第7回JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ選手権大会が10月6日、土浦市霞ヶ浦総合公園で県内22JA、65の年金友の会から434人が参加し熱戦が繰り広げられました。

開会式ではJAバンク茨城年金友の会・鴨志田孝夫会長、JAバンク茨城県信連・根本脩副会長あいさつのもと、前年度男性の部優勝の小貫平太さん（なめがた）と女性の部優勝の青木すみ子さん（茨城むつみ）による力強い選手宣誓で試合がスタート、前日の雨から一転して晴れ間がのぞく天気となり、コース上に残る水たまりの障害をもとせず、好プレーが続出。会場を沸かせました。

試合後のホールインワン大会や健康体操のアトラクションでも、参加者の笑い声が響きました。閉会式では参加者の年齢上位（9名）の方々に敢闘賞として記念品が贈られました。

（白熱した試合の結果は3ページ〜）

CONTENTS

- グラウンド・ゴルフ選手権大会開催 … 1
- 新年のご挨拶 …… 2
- グラウンド・ゴルフ選手権大会結果 … 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

謹んで新年のご祝詞を申しあげます



JAバンク茨城県信連
経営管理委員会
会長 加倉井豊邦

にありがとうございます。

本年も大震災、原発事故の影響が懸念されますが、JAとともに皆様の生活支援、農業復興・農業振興に取り組んでまいります。県下各JA年金友の会会員数も9万5千人を超え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に向けた活動を行ってまいります。

本年も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 鴨志田孝夫

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、心より御礼申しあげます。

昨年の世相を表す漢字に「絆」が選ばれましたが、まさに東日本大震災や台風12号など相次いだ災害で家族や仲間、地域とのつながりの大切さを再認識された方々が大勢いたのではないのでしょうか。年金友の会の活動も人と人とのつながりの場になれるよう、より一層、年金友の会活動を活発に展開していきたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

東日本大震災により被災された方々にはあらためてお見舞い申し上げます。

JAバンク茨城年金友の会も今年で設立27年目を迎え、27JA88の年金友の会で結成されております。会員の皆さまに

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 / 27JA / 88 友の会 / 会員数 95,577 名 (平成 23 年 3 月末現在)

※平成 23 年 12 月 13 日 JA つくば市谷田部において、年金友の会が設立されました。(会員数 1,285 名)

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7回 グラウンド・ゴルフ選手権大会結果



とき 平成 23 年 10 月 6 日 (木) 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	張替三千稔	J A 茨城むつみ 猿島
39位	原田 幸雄	J A なめがた 玉造
40位	山口 重定	J A 岩井
41位	飯島 和夫	J A 茨城かすみ
42位	久保田高市	J A やさと
43位	高田 守	J A 水戸 常北
44位	藤崎 富久	J A 常陸小川
45位	稲見 全可	J A しおさい 大野
46位	植田 肇	J A ひたちなか 那珂
47位	池田 栄作	J A 茨城むつみ 三和
48位	田中十三日	J A 茨城みどり 山方
49位	菊地 五郎	J A 茨城みなみ
50位	益子 国男	J A 茨城みどり 美和
51位	川津 勇	J A 茨城旭村
52位	篠塚 皓男	J A 茨城みなみ
53位	青柳森三郎	J A 茨城むつみ 境
54位	海老沢次男	J A 北つくば 協和
55位	鷲谷 朝治	J A つくば市 豊里
56位	山崎 勇	J A なめがた 北浦
57位	平田 雅己	J A 北つくば 岩瀬
58位	寺田 邦一	J A 常総ひかり 下妻
59位	大室 雅彦	J A 茨城かすみ
60位	入江 正蔵	J A 北つくば 真壁

順位	氏名	所属
1位	楠原 久三	J A 岩井
2位	大内 勉	J A ひたちなか ひたちなか
3位	後藤 瑞之	J A 茨城みどり 大宮
4位	岩上 清松	J A ひたちなか 瓜連
5位	西谷 吉生	J A 茨城中央 友部
6位	中根 三男	J A なめがた 麻生
7位	吉原尽次郎	J A 常総ひかり 石下
8位	倉持 計三	J A 岩井
9位	高橋 瑞男	J A しおさい 波崎
10位	野原 五郎	J A なめがた 玉造
11位	安 和男	J A ひたちなか ひたちなか
12位	佐藤 隆之	J A ひたちなか 東海
13位	高岡 康	J A 水戸 水戸
14位	片野 功	J A 茨城ひたち みなみ
15位	蒲谷 和彦	J A 茨城みどり 美和
16位	篠崎 俊一	J A なめがた 麻生
17位	平塚 光	J A 常総ひかり 石下
18位	坂本 保	J A 茨城みどり 大子
19位	潮田 徹	J A やさと
20位	深谷 実	J A 水戸 内原
21位	田山 嗣明	J A やさと
22位	日高 智也	J A しおさい 波崎
23位	上野 弘	J A 茨城むつみ 三和
24位	高橋 昌男	J A 北つくば 関城
25位	矢口 昭	J A 茨城千代田
26位	川又 明	J A ひたちなか ひたちなか
27位	小野孝次郎	J A 茨城ひたち 北茨城
28位	直井 惣一	J A 岩井
29位	長嶋 幸一	J A ひたちなか 東海
30位	小島久仁男	J A 北つくば 協和
31位	古沢 倉吉	J A 常総ひかり 八千代
32位	野原 義助	J A なめがた 玉造
33位	長谷川保雄	J A やさと
34位	直江 伸男	J A 岩井
35位	高倉 知行	J A 茨城みどり 緒川
36位	高橋 政治	J A 常総ひかり 千代川
37位	田山 一男	J A やさと



上位入賞者の皆さま (男性の部)
 準優勝 優勝 3位
 大内 勉さん 楠原久三さん 後藤瑞之さん

【男性の部】（61位～122位）

順位	氏名	所属
92位	高野 忠一	J Aつくば市 荃崎
93位	斎藤 昭夫	J Aなめがた 北浦
94位	塚田 忠一	J A常総ひかり 千代川
95位	和地 昭	J Aひたちなか ひたちなか
96位	染谷 信一	J A常総ひかり 下妻
97位	鈴木 勝利	J A茨城むつみ 三和
98位	岡崎 喜一	J A茨城みどり 緒川
99位	関 勝三	J A茨城みどり 大宮
100位	大久保昌則	J Aつくば市 豊里
101位	石井喜一郎	J Aなめがた 潮来
102位	佐藤 正広	J A茨城ひたち 中里
103位	飯村 文夫	J Aつくば市 筑波
104位	会田 士郎	J Aつくば市 大穂
105位	大山 進	J A常総ひかり 千代川
106位	引田 文夫	J A茨城みどり 大宮
107位	半村 元伯	J A茨城むつみ 境
108位	木村 豊	J A岩井
109位	清水 克己	J Aなめがた 玉造
110位	石浜 三男	J A常総ひかり 下妻
111位	宮本 常之	J A土浦 土浦西
112位	佐藤 照一	J A茨城ひたち 日立
113位	永井 勝男	J Aやさと
114位	前野 武雄	J Aなめがた 潮来
115位	斉藤 利雄	J A常総ひかり 水海道
116位	根本 定光	J A常総ひかり 水海道
117位	青柳 宗次	J A水戸 かつら
118位	角野選之助	J A北つくば 関城
119位	山辺 昇	J A茨城旭村
120位	桜井 常雄	J A常総ひかり 八千代
121位	坂巻 武治	J A茨城むつみ 猿島
122位	鶴井新五郎	J Aやさと

順位	氏名	所属
61位	宮本 浩三	J Aなめがた 北浦
62位	飯田 文夫	J Aつくば市 荃崎
63位	井熊 敏英	J A茨城ひたち 五浦平潟
64位	大里 攻	J Aつくば市 筑波
65位	青柳 達夫	J Aしおさい 波崎
66位	米川 義明	J A茨城旭村
67位	川崎 孝男	J Aひたちなか ひたちなか
68位	本多 謙助	J Aやさと
69位	江田 薫	J A常総ひかり 下妻
70位	藤枝 正義	J Aしおさい 波崎
71位	小貫 平太	J Aなめがた 麻生
72位	鈴木 新平	J A常総ひかり 八千代
73位	江口 市郎	J A茨城ひたち 日高
74位	今泉 英雄	J Aなめがた 麻生
75位	滝本 修司	J A岩井
76位	宮本 納	J A茨城かすみ
77位	谷上 富次	J A岩井
78位	坂場 四郎	J A常陸小川
79位	薄井 廣	J A水戸 水戸
80位	畑中 仁	J A茨城ひたち 日高
81位	茂木 勝	J Aなめがた 玉造
82位	君野 鉄男	J Aしおさい 神栖
83位	西野 恵寿	J A水戸 水戸
84位	斉藤 辰雄	J Aつくば市 荃崎
85位	豊田 義雄	J A茨城ひたち 五浦平潟
86位	香取 昇	J A茨城みどり 大子
87位	川澄 恒吉	J A北つくば 協和
88位	小松崎 毅	J Aなめがた 玉造
89位	金久保春男	J A茨城むつみ 猿島
90位	黒澤 平三	J A茨城ひたち 五浦平潟
91位	染谷 政男	J A茨城むつみ 境



【男性の部】（123位～208位）

順位	氏名	所属
166位	真原喜三郎	J A やさと
167位	富田 功寿	J A 茨城みどり 御前山
168位	南指原正俊	J A 茨城中央 岩間
169位	小野 健吉	J A 水戸 常北
170位	井坂 進一	J A 常陸小川
171位	成井 文夫	J A 茨城みどり 美和
172位	清水 正良	J A ひたちなか ひたちなか
173位	須田 正行	J A 茨城みずほ 太田
174位	川崎 武夫	J A ひたちなか ひたちなか
175位	宮本 光敏	J A 土浦 土浦西
176位	黒田 正	J A 稲敷
177位	会澤 章	J A 茨城ひたち 中里
178位	大山 大三	J A 北つくば 岩瀬
179位	石津 静	J A しおさい 神栖
180位	安藤 一豊	J A しおさい 波崎
181位	松嶋 多計	J A 茨城みどり 大子
182位	木村 栄	J A 茨城みどり 山方
183位	稲田 猛	J A しおさい 大野
184位	円崎 浅治	J A 岩井
185位	市村 幸一	J A 北つくば 明野
186位	鈴木 幸吉	J A 茨城むつみ 猿島
187位	大川 金作	J A しおさい 鹿嶋
188位	千葉 義光	J A やさと
189位	石綿 清	J A 茨城むつみ 境
190位	斎川 稔	J A 水戸 常澄
191位	柳田 一夫	J A 北つくば 協和
192位	平塚 基	J A 茨城みどり 美和
193位	羽富 利	J A 岩井
194位	根本 徳一	J A 茨城むつみ 五霞
195位	鶴井 廣志	J A やさと
196位	佐藤 重美	J A 茨城ひたち 中里
197位	小口 章一	J A 北つくば 関城
198位	横島 宗一	J A 常総ひかり 水海道
199位	幸塚 三吉	J A 稲敷
200位	倉持 昭二	J A 常総ひかり 石下
201位	高田 稔	J A 水戸 常北
202位	青木 栄二	J A 茨城みどり 御前山
203位	江幡 昇	J A 水戸 内原
204位	海老沢公正	J A つくば市 筑波
205位	遠藤 実	J A しおさい 鹿嶋
206位	小野崎 馨	J A 茨城ひたち 日高
207位	鈴木 穆	J A 茨城かすみ
208位	堀江 浩	J A 茨城みどり 大子

順位	氏名	所属
123位	相沢 丈夫	J A つくば市 茎崎
124位	飯田清一郎	J A つくば市 大穂
125位	小野澤俊雄	J A 常総ひかり 石下
126位	小沼 誠	J A 茨城旭村
127位	塚原 勇	J A しおさい 大野
128位	中山 吉永	J A つくば市 豊里
129位	笛田 市郎	J A 北つくば 協和
130位	霜田 良一	J A 常総ひかり 八千代
131位	山田 要	J A 美野里町
132位	森田源二郎	J A 茨城中央 岩間
133位	村山 喜一	J A 常陸小川
134位	高島 俊夫	J A 常総ひかり 八千代
135位	佐藤 安男	J A 茨城ひたち 日立
136位	石崎 勇	J A 茨城みどり 御前山
137位	木村吉之丞	J A 茨城むつみ 猿島
138位	竹内 武夫	J A 茨城旭村
139位	窪木 秀男	J A 茨城ひたち 日高
140位	佐伯 俊也	J A 茨城旭村
141位	伊藤晃太郎	J A 茨城中央 友部
142位	荒木 貞夫	J A 常総ひかり 水海道
143位	羽持 富哉	J A 茨城中央 岩間
144位	水野 茂	J A 常総ひかり 石下
145位	高安 克己	J A しおさい 神栖
146位	長山 知二	J A 茨城みどり 緒川
147位	薄井 進	J A 茨城ひたち 日高
148位	塚越 光吉	J A 北つくば 協和
149位	初沢 稔	J A つくば市 桜
150位	池島 嘉明	J A つくば市 筑波
151位	高橋 清治	J A 常総ひかり 千代川
152位	大久保 隆	J A 岩井
153位	渡辺 行雄	J A 北つくば 岩瀬
154位	根本 義夫	J A 茨城旭村
155位	小石川正志	J A ひたちなか ひたちなか
156位	横山二三雄	J A やさと
157位	久松 二郎	J A つくば市 豊里
158位	石田正三郎	J A 茨城旭村
159位	山口 恒	J A 茨城むつみ 猿島
160位	小林 高一	J A 岩井
161位	高野 克己	J A 茨城中央 友部
162位	佐藤 定男	J A 水戸 常澄
163位	佐藤 泉	J A 茨城みどり 山方
164位	潮田 豊	J A 北つくば 協和
165位	大川久一郎	J A しおさい 鹿嶋

【男性の部】 (209位～268位)

順位	氏名	所属
239位	本田 一馬	J A 茨城旭村
240位	浅野 三夫	J A 茨城中央 岩間
241位	廣澤 輝雄	J A やさと
242位	掛田 利一	J A なめがた 北浦
243位	茂呂 希七	J A 岩井
244位	半村 寿	J A 茨城むつみ 境
245位	渡辺 進	J A 水戸 常澄
246位	赤荻 敏雄	J A 北つくば 関城
247位	安達 次雄	J A 北つくば 岩瀬
248位	宇田川作男	J A 茨城むつみ 五霞
249位	三原 五一	J A 常総ひかり 下妻
250位	栗原 明男	J A 北つくば 関城
251位	菊池 辰男	J A 北つくば 岩瀬
252位	相野谷 實	J A 岩井
253位	宇留野景樹	J A 茨城みどり 大宮
254位	細井 正	J A 美野里町
255位	広瀬 浪男	J A 北つくば 関城
256位	石川 文夫	J A 北つくば 岩瀬
257位	白田 満	J A 北つくば 協和
258位	小堤 正雄	J A なめがた 北浦
259位	塚田 竹治	J A 北つくば 明野
260位	沼里 正男	J A なめがた 北浦
261位	池元 将進	J A 水戸 常澄
262位	石川 秀雄	J A 北つくば 協和
263位	藤井高之新	J A 岩井
264位	友常 敬司	J A 北つくば 岩瀬
265位	伊勢山守義	J A やさと
266位	渡辺 兵一	J A 茨城むつみ 五霞
267位	酒寄 邦司	J A 北つくば 真壁
268位	島田 清	J A 美野里町

順位	氏名	所属
209位	岡野 信市	J A 茨城みなみ
210位	重藤 武夫	J A 常陸小川
211位	江幡 一郎	J A 茨城みずほ 太田
212位	飯村 力	J A 水戸 かつら
213位	木村 富治	J A 岩井
214位	倉持 博	J A 常総ひかり 水海道
215位	石塚 忠勝	J A 美野里町
216位	梶間 康	J A 茨城旭村
217位	田崎 育雄	J A 北つくば 真壁
218位	鈴木 忠	J A 茨城みなみ
219位	池田昭十郎	J A しおさい 神栖
220位	坂本 繁	J A 土浦 東部
221位	横川 茂	J A 岩井
222位	飯田 政雄	J A やさと
223位	加藤 栄	J A 水戸 常北
224位	加納 精	J A なめがた 北浦
225位	飯田 孝一	J A 北つくば 岩瀬
226位	横田 隆文	J A つくば市 桜
227位	多田 秋義	J A ひたちなか 東海
228位	宮田 勇	J A 北つくば 関城
229位	桜井 好和	J A 茨城むつみ 五霞
230位	栗山 満	J A 稲敷
231位	田上喜一郎	J A 北つくば 真壁
232位	初沢 正司	J A つくば市 筑波
233位	勝田助三郎	J A 北つくば 岩瀬
234位	鈴木 和男	J A 常総ひかり 千代川
235位	笹田 辛五	J A 茨城かすみ
236位	入野 秀男	J A 水戸 常澄
237位	井坂 孝男	J A 茨城ひたち みなみ
238位	石内 利男	J A 北つくば 関城



始球式 やった！ホールインワン！



【女性の部】（1位～72位）

順位	氏名	所属
44位	栗山フジエ	J A稲敷
45位	遠藤千代子	J A岩井
46位	小見みつ江	J A北つくば 明野
47位	五十嵐益枝	J A常総ひかり 石下
48位	志賀 光代	J A茨城ひたち 五浦平潟
49位	滝本ふみ子	J A岩井
50位	渡辺 恵子	J Aしおさい 鹿嶋
51位	大川 すい	J Aなめがた 潮来
52位	山崎あきの	J Aつくば市 豊里
53位	永作タカ子	J Aなめがた 麻生
54位	高崎 とく	J A茨城むつみ 境
55位	羽成よし子	J A土浦 霞ヶ浦南
56位	戸塚 愛	J A常総ひかり 水海道
57位	高橋よし子	J Aしおさい 波崎
58位	菊地なみ子	J A茨城みなみ
59位	中島とみい	J A常総ひかり 千代川
60位	佐藤サカエ	J A茨城旭村
61位	小島 緑	J A岩井
62位	青木すみ子	J A茨城むつみ 境
63位	佐伯 喜子	J A茨城旭村
64位	鈴木 清子	J A茨城みどり 大子
65位	栗山 昌子	J A茨城かすみ
66位	遠藤 富子	J A常総ひかり 水海道
67位	白鳥登美江	J A茨城むつみ 三和
68位	片桐 郁子	J Aひたちなか 瓜連
69位	大輪 英子	J Aなめがた 麻生
70位	野村 みい	J A茨城むつみ 境
71位	林 さい	J A北つくば 協和
72位	掛田 文子	J Aなめがた 北浦

順位	氏名	所属
1位	石塚 とみ	J A岩井
2位	中島 照子	J Aやさと
3位	寺田てる子	J Aつくば市 大穂
4位	栗田すみ江	J A茨城むつみ 境
5位	野原 たか	J Aなめがた 玉造
6位	猪瀬 清子	J A常総ひかり 水海道
7位	渡辺キミエ	J A常総ひかり 石下
8位	吉澤とみ江	J A岩井
9位	神島 たけ	J A岩井
10位	羽富 康子	J A岩井
11位	鈴木きみい	J A常総ひかり 八千代
12位	小師 照子	J A常総ひかり 下妻
13位	荒原みさ子	J Aなめがた 潮来
14位	鈴木 幸子	J Aなめがた 潮来
15位	小松崎貞子	J Aなめがた 潮来
16位	久保田ナガ	J A茨城千代田
17位	兼城 幸子	J Aしおさい 鹿嶋
18位	友部 文江	J A茨城中央 笠間
19位	鈴木 秀子	J A常総ひかり 下妻
20位	中山 芳枝	J A岩井
21位	倉持ヨシエ	J A茨城むつみ 猿島
22位	忍田ハツイ	J A常総ひかり 石下
23位	大曾根多美子	J A茨城みどり 大宮
24位	蓮沼 久子	J A北つくば 協和
25位	荒木 せん	J A常総ひかり 石下
26位	安達 照子	J A北つくば 岩瀬
27位	理崎 いね	J Aなめがた 玉造
28位	小野 記代	J A土浦 霞ヶ浦南
29位	丸山 悦子	J Aしおさい 大野
30位	皆川 和	J A北つくば 大和
31位	野口 幸代	J A常総ひかり 水海道
32位	中山 たか	J A常総ひかり 千代川
33位	原 トシ子	J A茨城ひたち 五浦平潟
34位	山口カツオ	J A常総ひかり 下妻
35位	高須 敏子	J A稲敷
36位	富田 米子	J A茨城みなみ
37位	柳生よしい	J A茨城かすみ
38位	木村 照子	J A茨城かすみ
39位	後藤スミ子	J Aしおさい 大野
40位	坂本 君子	J A土浦 東部
41位	小沼まさ子	J Aなめがた 玉造
42位	佐藤 佳子	J A茨城ひたち 日立
43位	飯田千代子	J Aしおさい 神栖



上位入賞者の皆さま（女性の部）

準優勝 優勝 3位
 中島照子さん 石塚とみさん 寺田てる子さん

【女性の部】 (73位～132位)

順位	氏名	所属
103位	鶴井 きよ	J A やさと
104位	赤松 やす	J A 常総ひかり 八千代
105位	大島 幸子	J A 美野里町
106位	古宇田 重	J A つくば市 筑波
107位	栗原 初江	J A 北つくば 関城
108位	片倉はつひ	J A 茨城むつみ 猿島
109位	岡野きみ子	J A 茨城みなみ
110位	小菅 くに	J A 土浦 霞ヶ浦南
111位	嶋 直子	J A 常総ひかり 八千代
112位	野口 ひさ	J A 岩井
113位	小泉さと子	J A 土浦 霞ヶ浦南
114位	今井 益子	J A 北つくば 大和
115位	藤田 貞子	J A 北つくば 大和
116位	和久井信子	J A 北つくば 関城
117位	高橋千代子	J A 常総ひかり 千代川
118位	高橋 照子	J A 茨城みなみ
119位	山本 ヨシ	J A しおさい 神栖
120位	増山としえ	J A 常総ひかり 千代川
121位	松沢 悦子	J A 土浦 霞ヶ浦南
122位	高橋美代子	J A 茨城旭村
123位	藤原 恵子	J A 常総ひかり 八千代
124位	小山登志子	J A つくば市 豊里
125位	柴 よしい	J A 常総ひかり 石下
126位	小神野和江	J A つくば市 桜
127位	浅野 広子	J A 茨城みなみ
128位	山口 マツ	J A 北つくば 明野
129位	菊地美恵子	J A 茨城みなみ
130位	岡野イツ子	J A 北つくば 協和
131位	小倉 きよ	J A 常総ひかり 千代川
132位	赤荻 利子	J A 北つくば 関城

順位	氏名	所属
73位	塚越 とし	J A 北つくば 協和
74位	郡司 とし	J A 常陸小川
75位	井坂 光子	J A 茨城ひたち 北茨城
76位	香取 静子	J A 茨城むつみ 五霞
77位	細田サツ子	J A 茨城かすみ
78位	大津 伸子	J A 茨城みずほ 太田
79位	松本 清子	J A 茨城ひたち 五浦平潟
80位	笹島圭佐子	J A 茨城中央 笠間
81位	柴田 孝子	J A 茨城みずほ 太田
82位	小杉かほる	J A なめがた 潮来
83位	松本 ちる	J A 茨城むつみ 境
84位	深谷美知子	J A 水戸 内原
85位	濱野 ふく	J A なめがた 潮来
86位	中村 わか	J A 茨城むつみ 三和
87位	平山よね子	J A なめがた 麻生
88位	友部 茂子	J A 茨城ひたち 北茨城
89位	片山 稀代	J A 水戸 かつら
90位	三村 咲江	J A 茨城中央 笠間
91位	本麻 あさ	J A やさと
92位	飯村 ふく	J A 茨城中央 笠間
93位	市村 まさ	J A つくば市 筑波
94位	安蔵千代恵	J A 水戸 水戸
95位	小野 正子	J A 茨城ひたち 北茨城
96位	井関 きい	J A しおさい 大野
97位	安蔵 昌子	J A 水戸 水戸
98位	中根 勝子	J A なめがた 麻生
99位	仲田 徳子	J A 水戸 水戸
100位	荒木みよ子	J A 常総ひかり 水海道
101位	仁平 スイ	J A 北つくば 岩瀬
102位	野仲 よし	J A 茨城むつみ 猿島



秋晴れのもと ナイスショット

渾身の一打



【女性の部】 (133位～166位)

順位	氏名	所属
150位	吉川 もり	J A北つくば 岩瀬
151位	飯田かほる	J A土浦 霞ヶ浦南
152位	塚田 雪子	J A常総ひかり 下妻
153位	安達 好	J A北つくば 大和
154位	飯島 せい	J Aつくば市 筑波
155位	中野 幸子	J A北つくば 岩瀬
156位	藤田 清	J A北つくば 真壁
157位	鈴木 あき	J A土浦 霞ヶ浦南
158位	石島シズエ	J A土浦 霞ヶ浦南
159位	大久保よしの	J A北つくば 大和
160位	秋山キノエ	J A北つくば 岩瀬
161位	菊地 弘子	J Aやさと
162位	佐藤 朋子	J A北つくば 関城
163位	稲葉 好	J A北つくば 真壁
164位	栗島 菊枝	J A北つくば 関城
165位	三城 秀	J A北つくば 真壁
166位	知久 文子	J A茨城むつみ 五霞

順位	氏名	所属
133位	小林ふく江	J A岩井
134位	新谷 とし	J A茨城むつみ 猿島
135位	菊池 イン	J A岩井
136位	鈴木 光枝	J A茨城みなみ
137位	橋本マツ子	J A茨城かすみ
138位	久保 淑子	J A北つくば 協和
139位	村澤 カツ	J A茨城中央 笠間
140位	高木 マサ	J Aしおさい 大野
141位	渡辺ふさ子	J A北つくば 関城
142位	横須賀敏子	J A茨城中央 友部
143位	大塚 はな	J A北つくば 協和
144位	塚田 キク	J A北つくば 明野
145位	市村 みよ	J A北つくば 明野
146位	石津 邦	J Aなめがた 潮来
147位	小園江トミ子	J A水戸 水戸
148位	小林 英子	J A稲敷
149位	山口 寿子	J A常陸小川

敢闘賞

	氏名	所属
7	笛田 市郎	J A北つくば 協和
8	飯田 孝一	J A北つくば 岩瀬
9	石塚 とみ	J A岩井

	氏名	所属
1	加納 精	J Aなめがた 北浦
2	黒田 正	J A稲敷
3	宮本 光敏	J A土浦 土浦西
4	小口 章一	J A北つくば 関城
5	入江 正蔵	J A北つくば 真壁
6	白田 満	J A北つくば 協和



閉会式



狙い通りに行って!



参加者を代表して選手宣誓する
小貫さん(左)と青木さん(右)

四国八十八ヶ所 巡礼の旅

3泊4日

1回目 徳島・高知 コース

旅行募集説明会 2月上旬に実施予定
ぜひご参加下さい

旅行期日：平成24年 3月5日(月)～3月8日(木)

旅行代金：大人お一人様 100,000円
(4名以上1名無料)
 ※3名様ご参加時追加代金-8,000円
 ※2名様ご参加時追加代金-12,000円

募集人員：25名様(最少催行人員20名様)

申込金：30,000円(旅行代金に充当します)

参加費：全行程同行致します

食事条件：朝3回、昼4回、夕3回

安心ゆったり7大ポイント

- 1 安心の添乗員同行
- 2 先達資格をもったガイドが同行
- 3 御朱印のお世話をいたします。
- 4 巡礼用品のご注文も承ります。
- 5 ご参加4点プレゼント
- 6 1回目終了時に杖と警笠をバス会社にて預かり2回目参加時にお返しします。
- 7 旅行説明会(別案内)を実施します。

会員特典 会員証ご呈示で
お遍路用カバン(スタ袋)プレゼント

お遍路さん 巡拝用品 e.c.

納札について

- 1ヶ所ごとに必々の納札が必要となります。(本堂・大講堂)
- 納札は最終日昼食と一緒にお返ります。(ご出発の2週間前)

納札の書き方

書道では必須の書き方です。例として、東京都港区、千代田区、神奈川県、兵庫県、徳島県、高知県などをご記入ください。

正確なお名前をご記入頂いても結構ですが、例として「平成14年4月吉日」などとご記入頂いても結構です。

お参加されるご本人の名前を書き入れます。年齢は、年齢でも記入年でも構いません。

納札は 裏面に ご記入下さい。

お問い合わせ・お申し込み
 株式会社農協観光 (株)農協観光茨城支店
 首都圏販売企画センター
 TEL: 029-232-2301

ステーキハウス I.L.O

I.L.O

a/k/a お肉大好き。

★土日サービスランチOK
 サラダ・スープ・ライスはお食べ放題

会員特典 会員証ご呈示のお客様
5,000円以上のお会計で500円割引

Tel. 029-246-0570 〒310-0847 水戸市米沢町 117-1
 火曜日定休 ランチ 11:30~14:30 / ディナー 18:00~22:00

おすすめメニュー例

- リブステーキ 180g ¥1,690
- ランプステーキ 180g ¥1,290

ラーメンドラゴン

ドラゴン 人気 No.1

黒ネギのりめん ¥800

白苔のりめん ¥800

赤塚店 水戸市赤塚1-2016-16
 Tel. 029-253-3393
 【営業時間】 昼 11:00~2:30 / 夜 5:30~9:00*

友部店 笠間市旭町406-6
 Tel. 090-5340-7063
 【営業時間】 昼 11:30~2:00 / 夜 5:30~9:00*

会員特典 **4名様迄 ¥100引き**

*スープなくなり次第終了

宴会料理 3,750円から
(ご予算に応じまして50名様くらいまで可)

鮎処つかさ

水戸市内原町 1595
 ☎029-259-5678
 ■営業時間 / 11:00~21:00
 ■定休日 / 水曜日

無送料迎バス有

会員特典 5%off
 ランチメニューは除く

当店は、釜めしを中心とした和食店です。季節に合わせて、旬の国産素材をもち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。

釜めし松茸膳 1,680円(税込1,764円)

会員特典 会員の方と、同伴者の方 **全員10%OFF**

■ご予約・お問い合わせ先は
☎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



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 12 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。
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) 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 木っ端差し上げます
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	1,000 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呈示により、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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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
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)
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	茨城町島羽田	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 ひめま荘	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 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
大黒鮓	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	会員証ご呈示のお客様 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
鮓処つかさ	飲食	水戸市内原町	029-259-5678	5% off (ランチメニューは除く)

〈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	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)

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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
印鼎堂	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
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 ※他の割引との併用は不可
ワープステーション江戸	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 嵩山	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)
菟久屋	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

膝の痛み

―変形性膝関節症について―

総合病院 水戸協同病院 万本 健生



司会：お年寄りで膝の痛みが強く、正座や歩行が困難だという方がいらつしやいます。

医師：膝の痛みを引き起こす病気にはいろいろなものがあります。膝のお皿と太ももの骨の間が問題となる膝蓋大腿関節症、太ももの骨の一部が壊死してしまう大腿骨骨壊死などがありますが、最も多いものは年齢とともに頻度が増加してゆく変形性膝関節症です。

変形性膝関節症は50歳ぐらいから年齢とともに頻度が増加していきます、65歳を過ぎると5〜6人に一人とされます。男性よりも女性に多く見られ、体重が重い人、筋力の弱い人、O脚の人は頻度が多いとされます。

司会：どのような症状が出るのでしょうか。

医師：主な症状は痛みです。多くの場合、痛みに先立って、膝のこわばり感や不快感が持続することがあります。朝起床時や動き始めに不快感を感じることが多く、時間がたつに従いあるいは動いているうちに改善します。

膝の痛みは、運動時の痛みとくに歩行時の痛みが特徴です。歩き始めや長距離歩行時に強く、また強い負荷がかかる階段昇降時、立ちすわりの時にも強く出現します。

変形が進行すると、徐々に膝の動きに制限が生じてきます。痛みと動きの制限のために、日常生活

では正座やしゃがみこみが難しくなります。階段昇降は、はじめは下降時に、進行すると昇り降りともに困難となります。

最も生活の障害となるのは歩行障害で、変形の程度が強いほど歩行は障害され、日常生活上の大きな制約となります。

司会：痛みに加えて膝の動きに制限が出ると日常生活が不便になりますね。

医師：2007年の国民生活基礎調査によると要支援や要介護になる原因の10〜20%を関節の病気が占めています。また、変形性膝関節症と推定される人は国内に1000万人以上いるといわれて

います。ところが膝が痛くても我慢できる程度とか、年齢のせいと考えて、医療機関を受診して治療を受ける人が少ないのが現状です。

しかし、変形性膝関節症は病気であり、医療機関を受診すれば痛みを和らげるいい治療方法があります。早いうちに診察を受けて治療を始めると、痛みを我慢しなくてもよくなりますし、介護を受ける心配も減らすことができます。

司会：どのようなときに医療機関を受診すればよいでしょうか。

医師：受診のサインは、立ち上がったときに違和感を感じる、階段昇降時に膝が痛む、あるいは起きた



ときに膝にこわばりを感じるといったことです。これらは変形性膝関節症の初期症状と思われるので、専門医を受診するのがよいでしょう。

司会…どのような治療があるので

医師…はじめは保存療法を行います。保存療法には薬物療法、物理療法、運動療法があります。

薬物療法には痛み止めの内服薬や外用薬、ヒアルロン酸注射などがあります。ヒアルロン酸の関節内注射は変形性関節症により減少したヒアルロン酸を補う方法です。これは傷ついた軟骨に潤いを与え、



動きを滑らかにし、痛みを改善する治療法です。

物理療法はホットパックや入浴などで温める、あるいは局所の腫脹や熱感を伴う場合アイスパックなどによる冷却も効果的です。

運動療法は筋力訓練、とくに太ももの前の筋肉である大腿四頭筋を鍛える運動が効果があります。

膝の動きの訓練はストレッチを中心に、膝をしつかり伸ばすことと曲げる練習を行うのがよいです。あらかじめ温熱療法を行ったり、あるいは床やいすに座って、膝に体重をかけない状態での運動を行うと痛みが少なく、やりやすいでしょう。立ってしゃがむ動作は体重がかかりますから、痛みが出ない程度にするほうがよいです。

そのほかにはプールでの水中歩行、ウォーキングなども効果的です。また、靴の中敷などを作って膝の内側に対する負荷をへらすことも有効です。



これらの保存療法を3ヶ月程度行うと初期から中期の変形性膝関節症では痛みや日常生活の制限は減少することが多いです。

司会…保存療法を行っても改善しない場合はどうすればよいですか。

医師…保存療法を行ってもよくならない場合、あるいは変形が進行している場合には手術が選択されることがあります。

手術には関節鏡を使った手術、骨切り術、人工関節置換術などがあります。

関節鏡手術は関節鏡を使って変性断裂した半月板を切除したり、はがれかかった軟骨や骨棘を削り取ったり、関節内の遊離骨片を摘出したります。比較的小侵襲で

すが、効果が短期的である場合があります。

骨切り術はO脚になった膝を、骨を切って矯正する手術です。

人工関節置換術は現在、変形性膝関節症に対して最も多く多く行われる手術です。痛みの改善にすぐれ、変形が強かったり、伸びなくなつた膝でも十分に矯正が可能です。また早期に日常生活に復帰できることも利点の一つです。

司会…今後どのようなことに注意してすごしていけばよいでしょうか。

医師…膝が痛いと言動量は減り、体重が増えます。体重が増えれば膝にかかる負担が増すため、痛みもさらにひどくなるという悪循環に陥ります。正しい適切な治療を行えば、充実した生活が送れることと思います。痛みのない楽しい生活を続けるためにも膝関節に痛みを感じたら早めに診察を受けることをお勧めします。



新コーナー ～茨城年金友の会だより～

今回は鹿行地区から茨城旭村年金友の会で催された朝顔品評会をご紹介します。

JA 茨城旭村年金友の会

朝顔の品評会



受賞した3鉢

鉾田市の JA 茨城旭村で8月19日、年金友の会主催による朝顔の品評会が行われた。毎年この時期に行われている品評会、今年も100鉢以上が集まりその美しさを競いあった。

この品評会は毎年、年金友の会が開いているもので、会員に配られた種から育てた朝顔の出来栄を競っている。今年は猛暑が続いたが朝顔は暑さに強く、当日には色とりどりの花を審査員や来場者に見せてくれた。

年金友の会の石田権一会長は「今年もたくさん

の素晴らしい作品が集まった。審査員としては毎年審査が悩ましい」と笑顔で話した。来場者の中には来年の参考にと、カメラを構えながら栽培のコツなど質問する姿が見られた。

年金友の会会長賞には山田みつさんが、農協組合長賞には薄井弘さんが、信連会長賞には薄井ユキさんが選ばれた。その他優秀作品賞・特別賞・佳作に合わせて16鉢が選ばれ、会長賞以下3鉢はJA 茨城旭村本所の玄関前に展示された。



受賞した3鉢と審査員



審査に頭を悩ませる審査員

平成23年7月発行(第7号)の情
報誌で巻頭ページ写真(特別功労賞
表彰)で山中さん・深谷さんの人物
紹介が逆に紹介してありました。大
変申し訳ございませんでした。

〈お詫び〉

明けておめでとうござい
ます。会員の皆様には日頃より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、活動内
容やその他いろいろな情報をお知
らせるために、今年度より発行月を
4月・10月から7月・1月へ変更し
ております。今後も会員特典等の
内容をより充実させてまいりますの
で、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