

茨城 JA 年金友の会

平成24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24年度JAバンク年金友の会総会 特別功労賞表彰の様様

JAバンク茨城年金友の会総会開催！

— 新役員決定 —

去る6月20日、小美玉市四季文化館「みのくれ」において、平成24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・根本副会長の主催者あいさつ、農林中央金庫岡庭水戸推進室長のあいさつをいただいた後、特別高齢者表彰（該当者427名）・特別功労表彰（該当者5名）を実施し、表彰状と記念品の授与を行いました。

その後、①23年度事業報告②24年度事業計画③役員改選について、それぞれ承認をいただきました。

役員改選により、JAバンク茨城年金友の会では、新体制がスタートします。前役員の皆様方につきましては、2年間運営にご尽力いただき大変ありがとうございました。今後は新役員の下、事業を進めてまいりますので、よろしくお願いたします。

総会終了後には、TVコメンテーター・キャスターの鈴木治彦氏より「生涯現役」の人生学と題し講演をいただきました。

※新体制のご紹介につきましては、次頁に掲載しております。



CONTENTS

年金友の会総会	1
お知らせ	2
ごあいさつ	2
新役員体制	2
特典協力店舗広告	3
特典協力店舗一覧	6
振り込み詐欺対策	9
医療情報	10
友の会だより	12

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)

平成23年度 JAバンク茨城年金友の会活動報告

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〜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 1日	年金友の会情報誌の発行(第8号)

平成24年度 JAバンク茨城年金友の会活動計画

日 程	行 事
6月20日	平成24年度総会(場所:小美玉市四季文化館 みの〜れ)
7月 1日	年金友の会情報誌の発行(第9号)
10月17日	第8回グラウンド・ゴルフ交流大会(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10号)

ごあいさつ



JAバンク
茨城年金友の会
会長 吉川 文衛

6月の総会で会長に就任いたしました吉川です。県下88JA年金友の会で組織するJAバンク茨城年金友の会の会長という大役に身の引き締まる思いであります。

JAバンク茨城年金友の会は昭和61年に設立され27年目を迎えます。会員数は年々増加を続け、昨年度はJAつくば市谷田部年金友の会が新たに加わり、県内全地区にJA年金友の会が設置され、新しい仲間が増え、会員数9万9千名を超えるまでに至りました。

ここまで大きく発展してきたのは、歴代の役員の方々の導きによるものと思われまます。私ども新役員は、今後とも各JA年金友の会の皆様のご支援とご協力を賜りながら、会員の拡大促進を図るとともに、各JAとの情報交換を積極的に行い、より一層友の会活動を充実していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

新役員体制

JAバンク茨城年金友の会

- 会長 吉川 文衛 (JAなめがた・牛堀地区)
- 副会長 宇留野 景樹 (JA茨城みどり・大宮地区)
- 副会長 坪井 弘道 (JAつくば市・豊里地区)
- 副会長 古橋 直衛 (JA北つくば・真壁地区)
- 役員 横須賀 好行 (JA水戸・水戸地区)
- 役員 和田 宏 (JA茨城みずほ・水府地区)
- 役員 石田 権一 (JA茨城旭村)
- 役員 藤岡 久男 (JA竜ヶ崎市)
- 役員 船見 武 (JA常陸小川)
- 役員 大山 進 (JA常総ひかり・千代川地区)
- 役員 大久保 光男 (JA茨城むつみ・五霞地区)

JAバンク茨城県信連

- 経営管理委員会会長 加倉井 豊邦
- 経営管理委員会副会長 根本 脩
- 代表理事専務 新井 秀喜
- 代表理事専務 桜井 明修
- 常務理事 寺内 明

秋色のカナダ カナディアンロッキーと ロレンシャン高原・ナイアガラ 8日間

【旅行期間】2012年9月27日(水)～10月4日(水)
 【旅行代金】368,000円(大人1名7日間旅行1室1名)
 【添乗員】30名様(合計11名)30名様【添乗員】旅行いたします
 【出発地】9月27日(水)7時30分(東京)集合
 【集合場所】2012年9月27日(水)7時30分(東京)集合
 【出発地】9月27日(水)7時30分(東京)集合
 【集合場所】2012年9月27日(水)7時30分(東京)集合

42大ポイント

- 1. 世界遺産のカナディアンロッキーの「豪華なホテル」を満喫！
- 2. コロニアル大邸宅(豪華)観光や、エメラルドグリーン湖の絶景が美しいレイクローマスを満喫！
- 3. 絶景カナダを代表する紅葉の名所「ロレンシャン高原」の素晴らしい景観を満喫！
- 4. 人気の自然公園、絶景の湖を満喫！
- 5. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 6. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 7. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 8. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 9. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 10. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 11. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 12. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 13. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 14. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 15. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 16. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 17. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 18. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 19. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 20. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 21. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 22. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 23. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 24. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 25. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 26. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 27. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 28. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 29. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 30. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 31. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 32. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 33. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 34. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 35. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 36. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 37. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 38. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 39. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 40. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 41. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！
- 42. ナイアガラの滝、絶景の滝を満喫！

2日目 カナディアンロッキー 4日目 ロレンシャン高原
 5日目 VIA鉄道 6日目 ナイアガラの滝

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

会員特典 会員証ご呈示で 5,000円割引

Factory of Confections and Dreams

お菓子夢工場

お菓子博物館、工場直売店、レストランを備えた全天候型施設。

店舗・工場併設
 Museum of Confections
お菓子博物館

http://www.kamejirushi.co.jp

お菓子夢工場 検索

創業嘉永五年 御菓子処 **亀** 亀じるし

亀印製菓株式会社 ☎029-305-2211
 〒310-0913 茨城県水戸市見川町 2139-5

会員特典
 会員証ご呈示で5% OFF
 ※セール品、特別除用品、他のサービス券との併用は出来ません。

本店 TEL 029-305-0310
 エクセルみなみ店 029-231-7675
 平須店 029-243-0406
 マルト笠原店 029-244-3563
 那珂町店 029-298-8637
 イオン那珂町店 029-353-1114
 マルト那珂店 029-353-0116
 ピアポート那珂湊店 029-263-7450
 イオン常陸大宮店 0295-54-1728
 常陸太田店 0294-72-6605
 かわねや木崎店 0294-72-8855
 エコス城里店 029-288-7434
 イトヨーカドー日立店 0294-21-3295
 イオン土浦店 029-826-8667
 エスカード半久店 029-873-9378
 アビタ守谷店 0297-48-0740
 アビタ石下店 0297-43-9800
 イオン下妻店 0296-43-1167
 鹿嶋チェリオ店 0299-84-0002
 セイミヤ神栖店 0299-93-5901

[カスミ内]
 見川店 029-254-3210
 赤塚店 029-253-6533
 水戸南店 029-291-2655
 日立豊浦店 0294-43-4336
 舟石川店 029-282-4600
 馬渡店 029-275-8373
 瓜連店 029-296-2250
 友部店 0296-77-2090
 岩瀬店 0296-75-6009
 ピアタウン店 029-824-3723

焼肉は **でん**

がいちばん!!

でんのカルビ 390円 (税込409円)
上ハラミ 590円 (税込619円)
ロース 490円 (税込514円)

焼肉の味はもみだれで決まる!!

創業以来の「秘伝のもみだれ」
 素材の旨味を引き出す「塩だれ」
 風味豊かな「バジルだれ」
 カプサイシンたっぷり「ハバネロだれ」

ご注文時に、お好みでお選びください!!

でん のおすすめ!!

ドリンクバー+サラダバー 60円 (120分)

■女性 **2,604円** (税込) ■男性 **2,919円** (税込)

■小学4~6年生 **1,050円** (税込) ■シニア女性 **1,029円** (税込) (65才以上)

■小学1~3年生 **714円** (税込) ■シニア男性 **1,554円** (税込) (65才以上)

小学1年生以下のお子様は、大人1名につき2名まで無料
 ほかに、にぎわい食べ放題コース、国産牛食べ放題コースもございます。

店舗によりメニュー内容、価格が異なります。お問い合わせください。

でん

○焼肉&サラダバーでん 水戸	水戸市笠原町 1251-1	Tel. 029-305-2929
○焼肉&サラダバーでん 土浦	土浦市港町 1-4-17	Tel. 029-835-2929
○焼肉&サラダバーでん 石岡	石岡市東石岡 4-9-35	Tel. 0299-28-1129
○焼肉&サラダバーでん つくば	つくば市小野崎 502-30	Tel. 029-850-3228
○でん 牛久	牛久市上柏田 2-6-5	Tel. 029-878-2929
○でん 下館	筑西市甲 246	Tel. 0296-23-2941

菓寮 花小路

はなこみち

黒糖饅頭「まるの和」

詰合せ各1袋入 1,155円

6個入 500円

525円 630円

水戸店 ☎310-0911 水戸市見和 2-848
 TEL.029-212-8922 月定休 9:30~18:00

那珂店 ☎311-0105 那珂市菅谷 3444-1
 TEL.029-295-9177 火定休 9:30~18:00

つくば店 ☎305-0004 つくば市柴崎 955-5
 TEL.029-857-8845 無休 9:00~19:00

2千円以上お買上げで黒糖饅頭1個進呈

万葉

慶事、法事、各種ご宴会に

四季折々の食材を使い 一品一品に心を込め
 目で楽しめ、舌で堪能できる
 会席料理でおもてないたします

営業時間
 【お昼のお楽しみ会席】 11:00~14:00
 【夜のお楽しみ会席(予約制)】 17:00~22:00

茨城県笠間市鯉淵6271-25
 TEL.0296-71-5655
 無料送迎バスをご用意いたします

年中無休

会席料理「黒潮」

ソフトドリンクサービス

夏のおすすめメニュー!!

最高級稲庭うどんのさわやかなのごしをご賞味あれ!

涼味 野菜たっぷりバランス GOOD!

冷やしサラダうどん 1,000円

会員、ご同伴者全員 10%OFF

やっぱり美味しい定番メニュー
 天ざるそば 1,100円

水戸市森林公園西入口 そば・うどん

水戸市木葉下町1016-1 ヨサフロー
 Tel.029-252-4360
 11:00~19:30 定休日:火曜日(祝日は営業)

お菓子博物館

日本で初めて!
 “お菓子の世界”と
 “世界のお菓子”の博物館

ここはお菓子のワンダーランド、
 楽しくて、懐かしい、夢の世界。
 入館料/大人 ¥500、小学生 ¥250

開館時間 9:00~17:00

茨城県水戸市見川町2139-5
 TEL.029-305-2828

お菓子の原風景

日本人とお菓子のなつかしい風景

大正~昭和の駄菓子屋、紙芝居など、日本人にとっての「お菓子の原風景」が並びます。

会員特典 お菓子券プレゼント



みずほ 水戸店
 村の元気が集まった
 地元の獲れたて、作りたて

年中無休

営業時間 4月～9月 午前9時～午後7時
 10月～3月 午前9時～午後6時

〒311-4153
 茨城県水戸市河和田町4382-26
TEL.029-257-3240
 FAX.029-257-3241

会員特典 お買い上げの方に
 缶ジュース
 サービス



「挽き立て、打ち立て、茹で立て」
 三たて製法で最高の日本そばを
 ご提供させていただきます。

玄蕎麦には、地元の生産農家が
 責任持って栽培した
 「常陸秋そば」だけを使用しています。

営業時間:午前11時～午後8時 火曜日定休(祭日は営業)

水戸本店

〒305-0842 茨城県つくば市柳橋496
TEL 029-856-1090
FAX 029-856-2233

会員特典 会員・家族に限り
 ソフトドリンク
 サービス

JAバンク茨城年金友の会からのお知らせ

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24年6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になります。
 会員証の呈示がない場合、特典をご利用いただけないことがあります。

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。



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 24 年 6 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。
ぼんどう太郎グループ	2名様まで 50 円割引	ぼんどう太郎/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・つくばモナコ店・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) 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。
焼肉 てん	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、特別除外品、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 木っ端差し上げます
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

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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を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
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
植土工房 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)
ホルルの湯	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 シャーベットのサービス
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
鯨処つかさ	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

〈鹿行地区〉

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
JA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)

店舗名	業種	店舗所在地	お問合せ先	特典内容
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	種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
つくば湯ワールド/スパレポウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	湯ワールド 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)
本格の手打ちそば 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)
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

～振り込めサギに 気をつけて～



「おれだよ、おれ。」と電話を掛け、電話に出た人がうっかり「〇〇かい？」などと名前を聞き直すと、「そう、〇〇だよ。実は事故にあっちゃってお金が必要になった。すぐにお金を振り込んで欲しい」などと言い、指定した銀行口座に現金を振り込ませるやり口に代表されるような詐欺です。

電話を受けた方へ

- 電話を受けたとき、「詐欺かも知れない」と疑ってみてください。
- 警察や銀行などがキャッシュカードを受け取りに行くことは絶対にありえません。
- 動揺しない、慌てない。
⇒電話を切ったあと、すぐに事実を確認する気持ちでいてください。
- すぐにお金を振り込まない。
⇒お金を振り込む前に、自分の家族や親戚又は警察に相談してください。
- 脅迫めいた言動を受けることもあります。毅然とした態度で接し、すぐに警察に通報してください。
- ひとり暮らしの方は電話口で自分の名前を先に名乗るのはやめましょう。



被害にあわない為に

- 家族など身近な人との合言葉を決めておく。
⇒身近な人と事前に話し合い、犯人には知り得ない情報を共有しておくとういことです。
- 留守番電話を活用する。
⇒常時「留守番電話」に設定しておき、犯人と直接対応する機会を一旦遮断すれば、冷静な対応ができます。
- ATMの利用限度額を引下げる
いざというときの被害額を最小限にすることができます。詳しくはお近くのJA窓口へ。

まず確認！ 慌てないで！ 冷静に！

認知症のはなし

県北医療センター高萩協同病院

リハビリテーション部 松井 展江



司会者…比較的多いものが、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症なんですね？この2つの認知症の違いは何ですか？

司会者…認知症という言葉は何度も聞いたことがあります、その詳細についてはあまりよく知らないといった人が多いと思います。ズバリ認知症とは何でしょうか？

司会者…その認知症ですが、どのようにして発症するものですか？

松井…認知症についての定義というものがあるので紹介します。認知症とは、脳が病的に障害されておこったものです。その原因は、頭の中の病気によるものや、身体の病気によるものなどたくさんあります。それらの病気をきっかけとして記憶力や判断力などの障害が起こり、普通の生活が送れなくなった状態と定義されています。

松井…認知症の初期症状で最も多いのは、物忘れです。しかしそれ以外の症状で発症することもあります。意欲、自発性の低下やうつ症状、言葉の障害、注意力の低下なども認知症の初期症状のことがあります。

司会者…実は私も物忘れは時々あるんですが、これは認知症の始まりなんでしょうか？

松井…いいえ違います。認知症と単なる物忘れは別のものです。久しぶりに会った人の名前が思い出せないなどの物忘れは、自然な老化によって起こるもので、誰にでも起こりえます。よく例えられるのが、昨夜の夕食を食べたことが覚えていないが、何を食べたのかわからないということがあります。これは単なる物忘れです。しかし夕食を食べたこと自体を忘れてしまふのは認知症であるといわれています。認知症は老化と違い病気なのです。

司会者…認知症は病気なんですね。具体的にはどんな病気なんですか？

松井…認知症には大きく分けて2つの種類があります。脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症です。この他にもレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症などいくつかの認知症があります。

司会者…では、もうひとつのアルツハイマー型認知症とはどのようなものですか？

松井…アルツハイマー型認知症は認知症を来す疾患の中で一番多いです。その原因は不明です。脳の



司会者…比較的多いものが、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症なんですね？この2つの認知症の違いは何ですか？

松井…脳血管性認知症とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなりおこる認知症です。そのため脳卒中の発作後に突然症状が現れたり、段々と進行したり悪化したりすることがあります。脳血管性認知症は障害された脳の場所により、ある能力は低下しているが、別の能力は比較的大丈夫というように、まだら状に低下します。記憶障害はひどくても人格や判断力は保たれていることが多いのが特徴です。

司会者…では、もうひとつのアルツハイマー型認知症とはどのようなものですか？

の中でさまざまな変化が起こり、脳の神経細胞が急激に減ってしまい、脳が小さくなり（萎縮）、認知機能や人格の崩壊などが起こる認知症です。初期の症状は、徐々に始まり、そしてゆっくり進行しますが、古い記憶はよく保たれていますが、最近のことは覚えることができません。同じことを何度も聞き返してきたり、物の置き忘れが多くなります。気持ちが沈んで晴れ晴れしない、抑うつの状態や妄想から始まることもあります。運動麻痺や歩行障害、失禁などの症状は、この初期の段階ではみられません。探しものばかりしている、同じものを何度も買ってしまふ、お金の勘定を間違える、道を間違えるなどはアルツハイマー型認知症のサインです。

司会者：2つの認知症の違いは分かりました。できればどちらの認知症にもならないようにしたいものですが、何か予防法のようなものはありますか？

松井：これら2つの認知症では、

発症の原因が違うためその予防法も違います。脳血管性認知症は、脳の血管の障害で起こることをお話ししました。脳の血管の障害を引き起こす病気は、脳梗塞・脳出血・脳血栓・くも膜下出血などがあります。これらの病気の危険因子には、運動不足・肥満・食塩の摂取・飲酒・喫煙などの生活習慣、高血圧、糖尿病、心疾患などがあります。ですから予防するためには、この危険因子に配慮した生活を送ったほうが良い、ということになります。

司会者：脳血管性認知症の予防には、生活習慣の改善や適度な運動をすること、病気の適正な管理が大事ということですね。ではアルツハイマー型認知症はどのように予防していけばいいんでしょうか？

松井：アルツハイマー型認知症では、危険因子が遺伝的なものと環境的なものに分けられています。そのうち環境による因子の影響の方が大きいといわれています。食習慣や運動習慣の違いで、認知症

になるか？ならないか？に差が見られるようです。また、文章を読むことや知的なゲームをするなどの、頭を使う習慣が認知症の発生を低くしている可能性があるとも言われています。その他、普段一緒に生活していない（同居でない）家族や友人などに会うことも発症の危険度を下げることにつながっているようです。但し、これらの予防法の確証については今まさに研究が継続されているところです。詳しくはこれからの研究結果が出るのを待っていただきたく思います。

司会者：まだ研究途中ということですね。いままでのお話を参考に予防をこころがけたいです。それでももし認知症になってしまったら、どうすればいいんでしょうか？

松井：認知症の原因や状態によっては、適切な診断・治療により症状が改善するものもあります。認知症の初期には症状が目立たないこともありますが、いつもと様子

が違う時には早めに精神科等の病院を受診することをお勧めします。

司会者：分かりました。認知症も早期の発見と適切な対応とが必要なんです。では最後に一言あったらお願いします。

松井：認知症はまだ分からない部分が多い病気です。同時に日々の研究などでいろいろなことも解明されてきています。

私は、作業療法士として日常、高齢の方たちと接しているところがあります。とても年齢は高いのに、いわゆる「認知症」ではない方がいます。この方たちはいつも新しい事柄の受け入れに前向きです。反対に、比較のお若いのに認知機能の低下がある方たちからは、異口同音に「年だからダメだよ」とか「無理だよ」「何もしたくない」といった言葉が聞かれます。いつまでも子供のようには「これ何？」「あれ何？」「やったことはないけど挑戦してみようかな？」と幾つになっても思い続けることはとても大事なこともありません。



新コーナー ～茨城年金友の会だより～

今回は県北地区から JA 茨城みずほ年金友の会で開催されたクロッケー・ペタンク大会をご紹介します。

JA 茨城みずほ年金友の会

クロッケー・ペタンク大会

JA 茨城みずほ(金砂郷地区)年金友の会では、平成23年8月3日、大里ふれあい広場で「クロッケー・ペタンク大会」が開催されました。クロッケーの部では 21 チームの中から高柿 A チームが、ペタンクの部では 11 チームの中から上宮河内チームがそれぞれ優勝を勝ち取りました。

蒸し暑い曇り空の下、元気に競技された会員のみなさん、ご参加ありがとうございました。



大会結果

クロッケーの部

- 優勝 高柿 A チーム
- 第2位 下宮河内チーム
- 第3位 上利員 B チーム

ペタンクの部

- 優勝 上宮河内チーム
- 第2位 千寿チーム
- 第3位 赤土チーム

ペタンクとはフランス発祥の球技で、目標となる木製の球に金属製のボールを投げ合い、相手より近付けることで得点を競う「地上のカーリング」とも呼ぶべきスポーツです。みなさんも挑戦してみたいはいかがでしょうか。

編集後記

本誌でもご紹介しておりますが、振り込め詐欺には様々な手口が確認されており、最近も県内で、未公開株取引を持ちかけられ現金を騙し取られる事件が発生しております。振り込め詐欺を防ぐ環境をつくるため、日頃から身近な人とコミュニケーションをとることが重要です。核家族化や近所付き合いの希薄さが叫ばれる時代ではありますが、JAバンク茨城年金友の会がそれらを補う交流の場となるよう一層努力していきたいと思っております。

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	