

茨城 JA 年金友の会

2024

No.28

2024年11月

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



**第18回 JAバンク茨城年金友の会
グラウンド・ゴルフ交流大会開催**

2024年10月24日(木)、いこいの村酒沼において、「第18回 JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ交流大会」を盛大に開催しました。

この大会は、競い合うだけでなく、参加者相互の親睦・交流と体力維持・健康増進を図ることを目的とし、各JA年金友の会の地区予選会等で選出された競技者460名のほか、JA事務局等も含めた関係者計約730名が参加されました。

開催前は天気が心配されましたが、当日は、天気に恵まれ、昨年度の優勝者である飯山三郎様(JA常総ひかり)の選手宣誓で幕を開けました。

競技者の方々は日頃の練習の成果が発揮できるよう、真剣な眼差しでプレーされ、ホールインワンやナイスショットが各ホールでみられる白熱した大会となりました。大会本番の緊張感が漂うなかでも、各グループともチームの仲間と交流を深め、楽しくプレーされていたのが印象的でした。

また、昨年度に引き続き、茨城県警察本部の方をお招きし、二七電話詐欺にかかる現状と被害防止策についてお話をいただきました。

表彰式は、各賞の表彰が行われ、上位入賞された皆様は、日頃の努力が実を結んだとたいへん誇らしげな様子でした。

ぜひ、来年度も本大会へのご参加をお待ちしております。
(気になる大会の結果は2ページから！)



CONTENTS

グラウンド・ゴルフ 交流大会開催	1
グラウンド・ゴルフ 大会結果	2
特典協力店舗広告	10
特典協力店舗一覧	11
医療情報	18
茨城年金友の会だより	19



第18回 JAバンク茨城 グラウンド・ゴルフ 交流大会結果



とき 2024年10月24日(木)

ところ いこいの村湊沼



Aブロック



JA常陸 高萩地区 年金友の会
加藤隆男さん



JA常陸 ひたちなか地区 年金友の会
大久保弘さん



JA水戸 桂地区 年金友の会
萩谷文子さん

Bブロック



JAつくば市 大穂地区 年金友の会
慶野 勇さん



JA水郷つくば かすみ地区 年金友の会
宮本茂子さん



JA水郷つくば かすみ地区 年金友の会
大室正子さん



Cブロック



JA岩井 年金友の会
小林成吉さん



JA北つくば 協和地区 年金友の会
鈴木繁一郎さん



JA常総ひかり 八千代地区 年金友の会
大竹次男さん



【A ブロック】(1位～72位)

順位	氏 名	所 属
37位	米川 義明	茨城旭村
38位	小貫 平太	なめがたしおさい 麻生
39位	海野カツ江	常陸 ひたちなか
40位	木村 洋一	常陸 大宮
41位	鈴木 芳夫	なめがたしおさい 潮来
42位	石川 義一	常陸 太田
43位	柴田 孝子	常陸 太田
44位	吉田 英昭	水戸 桂
45位	齋川 稔	水戸 常澄
46位	内山 仁	常陸 ひたちなか
47位	鈴木 正則	常陸 高萩
48位	磯田貴代子	ほこた
49位	小林トヨ子	常陸 笠間
50位	佐藤てる子	常陸 笠間
51位	川崎 良文	常陸 高萩
52位	吉田恵美子	水戸 桂
53位	山口 正男	常陸 笠間
54位	篠原八重子	水戸 水戸
55位	石貝 正夫	常陸 高萩
56位	井坂 浩	常陸 太田
57位	安藤 和子	なめがたしおさい 波崎
58位	小飯田 博	常陸 太田
59位	富田 健	ほこた
60位	山崎 米子	なめがたしおさい 麻生
61位	山田 保	なめがたしおさい 大野
62位	川崎 武夫	常陸 ひたちなか
63位	石川 藤樹	茨城旭村
64位	井上 幸治	常陸 太田
65位	大図美代子	水戸 内原
66位	古角 増子	なめがたしおさい 大野
67位	青木ゆり子	常陸 大宮
68位	古田土悦子	常陸 大宮
69位	重藤 正子	ほこた
70位	大武 哲雄	常陸 大宮
71位	小澤 孝雄	水戸 常北
72位	山崎 勇	なめがたしおさい 北浦

順位	氏 名	所 属
1位	加藤 隆男	常陸 高萩
2位	大久保 弘	常陸 ひたちなか
3位	萩谷 文子	水戸 桂
4位	菅谷百合子	ほこた
5位	小松崎 誠	なめがたしおさい 鹿嶋
6位	石崎あや子	ほこた
7位	照沼 義美	常陸 ひたちなか
8位	大久保江利子	常陸 ひたちなか
9位	埴 昇	常陸 笠間
10位	服部 健治	茨城旭村
11位	栗原 久弥	茨城旭村
12位	高塚 昭男	なめがたしおさい 玉造
13位	高橋美代子	茨城旭村
14位	宮内 幸雄	なめがたしおさい 鹿嶋
15位	横谷 泰男	なめがたしおさい 玉造
16位	佐藤 恭子	水戸 水戸
17位	小沼 英夫	ほこた
18位	大曾根京子	水戸 水戸
19位	山崎 用子	なめがたしおさい 北浦
20位	武藤 笑子	常陸 ひたちなか
21位	桐原 文男	水戸 水戸
22位	久下沼勝代	常陸 大宮
23位	伊藤ミチ子	常陸 高萩
24位	長岡 定則	なめがたしおさい 潮来
25位	小野 健吉	水戸 常北
26位	野原 悦子	なめがたしおさい 玉造
27位	加藤 弘	なめがたしおさい 大野
28位	大塚 久男	なめがたしおさい 神栖
29位	黒澤二三子	常陸 ひたちなか
30位	浅野よし江	なめがたしおさい 潮来
31位	久野 悦子	常陸 ひたちなか
32位	藤咲 邦夫	常陸 ひたちなか
33位	打田 進	ほこた
34位	飯田 栄	常陸 笠間
35位	黒澤あゆみ	常陸 ひたちなか
36位	桜井 豊子	常陸 太田



【Aブロック】(73位～144位)

順位	氏 名	所 属
109位	山口まつ江	なめがたしおさい 潮来
110位	小泉 近雄	常陸 大宮
111位	木村 孝男	常陸 笠間
112位	佐藤 典紹	常陸 大宮
113位	仲根 義春	水戸 常北
114位	石井 貞夫	なめがたしおさい 潮来
115位	増子 方子	常陸 ひたちなか
116位	大森 才次	常陸 大宮
117位	白澤 昭	水戸 水戸
118位	林 照子	水戸 茨城町
119位	関澤 孝二	なめがたしおさい 潮来
120位	永嶺 充彦	常陸 高萩
121位	白澤 洋子	水戸 水戸
122位	笹嶋圭佐子	常陸 笠間
123位	後藤 清子	常陸 太田
124位	柳橋由美子	茨城旭村
125位	今井 美枝	なめがたしおさい 潮来
126位	鯉沼 栄一	常陸 大宮
127位	木村 仁子	常陸 高萩
128位	小松 進	常陸 大宮
129位	馬場八重子	常陸 笠間
130位	清末 武	常陸 高萩
131位	江幡 静枝	水戸 内原
132位	加藤 多聞	常陸 高萩
133位	高田 守	水戸 常北
134位	平野せつ子	常陸 ひたちなか
135位	松本志真子	常陸 大宮
136位	若林 文喜	常陸 ひたちなか
137位	佐藤 忠徳	水戸 水戸
138位	鈴木 昭治	常陸 高萩
139位	阿久津軍二	常陸 ひたちなか
140位	小野 正子	常陸 高萩
141位	宮部 秀正	水戸 常澄
142位	齋藤 道子	ほこた
143位	保立 房子	なめがたしおさい 神栖
144位	小沼 鎮男	なめがたしおさい 鹿嶋

順位	氏 名	所 属
73位	椎木 敏男	なめがたしおさい 麻生
74位	岡野はる子	なめがたしおさい 麻生
75位	鴨志田弘光	常陸 太田
76位	徳永 洋一	茨城旭村
77位	畑中 仁	常陸 高萩
78位	仲野 洋子	常陸 大宮
79位	真家りう子	常陸 笠間
80位	大森 明	常陸 大宮
81位	市村 小波	水戸 内原
82位	益子きよ子	常陸 大宮
83位	住谷美枝子	常陸 ひたちなか
84位	井上 峰子	常陸 太田
85位	長山 徹	常陸 大宮
86位	志賀 光代	常陸 高萩
87位	山崎ハツエ	なめがたしおさい 北浦
88位	大原 孝	なめがたしおさい 麻生
89位	松崎 功	なめがたしおさい 潮来
90位	小澤 典子	なめがたしおさい 大野
91位	井上 勇	常陸 ひたちなか
92位	入野 秀男	水戸 常澄
93位	柳橋 政義	茨城旭村
94位	内山 英雄	なめがたしおさい 潮来
95位	春日 正子	常陸 高萩
96位	飛田 実	水戸 常澄
97位	細谷 初江	ほこた
98位	保科ゆき江	なめがたしおさい 神栖
99位	中澤 弘	なめがたしおさい 玉造
100位	荒木 二郎	常陸 高萩
101位	青木 圭介	常陸 笠間
102位	稲田 忠	常陸 高萩
103位	江口 市郎	常陸 高萩
104位	橋本 和夫	なめがたしおさい 大野
105位	佐藤 晃子	なめがたしおさい 神栖
106位	岩井 幸子	なめがたしおさい 神栖
107位	野原 武幸	なめがたしおさい 玉造
108位	廣木登美枝	常陸 太田



【A ブロック】(145位～155位)

順位	氏 名	所 属
151位	鈴木 穂積	常陸 高萩
152位	江幡 三郎	水戸 内原
153位	佐久間節代	水戸 茨城町
154位	富永 和朋	水戸 常北
155位	軍司 光男	水戸 常澄

順位	氏 名	所 属
145位	駒木根美喜子	常陸 高萩
146位	井川 豊子	ほこた
147位	飯村土津雄	水戸 桂
148位	濱川ヨリ子	なめがたしおさい 鹿嶋
149位	小島 正憲	水戸 常北
150位	堀江 文子	常陸 大宮

【B ブロック】(1位～50位)

順位	氏 名	所 属
26位	栗原 利雄	水郷つくば 土浦
27位	柳井 秀之	水郷つくば 竜ヶ崎
28位	中川 恵美	水郷つくば 竜ヶ崎
29位	鈴木喜久子	水郷つくば かすみ
30位	芝崎 光征	水郷つくば かすみ
31位	藤井甲子郎	つくば市 筑波
32位	大山よし江	水郷つくば 土浦
33位	村山千代子	水郷つくば かすみ
34位	篠田 敏子	水郷つくば かすみ
35位	鈴木 雅子	水郷つくば 土浦
36位	山口 清吉	稲敷
37位	増尾 信子	水郷つくば かすみ
38位	大山 隆行	水郷つくば 土浦
39位	清水 茂	やさと
40位	長島美智子	新ひたち野 小川
41位	岡野文四郎	稲敷
42位	染谷 信一	つくば市 筑波
43位	塚澤 茂子	水郷つくば 土浦
44位	吉原 通江	つくば市谷田部
45位	古渡 広子	茨城みなみ 伊奈
46位	副島 恒子	水郷つくば 土浦
47位	谷口 茂	稲敷
48位	埜口てい子	つくば市谷田部
49位	阿部 貢	水郷つくば 土浦
50位	宮本すい子	水郷つくば 土浦

順位	氏 名	所 属
1位	慶野 勇	つくば市 大穂
2位	宮本 茂子	水郷つくば かすみ
3位	大室 正子	水郷つくば かすみ
4位	飯島 和夫	水郷つくば かすみ
5位	埜口 仁	つくば市谷田部
6位	嶋崎 卓夫	つくば市谷田部
7位	田山 嗣明	やさと
8位	染谷 務	つくば市谷田部
9位	増澤 裕	新ひたち野 美野里
10位	中山 妙子	稲敷
11位	青葉 敏明	つくば市 豊里
12位	岡野 貞美	稲敷
13位	久保庭悦子	水郷つくば 土浦
14位	藤田 勝利	やさと
15位	磯辺 隆	新ひたち野 美野里
16位	鈴木千代子	つくば市谷田部
17位	吉田みつ子	つくば市 荳崎
18位	坂本 繁	水郷つくば 土浦
19位	井坂 光男	新ひたち野 美野里
20位	根本 正夫	水郷つくば かすみ
21位	桜井 三男	つくば市 筑波
22位	亀山 忠義	新ひたち野 小川
23位	栗山 文子	水郷つくば かすみ
24位	小倉 実	水郷つくば 竜ヶ崎
25位	横田 映子	稲敷



【Bブロック】(51位～122位)

順位	氏 名	所 属
87位	半村 春子	水郷つくば 土浦
88位	高林 啓一	つくば市 荃崎
89位	大川原公子	つくば市谷田部
90位	室町 久枝	つくば市谷田部
91位	高橋 清	茨城みなみ 藤代
92位	廣渡 直子	やさと
93位	藤岡 宣子	新ひたち野 小川
94位	塙 富治	水郷つくば 土浦
95位	小林 三令	稲敷
96位	伊藤 勝康	稲敷
97位	田上 ヒサ	水郷つくば 土浦
98位	飯塚きみ江	水郷つくば 土浦
99位	大堀みち子	稲敷
100位	相馬てる子	水郷つくば 土浦
101位	普入美知子	つくば市 筑波
102位	宇田 豊徳	やさと
103位	高野 實	つくば市 桜
104位	飯島 光子	水郷つくば かすみ
105位	伊東としの	新ひたち野 小川
106位	村山 和子	水郷つくば かすみ
107位	石渡 絹枝	つくば市 桜
108位	遠藤 進	水郷つくば 土浦
109位	宇佐美洋子	稲敷
110位	工藤 悦男	つくば市 桜
111位	海老澤しげ子	茨城みなみ 谷和原
112位	遠藤 実男	稲敷
113位	小倉 正行	水郷つくば 土浦
114位	谷中 安雄	水郷つくば 土浦
115位	塚本 作衛	水郷つくば 土浦
116位	菊川 洋征	水郷つくば かすみ
117位	岩浪美代子	水郷つくば 土浦
118位	瀬古沢文子	水郷つくば 土浦
119位	高野 正義	つくば市谷田部
120位	生田目千枝	やさと
121位	井坂 正江	新ひたち野 美野里
122位	大塚 正夫	つくば市 大穂

順位	氏 名	所 属
51位	菅井 弘	新ひたち野 美野里
52位	油原十三男	稲敷
53位	大久保ミツ子	つくば市 豊里
54位	大枝三千男	新ひたち野 石岡
55位	高橋 常男	やさと
56位	横山 順子	やさと
57位	直井 折子	稲敷
58位	岡野 信市	茨城みなみ 谷和原
59位	坂場 四郎	新ひたち野 小川
60位	林 信纘	水郷つくば 土浦
61位	芝崎 君枝	水郷つくば かすみ
62位	横山二三雄	やさと
63位	賀口貴美子	水郷つくば 竜ヶ崎
64位	藤岡 文夫	新ひたち野 小川
65位	岡田 正	水郷つくば 土浦
66位	吉田 吉美	稲敷
67位	市村 まさ	つくば市 筑波
68位	大久保昌訓	つくば市 豊里
69位	久保田高市	やさと
70位	青木 愛子	茨城みなみ 谷和原
71位	大里八重子	つくば市 筑波
72位	岡本 秀子	つくば市 筑波
73位	豊島 幸子	つくば市 桜
74位	小橋 和夫	新ひたち野 小川
75位	飯村 茂	つくば市 筑波
76位	宮本 信一	稲敷
77位	宇田 雅嘉	やさと
78位	岡島 俊一	水郷つくば かすみ
79位	重藤みち子	新ひたち野 小川
80位	古市 廣子	水郷つくば 土浦
81位	山崎あきの	つくば市 豊里
82位	大和田兼男	水郷つくば 土浦
83位	高野 英男	水郷つくば 土浦
84位	森田二三子	つくば市 大穂
85位	下田波留吉	稲敷
86位	板橋 正二	稲敷



【B ブロック】(123位～149位)

順位	氏 名	所 属
137位	大塚 モト	やさと
138位	坂本幸三郎	茨城みなみ 伊奈
139位	高橋 セツ	茨城みなみ 谷和原
140位	武田 廣美	茨城みなみ 谷和原
141位	池田 金弥	水郷つくば 竜ヶ崎
142位	木名瀬あさ	新ひたち野 美野里
143位	関内 明	水郷つくば 土浦
144位	郡司 とき	新ひたち野 小川
145位	福田 礼子	茨城みなみ 谷和原
146位	岡本 治夫	水郷つくば かすみ
147位	廣渡 淳一	やさと
148位	白井 文子	新ひたち野 美野里
149位	千葉 誠	やさと

順位	氏 名	所 属
123位	小松沢唯一	水郷つくば かすみ
124位	中川 剛伸	水郷つくば 竜ヶ崎
125位	佐伯 好明	水郷つくば 土浦
126位	菊地 利子	茨城みなみ 谷和原
127位	櫛本 義次	やさと
128位	久保田ナガ	水郷つくば 土浦
129位	柳澤 勇	新ひたち野 美野里
130位	矢部 赫子	水郷つくば 竜ヶ崎
131位	内田 静枝	水郷つくば 土浦
132位	岡島小夜子	水郷つくば かすみ
133位	後藤 歌子	新ひたち野 小川
134位	根本 幸子	水郷つくば かすみ
135位	松浦 英子	水郷つくば 土浦
136位	下田 久	つくば市谷田部

【C ブロック】(1位～34位)

順位	氏 名	所 属
18位	鈴木美恵子	常総ひかり 石下
19位	中山 峯子	岩井
20位	大竹 早苗	常総ひかり 八千代
21位	中嶋すみ子	北つくば 明野
22位	青木すみ子	茨城むつみ 境
23位	松崎 用	北つくば 明野
24位	張替 正	岩井
25位	田村 勝	北つくば 岩瀬
26位	斉藤 好江	茨城むつみ 境
27位	大谷喜代子	茨城むつみ 三和
28位	永田よし子	北つくば 関城
29位	大久保 隆	岩井
30位	安達 三郎	北つくば 協和
31位	岡野 良右	北つくば 関城
32位	鈴木 孝之	常総ひかり 下妻
33位	佐藤 久子	常総ひかり 八千代
34位	中山 貞子	常総ひかり 八千代

順位	氏 名	所 属
1位	小林 成吉	岩井
2位	鈴木繁一郎	北つくば 協和
3位	大竹 次男	常総ひかり 八千代
4位	米島 幸作	岩井
5位	鈴木ひで子	常総ひかり 下妻
6位	平井 利光	岩井
7位	小山 博子	岩井
8位	根本 哲男	北つくば 真壁
9位	戸倉 佳久	常総ひかり 石下
10位	川澄 恒吉	北つくば 協和
11位	内藤 勝雄	常総ひかり 八千代
12位	斉藤 禎一	茨城むつみ 境
13位	津田 貢	北つくば 関城
14位	秋山 久壽	北つくば 岩瀬
15位	小島ハルエ	北つくば 関城
16位	染谷武良夫	茨城むつみ 猿島
17位	谷上 富次	岩井



【Cブロック】(35位～106位)

順位	氏 名	所 属
71位	清水 利男	北つくば 協和
72位	堤 千恵子	北つくば 明野
73位	飯山 米子	常総ひかり 八千代
74位	直井 定夫	北つくば 下館
75位	鈴木 康夫	茨城むつみ 猿島
76位	稲川 栄	常総ひかり 下妻
77位	渡辺 兼利	北つくば 明野
78位	菅原 武雄	茨城むつみ 五霞
79位	山中 高夫	常総ひかり 千代川
80位	北島千恵子	北つくば 真壁
81位	島野 常次	茨城むつみ 境
82位	植木 洋	北つくば 協和
83位	飛田 正観	北つくば 関城
84位	小師 照子	常総ひかり 下妻
85位	知久 光江	茨城むつみ 五霞
86位	斉藤 行雄	北つくば 下館
87位	齋藤 雄二	茨城むつみ 三和
88位	鈴木 信子	茨城むつみ 五霞
89位	鈴木 幸子	茨城むつみ 五霞
90位	高野 市郎	常総ひかり 八千代
91位	林 さい	北つくば 協和
92位	小倉 章一	北つくば 真壁
93位	上野 弘	茨城むつみ 三和
94位	横倉 弘	常総ひかり 下妻
95位	渡辺あい子	常総ひかり 八千代
96位	池田 耕治	北つくば 真壁
97位	木村 幸子	茨城むつみ 猿島
98位	谷上すみ子	岩井
99位	中村 昭子	茨城むつみ 猿島
100位	飯山 三郎	常総ひかり 八千代
101位	長澤とし江	北つくば 明野
102位	真中喜代志	岩井
103位	横堀 林	岩井
104位	菊池 桂子	茨城むつみ 三和
105位	山本 好子	常総ひかり 八千代
106位	秋田 利子	北つくば 協和

順位	氏 名	所 属
35位	神坂 栄子	岩井
36位	前沢 孝一	茨城むつみ 猿島
37位	滝本 寛	岩井
38位	小林 勝良	常総ひかり 石下
39位	東郷 和雄	常総ひかり 水海道
40位	谷島八重子	北つくば 協和
41位	石田 圭子	茨城むつみ 三和
42位	直井トシイ	岩井
43位	菅谷 健二	茨城むつみ 境
44位	野口美代子	茨城むつみ 猿島
45位	荒川 勉	常総ひかり 千代川
46位	市村 章	北つくば 真壁
47位	石綿 昇	茨城むつみ 境
48位	木村 藤一	岩井
49位	成田 健一	北つくば 大和
50位	染谷 秋子	岩井
51位	小野澤俊雄	常総ひかり 石下
52位	山口 鉄夫	岩井
53位	鈴木 一正	茨城むつみ 五霞
54位	中島キク子	北つくば 協和
55位	小口 節子	茨城むつみ 境
56位	島田 尊夫	茨城むつみ 猿島
57位	山崎 玉枝	常総ひかり 八千代
58位	猪瀬 峰雄	常総ひかり 石下
59位	長瀬 直	常総ひかり 石下
60位	岡野 健	北つくば 協和
61位	吉田 みい	常総ひかり 石下
62位	霜田かつ代	常総ひかり 八千代
63位	石川 秀雄	北つくば 協和
64位	浦島喜久子	北つくば 明野
65位	大山 進	常総ひかり 千代川
66位	鳥井 俊英	北つくば 協和
67位	上野みち子	茨城むつみ 境
68位	中山 恒男	北つくば 関城
69位	宮田 高雄	常総ひかり 八千代
70位	小高みち江	岩井



【Cブロック】(107位～156位)

順位	氏 名	所 属
132位	小西喜代子	常総ひかり 水海道
133位	稲子谷三代子	常総ひかり 水海道
134位	西村 勝征	北つくば 真壁
135位	高輪 和子	北つくば 関城
136位	板谷 正一	北つくば 下館
137位	堀 青一	北つくば 岩瀬
138位	鏡田千恵子	北つくば 関城
139位	高島 千代	常総ひかり 石下
140位	関根トヨ子	茨城むつみ 三和
141位	湯石 昌枝	北つくば 真壁
142位	大和田知子	北つくば 岩瀬
143位	内田 洋子	北つくば 岩瀬
144位	中澤 律子	常総ひかり 千代川
145位	倉持 初枝	北つくば 明野
146位	加藤 勇	北つくば 関城
147位	水越 輝雄	北つくば 下館
148位	小沼 明夫	北つくば 関城
149位	宮山 繁治	北つくば 下館
150位	茂呂 希七	岩井
151位	臼井千代子	北つくば 真壁
152位	猪野 友守	北つくば 大和
153位	秋葉 清	常総ひかり 千代川
154位	岡田 いし	北つくば 大和
155位	上野 純子	北つくば 岩瀬
156位	岡村 勇	北つくば 大和

順位	氏 名	所 属
107位	星 孝雄	茨城むつみ 猿島
108位	坂上 妙子	常総ひかり 千代川
109位	小菅タケ子	北つくば 明野
110位	平田 朝子	北つくば 岩瀬
111位	猪瀬 晴男	茨城むつみ 境
112位	小林 武廣	北つくば 大和
113位	尾見かつ江	北つくば 大和
114位	山田 映江	茨城むつみ 五霞
115位	内海 昌司	常総ひかり 八千代
116位	平田 雅巳	北つくば 岩瀬
117位	野口 久子	茨城むつみ 猿島
118位	針貝ヨシ子	茨城むつみ 境
119位	岩本千枝子	常総ひかり 八千代
120位	大塚 駿男	北つくば 岩瀬
121位	淀縄 訓子	北つくば 関城
122位	安達 賢司	北つくば 岩瀬
123位	草間 和江	北つくば 明野
124位	大島 榮	北つくば 関城
125位	高橋喜三男	北つくば 真壁
126位	知久 清	茨城むつみ 五霞
127位	石塚千枝子	岩井
128位	国府田節子	北つくば 協和
129位	五十嵐まつ	常総ひかり 下妻
130位	鈴木 真一	北つくば 真壁
131位	松本 仁一	北つくば 明野

敢闘賞

氏 名	所 属
川澄 恒吉	北つくば 協和
関内 明	水郷つくば 土浦
塙 富治	水郷つくば 土浦
塚本 作衛	水郷つくば 土浦
荒木 二郎	常陸 高萩
岡野 貞美	稲敷
宮本 信一	稲敷
高野 市郎	常総ひかり 八千代
小松 進	常陸 大宮



Rocune Bakery (ロクネベーカリー)

美味しいと思っていただける事はもちろん、来て笑顔!! 食べて笑顔!! の元気になるパン屋を目指しています!

電話: **0299-56-5204**

住所: 石岡市鹿の子2-1-22



会員特典 5点以上お買い上げで5%OFF ※本人のみ

和ちや屋

日本人の食の原点おにぎり。イートイン・テイクアウト OK。美味しく握ってお待ちしております。(Wi-Fi 完備)

電話: **0299-56-4061**

住所: 小美玉市羽鳥2992-1



会員特典 おにぎり2個以上お買い上げの方、ゴマせんべいプレゼント (カードをご呈示ください)

珈琲あんみる

ちょっといいプレミアムコーヒーと厳選した自然な素材でつくるおやつをお手頃な値段で楽しめる喫茶店です。

住所: 日立市東金沢町5-3-15
東金沢マンション103



会員特典 パニライスをサービス ※カードをお持ちの方のみ

cafeゆるり

季節の野菜や発酵食品を取り入れたワンプレートランチ、自家製のスイーツ等をご用意しております。

電話: **050-3696-2725**

住所: ひたちなか市堀口697-2



会員特典 ご利用金額より10%OFF ※カードをお持ちの方のみ

GOGO まる

手づくり弁当を日替りメニューでご利用しております。イベントや趣味のサークルのお弁当ご予約承ります。

電話: **070-9119-3215**

住所: 土浦市富士崎2丁目5-17 1階



会員特典 2,000円以上お買い上げで100円引き ※カードをお持ちの方のみ

Flower Space LUCE (フラワースペースルーチェ)

水戸市東前町にある花屋兼カフェです。皆様に「花のある暮らし」をご提案させていただきます。

電話: **029-284-1338**

住所: 水戸市東前町1376-3



会員特典 お花をご購入の方、お買い上げ金額より5%OFF

JA CARD

JAカード会員さま限定

対象のJA直売所・ファーマーズマーケットで
JAカードをご利用いただくと、

5%

ご請求時に
割引に!

※一部対象外の店舗があります。

NicoS JA CARD

mastercard

4538 7012 3456 7890

15-000 00000000

TARO ROGYO

VISA

※対象店舗でお買い物の際にJAカードでお支払いいただくと、JAカードご利用代金ご請求時に、そのご利用分から5%を割引いたします。一部、割引対象外の商品・サービスがあります。

※Apple Payでのお支払いは、割引対象外となります。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは、本紙記載の特典の対象外です。

※本特典は、予告なく割引率の変更や本特典を終了する場合があります。

JAバンク茨城

JA/ JAバンク茨城県信連

■JAカードのご入会はお近くのJAまで

JAバンクホームページでお近くのJA店舗を検索!
<http://www.ib-ja.or.jp/jabank/>

■サービスの詳細はこちら

三菱UFJニコス
JAカードWEBサイト
<http://cr.mufg.jp/ja>

※2次元コードは機種によりご利用いただけない場合があります。

1901-29288TF

JA年金友の会会員証
特典協力店舗が
168店舗になりました。
(2024年10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

全店とも必ず最初に会員証をご呈示してください。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

168
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。)
(全店とも必ず最初に会員証をご呈示してください。)

〈県内共通店舗〉

(2024年10月末現在)

店 舗 名	特 典 内 容	そ の 他
ばんどう太郎グループ	お一人様50円引き(最大2名様まで) ※他サービス券等の併用はできません	ばんどう太郎/家族レストラン坂東太郎/かつ太郎/親家さむらい/焼肉ダイニング百萬太郎/ステーキハウス幌馬車の茨城県内にある坂東太郎グループ店でご利用いただけます。
カラオケ ビッグエコー	ルーム料10%OFF	水戸店・上水戸店・那珂店・笠間店・鉾田店・桜川店・日立店・大宮店・つくば天久保店・守谷店 県内10店舗でご利用いただけます。
AOKI	全品5%OFF	県内14店舗でご利用いただけます。
ステーキ宮	会員証呈示で3%割引	土浦店・筑波学園店・守谷店・牛久店・水戸インター店・ひたちなか店・水戸店・日立金沢店・古河店・下館店・神栖店でご利用いただけます。
茨城県厚生連 病院	人間ドック 2,000円割引 (全額自己負担である場合に限る)	総合病院 水戸協同病院・県北医療センター高萩協同病院・総合病院 土浦協同病院・JAとりで総合医療センター・茨城西南医療センター病院・土浦協同病院 なめがた地域医療センター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
揚げたて屋 てん	飲食	水戸市河和田町 水戸市渡里町	029-251-0066	えび天1本無料 ※4名様まで
がんこ家	飲食	水戸市笠原町	029-240-4222	ランチ・ディナー5%OFF
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
フラワーギフト	ギフト	水戸市河和田町 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 10,000円以上のお買い上げでご利用いただけます。
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缶進呈 一人笑・二人笑・三人笑・華むら咲 5%割引

店 舗 名	業 種	店舗所在地	お問合せ先	特 典 内 容
コヤマスポーツ	スポーツ用品	水戸市南町	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	0120-19-4527	食後デザートサービス
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
そば紀(とし)	飲食	水戸市笠原町	029-244-7822	会員の方と同伴者全員100円割引
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)
らーめんドラゴン	飲食	水戸市赤塚	029-253-3393	4名様迄100円引き
鮨処つかさ	飲食	水戸市内原町	029-259-5678	5%OFF(ランチメニューは除く)
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(最大5名様まで)
中華そば 浜田屋	飲食	水戸市浜田町 水戸市笠原町	水戸本店 029-231-5939 50周年記念店 029-241-9222	味付玉子サービス
鉢の木	和菓子	水戸市南町	029-221-5874	2,000円以上お買い上げでどら焼1ヶサービス
フェアブルーム水戸アメ イジングステージ 麗風つくばシーズンズ テラス ディアステージつくば フォレストテラス	式場	水戸市河和田町 つくば市研究学園 つくば市花室	029-309-5888 029-860-4122 029-860-6600	キリスト拳式料 194,400円分(税込) プレゼント
梅の花 水戸店	飲食	水戸市笠原町	029-305-5311	梅ドリンクサービス(8名様まで)
おかの園	販売	水戸市吉沢町	0120-47-9008	10%割引+ポイントサービス(毎日)
ミサワホーム株式会社 千葉・茨城支社 茨城支店	住宅	水戸市笠原町	0120-256-211	アンケートにご記入頂くとミッフィーグッズ プレゼント
手打ちうどん ふじ樹	飲食	水戸市見川町	029-388-0281	ソフトドリンク又はうどん替え玉サービス (お食事の方)
モリノクマサン雑貨店	販売	水戸市吉沢町	029-388-0458	粗品プレゼント
炭焼きと水炊きの店 高野家	飲食・販売	水戸市千波町	029-279-0634	会員証ご呈示の方、最初のドリンク(500円 以下)1杯を無料
焼肉・ホルモン マルキ精肉 水戸店	飲食	水戸市笠原町	029-305-2929	4名様までドリンクバーサービス
メディカルフィットネス マグノリア	フィットネス	水戸市千波町	029-291-3280	入会金75%OFF(22,000円→5,500円) 無料体験4回
まごころサポート 水戸たんぽぽ店	サポート	水戸市平須町	029-303-8722	20分500円お試しチケット
ときわ邸 M-GARDEN	複合施設	水戸市常磐町	029-350-3680	「ソフトドリンク1杯無料」 ※お食事をご注文の方
HALF TIME Cafe	飲食・販売	水戸市緑町	029-350-1270	ソフトドリンク1杯サービス(店内でお買い 上げして下さった会員様の方のみ)
The FAVORITE (ザ フェイバリット)	複合施設	水戸市上水戸	029-239-3109	プチアイスクリームサービス(カードをお持ち のご本人様のみ)
Ragnarock (ラグナロック)	宿泊施設	水戸市中丸町	080-4008-0769	飲み物1本プレゼント(カードをお持ちのご 本人様のみ)
fleur(フルール)	販売	水戸市双葉台		マドレーヌ1つプレゼント
柚花菜(ゆずはな)	販売	水戸市大塚町	029-210-1985	お弁当1個ご注文で胡麻団子プレゼント
Flower Space LUCE (フラワースペースルーチェ)	飲食・販売	水戸市東前町	029-284-1338	お花をご購入の方、お買い上げ金額より5% OFF
五浦観光ホテル	宿泊施設	北茨城市大津町	0293-46-1111	宿泊者にモーニングコーヒーサービス 日帰り入浴料200円割引(800円に) ※会員の方のみ
食彩 太信	飲食	北茨城市大津町北町	0293-46-5511	ソフトドリンク1本サービス
自然食レストラン パンプキン	飲食	北茨城市磯原町磯原	0293-42-1818	ミニバニラアイスの提供(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
秀寿司	飲食	北茨城市磯原町本町	0293-42-0671	会員証呈示でソフトドリンク1杯サービス ※お食事される方で本人のみ ※他のカードとの併用不可
風月堂菓子舗	販売	北茨城市平潟町	0293-46-0612	2,000円以上お買い上げのお客様 常陸大黒 どら焼きプレゼント
Café&Space Connect (カフェ & ス ペース コネクト)	飲食・販売	常陸太田市稲木町	0294-87-7888	会計時前に会員証で呈示の方、テイクアウト 3,600円以上で500円引き
宝来館	旅館	常陸太田市棚谷町	0294-85-0114	会員証で呈示の方50円引き（お食事のお客 様限定）
納豆工房	販売	常陸太田市高柿町	0120-41-7101	「しあわせの常陸野和っふる®」か「豆乃香和っ ふる」どちらか1個プレゼント
小倉屋食堂	飲食	常陸太田市高柿町	0294-76-2035	会員証で呈示の方50円割引
JA常陸 ひたちなか不 動産管理センター 東海・那珂不動産管理 センター 日立不動産管理セン ター	賃貸住宅	ひたちなか市大平 那珂郡東海村船場 日立市宮田町	ひたちなか 0120-106-332 東海・那珂 0120-029-213 日 立 0294-24-1316	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
ホテルクリスタルパレス	式場	ひたちなか市大平	029-275-0815	会員からの紹介者限定で、ご成約につきス ナップアルバムプレゼント。※当式場にて、 60名以上の挙式・披露宴をされ、持込のな い方に限ります。
ホテルクリスタルパレス レストランサウラ	飲食	ひたちなか市大平	029-273-7711	お食事の方にアイスクリームプレゼント
阿字ヶ浦温泉のぞみ	複合施設	ひたちなか市阿字ヶ浦町	029-265-5541	フェイスタオル（レンタル）サービス
cafeゆるり	飲食・販売	ひたちなか市堀口	050-3696-2725	ご利用金額より10%OFF ※カードをお持ちの方のみ
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
そば家 和味（なごみ）	飲食	笠間市飯合	0296-74-2744	会員証で呈示の方50円引き
石挽蕎麦家 尚庵	飲食	笠間市石井	0296-72-5676	お食事の方お一人につき100円引き。 （4名様までOK・他券併用不可・そば うどん 類、そばがきに限りません）
出雲館	複合施設	笠間市福原	0296-74-2948	飲食料1組4名様まで10%引き
きらら館	販売	笠間市笠間	0296-72-3109	会員証で呈示でお会計より5%OFF ※ギャラリー品など一部対象外有
笠間の家	複合施設	笠間市下市毛	0296-73-5521	商品10%OFF
森の石窯パン屋さん	飲食・販売	笠間市笠間	0296-74-0888	1,000円以上お買い上げで、コーヒー（ホッ トかアイス）無料
ゼストこうき	販売	笠間市大田町	0296-71-2200	“心とカラダに優しいエゾウコギ入り” チョ コレート「森の恵シュエット」ご試食サービ ス＜現品＞
衣料の店 小伊勢屋	販売	笠間市友部駅前	0296-77-0015	店舗商品5%引き（一部対象外あり） ※他の割引等の併用不可 ※会員の方のみ
仕出し・お祝い・法要 弁当 わさび	飲食・販売	笠間市五平	0296-73-5260	お弁当10個以上ご購入の方、味噌汁小袋プ レゼント。（ご注文時にお伝えください。）
ふれんず	飲食	笠間市東平	0296-77-8814	御飲物（ソフトドリンクに限る）10%引き ※会員の方のみ
小沼美容室	美容	笠間市下郷	0299-45-3407	会員証持参の方に粗品プレゼント
来々瑠	飲食	笠間市南友部	0296-71-6407	来店時カードの呈示でソフトドリンク1杯無料 （カードをお持ちの方のみ）
&HAUS Dog Garden （ドッグラン）	総合施設	笠間市大橋	0120-390-451	ドッグラン飼い主1名（500円）無料

店 舗 名	業 種	店舗所在地	お問合せ先	特 典 内 容
しもはじ埴輪 キャンプ場	キャンプ場	東茨城郡茨城町下土師	080-5445-2590	薪半額券をプレゼント
オーガニックマルシェ カフェひ・ら・く	飲食・販売	東茨城郡茨城町下土師	070-6425-2418	セット100円引き
Luminous café (ルミナスカフェ)	飲食・販売	東茨城郡茨城町下土師	080-5445-2590	ワンドリンクサービス
パティスリー ブローニュ	販売	東茨城郡茨城町大戸	029-246-6026	1,000円以上お買い上げで焼菓子1品プレゼント
御菓子司 かの子や	菓子	日立市留町	0294-53-4347	商品3%OFF
おかしやビーンズ	販売	日立市南高野町	0294-59-3344	300円以上お買い上げの方に粗品プレゼント
珈琲あんみる	飲食・販売	日立市東金沢町		バニラアイスをサービス ※カードをお持ちの方のみ
パティスリー ヒカリノ木	飲食	常陸大宮市拙ヶ台町	0295-58-6363	カフェのご利用でドリンカー杯サービス
旨いもん処 青森軒	飲食	常陸大宮市山方	0295-57-2857	カードをご呈示の方のみソフトドリンクサービス
花の店りん	販売	常陸大宮市山方	0295-57-4878	店内商品10%OFF (他の特典との併用不可)
コミュニティカフェ バンホフ	飲食・販売	常陸大宮市上町	0295-55-8841	ドリンク50円割引
ゆばの里	飲食・販売	久慈郡大子町塙	0295-72-8551	会員様、同伴者様 ご利用料金5%割引

〈鹿行地区〉

店 舗 名	業 種	店舗所在地	お問合せ先	特 典 内 容
JA茨城旭村 サングリーン旭	農産物直売所	鉾田市縦山	0291-37-4147	時期の旬の野菜・果物（さつまいも・メロン・イチゴ）を1ケースのみ100円割引
いこいの村酒沼	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
イデツ工芸	販売	鉾田市上太田	0291-37-2866	商品・オーダー・修理 5%OFF
竹野屋本店	販売	鉾田市鉾田	0291-32-2779	お買い上げ2,000円ごとに1個、草もちをプレゼント
菓子処 とびた	販売	鉾田市縦山宮道	0291-37-1067	1,500円以上のお買い物に対して、当該おすすめ商品を1つ差し上げます。
さんて旬菜館	農産物直売所	鉾田市上幡木	0291-34-5500	「旬菜館オリジナルコットンバッグ」プレゼント（購入された会員様のみ）
絶品ほしいも &café 寿や	飲食・販売	鉾田市玉田	070-4476-5884	お会計から3%OFF
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
大国屋本店	販売	行方市山田	0291-35-2035	土・日に、会員証呈示でポイント2倍押印
御菓子司 吉田屋	販売	行方市玉造甲	0299-55-2242	1,000円以上お買い上げのお客様は3%割引（会員証呈示）
道の駅「いたこ」	ドライブイン	潮来市前川	0299-67-1161	ジェラート100円引き（バニラのみ）
にしくら	販売	潮来市潮来	0299-62-2286	会員証ご呈示の方10%OFF（1,000円以上お買い上げの方）
眼鏡・コンタクトレンズ・ 補聴器のウインクエクセラ	販売	潮来市永山	0299-80-3511	眼鏡一式・補聴器一式お買い上げの場合、10%割引（他の割引との併用不可）
鹿島ボウル 銚子ボウル	複合施設	鹿嶋市宮中 千葉県銚子市前宿町	0299-84-6767 0479-22-8251	受付時に会員証の呈示でボウリングゲーム代割引（※1グループ様全員割引対象 ※特別料金期間は割引対象外）

〈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1,200円⇒1,000円／小人720円⇒500円 ※3才未満は無料
石岡健康センター	温泉施設	石岡市真家	0299-28-8160	入館料300円引
新ひたち野農業協同組合	賃貸住宅	石岡市南台	0299-56-5800	会員本人及び会員紹介のアパート契約者には、契約時仲介手数料を50%割引
一心鮎	飲食	石岡市東光台	0299-26-6604	食事注文で、ソフトドリンク1杯サービス(本人のみ)
ダチョウ王国 石岡ファーム	複合施設	石岡市半の木	0299-23-2245	ダ チ ョ ウ の エ サ500円 →300円(200円OFF) ※1枚のカードで4名様まで有効
NEMOTO	販売	石岡市旭台	0299-28-3800	会員の方と同伴者全員 時計の電池交換10%OFF
シャンティ洋菓子店	販売	石岡市国府	0299-22-3114	ご来店500円以上のお買い上げで、1グループ1袋ラスクプレゼント!! ※商品が無い場合は、他のプレゼントになる場合がございます。
パン工房 ぶれっど	飲食・販売	石岡市柿岡	0299-43-6315	1,000円以上お買い上げの方に、ラスク1袋プレゼント
ぶれっどの ケーキ屋さん	飲食・販売	石岡市柿岡	0299-44-0875	1,000円以上お買い上げの方に、好きな焼き菓子を1つプレゼント
やさと温泉「ゆりの郷」	温泉施設	石岡市小幡	0299-42-4126	御食事処「紫峰」ご利用の会員の方のみ、お一人様一杯「ソフトドリンク」サービス
割烹旅館いづみ荘	宿泊施設	石岡市高浜	0299-26-3232	オリジナル日本手拭プレゼント(会員でお食事の方のみ)
Rocune Bakery (ロクネベーカリー)	販売	石岡市鹿の子	0299-56-5204	5点以上お買い上げで5%OFF ※本人のみ
L' AUBE	結婚式場	土浦市川口	029-875-8888	挙式料無料
アートスタジオ・ヒロ	写真	土浦市生田町	0120-4450-54	六切1ポーズ以上撮影の方に5%OFF ※ただし、他の割引券やキャンペーンとの併用は出来ません。
福宝堂	販売	土浦市中央	029-821-5553	印鑑16,000円以上(税別) お買い上げでハンコ付ボールペン1本プレゼント!
株式会社 ラクスマリーナ	複合施設	土浦市川口	029-822-2437	・乗船された方足湯無料 ・ホワイトアイリス号乗船料10%割引(会員の方と同伴者全員)
有限会社 振武堂 (シンブドウ)	販売	土浦市桜町	029-821-8476	竹刀の点検及び修理を無料にて行います(但し、材料費は別途)。
株式会社 関東補聴器 土浦店	販売	土浦市桜町	029-827-1220	お買い求めていすれかサービス ①補聴器用電池1年分 ②総額より10%OFF ③補聴器用自動乾燥機
ヘアールーム オアシス	美容	土浦市神立中央	029-831-9822	会員の方のみ、お会計より10%割引させていただきます。
GOGO まる	販売	土浦市富士崎	070-9119-3215	2,000円以上お買い上げで100円引き ※カードをお持ちの方のみ
乗馬クラブクレイン	乗馬スクール	つくば市水堀 龍ヶ崎市貝原塚町	029-861-8867 0297-62-9998	乗馬スクール1回コース 通常5,500円(税込) →30%OFF 3,850円(税込) 別途: レンタル料1,650円(税込)・保険料210円(非課税)
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)
つくば湯ーワールド／ スポーレボウル	複合施設	つくば市下原	029-839-5555	スパ湯〜ワールド 入場料金1,650円⇒特別料金1,540円 スポーレボウル 通常料金540円⇒特別料金450円 ※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

店 舗 名	業 種	店舗所在地	お問合せ先	特 典 内 容
筑波山京成ホテル	宿泊施設	つくば市筑波	029-866-0831	宿泊者に1ドリンクサービス 日帰り入浴料100円割引 ※同伴者5名まで ※他の割引との併用は不可
本格的手打ちそば 蕎麦 (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
茶の木村園	販売	つくば市春日	0120-39-7575	店内商品5%OFF ※他割引との併用不可 ※同伴割引OK
しゃぶしゃぶ・日本料理 木曽路 つくば店	飲食	つくば市小野崎	029-858-3781	会員・ご同伴者お食事の方にグラスドリンクサービス
わんわんランド	複合施設	つくば市沼田	029-866-1001	入園料割引 大人(中学生以上) 2,000円 → 1,700円 小人(3才~小学生) 1,000円 → 800円 ※カード1枚につき5名様まで割引。
つくば陶芸教室	陶芸	つくば市妻木	029-828-7270	手びねり体験 通常2,000円→1,800円 ※他の割引との併用不可 ※本人と同伴者1名に適用
筑波山温泉 つくば湯	温泉	つくば市筑波	029-866-2983	入浴料100円割引 ※他の割引との併用不可 ※同伴者9名まで利用可
井上靴店	販売	つくば市北条	029-867-2021	味噌と糀の購入金額3,000円以上で5%OFF (委託醸造は除く)
手作処 かっぱ本舗	和菓子	牛久市田宮町	029-873-8760(代)	団子20%引き
そば茶屋 楽花亭	飲食	牛久市女化町	029-871-7001	お食事された方へソフトドリンクサービス
味の老舗いしじま	販売	牛久市女化町	029-872-0079	2,000円以上お買い上げの方に、落花生甘露煮サービス
コルカリーノ	販売	牛久市女化町	029-896-3535	会員証呈示(本人)で「薫るかりんとう」のサービス品をプレゼント。
Cafe hive (カフェ ハイヴ)	飲食	取手市上高井	0297-78-1557	1グループ様にワイン(赤or白)ボトル1本サービス
オプティマルヘルス センター	施術院	稲敷郡阿見町実穀	080-8422-4027	初めての方: 施術代500円引き
うい庵	飲食	稲敷市曲淵	0299-79-0881	ホットコーヒーか紅茶をサービス ※食事またはスイーツをご注文のお客様
(株)小美玉ふるさと 食品公社	飲食・販売	小美玉市山野 小美玉市部室	0299-56-6991 0299-48-3150	ヨーグルトハウス(そらの駅そ・ら・ら内)、 美野里売店(トキワ園芸花木センター内)にて お買い上げ金額より5%OFF(サービス品は除く) ※他の割引等の併用不可
御食事処はるみ	飲食	小美玉市西郷地	0299-48-1754	ドリンクサービス(ウーロン茶など)
七福	販売	小美玉市羽鳥	0299-46-0017	カード持参の方、お買上金額の5%相当の品物を進呈
タヤマ時計店	販売	小美玉市羽鳥	0299-46-0892	メガネ20%OFF(会員の方と同伴者全員)
有限会社 内山家具店	販売	小美玉市中延	0299-58-3161	展示、在庫商品は当店特別価格より、さらに一割引きさせていただきます。
レストランフレンチ	飲食	小美玉市羽鳥	0299-46-1858	会員証ご呈示の方に限り、ソフトドリンク1杯サービス
やわらぎファーム	複合施設	小美玉市花野井	0299-47-0770	入園料お支払いでフルーツ狩りの方に、オリジナルアイスクリーム 50円引き ※会員の方と同伴者全員 ※フルーツ狩り: 6月中旬~ 11月下旬
池田マイカーセンター	自動車	小美玉市中野谷	0299-47-0036	整備工賃5%OFF
和ちゃ屋	飲食・販売	小美玉市羽鳥	0299-56-4061	おにぎり2個以上お買い上げの方、ゴマせんべいプレゼント(カードをご呈示ください)
欧風レストラン カウパトリ	飲食	龍ヶ崎市松ヶ丘	0297-64-8920	ソフトドリンク一杯サービス
高橋肉店	販売	龍ヶ崎市	0297-62-2024	当店の揚げ物を1,000円以上お買い上げで、 当店一番人気の「ばあちゃんコロッケ」を1枚プレゼント!(売り切れ時は変更)

〈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
カジュアルショップ ララミー	販売	筑西市乙	0296-22-2275	お買い上げ税込価格3,000円以上でソックスプレゼント ※会員の方のみ
カメラのゆきもと	写真	筑西市二木成	0296-24-9544	カード呈示で、証明写真各種サイズ10%割引 古い写真の修復・修正5%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）※各種割引との併用不可
和菓子蔵 米あん	販売	下妻市下妻丁	0296-48-6177	1,000円以上お買い上げで10%OFF
人形のきくや	販売	下妻市下妻乙	0296-44-3213	人形10%OFF（小物類は除く）・花火お買上でおまけサービス
道の駅しもつま	複合施設	下妻市数須	0296-30-5294	下妻納豆「福よ来い」全品5%割引
カイロプラクティック院 来夢	カイロプラク ティック	下妻市原	080-3471-4508	来店時に1,000円分のサプリメントプレゼント
和菓子工房 きくや	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
スガヌマ薬局	販売	坂東市岩井	0297-35-0003	金額にかかわらず商品ご購入時にボックス ティッシュ1箱サービス
トップファッション すすき	販売	坂東市岩井	0297-35-0348	お茶、コーヒー、お好みのお飲み物とお茶菓 子のサービス。
御菓子司 蛸屋	和菓子	桜川市明日香	0296-75-6170	2,000円以上お買いもとめて5%引き
ほさか	飲食	桜川市富士見台	0296-76-3339	ソフトドリンク1杯サービス
髪や つくば	理美容	桜川市上野原地新田	0120-294-381	施術料金から100円割引（会員の方、会員 のご家族様のみ）
サカヨリ洋品店	販売	桜川市真壁町真壁	0296-55-0165	会員証呈示の方は店頭価格より10%割引（特 価品、スクール用品 は除く）。スクール用品 はサービス券2倍進呈。
雨引観音絵馬堂売店	販売	桜川市本木	0296-58-5009	店内商品5%引き（ダルマは対象外となります）
株式会社 タサキ洋品店	販売	桜川市真壁町真壁	0296-55-0134	会員証呈示のお客様に、合計金額より5% サービス（但し、学生衣料は除く）
チャイニーズダイニング Goen mon	飲食	桜川市富士見台	0296-75-2233	カードを呈示した方、お一人様につき、ソフ トドリンク1杯無料
Sayapan（さやばん）	販売	桜川市本木	0296-45-4965	お買い上げ金額より5%OFF
八千代グリーンビレッジ 憩遊館	複合施設	結城郡八千代町松本	0296-48-4126	会員の方及び同伴者の方含む大人2名様まで 入館料100円割引 ※他割引との併用不可
高野菓子店	販売	結城郡八千代町貝谷	0296-48-1051	1,000円以上お買上げで店主のお勧めする 品物をサービス
大久保菓子店	販売	結城郡八千代町村貫	0296-49-1730	1,000円以上のお買い物で5%OFF（会員 の方と同伴者全員）
中里製菓	販売	結城郡八千代町芦ヶ谷	0296-48-0806	注文いただいた会員の方に、プレゼントをご 用意しています
つむぎの館	複合施設	結城市結城	0296-33-5633	会員証で呈示で資料館入館料100円割引（同 伴者5名様まで）
健康 & 美容カイロプラ クティック院 ハイジア	カイロプラク ティック	常総市十花町	080-6865-3551	サプリメントプレゼント

肥満と糖尿病について



総合病院 土浦協同病院
管理栄養士 主幹

増 渕 知江美

肥満と糖尿病についてお話しします。まず、肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI（体格指数）が25以上のものをいいます。また、肥満と定義されたもののうち肥満に起因する健康障害を合併するか、その合併が予測され医学的に減量が必要な場合を「肥満症」と言います。肥満症ガイドライン2022によると、耐糖能障害（2型糖尿病、耐糖能異常など）は肥満に起因する健康障害のひとつとされています。そのため、肥満を予防し適正体重を維持することが大切です。肥満および糖尿病の改善には食事療法、運動療法、必要に応じて薬物療法が必要

です。今回は食事療法と運動療法について紹介します。

まずは食事療法ですが、①適正なエネルギーを摂取すること、②栄養バランスを考へて食糧を摂ることの2つが挙げられます。①の適正なエネルギーは標準体重（kg）×25〜30 kcal（肥満の場合は20〜30）で計算します。普段どのくらい体を動かすかで摂取カロリーは変わってきますが平均的に1日1600〜2000 kcalくらいが目安と考えます。次に②の栄養バランスを考へて食糧を摂ることですが、バランスのよい食事とは主食（ご飯、パン、麺）と主菜（肉魚卵等）副菜（野菜料理）の3品をそろえた食

事を指します。ご飯は150〜200g、おかずは片手の平に乗るくらい、野菜なら100g程度の量が1食あたりの目安です。間食も菓子類は脂肪が多くなりがちなので、果物や乳製品なども利用し1日1600 kcal程度を目安にしましょう。

また、食事と合わせて有酸素運動、レジスタンス運動（筋力トレーニング）なども適切に行っていくことが必要です。関連するものとして、サルコペニア肥満があります。サルコは筋肉、ペニアは喪失を意味し、BMIが大きくなくとも筋肉量が減少し体に脂肪蓄積が見られる状態をいいます。サルコペニア肥満は高齢糖尿病患者さんに発症しやすいと生活習慣病発症のリスクが高くなると言われています。

適切な食事と運動で肥満を予防し、良好な血糖コントロールを維持していきましょう。

JA 茨城県厚生連の病院で 人間ドックを受診しませんか？

生活習慣病の予防は、早期発見、早期治療が大切です。
自身の身体の状態を把握して、未病があれば対策を！



ドック専用サイトで、
人間ドックに関する情報を
発信してるダベエ！

お問い合わせ・お申込みは、各病院へお気軽にご連絡ください。

水戸協同病院 健康管理センター	TEL 029-233-9930
県北医療センター高萩協同病院	TEL 0293-23-1122
土浦協同病院 予防医療センター	TEL 029-846-3731
JA とりで総合医療センター 健康管理センター	TEL 0297-74-0622
茨城西南医療センター病院 総合健診センター	TEL 0280-87-6635
土浦協同病院なめがた地域医療センター 健診センター	TEL 0299-37-4118



あなたの健康サポーター



茨城県厚生連

〒310-0022 水戸市梅香 1-1-4 (茨城県 JA 会館)



～茨城年金友の会だより～

今回は、県南地区から、JA 水郷つくば年金友の会で開催されたあさがお競技会についてご紹介いたします

<JA水郷つくば年金友の会>

第27回JA水郷つくば年金友の会あさがお競技会

JA 水郷つくば年金友の会は 8 月 20 日、霞ヶ浦コミュニティセンターにて第 27 回あさがお競技会を開催しました。参加者には 5 月に種が配布され、70 鉢が出品されました。出品されたあさがおは一本立ちの部、複数立ちの部に分けられ、厳正なる審査を行い、それぞれの部門で最優秀賞、優秀賞、努力賞が選出されました。



茨城県JA紹介

JA 水戸	JA つくば市
JA 常陸	JA つくば市谷田部
JA 日立市多賀	JA やさと
JA 茨城旭村	JA 新ひたち野
JA ほこた	JA 北つくば
JA なめがたしおさい	JA 常総ひかり
JA 稲敷	JA 茨城むつみ
JA 茨城みなみ	JA 岩井
JA 水郷つくば	

編集後記

「第18回JAバンク茨城年金友の会グラウンド・ゴルフ交流大会」において、昨年度に引き続き、茨城県警察本部の方をお招きして、ニセ電話詐欺にかかると被害防止策についてお話をいただきました。警察官の方から直接お話を聞ける貴重な機会となりました。最近様々な特殊詐欺が多発しております。少しでも疑問に思ったり、不審に思ったりした場合は、身近な人や警察・お取引のあるJAまでご相談ください。県内各JA年金友の会では、「グラウンド・ゴルフ大会」以外にも様々なスポーツイベント等を行っていたり、会員間の親睦をはかるための親睦旅行や、会員の誕生日にお花やお饅頭などのプレゼントを行っているところもあります。（活動内容は変更になることがありますので、ご了承ください。）今後も各年金友の会ごとに、会員の皆様のニーズに合わせて活動をますます充実してまいります。年金友の会活動の詳しい内容については、お取引のあるJAまでお問合せください。

特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組みについて

JA バンク茨城では、お客さまの大切な貯金をお守りするため、一部のお客さまを対象に、以下のとおりお取引を制限させていただきます。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、対象となったお客さまで、利用制限を希望されないお客さまはお取引のある JA 支店（所）窓口までお申し出ください。

<ATM のお取引の制限>

※ 2024 年 7 月末時点

過去の ATM のお取引状況	ATM のお取引で制限させていただく内容（1 日あたり）
過去 1 年以上※、振込のお取引がない満 65 歳以上の個人のお客さま	①振込ができなくなります。
過去 1 年以上※、振込と出金の両方のお取引がない満 65 歳以上の個人のお客さま	①振込ができなくなります。 ②出金限度額を上限 10 万円に制限させていただきます。

<JA ネットバンクのお取引の制限>

JA ネットバンクのご契約状況	制限させていただく内容
ご契約がない満 65 歳以上の個人のお客さま	JA ネットバンクのインターネットからのお申込みまたはお振込等を制限させていただきます。

茨城県内で還付金詐欺・預貯金詐欺が発生しています！！

注意

事例 1

市役所や警察、JA 職員を名乗り、「還付金の払い戻しのため、キャッシュカードの交換が必要」などの口実で自宅を訪れ、暗証番号を聞き出したうえでキャッシュカードを騙し取られ、お金を引き出されてしまう。

注意

事例 2

警察官を名乗り「口座が犯罪に利用されている」などの口実で電話をかけてきて、新たに JA の口座開設や JA ネットバンクの申し込みを促し ID・パスワードを聞き出したうえで、JA ネットバンクを不正利用され、お金を引き出されてしまう。

詐欺被害にあったしまった場合や、相手にお客さまの重要情報を伝えてしまった場合には、速やかに JA バンク窓口へご相談くださいますよう、お願いいたします。

市役所、警察、JA 職員が暗証番号やパスワードを聞いてきたり、キャッシュカードを取りに来ることは、**絶対にありません！**

