

JWMA JAPAN WELLNESS MAHJONG ASSOCIATION

健康マージャン

ニュース&ガイド

発行 一般社団法人日本健康麻将協会
東京都千代田区神田神保町3-2-1 サンライトビル3F
Tel 03-6261-3955 Fax 03-6261-3956
URL:https://www.kenko-mahjong.com/
E-mail:info@kenko-mahjong.com

4月号 第257号

◆主な内容

- 1面 第37回家族ふれあい健康麻将大会開催報告
- 2面 日本健康麻将協会公式ホームページ「今日の何切る」ちょっと解説
連載 女性目線の健康麻将運営⑦
- 3面 役満達成者／健康麻将全国オーブン戦優勝者／健康麻将全国スクールネット公式戦ベスト30／健康麻将 段位昇段者
- 4面 第18期健康麻将名人戦／第32回健康麻将全国大会／第19回健康麻将国際公式ルール春季交流大会

人生100年時代 フレイル予防 介護予防 認知症予防をサポートする健康マージャン！

第37回 家族ふれあい健康麻将大会開催報告

3月30日（日）品川区総合区民会館きゅりあん7階イベントホールにて、今年で37年目となった当協会設立当初からのシンボルイベント、家族ふれあい健康麻将大会を開催しました。

大人気のMリーグでおなじみの豪華ゲストプロ3名にお越しいただき、会場は大いに盛り上りました。

18歳以下を含むペアを募集したこの大会には最年少6歳、平均年齢12歳の子どもが69人参加。



猿川 真寿プロ
BEAST X
日本プロ麻雀連盟



岡田 紗佳プロ
KADOKAWAサクラナッツ
日本プロ麻雀連盟



日吉 辰哉プロ
Mリーグ公式実況
日本プロ麻雀連盟



三原彩乃さん（7）による選手宣誓



ゲストも含めた62ペア124人が楽しく競いました



当日達成された役満は3つ。そのすべてが子供たちによるものでした。



しょうか？



今年もこのような素晴らしい大会を開催することができたのもご後援、ご協賛、ご協力いただきました皆さまがあつてのことです。

改めて御礼を申し上げます。

誠にありがとうございました。

会場のあちこちで微笑ましい光景が見られ、マージャンを通じた多世代間交流を実現する楽しい大会となりました。

毎年微笑ましい大会として人気だったこの大会ですが、ここ数年で雰囲気こそ変わらないものの、大きな変化がみられているような気がします。

それは、ゲストプロの皆さまが口をそろえておしゃっている子供たちの実力の高さです。

子どもにとってマージャンを観るということが普通にできるようになった今、集中していろいろなプロの対局を目にすることができる子供たちの実力はめきめきと上がっているのではないで



優勝は吉田桃代さん朱花さんの親子女性ペア！

第37回家族ふれあい健康麻将大会

18歳以下の申込者年齢別累計人数

年齢	人数	当該年齢までの累計人数	当該年齢の割合	参考(早生まれ考慮せず)
6	1	1	1.4%	
7	2	3	4.3%	小学1年
8	14	17	24.6%	小学2年
9	5	22	31.9%	小学3年
10	8	30	43.5%	小学4年
11	3	33	47.8%	小学5年
12	6	39	56.5%	小学6年
13	4	43	62.3%	中学1年
14	4	47	68.1%	中学2年
15	6	53	76.8%	中学3年
16	7	60	87.0%	高校1年
17	4	64	92.8%	高校2年
18	5	69	100.0%	高校3年

18歳以下 69名 18歳以下ペア 9

平均年齢 12.0歳 申込ペア数 60

人生100年時代 長寿社会 健康寿命の延伸をサポートする健康マージャン！

第18期健康麻将名人位 健康麻将大使田邊良夫さん寄稿

優勝・夢の如し

田邊 良夫

人生の定年近い九十五歳ともなり、第十八期健康麻将名人戦で優勝するとは夢のようです。参加された方々の先輩を敬う気持ちとマナーの素晴らしい方々の協力のおかげで優勝できたと思い感謝しております。

また、八十余年に亘り麻雀に触れ、脳内の活性化、身体の健全化、多くの人のコミュニケーション等により、健康を維持し今回の大会に参加することができたと思っております。長い麻雀生活から導き出された麻雀人生哲学を指針として、日々楽しく、健康に留意して過ごしてきました。皆さんにお伝えします。

麻雀は負けても いつか勝つ日あり

勝利の女神は「忍・知・運」なり

麻雀をしてきたことにより、今回のような楽しい思い出の一ページを飾ることができて感激です。このような機会を作っていただいたスタッフの皆さんに感謝。ありがとうございました。

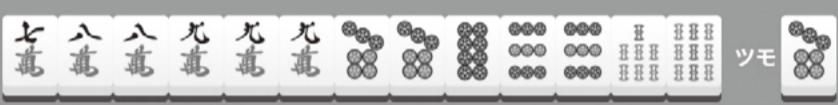
月間順位ポイントランキング

2025年2月 ベスト10位発表！

1位	上田 勇吉 (園)	六段	820
2位	舟橋 順次 (シルバー)		610
3位	山口 昇 (天心)	八段	570
4位	矢野 公夫 (両国かぼちゃ)		490
5位	加藤 敦夫 (両国かぼちゃ)		470
6位	阿知波弘之 (杉並いきいき)	九段	470
7位	中村 弘道 (天心)	九段	460
8位	浦 賢一郎 (よつば会)	初段	440
9位	野口 拓真 (まーすた三宮)		440
10位	永田 房代 (園)	九段	430

※月間ベスト10の方には昇段権利があります。
詳しくは所属支部か本部にお問い合わせください。

日本健康麻将協会公式ホームページ 「今日の何切る」ちょっと解説



● 良いロン マスクさん

東4局北家17800点

今回も日本健康麻将協会のHPにある何切る問題の中から出題させていただきます。

また、石川県でマージャンプロ活動をされていて、対局で東京にも定期的に参加している日本プロ麻雀協会の中島由矩プロにも回答をいただきました。



「私の見解としては

【八萬】と【筒】で迷い、【八萬】にしました。

この手はシュンツ手とトイツ手（コツ手）の最後の分岐点です。ここまで天秤にかけてきたけれど、今から切る1枚で、どちらかを捨てなければなりません。

仕掛けも視野に入る純チャン三色と、門前でないと打点が確保しにくく、最後はツモ限定になる三暗刻では、純チャン三色の方に軍配が上がります。

数字の5に近い方を残しながらの進行を考えてもいました。

ここまで【八萬】を残した進行にしたこと、納得できるでしょう。」

中島プロありがとうございます。

ジュンチャン三色狙いの場合、【筒】も【八萬】もいらなそなので、両方も切りたい牌ですが、どちらからがいいのか迷うと思います。

中島プロの回答は【八萬】切りですが、【八萬】切りのメリットとしては、緊急時に【九萬】や【筒】をポンしての三色テンパイが入れられる形になるのはメリットですね。



また、【筒】切りのメリットは【八萬】をツモった際にテンパイはしませんが【九萬】を切る事で、ジュンチャン、三色、はたまた二盃口まで狙う事ができる形になるのは大きいと思います。



そのメリットとデメリットを踏まえて捨て方の判断をしていく事がマージャンの力の向上に役に立つでしょう。

皆様、素敵なお健康マージャンライフをお過ごしください。

連載 女性目線の健康麻将運営

第7回 目に見える講義をしよう。

昔、テーマのひとつとして「地図が読めない女性」を取り上げたベストセラーブックがありました。私自身、正に地図の読めない女性として、逆向きの文字を読んだり、進行方向が上を向いていないと地図を読み間違えます。空間認識が苦手という方は、マージャンにも影響があります。覚えたばかりの頃は、手牌の上下がそろっていないと、分かりにくかったのを思い出します。それ以外でも理数系はやはり苦手な類です。

割合的に私のような数字が苦手な女性は多く、例えば「萬子で234556があつて～」といったことを口頭で伝えられても、耳だけで数字をイメージすることは困難な方が多いのではないでしょうか。

そこで教室の講師をしている皆様、ちゃんとホワイトボードや目の前の牌を使って、説明しているでしょうか？耳から入る情報を処理する方が得意な方は少数派です。目から入る情報も大切にしましょう。

うちは紙のテキストがあるから……。と思った方、これはちょっと違うのです。

テキストの牌姿は動きますか？

入れ替わった牌を想定して考えることも、苦手な方が多いのです。何を持ってきて何を捨てて、どのような牌姿になったのか、動かしながら説明してあげると、理解度が上がります。

男性と女性では脳の構造が違う部分があり、それぞれに得意分野が異なります。自分が分かりやすい方法だけではなく、教える対象に合ったレッスン方法を模索することが大切です。

最後に、ジェンダーレスがささやかれる昨今に、わざわざこのテーマで記事を書いたのは、マージャン業界が他の業種よりも長年、男性の比率が高い環境で成り立っていたからです。ちょっと女性目線を優先にするくらいが、欠けている視点が埋まり、ちょうど平等になるかなと思います。

女性が好きなこと、苦手なこと、気を配ってほしいことなどを連載させていただきました。

健康マージャンは女性に支持されることが成功への秘訣と信じ、皆様の会場がより良い会場に飛躍することを願って、このテーマを終えたいと思います。

読んで頂いた皆様ありがとうございました。

日本健康麻将協会 理事 清川 由紀子

役満達成者					全国健康麻将開催会場
日付	氏名	役満名	支部名	会場名	
2月1日	進藤 宏一	四暗刻	長野未広	麻雀クラブ天心	
	三好 美鈴	大三元	千代田統括	ガラバゴス神保町	
	神野 桂子	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	佐藤 徹也	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
2月2日	山中 俊男	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	岩井 久美子	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	小林 祐一	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	白垣 徹也	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
2月3日	西川 二三男	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
	松本 均	國士無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	井上 恵子	國士無双	千代田統括	ガラバゴス神保町	
	宇敷 孝子	四暗刻	千代田統括	ガラバゴス神保町	
2月4日	牧野 成夫	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
	木島 晶子	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	片山 秀樹	四暗刻		サロン・イージャン	
	朝倉 善吾	四暗刻	厚木中町	よつば会	
2月5日	高瀬 大	國士無双	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
	本多 美智子	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャンまーすた下北沢店	
	長谷川 日登美	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	篠原 弘子	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
2月6日	中加 武	國士無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	越野 建治	四暗刻	長野未広	麻雀クラブ天心	
	高木 繁	四暗刻	長野未広	麻雀クラブ天心	
	本多 春男	小四喜	千代田統括	ガラバゴス神保町	
2月7日	真壁 洋	國士無双	杉並統括	杉並いきいき	
	矢野 公夫	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	酒井 伸彦	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	栗江 章子	國士無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
2月8日	伊藤 一拓	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	林 順一	四暗刻		武里いきいき健康マージャン広場	
	時岡 弘之	大三元	岡山	岡山健康マージャン協会	
	川島 米子	大三元	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
2月9日	大貫 雅子	國士無双		新宿いきいき健康マージャン教室	
	中山 君平	四暗刻	墨田業平	墨田健康麻将サロン	
	白井 和子	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	渡辺 照子	國士無双	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
2月10日	堀江 十郎	四暗刻	福島上町	麻雀しのぶ	
	水越 みさ子	大三元	千代田統括	ガラバゴス神保町	
	渋谷 武久	大三元	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
	新井 正治	國士無双		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
2月11日	板井 真美	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	西川 二三男	國士無双	東村山	麻雀サロン 園	
	石井 雅夫	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	仲家 寶司	國士無双	愛知岡崎	牌館	
2月12日	長谷川 歩	國士無双	岡山	岡山健康マージャン協会	
	菊池 紀子	大三元	千代田統括	ガラバゴス神保町	
	小林 祐一	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	増川 利夫	國士無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
2月13日	小町 英二	國士無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	岩垂 昭	大三元	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	榑松 宏幸	國士無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	古山 英子	國士無双	八王子兵衛	みなみ野カルチャーセンター	
2月14日	中村 浩	國士無双	愛知岡崎	牌館	
	山口 昇	四暗刻	長野未広	麻雀クラブ天心	
	山浦 通子	四暗刻(単騎)	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
	立野 忠一	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
2月15日	遠藤 清市	四暗刻、國士無双	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	戸野 聰	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
	若槻 百合子	國士無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
	川島 米子	大三元	千代田統括	ガラバゴス神保町	
2月16日	福嶋 敏夫	大三元	東村山	麻雀サロン 園	
	林 はる枝	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
	四茂野 誠	大三元	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	小田 重之	大三元	岡山	岡山健康マージャン協会	
2月17日	松浦 多津子	大三元	千代田統括	ガラバゴス神保町	
	堀田 和代	大三元	池袋	麻雀エイト	
	小島 たかよ	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	小林 純子	四暗刻	埼玉越谷	越谷ジャン	
2月18日	波形 春男	國士無双、國士無双	埼玉越谷	越谷ジャン	
	中澤 光雄	大三元	長野未広	麻雀クラブ天心	
	小山 盛男	大三元	長野未広	麻雀クラブ天心	
	田中 彰	小四喜	墨田業平	墨田健康麻将サロン	
2月19日	佐藤 猛	清老頭	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	吉井 隆一	大三元	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	川島 好幸	四暗刻		千葉幸町団地健康マージャンサークル	
	曾世田 泰子	國士無双		まあじん海	
2月20日	南條 公男	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	入山 力ヨ子	國士無双	長崎大橋	いでがみ	
	奥野 恒晴	四暗刻	長崎大橋	いでがみ	
	石井 孝司	國士無双	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
2月21日	中尾 佳代子	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	加藤 段一	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	松崎 文夫	國士無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	阿部 宏子	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
2月22日	小池 宏芳	國士無双	愛知岡崎	牌館	
	伊藤 博華	國士無双	愛知岡崎	牌館	
	加藤 玉枝	大三元	杉並統括	杉並いきいき	
	宮村 伊織	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
2月23日	朝倉 善吾	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	飯塚 ふさ子	大三元		武里いきいき健康マージャン広場	
	八田 悅子	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	小林 トメヨ	大三元	墨田業平	墨田健康麻将サロン	
2月24日	中川 晴秀	四暗刻	千代田有楽町	錦江荘	
	須藤 薫	小四喜	千代田有楽町	錦江荘	
	小島 たかよ	國士無双、大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	皆川 智秀	小四喜	埼玉越谷	越谷ジャン	
2月25日	石井 康夫	大三元		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	ガッツ	四暗刻		ジャンナビオンライン	
	古東 成美	國士無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	田中 一義	四暗刻	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
2月26日	池 澄代	大三元	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	大森 清治	四暗刻		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	青山 一二三	四暗刻、大三元	東村山	麻雀サロン 園	
	矢内 瑞紀	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
2月27日	厚見 孟	四暗刻	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	柴田 豊彦	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャンまーすた下北沢店	
	本田 義弘	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	小室 秀夫	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
2月28日	篠原 正樹	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	
	田中 久喜	國士無双	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
	鎌水 てるえ	小四喜	高田馬場	ガラバゴス高田馬場	
	矢野 幸子	四暗刻(単騎)	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	

日付	氏名	役満名	支部名	会場名
2月25日	三戸 大三元	國士無双	千代田統括	ガラバゴス神保町
	佐々木 紀子	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき
	四萬野 誠	大三元	杉並統括	杉並いきいき
	矢沢 映子	四暗刻	厚木中町	よつば会
	徳永 貢代子	國士無双	千代田統括	ガラバゴス神保町

一般社団法人日本健康麻将協会『憲章』

健康マージャンは高齢社会となった我が国にとって必要不可欠な存在となり、知的で健康的なコミュニケーション・ツールとして再認識されている。私たちが提供する健康マージャン開催会場には多くの高齢者が訪れ、《健康》を維持し《生きる》喜びを感じ《ふれあい》の輪を広げる。そうした方々から大きな支持を得られていることを、私たちは『誇り』に思う。そして《健康マージャンに触れることが私のいきがい》と言ってくれる人の喜びを自らの喜びとして明日の糧とする日本健康麻将協会は、こうした私たちによって構成された団体です。

人生100年時代 健康づくり 仲間づくり 生きがいづくり 健康マージャン

第18期 健康麻将名人戦

今年度の名人戦には大変多くの豪華ゲストの皆さんにご参加いただき、各界著名人の皆さんとの熱く楽しい真剣な対局を実現することができました。

ご協力賜りました各プロ団体の皆さまありがとうございました。

マージャンプロ

二階堂 瑠美	日本プロ麻雀連盟
丸山 奏子	最高位戦日本プロ麻雀協会
都美	日本プロ麻雀協会
山本 ひかる	RMU
地主 琢磨	麻将連合

各界著名人

中原 ひとみ	女優・健康麻将大使
保科 有里	歌手・健康麻将大使
田邊 良夫	歌人・健康麻将大使

また、当協会は、昨年度、明治安田生命保険相互会社さまと包括パートナーシップ協定を結び、全国約130か所で健康マージャン大会あるいは初心者教室体験会を開催してまいりました。この事業を力強く推進してくださった明治安田さまより根岸秋男取締役会長、中村暢敬常務執行役にもご来臨賜り、年度末の健康名人戦をさらに盛り上げていただきました。

この豪華メンバーの中で見事優勝されたのはゲストとしてご参加いただいた田邊良夫さん！（歌人・健康麻将大使）

95歳という高齢を思わせない見事な戦いっぷりで見事健康麻将名人位に輝きました。

田邊さんおめでとうございます！



名人戦上位の皆さんと豪華ゲスト

厚生労働省後援 第32回健康麻将全国大会

今年も北は福島から南は熊本まで、全国の参加者が集い、ウエルネスマージャンスマートルールで競う健康麻将全国大会。

最も優秀な成績を収めた60歳以上の参加者には厚生労働大臣賞が贈られるこの大会では半荘4回戦の熱戦が繰り広げられた。

第17期健康麻将名人位の長濱さん（アルカンシェル静岡）、岡山健康マ

ージャン協会から出場の佐野さんとの競り合いを制したのは、第2回支部対抗戦で個人優勝を果たしシード権を得て出場した中村進さん（まーすた王子店）！中村さんには厚生労働大臣賞の賞状も送られました。

「支部対抗戦で個人優勝して、全国大会で優勝したのだから次は世界大会に出たいです！」と笑顔で語った中村さん、おめでとうございます！

第19回健康麻将 国際公式ルール春季交流大会

2025年3月23日有楽町「錦江荘」にて第19回健康麻将国際公式ルール春季交流大会が開催され、突然の夏目の中42名の方が参加されました。

国際公式ルール一荘4回戦の熱い戦いの結果、魏威（ウェイウェイ）さんが2位と200P近くの差をつけて堂々たる優勝を果たしました。



左から土屋理事 準優勝の鈴木さん 優勝の魏威さん 3位の青木さん 高見沢理事

順位	氏名	所属	地域	合計
1位	中村 進	まーすた王子店	東京都北区	215,100
2位	佐野 裕	岡山健康マージャン協会	岡山県岡山市	206,500
3位	長濱 健治	アルカンシェル静岡	静岡県沼津市	202,600
4位	高橋 英明	よつば会	神奈川県厚木市	190,600
5位	伊藤 博華	牌館	愛知県岡崎市	188,000
6位	鈴木 康憲	牌館	愛知県岡崎市	177,200
7位	山崎 美弥子	ガラパゴス	東京都千代田区・新宿区	175,000
8位	杉山 光男	よつば会	神奈川県厚木市	174,600
9位	中井 孝次	麻将教室 朝日塾	東京都世田谷区	164,500
10位	池谷 佳彦	サロン・イージャン	東京都大田区	164,000
11位	下鳥 美津子	杉並いきいき	東京都杉並区	157,700
12位	山口 昇	麻雀クラブ天心	長野県長野市	156,700

順位	氏名	一回戦	二回戦	三回戦	四回戦	合計
優勝	魏 威	449	452	535	481	1,917
2	鈴木 美喜子	420	532	444	329	1,725
3	青木 幹男	317	282	729	348	1,676
4	天津 みろう	250	631	335	448	1,664
5	窪田 秀章	480	534	273	351	1,638
6	石橋 大助	504	390	403	262	1,559
7	釘宮 公人	442	220	502	372	1,536
8	高坂 英伸	270	430	354	480	1,534
9	田嶋 智徳	278	409	477	340	1,504
10	野崎 佑磨	416	353	398	328	1,495
11	木下 由紀子	311	357	414	352	1,434
12	千葉 恭子	195	583	368	260	1,406