



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

5月号

第258号

◆主な内容

- 1面 第53期WMレッスンプロ養成講座のご案内／品川区、いきいき健康マージャン広場事業募集に際して
- 2面 日本健康麻将協会公式ホームページ「今日の何切る」ちょっと解説ルール・マナーのお問合せから①
- 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 Familyウェルネスマージャン体験会開催報告／新規会場のご紹介【東京都板橋区】板橋健康麻雀教室

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53期 WMレッスンプロ養成講座のご案内

東京・五反田で開講

日時 2025年6月14日(土)・15日(日)の2日間

(初日は10:00-18:30、2日目は10:00-18:00予定)

会場 目黒さつきビル2階 貸会議室 (当日開場時間9:40)

※2日目の会場および一部の講義は別会場に移動することになります

■対象者

1. 日本健康麻将協会入会を前提として健康麻将運営・講師活動を目指す方
2. 日本健康麻将協会の開催会場・サークルの責任者・スタッフ
3. 健康麻将・初心者麻将教室に興味があり、勉強する意欲のある学生

■受講資格

点数計算ができる方

■定員

32名（申し込み先着順）

※間隔をあけて受講していただくために、席を指定させていただきます。

※定員による募集締め切りについては日本健康麻将協会HP上で発表します。

■受講料

1. 新規受講・一般（認定試験あり）

30,000円

2. 新規受講・学生（認定試験あり・学生証の提示必要） 15,000円

3. 聴講（試験なし・資格の発行はありません） 20,000円

4. 再受講（再受験・正会員あるいは有資格個人会員のみ） 10,000円

■発行する資格

WMレッスンプロ 講義の受講、試験に合格すると申請権利を得る

WMアシスタント 講義の受講、試験に不合格後に補習テーマを提出し、申請権利を得る（聴講の場合は資格の発行はありません）

■お申し込み

受講料をお振込みの上、日本健康麻将協会HPのトピックス「レッスンプロ養成講座受講者募集」ページにある申込フォームに必要事項を入力し、**6月2日(月)12時までにお申込み下さい。**

お申込みページはこちらのQRコードを読み取ってください。



WMレッスンプロ養成講座Q & A

WMレッスンプロ養成講座でよくあるご質問から補足のご案内をしておきます。

受講を検討されているかたはご確認ください。

Q1. 受講に際して勉強しておくことは？

A1. マージャンのルールが一通り分かつて点数計算ができる方を受講対象としております。それ



ができていたら殊更に準備のための勉強は必要ありません。

Q2. マージャンの腕はどれくらい必要ですか？

A2. A1. の内容が分かっている方という方が受講資格で、それ以外のマージャンの腕は直接合否に関係ありません。また、この講座で認定するのは講師としての資格であり、いわゆる競技マージャンプロとして認めるものではありませんのでお気をつけください。

Q3. 過去問題などが欲しいのですが

A3. 試験問題は2日間で話した内容から出題されますので、講義の聞き漏らしのないようにお気をつけてください。また、講座内容は毎回少しづつアップデートしながらお伝えしています。過去問が欲しいというお気持ちは分かりますが、試験問題も同じテーマで見方、立場を変えて出題していることもあります。過去問の視点と今回の講座でお伝えしている視点が違っている場合、過去問を解くことでかえって混乱してしまうこともあるので、過去問による勉強はお勧めできません。

品川区、いきいき健康マージャン広場事業募集に際して

先日、品川区の広報紙、広報しながわ3月21日号において、いきいき健康マージャン広場事業、経験者コース追加募集の記事が掲載されました。

この号には1ページの約半分を使って「いきいき健康マージャン広場・経験者コース参加者募集」



の記事が掲載されています。

追加募集している6会場、20コースに及ぶ事業実施会場の一覧とそれぞれの場所の定員数が掲載されており、大規模な事業であることが分かります。

さて、この事業は2002年に品川区と当協会の協働事業として始まりました。

2001年に始まった杉並いきいき健康麻将に次いで、当協会が関わる自治体協働常設健康マージャン事業では2番目の歴史を持っています。

いきいき健康マージャン広場における記念すべき最初の募集はちょうど23年前、2002年の3月21日号の広報しながわでしたが、実は今年の募集からちょっとした変化がありました。

それは「賭けない・飲まない・吸わない」という3ない表記の省略です。

それまでの募集では「賭けない・飲まない・吸わない健康マージャン」と必ずと言っていいほど3ないの文言がセットで表記されてきました。

ですが、今回「少なくとも区内においては健康マージャンが3ないであるのは当たり前と浸透している」とご判断いただいたのか、ただ単に「健康マージャン」とだけ表記されることとなりました。

1988年から、頭脳スポーツ・コミュニケーションツールとしての健康マージャンの普及を会員の皆さんと一緒に進めてまいりましたが、こういったちょっとした変化が大きな一步につながる嬉しいことと思えましたので、皆さんにもお知らせいたします。

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！

月間順位ポイントランキング

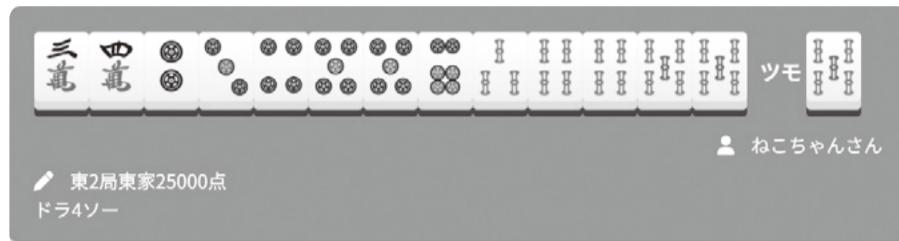
2025年3月 ベスト10位発表！

1位 中村 章太（まーすた三宮）	770
2位 磯 洋子（ガラパゴス高田馬場）	二段 680
3位 阿知波弘之（杉並いきいき）	九段 670
4位 木下 幸美（ガラパゴス高田馬場）	600

5位 松倉 哲夫（東久留米いきいき）	初段 600
6位 松岡 憲夫（天心）	九段 600
7位 中 和雄（シルバー）	七段 580
8位 猪越 玲子（ガラパゴス神保町）	九段 550
9位 松本 勝彦（健麻コミュニティ）	九段 540
10位 田代 一宏（シルバー）	初段 540

*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



今月も当協会のHP内にあります「何切る」のコーナーより問題を抜粋して解説を聞いていきましょう。

今回の問題の解説は麻将連合の渡部亜実プロにお願いしました。

渡部プロは主に関西でマージャンの活動をされており、3/6明治安田生命奈良支社様主催の健康マージャン大会にゲストとしてご参加いただき、大会を大いに盛り上げて下さいました。



以下が渡部選手の解説になります。

1 絶対に絶対にゼーーーったいにこの手をアガりたい派！

そんなアナタにオススメの一打は→

絶対にアガりたいんですよね？ならばドラ切り辞さずです！打点は多少下がっても、受け入れ枚数が1番多く、アガリには最も近い一打です。

2 タンヤオ・イーペーコー・三色！手役大好き派！

そんなアナタにオススメの一打は→

がきたらいペーコー、やがきたら三色になるかも？！ワク

ワクしますね！ピンズの三面張を無くす一打ですが、最低でもタンヤオ確定、1番受け入れ枚数の多い打 と比較しても2枚差なのでそこまで口スはありません。

3 ドラが恋人・・・！

そんなあなたにオススメの一打は→

いいと思います！ 切っても！

受け入れ枚数は、打 ・打 より少ないですが、両面待ちと三面待ち残りますしね！ドラポンも出来るし！手役より、三度の飯よりドラがお好きな方にオススメ。

あなたは何派・・・♡

=====

確かにいくつか捨て牌の候補がある難しい問題ですよね。

難しいという事は差が少ないので難しいかもしれませんね。この形はドラを含んでいる索子をどう見るかがポイントになりそうです。

テンパイの可能性をMAXに構えるならドラの 切りで、シンプルなドラ固定なら 切り。ドラを二枚使って一盃口や234、345の三色同順を見るなら雀頭を に求める 切り。などが候補になるようです。

HP上で一番人気のある 切りは か のどちらを切るか決断する事を保留する捨て方といったところでしょうか。情報が増えてからどちらを切るかを選択したほうがより正確な判断になるかもしれませんね。

捨て方の方針の立て方で、その打ち手の性格が出る問題といつてもよさそうな良い問題ですね。

ルール・マナーのお問合せから

第1回 日本健康麻将協会のルールはどうやってできたか

約10年前に2年ほど連載を続けていたルール・マナーに関するコーナーをこの度、再開することになりました。

健康マージャンを取り巻く環境もこの10年で大きく変わってきたことを感じますが、お電話やフォームからいただくお問合せは変わらず定期的にいただいております。問い合わせをいただく中でどう説明すればいいか整理がつくこともあります、お答えする立場ながら毎日勉強させていただいているようなものです。

こちらでは、それらの質問について取り上げながら、少しずつ説明をしていければと思います。

さて、日本健康麻将協会は1988年に設立し、その後しばらくしてから健康麻将全国オープン戦をスタートするにあたり、全国共通のルールを取り決めました。

健康マージャンは今までそれぞれ違った場所、違ったルールでマージャンをやったことがある人達同士が、もう一度コミュニケーションツールとしてのマージャンで楽しい交流ができるように同じルールを共有する必要がありました。

ルールの作成にあたり3つのことを気にしていたと、当時を知る先輩方からは聞いています。

1. できる限りシンプルで例外が少ないルール

今でこそ、オンラインゲームや教室カリキュラムの検討などで、覚える努力が少なくて済むようになったマージャンですが、それでも他

のゲームと比べると覚えることが多いと言われがちです。

加えて、マージャンは経験者の皆さんとぞれ楽しんでいる人たちによって、ルールにアレンジを加えてきた歴史もありました。

全国どなたでも理解できる共通のルールにするために、できるだけ特殊なルールを除き、シンプルにするように心がけたそうです。

今ではそんなものがあったのか!?と逆に混乱させてしまうだけのような気もしますので例示は控えますが、昔は役満などで特別な例外を認めていたことがあったようですね。

2. できる限りトラブル（チョンボなどの罰則の運用）が起こりにくいルール

本来、アガリ（やテンパイ料）などで点棒のやり取りで決着がついで欲しい。チョンボなどの罰符の移動が多く発生してしまい、それで決着がつくよう危険性のある難しいルールはできるだけ避けたい。そういう意図があったと聞いています。

3. それでいて世間のマージャンとかけ離れないようなルール

とはいえたまでも世間一般で楽しまれているルールとかけ離れてしまうと、それもまた普及のさまたげになります。1. 2を気にしながら、それでいて3もというと大変だったのではないか想像します。

このような考え方で作られたルールも、今まで数回マイナーチェンジ程度の見直しがありました。

補足を明記した、という見方もできる程度の修正です。

個人的には、多少はその時々のマージャンファンに合わせた変更があってもいいと考えてのことと理解しています。

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	日付	氏名	役満名	支部名	会場名					
3月1日	今井 恒安	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	3月26日	本木 信	大三元	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店					
	リンチュンミン	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部		塙川 克俊	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部					
	白川 節子	四暗刻	横浜統括	横浜健康麻将同好会		福島 澄恵	大三元	横浜	横浜健康麻将同好会					
3月2日	石山 清史	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店		猪越 玲子	國士無双	千代田	ガラパゴス神保町					
	荒川 昭男	大三元		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会		工藤 隆	國士無双	長崎	いでがみ					
	小坂 輝夫	小四喜	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部		多田 信子	國士無双	高田	ガラパゴス高田馬場					
3月3日	山田 徹	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部		中山 君平	大三元	墨田	墨田健康麻将サロン					
	瀬戸 勇治	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園		野口 隆雄	四暗刻	墨田	墨田健康麻将サロン					
	木村 熟	大三元	厚木中町	よつば会		結城 聰一	國士無双	埼玉	越谷ジャン					
3月4日	熊崎 昌弘	四暗刻	厚木中町	よつば会		舞田 節代	大三元	鶴	雀荘 華					
	阿知波 弘之	國士無双	杉並	杉並いきいき		徳武 正章	四暗刻	長野	麻雀クラブ天心					
	大槻 真司	大三元	横浜	横浜健康麻将同好会		塙野谷 恵美子	國士無双	長野	麻雀クラブ天心					
3月5日	若槻 百合子	四暗刻	長野末広	麻雀クラブ天心		加藤 信雄	四暗刻	高田	ガラパゴス高田馬場					
	江口 孝子	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部		土方 義雄	國士無双	八王子	みなみ野カルチャーセンター					
	加藤 敦夫	緑一色	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部		軍司 勝次	大三元	横浜	横浜健康麻将同好会					
3月6日	京堂 隆二	四暗刻	三鷹	健康麻将MTKフレンズ		浅見 和哉	國士無双(13面待ち)	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店					
	小嶋 兼二	四暗刻	三鷹	健康麻将MTKフレンズ		白井 和子	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部					
	上條 美鈴	國士無双	横浜	横浜健康麻将同好会		谷原 光祐	字一色,小四喜	東村山	麻雀サロン 園					
3月7日	岩崎 浩司	四暗刻	厚木中町	よつば会	3月1日から31日までの期間に、全国の健康マージャン開催会場では、123の役満が出現している。									
	菊池 利幸	國士無双		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	健康麻将全国オーブン戦 優勝者									
	山口 昇	國士無双	長野末広	麻雀クラブ天心	日付	氏名	段位	総得点	支部	会場名				
3月8日	松本 均	國士無双(13面待ち)	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	3月1日	佐藤 賢一		246,800	福島上町	麻雀 しのぶ				
	若林 信	四暗刻	岡山	岡山健康マージャン協会	3月2日	松本 勝彦	九段	282,100		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会				
	坂井 こずえ	國士無双	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	3月3日	阿知波 弘之	九段	279,600	杉並	杉並いきいき				
3月9日	野澤 洋子	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	3月4日	土方 義雄		247,400	八王子	みなみ野カルチャーセンター				
	もたい 龍介	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	3月5日	千葉 邦彦		242,200	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店				
	谷原 光祐	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園	3月6日	富沢 久	八段	267,600	長野	麻雀クラブ天心				
3月10日	八木橋 昇	小四喜	横浜	横浜健康麻将同好会	3月7日	結城 聰一	九段	259,700	埼玉	越谷ジャン				
	波形 春男	國士無双	埼玉越谷	越谷ジャン	3月8日	柳原 康洋		237,900	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部				
	金野 義明	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	3月9日	小貫 伸一		245,200	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店				
3月11日	上條 美鈴	四暗刻	横浜	横浜健康麻将同好会	3月10日	結城 聰一	九段	279,800	埼玉	越谷ジャン				
	竹中 由美子	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	3月11日	土方 義雄		249,200	八王子	みなみ野カルチャーセンター				
	宮地 るみ子	四暗刻	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	3月12日	菊池 紀子		247,100	千代田	ガラパゴス神保町				
3月12日	小倉 周史	大三元		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	3月13日	十川 美津		255,500	千代田	ガラパゴス神保町				
	菊池 旬子	國士無双		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	3月14日	数馬 一夫		283,500	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部				
	中村 雅子	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	3月15日	高倉 周平		258,500	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部				
3月13日	河井 幸雄	國士無双	東村山	麻雀サロン 園	3月16日	青山 一二三		247,500	東村山	麻雀サロン 園				
	高山 和子	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	3月17日	石井 康夫	三段	246,200		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会				
	清水 彦博	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	3月18日	田中 小夜	九段	263,600	長野	麻雀クラブ天心				
3月14日	甲斐 映子	四暗刻		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	3月19日	菊池 紀子		286,200	千代田	ガラパゴス神保町				
	田中 武人	國士無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	3月20日	佐藤 フユ		248,100	杉並	杉並いきいき				
	青山 一二三	國士無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	3月21日	高瀬 大	九段	285,100	高田	ガラパゴス高田馬場				
3月15日	土方 義雄	國士無双	八王子	みなみ野カルチャーセンター	3月22日	かめじ		258,700		ジャンナビオンライン				
	田村 正三郎	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	3月23日	松原 利仁	九段	251,600	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部				
	松谷 かおり	國士無双		じゃんけんぽん	3月24日	船木 敬子		243,800	千代田	ガラパゴス神保町				
3月16日	若林 三義	大三元	長野末広	麻雀クラブ天心	3月25日	椿 富志夫		267,100	高田	ガラパゴス高田馬場				
	高木 繁	九連宝燈	長野末広	麻雀クラブ天心	3月26日	大和 和子		237,100	高田	ガラパゴス高田馬場				
	江口 雅人	四暗刻(単騎)	長野末広	麻雀クラブ天心	3月27日	入村 奎子	二段	246,400	高田	ガラパゴス高田馬場				
3月17日	窪田 陽子	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	3月28日	眞壁 正和	九段	247,700	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店				
	上條 美鈴	國士無双	横浜	横浜健康麻将同好会	3月29日	松尾 努		261,700	高田	ガラパゴス高田馬場				
	小澤 茂美	四暗刻	厚木中町	よつば会	3月30日	浅見 和哉		234,600	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店				
3月18日	吉川 美代子	四暗刻(単騎)、四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	3月31日	谷原 光祐		240,000	東村山	麻雀サロン 園				
	川島 米子	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場										
	鎧木 興司	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場										
3月19日	東 徹太郎	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部										
	米田 美紀子	大三元		サロン・イージャン										
	吉村 菱三	四暗刻	東村山	麻雀サロン 園										
3月20日	波形 春男	大三元	埼玉越谷	越谷ジャン										
	有賀 雪岳	國士無双	高田馬場	ガラパゴス高田馬場										
	深田 公男	大三元		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会										
3月21日	小島 敏也	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部										
	生澤 克元	國士無双		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会										
	高山 佳奈子	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部										
3月22日	鈴木 洋子	國士無双	千代田	ガラパゴス神保町										
	清水 祐子	國士無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部										
	伊藤 薫	大四喜	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部										
3月23日	佐藤 ナナ	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場										
	広瀬 恵	國士無双(13面												

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

千代田区社会福祉協議会主催 Familyウエルネスマージャン体験会 開催報告

千代田区社会福祉協議会では2008年より毎年区内の高齢者を対象とした初心者教室を開催し、年に一度、千代田区いきいき健康マージャン交流祭を開催するなど、健康マージャンに深いご理解をいただいているいます。

その千代田区社会福祉協議会が、健康マージャンを通じた多世代間交流という大変すばらしいテーマを掲げたイベント「Familyウエルネスマージャン体験会」を3月20日（祝）に開催いたしました。

当協会は協力団体である千代田区ウエルネスマ

ージャンフレイル予防事業運営委員会の一員としてこのイベントの運営に協力。メイン講師には井出洋介さん（当協会初代代表・名誉会員）を迎え、素晴らしいイベントとなりました。

初回のイベントとして7卓となかなかの規模。また、参加者の中で最年少は6歳を含む10人程度の小学生の皆さんのご参加もあり、皆さんと楽しく交流を図っていたのが印象的でした。

またひとつ健康マージャンを通じて自治体の社会福祉に貢献できることが広がりそうです。



多世代の初心者にも楽しめます



楽しみながらマナーを教わる皆さん



Familyウエルネスマージャン体験会 概要
主催 千代田区社会福祉協議会
協賛 明治安田生命保険相互会社
協力 千代田区ウエルネスマージャンフレイル予防事業運営委員会



井出名誉会員の講話

日本健康麻将協会 新規会場のご紹介 [東京都板橋区] 板橋健康麻雀教室

今年から新規に当協会にご加入いただいた教室です。

板橋健康麻雀教室は高島平団地の1階のコミュニティーカフェで開催しています。

メイン講師は麻雀テレビ番組などで「麻雀バカ一代」として名をはせた麻雀プロ、斉藤勝久さん。

対局時の厳しい表情を思い出す方もいらっしゃるかもしれません、教室ではやさしい笑顔をたたえた、丁寧な先生ですのでご安心を。

明るい雰囲気の教室には地元の方々を中心に多くの皆さんが長く通って下さっています。

会場のなかには有名プロ関連グッズや麻雀グッズの販売ブースもあり、定期的にゲストプロ来店イベントも開催されているようです。

都営三田線、高島平駅より徒歩3分、毎日10:00~11:30の部と13:00~17:00の部の2部構成

で開催しています。どなたでもお気軽にお問合せ下さい。
(お電話03-6906-9331)



高島平団地の1階にある施設です



賑わう会場の様子



ゲストプロ来店イベントも定期的に開催



店舗の一角で麻雀グッズも販売しております