

JWMA JAPAN WELLNESS MAHJONG ASSOCIATION

健康マージャン

ニュース&ガイド

新春

1 月号

第266号

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

◆主な内容

- 1面 2026年新年のご挨拶／2025年度春の健康麻将祭開催決定
- 2面 日本健康麻将協会・沖縄支部設立記念大会が開催！
- 3面 役満達成者／健康麻将全国オープン戦優勝者／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15回健康麻将有段者大会／第26回健康麻将全国オープン戦チャンピオン大会

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！

2026年新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

平素より、一般社団法人日本健康麻将協会の活動にご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

旧年中は、会員の皆さまの温かいご支援のもと、新規企業協働事業などを通じて健康マージャンの素晴らしいを広くさまざまな方々にお伝えすることができました。

改めて深く感謝申し上げます。

本年も、会員の皆さまとともに、引き続き健康マージャンの普及活動を通じての社会貢献という当協会の活動目的のために、一層努力してまいります。

引き続き、ご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和八年 元旦

一般社団法人日本健康麻将協会
会長 斎藤 正

日本健康麻将協会年間最大イベント 2025年度春の健康麻将祭開催決定

毎年春、品川区総合区民会館きゅりあんを中心
に都内の複数箇所を使って複数の大会を連続して
開催する「春の健康麻将祭」。当協会は、この年に一度の大イベントを今年も開催いたします。

ひとまずこの会報では日程と内容のお知らせを
します。

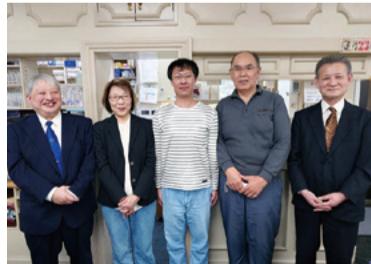
各支部・会場に年末から順次ご案内をお送りし
てまいります。

皆様の多数のご参加をお待ちしております。

3月15日(日) 第20回健康麻将国際公式ルール春季交流大会

会場 有楽町 まあじやん錦江荘 3階

毎年、国際公式ルールを普段から楽しんでいらっしゃる方々の実力発揮の場として、また、様々な団体で楽しめている方々と健康的な頭脳スポーツを通じての交流を目的として開催されているのがこの大会。国際公式ルールは日本と中国のマージャンを通じた国際交流活動の中で1998年に制定され、中麻（チュンマ）という愛称のもと、今でも多くの競技団体に楽しめています。ことしも昨年に引き続き有楽町まあじやん錦江荘を会場として開催いたします。



3月21日(土) 第38回家族ふれあい健康麻将大会

会場 品川区総合区民会館きゅりあん 7階
イベントホール

子供たちに頭脳スポーツとしてのマージャンを
楽しんでもらうことを通じて、マージャンの素晴
らしさを伝えていきたいと1988年日本健康麻将協会の設立記念イベントとして開催してから毎年
継続して開催している当協会のシンボルイベント

のうちの一つです。

毎年豪華ゲストプロを招き、皆さんと和気あい
あいの楽しい時間を過ごしております。

今年のゲストプロも決定！

丸山 奏子プロ（最高位戦日本プロ麻雀協会）

一井 慎也プロ（日本プロ麻雀連盟）

上野 あいみプロ（日本プロ麻雀協会）

今年も家族と、お友達と楽しい時間を過ごしま
しょう！



3月22日(日) 厚生労働省後援・明治安田杯第33回健康麻将全国大会

会場 品川区総合区民会館きゅりあん 7階
イベントホール

当協会は一昨年度末から明治安田さまと包括パートナーシップ協定を締結、昨年度明治安田主催で全国にて大会・教室イベントを144回開催し、当協会の声の届きにくい、さまざまな地域で健康マージャン普及活動を行うことに多大なるご貢献をいただきました。今年度もさらに開催数を拡大し250回の開催を予定しておりますが、この明治

第32回健康麻将全国大会

主催（一社）日本健康麻将協会 後援 厚生労働省
協賛 機きみ製麺 株ごろくや



安田さまより冠スポンサーとしてのご協賛を賜り
「より多くの方の交流を、より参加しやすく、よ
り楽しい大会に」をテーマとして開催することが
決定しております。

各プロ団体さまよりゲストプロを招き、総勢160
名による大会を予定しております。

遠方の支部、会場の皆さまも是非ご参加いただ
ければ幸いです。

3月23日(月) 2025年度品川いきいき健康マージャン広場の集い

会場 品川区総合区民会館きゅりあん 7階
イベントホール

2002年より開始した品川区主催「いきいき健康マージャン広場」事業は、区内にある当協会施設と区の施設で開催しており、当協会が関わる自治体協働事業の中で最大規模となっています。その参加者である区民が年に一度一堂に会し交流を図るためのイベントとして毎年開催しています。区の事業参加者を対象とした限定イベントです。

3月23日(月) 第19期健康麻将名人戦

会場 丸の内 明治安田ホール

著名マージャンプロなど豪華ゲストを招いて開
催する健康麻将名人戦。今年は丸の内明治安田ホ
ールを会場として、当協会の大会イベント上位入
賞者など全10卓40名の厳選メンバーで開催いたし
ます。

第18期 健康麻将名人戦



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！

祝！役満達成

千葉県千葉市・幸町団地の健康マージャンサークルにて、同日に複数の役満達成がありました。2025年11月11日（火）に山内節雄さんが九蓮宝燈をアゲリ、高野宏仁良さんが緑一色をみずからツモでアゲりました。おめでとうございます！

同サークルは当協会がUR都市機構や株式会社URコミュニティと協働して立ち上げたもの。これからも健康マージャンを通じて笑顔の輪を広げる活動を推進して参ります。



山内節雄さん・九蓮宝燈



高野宏仁良さん・緑一色

月間順位ポイントランキング

2025年11月 ベスト10位発表！

1位	伊藤昌之助（園）	660
2位	上田 勇吉（園）	650
3位	田村正三郎（両国かぼちゃ）	550
4位	諫山 修二（杉並いきいき）	550
5位	小泉 正徳（両国かぼちゃ）	530
6位	横尾 勝（両国かぼちゃ）	510
7位	加藤 敦夫（両国かぼちゃ）	510
8位	小林 直美（イージャン）	500
9位	猪越 玲子（ガラパゴス神保町）	480
10位	藤田 芳子（まーすた下北沢）	460

*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・沖縄支部設立記念大会が開催！

2025年11月30日（日）、沖縄県宜野湾市の沖縄健康麻将教室にて、当協会の沖縄支部設立を記念した健康マージャン大会が開催。地域の愛好者を中心に初心者から経験者まで40名が参加し、健康麻将ルールで4半荘の熱戦がくり広げられました。

対局中は、点数計算やマナーを守りながらも参加者どうしが互いに声を掛け合うといった光景がそこかしこで展開。静かな緊張感の中にも笑顔があふれ、健康マージャンらしい穏やかな空気が味わえる空間となっていました。また、休憩時間には交流も活発に行われ、地域のつながりも醸成されていた模様。

優勝は野原隆司さん。安定した打ち回しと終盤の勝負強さが光りました。そのほかの参加者か

らも「久しぶりに集中して楽しめた」、「健康麻将ルールなので安心して参加できる」、「また次回も参加したい」といった声があがるなど満足度も上々。健康づくり・脳トレ・地域交流の3つの意義を兼ね備えたイベントとして、関係者も今後の継続開催に向けて大きな手応えを感じていたようです。



▲大会は大盛況！ ゲストプロとして、日本プロ麻雀連盟の加藤哲郎プロ、清水香織プロも参加されました。



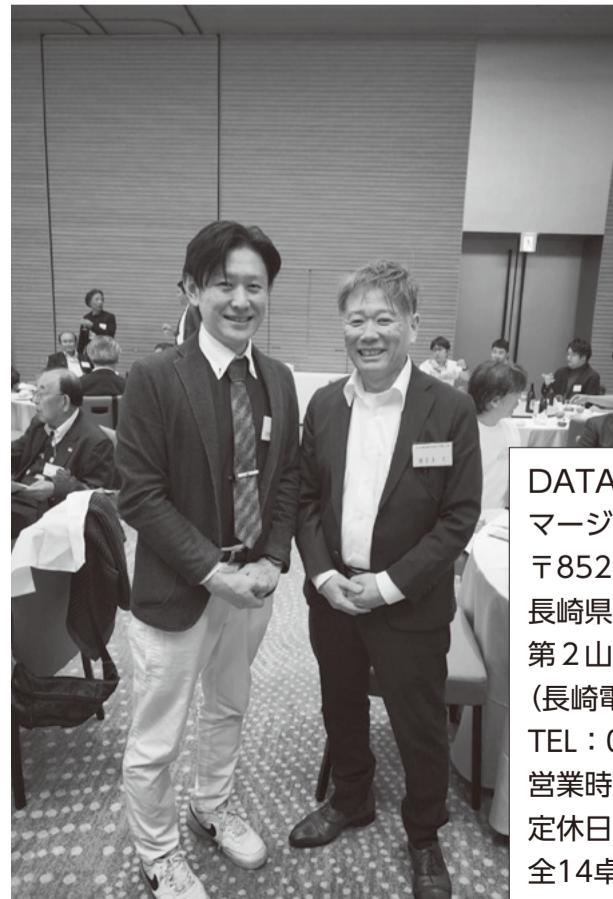
話題の小学生雀士ゆかりの会場に行ってきました！

2025年11月15日、16日（土・日）に、長崎県長崎市・長崎駅前出島メッセで“ながさきピース文化祭2025”が行われました。その交流事業の中のひとつ、全日本健康マージャン交流大会で、地元のテレビ長崎（KTN）さんがひとりの小学生雀士に注目していました。当協会の長崎開催会場でもある“マージャンハウスいでがみ”のオーナー、井手上喜代子さんのお孫さんである、井手上光里さんです。

ふだんとは違う、いろいろな方と打つことにまだ慣れていないようで、はじめはなかなかアガることができず悔しい表情を見せていました。しかし少しずつ慣れていく、最後は笑顔を見せっていました。「大人になっても健康マージャンを続けたい」というコメントを聞いて、私たちも笑顔になりました！ なお、番組の模様はKTNさんの動画ポータルサイト「モッテレ」でも公開されています。

会場では、対局中の光里さんに代わって、お父さまの仁さんと記念撮影をしてきました。仁さんが働く“マージャンハウスいでがみ”は、セット貸卓専門店として営業されていますが、毎週火曜日と木曜日には健康麻将全国オープン戦を、水曜日も女性麻将教室を開催しています。長崎にお住まいの方、長崎にお立ち寄りの方はご利用されてみてはいかがでしょうか？

（レポート：日本健康麻将協会理事長・田嶋智徳）



DATA

マージャンハウス いでがみ
〒852-8134
長崎県長崎市大橋町16-6
第2山下ビル3F
(長崎電軌1系統 岩屋橋駅そば)
TEL: 095-846-9407
営業時間：10時～22時
定休日：毎週月曜日
全14卓

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	
11月1日	牛久 陽子	国土無双	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	松本 勝彦	小四喜		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	永井 清	小四喜		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	谷口 英徳	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
11月2日	朝日奈 美玲	四暗刻		さくら健康マージャン	
	齋藤 接子	小四喜		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	内田 翼	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	伊藤 博華	国土無双	愛知岡崎	牌館	
11月3日	桧垣 淳子	国土無双	岡山	岡山健康マージャン協会	
	齊藤 秀子	大三元	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	齋藤 梅代	国土無双	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
	小倉 周史	国土無双(13面待ち)	両国	NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
11月4日	鈴木 真弓	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	須藤 薫	国土無双	千代田有楽町	錦江荘	
	小澤 由美	四暗刻	千代田有楽町	錦江荘	
	平井 新二	国土無双	千代田有楽町	錦江荘	
11月5日	君塚 恵美子	四暗刻	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	竹森 良司	四暗刻	厚木中町	よつば会	
	松岡 幸平	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
	武川 紀美子	四暗刻(単騎)	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
11月6日	川合 芳男	大三元	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	鈴木 峰子	大三元	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	小長谷 喜一	字一色	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	津留 昭子	国土無双		じゅんけんぽん	
11月7日	松岡 憲夫	国土無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
	成田 八代江	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	佐藤 喜三郎	国土無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
	亀山 政男	国土無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
11月8日	竹本 街子	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	田臥 ナナ子	国土無双	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	内田 愛子	四暗刻	池袋	麻雀エイト	
	真壁 洋	大三元	杉並統括	杉並いきいき	
11月9日	野口 隆雄	国土無双	墨田業平	墨田健康麻将サロン	
	小林 直美	国土無双		サロン・イージャン	
	猫 西	国土無双		さくら健康マージャン	
	柏木 誠	小四喜	長野未広	麻雀クラブ天心	
11月10日	境野 優子	大三元	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	西村 真吾	四暗刻、四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	工藤 泰子	四暗刻		子ども健康麻将教室	
	星野 貴彦	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
11月11日	小室 秀夫	国土無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	品田 佳倫	大三元	埼玉越谷	越谷ジャン	
	小池 宏芳	大三元	愛知岡崎	牌館	
	今井 都喜生	大三元	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
11月12日	余島 直和	国土無双	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
	新井 五郎	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	
	廣瀬 正明	四暗刻	長崎大橋	いでのみ	
	野口 雅子	四暗刻(単騎)	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
11月13日	小口 昌男	九連宝燈	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	石田 長七	小四喜	厚木中町	よつば会	
	高山 廉子	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
	今堀 名美江	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
11月14日	金山 恒久	四暗刻	墨田業平	墨田健康麻将サロン	
	三井田 洋子	大三元		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	吉村 蓼三	四暗刻	東村山	麻雀サロン園	
	三渕 欣次	四暗刻		真砂団地健康マージャンサークル	
11月15日	若槻 百合子	国土無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
	川尻 一恵	大三元	長野未広	麻雀クラブ天心	
	先山 幸子	四暗刻		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	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	
11月16日	小島 たかよ	字一色、小四喜	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	波木井 敦子	四暗刻	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	幸田 洋子	四暗刻		雀荘 華	
	井村 博	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	
11月17日	石毛 靖人	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	舟橋 順次	国土無双	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	中越 幸子	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	田中 武人	大三元	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
11月18日	山内 節雄	九連宝燈		千葉幸町団地健康マージャンサークル	
	高野 宏仁良	緑一色		千葉幸町団地健康マージャンサークル	
	上野 弥	国土無双	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	堀 康子	大三元	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
11月19日	三浦 卓也	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	泉 順恵	大三元	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	後藤 二郎	四暗刻	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	加藤 玉枝	国土無双	杉並統括	杉並いきいき	
11月20日	島田 征晃	国土無双	杉並統括	杉並いきいき	
	鶴飼 恵美子	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	石山 悅代	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場	
	富田 ゆりか	国土無双	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店	
11月21日	新井 正治	四暗刻		NPO法人 健康麻雀コミュニティの会	
	永田 房代	国土無双	東村山	麻雀サロン園	
	中村 浩	大三元	愛知岡崎	牌館	
	若槻 百合子	国土無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
11月22日	鈴木 勇二	四暗刻	品川	日本健康麻将協会五反田ふれあい研修サロン	
	高沢 史博	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	今井 恒安	国土無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	中 和雄	大三元	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
11月23日	小口 昌男	国土無双	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	若槻 百合子	大三元	長野未広	麻雀クラブ天心	
	南澤 真理	四暗刻	長野未広	麻雀クラブ天心	
	松本 政男	国土無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
11月24日	笹久保 三ツ	四暗刻	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	小室 秀夫	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	三木 雄彦	小四喜	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	吉田 豊	国土無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
11月25日	高梨 大志	国土無双	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	斎藤 みどり	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	
	小室 秀夫	四暗刻	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
	水上 光浩	国土無双	東久留米	東久留米いきいき健康マージャンクラブ	
11月26日	古賀 裕香里	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	
	船橋 真左子	四暗刻	愛知岡崎	牌館	
	岩城 松代	大三元	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	三輪 優三	国土無双	長野未広	麻雀クラブ天心	
11月27日	土方 義雄	国土無双	八王子兵衛	みんなみ野カルチャーセンター	
	秋本 進	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	
	菅 みの子	国土無双	三鷹	健康麻将MTKフレンズ	
	武田 多美子	大三元	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
11月28日	太田 敏子	四暗刻	横浜統括	横浜健康麻将同好会	
	青柳 智英	国土無双		アルカンシェル静岡	
	飯田 正	四暗刻	千代田統括	ガラパゴス神保町	
	小原 浩一	大三元	両国	両国カルチャースクール かぼちゃ俱楽部	
11月29日	木村 恭吾	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	
	入村 峰子	大三元	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	高橋 朝子	大三元	高田馬場	ガラパゴス高田馬場	
	佐光 浩子	四暗刻	杉並統括	杉並いきいき	

日付	氏名	役満名	支部名	会場名
11月28日	鈴木 詳宣	四暗刻	品川	品川区いきいき健康マージャン広場
	中山 君平	四暗刻	墨田	墨田健康麻将サロン
	引間 幸子	国土無双	埼玉	越谷ジャン
	富田 博隆	国土無双	福島	麻雀しのぶ
11月29日	宮島 とよみ	国土無双	長野	麻雀クラブ天心
	中越 幸子	国土無双	高田馬場	ガラパゴス高田馬場
	朝日奈 美玲	四暗刻		さくら健康マージャン
	竹原 テツ子	大三元	下北沢	禁煙健康マージャン まーすた下北沢店

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15回健康麻将有段者大会 優勝争いは900点差の大接戦に！

年に一度、健康麻将段位有段者が全国から集い、交流を深めながら腕を競い合う“健康麻将有段者大会”。その第15回大会が2025年11月23日（日）、神奈川県横浜市の“麻雀サロン シルバー”にて開催されました。各地の支部より推薦を受け、参加した選手は64名。そのうち九段を除く上位20名に昇段申請権利が与えられるとあって、対局前からやる気を感じさせる会話も飛び交っていたようです。



大会は、1回戦から各卓で大物手がつぎつぎと飛び出す展開に。一回戦では小林直美さん（サロン・イージャン）が大三元を、二回戦では田中千裕さん（ガラパゴス）が四暗刻を和了するなど、役満も達成されました。一方で、一回戦で4着に沈みながらもあきらめることなく巻き返し、上位に食い込んだ選手も。そういう活躍のおかげで全体的に順位変動が激しく、大会としても大いに盛り上がりました。

優勝争いは、役満をアガった田中さんが三回戦を終えて大きくなりードする展開となるも、青柳智英さん（アルカンシェル静岡）が二回戦から3連勝で追い上げます。四回戦ではなんと62000点を一気に詰める猛追を見せ、集計中は両者が固唾を飲んで作業を待つ姿も見られました。結果はわずか900点差で田中さんが逃げ切り、安堵の表情を見せていました。

また、田中さんを含む九段勢が多く上位に食い込んだため、昇段



申請権利は24位にまで与えられることに。こちらもボーダー争いはわずか2200点差と接戦で、発表時は会場中から歓声とため息が交互にあがっていました。

一方で、ふだんとは異なる顔ぶれでの対局を楽しみながら、選手たちが笑顔で言葉を交わす光景も多く見られ、改めて“コミュニケーションツール”としての健康マージャンの強みも感じられた大会となりました。また1年後、皆さんにお目にかかるのを楽しみにしております。

第26回健康麻将全国オープン戦チャンピオン大会開催。 健康麻将名人戦への出場権を手にしたのは……

当協会が主催する“健康麻将全国オープン戦”。ほぼ毎日、協会加盟会場やオンライン麻雀サイト『ジャンナビ麻雀オンライン』などで実施されており、その日の成績を集計して全国の選手と競い合うランキング戦となっています。

その2025年度下半期における各日の優勝者を対象とした第26回健康麻将全国オープン戦チャンピオン大会が、2025年11月29日に開催。会

場は当協会の対局施設である、東京都品川区の五反田ふれあい研修サロン。長野県など遠方からの参加も含む28名の精鋭が集まり、全5回戦の対局を戦いました。上位2名は3月23日に開催される、第19期健康麻将名人戦への出場権利が与えられます。

大会が始まると、健康マージャンの対局として選手どうしのコミュニケーションも楽しみながら、健康麻将名人戦への出場権や健康麻将段位の昇段申請権利を懸けた真剣勝負がくり広げられました。

前週に行われた有段者大会と同様、この大会も大物手を成就させる選手が続出し1回戦ごとに上位の顔ぶれが入れ替わる大混戦の展開に。そんな中、安定して高得点を積み重ねた真壁洸さん（杉並いきいき）が5回戦合計221200点の好スコアで優勝。後半の3回戦で追い上げた佐藤利久さん（健康麻将MTKフレン

ズ）が約4000点差の2位に入り、それぞれ健康麻将名人戦への出場権利を手にしました。以下、9位までの選手も健康麻将段位の昇段申請権利を獲得しています。

全5回戦の長丁場ということで、笑顔を浮かべながらも「疲れた」と口にする選手も多く見られましたが、いずれも心地よい疲労感、といった雰囲気で「また来たいね」、「もう1回戦やってもいい」との声も。こういった対局の場を増やしていくよう、当協会も励んでいきたいと思います。

