



上野寛永寺徳川綱吉霊廟勅額門

撮影：長谷川 丈夫

朗友

題字 服部 征夫 台東区長筆

発行所
台東区役所
健康部健康課
編集
台東区シニアクラブ連合会
電話 5 2 4 6 - 1 2 1 4

台東区の人口等
令和8年4月1日現在人口
217,683人
60歳以上の人口 56,173人
シニアクラブ数 83クラブ
シニアクラブ加入者数 3,612人

連合会

ごあいさつ



台東区シニアクラブ
連合会会長
黒田 綾子

この度、2期目の会長を務めさせていただく黒田でございます。

1期目は女性初めてのシニアクラブ連合会会長でありました。2期目を迎え、今までも増して責任を感じる次第でございます。

此の所のシニアクラブの現状は、クラブの消滅、会員の減少、シニア会員ご一同様の行事等への参加が減る、会員の増強が出来ない等各クラブの活動の盛り上がりも満足ではない状態であります。

如何にしてこの状態を良い方向へ向かう事が出来るかが至近の問題であります。

以上の現状を鑑み、我々シニアクラブの上部団体であります東京都老人クラブ連合会におきまして、も新規事業として「区市町村老人クラブ連合会等活動サポート事業」を開始致しました。

シニアクラブを活性化するため、ブロックごとで会合を開き、その活動のサポートとして(株)野村総合研究所に事業を委託いたしました。

また、各シニアクラブの考えを総括しての結果は出ていませんが、委託を受けた野村総研が「皆さまの活動をお支えます」との事で

ございます。どのような形で、各シニアクラブからの悩みが解決できるか、野村総研の結論を期待したいところです。

今の所のシニアクラブで80才を越されている方々は、LINE、SNS等での発信は難しく(出来る方には失礼ですが)70歳代以下の若手とのギャップが有ります。

此の差を埋めて、皆が楽しく共生していくシニアの会に進むためには、只今、ベストの道を見い出さないとシニアクラブの活動の先は不安であろうかと思えます。よき道が見いだされる様にと願うのですが・・・。

先ずは、皆さま、シニアクラブ連合会主催の諸行事に参加してください。きっと楽しさも見いだされますし、お知り合いも増えますから。

奮起しながら、今期も2年懸命な努力を致しますのでよろしくお願い申し上げます、御挨拶と致します。

定期総会

とき 令和8年5月20日(水)
JUNK 区役所10階大会議室

台東区シニアクラブ連合会定期総会が、役員・クラブ会長の出席のもと、台東区役所にて開催されました。

第1号議案から第5号議案までが報告・提案・審議され、いずれも原案通り承認されました。

また、会の最後には、役員改選に伴い、退任される4名へ感謝状が贈呈されました。

議案

- 第1号議案 令和7年度事業報告
- 第2号議案 令和7年度収支決算報告
- 第3号議案 令和8年度事業計画(案) 監査報告
- 第4号議案 令和8年度収支予算(案)
- 第5号議案 役員改選

令和8年度事業計画

- 1 会員増強と組織強化の推進
- 2 シニアクラブ指導者及びサブラーダーの育成
- 3 シニアクラブ指導者研修会の開催
- 4 第48回寿作品展示会の開催
- 5 第59回福祉芸能大会の開催
- 6 福祉募金運動の推進
- 7 社会奉仕及び友愛活動の推進
- 8 ゲートボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、ペタンク等による健康づくり活動の推進と大会の開催
- 9 第45回姉妹区(墨田区)提携交流ゲートボール大会
- 10 広報活動の充実(シニアクラブ広報紙「朗友」の発行)
- 11 東老連の会議、諸行事への参加
- 12 東老連城北ブロック会議、城北ブロック女性委員会への参加及び開催
- 13 教養を高めるための「日帰り研修会」の実施
- 14 健康教室の開催
- 15 交流事業の実施



定期総会

クラブ活動報告

稲和長寿会 平戸 喜久雄

稲和長寿会では、今年の7月5日(日)に日帰り研修会で葛飾柴又に行きました。

当日は帝釈天の見学をはじめ寅さん記念館、山田洋次ミュージアムで昭和の時代を新体験してきました。



特に、映画、「男はつらいよフーテンの寅」の実家を忠実に再現したセットでは、映画の中のとらやに入り込んだような錯覚を感じる体験もでき日帰り研修会に参加した皆さんに大変喜んでいただきました。

次回も稲和長寿会では、会員の皆さんに喜んでいただけるようなイベント等を今後も考えていきたいと思っております。



健康マージャン

こまどり会 西脇 杜四

マージャンをやっていると、頭と指を動かしていることで認知症予防に良いと思います。

勝負に関係なく楽しく出来そうです。コーヒータムには、御菓子の交換をするほど会話がはずみます。毎回同じ場面が無く、楽しみが増していきます。

台東区でもマージャン教室があるようですが、初めての方も一度やってみてはいかがでしょう？何か約束など毎回楽しみます。今後も仲間を作って行こうと思っています。

運動では毎日買い物に歩いて一時間か一時間半やっています。

又、マージャンだけでなく、スポーツも考えて行きたいです。



支部の窓

竹町支部だより

胡蝶会 樋浦 伸一

私たち竹町支部の「胡蝶会」は主に台東区南西部のシニアクラブです。

胡蝶会の最大の特徴は特定の町会に属しておらず、どこの町会からも助成金を頂いて居りません。ですから、区内在住のシニアならば、役員会が承認すれば、どなたでも本会に入会が可能です。

但し、入会後に共に活動することが基本です。因って、例えば役員会が、単なる名義貸しと判断等すればお断りする事も考えられます。

令和8年の会員数は82名です。会の会費は月に¥2000です。これは年に2回以上の対面で集金致します。金融機関からの振り込みは受付していません(対面での近況確認の為！)。

年間を通じて「生きがいや教養を高める活動」や「社会奉仕活動」等を毎月1回以上開催し、又、年間



1〜2回程、独りではなかなか入店しづらい有名外食に予約して、前記の活動実施の後に、皆で楽しく美味しい「食事会」も別途の会費を頂いて開催しています。これ大好評です！



令和8年3月18日 胡蝶会皇居研修会終了後 和田倉噴水公園にて

更に「カラー版の会報」や「公的広報を判り易くしたお知らせ」等を全会員様にほぼ毎月お届けし、又、日頃会合に欠席しがちな会員様にも、年最低3回以上は、個別にお伺いして近況をお尋ねする友愛活動も実施しています。

現在、廃会したクラブからの移籍も上記内容内で、大歓迎しています。

是非、胡蝶会で、一緒に楽しい時間を過ごして下さい。

胡蝶会入会のお問合せ先

樋浦(ヒウフ) 伸一

清川支部だより

堤老美会 藤田 新一

6月19日(金)は、梅雨の合間の晴天に恵まれ、清川支部で国会見学を実施しました。

朝から参加者21名が集合し、普段はなかなか触れることのない国会の仕組みや議場の雰囲気、目の前ですっかり見学することができました。

今回の見学では、小学生の子どもたちの見学に混じって行動する場面もあり、子どもたちの真剣な表情や質問に触れながら、私たち自身も改めて学ぶ機会となりました。

見学終了後は好評の声が多数寄せられ、次回の活動も会員の皆様に喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。



城北ブロック グラウンド・ゴルフ 交流会

とき 令和8年3月17日(火)
ところ 荒川区 東尾久運動場

3月17日(火) 荒川区の東尾久

運動場にて、城北ブロック「グラウンド・ゴルフ交流会」が荒川区高年者クラブ連合会主催で開催されました。台東区シニアクラブ連合会からは7名の方が参加され、グラウンド・ゴルフを楽しみました。皆さん、会場に着くと地面の状態を確かめながら、お互い試合前にアドバースを行っていました。競技が始まると、打つ前の集中が際立ち、思い通りに寄せたとき

には一緒にラウンドを周っている他区のシニアクラブの方から「ナイス!」といった声を沢山もらっていました。一方で、わずかに力が入り過ぎた場面でも、すぐに気持ち切り替え、「次は狙っている」と互いに声をかける姿も印象的でした。



今回、台東区シニアクラブ連合会から参加された方は、各ホールで着実にスコアを重ね、好成績を残されました。大会を通じて、他

区のシニアクラブ会員との交流が一層深まったと思います。また、入賞されたり、くじ引きで景品が当たったりと1人1個はお土産を持ち帰ることができたので、非常に満足して大会を終えることができました。大会に参加された皆様、お疲れ様でした。



東老連輪投げ大会

とき 令和8年6月19日(金)
ところ 中野区立総合体育館

令和8年度東老連輪投げ大会が6月19日に中野区立総合体育館で行われました。



朝の通勤ラッシュの洗礼を受けつつ、試合会場に到着。今回は、田所・井田・原・鈴木・須田のメンバーで参加しました。まず、会場に入った瞬間、広い! 2階アリーナ席付き天井が高い! 試合前から圧倒されました。



試合が始まると参加選手400

ツ大会 楽しながら ましよう!

が上手そうに見えてしまいました。昼食後の後半戦でも調子を取り戻せず、最後の6回戦でやっと普段通りに投げる事が出来ました。日々の練習と試合に慣れる大事さを痛感しました。

体育部 須田

これまでの通算成績は、台東区が23勝、墨田区が19勝(2回は雨天中止)となっており、台東区がリードしています。会場となった少年野球場は、前日の雨のおかげで砂ホコリも舞い上がらず、最高のコンディションに恵まれました。大会には墨田区から5チーム、台東区から5チームの合計10チームが参加。各チームとも、日頃の練習の成果を存分に発揮して熱戦を繰り広げました。



第45回 姉妹区(台東区・墨田区) 提携交流 ゲートボール大会

とき 令和8年5月26日(火)
ところ 台東リバーサイド
スポーツセンター少年野球場

さて、ゲートボールといえば、5名でチームを組んで「軽く歩き、軽く頭脳を使う高齢者向けの軽スポーツ」というイメージを持たれるかもしれませんが、



しかし、ゲートボール情報誌『ゲートボールNav』(2023年度号)によりみると、現在は全国24の大学でサークル活動や体験授業が行われているほか、高校生たちが競い合う『全国高等学校選手権大会』も開催されています。また、参加チーム数は少ないものの、今後の発展が非常に楽しみです。ゲートボールは決してシニア世代だけのスポーツではなく、まさに「老若男女が真剣に競い合える」魅力的なスポーツなのです。



今回の「令和8年度 姉妹区ゲートボール大会」は、台東区が幹事区(ホスト役)を務め、台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場にて開催されました。

会場には



参加者
31名

とき
令和8年6月16日(火)

ところ
台東リバーサイド
スポーツセンター 少年野球場

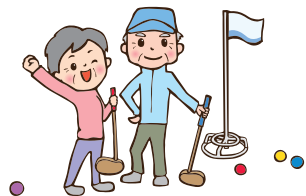
グラウンドゴルフ大会

グラウンド・ゴルフ大会 成績表 ※敬称略

順位	氏名	クラブ名	点数
優勝	黒崎 正志	堤老美会	33
準優勝	田嶋 壽美子	花ニエンゼル会	42
3位	安田 八重子	花ニエンゼル会	42
4位	樽沼 巳年	白鷗会	42
5位	神宮 洋子	胡蝶会	43
6位	関口 昇	今二桜会	44
7位	石森 松代	千歳会	44
8位	長谷川 浩一	胡蝶会	45
9位	斎藤 和子	稲和長寿会	45
10位	井田 幸三郎	今二桜会	46

ホールインワン賞 ※敬称略・順不同

No.	氏名	クラブ名
1	黒崎 正志	堤老美会
2	安田 八重子	花ニエンゼル会
3	関口 昇	今二桜会
4	井田 幸三郎	今二桜会
5	広瀬 静枝	北上野シニアクラブ
6	田所 厚一郎	竜西福寿会
7	音頭 知幸	堤老美会



参加者
13名

とき
令和8年6月4日(木)

ところ
台東リバーサイド
スポーツセンター 少年野球場

ペタンク大会

ペタンク大会 成績表 ※敬称略

順位	氏名	クラブ名	点数
優勝	田中 義雄	千歳会	2勝 得失点+19
準優勝	井田 幸三郎	今二桜会	2勝 得失点+8
3位	田所 厚一郎	竜西福寿会	2勝 得失点+6
4位	遠山 和子	三ノ輪親和会	2勝 得失点+1
5位	菊地 修久	白鷗会	2勝 得失点+0
6位	原 ミナ子	竜西福寿会	2勝 得失点-1
7位	清水 マサエ	千歳会	1勝 得失点+2
8位	樽沼 巳年	白鷗会	1勝 得失点+0



軽スポー
楽しく運動
交流しま



輪投げ大会 成績表 ※敬称略

順位	点数	氏名	クラブ名
優勝	90	井田 幸三郎	今二桜会
準優勝	77	村上 徳幸	浅二蓬寿会
3位	77	長田 法子	石浜むつみ会
4位	73	高橋 春枝	竜ニクラブ
5位	71	木村 行伸	象三クラブ
6位	69	後藤 須恵子	千歳会
7位	66	柳谷 喜美	石浜むつみ会
8位	62	関口 昇	今二桜会

参加者
61名

とき
令和8年7月1日(水)

ところ
台東リバーサイド
スポーツセンター 第2競技場

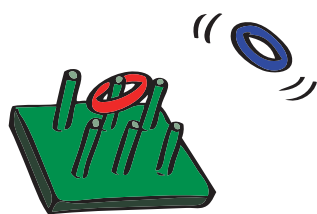
輪投げ大会



グラウンドゴルフ・ペタンク 練習日のご案内

シニアクラブ連合会では、下記の日程で
軽スポーツの練習日を設けています。
是非ご参加ください♪

日 程	場 所
9月16日 水	台東リバーサイド スポーツセンター 少年野球場
10月 2日 金	
10月 9日 金	
10月23日 金	
11月10日 火	時 間 9:30~



服部台東区
長や山本墨
田区長をは
じめ、多く
のご来賓を
お迎えし、
大盛況のう
ちに幕を閉
じました。

ゲートボール大会 成績表

順位	チーム名	区
優勝	桜橋クラブ	墨田区
準優勝	富士クラブ	台東区
3位	堤会	墨田区
敢闘賞	言問クラブ	墨田区

健康教室

健康教室

「ころばぬ先の健康体操
フレイル予防のために」

とき 令和8年3月3日(火)

ところ 区役所10階大会議室

講師 トレーニングセンター
サンプレイ

3月3日に「ころばぬ先の健康体操」フレイル予防のために」と題して健康教室を開催しました。今回はタイトルのとおり、フレイル予防のための体操を行いました。講師には、トレーニングセンターサンプレイから3名の方を招いて開催をしました。

体操は、椅子に座って無理なくできる内容から始まりましたが、回数を追うごとに少しずつ負荷が高まり、「いつもの体操より体をしっかり動かす」ことを意識できる内容でした。まずは、姿勢を正して呼吸を整え、足先や膝まわりを使う運動で血流を促しました。次に、手のひらを閉じたり開いたりする運動や、腕を上げるような動作を繰り返し、短い時間でも集中して取り組むメニューが用意されていました。

講師の方からは、回数よりもフォームと安全に配慮すること、痛みがある時は無理をしないこと、そして家でも継続できる工夫を教えていただきました。椅子に座っ

たままでも「足腰の筋力」「転倒予防につながるバランス感覚」「呼吸を使った体づくり」が目に見えて鍛えられるように感じ、終わった後は体が温まり、ほどよい達成感がありました。



ご参加いただいた皆さまは、最初はゆっくりとした動きからスタートしながらも、講師の声かけに合わせて徐々にペースをつかまれ、終盤まで落ち着いて取り組まれていました。また、参加者の皆さんで、回数を元気づけ発声し、はつらつと体操に取り組んでいる様子が印象的でした。今後も、教室で学んだ「無理をしない」「痛みがあれば中止する」「安全なフォームを意識する」ことを心がけ、日常の中でこまめに体を動かしていただければと思います。

家に帰ってからも、教室で学んだ運動を思い出しながら毎日少しずつ続けて、日々の健康づくりとフレイル予防に活かしてください。シニアクラブ会員向け健康教室は年に2回行っております。次回もぜひ積極的にご参加ください。

城北ブロック健康教室 「若返りリトミック」

とき 令和8年3月5日(木)

ところ 区役所10階会議室

講師 ラポールミュージックセラピー
サービス国立音楽院
濱田 幸子氏・松島 裕子氏

東老連城北ブロック健康教室は、参加者の皆さんが自身の健康づくりを図るとともに、区を超えた地域の交流の場として、荒川区・北



区・文京区・台東区でそれぞれ年に1回程度開催しています。3月5日、台東区主催の東老連城北ブロック健康教室が開催されました。種目は、女性部イチ押し「若返りリトミック」で、2年ぶりの開催です。



「青春時代」の替え歌「年金時代」を歌ったり、ピアノの伴奏にあわせて楽器を演奏したり、手足をパタパタ動かして踊ったり、突然力エルの姿をしたまっちゃん先生が背後から登場したりと、講師のお二人の掛け合いに、北区・荒川区からお越しいただいた参加者の皆さんも大爆笑。心身ともにリフレッシュした楽しいひとときを過ごしました。

城北ブロック健康教室 「のどを鍛える健康声磨き」

とき 令和8年6月22日(月)

ところ 文京区シビックセンター

講師 日本声磨き普及協会
相澤 美穂氏

6月22日、文京区主催の東老連城北ブロック健康教室が開催されました。会場は、文京区シビックセンターで、台東区からは事務局含め6名が参加しました。

日本声磨き普及協会 認定インストラクターを講師に迎え、のどを鍛える健康声磨き® 講座を受講しました。のどを鍛え、健康声磨き® をすることで、声が出やすくなったり、滑舌がよくなったりするそうです。また、誤嚥性肺炎の予防にも効果が期待できるとのことでした。

まずは、講師の方から、正しい呼吸法を教わります。そのあと、通りの良い声をめざして、講師の指導のもと、参加者みんな一緒に「あー」と声を出してみます。はじめは、小さな声でしたが、腹式呼吸を意識して練習を重ねると、遠くまで届くような大きな美声が教室に響き渡りました。

休憩をはさんで、滑舌練習を行いました。「あ・い・う・え・お」を一音ずつゆっくりと、大きな口を開けて練習します。口元だけでなく、顔の表情を意識しながら声出しをします。参加者からは、

「少し汗ばんできた」との声も聞かれ、健康教室はなごやかな雰囲気のもと、終了しました。



健康教室

脳を鍛えていきいきライフ
～楽脳フィットネスで脳と体の若返り～

と き 令和8年6月26日(金)

ところ 区役所10階会議室

講師 フィットネスサポートセンター

代表 三浦 弘氏

梅雨時とはいえ生憎の雨の中、約90名の会員が出席して初めて単独の健康教室が開かれました。

講師はマスターズ水泳の55～59歳日本記録を多数保持するタフガイで、講話は早口ながら面白く、簡単に出来る運動を交えて身体が固まらず大変聴き易いものでした。但し、映し出すパワーポイントと机上に配られた資料が大分違うので、画面が見え難い席の人は分かり難かったかもしれません。

講演の内容としては適度なストレッチは必要ですが、過剰なストレッチは不安や緊張、不眠や肥満、注意力や判断力低下等、心や身体、脳にダメージを与えます。ストレスを軽減してダメージを防ぐには無心になって集中出来る楽脳フィットネスを定期的に行う事が効果的で、認知症の予防にもなるということです。



講演と共にを行った運動は椅子に座ったまま、笑顔を作る・頷く・手を叩く等から始まり、顔や首・肩・手・足等の関節や筋肉を動かす簡単な動作なのですが、同時に声を出して数を数えながら行う事で無心になって運動に集中出来ました。又、知・情・意の中枢である短期記憶作業脳を鍛える運動と

して文字や色彩を読み上げる頭の体操もしました。



最後に身体と脳に慢性炎症を起こす酸化を抑制する為、抗活性酸素に留意した食生活が大切ということで講演が終わりました。

広報部 田所



★連合会からのお知らせ★

秋以降も連合会ではたくさんのイベントが予定されています。
ぜひご参加ください！

今後の行事予定

日 程	時 間	イベント名
10月14日(水)	9時30分～	寿作品展示会
10月15日(木)	9時30分～	
台東区役所10階会議室		
11月 6日(金)	10時～	福祉芸能大会
浅草公会堂		
11月13日(金)	9時30分～	ペタンク大会
台東リバーサイドスポーツセンター 少年野球場		
11月20日(金)	9時30分～	グラウンド・ゴルフ大会
台東リバーサイドスポーツセンター 少年野球場		
12月11日(金)	10時～	後期輪投げ大会
台東リバーサイドスポーツセンター 第2競技場		

朗 友 豆 知 識

浅草雷門大提灯裏話

広報部 長谷川

浅草雷門大提灯の表面側『雷門』との表記は皆様良く、ご存じの事と思いますが、大提灯の裏面の表記を意外とご存じ無い方が多いのでは。



掲載写真をご覧ください。雷門は正面左右に、風神像と雷神像が安置されています。なぜ、雷門と成ったかは、諸説在り調べてみる価値有いかも。



尚、提灯が畳まれ下げられる事が有ります。三社祭の際、神輿が通れるようにと、台風接近の際に畳まれます。
尚、門の裏側向かって左側の像の制作者、平櫛田中は、台東区ゆかりの偉大な人物ですね！この方の事も、台東区区民として、調べてみる価値有いですね。

短歌

山伏若寿会 今井 要一

秩父皆野町で金子兜太の
句碑めぐりをした折に

金子兜太よ

脚下にひれ伏す吾は
句碑をひたすら撫でるのみ

眼前の

新緑に山歩きたし
動かぬ我が足を叩く

楽し悲し

登れぬ山の頂に
帰路のビールを捧げる

この春に卒寿を祝いました

山積の
チョコに負けない艶を持ち
卒寿の春を甘く彩る

俳句

千歳会 南 勝子

冬ざれて

障子の向う 薄明り

水仙の

葉先とがりて 意志通す

御衣幸の

人知れず散る 春の宵

春の風

馬酔木の花を 揺らしおり

逝き人に

かばやき添える 春彼岸

川柳

ゆらゆらと

まだ生きてます カッオ節

人格が

見えるお金の 使い方 石井和子

五十年

金の指輪も 細くなり 木村成子

戦火なく

米寿迎える ありがたさ 保坂敦子

江戸っ子です

深川めしと 生一本 近藤節子

寿は

酒の旨さを 倍にする 五木田絃一

泣く理由

聞かれて余計に 涙でる 岸信正

公園で

静かに遊べと ヤナ大人 須永繁雄

鈴木も

上野の山も 笑う春 保坂三蔵

災害時

表彰台は 自衛隊 芹澤幸雄

適量を

裁きかねてる 酔い心地 松尾仙影



笑顔が集まる地域の輪
シニアクラブに
加入しましょう

シニアクラブは高齢者の生活を明るく豊かにするため、地域で自主的に作られた団体です。主に会員からの会費と区の助成金で運営され、また町会等にご協力いただきながら活動しています。台東区内で、現在83クラブが地域で元気に活動しています。クラブによって様々ですが、おおむね次のようなことをしています。

健康を進める活動

輪投げ、グラウンド・ゴルフ等の軽スポーツ、ウォーキングなど

生きがいをもつ活動

踊り、手芸、コース、折り紙教室など

友愛活動

一人暮らし訪問、一声かけ運動

社会奉仕活動

公園・道路での清掃活動や小学校児童の見守り活動などのボランティア

あなたも仲間の輪に入って笑顔で元気に活動しませんか？おおむね60歳以上の方が会員になれます。お住まいの近くのクラブをご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ】

台東区健康課 地域活動促進担当
台東区役所3階④番窓口
☎（5246）1214

※シニアクラブ会員の皆さんへ

シニアクラブの楽しさを伝えて、新規加入会員を増やしましょう！！



編集後記

今村喬前部長の引退と広報部員2名の交代に伴う新体制での初編集の朗友です。部員が少数なので実際の編集は事務局頼みです。尚、今回の編集については東老連「活動サポート事業」の一環として（株）野村総合研究所から4名の若い所員が第1回編集会議に参加しました。

紙面構成は従来の紙面を踏襲しました。講演やスポーツ等の報告記事は充分ですが、各支部の活動や川柳等の投稿が少なくなりました。広報部からの依頼を待たず投稿を是非お願いします。 田所

広報部員 ※50音順

田所厚一郎 部長
黒田 綾子
西脇 杜四
長谷川 丈夫
平戸喜久雄
龍澤 利人



「朗友」
原稿募集！

次回、令和9年2月発行予定の冬号の原稿を募集します。各クラブでの活動の様子やシニア連の行事に参加しての感想など、お寄せください。皆さんの投稿をお待ちしております！！

締め切り…令和8年11月30日(月)

【原稿募集要領】

1. 原稿の文字数と長さ

1行15文字（厳守）

- 写真あり・・・21～26行程度
(写真裏面に名前・クラブ名を記入)
 - 写真なし・・・36行程度
- ※朗友投稿用の原稿用紙をご希望の方は、区役所3階④番窓口までお越しください。

2. 表記の仕方

- ①日付等は算用数字（1、2、3、・・・）を使用してください。
- ②読み方を変えて表記する文章、難解な字の場合は、「ルビ」、「フリガナ」をつけてください。

3. その他

- ・原稿は編集の都合上、加筆・修正をする場合や掲載を見送る場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・俳句・川柳等の掲載は一人5句程度となります

投稿は下記へ

1108615

台東区東上野 4-5-6
台東区役所 健康課内
台東区シニア連「朗友」編集担当