

画：今村 恒美さん



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5246-1214

台東区の人口等  
令和6年12月1日現在人口  
215,956人  
60歳以上の人口 55,804人  
シニアクラブ数 91クラブ  
シニアクラブ加入者数 4,257人

# 新年のごあいさつ



台東区長  
服部 征夫

あけましておめでとございませう。シニアクラブ会員の皆様には、よき新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、黒田綾子会長はじめ会員の皆様には、日頃より、区の高齢者福祉施策にお力添えをいただき誠にありがとうございます。

昨年は、寿作品展示会や福祉芸能大会など台東区シニアクラブ連合会の様々な行事に出席させていただきました。コロナ禍前の通常の

生活が戻ってきたことを実感するとともに、皆様がお元気に活躍されている姿を拝見でき、大変嬉しく思っております。

台東区では、現在91のクラブが地域で活躍されています。引き続き、会員の皆様が、長年にわたり培われた知識や経験を活かし、本区の地域社会の担い手として、健康に留意されながら、ご活動いただくことを期待しております。

結びに、台東区シニアクラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を、心から祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



台東区シニアクラブ  
連合会会長  
黒田 綾子

新年あけましておめでとございませう。シニアクラブ会員の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

この所はコロナの蔓延も穏やかになり、寿作品展、福祉芸能大会、軽スポーツ大会等の諸事業を無事

に開催できました。これも一重に皆様のご協力とご努力の賜物と深く感謝申し上げます。

しかしながら、コロナが完璧に消滅したわけではなく、今後も予断を許さない中での活動になります。シニアクラブ会員の皆様一同様が果敢なお気持ちで諸行事に参加され、それを生きがいとされる事を心より願う次第です。

結びに、皆様にとりまして本年が良き年である事を心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 令和6年度シニアクラブ 功績者感謝状贈呈

令和6年11月5日(火)浅草公会堂

で開催された第57回台東区シニア連福祉芸能大会第一部において、シニアクラブの育成発展に功績のあった25名の方々に、台東区長よ

り感謝状の贈呈が行われました。皆様おめでとございませう。今後もシニアクラブの発展にご尽力くださいますようお願いいたします。



贈呈式にご出席の功績者のみなさん

### 令和6年度功績者(敬称略)

- |       |       |
|-------|-------|
| 山本 安雄 | 竹内 容子 |
| 早川 登尉 | 麻生 玲子 |
| 青山 昇  | 小柴 弘子 |
| 大林美代子 | 鴨狩 清彦 |
| 安西 美勝 | 広瀬 博子 |
| 尾世 敏彦 | 谷崎 千代 |
| 比護 恵二 | 今村 喬  |
| 岩本 道雄 | 安藤 政廣 |
| 森田 康男 | 中山 一夫 |
| 池田 武夫 | 隅澤 理江 |
| 高橋 陽一 | 小林登志子 |
| 西尾 与志 | 銭場アサ子 |
| 山田 哲三 |       |

### 第38回 東京都老人クラブ大会

【とき】 令和6年12月17日(火)  
【ところ】 文京シビックセンター大ホール

東老連60周年記念第38回東京都老人クラブ大会が開催され、台東区から、4クラブおよび7名が表彰されました。

皆様、おめでとございました。

【優良老人クラブ】 3クラブ

明和会 黒門長寿会

千二和楽会

【育成功労者】 (敬称略) 6名

柳澤多美代 茂垣 佳子

坂本 明子 小笠原三次

田所厚一郎 栗原 茂夫

【女性リーダー】

齊藤 茂代

【老人クラブ会員増強賞】

よつば会

### 第59回 東京都老人クラブ芸能大会

【とき】 令和6年9月30日(月)  
【ところ】 文京シビックセンター大ホール

都内の各老連から推薦されたチームが出演し、踊りを披露しました。

台東区では、昨年台東区シニア連福祉芸能大会演芸の部で入賞した清川支部の今ニクラブがフラダンスを披露しました。

出演された皆さま、お疲れ様でした。

## 第57回台東区シニア連 福祉芸能大会

【とき】 令和6年11月5日 (火) 【ところ】 浅草公会堂 広報部 今村

### 開会式



コロナ騒ぎもだいぶ落ち着いたとは言え、まだまだ予断をゆるさない状況が続いておりますが、去る11月5日(火)台東区シニアクラブ連合会福祉芸能大会が浅草公会堂にて催されました。カラオケ出場者は11名で、演芸の出演者は7組・56名でした。その他の入賞者は、一覧表をご覧ください。入賞者の皆様おめでとございます。また来年、のど・芸を磨いてお待ちください。

### カラオケの部



第3位

花二エンゼル会 松村 吉洋さん



準優勝

竜二クラブ 廣瀬 春行さん



優勝

北上野シニアクラブ 福田 保さん・広瀬 静枝さん

### 演芸の部



第3位

柳寿会



準優勝

千歳会



優勝

浅寿会

#### ◆演芸の部 入賞者 (7組・56名出演)

順位	種目	題名	支部名	クラブ名	出演者名
優勝	踊り	清水港のラジオ体操	雷門	浅寿会	和田やす代 他8名
準優勝	踊り	千代の鈴舞	清川	千歳会	佐藤千寿枝 他5名
第3位	踊り	新浅草橋音頭	浅草橋	柳寿会	太田 初枝 他7名
特別賞	フラダンス	いい日旅立ち	金杉	竜二クラブ	武藤 京子 他8名
努力賞	大正琴	荒城の月 旅愁	寿	寿三東寿会	清田千鶴子 他8名

#### ◆カラオケの部 入賞者 (11名出演)

順位	題名	支部名	クラブ名	出演者名
優勝	昭和枯れすすき	入谷	北上野シニアクラブ	福田保・広瀬静枝
準優勝	流れて津軽	金杉	竜二クラブ	廣瀬 春行
第3位	流れて津軽	雷門	花二エンゼル会	松村 吉洋
特別賞	二人でひとつの人生を	谷中	東桜木長寿会	黒滝 茂則
努力賞	恋はやさし野辺の花よ	入谷	山伏若寿会	今井 要一

**第46回**  
**寿作品展示会**

【とき】 令和6年10月16日(水)・17日(木)  
【ところ】 台東区役所10階会議室

広報部 今村

去る10月16日・17日の2日間、台東区シニアクラブ連合会・寿作品展が区役所10階で開催されました。出品数は、シニアクラブ会員398名、区立小学校126名、区立幼稚園・こども園13名、老人福祉センター他95点が出品され、来場者の目を楽しませてくれました。

会場では作品の他に、スポーツコーナー(輪投げ・グラウンドゴルフ・ゲートボール)、手作り体験コーナー、和菓子販売が行われ、来場者は16日・819名、17日・532名、計1351名でした。

スポーツコーナー・輪投げ447名・グラウンドゴルフ238名・ゲートボール127名と盛況で、和菓子販売も1277個を販売しました。

寿作品展実行委員会会長賞は浅草橋支部、台東区シニアクラブ連合会会長賞は寿支部、社会福祉協議会会長賞は雷門支部、努力賞は馬道支部と谷中支部でした。おめでとうございます。

来年も多数の出品を祈念いたします。



会場の様子



開会式

【審査結果】

実行委員会会長賞	浅草橋支部
台東区シニア連合会長賞	寿支部
社会福祉協議会会長賞	雷門支部
努力賞	馬道支部
努力賞	谷中支部



スポーツコーナー



表彰式



手作り体験コーナー



社協会長賞 雷門支部



台東区シニア連会長賞 寿支部



実行委員会会長賞 浅草橋支部



努力賞 馬道支部



努力賞 谷中支部

**みんなのまちの  
奉仕隊**  
～社会奉仕の日～



鳥一寿康会



花エンゼル会



松葉親栄会



浅草五一クラブ



下谷クラブ



浅一蓬寿会



向寿会



竜三泉クラブ



柳寿会



千歳会



石浜2丁目鶴寿会



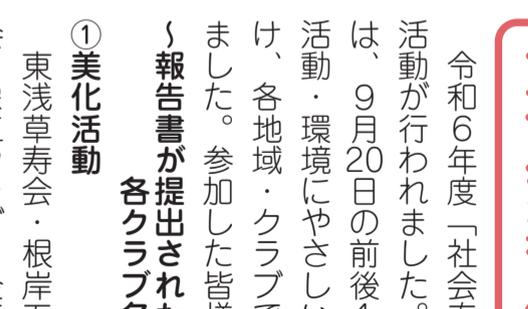
竜三クラブ



新福ときわ会



白鷗会



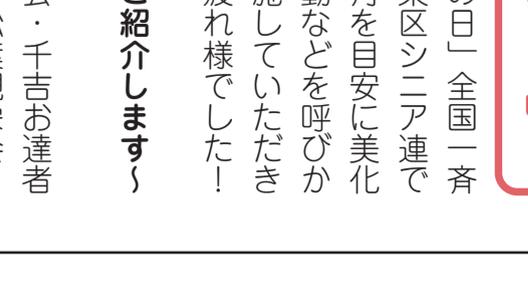
神吉明正会



三ノ輪親和会



根岸うぐいす会



根岸うぐいす会



象三クラブ



根岸うぐいす会

**「社会奉仕の日」**

令和6年度「社会奉仕の日」全国一斉活動が行われました。台東区シニア連では、9月20日の前後1ヶ月を目安に美化活動・環境にやさしい活動などを呼びかけ、各地域・クラブで実施していただきました。参加した皆様お疲れ様でした！  
報告書が提出された各クラブ名をご紹介します

① 美化活動

東浅草寿会・根岸五月会・千吉お達者会・象三クラブ・金寿会・松葉親栄会・



胡蝶会



坂本長寿会



千二和楽会



蔵一若葉会



浅草聖寿会



柳北クラブ



柳橋ロイヤルクラブ



蔵前三桂ニコニコ会



寿三丁目百寿会



くらもと会



今二櫻会



竜西福寿会



寿一さくら会



浅一浅寿会



明和会



**③その他の活動**  
 東浅草寿会・根岸五月会・千吉お達者会・象三クラブ・浅草五一クラブ・蔵前三桂ニコニコ会・柳北クラブ・東黒会・鳥一寿康会・下谷クラブ・柳寿会・千歳会・白鷗会・ひまわり会・千二和楽会・浅二蓬寿会・千草クラブ・根岸うぐいす会・芙蓉会・西三寿会・三ノ輪親和会・今二櫻会・水の谷親友会・金杉クラブ

**②環境にやさしい活動**  
 東浅草寿会・根岸五月会・千吉お達者会・象三クラブ・金寿会・浅草五一クラブ・蔵前三桂ニコニコ会・浅一浅寿会・東黒会・鳥一寿康会・寿一さくら会・坂本長寿会・清島清寿会・白鷗会・ひまわり会・明和会・千二和楽会・浅二蓬寿会・千草クラブ・くらもと会・根岸うぐいす会・芙蓉会・西三寿会・今二櫻会・北上野シニアクラブ・水の谷親友会・金杉クラブ

蔵前三・四桂寿会・蔵前三桂ニコニコ会・浅一浅寿会・向寿会・柳北クラブ・東黒会・鳥一寿康会・寿一さくら会・浅草聖寿会・下谷クラブ・蔵一若葉会・坂本長寿会・清島清寿会・柳寿会・千歳会・白鷗会・ひまわり会・新福ときわ会・明和会・千二和楽会・浅二蓬寿会・千二光友会・石浜2丁目鶴寿会・神吉明正会・千草クラブ・石浜喜楽会・くらもと会・鶯寿クラブ・竜二クラブ・根岸うぐいす会・竜三泉クラブ・芙蓉会・花二エンゼル会・西三寿会・三ノ輪親和会・今二櫻会・北上野シニアクラブ・百寿会・柳橋ロイヤルクラブ・水の谷親友会・胡蝶会・竜西福寿会

**指導者研修会**  
**老人クラブの現状と課題**  
 とき 令和6年8月15日(木)  
 ところ 区役所10階大会議室  
 講師 東京都老人クラブ連合会事務局長 吉井 栄一郎氏



暑い日が長く続き、急に寒い日が来て風邪が流行った今年の夏から秋。そんな最中、8月15日に、台東区シニアクラブ連合会・指導者研修会が開催され、東京都老人クラブ連合会の事務局長・吉井栄一郎氏が「老人クラブの現状と課題」と銘打ち、台東区シニアクラブ各会長・役員を前に講演を行いました。

天皇陛下からののおことばを始め、高齢者の健康寿命指標・高齢者社会参加指標・老人クラブの活性化・健康づくり介護予防・見守り支え合い他、クラブ自己点検などのお話があり、これからのシニアクラブの在り方等について大変勉強になりました。

**東老連城北ブロック**  
**輪投げ大会**  
 とき 令和6年11月7日(木)  
 ところ 北区立滝野川会館



輪投げ大会競技の様子

輪投げ大会選手の皆様

令和6年11月7日(木)に滝野川会館にて、東老連城北ブロック輪投げ大会が開催され、各区代表5名から6名で編成された計22チームが参加しました。台東区からは1チーム5名から6名編成の計4チームが出場しました。

結果は、浅二蓬寿会8位、台東むつみ会13位、台東白美千歳会15位、竜西福寿会22位と健闘しました。

参加されたチームの皆様、お疲れ様でした。

**シニア健康フェスタ**  
**東京2024**  
 とき 令和6年11月26日(火)  
 ところ 武蔵野の森総合スポーツプラザ・メインアリーナ



フェスタに参加された皆様

武蔵野の森総合スポーツプラザにて東老連のシニアフェスタが開催され、台東区シニアクラブ連合会の女性部も参加いたしました。

朝8時45分に区役所前に集合しバスにて高速に乗りましたが、すぐに事故渋滞に遭い1時間位は牛歩の様でしたが、解消後程なく到着しました。

このフェスタの開催の主旨は、「老人クラブの会員が日頃の練習活動の成果を相互に披露し高齢者の健康意欲を高める場としてシニア健康フェスタを開催する」との事です。東老連のシニア達が集合

し、ダンス、レクダンスを披露するのがこのフェスタで、城北ブロックに属する台東区女性部も仲間のブロックの女性部と、パラダイス東京と東京ブギウギを踊りました。最後には1000人の女性達と一緒に踊った青い山脈のダンスの見事さには、感激しました。

女性部さん達頑張りました。ありがとうございました。

**クラブだより**

堤老美会 富田 清

**秋のをどり**

若く明るい歌声に雪崩は消える  
 花も咲く  
 青い山脈の合唱にのって  
 きれいどころが  
 舞い 踊る  
 堤老美会 秋のをどり  
 みなみな元気に  
 あい つとめました。

シニアクラブ  
 清川支部  
 「芸能の集い」  
 令和六年九月二十九日(日)  
 於 東浅草  
 小学校体育館



**支部の窓**

**楽しいチェロコンサート**

金杉支部長 田所厚一郎

当支部は、夏の「生きがい高める集い」として地元竜泉3丁目出身のチェリスト坂田桃子さんを招いてチェロコンサートを開催しています。会場は毎回、金杉区民館下谷分館多目的ホールです。

三回目の昨年は8月28日に支部所属の11クラブから各10名が参加しました。

「桃色の伴奏」と銘打ったコンサートはピアノと鍵盤ハーモニカで伴奏する中丸伴爾さんとの軽妙な掛け合いを交えて「Close to you」から始まり「パリの屋根の下」まで六曲を演奏した後、二人の指揮と伴奏で客席皆が「椰子の実」「青い山脈」を歌い、続いて「星巡りの唄」「カノン」Summer」「無言歌」の演奏で終わる約1時間でした。

時間的には少々物足りないという声もありましたが、酷暑を忘れる爽やかな時間を過ごさせて参加者皆が満足して帰路に着きました。



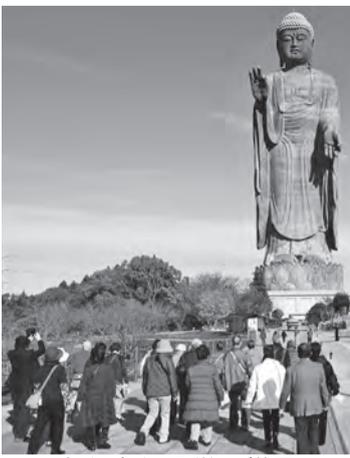
# 日帰り研修会

と き 令和6年12月5日(木)  
と ころ 茨城県牛久市

文化教養部長 柴山

師走の陽気とは思えぬ好天に恵まれ、定刻に区役所から2台のバスで出発して、道中は順調に過ぎ一部コースを変更、牛久大仏から参拝見学させていただきました。大仏内部は神聖な空気と胎内仏に包まれ、地上80mからの眺望は圧巻でした。昼食後つくばハム直販コーナーへ、世界コンテストでハム・ソーセージ作りで上位獲得とのことでした。歴史ある牛久シャトー近くには神谷稻荷が鎮座し、さらに蜂ブドーと神谷バー電気ブランの名を聞くこととすく身近に感じた一時でした。

皆様の協力で終日、安全で楽しい研修会が行われたことに感謝を申し上げます。



牛久大仏見学の様子



牛久シャトー買い物の様子

# みんなで輪投げ

と き 令和6年9月7日(土)  
と ころ 台東リバーサイドスポーツセンター第2競技場

女性部長 斉藤

また暑さが厳しい中、午後2時から玉姫、今戸児童館の子供達と一緒に交流事業みんなで輪投げ大会が開催されました。鈴木副会長の司会、黒田会長の温かい励ましの言葉が始まりました。体育部長さんの挨拶から全員で体操が始まりました。終ってゲームに入ります。8レーンに分かれて今回は子供3人が大人と一緒に並んで始めます。子供は3m、大人5mからの距離で、9個の輪を3回ずつ投げて総得点を競うゲームです。子供は一生懸命輪を入れようとしますが、輪が台まで届かないと悲しそうな表情になります。大人の応援の声で頑張っていました。今年は子供も大人も参加が少なかったのが残念に思われました。楽しい交流もあつという間に時間が過ぎました。3回のゲームも終わりました。賑やかな歓声の中、成績発表があり表彰式となります。10位までの入賞者が揃っての記念撮影です。本当にあつという間の楽しい時間でした。最後に全員参加賞をいただき終了となりました。次回が楽しみです！



## 交流事業「みんなで輪投げ」おとな(シニアクラブ)の部

順位	氏名	クラブ名	点数
1位	井田 幸三郎	今二櫻会	65
2位	長田 法子	石浜むつみ会	61
3位	佐々木 謙治	浅二蓬寿会	57
4位	後藤 須恵子	千歳会	55
5位	渡辺 まち子	千吉お達者会	53
6位	坂本 正義	坂本長寿会	51
7位	栗原 健二	寿三丁目百寿会	50
8位	柳谷 喜美	石浜むつみ会	49
9位	藤原 義彦	竜西福寿会	47
9位	志賀 紀代子	石浜むつみ会	47

## グラウンド・ゴルフ大会

参加者 39名  
と き 令和6年11月22日(金)  
と ころ 台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場

広報部 田所

久しぶりの快晴で小春日和のもと、後期グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。最初に開会式が行われ、整列した参加者に黒田会長が激励の挨拶をされました。

次に政宗体育部長から競技上の注意がありました。

開会式が終わり競技者と体育部員の審判員が第1〜8ホールから始める8組に分かれて配置に就き同時に競技を始めました。

休憩を挟んで2ラウンド競技しましたが、競技する皆さんは秋の5回の練習の成果を十分に発揮されたようです。

競技が終わり採点を集計する間は4つの的を置いてホールインワン競技を行いました。

集計が終わり、政宗体育部長から成績順に1〜10位の入賞者、20・30位の飛び賞およびBB賞、更にラウンド中のホールインワン

賞が発表され、それぞれ黒田会長より賞品が授与されました。受賞者が記念写真を撮って競技会は終了し、全員が参加賞を受け取って帰路に着きました。競技の準備から採点までの世話をし、体育部長の担当者の皆様ありがとうございました。

### ホールインワン賞

氏名	クラブ名
小黒 孝子	千二光友会
松崎 和子	石浜むつみ会
本多 司朗	松葉親栄会
白須 富美子	稲和長寿会
原 ミナ子	竜西福寿会

### グラウンド・ゴルフ大会 成績表

順位	氏名	クラブ名	打数
1位	小黒 孝子	千二光友会	36
2位	長谷川 丈夫	胡蝶会	41
3位	松崎 和子	石浜むつみ会	43
4位	後藤 榮一	松葉親栄会	43
5位	本多 司朗	松葉親栄会	44
6位	樽沼 巳年	白鷗会	44
7位	奥墨 修三	堤老美会	44
8位	嶋津 順	浅草聖寿会	45
9位	四釜 節子	こまどり会	45
10位	佐々木 謙治	浅二蓬寿会	46



て輪投げ大会が開催されました。黒田会長の激励の挨拶の後、体育部長から競技のルールが説明されました。参加者は準備運動の後8組に分かれ、政宗体育部長の合図で競技を始めました。9輪×3回投げたところで小集計のため休憩し、最後に4回目の9輪を投げて競技を終了しました。4回の合計点数上位8名の入賞者と中位の会長賞およびその前後賞更に飛び賞とBB賞が体育部長より発表され、会長より賞品が授与されました。また、それらにならない参加者にも多数のラッキー賞が授与されました。全員が参加賞を頂いて大会は終了しました。大会を運営された体育部長と区担当者の皆様ありがとうございました。

## 輪投げ大会

参加者 70名  
と き 令和6年12月11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 成績表

順位	氏名	クラブ名	点数
優勝	木村 行伸	象三クラブ	98
準優勝	渡辺 時彦	竜二クラブ	83
3位	井田 幸三郎	今二櫻会	82
4位	柳谷 喜美	石浜むつみ会	82
5位	佐々木 謙治	浅二蓬寿会	80
6位	古川 砂生	根岸五月会	79
7位	清水 マサエ	千歳会	78
8位	菊地 修久	白鷗会	70



今年度最後のスポーツ大会とし  
広報部 田所

川柳

浅草東清高砂会 堀越 健二

出来るなら  
医者と無縁に 暮らしたい

家事は大変  
妻を労い 有り難う

運動は  
辛くて大変 ずる休み

禿げ頭  
毛糸帽子で 寢床入り

無職無能  
食べてごろ寝で 三段腹

短歌

浅寿会 杉浦 重夫

晩節の春夏秋冬 美しく  
光にまかせる 同行の旅

暁のスカイツリーに炎立つ  
見返る西に 聖天の月

朗友豆知識

十年前、新人会長の講習会で老人クラブの起源は平安時代にまでさかのぼると聞いた時は、と驚いたのを今でも思い出

す。あの源氏物語の書かれた時代に高齢者の集う「尚齒会(しょうしのえ)」までさかのぼるとは、と驚いたのを今でも思い出

初春や 老華ことほぐ  
盃かわす 翁と媪

秋の野に ゆれる薄のほほえみは  
風の化身か観音菩薩

朝まだき 白き月をながめては  
閑居を友とす妻のゆくすえ

俳句

千歳会 南 勝子

星月夜  
囲碁の一句 手を止める

仏花替え  
さみしかりけり 吾木香

まさおなる  
台風一過 月さやか

どんみりと  
梅雨の沈もる 隅田川

墓参り  
手本を見せて 秋彼岸

近年では、昭和21年頃に千葉県  
の八日市場に「米倉老人クラブ」が  
結成されて、各地に老人会作りが  
始まり現在に至っている。

台東区は昭和29年に初めての老人会が  
発足されて今日に至っているのだが、  
残念ながら現状は停滞気味である事は否めない。  
これも時代の趨勢とでも云うのか。

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91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

生きがいを高める活動

踊り、手芸、コーラス、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？  
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。

お問い合わせ

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

☎03(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

暑い夏がようやく終わったと思っ  
たら、いきなり寒くなり、体調  
を崩す方も数多かったと思いま  
す。秋はどこへいったのでしょうか。

現在、広報部員が6名と少なく、  
お休みされる方がいると紙面  
作りにも支障を来す状況でござ  
います。どなたか、参加しても良  
いという方がいらっしやいました  
ら、ぜひお申し出ください。

広報部員

※50音順

- 今村 喬 部長
- 黒田 綾子
- 田所厚一郎
- 長谷川 丈夫
- 滝瀬 晶宏
- 西脇 杜四



「朗友」原稿募集!

次回2025年 夏号の原稿を募集します。各クラブでの活動の様子や台老連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!!

締切...2025年6月5日(木)

【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もあります。あらかじめご了承ください。

・俳句・川柳等の掲載は一人5句程度となる場合があります。

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