

単位クラブ 会長各位

令和8年9月1日

金沢区シ連 健康麻雀委員会
委員長 沖川 正澄
後方支援 西柴地域ケアプラザ



金沢区シ連 健康麻雀大会 開催のご案内

日頃の単位クラブ運営・区シ連運営に多大なご尽力をいただき御礼申し上げます。
さて 6月理事会にて「金沢区シ連の健康麻雀委員会設立」が承認されました。
これを受け 昨年度に続き健康麻雀委員会主催で第2回健康麻雀大会を開催する運びとなりました。
皆さんの奮っての参加をお待ちします。楽しみましょう。



- 1 **実施日時** 令和8年11月25日（水） 11時受付、 麻雀時間帯 12時～17時30分
- 2 **実施場所** 西柴地域ケアプラザ
- 3 **募集人員** 60名（申込先着順、男女混合）
 - ・募集期間は 9/1日（火）から10/16日（金）
 - ・参加資格は スムーズに麻雀が打て、ある程度点数計算ができる方
 - ・参加申し込みは 区シ連事務局へ 「個人」又は「単位クラブまとめて」、
区シ連FAX又はメールでお願いいたします。
 - ・昨年度女性の方は約10名参加、今年度はさらなる女性の参加を目指しています。
 - ・別紙ルールなどへの質問は 区シ連へのメールまたはFAXで行って
ください。事務局の方は麻雀ルールがわかりませんのでよろしくお願いします。
- 4 **開催案内** 単位クラブ会長あてに郵送又はメールで開催案内を送付します。
併せて区シ連HPに健康麻雀大会開催案内を掲載します。
- 5 **参加費** 1,000円（当日受付時集金）
- 6 **賞品** ・1,2,3位及び飛び賞（5,10,15,20・・・50,55,BB）、役満賞 尚1,2,3位に賞状
女性賞あり 1,2,3位賞と賞状
（同点者の複数受賞無し・年齢上位の方優先）
・あみだくじ景品（30名）
緊急災害時に最も有益な商品

- 7 **大会ルール** 一般社団法人日本健康麻将協会の健康マージャンルールに準拠（別冊）
- ・ 1 ゲーム時間は 1 時間20分
 - ・ 1 時間20分経過迄対戦（東・南・東・南・・・と継続）
1時間15分経過時終了合図の鈴を鳴らします。その時点で終了とします。
(1000点以下の100点は5捨6入とします。トップは原則持ち点プラス12点)
 - ・ 2万7千持ち、持ち点がマイナスとなっても競技続行
 - ・ 3回戦を全員が競技し、各回戦の最終持ち点の合計で順位を決定する。
今回は全員が最後まで待ち時間なしで連続して競技していただきます。
 - ・ 対戦は前もって「マトリクス式」（同じ相手とは基本1回しか対戦しない方式）
で決定しておきます。
 - ・ 概略スケジュール
- 11時～12時 : 参加者受付
- ・ 参加費支払い／番号札受取／あみだくじ
 - ・ 12時までは控室で昼食（お弁当持参で）可能
- 12時00分 : 主催者挨拶・ルール説明
- ・ 1回戦 1 時間 2 0 分で切り上げる理由
ー長時間座りっぱなしは腰などに負担がかかる
ートイレ時間・水分補給時間が必要
- 第 1 回戦 : 1 2 時 3 0 分開始 1 3 時 5 0 分終了
第 2 回戦 : 1 4 時 0 0 分開始 1 5 時 2 0 分終了
第 3 回戦 : 1 5 時 3 0 分開始 1 6 時 5 0 分終了
表彰等 解散 17時30分
- 以上

区シ連 F A X 番号 045(784)5121

区シ連メールアドレス kanazawaku-shiniaren@ever.ocn.ne.jp

第2回健康麻雀大会 参加申込書

単位クラブ名 _____ 日付 _____

	参加者名	住 所	電話番号	メールアドレス
1				
2				
3				
4				
5				

- 備考 1) メールアドレスは健康麻雀大会前の最終連絡用として利用します。
 なしの場合は住所に郵送します。
- 備考 2) 別紙で下記のことを添付します。よく読んできてください。
- ・ 健康マージャン ルール
 - ・ 健康マージャン マナー

健康マージャン ルール

自分に厳しく人にやさしく



一般社団法人日本健康麻将協会

東京都千代田区神保町 3-2-1 サンライトビル 3F

TEL 03-6261-3955 FAX 03-6261-3956

1. 食いタンあり・後付けあり

- 終了時 持ち点を 100 点棒は 5 捨 6 入し記入
3. 形式テンパイあり（自分が待ち牌を手牌ですべて使っている時はノーテン）
4. 集計時に本部で順位点を加減算
5. 終了時、同点だった場合、順位は起家に近いほうが上位になる
6. テンパイ料は場に 3000 点、積み場は 1 本につきアガリに 300 点加算
親はテンパイ連荘、
7. 途中流局なし(九種倒牌・四風子連打・四人リーチ・四槓流れなど)
8. ダブルロン・トリプルロンは採用しない（頭ハネで 1 人がアガる）
9. 30 符 4 翻(60 符 3 翻)は切り上げ満貫を採用（子 8000 点、親 12000 点）※翻数表記に場ゾロ含まず
10. 王牌は 14 枚残し
11. 役満のパオ(責任払い)は大三元の 3 フーロ目・大四喜の 4 フーロ目をポンまたは大ミンカンされたときのみ適用 パオを適用された人は、役満を①ツモアガリされた場合アガリ点全てを②ロンアガリされた場合は振り込んだ人と折半して支払う（その際、積み場分の点数は振り込んだ人が支払う）
12. 役満の特例なし（国士無双でも暗カンに搶槓できない・国士無双 13 門張でも現物以外のフリテンロンできない）
13. 採用していない役、ルール → 人和・数え役満・流し満貫・十三不搭・大車輪・三連刻・カン振り・二翻しぱり等
14. 食いかえなし

リーチについて

1. フリテンリーチあり(フリテンなのでロンアガリできない)
2. リーチ後にアガリ牌を捨てても良い（アガるかどうかな選択できる）
3. 一発・裏ドラ・カンドラ・カン裏ドラあり
4. ノーテンリーチは流局時チョンボ（テンパイ料のやり取りはしない）
5. ツモ番がない場合でもリーチはかけられる
※ノーテンリーチをしても局が終わるまで同卓者に伝えないこと

罰則について

1. 1000点罰符

最初に発声したポン・チー・カンができない場合は 1000 点を罰符として供託し、そのままゲームを続行する。ただし、誤ったポン・チーの発声をした後、直ちにロンに修正することは認める。

2. アガリ放棄

発声のみで手牌を公開していない誤ツモ・誤ロンはアガリ放棄。

アガリ放棄はテンパイ・リーチをしていても流局時にノーテン扱いとなる。（ノーテンリーチのチョンボにはならない）アガリ放棄となった後は、その局が終わるまでポン・チー・カン・リーチなどの発声行為ができない。

3. チョンボ 正常にゲームの続行ができなくなった場合にやむを得ず採用するものです

①誤ったアガリで手牌の大半を公開した

②ノーテンリーチをかけ流局した

③ヤマを復元できないほど崩す等ゲーム続行不能にした

上記の場合チョンボとなり、親・子に関わらず 3000 点ずつ相手 3 人に支払い、その局をもう一度やり直す。その際、積み場は増えず、その局に出た供託は出した人に返す。

補足

- ・ 暗カン・明カンを問わず、カンが成立した時点でカンドラを公開する。
リーチ、一発、搶槓は複合するがこのときカンドラは増えない。リーチ、ツモ、嶺上開花に一発は複合しないが、カンドラが増える。
- ・ 流局時、カラテン（待ち牌がない状態）でもテンパイを認める。（待ち牌を手牌ですべて使っている時を除く）
- ・ 偶然役（海底撈月、河底撈魚、嶺上開花、搶槓）だけでもアガリを認める。
- ・ 嶺上開花と海底撈月（ハイテイツモ）は複合しない。
- ・ 役満の複合（ダブル・トリプルなど）は認めない。

(2022.10.13 表現見直し)

健康マージャン マナー15か条

1. 「自分に厳しく人にやさしく」を心がけましょう
2. ゲームを始める前に「よろしくお願いします」、
ゲームが終わったら「ありがとうございました」と挨拶しましょう
3. ツモ、ロン、ポン、チー、カン、リーチの発声は明確に行いましょう
4. 先ヅモは厳に慎みましょう
5. 牌は叩きつけたりしないようにしましょう
6. 卓に入っていない時の、立ち見、座り見等は慎みましょう
7. 対局相手に対する言い方には細心の注意をはらいましょう
正しい注意も言い方次第でトラブルの元です
×「発声して！！」 ×「早く切って！！」
×「また、1000点！？」×「安い手ばかりね！」など
8. ロン牌を捨てた人、アガった人等、他家の批判をしないようにしましょう
×「そんなミエミエの待ちに打ちこむなよ！」 ×「そんなのアガってどうするの？」など
9. 愚痴や投げやりな態度は慎みましょう
10. ゲーム中の「口三味線」と局終了後の「解説」は慎みましょう
11. 牌がセットされたら、牌山全体の死角を少なくするよう、また対面の人がつもり易いように、牌山を右斜め前へ出しましょう(6枚でずらすなどヤマ切りは不要です)
12. リンシャン牌は、崩す可能性の高い牌ですので、ドラをめくる前に下段におろしましょう
13. 流局時以外は手牌を伏せないようにしましょう
14. アガったときは、牌を見やすく並べてから倒しましょう
15. 点棒の受け渡しは丁寧に、他家も点棒の受け渡しがおわるまでは手牌と牌山を崩さないように、しましょう

※個人利用可・商用利用不可（商用利用でご希望の場合は当協会への加盟が必要となります）