

卓球の障害

落合信靖
· 文

千葉大学大学院医学研究院整形外科 助教

球はおののの体力に応じた楽しみ方ができる安全なスポーツ

であり、卓球台があれば、いつでも誰でもできるという手軽さもあり、わが国では最も普及しているスポーツの一つとなっています。老若男女を問わず楽しめるという点で、レクリエーション、健康スポーツとして普及しています。一方、競技スポーツとしても、小学生からマスタースに至るまで、また障害者も含めて数多くの地域、全国大会が開催されており、わが国は世界的にも卓球の盛んな国となっています。従来、卓球は比較的傷害の少ないスポーツとされており、トップレベルの選手において、大きな外傷が発生することは比較的少ないと思われる。これに対して、慢性的なスポーツ障害の発生頻度は高くなります。発生頻度として高い部位は腰部、膝関節、肩関節、肘関節が代表的です。外傷としては、捻挫、疲労骨折、肉離れ、打撲等が多いと思われます。

いと思われます。

腰部の障害で最も多いのは、筋性の腰痛です。次いで、成長期に起こる脊椎分離症（腰椎の疲労骨折）、腰椎捻挫

腰椎椎間板ヘルニアがあります。腹筋殿筋による支えが弱いと背部の筋肉が強く働き、腰痛が発生します。また、股関節の固さがある場合、この固さを補うために腰に負担が生じ、腰痛の発生原因となります。腰痛に対しては、理学療法中心の治療となります。不良姿勢や股関節、脊椎の可動性が悪いことによって腰痛が引き起こされているので、練習には必ず、筋力トレーニングを併用し、脊柱支持筋群の強化、特に腹筋の強化と背部から下肢筋群の柔軟性を高めることが必要です。

膝關節痛

に腹筋の強化と背部から下肢の軟性を高めることが必要です。

膝の障害が多いのも卓球の特徴です。前後左右への激しいストップダッシュの連続動作が多いことから、膝への負担が大きいことは当然であり、半月板の損傷（膝関節内にあるクッションの役割となる軟骨）、膝の内側および外側々々副靭帯の損傷が生じやすくなります。体幹や股関節の柔軟性の低下により膝関節に負担がかかることが原因の一つです。治療は内服薬や外用剤を処方し、理学療法として膝前面の大腿四頭筋の筋力訓練や股関節から体幹を含めたストレッチを指導します。

肩關節痛

肩の故障は、大きく速いスイングでラケットを振り回すドライブ攻撃型の選手に多いと考えられています。中年以降では腱板（肩を挙上回旋する上腕骨と肩甲骨をつなぐ4つの筋肉の集合体）断裂を起こしていることがあります。肩の繰り返し動作により腱板が炎症を起こし、肩の痛みや運動障害を呈します。痛みは運動時に生じ、しばしば夜間痛を認めます。治療は理学療法にて筋肉の緊張をほぐし、ストレッチや腱板機能の向上を図ります。

肘關節痛

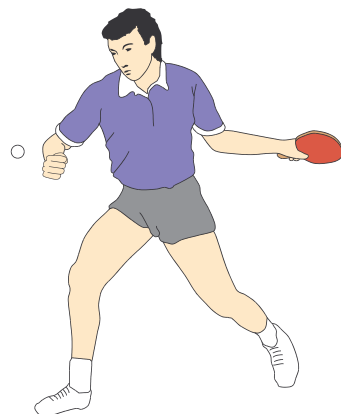
や腱板機能の向上を図ります。

肘の故障は強烈なトップスピンのボールに対して瞬間的に肘をかえすカット型の選手に多い傾向があり、テニス肘を多く認めます。肘の外上顆には指を伸ばす総指伸筋や、手首を背屈する短（長）橈側手根伸筋などが付着しており、この部分に痛みが生じます。治療は保存療法が原則です。鎮痛消炎効果のある湿布や塗り薬が一般的です。同時に肘周囲の筋肉を強化する必要があります。あり、手首の背屈、掌屈、回旋運動を、肘に負担がかからないようにしっかりと

治療・予防

と固定した状態でいい、同時に肘のみならず肩から手関節、指までの屈伸や前腕の回旋ストレッチを行います。

怪我の場合急性期は除痛、RICE (rest : 安静、Icing : 冷却、Compression : 圧迫、Elevation : 挙上) が基本となります。安静にすれば症状が多少やわらぎ、スポーツ中やスポーツ後の痛みのみで日常生活では症状を認めなくなりまゝ。痛みが落ち着いた時点で、筋力増強訓練を行います。また、障害の多くが局所の問題だけではなく、全身の機能障害が基盤となっています。卓球では、下肢で作り出された力が体幹、上肢へと効率よく伝達していく運動連鎖がスムーズに行われることが重要です。しかし、このいずれかの部位で破綻が生じると代償運動を強いられ、負荷のかかる部位に障害が発生します。そのため、上肢、肩甲帯、体幹、股関節等全身の機能を良好にすることが、治療のみならず予防にも大変重要であると考えられています。



高血圧の予防と食事

石橋裕子・文
社団法人千葉県栄養士会理事

高血圧について

血圧とは心臓が血液を送り出す時の血管に与える圧力を言います。血流量の増加や末梢血管の抵抗が強くなると血圧が上昇します。国内での高血圧者は四千万人に上り、国民の高齢化に伴い今後増加が懸念されています。

高血圧のほとんどは、遺伝体質の人が肥満、運動不足、ストレスなどの良くない生活習慣を続けることが原因です。長い間、高血圧が続くと脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などの疾患にかなりやすくなるので早めの改善が必要です。

高血圧と食事

高血圧の予防には、食生活が大きく影響します。特に減塩と肥満を防ぐことが大きな鍵になります。できることから実行してみましよう。

食生活のポイント

(1) 食塩の摂取をできるだけ減らしましょう。

高血圧の人は、一日の食塩摂取量を6g未満に

- ① 薄味に慣れ素材の味を楽しむ
- ② 漬物、佃煮、干物などの塩辛いものを控える
- ③ 汁物は一日一杯までとし、具だくさんで汁を少なめに
- ④ 塩味を酸味（酢・レモンなど）や香りの強い食材（しそ・生姜・ニンニクなど）で補う
- ⑤ 唐辛子や胡椒などの香辛料を効果的に使用する
- ⑥ 醤油は「かける」より小皿に少量とり「つける」
- ⑦ 薄味のものから食べるようにする

食品に含まれる塩分

| | | |
|---|----------------|-------|
|  | 中辛塩鮭 1 切 | 2 g |
|  | 梅干 1 個 | 2 g |
|  | 昆布佃煮 15 g | 1.2 g |
|  | たらこ 1 腹 | 2.3 g |
|  | プロセスチーズ 三角 1 個 | 0.8 g |
|  | 沢庵 3 枚 | 1.3 g |

(2) 食べ過ぎや夜の遅い食事を避け肥満を防ぎましょう。

- ① 三度の食事を規則正しくとり、間食を控える
- ② 食事は腹八分目とし、主食・主菜・副菜をバランスよく
- ③ 夜、遅い食事は避け、やむをえない場合は量や油ものを控える
- ③ アルコール類は適量に摂取しましょう。
- ビール 500 ml・日本酒 一合程度
- ④ 塩分排泄効果のあるカリウムを補給しましょう。
- カリウムは新鮮な野菜や果物、芋類に多く含まれます。
- ⑤ 食物繊維をしっかりとりましょう。
- 野菜、海藻、きのこなどは肥満の解消や予防にも効果的です。

日々の食生活において、ちょっとした工夫で高血圧を予防することが出来ます。家族みんなで食事のとり方を注意し合い、より良い生活習慣を身につけましょう。

また、食事のほかに自分の体力に合った無理のない運動を行うことも大切な事です。

簡単レシピ



揚げさんまの香味漬け

● 材料（2人分）

- さんま（3枚おろし）2匹
- 酒 小さじ1杯
- 生姜汁・小麦粉・揚げ油 各適量
- 長ねぎ 10g
- 生姜・にんにく・赤唐辛子 少々
- しょうゆ 小さじ2杯
- 砂糖 小さじ1杯
- ① 酒 小さじ2杯
- だし汁 小さじ3杯
- 茹で野菜（ブロッコリーなど）

- ① さんまを3枚におろし、1枚を2つに切り、酒、生姜汁をまぶす
- ② 長ねぎ、生姜、赤唐辛子、にんにくはみじん切りにして①と合わせ
- ③ 水気をよく切ったさんまに小麦粉をつけ、色よく揚げる
- ④ 揚げたてを②の漬けたれに絡め、しばらく置く
- ⑤ ブロッコリーなどの茹で野菜を添えて盛り付ける



トレードマークのポシェット

おとなの休日

Asamiさん

(松戸市根木内)

チョークアーティスト



本場仕込みの
色鮮やかな絵と文字

チ

ョークアートは、黒板に
チョークで鮮やかな絵や文
字を立体的に描くアートです。

県内でも珍しいチョークアーティスト
Asami (本名・近藤麻美)さんは、
絵に魅せられて本場オーストラリアへ
渡って修行した後、柏市や茨城県水戸
市などで教室を開いています。また09
年11月1日(日)から1か月間、柏市内で
開かれる「JOBANアートラインか
しわ」の中でライブペイントを行いま
す。12月第1週目には、東京・代官山
でグループ展を予定しています。

最近、日本でもレストランやカフェ
のメニューボードとして用いられてい
るチョークアート。愛好者も増え、彼
女の教室はいつもにぎやかです。As
amiさんは「見る人が元気になり、
つつい笑顔になってしまうような作
品を制作し、チョークアートの魅力を
広めていきたい」と意欲的です。

Asamiさんは子供英会話教室の
講師時代に、たまたま立ち寄った書店



主流はL判(509mm×394mm)

油彩のように
立体感のあるチョークアート



で、手にした本に載っていたオーストラリアのチョークアーティストの小さな記事を見つけました。チョークアートの仕事をしたと4か月後に職場を辞め、チョークアートの本場オーストラリアで第1人者についてレッスンを受けました。傍ら街中のレストランやカフェのデザイン画を見て回りました。「チョーク」といっても、学校で使う白墨ではありません。オイルパステルというチョークで黒板に直接描いた後、指の腹でのぼしたり色を重ね塗りし、立体感やグラデーション（ぼかしや濃淡）をつけます。

帰国後、友人や口コミで知ったという人たちからの依頼が増え、07年4月にチョークアートの制作・販売会社「Chalk Art atoa」を設立。レストラン、カフェのメニューボードやディスプレイのほか、披露宴の受付に置くウェルカムボードの注文が急増。L判サイズのボードに約2週間の時間を費やします。「お二人のエピソードや思い出の場所などを聞き、イメージづくりにたつぷりと時間をかけます」とAsamiさん。「いつか自分のチョークアートを確立し、チョークアートの帆も出したい」と。

■お問合せ

「チョークアート アトア」

☎ 080—5544—9375

<http://www.atoa1.com/>



オイルパステル



自宅のアトリエで制作するAsamiさん

オーブンカレッジ 俳句

◆選・指導 名取里美(俳人・『藍生』同人)

うしろ手の指何数う麦踏む子

笹川 一夫(船橋市)

「麦踏」は、春の季語。霜柱を踏んで、麦の根つきをよくしたり、株を殖やすために踏むことです。麦踏みの手伝いをする子供。腰の後ろに回した指を折りながら働く姿は、微笑ましいですね。作者のうちに、何を数えているのか、その子に本当に尋ねてみたくなる作品です。「数ふ」と旧仮名にしてみます。

《添削例》うしろ手の指何数ふ麦踏む子

波音の揃はぬ明日は時化と海女

鈴木 祈興(南房総市)

南房総では海女さんたちの漁が、今なお続いています。「海女」は春の季語。「波音の揃はぬ」とは、海を熟知した海女さんならではの把握であり、それをよい措辞とした作品だと存じます。このままでもよい作品です。あえて、五七五調の例をあげておきます。

《添削例》波音や明日は時化と海女のいふ

九十の手習いたのし胴着脱ぐ

桜木 なみ(千葉市)

作者は九十三歳。「手習い」は書道でしょうか、他のお稽古でしょうか。楽しいとおっしゃるその積極性を見習いたいですね。「胴着」とは、綿入れの防寒用の和服。薄着となられて一層颯爽とされた作者。「胴着脱ぐ」も良いですし、一般的な「更衣」

という季語でも良いでしょう。

《添削例》九十の手習い楽し更衣

かざ風に香りふるまう水仙花

見山 英作(いすみ市)

「かざ風」は風がやんで波の静まることです。海辺の水仙花。風がやむと、水仙花のよい香りが流れ去らずに濃くなったのでしょうか。そのとき、「香りふるまう」と水仙に感謝する優しい作者なのだと存じます。「ふるまふ」と旧仮名にしてみます。「風風」と漢字でも良いでしょう。

《添削例》風風に香りふるまふ水仙花

黒猫と目が合ってしまった花の宵

小林 順子(市川市)

夜桜を楽しまれた作者。思わず、黒猫と見詰め合うことに。猫の光る目と夜桜の美しいあでやかな空間の作品です。「合ってしまった」という口語も軽やかですけれど、「合つてしまふ」と、その一瞬をとらえてもよいかと存じます。また、季語を「夜桜や」として上五に置き、存在感を高めます。

《添削例》夜桜や黒猫と目の合つてしまふ

木の下に自転車があり夏めきぬ

小坂 和子(我孫子市)

青々とした大樹の下に放置された自転車。珍らしく置かれた自転車のようです。自転車の主はどこへ

行ってしまったのでしょうか。子供が森の深くへ遊びに行ってしまったようでもあり、想像のふくらむところですね。「自転車ありぬ」と「が」を取ってみます。「夏めきぬ」と「ぬ」のリフレインが効果的です。

《添削例》木の下に自転車ありぬ夏めきぬ

※以下の作品にも注目しました。

ひまわりや落書残る旧校舎 進藤 道子(千葉市)

初物の西瓜舌うつ介護の日

大竹 隆一郎(印旛郡酒々井町)

コンサート出れば木の香五月闇

長嶋 皆蔵(山武郡)

深緑やむくろじの花ひつそりと

菊岡 博子(松戸市)

一人居の気ままな昼餉浅利汁

佐藤 陽子(市原市)

今年米百一日の食い初めに

鈴木 志げ(南房総市)

夏暖簾尼舗に昏き通し土間

龍谷 精二(千葉市)

雷鳥や衣を変ふる岩の色

山崎 貞子(千葉市)

父母の碑に堂草群れにけり

松井 桃子(船橋市)

生きようや地球リズムで日焼の子

川内 浩之(千葉市)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

オーブンカレッジ 短歌

◆選指導

秋葉四郎 (歌人・歩道) 編集委員長

入院の我の見舞に姉妹三人母の面影持ちくる

君成田 良直 (習志野市)

入院をして作者を見舞う三人の姉妹、それぞれ高
齢にもなつて来たのでもあらう。三人とも母の面影
を漂わせているというのが、読む者の心に強く響く。
作者は入院によって心懐かしく昔を偲ぶのでもあら
う。三句に「来し」がいる。

〔添削例〕入院の我の見舞いに来し姉妹三人母の面
影を持つ

三十年使ひ馴れたる包丁は小さくなりぬ今朝
も葱切る 安住 幸江 (柏市)

三十年、相当な歳月だがあるいは結婚以来とい
うことでもあらう。この「三十年」が生きている。よ
く研ぎ常に切れ味をよくしているから小さくなつて
いるのだ。作者の手柄、生活ぶりもののさせる。四
句は原作のままでもよいが一案示す。

〔添削例〕三十年使ひ馴れたる包丁は小さくなりて
今朝も葱切る

亡き父を語りつ乳児抱く娘と亡夫をし語るボ
ストンの夜を 後藤 洋子 (佐倉市)

一首の内容がいかにも現代的。娘がボストンに住
み乳児を抱えている。そこを訪ねて作者はしみじみ
と亡き父即ち娘の祖父、そして亡き夫、即ち娘の父
を偲ぶのである。心に響く。「娘」は「むすめ」、「夫」
は「おつと」と言わなければならない。

〔添削例〕乳児抱く娘と亡き父亡き夫ひと時語るボ
ストンの夜

遠き日に棺並べて父母逝きぬあれから五十年
われ米寿なり 木村 白百合 (四街道市)

父母がほぼ同日に亡くなつて棺が並んだというの
が大変な経験、四十歳前の若い時のことであるから
とくに読む者の心を打つ。そして今八十八歳を迎え
た感慨に同感出来る。「遠き日」と「五十年」はぶ
つかるから、第一句は「ゆくりなく」が良い。

〔添削例〕ゆくりなく棺並べて父母逝きぬあれから
五十年われ米寿なり

剪定の誤りなるかこの四月庭の紫陽花若葉の
乏し 水上 秀吉 (千葉市)

眼の前の紫陽花の状態を見て、なぜそうである
か、観察を深めている歌。見て考えるのは作歌の根
本。例えば植木屋に依頼した場合は「剪定の誤りな
るか」でよいが、自らが剪定したのなら「剪定を誤
りたるか」と自身に引き付けるのが良い。

〔添削例〕剪定を誤りたるかこの四月庭の紫陽花若
葉の乏し

会うがたび柱にしるすたのしみに孫の背丈は
急に伸びおり 関川 米子 (富里市)

孫の身長を来るたびに柱に記して見守つて来てい
る作者。その孫が成長期を迎え一気に伸びていると

ころ。一首は客観的に言つて暗示的である。「会う
がたび」は間違いではないが古臭い。

〔添削例〕会うたびに柱にしるすたのしみの孫の背
丈は急に伸びおり

遠ざかる車に兄の項見ゆ寂しき港へ細くなりぬき

五十嵐 岩浄 (我孫子市)

冬の日の廃虚の庭に梅咲きて散歩の我を今日も勵ま
す 井上 たつ子 (習志野市)

自家製の赤黄ミントマト重くしだれ秋田の祭り竿灯
に似る 志村 加津 (千葉市)

父の日にねだりし靴を履く夫足取り軽くグミ軽くも
つ 浮辺 美津子 (船橋市)

月一度町会行事の朝掃除集まる顔は高齢者のみ
鵜澤 早苗 (習志野市)

空見つ晴れている間に草花をうるたのしみ生き
がいとする 鈴木 志津江 (千葉市)

我が文はパソコンよりも手書きにて若き日の夢今花
咲かず 斎藤 雄 (佐倉市)

春近く行きつ戻りつ寒けれどときめく風に花もほほ
えむ 佐々木 初江 (市川市)

公園のベンチに坐る老二人日ざし求めて春を待つら
し 伊ヶ崎 佳弘 (千葉市)

どうぞ家をお貸し下され絵馬ひとつ水沢観音に煙の
願い 岡 皎 (佐倉市)

足腰に痛み走れど惚けて居ぬ証と受けとめ老いの意
地はる 石井 政克 (船橋市)

無事なりし戦友世を去り悲しきに吾は九十寿を祝う
も寂し 大土 三郎 (千葉市)

クラス会に集れば同じ声にして同じ所作あり今高齢
者 大友 榮子 (佐倉市)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

オーブンカレッジ 川柳

◆選・指導 平井吾風 (柳人・県川連盟顧問)

ヘルニアでないでたまるか梅の花

今田 かち子 (佐倉市)

とにかく痛みが激しく大の大人でも泣きたい程の辛さで其れこそなったものでないと分からないらしい。原句も其のことなのか想像するだけだが、下五の「梅の花」が何を意味するのか聞いて呉れる人に、もう少し分かるようにしたい。梅の時期の経過なども入れると良い。

《添削例》ヘルニアの痛さ今年も梅が咲く

老いてなお妻にも子にも従わず

小島 一男 (千葉市)

「老いては子に従え」という諺があるが基本的には今も昔も同じだ。然し今の時代、妻の存在は何処の家庭も影響が大きいとされる中、原句のように亭主関白で居られる等とは羨ましい限りだ。裏を返せば、我が儘を通して呉れて居る奥方の方が本当は一枚上かも知れませんか。何れにしても作者の願望と云うジョークかも知れない此の逸句。

《添削不要》

深呼吸五回気迫が満ちてくる

君成田 良直 (習志野市)

一件、形としては良く見えるが肝心の何への深呼吸なのか、何で五回なのかの意味も不明。折角のフレーズがボケてしまっているのが惜しい。相撲でも他のスポーツでも良い、何かを設定することで全

体が分かるドラマが生まれるものなのだ。

《添削例》呼び出しの土俵気迫の深呼吸

幸せに馴れて明日を疑わぬ

大野 登志子 (茂原市)

毎日が平和ボケで幸せが当り前で居ると、明日何が起るか想像の外だろう。原句の場合は意味が広く何を言いたいのかが漠然として絞り切れていない。確かに此れだけの文言でも分かる場合もあるが、もう少し句の目的になるものが欲しいところ。

《添削例》別れなど予想もしない絶頂期

裁判官になるのが嫌で裁かれる

富谷 清次 (山武市)

句としてはブラック的なユーモアが有って面白い。いよいよ裁判員制度も始まったが、正当な理由があれば断ることも出来るはず。さて、句の作り方としては川柳の基本は十七音数という韻律に従って作るのが本来だ。但し上五に限り熟語であるならば破調も認められるが原句は裁判官という折角の熟語に(裁判官に...)と余計な(に)を入れてしまっているのが惜しい。

《添削例》裁判員制度なるのが嫌で裁かれる

給付金元を直せば俺の金

小林 紀六 (船橋市)

「元を直せば」とあるが遣い方としては「本を正

せば」と書く方が正しい。だが句としては穿ちのある纏めで面白い。文字は分かっているようでも確認の為に辞書を引く習慣をつけておかれると良い。

《添削例》給付金元を正せば俺の力ネ

パチンコに親は熱中児は車内 野田 隆夫 (千葉市)

長生きも最高芸と羨まれ 神島 昌三 (市川市)

友来たる互いに皺を笑い合う 小川 稔 (いすみ市)

泥酔の大臣世界からの恥 本多 俊夫 (柏市)

グーグルを笑われている露店風呂 山岸 佳子 (我孫子市)

いっぺんに気分が晴れる孫が来る 高信 美代子 (茂原市)

日陰地の向日葵の首北回り 小川 和夫 (千葉市)

買い替えて地デジ楽しみ一つ増え 加瀬 彩子 (茨城県)

財布はたいて骨董を買ってくる 福永 優 (四街道市)

古稀過ぎて習うパソコン迷う指 松尾 克輔 (流山市)

福祉バス中学生に占拠され 森 風太 (船橋市)

水戸黄門悪も漫遊先回り 深津 国造 (船橋市)

退職の当座時間を持て余し 三須 四郎 (市川市)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

※7月20日までに到着したものの中から掲載しました。次回の締め切りは平成21年12月31日です。



だれもが簡単に縫える体験教室

おもしろ工場体験記

60分で縫える 夢の洋裁教室

佐藤貴美枝ニットソーイングクラブ

T シャツからワンピース、スー
ツ、ジャケットコートなど、
洋裁の未経験者でも60分で縫
い上げることのできる夢のような体験
教室。佐藤貴美枝ニットソーイングク
ラブの洋裁体験教室がそれで、全国に
約220か所の直営店内に設けられて
います。

ニットソーイングクラブは既製服作
りの技術を基本に生まれたもの。オ
リジナルの型紙は常に500型以上、
ニットの素材も500種以上を備えて
いることから、未経験者でも容易に生
地を裁ち縫うことができます。

また毎月5型、年間60型が新規に追
加されていますので、常に新しい生地
で新しいファッションを楽しむことが
できます。

千葉県内では船橋店（☎047-4
24-7668）のほか、柏店（☎0
4-7163-7098）、千葉店（0
43-225-1252）など23店舗
内に体験教室が設けられています。ミ
シン、糸などソーイングセットが一式
教室に揃っています。

同クラブは8月に創立20周年を記念
し、東京国際フォーラムAホール（5
000人収容）で「佐藤貴美枝ニット
ソーイングファッションショー」を盛
大に開催。出演作品も、3万人の会員
の中から選ばれた珠玉の作品250組
にのびりました。

■お問合せ

株式会社ニットソーイングクラブ
本 部／船橋市本町6-9-7
電 話／047-424-0213

■体験教室

午前教室 10:00～12:00
午後教室 13:00～15:00
定 員／いずれも各5名
費 用／材料費1,050円（消費税含む）
ご予約は本部または各店へ電話でお申
し込みください。



参加者それぞれが縫った衣服を展示

京葉銀行の税務相談会をご利用ください。税理士が個別にお応えします。

■お問合せ先

| 実 施 店 | 実 施 日 | 時 間 | 電話番号 |
|---------------|---------|----------------------------|--------------|
| 船 橋 駅 前 支 店 | 毎月8日 | 10:00～15:00 | 047-422-5501 |
| 本 八 幡 支 店 | 毎月16日 | | 047-378-2511 |
| 本 店 営 業 部 | 毎月18日 | | 043-222-2121 |
| 柏 コンサルティングプラザ | 毎月第2金曜日 | 10:00～12:00 13:00～15:00 | 04-7163-7781 |

★税務相談会は予約制となっておりますので、参加ご希望の方は実施店の窓口、またはお電話でお問い合わせください。
★実施日が銀行休業日の場合は、翌営業日に実施いたします。



あふれる活力を、 次のサービスへ。



お客様にもっと便利さを、そしてさらなる満足と信頼を。
私たちだからできるサービスを、次々とカタチにしていきます。
いま京葉銀行は、あふれる活力でネクストステージへ。



京葉銀行

〒260-0015 千葉市中央区富士見1-11-11 TEL.(043)222-2121(代)
<http://www.keijobank.co.jp>