

スポーツドクター卓球の障害

千葉大学大学院医学研究院整形外科 助教
落合信靖・文

卓 球

球はおののお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、小學生からマスターズに至るまで、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われます。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。

腰 痛

腰部の障害で最も多いのは、筋性の腰痛です。次いで、成長期に起ころる脊椎分離症（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が必要です。

学生からマスターズに至るまで、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われます。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。

膝関節痛

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ーンの役割となる軟骨）、膝の内側および外側々副韌帶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。

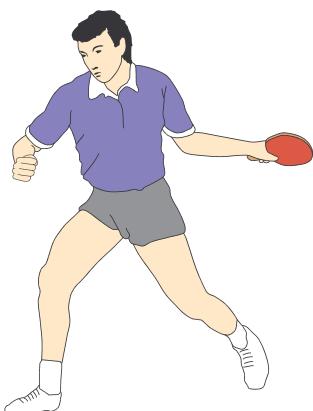
腰椎椎間板ヘルニアがあります。腹筋、殿筋による支えが弱いと背部の筋肉が強く働き、腰痛が発生します。また、股関節の固さがある場合、この固さを補うために腰に負担が生じ、腰痛の発生原因となります。腰痛に対しては、理学療法中心の治療となります。不良姿勢や股関節、脊椎の可動性が悪いことで、練習には必ず、筋力トレーニングを併用し、脊柱支持筋群の強化、特に腹筋の強化と背部から下肢筋群の柔軟性を高めが必要です。

肩関節痛

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）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。



治療・予防

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す。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マ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。

肘の故障は強烈なトップスピinnのボールに対して瞬間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、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つかり

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、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つかります。

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。

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

◆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

だし汁

小さじ2杯

酒

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、にんこ
くはみじん切りにしてⒶと合わせる

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の漬けだれに絡め、
しばづく

⑤ブロッコリーなどの茹で野菜を添
えて盛り付ける

高血圧について

高血圧の人は、一日の食塩摂取量を6g未満に

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も増加が懸念されています。

高血圧のほとんどは、遺伝体質の人々が肥満、運動不足、ストレスなどの良くないう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か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ょう。

食生活のポイント

(1)食塩の摂取ができるだけ減らしましょう。

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15g | 1.2g |
| | たらこ1腹 | 2.3g |
| | プロセスチーズ 三角1個 | 0.8g |
| | 沢庵3枚 | 1.3g |

- 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とする

- (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場合は量や油ものを控える
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
④アルコール類は適量に摂取しましょう
ビール500ml・日本酒一合程度
⑤塩分排泄効果のあるカリウムを補給
ビール五〇〇ml・日本酒一合程度
⑥カリウムは新鮮な野菜や果物、芋類に多く含まれます。
(5)食物繊維をしつかりとりましょう。
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できます。家族みんなで食事のとり方を注意合い、より良い生活習慣を身につけてましょう。

また、食事のほかに自分の体力に応じた無理のない運動を行うことも大切なことです。

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

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

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。Asamiさんは「見る人が元気になり、ついつい笑顔になってしまふ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（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。

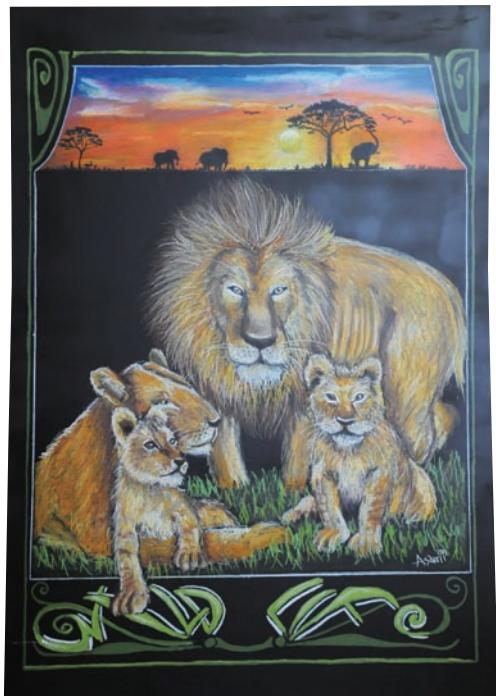
ヨークアートは、黒板に字を立体的に描くアートです。Asami（本名・近藤麻美）さんは、絵に魅せられて本場オーストラリアへ渡って修行した後、柏市や茨城県水戸市などで教室を開いています。また09年11月1日（日）から1か月間、柏市内で開かれる「JOBANアートラインかしわ」の中でライブペイントを行います。12月第1週目には、東京・代官山でグループ展を予定しています。

チ

ヨークアートは、黒板に字を立体的に描くアートです。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。



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がしたいと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、指の腹でのば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）をつけています。

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エ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っぷりと時間をかけます」とAsamiさん。「いか自分たち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た」と。

■ お問合せ

「チョークアート アトア」

☎ 080-5544-9375



オイルパステル



自宅のアトリエで制作するAsamiさん

オープニングカレツジ俳句 ◆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。作者のように、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 祈與(南房総市)

南房総では海女さんたちの漁が、今なお続いている。「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」

うしろ手の指何数う麦踏む子

という季語でも良いでしょう。

〈添削例〉九十の手習い樂し更衣

ひまわりや落書残る旧校舎 進藤 道子(千葉市)

かざ風に香りふるまう水仙花 見山 英作(いすみ市)

「かざ風」は風がやんと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つたのでしょう。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よう。

〈添削例〉風風に香りふるまふ水仙花

黒猫と目が合つてしまつた花の宵 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。「合つてしまつた」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ね。自転車の主はどこへ

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

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。「自転車ありぬ」と「が」を取つてみます。「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)

一人居の気ままな昼餉浅利汁 菊岡 博子(松戸市)

深緑やむくろじの花ひつそりと 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)

父母の碑に螢草群れにけり 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)

オープニングカレツジ 短歌 ◆選・指導 秋葉四郎

(歌人・「歩道」編集委員長)

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 会うたびに柱にするすたのしみの孫の背丈は急に伸びおり

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る。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。作者は入院によつて心懐かしく昔を偲ぶのである。三句に「來し」がいる。

◆添削例 入院の我の見舞いに來し姉妹三人母の面影を持

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、相當な歳月だがあるいは結婚以来といふことでもあろう。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ゐるのだ。作者の人柄、生活ぶりもしのばせる。四句は原作のままでよいが一案示す。

◆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ぬ。

◆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き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へ一気に伸びていると

遠ざかる車に兄の顔見ゆ寂しさ湛へ細くなりゐき

五十嵐 岩淨(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)

自家製の赤黄ミニ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ゴミ軽くもつ

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)

空見つつ晴れている間に草花をうえ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す

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燈の願い

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 瑞子(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。

オープニングコレクション 川柳

◆選・指導 平井吾風（柳人・県川連盟顧問）

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。文字は分かつ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ないと良い。

〔添削例〕給付金元を正せば俺の力ネ

ヘルニアでないたまるか梅の花

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つたものでないと分からんいらしい。原句も其のことなつ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今は今も昔も同じだ。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よ。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〕

深呼吸五回氣迫が満ちてくる

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つていてのが惜しい。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たり前で居ると、明日何が起ころか想像の外だろう。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つて面白い。いよいよ裁判員制度も始まつたが、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つて作るのが本来だ。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）を入れてしまつているのが惜しい。

〔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）

〔添削例〕元を直せばとあるが遣い方としては「本を正

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）

ゴーグルを笑われている露店風呂

山岸 佳子（我孫子市）

いつ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つてくる

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うちから掲載しました。
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、スリーブ、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。オー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（☎047-424-5668）のほか、柏店（☎047-163-7098）、千葉店（043-225-1252）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（500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組にのぼりました。

■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.keiyobank.co.jp>