

萬

B A N K I

亀

2025年3月

vol. 149



[特集]

ご縁を結ぶ 暮らしの修行



もくじ

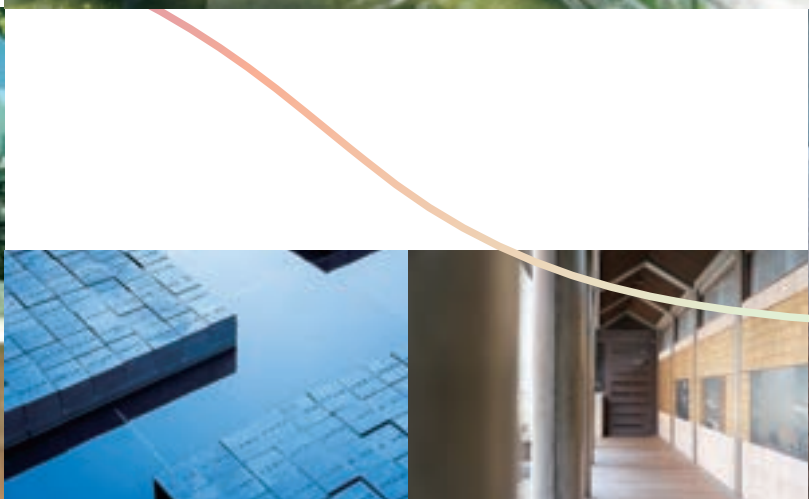
- 1 住職挨拶
- 3 **[特集]**
**ご縁を結ぶ
暮らしの修行**
- 7 真光寺ツアー
開催のお知らせ
- 8 輪島だより
- 9 暮らしをととのえる
お寺のおはなし
- 10 東長寺こども食堂
- 11 お知らせ
- 15 山内行事
- 17 東長寺基本情報/
読者のひろば
- 18 文由閣で聞きました

住職挨拶

檀信徒の方に声をかけていた
だく際、もっとも嬉しく思うのは
萬龜を楽しみに読んでいますと
いう言葉をいただく時です。とこ
ろが私の挨拶を楽しみにしている
などと聞くと、気恥ずかしいのと、
大したことも書いていませんから
恐縮してしまい、気の利いた対応
もできずに、大人げないなあと
反省もしています。特に隅々まで
目を通してくださっている方には
頭が下がると同時に、編集スタ
ッフと共に大きな喜びを感じて

います。前回号萬龜の片隅に、
文由閣に迷い込んだ龜の小さな
コラムがあったのですが、記事を
ご覧になられた方が来山され、
その龜を大切に育てたいという
申し出があり、嬉しく送り出させ
て頂きましたことは特にその喜び
を大きく致しました。

ここ数年、東長寺ではあまねく
全ての命に対し施しを行って
きたいと活動を進めています。が、
くだんの龜は檀信徒の方々が生
命を共に分かち合う取り組みに



繋げられるのではないかと夢を膨らませた出来事でもありました。

檀信徒の方にはペットと一緒に暮らしていらっしやる方が多数おられます。しかしある年齢になると、最後まで面倒を見られる心配になつてしまうというお話もよく耳にします。であれば檀信徒の方の有志のメンバーが或るコミュニティで繋がり、仮に自分に何かあつても東長寺で繋がった檀信徒の誰かがその命を引き継いでくれるという循環が生まれたらどうだろう。生命を繋げるお手伝いと、施しの喜びを共有できるんじゃないか。そんなことを考えさせる事柄でした。

最近、共感覚というものについて取り上げた書籍を手に取りました。数字に色がついて見えたり、音に色や匂いを感じたり、文字に性別を感じたりするという知覚現象で、ある一定の確率でそのような感覚を持つ方がいるのだそうです。しかし、共感覚を持つもの同士だからと言って、同じ数字に同じ色を感じるとも限らないようです。言われてみれば「あの人は橙色の雰囲気を持っていて」とか、「深緑なオーラを感じる」などと感じる方もいるのかもしれない。皆様にとって東長寺は何色に見えますでしょうか。私自身はいわゆる共感覚とは違いますが、2025という数字には精悍な美しさを感じます。一桁の数字の各三乗の和であるからだと、と言ってしまふと私の素性が明らかですね。

今年も皆様の大切な方々の安寧をお約束し、檀信徒皆様の御来山を願いたく存じます。山内一同皆様のお参りを心よりお待ちしております。合掌

東長寺住職 瀧澤遥風

縁を結ぶ 暮らしの修行

山内では坐禅や写経など、仏道修行に触れる様々な集いを催しています。ちよつと敷居が高そう……と参加しないままではもったいない！修行は、実践。あたまで考えすぎず、まずは行動してみませんか？

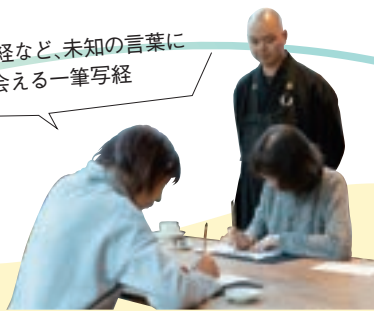
何故、日々の暮らしが「修行」になるのか

曹洞宗では、坐禅だけではなく食事や入浴などの身繕いや掃除に至るまで日々の修行と捉え大切にしています。それは「悟りを得たい」「やればやるほど偉い」と成果を求めて行っているのではありません。すべての修行の元となっているのは「お釈迦様だったらどう行動するか？」という考えです。ひとつひとつの行動をお釈迦様に倣えば、それは自ずと悟りの姿。これを、道元禅師は修証不二（しゅしょうふに）という言葉で示されました。修は修行、証は悟りのことを示し、修行と悟りの間にはへだたりにないといっています。



来てくださった皆さんで椅子坐禅を体験！

禅語やお経など、未知の言葉に出会える一筆写経



寺カフェ

お茶を手に、お坊さんと一筆写経や椅子坐禅を体験

法話の時とは違ったリラックスした雰囲気、お坊さんとおしゃべりできる「寺カフェ」。この日担当していた磯海師に、どんな話題でもよいのでしょうか？と尋ねると「もちろんです！」と一言。「私たち僧侶も皆さんとの会話を通して学びがあるし、何より来ていただけるのが楽しみなのです」そこへ、近所に住むという小学生の男の子がお母さんと一緒にやってきました。男の子もお坊さんの磯海師も、お互いに始めは少し緊張気味。でも最後は「また遊ぼうね」といつこり言葉を交わしていました。

寺カフェでは、参加者もお坊さんも、会話の修行をしているのかもしれない。

「寺カフェ」は、ひとつきに2回 不定期で開催中! 今後の日程・参加方法は13ページをご覧ください



帛紗さばきも練習します



丁寧に点てたお茶を囲んで

テーブル茶道

文由閣の1階、和やかな挨拶のあと「テーブル茶道」の会が始まりました。先生をつとめているのは東長寺職員の佐久間さん。まずは参加者が4人ずつ亭主と客の役目にわかれ、お茶の準備が始まります。茶道は初心者という方も、先生の手引きで帛紗を畳みお椀を温めていきます。少し複雑な動作もあり真剣だった表情が、お茶をいただくとうつと和らぎました。

「ありがたいことに、ご参加の皆様が新しい方を誘い合い、リピートして下さっています。希望者が増えてきたので、今後は夕方の会も増やす予定です」と佐久間先生。茶道の魅力を尋ねると「自

分と向き合えるところです。季節を感じ取ってお菓子を選んだり、体調と向き合ってお湯の温度を変えたり。覚えるのが少し難しいお作法もあるけれど、単純な楽しさや見た目の美しさだけではない側面がある。それがいいんです」

季節の花を使い 春夏秋冬に開催する テーブル華道も 人気です！



テーブル茶道と同様に佐久間さんが先生をつとめます。「皆さんで同じ花材と器を使って取り組むのに、見事に異なるものが仕上がります。まさに個性ですね」(佐久間)生けたお花はお持ち帰りできるように準備しています。ご予約の上、ご参加を！(日程は14ページをご覧ください)



最近、着ることが少なくなった和服を装う機会として楽しまれている方もいらっしゃいます。

「テーブル茶道」は、ひとつきに1日開催中! 4月より夜間クラスも追加! 今後の日程・参加方法は14ページをご覧ください

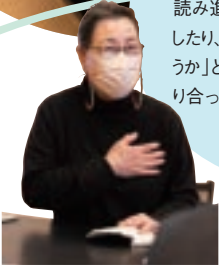
「書くひと」「も」読むひと」「も心をとめて

写経の会

お経の会



「遺教経」は
釈尊が涅槃に入る前に弟子たち
に語った最後のことば。少し
読み進めたら難しい内容を補足
したり、「これってどういうことでは
うか」と自分たちに置き換えて語
り合ったり。積極的な読書の会
となっております。



書き上げた写経はお持ち帰り
いただき、年の終わりの納経式
の際にお寺でお預かりしお焚
き上げしています。



一人で読書しても、頭に入っ
てこないということがあります。お
経に関する本なら、なおさらかも
しれません。現在お経の会では「遺
教経を学ぶ」という本を取り上げ、
参加者で音読しながら読み進めて
います。「声を出して読む。これ
が記憶に良い効果があるんです。
さらに、その声も耳にも入って
くるともつと定着しやすくなりま
す」と講師の瀧澤さんは言います。
そんなお経の会の隣の部屋で
は、写経の会の皆さんが黙々と般
若心経を写経していました。必要
な道具はすべて揃っており、ご自
分のペースで書いて大丈夫。文字
の良しあしなどの評価や朱入れも
ありません。「一年初めに写経と
向き合いたくて」「家族が亡くなっ
たので」など皆様思い思いに参加
されています。毎月参加している
という方は「写経は心がとても落
ち着くんです」と穏やかな表情で
筆を置きました。

「写経の会・お経の会」「坐禅会」は、ひとつきに1回 開催中! 今後の日程は13ページをご覧ください

仏教文化講座にも登壇している 深澤亮道師に聞きました!

Q お寺に来られない時も
家でできる修行ってありますか?

A 修行と日常は
境目があるものではありません
むしろ家でやってみましょう

自分から出る音に気をつける

まず、私が普段の生活の中で心がけてい
るのは、自分から出る音に気をつけること
です。足音、食器の使い方、扉の開け閉め、
話し声。思わぬ音が鳴ってしまう時は、
その瞬間に別の考え事をしていた、いわば
過去や未来に自分がいるわけで、「今」に
いない。逆に音に気を付けている時は、今
この瞬間を生きているということになる。
これはおそらく、気づいた瞬間にすぐでき
る作法、修行ですね。

「ながら行動」をしない

もうひとつは、1つのことに集中するとい
うこと。すなわち、同時に2つのことを
するような「ながら行動」をしない。

例えばご飯を食べている時、テレビを見
ながらだと、五感を処理している脳はもう
パニック状態なわけです。テレビの方に目
が向いているので味を感じず、ただ飲み込
む動作になってしまう。なので、食事の際

思考も行動も手放して

坐禅会



曹洞宗の坐禅は、壁に向かって坐ります。風がガラス戸を揺らす音や遠くの道路から響く車の音だけが お堂に漂います。



坐禅にまつわる言葉

ざふ
坐蒲

坐禅用につかう座布団。

きんひん
経行

坐禅の合間に堂内を静かに歩行すること。

きょうさく
警策

坐禅の時、眠気を覚まさせるのに肩を打つなどする、平たい板。東長寺の坐禅会では使いません。

土曜日の夕方。すこしだけ灯りを落とした静かな本堂に、坐蒲をもった参加者が集まり始めました。坐禅の会のはじまりです。欠かさず参加している方もあれば、今日が初めてという方も。初めて参加するときや、久しぶりの坐禅で不安なときは、お坊さんがいますから作法を教えてもらいましょう。担当するお坊さんによって、坐禅の教え方に個性があり、坐る時間の長さも様々です。坐禅の間はお坊さんが合掌やお辞儀のタイミングを声やお鈴で、坐禅の開始と終了を鐘でお知らせします。携帯電話やタブレットを手放して、まずは心静かに坐ってみましょう。

お坊さんのお話をじっくり聞く「仏教文化講座」次回6月1日開催！ 詳しくは11ページをご覧ください

お話を伺ったのは…



深澤 亮道師

フリーランスの僧侶として教義を伝える活動「禅活」を主催。実践的でありながらわかりやすく穏やかな指導でご縁をつないでいる。今年、3月1日の仏教文化講座にも登壇。

は食べることに集中する。ただ、どうしてもテレビが寂しさを紛らわすような場合もありますね。そんな方には、最初の三くちでもいいからテレビ無しで味わってみませんか、とお伝えしたいです。

日々繰り返し習慣化することで徹底的に「今を生きる」という修行

日常の中においては食事・着るもの・行動など、毎日違ってくることに溢れていて、実はその選択1つ1つが私たちの苦しみを作っていることが多いです。修行道場はそうしたものが一切ない。朝起きる時間も、坐禅する時間も、その動作すべても決まっています、習慣化されています。

一方で人は毎日繰り返し返されていくことに飽きを感じてしまう。マンネリがネガティブなものとして捉えられるんですね。それで刺激を求めます。それが「幸せ」なのだと思った認識をして。また人はお金や物質的な豊かさなど「積み上がっていくもの」に幸せを求めてしまいます。でも仏教においての幸せの定義は、どちらかと言うと積荷を下ろし、手放していくほうです。

日常に刺激は多少必要かとは思いますが、けれども日々の生活の中で、ただ毎日繰り返し返す。そういう幸せがあつていい、と私は思っています。



真光寺 山内空撮

美しい里山の樹林葬墓地

真光寺ツアー

開催のお知らせ

日帰り

要予約

千葉県・袖ヶ浦にある真光寺を訪れる

日帰りツアーを開催します。

木々や草花に囲まれた自然豊かな敷地を

猫たちがバトロールする猫寺でもある真光寺。

動物や自然を愛する方にぴったりの東長寺コラボ寺院へ

ご家族やご友人と誘い合い、この春訪れてみませんか？

開催日：4月16日(水) 参加費：10,000円
 定員：限定20名様 参加方法：事前予約(下記電話またはメール迄)

ツアーの特徴

- 貸切バスで都内から出発する日帰りツアーです
- 結の会 分骨埋葬地を含む真光寺山内をじっくり見学します
- 広々とした坐禅堂にて坐禅体験。里山の音を感じてください
- 岡本住職の法話とご昼食付

スケジュール

日帰り	東長寺(集合9:00) = 10:30~14:30 千葉県袖ヶ浦・真光寺 (岡本住職の法話、境内と東長寺結の会の樹林葬地見学、 昼食、坐禅体験) = 海ほたるPA(休憩) = 東長寺(16:30頃着)
-----	--

※上記スケジュールは現地事情により前後したり、変更となる可能性があります。
 ※ご予約後、参加者には別途旅の詳細をお送りいたします。

旅行代金に含まれるもの：往復貸切バス代(東京駅発着)、食事代(昼食1回)、旅行保険
 旅行代金に含まれないもの：集合地及び解散地からご自宅間の交通費、ご自身で購入される
 お飲み物、お土産など

〈旅行企画・実施〉株式会社ビーエス観光

当ツアーのお申込み・お問い合わせ先はこちら

電話 03-5315-4015 (文由閣・結の会事務局直通)

メール toiwase@tochoji.org

東長寺が地方寺と コラボする理由

「死後は自然に還りたい」という人々の思いを受け止めつつ、樹林葬によって地方寺院と人の交流が生まれることで周囲の山林や自然環境が保全・再生されていくことを理念にスタートしました。



「結の会」のお寺へ 訪ねてみませんか？

結の会の特徴は、都会にある参り墓と自然に包まれた樹林葬による祀り墓を組み合わせ「両墓制」にあります。当山では、皆様にこの2つの生前墓を積極的に行き来していただきたいと考えています。樹林葬協力寺は袖ヶ浦の真光寺と、気仙沼の清涼院。ぜひ実際に現地を訪れご縁を育んでください。そこで生まれる環境への慈しみ、地域との交流が個人に留まらないエネルギーになると信じています。

真光寺は、縁の会黎明期より東長寺を支えてくださり、住職としてもおつとめいただいた岡本和幸住職のお寺です。また、結の会樹林葬の分骨先であり、人生の大切なパートナーであるペットと共に眠れるお墓もあります。このツアーはペット共葬や樹林葬に興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。身近な方とこの機会にご参加ください。

ペットと眠れるお墓や樹林葬に惹かれる皆様のご予約をお待ちします



秋開催
予告

もうひとつのコラボ寺院 宮城県気仙沼「清涼院」を訪れるツアーもこの秋開催予定!

輪島だより

お互いを思い、ともに歩むための

vol.4

東長寺は輪島屋善仁を
応援しています

山内各所のしつらえや、お位牌制作を手がけてきた「輪島屋善仁」。復興に向け歩む同社の一助となるよう、様々な支援活動をお寺で行っています。

カラーお位牌が届くまで

「輪島で作っている」と聞いて驚く方もある結の会のカラーお位牌。震災後、輪島の職人たちは、余震や雨漏り、復興に向けた解体工事の振動に舞う埃と日々戦いながらひとつひとつつくりあげお寺に届けてくださっています。



カラーお位牌

2年前に定番だった黒1色から8色に増えたお位牌。現在は黒以外の色を選ぶ方がほとんどとなりました。「黒から塗替えをしたい」「ご自宅用のお位牌を注文したい」とのご相談もお受けしています。

繊細な漆に影響する町の変化

輪島塗はひとつの作品を、製作工程ごとに専門の職人が担当しチームワークで仕上げるのが大きな特徴です。カラーお位牌の場合、最初に木製の本体に黒漆で塗りをかけ、表面が滑らかになるようにしっかりと研ぎます。その後、カラー漆を塗り、じっくりと養生（乾燥）させてからお位牌の形に組み立てて、いよいよ戒名を書き込みます。それぞれの行程で、塗り・研ぎ・組み立て・蒔絵など職人の手から手へとリレーをつなぐようにしてお寺に届けられています。

カラー漆を塗る「上塗り」は特に神経を研ぎ澄ます工程です。漆が乾かないうちに小さな埃ひとつでも付いてしまうと、その部分が盛り上がりでこぼこになってしまふのだとか。本来はエアコンや扇風機も厳禁という密閉した上塗り専用の部



カラーお位牌の制作

の、気苦労は絶えないようです。

予期せぬ雨漏りや町の瓦礫を運び出すトラックの振動。さらに繰り返される余震は、せつかく綺麗に塗りあげ乾燥中の品々を転倒させたり、思わぬ埃を巻き上げて塗り直しを余儀なくされることも。

「いま工房の周りは倒壊した家屋がようやく撤去されました。職人連中にしてみると、家が1軒無くなっただけでも風当たりが変わるとか、湿度、日当たりが違ふ...と申しております」と、お寺に毎月お位牌を届けてくださっている輪島屋善仁の職員さんは語ります。カラーお位牌の向こうには、輪島の職人たちの奮闘が隠れていました。

屋で職人がひとり集中して作業します。震災後は、大きく被害を受けた工房になんとか仮の作業場を確保したものの、

器によってはその数124つを超える

輪島塗の工程例

- 木地 土台となる木材を切り整える
- ↓
- 下地 地の粉による堅牢さを加える
- ↓
- 中塗り 塗り、乾かし、研ぐ
- ↓
- 上塗り 塵一つ無い作業で艶やかに
- ↓
- 加飾 呂色・蒔絵・沈金で華やかに

※カラーお位牌は仏具なので、器類とはまた異なる工程にて仕上げています

4月開催
予告

輪島塗でいただく精進料理の会

見て触れて、味わって
楽しみながら輪島を支援しましょう

お箸、お椀、お膳にいたるまで輪島塗にて召し上がっていただく精進料理の会です。四季一巡りし、5月以降は別の支援のかたちを模索中です。どうぞご予約の上ご参加ください。参加費の一部を輪島屋善仁復興のために寄付いたします。

開催日：4月29日(火・祝) 11:30より受付
会費：12,000円(内、1万円を寄付いたします)
定員：限定16名様
会場：本院書院(椅子席となります)
参加方法：お電話にてお早めにご予約ください

☎ 03-3341-9746

開催済 チャリティーイベント報告 輪島塗精進料理の会

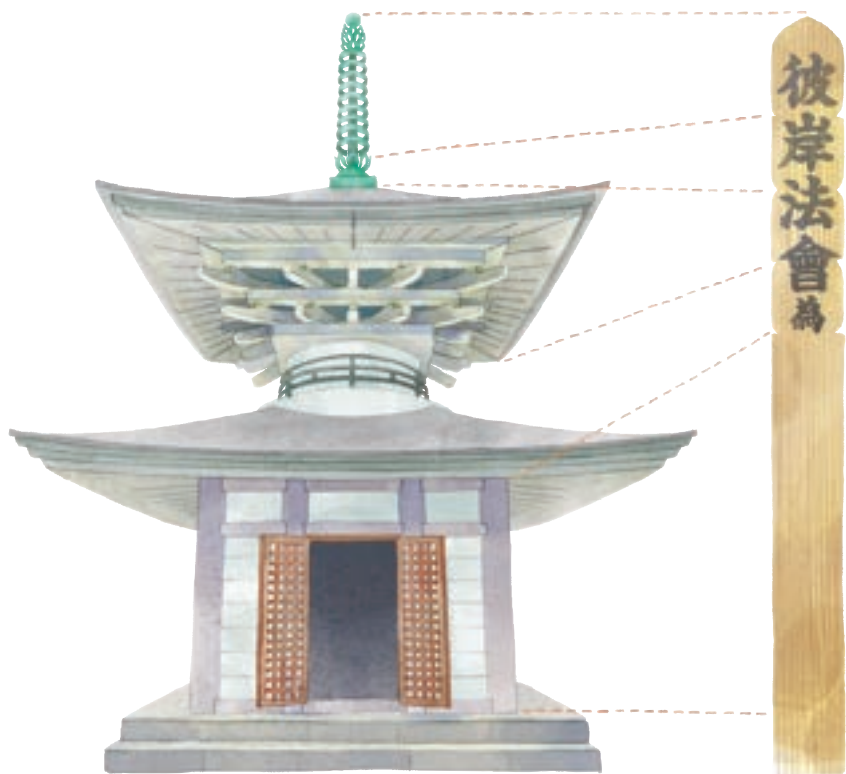


7人の方がご参加され、1月31日に開催しました。普段はお正月に飾る輪島塗の角樽も間近にご覧いただきながら、冬の献立を召し上がりいただきました。

暮らしをととのえる

お寺のおはなし

手紙のように御とうばを



塔婆の語源はお釈迦様のお骨を納めた仏舎利塔「トゥーバ」です。供養を表す塔の形は、日本に伝来する中で五重塔や多宝塔のような建造物から、木製の塔婆へと変わっていきました。実は東長寺の多宝塔もお塔婆も、同じルーツなのです。

塔

婆って一体何なのでしょう
か？とお尋ねを受けるこ
とがあります。少し唐突かもしれ
ませんが、亡くなった方への「お手
紙」と考えてはいかがでしょうか。

手紙は挨拶や感謝などの思いを
伝えるもの。また、手紙をしたた
めているとき私達の心の中には、

自ずと相手のことを思い出し、親
しく思う気持ちが沸き起りま
す。親しい故人の死と向き合うの
が辛いとき、相手に手紙を送ると
思うことで、遺された心を癒やす
力が塔婆にもあると思うのです。

* * *

手紙は友人や知り合いでも交
わし合うものですが、塔婆も同様
で、故人を思う気持ちがあれば、
どなたが施主になってもよいので
す。実際に東長寺では、多くの方
が故人との様々な縁を理由に、
血縁で無くとも御とうばを立てて
おります。例えば、かつての上司
であった方のために、毎月御とう

ばを申し込まれる方もあれば、教
師だった方へ教え子同士が「生徒一
同」という名前で立てられたこと
も。その様子は故人にむけてそっ
と手を振り挨拶を送っているかの
ような、あたたかさがあります。

* * *

お釈迦様は「塔婆を立てるその
場が、発心、修行、菩提、涅槃
の道場なり」といわれました。そ
れゆえに、塔婆は施主の善行を
象徴するものとされています。
春彼岸会法要では毎年沢山の塔
婆があがります。善行を心がけ
るお彼岸のころ、故人を偲び、
その生き様を手本として轍わだちをた
どり、塔婆を立てていただきた
いと思います。外出が難しいと
きなど、やむなく法要を欠席す
る場合に塔婆だけ申し込まれた
時は、法要が始まる時間になった
頃、お寺から離れた場所でも心
静かに手を合わせてご供養いた
しましょう。



とうちょうじ しょくどう 東長寺こども食堂



子連れの方ならどなたでもご利用いただける、食事の場と、遊び、学びの場を提供するためにボランティアスタッフが運営しています。

こども、そして保護者にとっての居心地のよい場所であることを大切にしています。

※詳しくはお電話またはInstagram、Facebookよりお問い合わせください。

Instagramは
こちら！



Facebookは
こちら！



思いやりと交流で つながるエネルギー

12月22日、前年に続いて、地域にお住まいの方が少し早いクリスマスケーキをプレゼントしてくださいました。他にも、ボランティアの方から新品のオーナメントたくさんいただき、きれいな飾りの選び放題はとっても楽しく、昨年最後のこども食堂もあふれる笑顔で締めくくりました。年が明けたら、群馬昭和村の農家・

あすなる工房さんが低農薬のほうれん草とりんごをたくさん送ってくださいました。りんごは別の農家が超低農薬で育てたものだそう、あすなる工房は日頃から自分たちが作る野菜でこども食堂にできることを考えてくださり、地域の若手農家さんにその輪を広げています。近頃では地元のこども食堂ともつながりを持ち、新たなコミュニティを作り始めています。檀信徒の皆様からのご寄付や、ボランティアの皆様のお力添えによって活動を続けておりますが、地域の方にも目をかけていただき、気にかけてくださる遠くの方が、私たちとの縁をきっかけに地元でも新たな動きを連鎖させていくなんて……。世の中全体もこのようなやさしさに包まれることを願って、2025年も交流を大切にしながら、安心安全なこども食堂を続けていきたいと思えます。

ボランティア募集 ご連絡先

電話

03-3341-9746

メール

ayakot@tochoji.org

担当: 金剛地(こんごうち)・松村

こども食堂開催日

3月 4日(火)・16日(日)

4月 13日(日)・22日(火)

5月 13日(火)・25日(日)

6月 10日(火)・22日(日)

こども食堂にご賛同いただき、ご寄附くださった方々

阿野給美子様、石津仁司様、樋口文子様、小野良子様、久武博子様、木山邦江様、匿名ご希望24名様
皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。郵便振替口座へご寄付の際に、ご芳名を記載させていただける方は是非ご一報ください。

東長寺が活動を応援している「フェローオーケストラ」は音楽を通じて、こどもたちに多様な学びを届けている有志の楽団です。同オーケストラが運営している「コンパーネラムジカ」は、こどもたちが楽団の仲間と一緒に様々な楽器に挑戦するお稽古の場所として、文由閣を開放しています。弦楽器・管楽器など高価な楽器を賛同者の寄付によって無償で貸し出ししており、東長寺の檀信徒様からお預かりした楽器も活躍中です！

東長寺のSDGs 文由閣に流れる こども達の楽器の音色

引き続き、お米や食品、またはお米券や余っている商品券などを募集しております。尚、ご送付の際は、お手数ですが、内容・日程等を、事前にご連絡いただけますようお願いいたします。また、「こども食堂宛に寄付金を送金したい」という有り難いお声を受けて、振込口座を開設しています。

● ゆうちょ銀行(郵便局)から振り込む場合

[口座記号番号]00160-1-768735

[口座名称]トウチョウジコドモシヨクドウ

● 他の銀行から振り込む場合

[銀行名] ゆうちょ銀行 [店名] 〇一九(ゼロイチキュウ)

[店番] 019 [口座番号] 当座0768735

[口座名称] トウチョウジコドモシヨクドウ

こどもたちが音楽発表会を開催します。ぜひ応援に来てください
詳細は11ページをご覧ください

[問い合わせ] 03-3341-9746 東長寺(担当:金剛地)

東長寺では、持続可能でよりよい世界を目指しながら「誰一人取り残さない」という国際目標「SDGs」の実現に身近なことから取り組んでいます。このページでは、こども食堂の活動を中心に、その他のSDGsアクションをご紹介します。

お知らせ

京都の福祉施設 工事が始まりました

前回の萬亀でお伝えした京都の高齢者福祉施設の工事が開始されました。
施設の詳細を今後も紙面で紹介していく予定です。



京都での工事の様子

本堂を舞台に子どもたちが演奏する コンパーネラムジカ 演奏発表会への誘い

子どもたちがオーケストラの一員となつて、楽器演奏に挑戦する「コンパーネラムジカ」。発表会に向けてこの一年間取り組んできた曲を演奏します。子どもたちの晴れ舞台、ぜひ応援に来てください！

日時…3月9日(日)16時45分開場
／17時開演
会場…本堂
参加方法…お電話にてお申し込み
ください(参加費無料)
03-3334-1974

春彼岸のお参りは 「ものめぐり市」も お楽しみに

檀信徒の皆様から寄せられた「誰かに使ってほしい魅力あるモノ」を、次の使い手につなぐバザーです。春彼岸法要会やお墓参りと併せてぜひお立ち寄りください。

日時…3月17日(月)～23日(日)
10時～16時
会場…文由閣3階

葬儀合同説明会を 開催いたします

ご家族やご自身がなくなったとき、残された人は悲しみの中、葬儀の手配など短時間で決断しなくてはなりません。この会では、事前に用意するべきことや、お寺の葬儀の流れ・形式をスライドを用いてご説明いたします。葬儀のお悩み、ご相談も個別に承ります。

会場…文由閣3階にて
日時…4月18日(金)・19日(土)14時～
参加方法…お電話にてお申し込み
ください(参加費無料)
03-3334-1974

ぜひご参加を！

仏教文化講座

テーマ…「仏さんの教えくやさしい生き方」

講師…伊藤仙峰師

(秋田県安養山光明寺／萬休山曹溪寺住職)

秋田のお寺からよもやま話。

仏さんの教えにむずかしいことはありません。

暮らしの中からお話ししましょう。

【講師のご紹介】

1963年生まれ、元東長寺執事。駒沢大学へは東長寺に住込み通学。平成元年の400年記念事業(新伽藍計画)に携わる。若き日の先代住職のもと、縁の会黎明期を支えてくださった方のおひとり。

予約不要 参加費…無料 場所…本院地下「羅漢堂」

時間…16時30分開場／17時開講
※4月・5月は休講いたします。

精進料理シリーズはこれにて区切り チャリティー 輪島塗でいただく 精進料理の会

四季ごとに開催してきた「精進料理の会」を少し早めの初夏の食材にて4月にも開催します。輪島塗本膳のあたたかな漆の肌合いをご体験ください。

永平寺で精進料理をいただくツアーを
6月開催に向けて企画中です！

会場…本院書院 ※椅子席です
日時…4月29日(火・祝)11時30分受付
会費…1万2千円(内、1万円を
輪島屋善仁へ寄付致します)
参加方法…お早めにお電話にて
お申し込みください
03-3334-1974

開催済 山内行事のご報告

■ 懺悔会・餅つき(12月28日)

今回より懺悔会の打ち出しが11時に変更になりました。法要には檀信徒に限らず、お餅つきを搗きにいらした人もご参列され、ご一緒に一年間の行いを懺悔し、来たる一年の災障消除をお祈りいたしました。引き続き行われたお餅つきも、ちょうど土曜日だったこともあり、コロナ以前を思い起こすような賑わいでした。搗き立てのおもちは150食以上ご提供いたしました。



多くの参加者で賑わった山門のお餅つき

■ 歳末法要・除夜の鐘・年始法要(12月31日・1月1日)

大晦日には除夜の鐘を撞き、多くの方々と新たな年の訪れを迎えることができました。また、引き続き行われた年始法要及びついでに法要にも大勢の皆様にご参列賜り、共に手を合わせ、皆様のご多幸と世界の平和をご祈念いたしました。



元日のついでに法要

■ 大般若祈祷会(2月11日)

「大般若経六百軸」を転読して、皆様の諸願成就・災障消除・所縁吉祥をご祈禱いたしました。法要の後には、吉福社中さんによる「福の神神楽」をお楽しみいただきました。

チョコ募金のご報告

年末年始のお墓参りの折などにお求めいただきまして、今年も30セットすべて完売いたしました。皆様のご協力により感謝申し上げます。お預かりした6万6千円と、東長寺ボランティア会より3万4千円を加えた総額10万円を、NPO法人「日本イラク医療支援ネットワーク」に寄付させていただきました。

みなさんありがとう！ 亀の結ちゃん 新しいお家へ

前号の萬亀「読者の広場」にて飼い主募集をした文由閣の迷い亀「結ちゃん(メス)」ですが、早々に複数の方々よりお申し出をいただき、最初に連絡をくださった方のもとへ無事に引き取られていきました。いまは他の亀仲間とともに暮らしているそうです。結ちゃんを気にかけお世話くださった皆様、ありがとうございました！



添 菜 単

香取美佐子様(雑巾たくさん)
堀江洋子様(雑巾たくさん)
生方組様(新米、カレンダーたくさん)
匿名ご希望 2名様(タオルたくさん)
誌面をもって深くお礼申し上げます

2025年より新たに開始! /

奉賛金窓口 ご報告と御礼

すでに多くのサポートをお寄せいただき
ありがとうございます!

前号の萬亀が届くや否や、続々とご奉賛いただいております。皆様のおもいやりとご厚意に、心より感謝申し上げます。身に受けるご恩にふと気づき、感謝が湧き上がったとき「自分にできることで誰かに恩をお返ししよう」と行動することを、仏教では「報恩」と呼んで大切にしています。報恩は恩の循環。皆様からいただきましたご恩に感謝し、日々皆様の安寧のために真心を込めておつとめしてまいります。

ひきつづき、どうぞよろしくお願いいたします!

振込先 口座名称 トウチョウジ

● ゆうちょ銀行(郵便局)から振り込む場合
[口座記号番号]00180-8-674587

● 他の銀行から振り込む場合
[銀行名]ゆうちょ銀行 [店名]〇一九(ゼロイチキョウ)
[店番]019 [口座番号]当座0674587

集まる・学ぶ

寺のあるくらし

ひと月に1度、お寺で過ごす予定を入れてみませんか。
新しい出会いや気付き、ちょっとした学びを探しに、ぜひお寺へお越しください。

※印の付いた教室・同好会に新規参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください

仏教に触れる 集いとイベント

【坐禅会】

坐禅は、曹洞宗にとって最も大切な基本的な修行です。初めての方も、お坊さんと坐禅してみましよう。

参加費・・・お布施(300円程度)

場所・・・本堂

開催日・・・3月15日(土)

4月19日(土)

5月17日(土)

6月21日(土)

※月一回開催となります。

時間・・・17時30分より

※従来の18時開始から、時間が変更になりました。お間違えないようご注意ください。

【写経の会／お経の会】

般若心経を丁寧に書き写していく写経の会と、仏教の本を読み上げて学ぶお経の会の2つを同時開催しています。

参加費・・・各会千円

場所・・・本院書院

開催日・・・3月21日(金)

4月18日(金)

5月16日(金)

6月20日(金)

時間・・・11時より

※写経の会、お経の会は別々の会となります。最初に合同でお経を読んだから、各会に分かれます。



お経の会の様子
皆で読むから発見があります。はじめての方もどうぞお越しください。

【仏教讃歌を歌う会】

仏教の教えを知る「仏教讃歌」を合唱形式で歌う同好会です。

参加費・・・2千円

場所・・・本院カフェきあん

開催日・・・原則第三金曜日

時間・・・14時より

※先生のご都合で、第三以外の金曜日になる場合もあります。

【寺カフェ】

お茶やコーヒーをいただきながら、東長寺にとめるお坊さんたちと交流しましょう。開催中は好きな時間にお越しください。

予約不要

参加費・・・飲み物300円など

場所・・・文由閣1階ロビー

開催日・・・3月6日(木)・24日(月)

4月3日(木)・21日(月)

5月30日(金)

6月5日(木)・27日(金)

時間・・・15時から閉門迄

連絡先・・・結の会事務局

※御葬儀が入った場合など、中止になる場合がございます。当日お電話にてご確認ください。

各種教室と同好会

※以下の会は休会いたします。
お掃除ボランティア、そば打ち同好会

【ヨガ】

ヨガの呼吸、アーサナ(ポーズ)、瞑想をバランスよく取り入れた「ハタヨガ」のクラスです。ストレッチやセルフマッサージなども行います。ヨガの経験を問わず、適度に身体を動かし伸ばすことで、運動不足の解消や疲労回復をしたい方へおすすめです。

事前予約制(お電話にて1週間前迄)

参加費・・・千500円

場所・・・文由閣5階慈嶽堂

開催日・・・3月22日(土)

4月26日(土)

5月25日(日)

6月21日(土)

時間・・・10時30分から11時45分迄

定員・・・8名参加者4名より催行

※お手数ですがヨガマットをご持参ください。100円ショップなどで販売されているものでも十分です!

【太極拳】

深い呼吸とともに、ゆったりとした動きの中から、体軸を整えていきます。年齢を問わず、生涯を通じて楽しむことができます。

参加費… 300円

場所… 文由閣 3階講堂

開催日…

3月5日(水)・12日(水)・26日(水)
4月2日(水)・16日(水)・23日(水)
5月7日(水)・14日(水)・21日(水)
6月4日(水)・11日(水)・18日(水)

時間… 10時30分より

【碁縁の会(囲碁)】

静かな空間に碁を打つ音が響く、集中と交流のひとつとき。

参加費… 無料

場所… 本院 カフェきあん

開催日… 3月13日(木)・27日(木)
4月10日(木)・24日(木)
5月8日(木)・22日(木)
6月12日(木)・26日(木)

時間… 12時30分より



碁縁の会の様子

文由閣サロン

いずれも文由閣1階にて開催します

【お習字教室】

毛筆・硬筆どちらでも基礎からしっかり学べます。はじめての方も気負いなくご予約ください。経験者の方は上達に合わせたお手本に取り組みます。

事前予約制(お電話にて1週間前迄)

参加費… 2千円

開催日…

3月10日(月)・17日(月)・24日(月)
4月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)
5月12日(月)・19日(月)・26日(月)
6月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)

時間… 18時30分から20時迄

定員… 8名(参加者1名より催行)

連絡先… 結の会事務局

※遅めの開始時間に変更しました。

お仕事帰りなど、ご参加ご検討ください。



教室の様子を18ページで紹介しています。ぜひご覧ください。

【テーブル茶道】

流派にとらわれず、お茶を点ててみましょう。道具の用意もごさいます。4月より夜間クラススタート!

事前予約制(お電話にて1週間前迄)

参加費… 3千円

(お茶、季節のお菓子付)

開催日… 3月18日(火)

4月8日(火) 夜間クラス増設

5月20日(火) 夜間クラス増設

6月17日(火) 夜間クラス増設

時間… 14時30分から16時迄

夜間クラス 18時から19時30分迄

定員… 8名(各回3名より催行)

※お気に入りのお道具があれば、ご持参ください。

【テーブル華道】

四季の草花で、暮らした彩りを添えましょう。道具、花の用意もごさいます。

事前予約制(お電話にて1週間前迄)

参加費… 3千円(花材費込)

開催日… 4月15日(火)

時間… 14時30分から16時迄

定員… 8名

※使い慣れた生花鉢をお持ちの方はご持参ください。

※春夏秋冬毎の季節開催です。

【リブウェル・サロン】

今をよりよく生きるために、人生の終わりの時について前向きに学びましょう。

事前予約制(お電話にて当日前迄)

参加費… 無料

時間… 10時から12時迄

(個別相談を含む)

定員… 10名

連絡先… 結の会事務局

開催日とテーマ…

4月8日(火)「エンディングノートの書き方講座」

4月22日(火)「相続不動産と保険の活用」

5月13日(火)「ロングステイの楽しみ方」

5月27日(火)「後見制度と家族信託」
〜一人ひとりに最適な相続対策〜

※3月・6月の開催詳細は結の会事務局にお問い合わせください。
※その他セミナー情報などについては萬亀同封のちらしもご参照ください。

ご来山の際は
文由閣で
ひとやすみ





山内行事

2025.3月—6月

ついでに法要

【日時】4月1日(火)・

5月1日(木)・6月1日(日)

各日、18時30分開始

毎月ついでにたちにおつとめする、その月に亡くなられた方を偲び供養する法要です。読経では戒名を讀み上げ、参列の皆様で水の苑に燈明を流す「萬燈供養」をいたします。檀信徒のみならずどなたでも参列いただけますので、故人とゆかりのある知り合いの方やご友人もぜひお誘いください。

授戒式

【日時】6月1日(日)

お釈迦様より伝えられた戒律を授かり、仏弟子となる儀式です。縁の会・結の会会員で未授戒の方を対象に厳修しています。また授戒されていない方で参列ご希望の方はご連絡ください。すでにお申し込みを頂いている方には詳細を追って別送にてお知らせいたします。

授戒式(昨年4月の様子)

春彼岸会

【期間】3月17日(月)～23日(日)

春分の日を中日とし、前後3日間を合わせた計7日間が彼岸会の期間となります。ご先祖を供養する期間として、お墓参りや善行を心がけましょう。

●お墓参りは、本院・文由閣いずれも開門時間内にお参りください。

お彼岸をきっかけに「六波羅蜜」を実践しましょう

「六波羅蜜」とは、仏となるために実践する「六つの道しるべ」のことです。次にあげた六波羅蜜を、お彼岸の期間に実践してみませんか。

- 一、布施 思いやりを持ち、ほどこすこと
- 二、持戒 規律を守り、自らを調えること
- 三、忍辱 耐え忍び、寛容であること
- 四、精進 常に善い行いをすること
- 五、禅定 心穏やかに過すこと
- 六、智慧 正しく物事を見て判断すること

春彼岸会法要

左記の日程にておつとめいたします。万障お繰り合わせの上、御参詣並びに御焼香くださいますようご案内申し上げます。

【日時】3月20日(木・祝)

午前の部…10時30分受付

11時打ち出し

午後の部…13時30分受付

14時打ち出し

●出欠は御とうばのお申し込みとともに、萬亀に同封の「申し込みはがき」にてお知らせください。

●ご参列の有無にかかわらず、萬亀に同封の「申し込みはがき」より、御とうばのお申し込みを承っております。春彼岸会法要にて、志主のお名前を讀み上げ、ご供養させていただきます。詳細は左記16ページに掲載の枠内をご確認ください。なお、御とうばをお申し込みにならない場合は、「申し込みはがき」の返信は無用です。

「花まつり新年会」

〔日時〕4月6日(日)／

11時30分から(15時散会予定)

〔会場〕ホテルウイング インター
ナショナル プレミアム 東京四谷

本年は東長寺近隣ホテルにて開催いたします。

会場で積尊降誕会法要をおつとめしたのち、皆様の賀寿を祝う祝宴をご用意しております。

●参加申し込みの受付は終了しております。



積尊降誕会法要(昨年の様子)

「平和の祈り」

4月8日(火) 正午

積尊降誕会に際し、正午に梵鐘を鳴らして平和を祈ります。ご家庭でも仕事場でもどこでも結構です。手を合わせ、平和な日々が訪れることを願います。



平和の祈りの梵鐘

観音供養祭

〔日時〕5月26日(月)／13時より

観音様を讃えるとともに、観音堂にお祀りされた方々のご供養をいたします。

●御とうばのお申し込みを承っております。ご希望の方は、お電話(東長寺代表宛)にてご連絡ください。

春彼岸会など、季節の大きな法要の時には、郵送にてお布施をお預かりした際に受取済みの連絡を個別に差し上げることができません。誠に申し訳ございませんが、あらかじめご了承ください。

春彼岸会法要

御とうばのお申し込み方法・ご注意

申し込みはがきについて

宛名の面に、ご住所・ご芳名・電話番号を必ずご記入ください。切手は不要です。施主氏名にはフリガナをふってください。

御とうば代金および回向料御志納方法

来山時にご持参いただくか
「現金書留」又は「郵便振替」よりお選びください。

現金書留をご利用の場合

① 萬亀に同封の「申し込みはがき」に必要事項をご記入ください。

② 現金書留専用の封筒を郵便局窓口で購入いただき、

「申し込みはがき」と代金を同封の上、発送してください。

※必ず「申し込みはがき」を現金書留封筒に同封ください。

郵便振替をご利用の場合

① 萬亀に同封の「申し込みはがき」に必要事項をご記入の上、投函ください。

② 萬亀に同封の「払込用紙」にお名前、連絡先をご記入の上、払込手続きを行ってください。

※必ず萬亀に同封の「払込用紙」をご利用ください。

お申し込み締切日 **3月12日(水) 必着**

その他

- ・花とうばの場合は、連名不可とさせていただきます。
- ・お檀家御塔婆は1本5千円、花とうばは1本2千5百円です。



春彼岸会法要(昨年の様子)

東長寺 基本情報

■開門時間について

9時から17時までといたします
(ついでに法要開催日を除く)。

■電話での対応

9時半から17時までといたします。

【代 表】03-3341-9746

【縁の会】03-3353-6874

【結の会】03-5315-4015

■御葬儀、年回忌の法要について

山内葬儀、出張葬儀、年回忌法要
(参列者なしの場合を含む)もおつ
とめしております。詳しくはお電
話にてお問い合わせください。

■お墓参りについて

開門時間内にお参りください。ま
た、**墓所において、害獣・害虫に
よる被害が発生しております。**せ
つかくのお供え物ですが、お参り
が終わったあとはお持ち帰りくだ
さいますようお願い申し上げます。

■ついでに法要について

毎月ついでに、その月に亡くなら
れた方のお名前を読み上げ、ご供
養しております。どなたでも予約な
くご参列いただけます。

●法要開始18時30分

■花とうばについて

山内法要へのご参列の有無にかか
わらず、花とうばを随時承つてお
ります。詳しくは左記をお読みい
ただき、お電話またはFAXにて
お申し込みください。

【電 話】03-3341-9746

【FAX】03-3341-2150

●お申し込みの際に、次の①②③
をお知らせください。

①故人のお名前

②施主のお名前

※FAXの場合は、ふりがなも
記載ください。

③花とうばの本数

●施主は連名不可です。

【代 金】1本2千5百円

●お支払いは現金書留にてご郵送
いただくか、次回ご来山の際に
ご持参ください。



読者のひろば

「仏教讃歌を歌う会」をご存知ですか？ 楽しい歌声が響くコーラスの同好会です



本院の地下にある「きあん」で月に一度、原則第三金曜日に開催しているのが
仏教讃歌を歌う会。お稽古中の様子を覗いてみると、ひとさわ美声を響かせて
いらっしゃる方が。

実は、しばらくご病気をなさって、入院されていたということで、その日は久々
のご参加だったとか。そんなことは微塵も感じさせない姿に、お話しを伺う
と元気の秘訣を教えてくださいました。

ご参加の方のコメント

僕は病気で入院してる間も「この場所に来て、あの人たちとまた
一緒に歌を歌うんだ！」って強く思うことで、おかげさまで今日こ
うやって来ることができました。やっぱり、希望とか元気をつける
には、具体的なことを思い描かなくちゃ。歌はいいものですよ！

「仏教讃歌を歌う会」は、声楽家の高部さち先生のもと仏教讃歌の他に
新旧の日本の歌もコーラスしています。ご興味のある方はぜひご参加を。
開催日や詳細は13ページ掲載の情報をご覧ください。

萬亀紙面でお手紙やメールの交流をしませんか。
暮らしのなかで出会った「誰かに伝えたいこと」を
萬亀編集部宛にお送りください。

メール info@tochoji.org

おはがき・お手紙 〒160-0004 東京都新宿区四谷4-34 東長寺「編集部」宛

次号予告

萬亀

2025年6月号 vol.150

【特集】

迎え、思い、送り出す
盂蘭盆会法要

※内容は変更になる場合があります。

参詣の皆さまへ

山内では安心してお参りいただけるよう清掃・消毒・換気に留意しております。ご来山の際には引き続き、風邪や季節性インフルエンザなどが
重症化しやすい高齢の方への配慮をお願いいたします。

文由閣で聞きました

本堂「慈嶽堂」や結の会納骨堂「龍樹堂」のほか、講演会や音楽会も開催できる「講堂」や、どなたでも休憩いただける寺務所(ロビー)がある檀信徒会館「文由閣」。様々な文化活動やイベント、同好会や教室などの会場として皆様をお迎えしております。さて、今日は何が開催されているのでしょうか？



お習字教室

お坊さんのご縁から始まった

教室の準備をしているのは講師をつとめる小出朱里先生です。以前は新宿区内で教室を開いていた小出先生ですが、数年前、老朽化でビルが取り壊しすることに、「新宿のお寺が神社で教室を続けられないかしら」と生徒さんと願っていたところ、東長寺につとめる塩脇師が偶然に教室に参加されたのだとか。このご縁がもととなり文由閣のお習字教室が始まりました。「初めて文由閣に来てみたら、立派なところでびっくり。元々の生徒さんも、みんなとても喜んでいて」と先生。

「いまさら上達しないかも」なんて言わないで書道は、いつだって始められます

お話を伺ったのは…
文由閣サロン「お習字教室」講師
小出朱里先生

すぐく字が下手でも上達しますか？

上達すると思います！ 建築会社に努める生徒さんは地鎮祭の御札を頼まれたり、冠婚葬祭で名前を書くのが恥ずかしくなくなった、という方も。

道具は持ってきたほうがよいですか？

手ぶらでも大丈夫です。筆や文鎮、硯、ペンは貸し出していますし、「これを使って上手に書きたい!」というご自分の道具があったら、ぜひご持参ください。

ペン字と筆字、どちらも習ってみたい!

お一人おひとりの目的や興味に合わせた練習をしています。実用習字だけでなく芸術習字や和歌を学んだり…。「書」から広がる楽しみがたくさんあります。

文由閣サロン「お習字教室」に参加するなら ▶ 日程や詳細は14ページをご覧ください

文由閣は皆様が開かれた「檀信徒会館」です
結の会事務局のスタッフが常駐し、皆様のお越しをお待ちしております

知り合いに東長寺を
紹介したい

資料を取り寄せたい

東長寺や文由閣を
見学してみたい

お気軽なく結の会事務局までお問い合わせください

結の会事務局
お問い合わせは
こちら

TEL. 03-5315-4015

電話受付時間
9:30~17:00(日曜・祝日も受付)

MAIL toiawase@tochoji.org

縁の会会員の皆様へ

結の会の「ペット共葬」や「樹林葬」は、縁の会会員様も契約変更によりお申し込みいただくことが可能です。詳しくは、文由閣に常駐の結の会事務局スタッフをお訪ねいただくか、上記のお電話またはメールアドレスまで、お問い合わせください。

永代供養墓
結の会

詳しく説明した
ホームページも
ございます



<https://tochoji.info/>





東長寺寺報 萬亀

2025年3月号(第149号)

発行所: 曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2025年3月1日

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-34

(代表) TEL.03-3341-9746 FAX.03-3341-2150

(縁の会) TEL.03-3353-6874

(文由閣・結の会) TEL.03-5315-4015



www.tochoji.jp

このパンフレットは
FSC®森林認証紙
を使用しています。

FSC®認証は責任
ある森林管理を認
証する制度です。

