

萬亀

B A N K I

2025年6月 vol. 150



[特集] つながりを見つめ直す
お盆の過ごし方



住職挨拶

誕生日にはケーキに歳の数だけ
蠟燭を立ててお祝いをする。
多くのひとが体験したことのある
習慣です。いくつになっても誕生
日は特別な日に違いありません。
しかし、蠟燭が立たない日、
つまり0歳の誕生日というのはい
つそう特別なものです。

先日私の友人が父になりました。
当日の主役である生まれた
ての子供はそのパーティーには無
論参加できないのですが、友人
が父になったという報告を喜び、

彼と一緒に食事を致しました。
私とちょうど一回り年齢が違う
彼は少し抜けた所があるのです
が、人として最も大切なものを
持っている人間で、人に愛される
才能を持っています。それについ
て私は常日頃から年齢を超えて
ただただ彼を尊敬しているので
すが、出会った頃から子供を欲
していた彼がいよいよ父になった
ことが素直に喜ばしく、改めて
彼のような人間が幸せにならな
い世界などないのだと感じまし

もくじ

- 1 住職挨拶
- 3 **[特集]**
**つながりを見つめ直す
お盆の過ごし方**
- 7 真光寺ツアーを開催しました
- 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



た。今頃は小さな子供の世話に奮闘し、これまで感じたことがなかった苦勞を知ることがあるのだと思いますが、同時に施しの喜びも感じているのだと思います。そしてその子はいつか彼を助けてくれる存在になるのだと思います。改めて尊い存在の0歳の誕生日をお祝い申し上げます。

檀信徒皆様の多くは私などよりも多くの人生経験を得る中で、施しの喜びや誰かのために行動する喜びを多く体験されていることと思います。無償の愛などと言いますが、何かの見返りのために行っているのではない施しというものに、生き甲斐を見出せることは、まさに人の大きな喜びなのかもしれません。それは決して血を分けた子供のことだけではありません。家族同然に過ごしているペットもそうです。

し、大切な友人だっそうです。

それが時には既に世界から姿を消してしまつたある方であつたりもするでしょう。風の匂いも変わります。梅雨も明けるともうお盆。感染症の流行もひと段落した今年のお盆はぜひ故人を思い、お寺にお参りにいらしてください。季節の行事を営み、法要に参列する中で誰かのことを思つてみると、私と同じ気持ちでこの時期を過ごしている多くの人がいることに気がつきます。それを知ると、自分のためだけでは限界があるけれど、誰かのため、誰かと一緒ならば私は大丈夫だとそう思うことができます。です。

暑い季節はくれぐれも体調にご留意されながら皆様の御来山を願いたく、山内一堂心よりお待ちしております。 合 掌

東長寺住職

瀧澤遥風

つながりを見つめ直す お盆の過ごし方

一年間の大きな節目として、日本の文化に根づいているお盆。

変化の激しい現代を生きるわたしたちにとっても

ご先祖さまが地域や家庭に帰り、ひとときをともにするという感覚は
親しいものに感じます。

夏の極まるこの季節、

自らをとりまく様々な「つながり」に目を向けてお盆を迎えてみませんか。

お盆の準備をしていますか

お盆は7月または8月の13日から16日までの期間です。7月・8月のいずれを選ぶかはご自分の暮らしに合わせてよいでしょう。
左にごく一般的なお盆の準備と過ごし方をまとめました。お住まいの地域ではどんな準備と過ごし方をなさっているでしょうか。

お盆の前まで

- ・お塔婆や法要の申し込み
- ・盆棚にお供えする供物の準備・飾り付け
- ・お仏壇やお墓の掃除

13日 (迎え盆)

- ・迎え火
 - ・盆提灯に灯りをつける
- 【東長寺の盂蘭盆会 合同法要】

14日・15日 (中日)

- ・親族を招いて会食する
- ・お墓参りをする

16日 (送り盆)

- ・送り火
- ・お盆飾りを片付ける



今年のお盆 こころがけたいこと

01

今の自分につながる存在に
まなざしを

ご先祖を思い 家族を慕う

孟蘭盆会の起源である孟蘭盆経は、
お釈迦様の十大弟子のひとりである目
連尊者が、餓鬼道に堕ちた亡き母親
を救済する物語です。

お盆はいま手が届かない存在となっ
たご先祖を思い供養することや、普段
は離れて暮らしている家族と交流する
きっかけにいたしましょう。

02

他者と過ごすひととき
に見出すつながり

集い会う喜びを ともにする

お盆はお正月と並んで、人と人が集う
伝統があります。

亡き人もこの世に集うとされるお盆。生
きているわたしたちも、法要や山内の催し
をきっかけにお寺に集い、同じ思いや目的、
悲しみや楽しみをともにしませんか。

03

今年も折り返し地点
自らを見つめて

一年の節目に 身も心も整える

夏まつさを迎えるお盆の頃。自分を
いたわり慈しむ時間も大切です。

暑い日々には無理しすぎず休むことや、
心静かに坐禅することで身体や心を整えま
しょう。「お寺のおはなし(9ページ)」で紹介し
ている梅湯もおためしを。

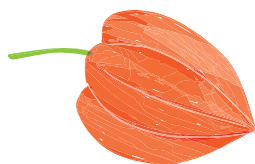
みずのこ
水の子

盆棚に飾るもの

お盆特有のお供えものである盆棚(精霊棚)。ご先祖を
おもてなしするために野菜や季節の風物を用い、食卓
のように設えます。精霊馬やほおずき飾りなどのお供え
は、日本の農耕文化が影響しているとの説も。
仏教が由来のお供えとして「水の子」があります。水に晒
した生米に賽の目に切った夏野菜を和えてつくる無縁
仏や餓鬼のための食べ物です。ご先祖だけでなく普段
は供養されない存在にも、平等に食べ物が行き届く
ように、という願いが込められています。



しょうりょう うま
精霊馬





特集

つながりを見つめ直す

お盆の過ごし方

お盆の法要で読み上げのお経「甘露門」は、供養されることのない存在「餓鬼」に対して慈悲と食物を施し、菩提心を持つように促し奮い立たせるお経。導師と僧侶によって呼びかけの言葉が繰り返される様子は、生きているわたしたちも励まされているかのようです。ぜひ、法要で耳を傾けてみてください。



盂蘭盆会法要に 集いましょう

亡き人を感じる気持ちをとにもにする

夏のお盆法要と 秋の山門大施食会は ぜひ併せてご参覧ください

もともとはお盆の法要と同時に行われていた施食会法要。長い歴史の中で、目的が異なる法要として別々に行われるようになりました。ご先祖に感謝を伝えるのが盂蘭盆会法要ならば、施食会法要は自分を支えるすべてに対し感謝を伝えるもの。東長寺では11月に施食会法要を行います。ぜひどちらにもご参覧くださいませ。



同じ思いを抱く方々が一同に集うことができるのが、合同法要です。盂蘭盆会法要では、東長寺にご縁のあるお檀家様と縁の会・結の会の会員様みなさまで集い、ご自分のいのちへの感謝と、ご家族やご先祖、亡くなった親しい人々とのつながりを見つめ直す時といたしましょう。

盂蘭盆会法要・新盆合同法要について 詳しくは15・16ページをご覧ください

東長寺ゆかりのお坊さん 深澤亮道師に聞きました！

Q お盆ってどう過ごせばよいのでしょうか

A 供養の語源となった言葉「供給資養」をヒントにしてみましょう

お盆は人々が「集まる」もの

日本の文化で、お盆は集まることこそが一番の目的のように思います。私も小さな頃、実家のお寺の子供会で皆と肝試ししたり、盆踊りや灯籠流しで大勢の人とお寺に集まりました。お坊さんになってからは、もうゆつくりとはできませんが。

お盆は多くの方がどんな大渋滞にあっても故郷に帰ります。そこに先祖供養といった厳密な理由は無く、親類や友人など生きている人が集まる時なのでしょう。

生きている人を養うためのお盆

お盆の由来である「盂蘭盆経」というお経があります。この盂蘭盆とは何かを語る時、逆さ吊りの苦しみ(ウランバナ)を語源とする定説がありますが、お経を読んでいると「逆さ吊りとは？」と疑問を感じていました。

近年「盂蘭盆」とはご飯が盛られたお盆である」という説があります。ご飯を意味するオランダというサンスクリット語が、中国で盂蘭という漢字を当てられたとするもので、確かに盂蘭盆経のお話では、目連尊者が餓鬼道の母親を救うため、厳しい修行明けの僧侶を集め食事を供養します。生

ご自分のペースにあわせた

お盆の過ごし方

お墓参りは、自分のいのちと、故人とのつながりに感謝する気持ちが大切。
体調や日程など、ご事情があって暑いお盆期間中にお墓参りに行けない場合もあるでしょう。
そのようなときは次のようなお参りやご供養もどうぞ検討ください。



時期をずらして
6月に
お参りをする

ご参詣される方のご都合に合わせ、
お盆の時期から少しずらした時期に
お参りされるのもよいでしょう。

朝の時間を使って
午前中に
お参りする

東長寺は9時から開門しています。日が
高くなる前の時間にお参りされること
もご検討ください。



法要に出席できないときは
御とうばを
申し込む

故人の死と向き合い、冥福を祈って
用意することから、塔婆には残され
た人の心を慰めるという一面も。



暑さのピークを避けた夕方
ついたち法要に
参列する

どなたも参列できる法要です。夏の期間、
日没前のまだ明るい時間に始まる萬燈供養
に思いを託してみませんか。

法要の時間に合わせて
ご自宅で
手を合わせる

やむなく法要を欠席するときは、法要
が始まる時間になったらその場で心静
かに手を合わせてご供養しましょう。



自宅で仏壇に
お供えものを
用意する

伝統のお盆飾り(3・4ページ参照)のほかに、
故人の好きだった食べ物や飲み物、お花を
用意するのもよいでしょう。



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
わかりやすく穏やかな指導でご縁を
つないでいる。東長寺で開催して
いる禅活サロンも好評！

供養とお墓参りのこと

そもそも供養の語源は「供給資養」です。
「供給」は、お供えをすること。資養とは「元
を養う」という意味で、「元」とは「自ら」を
指します。お供えと同時に自分を養う。そ
れが供養なんです。自分を養う一番の方法
は自らの命のありがたさを実感すること。
それが自ずとご先祖様に対する感謝を生む
のです。「この命があるのはご先祖様のお
陰だ」と思えるその気持ちこそ供養です。
お盆に家族が集まり、命のつながりを感じ
た上でお墓参りに行く。すると、より深く
その結びつきを実感できるものです。

私は思いを一番伝えやすい場所がお墓参
りだと感じます。お仏壇と違い、そこに亡
き方のご遺骨があると思うと普段思ってい
ることや感謝を伝えやすい。私は実家が岩
手なのでなかなか帰省できないですが、お
墓の前で手を合わせたら、背負っていた荷物
がふっと軽くなるような感覚があります。

お盆は改めて自分を見つめ直し、気持ち
の切り替えをする絶妙な時期。お墓にお参
りしたくてもできないという方も、改めて
自分の命とそのありがたさを実感して、御
先祖様を思う時間をお持ちください。



真光寺を訪問する 日帰りツアーを開催しました

真光寺住職と参加者で
記念撮影！



真光寺各所に巧みに配された東長寺ゆかりの仏具の再活用方法やお寺の歴史・目指す姿など、岡本住職のお話に惹き込まれました。

初めて訪れた方も
久しぶりの再訪という方も
里山のお寺をゆったり体験

去る4月16日、千葉県袖ヶ浜 真光寺を訪れる日帰りツアーを開催しました。事前に申し込みをされた檀信徒様と結の会事務局スタッフ、東長寺僧侶をふくむ17名が参加。当日は初夏のような晴天に恵まれるなか、東長寺結の会の分骨埋葬地の見学や、岡本住職自らが整備・再建した建物や祭壇を住職のご案内にてめぐりました。

真光寺を分骨先に選んだものの、まだ訪れたことが無かったという結の会会員様に、埋葬地をじっくりとご見学いただくなかで参加の方々からも「現地を見て東長寺区画の樹林葬に興味をもった」という声も多くいただき、訪問の意義を感じるひとときでした。

参加者
ご感想

家族と愛猫が共に眠るお墓にお参りました

縁の会から結の会に移り、ペットのお骨を真光寺に納めていたので、お寺や墓地の様子が気になっていました。思っていた以上に広々として明るい公園のような一角に驚きつつ、とてもきれいに整備されており主人と猫が幸せに過ごしているのを実感でき安心しました。



参加者
ご感想

かつては竹藪に囲まれていた真光寺周辺。往時を知る参加者からは埋葬地として生まれ変わった現在の様子を驚きの声が上がりました。

みなさんも
真光寺を訪ねて
みませんか？

季節ごとに桜・アジサイ・紅葉などの花や木々が区画を彩ります。ぜひ、折々にお参りなさってください。

- ✳️ ご自身のプレートの周りにはお花を植え彩ることができます ※繁殖しやすい植物や切り花はお控えください
- ✳️ ペットを連れてのお参りも可能です。 ※リードの使用をお願いします

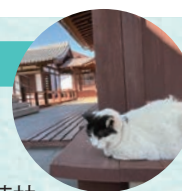


東長寺結の会区画 今後の計画について

お参りがしやすく、ほっとできる場所を目指し今後も整備を進めていく予定です

- 区画入口に目印となる看板を設置
- 区画付近にアジサイを植林
- 区画内に休憩用ベンチの設置
- 専用合葬墓(モニュメント)の建設

※計画は随時計画・進行中。変更となる場合があります。





カラーお位牌の制作などすでに活躍中の永嶋さん。
「地道にこつこつ続けていって、歳相応の技術を身につけたいです。四十年、五十年先も仕事をしていられたら良いな、と思っています」

若き職人さんに 聞きました

昨春秋、輪島屋善仁に入社し
蒔絵師としての道を歩みはじめた永嶋珠子さん。
山形生まれの東京育ち、
京都で漆工芸を学んだという彼女が、
数ある漆器産地からなぜ今輪島を選んだのか。
その決意のわけや、現在の輪島への思いとは。
お話を伺いました。

輪島だより

お互いを思い、ともに歩むための

vol.5

東長寺は輪島屋善仁に
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。

どうしても、 輪島で始めたかった

——輪島塗と出会ったきっかけを教えてください。

母の出身地が山形県鶴岡市だったことが影響しています。鶴岡は江戸時代に北前船の寄港地として栄え、雛飾りを始めとする数多の工芸品が運ばれてくる土地でした。同じく寄港地だった輪島からも多くの漆器が鶴岡に運ばれていたようで、私も自然と幼少の頃から輪島塗を目にする機会が多く、特に精緻な蒔絵の施されたものに惹かれていきました。漆器の産地は様々ありますが、見慣れていたからか、輪島の蒔絵の作風が一番好きで、この技術を身につけたいと強く思い、輪島で蒔絵師を目指すことを決めました。

——震災後の輪島で職人として生きていくことを決めた理由をお聞かせください。

震災前の輪島には一度しか訪ねる機会が

なかったのですが、たくさんの方に親切にしていたことが深く記憶に残っています。人のあたたかい、本当に素敵な土地だと思っていたので、震災後の五月に輪島を訪れた際は、殊更胸に迫るものがありました。実は震災のため一度採用が見送りになり、他産地にも見学に伺っています。それでも、何かにつけて輪島の風土を思い出せば、今後何十年と生きていくなら絶対に輪島がいいという気持ちを抑えられず、改めて工房にお願いして、受け入れていただきました。

——輪島の現状はどう見えますか？

私は震災後の輪島の方が馴染みのある風景になってしまつて、ずっと住んでいらっしゃる方の気持ちは到底計り知れないです。ただ、いつも通る道路の亀裂が直つていたり、道幅が広くなっていることに気がつくたび、時間と一緒に前に進んでいるのだと感じます。

——実際に入社し、工房での日々はいかがでしょう？

震災後の大変な時期にも関わらず、皆様とても暖かく迎えてくださり、毎日前向きな気持ちでいます。まだまだ腕が未熟なので、失敗することも多いのですが、描いた線を前に描いたものと見比べた時に、少し良くなつて……と思えた時が一番楽しいです。

6月
開催

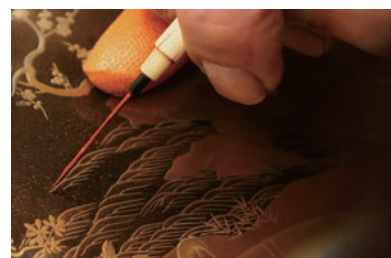
輪島屋善仁 展示会「漆のかたち」

約3年ぶりに銀座にて開催
職人たちの作品を間近で

被災以来、仮設状態の工房で地道にものづくりに励む輪島屋善仁の職人たち。彼らの「新作優品」や、被災を免れた定番商品を展示します。工房の掲げる「日本漆芸史上最良のものづくり」を目の当たりにできるよい機会です。ぜひお出かけください。

開催日：6月27日(金)～30日(月)
会場：銀座洋協ホール
東京都中央区銀座6-3-2
ギャラリーセンタービル6階
時間：10:00～18:00

入場無料



扇型飾り箱「楼閣山水蒔絵」製作の様子

暮らしをととのえる

お寺のおはなし

夏を乗り切る禅寺の梅湯



禅寺のおもてなしで見かける梅湯。
割りばしの先に挟まれた梅干しが疲労回復の決め手です。

6 月は梅しごとの季節。梅シロップや梅酒作りを楽しむ方もあるでしょう。八百屋さんの店先に青々とした梅の入った袋が積まれると、この時期にしかできない手仕事をしなくては、と少しそわそわとしてきます。東長寺でもこの季節に一年分の梅干し作りに励みます。

今どきの梅干しは甘さが添加されたり、塩分控えめが主流ですが、お寺で作るのは赤紫蘇と漬け込む昔ながらの梅干し。保存食として長持ちするように、強い塩分でしっかりと漬けています。この梅干しは、授戒式の薬石や精進料理の会のお食事に登場したことがあるので、召し上がった方もあるでしょう。

* * *

梅干しは、お寺ならではのおもてなしにも重用されます。それは「梅湯（ばいとう）」という飲み物で、御導師や御説教師が来

山された時、最初の一品としてお出しします。梅湯は蜂蜜とお湯の入ったお茶碗に、種を取り除いた梅干しを割りばしに挟んで添えたもの。お茶碗の蜜湯を、割りばしで混ぜてからいただきます。古くから疲れを取る効果があるとされる梅干しを使うところに、遠くからやってきた方を気遣う思いやりが込められた一杯です。

* * *

さて、近年猛暑が叫ばれる日本の夏ですが、氷の入った飲み物ばかりでは内臓に負担がかかるのをご存知でしょうか。あたたかな梅湯はおなかに優しい上に、クエン酸に塩分、糖分、水分が摂れる熱中症予防にぴったりの飲み物です。ご家庭ならば、マグカップに梅干しと蜂蜜を入れ、スプーンなどで梅をつぶして手軽にどうぞ。梅湯でこの夏を乗り切りましょう。



とうちょうじ 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！



お弁当が一つひとつ手際よく仕上がって
いく厨房の様子です。



出会いと旅立ちの 季節を越えて

春彼岸に開催された「ものめぐり市」では、多くの方々のご協力により、売上は2万円となりました。この収益は、こども食堂の運営費として大切に使用させていただきます。

ご出店くださった方も買い求めくださった方も、皆様に心より感謝申し上げます。

春は入学や進級と新しい扉が開く時。心なしか顔つきも凛々しくなったこどもたちの姿に、日々の成長を感じる季節です。一方で、長年こども食堂を支えてくださったボランティアの方が卒業されました。この方は檀信徒の方でも知人でもなく、たまたま活動を知って仲間になってくださり、足掛け8年に渡り共に歩んでくださいました。心強い支えだったその存在は本当に大きく、今も胸にぽっかりと穴が開いたようです。出会いと別れが交差するこの時期、喜びとさみしさが入り混じる中で、改めて人々とのつながりの尊さを感じています。これまでこども食堂を通じて出会ったすべての皆さんとの縁は宝物です。思い出と感謝を胸に、卒業したこどもたちやボランティアの方が、いつか懐かしんで立ち寄れる場所でありたいと願ひ、これからも活動を続けていきたいと思っています。

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

6月10日(火)・22日(日)

7月 8日(火)・27日(日)

8月12日(火)・24日(日)

9月 9日(火)・28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

河田みつえ様、瀧澤紀雄様、矢野邦子様、高橋日出子様、前田高雄様、須田早野江様、丸山美和子様、丸山美也子様、佐藤淳子様、匿名ご希望者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。

毎年7月最初の1週間に限り、山内に生えている笹竹をつかった七タ飾りをお寺の山門に用意しています。お飾りのそばには短冊とペンもあるのですが、ご来山の際に願い事をしたためて笹竹に飾っていただけましたら幸いです。七タが過ぎたら、山内のお坊さんが諸願成就のご祈禱をしたのちに、お焚きあげをいたします。年末のお餅つきと同様に、日本の伝統行事をこどもたちと分かち合っていきたいものです。

東長寺のSDGs
こどもも大人も歓迎！
七タの願い事を短冊に

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(ゼロイチキュー)

[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

[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 基礎が完成しました

萬亀148号でお知らせした高齢者向け福祉施設の工事は順調に進んでおり、基礎ができあがりしました。建設工事と並行して、施設の詳細プランの検討も進行中です。今後、紙面にてご紹介予定でありますのでぜひ、ご注目ください。



京都での工事の様子

観音堂改修工事の お知らせ

現在、本堂地下の観音堂にて改修工事を行っております。工事に伴い騒音や振動が断続中ですが、6月1日から6月12日までの期間には特に大きな音が出る可能性がございます。ご参詣の皆様、ことに観音堂・千手堂へお参りの皆様にご不便とご迷惑をおかけしますことを心よりお詫び申し上げます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

工事完了…6月末予定

8月お盆過ぎの 御とうばについて

8月12日～18日は僧侶不在のため、御とうばをお立てするのは後日となります。ご希望の方は、事前にお申し込みくださいますようお願いいたします。



夏の装いについての お願い

暑い時期を迎え、ご参詣の際のお召し物について、お寺にお問合わせいただくことが多くなつてまいりました。

毎年のお願いでございますが、改めまして、次のとおりは何卒よろしく願います。

- *法要や葬儀に際し、お着替えるための部屋はございません。
- *山内で靴を脱ぐ際は、裸足はお控えください。靴下の着用をお願い致します。
- *本堂には、帽子は脱いでお入りください。

ぜひご参加を！

仏教文化講座

テーマ…「見方を変えてみませんか」

講師…國生徹雄師(千葉県 瓦谷山真光寺 副住職)

日常生活で起こる様々な出来事は、良いことばかりではなく嫌なこともあります。そんな時、私たちはネガティブに捉えてしまいがち。今回の講座では、心が楽になる仏教的な見方をお伝えします。

【講師のご紹介】

平成20年、大本山總持寺にて安居。元曹洞宗総合研究センター教化研修部門研修生。現在は千葉県袖ヶ浦市にある真光寺で副住職として活動中。

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
※7月・8月は休講いたします。

輪島塗でいただく精進料理の会 開催いたしました



春の名残りとお夏の走りの食材が
お膳の上に



昨年より四季折々に開催してきた「精進料理の会」。能登半島地震によって大きな痛手を負った輪島と輪島塗の職人たちを応援したいとの思いで、回を重ねてまいりましたが、いったん精進料理の会としてはシリーズ最終回といたしました。当日は、一の膳・二の膳を盛り付けた朱塗りの本膳のほかにお食後に至るまで輪島塗を楽しんでいただきました。あらためまして、これまでご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。

開催済

山内行事のご報告

■春彼岸会法要(3月20日)

前日には季節外れの雪が降りましたが、嘘のように晴れ渡り、春彼岸会が穏やかに執り行われました。

午前の部には150名を超える方がご参列くださり、ご先祖さまへの感謝とご供養の思いを共にいたしました。



春彼岸会法要の様子

■花まつり新年会(4月6日)

本年は東長寺近隣ホテル(ウィングインターナショナルプレミアム東京四谷)にて開催いたしました。釈尊降誕会法要をおつとめしたのち、祝寿の宴が開かれました。今年の出し物は中国伝統芸能の変面。次々変わるお面や、美しい型と動きに会場は大いに盛り上がり、参加者一同感嘆の声を上げておられました。



花まつり新年会の様子

ものめぐり市開催のご報告 売上金をこども食堂に寄付しました

春のお彼岸に文由閣にて開催した「ものめぐり市」。今回も檀信徒の皆様からたくさんのご出品とお買い上げをいただきました。とくに100円から300円と手頃なこども用の衣類や食器を中心に活発なものめぐりが交わされ、売上は2万円ほどになりました。この全額を東長寺子ども食堂へ寄付させていただきました。お買い上げいただいた方、品ものをご提供くださった皆様に感謝申し上げます。



添 菜 単

黒滝昌恵様(箱ティッシュたくさん)
瀧陀佳子様(タオルたくさん)
匿名ご希望 3名様
誌面をもって深くお礼申し上げます

予告

秋の清涼院訪問ツアーを 開催予定です!

宮城県気仙沼の清涼院を訪問するツアーを、今年の11月中旬に開催予定です。清涼院の東長寺結の会埋葬エリアの見学や三浦住職方々との交流、気仙沼の震災遺構や観光スポットを訪問する予定です。前回2023年に開催した際は、ご参加の皆様よりたいへん好評をいただいたツアー。今回は、結の会 会員様で分骨先に清涼院を選択された方や、ベット共葬をご検討の檀信徒の方を対象に募集をする



予定しておりますので、お知り合いの方やご家族などお誘い合わせの上ご参加いただければ幸いです。

開催予定時期

2025年11月中旬

予定日程

1泊2日

予定訪問先

気仙沼(清涼院、東日本大震災遺構・伝承館、気仙沼朝市)、仙台周辺

募集対象

清涼院を選択された結の会会員様やご家族、縁の会会員様で清涼院への契約変更をご検討中の方、ベット共葬をご検討中の方、結の会入会をご検討中の方 など

※詳しい募集情報は次号萬亀にてお知らせいたします。
※ツアー内容は変更となる場合がございます。

集まる・学ぶ

寺のある暮らし

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で基本的な修行です。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(3百円程度)

場所…本堂

開催日…6月21日(土)

7月19日(土)

8月23日(土)

9月20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。



写経の会の様子

道具もすべてご用意しております。「書く坐禅」ともいえる写経を体験してみませんか。

【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…6月20日(金)

7月18日(金)

8月15日(金)

9月19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でもらってから、各会に分かれます。

【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】

毎月不定期で開催していた寺カフェですが、僧侶の山内行事対応のためしばらく休会いたします。

お坊さんのお話を聞いてみたいという方へ

仏教文化講座でもおなじみの深澤亮道師による禅体験サロンを文由閣にて不定期開催中。法話や坐禅を通して寺のある暮らしを始めてみませんか。(参加費…5千5百円)

開催日・お支払い方法等詳細は専用サイトをご覧ください



※このサロンの企画運営は予約サイト「Onami」にて行っており、東長寺事務局ではお申し込みをお受けできません。開催日や詳しい内容は専用サイトをご確認ください。

各種教室と同好会

※以下の会は休会といたします。

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て伸ばすことで、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…千5百円

場所…文由閣 5階慈嶽堂

開催日…6月21日(土)

7月26日(土)

8月24日(日)

9月27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…

6月11日(水)・18日(水)・25日(水)
7月9日(水)・16日(水)・23日(水)
8月6日(水)・20日(水)・27日(水)
9月3日(水)・10日(水)・17日(水)

時間… 10時30分より



参加者多数の人気同好会です。はじめてでも気負いなくどうぞ。

【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… 6月12日(木)・26日(木)

7月10日(木)・24日(木)

8月14日(木)・28日(木)

9月11日(木)・25日(木)

時間… 12時30分より

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

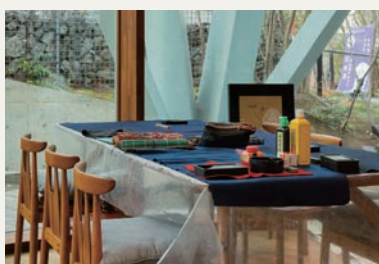
開催日…

6月9日(月)・16日(月)・23日(月)
7月7日(月)・14日(月)・28日(月)
8月4日(月)・18日(月)・25日(月)
9月8日(月)・22日(月)・29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。

【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。夏は夜間クラスもおすすめです。

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… 6月17日(火) 夜間クラス増設

7月29日(火) 夜間クラス増設

8月19日(火) 夜間クラス増設

9月16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、暮らしに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… 6月24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す。

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…

6月10日(火)「AIを活用した「自分史」ワークシヨップ」

講師のご紹介：新田崇信氏
対話型AIを専門に研究。仏教思想
基盤のグリーフケア(死別・喪失体験
による悲嘆支援)研究・実践に取組む。

6月24日(火)「相続発生後の
手続きについて」

8月5日(火)「不動産をお持ちの方が
元気づちやっておくべき大事なこと」

※この日は文由閣2階で開催します。

8月26日(火)「エンディングノートの
書き方講座」

※その他セミナー情報などについては、萬亀に同封のちらしもご参照ください。

※7月のリブウェル・サロンは休会いたします。

山内行事

2025.7月—9月

「お盆供養」



お盆は先祖の霊を各家庭に迎えて供養する期間として、正月と並び日本の国民的行事となっています。正式には「盂蘭盆会（うらぼんえ）」といい、先祖のみならず生きとし生けるものすべてに供養を施し幸福を願う行事として、今日まで受け継がれています。

また、四十九日を過ぎて初めて迎えるお盆を「新盆」といいます。5月26日以降（7月のお盆から遡り49日以内）にお亡くなりになった場合、その翌年が「新盆」となります。

「七月盂蘭盆会法要」

七月盂蘭盆会法要は左記の日程にておつとめいたします。ご参詣並びにご焼香くださいますようご案内申し上げます。

「日時」7月13日（日）

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

●参列のための電話予約は必要ございません。出欠は御とうばの申し込みとともに、萬亀に同封の「申し込みはがき」にてお知らせください。

八月月遅れ 盂蘭盆会法要

東京に住んでいられるけれど「7月盆はどうも馴染まない。8月にお盆を迎えたい」という方、また、ご家族と一緒にとなかなか外出できないので、休みの日にお参り

したいという方のご要望にお応えして、8月の盂蘭盆会合同法要をおつとめしております。

7月の法要にいらつしやれない方は、ぜひご参列ください。

「日時」8月11日（月・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

●参列のための電話予約は必要ございません。出欠は御とうばの申し込みとともに、萬亀に同封の「申し込みはがき」にてお知らせください。

●お盆の御とうばについて

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」にて、御とうばをお申し込みください。

盂蘭盆会法要にて、施主のお名前を読み上げ、ご供養いたします。詳細は下記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。

盂蘭盆会法要 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 **6月30日（月）必着**

郵便事情が悪くなり、配達にかかる日数が以前より大変長くなっております。なるべくお早めにご投函ください。

その他

・盂蘭盆会の塔婆を立てる月について、申し込みはがきに○印にてご記入ください。ご記入のない場合、7月の盂蘭盆会に立塔婆いたします。

・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。花とうばは、連名不可とさせていただきます。

今年新盆をむかえる方へ

新盆を迎える方が一堂に会してご供養する
新盆合同法要のご案内です。

故人が亡くなられてから初めてご家族のもとへ帰っていらっしゃる
期間ですので、多くの方がとても大切にされています。

該当の方には別途お知らせをお送りいたしておりますので、
そちらもご一読ください。

※お知らせは、すでに新盆の個別法要をお申し込みの方にもお送りしています。



新盆合同法要

〔日時〕7月6日(日)

第一座…9時30分受付

10時打ち出し

第二座…11時30分受付

12時打ち出し

第三座…13時30分受付

14時打ち出し

●各回定員120名

●参列を希望の方はお電話にてお
申し込みください。

●新盆と一周忌が近い方は、併せて
個別での法要も承っております。
お電話にてご相談ください。

お盆 個別法要のご案内

昔は、お盆になると盆棚を設け、
さまざまなお供えをしたものです。
ナスやキュウリで作った牛馬を飾
った自宅に精霊をお迎えし、まる
で生きているかのように振る舞う
習慣は、ご先祖を深く思いやる
行事といえましょう。

昨今はご自宅に盆棚を用意するの
は難しいという方も増えてまいり
ました。ご自宅に代わってお寺で
お迎えし、個別に先祖供養をいた
します。ご法要と同様に、お身内
が集まり親しく交流する機会とし
ていただければ幸いです。

日程を調整の上、ご希望に沿って
おつとめいたしますので、まずは
お電話にてお申し込みください。

●盂蘭盆会など、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。

ついでに法要

〔日時〕7月1日(火)・

8月1日(金)・9月1日(月)

各日、18時30分開始

毎月ついでにちにおつとめする、その
月に亡くなられた方を偲ぶご供養
です。読経では戒名を読み上げ、
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。

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〕9月1日(月)

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。まだ授戒されて
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い
ただ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。



靴下着用用のお願い

初夏を迎えいよいよ暑さ厳しくなる季節。普段は素足でお出かけになる方もいらっしゃるかと存じます。
山内でお履物を脱がれた際には、素足のままではなく靴下などを着用して上がりますようご協力お願いいたします。

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30分から17時までといたします。

【代 表】03-3341-9746

【緑の会】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
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①～③
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。

東長寺 奉賛金窓口

お寺に集う皆様のご奉賛をたまわる 窓口を開設しております

今年はじめのスタート以来、すでに多くの方々がご寄進くださり
そのおもいやりとご厚意に心より感謝申し上げます。
お寺の強力なサポーターである皆様へ、報恩をつくしてまいります。
ひきつづきどうぞよろしくお願いいたします！

奉賛金使途:山内メンテナンス、設備維持費、公共料金 など

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(ゼロイチキュウ)
[店 番]019 [口座番号]当座0674587

次号予告

萬亀

2025年9月号 vol.151

【特集】

深まる季節に思う
わたしを支えるもの

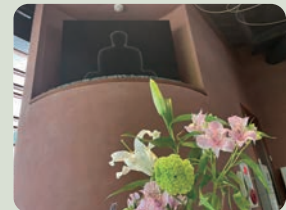
※内容は変更になる場合があります。



読者のひろば

お寺のさまざまな場所にさりげなく佇むアート作品
「もっと注目してもいいのでは？」とアドバイスいただきました

ある日の法要に参加された会員の方。芸術に造詣が深く、山内の様々な作品について熱心にご覧になっていました。「水の苑の漆画製作に携わった輪島の桐本俊兵衛氏を存じ上げています。素晴らしい作品が間近で見られるなんて、驚きです。萬亀でひとつづつ、紹介していったらどうでしょう？」とおすすめくださいました。山内で何気なく目にしているアート。皆さんのお気に入りにはどの作品でしょうか。



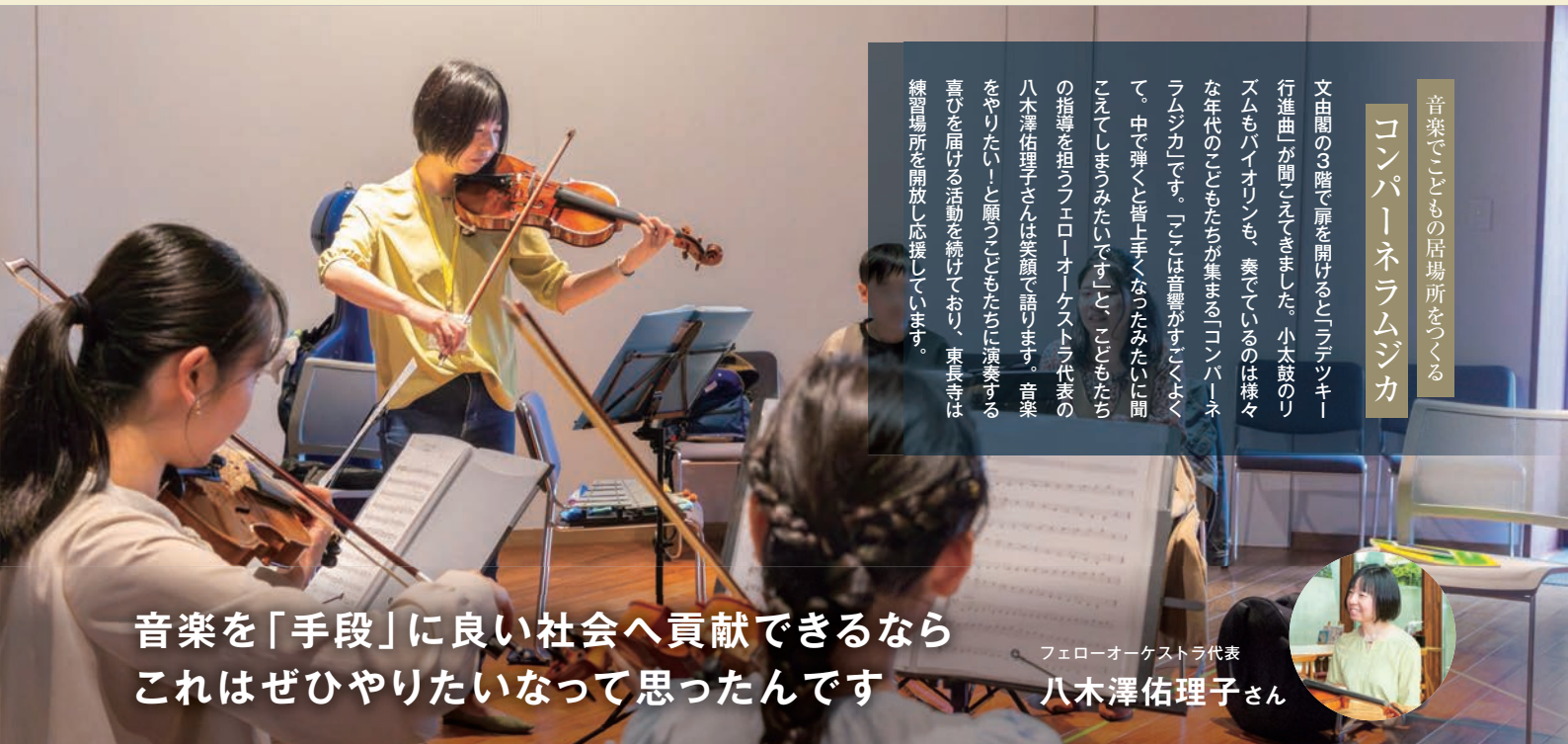
「Seeing Beyond the Buddha」
インゴ・ギュンター作(文由閣)
太陽光エネルギーで仄かに輝きます

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 zu 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？



コンパネラムジカ

音楽でこどもの居場所をつくる

文由閣の3階で扉を開けると「フデツキ
行進曲」が聞こえてきました。小太鼓のリ
ズムもバイオリンも、奏でているのは様々
な年代のこどもたちが集まる「コンパネ
ラムジカ」です。「こころは音楽がすごくよく
て、中で弾くと皆上手くなったみたいに関
こえてしまつたみたいです」と、こどもたち
の指導を担うフェローオーケストラ代表の
八木澤佑理子さんは笑顔で語ります。音楽
をやりたい！と願つたこどもたちに演奏する
喜びを届ける活動を続けており、東長寺は
練習場所を開放し応援しています。

音楽を「手段」に良い社会へ貢献できるなら
これはぜひやりたいなって思ったんです

フェローオーケストラ代表
八木澤佑理子さん

音楽教室ではないのですね！

音楽の機会に限られたこどもたちを中心
に、楽器に触れる機会を提供する場
です。演奏することで、こどもたちの
行動に前向きな変化が生まれています。

先生を務めているのはどんなひとたち？

フェローオーケストラという楽団のメ
ンバーによるボランティアです。学生
さんも含め、職業はさまざま。音楽が
好きという思いで集まっています。

今後コンサートの予定は？

毎年3月頃に、東長寺本堂で発表会が
あります。一生懸命な演奏に、あたた
かい拍手をいただけたら嬉しいです。
きっと皆の大きな自信になるでしょう。



楽器のご寄付大歓迎！家に眠っている楽器をこどもたちに届けませんか

こどもサイズのバイオリンをはじめ、弦・管・打楽器の寄付を受け付けています
メール felloworchestra@gmail.com まで楽器の種類をお知らせください

文由閣は皆様に開かれた「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

お気軽に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6月号(第150号)

発行所: 曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2025年6月5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。

