

萬 國

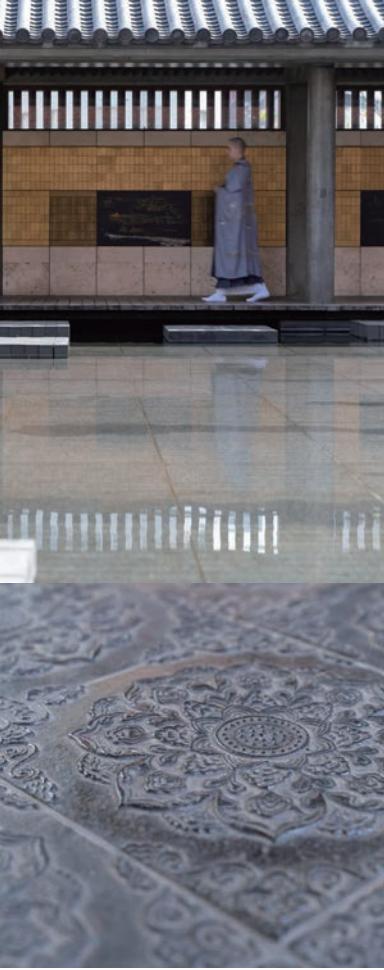
B A N K I

龜

2025年12月 vol. 152



[特集] エンディングは
わたしらしく



住職挨拶

もくじ

お墓参りにいったその晩の布団、翌朝の珈琲が好きです。

私の敬愛する御住職が昨年末にご逝去されてからというもの、四十九日、百カ日、新盆と今年は幾度もお参りさせていただきました。あの人がいたから今の私があると素直に言える方。血縁でないからこそ墓前では素直な気持ちで手を合わせられるなど都度感じています。言葉には棘があつたりしたものの心温かい方で、褒められたことこそないです

老師の逝去は心細くも感じるのですが、墓前にて手を合わせていると感じます。確かに現世にて再度お会いし、声をかけていたることはもう叶わない。しかし、私がまた心細

が「お前はしょうがないな」と声をかけてくださる方でした。その言葉を思い出すと、人が最大の愛情を感じるのは贅辞ではなく、許されることなのかも知れないとも感じます。年末に今年最後のお墓参りに行くつもりです。

| | |
|----|---------------------------|
| 1 | 住職挨拶 |
| 3 | 【特集】 エンディングは わたしらしく |
| 7 | 年末年始行事へ ご来山ください |
| 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 |
| 18 | 文由閣で聞きました |



くなつた時には、あの方はきっと
胸をはれと声をかけてくださつ
ただろうと。皆さまにもそんな
方が必ずいらっしゃるはずです。

誰もが故人と現世で会うこと
は叶わない。しかし、だからと
言つてその方がこの世界にもう活
躍の場面を持つていなかと言ふ
とそんなことはありません。自
身が何かに迷つた時、右に進む
か左に進むか、一步後退して俯瞰
で見てみるか。そんな時にあの
方だつたらこの問題をどう考え
ただろうかと思い浸ることで、私
たちの歩む未来が変わり、導か
れることがあります。そう思え
ば故人も現世と繋がりながら影
響を与え続けているわけです。

老師の一周年忌のお参りで何を
思うのか。それは何か既にわかっ
ている気がします。あの話をもつ
と聞いておきたかった、私もある

時ああいう話をしたかつたと感
じるのだと思います。

今号萬龜では東長寺の生前葬
儀契約について特集しています。

故人との急な別れの際、遺族は
葬儀や死後の整理に追われ、時
に故人を偲ぶ間もなく荒々しく
すり減つてしまふことがあります。
遺族が本当に覚えていなけ
ればいけないのは遺影の写真で
もご遺体の顔でもないはずです。
遺族が私の笑顔を覚えていられ
るように、あの話をもつとしてお
けば良かつたと思わないように、
残すべきものがある。それをお
考えいただく機会になればと思
います。

東長寺住職
瀧澤遙風

年の瀬です。暑い夏の代償で、
寒さが厳しく感じます。体調に

ご留意されながら御来山くださ
い。山内一堂皆様のお参りを心よ
りお待ちしております。合掌

特集

ご存知ですか？ 東長寺の生前葬儀契約



曹洞宗の精神を表すことばに而今(にこん)があります。

「たった今、この瞬間」という意味で

過去に囚われることなく、また、いまだ訪れていない未来に心を乱されることもなく
「目の前にあるこの瞬間を生き生きる」という教えです。

しかし世の中で「終活」という言葉がすっかり定着してしまったように
私たちはつい将来の不安に目を向けてしまいがちです。

東長寺では、そのような未来への心配が皆さまの「今」という大切な時間を
曇らせてしまってはいないだろうか、と案じています。

そこで「生前葬儀契約」という選択肢をご紹介いたします。
「どんな雰囲気で見送られたいか」「誰に参列してほしいか」「どれくらいの規模がふさわしいか」——。
こうした一つ一つの願いを生前に周囲の人や家族とおだやかに話し合ってみませんか。
そして「人生の終章(エンディング)」をご自分らしくデザインし、お寺に託すことで
不安を手放し、心穏やかに「今」を生きていきましょう。

あらためまして 生前葬儀契約のこと



Q & A

大切な方を亡くされた方々は、悲しむ間もなく、葬儀社との打ち合わせや、関係者への連絡、決定事項の確認など、様々な手続きに追われます。故人の遺志がわからぬことが、手配される方々にとつて心の負担となることもあります。

生前葬儀契約は、ご自身の希望を事前に明確にしておくことで、ご遺族が「これでよかつたのだろうか」と悩む時間なくし、悔いのないお見送りの時を過ごせるようになります。深い思いやりと言えるでしょう。

Q3

身近な親戚がいません。
自分の葬儀のことまで
想像がつかないでいます。

A

まずはお寺で
お話ししてみませんか？

ご自身の「最期」について漠然と不安を抱えている方は少なくありません。東長寺では、葬儀に関することだけでなく、亡くなつた後の手続きや身の回りのこと（死後委任など）についても、専門家と相談できる機会を設けています。次のページで紹介している催しに参加したり、寺務所へご相談を。

Q1

葬儀内容を決めておくと
いいことって何でしょう？

A

見届けてくださる方々や
ご家族の「心と時間の負担」を
解消します

Q2

葬儀の内容について
具体的にどこまで
決められるのですか？

A

ご遺影から祭壇の雰囲気まで
「あなたしさ」に関わる
要素をご指定いただけます

●祭壇のお花の色味やテーマ
好きだった色のお花や、雰囲気に
合うスタイルを指定し、お人柄を
感じる空間を演出できます。

- ご遺影写真の選定
「この写真を使ってほしい」という
一枚を事前に決められます。
- お布施の準備
参列なさる親族やご友人など規
模を決めておくことができます。
- 葬儀の規模の決定
金銭的な負担についても、生前に
取り決めておくことができます。

大切な方を亡くされた方々は、悲しむ間もなく、葬儀社との打ち合わせや、関係者への連絡、決定事項の確認など、様々な手続きに追われます。

誰もが迎える人生の終止符。「葬儀」は故人の歩みや皆とのつながりを振り返る、大切な節目です。以下のような「あなたらしい要素」をご指定いただけます。

ご自身の「最期」について漠然と不安を抱えている方は少なくありません。東長寺では、葬儀に関することだけでなく、亡くなつた後の手続きや身の回りのこと（死後委任など）についても、専門家と相談できる機会を設けています。次のページで紹介している催しに参加したり、寺務所へご相談を。

聞いてみましょう

生前葬儀契約をした

皆様からの声

エンディングは
わたしらしく

生前葬儀契約を選ばれるきっかけや動機はひとそれぞれです
様々な立場の方々から伺ったことばをご紹介します



80代・女性

財産整理や保険の見直しと同じように、自分の死後の手続きも、元気なうちに済ませておくべき「役目」だと考えていました。葬儀の生前契約を終えたことで、「これで、やるべきことはやった!」という清々しい気持ちになりました。年をとれば、健康のことや身の回りについて何かしら思い通りにはいかないものです。

あとのことをあれこれ心配していた時間が、すっきりしたと思っています。

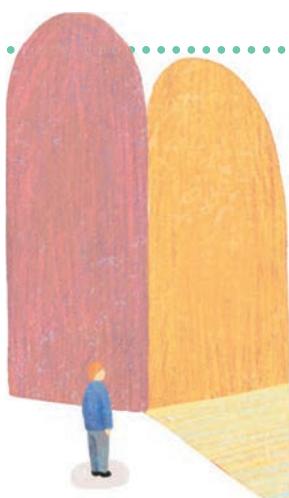
“
後の手続きを
「ゼロ」にする気持ちで
契約しました

40代・男性(ご遺族)

”
母らしい
気遣いだったのだと
今も親族で話しています



母が個人墓の契約のほかに生前葬儀契約を済ませていたので、私たちは本当に助けられました。悲しみに暮れる中で、「母が選んだのはこのお花だ」「母が望んだのはこの写真だ」と、迷うことなく母の願いを叶える葬儀ができたと思えたからです。母が全てを決めてくれたので、私たちは兄弟同士でも子供の頃の話しお話をしたり母を偲ぶ時間を持てました。最後に、ただ心の中で「母さん、ありがとう」と伝えることに集中できた、そのことが何よりありがたかったです。



”
ひとりだからこそお寺に相談してよかったです

60代・男性

私は独身で、人付き合いも多くありません。だからこそ、「誰にも迷惑をかけたくない」という思いがずっと心にありました。葬儀の内容を自分で決めて、費用もお寺に預けられたことで、これでどこにも心配をかけずに生きられると安心を得られたように思います。最期の瞬間まで、自分の人生はわかりません。でも、お寺で相談するなかで自分なりに「その時」を考えられたことも良かったです。

5 気になったら踏み出そう 生前葬儀契約へ向けた 5つのステップ



- 1 **心の中の想いを整理する**
まずは「どんなお別れにしたいか」を、自由に書き出してみましょう。どんなお花が好きか、誰に見送ってほしいかなど、想いを形にしてみることが第一歩です。
- 2 **大切な方と、そっと話してみる**
ご自身の意思を、後を見届けてほしいご家族や親しい方と、穏やかな雰囲気で話し合ってみましょう。その会話も、後の大きな安心に繋がります。
- 3 **東長寺で相談する**
説明会(下記参照)へ参加するか、お気軽にご相談を。
- 4 **必要な情報を準備する**
届出人の決定や「誰に連絡するか」など、お寺や後に手配される方が知つておくべき基本情報(連絡先リストなど)を整理しましょう。
- 5 **生前葬儀契約へ**
準備が整つたところで、ご契約されてしまいかがでしょか。あなたの「今」を支える確かな安心となりますように。

お気軽にお寺の催しにご参加ください

東長寺では人生の終章にまつわる不安を手放すヒントになる様々な取り組みを行っております。
ご自身の関心のあるテーマから、一步踏み出してみませんか。

葬儀合同説明会

個別相談会 も開催

リニューアルした山内葬儀について、詳しくご説明します。生前葬儀契約に興味のある方も、東長寺ができるお葬式について聞いてみませんか。当日の閉会後に個別相談会も開催。葬儀の相談のほか、亡くなった後の心配事(死後委任など)についてもアフターサポートの専門家による相談を受けつけます。ご希望の方は申し込み時にお申し出を。

●開催日

1月24日(土)・25(日) 会場:文由閣 3階

各日
14:00
~
16:00

2月18日(水) 会場:文由閣 3階

3月21日(土)・22(日) 会場:本院 書院

●参加方法:要事前予約 生前葬儀契約の相談もどうぞ

下記のお電話またはメールにてお申込みください

※個別相談希望の場合は、電話・メールともに申込時にお申し出ください

※メールは件名に「葬儀説明会参加希望」と記載ください

お申し込み・お問い合わせ

東長寺寺務局

電話 03-3341-9746

メール info@tochoji.org

ペット共葬(結の会)

「大切な家族」であるペットと、お墓で共に眠りたいと願っている方へ。今飼っているペットの未来や、すでに亡きペットの遺骨について考えましょう。縁の会の会員様も、まずはご相談を。

●ご相談方法:結の会事務局にて、随時受け付け中

リブウェル・サロン

人生の終わりにまつわる「お金」や「手続き」について司法書士や税理士、保険会社社員などの専門家を招き、少人数で学ぶセミナー形式のサロンを文由閣で開催しています。

●開催日・参加方法:14ページをご覧ください

お問い合わせ

結の会事務局(文由閣 1階) 電話 03-5315-4015 メール toiawase@tochoji.org

心身を改めて新年を迎える

年末年始行事へ ご来山ください

慌ただしい年の瀬だからこそ、東長寺で心と体を清め、新しい年を迎える準備をしませんか。

一年を振り返る懺悔会や歳末法要の厳肅さがある一方で、おもちつきや除夜の鐘・年始法要の晴れやかさが交互に訪れます。まさに静と動が交差する特別な時間を、ぜひお寺でご一緒にすごしましょう。

今年の懺悔をお焚き上げ 懺悔会

当日、黄色い「懺悔帖（さんげちょう）」にご自分の懺悔を書き込みます。普段は意識しない一年間の自らの行いを振り返り、新年に備えましょう。



12/日
28

懺悔会に続いて 山門前が餅つき会場に！

餅つき

山内僧侶やボランティアの皆さんのが手助けするので子どもも大人も楽しく餅つきに参加できます。食堂でも、お供え用の鏡餅や年始法要でお配りする紅白餅作りが行われます。



大人気の
つきあ餅！
数に限りが
あります

東長寺でおつとめる 今年最後の法要です

歳末法要

この一年を締めくくる、厳かなひととき。暖かい格好でご参列ください。



12/水
31

長い列が伸びる 年末の風物詩 除夜の鐘

23時30分頃、山門横の鐘楼近くにてお経をあげ、住職、山内僧侶、参列者の順でお焼香・鐘つきを行います。煩悩を払い、清らかな気持ちで新年を迎えましょう。



年明けとともに 本堂で始まる祈祷 年始法要

仏様に新年最初のご挨拶をいたしましょう。年末に作った紅白餅はこのときご参列の方に配ります。



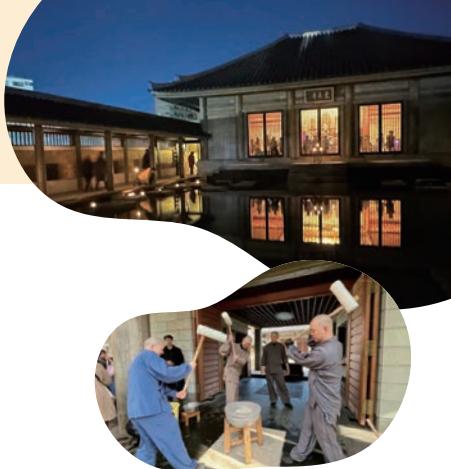
1/木
1

元日に限り 深夜開催 萬燈供養

年始法要に続いて、新年最初のついたち法要が始まります。澄んだ冬の空気の中、水の苑にて灯籠を浮かべ、一年の始まりを、光の供養で彩ります。

さらに
大般若祈祷会
ご参列で所縁吉祥！

各行事の開催時間や詳しい情報は15~16ページ「山内行事」をご覧ください





新しい社屋・工房の立面図

地鎮祭(6月)

6月に行なった地鎮祭のあと、業者の都合もあり工房再建に向けた作業がなかなか始められなかったといいます。このほど解体が始まり、一歩前進です。

安藤さん 震災直後から、社長を先頭に社員一丸となり片付けから開始し、全国の多くのお客様から温かい応援・ご支援を頂戴しました。一方で、解体工事をはじめ建築業者の調整がつかず、その後の建築開始までの道のりは順調とは言い難いものでした。

現在に至るまでに骨の折れたことや心に残ったことを教えてください

能登半島地震からまもなく2年。輪島屋善仁では、本格的な再建工事がいよいよ始まりました。未来の輪島塗を生み出すための「新工房づくり」。その計画を進めるのは、輪島屋善仁・デザイン室の安藤五十治さんと川越康さんです。これまで、水の苑漆画や文由閣龍樹堂の位牌壇など東長寺の設えも多数手掛けてきたお二人に工事までの道のりと今後の展望を伺いました。

安藤さん 「なりわい再建支援補助金」などを活用し、震災で大きな被害を受けた本社・工房社屋を再建すべく、行政との折衝を多数重ねてきました。この秋に、ようやく旧棟の解体に続き、新棟の建設用地の整地もはじまり、全社屋の整備・完了は2026年秋を目指しております。

——震災で全壊や半壊のあつた社屋がいよいよ工事開始ですね

工房再建に向け、解体工事開始

輪島だより

お互いを思い、ともに歩むための

vol.7

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」。復興に向かって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。

川越さん また、輪島塗は工程途中の在庫が多く、建物解体にむけ物品の保管場所確保が大きな課題となりました。さらに、職人たちは現在も臨時の狭い作業場で製作を続けており、作業効率も悪く、集中できない不便さと闘っています。

——「未来の輪島屋善仁」の工房としてどんな姿を目指していきたいですか

安藤さん 普通に漆を塗つたり乾かす場所すらまらない現状ですが、新しい工房では、まず本来の環境を取り戻します。

川越さん 私たちの工房では下地から上塗、蒔絵まで分業による全工程を一つの場所で一貫して行っています。この強みを活かし、各工程の職人が連携して一つ一つの工程を高品質に仕上げることで、商品の完成度を一層高めていければと考えています。また、一般に高価で縁遠いとされる輪島塗ですが、工房で製作工程をご案内したお客様からは「価値に納得した」というお声を多く頂戴します。製作現場と、その結晶である商品をじっくりご覧いただき、お客様により深く輪島塗を理解していただけたら嬉しいです。

輪島屋善仁デザイン室 顧問 安藤 五十治さん

被災以来、皆様の弊社に対するご厚情には社員一同、多くの感謝とともにこころよりの御礼を申し上げます

これから日本本来の物づくりとその精神は残っていけるのだろうか。デジタル上での物づくりが全盛のなか、伝統のかたちは減っていくのかという疑念すら抱かせます。

であればこそ、手から生み出される本物の漆器づくりを、現在進行形で後世に伝えていきたいと思います。輪島塗を作る技と心を伝えるべく、人を育て、それを見守ってくれるお客様をつなぐ。そのサイクルが次の時代にも受け継いでゆく工房であり会社でありたいと願っています。

輪島屋善仁デザイン室 室長 川越 康さん

長年の仕事の中で、何が一番心に残っているのか振り返ると、何よりも東長寺のお仕事をが真っ先に思い浮かびます

様々な仕事の中でも、個人的には檀信徒会館の一連のお仕事を特に思い出深いです。長期に渡り私たちのものづくり精神を深くご理解のうえ、その価値を認めてくださり、辛抱強くお付き合いいただいたことに心から感謝しています。

常に頂戴する温かいお心遣いに触れ、人ととのご縁、絆の深さも強く感じてあります。東長寺様を通じ檀信徒の皆様やすべての方々のご恩に報いることができるよう、これからも真摯に仕事に向き合っていきたいと思っています。

東長寺檀信徒の皆様へ
輪島からのご挨拶

安藤さん 時間と工夫を積み重ね「輪島

に一つ、日本にひとつ」の工房になれるよう、設計者と職人達とともに改善を重ねていきたいと考えています。

輪島屋善仁デザイン室 顧問 安藤 五十治さん

被災以来、皆様の弊社に対するご厚情には社員一同、多くの感謝とともにこころよりの御礼を申し上げます

これから日本本来の物づくりとその精神は残っていけるのだろうか。デジタル上での物づくりが全盛のなか、伝統のかたちは減っていくのかという疑念すら抱かせます。

であればこそ、手から生み出される本物の漆器づくりを、現在進行形で後世に伝えていきたいと思います。輪島塗を作る技と心を伝えるべく、人を育て、それを見守ってくれるお客様をつなぐ。そのサイクルが次の時代にも受け継いでゆく工房であり会社でありたいと願っています。

輪島屋善仁デザイン室 室長 川越 康さん

長年の仕事の中で、何が一番心に残っているのか振り返ると、何よりも東長寺のお仕事をが真っ先に思い浮かびます

様々な仕事の中でも、個人的には檀信徒会館の一連のお仕事を特に思い出深いです。長期に渡り私たちのものづくり精神を深くご理解のうえ、その価値を認めてくださり、辛抱強くお付き合いいただいたことに心から感謝しています。

常に頂戴する温かいお心遣いに触れ、人ととのご縁、絆の深さも強く感じてあります。東長寺様を通じ檀信徒の皆様やすべての方々のご恩に報いることができるよう、これからも真摯に仕事に向き合っていきたいと思っています。

暮らしをととのえる お寺のおはなし

包んで届けるわたしの心



年末年始に身近なところで見かける「包む」ものといえば
御歳暮やお年玉、そして年始法要でお配りする紅白餅！

日本では古来より「包む」ということに、二つの大切な役割がありました。一つは、「包まれたものを清浄に保つ」役割。奈良時代に原型があつたとされる風呂敷は、脱衣所で衣類をきれいに包む布であつたといいますし、竹皮や経木といった天然素材が持つ抗菌作用は、食べ物を守る包装紙として活用されてきま

のです。

* * *

紙やぽち袋などに「包まれていて」

冬、季節。たとえば、年が改まる前の御歳暮に、楽しいクリスマスプレゼント、新年のお年玉が思い浮かびます。東長寺でも、元日の法要ではお寺で搞いた紅白餅をお配りしています。この時期は、誰かのために何かを準備する、心が弾む時間が多いうように感じます。さて、これらの贈りものほとんどは包装

本で贈りものを美しく包むことが重視されるようになつた背景には、包みが送り手の心を形にしていると考える歴史があるのです。

* * *

近年、寺務所でも「お布施はどう包んだら良いでしょうか」というご質問をいたたく機会が増えました。お布施の本質は「感謝の気持ち」です。そのお気持ちを包むように、真っ白な封筒にお名前を添えられるのがよろしいでしょう。この冬、誰かに何かを贈り、包むとき、ぜひそこに込めるご自身の気持ちを見つめるとときとしていただけたら幸いです。



とうちょうじ 東長寺こども食堂

しょくどう



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。



活動10年目を前に
今年感じた変化

お彼岸を過ぎると一気に年の瀬が

押し寄せ、一年の早さを実感します。

今年のこども食堂も、食事の提供

だけでなく、さまざまな催しを通して

地域とのつながりを深めできました。

3月にはコンパニーラムジカ（子ども

オーケストラ）の発表会、8月には

防災まち歩きや花火大会、10月には

クラシック・ミニコンサートを開催

し、これらの催しもすっかり定番となりました。防災まち歩きでは社協やSVAなど他団体との連携が広がり、花火大会では文化の継承を

支える新しい支援者との出会いもありました。こどもたちの笑顔とともに、この取り組みそのものの成長を感じています。

来夏には、こども食堂が10周年を迎える。

食事を作る際は「おとな用」「おとなと同じ量を食べられるこども

用」「こども用」と三段階に分けて盛り付けていますが、最近は「こども用」が

全体の一割半ほどに減ってきました。

みんな本当に大きくなつたのだなあ

と感じます。

こどもたちの成長が何よりの喜びですが、その分、使う食材もお米も増え、物価の高騰が続く中での運営は決して楽ではありません。

それでも、地域の子育てを応援し続けていきたい—その思いで、ボランティア一同、工夫を重ねています。どうぞこれからも、こども食堂を支えるあなたたかなご支援・ご協力をお願いいたします。

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

12月 7日(日)・23日(火)
1月13日(火)・25日(日)
2月 8日(日)・24日(火)
3月17日(火)・29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

丸山美和子様、前田高雄様、眞井俊夫様、瀧澤紀雄様、丸山美也子様、須田早野江様、矢野邦子様、匿名ご希望者23名様およびものめぐり市売上

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。



東長寺こども食堂へ ご支援のお願い

いつもこども食堂に温かいご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

現在こども食堂では、約120名分のお食事を用意していますが昨今の物価高騰

(特に米・野菜)により、厳しい状況に置かれています。やむをえず、今年は大人料金の値上げもいたしました。

どうかこの活動を支えていただきため、重ねてとなり恐縮ですが皆様のご協力をお願ひいたします。

食材支援の場合
(お米・野菜など)

必ず事前に
食材内容・発送日を
お電話でご連絡ください。

寄付金支援
の場合

「寄付を送りたい」という
ありがたいお声を受けて
右記の振込口座にて
随時承っております。

● 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ョクドウ

● 他の銀行から振り込む場合

[銀行名] ゆうちょ銀行 [店名] ○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ョクドウ

[問い合わせ] 03-3341-9746 東長寺(担当:金剛地)

お知らせ



竣工式の様子

京都・吉祥院にて 福祉施設竣工式開催

瀧澤住職が理事長を務める社会福祉法人「フラットビューフ基金会」は、京都・吉祥院にて新しい福祉施設「キヨートケアハウス」を竣工いたしました。竣工式では僧侶による転読をおつとめしました。

添菜单

須田早野江様(雑巾たくさん)
山田操様(巾着袋、ティッシュ
ケースたくさん)
田中房子様(お線香たくさん)
後藤静子様(お線香たくさん)
廣川貞雄様(新米たくさん)
匿名ご希望 3名様

誌面をもって
深くお礼申し上げます

檀信徒皆様の 新米のご寄付に感謝！

今年は例年以上に皆さまから新米のご寄付をいただいております。お寺に届いたお米は、子ども食堂で提供中！お弁当にしたり、優先家庭に差し上げたりしています。改めて優しいお心遣いに、感謝申し上げます。

今年も 協力します！ チョコ募金の ご案内



本年も、医師の鎌田實さんが名誉顧問を務める「日本イラク医療支援ネットワーク」の、チョコ募金に協力いたします。募金は、イラクの小児がん患者支援、シリア難民・イラク国内避難民支援、福島の子どもたちを放射能から守る活動に使われます。「六花亭」のチョコレートが5つ入っています。缶のパッケージには、イラクやシリアの子どもたちの絵が描かれています。寺務所受付にて扱っておりますのでお参りの際にお買い求めいただければ幸いです。(4缶1セット2,200円)

いつもありがとうございます

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

今年新たに開始した窓口ですが、これまで多くの方々が
ご寄進くださっております。

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ひいたします！

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] ○一九(ゼロイチキュウ)
[店番] 019 [口座番号] 当座 0674587

ぜひご参加を！

仏教文化講座

予約不要

時間 16時30分開場／17時開講

※1月・2月は休講いたします。

3月1日(日)

テーマ：「禅とマインドフルネス」
講師：深澤亮道師(曹洞宗僧侶・禅インストラクター)
仏教そして禅の歴史を辿り、今に生きる「マインドフルネス」を探ります。坐禅から生まれた心の整え方を学び、日常の不安を手放すヒントを見つけてみましょう。

[講師プロフィール]

大本山永平寺にて4年8ヶ月安居。元曹洞宗総合研究センター教化研修部研究生。現在はフリーランス僧侶として、日常で活かせる仏教や禅の教えを伝える活動をしている。

開催済 山内行事のご報告

■秋彼岸会法要(9月23日)

穏やかな秋晴れに恵まれ、やわらかな陽光と爽やかな風に包まれる中、皆様とともに秋彼岸会を厳修いたしました。

■山門大施食会法要(11月3日)

今年の施食会は例年以上の大勢の方にご参列いただきました。本堂のお席も埋まり、食堂での食事もあふれかえるほどで、まさに一年で最も賑やかな一日となりました。

■万象供養感謝祭(11月23日)

すべての命に感謝を捧げ、とりわけ亡きペットの供養をお勤めしました。

ご家族とともに温かな祈りが境内に広がりました。



写真はすべて
大施食会法要の様子

花まつり新年会へのお誘い

来春4月5日に花まつり新年会を開催いたします。

ご長寿を祈念し「賀寿」のお祝いをいたします。左記の表「賀寿」をご参照の上、お申し出くださいますようお願いいたします。ささやかながらお祝いの品をご用意させていただき

ます。尚、締切は1月31日と大変迫っておりますので、お申し込みはお早めにお願いいたします。

桜花爛漫の春の季、お誘いあわせの上ご参加くださいますよう、山内同心よりお待ち申し上げます。

日程…2026年4月5日(日) 受付…11時30分より(15時散会予定)
会費…おひとりにつき1万5千円 定員…50名

お申し込み締め切り…1月31日(土)

※東長寺代表番号まで、お電話にてお申し込みください。

※会場の都合上、締切が早くなっています。ご注意ください。

※賀寿にあたられる方は事前にお申し付けください。

尚、会場につきましては現在調整中です。

参加人数により開催要項の変更または中止の可能性がございます。



みなさんで
お祝いしましょう
お申込みはお電話で

03-3341-9746

お支払方法…会場および開催決定のご連絡とともに、
個別にお知らせいたします。

集まる・学ぶ

寺のあるくらし



壁に向かって行う曹洞宗の坐禅。
新たな体験として新年に取り組んでみませんか。

【寺カフェ】

僧侶の山内行事対応のためしばらく休会いたします。

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ょう。

参加費 .. お布施(3百円程度)

場所 .. 本堂
開催日 .. 1月17日(土)
2月14日(土)
3月21日(土)
時間 .. 17時30分より

※写経の会、お経の会などになります。最初に合同でお経を読んでから、各会に分かれます。

【写経の会／お経の会】

般若心経を丁寧に書写する写経の会と、仏教の本を読み上げて学ぶお経の会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 .. 12月19日(金)

※12月は納経式をいたします

1月16日(金)
2月20日(金)
3月13日(金)
※3月は第2週に開催

佛教文化講座も大好評な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くらしを始めてみませんか。(参加費 .. 5千5百円)

じっくりお坊さんのお話をきいてみたいという方へ
聞いてみたいという方へ

開催日・
詳しい方法等
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[Ottonami]にて行つており、東長寺事務局ではお申しほ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。

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

指導 .. 高部さち先生

(藤原歌劇団準団員・ボイストレーナー)

※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。

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 .. 千5百円

場所 .. 文由閣 5階慈嶽堂

開催日 .. 12月20日(土)

1月17日(土)

2月21日(土)

3月28日(土)

時間 .. 10時00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!

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

【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 .. 3百円

場所 .. 文由閣 3階講堂

開催日 ..

12月17日(水)

1月7日(水)・14日(水)・21日(水)

2月4日(水)・18日(水)・25日(水)

3月4日(水)・18日(水)・25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、集中と交流のひととき。

参加費 .. 無料

場所 .. 本院 カフェきあん

開催日 .. 12月18日(木)

※年末の為、第3週に開催

1月8日(木)・22日(木)

2月12日(木)・26日(木)

3月12日(木)・26日(木)

時間 .. 12時30分より



抹茶と季節のお菓子をいただきながら、お作法のおさらいも楽しめます。

文由閣サロン いすれも文由閣1階
にて開催します

【テーブル茶道】

流派にとらわれず、お茶を点ててみましよう。道具の用意もございます。

開催中はお好きな時間に来てお稽古できるよう変更しました。

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 .. 12月16日(火)

2月17日(火)

3月24日(火)

時間 .. 14時30分から18時迄

【碁縁の会(囲碁)】

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。

参加費 .. 無料
※ご要望に応え開催日を増やし、2026年は5回(8月を除く偶数月開催)となります。

時間 .. 14時30分から18時迄

【お習字教室】

毛筆・硬筆どちらでも基礎からしっかりと学べます。はじめての方も経験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 .. 12月22日(月)

1月12日(月・祝)・19日(月)・26日(月)

2月2日(月)・9日(月)・16日(月)

※3月も原則月曜開催予定。
お問い合わせください。

四季の草花で、暮らしに彩りを添えましょう。道具、花の用意もございます。

今よりよく生きるために、人生の終わりの時に前向きに学びます。

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 .. 12月23日(火)
2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。

※ご要望に応え開催日を増やし、2026年は5回(8月を除く偶数月開催)となります。

時間 .. 10時から12時迄

定員 .. 10名

連絡先 .. 結の会事務局

開催日とテーマ ..

12月9日(火)
「司法書士から見た終活・遺言・後見・家族信託」

講師 .. 新倉由大氏
(司法書士法人かなえリーガル 代表司法書士)

12月23日(火)
「氣軽に始める、セカンドライフプランニング」

講師 .. 佐々木淳一氏
(日本HappyEnding協会 プランナー)

※1月～3月の開催詳細は結の会事務局にお問い合わせください。

※リブウェル・サロン、終活セミナーの詳細については、萬龜に同封のちらしをご確認ください。

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

【リブウェル・サロン】

特に記載のない場合は、ご連絡・お問い合わせ先は東長寺代表へお願ひいたします



【左上】餅花の飾りつけ 【左下】年始のついたち法要【右】お正月のお花(昨年の様子)

山内行事

2025.12月
— 2026.3月



— 懺悔会

【日時】12月28日(日)／11時から

※時間が変更されました

仏教では「懺悔」を「さんげ」といい、一年の行いを懺悔し、自分自身を見つめることが主眼の法要です。

懺悔帖に自らの罪過をご記入いただき、佛の名を唱え何度も礼拝した後に、お焚き上げをいたします。来る新年を心新たに迎えるために、心身ともに清浄にして、災障消除をお祈りいたしましょう。

— 餅つき

【日時】12月28日(日)懺悔会に引き
続き行います(13時頃まで)。

【日時】1月1日(木・祝)・
2月1日(日)・3月1日(日)
原則、18時30分開始

— 授戒式

【日時】3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。

山内すべてのお堂にお供えする鏡餅と、年始法要にお配りする紅白餅を作っています。伝統行事を絶やさぬよう、ぜひお子様やお孫様とご一緒に餅つきにご参加ください。

掲きたてのお餅のご提供は12時前後を予定しております。なくなり次第終了とさせていただきます。

— 歳末年始法要・除夜の鐘

【日時】12月31日(水)

歳末法要…23時15分から

除夜の鐘…23時30分から
終了後、引き続き年始法要、ついたち法要を行います。

大般若を転読し、新年の多幸を祈念いたします。ご自身の幸を祈るとともに、世界の人々の平和を一緒にお祈りいたしましょう。

— ついたち法要

ついたち法要を行います。通常と時間が異なりますのでご注意ください。

毎月つい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。戒名を読み上げ、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。



授戒式の様子

大般若祈祷会



【日時】2月11日(水・祝)

13時受付 13時30分打ち出し

14時30分公演

「大般若経六〇〇軸」を転読して、皆様の所願成就・災障消除・諸縁吉祥を御祈祷いたします。

経本を左右前後に傾けながら行う転読の際に出る風「梵風(ぼんぶう)」に当たると一切の災いを吹き除き、無病息災になるといわれています。御祈祷法要後の催しは、二子流東京鬼剣舞(※詳細は下記)が出演予定。ぜひ楽しみにご覧ください。

●ご参列をご希望の方は萬龜に同封の「申し込みはがき」にて2月1日(日)までにご返信ください。なお、おしのぎ(お弁当)のご用意はございません。

●ご参列をご希望の方は萬龜に同封の「申し込みはがき」にて2月1日(日)までにご返信ください。なお、おしのぎ(お弁当)のご用意はございません。

【祈祷会後の公演について】

出演・二子流東京鬼剣舞(ふたごりゅうとうきょうおにけんばい)

岩手県北上市に伝わる鬼剣舞は鬼のような面(仮の化身)をつけ、大地を踏みしめ勇壮に踊る念仏

供養の芸能です。二子流東京鬼剣舞は岩手県外で初めて鬼剣舞の正式な団体として認められ、関東地方を中心活動を続けています。平成

3年に『二子流』を認定され、平成28年には北上の稽古場に伝承の誓いとして「供養碑」を建立しました。



過去の公演より

大般若祈祷会の 御祈祷札について

【御祈祷料】一願につき 5千円

願い主のお名前と願文を木札(左記参照)にお書きし、ご祈祷いたします。御祈祷料は現金書留でお送りいただくか、法要の当日にお納めください。

御祈祷札のお申し込みは、ご希望の願文を選び、萬龜に同封のはがきにて2月1日(日)までにご返信ください。

御祈祷札について
願い主のお名前と願文
(下記見本では「心願成就」)を
木札にお書きし、
御祈祷いたします。



[見本]

御祈祷札 願文例

世界平和

身体健全

傷病治癒

交通安全

家内安全

心願成就

意味

すべての人が平和でありますように

健康でありますように

交通事故にあいませんように

病気や怪我が治りますように

家族が無事でありますように

心にある願い事がかないますように

【願文】

【意味】

東長寺 基本情報

■ ついたち法要について

毎月ついたちに、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。

9時から17時までといたします。
(ついたち法要開催日を除く)。

■ 開門時間について

9時から17時までといたします。
(ついたち法要開催日を除く)。

● 法要開始 18時30分

■ 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

【縁の会】03-3353-6874

【結の会】03-5315-4015

■ 花とうばについて

花とうばを隨時承っております。
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。

■ 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
が終わつたあとはお持ち帰りくだ
さいますようお願ひ申し上げます。

「ものめぐり市」に 出店しませんか?



東長寺の
蚤の市

今は使わないけれど捨てるのは惜しい。
そんな品物を、大切に使ってくれる「次の方」へ譲りましょう。
来年3月春彼岸に合わせて文由閣にて開催するバザー
「ものめぐり市」の出店者を募集します。

出店ご希望の方は2月20日までに、
下記のお電話またはメールにてお問い合わせください。
参加申込書をお送りいたします。

募集要項

開催日／2026年3月18日(水)～22日(日)
開催場所／文由閣3階 開催時間／10:00～16:00
搬入時間／9:00～(予定)

出品者が店に立つ場合

出品料／2,000円

※物販価格はご自身で自由に決定。
※売れ残りは持ち帰ります。

出品物だけお寺に預ける場合

出品料／無料 ※出品物はお寺に寄贈いただきます。

■ 年間行事

1月1日(木・祝)年始法要・三朝祈祷

2月11日(水・祝)大般若祈祷会

2月22日(日)開山忌

3月17日(火)～23日(月)春彼岸会法要

3月20日(金・祝)春彼岸会法要

4月8日(水)積尊降誕会・花まつり

4月5日(日)新盆合同法要

7月12日(日)盂蘭盆会法要

8月11日(火・祝)月遅れ盂蘭盆会法要

9月20日(日)～26日(土)秋彼岸会法要

9月23日(水・祝)秋彼岸会法要

11月3日(火・祝)山門大施食会

11月23日(月・祝)觀音供養祭・万象供養感謝祭

12月28日(月・祝)懺悔会・もちつき

12月31日(木)歳末法要・除夜の鐘

次号予告

萬亀

2026年3月号 vol.153

[特 集]
春は花

※内容は変更になる場合があります。

参詣の皆さんへ

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」。

この場所で普段から皆様をお迎えしている「結の会事務局」が、会員の皆様と行くツアーをこの秋開催しました。楽しく和やかな道中となったツアーの様子を聞いてみましょう。



1泊2日のツアーで

秋の気仙沼 清涼院を訪問しました

去る11月12日、13日の2日間開催された「秋の気仙沼ツアー」。結の会会員様とそのご家族8名、事務局スタッフ2名、そして東長寺僧侶1名が参加し、宮城県気仙沼市の清涼院を訪ねました。

清涼院は、東長寺のコラボ寺院である清涼院で結の会樹林葬埋葬地を見学し、三浦ご住職、ご子息僧侶と和やかに楽しく交流を深めました。また、

「東日本大震災遺構・伝承館」の見学や、気仙沼海の市や松島遊覧船の観光など、盛りだくさんの行程となりました。

アンケートでは「心あたたまるツアーでした」「行って良かった!」と多くの嬉しいお声をいただきました。今回は事務局スタッフが感じた印象的な出来事を、参加者の皆様の声とともに

お伝えします。

清涼院から見た空と海が美しかった

参加者アンケートより

結の会埋葬区画をじっくり見学

「自分が決めたお墓。行ってみて、ここにして良かったと思いました」「実際のお寺(清涼院)を見て非常に安心できた」というお声をいただき、ツアーで皆様の大切な場所までご一緒できることに事務局も大きな意義を覚えています。



普段は檀信徒皆さまをお迎えしている文由閣から飛び出して、会員様と気仙沼を訪れた今回のツアー。

現地では皆様の心から楽しんでいらっしゃる姿に触れ、事務局として大変嬉しい時間となりました。今後もお寺がより身近な存在となり、会員様同士の交流をサポートできるよう事務局一同努めてまいります。

三浦ご住職・兄弟ご僧侶と交流

清涼院の僧侶方々は、今回も温かくお迎えくださいました。お寺でのお話しや夕食会を通じて「ご住職たちのお人柄に直接触れることでより安心できた」「お墓を護るお坊様と直接話せて本当に良かった」というお声が多く、嬉しかったです。

ツアーを終えてみて…

参加者の皆様は初対面であっても、終始和やかな雰囲気。アンケートには「墓友ができる嬉しいです」というお声を頂戴しましたが、結の会という共通の絆を持つ皆様が一堂に会したからこそ、素敵なお縁だと感じています。

**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。

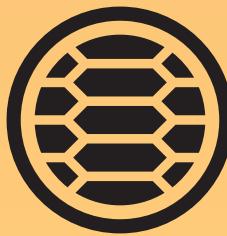
永代供養墓
結の会

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12月号(第152号)

発行所:曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日:2025年12月15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。

