



もくじ

- 1 住職挨拶
- 3 **[特集]**
文由閣
— 記憶と現在の交差点 —
- 7 「さよなら」の代わりに
「ありがとう」を。
ペットの葬儀
- 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 ご縁のゆくえを考える
暮らしの安心相談

住職挨拶

幸いにもまだ子供に言われたことはないのですが、「お父さんなんて大嫌い」という言葉に傷つく親が多いという記事を読みました。実際は、子供の愛情の確認行動や信頼の裏返しであることが多いのだそうです。成長と共に反抗期を迎える頃にはいざれ言われることもあるでしょうが、正直に言うともならないと思っています。子供に対する愛情はその手の限定的なものではなくて、向こうが好きでいてくれると嬉しい

であるとか、愛されているから、可愛いから、感謝されるから、愛するといったものではないと感じています。向こうの気持ちと無関係に私は子供が好きなのだから、何と言われようが心が動く気はしません。更に言えば、好きと言われても、ありがとうと言われても、恐縮してしまうそんな気すらします。ところが先日ご葬儀の挨拶で故人の息子さまが感謝や愛情の話はせずに、生まれ変わっても、もう一度あなたの子に生まれ



たいと言っていた姿を聞いて、それには心が震える感じがしたものです。その言葉を聞くことが出来ないことも含めて、故人の素晴らしい生涯を想像致しました。

一般に親よりも先に亡くなるというのはあまり喜ばしいことではないわけですが、ペット達と暮らしている方はそうとは言えません。小さな頃から無性の愛を注ぎ、最後まで見送る。それを何度も繰り返す親御さん達の愛情には、施しの喜びや生き甲斐を感じます。東長寺でも動物達の火葬供養をさせていただく試みを開始する予定です。檀信徒の方の中にはペット達と暮らす方も多くおられ、その方々から頂いておりましたご要望にお応えするべく、少しずつ進めている所です。本号に特集しておりますので、ぜひご一読ください。

文化の由縁になりたいと立ち上がった文由閣も早十年が経ち、子ども食堂を利用していたお子様達が成長し、ボランティアとして手伝いに来てくださるようになったと聞いています。次の十年ではどのような変化があるのかと想像計画する一方、思いもしない変化や出会いを歓迎しながら一歩ずつ進んでいこうと考えています。先の予定は立たなくてもまずは春のワールドベースボールカップ、夏のサッカーワールドカップ、それを楽しみながら頑張ろう。

すると欲が出て、また次の楽しみを見つける。そうやって楽しみを日々見つけ拾い集めながら心豊かに過ごしたいと思っています。

寒い季節はくれぐれも体調にご留意され御来山を願いたく存じます。山内一堂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

文由閣

— 記憶と現在の交差点 —

2015年6月8日に誕生した「文由閣」。

建立から10年を経て、この場所は供養と祈りの場として、また時には学びや交流の場として多彩なご縁を繋いできました。

今も続く豊かなあゆみは、ここに集う皆さまと共に作り上げた宝物です。



文由閣のひみつ 名前に込められた願い

文由閣という名前は、「皆さまのご縁を經由し、文化の由縁になる場所」を目指し命名されました。ご縁の經由とは、一人ひとりの人生がここで交差すること。そのエネルギーから、新しい文化が豊かに作られていく場所でありたいと願っています。

2015-2026 文由閣のあゆみ

2015

誕生と産声

新しいご縁のかたちが
ここから始まりました。

2020-2022

静寂の中の模索

2020年4月に発せられた
緊急事態宣言。

対面が難しい時期に
試行錯誤が続きました。

2023

新たな取り組みと 賑わいの加速

構想を重ねていた活動が
続々と始動。

お参りの方も増えて、
祈りと交流が鮮やかに
響き合う1年となりました。

2024-

この街の 広場として

東長寺開祖430年を経て
文由閣は
「みんなの居場所」へと
育っています。

主なできごと

- 2015年6月8日 竣工
(開眼法要・先住忌厳修)
- 同年7月11日-10月12日
特別展示「回向一つながる縁起」展 開催
- 発足したばかりだった結の会の
事務局として活動開始



建設中の文由閣
[写真提供]P3 art and environment

- 山内行事が参列者無しでの厳修が
つづくなか、お参りのための開門
はできるかぎり続けられた
- 2022年10月 1階ロビー改修工事



リニューアル工事中の
1階ロビー

- 1月 カラー御位牌受付開始
- 4月 ペット共葬受付開始
- 6月 文由閣サロン・リブウェルサロン開始
- 7月 寺カフェ開始
- 8月 こども防災街歩き初開催
- 9月 お習字教室開始
- 11月 万象供養感謝祭初厳修



カラー御位牌



こども防災街歩き

- 春彼岸&秋彼岸
東長寺の蚤の市「ものめぐり市」初開催
- ヨガ教室開始
- 能登半島地震のチャリティーコンサート
- 保護猫供養法要 初厳修



亀の結ちゃんが文由閣の地下室に
迷い込んだのは、2024年9月のこと
でした。その後、檀信徒様に引き
取られるまで、訪れる方の人気を
集めました。



ものめぐり市



＼ 出かけてみましょう / 文由閣フロアガイド



文由閣は1階から5階までそれぞれの場所で、「祈り」と「集い」の風景を育んできました。

各フロアが持つ役割と、そこで開催されている催しをご案内いたします。

初めての方も、いつもご利用の方も、お参りやイベントへぜひ折々に訪れてください



3階

講堂

オーケストラの練習や太極拳、蚤の市にセミナー、コンサート…。

多目的な空間は、人々のセンスと活気が交差する、街の文化拠点です。

1階

ロビー・結の会事務局

事務局スタッフが常駐する、皆様に開かれた場所です。

お茶をいただきながらの休憩や、お習字や華道、茶道の教室を楽しむ「学びの場」でもあります。



お散歩の際もお参りしやすく

お参り中に安心して愛犬がお外で待機できるように、リードと水飲みスペースをご用意しています。必要な方は1階にて結の会事務局スタッフにお声がけください。



セミナーの内容をアップデート

これまで多数の参加者があった「リブウェルサロン」「終活セミナー」の内容を、さらにアップデート予定です。



文由閣

— 記憶と現在の交差点 —



5階



慈嶽堂

厳かな法要や、坐禅体験の場。都会の喧騒を離れ、「今のわたし」と向き合う時間を。

新たな供養の拠点として

結の会「ペット共葬」の開始をきっかけに、人をとりまく大切な存在として、動物たちを供養したいという願いが寄せられるようになりました。檀信徒皆様のペットの供養を初めてお受けすることになった「万象供養感謝祭」や、保護猫活動を行う団体の希望を受けて、猫のための供養を行って参りました。



万象供養感謝祭



4階



龍樹堂

結の会会員様専用の納骨堂。近年はカラー御位牌が並び、個々の人生を象徴するような彩り豊かな空間へと発展しています。



保護猫供養法要



これまでのご縁と
新しいご縁に感謝を込めて

特別企画 実施予定

新たに入会される方をご紹介いただいた檀信徒様と、新入会の方に御礼をご用意！

檀信徒会館 文由閣

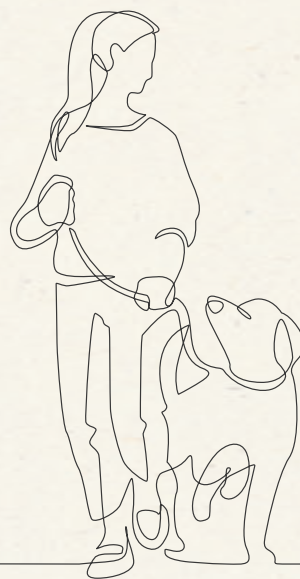
結の会事務局スタッフが皆様をお待ちしております

開門時間 9:00-17:00

「さよなら」の代わりに

「ありがとう」を。

この春、文由閣にて「ペットの葬儀」を受付開始できるように検討と準備を進めております



万象供養感謝祭
(昨年の様子)

結の会「ペット共葬」の受付開始から、早いもので3年が経過しました。これまで多くの皆さまからお問い合わせをいただき、近年では「最期まで『あの子』と一緒にいられる安心」が、東長寺とのご縁を結ぶ大きな決め手となりうることを実感しております。

また、秋の「万象供養感謝祭」では、大切な存在を偲ぶ施主の方々より「ようやく心が休まりました」という

安堵の声を多数頂戴しました。

動物たちが「ペット」という枠を超え、家族として、あるいは人生を共に歩むパートナーとして深く根付いている今、お寺として何ができるのか。私たちは皆さまの声に耳を傾け続けてきました。

だからこそ、今、大切な家族へ心からの「ありがとう」を届けるための、新しい「ペットの葬儀」の形を検討中です。

道具への報恩

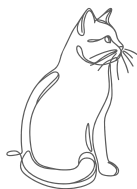


日本では針や筆、茶筌など生活に身近だった道具の供養も盛んです。包丁や大工道具など職人の仕事を支える道具も、生活を支えてくれたことに感謝し、労う習慣もあります。

あらゆるものに感謝し供養する 世界でも珍しい国、日本

日本では古来より、命あるものや役目を終えた「モノ」に対してまで感謝を込めて供養する文化が息づいています。

「大切にしていたものを、丁寧に見送りたい」という願いは、時代が変わっても私たちの心に深く刻まれているのではないのでしょうか。



ペットの葬儀について



「ペットの葬儀」の受付開始に向け、準備を進めております

皆さまからのご要望にお応えし、東長寺では新年度(4月1日)より、文由閣にて執り行う「ペットの葬儀」の受付を開始できるよう、現在準備と検討を進めております。

対象となる方 全ての檀信徒様

葬儀のながれ 文由閣にて、お別れの時間をもち専用設備を備えた車両による、火葬を行います

※現在、詳細を検討中につき、変更となる場合があります。準備が整い次第、改めてご案内いたします。

1. セレモニープラン

お花と心からの言葉で
分かち合うお別れ

専任スタッフの進行のもと、文由閣の承庵にて最後のお別れを執り行います。旅立ちへの言葉のあと、お花を添えて、ゆっくりと対話する時間を大切にしたいご家族におすすめです。

内容

お別れ式(スタッフによる進行・拝読)、お焼香、お花入れ、個別火葬、お骨上げ、ご返骨

2. ファミリープラン

ご家族のペースで
静かに寄り添うお別れ

過度な式典は行わず、ご家族の手でお花を飾り、穏やかに送り出すプランです。最後のお骨上げまでご自身の手で行っていただけます。

内容

自由なお別れの時間、お花入れ、個別火葬、お骨上げ、ご返骨

3. お預かり一任プラン

スタッフが責任を持って
お見送り

当日、火葬のお立会いやお骨上げはスタッフにお任せいただき、ご家族様は文由閣にてお待ちいただくプランです。

内容

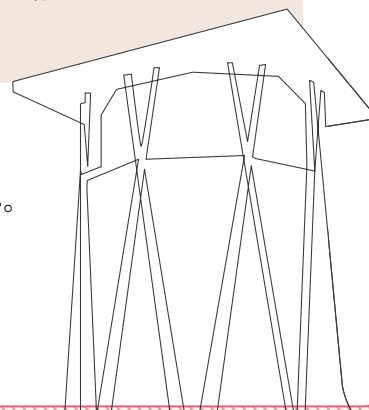
文由閣にてお預かり、個別火葬、スタッフによる収骨、ご返骨

ご相談は、結の会事務局へ

ご不明な点やお問い合わせは、文由閣1階の事務局スタッフへお声がけください。また、お電話・メールによるご相談も承ります。

☎ 03-5315-4015(電話受付時間9:30~17:00)

✉ toiawase@tochoji.org



海の恵みへの感謝

漁師町には、命をいただいたクジラを弔う「鯨塚」が残されています。また品川区・利田神社では江戸時代に品川沖に現れ、捕獲されたクジラの供養塔が残っています。

文豪の慈しみ

夏目漱石は『吾輩は猫である』のモデルになった愛猫の死を悼み、その13回忌には自邸の庭に「猫塚」が建てられました。その後、夏目家で飼われていた犬や文鳥も供養したといわれています。

暮らしをととのえる

お寺のおはなし

朝活は雲水さんをヒントに



毎朝目覚めたら、いつもしている習慣はありますか？
一日のはじめに習慣を設けると、暮らしにリズムが生まれます。

朝

の目覚め直後、私たちの心は真っ白な紙のような状態。そこにどんな言葉やイメージを書き込むかで、その日一日の「心のトーン」が決まるのだとか。

もし布団の中で真っ先にスマートフォンを取り、SNSの波に飲み込まれているなら、それは心に朝から激しい運動を強いるようなもの。知らず知らずのうちに疲弊してしまいます。

* * *

僧堂に安居する雲水さんの朝は、決まった作法から始まります。洗面、坐禅、読経、掃除。一見不自由に見える生活ですが、僧侶の皆さんは「修行中のほうが心身ともに健やかだった」と振り返ります。「次は何をしようか」と迷うことなく、定められた所作を一つひとつ丁寧に言うことで、心に余白が生まれ身体も健やかになるのでしょうか。僧堂のような生活は難しくても、私たちの

日常に「禅の朝」を取り入れることはできます。

* * *

まずはカーテンを開け、一杯のお茶やコーヒーを自分のために丁寧に淹れてみましょう。新聞やリモコンには手を伸ばさず、お湯が沸く音、立ち昇る香り、湯呑みから伝わるぬくもりや、喉を通る飲み物がおなかに広がっていく気配を、その瞬間ごとじっと感じてみるのです。大切なのは毎朝繰り返し、習慣にすること。昨日、今日と続けてみれば、一日として全く同じ朝はなく、同じ味わいの一服は点てられないことに気づくでしょう。やがて昨日とは違う味わいや、自分の心の揺らぎが見えてきます。その小さな変化に気づく心の余白こそが、自分を慈しみ、今日を穏やかに生きる力になります。明日の朝、まずは一口の白湯を飲むことから始めてみませんか。



とうちょうじ しょうどう 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！



無農薬栽培がとても難しいとされるりんご。子どもたちの手にたくさん手渡されました

小さかった手のひらが 誰かを支える大きな手に

こども食堂へのご寄付を呼びかけた前号のあと、早速さまざまな野菜や果物がお寺に届きました。年末には群馬昭和村から3年間農薬を使わず育ったりんごと、冬の寒さで糖分を蓄えたほうれん草を頂きました。自然を活かして育ったりんごは小ぶりでかわいらしく、子供の手にはぴったり。

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17日(火)・29日(日)
4月14日(火)・26日(日)
5月12日(火)・24日(日)
6月 9日(火)・21日(日)

そして年が明け、新たな一年の歩みとともに、こども食堂の活動も動き出しています。そんな中、私たちにとって嬉しい出来事がありました。開設当初に通ってくれていた子が中学3年となり、ボランティアとして手伝いに来てくれたのです。かつてここでごはんを食べ、遊んでいた子どもが、成長し、今度は誰かのために同じ場所に立ってくれた姿は、実に感慨深いものでした。それは、開設当時から私たちがひそかに描いていた、小さくて大きな夢でもありません。その夢がこうして形になったことは、何よりのご褒美でした。この喜びを励みに、幸先の良い一年の始まりとして、2026年も子どもたちが安心して集える居場所であり続けられるよう、安全と温かさを大切に取組んでまいります。

こども食堂にご賛同いただき、ご寄附くださった方々

前田高雄様、河田良子様、樋口文子様、松坂俊洋様、丸山美和子様、岡崎美代子様、及川由紀様、須田早野江様 匿名ご希望者31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。



も華やかな空気が漂う年の瀬にぴったりな季節を感じる品々を手に、こどもたちもうきつき。

クリスマスケーキを ご寄附いただきました

こども食堂には、様々なかたちで皆様からのご寄附が届きます。四季折々の行事に合わせた食材やこどもたちへの贈り物が届くことも多く、12月には前年に引き続き、クリスマスケーキとオーナメントをたくさんいただきました。街に

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

[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



葬儀合同説明会を 開催いたします

昨年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。
当日は、個別相談会も開催し、葬
儀の相談のほか亡くなった後の心
配事(死後委任など)についても専
門家による相談を受け付けます。
ご希望の方は申
し込み時にお申
し出ください。



会場：本院書院

日時：3月21日(土)・22日(日)14時～

参加方法：電話又はメールにて

お申し込みください

※メールは件名に「葬儀
説明会参加希望」と記載
ください

参加費

..無料

03-3341-9746

info@tochohoji.org

お申し込み
メールは
こちらから
どうぞ



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。毎回、食器や子ども用の衣類
などたくさんのお買い上げがあり
ます。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19日(木)～22日(日)
10時～16時
会場：文由閣3階

花まつり法要にて 仏教讃歌を奉唱します

日頃よりコーラスを通して交流を
している同好会「仏教讃歌を歌う会」
の有志が、今年の花まつり法要で
歌います。その歌声に耳を傾けな
がら、ともに仏さまのご生誕をお祝
いしましょう。

コーラス活動に興味のある方は
13ページの「仏教讃歌を歌う会」の情報も
ご覧ください

日帰りツアーのご案内 大本山總持寺参拝旅行 を開催します

永平寺と並ぶ曹洞宗の本山のひ
とつ総持寺(神奈川県鶴見)へ檀信
徒の皆様で参拝する日帰りツアー
を開催します。
参加費を含め詳細については、
春彼岸会にて配布のチラシをご参
照ください。



総持寺 山門

日程：5月26日(火)

行程：午前9時 東長寺出発

午前10時 總持寺受付集合

(いずれかをお選びください)

午前10時より 諸堂拝観

午前11時より 御法話拝受

参拝の後、横浜中華街にて昼食

参加方法・参加費

春彼岸会にて配布のチラシを
ご参照ください

開催済 山内行事のご報告

■懺悔会・餅つき(12月28日)

ご参列の皆様ととも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。日曜日とあつてご家族で参加される方も多く見えになり、お餅つきは例年に増して大賑わいとなりました。



子どもも大人も、多くの参加者で賑わった山門のお餅つき
懺悔帖のお焚き上げ

■歳末法要・除夜の鐘・年始法要(12月31日・1月1日)

除夜の鐘には近隣住民の方も大勢いらっしやり、皆様と新しい年を慶び合いました。引き続き、檀信徒でない方も年始法要にご参列され、共に手を合わせ、無病息災、世界の平和をご祈念いたしました。



新年最初の萬燈供養と年始法要

■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、ユネスコ無形文化遺産の「風流踊」のひとつ、「鬼剣舞」を二子流東京鬼剣舞さんにご披露いただきました。

チョコ募金・みずゞ飴募金のご報告

年末年始、例年実施している「チョコ募金」に加え、今年は「みずゞ飴」の販売を通じた募金活動を行いました。皆様の温かいご協力により、以下の通り寄付をお届けすることができました。

●チョコ募金

今年も用意した30セットがすべて完売いたしました。
寄付額：10万円(皆様からの6万6千円に、ボランティア会からの3万4千円を加算)
寄付先：NPO法人 日本イラク医療支援ネットワーク

●みずゞ飴募金

ウクライナ避難民の子どもたち支援に役立てられます。
寄付額：6万1千3百円
寄付先：NGO 日本チェルノブイリ連帯基金



皆様のご協力に、心より感謝申し上げます。

添 菜 単

須田早野江様(タオル・お線香たくさん)
山田操様(手芸作品たくさん)
後藤志津子様(お線香たくさん)
廣川貞雄様(新米たくさん)
横山朋代様(雑巾たくさん)
匿名ご希望 2名様
誌面をもって深くお礼申し上げます

＼ 予告 ／

「仏教文化講座」を「交流会」としてリニューアルします!

長らく親しまれてきた「仏教文化講座」を、皆様がより気軽に参加し、語り合える場を目指して現在リニューアルを計画中です。

新しい「交流会」のイメージ

対話と発見を楽しむ



映画鑑賞や音楽、芸術をテーマに、仏教の視点も交え感想を自由に語り合う。

実践で学ぶ



お焼香の作法など、日々の参拝に活かせる知識を体験しながら身につける。

ご縁を繋ぐ



講師も含め参加者同士が、より身近に、活発にやり取りできる時間にする。

現在は山内スタッフにて、2026年の本格始動に向けて構想を練っている段階です。

「こんなことがしてみたい」「こんな話を聞いてみたい」というアイデアも募集中!

ぜひお気軽に事務局までお声寄せください。

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

①「坐禅会」

坐禅はお坊さんだけが行う難しい修行ではありません。

もしもあなたが、つけっぱなしのテレビや、いつも手放せない携帯電話に囚われているのなら、坐禅をしてみませんか。頭の中に溢れる無数の情報を、全部オフにして、自分のことを静かに慈しむ時間を暮らしに取り入れてみましょう。



初めての方も、お坊さんが案内しますので、ご安心ください。



坐禅の手の組み方「法界定印」といいます

姿勢と呼吸を整え、さらには心を整える「坐禅」。雑念やイメージが浮かんでも固執せず、追い求めないこと。まずは姿勢と呼吸に集中してみましょう。

参加費.. お布施(3百円程度)

場所 .. 本堂

開催日.. 3月21日(土)

4月18日(土)

5月16日(土)

6月13日(土)

時間 .. 17時30分より

※通常閉門時間後の開催となります。ご参加の方は、事務所入口よりお入りください。

※足を組みやすい、ゆったりとしたお召し物でご参加ください。

②「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、仏教を学ぶ本をすこしづつ読み上げて学ぶお経の会を同時開催しています。道具または本の用意がございません。はじめての方も、春から参加してみませんか。

参加費.. 各会千円

場所 .. 本院書院

開催日.. 3月13日(金)

※3月は第2週に開催

4月17日(金)

5月15日(金)

6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います。最初に合同でお経を読んでもらいます。各会に分かれます。



深澤亮道師

お坊さんのお話しをじっくり聞いてみたい方へ

禅活を伝えるお坊さん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。実践的でわかりやすいとたいへん好評です。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)

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「Otonami」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、上記より専用サイトをご確認ください。

③「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。



仏教讃歌の他にも、参加者皆さんの歌いたい曲を楽しくコーラスしています。ぜひ一緒に歌いましょう!

各種教室と同好会

◎【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… 300円

場所… 文由閣3階講堂

開催日…

3月4日(水)・18日(水)・25日(水)
4月8日(水)・15日(水)・22日(水)
5月13日(水)・20日(水)・22日(水)
6月10日(水)・17日(水)・27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。初めての方もぜひご参加ください。

参加費… 無料

場所… 本院カフェきあん

開催日… 3月12日(木)・26日(木)

4月9日(木)・23日(木)

5月14日(木)・28日(木)

6月11日(木)・25日(木)

時間… 12時30分より

◎【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28日(土)

4月25日(土)

5月23日(土)

6月27日(土)

時間… 10時30分から11時45分迄

定員… 8名

※お手数ですがヨガマットをご持参ください。

ご持参いただく
ヨガマットは
100円ショップなどで
販売されている
ものでも充分です!



文由閣サロン
いずれも文由閣1階
にて開催します

◎【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… 4月28日(火)・6月23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
はご持参ください。

※本年は5回(8月を除く偶数月)
開催となります。

◎【テーブル茶道】

流派にとらわれず、お茶を点ててみましょう。道具の用意もごさいます。開催中は好きな時間に来てお稽古できます。

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… 3月24日(火)・4月21日(火)

5月19日(火)・6月16日(火)

時間… 14時30分から18時迄

定員… 8名(各回3名より催行)

※お気に入りの道具があれば、
ご持参ください。

◎【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、経験者の方もぜひご予約ください。

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2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)
4月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
5月11日(月)・18日(月)・25日(月)
6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22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

リブウェル・サロン リニューアル検討中

人生の終わりの時について前向きに学ぶサロン形式の勉強会を開催してきました。新年度より、内容刷新を検討中です。詳しくは結の会事務局へお問い合わせください。

※サロンとは別に、終活セミナーも開催しています。萬亀に同封のちらしをご確認ください。



山内行事

2026.3月 — 6月

「ついで法要」

〔日時〕4月1日(水)・

5月1日(金)・6月1日(月)

各日、18時30分開始

毎月ついで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。

「花まつり新年会」

〔日時〕4月5日(日)／

11時30分から(15時散会予定)

本年は、本堂において釈尊降誕会法要を厳修いたします。法要終了後は、ご参加の皆様専用車で近隣のレストランへご移動いただき、皆様の賀寿をお祝いする祝宴を催します。
●参加申し込みの受付は終了しております。

「平和の祈り」

4月8日(水)正午

釈尊降誕会に際し、正午に梵鐘を鳴らして平和を祈ります。お釈迦様がお生まれになった時に発した「ことば」と伝えられる「天上天下唯我独尊」は、だれもが「この世に唯独りしかいない尊い存在」であると示しています。

お釈迦様のお声のように遠くまで鳴り響く鐘の音を思いながら、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しょう。



平和の祈りの梵鐘

「授戒式」

〔日時〕6月1日(月)

お釈迦様より伝えられた戒律を授け、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(過去開催の様子)

春彼岸会

【期間】3月17日(火)～23日(月)

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、ほごしすること
- 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
- 五、禅定 心穏やかに過ごすこと
- 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(金・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、志主のお名前を読み上げ、ご供養させていただきます。詳細は下記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。

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。

郵便振替の場合もはがきをお忘れなく！

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(木)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

- 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。

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

【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
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

昨年スタート以来、すでに多くの方々にご寄進くださり
そのおみ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

2026年6月号 vol.154

[特集]

お盆

自らを養う供養のとき

※内容は変更になる場合があります。



読者のひろば

ご参加の皆様で和気あいあい!

年に一度の「親睦囲碁大会」が書院にて開催されました

どなたでも参加可能な東長寺の親睦囲碁大会。
昨年11月27日に開催された会には16名が集いま
した。囲碁は人それぞれの個性が出るもの。対局
を重ねるなか、互いの交流も大いに盛り上がり
ました。ご参加の方は「いつもと違う緊張感があ
っていいものですね」と笑顔。普段の碁縁の会は
毎月2回開催中です。「やってみたいな」という方
は、ぜひ事務局へお問い合わせを。今年の大会
参加を目指して、一緒に腕を磨きましょう!



対局後の感想戦でも、歓談の
花が咲きました。

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。

ご縁のゆくえを考える

暮らしの 安心相談

始まります

お墓を準備された後、ふと心に浮かぶ
「その後の手続き」への不安。
切実な悩みのお声に、お寺としてどう寄り添えるか。
その答えのひとつとして、
専門チームによる死後事務サポート体制を
パワーアップいたしました。



いつまでも自分らしく

穏やかに生きていくために

お墓やご供養の準備を整えられた後、ふと、「その先の具体的な手続きはどのようなのだろうか」と不安がよぎることはありませんか。「身近に頼れる親族がいない」「子どもにも余計な負担をかけたくない」「遺言は書いたけれど、実際に誰が動いてくれるのか」――。

東長寺では、こうした皆さまの切実な願いにお応えしたいと考え、新しい取り組みを始めます。

お寺が窓口となり、亡くなった後の心配事にまつわるアフターサポートの専門家とチームを組むことで、未来への心配を一つひとつ手放し、目の前にある「今」という時を、より心穏やかに生きていただくためのお手伝いをいたします。

さらに萬亀紙面でも、次回号より法律の専門知識を持ちながら、東長寺の理念と皆様の悩みに寄り添う専任スタッフが担当する対話形式の新しい連載を始めます。

どうぞご期待ください。

東長寺サポートサービス部

担当スタッフのご紹介

この春より、東長寺の担当者として皆様のご相談をお受けする泉氏と司法書士の重光氏。
萬亀紙面でも、ご相談事例の紹介と解説をご紹介します。

東長寺サポートサービス部
泉 真

生前の相続対策やご葬儀後の手続き、ご供養に関する多くのご相談にお応えしたいという思いから、サポートサービス部を立ち上げました。ご相談者様のお気持ちを大切に、お悩みに寄り添いながら、心を込めてお手伝いいたします。



プロフィール

大学卒業後12年間、不動産・資産活用分野の企業に勤務し、相続相談業務に携わる。その後、東長寺にてサポートサービス部を設立。

東長寺提携事務所
司法書士法人PEAKS TOKYO OFFICE
グループ代表 重光 卓彌

司法書士業界で10年以上培ってきた生前対策、相続に関する知識、経験を東長寺に関わる皆様に役立てたいと考えております。「長きに渡りお客様に寄り添いサポートしたい」という当事務所の理念の基、これからサポートサービス部と共に尽力してまいります。



プロフィール

大学卒業後、司法書士資格を取得し、司法書士事務所PEAKS TOKYO OFFICEに入社。現在は司法書士、土地家屋調査士、行政書士を束ねるグループ代表を務める。

4月より、個別相談の受付も開始いたします

亡くなった後の手続きや身の回りのことなど司法書士スタッフが対応いたします。
結の会・緑の会・お檀家様、どなたでもご利用いただけます。詳細は東長寺事務局までお問い合わせください。



東長寺寺報 萬亀

2026年3月号(第153号)

発行所: 曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2026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。

