

萬 亀

B A N K I

2026年6月

vol. 154



[特集] トータルサポートデスクを
開設しました



もくじ

- 1 住職挨拶
- 3 **[特集]**
**トータルサポートデスクを
開設しました**
- 7 **東長寺こども食堂
10周年を迎えました!**
- 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

先代がつけたお名前のおと一文
字が思い出せません。

伝説のロックスターザ・ビートルズのギタリスト、ジョージ・ハリソン氏が亡くなった二十五年前のこと、先代がもし自分が彼に戒名をつけるならばと話していました。仏教では紫色の雲には瑞兆の意があり、阿弥陀如来が乗っている雲のことを指したりするのですが、インド哲学に傾倒していたジョージの人柄と愛煙家であったこと、煙が吹くような熱いギター

アンプの音をかけて、「紫煙〇音」としたいと言っていたような記憶が残っています。あと一文字が何だったか。達人の音という意で達という字だったような気もするのですが、戒名二一つを丁寧につけていたことを思わされたものです。

戒名の付け方には原則があり、好きな文字をただ四つ並べれば良いわけではなく、名前から文字を取ることが決まっている訳でもありません。一般に二字、一四字三四字の三つで熟語を組み、その三



つに個人の資質や姿勢を表現するということになっていくのです。先代はこれをおよそ一万人の方にお付けしました。一寺の住職が一世代でそれだけの戒名をつけたというのは、申請すればおそらくギネス記録に違いないだろうと思います。東長寺の会員様であればご存知だと思いますが、戒名とは亡くなった方のお名前ではありません。仏弟子としてお寺のメンバーになった暁にいたたくお名前のことを意味します。とすれば、先代には一万弱の弟子がいたと言ひ換えることが出来るわけですから、それは自坊の者がいうのは手前味噌ですが、布教化の意からして他に類を見ない大変誇り高いことだと言つて良いだろうと思います。皆様も自身のお戒名を見る際に住職が込めた三つの意味というのを感じながら見直して

みると面白いかもしれません。

今号、萬亀では東長寺の檀信徒皆様に向けたトータルサポートデスクの発足について告知させていただきます。檀信徒の多くの方に選んでいただいております。すものに葬儀生前契約がありますが、後継者に負担を残さず私らしい生き方をしたいという方の積極的な選択肢として、周知を進めてまいりたく存じます。皆様晩節の伴奏者となるように発したサポートデスクの意をお汲み取りいただき、同封の冊子を保存版として保管いただきますようお願いいたします。今年の夏は酷暑が予想されていると聞きます。東長寺は新宿四谷の場所にいつまでも根を張り続けておりますので、暑さを避け、お参りされる皆様の中のご参詣を山内二同心よりお待ちしております。合掌

東長寺住職 瀧澤遥風

特集

相談できて 安心見つかる
お寺の窓口

トータルサポートデスクを 開設しました

この春、東長寺に新しい相談窓口が発足しました。
生前の備えから、お別れ後に発生する煩雑な事務手続きまで。
皆さまが抱える「どうすればいい?」という戸惑いを専門家へと繋ぎ、
解決の糸口を共に見つけるための場所です。

家族のあり方が変わり、高齢化や単身世帯の増加が社会的な課題となつて久しい昨今、当山の檀信徒の皆さまを取り巻く環境も大きく変化しています。東長寺が「個人墓」や「永代供養」という形を提案し始めてから、多くの年月が経ちました。その中で、ここ10年ほどで特にお問い合わせが増えたのが、葬儀の前後に発生する「事務手続き」に関するお悩みです。

その声はとても切実で「自分一人ではいろんなことを決めてきただが、死後の事務を担う親族がない」「遺された家族に負担がかけたくないが、何をどう整理すればいいか分からない」など、かつては家族や親戚の間で自然

と分担されてきた役目が、現在は「誰に、何を、どう頼めばいいのか」が不透明な時代になっていると感じます。

こうした背景を受け、東長寺では山内の職員と外部の専門家が数年にわたる準備を重ね、今年4月に新しい相談窓口「東長寺トータルサポートデスク」を開設いたしました。生前に整理しておきたい準備から、死後に必要となる煩雑な事務手続きまで、皆さまの状況に合わせた専門家へと橋渡しをする窓口です。お檀家様も、縁の会・結の会会員の皆さまも、東長寺で縁を繋いだすべての方の安心を支える拠点となることを目指しています。

Q どんなことを相談できる窓口なの？



A 東長寺のトータルサポートデスクは「おひとりさまの最期に備えた疑問や不安」「残された遺族・こどもの相続後の対処方法や困りごと」について相談し、専門家と連携することができます

トータルサポートデスクは、皆さまが抱える具体的な懸念を整理し、信頼できる専門職へと繋ぐ「総合受付」です。

例えば左記のようなお困りごとについて、相談しながら対応を検討することができます。

お寺がすべてを代行するのではなく、窓口となり法律や実務のプロフェッショナルと連携して解決を図ります。

主な相談内容

生前の備え = ご自身の意思の整理

- 遺言書の準備・作成
- 家族信託の設計・契約準備
- 死後事務委任契約などの具体的な検討と専門家の紹介
- 葬儀の生前契約 など

お別れ後の整理 = ご遺族の手続きの支援

- 遺産分割協議のサポート
- 相続税申告 ● 準確定申告
- 銀行預金・証券・保険関係手続き
- 不動産の相続登記
- 遺品整理・残置物撤去
- 土地の測量 ● 不動産売却
- 建物解体 ● 相続放棄判断の相談
- 限定承認のサポート など

ご相談方法

個別相談
(予約制)

セミナー
(文由閣にて不定期開催)

葬儀説明会
(不定期開催)

電話・メール
(随時受付)

結の会ご入会時や、ご葬儀の相談の際など折を見て、ご案内いたします。

東長寺葬祭部より サポートデスク発足ご挨拶

葬祭部主任 荻部 達

はじめまして。

私は30年にわたり、葬儀のお手伝いに携わってまいりました。この仕事を続ける中で感じているのは、葬儀は「形式」だけではなく、ご家族それぞれの想いを大切にしている時間であるということ。しきたりや礼節を重んじながらも、故人様らしく、ご家族が心から納得できる自由なお見送りを心掛けています。

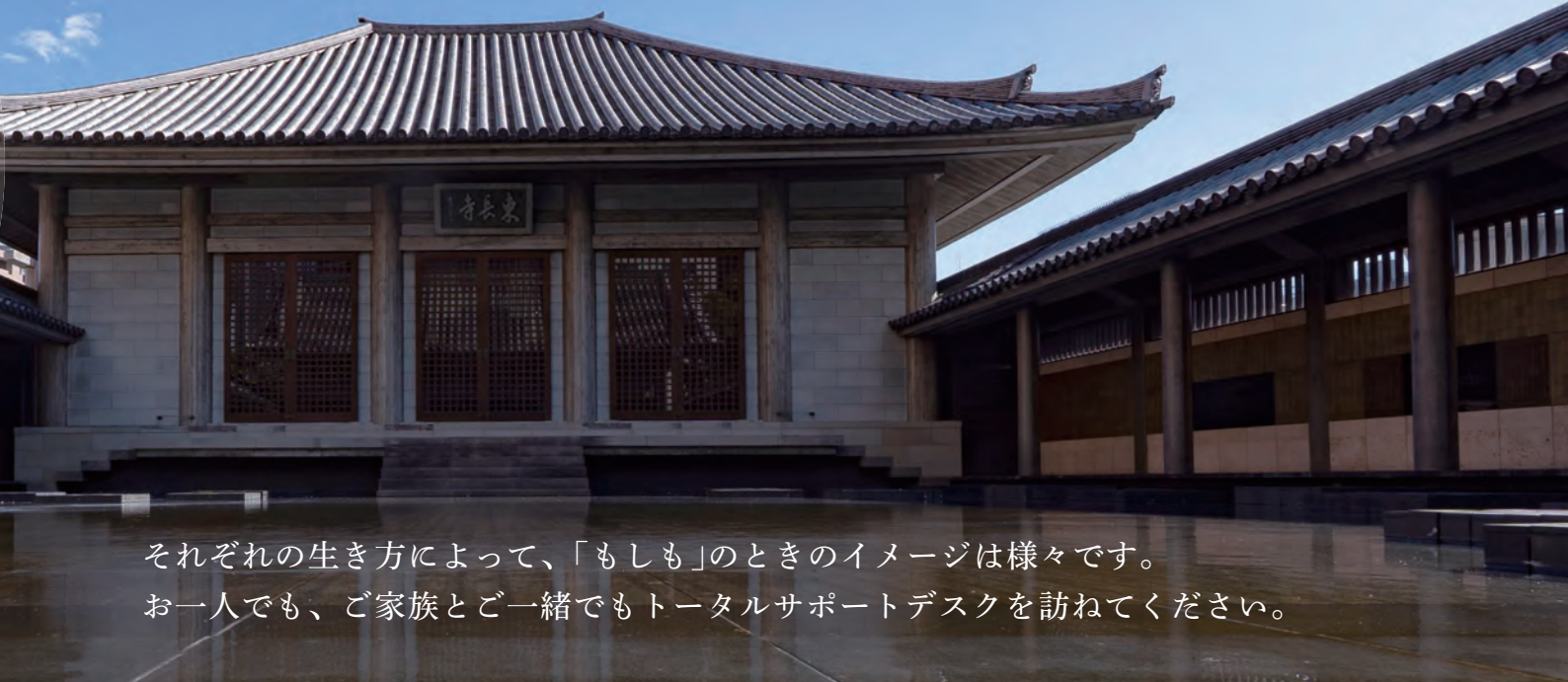
近年、葬儀を終えたあとにも、各種の事務手続きなどが、施主様の不安やお悩みとなりうると感じています。そこで、このたび葬祭部の中にトータルサポートデスクを立ち上げ、葬儀のアフターフォローにも力を入れることとなりました。

葬儀は突然向き合うことも多く、不安や疑問を抱える方が少なくありません。「もしもの時、何を準備すればいいのか分からない」そんな不安を少しでも和らげるための相談もデスクで承っております。

人生の最後の時間を、安心して過ごしていただけるよう、「丁寧にお話を聞くこと」そして一つひとつの縁を大切にしながら、皆さまのお手伝いを続けてまいります。



ご自身のための「安心」を お寺で一緒に見つけましょう



それぞれの生き方によって、「もしも」のときのイメージは様々です。
お一人でも、ご家族とご一緒でもトータルサポートデスクを訪ねてください。

遠方のご親族やお子様 に負担をかけたくない という方

気がかりなことから
解きほぐして
解決していきましょう

ご葬儀の直後、ご遺族は悲しむ間もなく役所への届け出や住まいの片付けに追われます。見送られる立場の方が、資産や身の回りの整理を曖昧なままにしないことは、次世代への確かな配慮となります。

将来のトラブルを未然に防ぐ家族信託の仕組みを活用したご準備なども、ぜひトータルサポートデスクにご相談ください。

頼れる身寄りが 近くにいない という方

「自分はこうしたい！」と
思っていることを
お寺で話してみませんか？

「自分には身寄りがいないから、遺言書を用意する必要はない」と考えている方も少なくありません。しかし、実際にはご自身のため、そして後に事務を引き受けてくれる周囲の方や、お世話になった場所のためにこそ、生前の準備は大きな助けとなります。

法的な準備を整えることで、漠然とした不安を手放し、より自分らしく生きるきっかけにしてみませんか。

今号の特別付録小冊子

もしものときは東長寺へ

をご覧ください



山内葬儀の流れや注意事項、
トータルサポートデスクの事例が
網羅された冊子です

今号 萬亀に「もしものときは東長寺へ」という小冊子を同封いたしました。

巻頭のフローチャートに沿ってご自身の状況を確認していただくことで「今、何をすべきか」の優先順位が見えてきます。お檀家の方に特有の墓守情報も付録しています。

「まだ先のこと」と思っている元気な時こそ少しだけ将来を調べてみませんか。ぜひ、ご自身やご家庭での情報整理にご活用ください。

東長寺トータルサポートデスク お問い合わせ方法

個別のご相談（予約制）も承っております。お寺の寺務局や文由閣の受付、あるいは電話・メールにてお問い合わせください。

お問い合わせ先

☎ 03-5315-4015 (文由閣内)
受付時間:9:30~17:00

✉ toiawase@tochoji.org
件名に「サポートデスク相談」と入れてください

お一人で抱え込まず、 まずは遠慮なく お問い合わせください

トータルサポートデスクは東長寺のすべての檀信徒様を対象とした窓口です。まだ始まったばかりの取り組みですが皆さまの立場に寄り添い共に解決の糸口を探す場所でありたいと考えています。

ご家族が亡くなり 事務手続きが把握できない 又は対処法がわからないという方

期限のある手続きから 一つひとつ向き合う お手伝いをいたします

ご遺族が向き合う様々な事務手続き。相続税の申告や相続放棄の判断など、期限のある手続きも少なくありません。何から手をつければいいのか分からないときも、まずはデスクへご相談ください。状況把握のお手伝いから、税務、法務、不動産など、多岐にわたる課題に対して専門家と連携し、解決への道筋を整えます。没後、時間が経過してわかった問題についても、共に解決の糸口を探します。



とうちょうじ しょくどう
東長寺こども食堂

10周年を 迎えました!



2016年に産声を上げた「東長寺こども食堂」。

手探りのスタートから、コロナ禍という大きな峠を経た今、毎月2度開かれる「お寺の食堂」はそこに集う人々の「街の広場」のような場所になっています。



変わらぬ「居場所」として
 子育て世帯に届けるエール

2016年の開設当時、全国にわずかに約300カ所だった「こども食堂」は、今や1万カ所を超える規模へと広がりました。その役割もまた、食事の提供にとどまらず、学習支援や居場所づくり、多世代が混ざり合う交流の場へと大きく多様化しています。

こうした変化のなかで、東長寺こども食堂が一貫して大切にしてきたのは「子育て支援」という軸でした。子どもたちの健やかな成長を見守ることはもちろん、日々奮闘する保護者の方々の心に寄り添い、食卓を通じてささやかなエールを届け続ける。その姿勢は、今日まで変わることはありません。

未曾有のコロナ禍という荒波を越え、利用者やボランティアの皆様のご縁を途切らせることなく、この夏に10周年を迎えられたことは大きな喜びです。

こども食堂から広がる、多彩な「体験」の記録

これまで、お腹とこころを満たす様々な交流が育まれてきました



檀信徒さんから
 おすすめの新米が
 届くことも!



防災
 まちあるき

「花火会」は
 大人気!



七夕の
 短冊

旬を味わう

活動に賛同くださった生産者から直接届く農産物。低農薬だったり少し規格外だったり、個性的な野菜や果物を皆で分け合います

文化と学びに触れる

フェローオーケストラによるコンサートや、防災のスペシャリストと歩いて学ぶ「防災まちあるき」は「こどもたちのためにできることを」との声がご縁につながりました

地域とお寺をつなぐ

こども食堂をご縁に、年末の餅つきなどお寺の恒例行事へ親子参加が広がったり、地域に開かれたお寺となるきっかけになっています

ボランティアに参加した
きっかけは何ですか？

子どもの時の
記憶があって、
恩返しをしたい
と思ったから。

今年、ボランティアに参加した
10代のこども食堂卒業生さんより

ここで、いまも新しいことを
まだ学べるから。
お野菜の切り方ひとつだって
いろんなことを
教えてもらってるのよ。

10年ボランティアを続けている
80代の檀信徒さまより

献立の彩りと
バランスは
気遣っています！



幾重もの真心に支えられ
共に育んだ感謝の年輪

これまでの活動を振り返るとき、
現場を支えるボランティアや温かな
寄付をくださる方々を思い浮かべる
と、その数は数百名にも上るのでは
ないでしょうか。調理や配膳にご
自身の貴重な時間を使ってくさる
ボランティアの皆さま、丹精込めた
野菜を届けてくださる農家の方々、
そして子どもたちのためにと寄せら
れる寄付や季節の贈り物。さらには、
お寺のバザー「ものめぐり市」でお買
い物を楽しんでくださる方々の売上

のすべてが寄付となり、その一つ
ひとつが子どもたちの笑顔のもとに
なっています。形は違えど、お一人
おひとりがこの活動の欠かせない
パートナー。それぞれの方法で関わ
り、共に喜んでくださったことが私
たちの何よりの力となりました。
かつて利用者として通っていた子
が成長し、今度はボランティアとし
て厨房に立つ——。そんな光景が見
られるようになったのも、皆さまが
絶え間なく善意を寄せ続けてくださ
ったおかげです。これまで紡がれた
数えきれないほどの真心に、改めて
深く感謝申し上げます。

これからも一歩ずつ
皆さまと共に歩み続けたい

本来なら「こども食堂が必要なの
い世の中」こそが、あるべき姿なの
もしれません。しかし、ここで生ま
れる温かな関わりは、日々のなかで
ふと顔を出す孤独をそっと和らげて
くれます。それこそが、この場所が
持つ一番の価値だと信じています。
たとえ時代が変わっても、関わる
すべての人にとって優しい「居場所」
であり続けたい。これからも皆さま
と共に、この大切なつながりを育ん
でいければ幸いです。

東長寺こども食堂を支援したい！という方へ

「食材を支援したい」「子どものためのアイテムを送りたい」など、食べ物・物品のご支援いただける方は、
内容や発送日をあらかじめご連絡いただくと、無駄なく子どもたちに配る計画が立てられるので大変にたすかります。
ボランティア参加のご相談もこちらまでご連絡ください。寄付金の振込先は10ページをご覧ください。

☎ 03-3341-9746 (電話受付時間9:30~17:00)

✉ ayakot@tochoji.org

暮らしをととのえる

お寺のおはなし

暑さを乗り越えるおまじない



夏に旬を迎える野菜に、茗荷や紫蘇をたっぷり添えて
香りからも涼を感じてみましょう。

連

日、容赦のない暑さが続く

この頃の夏。何をするにも億劫になってしまいますね。台所に立って火を使う。玄関の扉を開けてお出かけする。そんな日常のひとつひとつが、この季節は高い山に登るかのような大仕事に感じられます。

* * *

重い腰を上げる時、つい口に出る「どっこいしょ」という掛け声。実は、仏教の「六根清浄」という言葉が変化したものという説があります。六根とは、私たちが世界を感じるための六つのセンサー「目・耳・鼻・

舌・身・意(意識)」のこと。富士山などの霊峰で「我が身の六根よ、清らかなれ！」と念じながら険しい道を行く修行者のお唱えが、いつしか「どっこいしょ」になったのだとか。そう思うと、この言葉は溜まった五感の疲れをリセットし、波打つ感覚を平らに戻すおまじないのようにも聞こえてきます。

私たちもまずは声に出すことから、夏と向き合ってみませんか。

「ああ、暑い！」と声にしてから「六根清浄！どっこいしょ」と動いてみる。そうやって身体(身・意)を動かせたなら、次は舌と鼻を食事の力で調えましょう。暑くて食欲がないからといって食べることをおざなりにせず、お気に入りの涼しげな器を取り出して、旬のものをしつかりと噛んで味わう。冷房の力も借りながら、まずはこの夏を無事に生き抜くこと。それが、一番の修行かもしれません。

* * *

お腹を満たし、一息ついたその先に、ふと目にする風に揺れる木立の美しさや、耳に響く風鈴の涼やかな音……。肌に触れる冷たさは別の「涼」を見つけるゆとりを大切にしたいものです。暑さに抗うばかりではなく、五感を清める気持ちを含めて。さあ、今日も美味しいご飯を準備しましょうか。



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！



夏のあいだ、こども食堂ではお弁当形式がお休みとなり、食堂でのイートインのみになります。お寺に集まるご飯の時間を、皆で楽しく過ごしていただければと思います。

東長寺こども食堂 10周年の歩みに寄せて

あつという間の10年。しかし振り返れば、そこには皆様と築いてきた確かな足跡があります。これまで頂いた温かなねぎらいのお言葉は、今日までボランティアとして、またご寄付を通じて支えてくださった皆様に、そのままお返ししたいと存じます。これまでの歩みは、まさに皆さまが育ててくださったものです。



心より感謝申し上げます。今号の特集にあたり、ボランティアの方々からお話を伺う機会がありました。そこで触れたのは、これまで知り得なかった「それぞれの物語」です。こども食堂は、想像以上に色とりどりの想いが重なり合う、安らぎの交差点なのだ、しみじみと感じました。皆様の真心が集うこの場所、これからも共に笑い、共に喜び合いながら、彩り豊かな日々を重ねていきたいと願っています。

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9日(火)・21日(日)

7月7日(火)・19日(日)

8月4日(火)・23日(日)

9月8日(火)・27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

小野良子様、瀧澤紀雄様、高橋日出子様、眞井俊夫様、秦悠之様、丸山美和子様、矢野邦子様、丸山美也子様、水上瑞子様 匿名ご希望17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。

皆様、このたびも本当にありがとうございました。

東長寺のSDGs

ものめぐり市の売上を お預かりしました

春彼岸に文由閣で開催された蚤の市「ものめぐり市」では今回も皆様からのご出品とお買い求めをいただき、売上金が1万4600円となりました。この全額をこども食堂の運営費としてお預かりいたしました。こども食堂の一食あたりの予算は、現在およそ300円程度ですので、約48人分の食事を作ることができます。

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]1019 [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。

東長寺奉賛会ご寄付のご報告

2024年6月にご案内し、同年12月より勸進いたしました奉賛金につきまして、昨年12月末までに総額5,247,000円のご寄付を賜りました。皆さまの深いご理解と多大なるご協力に、衷心より感謝申し上げます。お預かりした浄財は、施設設備の維持管理や境内の環境整備等、東長寺を次世代へ引き継ぐための資金として大切に活用いたしました。これからも皆さまに親しまれる東長寺を守り伝えていくため、精進してまいります。今後とも変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

お知らせ

夏の装いについてのお願い

暑い時期を迎え、毎年のお願いでございます。ご参詣の際のお召し物について、改めて次のとおりによりしくお願いいたします。

- *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。

花とうばのオンライン申し込みを開始します

6月15日より、全檀信徒様を対象に日々の花とうばのオンライン申し込みが可能になります。これまではご来山や電話にて行っていたお手続きが、二十四時間いつでも可能。ネットバンキング決済も選択いただけます。なお、お盆やお彼岸などの合同法要の御とうばや、法事のご予約なども同様に申し込みいただけるよう準備中です。

講座形式からリニューアル! 仏教文化交流会はじまります

仏教作法の実践や納涼怪談を通して、参加者同士交流しましょう。秋以降は、料理会や映画上映を検討中です。

実践 お盆の前に お寺のお作法

日時：6月30日(火) 14時から
会場：文由閣3階 講堂／5階 慈嶽堂
講師：深澤亮道(曹洞宗僧侶)
いまさら聞けない焼香のお作法や念珠について、わかりやすくお話しします。お作法の実践体験付き。



鑑賞 納涼朗読「四谷怪談」

日時：8月8日(土) 17:30開場／18時開演
会場：文由閣5階 慈嶽堂
出演：金剛地武志(俳優・音楽家)
四谷の東長寺で、この夏は怪談朗読「四谷怪談」でひんやり涼しく。
★終演後、文由閣1階にて懇親会あり
(参加自由・飲み物有料)



学びと対話 永平寺の修行について

日時：9月30日(水) 14時から
会場：文由閣3階 講堂
講師：深澤亮道(曹洞宗僧侶)
気になる雲水の暮らしや修行の実際を、DVD映像や質疑応答を交えながら解説します。お気軽にご参加ください。



共通のご案内

参加には事前の電話予約が必要です。お早めにお電話を!

予約受付：☎03-5315-4015 定員：各回20名

参加費：檀信徒 無料
(檀信徒関係者 1,000円、一般 2,000円)

※仏教文化交流会は原則、月に1回の不定期開催とし、開催内容に合わせて参加費は無料又は有料となる予定です。

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、事前のお申し込みをお願いします。

オンライン受付は6月15日より開始します



花とうばのオンライン申し込みは専用サイトへの事前登録(無料)が必要です。左記よりアクセスください。

開催済

山内行事のご報告

■春彼岸会法要(3月20日)



春彼岸会法要の様子

例年の晴天とは打って変わり、珍しく雨中での合同法要となりました。足元の悪いなか、大勢のご参列を賜りましたことを厚く御礼申し上げます。

■花まつり新年会(4月5日)
仏教讃歌を歌う会による奉唱や、賀寿代表の方々による献灯献花と、皆様とともに祝った降誕会。和やかな法要の後には中華料理とテールマジックを楽しみました。

添菜单

小林敏明様 (お線香たくさん)
伊藤典子様 (タオルたくさん)
堀江洋子様 (雑巾たくさん)
須田早野江様
(雑巾・お線香たくさん)
匿名ご希望 3名様

誌面をもって
深くお礼申し上げます

新任僧侶の
ご紹介

はじめまして

わたなべりゅうじゅ
渡邊隆珠



この度、本年四月から東長寺にて勤めさせていただくことになりました。渡邊珠人(わたなべたまひと)僧名を隆珠(りゅうじゅ)と申します。

私は平成二十七年に大本山總持寺で安居した後、国際協力団体である公益社団法人シャンティ国際ボランティア会で五年ほど勤めました。そこでは主に国内の被災地支援や防災活動に従事してまいりました。被災地支援を行うなかで地域防災について、もっと学びを深めたいと考え、三年前に社会福祉法人世田谷ボランティア協会に転職をしました。

世田谷ボランティア協会は世田谷区との協定に基づいて、常設の災害ボランティアセンターを運営しています。そこでは主に地域

の方々には防災知識を身につけて頂く働きかけや、町会やマンション単位での防災の取り組みについて助言をしてきました。私自身も地域の方々に関わるなかで防災の知識を深めることができ、防災士の資格も取得することができました。

東長寺とのご縁は、シャンティ国際ボランティア会に在籍していた時にあります。事務所がお寺から近いこともあり、在籍時から関わる機会を多く頂いておりました。東長寺子ども食堂との防災まちあるきを企画したり、お寺の事業継続計画(BCP)作成にも関わらせて頂きました。

私自身の生まれ育ちは東京都世田谷区ですが、現在は埼玉県秩父郡小鹿野町から通わせて頂

いております。兄が住職を務めているお寺を手伝うため、思い切って引越を決意しました。それに伴い前職も退職することになり、以前からご縁があったことから声をかけて頂きました。

ここではとても多くの行事や新しい取り組みがあり、日々新鮮な気持ちでお勤めをさせていただいております。前職で培ってきた経験も活かしながらお勤めさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



被災地ボランティア活動中の様子 (渡邊師提供)

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。



姿勢と呼吸を整え、さらには心を整える「坐禅」。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・・・6月20日(土)

7月18日(土)

8月22日(土)

9月12日(土)

時間・・・17時30分より

※参加希望の場合は事前に電話で開催を確認してください(葬儀で急遽中止になる可能性もあるため)。

※初めて参加する方は、少し早めにお越しください。お坊さんから説明があります。

※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き写す写経の会と、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、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・・・6月19日(金)

7月17日(金)

8月21日(金)

9月18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讀んでから、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「コーラス同好会」

月に一回、歌好きな仲間が集まって合唱しています。みんなと一緒に歌うって、楽しいですよ!

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。



4月の積尊降誕会では、会の有志が仏教讃歌を奉唱しました。

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…

6月10日(水)・17日(水)・24日(水)
7月8日(水)・15日(水)・22日(水)
8月5日(水)・12日(水)・19日(水)
9月2日(水)・9日(水)・16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… 6月11日(木)・25日(木)
7月9日(木)・23日(木)
8月13日(木)・27日(木)
9月10日(木)・24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… 6月27日(土)
9月5日(土)

時間… 10時30分から11時30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。

※7月・8月はお休みとなります。

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… 6月23日(火)・9月29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。

※原則、偶数月開催となりますが、
8月はお休みとなります。

【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… 6月16日(火)・7月21日(火)
9月15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。
※8月はお休みとなります。

【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、
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…

6月8日(月)・15日(月)・22日(月)
7月6日(月)・13日(月)・27日(月)
8月3日(月)・10日(月)・17日(月)
9月7日(月)・14日(月)・28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。内容刷新を目指し検討
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

2026.7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おります。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お願い申し上げます。

〔日時〕7月13日(月)

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、ご家族と一緒にない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月の法要にいらっしやれない方は、ぜひご参列ください。

〔日時〕8月11日(火・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(火)必着
郵便事情が悪くなり、配達にかかると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。



大勢の方がご参列される新盆合同法要

新盆合同法要

〔日時〕7月5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

●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。

●新盆と一周忌に近い方は、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。

ついでたち法要

〔日時〕7月1日(水)・

8月1日(土)・9月1日(火)

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。



萬燈供養



靴下着用をお願い

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お上がりくださいますようお願いいたします。

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

【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
とめております。詳しくはお電
話にてお問い合わせください。

■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、花とうばを随時承ってお
ります。詳しくは左記をお読みい
ただき、お申し込みください。電
話・FAXに加えて6月15日より、
オンライン受付も開始します。

【お申し込み方法(電話・FAX)】

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、ふりがなも記載
ください。

※施主は連名不可です。

③花とうばの本数

【代 金】1本2千5百円

●お支払い方法…ご来山時にご持
参、現金書留(郵送)、ネットバン
キング(オンライン申込のみ)

●花とうば受付先..

【電 話】03-3341-9746

【FAX】03-3341-2150

【WEB】左記へアクセスください

オンライン
受付は
6月15日より
開始します



<https://tochoji.info/member/>

■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。

文由閣 慈嶽堂を会場とした バリアフリーな法要のご案内

移動しやすい慈嶽堂で法要が可能です
山内での法要の際、車椅子や歩行器をご利用な
さっているなど、段差のある本堂へのご移動に不
安をお持ちの方は、バリアフリー対応の「文由閣
慈嶽堂」にて法要を執り行うことも可能です。
段差を気にせず、ご家族皆さままで安心してお参り
いただけます。法要のご予約時に、どうぞお気軽に
ご相談ください。



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

これまで多くの方が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。
ひきつぎどうぞよろしく願いいたします!

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(ゼロイチキョウ)
【店 番】019 【口座番号】当座0674587

次号予告

萬亀

2026年9月号 vol.155

【特集】

山門大施食会

※内容は変更になる場合があります。

ご縁のゆくえを考える

暮らしの 安心相談

第1回

おひとり暮らしでも
死後の手続きに備えるには

回答者

東長寺
トータルサポートデスク
泉 真



お困りごとのご相談

私は独り身で、亡くなった後のことが心配です。葬儀や役所の手続きなど、誰にお願いすればいいのか分かりません。

東長寺トータルサポートデスクが
お答えします

死後の手続きを

私たちと一緒に備えましょう

近年、「死後事務委任契約」を利用される方が増えています。これは、ご逝去後に必要となる葬儀や納骨、役所への届出、公共料金や各種サービスの解約などを、生前に第

三者へ依頼しておく仕組みです。単身の方だけでなく、ご家族に負担をかけたくないという理由で準備されるケースも多く見られます。特に最近では単身世帯の増加により、「亡くなった後の手続きをどうするか」を事前に決めておく重要性が高まっています。契約内容によって対応範囲が異なるため、ご自身の希望を整理し、誰にどこまで任せられるかを明確にすることが大切です。内容の整理からお手伝いできますので、お気軽にご相談ください。

司法書士の ワンポイントアドバイス

死後事務委任契約は、遺言とは異なり「財産の分配」ではなく「事務手続き」を対象とする契約です。契約書では依頼内容や範囲、報酬や費用、解約条件などを明確に定める必要があります。また、確実に履行されるよう信頼できる受任者を選ぶことが重要です。公正証書で作成することで、契約内容の明確化と証拠性が高まり、安心して備えることができます。



個別のご相談
承ります

☎ 03-5315-4015 (文由閣内)

✉ toiawase@tochoji.org
件名に「サポートデスク相談」と入れてください

檀信徒会館 文由閣のご案内

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



<https://tochoji.info/>

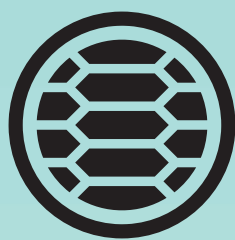
永代供養墓
結の会

詳しく説明した
ホームページも
ございます

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。





東長寺寺報 萬亀

2026年6月号(第154号)

発行所:  曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2026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