

# 萬亀

B A N K I

2023年9月

vol. 143



[特集] 水の苑と輪島をつなぐ  
漆と色彩の物語



## もくじ

- 1 住職挨拶
- 3 [特集]  
水の苑と輪島をつなぐ  
漆と色彩の物語
- 8 「結」を訪ねて
- 11暮らしをととのえる  
お寺のおはなし
- 12 東長寺こども食堂
- 13 お知らせ
- 15 山内行事
- 17 東長寺基本情報
- 18 結の会のご案内

〈写真〉

P.1：東長寺 水の苑 回廊と漆画

P.2：輪島屋善仁工房

## 住職挨拶

本年六月八日は先代住職十七回忌でした。東長寺OBに全国から集まっていたいただき、先住忌法要をおつとめいただきました。十六年という月日が経った今でも多くの方が先代のことを思い、御供養いただけたことに心より感謝をいたしました。曾孫の顔が見られた方のご逝去を一般に大往生と言ったりするのですが、先代は孫の姿も見ることなく亡くなりましたので、早くに逝ってしまったと言え

ます。この十六年の間に私は妻と出会い子供も授かったわけで、月日による変化というものを改めて感じ、考えている時にふと古い友人のことを思い出しました。

二十代前半の頃に知り合った彼女は私の一つ年上で、当時患っていた私の父のことを慮ってくれたのですが、漫画家であった彼女のお父様は私の父が亡くなる半年前に急死されました。若くして突然父を亡くしたものの同士、その



年に一度会って話をしたのを境に自然と連絡を取らなくなっておりました。今は便利な時代ですね。インターネットから彼女の近況をたどってみると、当時は無かった動画サイトに彼女が話している姿が映し出されました。どうやら彼女はお父様と同じ漫画家の方と結婚されているようです。十六年という月日は思ったよりも長く、最初はその姿を見てもそれが本当に彼女なのか、よくわかりませんでした。しかし、言葉使いや振る舞いに、姿は変わっていても確かにそれが彼女であるということが確信に変わっていきます。人は月日と共に姿形、容姿は変わっていったとしても、経験の中で獲得した知性や品格、本質的な魅力は失われないのだと強く感じました。素敵な旦那さまと愛猫と幸せに過ごしている姿を見て、私も

何か力をもらった気がしました。今号萬亀では東長寺の美や芸術に対する姿勢、またその試みについて紹介させていただいております。皆様がお寺にお参りされた際ふと目にするものが、日常に新たな気づきを作ることができれば何よりですし、そういったものの中で過ごす時間や、作品そのものを越えて、作者の思いを受け取るその瞬間に生まれる知性や品性の交換に寺が媒介となるようつとめてまいりたいと思っております。

今年より再開したお盆には昨年とは比較にならないくらい多くのお参りの方をお見かけいたしました。次は秋彼岸会、また多くの皆さま方とお会いし、充実した御供養ができますよう、山内一同皆さまのご参詣を心よりお待ちしております。

合掌

東長寺住職 瀧澤遥風

形あるものはいずれ無に帰る  
漆の風化はこれを佳とする

慈嶽和夫大和尚 漆画制作時のことば



漆画「四季：六・天心花月<夏>」(部分)

[ 特集 ]

# 水の苑と輪島をつなぐ 漆と色彩の物語

ついたち法要や、行事の際に参詣の皆様が行き来する水の苑の回廊。

この場所を取り囲むように、15枚の「漆画」が配されています。

よく見てみると、不思議な世界が描かれていることに気づくでしょう。

浮かび上がる釈尊や禅僧の姿。そこに突如現れる、空飛ぶ円盤(UFO)。

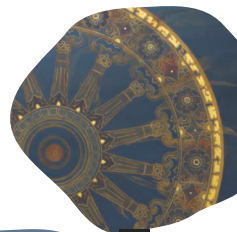
作品を手がけたのは、創造の旅路を歩み始めていた美術家と時代を越えた漆芸を探求し続ける輪島塗りの職人たちでした。



1



2



4



3

## 水の苑 絵画鑑賞の順序

本堂に向かって右側・本堂最寄りの作品を1枚目として時計回りの順序で並んでいます。本来の順番にそって鑑賞してみると、これまで気づかなかった物語が見えてくるかもしれません。今回の萬電では、各絵画の写真の説明文に展示順番を表す番号を入れております。

〈写真1~4〉いずれも2023年9月現在展示中の漆画「四季」(部分)。キノコ雲や地球の描画に使用された青い色の漆は、この漆絵のために特別に調合されたものでした。

左：蔡國強氏(文由閣「回向 — つながる縁起」展(2015年)トークイベントにて)  
 右：蔡國強による漆画(右ページ参照)の原画「四季：六・天心花月<夏>」



# 水の苑 「漆画の秘密」

縁の会が発足して2年後に制作された漆画。  
 誕生背景には、今も続く当山の思いがありました。

## 新しさに挑むための絵画

### Q. 描いたのは誰？

現代美術家・蔡國強氏の原画を  
 輪島屋善仁の職人たちが  
 漆画として制作しました

### 東長寺と 蔡國強

蔡國強氏は中国出身の現代美術家。かつて山内にあったアートスペース(P3 art and environment / 現・羅漢堂)にて個展「原初火球」(1991年)を開催した際、氏が当山に泊り込んで制作を行うなど、ご縁が始まりました。氏の代名詞と言える「火薬の爆発による絵画(7ページ(写真4)参照)」と比べ、水の苑の原画に見られる絵画表現は大変珍しいものです。

今から25年前、漆画の制作を蔡國強氏と輪島屋善仁へ依頼したのは先代住職の慈嶽和夫和尚でした。なぜ一人の作家ではなく両者に制作を委ねたのか、今ではその詳細を知ることができません。確かなのはその当時、蔡氏も輪島屋も当山も、皆それぞれ新たな挑戦の最中であつたということです。蔡氏は活動の拠点をアメリカに移しており、火薬を用いた作品を手がける現代美術家として頭角を現していました。一方、輪島屋善仁は漆芸専門デザイン会社の設立や、国内最大の漆の森作りを手がけるなど「次の百年」を見据えた活動を開始したばかり。そして、個人墓によって新しい寺のあり方を世に問うていたのが東長

寺でした。先代住職は漆画という形でさらなる挑戦を問いかけたかったのかもしれませんが、蔡氏には、火薬ではなく「漆による再現を見据えた描画」を。優美な漆器を得意とする輪島屋善仁には、前代未聞の「都会の屋外用漆画づくりに」。東長寺が発した依頼は、両者の得意とする領域から、大きく踏み出すものでありました。そして誕生したのが水の苑の漆画です。この作品は、現代美術でありながら、伝統工芸の輪島塗でもあります。同時に、漆画は水の苑という祈りの空間と一体でもあるのです。「伝統文化を受け継ぎ、次世代の文化を創造する」——それは現在も当山を貫いているビジョンです。漆画は無言のうちに、その思いを訪れる方に伝えているのです。

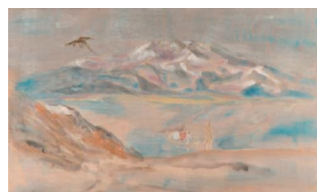
### Q. 描かれているテーマは？

実は二つのバリエーションが存在し、異なるテーマが描かれています



### 第一のテーマ 四相(四大事)

宇宙の始まりの姿をスタートに、釈迦の降誕から入滅とともに人生の側面(生・病・老・死)が描かれている。当初より、全編が黒漆を基調として想定されており、2つのバリエーションのうち、先行して制作された。



### 第二のテーマ 四季

道元禪師の人生観、自然観、宇宙観を受け、人のこころの有り様や人生を四季に置き換え豊かな色彩で表現。一方、技術発展に伴う現代文明の矛盾、人々の悲哀を蔡氏独自の視点で鋭く訴えている。



左：「四相：六・説法」、右：「四相：十五・灯笼流し」  
 いずれも蔡國強氏による原画より

左：「四季：一・三蔵西行(飲馬湖畔)」、右：「四季：十三・悲欣交集」  
 いずれも蔡國強氏による原画より

【特集】  
水の苑と輪島をつなぐ  
漆と色彩の物語

# 職人たちを訪ねました 輪島の工房で漆画を修復している

修復の最初に絵の表面を軽く研ぐ洗浄作業。みるみる汚れが落ち、絵の線や色彩がくっきりと浮き上がります。この技術自体、「漆の世界ではありえない方法」なのだそう。

## 変わりゆくものを絆ぐ修復

一度乾けば溶けず、固く丈夫な漆。しかし乾燥や紫外線には弱い性質があります。水の苑の漆画は、都会の排気ガスや紫外線の影響で「10年と持たないのではないか」と言われたことも。可能な限り後世に伝えるために、「四相」と「四季」を入れ替えながら、定期的に修復を行うことでもその姿を保っています。この秋の展示替えに向けて、「四相」を修復中の輪島屋善仁工房（石川県輪島市）を訪ね、漆画制作に携わった安藤五十治さんに制作時のお話を伺いました。

## 漆画を通じた交流と対話

屋外に飾る漆の絵。「それは歴史上、誰も経験がないんです。しかも蔡國強という芸術家の作品を、漆に置き換える。それ自身に余るようでした」と制作開始時を語る安藤さん。蔡國強氏から届いた原画（アクリル絵の具による板絵）を、漆に置き換えるため線描を汲み取り、漆での表現方法から技術開発まで考え抜く日々を送りました。時には、安定しない国際電話やファクスで蔡氏と連絡を取るも「十個、聞きたいことが、一・二個解ったかどうか」と振り返ります。

## 安藤さんにとって、先行制作した「四相」と後に手がけた「四季」では全く異なる印象だと言います。

「四相は黒の世界。一方、四季はカラフルです。恐らく、四相は輪島の工房を蔡さんが訪問した後に描いたので、漆の色を意識したものでしょう。その後、漆に囚われず自分の表現でいいんだ！と描かれたのが四季だったのではないでしょうか。また私にとって四相は蔡さんの意思に追いつきたい一心で、失敗も沢山やった思い入れがある作品です。それを経ての四季は、楽しみながら思いつきりやっているといることが、今自分で見ても解るのです」（安藤さん・談）



お話を伺ったのは……  
安藤五十治さん  
輪島屋善仁デザイン室顧問。  
水の苑漆画の制作に際し、蔡國強氏の原画から、漆画へと成すために総指揮を担った。

# 石川県 輪島を 旅してみませんか？



## 2021年に開創700年を迎えた 曹洞宗大本山 総持寺祖院の地

1911年まで、曹洞宗の大本山であった総持寺祖院。2007年の3月25日に発生した震度6強の「能登半島地震」により甚大な被害を受けたものの、全国の檀信徒の支援によって無事に復興しています。輪島を訪れたならば、ぜひご参詣ください。



### 堅牢でいて、優美

### 日本三大漆器「輪島塗」のふるさと

世代を超えての使用に耐えるという輪島塗。それほど固くて丈夫なのは、地元で採取される「地の粉（珪藻土の一種）」を下地に塗り（上の写真・左側の工程）、磨きや塗りなど幾重にも職人の手をかけるからこそ。市内にある「輪島漆芸美術館」では、輪島塗の技や歴史を展示を通して深く知ることができます。



### 世界農業遺産に認定された 豊かな「能登の里山里海」

変化に富んだ海岸線から得られる豊富な海の幸、棚田を活かした米作りが特徴の能登半島。輪島市を含む4市5町は、伝統的農林漁法、農村文化や景観、生物多様性を備えた地域として、世界農業遺産に認定されています。輪島塗は地域の「伝統技術」として認定の決め手となりました。旅で訪れた際には、輪島塗の器で地元の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。

夏の白米千枚田



洗浄後、生漆で補修される漆画。「輪島の工房に来た蔡さんはこの生漆から目を離しませんでした。漆の本質を理解しようとしていたんですね(安藤さん・談)〈写真1〉蔡國強氏の原画〈写真2〉とそれを安藤さんが描きとった下絵〈写真3〉



## 色彩—もうひとつの物語

### 結の会のためにつくられた 新色の漆とは

右：上塗りの部屋には漆の命を敬う神棚が



工房の最も奥にある、しんと静まり返った一室。ここは仕上げの漆塗りを施す「上塗り」の部屋です。塗りたての漆は、ほこり一つでも付着すると、やり直しになってしまうため、細心の注意がなされています。今回は、結の会「カラーお位牌」を上塗りしているところを特別に見せていただきました。



刷毛で塗り上げられるお位牌。人気の「鶯色」の漆です。



カラーお位牌の色開発にも携わった若き上塗師の杉田さん。塗りの作業中、見せていただいた汚れの無いまっさらな手が印象的でした。

### 東長寺のお位牌をきっかけに 新開発の色彩が生まれました

今年の1月よりお申し込み受付を開始した結の会「カラーお位牌」。選べる7つの色が追加され、たいへんに好評です。このお位牌も、輪島屋善仁の工房で制作しています。従来は黒一色のみだったお位牌に、当山の新しい試みとして「多様な色を展開したい」とご相談したのは、昨年春の頃。元来工房では、漆で表現できる様々な色に固有の名前を付け、長きに渡り再現できるように管理なさっていましたが、そのカラーコレクションからお位牌としてふさわしい色を選ぶだけではなく、全く新しい色の開発も行うことになりました。理想とする色調と、継続して安定して再現できる配合を探るため、数ヶ月に渡る試作と対話を当山と重ねた結果、誕生したのがこれまで存在しなかった革新の色「本紫(ほんむらさき)」と「常磐(とぎわ・深緑色)」です。ぜひとも文由閣で見本をご覧いただければ幸いです。既存の黒いお位牌の塗り替えをご希望する方も、文由閣結の会事務局までお問い合わせください。

戒名の塗り替えは、蒔絵師がひとつずつ手がけています。





# この秋は山内行事と共に 東長寺アートめぐりへ

**水の苑漆画は、この秋「四季」から「四相」へ展示替えをいたします**

現在水の苑を飾っている漆画「四季」は修復のために10月末頃取り外し、代わりに修復の完了した「四相」を展示いたします。9月の秋彼岸には「四季」を、11月の施食会法要では「四相」の鑑賞を楽しみに参詣されてはいかがでしょうか。

**山内で見られる現代アートのご紹介**

水の苑の漆画と同じく、蔡國強氏が原画を手がけたのが、羅漢堂ロビーにある「十大弟子(写真1)」のレリーフ。その他にも山内には、現代美術家による作品が点在しています。大船真言氏による「Infinite(写真2)」(山内各所)、「相 Phase」(文由閣龍

樹堂)やイン・グ・ギンター氏「Seeing Beyond the Buddha(仏陀の向こうに観る(写真3))」(文由閣1階)など、ご参詣の際に、ぜひご注目ください。

**仏教文化講座の再開など  
学びや文化と親しむ  
秋のイベントも多数開催**

檀信徒会館 文由閣では、茶道や華道を気負いなく体験いただく「文由閣サロン」や、お坊さんとおしゃべりしながらひとこと写経や坐禅体験ができる「寺カフェ」を不定期にて開催中です。また、10月より、ながらく開催を見送っていた仏教文化講座が再開されることとなりました。ご来山の際には、山内アートと共に文由閣にてほっと一息お過ごしください。開催イベントの詳細は13〜14ページを御覧ください。

**東長寺所蔵の蔡氏作品が箱根のポーラ美術館にて展示中です**

東長寺所蔵の蔡國強氏による絵画作品「四季頌歌―春生、夏長、秋收、冬蔵(写真4)」が、箱根のポーラ美術館にて開催中の企画展で展示されています。この作品は2009年に東長寺より蔡氏へのコンセプト提案から制作されたもので、関東圏では初公開。水の苑の漆画「四季」に想を得ながら、この世を構成する様々な側面が仏弟子の修行が深化する様とともに描かれています。幅16メートルにわたる大きな世界を、旅するように鑑賞いただければ幸いです。



Photo: Ken KATO



富士箱根伊豆国立公園内に位置するポーラ美術館

## ■ 展覧会詳細

シン・ジャパニーズ・ペインティング  
革新の日本画

一 横山大観、杉山寧から現代の作家まで

会期：2023年7月15日～12月3日

※会期中無休

会場：ポーラ美術館

開館時間：9:00～17:00

※入館は閉館の30分前まで

料 金：一般 1800円 / 高校・大学生 1300円 / 中学生以下無料

美術館の詳しい情報やアクセス方法は、美術館の公式ホームページを御覧ください。

<https://www.polamuseum.or.jp>



ご来山の際は文由閣へどうぞ

東長寺文由閣1階で利用できるホットコーヒー券をおつけします。お出しするのに少々お時間がかかってしまいますので、2名様までの少人数でご訪問の際にご利用ください。皆さまのお越しをお待ちしております！



東長寺 文由閣  
ホットコーヒー券

※ご利用は開門時間内、2名様まで  
※利用期限：2024年3月31日まで



東長寺 文由閣  
ホットコーヒー券

※ご利用は開門時間内、2名様まで  
※利用期限：2024年3月31日まで

※ポーラ美術館のコーヒー券ではありませんので、ご注意ください。



# 「結」を訪ねて

[連載]

東京・宮城・千葉  
「結の会」のお寺の  
庭園

## 幾度でも訪れたい 庭と園

厳しい暑さがやわらぎ、秋の気配が漂いだと  
ようやく外へとお出かけできる心持ちになります  
結の会にまつわる3つのお寺へ、お参りしてみましよう



ノムラモミジ



昨年の紅葉の様子

### 東京 新宿区 東長寺

#### 今は目に見えない 土地の記憶を思う庭

現在、外壁修繕工事のために囲いで覆われている文由閣。通常であれば、周囲の庭園には水が張られており、陽が出ている時間には水浴びを目当てにした小鳥たちが訪れるものですが今はそれが叶わず、がっかりしたように飛び去る姿が気の毒です。

かつて文由閣のそばには「紅葉川」という川が流れていました。いまは暗渠となり、当時の面影はありませんが、この文由閣の庭とよく似た光景が繰り広げられていたのではないで

ようか。また紅葉川にはたくさんのお亀が生息しており、その数は千匹とも万匹とも言われていたそうです。「無数の亀がいる地」の記憶は、東長寺の山号「萬亀山」にその名残を留めています。当時の紅葉川の周囲には、その名の通り「きっと紅葉が色づいていたに違いない」と考え、文由閣創建時に楓の仲間が植えられました。親しみ深いイロハモミジに、すこし丸みのある葉が可愛らしいコハウチワカエデ、秋だけでなく春にも赤い葉を芽吹くノムラモミジの3種です。

文由閣の工事終了は10月末頃の予定です。覆いが外される頃に、綺麗になった文由閣に楓の紅葉が彩りを添えてくれるのを楽しみに、皆様のご参詣をお待ちしております。



庭の楓の色付きに合わせ彩りが変わる文由閣の御朱印。



イロハモミジ



写真：浅川敏

コハウチワカエデ

# 庭と園 幾度でも訪れたい



真光寺 山内空撮

## 千葉 袖ヶ浦 真光寺

### 里山に還りゆく園で 東長寺との絆に触れる

なだらかな丘陵地を抱く真光寺の境内。上の写真を見て、この周辺がかつて竹林に覆われていたと想像することは、今では難しいかもしれません。竹は日本に古くから自生する植物ですが、ときに驚異的な成長速度が他の多様な植物の成長を阻害し、浅い根が土地の保水力を低下させることがあります。岡本住職がこの地で本格的な活動を始めた当初、「必死になっ

て取り組んだ」のが竹の伐採でした。ある時、東京から東長寺縁の方々が真光寺を訪れた際に、



▲ 東長寺先代住職からその名を受け継いだ慈嶽堂。建物の木材も内部の天蓋も、東長寺ゆかりの品です。

裏山の竹林伐採中、竹の束を動かすことなく置いていた住職を見かけ、皆で綱引きのように引きずり下ろし「大歓声が上がった」というエピソードも残されており、「大勢の方々の御助縁で現在の真光寺があるのだと思っています」と岡本住職は語られています。現在、真光寺の樹林葬地は、どのエリアも植樹する木をお寺が選び、適切に植え管理することで、里山らしいバランスが保たれています。

どんなものでも自らの手で作り出してしまおう岡本住職が再生した山内は、今も少しずつ進化中。2020年に完成した「慈嶽堂」を筆頭に、東長寺ゆかりのものがたくさん活用されているのも特徴です。山内を気ままに散歩する寺猫たちとの交流とともに、お参りの時はぜひ境内めぐりをしてみてください。

### 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。



### 宮城と千葉「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た「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。ぜひ実際に現地を訪れて、ご縁を育んでください。そこで生まれる環境への慈しみ、地域の活性化が個人の中に留まらないエネルギーになると信じています。



▲樹齢450年と伝わる大銀杏は清涼院のシンボルツリー。



清涼院 樹林葬埋葬地

## 宮城 気仙沼 清涼院

健やかな森を育み  
人々をおおらかに迎える園

お客様をお迎えすることが大好きな清涼院。坐禅会やコンサート・イベントなどの会場となる境内を、お寺の皆様がはりきってお掃除をなさる様子が、僧侶の三浦正道師が手がける清涼院のフェイスブックではたびたび投稿されています。イベントの訪問者や参詣の方の笑顔の写真と並んで投稿に登場するのが美しく整えられた清涼院の庭園です。



▲公園のように美しく心とむむ庭園は、BBQなど地元の交流の場になることも。



住職とご子息僧侶方々の心を込めた作務を感じずにはられません。結の会発足時、清涼院の樹林葬埋葬地は、樹木を切ることで、過密な木々を調整し、森を健やかにすることを目指し整備されました。8年が経った今、森には明るい陽光が差し込み、地面には多様な植生が展開するようになりました。

この秋、結の会の新規入会の方を主な対象に、清涼院を訪れるツアーが開催されることが決まりました。これまで、結の会の皆様に埋葬してきた正道師は、その思いを「願わくば生きていらっしゃる時に、少しでもおしゃべりしたかった……」とおっしゃっています。ぜひ実際に訪れて、この場所を知り、そこで過ごすこと、そして三浦師三僧侶方々と交流することを楽しみにご参加いただければと願っています。

結の会に未入会のお知らせ・ご家族の方へご紹介ください！

結の会 樹林葬・ペット共葬コラボ寺院を訪ねる

### 秋の気仙沼 清涼院ツアー 2日間



清涼院

出発日	新規入会者様	特別旅行代金 ※
2023年 11/14(火)	おひとり様	21,600円

※新規入会対象:2023年7月以降に結の会へご入会の方が対象です  
 ※既存会員様・未入会の方は追加代金にて参加いただけます。詳細はお問い合わせください  
 旅行代金に含まれるもの:往復新幹線代(東京駅-仙台駅間)、現地貸切バス、宿泊費、食事代(全4回:朝1/昼2/夕1)、震災伝承館入館料、中尊寺金色堂等拝観料、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

- 新規入会で分骨先に清涼院を選択された方、または樹林葬・ペット共葬をご検討の方に向けた特別価格のツアーです
- 既存会員で清涼院を選択された方や、新規会員ご紹介者様もご参加可能

日程	スケジュール
1	東京駅(集合・出発7:56)→仙台駅(9:30)→清涼院(昼食・境内と樹林葬地見学)→気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館(見学・60分)→気仙沼観光→気仙沼市内・ホテル(17:00頃) ※夕食は市内旅館または市内レストランにて <input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/>
2	ホテル(出発8:30)→気仙沼海の市(お買物・約30分)→中尊寺(金色堂見学・約80分)→一関(昼食)→仙台駅(15:30発)→東京駅(17:04着) <input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/>

- 添乗員:同行します(東京駅から東京駅間) ●募集人数:15名様
- 宿泊:サンマリン気仙沼ホテル観洋 ※特にご希望のない場合は、相部屋の可能性があります。(旅行企画・実施)株式会社ビーエス観光

ツアーの詳細情報やお申込みは  
結の会事務局へ

結の会事務局  
お問い合わせ先

電話:03-5315-4015

メール:toiawase@tochoji.org

暮らしをととのえる

# お寺のおはなし

実りの秋に精進料理修行



## 五観の偈

一	計功多少	量彼来処
二	付己徳行	全缺應供
三	防心離過	貪等為宗
四	正事良薬	為療形枯
五	為成道故	今受此食

〈意味〉

- 一、これから頂く食事が、ここに整うまでのいきさつ、なされた労力を思います
- 二、この食事を頂くに値するの、私は自らの行いを振り返り、省みます
- 三、この食事を頂くことで、私は貪りなどの誤った行いを離れ、心を正しく保ちます
- 四、食とはまさに良薬。身体を養い健康を得るためのもの
- 五、御仏の説かれた道を成し遂げるために、今この食事をいただきます

## 秋

は収穫の季節。各地から届く旬の食材が店頭に並び、豊かな恵みに心おどります。道元禅師は、坐禅やお経を読むことと同じく、食事を作ることは大切な修行のひとつと考えました。精進料理は皆様もよくご存知のことでしょう。食材だけにこだわるのは、身体のためのものです。一方、修行としての食事は、このころのためのもの。そこで、食欲の秋にぜひお伝えしたい「五観の偈」というお唱えがあります。

\* \* \*

僧侶が食前に唱えるもので、食事への感謝(一)、反省(二)の言葉に始まり、自らの修行(三)と食す目的(四)を見つめ直し、仏の道の成就を誓願(五)するまでが要約されています。この教えは僧侶のみならず食事をいただくすべての人が大切にしたい心構えです。いちど、この教えを心に留

めながら精進料理づくりをご家庭で試してみたいかがでしようか。

\* \* \*

八百屋さんで野菜の産地を見ながら、どこから来たものなのか、住まいの近くで採れる野菜は何かあるのかと気にし始めると、自分を取り巻く環境がわかり、季節の変化を知るようになります。そして料理中は、皮や外葉も余すところなく美味しく活かしきることを意識して。手の込んだレシピである必要はありません。身近な野菜だけで料理すれば良いのです。たとえば夏の名残りのトマトでパスタソースを。そこに秋の走りの野菜を合わせたサラダを添えれば立派な精進料理です。料理する人も食べる人も、目前の一皿を五観の偈のころと共にいただければ、日々の食事も尊い修行と言えましょう。



# 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！



## ボランティアの皆様と 感謝の再始動

「6月13日より食堂形式がスタートし、皆で食事を囲む楽しい場所が戻ってきました!!」と今号でご報告を申し上げるつもりでしたが…。新しい方式のこども食堂では、その場で食べて帰る以外に、お弁当の持ち帰りもできるようなしたところ、イトイとテイクアウトが半々くらいになるだろうとの予想は大幅に外れ、ほとんどの方が持ち帰りを希望されるという結果になりました。持ち帰りを始めた理由のひとつは、以前より座席数を減らしたことから、利用者の待合を緩和するためでした。また、乳児や高齢のご家族がいるため、おうちで食べられる方が便利だというご意見や、お子さんが大きくなり、習い事で時間が合わなくなつたなど、利用者の家族や生活に変化がみられたことも挙げられます。

利用者の需要が持ち帰りにあることは、食堂で皆さんを迎える楽しさを知っている身としてはさみしく、反面、利便性を考えると当然のことと思うところもあります。保護者へ向けた「月にたった2回でもごはんの支度から解

放されて、こどもとゆつくり食事をしてほしい」というこども食堂の願いは、時流とともに別のかたちで叶えられるようになったようです。



そういうわけで、今のこども食堂はまるでお弁当工場です。新旧ボランティアの方々にお集まりいただき、皆でせつせとお弁当を詰めています。久方振りのお顔ぶれは懐かしく、また新しい出会いがありがたく、開催日毎に喜びと感謝の気持ちに溢れています。こども食堂へのご寄付は絶えることがなく、皆様からの温かいご支援を有難く存じております。食品管理の面から、食材はご送付前に一度ご連絡くださいますようお願いいたします。お弁当形式になり、お米の消費が増えましたので、おこめ券、精米のご寄付に特に助けられております。今後ともご協力をよろしくお願い申し上げます。

### 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

9月10日(日)・26日(火)  
10月10日(火)・22日(日)  
11月 7日(火)・19日(日)  
12月 5日(火)・17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

渡邊 友子様、前田 高雄様、小野 良子様、山田 耕造様、矢野 邦子様、丸山 美和子様、水上 瑞子様、藤山 みどり様、松坂 俊洋様・佐知子様、芦田 規子様、佐藤 春美様、森田 徹様、匿名ご希望 25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。

### 東長寺のSDGs こども防災まちあるき を開催しました

自分たちの暮らす街を防災の目線からチェックしてみたことはあるでしょうか。「住み続けられるまちづくり」という点で街の防災はSDGsのゴールのひとつにもなっています。普段は大人でもあまり意識しない身近な防災ポイントを、子どもたちと歩きながら確認する「こども防災まちあるき」をボランティア国際防犯協会の方と共に開催。街の防災資源や危ないところを探しながら避難所まで歩きました。

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] 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。

# お知らせ



テーブル茶道の様子



ふだんの碁縁の会の様子

## お寺で見つける、文化の秋

### 仏教文化講座を再開します

「仏教文化講座」は、ついでに法要の日に法要に先駆けて羅漢堂にて開催していた講演形式の学びの場です。ながらく開催を控えておりましたが10月より、再開いたします。仏教のみならず、音楽や芸術、生活や伝統など様々なテーマを取り上げ、その分野の方々に講師をお願いしてまいります。檀信徒に限らずご参加いただけますので、ぜひお誘いあわせください。なお、参加費は無料です。詳細は左ページを御覧ください。

### 文由閣サロンや寺カフェへぜひご参加ください

文由閣では、不定期開催も含め様々な文化活動を「文由閣サロン」と称して開催中です。自分のためにゆっくりお茶をたてる「テーブル茶道」、草花で暮らしに彩りを添える「テーブル華道」、

今を生きるヒントを探る「リブウェル・サロン」に加え、「お習字教室」の開催も決定。毛筆・硬筆のどちらでも基礎からしつかり学び、経験者の方は各人の上達に合わせたお手本に取り組めるよう予定しております。文由閣では、お坊さんと気軽にしゃべりしたり、交流できる「寺カフェ」も好評開催中。文由閣サロン・寺カフェいずれも、詳細は左ページを御覧ください。

### 親睦囲碁大会開催のお知らせ

10月26日に碁縁の会主催の囲碁大会を開催いたします。檀信徒に

### 添菜单

河井 貞様(雑巾たくさん)  
那須 理香様(タオルたくさん)  
津陀 佳子様(タオルたくさん)  
柴田 勝子様(タオルたくさん)  
関根 弘子様(お線香)  
菊池 芳江様(ろうそく・お線香たくさん)  
亀掛川 由紀子様(お線香たくさん)  
標 かよ子様(お線香たくさん)  
匿名ご希望 4名様  
誌面をもって深くお礼申し上げます

### 東長寺募金活動のご報告

食堂の一角で開催している「無人チャリティーバザー」の売上金10万円をチャリティ国際ボランティア会に寄付させていただきました。寄付金は、ミャンマーの小学校など教育施設建設費用に充てられます。バザーにてお買い上げくださった皆様、作品をご提供くださった皆様に、心より感謝申し上げます。



### 文由閣工事のお知らせ

現在、文由閣では外壁修繕の工事を行っております。囲いなどに覆われていますが、通常通り気兼ねなく参詣ください。なお、工事に伴い駐車場を縮小しております。工事完了…10月末頃予定

限らず、どなたでも参加可能です。段位、級位も問いません。囲碁愛好の方々には奮ってご参加ください。

#### 開催日時

10月26日(木)午前10時～午後3時

大会形式 トーナメント方式 \*実施要綱の詳細は碁縁の会方式に準ずる

#### 参加料

3千円(昼食弁当、賞品代を含む)

参加方法 9月末までにお電話にてお申し込みください

03-3341-9746 [担当:瀧澤玲子]

# 開催済

## 山内行事のご報告

### ■新盆合同法要・孟蘭盆会法要

様々な集いの場が再開する中、新盆合同法要は人数制限を設けずに開催する最初の行事となりました。午前午後とも百名に上る方々とともに、初めてお迎えになるお盆のご供養をおつとめいたしました。孟蘭盆会法要では例年通り、お塔婆を上げになった志主の方すべてのお名前を読み上げ、ご回向いたしました。



新盆合同法要の様子

### ■久しぶりの萬燈供養

6月1日より夕方の萬燈供養を再開しております。土曜日と重なった7月1日はたくさんの方々がお参りになり、祈りの時を共にいたしました。

## 各種イベント・教室・同好会のご案内

※特に記載のない場合、連絡先お問い合わせ先は東長寺代表へお願いいたします。  
※各種電話番号は、17ページを御覧ください。

### ■仏教文化講座 参加費・無料

毎月ついでに 午後16時半より開講 17時より開講  
会場：羅漢堂 予約不要

#### ●10月1日(日)「禪を活かすとは？」

講師：曹洞宗僧侶 禅インストラクター 深澤亮道師  
禪と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか？今回の講座では、生活の中に活かす禪の智慧を皆さんにお伝えしたいと思います。

#### ●11月1日(水)「節と拍」

講師：シタール奏者/作編曲家 ヨシダダイキチ氏  
日本では古来「節と拍」で音楽を演奏してきました。誰もが知っている童謡や学校唱歌を「節と拍」で再解釈し歌ってみましょう。

#### ●12月1日(金)「余生に何をしますか」

講師：曹洞宗大龍寺住職 曹洞宗特派布教師 教誨師 仏教情報センター 電話相談員 太田賢孝師  
ご自身が「余生〇ヶ月」と宣告されたら、残された人生をどう過ごされますか？ある女性の生き方を通して、私たちのこれからの生き方を考えてみましょう。  
※講座の内容は変更となる可能性があります。

### ■文由閣サロン 参加費：各サロンによる

会場：いずれも文由閣1階  
※いずれも人数が集まらない場合は中止します。

#### ●テーブル茶道 参加費：3千円

火曜日(月1回) 午後14時半から16時迄  
10月17日(火) 11月14日(火)  
予約：事前予約制(お電話にて1週間前迄)  
定員：8名(参加者3名より催行)  
※お茶、季節のお菓子付  
※お気に入りの器があれば、ご持参ください。

#### ●テーブル華道 参加費：3千円(花材費込)

原則、季節毎に1回開催予定  
12月12日(火) 午後14時から16時迄  
予約：事前予約制(お電話にて1週間前迄)  
定員：8名(参加者3名より催行)  
※使い慣れた生花鉢をお持ちの方はご持参ください。

#### ●NEW お習字教室 参加費：2千円

月曜日(月1回) 午後14時半から16時迄  
9月11日(月) 10月2日(月)  
11月6日(月) 12月4日(月)  
予約：事前予約制(お電話にて1週間前迄)  
定員：8名(参加者3名より催行)

#### ●リブウェル・サロン 参加費：無料

第二・第四火曜日  
午前10時から12時迄(個別相談を含む)  
●9月12日(火)「終活における保険の考え方」  
●9月26日(火)「チャートで見るひとりひとりの終活」  
●10月10日(火)「終活に生命保険は使える？」  
3つの相続対策

#### ●10月24日(火)「よく分かる！死後事務委任契約」

●11月14日(火)「認知症とエンディングノート」  
●11月28日(火)「エンディングノートについて」  
予約：事前予約制(お電話にて当日前迄)  
定員：10名  
連絡先：結の会事務局

#### ●寺カフェ 参加費：お飲み物300円など

月2回(不定期・友引の日) 午後15時より開閉迄  
9月4日(月)・27日(水) 10月3日(火)・26日(木)  
11月7日(火)・29日(水) 12月5日(火)・22日(金)  
連絡先：結の会事務局

### ■各種教室・同好会 参加費：各会による

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。

下さい。

※以下の会は休会といたします。

そば打ち同好会、折り紙教室、水彩画同好会、お掃除ボランティア

#### ●写経の会/お経の会 参加費：各千円

第三金曜日 午前11時より  
9月15日(金) 10月20日(金)  
11月17日(金) 12月15日(金)  
※写経の会、お経の会は同日同時刻開催による別々の会となります。最初に合同でお経を読んでもらう、各会に分かれます。

#### ●甚縁の会(囲碁) 参加費：無料

第二・第四木曜日 午後12時半より  
9月14日(木)・28日(木)  
10月12日(木)・26日(木) ※親睦囲碁大会開催日  
11月9日(木)・16日(木) ※23日祝日のため振替  
12月7日(木)・14日(木) ※年末のため繰上げ

#### ●太極拳 参加費：300円

水曜日(月3回) 午前10時半より  
9月6日(水)・13日(水)・20日(水)  
10月4日(水)・11日(水)・18日(水)  
11月8日(水)・15日(水)・22日(水)  
12月6日(水)・13日(水)・20日(水)

#### ●坐禅会 お布施(300円程度)

土曜日(不定期) 午後6時より  
9月16日(土)・30日(土) 10月14日(土)・28日(土)  
11月11日(土)・25日(土) 12月9日(土)・23日(土)

#### ●仏教讃歌を歌う会 参加費：千円

原則第三金曜日 午後2時より  
※6月より再開しております。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。ご興味のある方はお電話にてお問い合わせください。

# 山内行事

2023.9月 — 11月

## 一 秋彼岸会

【期間】9月20日(水)～26日(火)

秋分の日を中日とし、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。

## 一 秋彼岸会法要

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】9月23日(土・祝)

第一座…午前10時受付

10時半打ち出し

第二座…正午受付

12時半打ち出し

第三座…午後2時受付

2時半打ち出し

●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。秋彼岸会法要にて、志主のお名前を読み上げ、ご供養させていただきます。

詳細は以下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。

## 秋彼岸会法要

### 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 **9月13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。花とうばは、1本2千円です。

## お檀家 山内大施食会法要

お檀家の皆様を対象とした山内大施食会法要は左記の日程にて開催いたします。尚、法要に先立ち護持会総会を開きます。万障お繰り合わせの上、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

【日時】11月3日(金・祝)

正午より 受付・昼食接待

午後1時 護持会総会

午後2時 山内大施食会法要

【回向料】随意(当日受付にてお納めください)



お檀家 山内大施食会法要(昨年の様子)



●お檀家の皆様には別途詳細のご案内書をお送り致します。ご参列並びにお塔婆のお申し込みは、案内書に同封のはがきにて**10月20日**（金）必着でお知らせください。

●当日はご参列の皆様にお弁当をご用意しております。ご出席の方の人数を必ずご記入ください。また、ようお願ひいたします。尚、ご参列なさらずお塔婆のみの方のお申し込みも受け付けております。

●ご欠席の場合、お塔婆代金及び回向料は案内書に同封の封筒に入れ、塔婆申し込みはがきとともに現金書留にてお送りください。尚、施食会法要につきましては、郵便振替は利用できませんのでご了承ください。

## 縁の会・結の会 大施食会法要

縁の会並びに結の会会員の方を対象とする大施食会法要は左記の日程にて特別な法式にて厳修いたします。

【日時】11月23日（木・祝）

午前10時 多宝塔諷経

午前10時半 受付

午前11時 施食会法要

正午より 昼食接待

午後1時 万象供養感謝祭

【施食会法要の参加費】

おひとりにつき5千円（当日受付にてお納めください）

●ご参列の皆様には、ご供養の証として、五色に彩られた施食幡に左記のような書式にてお名前を記入し、水の苑回廊または本堂内陣に掲げます。ただし、色の指定はできませんのでご了承ください。

所念之精霊 志主 東長太郎

●ご参列をお申し込みの方には、当日お弁当をご用意しております。準備の都合上、ご参列のお申し込みは**11月10日（金）必着**で萬亀に同封の「申し込みはがき」にてお送りください。また、ご参列に付添人が必要な場合は、付添の方のお弁当をひとつ千円をご用意いたします。

ぜひご参列を！

2023年  
11月23日開催

## 万象供養感謝祭

本年より万象供養感謝祭（ばんしょうくようかんしゃさい）をおつとめいたします。

この法要では、人間や動物（衆生）に限らず、自然であり、地球であり、あるいは生活の助け、救いとなった物、思い出、つまりはあなたがあなたである世界のすべての大切なものを供養し、感謝を捧げます。各々の思いを胸に、どうぞ皆様ご参列ください。



●ご遺骨は当山にてあらかじめ納骨させていただきますことをご了承ください。

●午後には万象供養感謝祭を執り行います。この法要では生きとし生けるすべてのもの、またあなたを取り巻く世界すべてに感謝し、供養をいたします。

秋彼岸会や大施食会など、季節の大きな法要の時には、お布施が届い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。

# 東長寺 基本情報

## ■開門時間について

午前9時から午後5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

午前9時半から午後5時までといたします。

【代 表】03-33341-9746

【縁の会】03-33353-6874

【結の会】03-5315-4015

## ■御葬儀について

山内葬儀、出張葬儀ともに、三密(密接・密閉・密集)に十分留意しながらおつとめしております。

お経や法話の際は互いの距離を保ちながら行います。ご参列の方の人数制限はございません。山内での食事も6月より再開しております。●お食事は折詰弁当などをお持ち帰りいただくことも可能です。ご相談ください。

## ■年回忌の法要について

年回忌法要は通常どおり承っております。また、ご来山なさらずとも、参列者なしでの年回忌の法要も承っております。

## ■お墓参りについて

開門時間内にお参りください。また、9月は気温の高い日もありますが、素足でのご来山はお控えください。よろしくお願いいたします。

## ■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。感染症対策のために、なるべく人数を限定し、日中の法要にておつとめしておりますが、6月より本来の萬燈供養を再開しております。

水の苑に燈明を流し、亡き人を偲ぶ時間を共に過ごしましょう。ご参列の人数制限はございません。また事前の予約も不要です。

## ●法要開始午後6時30分

●ついでに法要へのご参列の有無にかかわらず、花とうばを承っております。詳しくは左記をお読みください。

## ■花とうばについて

お申し込みはお電話またはFAXにて承ります。

【電話】03-33341-9746

【FAX】03-33341-2150

●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花とうばを上げる方のお名前

※FAXの場合は、ふりがなも

記載ください。

③花とうばの本数

●連名不可です。おひとりずつお申し込みください。

【代 金】1本2千円

●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。

## 東長寺内の 感染症対策

受付にアルコール消毒液をご用意しています。どなたも任意でご利用いただけます。

随時、山内各所の清掃・消毒に努めています。

職員は全員マスクを着用し、手洗い消毒を徹底しています。

山内は十分に換気をし、本堂でのおつとめの際は、窓を開放して行っています。

## 次号予告

萬 亀

2023年12月号 vol.144

【特集】

年末に考える  
ちよどよい暮らし方

※内容は変更になる場合があります。

永代供養墓

# 結の会のご案内

檀信徒会館「文由閣」では、結の会事務局スタッフが常駐し  
皆様のお参りやご見学をお待ちしております。

寺カフェや、文由閣サロン、各種教室、終活セミナーなどの催しも随時開催中。

普段のお参りの際の休憩など、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

現在、外壁の修繕工事中の  
文由閣ですが  
お参りもご訪問も可能です

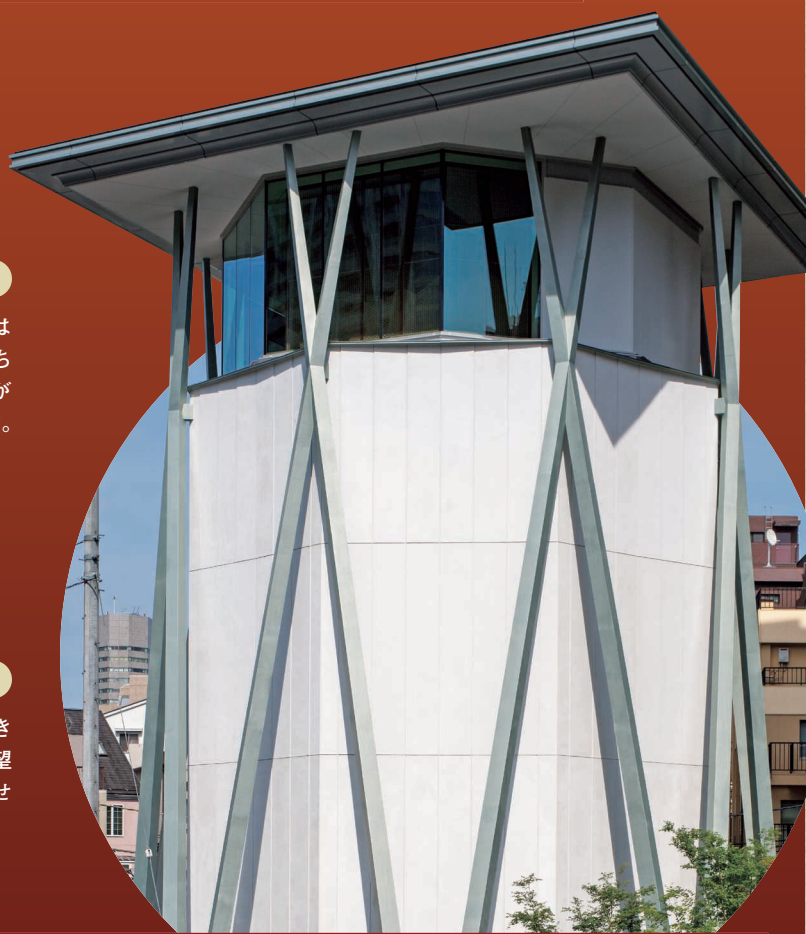
工事期間:7月下旬~10月下旬(予定)

工事に伴い、参詣の皆様にご不便をおかけいたします。文由閣周囲には足場や囲いが設置されてはありますが、通常通り皆様のお越しをお待ちしております。なお、工事のため駐車場を縮小しており、使用可能台数が少なくなっております。また、工事は10月中の完了を予定しております。雨天荒天の場合、作業を延期する場合がございます。

東長寺山内見学ミニツアーを  
開催しております

毎月2回 第一・第三水曜日 午前10:00から

結の会や東長寺にご興味のある未会員の方に向けて、本院や文由閣を歩きながらご見学いただくミニツアー。会員様のご家族やお知り合いで、ご希望の方にも、ぜひご参加いただければ幸いです。下記に記載のお問い合わせ先までお電話またはメールにてご連絡の上、ご予約ください。  
(所要時間:1時間ほど)



資料請求や個別の見学予約も随時受け付け中です

「結の会」の詳しい情報はこちら

<http://www.tochoji.info>



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](mailto:toiawase@tochoji.org)

どんなことでもお気軽にお問い合わせください

縁の会会員の皆様へ

結の会にて受け付け中の「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、お気軽にお問い合わせください。



東長寺寺報 萬亀

2023年9月号(第143号)

発行所: 曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2023年9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。

