

そうぜんじ便り

19世 俊諦和尚筆

第 155 号
令和 6 年正月号
臨濟宗 宗禅寺
建長寺派 宗禅寺
住職 高井正俊
徒弟 高井和正
羽村市川崎2-8-20
TEL 042-554-1276
FAX 042-578-3525

新しい一年を迎えます。二月三日の立春の節分は、旧暦では新春正月にあたります。この新春に四年ぶりに盛大な豆まきを執り行います。豆(魔滅)を撒いて邪気を払い、皆様の新しい一年に福を招きます。
ご来山いただいた全体的にお子様にと壇上から豆をまいてもらいます。皆様で無邪気な心をいただきたいと思えます。

令和六年二月三日(土)午後四時から 雨天決行

節分追儺

川崎一本木堂新春豆まき会

〔式次第 第一〕

鎌倉流御詠歌奉詠 新春追儺祈祷法要

かつぼれさくら会かつぼれ奉納演舞

お子様による豆まき 年男・年女の皆様による豆まき 年取りの宴

※ご来山いただいた全体的の皆様には福豆を謹呈。お子様にはお菓子をプレゼント。

※厄払い特別祈願ご希望の方は志納料二万円にてお申込み下さい。

※節分祈祷の御札は一本二千元です。同封の専用ハガキにてお申込み下さい。

※皆様にお配りする節分の景品も随時受け付けております。

※春の文化展も四年ぶりに盛大に催します。三月十九日(火)～二十一日(木)三日間開催です。

※駐車場を使って何かしませんか? お寺にご相談下さい。

謹賀新年

本年も一年間、よろしくお願い申し上げます



宗禅寺 高井正俊・淑子
総代 高井和正・綾子
大野元雄・中村修
雨倉久行・中村勝司
新井敏行・大野泰広
秋山一男
華師講会長

宗禅寺俳句会 歳時記俳句

- 寒雀 飛び交ふ庭の しじまかな
- 遠出せず ともこの庭の 冬紅葉
- 実南天 朝日に映える 真赤かな
- 蛸梅の 香を辿る 散歩かな
- 達磨売る 法被はちまき 初大師 田村 章
- 遠山に 雲垂れ下がり 雪催
- ひとり部屋 華やぎ届く シクラメン 中野 満子
- 福達磨 両眼を入れて 子らの手へ 雨倉 みよ子
- 人住まぬ 庭整いて 寒椿 老いの春
- ほどほどに 酔ふて迎へる 平井 敏正
- 白富士を 道連れにして 初詣 島田 陽子
- 一本道 海へとつづく 野水仙
- 懐かしき 賀状に浮かぶ 友の顔 島田 実
- 山よりも 高き炎の どんどこかな
- 幸あれと 何やら嬉し 初詣 戸梶 功
- 未長く 君の手料理 宝船
- 見廻りて 畑に感謝の 大晦日 中野 良一
- 車なく 人なく朝の 三ヶ日

お寺や神社はどんなところですか 宗禅寺住職 高井正俊

「明けましておめでとうございます。初詣に神社やお寺にいかれましたか。今回は、お寺や神社のことを少し考えてみましょう。お寺や神社と皆さんがどう向き合ったらいいか、参考にして下さい。」

① 建物のこと

お寺や神社は基本的に木造建築です。しかも、中は広々として、あまり余計なものはありません。柱や障子やふすま、そして畳か板の間。実にさっぱりとして、気持ちを汚たり、気障りなものはありません。

② 境内のこと

お寺や神社をとりまく庭、境内は場所によつてはいろいろですが、基本的に木々や草花に囲まれて、これまた余計な看板などはありません。自然に気持ちがいいになります。気持ち汚すものがないからです。お寺や神社にいくと、清々しい気持ちになるのはこのせいですね。

③ お寺や神社には、仏様（仏像）やご神体がまつられています。お寺や神社の象徴

であります。そして、手を合わせることであります。清浄な建物や境内に守られて、私たちは自然に手を合わせ、合掌します。自分の心に自然に素直な気持ちがおきています。自然にそうなるのです。

④ お経や祝詞があります。お経や祝詞を知ることによつて、お釈迦さまや神様の教えを知ることになります。自分の生き方を振り返ることが出来ます。

⑤ お寺には、お墓があります。父母を始め、御先祖の方々がいます。お墓参りをすることによつて、父母の恩や御先祖のおかげを、これ又自然に感得することが出来ます。それによつて、私たちが日々の生活をどう組み立てていったらよいのか、いろいろな気持ちを与えてもらえます。

⑥和尚さんや神主さんがいます

和尚さんや神主さん、その家族の方々とふれあい、言葉をかわすことによつて、又、いろんなことを学び気づくことができます。

⑦ 最後になつてしまいました。お参りする私たちがいます。お寺や神社の存在をいくつか述べてきました。私たちは、それらのこと触れることによつて日常では味わえない気持ちを発見し、気づくことが出来

ます。私たちにはそれらに気づくことの出来る、素晴らしい眼・耳・鼻・舌（口）・身・意が備わっています。この自分の持つている素晴らしい働きを、ていねいに使うことによつて、自分からその存在に気づいていきます。お寺や神社は、そうしたことをありのままに私たちに気づかせてくれるところです。

お寺や神社によつては、その建物や境内を使つて、お祭りを始め、いろんなことをしています。皆さんその環境の中に身心をおいて、神様や仏様と共に、素晴らしい世界を味わっていきましょう。

四年ぶり開催 薬師如来大祭ご報告

去る十月七日土曜日に薬師如来大祭が開催されました。四年ぶりの開催や世相である物価高の影響もあり、薬師講の皆様もいつもより入念な準備にお時間を割いていただきました。お陰様で多くの皆様のご来山をいただき、良いお祭りとなりました。

薬師講の皆様による手作り屋台も盛況で、無料で振舞っているけんちゃん汁を始め

飲料以外はほぼ完売となりました。

お手伝いをして下さいました女性陣の皆様、御芳志をお包み下さった皆様、ご参加してお薬師様に手を合わせて下さった皆様方に、この場を借りて深く感謝を申し上げます。

宗禅寺の薬師堂はお寺の成立よりも歴史が古い仏様で、地域の皆様を古くから見守って下さっている大切な仏様です。また来年以降も恒例の行事として開催をしていきます。よろしくお願い致します。

＜川崎一本木堂薬師如来大祭＞

●奉納舞台出演者

- 川崎太鼓保存会皆様
- 川崎祭囃子保存会皆様
- 南京玉すだれの会皆様
- 新日本舞踊山藤流社中
- バルーンアート・バルーンパール様
- フラメンコ教室エルムンドの皆様
- 民謡 伊庭末雄様・社中皆様

●開催ご奉仕者

薬師講中会員、女性サンガの会皆様、坐禅会・写経の会の皆様、リアルてらこや（らむぎハウス）ボランティアスタッフの皆様

御協力誠にありがとうございます。

伊庭末雄の最後のお祭り
お末踊り



エルムンド
のフラメンコ
の皆様による

川崎一本木堂薬師講中
島田光雄会長勇退のお知らせ

令和五年の大晦日をもちまして、薬師講中の会長をお務め下さいました島田光雄さんが勇退をされます。平成二十三年から十二年間の永きに渡りお薬師様、そして宗禅寺の護持に尽くして下さいました。そのご功労に深く感謝を申し上げます。

また、新任の会長として、秋山一男さんにご就任されることも併せてご報告申し上げます。また前会長となられる島田光雄さんも、これからは薬師講の一会員としてお力をいただきます。

これからもよろしくお願い致します。

同封の般若札について
はんんにやぶた

檀信徒の皆様方へのお正月のお便りには般若札を同封しております。

般若札は新しい一年の安泰を祈る大般若祈祷という法要での法力が込められている御札で、玄関に貼っておくと魔除けの効果があるといわれている御札です。

宗禅寺の般若札にも

- 天下安全 世の中が平穩になり
 - 五穀豊登 五穀は豊かに実り
 - 火盜潜消 火盜はひそやかに消える
 - 萬民和樂 万民が一つに和して
 - 諸縁吉利 様々なご縁に恵まれる
- と書かれています。

新しく始まった一年が皆様にとって素晴らしいものとなることをお祈り申し上げます。



○会館前に聖徳太子堂が再現されました。お参りください。

劇団・水族館劇場

新春境内路上芝居

『反魂魔球』お知らせ

今年のお正月も劇団・水族館劇場の皆様が境内で路上芝居を行います。

どなたでもご観劇できます。ご来山お待ちしております。

【水族館劇場新春路上芝居】

さすらい姉妹『反魂魔球』

戯作 千葉 大二郎・秋浜 立

○日時 令和六年一月三日午後二時から

○観覧料 投げ銭にて

※雨天決行です。ご予約ご不要です。

お寺や神社によつては、その建物や境内を使つて、お祭りを始め、いろんなことをしています。皆さんその環境の中に身心をおいて、神様や仏様と共に、素晴らしい世界を味わっていきましよう。

ねはんえ
涅槃会の御案内

二月十五日はお釈迦様のご命日です。そのご命日に営まれる法要を涅槃会と言います。

今年、涅槃会も檀信徒でハーブ奏者の太田博子さんにお越しいただき、ハーブの

生演奏をしていただきます。貴重な機会となります。皆様のご来山をお待ちしております。

【宗禅寺涅槃会】

○日時 二月十五日(木)午後一時から

○参加費 お賽銭にて

○式次第

鎌倉流御詠歌奉詠 涅槃会法要

太田博子さんのハーブ演奏

※ご予約ご不要、檀信徒以外の皆様もご参加できます。

”こどもたちの居場所づくり”
リアルてらこや活動のご報告

らいむぎハウス・ボランティアスタッフ

喜多代 孝枝

皆様のご支援のお陰で、先日12月8日(土)に2023年今年最後の『第34回リアルてらこや』を無事行うことができました。松ぼっくりのクリスマスツリー、デコレーションカップケーキ、お昼はカレーライスなどなど、盛りだくさんの内容でお寺のなかも元気な子供たちの声が響いていました。勉強する子、外で元気に遊ぶ子、工作する子、お友達とけんかしてちよつぴり涙している子、たくさんの子供たちの個性豊かな表情がありました。

居場所とは？

『子供が過ごす場所、時間、人との関係性すべてがこどもや若者にとって居場所になる。また、その場や対象を居場所と感じるかどうかは、本人が決めることであり、そこに行くかどうか、どう過ごすかなど子供の本人の主体性を大切にす。』(子ども家庭庁ホームページから抜粋)とあります。

例えると、学校に毎日通えているとしても、学校が居場所として感じていない児童や生徒もいるということ。不登校か否かは問題ではなく、すべての子供たちが自分らしく幸せな状態でいられる居場所。その居場所が多ければ多いほど子供たちは安心して日常を過ごすことが出来るのかもしれない。

らいむぎハウスとしての活動として、育児中の女性が気軽に立ち寄れる居場所づくりをしようと、スタッフの一人でもある高井綾子さんを代表として昨年『クレヨンの会』も発足し、こちらも宗禅寺さまの場所をお借りして、月に2回平日昼間に開催しています。今では、育児中の女性だけでなく様々な世代の女性の居場所となりつつあり、時に涙あり笑いありの温かい空間となつていきます。

来年度は、さらに子供たちや若者が安心して過ごせる新たな平日昼間の時間の『居場所づくり』の発足も考えています。この

活動が、支援を必要としている子供たちや若者に一人でも多く届くようになることが代表の水嶋さんの願いでもあります。大変ありがたいことに、現在、羽村市をはじめいくつかの企業や団体や個人の方々から寄付や支援のお力添えをいただいております。

これからも開室当初から全面的ご協力いただいている宗禅寺さまのもと、羽村市、および近隣の市町村で居場所づくりのため活動されている団体様とも連携し、支えていただいている応援の方々の声にえられるよう、代表の水嶋さんとスタッフそしてボランティアの皆様と、子供たちの未来そしてその家族の幸せのために活動していきたいと思えます。

12月はクリスマスということで、ケーキのお土産。自分で思い思いのデコレーション。



松ぼっくりを加工したクリスマスツリーをみんなで作りました

活動支援の寄付金はこちらまで。
西武信用金庫 小作支店 店番041
普通:1284790 らいむぎハウス

ろうげつ 建長寺臘月坐禅会に参加して

宗禅寺坐禅会 高校生 川嶋俊太

みかんとこたつとお鍋が恋しいこの季節。この時期、鎌倉・建長寺では『臘月坐禅会』が開催されます。今年は十二月二日から三日にかけて行われました。私は毎週土曜日に宗禅寺の坐禅会に参加していて、その大本山である建長寺で坐禅をしてみたいと思っていました。そんな折、宗禅寺住職の正俊和尚のすすめもあつて初めて参加しました。仏縁とは不思議なもので、私が幼い頃に亡くなった祖父も宗禅寺や建長寺で坐禅をしていたと父から聞きました。このような不思議な縁もあつて、今回の臘月坐禅会に参加しました。

臘月坐禅会の見どころは、①たくさん坐禅ができること、②食（じき）作法に則った精進料理をいただけること、③普段は入れない僧堂に入つて、老師の提唱（禅の書物の講義）を聞けることだと思います。

まず、建長寺・龍王殿で坐禅をします。参加者約四十名が向き合わせになつて坐ります。二日間の合計で八時間くらい坐禅ができます。夜の建長寺は静寂そのものです。参拝客がいなくなつた境内は鳥の声も虫の声もあります。龍王殿にだけ電気が

灯り、参加者の鼻を吸る音が聞こえます。街の方からは救急車のサイレンのうなりが山を超えて聞こえてきます。坐禅会を担当している和尚は建長寺の教学部長です。そのゆったりとした、緊張感のある話し方、坐の組み方、線香の火の消し方、目の細めの方から「ああ、これが禅僧なんだ」と思いました。坐禅中は裸足になるので寒さと足の痛さが課題になります。龍王殿の戸は全開に開かれ、冬の鎌倉の剃刀のように鋭い冷気が全身を撫でます。坐禅の途中から「なんでこんなことをやらないといけないのだろう」という気持ちになります。すると和尚が言いました。「できるか、できないかではなく、やるのです。心を奮い立たせてください。」和尚の白い吐息とともに発せられた言葉には、その道を一生懸命に修めてきた人の力強さがあります。すると、坐禅をしているうちに「どうせこの場から離れることはできないし、この寒さや足の痛さを受け入れよう」と思うようになり、深い呼吸ができるようになります。夜の山は人智が及ばない場所の象徴です。その一角で人間が自分を見つめようと一所懸命に坐禅をしている情景に感動を覚え、少し憂鬱そうな表情をした女性もいます。「この人たちはどうしてここに来ることに

なつたのだろう」と想像してみると、みんないろんなことを抱え込んでいるのだなと思います。建長寺では七四〇年余りの間、月明かりのもとでこうした訪問者を迎へ入れる今も昔も変わらない慈愛の心がいきづいていることがはつきりわかりました。

食事は常に正坐でいただきます。食べる時は器を持ちます。嘯む時の音、箸を置く音、器を置く音を出してはいけません。食材を生産者から調理してくださった人を通していただけることに感謝をします。おかげはがんどきが特においしく、「どうしたらこの美味しい時間を持続させられるだろうか」と考えた結果少しづつある分だけを大切に食べようとなるわけです。

僧堂では十二月一日から八日まで、臘八大摂心(ろうはつおおぜっしん)という厳しい修行の期間です。その僧堂にお邪魔をして、老師の提唱を聞きます。その前に修行僧とお経を読みますが、現役修行僧の読経は圧巻です。天井が吹き飛びそうなくらい元気よく真剣に木魚や太鼓を叩いています。その後の提唱で使われるテキストは私たちのための講義ではなく、臘八の修行僧に対する講義なので、漢文で書かれています。しかし、真剣に老師の話に耳を傾けると部分的に内容がわかるように

なつてきます。

臘月坐禅会では携帯電話の使用ができないため請求書やメールなどの日常生活にとらわれず自分と対話できる時間が生まれます。「坐禅なんかやつても無駄だ」とお思いの方もいるかもしれませんが。しかし、禅を学ぶ、坐禅をすることは、「心をたがやす」ことだと思えます。仏さまの前で静かに坐る。自分の心を見つめる。そして、個人の生活に戻っていく。そうして、それまでの価値観や考え方を客体化して、新しい目線から日常茶飯事の事柄を捉え直すことができます。ここに、お寺で坐禅することの真の価値があると思えます。宗禅寺住職の正俊和尚はいつもおっしゃいます。

「お寺はただ法要をするだけの場所ではなく、自分に正直になれるところ。だからお寺で自分を見つめる機会を持つことも素敵なことです。」禅の言葉に『日々、是好日』という言葉があります。毎日が良い日、嬉しい日であるということです。毎日生きているという喜びをかみしめ、自分にとっても人にとってもさらに良い日になるように工夫してみよう、という意味だと私は捉えています。今、この瞬間に捉えなければ決して同じときは過ぎせない。だから、皆さんも坐禅をすることで自分の心を振り返り、心たがやす時間を設けてみるのは

いかがでしょうか。私も四月から大学生になりますが、坐禅を続けていきたいと思えます。



建長寺・龍王殿での坐禅

宗禅寺観音募金

令和5年8月1日～11月30日まで

皆様からの募金、お賽銭をこのように使っています。ご協力ありがとうございます。

繰越 18,000円
収入 74,000円
支出 90,000円

内訳 20,000円 羽村市社会福祉協議会 様
20,000円 あしなが東日本大震災遺児支援募金 様
20,000円 らいむぎハウス(リアルてらこや) 様
20,000円 あきしまウクライナ友好協会 様
10,000円 西東京臨済会災害支援部 様

繰越 2,000円

文政一〇年（一八二七）の川崎村のうかん農間余業調べでは、居酒屋を営んでいる人は五人いたと書かれています。平六は、享保三年（一七一八）から一〇年間居酒屋を営業。庄左衛門は安永八年（一七七九）から四九年間、七兵衛は天明元年（一七八一）から四七年間、佐七は文化二年（一八〇五）から三年間、伊兵衛は一年前の文政九年（一八二六）からそれぞれ居酒屋を営んでいたと届け出ています。

居酒屋の誕生は、江戸に幕府が開かれてから一五〇年後の寛延年間（一七四八〜五一）でした。当時、江戸は一〇〇万都市に発展し、料理茶屋、蕎麦屋、飯屋など飲食店が開業していました。これらの店では酒も提供していましたが、料理を提供することが本業でした。一方、店先に居るままで酒を飲ませることを本業にした店が現れ、それが居酒屋と呼ばれるようになりました。

このことから、先ほどの川崎村の余業調べで平六が居酒屋を享保三年から営んでいたとありましたが、江戸に居酒屋がで始める以前ということになってしまいますから、そのまま言葉どおりには受け取れません。

川崎村と同じ年に実施された廻り田村（東村山市）の農間余業調べで、「升酒売り」が五人いて、一番古くからこの商いをしている人で三九年間営業していると書かれています。このころ、川崎村も廻り田村も村の規模はほぼ同じでしたから、庄左衛門と七兵衛の四九年

間、四七年間居酒屋を営業していたというのは、信頼できる数値といえます。

「升酒売り」も「居酒屋」と同じ業種で、店内にある酒樽の呑口から漏斗を受け皿にして升に酒を入れて量り売りし、店先に腰掛用の台を置き、腰かけさせて酒を飲酒させていました。天保一四年（一八四三）、福生村の調査では、熊蔵・升酒ますさけ、七郎左衛門・升酒とあり、川崎村より約倍の戸数がありましたが、二軒の居酒屋しかありませんでした。

農民たちの日常生活における飲酒は、どのような状況であったのでしょうか。

小比企村（八王子市）の文政四年（一八二二）に儉約を定めた文書には、第一に酒を飲むことにより家業に差し障りがないよう禁酒すると規定しています。期間は、三年間としています。ただし、婚礼・祝儀や葬儀などのときは、真似事まねごとにて済ますようにと簡略化が求められました。

禁酒が第一にあげられていることは、村人たちの日常生活における飲酒の機会が多かったと考えられますし、禁酒の期間が三年間と限つたのは、酒が日常生活になくはならないものであったといえます。

次に、どのくらいの酒を消費していたのでしょうか。

享和二年（一八〇二）八月付、上恩方村（八王子市）の「酒法度連印状」では、村全体として酒の消費額が年間「四、五百両」と書きしるされています。連印している農民数が一〇人でしたから、一軒平均の消費額はおおよそ金三・六から四・五両となります。四兩

余は、四人家族の一年間の主食経費に相当する額といわれていますから、かなりの量の酒が飲まれていたこととなります。

現代の居酒屋も、一人で飲む場合やグループで飲むときでも気楽に酒が飲め、かつ料金も安価であることから人気があります。飲んだ後の支払いは、割勘で行うことが多いと思います。しかし、酒を飲む人、飲まない人では、割勘には不公平さが生じます。その場合どうすればよいのか。

江戸時代も居酒屋の支払いは、今とおなじように割勘で支払うことが行われていました。『東海道膝栗毛』の作者で知られる十返舎一九に、『金草鞋』という紀行文があります。『金草鞋』十一編「秩父巡礼之記」には、秩父路を旅する二人が、居酒屋の前で次のような会話をしています。

「わしは下戸だからさっぱり酒を呑まない上に、とかく酒の割合をかけられるから、今日はほんとうに見ているばかりで、酒は一口も呑まないから、もふ割合はお断りだ」

「なるほどなるほど、これはもつともだから、呑まないものには割合はかけまいが、しかし、その酒を呑むそばにあるから、酒の匂いは嗅ぐだろう。そこでその匂いの嗅ぎ賃は出してよよかろうが」

「嗅ぎ賃」はどのくらいかはわかりませんが、「嗅ぎ賃」とはたいへん面白い発想です。

『参考文献』『居酒屋の誕生』『新八王子市史』『東村山市史』

年忌にあたる御霊位

「コロナへの規制も緩和され、普段通りのご法要が戻りつつあります。法要後、お寺の客殿での会食もできますので、ご相談下さい。

ご供養の形はご自宅、墓前、塔婆のみの墓参りでも可能ですので、まずはお寺にご相談下さい。皆様の形で真心を表すことが大事です。

◆年忌霊位(本年一月〜来年四月まで) ご命日に毎朝お経をお唱えして供養をしています

一周忌 令和五年ご逝去

御命日 故人御芳名(敬称略)

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 十一日) and Name (e.g., 中里 初子). Lists names for the first anniversary of death.

三回忌 令和四年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 五日) and Name (e.g., 佐藤 英夫). Lists names for the third anniversary of death.

七回忌平成三十年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 五日) and Name (e.g., 雨倉 政一). Lists names for the seventh anniversary of death.

十三回忌平成二十四年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 六日) and Name (e.g., 遠山 正俊). Lists names for the 13th anniversary of death.

十七回忌 平成二十年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 三日) and Name (e.g., 園花 孝司). Lists names for the 17th anniversary of death.

二十三回忌平成十四年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 六日) and Name (e.g., 李 鍾一). Lists names for the 23rd anniversary of death.

二十七回忌平成十年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 二月 三日) and Name (e.g., 後藤 喜鑑). Lists names for the 27th anniversary of death.

三十三回忌 平成四年ご逝去

Table with 2 columns: Date (e.g., 一月 命日) and Name (e.g., 菊地 愛). Lists names for the 33rd anniversary of death.

寺門清風 正俊記

〓八月〓

七月のお盆を終え、八月はおてらにとつて少しのんびりできる月です。お盆のお施餓鬼には、たくさんの方のご来山をいただきありがとうございます。皆さんのおでかけが何よりの励みです。

- 〓 毎朝の坐禅 呼吸と体がまとまってきました。続けることの効果。虎ノ門病院定期検査。順調。夜、坐禅会十人。一日なので写経の会もありました。 8/1
- 〓 馬話眼科で目の精密検査。異常はないが、少し不調。 8/2
- 〓 第一木曜日寺ヨガ（十時〜十一時）十五人の参加。老若男女元氣、私も 8/3
- 〓 ホータン会で鎌倉「りんりん」へ。鎌倉てらこや合宿へ顔出し。 8/4
- 〓 土曜講座（ネパールのことと音楽）。二十人。土曜坐禅は十人。 8/5
- 〓 朝粥坐禅会、八人。皆さんよく坐る。鎌倉・未来連福プロジェクトへ 8/6
- 〓 鎌倉・食の会いろいろ支度。リアルてらこや大入り供で八十人。境内で流しそうめん。 8/6、7
- 〓 「鎌倉・食を学ぶ会」打ち合わせ会。北鎌倉山田雅子宅、事務局を結成。鎌倉時代食をいただく。古典の味 8/8
- 〓 鎌倉てらこや二十周年へ。たくさんの人に会う。帰ってきて土曜坐禅会。 8/9
- 〓 そうぜんじ便り、記事を書く 8/10
- 〓 法事しつかりやる。写経会十六人。 8/11

- 〓 続。土曜坐禅会も十人の方。 8/12
- 〓 越生・正法寺さんへお施餓鬼に。寺、薬師講役員会。薬師如来大祭準備 8/13
- 〓 虎ノ門病院・定期検査異常なし。夜七時半坐禅会。順調に事は進む。 8/21
- 〓 鎌倉食の事、建長寺総長と相談 8/22
- 〓 夕方五時PTA〇B暑気払い 8/25
- 〓 女性サンガの会。各会より代表者出席。今後の寺の取り組み相談。 8/26
- 〓 水族館劇場、裏駐車場の除草に来山。薬師講中暑気払い二十三人。 8/27
- 〓 青梅常保寺寺庭婦人葬儀。寺、うどん教室、上手になりました。 8/28
- 〓 てらこや委員会。月一回の勉強会 8/30
- 〓 建長寺で鎌倉禅研究会「平曲と平家物語」七十人。早大中世文学研究会も参加。 8/31

〓九月〓

- 〓 八月なんとなく忙しい月でした。コロナ明けに向かって、準備がすすみます。 9/1
- 〓 一日写経の会。写経とお経十人 9/1
- 〓 第一日曜日、早朝六時から朝粥坐禅会。いつも乍ら丁寧に。法事多い 9/3
- 〓 宗禅寺太子堂、ほぼ完成。入間・長福寺渡邊宏之和尚の通夜・葬儀へ 9/4
- 〓 江尻南美さんのピアノコンサートでゆとろぎに家族五人で。 9/5
- 〓 風邪気味で一日寝ている。 9/7
- 〓 リアルてらこや、大にぎわい。夜は土曜坐禅会で坐禅。皆落ち着てる 9/9
- 〓 鎌倉食の会で鎌倉を駆けまわる。夜七時より薬師講全大会二十人。 9/10
- 〓 虎ノ門病院検査。銀座鳩居堂で筆、和光でぶらぶ

- 〓 三時、湯島麟祥院で禅を学ぶ会。竹村祖珉・小川隆先生、いつも乍ら深く学ぶ。 9/11
- 〓 鎌倉食のスケジュール作り。二ノ宮、船戸さん榎本さん遊びにくる。 9/12
- 〓 鎌倉大仏さんでスタンフォード大学と慶応大学の仏教勉強会へ。少し語り合う。帰山夜七時。ちなみに、総代さんの歓送迎会。帰りは中村春子さんにお寺まで送ってもらう。 9/13
- 〓 鎌倉禅研究会で建長寺へ。その前に鎌倉食の会で事務局会議、五人 9/14
- 〓 淑子・綾子、東京宝塚劇場へ。合流した三人で食事。 9/15
- 〓 土曜講座 イス坐禅・講義「西多摩を考える」秋山義徳市議のお話。十時には護持会彼岸掃除。一時からは木彫能面教室。夜は坐禅会、にぎやかです。 9/16
- 〓 うどん教室（雨倉組）。裏の小峰さん禅センターで俳句の会。寺は色々。 9/19
- 〓 お彼岸に入る。墓参の人で、寺はにぎやか。彼岸坐禅会も毎朝六人位で。 9/20
- 〓 第一、第三木曜日のヨガ教室。写経の会も。 9/21
- 〓 梅林建工、客殿台所入口の改築工事を始める。 9/21
- 〓 彼岸中でもうどん教室（加藤組）いつも美味しいうどんありがとうございます。坐禅会も熱心な参加者でありがたし。 9/26
- 〓 午後四時からてらこや委員会。山梨油川家から中根一族まで興味津々。 9/26
- 〓 鎌倉組、鎌倉から立川国際へ。夕刻は羽村を元気にの小懇親会。 9/28
- 〓 鎌倉食の会であちこちに、チラシ配り。二時より山田雅子宅で開会にあたっての打合せ。こ

- こまで来ました
- 〇 鎌倉での食の会、いよいよ始まりです。遠いですが、遊びがてらおいで下さい。おかげさまで、眼が少し不調ですが、元気にやっています。
- 〇 昨日の土曜坐禅会に続き、今夜は朝粥坐禅会十三人。いつも乍ら静か。午後からは写経会。十月が始まる。 10/1
- 〇 虎ノ門病院で定期検査。胃癌転移ナシ。数値も正常。私も元氣。帰りに新宿で映画を見る。夜、禅センター、毎月の尺八教室。 10/2
- 〇 御詠歌練習会。羽村幸子さん土曜講座、準備。御詠歌の方元氣です。 10/3
- 〇 本寺の五日市廣徳寺さんへ。心源希徹和尚様の開山忌法要へ。 10/13
- 〇 鎌倉でらこやの二十周年で鎌倉へ。リアルてらこやの水嶋さん等と。帰ってきて土曜坐禅会。 10/14
- 〇 うどん教室。イトコ田村洋子死去。弔問。寺で和尚さんの書道教室。 10/16
- 〇 牛浜・老人会建長寺案内。僧堂の講中齋で養老さん・山田さんに会う 10/20
- 〇 土曜講座・イス坐禅・新平家物語講談・野崎和也(新議員としての抱負)。写経、木彫教室、ポコアポコ、多彩。 10/21
- 〇 夏冬の衣替え。馬詰眼科へ定検。中村春子さんも亡くなる、シヨック。 10/23
- 〇 鎌倉食の打ち合わせ。鎌倉禅研究会、白川宗源・川本慎二。一切経のこと、四十人。 10/26
- 〇 東京大学東洋文化研究所へ。宋代禅の勉強。柳幹康先生など初めて訪問。 10/27

- 〇 駒沢大学で石井修道先生の傘壽記念講演会、和正和尚と。帰って土曜坐禅会。 10/28
- 〇 十月はなかなか多忙でしたが、寺族共々元氣に過ごしました。元氣であることに感謝。
- 〇 写経の会は五人でした。てらこや委員会の勉強会。いつも熱心。 11/1
- 〇 建長寺風入れ、矢嶋和博さんの展示の点検に。銀座の画廊で、島田博雄さんの個展を見に、六十年ぶりの再会。 11/3
- 〇 土曜講座 イス坐禅・菊地さん講談・五日市憲法・千葉卓三郎没後百四十年会・講演・朗読会。薬師講役員会。土曜坐禅会十五人。 11/4
- 〇 朝粥坐禅会十三人氣持ちよし 11/5
- 〇 早朝、安協川崎支部より要望書。 11/7
- 〇 写経の会。宗建寺(青梅)晋山式。坐禅会十五人。 11/11
- 〇 梅林建工。客殿台所入口工事進捗。 11/15
- 〇 定例のうどん教室二組。健康体操、木彫教室。寺を使った定例会は順調です。 11/16
- 〇 虎ノ門病院、上部消化器検査。 11/17
- 〇 うどん教室。夜七時JC歴代理事長会、熊川幸楽園で二十三人。老若いろいろ。 11/20
- 〇 虎ノ門病院。馬詰眼科とお医者さん通い。眼の調子がいい、少々不安。 11/27
- 〇 鎌倉・食を学ぶ会第一回。建長寺で。役員紹介、宗務総長あいさつ。鉢の木主人藤川さん。鎌倉時代食総論、山田雅子さん。六十人の方おいで下さって勉強。終わって、リエッタ本多さん宅で反省夕食会。シンプルでおいしい。 11/28
- 〇 上野「和食展」やまと絵へ。 11/29

- 〇 鎌倉禅研究会。棲雲寺(山梨)青柳真元和尚、禅文化研究所・衣川賢次先生、好評。 11/30
- 〇 毎日忙しい十一月でした。葬儀や法事も結構多いです。でも法要は丁寧に来山者が理解できるように努めています。寺は本当の自分に会えるをモットーにしています。
- 〇 一日は写経の会でした。根津美術館へ北宋画をと考えていましたが、取り止めました。眼が心配なので残念。 12/2
- 〇 朝六時、朝粥坐禅会九人で。九時まで。夜七時より薬師講忘年会、客殿で。会長が島田光雄さんから秋山一男さんに交代します。三十三人の参加で盛況でした。 12/3
- 〇 僧堂の仲間、箱根会。一泊。 12/4
- 〇 第一木曜、寺ヨガ十五人。十時から。 12/7
- 〇 今日はお成道会。お釈迦様が悟りをした日。皆でお経を読み、御詠歌を唱え、インド舞踊の野火杏子さんの奉納舞踊、上原瑞光さんの活け花。五十人の参加。皆、楽しく過ごしました。男性も参加して下さい。 12/8
- 〇 リアルてらこや クリスマス飾りなど楽しくやっています。昼はカレー。五十人。 12/9
- 〇 鎌倉禅研究会(山名田沼山、采澤良晃・妙華) 12/14
- 〇 建長寺。鎌倉・食を学ぶ会。四十人。 12/19
- 〇 虎ノ門病院定期検査。淑子さんと。 12/21
- 〇 土曜講座に引き続き、宗禅寺納会(冬夜)。 12/23
- 12月から青梅順心眼科で治療始めました。令和5年順調に終わりました。皆様ありがとうございました。

宗 禅 寺 毎 月 の 活 動

—お寺で本当の自分に気づく—

- 朝 粥 坐 禅 会…… 毎月第一日曜日 朝6時～8時 坐禅後に禅の食事作法に則ってお粥をいただきます。
鐘を撞きながら般若心経読経。予約不要です。1/7 2/4 3/3
- 土 曜 坐 禅 会…… 毎週土曜日 子供:18時～19時 大人19時半～20時半 足にご不安の方には、
イス坐禅もごございます。予約不要です。※1月6日はお休み。1月13日から始まります。
- 土 曜 講 座…… 毎月一回開催の公開講座。毎回13時～16時。地域文化と財産の再発見に。
- 写 経 会…… 毎月1の日(1日、11日、21日)13時～15時般若心経写経。支度片付けは全員で。
※正月元旦はお休み。1月11日から始まります。
- 鎌倉流御詠歌…… 毎月第1第3火曜日13時半～15時 ホトケのココロを歌に乗せて 指導:高井淑子
- 手打ちうどん教室…… 現在2クラス開講中。各クラス月1回。講師:島田辰夫先生
- いきいきヨガ…… 毎月第1第3木曜日10時～11時 予約不要¥500 要ヨガマット、水分補給飲料
講師:園部多恵子 <https://www.instagram.com/tae.yoga/> 1月4日からやります
- リアルてらこや…… 毎月第2土曜日午前中 主催:らいむぎハウス 問い合わせ:090-5542-6159(水野)
子どもたちの学習支援、居場所づくり、こども食堂。ボランティア募集中。
- 木 彫 教 室…… 毎月第1第3土曜日 13時～16時 講師:新井達矢先生 見学可能
仏像や能面を彫ってみませんか? 月謝5,000円(道具、材料費は要別途)
新井達矢先生ブログ<https://ameblo.jp/tapazya-1982/>
- 俳 句 教 室…… 毎月1回適宜。問い合わせ:中野つたえ 042-554-2444
- 尺八吹禅の会…… 毎月第1第3月曜日 19時半～21時頃 坐禅15分、練習60分
問い合わせ:坂井陵童 042-554-3273
- 将棋愛好会…… 毎月第3日曜日13時半～16時半 老若男女問わずご参加下さい。
お子様の御参加も大歓迎です。 問い合わせ:新井政昭 090-3089-3011
- お寺deこころの相談…… タロットを使用した心理セラピーです ハムサまで
毎月第1日曜日13時～18時 要予約 090-6792-4784
- 新 聞 サ ロ ン…… 毎月第4土曜日13時～14時 新聞を使って自分の世界を楽しく広げましょう。
お子様のご参加大歓迎。要予約 鹿野川喜代美 042-554-7343 090-6549-0751
- 平 曲 を 聴 く 会…… 毎月第2土曜日・日曜日13時～16時 主催:一ツ目弁天会
問い合わせ:鈴木タカツネ 090-1267-0864
- ▲介 護 予 防 体 操…… 健康体操をみんなで一緒にいきます。9月から会場はみんなの家です。
毎週金曜日14時～16時
- ▲く れ よ ん の 会…… 子育て中のママさんの憩いの場。孤立しがちなママさんの日頃の悩みをみんなで聞いて
くれます。毎月2回みんなの家で開催 13時～16時 主催:らいむぎハウス
- ▲ポ コ ア ポ コ…… 登校拒否・不登校を考える親の会 毎月第3土曜日10時～12時
問い合わせ:井出里美 090-9814-8752

寺子屋委員会・薬師講中・護持会・女性サンガの会 ——活動中です——

○禅センター・みんなの家 ご使用下さい □各会の会場:●宗禅寺 ○禅センター ▲みんなの家

土曜講座のお知らせ

地域文化を築く講座です。是非ご参加下さい。
お茶代、三〇〇円です。

◆第八十六回 一月二十日(土)十三時～十六時

- ・イス坐禅 住職 高井正俊
- ・お寺で健康体操やっています 新井洋子さん
- ・NPO西多摩について～西多摩を元気に～ NPO西多摩 瀧島忠典さん

◆第八十七回 二月十七日(土)十三時～十六時

- ・イス坐禅 住職 高井正俊
- ・寺ヨガを始めて～寺ヨガ開催中～ ヨガインストラクター 園部多恵子さん
- ・ワインを味わう 羽村のブドウをあきる野で醸造

- ・ヴィンヤード多摩社長 森谷尊文さん
- ・ヴィンヤード多摩 中野多美子さん
- ・羽村市農業 石田 武尚さん

◆第八十八回 三月二日(土)十三時～十六時

- ・イス坐禅 住職 高井正俊
- ・講談「新平家物語から」 菊地玉雲 師
- ・西多摩の花の寺 羽村郷土研究会 岡崎学先生

◆第八十九回 四月二十七日(土)十三時～十六時

- ・イス坐禅 住職 高井正俊
- ・講談「新・平家物語」から 菊地玉雲 師
- ・中里介山を学ぶ 宗禅寺文庫長 島田秀男 先生

鎌倉禅研究会のお知らせ

鎌倉建長寺で行っている勉強会です。どなたでも予約なしで、直接参加できます。お気軽にお越しください。

建長寺入口で入山料五〇〇円、会場で資料代五〇〇円を納めて下さい。会場でお会いしましょう。

◆第百九十三回 一月三十日(火) 会場：円覚寺

- ・禅の語録を読む 駒澤大学教授 小川隆 先生
- ・仏光国師(無学祖元)と無学の公案 円覚寺派管長 横田南嶺 老師

◆第百九十四回 二月八日(木)

- ・北条氏と宋代仏教文化―某香組ができるまで― 浄光明寺執事・鶴見大学講師 古田土俊一 先生
- ・中国禅と道元 駒沢大学名誉教授 石井修道 先生

◆第百九十五回 三月八日(金)

- ・達磨宗の新出資料 駒沢大学講師 館隆志 先生
- ・白隠禅師の悟りとその実践体系 東京大学東洋文化研究所准教授 柳幹康 先生

◆第百九十六回 四月二十二日(月)

- ・蘭溪道隆の語録から 法政大学講師・建長寺研究員 彭丹 先生
- ・『仏日庵公物目録』における宋代禅僧の頂相 駒沢大学教授 佐藤秀孝 先生

※時間は午後一時開始。午後四時半終了予定です。

鎌倉・食を学ぶ会 in 建長寺

本山建長寺を会場に新しい公開講座が始まりました。鎌倉の食文化を多方面から学んでいく講座です。参加費は建長寺入山料五〇〇円、会場で資料代として五〇〇円を納めて下さい。

◆第三回 一月二十三日(火)

- ・かまぼこ今昔 頼朝はかまぼこを食べたか――

- 井上蒲鉾店店主 牧田知江子さん
- ・古の鎌倉人の食 現代に蘇った中世の味“ひし”を――

- 鎌倉時代食研究家 山田雅子さん

◆第四回 二月二十日(火)

- ・鎌倉野菜のけんちん汁を食べよう 指導・解説 建長寺三ツ井宗司 和尚
- ・助手 鎌倉歴史文化研究会の皆様

※第四回は資料代と材料代で千円いただきます

◆第五回 三月十二日(火)

- シンポジウム 鎌倉の食をめぐるって 講演 鎌倉漁師 前田桃子さんの話を聞く――

- ・シンポジウム ファシリテーター本多理恵子さん
- ・講演 鎌倉漁師 前田桃子さん
- ・シンポジウム フェアリーダー 夏目真吾さん
- ・講演 鎌倉ワイン 鎌倉海藻パーク 矢野ふき子さん
- ・講演 鎌倉ビール 今村広太郎さん
- ・講演 鎌倉の漁師 前田桃子さん

※時間は午後一時開始、午後四時半終了予定です。