

正光寺通信

おりん

o r i n



～第4号～

本通信のご案内

【イントロ】	3
・寺報の趣旨	
・正光寺読物《内観念仏》	
【仏事】	6
・修正会のご報告	
・御忌会のご報告	
・行事案内	
・春彼岸について	
・御忌会について	
・お土産のご紹介	
・供養（水子・人形）	

【地域】

21

・なぜいわぶち茶寮をやるのか	
・いわぶち茶寮	
・なぜ念仏ヨガ教室をやるのか	
・念仏ヨガ教室の活動	
・しゅりる	
・おしゃべりカフェ	
・花まつりご案内	
【保育】	35
・和顔愛語の保育	
・地域に根づく保育園	
・正光寺の前にある保育園として	

【コラム】・・・・・・・・・・・・・・・・ 45

・法然上人「一枚起請文」

・職員 PICK UP 廣瀬園長

・一緒に働いてくれる方、募集！

・実習生、大歓迎！

・おすすめのスポット紹介

・内観のひとしづく

・編集メンバー・ボランティア募集

【編集後記】・・・・・・・・・・・・・・・・ 58

・新しい寺報づくり

・各種振込先

・管理費の口座振替についてのご案内

・編集後記

・QRコード



寺報の趣旨

正光寺の寺報は、内観と念仏を通じて「いまどうあるか、これからどうするか」を考え、行動するための道標となるよう、必要な情報を発信していくことを目的としています。

これらの情報が、皆さまの心を静め、穏やかな毎日を過ごすための一助となれば幸いです。

正光寺の寺報は、お檀家さんはもちろん、浄苑や永代(エータイ)墓地をご利用の方、保育園を利用されている方、さらには一般の皆さまにもご覧いただけます。

どなたが手に取ってくださいっても、心穏

やかな毎日を送るための一助となるよう、これからも情報を発信してまいります。

【Orin】 おりん

お寺で読経する際に、音を鳴らして音程やリズムを合わせる行為と、正光寺に関わる人たちが気持ちを合わせる(揃える)という意味を込め、おしゃれに英語表記にしてみました。また、おりんが響かせる音色は邪気を払うと聞いています。なので、今後正光寺に関わる人たちがより良く成長できるようにとの願いを込めて考えました。命名者は正光寺保育園の園長をしていた山下陵子先生です。

正光寺読物 《内観念仏》

今回は一遍上人の歌を下記にご紹介します。

いにしえは 心のままに

したが いぬ 今は心よ 我にしたがえ

『一遍上人語録』

(阿弥陀様を信じていなかった昔は、愚かしい心に従って生きていた。しかし、今は阿弥陀様一仏に帰依している私の心よ。今度は私に従うが良い。)

「我」も「心」も我の一部ですから、昔は心に従っていた私。今度は私に心に従える。何か分かったような分からないような

歌です。どちらかが私のものではないと理解する必要がありそうです。源信僧都が書いた『往生要集』の「止悪修善」の項には次のように書かれています。

「常に心の師となるべし、心を師とせざれ
(常為心師 不師於心)」

ここでの「心の師」とは仏の事を指しています。私たちは仏さまを師とすべきであって、愚かな自分の心を師としてはならないと源信僧都は言っているのです。一遍上人はこのことをふまえ、昔の自分は「おろかな自分の心に従っていた」と上の句を詠まれたことが知られます。これにより自ずと下の句も理解ができるようになります。

「我」は単に愚鈍無知の凡夫である自身自身のことをいっているのではなく、阿弥陀様に一心に帰依した「我」であり、「愚かな私の心よ、今は阿弥陀様に一心に帰依した私に従いなさい」というように理解されるわけです。正光寺では、内観し念仏を称えることを大切にしています。自らは不完全な存在であるということを自覚し、兎にも角にも一生懸命に日々を過ごした暁には、最期極楽浄土へ往生できることを善しとしています。

最期は必ず極楽浄土に往生できることを頼りに、毎日一生懸命に生きることを決めた「我」に心を従わせて生きていくことが大切です。一瞬たりとも寂靜になりえない心に従って惑い苦しむのではなく、確信に

満ちた最期に向けて毎日一生懸命に生きるだけです。漫然と生きれば一生は長い。懸命に生きれば一生は短い。どちらでもそれなりに生きていきます。あとは「どう生きたいか」それだけのことです。

(住職)



修正会のご報告

二〇二六年元旦、本年最初の行事である

「修正会（しゅしようえ）」を執り行いました。

お寒い中、朝早くから檀家様を始め、普段正光寺にご来山

くださることが難しい方や、お寺付近を通りかかった方もご参加くださいました。中にはかなり以前から待ち遠しく感じてくださったり、「今年もあるんだよね」とお問い合わせくださる方もいらっしやいます



た。

当日は、住職による読経の後、お集まりくださった方々と住職で声を合わせて念仏をお称えし、今年も懸命に生き、活力ある日々を過ごしていく決意を新たにいたしました。冬の澄んだ空気の中に響く皆様のお声は、お一人おひとりのお心を現しているようでした。

また、修正会前後には、縁起物をお求めになられた方々、おみくじを引きにいらした方々も多数おみえになりました。縁起物は引き続き寺務所にてお取り扱いしております。ご興味のある方はぜひ、寺務所までお声掛けください。

「来年のことを
言くと鬼が笑う」

ということわざも
ございます。こち
らの寺報が皆様
のお手元に届くのは

二月下旬前後ですので、たいへん気の早い
話とはなりますが、次回もより一層良いも
のとなるよう努めてまいります。来年も初
詣やその行き帰りに正光寺へのお立ち寄り
をご検討くださいますと幸いです。（藤田）

御忌会の「ご報告

二〇二六年一月二十五日、御忌会（ぎよき
え）を執り行いました。



御忌会は、浄土宗の開祖である法然上人
の忌日法会です。

当日は、寒波の余波を受けた、底冷えの
する日でしたが、約二十名強の檀家様がご
参加くださいました。

秋彼岸会に引き続き、法話には善光寺の
宮田恒順師をお招きいたしました。



師は、法然上人の生い立ちや生き方について、師の御祖母様との思い出や、手紙作文コンクール、「忍たま乱太郎」等のエピソードを交えてお話しくださいました。

続く法要では、法話でも取り上げられた一枚起請文(いちまいきしょうもん)をお称えしいたしました。

一枚起請文は、法然上人の臨終の二日前に書き遺された、わずか一八〇文字ほどの文です。そこには浄土宗の教えが余すところなく書き記されています。

法要は、住職導師のもと、参加者の皆様、また宮田恒順師にもお加わりいた

き、念仏をお称えいたしました。静かな本堂に響く念仏の声からは、法然上人が生涯を通して大切にされた教えが、今も私たちに脈々と受け継がれていることを感じる事ができました。

寒さ厳しい一日ではありませんでしたが、念仏をお称えしながら、それぞれが法然上人の教えと向き合う時間となりました。(藤田)



行事案内

春彼岸会のご案内

日時… 三月二〇日(金)

法話… 午前一一時より

法要… 午後一二時より

場所… 正光寺 本堂

卒塔婆十参加(家族全員まで)

…五、〇〇〇円/家

卒塔婆のみ

…七、〇〇〇円/本

参加のみ

…二、〇〇〇円/人

申込方法… Google フォームよりご回答をお願いいたします。

卒塔婆供養のみをご希望された方は、当日午後一時以降にお渡しできます。寺務棟のところに置いておきますので各自お取りになってお墓参りをしてください。

祈念会のご案内

日時… 四月一九日(日)

法話… 午前一一時より

法要… 午後一二時より

場所… 正光寺 本堂

寶牘(ほうとく)祈念冥加料(参加費込み)…

一願文につき二、〇〇〇円

Google フォームよりご回答をお願いいたします。

寶牘ご希望で当日取りに来られない場合は、後日郵送にてお送りいたします。お渡しできるのは行事が終わって以降になります。当日十三時以降を目安にご検討ください。

写経会のご案内

正光寺の写経会は書道教室ではありません。したがって、字をうまく書くこと自体を目的としていません。写経を通じて、日々の生活を穏やかで豊かなものにするために必要な「ものごとの本質」を再確認する内観を目的としており、さらに念仏を称えることで、最期に敬愛すべき先人たちと同じ極楽浄土へお迎えいただくことを目指

しています。

日 時…毎月第一日曜

日 午後二時より

場 所…正光寺 本堂

参加費…一、〇〇〇円

申込方法…お電話、メ

ールでお申し込みくだ

さい。

月例供養会のご案内

正光寺の月例供養会は、その名の通り、あらゆる供養を合同でお勤めするための定期的な儀式です。

正光寺は念仏道場として、「何をするにもまずは念仏を称える」ことを大切にしてい



ます。そして、念仏を称えながら日々を心
穏やかに過ごすために内観（内省）するこ
とを重視しています。

この月例供養会は、供養を希望される方
だけでなく、念仏や内観（内省）に関心をお
持ちの檀家様や一般の方も参加できる開か
れた儀式です。幅広い目的や想いをお持ち
の方が参加できるのです。

日 時…毎月第一日曜日 午前九時より
場 所…正光寺 本堂

申込方法…供養の対象がある場合のみ、お
電話、メールでお申し込みください。参加
のみの場合は申し込み不要です。

（住職）



行事予定

春彼岸

3月20日(金)

法話:午前11時～

法要:午後12時～

祈念会

4月19日(日)

法要:午前11時～

法話:午後12時～

月例供養会

写経会

毎週第1日曜日

行事の卒塔婆について

行事で建立する卒塔婆は、五尺のみの一種類になります。

● 行事(供養)に参加した場合の卒塔婆料

.. 五、〇〇〇円/本

● 行事(供養)に参加せず卒塔婆のみの場合の卒塔婆料

.. 七、〇〇〇円/本

(卒塔婆+供養料)

各行事の案内に卒塔婆に関して詳細を記載するようにしていますので、そちらも確認ください。

卒塔婆の起源は、お釈迦様のお骨を納め

た「ストウーパ」にあります。ストウーパは当時、それを大切にする人々にとってお釈迦様そのものとして深く尊ばれていました。お釈迦様は偶像崇拜をよしとせず、「自らを抛り所とし、教えを抛り所として生きる」ことを勧められましたが、その一方でお釈迦様が入滅された後に生じた喪失感を補うため、人々はお釈迦様を感じられる何かを求めました。そこで教えを象徴する法輪や仏足石を崇拜するようになり、ストウーパも同様に祈りの対象とされたのです。そして紀元前後、西北インドでついに仏像が建立されるに至りました。

このストウーパを起源とする卒塔婆は、

私たちにも同様に大切な人そのものを象徴するものです。卒塔婆を建立することは、簡易的に内観の環境を整える一つの手段であり、亡き方々への思いとともに自らの心を見つめ、静かな時間を過ごしながら念仏を称えるためのよい機会となります。

日々を心静かに、そして大切な方への思いを大事にしながら過ごすために、積極的に卒塔婆供養をいたしましょう。(住職)

春彼岸会について

私たちが目にすることができる仏教の儀式儀礼や作法の多くは、その起源をお釈迦さまの時代まで遡ることができません。だ

からといって価値がないということはありません。なぜならば、後発的にできた儀式儀礼や作法は、仏教を大切にしようと思うからこそ作られたものばかりだからです。在るわけでも無いわけでもなく、言語表現さえも不可能な真理に到達する何ぞといったことを我々凡夫ができる訳ありません。それでも何とか真理に近づこうという取り組みが、日ごろ私たちが行っている仏教の儀式儀礼、作法なのです。

彼岸会もまたそのひとつです。大同元年(八〇六)、崇道天皇のために国分寺の僧侶が春秋の七日間に『金剛般若経』を読んだという記述が『日本後記』にあるのが初出

です。その後、日本古来の太陽崇拜や先祖崇拜など、様々な宗教習俗が混ざり合っ
ていきました。

平安以降、阿弥陀仏信仰の広がりによつて、西方極楽浄土を観じて念仏を称えて先祖を供養する現在の彼岸会の土台が完成したと考えられます。

正光寺の彼岸会では、静かに極楽浄土やご先祖様に想いを馳せるために内観をして念仏を称えます。新年が明けてからはやくも三カ月が経とうとしています。春の彼岸に日々の喧騒から抜け出して、忘れかけていた大切なことを再確認し、おろそかになりがちな念仏を称え、先祖(大切な存在)へ

の感謝と明日からの決意を新たにいたします。それが正光寺の春彼岸会です。(住職)

祈念会について

南無阿弥陀仏 往生之業 念仏為先

不完全な人間(凡夫)が不完全な人間と共に、思い通りにいかない世の中を生きていくことは、とても大変です。

憂き世を生きる私たちには、「今どうあるか、これからどうするか」一生懸命に考えて活動し続けることがとても大切です。そこに答えはいりません。

貴方は今、

どう在りますか。

貴方はこれから、

どう在りたいですか。

自らを抛り所とし、念仏を抛り所として
ただ独り静かに内観し、思いのままに生き
られるよう願います。

それが正光寺の祈念会です。

お土産のご紹介

春彼岸会、祈念会ともに、参詣の皆様にはさ
さやかではございますが、お土産をご用意
しております。「職員地」元シリーズ」という
ことで、愛知県、群馬県、埼玉県にゆかり

のある職員おすすめの商品をお配りしてまい
りました。今回は春彼岸会にて福島県の職
員おすすめの「喜多方ラーメン」、祈念会に
て静岡県の職員おすすめの「源氏パイピア
ノブラック」をお配りいたします。

「喜多方ラーメン」は、福島県喜多方市を
中心に広く親しまれている郷土の味です。
あっさりとした醤油ベースのスープと、平
打ちのちぢれ麺が特徴です。豚骨や煮干し
等の旨味を活かした澄んだ味わいは、見た
目の素朴さとは裏腹に、奥行きのある風味
を感じさせます。

会津地方にある喜多方市は、朝からラーメ

ンを食べる「朝ラー」文化がある土地の一つとしても知られ、日常の食事として地域の暮らしに根付いてきました。

福島県にご縁のある職員からも、「とても美味しい」との言葉がございました。

「源氏パイ ピアノブラック」は、静岡県限定で販売されているお菓子です。こちらは、源氏パイをチョコレートでコーティングしているお菓子で、香ばしいパイ生地とほろ苦いチョコレートの組み合わせが特徴です。

製造を行っている三立製菓は、静岡県西部の浜松市にある企業です。浜松市は楽器産

業が盛んな都市としても知られており、そちらに因んだ品として人気のお土産品の一つです。

甘さの中にも落ち着きがあり、お茶の時間にもよく合います。

「職員地元シリーズ」は、ただ名産品をお配りするだけでなく、檀家の皆様には様々な土地の味や文化を感じていただきたいという思いも込めております。行事の後にご家族でお召し上がりになりながら、「これはどこのお菓子なんだろう」と話題にしてくださいませと嬉しい限りです。(藤田)

供養（水子・人形）

《水子供養》

正光寺の水子供養は、内観と念仏を目的としています。水子供養をしなければならぬ状況に際して心静かに内観し「大切にすべきこと」「物事の本質」といったことを再確認します。内観したことを抛り所として、これからの人生を前向きに生きていくことを目指すのが正光寺の水子供養です。一生懸命に生き抜いた暁には水子さんを含めた敬愛する多くの人たちが待つ極楽浄土へお迎えいただけるように念仏を称えます。

水子供養の

際には、嘘偽りのない心情の吐露をされる方が後を絶ちません。お



寺が、ひいては仏さまが唯一、それを受け止めてくれることを本能的に感覚的に理解されるからでしょう。

そのような心情の吐露、内観、そして念仏は、心の安定、思考の安定をもたらしてくれます。

しかし、残念なことに世の中は思い通りにいくものではなく、その中に生きる我々

人間は不完全です。その上、毎日忙しいとくる。せっかく内観と念仏をして心の安定、思考の安定を図ってもしばらくするとまた心が揺らぎ始めてしまう。

そんな時はまたお参りに来ればいい。風邪を引けば病院に行く。髪が伸びれば美容院に行く。腹がすけば飯を食う。

心の安定、思考の安定が図れなくなったら寺に来て内観と念仏をすればよいのです。

いつでもご連絡ください。正光寺は、あなたの未来に寄り添うお寺です。

《人形供養》

昔から人形には魂が宿ると言われています。本当に宿るかどうか、私には分かりません。しかし、もし人形に魂が宿るのであれば、それは「人形の」魂ではなく、それを大切に行っている人の心(記憶)が宿るのだと思います。

人形には楽しい時も辛い時も人形と関わった子供の頃の心が宿っているのです。大人になって実家に置かれたままになっていた人形は、その人に当時のたくさんの思い出や感情を思い起こさせてくれます。人形を抛り所のひとつとして大人になった今、人形は役目を終えて供養されていきます。

人形供養は、「人形」を供養しているのではなく、人形に宿った自分自身の心を供養しているのです。人形供養を通じて過去の自分と向き合って内観し、これからの人生の質を高めていきます。人生の質を高めるとは、穏やかな毎日を過ごすということです。その決意表明として、念仏を称える。

これが正光寺の人形供養です。

供養の場に立ち会うのが叶わない事情も多々あるかと思いますが、人形供養にはできる限り同席されることをお勧めいたします。（住職）



なぜいわぶち茶寮をやるのか

いわぶち茶寮は、実践仏教（内観と念仏）の一環として食育と日本文化を大切にすることを目的としたカフェです。

「食」は育てる事にはじまり、収穫して調理し、皆で食べる事につきます。しかし、多くの人は収穫を体験しません。調理を体験しない人もいます。ただ出てきたものを食べるだけ。下手をすれば一人で食べる。すべてが悪いとは言いません。ただ、折に触れて原点に立ち返り、食を育てる事、収穫すること、調理すること、皆で食べる事を実践する必要があります。なぜな

らば、日々の忙しさや環境によって、心の底から感謝をするという事を忘れてしまいがちになるからです。

食べ物を育てる事の大変さ、収穫した時の喜び、調理次第で美味しくなることの驚き、皆で食べる事の楽しさ。そういった心の躍動が私たちには必要なのです。日本人は古くから素晴らしい自然の中で、そうした心を大切にしてきましたのです。

① 「食」を頂けるのは当たり前ではない。「食」を頂けること、生かされている

ことに感謝をして念仏を称えるのが正光寺の寺カフェです。

② 「食」を通じて内観するのが正光寺の寺カフェです。

③ 「食」を取りまく日本文化を観じて、先人たちに敬意を払い、後世に伝えていくのが正光寺の寺カフェです。

いわぶち茶寮は一月から少々お休みを頂いております。行政への提出書類に不備があったため再度調整しているからです。ご心配おかけしますが、機が熟したらまた再開します。それまではさらに念仏へと通じ

る活動にするための休業期間とさせていただきます。(住職)

いわぶち茶寮

季節の食材と心と体を整える食事

— 冬の食養生 —

寒さが厳しくなるこの季節は、体温が下がりがちで、免疫力も低下しがちです。

冬は「体を温め、栄養を蓄える」ことが大切な時期。旬の食材を上手に取り入れることで、心と体の調和を保つことができます。

冬におすすめの食材と栄養

● 大根

冬大根は甘みが増し、消化を助ける酵素が豊富です。胃腸の調子を整え、体を内側から温めてくれます。

● 白菜

水分が多く、ビタミンCやカリウムを含み、風邪予防にも効果的。煮込むことで体を冷やさず、やさしい味わいになります。

● 里芋

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、ぬめり成分は免疫力を高めます。冷えやすい体質の方にもおすすめです。

● 生姜

血行を促進し、体を芯から温める食材。少量でも効果が高く、冬の食事にぜひ取り入れたい食材です。

家庭でできるおすすめ料理

「大根と白菜の生姜あん煮」

〈材料（2~3人分）〉

- ・ 大根 1/4 本
- ・ 白菜 2~3 枚
- ・ 生姜 1 かけ
- ・ だし汁 300 ㍓
- ・ 醤油 小さじ 2

- ・みりん 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2

〈作り方〉

- ① 大根はいちちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と大根を入れて火にかけて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白菜を加え、醤油・みりんを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ すりおろした生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

体を温め、胃腸にやさしい一品です。
疲れた日や寒い夜に、心までほっとする味わいです。

旬の食材は、その時季に必要な栄養を自然と備えています。

日々の食事を大切にするには、自分自身をいたわることにつながります。

季節の恵みに感謝しながら、健やかな毎日をお過ごしください。
(桑原)



なぜ、念仏ヨガ教室をやるのか

念仏ヨガ教室は、実践仏教（内観と念仏）の一環です。「呼吸と姿勢への集中を通じて実践仏教を成立させる」ことを目的とした教室です。正光寺が最も大切にしていく実践行は念仏であり、念仏は称名、すなわち声に出して「南無阿弥陀仏」と称える行です。

私たちは日々、忙しさや環境に流され、呼吸が浅くなり、身体感覚が鈍り、「今どうあるか、これからどうするか」考える思考力が低下しがちになります。気にか

たとしても、実践として継続するのは難しい。だからこそ、折に触れて原点に立ち返り、身体を整え、声を整え、心を整え、実践仏教のための準備が必要です。念仏ヨガはそのための《準備運動》です。

正光寺は《準備運動》をするために最適な環境の一つです。静けさと作法の中で、内観と念仏が毎回ぶれずに成立する条件を整え、過ぎたる事もなく及ばざる事もなく、内観と念仏を実践します。

内観と念仏が正光寺の念仏ヨガ教室における数息観なのです。

念仏ヨガ教室の活動

正光寺では、二〇二五年九月より「念仏ヨガ教室」を開講しております。

この教室は、仏教の実践である念仏と、呼吸や動きを大切にするヨガを組み合わせ、みなさまの日常をより豊かにすることを目的としています。

念仏と聞くと、「難しそう」「敷居が高いのでは」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが。

また、ヨガについても「体が硬いから不安」「運動できる人向けでは」と思われる方も多いでしょう。

正光寺の念仏ヨガは、そうした不安を抱える方にこそ参加していただきたい教室です。

難しい動きや知識は必要ありません。

静かに座り呼吸を感じ、「なむあみだぶつ」と声を出し、そして体をゆっくり動かす。

その一つひとつを丁寧に言うことで、心が落ち着き、身体が軽くなっていく時間を大切にしています。



正光寺は「特別な人のための場所ではなく、誰もが安心して自分に戻れる場所であってほしい」その思いを共有し、少しずつ育ててきた教室です。

まだ少人数での教室ではありませんが、初回から変わらず通い続けてくださる方々に支えられ、開催した日は一度も休講することなく、今日まで続けることができました。

この活動を通して私自身も改めて「一人では何もできない」ということを強く実感しています。

正光寺という場所があり、同じ目標に向か

って教室づくりを支えてくださる住職、そして朝早くから足を運んでくださる参加者のみなさま。

その一つひとつの縁によって、この教室は成り立っています。

だからこそ、念仏ヨガ教室は「教える側が一方的につくる場」ではなく、正光寺と参加してくださるみなさまと一緒に育てていく教室でありたいと考えています。

この教室が正光寺とご縁のある方はもちろん、地域の方、そしていつかは日本中、世界の方へと届いていくことを願っています。

す。

なぜなら念仏もヨガも、時代を超えて先人から受け継がれてきた「日常をよりよく生きるための教え」だからです。

今はまだ、限られた方にしか届いていない小さな取り組みかもしれませんが。

それでも私は、正

光寺とともにこの教室を続け、広がっていくことが自分の役目であり使命だと感じています。



そして私の好きなヨガの教えの中に、「結果には執着せず、自身の行いに集中する」という言葉があります。

思うような結果が出ない時も続けること、日々を丁寧に積み重ねることこそが人生で大切だと教えてくれます。

念仏もまた、今この瞬間を大切に生きるための実践です。

念仏ヨガ教室が、みなさまの日常にそっと寄り添い、心と体をととのえる場となることを願いながら、これからも歩みを続けてまいります。

そして二〇二六年一月より、私も正光寺の一員として活動を行い、新たなクラスが誕生しました。

それぞれの曜日や時間帯に合わせた内容で、より多くの方がご自身のペースで参加できるようにになりました。

現在開催しているクラスは以下の通りです。

・火曜日

心と体をととのえる「法話と始めてヨガ」(十時半～十一時半)

・土曜日

一日を気持ちよくはじめる「朝の目覚めヨガ」(七時半～八時半)

・日曜日

一日の疲れを手放す「蠟燭とやすらぎヨガ」(十六時半～十七時半)

【参加費】

初回：二、〇〇〇円

二回目以降三、〇〇〇円

四回チケット：八、四〇〇円

【申し込み】

正光寺にお問い合わせ
せ、または以下のQR
コードからお申込み
いただけます。



年齢や経験を問わず、どなたでもご参加
いただけます。

お寺の本堂という静かな空間で、念仏とと
もに心と体をととのえる時間を過ごしてみ
ませんか。

みなさまとの新たなご縁を、心よりお待ち
しております。 (中川)

しゅりる

身も心も清めて発見をするお掃除活動
しゅりるの活動しゅ

私たちは正光寺で、毎月最終水曜日に、
境内のお掃除やレクリエーション活動を楽
しみながら行っています。その成果とし
て、昨年十二月には岩淵大観音の身体をお
掃除する「お身拭い式」を行いました。

しゅりるという活動名は、仏典に描かれ
る「周利槃特（しゅりはんどく）」のエピ
ソードから名付けられています。周利槃特
は漫画『天才バカボン』に登場する「レレ
レのおじさん」のモデルにもなった人で

す。

周利槃特は物覚えが極端に悪く、世間の中で生きることがとても苦手な人でした。

親の財産も食いつぶしてしまい、一人で社会生活することさえ困難であるのを見た優秀な兄が、出家の道を提案したのですが、僧侶になってからも、経の一句さえ覚えられない日々。

あまりの愚かさから、ついに兄からもあきらめられてしまい、他の修行僧からも責められる毎日。何をやってもダメな自分が嫌になり、ついに心が折れてしまいました。

僧侶として生きていくことをあきらめかけ、「私はもはや俗人でもなく、また出家

でもないのだ…」とつぶやきます。この世界のどこにも「居場所がない」と追い詰められてしまったのです。

お釈迦様に悩みを相談すると、周利槃特よ「塵（ちり）を払わん、垢（あか）を除かん、この言葉を唱えながら、お掃除しなさい」と提案されます。

真面目な周利槃特はそれを実行しているうちに、ある時、気づきます。塵や垢は掃除しても掃除しても、積まれていく。自分の心の中にある迷いも、それと同じなのだ、と。

このような「気づき」というのは、日常にどこにでもあるものです。当たり前すぎることは、意外と気づかないものです。

ただゴミ一つといえども、これは誰かの生活の一部だったのだとか、落ち葉一つ見ても、様々な縁が重なったことによつて、今、私の足元に落ちてきているのだとか、一つ一つをじっくり考えると意外な発見があります。

私たち「しゅりる」の活動は、交流を深め、楽しみながら、そういった発見をしていければと考えて、お寺でお掃除を行っています。そして、どんな人にも、何かしら

の気づきはあるので、そのような居場所作りをしたいのです。

そして年度末には、岩淵大観音の御身体を拭かせていただき、身も心も清らかになった気持ちで、その年のあらゆる出会いに感謝ができればと思っているとところです。

その結果、居場所作りとして福祉や生涯学習、街のイベントとして街に貢献できればと考えております。(濱田)

おしゃべりカフェ

赤羽高齢者あんしんセンター主催の「おしゃべりカフェ」を、正光寺を会場に、毎

月第四木曜日の午後二時から開催しています。

この「おしゃべりカフェ」は、認知症のある方も住み慣れた地域の中で安心して生活を続けられるよう、地域の支え合いを進める交流・活動の場です。

認知症のある方、その介護をされているご家族、地域の皆さまなど、どなたでも気軽にご参加いただけます。

会では、認知症についての正しい情報のご案内のほか、医師による「もの忘れ相談」や、専門スタッフ（歯科医師・臨床心理士・作業療法士）による認知症に関するご相談も受け付けています。

また、ご家族同士が日頃の思いや悩みを語り合う懇談の場としてもご利用いただけます。地域のつながりを感じられる、あたたかなひとときです。どうぞお気軽にご参加ください！（桑原）

花まつり（お釈迦さまのお誕生日）

案内

春のやわらかな陽ざしの中、私たち正光寺保育園では、毎年四月に「花まつり」を行っています。

花まつりは、今から約二五〇〇年前にお生まれになった、お釈迦さまのお誕生日をお祝いする行事です。

お花で飾った小さなお

堂に甘茶をかけ、

「みんなが元気で、やさしい心を大切にできますように」

という願いを込めてお祝いします。

当日は、園児たちのか

わいらしいお参りの様子や、

どなたでも体験していただける甘茶かけなど、小さなお子さまから大人の方まで楽しんでいただけるあたたかなひとときを予定しています。



宗教や知識がなくても、どうぞお気軽に

ご参加ください。

地域の皆さまと一緒に、春の一日を穏やかに過ごせたらと思います。

日時：二〇二六年四月十五日（水）十時～

場所：正光寺境内

参加費：無料

申込み：事前申し込み制

電話：〇三・三九〇一・二〇一七

メール：houji@sk-j.or.jp

🍵 どなたでもご参加いただけます

🍵 小さなお子様をお連れの方も大歓迎です

皆さまのお越しを、心よりお待ちしております
ます。（赤羽岩淵園園長 春川）

和顔愛語の保育

目に見えない心の力「非認知能力」を育む事は「和顔愛語の保育」の土台となるものです。

そして、非認知能力を育むチャンスは日々の生活の中に沢山あります。

子どもはひとりひとり個性があり、自分に合ったタイミングを持っています。保育の中で私達保育者はよく「待っているよ」と言う声かけをします。

この言葉には「あなたをちゃんと見ていますよ」「ずっとそばにいるよ」という安心感を含む言葉であると感じています。

「待っている

よ」と言われ

た子どもは

「頑張ってる

後まで自分で

やってみよう」や、「出来たところを先生

に見て欲しいな」という気持ちが高ぶりが

り時として、私達が思いもしない素敵な姿

を見せてくれるのです。

「出来たね！すごい！頑張ったね」と認め

られ、笑顔になる子ども。「もっとやって



みたい」と更に意欲的に取り組もうとする子ども。

そんな姿に「先生、とっても嬉しいな、ありがとう」と互いの心の温かさに触れ合う事も、大切な心の育ちに繋がっているのです。(板橋駅前園 湊)



地域に根づく保育園

川口市の鳩ヶ谷園は市内でも高台に位置し、鳩ヶ谷中学校の正門前に開園した保育園です。設立から七年とまだ若い園ではありますが、地域に求められる存在として根付いていけるよう、日々の保育に力を注いでいます。

私たちの保育は、子育てを家庭へと返し、「家族こそが子どもの安心できる居場所である」という考えを大切にしています。子どもの育ちと共に家族は育っていきます。保育園がすべてを担うのではなく、家庭が主体となって生活を築き、

未来へと進んでいけるよう、見守りながら支援することを大切にしています。

また、子どもたちの居場所であると同時に、地域の方々が交流できる場として繋がりを生み、地域の子どもたちの“安全基地”として、さらには高齢者の方々の拠り所としても根付くよう取り組んでいます。



地域での活動にあたっては、商工会議所をはじめ、自動車整備工場、地元工務店、中学校・小学校・保育園など、多くの団体の皆さまに支えていただいています。

商工会議所からは講演会や卒園式で、三脚ほどのイスを快くお貸しいただきました。運搬の際には、自動車整備工場よりトラックやワゴン

車をお借りし、運搬作業にもご協力いただいています。



まだ発展途上ではありますが、ご近所の方々から笹や芋畑、ヤギをお借りするなど、地域の温かな支えを受けながら、保育園ならではの、子どもたちがのびのびと楽しく過ごせる環境づくりを進めています。

保育園で実施している「父の会」では、在園児の保護者であるお父さん方が、子どもたちのために年二回、園内の環境整備に取り組んでいます。

剪定や排水溝・グリストラップの清掃、今後は網戸の張り替えなど、力強く作業するお父さんたちの姿を子どもたちが間近で

見られる貴重な

機会にもなっ

ています。作業後

は食事を囲み

ながら交流会を開

き、子どもたち

の様子について

語り合い、楽し

い時間を過ごし

ています。これからも【地域に根付く保育

園】を目指して、力を注いでまいります。

(鳩ヶ谷園園長 川島)



正光寺の前にある保育園として

— いのちを見つめ、心を育み、未来へ
つなぐ場所 —

私たち赤羽岩淵園は、正光寺の目の前という特別な場所にあります。法人内に八つの保育園を擁する中で、本園は「お膝元の保育園」として、正光寺と地域、そして子どもたちを結

もたちを結び役割を担ってきましました。

山門を行き交う人々



の姿、境内に差し込むやわらかな光、季節ごとに姿を変える木々、優しい表情の岩淵大観音様。それらはすべて特別な演出ではなく、子どもたちの日常の風景として当たり前のようそこにあります。

朝、保護者の方と手をつないで登園してくる子どもたちは、境内を吹き抜ける風や鳥のを感じながら一日を始めます。職員や友だちと交わす挨拶、靴を揃える所作、順番を待つ時間。そうした一つひとつの行動が、この場所では自然と落ち着いた雰囲気の中で行われています。お寺の前にあるという環境は、決して子どもたちにとって

堅苦しいものではなく、「見守られてい
る」「守られている」という安心感を生み
出しています。

本園の保育の根底にあるのは、正光寺が
大切にしている【和顔愛語の保育】いわゆ
る「いのちを尊ぶ心」「思いやりの心」
「感謝する姿勢」です。私たちは、それら
を言葉だけで伝えるのではなく、子どもた
ちが日々の生活の中で体験し、感じ取り、
自分のものとしていけるような保育を目指
しています。挨拶をすること、話を最後ま
で聞くこと、相手の気持ちを想像するこ

と。こうした行動は一朝一夕で身につくも
のではありませんが、毎日の積み重ねによ
って、少しずつ子どもたちの心に根づいて
いきます。

また園生活の中で、静かに手を合わせる
時間を取り入れ、大切にしています。この
時間は、何かを強制したり、正解を求めた
りするものではありません。自分の心を落
ち着け、今ここにいる自分を感じるための
時間です。最初は落ち着かずにそわそわし
ていた子どもたちも、次第に静かに座り、
周囲の空気に身を委ねられるようになりま
す。忙しさや刺激の多い現代社会の中で、

乳幼児期にこうした時間を持つことは、心の安定や自己肯定感の土台を育てる大切な経験だと私たちは考えています。

また、四季折々

の自然との関わりも、本園の保育に欠かせない要素です。春には芽吹く草花に目を向け、夏には強い日差しや蝉のを感じ、秋には落ち葉を踏みしめ、冬には凜とした空気の冷たさを味わいます。境内やその周辺



をお散歩しながら、子どもたちは自然の移ろいを五感で受け止めます。木々が葉を落とし、再び芽吹く姿を見て、「終わり」と「始まり」がつながっていることを言葉ではなく体験として学んでいきます。

保護者の皆さまにとって、保育園は大切なお子さまを預ける場所であり、子育てを共に考える存在です。本園では、一人ひとりの育ちを丁寧に見つめ、その子らしさを尊重する保育を大切にしています。できるようになったことだけでなく、うまくいかない日や立ち止まる姿も含めて、その子の成長の過程として受け止めます。保護者の

方と日々の様子を共有し、喜びや悩みを分かち合いながら、共に子どもを育てていく関係でありたいと考えています。

職員にとっても、この保育園で働くことは特別な意味を持ちます。子どもたちの声が響く中で、正光寺の静けさや佇まいに触れることで、自分自身の心と向き合う時間が生まれます。「今、この子にとって何が必要なのか」「この関わりは、どんな記憶として残るのか」。そうした問いを持ちながら、職員一人ひとりが日々の保育に向き合っています。正光寺の目の前という環境は、保育を振り返り、立ち止まり、考える

きっかけを与えてくれる場所でもありません。

お檀家の皆さまや地域の方々にとって、正光寺だけでなく本園が身近な存在であり続けられる事を嬉しく感じています。行事の際に温かい言葉をかけていただいたり、子どもたちの成長を見守って頂いたりすることは、私たちにとって大きな支えです。正光寺を訪れる方が、境内で過ごしている子どもたちの笑い声に足を止め、微笑んでくださる姿を見るたびに、子どもたちの存在そのものが、この場所に温かさをもたらしていることを実感します。

また、いわぶち茶寮を訪れる方々にとつても、本園が日常の風景の一部となって頂けることを願います。茶寮メニューを片手に、境内を眺めながら子どもたちの元気な声に耳を傾け、「懐かしい気持ちになった」「心が和んだ」と感じて頂けることができます。世代や立場を超えて、子ども

もたちの存在が人と人をつなぐことが出来



る、この場所ならではの光景だと思えます。

保育園は、子どもだけの場所ではありません。保護者の皆さま、職員、お檀家の皆さま、地域の方々、そして正光寺を訪れる多くの方が、ゆるやかにつながる場です。

本園が目指しているのは、誰にとっても「心に残る場所」であることです。かつて通っていた子どもが成長し、大人になり、再びこの場所を訪れたとき、幼い頃の記憶がよみがえり、心が少し温かくなる。そんな存在でありたいと願っています。

時代が移り変わり、社会の在り方が変わっても、子どもたちにとって大切なものは変わりません。安心できる環境、信頼できる大人、そして自分が大切にされていると感じられる経験です。本園は正光寺と共に歩みながら、そうした価値を守り続けていきます。

これからも私たちは、「お膝元の保育園」として、静かに、しかし確かに、子どもたちの未来を支えていきます。いのちを尊び、人を思いやり、感謝の心を持って生きる。その原点となる場所であり続けるた

めに、これからも丁寧な保育を重ねていきます。

（赤羽岩淵園園長 春川）



法然上人「一枚起請文」

法然上人は建暦二年正月二五日にご遷化されました。その二日前に書かれたとされているのが一枚起請文と呼ばれる制誡文です。自身が亡きあとも弟子たちが惑わないように、或いは無用な解釈学を振りかざして揉めることがないように、したためられたものです。「この外に奥ふかき事を存せば、二尊のあわれにみはずれ、本願にもれ候うべし」「智者のふるまいをせずしてただ一向に念仏すべし」には法然上人の想いが詰まっていると言えましょう。

下手な現代語訳を挟むことはいたしませ

ん。原文をどうぞ味わいながら念仏をお称え頂ければ幸いです。

一枚起請文

唐土我朝に、もろもろの智者達の、沙汰し申さるる観念の念にもあらず。また学問をして、念のこころを悟りて申す念仏にもあらず。ただ往生極楽のためには、南無阿弥陀仏と申して、うたがいなく往生するぞと思ひ取りて申す外には別の仔細候わず。ただし三心四修と申すことの候うは、皆決定して南無阿弥陀仏にて往生するぞと思ううちにこもり候うなり。この外に奥ふかき

事を存せば、二尊のあわれみにはずれ、本願にもれ候うべし。念仏を信ぜん人は、たとい一代の法をよくよく学すとも、一文不知の愚鈍の身になして、尼入道の無智のともがらに同じうして、智者のふるまいをせずしてただ一向に念仏すべし。

証のために両手印をもってす。

浄土宗の安心起行この一紙に至極せり。

源空が所存、この外に全く別義を存せず、滅後の邪義をふせがんがために所存をしるし畢んぬ。

建暦二年正月二十三日

大師在御判

職員 PICK UP 廣瀬園長

皆さま初めまして。正光寺保育園上石神井園の廣瀬と申します。

以前は、小規模の認証保育園に勤務をしておりましたが、ワークライフバランスを意識しプライベートも充実させながら業務に取り組みたいと思い、正光寺保育園に入職いたしました。

認証保育園に勤めていたときは製作や行事の準備、書類作成などひとりにかかる負担が多かったのですが、正光寺保育園では、ICT化の導入やひとり一台スマホが貸与される等、業務の効率化に力を入れていてるため保育時間を活用して業務を行うこと

ができています。

正光寺に入職してから、約二年間副主任をさせていたいただいておりましたが昨年の

夏、前園長よりお声かけいただき、園長代理として半年間務めてまいりました。

今年度、園長就任のお話をいただき、自分に務まるのかと葛藤もありましたが、これまで一緒に働いてきた上石神井園の職員や本部の方々のサポートもあり、四月より就任させていただくこととなりました。

正光寺保育園では、キャリアアップ研修や区の研修が充実しており人員に余裕があるときは積極的に研修を受けることもできます。また経験年数やスキルに応じて分野

別リーダー、クラスリーダー、副主任、副主任から園長へと、ステップアップを目指します。

① 園長になって大変だったこと

園長に就任して現場に寄り添った運営、マネジメントをしていくことの難しさを感じています。正光寺保育園では「自分と違う意見を否定しない」「相手の立場になってみる」「相手が話しやすいように寄り添う」「評論家にならずイメージすること」を就業ルールにしています。ひとりひとりの思いや考えが違っても、相手に寄り添いながら話し合いをし、「和顔愛語の保育」を実践しています。

② やりがいを感じていること

大きい行事が成功した、保護者の方から感謝の言葉をいただけたなど嬉しく感じることはたくさんありますが保育の現場にいる職員から、子どものできるようになったこと、微笑ましいエピソードなどの話をしてくれたときやこんな玩具がほしい、この絵本がほしい、と話をしてくれたときは忙しい中でも子どもたちを一番に想っていることが伝わりとても嬉しく感じます。

③ どんな園長、どんな保育園を目指しているのか？

安全で安心できる環境のもと、子どもたちが毎日楽しく保育園生活を送り、保護者

の方が安心して保育園に預けられる保育園を目指しています。そのためには心に余裕がなければいけないと思います。現場に寄り添い、コミュニケーションを大切にしなから働きやすい環境をつくっていききたいです。

園長として至らない点もありますが引き続き尽力していきたいと思っておりますのでよろしく願っています。



一緒に働いてくれる方、募集！

【全園の採用記事】

正光寺保育園では現在、子どもたちの健全やかな成長をあたたく見守ってくださいる保育士さんを募集しています。

私たちの保育方針は「和顔愛語（わげんあいご）」を柔軟な表情と優しい言葉づかい「く」を大切にし、いつも笑顔であることを心がけながら、日々の保育に取り組みたいです。

子どもたちや保護者、そして地域の方々と一緒に穏やかに関わり合い、思いやりとぬくもりを満ちた時間をともに過ごしています。

保育目標は「自ら考え行動する力を育む」

自分でできた！を大切に「く」です。

子どもたちの「自分でできた！」という成功体験を大切にし、一人ひとりの主体性を育てる保育を実践しています。

子どもが好きな方、地域のために働きたい方を歓迎いたします。

未経験の方やブランクのある方も、安心して

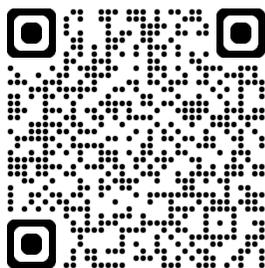


て働けるよう丁寧にサポートいたします。
園見学も随時受付中です。どうぞお気軽に
お問い合わせください。

【お問い合わせ】

linji@sk-i.or.jp

工場からご応募いた
だき、入職になった
方へのお祝い金もご
ざいます！（期間限
定・条件あり）



実習生、大歓迎！

【実習の記事】

実習受け入れのお知らせ

正光寺保育園では、子どもたちの笑顔と成長に寄り添う現場を体験できる「保育実習」の参加者を随時募集しております。

保育士を目指す学生の方や、子育て支援員資格の取得を希望される方など、保育のお仕事に関心のある方ならどなたでもご応募いただけます。

園児とのふれあいや行事のお手伝い、環境整備などを通して、日々の保育を身近に感じていただける貴重な機会です。経験の有無は問いません。

初めての方にも職員が丁寧にサポートいたします。

期間や日程はご希望に応じて柔軟に調整いたします。まずはご相談ください。

ご相談・お申し込みは、メール

(hoikubu@sk-j.or.jp) までお気軽にご連絡

ください。

地域の皆さまの温かいご協力とご参加をお待ちしております！



おすすめスポット紹介〜Ag 赤羽店〜

今回の寺報より、職員による正光寺や各園周辺のおすすめスポットを紹介してまいります。

記念すべき第一回にご紹介するのは、赤羽にある「Ag(アグ)赤羽店」です。

正光寺より徒歩七分ほどの場所にあるこちらのお店看板商品は、ブラジル原産の紫色の果実である「アサイー」をペースト状にし、果物等と合わせたボウルにして味わう「アサイーボウル」です。アサイーはポリフェノールや食物繊維を多く含むことから「スーパーフード」とも呼ばれており、健康や美容に関心の高い層から人気を

集めています。

また、「お客様からのリクエストにお応えして、ヨーグルトもご用意しています」とのお店の方がおっしゃる通り、グリークヨーグルトボウルも取り扱われています。グリークヨーグルトは水分を切って濃縮したヨーグルトで、たんぱく質が豊富でクリーミーな食感が特徴です。

「Ag 赤羽店」は正光寺の職員にも人気で、特にグリークヨーグルトの入ったメニューをよく注文している者が多くおります。「軽めに食べたい日にもおすすめです」とのお店の方のコメント通り、「美味しくお腹に溜まる」との声が多数あり、休日の

朝食や昼食として足繁く通う職員も少なくありません。

これまで紹介した他にも、飲み物感覚で楽しめる珍しいメニュー「飲むアサイー」や月替わりのメニューもあります。特に、毎月の限定メニューは職員の間でも人気で、過去に提供されていた「さつまいもグreekヨーグルトボウル」や「ヨーグルトサラダボウル」、クリスマス限定メニューも支持を集めていました。

お店の方からは、「テイクアウト、デリバリーもやっています」との言葉もいただきました。スプーンでサツと頂くことができますため、忙しい日のお食事にもおすす

です。

皆様もぜひ、お近くに立ち寄られた際は「Ag 赤羽店」の味を楽しまれてはいかがでしょうか。

Ag 赤羽店

東京都北区赤羽一・二五・三 ライオンズプ

ラザ赤羽一階

営業時間：九時～十七

時

定休日：火曜日



内観のひとしづく

内観川柳はコーナーとして定着した気がします。ひとつひとつ観ていきましょう。

・内観川柳

① 紅葉狩り 繋ぐ孫の手 我がもみじ

／ばあば

「孫の手」が二重に効いていますね。物的には《手を繋ぐ》孫。心理的には《手が届かないところを助けてくれる》孫。自分の老い（＝届かないこと）を否定せず、支えられている現在を受け止めた句です。

関係性の中で「今どうあるか」が際立っています。老いを情緒で飾らず、事実としての依存を受け止めていらっしやいます。

内観の要請である《これからどうするか》

は語られませんが、読む側に委ねられているが故に、この句を通じて私たちにもまた内観する機会を提供してくれています。

② 冬花火 大輪の華 夜空舞う

／旅人

冬の花火は夏よりも空気が澄みわたることによって輪郭が出る。句はその現象をそのまま置いて美を見た自分の心の動きを映しているようです。「旅人」という署名もまた、無常（移ろい）を示しているよう素敵です。

澄んだ中に何もものかを観る感覚は、内観の入口としての力強さを感じます。美の体

験を“生き方の問い”へ返す詠み手の様子が目に浮かぶようですね。

③ 断水で 水の尊さ 思い知る

／雪だるま

内観川柳として極めて直球な歌がきました。不測の事態によって、普段“ないがしろにする本質”が露呈します。内観の核である再確認がきれいに成立していると言えますでしょう。

きっと「これからどうするか」という、具体の実践（備え／節度／感謝の表明）へ想いと行動を繋げたに違いありません。

④ 除夜の鐘 澄んだ空気が 振動し

／初詣

鐘の音を「聴く」ではなく、空気が

「振動する」と捉えた点が、身体感覚に寄っているところが素敵ですね。年の境目に、外界の静けさと自己の内側が同期する瞬間が見事に描かれています。

情緒に流れず、現象（振動）として捉えることで、内観《事実》側に寄せておられるのでしょう。除夜の鐘の振動を観じながら、《自分の問い（今／これから）》が振動の数と共に増していく様子が目に浮かびます。

⑤ 箱根路の 若き勇姿に 歓喜の輪

／OB

箱根駅伝、テレビでご覧になったのか現

地に行かれたのか。「OB」という署名が詠み手の立場（継承・応援・関与）を明確にしています。若さや挑戦に心が動く自分を素直に置かれています。

心を動かしたOBとして「自分は今どうあるか／これからどうするか」深く考えて一年の始まりを迎えられたこと、とても素敵です。

今回も詠んでいて感動するものばかりが投稿されました。感動してばかりではいられませんね。自分も「いまどうあるか、これからどうするか」考え行動し、念仏を称えてまいりたいと思います。

ちなみに私の川柳の味わい方は、私の自由な解釈です。皆さんもまた自由に解釈して楽しめれば良い。大切なことはこれらの川柳を通じて自分が内観と念仏をするための助けにすること、励みにする事です。次回も私たちの内観と念仏の助けになる素敵な川柳をお待ちしています。

編集メンバー・ボランティア募集

おりんは、皆さまの心に響く情報を発信するために、編集委員メンバーやボランティアメンバーを募集しております。日々の気づきや思いを共有し、共に「Orin」を作り上げていく熱意あるメンバーをお待ちして

います！

【募集内容】

- 編集委員メンバー
 - ・ 記事の企画・構成
 - ・ 原稿の執筆・編集
 - ・ 校正・校閲
- こんな方を歓迎します
 - ・ お寺や仏教、内観に興味がある方
 - ・ 地域社会に貢献したい方
 - ・ 文章を書くことやデザインが好きな方
 - ・ 新しいことに挑戦してみたい方
- 参加方法
 - ・ お電話またはメールでお申し込みください

い。

・ 初めての方も大歓迎です！

職員が丁寧にサポートいたしますので、安心してご参加ください。

○ お問い合わせ先

正光寺 総務

電話番号：〇三・三九〇一・二〇二七

メールアドレス：houji@sk-j.or.jp

心温まるOniづくりにご興味がある方のご参加を心よりお待ちしております。

ぜひ皆さまと共に「Oni」を育てていただければ幸いです。

新しい寺報づくり

正光寺では、寺報の充実を目指して日々
精進しています。

寺報のデジタル化・寺報をWebで確認で
きるようにし、郵送物や紙の使用を抑え環
境に配慮していきます。

参加型寺報・お寺からの一方通行であつ
た寺報を参加型の寺報へと転換していきま
す。

公開された寺報へ・会報誌であった寺報
を一般の方にも公開し自由に閲覧、参加で
きるようにしていきます。

性急に変えていくのではなく、徐々に改
変していきますのでご理解とご協力をお願
いいたします。

今回の成果は

- ① 原稿の分担が定まってきました。
- ② 地域との連携を一步進めました。
- ③ 効率的な編集方法を検討・導入し、
「正光寺としての一貫性」が保たれ
ている寺報となるよう工夫いたしました。

今回の課題は

- ① 情報量が多く内容が多岐にわたった
結果、全体のバランスや読みやすさ
にやや課題が残りました。
- ② 効率的な編集方法の運用まで時間を
要しました。
- ③ 執筆者によって記事の長さに差が生
じました。

次回に向けて

- ① 内容や情報量のバランス再検討
- ② 双方向型寺報への継続的参加促進
- ③ 協賛企業の参加促進

引き続きご協力をよろしく願います。

(住職・総務)

各種振込先

振込先は昨年三月より「りそな銀行 王子支店」へ変更となっております。

○護持会費 振込先

りそな銀行 王子支店 普通

「一九六〇四四七」

しゅうきょうほうじんしょうだいいひょうやくいんたかはしじゅこう
宗 教 法 人 正 光 寺 代 表 役 員 高 橋 寿 光

○行事・法要・卒塔婆代・お布施 振込先

りそな銀行 王子支店 普通

「一九六〇四五四」

しゅうきょうほうじんしょうこうだいいひょうやくいんたかはしじゅこう
宗 教 法 人 正 光 寺 代 表 役 員 高 橋 寿 光

お振込の際には、御当主様のお名前と

行事名（例：「キネンエ」など）を明記願

います。納骨堂利用料についても、同じ口座へお振込みをお願いします。ミスのない合理的な会計管理のため、振込のご利用にご協力をお願いします。

※お振込みの場合は銀行の振込受領書にて領収書に代えさせていただきます。

領収書が必要な場合は、お手数をおかけしますが、ご連絡いただくようお願い申し上げます。（総務）

管理費の口座振替についてのご案内

令和八年度より、管理費の口座振替によるお支払いに対応いたします。

※対象は、正光寺境内および赤羽浄苑内にお墓をお持ちで、毎年護持会費（管理費）をお支払いの方に限ります。

口座振替をご希望の方は、前回の寺報に同封いたしました口座振替依頼書に必要事項をご記入のうえ、ご送付くださいますようお願いいたします。再送付が必要な場合は、お電話にてご連絡ください。

【送付先】

〒一五〇〇四一

東京都北区岩淵町三二―一

正光寺 公益担当 宛

【お問い合わせ先】

正光寺 総務

電話番号…〇三・三九〇一・二〇一七

令和八年二月末日までに口座振替依頼書をご提出いただいた方につきましては、

令和八年四月十三日（月）付にて、令和

八年度分の管理費をご指定の口座より引き落とさせていただきます。

なお、ご提出いただきました口座振替依頼書に不備があった場合は、書類を返送さ

せていただきますので、あらかじめご了承ください。

また、口座振替依頼書をご提出後の引き落とし結果につきましては、恐れ入りますが通帳記帳等によりご確認をお願いいたします。

引き落としができなかった方につきましては、あらかじめこちらよりご連絡させていただきます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(総務)



編集後記

今号の寺報では、仏事のご報告や行事のご案内に加え、地域や保育の取り組み、読み物・コラムなどを掲載しました。正光寺に関わるさまざまな活動を紙面にまとめながら、日々の営みは多くの方々の支えとご縁によって成り立っていることを、改めて感じる編集となりました。

また、今号の表紙の絵は、職員のお子様(五歳)が描いてくれたものです。のびのびとした線や素直な色づかいには、見る人の気持ちをやわらげる力があり、寺報を手取る最初の一枚として、あたたかい雰囲気添えてくれました。制作に関わる私たちにとっても、忙しさの中でふと立ち止まり、微笑むきっかけをもらえたように感じています。

寺報は、読む方にとって「正光寺を身近に感じる入口」でもあり、つくる側にとっても活動を振り返り、言葉にする大切な機会です。今号も無事にお届けできることに感謝しつつ、次号に向けても、より読みやすく、より伝わる紙面づくりを重ねてまいります。今後ともどうぞよろしく願います。

本号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。

(小坪)

編集委員

- ・編集長：小坪悦子
- ・副編集長：川崎双葉
- ・編集委員：桑原史奈
- ・編集委員：藤田茉莉子
- ・編集委員：中川真実
- ・編集委員：黒羽萌実
- ・編集委員：廣瀬彩華
- ・編集委員：春川貴美
- ・編集委員：湊信子
- ・編集委員：川島快友



公式サイト



「内観のひとしづく」
投稿フォーム



メールアドレス
登録フォーム



公式 SNS

過去活動や情報をチェック



Instagram



X
(旧 Twitter)

保育園関連



公式サイト



Instagram



採用情報