

なに しゅ よろこ ぎん み
何が主に喜ばれるかを吟味しなさい。

せい しは しょう せつ
— 聖書のことば (エフェソ5章10節) —



2014. 3
(通巻第76号)
発行大: 又校長



きょうだいやお友達にプレゼントをするとき、
何をあげたら喜ぶかなあと、
相手の気持ちになって考えます。
おいしくいただく夕食は、
お母さんがみんなの喜ぶ顔を
思い浮かべてつくっています。
神さまに愛された子どもである
神さまに愛された子どもである
わたしたちは、
「エフェソ5章10節参照」
天の御父・神さまのお気持ちを
いつも考えているでしょうか。
心の中が自分のことで
いっぱいになっていないでしょうか。
わたしたちをいつも豊かに恵みくださる
神さまの愛にこたえましょう。

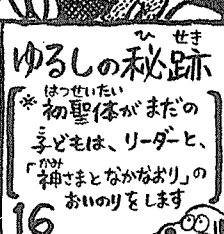
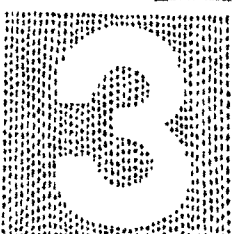
四旬節							
30	25	23	19	16	9	5	2
日	火	日	水	日	日	水	日
四旬節第4主日	神のお告げ	四旬節第3主日	聖ヨセフ	四旬節第2主日	四旬節第1主日	灰の水曜日(大斎小斎)	年間第8主日
しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ	しゅじつ
あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ
あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ	あけ

四旬節が始まるよ



3月25日は、『神のお告げ』
.....クリスマスの9か月前。
マリアさまが救い主の母に
選ばれたことをお祝します

冬眠したくまちゃん
まだ寒そうでお起きようかどうしようか迷ってる



東日本大震災

から 3 年

いま一度
思い起こして
共に祈ろう

あの東日本大震災から 3 年
まる 3 年 になりますね。

おかつなみ
大津波のあつた
県のうち、
岩手県・宮城県は

今月末までに瓦礫を処理する
目処がついたそうです。

……ということは
もう安心なの?

ちがうよ
これから復興の
スタートなんだ

岩手・宮城・福島 3 県で発生した
瓦礫の量
計 約 1694 万トン

岩手県は 97% 処理
宮城県は 99% 処理
(1 月末現在)

おおきく
大震災
おおきく
大震災

でも、福島県だけは、まだまだ...
福島第一原子力発電所の事故の
避難区域外でさえ、1 月末の時点で
68% しか瓦礫の処理は進んでいない。
原発事故の関係で瓦礫の仮置場さえ
なかなかみつからないため だそうです。

2 月 8 日 (土)
東京大雪
かいぬし
もうバス
来ちゃうよ
日曜の三サ
行くのも大変
都心の積雪 27 cm (は 45 年ぶり) のこと。

翌週もっと大雪に
今日ここから
バスは
運休
うな
15 16 日は仕事で
ミサあふれず
山梨県が地図から消えた

……と、
先月のことは
みんな覚えて
いるよね
もちろ
んニヤ
きんごの
晩ごはん
は...?

おぼえてる
よね?
先月?
いま何月だい

えー
そんなの
覚えていたら
どうぶつは
つとまりま
せんわ
1 年前の
3 月にあった
ニュースといえは?

あー!
新皇の
選出
正解は
こちら

おぼえてる
よね?
1 年前...
1 人前?
お寿司なら 2 人前
いただくわ

では
3 年前の
3 月の出来事
といえは...?
そうですね
もちろ

「こもれび」でこれまでにご紹介した
宮城県・南三陸町とのつながりは、
細々と...ではありますが、続いています

震災一周年、
黙祷と分かち合い
2012年3月
南三陸町入沢
そばCafe風庵にて

心身のケアの
見学の
研修を
2012年5月、
煙も水浸しの
せうかくの
連日豪雨で
池田建設
が小豆からカドラルまで
無償で
屋根の修理をする池田雄一神父様(大阪教区)と『アガペー』の
頼もしい仲間たち—南三陸町志津川・田尻畑で2012年5月。
人呼んで『池田建設』😊
5月5日(こどもの日)には、ミサで
親を亡くした子どもたちのために祈りました。
子どもを亡くした親

「こもれび」では、
狭いながらも
HUGハウス
移転した
郵便受け
※クリアちゃん(ヌ校長妹)も(はじめて南三陸町に)きました♡
カム アンド シー イン 南三陸
『パストラルケアセンター-HUGハウス』の、Come and See in 南三陸
というプログラムで、自ら被災されたスタッフの方々に、被災地を案内
していただき、お話をうかがいました—2012年11月。
防災庁舎遺構
の前で祈る
2013年12月、HUGハウスから南三陸町へ
「こもれび」キャラクター
看板に登場!

「こもれび」では、
狭いながらも
HUGハウス
移転した
郵便受け
※クリアちゃん(ヌ校長妹)も(はじめて南三陸町に)きました♡
カム アンド シー イン 南三陸
『パストラルケアセンター-HUGハウス』の、Come and See in 南三陸
というプログラムで、自ら被災されたスタッフの方々に、被災地を案内
していただき、お話をうかがいました—2012年11月。
防災庁舎遺構
の前で祈る
2013年12月、HUGハウスから南三陸町へ
「こもれび」キャラクター
看板に登場!

教会とおして教会とともに おたしたちは、これからも!

震災のあと、みんな
募金箱もってお手伝い
してくれましたよね。
被災教会と
被災地との
つながりの
スタートでした。
それから、
バザーやミニバザーを
とおして、
2011年
3月20日(日)
食いしんぼうのスヌ校長、
南三陸町の海の幸を、なんと
中目黒で堪能♡
南三陸町避難所で
ボランティアアリアーだった
ハルさん
荒さん、横浜から南三陸町へ
によるボランティアに行っている。

あるいは
ミサのあと
福島県の野菜直売を
とおして、など...

「こもれび」では、
狭いながらも
HUGハウス
移転した
郵便受け
※クリアちゃん(ヌ校長妹)も(はじめて南三陸町に)きました♡
カム アンド シー イン 南三陸
『パストラルケアセンター-HUGハウス』の、Come and See in 南三陸
というプログラムで、自ら被災されたスタッフの方々に、被災地を案内
していただき、お話をうかがいました—2012年11月。
防災庁舎遺構
の前で祈る
2013年12月、HUGハウスから南三陸町へ
「こもれび」キャラクター
看板に登場!

福島県のカトリック二本松教会の信徒を中心に立ち上がった
NPO法人『福島やさしい畑〜復興プロジェクト〜』!
若者たちで新たに農業を始めたり、福島県内各地の
仮設住宅を回って野菜を無料で配ったり、はるばる
首都圏各地の教会まで、たくさんの野菜を車に積んで
販売したりしています。荻窪教会もそのなかの1つだよ。

祈りとともに、
さまざまなかたちで
被災地とつながって
きた三年間。
そのつながりは、まだまだ
これから大切ですよ。
スヌ校長
中目黒
行こうよー
びびネエ
志津川高校
避難所での
ボランティア仲間

昨年3月、ツクちゃん(中央)が、南三陸町から東京進出、
中目黒におしゃれなバーを開店。おいしいサングリアは二十歳に
なってから。南三陸直送の海の幸メニューがいっぱいなんですよ!

四旬節 — ゆたかな恵みの季節です

ことし さんがついつか すいみじく
 今年は三月五日(水)に始まる「四旬節」。
 神さまのあふれる愛を感じる恵みの季節、
 あたしたちはその愛を思っ て つぎ動かされ、

神さまとつながって生きる決意を新たにし、
 新しい人になるように 招かれています。

四旬節とは なんですか？

復活祭の前に、心をととのえ
 準備する季節で、約40日あります。

復活祭って いつですか？

年によって ちがいます。
 今年(2014年)は、
 4月20日(日)です。

復活祭は、春分の日のおと
 最初の満月の日の
 次にくる日曜日 に祝います。

復活祭を基準に、灰の水曜日や他の祝祭日の日付が決まる。

計算上 最も早い復活祭	3/22	計算上 最も遅い復活祭	4/25
前回は1818年(江戸時代!)		前回は1943年(昭和18年)	
次は2285年(23世紀!)		次は2038年(平成50年!)	

どうして約40日間も
 あるのですか？

聖書のさまざまな場面を
 とおして、教会は、
 神さまの救いのみわざの実現と
 40という数との間に、
 深いつながりを見ているからです。

この日のミサでは
 灰をつかった
 式があります。

四旬節の初めの日は
 水曜日で、これを
 「灰の水曜日」と
 いいます。

復活祭に向けた心の準備って、
 どんなことを するの？

復活祭に洗礼を受ける人は、
 その決意を表明し、
 教会とともに歩んで、
 祈り、学びながら過します。

全世界の教会は、四旬節の間、
 洗礼志願者のために祈ります。

わたしたちひとりひとり、

神さま以外のことに心を奪われがちな
 これまでの生き方を捨てて、
 神さまにつながって生きるよう
 祈りと愛のあざにはげみます。

【メタ/イア】

第2バチカン会議(1962~65)で
四旬節は、灰の水曜日に始まり
聖木曜日の「主の晩餐の夕べのミサ」の前
まで、と定められたため、44日間ある。

「旬」は10日間のこと。
だから四旬=40日間
ということだね

この一週間を
「聖週間」という



部分が四旬節 (日付は2014年のもの) 灰の水曜日

	日	月	火	水	木	金	土
				3/5	6	7	8
四旬節第1主日	9	10	11	12	13	14	15
四旬節第2主日	16	17	18	19	20	21	22
四旬節第3主日	23	24	25	26	27	28	29
四旬節第4主日	30	31	4/1	2	3	4	5
四旬節第5主日	6	7	8	9	10	11	12
受難の主日(枝の主日)	13	14	15	16	17	18	19
復活の主日	20						

昔は、聖土曜日まで40日間の断食期間をつくり、
それを「四旬節」と呼んだ。ただし、「主の日」すなわち
日曜日は断食の日に含めないため、断食期間の
始まりは水曜日になった。こうして灰の水曜日が生まれた。

聖なる過越の3日間
第2バチカン会議により
四旬節とは区別された

聖木曜日
聖金曜日
聖土曜日

あなただけが、木につながっていなければ、自分では実を結ぶことができないように、
実を結ぶことができない。——イエスさまのことは、

四旬節の典礼の色は、
「回心」を表す紫です。
ミサでは「栄光の賛歌」がなく、
「アレルヤ」ということばも使いません。

イエスさまは、宣教生活を始める前、
荒野に行き、
40日間を過ごされました。その間、
悪魔からの誘惑とたたかい、
御父、神さまのみ旨を生きぬいたのです。
(マタイ4:1-11、マルコ1:12,13、ルカ4:1-13)

ノアの方舟の物語
出エジプトの物語
40日間 洪水は
約40年間 荒れ野を旅し
約束の地へ導かれました
(創世記6~9章、出エジプト記、ヨシュア記)

四旬節を
考へる上で
特に重要なのは...
40に注目

決めた！
四旬節の間は
がまんして
神さまに
ささげ
るぞ

たとえば
こんなこと
毎日たのしみに
している3時の
おやつ。

四旬節の償いは、
自分の心の中だけでなく、
外に向かった社会的なもの
とするよう教会は教えています。
教会は教えてくれます。
典義憲章110

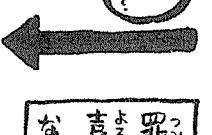
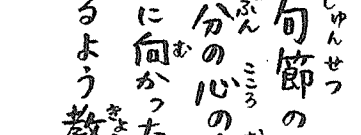
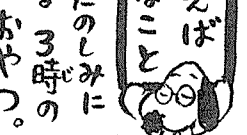
愛の
わが？
罪をゆるされ救われた
喜びと感謝を、具体的
な行動で表すこと

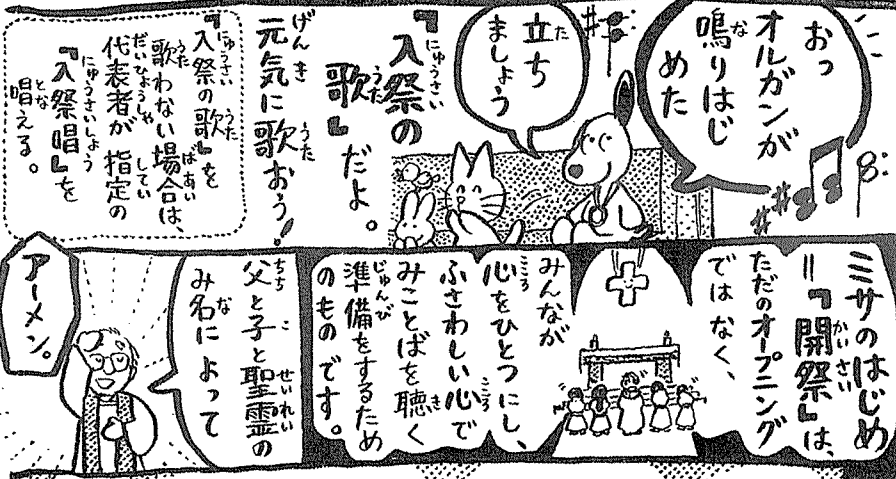
教会から
カリタス・ジャンパンの
四旬節キャンペーン
「愛の南金運動」を
とおして
世界の貧し
い人々のため
役立てられます。

かわりにもらった
おやつ代を募金箱に
ためて、教会へ。

必あくまで一例です。
ちいさな愛の行い
どれでも大歓迎です。

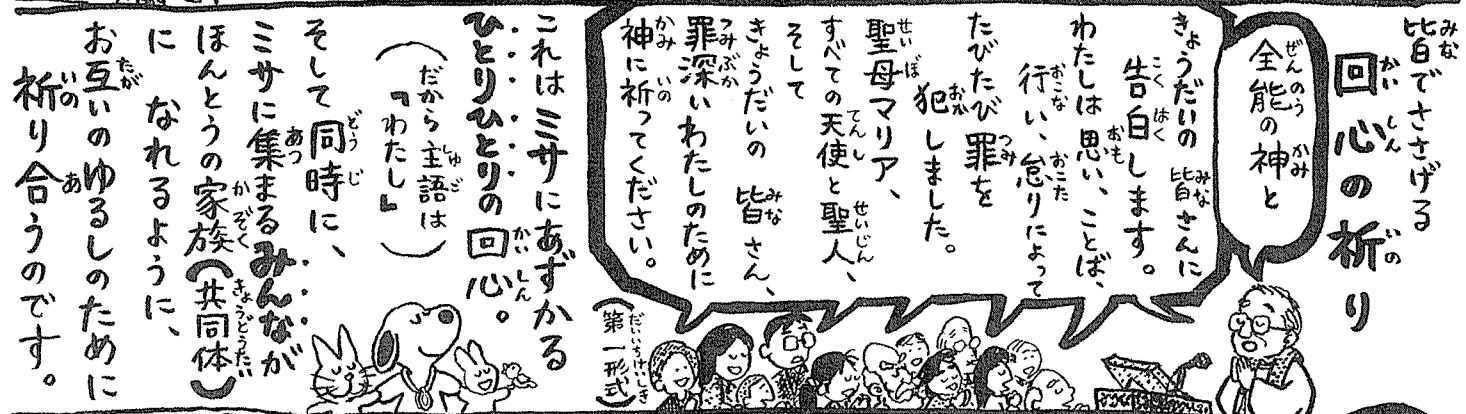
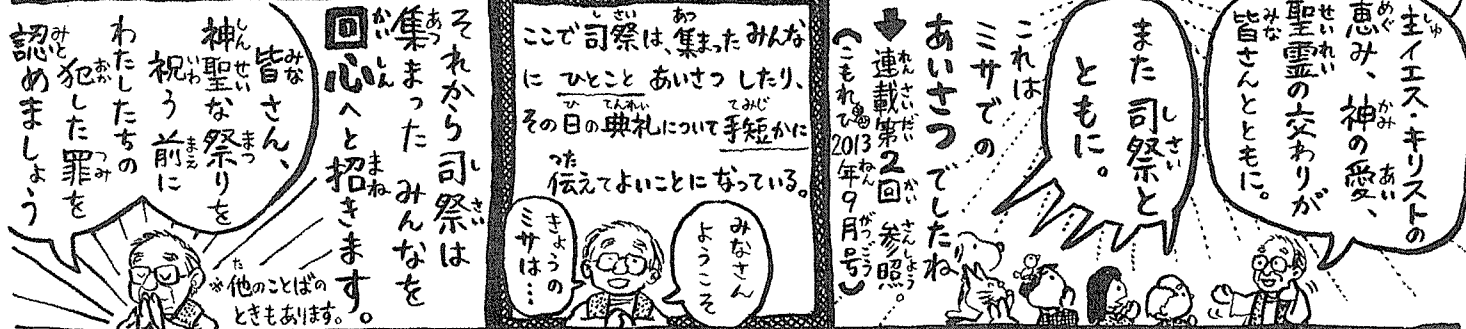
教会は教えてくれます。
典義憲章110





8 さあ ミサが はじまるゾ☆ 開祭(その1)

※司祭のこたばには、他の形式もあります。



3月生まれ
Happy Birthday
おともだち
おめでとう

富士なみさん (3日)
パーカー美羽さん (10日)
勝田博之くん (11日)
中村れい花ちゃん (14日)

〒210-0871 神奈川県横浜市中区磯子4-1-1
こもれび 編集局

LETTERS
おたより
STAMPS
郵便切手の
ご寄付
♡♡ ありがとう ♡♡
SPECIAL THANKS TO

東野愛さん、いのりさん、のぞみさん
阿部まゆみさま
藤原八重子さま
末吉克久神父さま
Sr 山鳩鳥子さま
碓井 明子さま
薄田 昇 神父さま

聖書クイズに挑戦

□に入ることは何でしょう? vol. 29

初誓願式
『こもれび』第15号から第40号にかけて
(2009.2月号) (2011.3月号)
『イエスさまのことをもっと知ろうクイズ』
を連載してくださった、マリア・イマクラタ
碓井明子さんが、シスターとして、
初誓願を宣立されます。
3月25日(火)午後2時
コングレガシオン・ド・ノートルダム
調布修道院聖堂にて
調布市下石原3-55-1
(マルガリタ幼稚園)

わたしの命じることを行なうならば、
あなたがたはわたしの命である。
互いに愛し合いなさい。
これがわたしの命令である。
イエスさまのことば
ヨハネ15章14節、17節
正解はこのページのどこかに
さかさに書かれてあるよ

※図は相手から見たときの
手の形です。

1 人差し指で	2 1に、中指、薬指、小指の順に加える	3 1に、中指、薬指、小指の順に加える	4 1に、中指、薬指、小指の順に加える	5 親指で
6 親指+人差し指	7 6に、中指、薬指、小指の順に加える	8 6に、中指、薬指、小指の順に加える	9 手の甲を相手 手の甲を相手 手の甲を相手	10 人差し指を曲げる

ま曲げれば「十」の位になる
これで 40
これで 60

「8」が難しい
ちと工夫が
いるゾ

ぼくも
わたしも
手話
ひとこと

かず
数を
使った
表現を
覚え
ましょう!

「7」を左から右に
山なりに
動かすと
にじ
虹
虹は七色だからね。

胸の前で「7」を左から右へ
なが
長さが
7日
「一週間」

「40」を使うと
「40日間」、
教会では
「四旬節」とい
表現になるよ!

139
スナック式
健康法
Act Now!

「かいぬしに似る」という
ことわざ
諺があるだね
かーん
なに
何それ

140
よかった、
似ていない。
だいじょうぶ
大丈夫そうだ。

141
だってぼく
こんなにかわいいよ
ボクはなかなかの
イケメンだなあ

木は
あるいたことが ありません
それでも とても ものしりです
世界じゅうの できごとを
小鳥が話しにきますから
あらしの晩
小鳥は みえなくなりました
あかるい しずかな
あくる朝
たおれています 木
小鳥をさがして あるきつかれて
たおれていきます

武鹿悦子



作家の武鹿悦子さん(1928~)は、詩だけでなく、絵本や子どもむけ伝記の制作や、翻訳の世界でも活躍です。これは『木』という題の詩です。嵐で姿をみせなくなった小鳥をさがして歩きだし、ついに倒れてしまう木…… なんだか、ご受難のイエスさまを思い起こしてしまい、忘れることのできない詩です。

編集後記

スペースの都合でご紹介できませんでしたが、南三陸町を訪ねる時に必ずお世話になった『さんさカフェ』が、開店からちょうど2年となる1月29日に閉店……とても残念、さびしいです。大津波の被災地の復興は、まだまだ始まったばかり。原発事故の被災地となると、なおさら長い道のりです。そのことを、祈りのうちに思い起こしましょう。それがすべてのスタートだと思います。

イエスさま、あなたはわたしたちと いつも共にいてくださる おかたです。
イエスさま、あなたはひとりひとりの心をよくご存じのおかたです。
イエスさま、あなたは助けを必要としている人、孤独な人、希望の見えない人、悲しむ人や苦しむ人の友でいらっしやいます。
イエスさま、わたしたちにもあなたと同じ心をお与えください。
被災された方々に思いを寄せて、イエスさま、今あなたに祈ります。

4ページの記事でご紹介したバーです

よる8時
オープン?
やこうせい
夜行性だニヤ

20:00~5:00
月曜定休
山手通り
自由丘
中目黒駅
東急東横線

glow

目黒区東山1-21-1

8席、小ぢんまりとしたバーです。飲めない人でもおいしいものでお籠りいただけます。

※『こもれひ』バックナンバーは、インターネットで見えね

カトリック荻窪教会 〒168-0072 杉並区高井戸東4-18-13 毎月第1・第2・第3日曜 10時のミサのあと
もしも 03-3334-8216 (FAX-8261) きょうかいがらう
主任司祭= 岸 忠雄 神父 主日のミサ= 7:30~/10:00~ <http://www.kotonanoki.com/>