二〇二五 春号
海禅寺新聞
Vol.45

『海禅寺新聞』第45号

今年の冬は海禅寺のある上田市は降雪がほとんどなく、雪かきにすら触れる機会もないまま暦は春を迎えました。雪かきは骨の折れる重労働。密かに有り難い事だとほくそえんでいたところ、やはりそうは問屋が卸しませんとばかりに、立て続けに大雪が降りました。久しぶりの雪かきに汗をかきながら、なんとなく不思議な安堵感を覚えました。上田にお住いの皆さんはいかがお感じになりましたでしょうか？

こうした冬季でしたが、海禅寺のお檀家さんの中でもこの間にご逝去された方々がおられました。お一人お一人を丁寧にお送りする中でしみじみ感じるのは、私達は普段、天候の不順や世情の不安定さに不安を感じる事がありますが、こうした思いを宿すことができるのも今こうして命あるからこそです。思うようにならない事と対面するのは生きている限り避けられませんが、できるだけ上を向いて、できることなら笑顔で、日々を重ねていきたいものですね。

新総代さんのご紹介

香坂 守義 総代様（継　続）
月本 光一 総代様（新・令和6年7月就任）
山﨑 幸 総代様（新・令和7年3月就任）

ご案内のように海禅寺檀家組織は、総代様と各地区のお世話人さん方、そしてお檀家の皆様で組織されております。ご報告が遅くなりましたが、現役総代様方との話し合いにより、昨年度7月より新たに月本光一様が総代に就任されました。

また長らく海禅寺と檀家組織を陰に陽にお支えくださっていた**宮島照彦総代様**が、去る令和六年十月二十四日に惜しまれつつご逝去されました。数えで八十八歳のご生涯でした。改めて菩提寺として、永年のご功績に感謝の誠を捧げると共に、謹んでご冥福をお祈りいたします。

これを受けて、宮島総代様がお住まいの小牧地区世話人さん方が集まり、次期総代について協議をいただきました。その結果、**山﨑幸様**を新総代としてお願いする運びとなりました。ここにご報告いたします。

春彼岸会　中日法要のご案内

恒例の春彼岸会法要を海禅寺本堂でお勤めいたします。皆さんでご先祖の供養をいたしましょう。どうぞご家族そろってお出かけください。（申込不要）

日　程：令和7年3月20日（木・祝）
時　間：受　付　午前10時
　　法　要　午前10時30分～

※法要終了後は茶話会をいたします。お時間許す方はご歓談ください。

※彼岸会中日法要の**供養塔婆**をご希望の方は、3月15日（土）夕刻までにお申し込みください。（供養塔婆料　一基　3000円）

※同日午前9時～午後1時まで永代供養堂の扉を開けています。お堂の中には入れませんが、外からご自由に参拝いただけます。

電　話　：0268-22-2972
ファックス：0268-26-1147

『生きる力 vol.-20』送付

今回の特集は『「生きる力」とお大師さま　～子供たちとお大師さまの教え』です。

弘法大師空海さまが行った教育分野での業績として、日本で初めての庶民教育のための学校を創立された事に触れられています。今を遡ること一千年以上も前に、現代の学校教育に連なる一般の方々への学び舎をつくられたこと、改めてその偉大さを感じます。寺院と教育というキーワードで私たちがすぐに連想するのは「寺子屋」ですが、これは江戸時代に成立したものだそうです。今、真言宗智山派は、宗派をあげて「現代の寺子屋活動」に力を入れています。主に夏休みなどを利用して、子どもたちに寺を開放する活動などが盛んです。

海禅寺では現在こうした活動はできていません。しかしよく考えてみると、住職をはじめ、寺族全員が、日々隣接する認定こども園芙蓉園で幼児教育に従事していますので、いわば「**毎日が寺子屋**」と言ってもよいのかな・・・とも思っています。

さて、おなじみの『生きる力』、本号も興味がそそられる内容が満載です。どうぞご一読ください。

告知　『海禅寺ヨガタイム』

ご案内の通り、海禅寺で月一回のペースでヨガ教室を行っています。未経験者大歓迎です。単発の参加でも大丈夫です。ご希望の方は、QRコードかお電話でお申込みください。

奇数月は通常のヨガクラス、そして偶数月は「姿勢改善ヨガクラス」となります。これは筋膜リリース道具（3種）とストレッチポールを使用します。美姿勢エクササイズで美ボディ&アンチエイジングを目指します。

指　導：山浦 佳子 先生
日　程：4月以降の予定を調整中です。
　　早急に告知しますので、左記QRコードからご確認ください。
指　導：各回午後2時半～（約90分間）
費　用：1回1500円
会　場：本堂または会議室
定　員：15名
申　込：必須です

参加申し込みQRコード↓
電話での申し込みも受け付けています。

告知　久しぶりの団参（だんさん）やります！

初夏の京都へ
智積院　青葉まつり参拝旅行

神社仏閣を団体で参拝することを「団参」と言います。これまでも海禅寺が主催する参拝旅行を行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症の心配から、しばらくお休みをしておりました。

しかし最近、そろそろ皆さんで出かけませんかというお声をいただくようになりました。そこで満を持して、総本山智積院へ参拝旅行を計画いたしました。本山行事「**青葉まつり**」のタイミングに合わせての企画です。「青葉まつり」とは、真言宗の宗祖・弘法大師空海さまと、中興の祖・興教大師覚鑁のご誕生をお祝いする行事です。当日は総本山智積院化主御導師のもと、

左記の法要並びに各種催し物が執り行われます。

【両祖大師誕生慶祝法要】

◇お練り行列　場所：本坊大玄関から金堂まで

◇両祖大師誕生慶祝法要　場所：金堂

◇慶祝法要終了後引き続き、柴燈大護摩供法要場所：金堂前柴燈護摩道場

【催し物】

◇名勝庭園・国宝障壁画・講堂襖絵等無料拝観

◇講堂胎蔵の間でのお茶席

◇まんだら市（フリーマーケット）

◇諸堂めぐり（ご朱印集め）

（金堂・明王殿・講堂・大師堂・密厳堂の5ヵ所にて実施）

◇大師堂・密厳堂での法話

個人旅行とは一味も二味も違う旅になるかと思います。どうぞ奮ってお申し込みください。

日　程：令和7年6月14日(土)15日(日)

行　程：【初日】朝午前5時45分海禅寺集合→大型バスで京都へ→宇治平等院参拝→智積院会館宿泊

【二日目】青葉まつり参加→石山寺参拝→帰路へ→上田着　午後8時30分を予定

費　用：1人4万5千円程度を予定（交通費・本山宿泊夕食費・二日間の昼食代含む）

申　込：ご希望の方はまずは寺へご一報ください。詳細をお渡ししますので、内容をご確認いただいた上で、申込書のご提出をお願いいたします。

※申込締切　4月21日（月）

※海禅寺のお檀家でない方もご参加いただけます。お誘い合わせの上、どうぞお申し込みください

おねがい

第14回 聖天祭（しょうてんまつり） 開催決定

檀信徒の皆様にご理解ご協力をいただき5月の恒例行事となった聖天祭は、おかげさまで14回目となります。

実行委員会では、**お祭りをお手伝いいただけるスタッフを大募集中です。**内容は、会場準備・片付け・駐車場係・会場案内・見回りなどですが、ご無理のない可能な時間帯に限ってでも構いません。お祭りを作り上げる喜びを共有していただき、お檀家の皆さん、そして有志のスタッフの皆さん同士が、あたたかな仲間としてご縁が広がっていくことを願っております。ぜひお気軽にお問い合わせください。

※受付数に限りはありますが、出店者の募集もしております。いわゆるテキヤの方のお申込みはお断りしております。詳しくは寺にお尋ねください。（事前申込必須）

【聖天祭　日時】

日　程：令和7年5月18日（日）

時　間：午前10時～午後3時

後七日御修法（ごしちにちみしほ）に出仕

海禅寺住職が、**後七日御修法**（ごしちにちみしほ）に出仕して参りました。

『後七日御修法とは、毎年1月8日より14日まで、京都の教王護国寺（東寺）に於いて真言宗十八本山のご山主猊下をはじめとして各山の高僧方15名がそれぞれの配役を司り、総勢百名近い僧侶が相携え、一旦三座七日間にわたり国家の安泰や世界平和を祈願する修法です。

弘法大師空海さまのご進言により、中国・唐の高僧が皇帝のために始めたのにならって承和元年（834年）に宮中真言院で営まれたのが始まりです。翌年には弘法大師さま自らが大阿とよばれる御導師となって奉修されました。それ以降諸般の事情により一時中断はありましたが現在まで継承されています。（智積院HPより）』

このように宮中の重要な年の始めの正月行事として、1月1日から7日までの七日間を神事、8日から14日までの七日間を仏事で営みました。そこから、8日から14日までの七日間を後七日と呼ぶようになりました。

海禅寺住職はこの度、15名の中で「供僧」という御役目を拝命し、勤めて参りました。

真言宗智山派を代表しての出仕でした。心身ともに大変に厳しいものでありましたが、総本山智積院の役員始め職員の皆様、そして御修法に関わる関係各位、また御見舞いにお越しくださった皆様、ご遠方からお気持ちをお寄せくださった皆様方にお支えいただき、無事御役目を果たす事ができました。

ここに檀信徒の皆様にご報告すると共に、日々の菩提寺へのお力添えに心より御礼と感謝を申し上げます。有り難うございました。

南無大師遍照金剛　合掌

令和七年　年忌表

一周忌	令和六年	
三回忌	令和五年	
七回忌	令和元年	（平成三十一年）
十三回忌	平成二十五年	
十七回忌	平成二十一年	
二十三回忌	平成十五年	
二十五回忌	平成十三年	
二十七回忌	平成十一年	
三十三回忌	平成五年	
三十七回忌	昭和元年	（平成六十四年）
五十回忌	昭和五十一年	
百回忌	大正十五年	