

Soto/ 凛

TAKE FREE

ご自由にお持ち
帰りください

涼やかにいこう！

RIN

vol.29



ほとけのことば
B*phrase



©Taka

よく気をつけ、怠ることなく行う修行者は、
わがものとみなして固執したものを捨て、
生や老衰や憂いや悲しみをも捨てて、
この世で智者となって、苦しみを捨てるであろう。

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

凛 29 号 [編集・発行]

曹洞宗近畿管区教化センター・曹洞宗近畿管区布教教化推進会議 <http://www.soto-kinki.net>

〒652-0805 兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内 TEL 078-579-8480 FAX 078-579-8481 center@soto-kinki.net

編集協力 / 五木のどか



植物を育てることは

SDGSにも

つながります。



山や森林、湿地、川、地下水を含んでいる地層湖などの水に関わる生態系を守り、回復させる。



地球温暖化による「気候変動に具体的な対策」を打ち、地球温暖化を少しでも改善する



海と海の資源を守り、持続可能な方法で利用する



たくさんの種類の生き物が繋がって生きている多様性を守る



植物・食物を育てること、花々や植物とふれ合うこと、樹木いっぱい自然の中身をおくこと…

日々の縛りをといて、少しでも心を解放してみませんか。

【特集】 Greening 緑活 始めましょう

人にも光合成が必要だ！

春・夏・秋冬、あなたの好きな季節はいつですか？一粒のタネが土の中から顔を出し、太陽の光を浴びて雨に降られ、すくすくと育っていくように、自然界の営みには原因と結果、そこに導く条件が密接に関っています。

仏教では、このことを「縁起の道理」
因果の道理」といいます。

私たちが生命をいただき、慈しまれて成長し、様々な関わりの中で生きていく上でも、同じことが言えます。

目に見えるものと、見えないものに助けられ、私たちの生活は回っています。すべてのご縁と、護り育む眼差しを感じながら、自分の中に湧き上がる感情を受けとめてみませんか。「いまここ」を見つめ、どのように枝葉を伸ばすか、考える機会をつくりませんか。



愛でる
め



育む
はぐく



呼吸する



五感で感じる

みどり色には、心身の疲れを癒やす、疲れ目解消、緊張を緩和する、リラククス効果、気持ちがおだやかになる、などの心理的作用があります。

黄緑色・青緑色・もえぎ色・濃い緑色：自然界にはいろんな緑色が存在します。一つの鉢植えの葉っぱでも、季節によって光と温度・風向きなどで緑色を変えていきます。

植物にも命があります。その生命の営みの中に身を於いて、人間も自然界の循環の中に生きる「個」であることを感じてみませんか。

いまここ、

ありのままの

自分を受けとめる



特集：緑活🌿始めましょう



たかしま森林セラピー

森林セラピー入門編

くつきの森

森遊び、川遊び、歩きやすい平坦なコース。1周3.8kmを約2時間かけて歩きます。最寄りJR安曇川駅

初級編

マキノ高原

「冬のソナタ」にも似たメタセコイア並木を歩く人気のコース。「調子が滝」、びわ湖の薄青緑色…片道1.3km、約30分。最寄りJRマキノ駅

中級編

今津旅行村ピラデスト今津

天空に手が届きそうな景色、モネの睡蓮の池のような景観。片道2.8km、約90分のコース。最寄りJR近江今津駅

たかしま森林セラピーHPはこちら



問 090-3055-8824
(清水代表)

そのほか、全国の森林セラピー「認定の森」については、こちら



「ゆらぎ」を求めて
木製フレームで大自然を切り取り、鏡を使って樹木を見上げ、ハンモックに揺られながら「チロチロチッチー」ムクドリの声に癒されて…。セラピストや案内人さん無しにはできない経験ばかり。おやつを配り、「びわ湖のよし笛」を吹

き、森の代弁者となって、私たちをもてなしてくださる貴重な存在です。
「ヤッホー・ヤッホー」と一斉に声を出し、森のスピリッツを全身に浴びて、細胞が若返る感じ。森を味わい、森と一体になれた印象を受けました。
心拍のゆらぎを森を五感で感じることは、心の癒しにつながります。心が元気になるほど身体も溶け出して、健康になつていく気配を感じます。この一回だけではなく、「森林体験を繰り返して実感してみたいと思いました。」

う成分が空気を浄化し、森を清々しい空間に保っています」と清水さん。歩きながら耳にする話は興味深く、心と身体、脳細胞まで浄化されていく気分。

「樹木が発散するフィトンチッドとい

森林セラピーガイドや森林セラピスト

「スマホを見ない」こと。
足首、アキレス腱、首、肩回しで気分が上がり、軽やかな足取りで湿原を横切つて、橋を渡ります。コナラ・オニグルミ、カツラ・メサクラが迎えてくれました。
ヨガマットに坐り、小川のせせらぎに耳を澄まし、樹の幹をさわわり、トサミズキに手を伸ばし、森へと進みます。

健康・病気予防を目指し行われます。森の中で行う心のリラクゼーション・プログラムや身体のフィットネス・プログラムを楽しめる森、温泉や郷土料理が堪能できる森、医師の健康相談が受けられる森もあります。

科学的にも裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら、心と身体

森林セラピーとは



たかしま森林セラピー
代表の清水徹男さんと
案内人の細見幸子さん



の資格を持つプロの案内人さんに連れてられて、認定の森を歩いてみませんか。

入門編「くつきの森」を体感する

四月初め、滋賀県高島市にある「森林公園くつきの森」を訪ねました。

案内してくださったのは、森林セラピストの清水徹男さんと細見幸子さん。午前九時半頃に森の施設「やまね館」で受付を行い、健康チェックのあと、準備運動から始まりです。今日の自分との約束は「スマホを見ない」こと。



ハンモックって心地いい



森のおみやげ



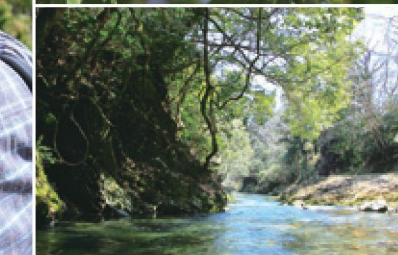
鏡に写すと、空が近く感じました



どの景色を切り取りましょう？



花の名前、木の名前、たくさん教わりました



クアの道ユリノキコース



高野山真言宗
総本山金剛峯寺
和歌山県伊都郡
高野町高野山132
TEL 0736-56-2011
◀詳しくはこちら



高野山の森 献木

高野山の森は、その荘厳な樹木の重なり
に畏敬の念をおぼえます。「高野山の豊
かな森を後世に」を理念に森林管理を
行い、共に支える取組みが続けられてい
ます。

献木は、一口二千円。献木をすると、高
野山の樹齢三百年の杉から作られた
「五色腕輪念珠」や間伐材の割り箸など
が記念品として授与されます。

丹波篠山 枝豆狩り

「自分で植物を育てるのは苦手だけど、
収穫だけ気軽に楽しみたい」という方
にお勧めは、枝豆狩りやフルーツ狩り。いち
ご狩り、なし狩り、ぶどう狩り、芋掘りな
ど、いろいろな見つけられます。ネット検索で
探してみてください。

丹波たぶち農場では、一枝五百円で丹波
の黒大豆枝豆を収穫できます。十月上旬
〜末日頃にかけて開催。長靴・軍手・マイ
バッグなど持参。



丹波たぶち農場
兵庫県丹波篠山市
口阪本158-3
TEL 079-593-0545
◀詳しくはこちら



Greenカーテン&打ち水

朝顔やヘチマ、瓢箪に加え、最近人気のグ
リーンカーテンは、ゴーヤ。コンテナの鉢
植えと網を使えば、縁側やベランダにや
さしい木漏れ日空間が作れます。

夏場、家や会社の前の道路、庭、広場、駐
車場などに「打ち水」をしませんか。植
物の水やりをする朝夕に、一緒にするの
が効果的。マンションやビルのベランダに打
ち水をする、室温を下げる効果も。



家庭菜園とキッチンガーデン

日本の食料自給率は、農林水産省
2020年度データで37パーセント。自分
で植物を育てることは、食べ物の有り難
みを実感し、無駄なく使い切る、食品
ロスを減らすことにもつながります。

キッチンでハーブ類を育ててみませんか。
カットしてパック詰めされた青み野菜を
購入すると、冷蔵庫内で駄目にしてしま
いがち。ベランダやキッチン栽培は、フレッ
シユなものを使う量だけ収穫できて便利
です。水やり、水替えを怠りなく。





1 扉や障子は、毛払いでやさしく丁寧に埃をはらう



2 細かい彫り物や欄干は、化粧筆のような柔らかいハケで埃をはらう



3 花立て・燭台などの金属類、段盛り・高月(果物椀)・茶湯卓などの漆塗りは柔らかい布でみがく



4 棚板を引き出して柔らかい布で磨き、保護剤を使って艶出し



5 「ふるい」や「灰ならし」などを使って、線香の燃え残りを取り除き、灰を適量残す



6 真鍮のおりん(鐘)は金属磨きと使い捨てクロス使用。フッ素コーティングされているものは布拭きのみで済ませる



あと良い道具

仏壇艶出し剤、金属仏具用磨き剤、白手袋(金箔押しの道具をさわる際)



お仏壇掃除の道具

メガネ拭のような柔らかい布、使い捨てクロス、毛払い

お仏壇そうじ やってみよう

vol.29

お盆

お彼岸

お正月

の前に



わかれば安心、
より大切に思えます

何代も受け継ぐお仏壇、両親を思っ
て買い替えたお仏壇。毎日手を合わせ
ているのに、いざ、掃除をしようとする
と、その方法がわからない...というお
悩みを解決。これまでの知識をいったん
リセットして、一緒にやってみましょう。

お仏壇掃除の手順

- 1 仏様、ご先祖様に手を合わせ、お参りする。
- 2 お仏壇の中にあるものを、全て出す。
古紙を敷いた上に並べていく。
- 3 扉を閉め、上から下へ埃をはらう。
- 4 障子の埃、扉の上の埃をはらう。
※3〜4 毛払いを使うとスムーズ
- 5 扉や障子、壁面、棚を磨き、艶出し。
※専用の磨き剤と柔らかい布使用
- 6 御本尊、ご位牌、おふだをみがく。
※化粧筆のような柔らかいハケ使用
- 7 お道具類の埃をはらい、柔らかい布
でみがく。
- 8 お香立てに溜まった線香の燃え残り
を取り去り、灰を調える。
- 9 それぞれを正しい位置(左ページ参
照)にもどす。
- 10 仏様、ご先祖様に手を合わせ終了。
「ふだん目の届かないところの傷みに気
づきました。良いご縁と思い、この機会
に修理を検討します」大森さま談

取材ご協力
ありがとうございました。



左: 浜屋 細川大雄工場長
右: 大森さまご夫妻



Q お仏壇そうじをちゃんとするには、どれくらい時間がかかりますか？

A 初めて本腰を入れ掃除しようとする、二時間くらいかかるかもしれませんが、慣れたら一時間ほどで可。

Q 仏壇そうじの道具は、どこで購入できますか？

A 専用の道具は仏具店で買えます。ホームセンターや百円ショップなどで入手できる代用品もあります。

Q ご位牌はいつまで置きますか？

A お亡くなりになられて年月が経ち、弔い上げの回忌に達した位牌（お寺や地域により異なる）は、魂抜きをしてお焚き上げ。「先祖代々」の位牌にお仲間入りとし、過去帳にお名前を記して残しておきます。

Q 有料で仏壇そうじをお願いできる場所がありますか？ 予算は？

A 仏壇仏具店に相談すると、出張費込の一万円前後でやっていただけですよ。大手掃除会社でも、受けてくれるところがあります。最寄りの会社に問い合わせを。

Q お仏壇そうじは、どれくらいの頻度で行うのが理想ですか？

A 定期的に時間をかけて行うのは季

Q 宗派によって、仏壇そうじの仕方が変わりますか？

A 宗派は関係なく、漆仏壇・唐木仏壇など、材質によって変えてください。水拭きを避け、ハタキ→柔らかい布で乾拭き→艶出しを基本にすると良いですよ。

Q 仏壇そうじの前と後で、置き場所がわからなくなりそうです。諸々の正しい場所を教えてください。

A 前ページの写真、もしくはQRコードをご参照ください。



Q 先祖の遺影は、どこに飾るのが正しいですか？

A 部屋の向きにより、お仏壇の右側

節ごとに、お盆・正月・春と秋のお彼岸の前に行うのが良いですよ。

ふだんの軽い拭き掃除などは週に数回、気がついたとき行ってください。

Q そもそもお仏壇は必要ですか？ お墓だけではダメなのではないですか？

A 必要です。お仏壇は私たちが本尊・先祖と一番身近につながる場です。お仏壇はご先祖さまをお祀りする場所であると同時に、お仏壇の中は仏さまのおいでになる世界、須弥山しゆみせんを表し、中心に本尊が祀られます。お仏壇は、お寺の本堂に等しく「家庭の中のお寺」です。

お墓は大切な方のお骨が眠る場所です。それぞれ大切にお祀りし、供養していただけたらと思います。

か左側の壁、鴨居の上に設置します。

Q お供物や御仏前などは、どちら向きに置くのが正しいのでしょうか？

A ご本尊から見て、字を正しく読める向きにお供えしてください。ただし、仏さまにお供えするお花は、仏さまを美しく飾るものと考えて「こちら向き」に飾ってください。

Q お仏飯はいくつ上げますか？

A 正しくは、ご本尊さまの数+直近のご先祖さまの数で。場所に制限があれば、仏さまと先祖の分で二つにまとめて大丈夫ですよ。

お釈迦さまや先祖を敬い大切にすることが大切です。



サンガをたずねて

参禅会探訪

太鼓と鐘が響く總持寺流の坐禅会

仙境山 天徳寺 （大阪市）

vol.27



◎四ヶ月ぶりの坐禅会

天満駅を出て、わくわく商店街を抜け、とうふ屋さんの角を左折。お寺の多い界限、二つ目が『天徳寺』です。

午前の部、午後の部と同じ日に二回開催される坐禅会。コロナ禍の影響で三ヶ月お休みされ、今年になって初めての開催。お父さんと息子さん、お友達二人で、二人で何度目かの参加：午後の部は九名、それぞれが禅寺で坐るために集います。

◎太鼓と鐘と線香と

最初は坐り方指南から。「お尻と脚

◎住職のお話が沁みてきます

四月、さくらくも終わりがけというのに少し肌寒く、それが却って心地よく感じます。住職が警策きょうさくを手に、背後を通られる気配を有り難く感じました。「我を少し引つ込めて、心を調えましょう。昨日のこと、明日の予定は置いて、坐禅に集中しましょう」。

太鼓と鐘が三度ずつ鳴って、最後の鐘の音が長く響き、終わりがかなと思つたら、そこからまだ続きます。一炷およそ

■天徳寺 参禅会 DATA

開催日 毎月第3土曜日(8月・1月のぞく)
時間 午前9時～、午後1時半～
約1時間
内容 坐禅
参加費 300円
TEL 06-6351-7709

■アクセス

住所 大阪市北区与力町2-1
・JR東西線・大阪メトロ 谷町線・堺筋線
「天満宮駅」より徒歩3分
・大阪環状線・大阪メトロ堺筋線
「天満駅」より徒歩6分

Senkyozan Tentokuji

■寺院概略

1601年、毛利元就の八男 元康が関ヶ原の合戦から厚狭(山口県)に戻る途中に大坂で没し、その菩提を弔うために建立された。近隣には浄土宗・臨済宗・曹洞宗寺院が在る。



の三点で身体を支えると、身体が揺れず安定します。手は親指を合わせて、卵型になるよう重ねます。頭のてっぺんを糸で吊り上げられているような感じで、姿勢を真っ直ぐに坐り、目は閉じず四十五度下方向を見てください。口を閉じ、呼吸は鼻で行います」。

藤井利斉住職のお声に習い、壁を向いて坐ります。ロールカーテンが降り電気が消えると、お線香が朱く灯ります。鐘が三つ、坐禅の始まりです。

太鼓のドンという音の後に、カンカンと鐘が鳴り、三度繰り返したら辺り一面がスーッと「無」に向かいます。

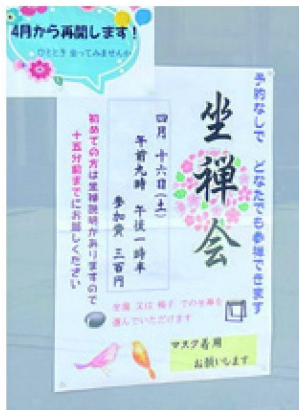
四十分、天徳寺の坐禅です。

「つらいこと、しんどいこと、あるかもりません。坐禅は自分を見つめ直す時間です。坐禅に集中するように、今やっていることに集中してください」柔和に響く住職のお話。

「外の貼り紙を見て来ました」「普段やつてる瞑想とは全然違います。良い経験でした」「また機会をみて坐りたいです」。皆さん、それぞれの一時間を坐り、お寺を後にされました。



天徳寺28世 藤井利斉 住職





今回の先生

【滋賀県東近江市】

妙応寺
住職

みよし りょうきゆう
三好 良久さん



1947年、大分県生まれ。
2004年より大本山 永平寺の典座に就任。16年間の典座職を終え、現在は滋賀県で妙応寺住職として務める。

作り方

- ① 干し椎茸は水に戻して石突を取り、軽く茹でる。
- ② だし汁、塩、薄口醤油、みりんを鍋に入れ、①の椎茸を煮る。
- ③ 煮汁を切ってよく絞り、薄くスライスする。
- ④ きゅうりは板ずりして薄く輪切りにする。塩をかけ5分ほど置き、水気をよく絞る。
- ⑤ 白ごまをよく擦って砂糖・酢・薄口醤油を加え、甘酸っぱいドロドロとした胡麻酢を作る。
- ⑥ きゅうりと椎茸を混ぜ合わせて出来上がり。

三好老師 談

郷土料理として全国各地に様々な「あいませ」があります。ニンジンや切り干し大根・揚げなど、身近な食材で作って副菜の一つとしてください。

その他、精進レシピは Web にて

⇒ <http://www.soto-kinki.net/dish/recipe.php>

身近にある食材で手間を惜しまず作る

きゅうりと 椎茸のあいませ

お坊さん直伝の
精進料理レシピ

vol.29



材 料 (約4人分)

- きゅうり……………1本
- 干し椎茸……………中2枚
- 椎茸のダシ汁……………180cc
- 薄口醤油…小さじ1/2+1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 塩……………1つまみ+1つまみ
- 砂糖……………10g
- 酢……………50cc
- 白ごま……………30g

So Good! File.19

ポーズコレクション

参拝
歓迎

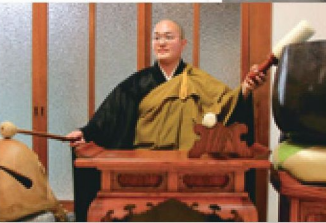


AME ITSUBYO

◎神戸市在住の副住職・一平さん

小学校低学年〜高学年になる頃に、クラスの数人が三倍に増え、地域一帯があれよあれよと発展。一平さんは電車通学で中・高に通う、誠に知識欲旺盛な青少年でした。

一五八二年創設されたお寺の十九代である父の背に学び、「誰もがいつでも和やかに集える」お寺にすべく、精進する一平さん。(撮影のため)マスクを外



◎神戸人形供養のお寺

した凛々しい表情には、秘めたる信念がのぞきます。

思い出が詰まった人形、古くなった人形、雛人形やフィギュア、ロボットなどを供養し、お焚き上げする人形供養大祭。実行委員会と住職・副住職ほか多数の僧侶が、年に二〜三回執り行

凧

のある風景 7

Kyoto

京都市
二条城前駅徒歩7分

靴修理
凧

手を入れるから「手入れ」
一足二足、ていねいに



▲靴修理職人 森裕佑さん。仏教への関心も深い



▲三条会商店街の神泉苑通寄り、隣は『Dari K』本店、対面に『らん布袋』も。

10:00~19:00 木曜定休
京都市中京区上瓦町62 TEL 075-821-2605 <http://kyoto-rinka.com>

う供養祭は、回を重ねるごとに参列者が増え、関西最大規模となりました。よくばり地藏、おまねき七福神など、このお寺ならではの見どころも。
平日の朝六時と夕方六時に鳴り響く鐘は、「諸々の幸福を安らかに願う」副住職が心を込めて撞いています。

宅原寺 副住職

鉛一平さん

Profile

1994年3月20日生まれ
魚座・O型・独身
身長 170センチ・90キロ・足のサイズ 27センチ
何事にも「公正でありたい」「中立でありたい」と勤める一本気な副住職。探究心旺盛でフレの無い解答を好む。

萬休山 宅原寺(たくげんじ)
神戸市北区長尾町宅原2458
TEL 078(986)3217

京都二条城近くの三条会商店街に十五年、アーケードに佇む一軒の靴修理屋さん。イタリア映画のワンシーンに出てきそうな雰囲気醸すその店は、店名を「りんか」と読みます。
単に修理を行うのではなく、お客さまの想いやライフスタイルを大切に、靴に愛着が湧く修理を心がけているとのこと。また、スニーカーやクライミングシューズ等の修理も依頼できます。
オーナーの森裕佑さんは、「靴修理はSDGs 持続可能な社会実現につながる取り組みとして評価されることにもやり甲斐を感じる」とのこと。
探究心と経験×靴への愛情と人間愛が宿る職人の手仕事は、今日もまた靴に新しい生命を届ける…
リピーター、遠方からの配達修理も多い靴修理屋さん。御池通の『凧靴 HANARE』と共に、八名で運営中。

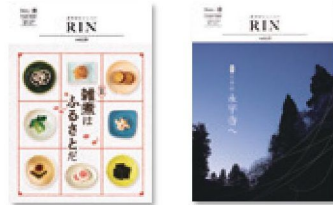
あなたのもとへ「凧」をお届けします。毎号続けて読んでみたいと思われる方は、読者登録をしてください。(無料)

① 曹洞宗近畿管区教化センターのホームページから登録

<http://www.soto-kinki.net>

② ハガキ又はFAXにて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒652-0805
兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内
曹洞宗近畿管区教化センター 行
FAX 078-579-8481



「SOTO 凧」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に置かせていただいています。

協力先リスト 詳しい情報はWEBに掲載しています。

【滋賀】美富久酒造

【京都】香老舗 松榮堂 | 青おにぎり | 座布団専門店 一疋屋 | 京都裏寺 百練 | 先斗町 百練 | 立ち飲み食堂 賀花 食堂 バッケー&BAR KIYO | 京つけもの 錦・高倉屋 | 一風堂 京都ポルタ店 | 版画 芸艸堂 和のコスメ kyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ペットショップ ピーターパン | エイト珈琲店 | いづつ beeDream | coffeestand Blackie | お食事処・飲み処 風景 | 靴修理 凧靴 | 美容室 LAN ペット同伴可能なカフェ らん布袋 | 薬局 ふやき 本店 | カラダ整骨院 | 豆乳パティシエの店 むしやしない 書店 誠光堂 | 古本・レコード・CD 100000t アロートコ | 読書喫茶 HiFi Cafe | 亀岡 理容 コシロ モハン | うつわのお店 若葉屋 | ホホホ座 | 恵文社 | 六曜社珈琲店 | ごはんや xizakaya YURURI めんや 龍神 | リノベーション Sign | フランス菓子 オハヨービスケット | 京とうふ 並河商店 ギャラリー空間のレストラン Lucky ☆ You Kyoto | とうふ・お揚げ 堤食品

【大阪】人生図書館 | 一風堂 梅田店・堀江店・高槻店・池田店・箕面店・長堀店 博多純系豚骨らーめん まんかい 福島本家・天満橋店

【兵庫】一風堂 三宮店・姫路店・西宮北口店 | 焼き鳥 えんじや | 加圧スタジオ トップラン 加古川店 手打ち蕎麦 しこう庵 | 黒石歯科医院 | お好み焼 ピース | PRO SHOP DIVERSION 浜屋 加古川店 | 新興自動車 | 元湯 龍泉閣 | あい骨盤整骨院 | 駄菓子屋 いと

【奈良】カフェ&おちゃづけビアホール 風神 近鉄五位堂店 | 個室焼肉 小風神 香芝五位堂店 居間焼肉 百薬 登美ヶ丘店 | すき焼きと牛めし ももしき

【和歌山】喫茶 羅漢 | エステルーム FLASH | きらくゆ 和歌山店

【福井】永平寺 親禪の宿 柏樹閣 | 永平寺門前 井の上 | 永平寺町観光案内所

【石川】茜屋 珈琲茶房 【神奈川】不識庵 【愛知】メイオンドー

【福岡】洋菓子店 ニノカニーノ | 不動産管理 フロムK 【熊本】不動産仲介 トオルプランニング



坐
禅
こ
こ
ろ
み
寺

滋賀県	正源寺	長浜市余呉町川並659 TEL 0749-86-2744 一般参加 可 / 参加費 無料 希望に応じ、随時開催。ご予約をお願いします。
京都府	興聖寺	宇治市宇治山田27-1 TEL 0774-21-2040 毎月2回、HPでご確認ください。 無料の月例坐禅会とは別に、有料の体験坐禅も随時開催
大阪府	陽松庵	池田市吉田町179 TEL 072-751-2229 毎週日曜日 9時30分~11時30分(初参加は9時頃~) 坐禅・般若心経・作務・茶話会 一般参加 可 / 参加費 300円~お気持ちで
奈良県	聖福寺	奈良県葛城市大畑218 TEL 0745-48-4488 毎月第1・第3土曜日 19時~20時 一般参加 可 / 参加費 無料
和歌山県	西福寺	和歌山市小雑賀89 TEL 073-422-0308 毎月第1、第3土曜日 19時~21時 一般参加 可 / 参加費 無料
兵庫県	景福寺	姫路市景福寺前7-1 TEL 079-292-4807 毎月1日(但し土日の場合は次の月曜日) 18時~19時 一般参加 可 / 参加費 無料

★ 坐禅会、写経会ともに事前に各寺院へお問い合わせ頂くと確実です。(感染状況により休会、日時変更あり)



写
経
こ
こ
ろ
み
寺

滋賀県	正源寺	長浜市余呉町川並659 TEL 0749-86-2744 一般参加 可 / 参加費 500円 希望に応じ、随時開催。ご予約をお願いします。
京都府	海蔵寺	京丹後市網野町掛津102 TEL 0772-72-2857 毎月1回(参加希望は問い合わせを)20時~21時30分 一般参加 可 / 参加費 無料
大阪府	自性院	池田市渋谷3-17-11 TEL 072-752-5584 毎月第1日曜日 14時~ 一般参加 可 / 参加費 500円
奈良県	南陽寺	磯城郡川西町吐田499 TEL 0745-43-1459 日程は随時、電話にて問い合わせを 参加費 納経料 500~1000円程度。坐禅会も開催
和歌山県	靈巖寺	東牟婁郡古座川町高池993 TEL 0735-72-1880 毎月第3日曜日(原則として) 13時~14時30分 一般参加 可 / 参加費 100円
兵庫県	頼光寺	川西市東畦野2-17-2 TEL 0727-94-1165 毎月8日 13時~16時 一般参加 / 参加費 1000円