

地域にほっと一息を おてらの情報誌



・ お寺に行こう
鹿角市花輪 曹洞宗 祝融山 萬松寺

・ 除夜の鐘
～今年のぼんのうは今年のうちに!～

・ ら・て和尚の東歩西歩
「読経で健康」プロジェクト 百瀬 和さん

・ 特集 知られざる寺町を発信するために
～これからの寺町をつくるワークショップ開催～

・ **お**っさんに会いに
上小阿仁村 曹洞宗 松栄山 常光寺 嶋森 良憲さん

放置している土地はございませんか？

空き地・空き家

＜チャレンジ価格で＞

買い取ります!!

すぐに売却予定がない
空き地の管理も
させていただきますので
ご相談ください!



スピード
対応

査定
無料

秘密
厳守

ご提案
ご要望
に合わせて

高価
買取

専門の司法書士や税理士と
一緒に解決いたします

マスターピースグループは秋田県内6ヶ所で営業しております。
土地や建物をお持ちの方、まずはお近くの
マスターピースまでお気軽にご連絡ください!

無料
相談

018-853-0870



— think about the best —

Masterpiece **マスターピース不動産株式会社**

TEL **018-853-0870** 〒010-0003 秋田市東通8丁目1-2
【営業時間】9:00~18:00 【定休日】火曜日・水曜日

<https://masterpiece-akita.com> マスターピース不動産

(公社)秋田県宅地建物取引業協会会員 秋田県知事(4)第2031号





異世界を巡る 札打ちの夜



一月十六日深夜、秋田市内三十ほどのお寺に多くの参拝客が行き来します。

これは新仏や亡くなって三年ほどの仏さまの供養として、江戸中期から伝わる久保田三十三番札所巡礼・札打ち。西国三十三カ所の巡礼にあやかっ、観音さまを祀るお寺を巡礼する伝統行事です。訪れた人たちは観音さまに手を合わせてふだらく（御詠歌）で霊を弔い、戒名を墨書きした札を打ちつけながらお寺を巡ります。

追善供養、一年の無事や新たな目標の達成祈願、精進功德など、捧げる祈りは百人百様。

冴えわたる月に照らされたお寺は異世界の佇まい。心が洗われる美しさです。



お寺に行こう
OTERA ni IKOU.

子ども・家族・地域
「みんな」を結ぶお寺の食堂



お寺に行こう

子どもたちが楽しい時間を過ごせるお寺に

鹿角市花輪 曹洞宗 祝融山 萬松寺

鹿角市花輪の曹洞宗祝融山萬松寺では、3年前から2か月に1度「みんな食堂」が開かれます。運営する副住職の高田大航さんは、「仏事だけでなく、さまざまな子どもたちが楽しい時間を過ごせる場としてお寺をひらきたい」と話しています。



ワイワイ遊んでモリモリ食べよう

萬松寺は、四季折々の豊かな自然に囲まれた古刹です。普段は静かな佇まいですが、2か月に一度開かれる「みんな食堂」の日は、子どもたちで大にぎわい。ダンスや音楽などのワークショップで遊んだ後、スタッフ手作りのランチ（1食300円）をモリモリ食べてお腹いっぱい！時には、思い思いの組み合わせで作るサンドイッチ、バイキングやパフェ、ごま豆腐作りのお手伝い、



みんなで一緒に「いっただきま〜す」



手づくり料理が並んだビュッフェに子どもたちも目移り必至



好きな果物でおいしいパフェ作ろう



たかだ だいいこう

高田 大航さん

曹洞宗 祝融山 萬松寺 副住職

地元の小中学校・駒澤大学附属岩見沢高等学校・駒澤大学仏教学部を卒業。宗派の本山永平寺、仙台市の金剛寶山輪王寺、京都の寺院での勤めを経て帰省。「NPO 法人花鹿らら子ども会」を立ち上げる。妻・杏那さんと6歳の長男・3歳の長女を育て、3年前からみんな食堂を開く。

焼きいもなど、趣向を凝らしたプログラムも人気で、毎回保護者を含め40人ほどが参加します。また夏の子ども会には50人ほどが参加し、坐禅や縁日、ハンカチ染めや水遊びなどでお祭り気分を味わいます。

これは高田さんが取り戻したかった懐かしい風景。「かつてお寺は遊び場で、私も友達と飛び回る毎日でした。でも、修行を終えて帰省したところ

地域のためにお寺ができることを模索する高田さん。仙台で勤めた経験がそのきっかけになりました。

宗派本山を経て仙台市のお寺に勤めたのは東日本大震災の翌年。それから3年間の主な



高田さんが先生になってこま豆腐に使うこますりをお手伝い

には住民も減り、そんな子どもたちは見かけなくなりました。みんな食堂を立ち上げることで、年齢や家庭環境の違う子どもたちが一緒に遊んで、親子や地域のつながりが深まればと考えました」。

木を植える修行で発心する



ハスの茎をストローにして、葉に注いだ水が飲める？
夏の子ども会のおもしろ実験

修行は、津波被災地などに命の防波堤となる木を植えることでした。

「どんぐりを拾って育て、被災地にその苗を植えに行くんです。毎日ドロドロ！へとへとで、これがお寺の仕事？って（笑）。でもいく先々で、人や地域がなくなっていく場面にも立ち会えた。それまで僧侶の仕事は、檀家さんとお寺を支えることと思っていました。が、地域や人を結びつけるお手伝いもできると感じました」。



アイデアもメニューも多彩なみんな食堂スタッフ

お寺に帰った高田さんは、子どもが通う保育園の保護者らに呼びかけて「みんな食堂」を開店。今は10人のスタッフで運営しています。妻の杏那さんも「たいへん、たいへん」といいながらもはりきって現場を仕切り、2人の子とももお手伝い。両親であるご住職夫妻も頼もしい支えです。ちなみに、「みんな食堂」の看板は揮毫（きごう）を含めご住職の作で、毎回子どもたちの好奇心と食欲をくすぐってくれます。

スタッフもお寺一家も
大はりきり



曹洞宗 祝融山 萬松寺
〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字西町187
TEL / 0186-23-2647



萬松寺 HP



hanashika.
lalala
NPO 法人
花鹿ららら
子ども会

「メニューやプログラムづくりにも毎回試行錯誤しています。が、継続していくことが第一目標。このお寺で楽しい時間を過ごした子どもたちが、地域に愛着を持って育って欲しいですね。他の地域の人たちが転勤族移住者も気軽に来てもらって、この地で子育てを楽しむネットワークを広げていきたいです」と話してくれました。

楽しい思い出
つながってほしい

永遠の心を石に託し、祈る心を今に伝えます。

墓石・国産外材記念碑・灯籠

有限会社

相馬石材

代表取締役 相馬 一文

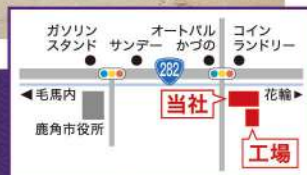


ーお気軽にご相談下さいー

〒018-5201 鹿角市花輪字前田28-4

TEL 0186-23-4887

FAX 0186-22-2215



寺院用電子看板は檀家様との 「コミュニケーションツール」です \\ 簡単操作・表示画面作成の代行もOK!! //

寺院用電子看板を導入することで、檀家の皆様へのサービス向上を図ることができます。行事や催しの情報をリアルタイムで更新し、常に最新の情報をお届けすることが可能です。これにより檀家の皆様と円滑なコミュニケーションを促進し寺院とのつながりをより深く感じられるようになります。

電子看板の運用

【ご自分で編集】



【簡単操作】

弊社のインストラクターがご説明後にご自身で操作編集等行なっていただきます。



【弊社へ業務委託】

FAXもしくはメールで作成依頼の連絡

【弊社が作成】

弊社に編集内容を依頼します。受注後に電子看板の画面を作成します。



機器に関しては弊社までお気軽にお問い合わせください

株式会社 村山事務器

TEL 0186-23-6310 FAX 0186-23-6505

〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字柳田28番地

<https://www.murayamajimuki.jp>



※55インチモニターの表示イメージです

フリーペーパー「ら・て」 ご協賛、ご支援をお願いします

「ら・て」はお寺や僧侶、そこにかかわる人や出会いの情報を発信することで、地域や、そこに生きる人たちにもっと身近な存在でありたいと願っています。私たちの取り組みに共感し、支援してくださる方を募集しています。

【協賛年会費】 個人様 2,000円～ 法人様 10,000円～

○ 本誌をお手元にお届けいたします ○ 本誌にお名前を掲載いたします

〈会費振込先〉北都銀行 通町支店 普通預金 8113904 株式会社イノベーション・ワークス
〈お問い合わせ〉TEL/018-893-6530 MAIL/latte@innovation-akita.co.jp

お墓は人生の証 真心込めてお作りします。

全優匠
全盛産石材店

合資会社
佐藤石材工業所

代表社員 佐藤 富幸

〒019-1611
大仙市太田町齊内字高野1-66

TEL 0187-89-1624

営業時間 7:45~18:00

定休日 なし

詳しくはコチラ

<http://www.sato-sekizai.net>



還暦60歳 古希70歳 喜寿77歳 傘寿80歳

人生の節目に「自分史」

つくりませんか？

標準仕様
・A4サイズ
・14頁フルカラー
・ブックケース付

詳しくは下記までお問い合わせください。

INNOVATION WORKS
株式会社 イノベーション・ワークス

〒010-0921 秋田県秋田市大町1-3-36 TEL.018-893-6530

FAX.018-893-6306 jibunshi@innovation-akita.co.jp





知られざる寺町を発信するために これからの寺町をつくるワークショップ開催



40か寺が軒を連ねる秋田市の通称寺町。その魅力を深掘りし、観光資源として磨き上げようというワークショップが10月、秋田市旭北寺町の釈迦堂光明寺で開かれました。そこで語られた知られざる寺町の魅力と可能性とは？

釈迦堂光明寺で開かれたワークショップには地元の僧侶、企業・行政関係者など約30人が参加

これからの寺町をつくる
ワークショップ

秋田商工会議所寺町観光研究会が10月に開催したワークショップでは、今年度県マーケティング戦略室アドバイザーに就任した立教大学客員教授の永谷亜矢子さんが講演。また、旭北寺町の普門院大悲寺住職の笹尾典生さんが寺町の歴史を紹介しました。

佐竹氏入部から
400年を紡ぐ寺町

大悲寺住職の笹尾さんは、佐竹氏入部から400年を紡ぐ寺町の歴史を解説しました。

秋田藩初代藩主佐竹義宣公が描いた城下町は、久保田城を囲む武家屋敷地・内町、旭川の西側に商家や職人が住む外町、西端に多くの寺院を配置。「その街並みからは、当時の行政、軍事両面の意図をうかがい知ることができます」と寺町の歴史的魅力について話しました。



寺町の歴史を語る大悲寺住職の笹尾典生さん



講師のマーケティング戦略室アドバイザー永谷亜矢子さん

発信力のある『よそ者』視点と
モチベーションの高い
地元の人たちの協働が大事

観光庁などの事業で国内各地の
地域創生を成功させてきた永谷さん

は、地元では当たり前過ぎて見過ごされてきた魅力を再構築するには、発信力のある第3者による『よそ者』からの視点・デザイン力とモチベーションの高い地域の人たちとの協働が大切と指摘。寺町単体ではなく城下町と

しての魅力を掘り下げた発信や、季節ごとの楽しみ方、朝・昼・夜と時間帯を分散した観光メニューの工夫と呼びかけました。

また、年々拡大する個人旅行者の情報源の主流は、Google MapsとInstagramの活用、そしてリール・TikTokなどのショートムービー。インターネット検索で上位を狙えるPRコンテンツを活用すれば、インバウンド客の拡大にもつながるとアドバイスしました。

寺町のこれから

現在も寺町では、宗派を超えた花まつり、除夜の鐘、1月16日未明の札打ち（久保田三十三番札所巡礼）が伝承されています。多様なメディアを駆使した情報発信で、こうした四季折々の風景を目当てに国内外から多くの人が訪れるといいですね。

さらに、坐禅・写経会、ヨガ・手作り体験のワークショップ、コンサートや落語会など、季節や時間帯、お寺ごとの趣向で魅力が広がる寺町観光のこれからが楽しみです。



秋田市仏教会主催で毎年4月に開催される花まつりの稚児行列



故人の菩提を弔うために、没後3年間、寺町を含む市内の三十三札所を巡る追善供養する札打ち



市民を対象にした坐禅・写経会



除夜の鐘

今年のぼんのうは
今年のうちに！

一般の方々も除夜の鐘が撞ける県内のお寺をピックアップしてご紹介します。

「ら・て」のお寺で除夜の鐘

ゴォーン！と除夜の鐘で煩惱を一掃すれば、
晴れやかな気持ちで新年が迎えられそうです

臨清宗
妙心寺派

大悲寺

浄土宗

善導寺



わたなべ こうみょう
渡邊 宏明 副住職

秋田市土崎港中央1-10-21 TEL.018-845-1607

除夜の鐘は午後11時45分ころから撞くことができます。先着108名に甘酒の振る舞いや破魔矢の授与もあります。また参道では古いお札や人形などのお焚き上げ供養も行っています。



ささお てんしょう
笹尾 典生 住職

秋田市旭北寺町4-50 TEL.018-823-2379

大晦日は午後11時半ころから、事前の申し込みは不要です。先着順ではありますが、混雑しない限り撞く回数の制限はありません。温かい飲み物なども振る舞われます。



お寺に声をかけていただければ
大晦日に限らずどなたにも撞いて
いただくことができます。

ふだらく

久保田三十三番札所巡礼

— 秋田の札打ちでしのぶ いやす ととのえる —

500年ほど前から伝わる札打ちは、西国三十三ヶ所の巡礼にあやかって1月16日深夜0時から市内のお寺の観音さまを巡礼する民俗行事。三十三の観音さまを参拝し、ふだらく(御詠歌)を唱えて霊を弔い、戒名を墨書した札を打ちつけながら巡礼します。

札
打ちの
段取り

持ち物・装備

- 完全防寒装備 ● 雪の坂道や石段でも滑らない靴 ● 懐中電灯や簡易カイロなど
- 供養する故人の戒名を書いた10cm×3cm程度の紙札と画鋏33組 ● クマ避けグッズ！

あったらいいもの

- 数珠 ● 御詠歌集 ● 体を温める飲みもの&おやつ

札打ちの
行程や札所の詳細は
「ら・て」ホームページで
チェック！



otera-latte.net





pickup!

除夜の鐘が撞ける県内のお寺



除日の鐘は、
本堂内ですので天候にかか
わらず撞いていただけます。
お参りに来ていただければ
どなたでもご自由に
どうぞ!



曹洞宗
あん とく し
恩徳寺

鹿角市花輪上花輪11
TEL.0186-23-2372

除日の鐘 / 12月28~31日
午前8:00~午後5:00

事前申し込み・拝観料不要
当日お参りすると本堂で除日
の鐘を撞くことができます。

曹洞宗

じん そう し
仁叟寺

鹿角市十和田毛馬内
番屋平26

TEL.0186-35-3127

12月31日
午後11:30ころから

事前申し込み・拝観料不要

曹洞宗

ぎょくりん し
玉林寺

大館市字大館24
TEL.0186-49-2267

12月31日
午後11:45ころから

事前申し込み・拝観料不要



近くの善導寺さんの鐘と
重なり、荘厳な響きです。

曹洞宗

だいりゅう し
大龍寺

男鹿市船川港船川
字鳥屋場34

TEL.0185-24-3546

12月31日午後11:30~
1月1日午前1:00

大龍寺龍王殿にて受け付け
料金 / 1,000円 (お守り授与)

浄土真宗
本願寺派

さい せん し
西船寺

秋田市土崎港中央
3丁目7-2

TEL.018-845-0724

12月31日
午後11:45ころから

事前申し込み・拝観料不要

曹洞宗

そうりゅう し
蒼龍寺

秋田市土崎港中央
1丁目19-12

TEL.018-845-0639

12月31日
午後11:45ころから

事前申し込み・拝観料不要

曹洞宗

りゅうげん し
龍源寺

由利本荘市矢島町城内
字田屋の下26

TEL.0184-55-2233

12月31日
午後11:40ころから

事前申し込み・拝観料不要
甘酒の振る舞いやお札の授
与もあります。また本堂の新
年祈禱にも参加できます。



曹洞宗

かん まん し
蛸満寺

にかほ市象潟町象潟島2
TEL.0184-43-3153

12月31日午後11:30~
1月1日午前1:00

事前申し込み不要・
除夜の鐘については拝観料無料



曹洞宗
さい ほう し
西法寺

横手市平鹿町上吉田
字吉田51

TEL.0182-24-0341

除日の鐘 / 昼0:00から
除夜の鐘 / 午後11:00から

事前予約の上番号札を配布
料金 / 1,000円
(年越しそば、ご祈祷札込み)
当日参加も可能です



お昼にゴオヘン! 除日の鐘



鐘撞堂は本堂から
10分ほど登った山際に
ありますが、地域の方々、
小さい子ども連れでソリ持参の
ご家族などにぎわいます。
防寒着と雪道を歩ける
靴でおいでください。

曹洞宗

ばんしょう し
萬松寺

鹿角市花輪字西町187
TEL.0186-23-2647

除日の鐘 / 12月31日
午前11:30~午後0:30

事前申し込み・拝観料不要

※ ☀ 印のお寺では真夜中ではなく日中に除日の鐘を撞くことができます。
※ 掲載した除夜の鐘情報は、本誌で確認できた範囲に限らせていただきました。

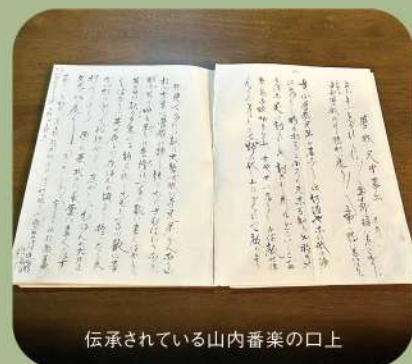


11月開催の全国朝市サミットで山内番楽「曾我兄弟」を上演。写真左 嶋森さん、同右 栗山梁さん(中学3年)



上小阿仁村 曹洞宗 松栄山 常光寺
しょうえいざん じょうこうじ
 徒弟 嶋森 良憲さん
しまもり よしのり

上小阿仁村の松栄山常光寺徒弟の嶋森良憲さんは、子ども時代を過ごした五城目町に伝わる山内番楽の舞手として活躍する一方、地元小学校で子どもたちを指導しています。仕事との両立は容易くありませんが、「番楽は地域の貴重な文化財、次の世代に手渡して可能な形で伝承してほしいから」と話しています。



伝承されている山内番楽の口上

※「おっさん」とは、ご住職、和尚さんなど、さまざまな借籍の方々への親しみを込めた呼び名です

製造元

阿部仏壇店

各店 仏壇70本
 以上展示中!



TEL 018-833-0631

秋田店



〒010-0002 秋田市東通仲町24-11
 9:30~17:30 (定休日無し)
 ※日曜・祝日は9:30~17:00



TEL 0185-54-4118

能代店



〒016-0844 能代市花園町11-13
 9:30~17:30 (火曜定休日)
 ※日曜・祝日は9:30~17:00

御内陣用荘厳・修復・寺院用仏具・永代供養塔・仏壇・墓石・川連漆器・記念品

正 有限会社 阿部正助商店

〒012-0104 湯沢市駒形町字八面袖沢56-6
 TEL 0183-42-2251 FAX 0183-42-3795



昨年の番楽共演会で「露払」を舞う子どもたち

国内でも希少な民俗芸能

番楽は、東北地方特有の民俗芸能で、悪霊祓い、五穀豊穡、天下泰平などを祈願する山伏の神楽舞として伝えられてきました。五城目町の山内番楽（町指定無形文化財）もその一つ。戦国時代の領主・三浦氏の菩提寺に伝わり、400年以上の歴史を紡ぎ、現在も同保存会がその伝承を担っています。毎年5月の番楽競演会では、露払、山の神、曾我兄弟などの演目を上演するほか、タイ王朝の式典やニューヨークのカーネギーホールなどでも披露された日本の希少な文化財です。



総合学習の時間に開かれる番楽教室



教室の授業より熱心(?)な子どもたち

山内番楽で覚醒(?)体育会系男子に成長

富津内集落の長日山待月院で育った嶋森さんは、地元の長男だけに継承されるという風習に倣って、小学生のころから習い始めました。「毎年インフルエンザで入院するほど病弱な子でしたが、番楽は上手くなりました」と熱中。大人の舞手でも一つの演目だけでヘトヘトになるほどの舞も身につけていきます。その経験で覚醒(?)したのか、レスリングなどでも次第に頭角を現し、全国大会に出場する体育会系男子として成長しました。宗派の大学を経て北海道のお寺での修行後、舞手として復帰しています。

高齢化による会員減少が深刻化した保存会では、各演目の口上を書き記して伝承するほか、集落や性別の枠を超えて担い手を育てようと小学校で総合学習の時間に番楽を教えています。

自分らしい姿を家族に残すお手伝い

遺影写真

お作りいたします

お気に入りの写真から

遺影写真製作

Photo Imaging Company
株式会社 **みどり光学社**

秋田市山王中園町1-3

018-862-5180

あと一步 もう一步の付加価値を

有限会社 斉藤石材店

いにしえ

昔の手工と現代技術の店

特許庁意匠登録
墓石用基壇



石材店が
つくった珈琲

特許庁特許
銘板石彫



石に関するご相談からお墓の新築・改修など

電話 018-875-3068 (受付時間：午前9時～午後6時)

〒018-1622 秋田県南秋田郡八郎湯町字一日市165-19





嶋森さんを囲んでアドバイスを真剣に聞き入る



昔は集落の長男限定だった番楽を受け継ぐ女の子たち

嶋森さんは「番楽は自転車の乗り方と同じで、一度覚えれば自然に体が動くんです。厳しく指導すれば上達も早いかもしれませんが、まずはみんな楽しんでもらうことが大切。番楽の楽しさやおもしろさに触れ、舞台の手応えを実感した子どもたちは、きっと将来を担ってくれるから」という期待を込めて見守っています。

3年生を対象にした授業では、8月からおよそ3か月間練習し、10月の学習発表会で披露。また12月から中学生などを対象にした教室を開き、5月の番楽競演会に臨みます。
子どもたちは、反省点や達成度も共有しながら本番に向けて熱心に練習しています。



嶋森 良憲さん
松栄山 常光寺 徒弟

五城目町富津内下山内の長日山待月院で育ち、山内番楽を習う。小学校・高校時代はレスリングで活躍。駒澤大学仏教学部・北海道での修行を経て帰省。潟上市龍源山自性院納所。

番楽競演会は5月第3日曜日の前日に地域交流センター五城目朝市ふれあい館で開催

五城目町出合い・子育て情報サイト「ARUCO」
郷土芸能「山内番楽」▶



さらに保存会では、地域や年齢、性別に関わらず、興味が湧いたら気軽に参加してほしいと呼びかけています。番楽でつながった子どもたちが将来故郷に根づくこと、他の地域で暮らす人がこの地に愛着を持つたり、移り住む未来も描けそうです。



嶋森さんの先達である畠山安博さんは、山内番楽で最も難しい演目「山の神」の舞手。祖父・鶴松さんが記した口上台本を継承する保存会と番楽教室を支える存在

遺品整理



生前整理



ごみ屋敷の片付け



これまで手つかずだった場所が、キレイに！ 搬出作業・処分まですべて行いますので、とにかくラク！

お見積り無料です。まずはご連絡ください。

☎080-1836-2482

〒018-1401 秋田県潟上市昭和久保字小橋3-1



想いをみつめ、思い出をみつけます

トモニアイル秋田

遺品整理士認定協会認定 推薦優良事業所



代表／高橋 裕介

【資格】
・遺品整理士
・事件現場特殊清掃士
・古物商許可証



大切な方との別れの時間をゆっくりとお過ごしいただける

JA葬祭レゼール 家族葬



全ホール 安置室完備

JA葬祭レゼールでは、すべてのホールに安置室を完備していますので病院から直接ホールに安置が可能です。

事前の相談をすることで
安心へと繋がります

いざという時に焦ることのないように、
事前のご相談をお勧めしています。
まずはレゼールになんでもご相談ください。

ご葬儀のことなら、どんなことでもお気軽にご相談ください。どなた様でもご利用いただけます。

レゼール本部 フリーダイヤル **0120-46-5731**

〒011-0901 秋田市寺内字大小路207-28 TEL.018-846-5731 FAX.018-846-7869

24時間受付

年中無休

<https://www.ja-sousai-akita.com>



ラビットなら、まかせて安心です！お気軽にお問合せください！

おクルマの 「ご売却」を承ります

運転免許証の返納などでお使いにならなくなった
おクルマのご売却相談を承ります

お電話
下さい



0800-400-8000

ステップ

1

簡単な質問に
お答えください

**買取相場を
お知らせします**

ステップ

2

査定を
お申し付けください

**買取価格を
お見積りいたします**

秋田市立体育館真向かい



ラビット秋田臨海店

〒010-0975 秋田県秋田市八橋下八橋191-22

■営業時間／10:30～18:30 ■定休日／第1・3火曜 & 毎週水曜



10月12日秋田市・臨済宗妙心寺派大悲寺の開催風景。初めての読経に挑戦する参加者

返すうちにご自分のペースをつかまれたようです。
“体操や歌は気が引けるがお経なら…”という高齢男性の参加も多く、楽しんでいただけたようです。さらに今年は、世代を問わず生きづらさや孤独を抱える方々もオンラインで参加できる形式を取り入れました。

■ラジオ体操みたいに自宅・お寺・地域で

和尚 お経もまた「声に出して読みたい日本語」の一つのことですね。ラジオ体操みたいに生活習慣に溶け込んでほしいものです。

百瀬 宗教や宗派に関わりなく、読経を心と体のエクササイズとして紹介しています。高齢者に限らず、生きづらさを抱える人、ストレスを溜め込んだ認知症患者のご家族・ヤングケアラーにも賛同や共感が広がり、各地のお寺、福祉施設などで継続していただけることを願っています。



大悲寺開催の出席者・スタッフ



「読経で健康」プロジェクト

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所と大正大学地域構想研究所の協働プログラムで、読経を専門に修行された僧侶の口腔・肺機能は平均より高いことがわかり、高齢者のオーラルフレイル（口腔機能の低下）対策としての効果を実証。精神的健康、舌骨の動き、舌圧、発声時間などに良い影響があったことから、「読経で健康」というプロジェクトを普及拡大。秋田市地域づくり交付金事業として、昨年からの市内の寺院などで実施。

もちせ かず 百瀬 和さん

秋田市出身・薬剤師
北里大学薬学部卒業後、東京の製薬会社、病院などで勤務。実母の介護を機に、秋田大学大学院医科学研究科修士卒業・同博士課程に在籍。現在東京都健康長寿医療センター研究開発ユニットで働く。実家は土崎の曹洞宗永福山嶺梅院。一般社団法人 Japan Well-being 代表。





ら・て和尚の 東 歩 西 歩



ら・て和尚が東へ西へ、今昔をつむいで未来をつくる人たちに会いに行く。
出会った人たちがたどった道のり、描いた夢、伝えたい言葉をあずかりお伝えします。



ラジオ体操みたいに広めたい 健康寿命を伸ばす読経エクササイズ

東京で健康長寿医療の研究に携わる百瀬和さんは、故郷の秋田市で昨年から「読経で健康」プロジェクトを運営しています。宗教や宗派に関わりなく、脳の活性化や会話・呼吸・嚥下機能を整える読経エクササイズの普及を目指す百瀬さん。その活動と魅力についてうかがいました。

■ 介護経験をきっかけに学び直す

和尚 読経が老化予防に役立つとは……私たちも光栄です。百瀬さんが携わったきっかけは？

百瀬 20年ほど前、実母の認知症介護でたびたび秋田に帰ようになり、予防介護の大切さを痛感しました。そこで秋田大学医学部大学院で学び直し、現在地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所で働いています。認知症治療の研究開発ユニットに携わる中で、読経の健康効果について知りました。

■ 最も手軽な介護予防のエクササイズ

和尚 介護経験やご実家がお寺ということもご縁につながりましたね。

百瀬 高齢化率全国トップの秋田では、各地で介護予防の周知普及事業も進められています。とはいえ、外出はおっくう、人づきあいは苦手という方々には届きにくいのが現状です。でもお経なら、一人で自宅でも、菩提寺や近くのお寺でもできます。お寺に通えば

外出の機会や仲間も増え、心の健康につながります。歌やダンス、体操とは違って上手下手も関係なし!気兼ねなく自分のペースで続けられるのも魅力です。思い思いのスタイルで読経に親しんでもらえたら健康寿命を伸ばせるのではないかと思ったんです。そして、私の実家を含め県内各地のお寺が、こうした健康づくりに関わり、地域や人をつなぐことができればと考えました。

■ 世代を超えて届けたい

和尚 お経に上手も下手もないことは請け合います(笑)。秋田でのプロジェクトの手応えは？

百瀬 プロジェクトを立ち上げた東京都健康長寿医療センター研究所・大正大学地域構想研究所、そして秋田大学高齢者医療先端研究センターのご協力で、秋田市地域づくり交付金事業として開催にこぎつけ、昨年から市内の4か寺と秋田芸術劇場ミルハスで開催してきました。多くの宗派で唱えられている般若心経を3回唱えるワークショップで、最初は声が出ない、口が回らないと言っていた方々も繰り返し



読経のポイントをわかりやすく紹介する大正大学地域構想研究所の小川有閑さん



背筋を伸ばして肺を開く準備運動

ご協賛・ご後援ありがとうございます

【ご協賛寺院さま】

- ・高野山真言宗 宝性寺
- ・浄土宗 釈迦堂光明寺
- ・浄土宗 往生院
- ・浄土宗 九品寺
- ・浄土宗 光明寺
- ・浄土宗 誓願寺
- ・浄土宗 善長寺
- ・浄土宗 善導寺
- ・浄土宗 本覚寺
- ・浄土宗 本念寺
- ・浄土宗 蓮入院
- ・浄土真宗東本願寺派 興安寺
- ・浄土真宗本願寺派 敬相寺
- ・浄土真宗本願寺派 常德寺
- ・真言宗 一乗院
- ・真言宗智山派 高性寺
- ・真言宗智山派 普傳寺
- ・真宗大谷派 願成寺
- ・真宗大谷派 休賢寺
- ・真宗大谷派 西善寺
- ・真宗大谷派 浄明寺
- ・真宗大谷派 真敬寺

- ・真宗大谷派 善法寺
- ・真宗大谷派 法泉寺
- ・曹洞宗 雲巖寺
- ・曹洞宗 円通寺(鹿角市)
- ・曹洞宗 円通寺(由利本荘市)
- ・曹洞宗 圓福寺
- ・曹洞宗 恩徳寺
- ・曹洞宗 海蔵寺
- ・曹洞宗 欽喜寺
- ・曹洞宗 祇園寺
- ・曹洞宗 玉龍寺
- ・曹洞宗 玄心寺
- ・曹洞宗 香積寺
- ・曹洞宗 光明寺
- ・曹洞宗 高昌寺
- ・曹洞宗 珠林寺
- ・曹洞宗 鷲林寺
- ・曹洞宗 松雲寺
- ・曹洞宗 常光寺
- ・曹洞宗 正伝寺
- ・曹洞宗 乗福寺
- ・曹洞宗 勝平寺

- ・曹洞宗 西来院
- ・曹洞宗 清涼寺
- ・曹洞宗 善福寺
- ・曹洞宗 宗福寺
- ・曹洞宗 蔵立寺
- ・曹洞宗 大龍寺
- ・曹洞宗 長泉寺
- ・曹洞宗 長年寺
- ・曹洞宗 関信寺
- ・曹洞宗 天寧寺
- ・曹洞宗 東光寺
- ・曹洞宗 東泉寺
- ・曹洞宗 能持院
- ・曹洞宗 福厳寺
- ・曹洞宗 福昌寺
- ・曹洞宗 宝昌寺
- ・曹洞宗 鳳来院
- ・曹洞宗 本宮寺
- ・曹洞宗 満蔵寺
- ・曹洞宗 満福寺(横手市増田)
- ・曹洞宗 満福寺(仙北市角館)
- ・曹洞宗 永源寺

- ・曹洞宗 永泉寺
- ・曹洞宗 龍巖寺
- ・曹洞宗 龍泉寺(北秋田市)
- ・曹洞宗 龍泉寺(雄勝郡)
- ・曹洞宗 龍泉寺(横手市)
- ・曹洞宗 鱗勝院
- ・曹洞宗 倫勝寺
- ・曹洞宗 嶺梅院
- ・日蓮宗 実相寺
- ・臨済宗妙心寺派 圓福寺
- ・臨済宗妙心寺派 耕嶽院
- ・臨済宗妙心寺派 向性院
- ・臨済宗妙心寺派 昌東院
- ・臨済宗妙心寺派 太桂寺
- ・臨済宗妙心寺派 大悲寺
- ・臨済宗妙心寺派 全良寺
- ・臨済宗妙心寺派 福城寺
- ・臨済宗妙心寺派 普蔵院
- ・臨済宗妙心寺派 普明院

(五十音順)

【ご協賛企業さま・個人さま】

- ・秋田市佛教会
- ・秋田維摩会
- ・株式会社秋田石材
- ・有限会社金園
- ・株式会社ヤマキウ
- ・有限会社昭和自動車整備工場
- ・株式会社NEXT
- ・横町大衆酒場アケガラス
- ・千葉石材店
- ・株式会社エニシア秋田
- ・株式会社丸栄堂
- ・株式会社大切
- ・大館市中神明町・鳳凰葬祭
- ・有限会社ほくせん葬祭
- ・秋田グリーンケア研究会
- ・マスターピース不動産株式会社
- ・土田 圭治 様
- ・鈴木 幸治 様
- ・ニシムラ ユウコ 様

- ・斎藤 孝子 様
- ・渡辺 洋 様
- ・丹党 昭吉 様
- ・加藤 康夫 様
- ・安倍 昌子 様
- ・高橋 早苗 様
- ・菅原 フサ子 様
- ・中山 ちひろ 様
- ・森田 悦子 様
- ・伊藤 徹 様

- ・小玉 晴代 様
- ・菅原 悟 様
- ・若松 明弘 様
- ・椎名 正美 様
- ・杉田 潮 様
- ・佐川 誠樹 様
- ・イシカワ イクコ 様
- ・菅原 穂積 様
- ・土崎 宏人 様(仏教哲学研究会)

【ご後援団体さま】

- ・秋田県(健康福祉部)

何かお悩み事はありませんか?一人で悩まず相談しよう。
ふきのとうホットライン~心の健康相談窓口一覧▶



- ・社会福祉法人 秋田県身体障害者福祉協会

第1種・第2種社会福祉業及び公益を目的とする事業を行っている社会福祉法人です。 ホームページ▶



otera.latte



otera.latte



@382vunhh



otera-latte.net

臨済宗妙心寺派 全良寺	曹洞宗 善法寺	浄土宗 本念寺	臨済宗妙心寺派 昌東院	曹洞宗 能持院	臨済宗妙心寺派 圓福寺	浄土宗 釈迦堂光明寺	曹洞宗 勝平寺	臨済宗妙心寺派 福城寺	臨済宗妙心寺派 耕嶽院	高野山真言宗 宝性寺	臨済宗妙心寺派 大悲寺
住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職	住 職
長谷川 士門	福本 光佑	鈴木 慶道	渡辺 宏明	須田 道悠	辻田 妙月	尾久 雄人	稲岡 智高	高柳 龍哉	金田 泰希	渡辺 雅純	斎藤 弘隆

「ら・て」実行委員会

協力/株式会社エニシア秋田

発行/2025年11月

撮影/高島誠次

フリーペーパー「ら・て」vol.19



毎日の暮らしを応援します!



<https://www.itoku.co.jp/>

株式会社 伊徳

きりたんぽ鍋 セット
ご注文承り中!

A collection of ingredients for Kiritanpo Nabe, including a package of Kiritanpo (small dumplings), a package of "Bichiriguma" (a type of meat), a package of "Arita" (a type of vegetable), and a package of "Shirataki" (a type of noodle).

全国送料一律価格で発送いたします。
詳しくはサービスカウンターまで



ご注文方法

店舗でのご注文・お問い合わせは
サービスカウンターにて承っております

＼WEBからご注文できます／

いとく きりたんぽ



お寺の未来を、 地域とともに守る。

—— 檀家の高齢化や人口減少の中で、“続くご供養”を考える ——

秋田では少子高齢化や人口減少が進み、お寺様を取り巻く環境も大きく変わりつつあります。
大切なことは地域とお寺が共に支え合いながら、次の世代へご供養の心をつないでいくことです。
秋田石材は、これまで数多くのお寺様と共に、地域に寄り添った供養の在り方を築いてまいりました。
地域とお寺様の想いに寄り添いながら、永く続くご供養のあり方を一緒に考えたいと願っています。

新たな墓石と墓地の有効活用



新しいニーズの庭園葬や伝統的なデザインの永代供養墓の設計・ご提案も行ってあります。完成予想図、パース図の作成等もサポートいたします。



※イメージ図の為設計寸法とは異なります。

ご提案からアフターフォロー

相談・お打ち合わせ

現場確認・測量設計

デザイン案お見積り

ご注文・施工

完成・お引渡し



丁寧なアフターフォロー

チラシやパンフレットの作成。広告掲載、YouTube動画の宣伝。



ご負担にならない設計

空き墓地の有効活用

《 資料請求、お問い合わせは 》

フリーダイヤル

0120-86-5483

墓地有効活用係 担当「佐藤」までお気軽に！



墓石の専門店
秋田石材

QRコードより簡単にアクセスできます。



www.akitastone.com 秋田石材

無料でお墓に関するご相談にお応えします

新屋店

新屋高校通り

秋田市新屋町字田尻沢73-1

営業時間 9:00▶18:00

0120-80-1441

土崎店

太平自動車学校近く

秋田市寺内高野13-46

営業時間 9:00▶18:00

0120-86-5483

本荘店 グランマート石脇店そば

由利本荘市石脇字田尻野2-57

営業時間 9:00▶18:00

0120-14-4172