

いしがみ

石神町会

町会便り

第 76号

令和8年4月発行

ご挨拶

会長 豊田勝良

東京の桜の開花を観測する靖国神社の境内にある標本木で現在一輪の桜が咲いているそうです。「明日には東京も桜の開花宣言が出るでしょう。」と、又トランプ米大統領とイスラエルが始めたイランとの戦争。そんなニュースを聞きながらこの文章を書いています。

「町会だより」が町会員の皆様のご家庭に配布された時、どんなニュースが届くのか心配性で終わっているといいのですが。

町会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より町会活動に対しましてご理解、ご協力を頂きありがとうございます。おかげをもちまして昨年度の町会活動も全て無事終了しました。本年度も宜しくお願い致します。

本年度最初の町会活動は4月文化交流部会の阿字観瞑想です。真言密教の瞑想法で、大日如来の象徴である梵字「阿(あ)」を描いた本尊を見、感じ瞑想、「阿」の文字と一体となることで宇宙と自分がひとつであることを体感し心身を清浄にする修行です。三寶寺ご住職のご指導のもと本堂地下の瞑想室で行います。

5月には町会の総会を開催します。昨年の総会を踏まえなるべく早く終了するようにします。その

後、懇親会を開催します。懇親会には新旧の班長さんだけでなく会員の皆様の参加をお願いします。今年の懇親会は「在宅避難」をテーマに劇団による寸劇を予定しています。この劇は災害時に避難拠点に行くよりもまず「在宅避難」をすることが大事なことを教えてくれます。今回の寸劇を通じて「在宅避難」でどんな問題が起こるのか、皆さんと一緒に考え学んでいきたいと思えます。

改めまして、5月10日(日曜日)13時より総会、懇親会に是非とも お友達どうしお誘い合わせて御出席ください。



通常総会・懇親会開催のお知らせ

日時: 5月10日(日)

場所: 庁舎5階 第1・2・3会議室

次第: 13時～ 第1部 通常総会

14時30分～ 第2部 懇親会:寸劇「在宅避難」公演

各部のお知らせ

防犯交通部 練馬区安全安心パトロールカー(青パト)

石神町会防犯部として、過去は自転車に旗を立てて町会内を防犯パトロールを実施していました。現在は、青パトにて防犯啓蒙活動を月一回で実施中です。また、駅前にて石神井警察署の防犯キャンペーンをしています。

青パトは30分から1時間程度で町内を巡回し、役員が一人同乗しマイクで「特殊詐欺、自転車盗難、子供たちへの犯罪等」への注意喚起を呼び掛けています。



文化交流部 歩く会「三寶寺さんで阿字観瞑想体験」

日時:4月18日(土) 13時 石神井公園中央改札 集合＝三寶寺 阿字観瞑想体験＝現地解散

会費:100円(保険料含む)当日集金します。

定員:20名

申込み:支部長さんまでお願いします。

☆正座ができなくても大丈夫です。スラックスでお越しください。



阿字観の体験

亀頂山三寶寺(三寶寺)は、真言宗智山派の寺院です。創建は、室町時代(1394年)。江戸時代、この寺を将軍徳川家光が鷹狩の休息所にしたことから、山門は、御成門といわれてきました。また、勝海舟の屋敷の長屋門を移築した門もあります。境内の奥に入ると、開創600年記念事業として平成8年に落慶された9メートルもある大きな十一面観音菩薩像、その前に高さ17mで木造多宝塔の大日如来を象徴する根本大塔が、目を引きま

す。阿字観は、空海が唐から持ち帰った真言密教の瞑想法。阿字観の「阿」は、梵字の第一字母。最初の言葉です。心が病むことが多い現代。精神を癒す瞑想法として精神療法の自律訓練法など幾つかありますが、この阿字観は精神の安定だけでなく、あくまで仏教の中で「悟り」を目指すもの。また同じく中国から渡来した仏教の瞑想法「座禅」が、よく知られています。それに対し、「阿字観」は真言宗内だけに伝わり、知られてきませんでした。そんな中、三寶寺では、以前からこの瞑想法を一般の人に教えてきました。

町会では一度この瞑想法の体験を企画。名前も異様で全く知らない世界だったので、どんな新しい世界が広がるのか興味深々。書物やネットで事前に調べてみて心が湧きたちました。しかし同時に見た事もないので瞑想の具体的な仕方が心配。座禅の様に膝をキッチリ組んで長い間動かさず静謐に耐えねばなら

ないのか。もう老いて、萎えた膝や腰はそんな苦行に耐え切れるとは思えず、周りの人に迷惑をかけるのではと弱気になりました。

それでも人にすすめられて参加。恐れていた座る苦行はなく、腰高で腰を囲むような座布団で、座るのは楽。膝も無理に組まなくてもよいと言う指導でした。膝や腰への負担はなく、一安心。難しそうに思えた肝心の瞑想も、判り易い指導に導かれ集中できました。各人の目前、1m程前に掛け軸が掛けられており、そこに描かれている月輪(がちりん)などの画像に対して、指導者の導きで息を調え、意識を集中し又拡大していくものでした。自分の意識から全ての雑念を払い、無となるのを目指す「座禅」とは異なり、むしろ意識の一部の活動を盛んにするように感じられました。

この唯識派の仏教瞑想法を教えてくれるところは、あまりありません。瞑想への入り口は易しく、誰でも通れます。お寺は駅からはそう遠くなく、石神井公園の春の風情を楽しみながら散歩。興味のある方は参加されると世界が広がると思います。



リサイクル部

集団回収報告

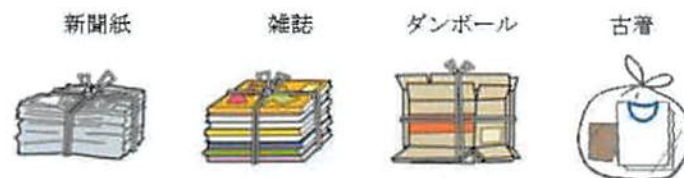
◎令和7年(1月から12月)	総回収量	<u>34,240kg</u>	内訳	新聞	13,970kg
				雑誌	5,860kg
				ダンボール	9,840kg
				衣類	4,570kg

◎回収に伴う区からの報償金 231,990円

◎令和8年度 回収予定表(黄色い紙)は回覧にて3月に配布しました。

◎石神町会として、集団回収を始めて35年目になりました。報奨金も災害に特化した予算として積み立てていますが、これまで全国の被災地に義援金として送ることもできました。町会として長年の継続と共助の精神に元づく行動は本当に意味深いことだと思っています。

「リサイクルは地球サイズの思いやり」をスローガンに今年も皆様のご協力をお願いします。



地域のお知らせ

石神井公園商店街振興組合について

活動する地域も、その組織の構成員も石神町会と重なっている組織が、幾つかあります。その内の一つ「老人会」は、以前紹介しました。今回は、町会員が日々買い物に行き、お世話になっているこの町の商店街が作っている組合組織を紹介します。

○正式な名称は、「石神井公園商店街振興組合」。

○組織の長である理事長は、「豊田康之」。組合員数は、現在149人。

○振興組合は、駅前通り、公園通り、銀座通り、庁舎通りの商店から構成されています。

事業活動を、月別に見ると

4月 照姫まつり

7月 中元セール

8月 納涼灯籠流しの夕べ

9月 石神井祭

10月 チルココ石神井

11月 カレーDay

12月 歳末クリスマスセール

1月 新春餅つき大会

2月 ねこフェス

3月 チルココ石神井

他に、4月、5月、9月、11月、1月、3月には、石神井公園駅前及び商店街の街路清掃をしています。

○昨年9月の石神井祭では、久しぶりに町会内にお神輿をくりだし大盛況でした。



石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ



今回は、ういんぐで行っている地域生活支援プログラムの一部をご紹介します。

きれいにし隊！花組

ポスター貼り隊



石神井保健相談所裏手の花壇を手入れする活動です。花壇活動の経験豊富な地域のボランティアも活躍しています！年に2回植え替えをして、夏と冬の花で花壇を彩ります。お近くにお越しの際は、是非ご覧になってください♪

町会の一員として、石神町会の赤いベストを着て、掲示板のポスター貼り活動を行っています。活動中、「ありがとう」「ご苦労様」とかけていただく声が励みになっています。また近隣のみなさまと交流の機会にもなっています。

ういんぐの活動は、みなさまのご理解・ご協力によって支えられています。ボランティアも募集しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

【問合せ先】 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

〒177-0041 東京都練馬区石神井町 7-3-28 石神井保健相談所併設

TEL : 03-3997-2181 FAX : 03-3997-2182

