

# つくば教会だより 2026年3月号

編集:カトリックつくば教会 〒305-0834 茨城県つくば市手代木 261-6  
TEL 029-836-1723 FAX 029-836-4136

ホームページ <https://www.catholic-tsukuba.com/>

\*\*\*\*\*

## “四旬節のあゆみ — その歴史をたどって”

四旬節は、復活祭（イースター）に向けて心を整える、教会の古くからの準備の季節です。祈り、断食、そして悔い改めを中心とするこの期間は、キリスト教のごく初期の時代にまでさかのぼりますが、現在の形へと至るまでには、長い年月をかけて少しずつ発展してきました。

### 1. 聖書に見るはじまり

四旬節の最も大きな源は、イエスが公の宣教に入る前、荒野で40日間断食し祈られた出来事にあります（マタイ4・1-11）。「40」という数字は、聖書の中で特別な意味を持っています。

- －イスラエルの民が荒野をさまよった40年
- －モーセがシナイ山で過ごした40日
- －エリヤがホレブの山へ向かった40日の旅

これらはいずれも、清め、試練、そして神との新たな契約へと導かれる時を表しています。

### 2. 初代教会における四旬節（2～4世紀）

最初の二世紀、キリスト者たちは復活祭の前に、1日または2日ほどの短い断食を守っていました。3世紀になると、この準備期間はより長くなり、とくに復活祭に洗礼を受ける求道者のための養成期間として重視されるようになります。4世紀、キリスト教がローマ帝国で公認されると、四旬節は次のように形を整えていきました。

- －40日間の断食と教への期間
- －洗礼志願者のための集中的な霊的養成
- －すでに洗礼を受けた信徒にとっても悔い改めの季節

こうして四旬節は、新しく信仰に入る人だけでなく、教会全体がともに歩む季節となりました。

### 3. 「40日」のかたちが整うまで

40日をどのように数えるかは、簡単ではありませんでした。主の日である日曜日は、復活を祝う日として断食を行わなかったためです。その結果、

- －西方教会では「灰の水曜日」から四旬節が始まる形が定着
- －東方教会では、より早く始まり、やや異なる構成

6～7世紀までには、40日間の四旬節はキリスト教世界全体に広く確立しました。

### 4. 中世の四旬節

中世の四旬節は、非常に厳格に守られていました。

- －1日1回の食事のみ
- －肉・乳製品・卵・動物性脂肪を断つ

\*\*\*\*\*

－重い罪を犯した人は公の償いを行う  
灰を受け、粗布をまとい、共同体全体で悔い改めを表すことも一般的でした。四旬節は信仰生活だけでなく、日常生活や食文化にも大きな影響を与えていたのです。

5. 宗教改革以降から現代へ

宗教改革の後、プロテスタント諸教会では四旬節の受け止め方はさまざまとなりました。

- －霊的訓練として受け継ぐ教会
- －義務的な断食を退ける教会

カトリック教会においても、時代とともに実践は緩和されていきます。第二バチカン公会議（1962～65年）は、四旬節を単なる自己否定の時ではなく、

- －洗礼の恵みに立ち返る時
- －心の回心の季節
- －復活祭に洗礼の約束を新たにする準備

として、より深い意味を強調しました。

6. 今日の四旬節

現代の四旬節は、40日間の「新しくされる旅」として歩まれています。

- －灰の水曜日：人間のはかなさと、神への立ち帰りを思い起こす
- －祈り：神との交わりを深める
- －断食：心を縛るものから自由になる
- －施し：愛をもって他者へ向かう

四旬節の本質は、単なる我慢や節制ではありません。それは、キリストとともに古い自分に死に、復活祭に新しいいのちへと立ち上がるための、心の回心の歩みなのです。

カトリックつくば教会担当司祭

ウィリアム・ドネガン



■信徒会より

◇十字架の道行きについて

四旬節の期間、日曜日ミサ前の9:50から十字架の道行きを行っています。

イエス・キリストが死刑の宣告を受けてから、十字架上で亡くなられて葬られるまで、14留の一つひとつをたどりながら、キリストの受難を黙想します。皆様、ご参加ください。

◇洗礼志願式について

2月22日（日）に、4名の方が洗礼志願式を受けられました。教会の交わりと祈りの中で、洗礼式に向けて良い準備ができますように。



\*\*\*\*\*

## ◇四旬節黙想会について

3月1日(日)に淳心会のカブンディ・オノレ神父様のご指導で、四旬節黙想会が行われます。皆様のご参加をお待ちしています。

## 【プログラム】

- 英語ミサ後～10時15分  
ゆるしの秘跡(個人告白が可能)
- 10時30分～11時45分  
ミサと黙想会の第一講話
- 12時15分～13時00分  
黙想会の第二講話
- 13時15分～13時45分  
ゆるしの秘跡(個人告白が可能)

なお、2/28(土)17時00分～17時50分に開催される「国際及び日本人共同回心式と個人告白」にも参加可能です。

## ◇聖週間および復活の主日について

今年の聖週間は、3月29日(日)の受難の主日から4月4日(土)の聖土曜日(復活徹夜祭)までとなり、復活の主日が4月5日(日)です。

詳細な日時などは、行事予定表3月の下欄に記載されていますので、ご確認ください。

## ◇堅信勉強会のお知らせ

3月14日(土)より、堅信の勉強会を始めます。受洗後まだ堅信を受けていない方(小学6年生～)が対象です。Sr.高橋香久子に、必ず①洗礼証明書のコピー②堅信申込書の両方をクリップ止めて、3月1日(日)までにご提出ください。

## ◇「カトリックジャパン ダイジェスト」の配布について

従来のカトリック新聞は、昨年3月で休刊となりました。

代わりに、ウェブでお伝えする「カトリックジャパン ニュース」が始まりました(右QRコード)。



ウェブで見られない方、やはり紙媒体がよいという方の為に「ダイジェス

ト版」が毎月無料にて教会に届きます。教皇様の言動やバチカンはじめ国内外のニュース、主日の福音解説などを掲載しています。

聖堂入口に置いてありますので、ご自由にお取りください。ご近所で教会に来られない方にお届けして下さっても結構です。

## ■部会より

## ◇初聖体について

初聖体のための勉強会が始まります。対象者は、4月から小学3年生以上です。申し込み用紙、詳細は、トイレ前の掲示板にあります。締め切りは、3月22日(日)です。締め切り以降の受付は、できませんのでご注意ください。(典礼司牧部)

## ◇教会の庭仕事について

教会の庭仕事を、毎月第2土曜日10時～11時30分(雨天の場合は第3土曜日)に行っています。作業内容は下表に示す通りです。

関心のある方や都合のつく方のご参加をお願いします。(庭整備係)

月 日	作 業 内 容
1月10日	落ち葉掃き
2月14日	バラの肥料やり
3月14日	ヒイラギモクセイの剪定、薬剤散布
4月11日	聖堂前芝刈り、草取り
5月9日	聖堂前芝刈り、草取り
6月13日	聖堂前芝刈り、花壇花植え替え
7月11日	聖堂前芝刈り、草取り
8月8日	聖堂前芝刈り、草取り
9月12日	バラの肥料やり、ヒイラギモクセイの剪定、薬剤散布
10月10日	聖堂前芝刈り、草取り
11月14日	枯枝の整理、チューリップ球根植え
12月12日	枯枝の整理、落ち葉掃き

\*\*\*\*\*

◇四旬節愛の献金について

四旬節愛の献金を4月2日まで集めます。献金は、海外・日本各地の難民、孤児、貧困・飢餓に苦しむ人々の命を守り、自立を助けるために使われます。聖堂の入り口に封筒を用意しましたので、ご協力よろしくお願いたします。  
(特別献金係)

■信徒動静

◇帰天

ヨハネ・スタニスラス 市島紀郎(かずお)様(98歳)が、2月7日ご帰天されました。市島様は、教会で最長老の信徒で、ご夫妻で毎週ミサに参加され、聖歌隊でご活躍されました。市島紀郎様の天国での安らぎと残されたご家族の慰めと平安をお祈りください。  
(信者籍担当)

“駐車場に関するお願い”

教会に面した歩道に駐車すると、歩道を通行する人や自転車の迷惑になりますので、歩道への駐車はしないようにお願いします。これまで、歩道駐車の車に対して、警察による違反の警告、指導が数回ありました。

教会駐車場がいっぱいの場合、第2駐車場をご利用ください。(教会出口を左折⇒交差する国道408号を再度左折⇒60~70m進んだところを更に左折⇒左手の空き地)聖堂入り口に図を貼り出しています。

なお、復活祭など大きな祭日には、第2駐車場もいっぱいになることがあります。その場合、事前に臨時駐車場を手配しますので、そちらに駐車いただき、農道へは駐車しないでください。こちらも警察から警告を受けています。

また、教会駐車場の身障者用駐車スペースについて、健常者の駐車はご遠慮ください。周りへの駐車についても、車椅子が聖堂まで行けるよう、通路の確保にご配慮ください。

\*\*\*\*\*

## 行事予定表 2026年3月

		ミサ・典礼		学校・会議・講座・勉強会・他教会の行事	
日付	曜日	時刻	行事内容	時刻	行事内容
1	日	8:00 9:50 10:30~ 13:00	英語ミサ 十字架の道行き 日本語ミサ 四旬節黙想会（日本語） 「愛の献金」~4/2	英語ミサ後 9:30~	教会清掃（英語ミサ参加者） 四旬節黙想会／告解（オノレ神父）  堅信勉強会申込み締切日
6	金	10:00	初金ミサ		
7	土	18:00	英語ミサ		
8	日	8:00 9:50 10:30	英語ミサ 十字架の道行き 日本語ミサ	ミサ後	教会清掃（日本語ミサ参加者）
13	金	10:00	日本語ミサ		
14	土	18:00	英語ミサ	16:00~ 17:30	堅信勉強会
15	日	8:00 9:50 10:30 15:00	英語ミサ 十字架の道行き 日本語ミサ スペイン語ミサ	英語ミサ後 11:30	教会清掃（英語ミサ参加者） 定例役員会
20	金	10:00	日本語ミサ		
21	土	18:00	英語ミサ	16:30~ 17:30	堅信勉強会
22	日	8:00 9:50 10:30	英語ミサ 十字架の道行き 日本語ミサ	ミサ後	教会清掃（日本語ミサ参加者） 教会だより原稿締め切り日 初聖体申込み締切日
27	金	10:00	日本語ミサ		
28	土	18:00	英語ミサ	16:30~ 17:30	堅信勉強会
29	日	8:00 10:30	受難の主日（枝の主日） 英語ミサ 日本語ミサ		

## 4月の予定

- 2日 聖木(主の晩餐) 19:00~  
3日 聖金(主の受難) 19:00~  
4日 聖土(復活徹夜祭) 洗礼式 19:00~  
5日 復活の主日 10:30~  
ベトナム語ミサ 16:00~