

# 大齋節

## すべての被造物を愛し守るために

### シリーズ② プラスチックを減らそう --コロナ禍の中で--

神さまがお造りになったすべての被造物を愛し守ることは、私たちの大切な責任であり喜びです。その具体的な取り組みとして、昨年の大齋節に、シリーズ①「プラスチックを減らそうカレンダー」を作成しました。

しかし去年は、大齋節とほぼ同時期に新型コロナウイルスの感染が拡大し、プラスチック問題はほとんど棚上げされてしまいました。その上、感染防止やテイクアウトのためにさらに多くのプラスチックが消費されるようになりました。

しかし、プラスチックがもたらす環境破壊は非常に深刻で、コロナ禍の中にあっても、私たちはこの問題を忘れるわけにはいきません。私たちの便利な暮らしの代償として、被造物の多くが汚され、傷ついているからです。今年の大齋節、感染予防のためにプラスチックが大量に消費される現実に葛藤しながら、それぞれの場で自分にできる小さな取り組みを大切にしたいと思います。

3月11日、東日本大震災の10周年を迎えます。今も苦悩する無数の人々に思いをむけ、自らの生活を見直す機会としたいと思います。

今年の「プラスチックを減らそうカレンダー」には、コロナ禍のなかにあっても取り組める一日ごとの小さなチャレンジが書かれています。みことばに耳を傾けながら、新たな生活のありようをともに模索する助けになれば幸いです。

## 2021年 大齋節のみ言葉

主の創られたすべてのものよ、主を賛美し、世々に歌え。

天よ、大地よ、主を賛美し、世々に歌え。

山と丘、海と川よ、主を賛美し、世々に歌え。（「万物の歌」より）

神はお造りになったすべてのものをご覧になった。見よ、それは極めて良かった。（創世記1:31）

## 祈り

私たちが創られた主よ、この大齋節に、私の心をひらいて、あなたがお創りになったものが今抱えている傷とその痛み気づかせてください。私の耳をひらいて、私たちの日々の暮らしの陰で苦しんでいるものの叫びを聞かせてください。主よ、どうか私に勇気を与え、あなたのお創りになったものと共に調和のうちに生きる喜びをお与えください。主イエス・キリストの御名によって アーメン

## 学ぼう

プラスチックがどのように自然世界を破壊し続けているか、簡単な解説を用意しました。別刷り。どうぞ参考になさってください。

## 2021年 大齋節：礼拝とプログラム

（2月17日～4月3日）

2月7日現在、東京教区の教会ではすべての公祷が休止されています。聖マーガレット教会の大齋節中の礼拝も、礼拝の休止を含めて例年とは大きく異なります。ご注意ください。

### 灰の水曜日・大齋始日2/17（水）

共同の礼拝は行われませんが、希望する方は「灰の十字架のしるし」を受けることができます。9時～20時の間、塚田司祭と藤田聖職候補生が教会で待機しています。ご希望の方、ご都合のいい時間にお出でください。

### 主日および聖週間の礼拝（現時点ではすべて未定です）

開催の可否は現時点では未定です。以下、公祷が再開された場合の礼拝時間を記しますが、それも流動的です。次回お送りするお知らせをご参照ください。最新の情報は教会のホームページをごらんになるか、電話などでお問合せください。

- 主日礼拝 2/21(日) 大齋節第一主日 聖餐式： 8時および11時  
2/28(日) 大齋節第二主日 聖餐式： 8時および11時  
3/ 7(日) 大齋節第三主日 聖餐式： 8時および11時  
3/14(日) 大齋節第四主日 聖餐式： 8時および11時  
3/21(日) 大齋節第五主日 聖餐式： 8時および11時  
3/28(日) 復活節前主日・棕梠の日曜日 聖餐式： 8時および11時
- 聖週間 4/ 1(木) 聖木曜日 洗足式・聖餐式 19時  
4/ 2(金) 聖金曜日 受苦日礼拝 12時  
4/ 3(土) 聖土曜日 復活のろうそくの祝福・洗礼の約束の更新・夕の礼拝 18時  
・大齋静想会（山手教会グループ主催）：今年は開催されません。・逝去者記念礼拝：お休みします

### 復活日・イースター 4/4(日) 聖餐式 8時および11時

### オンラインプログラム（パソコン・タブレット・スマホなどから参加・視聴可能です）

- Youtubeによる配信（毎主日午前7時～）（随時、視聴可能） <https://st-margarets-church-tokyo.com>
  - 共に祈ろう（朝の祈り・塚田司祭または藤田聖職候補生のおはなし） QRコードもご利用可。
  - 音楽の贈りもの（聖堂から聖歌およびオルガン・チェロなどの演奏をお届けします）
  - 十字架の道行き（毎週、共に聖歌を歌いながら、2留ずつ道行きが進みます）
- Zoomを通してのプログラム（参加・視聴を希望なさる方は教会までお問合せください）
  - 日曜学校（毎主日午前9時半～）
  - 有志による朝の祈り（日曜日を除く毎日朝7時～）
- 3月11日東日本大震災10周年記念礼拝
  - 東北教区ライブ記念礼拝 14時15分 <https://nsmk-tohoku.com>
  - 東京教区聖アンデレ主教座聖堂ライブ記念礼拝 14時 <http://www.anglican-cathedral.tokyo>

### 2021年 み言葉と歩む大齋節 ～黙想の手引き／教役者お薦めの書籍・映画～

東京教区の教役者の執筆による手引きをお届けします。大齋節の祈りと黙想の助けになれば幸いです。

お話しなされたい方、ご相談のある方、塚田牧師または藤田聖職候補生までお気軽にご連絡ください。聖マーガレット教会は、基本的に毎日朝9時から夕5時まで扉が開いています。2階の聖堂は、個人的な祈りのために開かれています。

# プラスチックを減らそう！カレンダー 2021

2月17日 (水)  
大斎始日  
聖歌：509 521

第1週  
プラスチックは  
どこにある？

2月18日 (木)  
家の中を探そう。  
キッチンや洗面所、  
お風呂場、部屋の中。

2月19日 (金)  
家の外を探そう。  
スーパーや飲食店、  
街の中、教会、学校、  
会社、ごみ集積所。

2月20日 (土)  
あるはずのないところ  
にある。道端、公園、  
自然の中、特に、海。

2月21日 (日)  
大斎節第1主日  
聖歌：357 255

第2週  
買い物で  
プラスチックを  
減らそう！

2月28日 (日)  
大斎節第2主日  
聖歌：455 413

2月27日 (土)  
コミュニティアクション  
あなたが買い物をする  
とき、「いません」  
と声を出そう。

2月26日 (金)  
プラスチックの容器に  
入っていない食材を、  
選んで買おう。

2月25日 (木)  
プラスチックのスプーン・  
フォークを断ろう。  
マイ箸を持ち歩く  
習慣をつけよう。

2月24日 (水)  
マイバッグを忘れずに  
持ち歩こう。

2月23日 (火)  
環境問題に取り組んで  
いるお店を探そう。

2月22日 (月)  
ペットボトルを買わず  
に、水筒を持って出か  
けよう。

第3週  
家庭用品から  
プラスチックを  
減らそう！

3月1日 (月)  
紙のパッケージを選ば  
う。

3月2日 (火)  
手拭いや、たわしなど  
自然素材を活用しよ  
う。

3月3日 (水)  
マイクロプラスチック  
について、調べよう。  
小さなプラスチックは  
下水処理を通り抜けて  
海へ流れていきます。

3月4日 (木)  
歯みがき粉や洗顔料、  
ボディソープの原材料  
を確認しよう。「ポリ  
エチレン」「マイクロ  
ビーズ」がないもの  
を選ぼう。

3月5日 (金)  
シャンプーやリンスは  
詰め替え可能なもの  
を買おう。

3月6日 (土)  
コミュニティアクション  
教会・学校・地域行事  
から、プラスチックや  
発泡スチロールの容器  
を取り除く努力をしよ  
う。

3月7日 (日)  
大斎節第3主日  
聖歌：563 487

第4週  
生活の中から  
プラスチックを  
減らそう！

第5週  
身につけるものか  
らプラスチックを  
減らそう！

3月14日 (日)  
大斎節第4主日  
聖歌：31 527

3月13日 (土)  
コミュニティアクション  
教会や学校、職場から  
ペットボトルをなくす  
には、どうすればよい  
か考えてみよう。

3月12日 (金)  
プラスチック素材のも  
のを見つけよう。次に  
買い替えるときに別の  
素材に置き換えられる  
ものを探してみよう。

3月11日 (木)  
東日本大震災10周年  
プラスチックのゴミが  
ない、美しい海を想像  
してみよう。

3月10日 (水)  
ごみ箱に被せるポリ袋  
は、新聞紙や包装紙で  
代用しよう。

3月9日 (火)  
保存袋やプラスチック  
容器よりも、ガラスや  
ステンレス製のふた付  
容器を使おう。

3月8日 (月)  
古いシャツや布などを  
手頃な大きさに切り、  
ウェットティッシュや  
ペーパータオルの代わ  
りに使おう。

3月15日 (月)  
化学繊維ではなくて、  
自然由来の繊維を選ば  
う。

3月16日 (火)  
既に持っているものを  
大切に使う。直して  
使えるものはありませ  
んか？

3月17日 (水)  
リサイクルショップを  
見てみよう。掘り出し  
物が見つかるかもしれ  
ません。

3月18日 (木)  
簡単に壊れてゴミにな  
るものは買わないよ  
うにしよう。

3月19日 (金)  
買い物をする時には、  
プラスチックの包装を  
断ろう。

3月20日 (土)  
コミュニティアクション  
あなたは着なくなった  
けれど、誰かには似合  
うかもしれません。  
聞いてみよう。

3月21日 (日)  
大斎節第5主日  
聖歌：372 575

第6週  
子ども達の未来か  
らプラスチックを  
減らそう！

3月28日 (日)  
復活前主日  
聖歌：352 562  
555

3月27日 (土)  
コミュニティアクション  
「プラスチックを減ら  
そう」と発信しよう。

3月26日 (金)  
脱プラスチックを実践  
しているお店や企業は  
たくさんあります。調  
べて応援しよう。

3月25日 (木)  
あなた自身の行動を、  
子ども達に見せよう。  
取り組みの輪を広げよ  
う。

3月24日 (水)  
5R (リデュース・リ  
ユース・リサイクル・  
リフューズ・リペア) \*  
を知ろう。子どもたち  
に伝えられるように。

3月23日 (火)  
プラスチックが含まれ  
る製品を見分けられる  
よう、子ども達と一緒  
に考えてみよう。

3月22日 (月)  
プラスチックでできた  
おもちゃやものより、  
自然の中で遊んだり、  
散歩やおでかけの経験  
をおくろう。

\*5R …別紙の資料をご覧ください。