

Ephrem Calendar
2011
Version 0.96



亜使徒日本の大主教聖ニコライ

誰れか齋して勞せしならば、今銀一枚を取るべし。
… 齋せし者及び齋せざりし者は今日楽しむ。

Name

Year planner for Orthodox church in Japan.

免責

このカレンダーは有用であることを願って頒布されますが、全くの無保証です。内容の正確さは保障されません。毎年発行されるという保障はありません。使用することで生じるいかなる不利益に対しても一切の保障はありません。教会の祭日ばかりでなく、国の祝祭日、日付や曜日といった基本的な情報も正確という保障はありません。改善案を出して頂いても採用されるという保障はありません。

使用上の注意

祭日は暦上のものです。

奉事予定は東京復活大聖堂教会を基準にしています。

暦に心を奪われないようにしましょう。

食べ物に心を奪われないようにしましょう。

朔望周期は日本のものです。

カレンダー上の表記

禁…禁食(Full abstention from food)

齋…厳しい齋 - 穀物・野菜・果物(Strict)

湯…油を使わない - スープ類(without oil)

油…油とワイン(Oil allowed)

魚…魚介類(fish allowed)

鱻…キャビア・魚の卵(Caviar allowed)

酪…肉のみ節制(Meat is exclude)

飽…齋してはいけない(Fast free)

* 幼児・成長期の子供・妊婦・出産直後の人・高齢者・病人・旅行者は齋が免除されます。

* 食べ過ぎなければ三食とも十分な量を食べる事ができます。

* 齋に限らず完全な信仰生活を望む場合は修道院に入ります。

* 修道院などでは食事のできる時間帯も含めて更に細かい規定や習慣があります。

* 実際の運用は修道院ごとに異なります。

先備…先備聖体礼儀(Divine Liturgy of St.Gregory).

(ワ)…聖大ワシリイ聖体礼儀(Divine Liturgy of St.Basil the Greate).

● 朔 … 新月 (new moon),

● 上弦 … (first quarter),

○ 望 … 満月 (full moon),

● 下弦 … (last quarter),

2012

S	M	T	W	T	F	S
January						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	February			
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			
March						
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
April						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

S	M	T	W	T	F	S
May						
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
June						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
24	25	26	27	28	29	30
July						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
August						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

S	M	T	W	T	F	S
September						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	October					
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
November						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
December						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2013

S	M	T	W	T	F	S
Jan						
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
February						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
March						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	April					
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

S	M	T	W	T	F	S
May						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
June						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	July					
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
August						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

S	M	T	W	T	F	S
September						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	October			
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
November						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
December						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

祭日一覧

1月7日(金)	降誕祭(ユリウス暦での12月25日)
1月14日(金)	主の割礼祭
1月19日(水)	神現祭(十二大祭)(前日は齋)
2月15日(火)	迎接祭(十二大祭)
2月16日(水)	亜使徒日本の大主教聖ニコライ祭
4月7日(木)	生神女福音祭(十二大祭)
4月17日(日)	聖枝祭(十二大祭)
4月24日(日)	聖大パスハ(復活大祭)
5月22日(日)	ミラ・リキヤの奇蹟者聖ニコライの不朽体遷移の祭
6月2日(木)	昇天祭(十二大祭)
6月12日(日)	聖五旬祭(十二大祭)
7月7日(木)	前駆授洗イヴァンの誕生祭
7月12日(火)	聖使徒ペトル・パウエル祭
8月19日(金)	顕栄祭(十二大祭)
8月28日(日)	生神女就寝祭(十二大祭)
9月11日(日)	前駆授洗イヴァン斬首祭(齋)
9月21日(水)	生神女誕生祭(十二大祭)
9月27日(火)	十字架挙栄祭(十二大祭)(齋)
10月8日(土)	ラドネジの聖セルゲイ祭
10月14日(金)	生神女庇護祭
12月4日(日)	生神女進堂祭(十二大祭)
12月19日(月)	ミラ・リキヤの奇蹟者聖ニコライ祭
12月25日(日)	降誕祭(十二大祭)

主要な齋

3月7日(月)～4月23日(土)	大齋(受難週間含む)
6月20日(月)～7月11日(月)	聖使徒の齋
8月14日(日)～8月27日(土)	生神女就寝祭の齋
11月28日(月)～2012年1月6日(金)	聖フィリップの齋

その他に、降誕祭の前日、神現祭の前日、十字架挙栄祭、前駆授洗イヴァン斬首祭は齋に当たる

Ιανουαρίου		January 2011	
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 元日
			魚
			徹夜禱
5 齋	6 降誕祭前日の齋 油 聖フィリップの齋 終了	7 降誕祭 飽 (ユリウス暦での 12月25日)	8 飽
	降誕祭前晩禱		徹夜禱
12 飽	13 飽	14 主の割礼祭 新年の奉事 飽	15 飽
上弦	主の割礼祭前晩禱		徹夜禱
19 神現祭	20	21 魚	22
	望		徹夜禱
26 魚	27	28 魚	29
下弦			徹夜禱

Φεβρουαρίου

February

2011

среда

четверг

пятница

суббота

2

3

4

5

魚

魚

朔

徹夜禱

9

10

11 建国記念の日

12

魚

魚

上弦

徹夜禱

16 亜使徒日本の大
主教聖ニコライ祭

17

18

19

飽

飽

飽

飽

望

徹夜禱

23

24

25

26

魚

魚

下弦

徹夜禱

Μαρτίου

March

2011

Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
2 酪	3 酪	4 酪	5 酪
			朔 徹夜禱
9 早課～先備 齋	10 湯	11 早課～先備 齋	12 三時課・六時課・聖金口 イオアン聖体礼儀 油
晩堂大課 (アンドレイのカノン)	晩堂大課 (アンドレイのカノン)	早課・一時課	徹夜禱
16 三時課～先備 齋	17 湯	18 三時課～先備 齋	19 三時課・六時課・聖金口 イオアン聖体礼儀 油
	晩堂大課	早課・一時課 (死者の記憶)	徹夜禱
23 三時課～先備 齋	24 湯	25 三時課～先備 齋	26 三時課・六時課・聖金口 イオアン聖体礼儀 油
	晩堂大課	早課・一時課 (死者の記憶)	下弦 徹夜禱
30 三時課～先備 齋	31 湯		
	晩堂大課		

Απριλίου

April

2011

Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 三時課～先備 齋	2 聖金ロイオアン 聖体礼儀 油
		早課・一時課 (死者の記憶)	徹夜禱
6 三時課～先備 齋	7 生神女福音祭 魚	8 三時課～先備 齋	9 アカフェストの スポタ 聖金ロイオアン 聖体礼儀 油
前晩禱	晩堂大課	早課・一時課	徹夜禱
13 三時課～先備 齋	14 湯	15 大齋の終了 齋 三時課～先備	16 ラザリのスポタ 鱧 聖金ロイオアン 聖体礼儀
		晩堂大課	徹夜禱
20 聖大水曜日 齋 三時課～先備	21 聖大木曜日 湯 時課・晩課・(ワ)	22 聖大金曜日 禁 王時課・晩課 (主の眠り)	23 聖大スポタ 油 時課・晩課・(ワ)
早課・一時課	早課 (受難の12福音)	早課・一時課(主の葬り) 衣替(布:黒⇒白・ ランバート:青⇒赤)	夜半課(23:30頃～)
27 飽	28 飽	29 昭和の日 飽	30 光明週間の終り 飽
			徹夜禱

Μαΐου

May

2011

水

木

金

土

4 みどりの日

5 こどもの日

6

7 フェオドシイ永島
府主教永眠記憶日

魚

魚

徹夜禱

11

12

13

14

ダニイル府主教
着座記憶日

魚

魚

上弦

徹夜禱

18

19

20

21

魚

魚

前晩禱

25

26

27

28

魚

魚

下弦

徹夜禱

2011	7月	Июль	
	Κυρ	Δευ	Τρι
	3 第3主日 2調	4	5
	魚	湯	魚
	10 第4主日 3調	11 聖使徒の齋終了	12 聖使徒ペトル・パワエル祭
	魚	湯	
	17 第5主日 4調	18 海の日	19
	24 第6主日 5調	25	26
	31 第7主日 6調		
	朔		

Ιουλίου

July

2011

Τετ

Πεμ

Παρ

Σαβ

1

2

齋

魚

朔

徹夜禱

6

7 前驅授洗イオアンの誕生祭

8

9

齋

魚

齋

魚

前晚禱

上弦

徹夜禱

13

14

15

16

齋

齋

望

徹夜禱

20

21

22

23

齋

齋

下弦

徹夜禱

27

28

29

30

齋

齋

徹夜禱

Σεπτεμβρίου

September

2011

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

2

3

齋

徹夜禱

7

8

9

10

齋

齋

前晩禱

14

15

16

17

齋

齋

徹夜禱

21 生神女誕生祭

22

23 秋分の日

24

魚

齋

徹夜禱

28

29

30

齋

齋

Οκτωβρίου

October

2011

среда

четверг

пятница

суббота

1

徹夜禱

5

6

7

8

ラドネジの
聖セルゲイ祭

齋

齋

前晩禱

徹夜禱

12

13

14 生神女庇護祭

15

齋

魚

望

前晩禱

徹夜禱

19

20

21

22

齋

齋

下弦

徹夜禱

26

27

28

29

齋

齋

朔

徹夜禱

Νοεμβρίου		November		2011	
Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο		
2 齋	3 文化の日	4 齋	5		
	上弦				徹夜禱
9 齋	10	11 齋	12		
		望			徹夜禱
16 齋	17	18 齋	19	ニコライ小野主教 永眠記憶日	
			下弦		徹夜禱
23 勤労感謝の日 齋	24	25 齋	26		
		朔			徹夜禱
30 齋					

Δεκεμβρίου

December

2011

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

魚

2

齋

3

魚

上弦

前晚禱

7

齋

8

魚

9

齋

10

魚

望

徹夜禱

14

齋

15

魚

16

齋

17

魚

徹夜禱

21

齋

22

油

23 天皇誕生日

齋

24

魚

前晚禱

28

齋

29

油

30

齋

31

魚

前晚禱

教会案内(Services)

土曜日(Saturday)

徹夜祈(All Night Vigil) 18:00～19:45 頃迄
痛悔(confession) 福音書の読みの後
(After reading Evangel)

主日(Sunday)

痛悔(confession) 9:15 頃～9:45 頃迄
聖体礼儀(Divine Liturgy) 10:00～12:45 頃迄
※公会などがある場合、聖体礼儀は 9:30 から。

十二大祭など平日の聖体礼儀(Divine Liturgy on Weekday)

徹夜祈(All Night Vigil) 18:00～19:45 頃迄
聖体礼儀(Divine Liturgy) 8:00～9:30 頃迄

事務所(Office)

火曜～金曜(Tuesday - Friday) 9:00～17:00
日曜(Sunday) 10:00～14:00

東京復活大聖堂教会(ニコライ堂)の住所
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 4-1-3
TEL/FAX 03-3295-6879

ものいみ

齋 について

聖体礼儀という祭りを迎える準備として飲食を慎み諸欲を遠ざけ神への依存を自覚し^{神の方向に向き直る}悔い改めるための生活を^{ものいみ}齋 と云います。

信者でない人は齋する必要はありません。洗礼を控えた人は祭りに預かる準備として齋が必要です。

齋中は祈祷に専念して食事を節制し贅沢を控え、忍耐して諸欲を退ける術を身に付けます。肉体的な^{いざな}誘いばかりでなく^{たましい}霊^{こころ}への試みを受けるので疑問を感じたら司祭に相談して解決します。

水曜日の^{ユダ}イウダの裏切と金曜日の主の十字架を経て日曜日の復活があることを記憶するために水曜日と金曜日は齋します。イウダばかりでなく他の聖使徒等も主を置き去りにして逃げたように、私達も普段の生活で主を置き去りにしたことを^{かいかい}悔改します。

^{おおものいみ}大齋は^{過越}聖大パスハを迎えるための重要な期間です。

齋中は肉・魚・卵・乳製品・油・酒を断ちます。最初の年は肉だけを断ちます。聖詠を毎日一カフィズマ読みます。人に施しをします。翌年はチーズやミルクも断ちます。長い年月をかけて高い所を目指します。厳しい齋では絶えず祈祷しながらパン・野菜・果物・蜂蜜・水・塩などで生活します。完全を目指すなら修道院に入ります。

信経

われしん ひとつ かみちちぜんのおしや てん ち み み ぼんぶつ
我信ず 一の神父全能者 天と地 見ゆると見えざる萬物
つく しゅ
を造りし主を
またしん ひとつ しゅ かみ どくせい こ よろづよ
又信ず 一の主イイスス ハリストス 神の獨生の子 萬世
さき ちち う ひかり ひかり まこと かみ まこと
の前に 父より生まれ 光よりの光 眞の神よりの眞の
かみ う もの つく あら ちち いったい ぼんぶつ
神 生まれし者にて造られしに非ず 父と一体にして 萬物
かれ つく われらひとびと ため またわれら すくい ため てん くだ
彼に造られ 我等々々の為 又我等の救の為に 天より降
せいしんおよ どうていじよ み と ひと な われら ため
り 聖神及び童貞女マリヤより身を籍り人と為り我等の為
に ポンティイ ピラト の時 十字架に釘うたれ 苦しみを
う ほうむ だいさんじつ せいしょ かな ふっかつ てん のぼ ちち
受け 葬られ 第三日に聖書に叶うて復活し天に升り 父
みぎ ざ こうえい あらわ い もの し もの しんぼん
の右に坐し 光榮を 顕して生ける者と死せし者を審判す
ため ま きた くにおほ
る為に還た來り その国終りなからんを
またしん せいしんしゅいのち ほどこ もの ちち い ちちおよ こ とも
又信ず 聖神主生命を 施す者 父より出で 父及び子と共に
おが ほめ よげんしや もつ かつ い
に 拝まれ讃められ 預言者を以て嘗て言いしを
またしん ひとつ せい おおやけ し と きょうかい
又信ず 一の聖なる 公なる使徒の教會を
われみと ひとつ せんれいもつ つみ ゆるし う
我認む 一の洗禮以て罪の赦を得るを
われのぞ ししや ふっかつならび らいせい いのち
我望む 死者の復活並に來世の生命を。「アミン」

天の王

てん おうなぐさ もの しんじつ しん あ ところ もの み
天の王 慰むる者や眞實の神在らざる所なき者満たざ
ところ もの ばんぜん ほうぞう ものせいめい たま しゅ きたり
る所なき者や萬全の寶藏なる者生命を賜ふの主や來
われら うち お われら もろもろ けがれ いさぎよ
て我等の中に居り我等を諸々の穢れより潔くせよ
しぜんしや われら たまい すく たま
至善者や我等の靈を救い給へ

天主經

てん いま われら ちち ねがはく なんぢ な せい なんぢ くに
天に在す我等の父や 願は爾の名は聖とせられ爾の國
きた なんぢ むね てん おこな ごと ち おこな
は來り爾の旨は天に行はるるが如く地にも行はれん
わ にちよう かに こんにちわれら あた たま われら おひめ もの
我が日用の糧を今日我等に與へ給へ我等に債ある者を
われら ゆる ごと われら おひめ ゆる たま われら いぎな みちび
我等免すが如く我等の債を免し給へ我等を誘いに導
なおわれら きようあく すく たま
かず猶我等を凶悪より救い給へ。
けだしくに けんとう こうえい なんぢ よよ き
蓋國と権能と光榮は爾に世世に歸す。「アミン」

エフレムの祝文

しゅ わ いのち しゅさい おこたり もだえ しのぎ むだごと ところ われ
主吾が生命の主宰や怠惰と愁悶と陵駕と空談の情を我
あた なか
に與ふる勿れ
みさを へりくだり こらへ あい ところ われなんぢ ぼく ひ あた たま
貞操と謙遜と忍耐と愛の情を我爾の僕(婢)に與へ給へ
あゝしゅおう われ わ つみ み わ けいてい ぎ たま
嗚呼主王や我に我が罪を見我が兄弟を議せざるを賜へよ
けだしなんぢ よよ あがめほ
蓋爾は世々に崇讃めらる「アミン」
かみ われざいにん きよ たま
神や我罪人を浄め給へ

常に福

つね さいはひ まった きず しょうしんじょ わ かみ はは なんぢ
常に福にして全く玷なき生神女 吾が神の母なる爾
さいはひ とな まこと あた たふと
を福なりと稱ふるは眞に当れり ヘルウィムより尊
なら さか みさを やぶ かみことば
くセラフィムに並びなく榮え 貞操を壊らずして神言を
う じつ しょうしんじょ なんぢ あがめほ
生みし實の生神女たる爾を崇讃む