

## 使用上の注意

- ・経験を積んだ司祭・修道士の指導に従う。
- ・齋の内容は自分で勝手に決めない。
- ・三食とも十分な量を食べてよい。
- ・次の者は齋が免除又は軽減される。  
乳幼児, 成長期の子供, 妊婦, 出産直後の人, 高齢者, 病人, 旅行者。

## カレンダー上の表記

許可される食品

- 禁 ... 禁食(Full abstention from food).
- 齋 ... 厳しい齋＝パン・野菜・果物・蜂蜜・塩・水(Strict).
- 湯 ... 油なしの料理＝温かいお茶・スープ類(Non oil).
- 油 ... 上記に加えて油とワインが許される(Oil allowed).
- 魚 ... 上記に加えて魚介類が許される(Fish allowed).
- 鱈 ... キヤビア(魚の卵)が許される(Caviar allowed).
- 酪 ... 乳製品＝肉のみ節制すればよい(Meat is exclude).
- 飽 ... 齋をしてはいけない＝皆食いて飽くべし(Fast free).

大ワ ... 聖大ワシリイ聖体礼儀(Liturgy of St. Basil the Great).

先備 ... 先備聖体礼儀(Liturgy of the Presanctified Gifts).

聖体 ... 聖金口イオアン聖体礼儀(Liturgy of St. John Chrysostom).

ユ暦 ... ユリウス暦(Julian calendar).

グ暦 ... グレゴリオ暦(Gregorian calendar).

朔 ... ●新月(new moon),      上弦 ... ◐(first quarter),

望 ... ○満月(full moon),      下弦 ... ◑(last quarter).

## 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。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。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。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。予告なしに内容やサイズ等の仕様を変更することがあります。

## 2011

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	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

## 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
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	31					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			

## 2014

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	
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	31					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(土)	降誕祭	(十二大祭) ユリウス暦12月25日
1月14日(土)	主の割礼祭	
1月19日(木)	神現祭	(十二大祭) (前日は齋)
2月15日(水)	迎接祭	(十二大祭)
2月16日(木)	垂使徒日本の大主教聖ニコライ祭	
4月7日(土)	生神女福音祭	(十二大祭)
4月8日(日)	聖枝祭	(十二大祭)
4月15日(日)	聖大パスハ	(復活大祭)
5月22日(火)	ミラ・リキヤの奇蹟者聖ニコライの不朽体遷移の祭	
5月24日(木)	昇天祭	(十二大祭)
6月3日(日)	聖五旬祭	(十二大祭)
7月7日(土)	前駆授洗イヴァンの誕生祭	
7月12日(木)	聖使徒ペトル・パウエル祭	
8月19日(日)	顕栄祭	(十二大祭)
8月28日(火)	生神女就寝祭	(十二大祭)
9月11日(火)	前駆授洗イヴァン斬首祭	(齋)
9月21日(金)	生神女誕生祭	(十二大祭)
9月27日(木)	十字架挙栄祭	(十二大祭) (齋)
10月8日(月)	ラドネジの聖セルギイ祭	
10月14日(日)	生神女庇護祭	
12月4日(火)	生神女進堂祭	(十二大祭)
12月19日(水)	ミラ・リキヤの奇蹟者聖ニコライ祭	
12月25日(火)	降誕祭	(グレゴリオ暦)

## 主要な齋

2月27日(月)～4月14日(土)	大齋(受難週間含む)
6月11日(月)～7月11日(水)	聖使徒の齋
8月14日(火)～8月27日(月)	生神女就寝祭の齋
11月28日(水)～2013年1月6日(日)	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











Φεβρουάριου		February 2012	
среда	четверг	пятница	суббота
1 魚	2	3 魚	4
			徹夜禱
8 飽	9 飽	10 飽	11 建国記念の日 飽
			徹夜禱
望			徹夜禱
15 迎接祭 魚	16 日本のニコライ祭	17 魚	18
下弦 日本 <small>の</small> ニコライ祭 前晩禱			徹夜禱
22 酪	23 酪	24 酪	25 酪
			徹夜禱
朔			徹夜禱
29 早課～先備 齋			
			晩堂大課 (アンドレイのカノン)



Μαρτίου

March

2012

Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
	1	2 早課～先備	3 三・六時課・聖体
	湯	齋	油
	上弦 晩堂大課 (アンドレイのカノン)	早課・一時課	徹夜禱
7 三時課～先備	8	9 三時課～先備	10 三・六時課・聖体
齋	湯	齋	油
	望 晩堂大課・ 早課・一時課	早課・一時課 (死者の記憶)	徹夜禱
14 三時課～先備	15	16 三時課～先備	17 三・六時課・聖体
齋	湯	齋	油
	下弦 晩堂大課・ 早課・一時課	早課・一時課 (死者の記憶)	徹夜禱
21 三時課～先備	22	23 三時課～先備	24 三・六時課・聖体
齋	湯	齋	油
	朔 晩堂大課・ 早課・一時課	早課・一時課 (死者の記憶)	徹夜禱
28 三時課～先備	29	30 三時課～先備	31 アカフェストの スボタ 聖体
齋	湯	齋	油
	晩堂大課・早課・一時課	早課・一時課	上弦 徹夜禱



Απριλίου

April

2012

Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
4 三時課～先備 齋	5 湯	6 大齋の終了 三時課～先備 齋	7 生神女福音祭 ラザリのスポタ 魚
		生神女福音祭前晩禱	望 徹夜禱
11 聖大水曜日 三時課～先備 齋	12 聖大木曜日 聖大ワシリイ聖体礼儀	13 聖大金曜日 禁 いかなる聖体礼儀も 行わない。 王時課・晩課(主の眠り)	14 聖大スポタ 時課・晩課・大ワ 油
		早課・一時課(主の葬り)	
	早課(受難の12福音)	下弦 衣替(布:黒⇒白・ ランパート:青⇒赤)	夜半課 (23:30頃～)
18 早課・一時課 飽	19 飽	20 飽	21 光明週間の終り 飽
			朔 徹夜禱
25 魚	26	27 魚	28
			徹夜禱

2012	5月			Mai		
	日		月		火	
5月21日 金環日食 食の最大 鹿児島	7:22	東京	7:34	札幌	7:49	1
「なんしゃ」と読む。	6	難者の主日 3調	7			8
	望			フェオドシイ永島府主教 永眠記憶日		
「婦」は「おんな」と読む。	13	サマリヤ婦の主日 4調	14			15
	下弦			ダニイル府主教 着座記念日		
「こしゃ」と読む。	20	啓者の主日 5調	21	金環日食		22
						ミラ・リキヤの奇蹟者 聖ニコライの不朽体 遷移の祭
			朔	聖ニコライ不朽体 遷移の祭前晩禱		
	27	諸聖神父の主日 6調	28			29
						上弦

Μαΐου

May

2012

水

木

金

土

2

3 憲法記念日

4 みどりの日

5 こどもの日

魚

魚

徹夜禱

9

10

11

12

魚

魚

バトル有原主教  
永眠記憶日

徹夜禱

16

17

18

19

魚

魚

徹夜禱

23

24 昇天祭

25

26

魚

魚

昇天祭前晩禱

パスハの歌と挨拶終り

徹夜禱

30

31

魚





Iouviou

June

2012

Ср

Чт

Пт

Сб

1

2

魚

聖五旬祭前晚禱

6

7

8

9

飽

飽

飽

飽

徹夜禱

13

14

15

16

齋

魚

齋

魚

徹夜禱

20

21

22

23

齋

魚

齋

魚

朔

徹夜禱

27

28

29

30

齋

魚

齋

魚

上弦

徹夜禱



Ιουλίου

July

2012

Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
4 齋	5 魚	6 齋	7 前驅授洗イオアの誕生祭 魚
望		前驅授洗イオア誕生祭前晚禱	徹夜禱
11 聖使徒の齋終了 齋	12 聖使徒ペトル・パウエル祭	13 齋	14
下弦			徹夜禱
18 齋	19	20 齋	21
	朔		徹夜禱
25 齋	26	27 齋	28
	上弦		徹夜禱

日本のニコライは彼がペトル・パウエル祭に叙聖されたことを記念して毎年ペトル・パウエル祭にあわせて全国公会を開いた。  
今日でもそのようになっている。





2012	9月		Сентябрь
	日曜日	月曜日	火曜日
	2 第13主日 4調	3	4
	9 第14主日 5調	10	11 前駆授洗イオアン 斬首祭 油
		前駆イオアン 斬首祭前晩禱	
	16 第15主日 6調	17 敬老の日	18
	朔		
	23 第16主日 7調	24	25
	上弦		
	30 第17主日 8調		
	望		

Σεπτεμβρίου

September

2012

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

徹夜禱

5

6

7

8

齋

齋

下弦

徹夜禱

12

13

14 教会暦上の新年

15

齋

齋

徹夜禱

19

20

21 生神女誕生祭

22 秋分の日

齋

魚

生神女誕生祭前晩禱

徹夜禱

26

27 十字架挙栄祭

28

29

齋

油

齋

十字架挙栄祭前晩禱

徹夜禱





Οκτωβρίου		October		2012
среда	четверг	пятница	суббота	
3 齋	4	5 齋	6	
				徹夜禱
10 齋	11	12 齋	13	
				生神女庇護祭前晚禱
17 齋	18	19 齋	20	
				徹夜禱
24 齋	25	26 齋	27	
				徹夜禱
31 齋				



Νοεμβρίου		November 2012	
Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
	1	2	3 文化の日
		齋	
			徹夜禱
7	8	9	10
齋		齋	
			徹夜禱
下弦			徹夜禱
14	15	16	17
齋		齋	
			徹夜禱
朔	ダイニル府主教 主教叙聖記念日		徹夜禱
21	22	23 勤労感謝の日	24
齋		齋	
			徹夜禱
28 フィリップの齋開始	29	30	
齋 別名: 学びの齋	魚	齋	
			徹夜禱
望			

2012	12月	Декабрь	
	Sunday	Monday	Tuesday
	<b>2</b> 第26主日 1調	3	4 生神女進堂祭
	魚	湯	魚
		生神女進堂祭前晚禱	
	<b>9</b> 第27主日 2調	10	11
	魚	湯	魚
	<b>16</b> 第28主日 3調	17	18
	魚	湯	魚
			聖ニコライ祭前晚禱
	<b>23</b> 天皇誕生日 第29主日 4調	24 振替休日	25 降誕祭 (グレゴリオ暦)
	魚	湯	油
		降誕祭(グ暦)前晚禱	
	<b>30</b> 第30主日 5調	31	
	魚	湯	
		晩課・新年感謝祈禱 (23:30~)	





Ιανουάριου		January 2013	
水	木	金	土
2 齋	3 湯	4 齋	5 油
			下弦 徹夜禱
9 飽	10 飽	11 飽	12 飽
			朔 徹夜禱
16 飽	17 飽	18 油	19 神現祭 大聖水式
			上弦 徹夜禱
23 魚	24	25 魚	26
			徹夜禱
30 魚	31		







2013	3月		Μάρτ
	Κυρ	Δευ	Τρι
	3 蕩子の主日 6調	4	5
	楽しきパスハを目指して各家庭の肉を食い尽す週。		下弦
	10 断肉の主日 7調	11	12
		酪	酪
	楽しきパスハを目指して各家庭の卵・乳製品を食い尽す週。		朔
	17 乾酪の主日 8調	18 大齋の開始 早課～晩課	19 早課～晩課
	酪 衣替(布:白⇒黒・ ランバート:赤⇒青)	禁 修道院では水曜日の先備 まで禁食する習慣あり。	湯
	赦罪の晩課	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
	24 正教勝利の主日 1調 大ワ	25	26
	油	齋	湯
			晩堂大課・早課・一時課
	31 聖グリゴイバラム の主日 2調 大ワ		
	油		
	西方教会イースター		

## Μαρτίου

## March

2013

Τετ

Πεμ

Παρ

Σαβ

1

2

飽

飽

徹夜禱

6

7

8

9

魚

魚

徹夜禱

13

14

15

16

酪

酪

酪

酪

徹夜禱

20

春分の日  
早課～先備

21

22

早課～先備

23

三・六時課・聖体

齋

湯

齋

油

上弦

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

27

三時課～先備

28

29

三時課～先備

30

三・六時課・聖体

齋

湯

齋

油

望

晩堂大課・早課・一時課

早課・一時課  
(死者の記憶)

徹夜禱











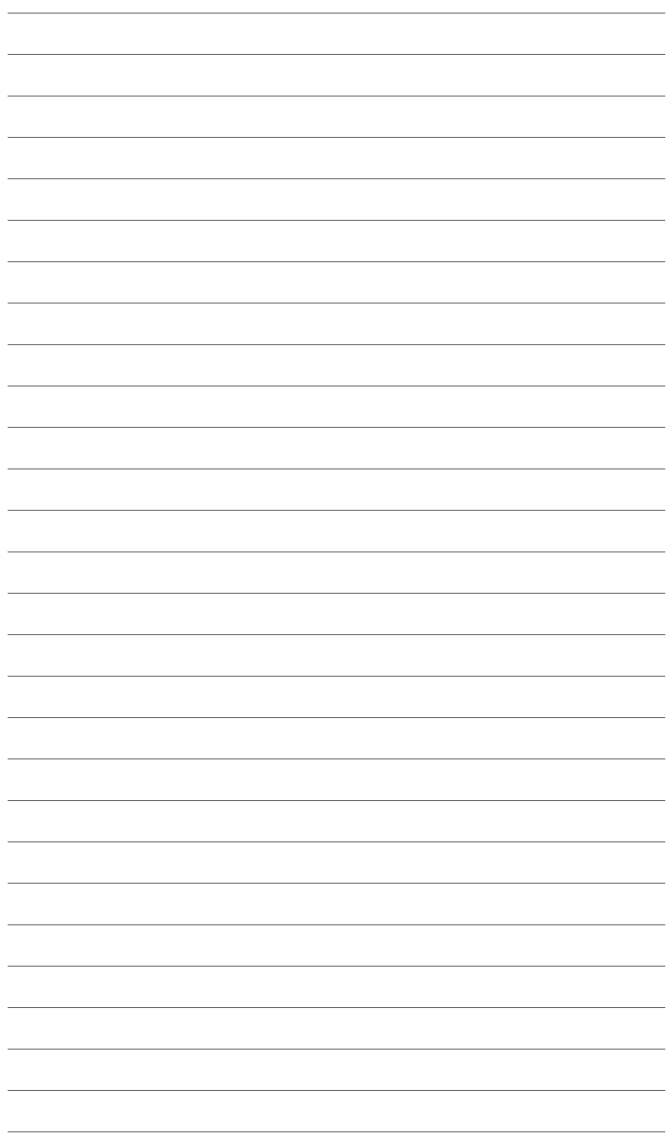
















## 司祭常駐の教会

	郵便番号	住所	Tel/Fax	管轄司祭
東京	〒101-0062	東京都千代田区 神田駿河台4-1-3	03-3295-6879	ダニイル府主教/ イウスチン山口神父/ サワ大浪神父/ ロマン大川神父/ イオアン小野神父/ ゲラシム修道司祭
仙台	〒980-0021	宮城県仙台市青葉区 中央3丁目4-20	022-225-2744 022-224-3080	セラフィム辻永主教/ クリメント児玉神父/ ワシリイ加藤神父
京都	〒604-0965	京都府京都市中京区 柳馬場通二条上る 6丁目283	075-231-2453	ダニイル府主教 (兼務)/パウエル 及川神父(兼務)
山手	〒168-0081	東京都杉並区 宮前3-28-10	03-3333-4201	コンスタンチン 梶田神父
前橋	〒371-0022	群馬県前橋市 千代田町1-4-22	027-232-2737	ステファン桑原神父
横浜	〒221-0843	神奈川県横浜市 神奈川区 松ヶ丘27-11	045-323-1771 045-320-1510	グリゴリイ水野神父
小田原	〒250-0011	神奈川県小田原市 栄町4-4-1	0465-22-2792	デミトリイ田中神父
札幌	〒062-9942	北海道札幌市豊平区 福住2条2-3-10	011-852-5644 011-856-0818	イアコフ篠永神父
函館	〒040-0054	北海道函館市 元町3-13	0138-23-7387 0138-23-7939	ニコライ神父
釧路	〒085-0832	北海道釧路市 富士見2-1-35	0154-41-6857	ステファン内田神父
石巻	〒986-0827	宮城県石巻市 千石町4-10	0225-95-1571	ワシリイ田口神父
盛岡	〒020-0114	岩手県盛岡市 高松1-2-14	019-663-1218	ミハイル対中神父
一関	〒021-0902	岩手県一関市 萩荘箱清水56-1	0191-24-3398	マルコ小池神父
大阪	〒564-0073	大阪府吹田市 山手町1-8-15	06-6388-4512 06-6389-3411	ダヴィド水口神父
名古屋	〒466-0063	愛知県名古屋市 昭和区 山脇町1-3-3	052-734-9000	ゲオルギイ松島神父
豊橋	〒440-0806	愛知県豊橋市 八町通3-15	0532-54-0434	イサイヤ酒井神父
徳島	〒770-8008	徳島県徳島市 西新浜町1-3-6	0886-62-0078	グリゴリイ小川神父
人吉	〒868-0022	熊本県人吉市 願成寺町287-1	0966-24-7680	パウエル及川神父



## 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 the 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。
日曜学校(Sunday school)	10:30頃～12:00頃迄

### 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(Tue - Fri)	9:00～17:00
日曜(Sunday)	10:00～14:00

### 伝道会(Study)

場所:旧ニコライ学院101教室(秋季は主教館内ロシア人クラブ)

火曜	18:30～20:30	Tue	武井輔祭(Deacon Elijah)
水曜	18:30～20:30		松井輔祭
木曜	19:00～21:00	Чт.	ゲラシム神父(通訳付)О. Герасим.
金曜	18:30～20:30		北原伝教師

上記以外の時間は担当者と相談の上随時。

年末年始、夏季の人事異動前後、奉事その他の都合により開催しない場合があります。事前に各担当者にスケジュール等を確認してください。

### 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 Email: ocj.tokyo@gmail.com

## 東京復活大聖堂における日の出入

日付	出	入	日付	出	入
1月1日	6:49	16:39	7月1日	4:27	19:02
1月8日	6:50	16:45	7月8日	4:31	19:01
1月15日	6:49	16:51	7月15日	4:35	18:58
1月22日	6:47	16:58	7月22日	4:40	18:54
1月29日	6:43	17:05	7月29日	4:45	18:49
2月5日	6:38	17:13	8月5日	4:51	18:43
2月12日	6:31	17:20	8月12日	4:56	18:35
2月19日	6:23	17:27	8月19日	5:02	18:27
2月26日	6:15	17:33	8月26日	5:07	18:18
3月4日	6:06	17:40	9月2日	5:13	18:08
3月11日	5:56	17:46	9月9日	5:18	17:58
3月18日	5:47	17:52	9月16日	5:23	17:48
3月25日	5:37	17:58	9月23日	5:29	17:38
4月1日	5:27	18:04	9月30日	5:34	17:27
4月8日	5:17	18:09	10月7日	5:40	17:17
4月15日	5:07	18:15	10月14日	5:45	17:08
4月22日	4:58	18:21	10月21日	5:52	16:59
4月29日	4:50	18:27	10月28日	5:58	16:51
5月6日	4:43	18:33	11月4日	6:05	16:44
5月13日	4:36	18:39	11月11日	6:12	16:38
5月20日	4:31	18:44	11月18日	6:19	16:33
5月27日	4:27	18:49	11月25日	6:25	16:30
6月3日	4:25	18:54	12月2日	6:32	16:29
6月10日	4:23	18:58	12月9日	6:38	16:29
6月17日	4:24	19:00	12月16日	6:43	16:30
6月24日	4:25	19:02	12月23日	6:47	16:33

緯度:35.6981° 経度:139.7653° 標高: 30.0 m 標準時:UT+9h



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<sup>神の方向に向き直る</sup>悔い改めるための生活を<sup>ものいみ</sup>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<sup>いざな</sup>誘いばかりでなく<sup>たましい</sup>霊<sup>こころ</sup>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<sup>ユダ</sup>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<sup>かいかい</sup>悔改します。

<sup>おおものいみ</sup>大齋は<sup>過越</sup>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。

## エフレムの祝文

主吾が生命の主宰や怠惰と愁悶と陵駕  
と空談の情を我に與ふる勿れ。貞操と  
謙遜と忍耐と愛の情を我爾の僕(婢)  
に與へ給へ。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。蓋爾は  
世々に崇讃めらる「アミン」  
神や我罪人を浄め給へ 十二次  
主吾が生命の云々

## 常に福

常に福にして全く玷なき生神女 吾  
が神の母なる爾を 福なりと稱ふるは  
眞に當れり ヘルウイムより尊くセラ  
フイムに並びなく榮え 貞操を壊らずし  
て神言を生みし 實の生神女たる 爾を  
崇讃む

爾は爾の審断に義にして爾の裁判に公なり  
夫れ我は不法に於て妊まれ我が母は罪に於て我  
を生めり夫れ爾は心に眞實のあるを愛し我が  
衷に於て智慧を我に顯せり「イソプ」を以て我  
に沃げよ然せば我潔くならん我を滌えよ然せ  
ば我雪より白くならん我に喜びと樂とを聞か  
し給へよ然せば爾に折られし骨は欣ばん爾の  
顔を我が罪より避け我が蓋くの不法を抹し  
給へ神や清潔き心を我に造り正直き靈を我の  
衷に改め給へ我を爾の顔より逐うこと勿れ  
爾の聖神を我より取り上ぐること勿れ爾が救  
ひの喜を我に還し主宰たるの神を以て我を  
固め給へ我不法の者に爾の道を教へん不度の者

は爾に歸らんとす神や我が救ひの神や我を血よ  
り救ひ給へ然せば我が舌は爾の義を讃揚げん主  
や我が唇を啓けよ然せば我が口は爾の讚美を  
揚げんとす蓋爾は祭を欲せず欲すれば我之を  
獻らん爾は燔祭を喜ばず神に喜ばるゝの  
祭は痛悔の靈なり痛悔して謙遜なるの心は  
神や爾輕じ給はず主や爾の恵に因て恩をシ  
オンに垂れイエルサリムの城垣を建て給へ其の  
時に爾義の祭献物と燔祭とを喜び饗けん其  
の時に人々爾の祭壇に犢を奠えんとす。

## 天の王

天の王慰むる者や眞實の神在らざる所  
なき者満たざる所なき者や萬全の寶藏  
なる者生命を賜ふの主や來て我等の中  
に居り我等を諸々の穢れより潔くせ  
よ至善者や我等の靈を救い給へ

## 天主經

天に在す我等の父や願は爾の名は聖  
とせられ爾の國は來り爾の旨は天に  
行はるるが如く地にも行はれん我が日

用の糧を今日我等に與へ給へ我等に債  
ある者を我等免すが如く我等の債を免  
し給へ我等を誘いに導かず猶我等を  
凶惡より救い給へ。蓋國と權能と光榮  
は爾に世世に歸す。「アミン」

## 第五十聖詠

神や爾のたいなる憐みに因て我を憐み爾が  
恵の多きに因て我の不法を抹し給へ屢々我を我  
が不法より洗い我を我が罪より清め給へ蓋我は  
我が不法を知る我の罪は常に我が前に在り我は  
爾獨爾に罪を犯し惡を爾の目の前に行へり

信經

我信ず 一の神父全能者 天と地見ゆると  
 見えざる萬物を造りし主を。又信ず 一の  
 の主 イイスス ハリストス 神の獨生の子  
 萬世の前に 父より生まれ 光よりの光  
 眞の神よりの 眞の神 生まれし者にて 造  
 られしに非ず 父と一体にして 萬物彼に  
 造られ 我等人々の為 又我等の救の為に  
 天より降り 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 ポンテイ  
 イピラトの時 十字架に釘うたれ 苦し  
 みを受け 葬られ 第三日に 聖書に叶うて

復活し 天に升り 父の右に坐し 光榮を顯  
 して 生ける者と 死せし者を 審判する 為に  
 還た 來り その 國終りなからんを。又信  
 ず 聖神 主生命を 施す者 父より 出で 父  
 及び子と共に 拝まれ 讚められ 預言者を  
 以て 嘗て 言いしを。又信ず 一の 聖なる  
 公なる 使徒の 教會を。我認む 一の  
 洗禮 以て 罪の 赦を得るを。我望む 死者  
 の 復活 並に 來世の 生命を。「アミン」