

のんびり楽しむ地元旅  
歩<sup>⑨</sup>・樂<sup>⑩</sup>・見て  
鎌倉市  
ジモタビ再発見

季節の移ろいを感じつつ、心静まる古都のまち

神奈川県の南部に位置する鎌倉市は、歴史と自然に抱かれ、寺社仏閣や四季折々の景色で気持ちが安らぐ古都。今回は、日本初の禅宗寺院で坐禅や写経を体験した後、「竹の寺」で心を静め、厄除けや受験祈願のご利益がある神社を訪れます。1年のために気持ちはあらため、鎌倉市の魅力を再発見♪

詳細は共済組合ホームページをご覧ください。  
https://www.kanagawa-kyosai.jp

禁無断転載

取材・イラスト／川瀬ホシナ https://hoshi-port.com

kanagawa  
kamakura

建長寺

1253(建長5)年、北条時頼が中国(宋)の高僧・蘭溪道隆を招いて創建。臨済宗建長寺派の大本山で、日本初の禅宗専門道場です。境内には風格漂う重要文化財の建築物が建ち並んでいます。

【建長寺】  
①鎌倉市山内8 ②0467-22-0981  
③8:30~16:30  
④大人 500円(高校生以上)、子ども 200円(小・中学生)  
坐禅会(金・土のみ15:30~16:30)、  
坐禅会・写経会の開催日は要確認

坐禅会

定期的に開催している坐禅体験も人気。坐り方、目線、呼吸と、坐禅の仕方を優しく教えてもらえるので「初心者でも安心です。庭園と自然に囲まれた方丈で、静かに禅を組み、心を静めます。

経本を見ながら全員で読経もします♪

【鎌倉市】  
①鎌倉市二階堂154 ②0467-22-0318  
③9:00~16:30  
④拝観コースは有料(中学生以上 300円、小学生 150円)

写経会

約60巻の般若心経  
約20巻の延命十句  
(志納金1,000円)

600巻に及ぶ大般若波羅蜜多經を262文字に凝縮したお経「般若心経」と、42文字の短い経典「延命十句観音經」が選べます。文字と向き合うことで、無心になれます。

けんちん汁  
蘭溪道隆が、野菜のヘタや皮を無駄にしないようにと考案した精進料理「建長汁」(けんちん汁)が発祥と伝わっています。

自称「けんちん汁」JP大師さん  
内藤部三ツ井さん

SDGsな料理なんですね!



**報国寺**

竹林の庭園が観光客に人気の、臨済宗建長寺派の寺院です。山門をくぐると、創建当時を再現した枯山水、小川のせせらぎが心地よい池と、清々しい散策路が続きます。ひと巡りしたら抹茶と干菓子を頂ける休耕庵へ。竹林と苔の庭園を眺めながらのんびりとした時間を過ごしましょう。

【報国寺】  
①鎌倉市淨明寺2-7-4 ②0467-22-0762  
③9:00~16:00 休耕庵(CAFE)受付は15:30まで  
④高校生以上 400円、小・中学生 200円

鎌倉宮

後醍醐天皇の皇子・護良親王が最期を迎えた地に建てられた神社。ぜひ挑戦して頂きたいのが、境内にある「厄割り石」。小さな皿「かわらけ」に息を吹きかけたら、厄割り石めがけて投げてかわらけを割ります。ストレス発散にもいいかも?

珍しい赤と白の鳥居。白は純粋、赤は誠を表します。

【鎌倉宮】  
①鎌倉市二階堂154 ②0467-22-0318  
③9:00~16:30  
④拝観コースは有料(中学生以上 300円、小学生 150円)

荏柄天神社

学問の神様、菅原道真公をまつる神社で、福岡の太宰府天満宮、京都の北野天満宮と並び、三古天神社のひとつです。道真公の愛した梅の花をモチーフにした梅守や祈願鉛筆が人気で、関東の受験生が祈願に訪れます。

【荏柄天神社】  
①鎌倉市二階堂74 ②0467-25-1772  
③8:30~16:30 ④無料

MAP

北鎌倉駅、JR横須賀線、鎌倉駅、江ノ島電鉄、鎌倉市役所、鶴岡八幡宮、報国寺、鎌倉宮、荏柄天神社、建長寺

鎌倉市のお土産  
今回のプレゼント  
・家紋クリップ  
・江ノ電ステンレスボトル  
・江ノ電トートバッグ  
※他にもさまざまなプレゼントがございます。