

四旬節
LENT

Caritas Japan カリタスジャパン

2026

あなたがたに平和があるように

(ヨハネ 20・19)

四旬節「愛の献金」趣意書

昨年、カトリック教会は聖年を祝いました。レビ記 25 章で解説されるヨベルの年、すなわち捕らわれ人は解放され、負債は帳消しにされ、失った土地が返され、神の目に本来あるべき姿に戻る時に由来する年です。昨年一年間、わたしたち一人ひとは、神に立ち返り、神との関係、自然との関係、人々との関係を本来あるべき調和したものにするべく旅を続けてきました。この旅は、聖年の閉幕とともに終わるものではなく、聖年の恵みに強められて継続するものです。世界は、およそあるべき姿、あるべき状況に世界はなっていません。この四旬節の間、わたしたちは、キリストの受難を通して示された神の愛の大きさに心を向け、祈り、節制、愛の業によって回心のわざに励みたいと思います。

さて、教皇フランシスコは回勅『主はわたしたちを愛された』でイエスのみ心について教えていますが、その中で、わたしたちの心が愛の行いと密接につながっていること、そして私たちの心が愛の行いによってイエスのみ心と一致していくことを次のように書いています。

「人は愛することを通してこそ、自分がなぜ生きているのか、何のために生きているのかを実感できるのです。」 23 項

「隣人への愛の行いのために何かを手放したり苦しんだりすることによって、わたしたちはキリストの受難と一致していきます。」 201 項

2025 年 四旬節献金総額

Amount of total 2025 Lenten Collection

51,940,603 円

主な援助先

(円/Yen)

ラオス Laos 4,381,500
ナショナルカリタス設立支援

モンゴル Mongolia 3,202,220
カリタスモンゴル組織強化支援

キルギス Kyrgyz 2,109,135
カリタスキルギス組織強化支援

南部アフリカ Southern Africa 4,759,500
移住者と無国籍者対応プロジェクト

モーリタニア Mauritania 4,889,700
刑務所被収容者の尊厳回復プロジェクト

タンザニア Tanzania 5,471,700
持続可能な食料システム強化プロジェクト

日本／東京大司教区 Archdiocese of Tokyo, Japan 2,000,000
(つくろい東京ファンド)
難民・仮放免状態にある人への住宅支援と食糧支援

日本／東京大司教区 Archdiocese of Tokyo, Japan 312,000
(みんなの居場所はぐ)
フードバンタリー・子どもだれでも食堂

「隣人への愛の行いが真に実現するには、それがキリストご自身の愛によって養われている必要があるのです。……私たちを通してキリストご自身が愛し、仕えてくださるのです。……慈善行為がもともとささやかなものだったとしても、キリストのみ心はそれによって栄光を受け、その偉大さが表されるということも意味しています。」203 項

四旬節「愛の献金」は、国内外で困難に直面している方々のために、カリタスジャパンが行う支援活動に使われます。この献金は、愛の行いにより、イエスのみ心と一致していく営みそのものです。カリタスジャパンが行う、困難の中に生きる人々のための活動は、献金する人と、困難の中に生きる人々が、イエスのみ心と一致して愛のうちにともに歩む行動なのです。この四旬節の間、私たちを通して働かれる主に信頼し、愛の行いに努めて参りましょう。

2026 年 2 月 18 日 灰の水曜日
カリタスジャパン担当司教 パウロ 成井 大介

※日本の司教団は、四旬節の献金と、献金を用いた支援活動をカリタスジャパンに委任しています。

国際カリタス Caritas Internationalis 9,623,900
緊急支援要請 (5 件)

その他 5,975,000

(2025 年 11 月 30 日現在)

四旬節献金では、国内外で社会から疎外され、困難な生活を送っている人たちが自分たちの力で生きていくことができるための支援を行っています。

Your Lenten contribution is essential not only for emergency disaster relief, but also for development assistance here and abroad.

Caritas Japan's activities are supported by your donations throughout the year, and one-third of that annual support comes through this Lenten collection.

今年の四旬節小冊子は、四旬節「愛の献金」趣意書、2025 年度四旬節献金報告、司教メッセージ（四旬節福音箇所カレンダー）、2026 年 4 月から 2027 年 3 月までのカレンダーとなっています。カレンダーの写真は、カリタスの支援先関連の写真（視察写真含む）を用いており、皆様からの献金による援助先ならびにカリタスの活動の紹介となっています。

In this year's Lenten Booklet outlines the meaning of the theme, Lenten donation report of the year 2025 and the message of the Bishop. It is in the form of Calendar that starts from April of 2026 to March 2027. The calendar highlights pictures that introduce Caritas related activities of support and where your donation goes.

キリストの平和

カリタスジャパン責任司教
成井大介

昨年、世界は第二次世界大戦終戦から 80 周年を迎えました。80 年の間、戦争で悲惨極まりない経験をされた方々が、その経験を、二度と戦争などしてはならないという思いを、平和な世界の実現に向けた強い願いを語り継ぎ、また行動してきました。平和な世界を実現するための対話の場としての国連が設立され、平和を希求する国連憲章が加盟諸国によって署名されました。

80 年後の今、私たちが生きる世界は、残念ながらおよそ平和とはいひがたく、戦争や紛争があちこちで起きています。また、抑止力強化の名目で、多くの国で軍事予算が大幅に増やされ、日本でも「日本国憲法 9 条により従来「できない」とされてきた集団的自衛権の行使容認、他国領土を攻撃できる長射程ミサイルの配備や武器輸出の解禁、自衛隊基地の新設、防衛費の大幅増など、国是としてきた平和主義がかすんでいます。」（「平和を紡ぐ旅 ―希望を携えて―」戦後 80 年司教団メッセージ）。さらに、違う背景を持つ人々との間に壁を作り、互いの交わりではなく、恐れや疑惑をおおるような言葉が政治家やメディア、SNS にあふれています。

年間第 6 主日

マタイ Mt 5・17-37
△ 5・20-22a, 27-28, 33-34a, 37

2/
15 日
Sun

マルコ Mk 8・11-13

16 月
Mon

マルコ Mk 8・14-21

17 火
Tue

灰の水曜日 (大斎・小斎)

Ash Wednesday

四旬節愛の献金 (四旬節中)
Lenten Love Collection (During Lent)

マタイ Mt 6・1-6, 16-18

18 水
Wed

ルカ Lk 9・22-25

19 木
Thu

マタイ Mt 9・14-15

20 金
Fri

ルカ Lk 5・27-32

21 土
Sat

愛にもとづく平和

教皇レオ 14 世は、昨年 8 月 17 日、イタリアのアルバーノ教区が支援する貧しい人々および教区カリタス・スタッフとのミサにおいて、「あなたがたは、わたしが地上に平和をもたらすために来たと思うのか。そうではない。言っておくが、むしろ分裂だ」(ルカ 12・51) という福音朗読の後、次のように説教で語られました。

それは、もはや自分のために生きるのではなく、世に火をもたらすための決断です。それは武器の火や、他人を焼き尽くすことばの火ではありません。そうではなく、むしろそれは、へりくだり、仕え、無関心に思いやりで、横暴さに柔和で対抗する、愛の火です。それは、武器のように費用がかからず、世界を無償で刷新する、いつくしみの火です。それは、無理解や嘲笑や迫害さえも伴う可能性があります。しかし、この炎を自分のうちに宿すこと以上に偉大な平和はありません。平和は、力や、武器、分断によってもたらされるものではありません。キリストの愛を自らが生きることによって実現するのです。

教皇フランシスコは、その回勅、『兄弟の皆さん』でよきサマリア人のたとえを取り上げ、次のように述べています。

示されているのは、自分の所属する集団の仲間かどうかにかかわらず、助けを必要としている人の前にいるようにということです。この場合、サマリア人が、傷ついたユダヤ人の隣人となったのです。近し

四旬節第 1 主日
First Sunday of Lent

マタイ Mt 4・1-11

22 日
Sun

マタイ Mt 25・31-46

23 月
Mon

マタイ Mt 6・7-15

24 火
Tue

ルカ Lk 11・29-32

25 水
Wed

マタイ Mt 7・7-12

26 木
Thu

マタイ Mt 5・20-26

27 金
Fri

マタイ Mt 5・43-48

28 土
Sat

マタイ Mt 17・1-9

ルカ Lk 6・36-38

2 月
Mon

3 火
Tue

マタイ Mt 23・1-12

マタイ Mt 20・17-28

4 水
Wed

ルカ Lk 16・19-31

5 木
Thu

性虐待被害者のための祈りと償いの日
Day of prayer and penance for the
victims and survivors of sexual
abuse
マタイ Mt 21・33-43, 45-46

6 金
Fri

ルカ Lk 15・1-3, 11-32

7 土
Sat

くそこにいるために、あらゆる文化的、歴史的な垣根を突き破ったのです。イエスは要求をもって締めくくります。「行って、あなたも同じようにしなさい。」(ルカ 10・37)。つまり、どんな違いをも気に留めず、苦しみを前に、だれに対しても近くなるよう迫るのです。ですからこれからは、助けなければならない「隣人」がいる、ではなく、他者の隣人となりなさい、との呼びかけを聞く、そういいたく思います。81 項

私たちが取り組む四旬節の愛の奉仕は、このような兄弟愛に基づく、自ら率先して他者の隣人となる福音的な生き方です。その愛の奉仕の一つの具体的な形が四旬節愛の献金です。昨年、皆様が捧げられた四旬節愛の献金は、この冊子 1～2 ページの一覧表にある活動のために使われました。自然災害や、貧困、人権などの問題で困難にある兄弟姉妹の隣人となる活動が並んでいます、特に戦争、紛争に伴う難民、国内避難民への活動が目につきます。このメッセージでは、特に難民問題に関連する活動について紹介いたします。

難民について

「難民」は、人種、宗教、国籍、政治的意見または特定の社会集団に属するという理由で、自国にいと迫害を受けるおそれがあるために他国に逃れ、国際的保護を必要とする人々と定義されています。また、「国内避

難民」とは、紛争などによって住み慣れた家を追われたが、国内にとどまっている、あるいは国境を越えずに避難生活を送っている人々のことを指します。(国連難民高等弁務官事務所ウェブサイト参照 <https://www.unhcr.org/jp/what-is-refugee>)

2024 年末現在で、世界の難民、国内避難民は 1 億 2320 万人に達しました。日本の人口とほぼ同じ数の人々が避難を強いられているのです。前年より約 700 万人も増加しており、67 人に 1 人が避難を強いられていることになります。(国連 UNHCR 協会ウェブサイト参照 <https://www.japanforunhcr.org/refugee-facts/statistics>)

少し、私個人の難民の方々との関わりについて書かせてください。2015 年、シリア内戦や北アフリカにおける政情不安による難民がヨーロッパに押し寄せたとき、私はローマに住んでいました。イタリアは難民の玄関口とも言われる国で、それ以前から多くの難民が来ていましたが、ヨーロッパ全体、特にドイツに大勢の難民が向かうニュースを毎日のように見て、大変な状況だと感じていました。そんなとき、9 月 6 日のお告げの祈りで教皇フランシスコが次のように呼びかけたのです。

数え切れないほど多くの人々が、いのちを脅かす戦争や飢餓から逃れて難民となり、生き残ることを願いつつ旅立っています。こうした悲劇を前にして、福音は、もっとも弱い立場にある人々や見捨てられ

四旬節第 3 主日 Third Sunday of Lent

ヨハネ Jn 4・5-42
△ 4・5-15, 19b-26, 39a, 40-42

8 日
Sun

ルカ Lk 4・24-30

9 月
Mon

マタイ Mt 18・21-35

10 火
Tue

マタイ Mt 5・17-19

11 水
Wed

ルカ Lk 11・14-23

12 木
Thu

マルコ Mk 12・28b-34

13 金
Fri

ルカ Lk 18・9-14

14 土
Sat

た人々の「隣人」となり、その人たちに具体的な希望を示すようわたしたちを招いています。「がんばって、耐えてください」と言うだけではいけません。キリスト者の希望には、必死で戦い、あきらめずに確かなゴールに向けて進むという精神があるのです。したがって、いつくしみの聖年を間近に控え、欧州の小教区、修道院、聖地巡礼地にお願いします。福音を具体的な形で示し、それぞれ難民の家族一世帯を受け入れてください。それは、いつくしみの聖年に向けた準備の具体的な表れです。ここローマのわたしの教区を始め、欧州のあらゆる小教区、あらゆる修道院、あらゆる聖地巡礼地が難民の一世帯を受け入れますように。

この教皇フランシスコの言葉は、ヨーロッパ中の教会に衝撃を与えました。そして、多くの教会、修道院が難民の受け入れを開始しました。わたしの所属していた修道院は空いている部屋がなかったのですが、敷地内の離れを改築し、毎年2名の難民を受け入れることを決め、今も継続しています。なお、彼らは皆イスラム教徒です。その時、私たちは難民の人々を「お世話する対象」ではなく、隣に住む友人、すなわち「隣人」として受け止め、ご近所付き合いとして食事に招いたり、彼らの部屋に話しに行ったりしました。そして、彼らが自分の国で当たり前に家族がいて、友人がいて、家があり、仕事があった中、部族間の紛争に巻き込まれたり、様々な理由で命を狙われ、文字通りすべてを捨てて故郷を離れなければならな

かったことを知りました。

わたしが一番印象に残っているのは、ある「隣人」を訪問すると、必ず食事を出してくれたことです。どんな時間でも、食事を食べたばかりだからと言っても、訪ねていくと、必ず料理をしてくれ、一緒に食べました。人からものを与えられ続けて生きるというのは、著しく尊厳を傷つけられることなのだとすることを、わたしは彼に教えてもらいました。人を支援するということは、隣人としてともに歩むこと。痛みを分かち合い、祈り合い、与え、与えられ、互いを大切な存在として受け止め、つまり愛のうちにともに歩むことなのだと学びました。四旬節愛の献金はその一つの具体的な形です。どうぞ、以下で紹介する人々を心に留め、祈り、歩みをともにしてください。

カンボジア、タイ国境における軍事衝突による国内避難民支援

昨年5月と7月にカンボジア、タイの国境で軍事衝突が発生しました。これは、長年にわたる領土問題が背景にあり、両国の国境地帯から10万人以上の民間人が避難し、その多くが難民キャンプに身を寄せました。加えて、40万とも言われるカンボジア移住労働者がタイから帰還しました。



カンボジアの難民キャンプ
© Caritas Cambodia

四旬節第5主日 Fifth Sunday of Lent

ヨハネ Jn 11・1-45
△ 11・3-7, 17, 20-27, 33b-45

22日
Sun

ヨハネ Jn 8・1-11

23月
Mon

ヨハネ Jn 8・21-30

24火
Tue

神のお告げ
The Annunciation of the Lord

ルカ Lk 1・26-38

25水
Wed

ヨハネ Jn 8・51-59

26木
Thu

ヨハネ Jn 10・31-42

27金
Fri

ヨハネ Jn 11・45-56

28土
Sat

こうした状況にあって、カリタスカンボジアは難民キャンプに避難している 5,000 世帯 (20,000 人) に、他団体と協力して仮設シェルター、太陽光発電システム、食糧、トイレ、衛生キット、給水設備の提供、また心理社会的支援と保護サービスを実施しました。

バングラデシュにおけるロヒンギャ難民支援

2017 年 8 月以降、コックスバザール県とノアカリ県には約 100 万人のロヒンギャ難民が流入し、コックスバザール県の 33 のキャンプとバシャンチャール島の仮設シェルターで暮らしています。難民のうち、子どもが 52%、身体障害者が 12% と社会的弱者が多くを占めています。難民の就労は禁止されており、キャンプ内の治安や衛生状況の悪化が懸念されています。難民にとって、劣悪な生活環境で生きるのは大変な困難を伴うものですが、同時にキャンプ近隣住民との関係も場合によって問題に発展することが多く、配慮が必要です。

カリタスバングラデシュはシェルター、生活用品、給水、トイレやシャワー、街灯やゴミ処理などの施設の提供と保守管理、弱い立場にある人々の心理社会的支援、妊婦と新生児に対する栄養指導と一次医療の提供、教



難民キャンプで帳簿の付け方を学ぶロヒンギャの女性たち © Catholic Relief Services

受難の主日 (枝の主日)
Palm Sunday

マタイ Mt 27・11-54
△ 26・14～27・66

ヨハネ Jn 12・1-11

ヨハネ Jn 13・21-33, 36-38

マタイ Mt 26・14-25

聖木曜日 (主の晩さん)
Holy Thursday

ヨハネ Jn 13・1-15

聖金曜日 (主の受難) (大斎・小斎)
Good Friday

聖地のための献金 Good Friday
collection for Holy Land
ヨハネ Jn 18・1～19・42

聖土曜日 / 復活徹夜祭
Holy Saturday

マタイ Mt 28・1-10

3/ 29 日
Sun

30 月
Mon

31 火
Tue

4/ 1 水
Wed

2 木
Thu

3 金
Fri

4 土
Sat

育と教師養成、難民と地域住民が参加する、地域コミュニティ委員会の設立と活動促進など、多岐にわたる活動を展開しています。

日本における難民支援

日本においては、難民申請者数は増加するものの、入国後、間もない時期の公的支援枠組みがなく、住む場所すらなく、ホームレス化しているという課題が横たわってます。また仮放免の状態で暮らす方々は、就労することが認められておらず、社会保険制度へのアクセスもできず、支援者がいない場合は、やはりやむを得ずホームレスとなっており、民間団体の支援で命をつないでいる現状にあります。

一般社団法人つくろい東京ファンドは、難民・仮放免者へのシェルター提供、家賃支援、食糧支援を強化することで、子どもや妊婦を含む難民および仮放免者のホームレス化を防止すること、また、こうした現状を社会へ発信することにより問題解決の足掛かりとすることを目的に活動を行っています。

※教皇レオ 14 世の四旬節メッセージは、カトリック中央協議会のウェブサイトをご覧ください。The Lenten Message of Pope Leo XIV is available for download from CBCJ website.



復活の主日 Easter Sunday of the
Resurrection of the Lord

ヨハネ Jn 20・1-9

5 日
Sun

マタイ Mt 28・8-15

6 月
Mon

ヨハネ Jn 20・11-18

7 火
Tue

ルカ Lk 24・13-35

8 水
Wed

ルカ Lk 24・35-48

9 木
Thu

ヨハネ Jn 21・1-14

10 金
Fri

マルコ Mk 16・9-15

11 土
Sat



悪に負けることなく、
善をもって悪に勝ちなさい

Do not be overcome by evil, but overcome evil with good.

2026 4 April

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|------------|----------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 聖木曜日 | 3 聖金曜日 | 4 聖土曜日 |
| 5 復活の主日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 昭和の日 | 30 | | |

2026 5 May

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|--------------------------------|------------|------------|-----------|----------|----------|----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 主の昇天 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 聖霊降臨の主日 31 三位一体の主日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

写真：2025 年 7 月以降紛争が激化し、15 万人以上が国内避難民となったタイと国境を接するカンボジアの難民キャンプで働くカリタススタッフ／ Caritas staff working in a Cambodian refugee camp on the border with Thailand where conflict has intensified since July 2025 and more than 150,000 people have been internally displaced. © Caritas Cambodia

聖句：ローマ 12・1 ／ Romans 12・1

光は暗闇の中で輝いている



The light shines in the darkness.

2026 6 June

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|------------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 キリストの 聖体 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 イエスの み心 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 洗礼者 聖ヨハネの誕生 | 25 | 26 | 27 |
| 28 聖ペトロ 聖パウロ使徒 | 29 | 30 | | | | |

2026 7 July

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 海の日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

写真：ロヒンギヤ難民キャンプ（バングラデシュ）の女の子たち。キャンプでの生活も8年目を迎えた。／Rohingya girls in a refugee camp in Bangladesh. They have lived there for eight years. © Catholic Relief Services 聖句：ヨハネ 1・5／John 1・5

海も主のもの、それを造られたのは主。
陸もまた、御手によって形づくられた。
わたしたちを造られた方、主の御前にひざまずこう。
共にひれ伏し、伏し拝もう。



The sea is his, for he made it, and the dry land, which his hands have formed.
O come, let us worship and bow down; let us kneel before the Lord, our Maker!

2026 8 August

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|---------------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 主の変容 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 山の日 | 12 | 13 | 14 | 15 聖母マリアの 被昇天 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

2026 9 September

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------|-------------|-------------|------------|----------|----------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 十字架称賛 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 敬老の日 | 22 国民の休日 | 23 秋分の日 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

写真：大西洋に面したモーリタニアには、中東やアフリカからヨーロッパ入国を目指す人が多く集まる。／ Facing the Atlantic Ocean, Mauritania attracts many people from the Middle East and Africa seeking to enter Europe © カリタスジャパン 聖句：詩編 95・5-6 ／ Psalm 95・5-6



わたしたちに必要な糧を
今日与えてください


Give us today our daily bread.

2026 10 October

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | スポーツの日 | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2026 11 November

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|--------------------|--------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 諸聖人 | 2 死者の日 | 3 文化の日 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 ラテラノ 教会の献堂 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 主である キリスト | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

A wide-angle photograph of a vast, snowy mountain landscape. In the foreground, a large herd of sheep is scattered across a snow-covered field, some grazing. The middle ground shows rolling, snow-covered hills and valleys. In the background, more distant, hazy mountain ranges are visible under a clear blue sky. The overall scene is peaceful and expansive.

見よ、おとめが身ごもって男の子を産む。
その名はインマヌエルと呼ばれる。
この名は「神は我々と共におられる」という意味である。

Behold, the virgin shall become pregnant and give birth to a son, and they shall name him Emmanuel, God with us.

2026 12 December

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-----------|----------|--------------------|----------|----------|------------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 無原罪の 聖母マリア | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 主の降誕 | 26 |
| 27 聖家族 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

2027 1 January

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|------------|------------|----------|----------|----------|-------------------------|----------|
| | | | | | 1 神の母 聖マリア 元 日 | 2 |
| 3 主の公現 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 主の洗礼 | 11 成人の日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

写真：モンゴルで、ゾド（大吹雪）の危険にさらされている地域 © Caritas Internationalis / Area at risk of zod (blizzard) in Mongolia. © Caritas Internationalis
 聖句：マタイ 1・23 / Matthew 1・23



わたしがあなたを忘れることは決してない。

I will not forget you.

2027 2 February

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|----------|----------|-------------|-------------|---------------------|----------|----------|
| | 1 | 2 主の奉献 | 3 | 4 日本 26 聖人殉教者 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 灰の水曜日 | 11 建国記念の日 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

2027 3 March

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|---------------------|------------|----------|----------------------|------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 日本の信徒 発見の聖母 | 18 | 19 聖ヨセフ | 20 |
| 21 受難の主日 春分の日 | 22 振替休日 | 23 | 24 | 25 聖木曜日 | 26 聖金曜日 | 27 聖土曜日 |
| 28 復活の主日 | 29 | 30 | 31 | | | |

事前に当協議会事務局に連絡することを条件に、通常の印刷物を読めない、視覚障がい者その他の人のために、必要な形式による複製を許諾する。ただし、営利を目的とするものは除く。なお、点字による複製は著作権法第 37 条第 1 項によりいっさい自由である。

この小冊子は点訳・音訳の作成をロゴス点字図書館にお願いしています。点字図書館の録音図書（CD）は、著作権法第 37 条第 3 項により、視覚障がいその他、学習障害、肢体不自由など活字の本を読むことが困難な人も対象となります。まずはロゴス点字図書館（電話：03-5632-4428）までご相談ください。

四旬節キャンペーン小冊子 2026 年

2026 年 2 月 18 日 発行 © カトリック中央協議会 2026 年

編集 カリタスジャパン

発行 カトリック中央協議会

〒 135-8585 東京都江東区潮見 2-10-10

日本カトリック会館 電話 03-5632-4411

カリタスジャパン 電話 03-5632-4439（直通） FAX 03-5632-4464

E-mail info@caritas.jp URL <https://www.caritas.jp/>

印刷 株式会社 双文社印刷

聖句：日本聖書協会『新共同訳』 Biblical Quotations：New Revised Standard Version © 1989, 2021 National Council of Churches

表紙写真：カリタスキ्यूでは、社会から孤立しがちな高齢者の自宅を、ボランティアが訪問するプログラムを続けている。

／Cover Photo：Caritas KYIV continues its programme of volunteers visiting the homes of elderly people who tend to become isolated from society.

© Caritas Wien- Elisabeth Sellmeier