

毎日のミサ

2026年3月9日（月）－12日（木）



3月9日 月——週日・紫

〔朝〕〔祈〕 四旬節第三月曜日

〔または祈〕〔集〕 聖フランシスカ（ローマの）修道女

入祭の歌（歌わない場合は次の入祭唱を唱える）

入祭唱（詩編84・3）

わたしの魂は主の庭を慕い、

心もからだも神を求めて叫ぶ。

集会祈願

いづくしみ深い神よ、あなたの教会を絶えず清め、
守ってください。あなたを離れては倒れてしまおう
わたしたちを、いつも恵みによって導いてくださ
いますように。聖霊による一致のうちに、あなた
とともに神であり、世々とこしえに生き、治めら
れる御子、わたしたちの主イエス・キリストによ
って。アーメン。

第一朗読（列王記下5・1—15a）

イスラエルには重い皮膚病を患っている人が多くいたが、シリア
人ナアマンのほかはだれも清くされなかつた（ルカ4・27）

列王記

〔そのころ、〕アラムの王の軍司令官ナアマンは、
主君に重んじられ、気に入られていた。主がかつ
て彼を用いてアラムに勝利を与えられたからであ
る。この人は勇士であつたが、重い皮膚病を患つ
ていた。アラム人がかつて部隊を編成して出動し
たとき、彼らはイスラエルの地から一人の少女を
捕虜として連れて来て、ナアマンの妻の召し使
にしていた。少女は女主人に言った。「御主人様
がサマリアの預言者のところにおいてになれば、
その重い皮膚病をいやしてもらえますように。」
ナアマンが主君のもとに行き、「イスラエルの地
から来た娘がこのようなことを言っています」と
伝えると、アラムの王は言った。「行くがよい。
わたしもイスラエルの王に手紙を送ろう。」こう

してナアマンは銀十キカル、金六千シエケル、着替えの服十着を携えて出かけた。彼はイスラエルの王に手紙を持って行った。そこには、こうしたためられていた。

「今、この手紙をお届するとともに、家臣ナアマンを送り、あなたに託します。彼の重い皮膚病をいやしてくださいますように。」イスラエルの王はこの手紙を読むと、衣を裂いて言った。

「わたしが人を殺したり生かしたりする神だとも言うのか。この人は皮膚病の男を送りつけていやせと言う。よく考えてみよ。彼はわたしに言いかけを見つけようとしているのだ。」

神の人エリシヤはイスラエルの王が衣を裂いたことを聞き、王のもとに人を遣わして言った。

「なぜあなたは衣を裂いたりしたのですか。その男をわたしのところによこしてください。彼はイスラエルに預言者がいることを知るでしょう。」

ナアマンは数頭の馬と共に戦車に乗ってエリシ

ヤの家に來て、その入り口に立った。エリシヤは使いの者をやつてこう言させた。「ヨルダン川に行つて七度身を洗いなさい。そうすれば、あなたの体は元に戻り、清くなります。」ナアマンは怒つてそこを去り、こう言つた。「彼が自ら出て来て、わたしの前に立ち、彼の神、主の名を呼び、患部の上で手を動かす、皮膚病をいやしてくれるものと思つていた。イスラエルのどの流れの水よりもダマスコの川アバナやバルバルの方が良いではないか。これらの川で洗つて清くなれないというのか。」彼は身を翻して、憤慨しながら去つて行つた。しかし、彼の家來たちが近づいて来てさめた。「わが父よ、あの預言者が大変なことをあなたに命じたとしても、あなたはそれとおりにさつたにちがひありません。あの預言者は、「身を洗え、そうすれば清くなる」と言つただけではありませんか。」ナアマンは神の人の言葉どおりに下つて行つて、ヨルダンに七度身を浸した。彼

の体は元に戻り、小さい子供の体のようになり、清くなつた。

彼は随員全員を連れて神の人のところに引き返し、その前に来て立った。「イスラエルのほか、この世界のどこにも神はおられないことが分かりました。」

答唱詩編 〔典〕144①②③、④⑤（詩編42・3+4、5）

〔答〕 谷川の水を求めて、

あえぎさまよう鹿のように、

神よ、わたしはあなたを慕う。

わたしの心はあなたをもとめ、

神のいのちをあこがれる。

わたしが行ってみ前にいたり、

み顔を仰げる日はいつか。

わたしは日夜神を問われて、

明け暮れ涙を食物とする。〔答〕

思い起せば心はたか鳴る。

喜び祝う人々の群れ、

感謝と賛美の歌声の中を

わたしはみ前に進み出た。〔答〕

詠唱 〔ア〕520②（詩編130・5+7参照）、または〔典〕261⑤

わたしは神を待ち望み、そのことばに希望をおく。神はいつくしみと救いの恵みに満ちておられる。

福音朗読（ルカ4・24—30）

イエスは、エリヤやエリシャのように、ユダヤ人のもとにだけ遣わされるのではない

ルカによる福音

〔そのとき、イエスは、ナザレの会堂で人々に言われた。〕「はつきり言っておく。預言者は、自分の故郷では歓迎されないものだ。確かに言っておく。エリヤの時代に三年六か月の間、雨が降らず、その地方一帯に大飢饉が起こったとき、イス

ラエルには多くのやもめがいたが、エリヤはその中のだれのもとにも遣わされないうで、シドン地方のサレプタのやもめのもとにだけ遣わされた。また、預言者エリシャの時代に、イスラエルには重い皮膚病を患っている人が多くいたが、シリア人ナアマンのほかはだれも清くされなかつた。「これを聞いた会堂内の人々は皆憤慨し、総立ちになつて、イエスを町の外へ追い出し、町が建つていゝる山の崖まで連れて行き、突き落とそうとした。しかし、イエスは人々の間を通り抜けて立ち去られた。

奉納祈願

聖なる神よ、あなたをたたえてささげるこの供えものを受け入れ、救いの秘跡としてください。わたしたちの主イエス・キリストによつて。アーメン。

叙唱 四句節一—四 卷末

拝領の歌（歌わない場合は次の拝領唱を唱える）

拝領唱（詩編17・1—2）

すべての国よ、神をたたえ、

すべての民よ、神をほめよ。

神の愛は力強く、そのまことは代々に及ぶ。

拝領祈願

いづくしみ深い神よ、今、いのちの糧に養われたわたしたちが罪から清められ、キリストのうちに一つに結ばれますように。わたしたちの主イエス・キリストによつて。アーメン。

【任意・3月9日 聖フランシスカ（ローマの）修道女】

一三八四年、ローマに生まれる。若くして結婚し、

三人の息子を産んだ。当時は困難の多い時代であったが、彼女は自分の財産を貧者に分配し、病者を看護した。貧者を活発に助け、諸徳、特に謙遜と忍耐に秀でていた。一四二五年、聖ベネディクトの修道会則に従う鏡の堂の奉獻会を創立した。一四四〇年に死去。(『毎日の読書』より)

3月10日 火 — 週日・紫

朗新 四句節第三火曜日

入祭の歌 (歌わない場合は次の入祭唱を唱える)

入祭唱 (詩編17・6、8)

神よ、あなたに叫ぶわたしに答え、
耳を傾けて願いを聞いてください。

ひとみのようにわたしを守り、
翼のかけに隠してください。

集会祈願

永遠の神よ、わたしたちを見捨てることなく、いつもいつくしみを注いでください。恵みに支えられて、心からあなたに仕えることができますように。聖霊による一致のうちに、あなたとともに神であり、世々とこしえに生き、治められる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アー

メン。

第一朗読 (ダニエル補遺・アザルヤ2、11-20)

ただ、砕かれた魂とへりくだる心をもつ我らを受け入れてください

ダニエルの預言

〔その日、アザルヤは〕火の中で、口を開いて
次のように祈った。

「主よ、」あなたの御名のゆえに

我らを決して見捨てることなく、

あなたの契約を取り消さないでください。

あなたの愛されたアブラハムと

あなたの僕イサクと

あなたの聖なるイスラエルとに免じて、

あなたの憐れみを

我らから取り去らないでください。

あなたはこの先祖たちに、

子孫を天の星のように、

海辺の砂のように増やす、と言われました。

ところが、主よ、

我らほどの民よりも少なくなり、

我らの罪のゆえに、今日、全地で

卑しめられています。

今や、高官も預言者も指導者もなく、

焼き尽くす献げ物もいけにえも

供え物も香もなく、

憐れみを得るために

献げ物を御前に供える所もありません。

ただ、砕かれた魂とへりくだる心をもつ我らを

受け入れてください。

焼き尽くす献げ物の羊と牛のように、

幾万の肥えた小羊のように、

今日の我らのいけにえが、

御前に受け入れられますように。

あなたに従う我らの歩みを全うさせてください。

あなたに信頼する者は辱められないからです。

今や、我々は心からあなたに従い、

あなたを畏れ、御顔を求めます。

我らを辱めず、

むしろ、寛容と豊かな憐れみをもって

我らに臨んでください。

驚くべき御業をもって、我らを救い、

主よ、御名の栄光を輝かせてください。」

答唱詩編 〔典〕 137①② (詩編25・4+5a、8+9)

〔答〕 すべての人の救いを願い、

わたしはあなたを待ち望む。

神よ、あなたの道を示し、

その小道を教えてください。

あなたの真理のうち

わたしを導き、さとしてください。〔答〕

神はあわれみ深く正義に満ち、

罪びとに道を示される。

神は貧しい人を正義に導き、

へりくだる人にその道を教えられる。〔答〕

詠唱 〔ア〕 520③ (ヨエル2・12+13)、または〔典〕 263④

心からわたしに立ちもどりなさい。わたしはいつくしみと恵みにあふれる神。

福音朗読 (マタイ18・21-35)

あなたがたの一人一人が、心から兄弟を赦さないなら、父もあなたがたをお赦しにならないだろう

マタイによる福音

そのとき、ペトロがイエスのところに来て言った。「主よ、兄弟がわたしに対して罪を犯したなら、何回赦すべきでしょうか。七回までですか。」イエスは言われた。「あなたに言っておく。七回どころか七の七十倍までも赦しなさい。そこで、天の国は次のようにたとえられる。ある王が、家来たちに貸した金の決済をしようとした。決済し

始めたところ、一万タラントンの借金している家来が、王の前に連れて来られた。しかし、返済できなかったので、主君はこの家来に、自分も妻も子も、また持ち物も全部売って返済するように命じた。家来はひれ伏し、「どうか待ってください。きつと全部お返しします」としきりに願った。その家来の主君は憐れに思つて、彼を赦し、その借金を帳消しにしてやった。ところが、この家来は外に出て、自分に百デナリオンの借金をしている仲間に会つと、捕まえて首を絞め、「借金を返せ」と言った。仲間はひれ伏して、「どうか待ってくれ。返すから」としきりに頼んだ。しかし、承知せず、その仲間を引っぱって行き、借金を返すまでと牢に入れた。仲間たちは、事の次第を見て非常に心を痛め、主君の前に出て事件を残らず告げた。そこで、主君はその家来を呼びつけて言った。「不屈きな家来だ。お前が頼んだから、借金を全部帳消しにしてやったのだ。わたしがお前

を憐れんでやったように、お前も自分の仲間を憐れんでやるべきではなかったか。」そして、主君は怒つて、借金をすっかり返済するまでと、家来を牢役人に引き渡した。あなたがたの一人一人が、心から兄弟を赦さないなら、わたしの天の父もあなたがたに同じようになさるであらう。」

奉納祈願

恵みの源である神よ、救いをもたらすこのささげものによつて、わたしたちの罪が除かれ、あなたの力強い助けが与えられますように。わたしたちの主イエス・キリストによつて。アーメン。

叙唱 四句節一—四 卷末

拝領の歌 (歌わない場合は次の拝領唱を唱える)

拝領唱 (詩編15・1—2)

神よ、あなたの幕屋に泊まり、

とうとい山を住まいとする人はだれ。
それはとがなく歩み、正義を行う人。

拝領祈願

いつくしみ深い神よ、このとうとい秘跡にあずか
ったわたしたちを、新しいのちのいぶきで満た
し、ゆるしと守りをお与えください。わたしたち
の主イエス・キリストによって。アーメン。

3月11日 水 —— 週日・紫

朝祈 四旬節第三水曜日

入祭の歌（歌わない場合は次の入祭唱を唱える）

入祭唱（詩編119・133）

神よ、おことばの通りわたしの歩みを支え、
悪の支配を退けてください。

集会祈願

父である神よ、あなたは、四旬節の務めを通して
恵みを与え、みことばによって養ってくださいま
す。わたしたちが自我を捨て、真心からあなたに
仕え、いつも心一つにして祈ることができま
すように。聖霊による一致のうちに、あなたととも
に神であり、世々とこしえに生き、治められる御
子、わたしたちの主イエス・キリストによって。
アーメン。

第一朗読 (申命記 4・1、5-9)

それを忠実に守りなさい

申命記

〔モーセは民に言った。〕イスラエルよ。今、わたしは教える掟と法を忠実に行いなさい。そうすればあなたたちは命を得、あなたたちの先祖の神主が与えられる土地に入つて、それを得ることが出来るであろう。

見よ、わたしがわたしの神、主から命じられたとおり、あなたたちに掟と法を教えたのは、あなたたちがこれから入つて行つて得る土地でそれを行つたためである。あなたたちはそれを忠実に守りなさい。そうすれば、諸国の民にあなたたちの知恵と良識が示され、彼らがこれらすべての掟を聞くとき、「この大いなる国民は確かに知恵があり、賢明な民である」と言うであろう。いつ呼び求めても、近くにおられる我々の神、主のような神を持つ大いなる国民がどこにあるだろうか。またわ

たしが今日あなたたちに授けるこのすべての律法のように、正しい掟と法を持つ大いなる国民がどこにいるだろうか。

ただひたすら注意してあなた自身に十分気をつけ、目で見ただけを忘れず、生涯心から離すことなく、子や孫たちにも語り伝えなさい。

答唱詩編 〔典〕 135 ①⑤ (詩編 147・12 + 13、20 + 12)

〔答〕 主をたたえよう。

主はいつくしみ深く、そのあわれみは永遠。

エルサレムよ、神をほめたたえよ、

シオンよ、神をたたえよ。

神はおまえの門のかんぬきをかため、

その中に住む人を祝福される。〔答〕

神は他の民にまだ示されず、

そのおきては知られていない。

エルサレムよ、神をほめよ、

シオンよ、神をたたえよ。〔答〕

詠唱 〔ア〕 520 ④ (ヨハネ 6・63c + 68c)、または 〔典〕 263 ⑫

主よ、あなたのことは霊でありのちです。あなたはえい遠のいのちのことはをもつておられる。

福音朗読 (マタイ 5・17-19)

それを守り、そつするように教える者は、天の国で大いなる者と
呼ばれる

マタイによる福音

〔そのとき、イエスは弟子たちに言われた。〕

「わたしが来たのは律法や預言者を廃止するためだ、と思つてはならない。廃止するためではなく、完成するためである。はつきり言つておく。すべてのことが実現し、天地が消えうせるまで、律法の文字から一点一画も消え去ることはない。だから、これらの最も小さな掟を一つでも破り、そう

するようと人に教える者は、天の国で最も小さい者と呼ばれる。しかし、神を守り、そうするに教える者は、天の国で大いなる者と呼ばれる。」

奉納祈願

神よ、この供えものを受け入れ、あなたの民の祈りを聞き入れてください。救いの神秘を祝うわたしたちを、あらゆる危険からお守りください。わたしたちの主イエス・キリストによつて。アーメン。

叙唱 四句節一—四 卷末

拝領の歌 (歌わない場合は次の拝領唱を唱える)

拝領唱 (詩編 16・11)

あなたはいのちの道を示してください。

あなたの前にはあふれる喜び、

あなたのもとには永遠の楽しみ。

拝領祈願

いのちの源である神よ、聖なる食卓で養われたわたしたちをすべての罪から清め、約束されたあなたの国にふさわしい者としてください。わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

3月12日 木 — 週日・紫

朗新 四旬節第三木曜日

入祭の歌 (歌わない場合は次の入祭唱を唱える)

入祭唱

神は仰せになる。「わたしは民を救い、苦悩の中からわたしに叫ぶ者を救い出す。わたしはとこしえに神である。」

集会祈願

聖なる父よ、み前にへりくだって祈ります。主の過越の神秘をふさわしく祝うことができるよう、回心の道を歩み続けるわたしたちを力づけてください。聖霊による一致のうちに、あなたとともに神であり、世々とこしえに生き、治められる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

これは、その神、主の声に聞き従わない民だ

エレミヤの預言

〔主は言われる。〕わたしは次のことを〔わたしの民〕に命じた。「わたしの声に聞き従え。そうすれば、わたしはあなたたちの神となり、あなたたちはわたしの民となる。わたしが命じる道にのみ歩むならば、あなたたちは幸いを得る。」しかし、彼らは聞き従わず、耳を傾けず、彼らのかたくなで悪い心のたくらみに従って歩み、わたしに背を向け、顔を向けなかった。お前たちの先祖がエジプトの地から出たその日から、今日に至るまで、わたしの僕である預言者らを、常に繰り返しお前たちに遣わした。それでも、わたしに聞き従わず、耳を傾けず、かえって、うなじを固くし、先祖よりも悪い者となった。

あなたが彼らにこれらすべての言葉を語っても、彼らはあなたに聞き従わず、呼びかけても答えない

いであろう。それゆえあなたは彼らに言うがよい。〔これは、その神、主の声に聞き従わず、懲らしめを受け入れず、その口から真実が失われ、断たれている民だ。〕

答唱詩編 〔典〕 35③④（詩編95・5+6、7+8）

〔答〕 神に向かって喜び歌い、感謝の歌をささげよう。

海は神のもの、神に造られたもの。

陸も神のもの、神に形造られたもの。

身を低くして伏し拝もう、

わたしたちを造られた神の前に。〔答〕

神は、わたしたちの神。

わたしたちは神の民、そのまきばのひつじ。

きよう、神の声を聞くなら、

神に心を閉じてはならない。〔答〕

詠唱 [ア] 520⑤ (ヨエル2・12+13)、または[四] 263④

心からわたしに立ちもどりなさい。わたしはいつくしみと恵みにあふれる神。

福音朗読 (ルカ11・14-23)

わたしに味方しない者はわたしに敵対している

ルカによる福音

〔そのとき、〕イエスは悪霊を追い出しておられたが、それは口を利けなくする悪霊であった。悪霊が出て行くと、口の利けない人がものを言い始めたので、群衆は驚嘆した。しかし、中には、「あの男は悪霊の頭ベルゼブルの力で悪霊を追い出している」と言う者や、イエスを試そうとして、天からのしるしを求めめる者がいた。しかし、イエスは彼らの心を見抜いて言われた。「内輪で争えば、どんな国でも荒れ果て、家は重なり合つて倒れてしまう。あなたたちは、わたしがベルゼブルの力で悪霊を追い出していると言うけれども、サ

タンが内輪もめすれば、どうしてその国は成り立って行くだろうか。わたしがベルゼブルの力で悪霊を追い出すのなら、あなたたちの仲間は何の力で追い出すのか。だから、彼ら自身があなたたちを裁く者となる。しかし、わたしが神の指で悪霊を追い出しているのであれば、神の国はあなたたちのところに来てなのだ。強い人が武装して自分の屋敷を守っているときには、その持ち物は安全である。しかし、もつと強い者が襲って来てこの人に勝つと、頼みの武器をすべて奪い取り、分捕り品を分配する。わたしに味方しない者はわたしに敵対し、わたしと一緒に集めない者は散らしている。」

奉納祈願

神よ、この供えものを受け入れ、あなたの民を罪の汚れから清めてください。偽りの喜びに惑わされることなく、約束されたまことの幸いにあずかることができまますように。わたしたちの主イエ

ス・キリストによって。アーメン。

叙唱 四旬節一―四 卷末

拝領の歌（歌わない場合は次の拝領唱を唱える）

拝領唱（詩編119・4―5）

定めをとがなく守るように、

神よ、あなたはわたしに告げられた。

あなたのおきてを守るために、

わたしの歩みを支えてください。

拝領祈願

いつくしみ深い神よ、聖体の秘跡に養われたわたしたちが、日々の生活の中で救いの恵みをいただくことができますように。わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

3月13日 金 ― 週日・紫

朝祈 四旬節第三金曜日

入祭の歌（歌わない場合は次の入祭唱を唱える）

入祭唱（詩編86・10）

神よ、あなたは偉大、

不思議なわざを行われるかた。

あなたのほかに神はない。

集会祈願

全能の神よ、信じる者の心にいづくしみを注いでください。あなたの民が正しい道から外れることなく、永遠のいのちのことにいつも従うことができますように。聖霊による一致のうちに、あなたとともに神であり、世々とこしえに生き、治められる御子、わたしたちの主イエス・キリストによって。アーメン。

四句節 一

聖なる父、全能永遠の神、いづどこでも主キリストによって賛美と感謝をささげるとは、まことにとうとい大切な務め（です）。

あなたは、信じる人々が復活の神秘を喜びのうちに待ち望み、年ごとに心を清めて迎えるよう導かれます。こうしてわたしたちは祈りと愛のわざに励み、新しいいのちの秘跡にもにあずかり、神の子の豊かな恵みに満たされるよう努めます。

神の威光をあがめ、権能を敬うすべての天使とともに、わたしたちもあなたの栄光を終わりになくほめ歌います。

四句節 二

聖なる父よ、御子キリストによってあなたをた

たえ、感謝の祈りをささげます。

あなたは信じる民の回心を望み、この恵みの時をお定めになり、過ぎ行くこの世にあるわたしたちが心のおごりを捨て、永遠に変わることのないものを求めるよう導かれます。

あなたをたたえるすべての天使、聖人とともに、わたしたちも賛美の歌をささげます。

四句節 三

聖なる父、全能永遠の神、いづどこでも主キリストによって賛美と感謝をささげるとは、まことにとうとい大切な務め（です）。

四句節にあたり、罪深いわたしたちは節制によって思い上がりを正し、あなたのいつくしみにこたえて貧しい人を助け、悔い改めのわざを通して

感謝をささげるよう招かれています。

天使の群れの賛美の声に合わせ、わたしたちもあなたをたたえて歌います。

四句節 四

聖なる父よ、御子キリストによってあなたをたたえ、感謝の祈りをささげます。

あなたは悪い習慣を節制によって改めさせ、精神を高めて、霊の力とたまものをお与えになります。

神の栄光を仰ぐすべての天使、聖人とともに、わたしたちもつつしんでたたえます。

主の受難 一（四句節第五週）

聖なる父、全能永遠の神、主キリストによっていつもあなたをたたえ、感謝の祈りをささげます。

御子キリストの受難によって救われた全世界は、あなたの救いのわざをほめたたえます。十字架の

力によってキリストは世に打ち勝ち、栄光の輝きに入られました。

神の威光をあがめるすべての天使、聖人とともに、わたしたちも賛美の歌を歌います。

わたしは信じます。唯一の神、全能の父、
天と地、見えるもの、見えないもの、

すべてのものの造り主を。

わたしは信じます。唯一の主イエス・キリストを。

主は神のひとり子、

すべてに先立って父より生まれ、

神よりの神、光よりの光、

まことの神よりのまことの神、

造られることなく生まれ、父と一体。

すべては主によって造られました。

主は、わたしたち人類のため、

わたしたちの救いのために天からくだり、

(以下、「人とされました」まで一同は礼をする)

聖霊によって、おとめマリアよりからだを受け、
人とされました。

ポンティオ・ピラトのもとで、

わたしたちのために十字架につけられ、
苦しみを受け、葬られ、

聖書にあるとおり三日目に復活し、

天に昇り、父の右の座に着いておられます。

主は、生者と死者を裁くために

栄光のうちに再び来られます。

その国は終わることがありません。

わたしは信じます。

主であり、いのちの与え主である聖霊を。

聖霊は、父と子から出て、

父と子とともに礼拝され、栄光を受け、

また預言者をおして語られました。

わたしは、聖なる、普遍の、使徒的、唯一の

教会を信じます。

罪のゆるしをもたらず唯一の洗礼を認め、

死者の復活と来世のいのちを待ち望みます。

アーメン。

氏名
