

2024年10月号

フレンド

ともにイエス^{さま}にしたがう



かそく
家族れきしを
たのしく!

36 - 37, 39 ページを見てください



大管長会: ラッセル・M・ネルソン, ダリン・H・オクス, ヘンリー・B・アイリング

十二使徒定員会: ジェフリー・R・ホランド, ティーター・F・ウークトドルフ, デビッド・A・パドナー, クエンティン・L・クック, D・トッド・クリストファーソン, ニール・L・アンダーセン, ロナルド・A・ラズバンド, ゲーリー・E・スティーブソン, テール・G・レンランド, グレット・W・ゴング, ウリセス・ソアレス, パトリック・キアロン

編集長: ランドール・K・ベネット
編集長補佐: マシュー・L・カーベーター
顧問: トレーシー・Y・プラウニング, マイケル・T・リングウッド

実務運営ディレクター: ジェイソン・J・ミッチェル
教会機関誌ディレクター: アダム・オルソン
パブリッシングチームディレクター: リー・ギボンズ
パブリッシングチームマネージャー: ダニエル・メラツツォ
ビジネスマネージャー: ガブ・キャンソ

編集主幹: シンシア・ヘロン・グラッド
編集主幹補佐: ローリー・フラー・ソーサ
デジタル編集主幹補佐: シャーロット・ラーカバル・スピークマン
コピーエディター: マリッサ・デニス
編集者: ノエル・ランバート・パラス, ルーシー・ステイブソン, イーウェル, ブラッドリー・サーモンド III世, メアリー・エレン・J・パン・エンゲルンホベン
管理補佐: キャリー・ローダー・カステン
編集インターン: アビー・ラーキンス
デジタルインターン: カーリー・レイ

アートディレクター: K・ニコール・ウォークンホースト
デザイナー: ホセ・チャベス, トーマス・S・チャイルド, スーザン・オブグレン, スコット・M・ムーイ, ニック・セル, マリッサ・M・スミス, ジョシュ・タルボット

版權および許諾コーディネーター: プリシラ・ビール・モッタ

言語制作主幹: アンモン・ハリス
言語制作: ベイリー・エスカミラ, エバニー・ベイス, デレク・ウォッシュバーン

印刷ディレクター: スティーブ・T・ルイス
配送ディレクター: ネルソン・ゴンザレス
日本語版翻訳課長: 大森陽子

●すべての教会機関誌は2023年11月号より無料購読が可能となりました。詳しくは以下よりご確認ください。

<https://news-jp.churchofjesuschrist.org/article/08012023-church-begins-offering-its-magazines-at-no-cost-jpn>
よくある質問は以下よりご確認ください。

世界共通: <https://www.churchofjesuschrist.org/learn/church-magazines-at-no-cost-faq?lang=jpn>

日本のみ: <https://jp.churchofjesuschrist.org/japan-distribution-services/news/freemagazine?lang=jpn>

●無料定期購読は、末日聖徒イエス・キリスト教会公式サイトにてお申し込みください。

<https://magazinesubscriptions.churchofjesuschrist.org/>
発行所 末日聖徒イエス・キリスト教会
〒106-0047 東京都港区南麻布 5-8-8

海外在住の方はお近くのディストリビューションセンターへお問い合わせください。

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. The Friend (ISSN 0009-4102) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, Utah 84150-0024, United States of America. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

著作権情報: 別段の記載がない限り、「フレンド」の記事は個人的に、また非営利目的(末日聖徒イエス・キリスト教会での召しに関連した使用も含む)で使用する場合に複写することができます。この権利は、常に、いかなる理由でも取り消される可能性があります。視覚資料に関しては、作品の著作権表示に制限が記されている場合に複写できないことがあります。著作権に関するご質問は、Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA に郵送するか、電子メールで cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org にご連絡ください。

定期購読と住所変更: MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org にアクセスするか、ヘルプライン (1-800-537-5971) に電話してください。

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 7074.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

インターネットでも見られます:
friend.ChurchofJesusChrist.org

 機関誌「フレンド」

 @thefriendmag

愛するフレンド(お友達)のみなさん,

イエス・キリストはニーファイ人をおとずれたとき、人々が一致して「一つとなれるように」(3 ニーファイ 19:23) いのられました。主は人々が愛をしめし、たがいに助け合い、ともに働くことを望まれました。主はわたしたちにも同じことを望んでおられます!

ページをめくって、一致についてのアイリング管長のメッセージを読みましょう。家族が「一つとなれるように」みなさんはどのように助けられるでしょうか。

『フレンド』



このアイコンを目印に、今月の『わたしにしたがってきなさい』に関連する記事を見つけてください。



ともだち たよ お友達からのお便り

わたしたちも『フレンド』を
読んでいます

エヴァン、アーシャ、イーサン・G (6才, 9才, 8才) はカナダのアルバータ州で、英語の『フレンド』を読んでいます。



すくぬし 救い主の あい愛

アメリカ合衆国ニューヨーク州に住むこの少女たちは、生活の中でどのように救い主の愛を目にするかを思い起こせるように、初等協会の活動で『フレンド』の絵からコラージュを作りました。



もくじ 目次

しどうしゅ
指導者からのメッセージ 2, 18, 32

『わたしにしたがってきなさい』 24 - 29

きょうわこく さま
ドミニカ共和国でイエス様にしたがう 6 - 9

ねんちよう こども
年長の子供たちのセクション 35 - 42

ちい ともだち
小さなお友達のセクション 43 - 49

かつ どう
活動 19, 23, 33

おん がく
音楽 12

しんでん 神殿に 行きたいな

アーサー、イゴール、ラファエル・F (9才, 3才, 12才) は、ブラジル・クリチエバ神殿に行きました。



あなたの経験や写真を『フレンド』にシェアしてください！
メールの送り方は裏表紙にあります。

ともだち たよ
お友達からのお便り、
たの楽しみに待っています！

かくされた3つのロシア語のCTRリングをさがそう



むずかしい: 二つの小さな手
もっとむずかしい: ゲロツ, クワツ!
いちばんむずかしい: ゴーール!



だい かん ちやう かい だいに こ もん
大 管 長 会 第 二 顧 問
ヘ ン リー ・ B ・
ア イ リ ン グ 管 長

はたら ともに働く

わたしたちはみな、ちがっています。でも、主の預言者たちはい
つもわたしたちに、一致するようにと言ってきました。一致が
あるとき、わたしたちはたがいに愛し、協力することができます。

わたしたちが一致する方法の一つは、ともにいのりです。以
前、ある家族を訪問したとき、ねる前に一緒にひざまずいたことが
あります。いちばん下の子がおいのりをしました。その男の子は、
家族一人一人の名前をあげていのりました。

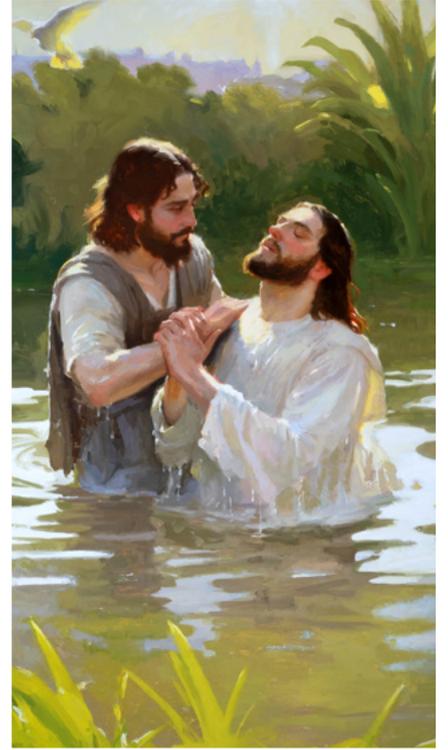
一致をきずくもう一つの方法は、平和をつくり出す人になること
です。平和をつくり出す人は、人々が自分たちの共通点を見るよう
に助けます。わたしたちのちがいでさえも、学び、成長する助けになり
ます。

一致して、ともに救い主にしたがるなら、わたしたちは天のお父様
が望んでおられるような人になることができます。●

このお話は、「一つに結ばれた心」『リアホナ』2008年11月号、68-71をもとに書かれました

イエス・キリストの パズル

アイリング管長は、わたしたちが一致すれば、より多くのことができると教えています。点線にそって切り取り、ピースを家族一人一人にわたします。次に、チームで協力して色を合わせ、ピースを組み合わせましょう。





ジェーン・マクブライド
(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話はアメリカ合衆国での出来事です。

ライオンは最後のふうとうをとじると、にっこりしました。もうすぐ誕生日なので、友達をパーティーに招待するのが待ち切れないのです！お母さんが、ロケット船や星の招待状を作るのを手伝ってくれました。今までで最高の誕生日になるにちがいありません。

ライオンが最初に招待したいと思っていた友達はチャドでした。チャドはとてもいい子で、ライオンはいつもチャドと楽しくすごしていました。チャドは時々言葉につまることがあり、スポーツもあまり得意ではありません。けれども、ライオンは気にしていませんでした。チャドにはほかに得意なことがありました。チャドは折り紙を折って小さな動物を作るのが好きでした。あるとき、チャドはライオンに小さなクマを作ってくれました。ライオンはそれを自分の部屋のドレッサーの上に置いていました。





「どうしてチャドを招待するんだい？」と
ブレイデンはたずねました。



ライオンはチャドの家に歩いて行き、招待状をわたしました。「土曜日にぼくの誕生日パーティーがあるんだ」と、ライオンは言いました。「来てくれたらうれしいな！」

チャドはにっこりと笑いました。「ありがとう。い、行くよ。」

ライオンが帰る前に、チャドは新しい折り紙を見せてくれました。シカやシマリス、リス、フクロウなど、紙で作った小さな森の動物がせいぞろいしていました。とてもすてきでした。

次に、ライオンはタイの家でタイとブレイデンに会いました。そして、それぞれに招待状をわたしました。

「ほかにだれが来るの？」タイはたずねました。

「アレックス、マット、ジェイコブ、チャドを招待するよ。」

「うーん」と、ブレイデンは言いました。「どうしてチャドを招待するんだい？ チャドって、ちょっと変わってるよね。」

ライオンはかたまりました。「ぼくの友達だからだよ。」

「まあ、ぼくたちの友達じゃないけどね」と、タイは言いました。「チャドが来るなら、ぼくは行かないよ。」

「ぼくも行かない」と、ブレイデンも言いました。

ライオンは歩いて家に帰りました。どうすればよいのか分かりませんでした。タイとブレイデンにパーティーに来てもらいたいですし、チャドにも来てほしいです。

ライオンは家に着くと、お母さんに何があったかを伝えました。

「あの子たちがそんなふうにいるなんて、残念ね」と、お母さんは言いました。「二人はチャドと知り合う機会をのがしてしまっているように思えるわね。あなたはどうすべきだと思う？」

ライオンは少しの間だまっていた。お母さんとお父さんから、助けが必要なときにはせいいいがみちびいてくださると教わっていました。それは心に感じる静かな声のようだと、お母

さんたちは言っていました。

ライオンは心の中でいりました。天のお父様、ぼくはどうするべきでしょうか。

タイとブレイデンのことを思うと、きんちょうして少し悲しくなりました。でも、チャドを招待することを考えたとき、おだやかで幸せな気持ちになりました。チャドを招待するのは良い選

びだと、せいいいがつげてくださっていることがわかりました。土曜日、ライオンはお父さんが裏庭で遊ぶゲームのじゅんびをするのを手伝いました。お母さんはライオンの好きなお菓子やポップコーン、プレッツェルをならべました。一人、また一人と、ライオンの友達がやって来ました。

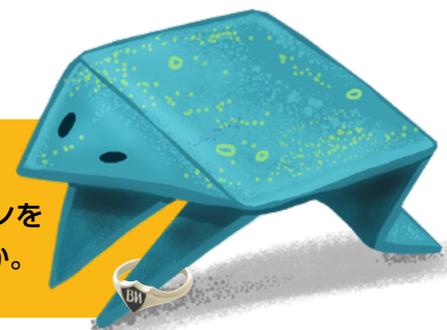
タイとブレイデンは来ませんでした。けれどもライオンは、ほかの友達と楽しい時間をすごしました。チャドはみんなに折り紙の折り方も教えてくれました。みんな、自分の紙の動物を持って家に帰りました。

今までで最高の誕生日でした！ライオンはうれしくて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

ライオンはチャドとハイタッチをしました。「来てくれてありがとう！」と、ライオンは言いました。「友達でいられてうれしいよ。」

チャドもほほえみ返しました。「ぼくもだよ。」●

せいいいは
どのようにしてライオンを
助けられたでしょうか。





カメラを
しょうかい
します!

きょうわこく
ドミニカ共和国
でイエス^{さま}にしたがう

カミラはどのようにイエス様に したがっているのでしょうか

カミラは、つらいときにも信仰を持つことによってイエス・キリストにしたがっています。両親がりこんしたとき、カミラは悲しい気持ちでした。天のお父様にたより、お父様はカミラがなぐさめを感じられるように助けてくださいました。「そのとき、天のお父様はわたしに愛をしめてくださいました」と、カミラは言います。

カミラは聖文を読むのも大好きです。「よい気持ちになるし、いろいろなことが学べます」と、カミラは言います。「聖文を読むと、正しいことと間違ったことを知る助けになります。」カミラはおばあさんと一緒に家庭の夕べで聖文を読むのが好きです。●



あなたもイエス様に したがうことができます！

イエス様にしたがうために、あなたはどんなことをしましたか。
お便りで教えてください！ 送り方は裏表紙にあります。



¡Hola!



カミラについて

年齢：10才

住んでいる場所：ドミニカ共和国、
国家地区

言語：スペイン語、英語

目標：1) 神殿の中に入る。
2) 聖文を読む回数を増やす。

趣味：遊ぶこと、水泳、
新しいことを学ぶこと

家族：カミラ、お母さん、お父さん、
お姉さん、弟、犬

カミラの好きなもの

モルモン書の物語：
リーハイが見た命の木のゆめ
(1 ニーファイ 8 章参照)

休日：クリスマス

果物と野菜：いちごとキュウリ

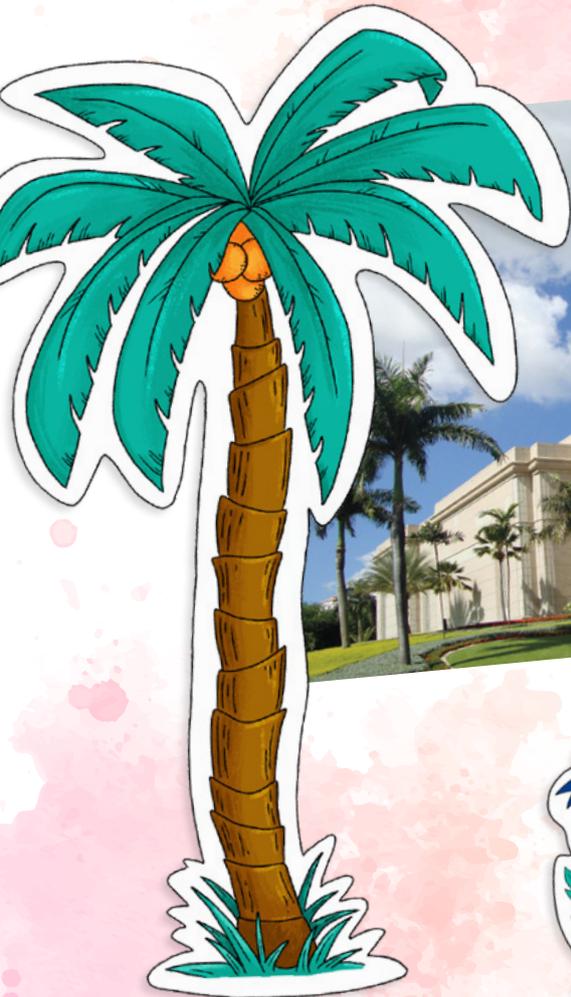
色：ピンク

初等協会の歌：「The Sixth Article
of Faith (信仰箇条第6条)」
(Children's Songbook, 126)



きょうわこく
ドミニカ共和国
 からこんにちは！

ドミニカ共和国は、カリブ海にある島国です。
 およそ1,100万人の人が住んでいます。



ちいき さいしょ しんでん
カリブ地域で最初の神殿

2000年に首都サントドミンゴに神殿が完成しました。カリブ海地域で最初に建てられた神殿です！



はた
ユニークな旗

ドミニカ共和国の国旗は、聖書がえがかれている唯一の国旗です。聖書は旗の中央にえがかれています。

ブエノスティアス！



スペイン語で「おはよう」という意味です！





かつ どう 活動



たの やきゅう 楽しい野球

野球はドミニカ共和国で最も人気のあるスポーツです！簡単なプレイ方法をしようかきましょう。大きな三角形に3つの印を置きます。最初の印の所に立って、友達があなたに向かって小さなボールを投げます。ぼうかバットを使ってボールを打ち、次の印まで走ります。友達があなたにタッチする前に、三角形を一周できるかな？

ザトウクジラ

毎年何千頭ものザトウクジラがドミニカ共和国の沿岸に泳いで来ます。温かい水は、赤ちゃんを産むのに最適な場所です。



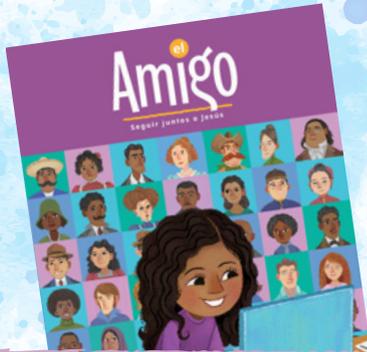
レシピ

エンサラダ・ベルデ (グリーンサラダ)

ドミニカ共和国の一般的なサラダです。あなたにも作れるレシピをしようかきましょう！

1. 4 カップ分のちぎったレタス、1 カップ分のちぎったキャベツ、トマト1こ、キュウリ1本、ニンジン2本を水洗いします。
2. ニンジン、キュウリ、アボカド2この皮をむきます。次に、すべての材料を角切りにしてボウルに入れます。
3. 別の容器に、オリーブオイル大さじ6、す大さじ3、塩小さじ1を入れます。よくふってサラダにかけます。こしょうを加えて味を調えます。

必ず大人の人に手伝ってもらいましょう！



げん ことば 言語

ドミニカ共和国の公用語はスペイン語です。

イラスト：アマンダ・マクニール



かいたくしゃ 開拓者 ジョシュア

ルーシー・ステイブソン・イーウェル
(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話はアメリカ合衆国での出来事です。

ジョシュアは家族と一緒に教会から家に帰る途中、歩道をスキップしました。「あのね」と、ジョシュアは言いました。「ぼく、今度の日曜日

に初等協会でお話するんだよ!」
「次の日曜日は開拓者記念日ね。ソルトレーク盆地にやって来た開拓者を思い起こす日なのよ」と、お母さんが言いました。「開拓者について話してもいいかもしれないわね。」

この言葉はジョシュアにとってヒントとなりました。家に帰ると、ジョシュアは機関誌『フレンド』をパラパラとめくりました。開拓者が平原を横断するときに使ったような幌馬車や雄牛の絵をかく、「かいてみよう」という活動を見たことがあったのです。開拓者の絵をかいて、話をするときにかかげたいと思



いました。ジョシュアはクレヨンを取り出して、作業に取りかかりました。

ジョシュアが絵をかき終えると、お父さんがお話を書くのを手伝ってくれました。「開拓者についてどんな話をしたいの

かな?」お父さんがたずねました。
ジョシュアは、初等協会で教わっている開拓者についての歌を思い出しました。「そうだな、開拓者って、歩いて、歩いて、歩き続けた人たちのことだよ」と、ジョシュアは言いました。²

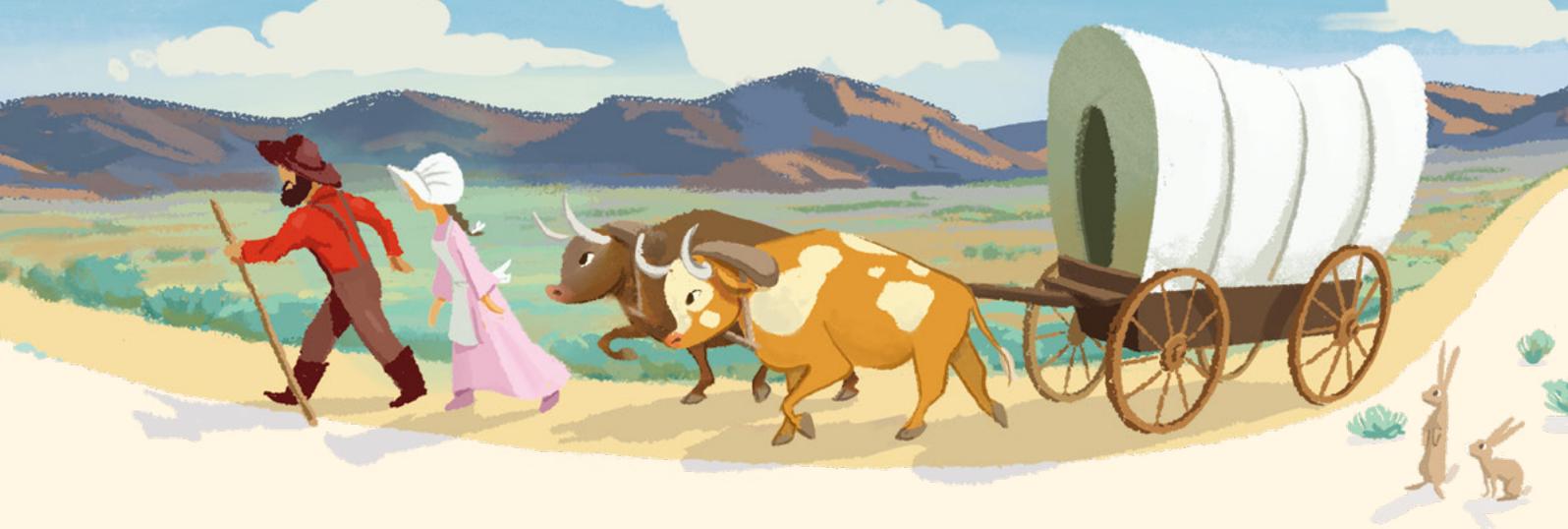
「そのとおりだね! 大平原を横断した聖徒たちは、とても遠くまで歩いて行ったんだよ」と、お父さんは言いました。「でも、ジョシュアも開拓者だってことは知っていたかな?」

ジョシュアは眉間にしわをよせました。「時々歩いて学校に行くから?」

お父さんは笑いました。「ジョシュアは開拓者なんだ。むずかしいことをするときがあるからね」と、お父さんは言いました。「そして、たとえいつも簡単ではないとしても、正しいことを選ぶんだ。」

「すごいや」と、ジョシュアは言いました。開拓者になるのは





特別な気持ちでした！

「開拓者とは、何かを最初にする人のことでもあるんだよ」と、お父さんは言いました。「わたしたちの家族の一員になったとき、ジョシュアは福音について学んでイエス・キリストにしたがうことを選んだよね。だからジョシュアも開拓者なんだよ！」

ジョシュアは養子でした。今でも自分の生まれた家族と会い、一緒に楽しいことをしています。でも、今のお母さんとお父さんと一緒に住むようになってから、ジョシュアはイエス・キリストとモルモン書について学びました。一緒に教会に行きました。新しい家族と結び固められるために、神殿にも行ったのです。

ジョシュアはにっこりと笑いました。お話の中で何を言うべきかが頭にうかびました。

その週の間ずっと、ジョシュアはお話の練習をしました。

「お話をするとき、一緒に前に行こうか？」と、お父さんが聞きました。

「自分で書いたし、全部自分で読めると思うよ」と、ジョシュアは言いました。「でも、ぼくがかいた絵をかかけてくれる？」

お父さんはほほえみました。「もちろん。」

日曜日が来たとき、ジョシュアはじゅんぴ万端でした。初等協会の部屋の前に立ちました。お父さんがとなりに立って、絵をかかけてくれました。

「今日は開拓者記念日です」と、ジョシュアは言いました。「開

拓者とは、とても遠くまで歩いて行った人たちです。平原を横断した聖徒たちのように。」

ジョシュアはお父さんが持っている絵を指さしました。

「でも、開拓者とは何かを最初に行う人のことでもあります」と、ジョシュアは言いました。

ジョシュアはお母さんの方を見ました。お母さんは部屋の後ろからジョシュアにほほえみかけていました。

「ぼくは開拓者です」と、ジョシュアは言いました。「バプテスマを受けるとき、ぼくは自分が生まれた家族の中で最初に教会に入る人になります。」ジョシュアはにっこり笑いました。「ぼくたちはみんな、むずかしいことをして、イエス様にしたがうことを選ぶことによって、開拓者になることができます。イエス・キリストの御名により、アーメン。」

ジョシュアは幸せな気持ちを感じながら歩いてもどり、初等協会のクラスのみならず一緒にすわりました。開拓者であることをうれしく思いました！ ●

1. 『フレンド』2022年7月号、17 参照
2. 『子供の歌集』137 参照



「開拓者とは、何かを最初にする人のことなんだよ」と、お父さんが言いました。



わたしもひけるよ

せいぶんあ
聖文当てはめよう

心を込めて ♩=81-86

詞・曲：ショーナ・エドワーズ

G⁵₁ C G³₁

1. ふねをつくったり
(2.) んまくははらない

C D⁴₁ G

うみをわたることはないけど
うれどよげんしゃのこえきける

C D² Em Am⁷_{2/4}

一ファイのゆきしんこうあればなにができる
めるぶきなうてないけどわらいことばたいど

D⁷ 4/2 5/3₁ G⁴₁ Am

だろ
すてる

せい
てんのおはなしは

D⁷_{4/2} G C³₁ D⁴₁ B⁷ Em^{4/2}

とくべつなメッセージあてはめておこなうときじぶ

© 2020 Shawna Edwards Music. All rights reserved.

教会あるいは家庭における一時的また非営利目的の使用に限り、複製を許可する。
複製するにはこの表示を含めること。



(3回目) to coda ♪

Am7 D7 1. G C

んをかえられる 2.て

2. G C G₂ C

る エノスのようにいのりーへい

D₂ G C₃ D₄

しのようにしたかうー エーピシのよう

Em Am7 D D.S. al Coda

わかちあいー どこでもいこう アンモンのようにー

CODA Em G₂ Am7 D₇

る せいぶん あてはめ

G C G

よう

メイシーの あ い う た 愛にあふれた歌

ジェザ・ローレン・A・バエロ
(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話はフィリピンでの出来事です。

「じいじがいなくてさびしいな」と、メイシーはおばあちゃんに言いました。メイシーはおじいちゃんとおばあちゃんを、「じいじ」「ばあば」とよんでいました。「じいじが入院してからずっと、じいじを助けたいと思っているの。でも、どうしたらいいかわからないの。」

メイシーはお皿の上の食べ物をはしによせました。ご飯とたまご、そしてホットドッグという、大好きな朝ごはんでした。でも、悲しすぎて食べることができません。

ばあばがメイシーにうでを回しました。「分かるわよ。大好きな人がつらい経験をしているとき、自分には何もできないって感じることもあるわね。でもわすれないで。想像できないくらいにわたしたちを愛してくださっている御方が二人おられるのよ。」

「だれ?」と、メイシーはたずねました。

「天のお父様とイエス・キリストよ」と、ばあばは言いました。「御二方を信じる信仰を持つとき、御二方はわたしたちをみちびき、強さをあたえてくださるの。」

話を聞いていると、メイシーの心に希望がわいてきました。天のお父様とイエス様がじいじを助けてくださると分かったの

です。

その夜、メイシーはベッドの横にひざまずき、目をとじました。「天のお父様、じいじを見守って、じいじが元気になるように助けてください。わたしはじいじを愛しています。そして、お父様のことも愛しています。わたしがじいじのためにできることが分かるように助けてください。」

次の日の朝、メイシーはカーテンの向こうから差しこむ太陽の光で目を覚ましました。いいことを思いつきました! メイシーとじいじが一緒にするのが大好きなことのひとつは、初等協会の歌や教会の賛美歌を歌うことでした。もしかしたら、これがじいじのなぐさめになるかもしれません!

メイシーは起きて、朝のおいのりをしてから、じいじの所に行くことができないか、ばあばにたずねました。間もなくして、二人は一緒に病院に向かっていました。メイシーはじいじにやっとまた会えて、うまくいけばじいじを笑顔にでき



「小さいのに、愛に満ちあふれた
大きな心を持っているね」と、
じいじは言いました。



るかもしれないと、わくわくしていました。

メイシーが病室に入ると、じいじは足に毛布をかけてベッドにすわっていました。つかれているように見えました。でもメイシーを見ると、じいじの顔はよろこびでかがやきました。メイシーはかけよると、じいじをやさしくだきしめました。

「おはよう、じいじ！」

「いったいどうしたんだい？ わたしの小さなランランメイシー。」

ランランとは「愛」という意味でした。これはじいじがお気に入りの、メイシーのニックネームでした。

「じいじのために歌いたい」と、メイシーは言いました。メイシーはベッドの上でじいじのとなりにすわると、歌集を開きました。そして、「神の子です、わたしやあなた……」と歌い始めました。

じいじの目によるこびのなみだがあふれました。じいじも一緒に歌い始めました。

「あふれるめぐみに、感謝します。」*

二人の声が小さな病室にひびきわたりました。やがて、ばあばも加わりました。一緒に歌っていると、メイシーは心に平安を感じました。

歌い終わると、メイシーは手をのびし、じいじはその手をしっかりとにぎりました。

「おいのりしよう、じいじ。」

一緒においのりをして、メイシーは天のお父様に、じいじを祝福して強さといやしをあたえてくださいとお願いしました。

おいのりの後、じいじはメイシーを見つめました。「すてきな歌とおいのりをどうもありがとう。おかげで元気になってきたよ。小さいのに、愛に満ちあふれた大きな心を持っているね。」

メイシーはにっこりと笑いました。メイシーは、自分の愛と信仰で、じいじの気分がよくなったことをうれしく思いました。天のお父様とイエス・キリストがいつもそばにいて、つらいときに家族を助けてくださることを知りました。●

* [子供の歌集] 2

ザックにぴったり

マーゴ・メイ、アビー・ラーキンス

(ほんとうにあった話をもとに書かれました)



ザックは走ったり、ジャンプしたり、遊んだりすることが好きです。
それと、ザックには感覚処理障害があります。



ザックにとって、それは大きな音が苦手であることを意味します。
そしてザックは毎日同じことをするのが好きです。



毎日午後になると、同じおもちゃの飛行機で遊びます。



毎晩、ねる前に同じ物語を読みます。



そして毎週日曜日、初等協会では同じ椅子にすわります。



ある日教会で、子供たち全員が礼拝堂で初等協会のプログラムの練習をしました。これはいつもとまったくちがうことでした！



ザックは、いつもとちがうことが苦手です。



お母さんは、ザックが体をもぞもぞ動かしても大丈夫のように、いちばん前の列に立たせてくれました。



友達がとなりに立って、安心できるように助けてくれました。



周りの音が小さく聞こえるように、先生がヘッドホンをくれました。それでもザックはまだ落ち着くことができません。



そのとき、音楽指揮者と初等協会会長がアイデアを思いつきました。



ザックの特別な役割は、ザックにびったりでした！ザックは天のお父様の愛を感じてうれしくなりました。

このお話はアメリカ合衆国での出来事です。



じゅうにしとていんかい
十二使徒定員会
デール・G・
レンランド長老

かぞく
家族れきしは
わたしにとって
たす
どんな助けになりますか？

もっとよろこびを感じるでしょう！

いまむかし、または将来の家庭の
じょうきょうがどうであっても、
あなたの家族は
祝福を受けるでしょう。

せいれいが、生活のための力と
みちびきをもっと
あたえてくださるでしょう。

すくぬし、しゅ
救い主と主のあがないについて、
もっとよく理解できるように
なるでしょう。

このお話は、デール・G・レンランド「家族歴史と神殿
活動—結び固めと癒し」『リアホナ』2018年5月号、
46-49をもとに書かれました。

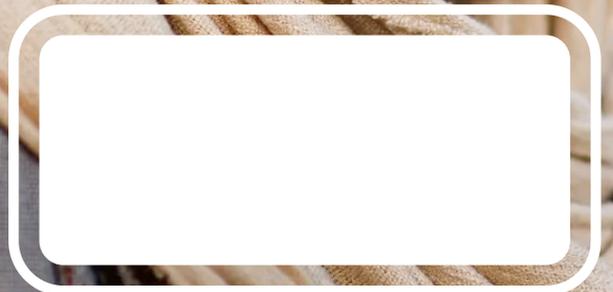
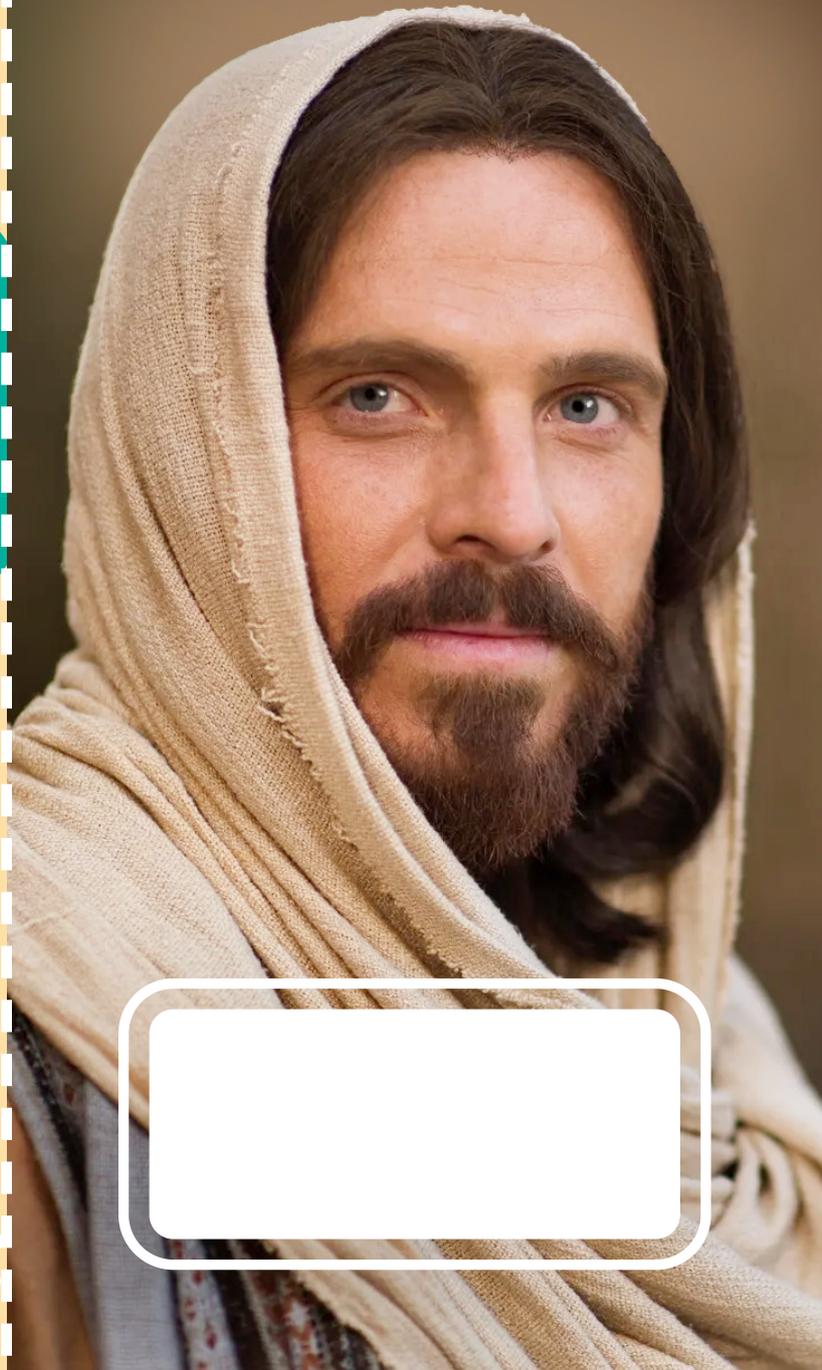


し
知っていましたか？
レンランド長老は末日にめされた100人目の使徒です。

おぼ 覚えて いられるように

イエス・キリストをおぼ覚えていられるように、この工作をしましょう！ 白い四角の中に、今週救い主について考えるためにあなたができることを書いてください。そして、点線にそって切り取ってください。何度も目にする場所のドアノブに目標をかけて、主をおぼ覚えていられるようにしましょう。

わたしたちは
イエス・キリストのことを
おぼ覚えていたために、
せいさんを取ります。
そうするときに、わたしたちは
いつも主のみたまを
受けることができると
やくそく約束されています
(3 ニーファイ 18:7 参照)。





ともにイエス様にしたがう



「地はうるわしく」ケネディ・B, 10才 (アメリカ合衆国オレゴン州)



ソフィア・F, 6才 (フランス, イル・ド・フランス)



何人かの友達が、健康の問題をかかえている一人のクラスメートをからかっていました。わたしはその子たちに、救い主はすべての人を愛しておられることを伝えました。クラスメートは、自分は愛されていると感じられるようになりました。

ギフト・A, 12才 (ナイジェリア, クロスリバー州)



活動の日の目標として、おばあちゃんと一緒にバスケットの作り方を学びました。おばあちゃんは生地作り方や、それを平らにしてめんにする方法を教えてくれました。ぼくは新しいことが学べるのだと知ることができました。とってもおいしかったです！

ジェームズ・N, 7才 (アメリカ合衆国コロラド州)



「偉大な働き人ベニヤミン王」ゾーイ・B, 8才 (アメリカ合衆国イリノイ州)



「フレンド to フレンド」の放送を見た後、指人形を作るのがとても楽しかったです！
マルジョリエ・D, 10才
(ブラジル, サンパウロ)



ぼくは庭でおじいちゃんを手伝ったり、落ち葉拾いをしたりすることで、イエス様にしががっています。イエス様にしががうとき、幸せな気持ちを感じます。
ジュード・L, 10才
(北アイルランド, アントリム)



バスの中で、わたしは友達にイエス様とおいのりの仕方について教えています。わたしは自分のあかしをモルモン書の中に書いて、その友達にわたしました。
ゾーイ・K, 7才
(アメリカ合衆国ミネソタ州)



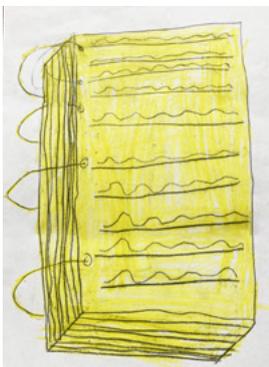
主は預言者たちに、ぼくたちの生活で助けになることを書き記すように命じられました。ぼくは聖文が神様のほんとうの言葉であると知っています。
テビタ・U, 11才
(フィジー, タイレブ州)



ハイラム・C, 10才 (カナダ, アルバータ州)



ジョーンズ・F, 7才
(アメリカ合衆国ユタ州)



スペンサー・C, 7才 (アメリカ合衆国アイダホ州)

あなたの作品や経験談を送ってください！
送り方は裏表紙にあります。

エンダウメントとは 何でしょうか？

大きくなったら、神殿の中に入って、エンダウメントとよばれる特別な儀式を受けることができます。エンダウメントで、わたしたちは神様の計画とイエス・キリストについて学び、御二方にしがうことを約束します。エンダウメントの間にはわたしたちが受ける知識と、交わす聖約は、神様からのおくり物です。預言者たちは、エンダウメントはわたしたちにさらなる希望となぐさめと平安をあたえてくれると約束しています。

- この神殿からは、パナマ運河と太平洋が見えます。
- 熱帯雨林の近くの緑のおかの上にあります。
- ほうけんされたとき、1,000人の青少年がお祝いのために伝統的なおどりをひろうしました。



パナマ・
パナマシティ神殿

- 99番目にほうけんされた神殿です。
- 神殿の敷地にはヤシの木があり、カリブ海の美しい景色が見えます。
- カリブ海地域で最初の神殿です。



ドミニカ共和国
サントドミンゴ神殿

カードを切り取って点線にそって折り、はしをテープでとじてください。
friend.ChurchofJesusChrist.org で、さらに神殿カードを見つけてみましょう。





しあわ
幸せにくらす
ひとびと
人々

イエス様がニーファイ人をおとすられた後、人々は神様を愛し、「すべてのものを共有」(4 ニーファイ 1:3) しました。つまり、かれらは分かち合い、ともに働きました。絵の中にかくされたいろいろなものを見つけれませんか？



イラスト: スティーヴルハート

すくぬし 救い主の ひつじ 羊

イエス・キリストは良い羊飼いとよばれています。
わたしたちは主の羊のようなものです。主はわたしたちを見守り、みちびいてくださいます。新約聖書の中で、イエス様は、御自分には世界の別の場所に住んでいる「他の羊」がいると教えられました（ヨハネ 10：16）。復活の後、主はアメリカ大陸にいたそのような人々のもとをおとすられました。主はかれらを祝福されました。かれらをいやし、教えられました。主はエルサレムの人々を愛したのと同じように、かれらを愛されました。イエス様には世界中に他の羊がいます。主は、住んでいる場所に関係なく、天のお父様のすべての子供たちを愛しておられます。主はあなたを愛しておられます！ ●





せいぶん 聖文チャレンジ

わたしたちがかかげるべき光と
はどなたでしょうか。(3 ニー
ファイ 18:24)

バプテスマを受けたニーファイ
人は、何で満たされましたか。
(3 ニーファイ 26:17)

イエス様は弟子たちに、教会を
どのような名前でよぶように言
われましたか。(3 ニーファイ
27:5, 7)

わたしは モルモン書を 読むことができます!

モルモン書を読んだら、絵の一部に色を
ぬりましょう。『わたしにしたがってきな
さい』でそれぞれの週に読む場所から、
下のせいくを読むとよいでしょう。

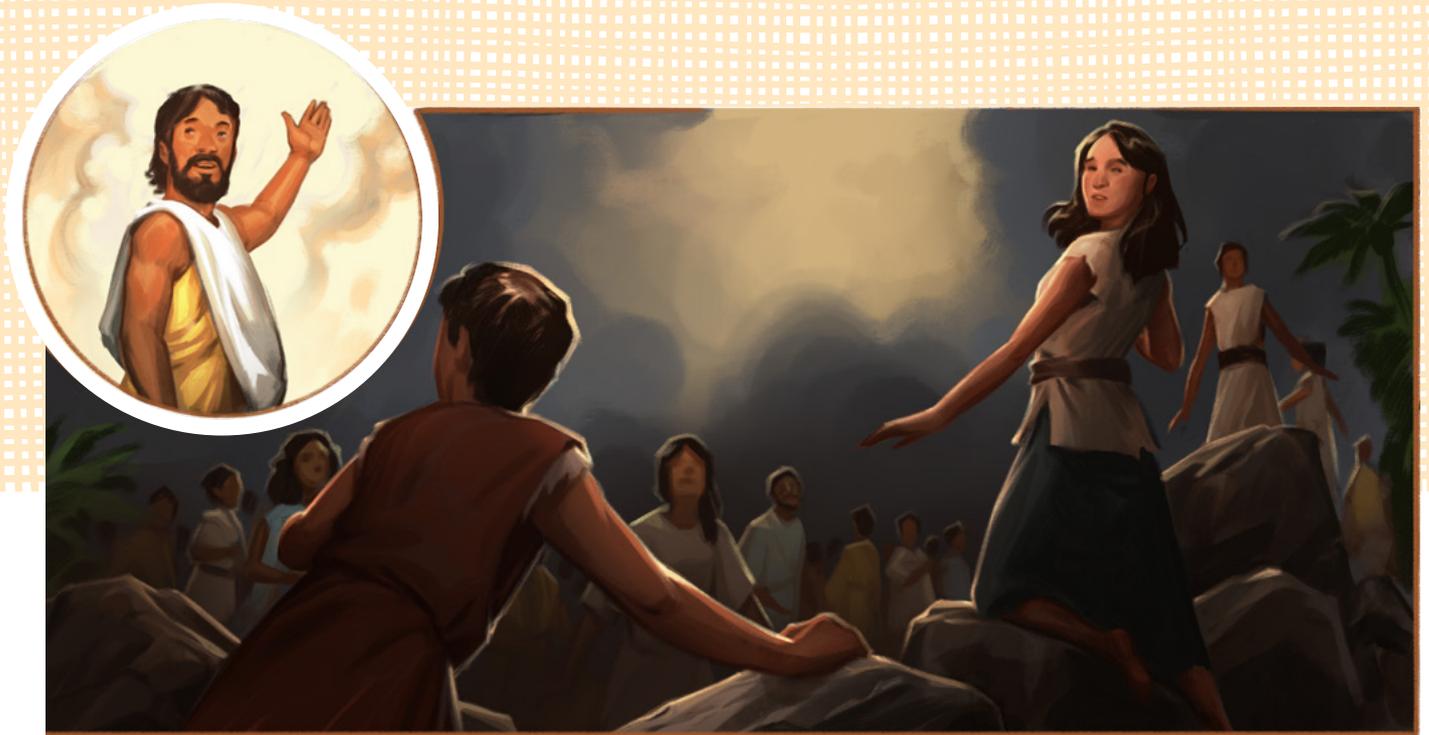
- 第1週 : 3 ニーファイ 15:9
- 第2週 : 3 ニーファイ 17:7-9
- 第3週 : 3 ニーファイ 20:5-8
- 第4週 : 3 ニーファイ 27:29



自分の出身地を思い出させてくれる絵をかいたり、
何かを作ったりしましょう。どこに住んでしようと、
あなたはイエス・キリストの群れの羊の一匹です。

ひとり しゆくふく さま 一人ずつ祝福されたイエス様

このお話は、3 ニーファイ 11 章と 17 章で読むことができます。



預言者たちは、イエス・キリストの死のしるしについてニーファイ人に教えました。イエス様がなくなられたとき、地は3日間、暗闇に包まれました。その後、人々は天から語られる天のお父様の声を聞きました。



天のお父様は言われました。「わたしの愛する子を見なさい。」(3 ニーファイ 11:7) そしてイエス様がニーファイ人にみすがたをあらわされました。主は復活されたのです！主は、ニーファイ人にたくさんのことを教えられました。主は人々に、くい改めて御自分にしがうようにとおっしゃいました。



主は、病気が人がいやされるように、御自分のもとに連れて来なさいと人々に言われました。主はかれらを祝福されました。



主はまた、子供たちを一人ずつ祝福されました。天使が子供たちを取りかこみました。●

『わたしにしたがってきなさい』の 活動

家庭の夕べで、
そしてただ楽しみたいときにも!

9月30日 - 10月6日

宝箱

3 ニーファイ 12 - 16章

イエス・キリストは言われました。「あなたのたからのある所には、心もあるからである。」(3 ニーファイ 13:21) 箱をハートと救い主の絵でかざりましょう。次に、イエス様のようになるためにできることを書くか、絵にかいて、それを新しい宝箱に入れましょう。毎週日曜日に箱を見て、その週にイエス様にしたがうことを思い出すようにしましょう!

年少の子供には: 子供が自分やあなたの心臓の鼓動を見つけれられるように助けてください。わたしたちの心臓は見えないけれど、感じる事ができることについて話します。同じように、わたしたちは神様を見ることはできなくても、神様の愛を感じる事ができます。



10月7日 - 13日

イエス・キリストを覚える

3 ニーファイ 17 - 19章

イエス・キリストは、ニーファイ人にせいさんをあたえられました。いつも主のみたまを受けられるように、せいさんを取りなさいと教えられました(3 ニーファイ 18:7 参照)。19 ページを開いて、1 週間イエス様を覚えているための助けとなるドアハンガーの工作をしましょう。

年少の子供には: 3 ニーファイ 18:7 のせいくをおさない子供たちに読み聞かせます。「覚えている」という言葉が聞こえる度に、頭を指さすように言います。イエス・キリストを覚えているための方法について話し合しましょう。



10月14 - 20日

記録をつける 3 ニーファイ 20 - 26 章

救い主はニーファイ人に、主が教えられたことと、自分たちに起こったことを記録しておくように言われました（3 ニーファイ 23: 4, 7 - 13 参照）。今週あなたに起こったよいことについて書くか、その絵をかきましょう。天のお父様はあなたをどのように祝福してくださいましたか。

年少の子供には：「家族は永遠に」（『子供の歌集』98）を歌いましょう。おさない子供たちに、自分の家族について好きなことを一つ分かち合ってもらいます。



10月21 - 27日

イエス様は よろこびをもたらしてください

3 ニーファイ 27 章 - 4 ニーファイ

4 ニーファイで、ニーファイ人はイエス・キリストにしたがったためによりこびに満たされました（4 ニーファイ 1: 15 - 16 参照）。自分が救い主にしたがうために行っていることで、よろこびをもたらしてくれることを、順番に声を出さないうえんじましょう。何をしているところかを、ほかのみんなに当ててもらいます。

年少の子供には：おさない子供たちに、人々がほほえんでいる写真を見せます。子供たちに、幸せな顔をする練習をしましょう！ ニーファイ人がイエス・キリストにしたがったとき、どのように幸せだったかについて話しましょう。



キャンプでの親切

ジョーダン・モンソン・ライト
(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

この話はアメリカ合衆国での出来事です。

お母さんが砂利道を運転する間、キャットは不安な気持ちで義手をさすりました。「ママ、わたしこわいわ。」

お母さんはキャットに向かってやさしくほほえみかけました。「分かるわ。でも、あなたはきっとサマーキャンプを気に入ると思うわ。これから出会う新しい子たちのことを考えてみて。」

キャットは何も言いませんでしたが、心の中ではこう思いました。それがこわいんだけどな。

間もなく、二人はデイキャンプに到着しました。お母さんはキャットと一緒に、キャンプカウンセラーのブライアンのところに行きました。「キャットは赤ちゃんのときにうでを切断したんです」と、お母さんはブライアンに言いました。「遊んだりするのにえいきょうはありませんが、新しい人との出会いが少し大変なときがあります。」

「心配しないで、キャット」と、ブライアンが言いました。「ぼくたちはみんな、君が来てくれてうれしいよ。」

キャットは自分のグループの子供たちと会い、楽しくすごしました。かれらは自分たちをパープルタイガースと名付けました。みんなでハイキングに行き、チーズとクラッカーを食べ、かけっ

こをしました。キャットはグループの中で足が速い子の一人でした。

その日の終わりにブライアンが、もう一つのグループとふくろとび競争をすることを発表しました。キャットはパープルタイガースが勝つことを願っていました！

自分の番になると、キャットはひざのあたりまでふくろを引き上げ、ジャンプし始めました。でも、ふくろを片手で持ち上げているのはむずかしく、重いぬのにつまずいてしまいました。キャットは転んで、草の上でひっくり返りました。立ち上がったときには、もう一つのチームがゴールしていました。キャットのチームは負けてしまいました。

そのばん、夕食のときに、キャットはお母さんとお父さんにふくろとび競争での最悪の出来事について話しました。「もうキャ





キャットは、人とちがうのが
どんな感じかを
よく知っていました。



「キャンプには行きたくないわ」と、キャットは言いました。「チームが負けたのはわたしのせいよ。みんなわたしにはもう来てほしくないと思ってるわ。」

「残念だったわね。」お母さんはキャットをだきしめました。「あなたの新しい友達、きっとそれでもあなたのことを愛してくれていると思うわ。そして、どんなことがあってもいつもあなたを愛している人を知っている？」

「ママとパパ。」キャットは少しにっこりしました。

「そう。わたしたちはあなたを愛しているわ！そして天のお父様もあなたを愛しておられるわ。あなたは天のお父様の子供でもあるって、覚えてる？」

「ふくろとび競争の前は楽しかったみたいだね」と、お父さんが言いました。「もう一度キャンプに行ってみてはどうだい？」

キャットはうなずきました。「分かったわ。」

お父さんはほほえみました。「人が親切にしてくれたら気づけるようにがんばってみよう。そして、人に親切にする方法もさがしてみよう。わたしがつらいときはいつも、そうすると助けになるんだ。」

次の日のキャンプで、グループの子供たちはキャットをハイタッチとハグでむかえてくれました。ふくろとび競争の話をする子はだれもおらず、キャットは自分がどれほど心配していたかをわすれてしまいました。活動が始まるのを待っている間、新しい友達と冗談を言い合いました。

そのとき、カウンセラーのブライアンがグループの方へ歩い

て来ました。ブライアンのとなりにはキャットと同じくらいの年の男の子がいます。「はい注目、パープルタイガースのみんな」と、ブライアンは言いました。「今日は新しい友達が出来ました。名前はロドリゴです。ロドリゴはスペイン語しか話せないで、スペイン語が話せるカウンセラーをさがしているところだよ。」

キャットは学校でスペイン語を学んでいますが、少ししか知りません。ロドリゴに話しかけるなんて、まだまだこわいです。

キャットはロドリゴを見ました。ロドリゴもおびえているように見えます。ほかの子たちと同じ言葉を話せないのはつらいにちがいないわ、とキャットは思いました。人とちがうのがどんな感じかを、キャットはよく知っていました。

キャットは新しい友達が自分をグループにかんげいしてくれたことを思い出しました。みんなイエス様がなされるように、愛されていると感じさせてくれました。自分もロドリゴにそうしたいと思いました。

キャットはスペイン語で「こんにちは」は何と言うかを覚えていました。そこで、深呼吸をすると、ロドリゴのところに歩いて行きました。「オラ」と、キャットはほほえみながら言いました。

ロドリゴの心配そうな表情が消えて、ほほえみ返してくれました。キャットは義手を差し出しました。

「アミーゴ？」と、キャットはたずねました。友達？

ロドリゴの笑顔がもっと大きくなりました。ロドリゴはキャットの手を取り、握手しました。「アミーゴ。」●



七十人

マイケル・
A・ダン長老

いのることを まな 学ぶ

わたしは小さいころ、ある教会に家族で行って
いました。でも、いのることは教わりま
せんでした。わたしはおじいさんとおばあさん
がいのるのを聞いて、いのることを学びました。

お父さんとお母さんは、わたしが子供のころに
りこんしました。おじいさんとおばあさんはよ
く、お母さんとわたしときょうだいを、日曜日の
夕食にまねいてくれました。わたしはおばあ
さんやおじいさんが食事の前にいのるのを聞くの

が好きでした。二人のいのりを聞くと、温かい
気持ちになりました。

5才くらいのころの、ある夜のことを覚えて
います。わたしは天のお父様にいのりたいと思
いました。神様について学んだことは、理解する
のがむずかしいときもありました。それでも、わ
たしは神様がほんとうにおられることを知って
いました。だから神様にいのりました。受けて
いる祝福に感謝し、必要なものを願ひ求めまし
た。天のお父様がわたしを愛してくださっている
ことがわかり、力と幸せを感じました。

それから何年もたって、わたしは末日聖徒イエ
ス・キリスト教会について知りました。宣教師た
ちが、天のお父様といのりについてもっとたくさ
んのことを教えてくれました。宣教師たちが言っ
ていることは真実だと分かりました。わたしは
バプテスマを受けました。

みなさんが天のお父様との関係をきずき、お
父様がほんとうにおられることを知ることがで
きるように願っています。天のお父様はみなさん
をごぞんじで、みなさんがいのるときに耳をか
たむけてくださいます。自分がだれであり、天の
お父様がどのような御方であるかを知ることが、
お父様の愛を感じる助けになります。●

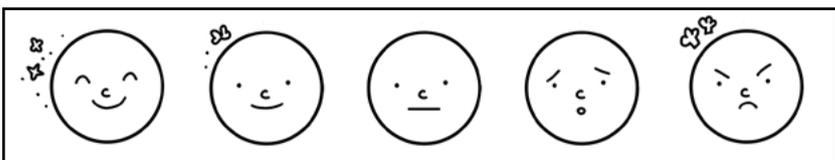
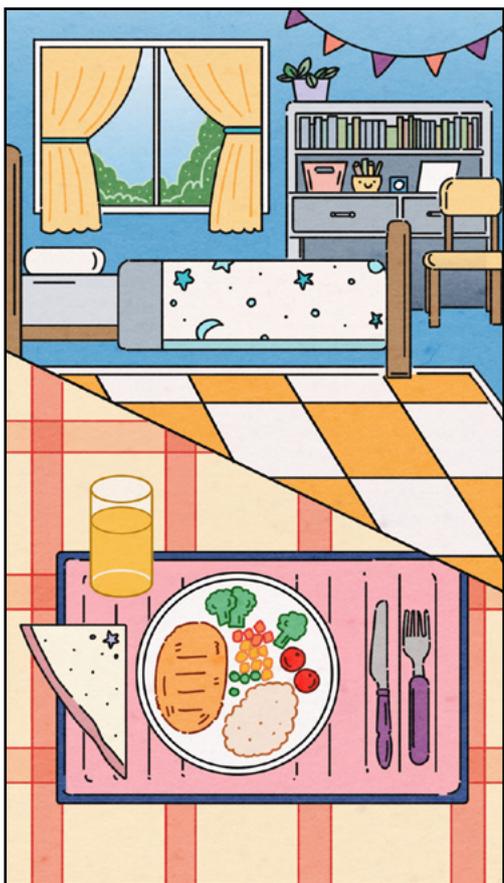
レベッカ・ジェイクマンとブラッドリー・サーモンド III 世との
インタビューから。



わたしのいのり

あなたはいつでも、どこでもいのることができ、^{てん}天のお父様^{とうさま}はあなたのいのりをいつも聞いてくださいます。^{しつもん}質問に答^{こた}えて、いのりがどのようにあなたを助^{たす}けてくれるかについて、^え絵や^{ことば}言葉^{せつめい}で説明^{せつめい}しましょう。

どこでいのるのが好きですか？



いのるとき、どんな気持ち^{きもち}がしますか？

マルゴ とパオロ



ほうししゃ
スーパー奉仕者！



箱が
とってもたくさんあるね。

ぜんぶはこ
全部運ぶなんて無理だよ！



カンボス兄弟は
わたしたちの助けを
ほんとうに必要としているわ。
一緒にやりましょう！

協力すれば、
きっと
あっという間に
終わるよ。



ねえ、パオロ！わたし、
あなたよりたくさん箱を
運べると思うわ。

ええ、ほんとに？
よし、やってみよう。



どっちの勝ちですか？

同点だよ。
君たちは二人とも
スーパー奉仕者だ！
手伝ってくれてありがとう。



いいチームワークだったよね！

ねんちょう 年長の こども 子供たちの セクション

もくじ 目次：

じゅうよう 重要なクエスト	36
まいにちせいちょう 毎日成長する	38
かぞく おこな ほうほう 家族れきしを行う5つの方法	39
ひまわりのブーケ	40
ひまわりのカードをつくらう	42

ミニクイズ



イエス・キリストは
ニーファイ人をおとすられたとき、
何をされたでしょうか？

- A. いのりについて教えられた
- B. 病人をいやされた
- C. 子供たちを祝福された
- D. 上のすべて

□：写真

健康のヒント

オレンジ色の果物や野菜は
目に良いです！

オレンジ、サツマイモ、ニンジン、
カンタロープメロン、アプリコット、

カボチャ、マンゴーなどの
食べ物を食べると、目を守り、
夜間でも見やすくなります。

デイル・サール

(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話はメキシコでの出来事です。

ハビは新しいことを学ぶのが好きです。野球を習うのが好きです。ギターを習うのも好きです。新しいビデオゲームの遊び方を学ぶのも好きです。ですから、何か新しいことを学びたいかとパパに聞かれたとき、ハビはじゅんぴ万端でした。

ハビは、パパがノートパソコンを開いて「ファミリーサーチ」というサイトを開くのをじっと見ていました。

「先祖の名前の見つけ方を教えてあげるよ」と、パパは言いました。「先祖たちの多くはずっと昔に生きていたけど、福音を知らなかったんだよ。名前を見つけたら、神殿に行ってその人たちのためにバプテスマを受けることができるんだ。そうすれば、その人たちは福音を受け入れる機会をえられるんだよ。」

ハビは自分がバプテスマを受けたときに、どんなに良い気持ちかを感じました。先祖が同じ気持ちを感じられるように助けることができるのなら、その方法を学びたいと思いました。

ハビは、パパが何をすればよいか教えてくれるのを見ていました。それから、パパはハビにノートパソコンをわたしてくれました。「ハビの番だよ!」

ハビはニヤリと笑いました。あちこちクリックして、名前と日付を読む練習をしました。これがハビの家族です!

それからの何日かの間、ママとパパは、ハビが家族れきし活動についてさらに学ぶのを手伝ってくれました。お姉さんのリリーも学び始めました。とても重要なクエストがあるビデオゲームをしているような気分でした!

ある日曜日、ビショップが、ステーキで特別な取り組みが行われると発表しました。ステーキの会員は60日の間に、神殿に送ることのできる名前をできるだけ多く見つけるというものです。目標は、合計で5,000人の名前でした。60日の終わりには、お祝いする盛大なパーティーが開かれます。また、たくさん名前を見つけた人たちは表彰されることになっていました。

「ぼく、手伝いたい」と、教会から家に帰るとハビが言いました。

「わたしも!」リリーも言いました。

「今から始めてみようか。」パパが言いました。「夕食までに、どれだけ多くの名前を見つけれられるかな。」

ハビとリリーはリビングルームに急ぎました。リリーは自分の携帯電話でファミリーサーチを開き、ハビはパパのノートパソコンで作業をしました。間もなく、ハビはひいおじいさんのきょうだいの記録を見つけました。また、バプテスマを受けていない3人の子供の名前もありました。ハビはうれしい声を上げました。神殿に送る名前が3人見つかったのです!

60日間、ハビは自由時間のほとんどを家族れきしについやしました。学校が終わると、ほとんど毎晩、名前をさがしました。日曜日には、家族みんなで一緒に作業しました。

60日の終わりに、ハビと家族はパーティーに参加するために教会の建物に行きました。タコスがあり、音楽が流れ、たくさんの方がいました。とても楽しい時間でした!

じゅうよう
重要な

クエスト

そしていよいよ、ステーキ会長が立ち上がりました。

「わたしはみなさんをほこりに思っています」と、ステーキ会長は言いました。「わたしたちのステーキは、神殿に出すために10,000人もの名前を見つけました！」

みんなが歓声を上げました。ハビは目を丸くしました。目標の2倍です！

その後、ステーキ会長が優勝した人たちを発表しました。大人の優勝者はハビの知らない女の人でしたが、青少年の優勝者はリリーでした！

「さて、次は子供たちです。216人の名前を送った人がいます」と、ステーキ会長は言いました。会衆が大きな拍手をしたので、ハビはステーキ会長が次に言ったことが聞き取れませんでした。

お父さんがハビをつきました。「ハビ、君の名前がよばれたよ。」

ハビは信じられませんでした。ほんとうに216人もの名前を送ったのでしょうか？

ハビは前に歩いて行きました。ステーキ会長が握手をしてしょうじょうを手わたすと、ハビは満面の笑みをうかべました。ハビの名前が書いてあります！

「優勝した気分はどうですか」と、ステーキ会長がたずねました。

「すごくいい気持ちです」と、ハビは言いました。優勝はとても良い気分でした。そして、たくさんの人を助ける方法を学べて、ほんとうに良い気持ちになりました！ ●

ハビはファミリーサーチで
5000人の名前を見つける助けが
できるでしょうか？

まいにち 毎日 成長する



ヒーバー・A, 8才
(カーボベルデ, プライア)

ぼくは聖文を読むのが大好きです！
カーボベルデに新しい神殿が建てられ

たとき、ぼくは神殿のオープンハウスを手伝いました。神殿に行くじゅんぴがしたいと思って、モルモン書を読み、旧約聖書の絵本を3回読み終わりました。

今、ぼくは教義と聖約を読み始めています。神殿についてたくさんの方が書いてあります！でも、ぼくの好きな聖文の二つの物語は、どちらもモルモン書の話で、アンモンと司令官モロナイの話です。ぼくは二人のようになりたいです。聖文を読むことは、ぼくがイエス・キリストにしたがう方法です。

それから、ぼくは目標をがんばることによって、イエス・キリストにしたがっています。ぼくの霊的な目標は、時間どおりに教会に行く用意をすることと、モルモン書を読むことです。身体的な目標は、空手とサッカーの練習をすることです。知的な目標は、モルモン書を読むことと、英語を学ぶことです。そして最後に、社会的な目標は、いつも友達を助けることです。ぼくの目標は、毎日成長するための助けになっています！ ●



イラスト/デビッド・コマンズ

家族れきしを行う

5つの方法

シャーロット・ラーカバル・スピークマン

1

家族のストーリーを
学びましょう。

あなたの家族の人たちについての、どんな話でもかまいません。先祖についてのストーリーもあれば、あなたについてのストーリーもあるでしょう！ 家族のストーリーは、大きな出来事についてである必要はありません。ただのゆかいな話が家族の最高のストーリーであることもあります。

2

先祖の
出身の国について
学びましょう。

もしあなたの先祖が別の国の出身なら、その国について少し調べてみましょう。そこではどんな物を食べますか。その国にはどのような伝統がありますか。

3

質問をしましょう。

おばあさんやおじいさん、お母さんやお父さん、おばさん、おじさんに、かれらの人生について質問してください。どこで生まれましたか。子供のころはどのような感じてしたか。お気に入りの思い出は何ですか。メモを取るか、会話を録音しましょう。

4

日記をつけましょう。

あなた自身の家族れきしを日記に書きましょう！ その日のこと、好きなこと、自分にとって大切なことなどを書くといいでしょう。

5

新しい名前を見つけましょう。

ハビのように、FamilySearch.org を使って名前を見つけることができます（36 ページのお話を読んでください）。信頼できる大人に助けをもらい、だれが見つかるかやってみましょう！

ひまわりの ブーケ

ノエル・ランバート・バラス

(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話はデンマークでの出来事です。

アマリーはお母さんとお父さんの後について、教会のドアをくぐりました。賛美歌をかなでるピアノの音が礼拝堂を満たしています。アマリーと家族は、長椅子を見つけてすわりました。

聖餐会が始まり、間もなく支部のみんなで開会の賛美歌を歌い始めました。歌っている間、アマリーはおとなりに住むアイシャ姉妹が近くにすわっているのに気づきました。でも、アイシャ姉妹は歌っていません。顔をしかめています。

アイシャ姉妹はいつもアマリーに親切にしてくれます。でも、とても悲しそうに見えます。アマリーは、アイシャ姉妹が一人であらしていることを知っていました。もしかしたらさびしいのかもしれない。

アマリーは、自分に何かできることがあればいいのと思いました。でも、何をすればよいのでしょうか？

次の週、アマリーは長い道を自転車で走りに行きました。大きな緑の野原を走りぬけました。太陽がはだを熱くしました。

やがてアマリーはひまわり畑にたどり着きました。あざ

やかな黄色の花が風になびき、太陽に向かってのびていました。とてもせが高くて、とても大きいです！

畑の横の看板にはこう書いてありました。ひまわり無料！ほしいだけ持って行ってください。

アマリーは畑をじっと見つめました。花はまるで空に向かってほほえんでいる黄色い海のようなでした。

アマリーは自転車をとめて、たくさんの花をつみました。お母さんにあげるとういかもしれません！お母さんは花が大好きです。でも花はたくさんあるので、ほかの人の分もつむことができます。

アマリーの心に、ある名前がうかびました。アイシャ姉妹です。もしかしたら、この花がアイシャ姉妹の一日を明るくしてくれるかもしれません。

「ひまわりが好きだといいな」と、アマリーは静かにひとりごとを言いました。けれども、アマリーは少しきんちょうしました。アイシャ姉妹が、不思議に思ったらどうしよう？

アマリーは花をつむのをやめま



アマリーは
助けたいとおも
でも、どうやって？



した。やわらかい花びらを指でこすりました。アイシャ姉妹に花をあげない方がいいのかもしれない。

いいえ、とアマリーは思いました。アイシャ姉妹に花をあげるべきだと、アマリーは分かりました。それですべてが良くなるわけではないかもしれません。それでもアマリーは、たとえ小さなことでもいいから、助けたいとおもいました。あした教会でアイシャ姉妹に花をわたすといいでしょう。

アマリーは長い時間をかけて、最高の花をつみました。つんだ花をまとめて自転車のかごにそっと入れました。そして、自転車に飛び乗って家に帰りました。森の深い緑を背景に、花のあざやかな黄色がかわいらしく見えました。

アマリーは家に帰ると、花束を一つ一つリボンで結びました。一つはお母さんにあげました。

お母さんはそれを見て大きな笑顔をかべました。「ありがとう！きれいだわ。」そして、花を花瓶に生けてテーブルの上に置きました。

次の日、アマリーはもう一つのひまわりの花束を教会に持って行きました。アイシャ姉妹が一人で長椅子にすわっているのを見つけました。

「こんにちは」と、アマリーは言いました。「姉妹のためにひまわりをつんできたんです。」

アマリーは花を差し出しました。アイシャ姉妹は花を見ると、ほほえみました。アマリーはアイシャ姉妹の笑顔を通い間見たことがありませんでした。目には光が満ちていました。

「ありがとう」と、アイシャ姉妹は言いました。そしてアマリーをだきしめました。「この花はわたしの大好きな花なのよ。」

アマリーもにっこりとほほえみました。それがアイシャ姉妹の好きな花だとは知りませんでした！でも、アイシャ姉妹のために花束を作るようにせいいいがうながしてくださったのです。アマリーは自分がせいいいに耳をかたむけたことに感謝しました。●



「もし何かよいことをしようと
思うのであれば、
それはせいいいによるうながしです。」

デビッド・A・ベドナー 長老, Face to Face
(青少年のための世界放送, 2015年5月12日)
「福音ライブラリー」

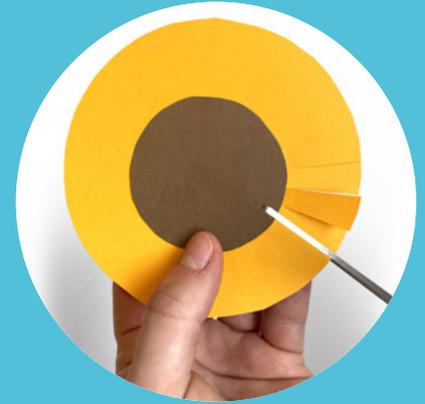
ひまわりのカードをつくらう



1. 茶色の紙で小さな丸を、黄色の紙で大きな丸を切り取ります。



3. カードを作るには、1まいの紙を横半分に折ります。



4. 茶色の丸を、黄色の丸の真ん中にのりではります。

2. 緑色の紙から、くきと葉を切り取ります。

5. 中央の茶色の丸の手前で止まるように、黄色の丸に切りこみを入れていきます。切った部分をそっと上に曲げて花びらを作ります。



6. 次に、花、くき、葉をカードの表面にのりではります。

7. カードの内側にやさしいメッセージを書いてだれかにわたし、その人がイエス・キリストの光を感じられるようにしましょう！



ち い

小さな ともだち お友達の セクション



初等協会しやうきやうかいに行いって、イエス様いへすさまに
ついでうたの歌うたを歌うたうのが大好きだいすです。

ウィリアム・L, 5才さい
(アメリカ合衆国フロリダ州しやう)



『フレンド』のぬり絵えが好すきです。

マケイラ・N, 3才さい
(ケニア, ナイロビシティー郡ぐん)

「イエス様さまのように
へだてなく人ひとを愛あいしましょう」

「子供の歌集こどもかしやう」 78

ひと あい
人を愛することで
イエスさまにしたがうことができます



イエスさまはみんなのことをあいされました。
わたしも人を愛することができます。



さびしいひとを
ほうもん訪問することができます。



しんせつ親切でなかったときには、
ごめんなさいといふことができます。



ひと あい
人を愛するとき、
あたらしいともだちをつく
新しい友達を作ることができます！

かつどう じかん
活動の時間

てん とうさま
天のお父様とイエス・キリストはあなたをいつも愛あいしておられるということをわすれないでください。

りょうて だ
両手を出してください!

ひだりて ゆび いっぽん たい
左手の指の一本ずつに対して、
あなたを愛あいしている人ひとの名前なまえを
あ
挙げましょう!

みぎて ゆび いっぽん たい
右手の指の一本ずつに対して、
あなたを愛あいしている人ひとの名前なまえを
ひとり
あ
一人ずつ挙げてください。



イラスト：ヘザー・テイラー・ウォルワース

じゅうぶん いち なん
什分の一とは何でしょうか？

わたしたちが持っている
ものはすべて、天のお父様から
あたえられています。

じゅうぶん いち
什分の一をおさめるとき、

わたしたちは

じぶん かね じゅうぶん いち
自分のお金の十分の一を、
てん どうさま しゅ きょうかい
天のお父様と主の教会と
わかちあいます。



じゅうぶん いち つか みち ひと
什分の一の使い道の一つは、
しんでん きょうかい たてもの
神殿や教会の建物を
た
建てることです。

せ かいじゅう ひと
世界中でこまっている人を
たす ほうほう
助けるなど、ほかの方法でも
つか
使われています。

じゅうぶん いち
什分の一を
おさめるときに、
わたしたちは
しゅくふく う
祝福を受けます！

アベッセ・インターナショナル



すくぬし てん どうさま
救い主は天のお父様の
こども ひとりひとり
子供たち一人一人を
あい
愛しておられます

あなたは救い主の愛をどのように感じますか？



「あなたは信があなたの見たの光を(下)の光を」ケーシー・チャイルズ画



末日聖徒
イエス・キリスト
教会

親愛なる親の皆さん、

主はわたしたちに、「和合し、……結ばれた心を持つ」(モーサヤ 18:21) よう命じておられます。そのためには、すべての人を尊重し、受け入れる必要があります。

子供たちと一緒に、4、16、30、40 ページにある物語の一つを読んでください。話の中の人たちは、どのように人に愛を示しましたか。どうすれば皆さんの家族も同様にできるでしょうか。

愛をこめて、
「フレンド」



幸せて健康な子供たち

自信に満ちた、心を高める言葉を使って、子供たちがあなたの家族を強いチームと見なすことができるように助けてください(34 ページ参照)。難しいことを成し遂げるためにどのように協力できるかを、子供たちに示してください!



お便りの送り先:

Friend Magazine
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT 84150-0024
または、電子メール: friend@ChurchofJesusChrist.org

必ず以下の空欄に記入し、署名してください。

姓名		
年齢	性別	州/都道府県/地域、国

わたしは、末日聖徒イエス・キリスト教会が、教会のウェブサイトやソーシャルメディアのプラットフォーム上で、また教会の報告書、印刷物、ビデオ、出版物、訓練資料などに、わたしの子供の提出物や写真を使用することを許可します。

親または後見人の署名	日付
親または後見人の電子メール	

「フレンド」から調査のためのご連絡を差し上げてよろしいですか?

はい

いいえ

