

東京・丸の内できげに高野山が体験できる 「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2014

期 間： 2014年8月29日(金) ~9月7日(日)
 場 所： 新丸ビル7階「丸の内ハウス」



今年が高野山
 開創1200年の
 企画が
 もりたくさん！

©こころやくんPJ

南海電鉄(社長:互 信二)と、高野山真言宗総本山金剛峯寺(管長:松長 有慶)は、都心できげに世界遺産・高野山を体験できる期間限定のイベント「高野山カフェ」 in 丸の内ハウス 2014 を、昨年引き続き、東京・丸の内にある新丸ビル7階「丸の内ハウス」にて、8月29日(金)から9月7日(日)までの10日間、期間限定で開催します。

高野山は、来年2015年、弘法大師空海が開創してから1200年を迎えます。今年の高野山カフェでは、開創1200年にちなんだコンテンツとして初めて、真言宗の瞑想法を体験できる「プチ阿字観」や高野山のおすすめの女子旅を紹介する「高野山女子旅パーティ」などを実施します。また、今年「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界遺産登録10周年を迎えました。高野山とともにこの世界遺産を成す熊野にちなんだコンテンツとして、「熊野三山曼荼羅絵解き」などを実施。さらには、恒例となった高野山僧侶の直接指導による写経や、行列ができるほど人気の僧侶とのフリートークなど、東京・丸の内できげに高野山を体験することができます。



声明ライブの様子

当イベントは、和歌山県にある「高野山」と、現地へのアクセスを担う「南海電鉄」の首都圏における認知度向上と観光誘致を目的としたイベントで、今年で8年目を迎えます。丸の内できげ涼やかな夏の恒例イベントとして、都内で働く女性やサラリーマンなど、多くの方に世界遺産・高野山の魅力を訴求します。

1、お麩を使った“精進スイーツ”などオリジナル精進料理が全35品！

「丸の内ハウス」内のレストラン全9店舗で、オリジナルの精進スイーツや精進料理が登場します。今年の注目は、精進料理に欠かせないお麩を使ったメニュー。揚げ麩をビスケット代わりに敷き詰めたヨーグルトケーキや、一度に6種類のお麩が楽しめる御膳など、伝統の精進料理を丸の内流にアレンジしました。見て驚き、食べて満足のおいしい修行ができます。



「五法御膳」
mus mus

「三色生麩の
切り昆布館掛け」
SO TIRED

「キウイフローズン
ヨーグルトケーキ」
TIKI BAR TOKYO

<オリジナル精進料理を提供する9店舗のご紹介>

- ① mus mus (ムスムス) / (蒸し料理レストラン)
- ② SO TIRED (ソータイアード) / (ダイニング)
- ③ ソバキチ (ソバキチ) / (蕎麦・酒・肴)
- ④ HENRY GOOD SEVEN (ヘンリーグッドセブン) / (ラウンジダイニング)
- ⑤ 欧風小皿料理 沢村 (オウフウコザラリョウリ サワムラ) (熟成酵母パンと欧風小皿料理)
- ⑥ 自由ヶ丘グリル (ジユウガオカグリル) / (ビール・ワインとグリル料理)
- ⑦ 来夢来人 (ライムライト) / (喫茶・バー)
- ⑧ RIGOLETTO WINE AND BAR (リゴレットワイン アンド バー) / (スパニッシュイタリアン)
- ⑨ TIKI BAR TOKYO (ティキバートーキョー) / (バー)

2、写経や瞑想など、参加型の高野山体験が盛りだくさん！

写経、声明ライブ、僧侶とともっと語らナイト、プチ阿字観、精進料理講座、高野山夜学校 1200 の講座など、高野山カフェならではの体験をお楽しみいただけます。

①お坊さんと女子トーク！？「僧侶とともっと語らナイト」

普段、話をする機会のないお坊さんと気軽に交流できることで毎年人気の企画。悩み相談や質問など、グループ形式で自由にトークタイムを楽しめます。今年は「僧侶とともっと語らナイト」として、バージョンアップ。特別ゲストの飛び入り参加のほか、来年の高野山開創 1200 年についての紹介があります。僧侶を囲む一期一会の交流をお楽しみいただけます。

(事前予約なし:会場にて整理券を発行)



昨年の「僧侶と語らナイト」の様子

②高野山に伝わる瞑想が体験できる「プチ阿字観」

新設

阿字観とは、真言宗の瞑想法の一つで、精神の集中力と想像力を養い、人間の潜在能力を呼び覚ますと言われていています。今回は、高野山の僧侶が、呼吸法からわかりやすく指導するので、初めての方でも安心して体験いただけます。自身の内面と向き合うことで、普段とは一味違った非日常を体験することができます。



阿字観の様子(会場は異なります)

③アカデミックな高野山体験「高野山夜学校1200」

高野山にまつわる様々なテーマを深く学べる「高野山夜学校」が今年も開講。目玉は、来年高野山で行われる記念行事などをわかりやすく解説した“高野山開創 1200 年記念大法会”、や“熊野三山曼荼羅絵解き”があります。日替わりで金剛峯寺の僧侶他から、テーマに合わせた高野山の講座を学べます。



昨年の高野山夜学校の様子

④感謝と幸福を祈って「高野山 1200 年祈祷」

新設

今年の高野山カフェの締めくくりとして、最終日の 18 時から参加者への感謝と幸福を願って、また高野山開創 1200 年に向けて特別な祈祷を行います。

⑤精進料理のレシピを伝授「高野山精進料理講座」

高野山の人気精進料理店「さんぼう」よりゲストをお呼びし、精進料理の歴史やレシピなどを高野山僧侶とともに料理を披露、実際に料理の一部を試食いただけます。今年は、普段は見ることができない、伝統的な儀式のなかで行われる「振舞料理」での配膳作法も 1 日限定で披露します。

⑥無料で体験できる人気コンテンツ「声明ライブ」、「写経」

お経に旋律をつけて唱える仏教音楽 声明 を、キラキラと輝くミラーボールの下で、厳粛な「声明ライブ」として披露、どなたでもご覧になれます。華やかなフロアにふさわしく、袈裟を身にまとった僧侶たちが集まり、力強い声と言葉が響き渡る声明は迫力満点です。

また、共有エリア「ライブラリー」では、1 時間ごとの交代制で「写経」を体験できます。僧侶から心得や写経の仕方などの指導を受けることができ、完成した写経は持ち帰るか高野山総本山金剛峯寺への奉納(奉納料 1,000 円)もできます。



昨年の声明ライブの様子



写経の様子

高野山のおすすめ女子旅をご紹介！“高野山女子旅パーティ”開催！

高野山カフェで高野山を身近に感じてもらったら、自分の足で高野山に行ってみることをお勧めします。神秘と癒しに包まれているのみならず、高野山グルメやグッズが盛りだくさん。高野山の女子旅の楽しみ方を知ってもらうため、

8月30日(土)、31(日)の2日間『高野山女子旅パーティ』を開催！

出演者は、丸の内はんにや会の代表でイラストレーターの田中ひろみさんと、雑誌など各媒体で、旅企画や神社仏閣の取材・執筆活動を行う吉田明乎さんを予定。おすすめの楽しみ方などを、高野山僧侶とともに丸の内ハウスに集う女性たちへお届けします。



田中ひろみさん

吉田明乎さん

3.体験コンテンツの日時等

場所	体験内容/所要時間	時間	申込み方法	その他
新丸の内ビル7階 丸の内ハウス内 共有スペース 「ライブラリー」	プチ阿字観 (50分程度:無料)	8/29(金)~9/7(日) ・11:00~	20名 予約不要	高野山僧侶による 指導
	写経 (50分程度:無料)	期間中毎日 ・12:00~18:00 ※最終日は17時まで ※体験講座実施のため 休止する時間帯がございます	20席 予約不要 (1時間ごとの 入替制)	高野山僧侶による 指導
	僧侶ともっと 語らナイト (50分:無料)	8/29(金)~9/5(金) ・19:30~	20席 予約不要 (整理券発行)	高野山僧侶 特別ゲスト
	高野山精進料理講座 (50分:有料)	9/6(土) ・16:00~	20名 (事前予約)	さんぼう 尾崎太郎氏 高野山僧侶
	高野山夜学校 1200 (60分:無料)	8/29(金)~9/5(金) ・20:30~	20名 予約不要	高野山僧侶ほか
	高野山 女子旅パーティ (60分:無料)	8/30(土)、8/31(日) ・14:00~15:00	20名 予約不要	高野山僧侶 田中ひろみさん 吉田明乎さん
新丸の内ビル7階 エントランスフロア	声明ライブ (30分:無料)	8/29(金)、9/4(木) ・16:00~	予約不要	高野山僧侶
	1200年祈祷 (60分:無料)	9/7(日) ・18:00~	予約不要	高野山僧侶

※8月29日(金)昼に、高野山真言宗宗務総長総本山金剛峯寺執行長、添田隆昭より法話を予定しています。詳細は、決定次第、以下公式ホームページにてお知らせいたします。

※浄書した写経は、高野山真言宗総本山金剛峯寺への奉納を承ります。(奉納料1,000円)お持ち帰りも可能です。

※講座の事前予約は(8月1日金曜日~8月25日月曜日迄)です。応募者多数の場合は抽選。

事前予約の申込み・詳細は以下公式ホームページより。

「高野山カフェ」in 丸の内ハウス(<http://www.nankaikoya.jp/cafe>)

待たずに誰でも気軽に楽しめる 高野山カフェの裏メニュー！

★護摩祈願(ごまきがん)

護摩とは、供物(護摩木・五穀など)を炎に投じて神仏を供養する修法のことで、火の神が煙とともに供物を天上の仏様に届けて願い事をかなえるという密教にのみ存在する修法の一つです。ライブラリーで僧侶から直接護摩木を受け取って祈願を書いていただけます。預けられた護摩木たちは、僧侶達が高野山に持ち帰りお焚き上げしていただきます。 ※祈願料：1本 500円 (お札をお渡します)



上：護摩木を書く女性
下：願かけ堂(装飾はイメージ) 左：護摩木

高輪の東京別院で、本格的な瞑想体験

9月2日(火)、3日(水) 19:00~20:30 高野山東京別院(港区高輪3-15-18)

より本格的に体験したい方に向けて「高野山カフェ」のイベントの一つとして、9月2日、3日の2日間限定で、港区・高輪の高野山東京別院の別会場で真言宗の瞑想法の一つ「阿字観」の体験講座を行います。東京別院の道場で、僧侶から呼吸法などを学びながら自身の内面と向き合い、普段とは一味違った非日常が体験できます。

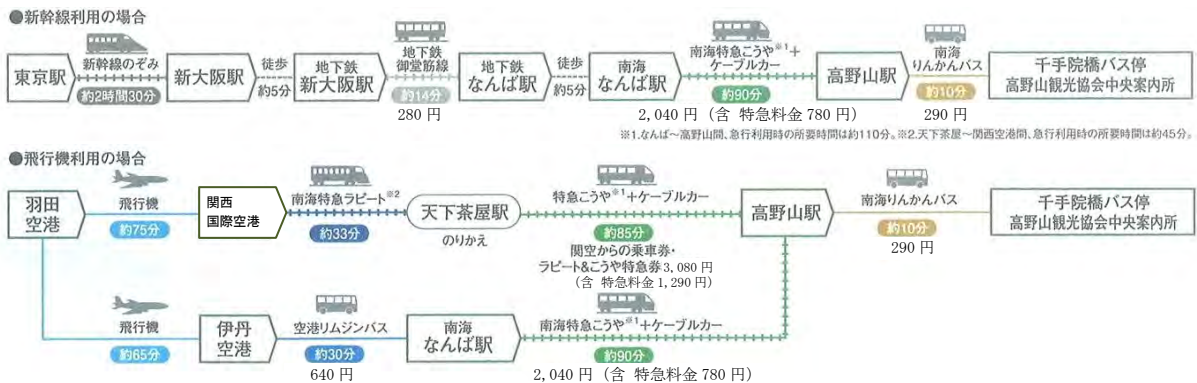
- ・定員：50名(参加費1,000円) ※応募者多数の場合は抽選
- ・予約申込：「高野山カフェ」公式ホームページ (www.nankaikoya.jp/cafe)

4. 会場アクセス及び公式ホームページ等について

- 実施場所： 東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル7階「丸の内ハウス」
 「丸の内ハウス」は、ゲストそれぞれが思い思いのスタイルで素敵な時間を過ごす街のゲストハウスとして9つのレストランから成る施設です。7階のフロア全体を1つのラウンジに見立てて、様々な情報発信を行っています。総合プロデューサーは山本宇一氏。
- アクセス：
 <JR>東京駅丸の内中央口から徒歩1分
 <メトロ>丸の内線東京駅直結、千代田線二重橋前駅7番出口から徒歩2分
 <都営>三田線大手町駅D3出口から徒歩1分
- 公式 Facebook： <http://www.facebook.com/koyasan.cafe>
 公式ホームページ： <http://www.nankaikoya.jp/cafe>

5. 協力 和歌山県アンテナショップ「わかやま紀州館」、和歌山県高野町

東京方面から高野山へのアクセス



こうや花鉄道「天空」で行く高野山(橋本～極楽橋)



- 高野山の観光情報は、「南海高野ほっと・ねっと」 <http://www.nankaikoya.jp/>
- 「高野山カフェ公式 facebook」 <http://www.facebook.com/koyasan.cafe>

お問合せ「高野山カフェ事務局」

開設期間 2014年7月23日(水)～9月12日(金)

メール：koyasan-cafe@jtbcom.co.jp

TEL：03-5434-8503

受付時間 11：00～18：00 (※12：00～13：00、土日を除く)