

東京から飛行機で50分！世界農業遺産の地、能登半島で癒しと感動体験。

“食とところ”をテーマにしたリトリートイベント

ノ ト リ ト リ ー ト
～「NOTO-RETREAT」初開催～

日時：2017年10月8日（日）10時30分～16時30分

会場：石川県健康の森 総合交流センター 多目的ホール（石川県鳳珠郡輪島市三井町中長谷12）

えんなか合同会社/NOTO-RETREAT 事務局（本社：石川県鳳珠郡穴水町 代表：齋藤雅代、以下えんなか社）は、石川県「いしかわ里山振興ファンド」H29年度スローツーリズムの推進事業の一環として、能登の新たな魅力を創出する新イベントを企画、能登半島初となる“食とところ”をテーマにした滞在経験ができるリトリートイベント「NOTO-RETREAT」（ノトリトリート）を2017年10月8日（日）に石川県健康の森総合交流センターにて開催します。

NOTO RETREAT イベントページ [URL:http://ennaka.weebly.com](http://ennaka.weebly.com)



— 食はこころ 自分を大切にすると、周りの人にも、地球にも優しくなれる —

近年、オーガニック食品や発酵食の人気に代表されるような「食と健康」への関心の高まりが見られたり、ヨガやマインドフルネスなど「メンタルと身体のケア」への取り組みが、一般の方だけではなく一部企業が研修に取り入れることで活発になるなど、「食や身体ケアを通じ、心身ともに健康になろう」とする人が年々増加しております。その中で「リトリート」という新しい取り組みが着目されています。「リトリート」とは、仕事や家庭生活などの日常から一旦自分を切り離し、日常とは異なる場所で自分と向き合う時間を持ったり、新しい体験を行うことで、思考の転換・リフレッシュをするという新時代のアクティビティです。今回の「NOTO-RETREAT」イベントは、石川県のスローツーリズムの推進を背景に生まれましたが、全く県内外に向けて“新しい能登の魅力”を発信するにはリトリートがふさわしいと考え企画されました。

本イベントは、元地域おこし協力隊員で2016年石川県初の起業第一号となった女性起業家である、えんなか合同会社齋藤雅代が中心となり、移住者目線で“食とところ”のスペシャリスト達と連携を取り進めています。齋藤自身は、東京で広告やIT業界で活躍した後、出張や旅行を通じて国内外の様々な地域を見た中で「能登が本当に住みたい場所」と感じ、2014年に能登・穴水町に移住しました。そこで、海も山も身近な豊かな自然や、日常の暮らしを大切にすると人の心意気、旬の食材を活用した豊かな食文化に触れ、「能登は食を通してこころと身体のバランスが最も手軽に整う場所」と自身が確信したことから、今回の能登半島のリトリートイベント企画が生まれました。（次ページへ）

本イベントを運営するメンバーは、精進料理やヨガなど世界で活躍する食と心と森のスペシャリスト達です。イベントは3つのプログラムからなり、ヨガの源流「ハタ・ヨガ」では、金沢出身でダイアナ妃の専属セラピスト石川善光氏を師にもつセラピスト長元妙香氏、神奈川・建長寺の典座を務め精進料理で著名な故藤井宗哲氏の妻であり、日本とヨーロッパを中心に「食はこころ」の精神を伝える精進料理研究家の藤井まり氏を迎えて開催します。能登の森に生育するクロモジの木から精油を作る本格的なコスメ作りでは、天然の香りやオイル、森林のスペシャリストが集結する、ここでしか体験できない貴重な内容で実施致します。オプションでは、総輪島塗の蔵で有名な築400年の庄屋「中谷家」での赤木明登氏などの作家展と里山里海の晩餐会のプランもご用意しております。

会場となる石川県・健康の森は、東京ドーム130個分の広大な敷地でありながら、羽田→能登まで50分、能登空港から8分という好立地にあります。能登半島の中央に位置し、輪島・珠洲・穴水・能登町と奥能登のアクセスに便利な場所です。全プログラムは自由に選択でき、また、その時間に合わせて送迎を申し込めることができるよう時間を組んでおり※、今まで足を運べなかった方にも、旅のプランが組み立てやすくなっています。また、開催日である10月8日は、国内外から注目されている奥能登国際芸術祭の会期中でもあります（～10月22日）。ぜひ芸術祭とともにリトリートにご参加ご検討ください。

※弊社では送迎のお申し込みは受け付けておりません。別途タクシー、バス運営会社のサービスにお申込みください。

■交通アクセス

- ・ANA AM8:55 羽田空港発→AM9:50 能登空港（のと里山空港）着
- ・のと里山空港→会場：レンタカー・車で8分ほど。のと里山空港から相乗りの「ふるさとタクシー」で10分（900円）
- ・金沢→会場：特急バス120分（2,160円）、車で90分、海岸沿いを走る電車で100分（3,660円）
のと里山海道・能越自動車道終点の能登空港 I.Cより珠洲道路経由約5km/車で約10分
- ・和倉温泉→会場：車で35分、電車（のと鉄道七尾線）で50分（680円）

■開催概要

主催：えんなか合同会社 NOTO-RETREAT 事務局

※本事業は、H29年度 石川県が実施する「いしかわ里山振興ファンド」スローツーリズム推進事業の一環で行っております。

協力：HALO, 能登産精油プロジェクト, 鹿波椿保存会,

日時：2017年10月8日（日）10時30分～16時30分

10:30～12:00 ハタヨガ体験（長元妙香）、12:30～14:00 能登の精進料理ランチ&レッスン（藤井まり）

15:00～16:30 天然由来のコスメづくり（能登産精油プロジェクト・進行：長元妙香）

オプション：18:00～20:00 里山里海のごっつお（藤井まりほか）場所：能登町黒川

会場：石川県健康の森 総合交流センター 多目的ホール（石川県鳳珠郡輪島市三井町中長谷12）

参加費：各回税込3,500円（体験プログラムは3つあり複数の申込で割引になります）

2つ選択で6,000円、3つ選択で9,000円。オプション体験、夜の食事プランは税込4,000円）

参加申込：notoretreat@ennaka.com

締切り：10月5日（定員になり次第終了とさせていただきます。）

参加資格：年齢、性別、お住まいの地域など制限なし。英語対応もしています。

参加人数：各回35名、オプションの作家展&食事プランは50名まで。

チラシPDF：http://ennaka.weebly.com/uploads/1/0/9/9/109945241/nrtour_0901.pdf

■会社概要

商号：えんなか合同会社 代表者：齋藤 雅代

所在地：石川県鳳珠郡穴水町 設立：2016年05月

事業内容：スローツーリズムのツアー企画や地域コンサルタント事業

URL：<http://ennaka.weebly.com> <https://www.facebook.com/notoretreat/>

■代表プロフィール



東京都出身。広告やIT企業を経て2014年に仕事をきっかけに能登半島に移住。その後、総務省が実施する穴水町の地域おこし協力隊員となり、任期中は、移住定住の相談窓口をしながら、能登半島が一望できる別所岳サービスエリア、道の駅などの立ち上げに関わる。能登半島全域での酒蔵ツアーや2014年穴水町のヘルスツーリズム事業「ヨガと食の田舎体験ツアー」の企画と運営の他、都内を中心に数々の地域活性のためのイベントを開催。2016年任期終了後、石川県の起業者第一号として、絶景の七尾湾を臨む海鮮飲食店「café&炭火焼 なぎさガーデン」を開店、現在は、能登のヒト・モノ・コトの魅力を発掘し、それを人が集まる地域力に変える企画会社「えんなか」を立ち上げイベントを中心に地方自治体、大学、地域住民や食と健康のスペシャリストらとともにプロジェクトを運営。また、里海と食育を連携させた「海育」を穴水町役場、地元小学校2校と大妻女子大学（東京・千代田区）細谷教授らとともに進めている。今秋、世界農業遺産の地発信として初の築地市場でのイベントを開催予定。

ロゴデータ：



チラシ表面

チラシ中面

エリアマップ
 奥能登国際芸術祭2017
 能登半島が一年を通じて楽しむ「旬」のシーズンに、芸術祭(ア)を会場に開催。伝統的な文化と最先端の芸術が響き合うアート・教育です。
 ※会場：2017年9月15日(土)～17日(月)まで、穴水町まきさき公園
 ※参加費：無料
 ※参加アーティスト：11の国に地域から31組

食べる
 会場近くの身体にやさしいお食事スポット

- 1 農家レストラン 龍光
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～18:00/予約必須
 ※農産物直売所併設
 電話：0768-24-1977
- 2 Café table(カフェ・テーブル)
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～17:00/予約必須
 ※お茶会・お菓子作り
 電話：0768-24-1977
- 3 風車(カキヤ)
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～17:00/予約必須
 ※お茶会・お菓子作り
 電話：0768-24-1977
- 4 トリノキモ食舎
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～17:00/予約必須
 ※お茶会・お菓子作り
 電話：0768-24-1977
- 5 穴水町 大妻女子大学
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～17:00/予約必須
 ※お茶会・お菓子作り
 電話：0768-24-1977
- 6 穴水町 大妻女子大学
 穴水町、大妻女子大学1F、11:00～17:00/予約必須
 ※お茶会・お菓子作り
 電話：0768-24-1977

能登産醤油のボディアク
 なぎさGARDEN 併設のサロンで癒やし体験!
 農産物の産地を味わったオムレツ・パン・デザート
 アラビアコーヒーが楽しめます。
 ※予約必須 電話：0768-52-1221

えんなか
 能登半島をトータルで体験できる企画のひらきとして、地域の魅力を伝えていきます。
 ※お問い合わせ先
 電話：0768-52-1997(平日10:00～17:00) E-mail: notoretreat@ennaka.com
 @notoretreat

世界農業遺産の地、能登で
 里山里海の癒しと感動体験を。
 自然と暮らす。能登半島でスロー・ライフをしてみませんか?

NOTO-RETREAT TOUR

2017 **10月8日(日)** 会場 石川県健康の森 多目的ホール(福島市)
 ※開催中(穴水町) 17 0768-24-1433

トリートとは、日本を離れたストレスの少ない環境でゆっくり過ごし、自然との調和の中で身体中心のリラクゼーションを体験してリラックスすること。能登半島は里山の大自然とその恵みあふれる食や素材を五感で感じながら、ふと立ち止まる静かな時間を過ごしてみませんか?

1 10:30～12:00
 ヨガの確証にふれる
ハタヨガ体験
 能登の大自然に身をゆだねて心と身体をリセット
 講師：HALI 長元 純香

2 12:30～14:00
 能登の精選料理
ランチ&レッスン
 「食が売ると心も売るといふこと」
 能登産調味料作家 長元純香

3 15:00～16:30
 天然由来の
コスメづくり
 能登産アロマエッセンスの香りで
 癒しのハーバルクリーム作り
 能登産精油プロジェクト
 講師：能登産精油プロジェクト

体験プログラムは3つ
 1つ選んでの参加も、3つ全部の参加もできます。
 「能登トリートツアー」は、地域のから旅行費のみで、90分～1時間参加できる各種体験プログラムです。アコースティックライブやワークショップもご用意しています。

プログラム&講師紹介

- 1 **10:30～12:00**
 ヨガの確証にふれる
ハタヨガ体験
 HALI 長元 純香
- 2 **12:30～14:00**
 能登の精選料理
ランチ&レッスン
 能登産調味料作家 長元純香
- 3 **15:00～16:30**
 天然由来の
コスメづくり
 能登産精油プロジェクト 長元純香

料金 各3,500円(税込)
 複数の申込みがおすすめです!
 最大1,500円が割引に。
 ご希望の体験プログラムをお選びください。
 ※申込は35歳未満の方に限ります。要予約

お申込み方法
 1. 電話
 2. 電話
 3. 電話

アクセス & おすすめのモデルプラン
 会場アクセスや近くの宿泊施設、夕食会をご紹介します。
 地味な中も静かな環境です。交通手段の確保、宿泊施設の予約等はご自身でお願いいたします。

10月8日(日) 会場:石川県健康の森 多目的ホール(福島市)

おすすめ夕食会 in 能登町
 400年の歴史。天然庄屋中谷家で楽しむ
2017 里山里海のごっつお
 能登産調味料作家の長元純香による、能登の里山里海を堪能できる
 18:00～20:00/料金:4,000円(税込)
 ※申込は35歳未満の方に限ります。要予約

宿泊施設のご案内
 石川県健康の森 多目的ホール
 穴水町 大妻女子大学
 穴水町 大妻女子大学

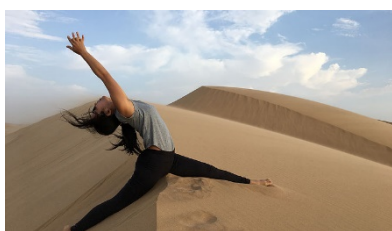
10月9日(祝) 7:00～8:00/料金:2,000円(税込) 会場:石川県健康の森 朝の森でヨガ体験
 講師:長元純香
 ※申込は35歳未満の方に限ります。要予約

森に囲まれた開放的なガラス張りのホール

ヨガ・コスメ作り会場写真（ランチ&レッスン会場はホール横のキッチンルームにて）



長元妙香氏



金沢市出身。2003年単身ニューヨークに留学中ヨガに出逢う。腰痛ケアに始めたヨガがライフスタイルとなり、より多くの方に「ヨガの恩恵」を受けとってもらうためインストラクターとして活動。フェイシャル・痩身専門のエステティシャン、高級スパでのコンシェルジュを経て、ダイアナ妃の元専属セラピスト石

川善光氏のもとで統合自然療法を学び、直営サロンにてセラピストの経験を積む。2008年11月に恵比寿で隠れ家サロンをオープン。人と自然が共存するライフスタイルを提唱する【HALO】代表。ヨガ、農業、アロマセラピーなど、日本全国、世界各地で活動中。

藤井まり氏



北海道出身 鎌倉在住。夫である故藤井宗哲とともに鎌倉・稲村ガ崎にて精進料理塾『禅味会』の指導にあたる。中国・北京に留学し薬膳・中国精進料理を研究。アメリカ・フランス・イギリス・マレーシア・韓国や日本各地で講師を務める傍ら

「心と食の問題」をライフワークとし活躍。近年『健康と心と美』は同じものであることを提唱。心が元気なら美しくいられること、体が健康なら心も健やかである日常を大切にしていけることを若い世代に伝えている。NHK きょうの料理の出演や著書多数。

能登に生育するクロモジと、穴水産椿油を使って作るバーム作り（能登産精油プロジェクト）

実際に葉の採取から蒸留までを行うため、天然アロマの香りが会場に漂います。

