

# エリアマップ



蛸島町祭礼のキリコ  
写真:石川直樹

## ART 奥能登国際芸術祭2017

奥能登が一年で最も活気づく「キリコ祭り」のシーズンに、珠洲(すず)市全域を会場に開催。伝統的な文化と最先端の美術が響き合うアート祭の祭典です。

▶会期: 2017年9月3日(日)~10月22日(日)までの50日間  
▶参加アーティスト: 11の国と地域から39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 開元

氷見うどん、「原木椎茸のと115」も美味。  
11:00~16:00/火+第4水定休  
▶輪島市大和町三井356  
☎0768-26-1977



### 2 Coast table(コーステーブル)

12~5月は牡蠣料理を、6~11月は穴水湾の地魚ランチやフィッシュバーガーを楽しめる。  
▶穴水町中居南2-107  
☎080-1966-1761



### 3 蔵cafe 菜々(さいな)

築100年以上の蔵を移築し、カフェとしてオープン。夜は予約制  
11:00~21:00/月定休  
▶穴水町川島ツ126番地  
☎0768-52-0855



### 4 モリ+クモ食堂

ビーガン・ベジタリアンご飯。  
水~土 12:00~17:00  
(ランチ14:00まで)  
▶輪島市三井町与呂見以235  
☎090-2031-6461



### 5 そばきり仁(天領庄屋中谷家内)

こだわりの手打ち蕎麦。  
10:00~16:00  
第1・3火+水定休  
▶能登町黒川28-130  
☎080-5876-0020



### 6 cafe & 炭火焼き なぎさGARDEN

目の前の海を眺めながら海鮮炭火焼を。  
月~土 11:00~15:00/日 11:00~17:00  
※17時以降は予約制/水定休  
▶穴水町曾福子8-5 ☎0768-52-1221



## 能登産椿油のボディケア

なぎさGARDEN 併設のサロンで癒やし体験!  
鹿波の椿油を使ったオイルトリートメントやボディケア(30分~)が受けられます。

●要予約 ●男性も体験いただけます

お申込 & お問合せ先

NOTO-RETREAT 体験ツアー事務局(石川県穴水町)

@notoretreat

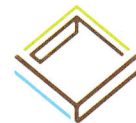
☎0768-52-1997(平日10:00~17:00) E-mail: notoretreat@ennaka.com



えんなかは、能登の「ヒト・モノ・コト」の魅力を経験をもって発掘し、それを人が集まる「地域力」に変えていく提案を行なう会社(石川県穴水町)です。訪れた人に「ここ」でしか味わえない体験と感動を提供し続けていきます。「えんなか」とは、「田舎裏」を意味する北陸地方の方言。いなかの魅力語り合ったり、みんなが集まる場所づくりを進めています。

企画・主催: えんなか

produced by



えんなか  
地域力をプロデュース。

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。能登半島でスローな旅をしてみませんか?

# NOTO-RETREAT TOUR

食を大切にすることは、心を大切にすること。心を大切にすることは、身体をいたわること。自分を大切にできると、ほかの人にも、地球にも優しくなれる。

2017 10月8日(日) 会場 | 石川県健康の森 多目的ホール(輪島市)  
▶輪島市三井町中長谷12 ☎0768-26-1413

リトリートとは、日常を離れストレスの少ない環境でゆったりと過ごし、自然との調和のなかで身体や心のバランスを調整してリフレッシュすること。能登半島の里山里海の大自然とその恵みであ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?

Program



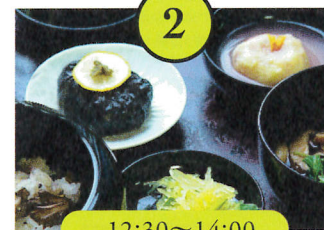
10:30~12:00

## ヨガの源流にふれる 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

HALO代表  
長元妙香

Program



12:30~14:00

## 能登の精進料理 ランチ&レッスン

「食が変わると  
心がゆたかになります」

精進料理研究家  
藤井まり

Program



15:00~16:30

## 天然由来の コスメづくり

和のアロマ「クロモジ」の香りで  
椿油のバームづくり

能登産精油プロジェクト  
協力: 鹿波(かのみ)椿保存会

能登に自生するクロモジ

# 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。

「能登リトリートツアー」は、地域の方から旅行者の方まで、90分から気軽に参加できる各種体験プログラムです。2つ以上の参加でお得になる割引サービスもご用意しています。

## プログラム & 講師紹介



10:30~12:00  
ヨガの源流にふれる  
ハタヨガ体験

HALO 代表  
長元妙香

「ハタヨガ」はさまざまなヨガの源流とされ、体の運動と呼吸を組み合わせたもの。森の中にいるような明るい屋内で、基本のポーズをゆったりと行います。未経験者でも安心してご参加いただける、気持ちよく効く90分です。終わったあとは頭も身体もスッキリ軽くなります。

[プロフィール]  
石川県出身。2003年、単身ニューヨーク留学中にヨガに出逢う。ダイアナ紀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、セラピストの経験を積む。2008年、恵比寿に隠れ家サロンをオープン。現在は、人と自然が共存するライフスタイルを提唱する「HALO」の代表を務め、国内外で活動中。



会場の多目的ホール→



12:30~14:00  
能登の精進料理  
ランチ & レッスン

精進料理研究家  
藤井まり

藤井まりさんと一緒に季節の食材を取り入れた身体にやさしいお料理をいただきます。お食事をしながら、作り方のデモンストレーションを見たり、「食は心」のお話も楽しめる料理 & トークスタイルのレッスン。レシピの紹介に加えて、ご参加のみなさまにも数品をつくっていただきます。和やかな雰囲気の中、心も満たされる豊かな時間をお過ごしください。

[プロフィール]  
北海道出身、鎌倉在住。夫である故藤井宗哲とともに鎌倉にて精進料理塾「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。日本をはじめ世界各地で講師を務める傍ら、「健康と心と美」は同じものであることを提唱し、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。



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  
協力: 鹿波椿保存会

穴水町・鹿波(かなみ)産の椿油とこだわりの素材でバームをつくります。ブレンドする香りにはクロモジを。山から採取してきたクロモジの葉から精油をつくる過程もご覧いただけます。能登産精油プロジェクト代表の佐野禎宣さんや椿油のつくり手に精油の効果や香りのお話が聞ける貴重な機会です。  
進行: 長元妙香

### 能登産精油プロジェクト

林業家を中心に、植物生態学者、農家、セラピスト、和裁士らとともに、里山資源を有効活用した製品づくりを始動。里山の明るい未来と可能性を次の世代へつなぐ。

### 鹿波椿保存会

穴水町・鹿波地区。絶景の海岸沿いのヤブツバキの群生が地域のシンボル。保存会には100名近い住民が参加し、里山の保全を行う。



できあがったバームはお持ち帰りいただけます。

「クロモジ」の精油「フトノカ」

料金 各3,500円(税込)

複数の申込がお得です!  
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。

●定員各35名/定員になり次第、受付終了

お申込方法 お申込はメールにてお願いいたします。  
notoretreat@ennaka.com

- ご参加希望のプログラム名、氏名、住所、電話番号を明記してお送りください。シャトルバスをご利用の方は、その旨お知らせください。
- お支払方法やキャンセル規定など、詳しいご案内をお送りします。

1つのプログラム 3,500円(税込)  
2つのプログラム 6,000円(税込)  
3つのプログラム 9,000円(税込)

# 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。

現地集合 & 解散となります。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。

稲のはざし風景は秋の風物詩

10月8日(日) 会場: 石川県健康の森 多目的ホール(輪島市)



※特別運行/ふるさとタクシーのご予約: ☎0768-22-2360(港タクシー株式会社)

## おすすめの夕食会 in 能登町

400年の歴史。天領庄屋 中谷家で楽しむ

要予約 里山里海のごっつお

精進料理 & 里山里海のごちそうを。能登の日本酒もお楽しみいただけます。地域の方々との交流も旅の醍醐味です。

18:00~20:00 / 料金: 4,000円(税込)

※お飲み物は別料金となります(最初の一杯は地酒の振る舞いあり)

●「第4回 能登ものづくり展」開催中! 伝統工芸から現代作家の作品まで。

2017年9月23日(土・祝)~10月9日(月・祝) 10:00~17:00 / 入場無料

▶能登町黒川28-130 www.noto-nakatanike.com



能登町在住の工芸作家、大宮静時氏による籠(漆)ア

## 宿泊施設のご案内



石川県健康の森  
バンガロー・ログハウス  
バンガロー 3,450円~  
ログハウス 12,570円~(4人用)  
▶輪島市三井町中長谷12  
☎0768-26-1413



黒川温泉  
セミナーハウス山びこ  
1泊朝食付き 4,860円  
宿泊のみ 3,780円  
▶能登町黒川33-61  
☎0768-76-1611

10月9日(月) 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: 長元妙香 | 澄んだ空気の森で深呼吸。新しいエネルギーに満たされていくのを体感してみませんか。