

～食べて学んで地域とつながる～

しあわせ信州 朝 クラス

第Ⅱ期 開講します!

長寿日本一を誇る長野県の健康な朝ごはんの秘密を学び、作り、食べ、生産者と交流しながら、地方と都会の今とこれからを語り合しましょう!



ごはんはもちろん土鍋炊き。さらに今回は信州そばやおしぼりうどんの回もあります。毎回、著名人による講演会や朝ごはんづくりなど各種体験に加え、生産者の皆さんからのお土産もご用意しています。

第Ⅱ期はより多くの皆さんにご参加いただけるよう、2つのコースをご用意しました。

- 木曜日コース 9/3・9/17・10/1・10/15・11/5・11/19
- 金曜日コース 9/4・9/18・10/2・10/16・11/6・11/20
- ※各コースの内容等については、ホームページをご覧ください。

開講時間 7:20～8:20 定員 各24名

全6回コース申込 15,000円(1次申込締め切り8月24日(月))
※全6回コースは事前のお振込をもって受付完了とさせていただきます。
各回申込 3,000円(申込開始8月25日(火))

後片付けキャッシュバック制度あります!
クラス終了後1時間、後片付けをお手伝いいただいた方には1,000円キャッシュバックいたします。

申込番号 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

長野県関連首都圏イベント情報

ホテルグランドパレスで信州グルメフェア開催

8月17日(月)～9月27日(日)、シェフが生産地を見学して厳選した食材を使用した限定メニューをお楽しみください。1階ロビーでは長野県内の伝統工芸品も紹介します。9月3日(日)の産直市場「ホテ市 信州マルシェ」では、銀座NAGANOからも出張販売を行います。



開催場所 ホテルグランドパレス
〒東京都千代田区飯田橋1-1-1
TEL 03-3264-1111(代)

この他にも、長野県や市町村等が参加するイベント情報を銀座NAGANOホームページのイベントカレンダーで紹介していますのでご覧ください。



銀座NAGANO

住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOC01・2・4F

TEL 代表 03-6274-6015
1F・ショップスペース 03-6274-6018
2F・観光案内 03-6274-6017
4F・移住交流相談 03-6274-6016

営業時間 10:30～20:00(1F・2F) 定休日 年末年始

東京メトロ銀座駅A1・B5出口から徒歩1分 JR有楽町駅から徒歩7分

<http://www.ginza-nagano.jp>

※掲載情報は2015年8月現在のものです。商品・メニュー・イベント内容等は変更となる場合がございますのでご了承ください。表示価格はすべて税込です。

信州のココが好き。/

信州出身または縁のある方々に、おすすめしたい信州の魅力を教えてください!



撮影:金峰山開山祭で訪れた川上村・金峰山荘にて(6月13日)

登山家
田部井 淳子さん



アルプスを望める里山も魅力的

私が山に興味を持ったのは小学校の頃。病弱で体も小さく、決して運動が得意というわけではなかったんですが、夏休みに山好きの先生と行った砂と岩ばかりの山に感銘を受け、教科書には載っていない風景にもっと出会いたいと思ったんです。それから日本各地や世界各国の山を登るようになりました。もちろん信州の山もいろいろ行きました。若い頃は、上高地や北アルプスは憧れでしたからね。

最近すごくいいなと思うのは里山登山。特に信州なら、どの里山からも3,000m級の山々と田園風景が望めて、それだけで私はしあわせな気持ちになれるですね。高齢で高い山は難しいという方も、北アルプスを眺めるために里山へ登るなんて楽しみ方だっていいと思うんです。

そして山の恵み。以前、雨飾山の帰りに天然のなめこを見つけ、鍋でいただいたんです。こういうのって贅沢だなあと感じました。信州は本当に宝の山ばかり。信州そのものを世界遺産にしたらいいと思うぐらいですね。

Profile

1939年、福島県生まれ。昭和女子大卒業後、社会人の山岳会に入会し、登山活動に力を注ぐ。1969年「女子だけで海外遠征を」を合言葉に女子登山クラブを設立。1975年には世界最高峰エベレストに女性世界初の登頂に成功。1992年、女性で世界初の7大陸最高峰登頂者となる。現在は年に数回海外登山に出かけ、これまでに70ヶ国以上の最高峰・最高地点を登頂。松本観光大使も就任している。



信州のヒト・コト・モノとあなたを、つなぐ。フリーマガジン

TAKE FREE

「コトモノ」

2015 9 月号

VOL.10

平成27年8月15日発行



信州のヒト・コト・モノとあなたをつなぐフリーマガジン
2015 9 月号 | VOL.10 | 平成27年8月15日発行

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

さあ、行こう!

信州のアウトドアフィールドへ!

[TOPICS]

しあわせ信州朝クラス 第2期開講!

9月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・東信州の魅力を銀座にお届け!
- ・女子力向上プロジェクト
- 信州フルーツフェア in 銀座NAGANO

田部井淳子さんの信州のココが好き。



銀座NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

TAKE FREE 毎月15日発行 発行:銀座NAGANO

さあ、
行こう!

LIFE STYLE OF SHINSHU

信州のアウトドアフィールドへ!

「信州サアイコー!ふるさと旅行券(体験用)」が8月10日より販売開始。
60を超える信州のアウトドアアクティビティが期間限定でお得に!
無限の楽しみが広がる信州のフィールドへ出かけましょう!

2,500円で
5,000円分遊べる
旅行券発売!



4人家族で旅行券を6枚使って15,000円分お得に楽しむモデルプラン

9:00

山々と大地を見渡す 早朝の感動体験

今年5月の誕生とともに人気を集めているのが、長野県PRキャラクター「アルクマ」がデザインされた熱気球。森の上に浮かぶその姿に「カワイイ!」と歓声があがるほどの愛らしさがあります。パイロットが温度を調節するとゆっくり上空へ。気球が上昇するにつれて見える景色は徐々に変化し、気がつけば周囲の木々を見下ろす高さに。地上30mからの眺めは、豊かな森と長閑な安曇野平が眼下に広がり、北アルプスをより間近に感じることが出来る贅沢な風景。熱気球はエンジン音がないためとても静かで、風と一緒に動く不思議な感覚も体感できます。夏はもちろん、森が色づく紅葉の秋もおすすめです。



熱気球をロープで固定し高度約30mまで上昇。フライト時間は約5分間。体験後には記念の限定「アルクマ熱気球缶バッジ」と「国営アルプスあづみの公園の入園確認券」ももらえます。

アルクマ熱気球で地上30mの空へ



熱気球の内側は100℃位の温度に。この温度を絶妙に調整しながら飛んでいます。保護者や付添人同伴でお子様や車イスの方も体験OK。みんなで空の旅を楽しめます。

熱気球は風が穏やかな早朝限定で楽しめます。一緒に感動の空の旅へ出かけましょう!

STAFF



DATA

安曇野気船
安曇野市穂高8207-2 ☎0263-87-9828
(熱気球体験)
期7/18~8/31、9/19~9/23、
10・11月の土・日曜日(11/15まで)
時9:00~9:30 ※予約不可(当日現地受付のみ)
料12歳以上2,800円、6~11歳2,000円、
5歳以下200円
園 国営アルプスあづみの公園 大町・松川地区
臨時駐車場 ※雨天強風の場合は中止

家族4人の場合

大人2名 5,600円
小人2名 4,000円
計 9,600円
旅行券(体験用)1枚使用で
2,500円お得
割引後価格 7,100円



声を掛け合いながらパドルを漕ぎ、激しい流れや岩をクリア。水しぶきが飛びボートが揺れる迫力やスリルは、本物の河川ならではの醍醐味。

清涼感たっぷりのラフティングへ



里山に囲まれ、穏やかな川の流れとともに進む場所も。非日常の時間が流れます。



同じボートに乗り合わせたメンバーが不思議と団結できるのもラフティングの魅力。

DATA

アルプスラインクルーズ
安曇野市豊科南穂高6431-3
☎0263-50-6756
(ラフティング)
期6月下旬~10月末(予定) ※要予約
期午前の部9:30~12:30
午後の部13:30~16:00
料通常コース大人7,000円、小人5,600円
体験コース大人5,000円、小人4,000円
※小人は5歳以上小学生以下

家族4人の場合(通常コース)

大人2名 14,000円
小人2名 11,200円
計 25,200円
旅行券(体験用)4枚使用で
10,000円お得
割引後価格 15,200円

13:00

川の流れと一体になる 水上の冒険を体験

川を楽しむアクティビティ、ラフティング。3つの川が合流する場所があり豊富で美しい水に恵まれた安曇野エリアは、信州でも屈指の川遊びスポット。雄大な北アルプスの眺めや里山に囲まれたロケーションも気分を盛り立ててくれます。いざボートへ。清流がキラキラと輝く水上からの眺めは陸上とは別世界。流れの激しいスポットは、みんなで力をあわせてクリア!流れが穏やかな場所に出たら、勇気を出して飛び込んでみましょう!日常では味わえない冒険が待っています。初めての方や小さいお子様には、気軽に楽しめる体験コースがおすすめ。最近では、登山の翌日に川下りを楽しむ「山+川」のプランも人気です。

川の楽しさや信州の魅力をガイドします!ゆったりとした時間を過ごしましょう。

STAFF



19:30

標高1515mの星空の世界へ

日の沈んだ19時半、ゴンドラで標高1515mの山頂駅へ。20~21時は夜間照明も消灯。間近で漆黒に聳える北アルプスや天上に広がる星空などが体験できます。余計な光も音もない夜の山のひとときをガイドとともに楽しみください。

夜の白馬五竜へ
ナイトゴンドラで



DATA

五竜(白馬五竜高山植物園) 北安曇郡白馬村神城 ☎0261-75-2101
(ナイトゴンドラ) 期8月の土日、9/19~23、10/10~12 期ゴンドラ上り19:30~
20:00、下り21:00~21:30 料大人2,000円、小人1,000円(ゴンドラ往復・ガイド付)

家族4人の場合

大人2名+小人2名 6,000円
旅行券(体験用)1枚使用で
2,500円お得
割引後価格 3,500円

キッズからシニアまで楽しめる60以上のアクティビティが対象。たとえば…

空であそぶ

パラグライダー



八ヶ岳の麓、富士見高原スキー場で楽しめるのがパラグライダー体験。開校28年、長野県で最も歴史のあるスクールが運営していて、初心者向けの体験コースからライセンスコースまでメニューも充実。大空の大冒険にチャレンジしてみましょう。

DATA

KPS富士見パラグライダースクール
諏訪郡富士見町境12067
☎0266-66-2278
料 半日体験6,400円、1日体験10,800円

家族4人の場合
4名(半日体験) 25,600円
旅行券(体験用)4枚使用で
10,000円お得
割引後価格 **15,600円**

森であそぶ

ツリーイング



ロープとサドルだけを使って木登りする話題のレクリエーションスポーツ。力がなくても簡単に登れるので、初心者や子どもにも人気で、家族三代で楽しむにもピッタリ。木の上からの眺めは最高で森を五感で楽しめます。

DATA

斑尾スポーツアカデミー
飯山市斑尾高原
☎0269-64-3727
料 3,500円

家族4人の場合
4名 14,000円
旅行券(体験用)2枚使用で
5,000円お得
割引後価格 **9,000円**

水であそぶ

カヌー



深い森に囲まれ、波も流れもない穏やかな自然湖の幻想的な世界をゆったりカヌーで楽しむことができます。初心者でもすぐに乗りこなせる通常よりも幅が広いカヌーを使用しているので、4歳以上の子供から体験可能です。

DATA

おんたけアドベンチャー
木曾郡王滝村3577-1
☎0264-48-1208
料 大人6,000円、小学生4,000円、幼児3,000円

家族4人の場合
大人2名+小学生2名 20,000円
旅行券(体験用)4枚使用で
10,000円お得
割引後価格 **10,000円**

公共交通機関でのアクセス方法やその他の観光情報をお求めの方は、銀座NAGANO観光インフォメーションコーナー(☎03-6274-6017/10:30~20:00)へ。

信州のアウトドアをお得に体験!

「信州サあいコー!ふるさと旅行券(体験用)」



どんな券?!

対象の自然体験アクティビティが
2,500円で5,000円分遊べる旅行券

※1体験につき、お一人様1枚使用可能

複数人の合計が
5,000円以上 **OK**

1日で複数枚の
使用 **OK**

体験人数分の
使用 **OK**

どこで買えるの?!

販売場所: 全国のコンビニエンスストア

- ローソン ●ファミリーマート
 - セブンイレブン
 - サークルKサンクス ●ミニストップ
- ※いずれもチケットサービスの専用端末にて発券

価格: 1枚2,500円

販売枚数: 20,000枚(第1期)

販売期間: 2015年8/10~10/30(第1期・売切次第終了)

コンビニエンスストアでの購入方法、利用可能なアクティビティなど詳細はHPをチェック!
<http://www.we-like-shinshu.com/>

お得に泊まれる宿泊用旅行券の情報もあります!

銀座NAGANOで
買える!

アウトドアお役立ちアイテム



栄養があって、保存ができて、持ち運びもカンタン。
普段食べても、もちろん美味しいおすすめ商品です。



黒豚ジャーキー 540円
さんさんファーム

こだわりの黒豚を大きめにスライスし、りんごチップでスモークした自家製無添加のジャーキー。コショウが効いたピリ辛風味で歯ごたえがよく噛むほどに旨みがあふれてくる。栄養補給や疲労回復にも◎。

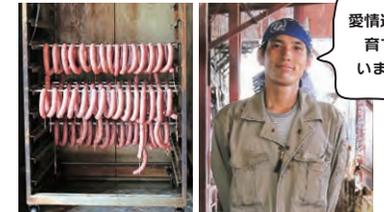
飼育から加工までを自社で



DATA

さんさんファーム
下伊那郡松川町大島2995
☎0265-36-6608

今年、果樹栽培100周年の松川町で遊休農地を借りて果樹栽培と養豚を行い、その堆肥で果樹を育てる地域循環型農業に取り組み中。黒豚の生育から加工にいたるまでのほぼ全ての工程を自社で行い、調味料も無添加の厳選素材を使用した贅沢な黒豚商品を製造しています。



愛情込めて
育てて
います!



信州トレイルミックス 1,080円
信州・川中島平ファクトリー

こだわりの長野県産素材で作ったドライフルーツと胡桃をミックスした話題の行動食。「栄養価が高くバランスも良いため、効率良くエネルギー補給をサポートしてくれる」と山案内人の評価も高い。



トマト 432円
長野ベリーファーム

トマトの濃厚な甘みと酸味がギュッと詰まった無添加の自然食品。行動食としてそのまま味わうのはもちろん、パスタやカレー、炊き込みご飯などアウトドアレシピの具材としても重宝するスグレモノ。



アルクマそばパスタ(ペンネ) 288円
サンクゼール

長野県産のそば粉を100%使用したペンネ。歯ごたえがありツルツル&モチモチした食感が人気。ペンネなので持ち運びしやすく、いろいろな料理に使えるのでアウトドアクッキングにもピッタリ。

銀座NAGANOで信州の秋の味覚を先取り!



旬の信州
味わいコーナー

9月の
ワンプレート

秋の実りのミニピザと蕎麦フジッリのミネストローネ 700円



信州味噌ベースのピザソースに、秋野菜・きのこ・信州黄金ジャモ・ベーコンなどをごろっとのせ、たっぷりの信州産チーズと一緒にこんがり焼きあげた、信州の秋を先取りできるミニピザです。ネジネジの蕎麦パスタ(フジッリ)が入った野菜たくさんミネストローネ、初秋の果物サラダとあわせてお召しあがりください。

2015 EVENT GUIDE

参加申込みや詳細の確認は銀座NAGANOのHPをご覧ください。お電話でも受け付けています。
※予約制のイベントは、特に記載のあるものを除き、先着申込順での受付となります。イベントの内容は変更となる場合があります。



イベントスペースで催しが行われていない時間はカフェスペースとしてご利用いただけます。



カフェメニュー(一部)

- ・プレスコーヒー (GINZA de NAGANO ブレンドほか) 400円～
- ・カプチーノ 450円
- ・アイスコーヒー (プレス抽出) 400円

※時間 料料金 定員 問い合わせ先

1火 当日受付(先着順)

松茸山 別所和苑が銀座にやってきた!

■ 11:00～14:30
■ 3,000円(松茸ご飯・土瓶蒸し・茶碗蒸し付)
■ 約30名
信州別所温泉の里山をイメージした会場で、松茸の里のイメージ映像や展示物、調理実演を楽しみながらおいしい松茸料理をお楽しみください。
■ 0268-38-8182(和苑)



2水

しあわせ信州マルシェ

地元農家が採れた野菜を届けます!
■ 11:00～15:00(商品が無くなり次第終了)
秋を告げるキノコをはじめ、茄子・レタス・とうもろこし・ニンジン・トマトなどこだわり野菜が勢揃い。
生産地ならではの食べ方などを地元農家さんが紹介します。
■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



予約制 見学可

楽しく学ぼう!日本酒講座Vol.8

「酒造り」を知ろう Part5
■ 18:00～19:30
■ 3,000円(日本酒4銘柄・お料理付) ■ 24名
長野県の最北端、飯山市にある角口酒造店から杜氏でもある村松裕也専務をお招きしての講座。今注目するのは「酵母」。お酒の重要な要素である香りの秘密などを教えていただきます。
■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



3水 一部予約制

ファイナリーがやってきた!〜ヴィラデストワイナリー〜

第1部フリーティasting
■ 16:00～17:20 ■ 1,000円～(ワイン5種 各30ml)
第2部ワイン会 予約制
■ 18:00～19:30 ■ 5,000円※要事前振込(ワイン5種とヴィラデストカフェ特製の軽食付) ■ 20名(申込先着順)
オーナーの玉村豊男さん、醸造家小西超(と)おるさんをお迎えします。フラッグシップワインであるヴィニコスリザーヴシリーズをはじめとしてヴィラデストのさまざまなワインを堪能できる貴重な機会をお見逃しなく。
■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



4金 予約制 見学可

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん

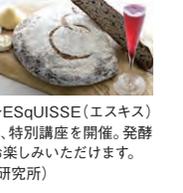
【第1部】試食&レシピ紹介
■ 12:00～14:30 ■ 無料
【第2部】料理の実演&食事会
■ 18:00～19:30 ■ 1,500円
■ 24名
初秋を感じる信州の郷土食や黒豚料理を横山先生おすすめの日本酒とともに味わってください。
■ 026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)



5土 予約制

発酵Labレストラン

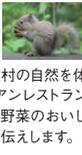
※8月30日@に別会場で行われる講座を含めた2日間のプログラムです。
■ 10:30～15:00
■ 45,000円 ■ 20名
発酵を使った美味しい料理に触れながら、発酵について楽しく学べる講座です。今回は、ミシュラン2つ星レストランEsQuisse(エスキス)のシェフ・パティシエをお招きし、特別講座を開催。発酵調理を用いた特別メニューもお楽しみいただけます。
■ 03-6262-3936(発酵未来研究所)



5土

いま原村がきてるっばい!?

原中卒業生、おいしい高原野菜と楽しい仲間連れていきまーす!
■ 15:30～19:30
旬の高原野菜や木工製品などを紹介。森のオカリナ樹・音の音楽や映像で原村の自然を体感ください。藝科のイタリアンレストランシェフ石川氏も参加。高原野菜のおいしい食べ方やレシピなどもお伝えします。
■ 0266-75-3117(NPOやすらぎの音楽協会)



6日 予約制 見学可

信州・松本そば祭りへようこそ!

■ 【第1部】12:00～13:00 【第2部】15:00～16:00 【第3部】17:00～18:00
■ 各2,000円 ■ 各12名(申込み多数の場合は抽選)
10月10～12日の3連休、松本城を会場に全国各地のそば文化が集う「信州・松本そば祭り」。本番に先駆け、自慢のお蕎麦をご提供しながら、日本各地の特色あるそば文化を映像資料とともにご紹介いたします。
■ 0263-33-8002(第12回信州・松本そば祭り実行委員会)



7月 一部予約制 見学可

諏美タウン&上諏訪温泉朝市

第1部 特産品の試食・販売
■ 13:00～17:30
諏訪実業高校の販売実習イベント「諏美タウン」が上諏訪温泉朝市とコラボで登場。セロリや寒天など諏訪特産の「おいしい信州ふーど(風土)」の試食提供・販売・レシピ紹介を行います。
第2部 野菜よろず教室&味噌屋の調味料教室 予約制
■ 18:00～19:30 ■ 無料 ■ 各20名
野菜や味噌の生産者のお話を聞きながら、地元の味をご試食ください。お土産付きです。
■ 0266-57-2922(長野県諏訪地方事務所商工観光課)



8火



9水 予約制 見学可

こうや豆腐・大豆加工食品を召しあがれ

信州発 食の試食会
■ 【第1部】12:10～13:30 【第2部】15:00～16:20 【第3部】18:00～19:20
■ 無料 ■ 各20名
信州の食品企業、みずすーこボレーションの名産品「こうや豆腐」をはじめ大豆加工食品の料理をお召し上がりいただけます。あなたのご意見が将来の商品になりますか!
■ 0266-226-2134(みずすーこボレーションマーケティング部)



10水

信濃毎日新聞「東京信毎会」勉強会 招待者限定

■ 15:00～17:00
■ 03-5521-3100(信濃毎日新聞東京支社営業部)
まちづくりとモビリティを考える 予約制 見学可
■ 17:30～19:30 ■ 無料 ■ 20名
未来の「移動しやすい街」のあるべき姿について、モビリティ専門家である磯村歩氏のお話を伺うとともに、「健康長寿延伸都市・松本」ならびにどうあるべきかを語り合います。まちづくりやモビリティに興味のある方のご参加をお待ちしております。
■ 0263-34-3296(松本地域健康産業推進協議会)



11金 予約制 見学可

信州食材 meets オスマントルコ 宮廷料理で健康レシピ

お家でできるヨーグルト編
■ 11:30～13:00 ■ 3,000円 ■ 24名
スルタン達の健康長寿のために考案された宮廷料理で、信州の健康な食文化と出会って最強のアンチエイジング料理になりました。今回はヨーグルトの多彩な使い方を学びます。さあ皆さんも日常の暮らしに取り入れてみませんか! 【メニュー】「マリネでびっけり変身!お肉のソテー」「カラダが喜ぶヨーグルトサラダ」「信州の桃とヨーグルトのソルベ」
■ 03-3769-0606(オスマントルコ宮廷料理 ブルガスアダ)



12土・13日 予約制 見学可

JA全農長野 女子力向上プロジェクト 信州フルーツフェア in 銀座NAGANO

■ 各日 11:00～13:00/13:00～15:00/15:00～17:00
■ 500円 ■ 各50名
長野県オリジナル品種で、皮ごと食べられる種無しぶどうナガパープルやシャインマスカット、女性に嬉しい栄養が豊富な生食用ブルーベリー、果汁たっぷりの梨や桃、りんごなどをワンプレートにしてフコイシン(500円)でご提供。女子力向上に向けた、果物のあるライフスタイルをご提案します。特別価格での販売も。
■ 026-236-2222(JA全農長野 果実課)



14日

招待者限定 見学可

白馬八方温泉 プロモーション
■ 13:30～16:00
国内唯一の天然水温泉と言われる白馬八方温泉の特徴と魅力をご紹介します。
■ 0261-72-2715(八方尾根開発)

15火 予約制

桜むね 美と健康講座 乳がん手術後の手づくりパティ講習会

■ 11:00～15:00
■ 1,000円 ■ 15名
乳がんを乗り越えようとしているみなさんが、パットを手づくりしながら日々の暮らしについて語り合います。制作時間は約2時間半。材料費は別途必要です。
■ 080-3124-6312(桜むね代表 吉澤英子)

予約制 見学可 (参加者には丸山珈琲を1杯サービス)

第9回「信州の魅力発見大学」

■ 15:30～16:30 ■ 無料 ■ 20名
今年度から新設した「長野保健医療大学」の金物先生に長寿県長野で爽やかな生活を送るためのお話をさせていただきます。
■ 026-235-7285(長野県私学・高等教育課)
日本旅行記者クラブ会員限定 見学可
銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「上田市」
■ 17:00～20:00 ■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



16水 予約制

伝統的「一本棒・丸延し」手打ち蕎麦 銀座で信州蕎麦を打つ!

■ 10:30～15:00
■ 5,000円 ■ 20名
伝統的な「一本棒・丸延し」の打ち方を信州蕎麦打ち名人が手ほどきします。初心者も大歓迎の蕎麦打ち講座です。
■ 048-480-7070 または 080-5428-1730(蕎麦Web)



予約制 見学可

楽しく学ぼう!日本酒講座Vol.9

「酒造り」を知ろう Part6
■ 18:00～19:30
■ 3,000円(日本酒4銘柄・お料理付) ■ 24名
「亀の海」や「茜さす」で知られる佐久市の土屋酒造をお招きし、地域の方々が行う酒造り好適米づくりやテロワールへのこだわりなど詳しくお話させていただきます。
■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



17木 予約制 見学可

山本麗子先生の「旬の信州しあわせレシピ」

■ 【第1部】13:00～15:00 【第2部】16:00～18:00
■ 各3,000円 ■ 各20名
信州黄金シャモを贅沢に使ったタンダーリーチキンカレーとエスニックサラダをご紹介します。楽しく作っておいしくいただく、麗子先生の料理教室で、みなさんに元気とパワーをお届けします。【メニュー(予定)】「タンダーリーチキンカレー」「エスニックサラダ」「デザート」
■ 026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)



18金・19土

諏訪地酒祭! ~諏訪九蔵呑み比べ~

諏訪地域の誇る9つの酒蔵が集結し、各蔵のお酒が楽しめるスペシャル企画。普段聞けないお話や秘密のお酒が登場するかも!地酒とともに、来年春御柱祭が行われる諏訪地域の魅力が堪能できる2日間です。詳しくはホームページをご覧ください。
■ 0266-23-1123(諏訪酒蔵協会)



20日 招待者限定 見学可

高山村 産学官連携 事業10年のあゆみ

女子美術大学・須高ヶ浦レレピとともに
■ 13:00～15:00
「高山村をブランディングする学生」をテーマに女子美術大学が研究成果をプレゼンテーションします。
■ 026-245-1100(高山村産業振興課)

21祝・月

上伊那 秋の大収穫祭

■ 11:00～17:00
■ きのこ狩り1株100円
新米・野菜・きのこ・果物などの大収穫祭。きのこ狩り体験やお米の量り売り、きのこ汁や上伊那産の野菜を使った料理をお楽しみください。
■ 0265-76-6813(長野県上伊那地方事務所農政課)



22祝・火 一部予約制 見学可

東信州の魅力を感じよう! ラジオ日本の「峰竜太のミネスタ」公開生放送

■ 9:00～11:30
しあわせ信州応援アイドルのオトメ☆コーポレーションも加わって、軽井沢や真田幸村だけじゃない東信州の魅力をお伝えします。
「峰竜太のミネスタ」も公開生放送!!



旬のフルーツでキレイになる! スイーツカフェ

午後5時～7時

午後5時～7時の時間帯には、ブルーベリーやぶどうを使ったスイーツをカフェスタイルでお楽しみください。
東信州「しあわせ」フルコース
夜のディナータイムでは、米・レタス・りんごなど、東信州特産の「おいしい信州ふーど(風土)」食材を使ったフルコースをご提供いたします! (時間・料金・定員等の詳細はホームページをご覧ください)
■ 0267-63-3157(長野県佐久地方事務所)・0268-25-7140(長野県上小地方事務所)



23祝・水 予約優先

松本英子×野菜ソムリエKAORU ライブ&トーク

食と音楽・しあわせのカタチ
■ 会場 15:00・開演 15:30(終了予定 17:30)
■ 3,500円(信州産食材を使ったミニプレート・信州のお酒付) ■ 30名
透明感のある澄んだ歌声心地良い松本英子さんのライブと、野菜ソムリエKAORUさんによる信州の旬の野菜レシピで、ココロもカラダもキレイになれるライブ&トークイベントです。
■ 03-6274-6015(銀座NAGANO)



24木・25金

事業者限定 おいしい信州ふーど(風土)商談会

■ 10:30～17:00
「おいしい信州ふーど(風土)」をはじめとする長野県の農畜産物の商談会です。
■ 026-235-7216(長野県農産物マーケティング室)



25金

ONE SOUL 松本山雅FC FC東京戦前夜祭

■ 18:00～19:30
翌日のFC東京戦に向け、トークセッションなどを予定しています。詳細はホームページをご覧ください。
■ 026-235-7449(長野県教育委員会事務局スポーツ課)



26土 予約制 見学可

ゲストハウスオーナーが語る 信州暮らしの始め方「田舎編」「町なか編」

■ 【第1部】14:00～15:30 【第2部】17:30～19:00
■ 各500円 ■ 各30名
りんごや日本酒などを味わいながら信州暮らしについて学ぶ懇話会。「田舎」と「町なか」で暮らし5つの宿のオーナーが信州暮らしをナビゲートします。農業体験、日本酒飲み比べなど、各ゲストハウスを体験できる素敵なプレゼントもご用意しています。
■ 026-235-7024(長野県地域振興課)



27日

心も体もストレッチ 「全国一の森林セラピー県 NAGANO」

■ 11:00～17:00
紅葉の秋!大雪原!満天の星空!これからの季節に合う森林を使った健康・癒し体験について、長野県の森林セラピー基地等の担当者をご紹介します。
■ 026-235-7267(長野県信州の木活用課)



予約制

アコースティックギターの音色で迎える～中秋の名月～

■ 18:00～19:30
■ 2,000円 ■ 約30名
都会の中夕暮れのひとつとき、上田市在住のアーティスト馬島昇によるアコースティックギターの幽玄な響きで究極のヒーリング世界へと皆様を誘います。おやきとそば茶など味わいながら、静かに迎える中秋の名月を愛でてみませんか。
■ 090-5561-5860(DBフロンティア)



28月

招待者限定 見学可

大玉でも甘い! すももオリジナル 新品種お披露目会
■ 13:00～16:00
■ 026-235-7217(長野県農産物マーケティング室)

29火 当日受付(先着順)

銀座でイチゴ摘み取り体験♪～魔法のイチゴ「シンデレラ」～

■ 11:00～14:30 ■ 500円(1個) ■ 約100名
南信州地域で栽培されている夏秋イチゴが秋の魔法にかけられて1ヶ月間限定で甘く大きな「シンデレラ」となります。生産者ならではの話を聞きながらシンデレラの収穫体験をお楽しみください。数量限定での試食と販売も予定しています。
■ 0260-28-2311(赤木村産業課)



予約制 見学可

エコファーマー大集合! 安曇野の水と緑を守る 安全安心なかあちゃんの本

■ 17:30～19:30 ■ 1,000円 ■ 24名
安曇野市堀金の農産物直売所「ほりがね物産センター」に出荷するエコファーマーの農産物で作ったお惣菜を農家の解説とともに楽しみたいと思います。
■ 0265-82-1260(産直新聞社)



30水

招待者限定 長野県産品 商談会

■ 13:00～17:00
百貨店担当者を対象とした商談会を開催します。
■ 026-235-7247(長野県信州ブランド推進室)