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もらいます!



現代アーティスト 小松 美羽さん



Profile

1984年生まれ、長野県坂城町出身。女子美術大 学在学中に描いた銅版画[四十九日]が高い評価 を受け、端整な顔立ちから「美しすぎる銅版画家」 とも称され注目を集める。2014年には、出雲大 社に絵画「新風土記|を奉納。そして2015年10 月、有田焼の狛犬「天地の守護獣」が大英博物館 の所蔵となる。2016年6月にG7長野県・軽井沢 交通大臣会合アンバサダーを委嘱され、活躍の場 を世界へと広げている。

長野県は、美術館や博物館がすごく多いんです。母がよく連 れていってくれて、私の絵も飾られたらいいなと思っていまし た。作品への影響も大きいですね。雄大な山々や神秘的な神 社に行くと魂が研ぎ済まされ、描きたいものが見えてきます。 そして、温泉ですね。最近知ったんですが、長野県は、日帰り 温泉施設数が日本一なんですよ。我が家は、毎日温泉に行く のが当たり前でした(笑)。坂城はもちろん、隣の上田や千曲 にもいい温泉があるので、今日はここに行こうって感じで。 今でも実家に帰ると必ず温泉に行きます。

この度、G7長野県・軽井沢交通大臣会合アンバサダーを務 めることとなり、そのための作品を制作中です。近頃は自動 運転などが話題ですが、機械だけでなく人の魂も一緒に進化 していかないといけない、そんな想いを込めています。

そして、日本や世界の伝統文化に触れてみると、どれもがど こかで繋がっているんだと感じます。宇宙からみたらひとつ のもの、そんな世界観を多くの人に共感してもらえたら嬉し いですね。

NAGANOから、 世界にひろがる。未来へつなげる。

「G7長野県·軽井沢交通大臣会合」 9/24年・25间開催!

メインデザインを手がけた「G7交通大臣会合記念Tシャツ」 銀座NAGANOで限定販売(ザ・フラットヘッド製9,200円~)

浅間山に舞い降りるカモシカの羽根として描かれた軽井沢町の町花サクラ ソウの花言葉のひとつが"初恋"。「この時この地で出会う人たちが"初恋"を するように親交を深めてほしいという想いを込めました。」と小松さん。

THEFLATHE

1

դ+

7

9 m ПĽ

8

4

一一

美

TAKE

FREE

毎月15日発行

10

信州のヒト・コト・モノとあなたを^{*}つなぐ、銀座NAGANO情報マガジン

wasser





2016 月号

TAKE FREE

Bramley

9月15日余・16日金より

『しあわせ信州朝クラス』 第4期を開講します!

今期は、"信州と銀座がつながって、日々の 暮らしがもっと輝く!"がテーマ。地域で輝 くマイスターより、日常をしあわせに豊かに してくれる"信州の生活の知恵"を朝ごはん を味わいながら学んでみませんか。



■開催スケジュール ※木曜コース・金曜コースとも同様の内容となります。 ▶木曜コース(全6回)

9月15日 29日 / 10月13日 27日 / 11月10日 24日 ▶金曜コース(全6回)

9月16日・30日/10月14日・28日/11月11日・25日

時 7:20~8:20(受付開始 7:00~)

圏 各回2,500円(全6回一括の場合は12,000円)

定各コース24名

■9月開催回のテーマ及びメニュー

第1回(9月15日承・16日金)

縄文文化の再発見で輝く~茅野~

茅野の縄文文化や茅野の魅力について、現在2地域居住中の方からお話を伺います。

主食:のた餅(枝豆と油荏) 汁物:塩イカの粕汁

副菜1:かきひき大根 副菜2:パセリとなめたけのおひたし 副菜3:天寄せ~セロリの砂糖菓子入り

第2回(9月29日承・30日金)

"信州きのこ"の魅力と美味しい食べ方を探る!~松本~

大好評のみんな大好ききのこ特集です。春の山菜の回にご登壇いただいたきのこ名人 に、これぞ信州のきのこ!!について食べ方、種類、採り方などなどお話を伺います。

◆メニュー 主食:きのことろろ飯

主 菜:山伏たけとえびの炒め煮 副菜1:株取りなめこ焼き~2種のおろし添え~ 汁物: "松本一本ねぎ"の味噌汁 副菜2:干ししいたけの浅漬け

8月22日 用より全6回の一括申込みを開始します。お申込み方法、10月以降のテーマ・ メニューは、8月19日 金以降にホームページでご案内いたします。

銀座NAGANO

〒104-0061

東京都中央区銀座5-6-5NOCO1·2·4F

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

10:30~20:00(1F·2F)

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2016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。



TLIFE STYLE OF SHINSHUT

これまでにない味わいを楽しむ 信州発、注目の新感覚フルーツたち

[TOPICS]

- ・しあわせ信州朝クラス 第4期開講
- ·9月24·25日 G7長野県·軽井沢交通大臣会合 開催

9月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・ランドネ山大学×銀座NAGANO 蓼科山麓写真の旅&オリジナルサコッシュづくり
- ・銀座NAGANOひやおろし祭り!

小松美羽さんの信州のココが好き。

LIFE STYLE OF SHINSHU

これまでにない味わいを楽しむ 信州発、注目の新感覚フルーツたち

昼夜の寒暖差、降雨量の少なさ、標高差のある地形など、フルーツの生産 に適した条件が揃う信州。シナノゴールド(りんご)、ナガノパープル(ぶ どう)、川中島白桃(もも)、南水(なし)などオリジナルの新品種が、新し い顔になってきた一方で、これまであまり全国に流通していなかったフ ルーツが今、注目を集めはじめています。今回は、そんな信州発の新感覚 フルーツをご紹介。銀座NAGANOでその味を確かめてみてください。



真っ赤に実った8月が旬のワッサー



ワッサー牛産者 中村 豊彦 さん(須坂市)

地元の青果市場を退社し、15年程 前から専業農家に。父親が開発した ワッサーの生産を継ぎ、繁忙期には 毎朝約2トンを収穫。北海道から沖 縄まで全国から注文があり、タイ人 の奥さんの実家でも好評。

オヤジが生んだ宝を もつとおいしく、もつと広めたい

ワッサーは22年前、須坂市の農家で誕生し た新しいフルーツ。桃よりやや小ぶりで、肉 質が締まっていてカリっとした食感があり、 程良い甘みと酸味のバランスがよく果汁も たっぷり。味の個体差(当たり外れ)が少な く、日持ちするのも特長です。そんなワッ サーが生まれたのが中村家。「昔は畑に山根 白桃とネクタリンを混植していたんです。す ると、いつまでも柔らかくならない桃がで きて、食べてみると味もいい。これは新品 種になるのではと研究を重ね、ワッサーが できたんです と教えてくれたのは生みの親 である中村渡さんの息子・豊彦さん。現在は 約2.2haの畑でワッサー生産に専念していま す。そんな豊彦さんが父から受け継いだモノ がもうひとつ。実生(種子から発芽し生育し た苗)を育てたり接ぎ木をしたりする新品種 開発コーナーです。実生を見つけたら開発 コーナーへ移植し、通常の仕事の傍らで研究 栽培。「父のワッサーに続く、新しいワッサー をつくりたいんです」と目を輝かせています。



「ワッサー」という名前は父・渡さんの小学校時代からのニックネーム。同級生が「これがワッサの 桃か!」と訪ねてきた際に、その名前いいな!と命名されたのだそう。

桃とネクタリンから生まれた 新感覚フルーツ「ワッサー」

畑の一角にある新品種開発コーナー。 父直伝の研究方法を豊彦さんもしっ かりと受継いでいます。目指すのは 現在の糖度13~15度を超える、糖 度15度以上の新・ワッサー。





ワッサーは銀座NAGANOでも好評販売中。 中村さんのワッサーも8月中旬以降、登場予定です! 鉄分、ビタミン、ミネラル、カリウムがバランス よく含まれ、食物繊維も多いことから、西欧では ミラクルフルーツ(奇跡の果実)とも呼ばれます。



佐久地域の土屋喜八郎 さんが開発した品種。 短楕円形で黒紫色、甘 みが強く食味も良好。



オータムキュート

粒が大きく濃い青色が特徴。味 は甘みが強くて果汁が多く、シー ズンの終盤を彩る新品種です。

旬だからこそ生で味わいたい 佐久地域のこだわりのプルーン

全国シェア約6割を誇る信州産プルーン。 ジャムやドライフルーツなど加工したイメー ジが強いかもしれませんが、信州では生で味 わうのが当たり前。割れやすく雨を苦手とす るプルーンにとって降水量の少ない佐久地域 が栽培に適していたことから生産が盛んにな り、その味は高い評価を得て、新しい品種も 次々と誕生しています。

現在、20種以上あるとされる品種の中で、 生食用として最もメジャーな「サンプルー ン」を開発したのが土屋喜八郎さん。「昭和 45年頃、日本スモモ(プラム)の台木に在来 の西洋スモモ(プルーン)を接ぎ木し、大事に 育ててみると、大きな実がなったことがはじ まりなんです」と語る息子の則明さん。当時 は苦労して栽培しても知名度が低く順調と はいえなかったが、女性誌でプルーンの美 容と健康に優れた点が紹介されて爆発的に ヒットし、生産者も増えていったそうです。 また、昨年の品評会で最高位の県知事賞を受 賞し、両親の手掛けた畑を今年から本格的に 継いだのが嶋崎さん。「父は木の仕立てのプ 口。全体の陽当りを考えた整枝や剪定のおか げで毎年必ず良い実がなる。改めてスゴさを 実感しています」と尊敬のまなざしを向けま す。父親が残してくれた木を80歳を超えい まだ現役の母親とともに大切にし、良いモノ を作り続けたいと意欲をみせます。

プルーンは銀座 NAGANO でも 好評販売中!



母なる木ともいえる土屋さんの畑のサンプルーンの原木。



両親が育てた木を守りつつ、新しい農業のカタチを作りたいと

プルーン生産者 土屋 則明さん(佐久市)

サンプルーンの開発者・土屋喜八郎さん の息子。32歳で亡き父の後を継ぎプルー ン農家へ。現在10トン程を出荷。



プルーン生産者 嶋崎 敏彦さん(佐久穂町)

平成27年度佐久プルーンコンクール県 知事賞(最高位)を受賞した農家。10種 類程のプルーンとりんごを栽培。

銀座NAGANO EVENT

ミラクルフルーツ「生プルーン」 でキレイになろう!

9/19 (月・祝) 時 13:00~14:00 料 500円 定 40名

ローフード&スーパーフードクリエーター WOONIN さん考案の美容に嬉しいフレッシュプルーンのアレ ンジレシピや食べ比べをお楽しみください。

WOONINさんとラーラばど編集長がプルーンの聖 地の佐久地方を訪れ、そこで体験したプルーンの 秘密や魅力もお伝えします。

また当日は、旬を迎えるサンプルーンやオータム キュートの試食や販売も行いますのでお気軽にお立 ち寄りください。



ライフスタイルクリエイター



ブラムリー生産者 平松 興一さん(小布施町)

22年前より小布施町でブラムリー生産にチャレンジするひとり。当初6名だった生産者は現在34名に増え、街全体で約3トンを出荷。他にも各種りんごや小布施栗も手掛けています。

栗のまち小布施の新名物は、英国生まれの可愛い青りんご

ニュートンが万有引力に気付いた時の話でも知 られるように、英国の多くの家庭にはりんごの 樹があり、健康食として愛用されています。そ のほとんどはクッキングアップルと呼ばれる 調理用りんご。中でもブラムリーは英国産りん ごの約45%を占めているそうです。そんなブ ラムリーを日本にも導入できないかと動いたの が小布施町出身でRHS (英国王立園芸協会)の 日本支部を作った荒井豊さん。そして地元、小 布施町でこの企画に賛同し挑戦しようと立ち上 がったのが平松興一さんをはじめとする6名で した。「初めて生で食べたときは、酸っぱすぎ てこんなの売れるわけがないと思ったんです。 でも調理したら驚くほど美味しくなった。こん なりんごもあるんだと衝撃を受けました |と語 る平松さん。近頃は都内の大手フルーツ店との コラボやテレビの取材などもあり話題沸騰。栗 と並ぶ小布施町の新しい名物になるのもそう遠 くはないかもしれません。

> ブラムリーは9月上旬より 銀座NAGANOでも販売します!



収穫は8月下旬から9月いっぱい。ちなみに10月頃まで実をならせておくと赤くなり蜜ものるが、独特の美味しさを活かすためにあえて青いうちに収穫されるのだそう。

煮て焼いて美味しく変身 クッキングアップル「ブラムリー」





皮を剥いて1.5~2cm角に切り、レンジで約5分間温めて、スプーンでつぶすだけでフレッシュジャムの出来上がり!お好みで砂糖を入れてパンやヨーグルトのトッピングに。

┻ → 銀座NAGANOで信州の味覚を! /



旬の信州 味わいコーナー **9月の** ワンプレート



信州きのこ三昧セット 800円

シイタケ、エノキタケ、コハクタケ(琥珀茸)、マイタケ、シメジ、ヤマブシタケの6種類のきのこがたっぷり入った炊き込みご飯をおにぎりにしました。秋なすなどの旬の野菜を使った味噌田楽と、きのこづくしの具だくさん味噌汁付。信州産きのこの味を満喫ください。

日常に信州のエッセンスを加えてみませんか。

古くから夏バテ防止に重用され、「飲む点滴」とも言われる甘酒や、気品あふれる木曽漆器、 地域に根付く伝統野菜など、信州らしい品々を取りそろえています。

宮島酒店



信濃錦 純正あま酒 831円~

米と米麹の甘酒。 甘みすっきりで、 蒸し栗の風味。

橘倉酒造

こうじと井戸水だけ の手づくりあま酒 **648円**

米麹と千曲川の伏 流水の井戸水だけ で作った甘酒。



笑亀酒造

432円 杜氏の優れた麹 造りの技を活か

あま酒

造りの技を活か した無添加の品。



あまざけ 453円 発芽玄米のつぶ

発 牙 幺 米 の つ ふ つ ぶ 感 と ク リ ー ミ ー な味わ い を 。

magnerer in our er in in in in in manufacture in the contraction of th



すや亀

門前甘酒

善光寺・ 門前甘酒 288円

砂糖を一切使用 せず、米糀本来 の味を追求。



ふくろや

紫米入りあま酒/ もちきび入りあま酒 **324円**

地震で被災した 栄村の復興支援 を目的に生産。



若林醸造

さわやか甘酒/ さわやか甘酒 ベリー **324円~**

ラブレ菌で再発 酵させた飲みき りタイプ。

信州を代表する工芸品「木曽漆器」



涼やかで透き通るガラス に漆を纏わせた個性的な 漆器7,452円~。

木曽を代表する、中村漆器店・山加荻村漆器店・丸嘉小坂漆器店・伊藤寛司商店・龍門堂の5社の漆器を多彩に揃え、1Fコーナーにて販売中。金のラインとはけ目が上品な酒盃1944円~、木の温もりあふれるフリーカップ3,456円~、古代あかね塗りの参段重41,040円など、暮らしを豊かにしてくれる逸品をぜひ。

※価格や販売日等については店頭またはお電話(03-6274-6018)でお問い合わせください。

信州の伝統野菜はいかが?



八町きゅうり

真ん丸ではなく、巾着型の姿が愛らしい小布施丸なすは、夏のおやきの具の定番。緻密な肉質と味の濃さが 人気の理由です。

八町きゅうりは、ずんぐりむっくりした形と独特な風味が特徴。浅漬や佃煮にも愛用されています。

--(銀座 NAGANO×銀座真田コラボメニュー**)---**

期間限定 8/15~9/15

~夏野菜の焼きサラダの「わさびドレッシング」和え~ 1,400円



信州上田から直送されたナスをはじめ、 ズッキーニ、トマト、オクラ、万願寺トウ ガラシ、カブなどのカラフルな夏野菜を さっと焼き上げたサラダです。わさびド レッシングと和えることで、焼いた野菜 の甘さと香ばしさが増し、爽やかな辛さ が食欲をそそります。たっぷりの野菜が 夏の疲れを癒してくれる一皿です。

DATA

銀座 真田(NOCO 3F) ☎03-5537-7355

属50席(カウンター 8席を含む) 営ランチ11:00∼17:00

ディナー17:00~17:00 ディナー17:00~翌4:30 (3:30LO)

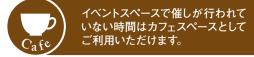
※日曜23:00閉店(22:00LO)、月曜が 祝日の場合23:00閉店(但し前日の日 曜は翌4:30閉店)

休なし

3

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。





4



・プレスコーヒー (GINZA de NAGANOブレンドほか) アイスコーヒー (プレス抽出)

400円~ 450円 400円

闘時間 圏料金 戸定員 間お問い合わせ先

1 元 予約制 見学可

第6回 北沢正和さんの

暮らしと共にある健康野菜料理講座

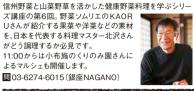
夏の野の名残り味と初秋の陽光野菜

閱14:30~16:00 图 4.000円 屋 24名

ズ講座の第6回。野菜ソムリエのKAOR 口さんが紹介する果菜や洋菜などの素材 を、日本を代表する料理マスター北沢さん がどう調理するか必見です。

11:00からは小布施のくりのみ園さんに よるマルシェも開催します。

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



2⊕

茅野市のおいしい野菜 届けます

贖11:00~16:30

信州の伝統野菜で、きめが細かくホクホクと した食感でおいしいと評判の「糸萱(いとか や)かぼちゃ」や高級食材として用いられる 「食用ほおずき」など の茅野市の野菜をご

紹介. もちろん試食 や即志もあります。 間 0266-72-2101 (茅野市農林課)



予約制

寺子屋百年塾【長野】 出開帳 in 銀座NAGANO

職 17:30~19:45

料 4,500円 定 30名 7年日を迎える信州登のよづくりもこ ナー。塾長は「人とホスピタリティ研究 所 | 主宰で、元ザ・リッツカールトン・ホ テルカンパニー日本支社長の高野登 氏。「百年先を見据えて今をどう生きる

のか」を考えてみましょう。 間 080-6931-8622 (アッシュプランテマヒマ)



親子で考える力とコミュニケ ーション能力を四十万靖が開 発した3Xメソッドで学んでみ ませんか。今回は建築家であ り、日本にメンソレータムを普 及させた宝業家ヴォーリズか ら何かをスタートさせる大切 さを学びます。

長野県にL

予約制 見学可

信州就林セミナー

ターンをし て林業に携 わる方など のお話しを

聞き意見交換を行うセミナーと 林業就業に関する個別相談会を 開催します。

間 026-235-7274 (長野県信州の木活用課)

予約制 見学可

長野県へのU・Iターン 転職セミナー

贖18:00~19:15 雇40名 長野県で働く魅力や転職成功の

ポイント、長野と東京の働き方や 生活スタイルの違いなど、事例を 交えてお話します。 10:30~18:00には4Fで個別相 談会も開催します。

間 026-235-7024 (長野県楽園 -信州・移住推進室/田舎暮らし 「楽園信州」推進協議会)

はとバスで行く秋の信州 バスツアーをご紹介 暦11:30~14:00

信州の紅葉の 名所を巡るツ アーや長野県 を旅する日帰 り・宿泊コース

をご案内、 はとバスグッズが当たる抽選 会やお子様向けのお菓子すくいなども 予定しています。

間 03-3761-8267 (はとバス)

予約制 見学可

諏訪圏不動産学園 ~夏季ゼミナール2016~

諏訪地域の様子 や不動産相場か どを動画や講演 でご紹介します。



住を検討している方に向けた[仕事 暮らし」の相談にも対応します。 图 0266-57-0502

(諏訪圏移住交流推進事業連絡会)

5月 招待者限定

商品力向上研修会 バイヤーや生活者 のみなさんの声を 聞こう!

間12:30~17:00

バイヤーの方々などを招き、 商品評価を行います。

周 026-235-7217 (長野県農産物 マーケティング室

600 予約制

伝統の「一本棒・丸延し|手打ち蕎麦 銀座で信州蕎麦を打つ!

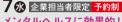
【第1部】初心者向け講座

時 10:30~14:30 料 5,000円 定 30名 名人の技をお手本にして手ほどきを受けながら十割蕎麦

打ち体験に挑戦してみしょう。 【第2部】 ト級者向け講座

時 15:00~19:00 料 5,000円 定 20名 蕎麦ソムリエに認定されたベテラン向け の講座。蕎麦打ちの奥深さに触れてみま

圆 080-5428-1730(蕎麦Web)



メンタルヘルスに効果的!企業 等向け森林セラピー活用講座 順13:30~15:30 雇20名

現代社会でも問題にな 📱 っているメンタルヘルス の予防や解消に役立つ。

森林セラピーの活用方 法について精神保健福 祉士・森林セラピスト等

の資格を有する春日未歩子氏を迎え、講演会 を開催します。 圆 026-235-7267 (長野県信州の木活用課)

8分・9金 一部予約優先

(四十万未来研究所)

「ヴォーリズ "restart"」

图 1組5.000円 (事前支払い制)

定 12組24名(小学生と保護者

信州の伝統的工芸品と 産地の魅力再発見

3 → 予約制

信州4年2組

料理教室

第6回テーマ

圓10:45~12:45

の2名1組)

間 03-6432-4472

順<9/8>11:00~20:00 <9/9>10:30~17:00

長野県の国指定・県指定の伝統的工 芸品25品目とその産地をパネル展 でご紹介。伝統工芸品制作の実演 技法を活用した小物や アクセサリーのワーク ショップや展示販売も。

間 026-228-1171 (長野県中小企業団体中央会)

信州の伝統的工芸品と産地の 魅力再発見セミナー

閱<9/8>13:30~15:00 雇 20名

ワークショップ「飯山仏壇」の金具 でアクセサリーをつくってみよう 唐<9/8>

【第1部】15:30~17:00 【第2部】18:00~19:30 < a/a> 【第1部】11:00~12:30

【第2部】14:30~16:00 图 各 1 000円 房 各 8 名

1 () → 予約制

しあわせ信州健康セミナー Vol.6

時11:30~14:00 料2,000円 定24名 講演の部では、MCTオイルダイエットの 第一人者である畠山医師が「信州のおか ずと合わせて実践するMCTオイルダイエ ットをご提案。 食の体験の部では、郷土料理研究家の構

川タカ子先生が作る「健康長寿&ダイエッ ト御膳 | をお楽しみください。

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

一部予約制 見学可

横山タカ子さんの 信州の長寿ごはん ~夫婦で楽しむ夏野菜~

閱 17:00~18:30 № 2,500円 24名(男女1組2名でお申込ください)

夏野菜をたっぷり使っ たダイエットにもおす すめの長寿メニューを 夫婦・カップルでお楽 しみください。

周 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)

11日 予約制 見学可

ランドネ山大学×銀座NAGANO 蓼科山麓写真の旅&

オリジナル サコッシュづくり

睛【第1部】13:00~15:00【第2部】16:00~18:00 料 3,000円 定 各20名

前日は里を楽しみしっかり寝て、朝からたっぷり山を満喫 する。そんなコンセプトで蓼科山麓を楽しむモデルプランを ランドネ編集部スタッフが写直とともにご紹介。山でもラ イリーコースでも使える御柱祭めかりの組みひむを使った オリジナルサコッシュづくり体験のほか、10月8日・9日に開 催するモニターツアーの申込みも受付けます。

間 026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)

12 🗐

GINZA de マルシェ

~信州の美味しい野菜を召し上がれ~ 間11:00~17:00

1F店舗前の特設テントに信州の生産者の方 が手間暇かけて育てた旬の野菜や果樹を揃 えます。2Fの「マ ルシェ亭」では、当 日お持ちした食材 を使ったコラボラ

ンチを数量限定で ご提供します。

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

130 予約制 見学可

信州の「粉もん」づくり講座 第6回

順【第1部】こねつけづくり15:30~17:00 【第2部】 焼きおやきづくり 17:30~19:00

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

「こねつけと焼きおやき」

定各20名

つけ と 「焼きおやき | にチャレンジしてみましょう。

料 各1.500円(両方お申込みの方はあわせて2.500円)

小麦粉やそば粉などを使った 信州の粉もん(粉食)文化を体 験してみませんか。今回は、ご 飯に小麦粉を足して焼く「こね」

14水 予約制 見学可 銀座NAGANO日本酒講座

19**.**

ミラクルフルーツ

「生プルーン

時 13:00~14:00

料 500円 定 40名

間 03-6274-6015

(銀座NAGANO)

詳細はP2をご確認く

でキレイに

なろう!

ださい。

基礎コース後期第1回 「精米・枯らし」

時18:00~19:30 **署**3,000円(日本酒4 銘柄+おつまみ付) 定 16名 9日~3日まで全9回にわたり日本酒の其 礎を学ぶ講座です。お

酒の知識がなくても大 **丈夫。洒浩りの工程を** 紐解いて楽しく信州の 地酒を学びましょう。

20必 予約制

乳がん手術後の

度11:00~15:00

てを語り合います。

費は別途必要です。

周 080-3124-6312

图 1.000円 庭 15名

手づくりパット講習会

桜むね 美と健康講座

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

制作時間は約2時間半。材料

(桜おね代表 吉澤英子)

900

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

15命 見学可 招待者限定

銀座NAGANO発! スーパープレゼン テーション「上田市」

時 18:00~19:30 間 03-6270-6015 (銀座NAGANO)

210

16金 予約制

塩尻ワインセミナー in 銀座NAGANO 閱 18:00~19:00 图 2,000円 建 28名

塩尻産の旬のワ

イン6種類をテ イスティングし

れるワインとぶ どう、ワイナリーについて学びを深めていただけます 間 0263-52-0786 (塩尻市地域ブランド推進活動協議会)

銀座NAGANO日本酒講座

アドバンスドコース 第4回

間 0266-68-2211 (池の平ホテル& リゾーツ)

事前申込者限定

池の平ホテル

1Day インター

&リゾーツ

ンシップ 度13:00~17:00

時【第1部】11:30~13:00

17 分別 9月9日長野県のひやおろし一斉解禁!

銀座NAGANOひやおろし祭り! 「ひやおろし」とは冬に造られた新酒を、ひと夏越して"冷えたまま卸す

秋の酒。日本酒の旬を存分にお楽しみください。

「ひやおろし」だよ!全員集合!! 長野県のひやおろしが大集合。 すべて試飲・購入いただけます。

【第2部】14:00~15:30 料 各2,000円 (野沢菜漬け等のフィンガーフード付) 雇各45名

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



日本酒と芸術のコラボ企画。酒蔵の写真に 囲まれて、陶芸家が造った器でお料理とお 酒をお楽しみください。

唐17:00~19:30 7,000円(お酒・お料理・特製お猪口付)

定30名

18日 予約制 The Flat Headから世界に発信

ものづくりの話をしよう **プルタルは Wead** 日本人にしかできない 時 11:00~13:30 暦 無料 定 36名

長野発のアメカジブランド「The Flat Head(フラ ットヘッド)」のマサさんこと小林昌良社長を招き、 メイドインジャパン、メイドインナガノにこだわった ものづくりについてお聞きします。さらに銀座NA GANOのオリジナルエプロンをはじめとする当日 来場者限定販売会を開催。スペシャルゲストに現 代アーティストの小松美羽さんも来場予定です。

予約制 見学可

なでしこ移住カフェ

閱15:00~18:00 雇30名 「自然の中で子 育てがしたい と思い描いて いるママ必見。

- や病院など、移住に関するあれ 間 026-235-7024

(長野県楽園信州・移住推進室)

~長野で子育て~

環境やスーパ

これをママ目線でご紹介します。

25回 一部予約制

ど、八ヶ岳の南麓、高原の町 富士見町

招待者限定

を楽しむ夕べ

株式会社)

in 銀座NAGANO 劈9:00~11:30 ラジオ日本の人

峰竜太のミネスタ

5番組「峰音士 のミネスタ を銀 座NAGANOか ら公開生放送! ユーモアたっぷ りのトークをお楽しみください。

(長野県信州ブランド推進室)

15命・16命 予約制

髙天酒造 女性杜氏をお招きして 膜 18:00~19:30 圏 4.000円(日本酒4銘柄・おつまみ付) 屋 24名

予約制

最近大注目の女性杜氏 高天酒造の高橋美絵さん が初登場。地元のシェア を伸ばし続ける秘訣や女 性の視点での酒造りなど を語っていただきます。 图 03-6274-6015

(銀座NAGANO)

時 18:00~19:30

28分 予約制 見学可

品種別講座 「シャルドネ編 |

图 3.000円(ワイン+料理付)

ワイン王子のこんばんワイン



しあわせ信州朝クラス 第4期 Vol.1 詳細は裏表紙をご覧ください。

22a.a 信州の森林で、心も体も 癒されてみませんか?

時 11:00~16:00 銀座に信州の森 林が出現!?森林 セラピー基地の

ご紹介や、癒し 効果の高い木を 利用した森のア

ロマ袋作り体験会などを開催します。 問 026-235-7267 -(長野県信州の木活用課)

23金 予約制 小諸市移住: 定住相談

カフェ 時 17:30~19:30 定 20名 カフェのような雰囲気

で小諸市産のワインや

食材を味わいながら行

う移住相談会です。

間 0267-22-1700 (小諸市商工観光課)

24年 予約制 講演の部のみ見学可

しあわせ信州健康セミナーvol.7

講演の部ではさまざた ま椅子を製造する(株)タ カノによる「健康に良い 椅子・悪い椅子 ~ 椅子 との上手な付き合い方 講座~|を開催。

食の体験の部では、旭 松食品㈱が健康食として注目を集める凍豆腐をた っぷり使ったワンプレートランチを提供します。

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

24⊕

「本物の手前味噌」をつくろう!

野菜とのハーモニーを体感してください。

(中条サポーターよ~いとプロジェクト事務局)

間 026-234-7201 (長野県観光機構)

時16:00~19:30 定約100名分の試食をご用意 長野市中条地区で農家を営む滝 沢静子さんが味噌作りのコツを 大公開。特産の西山大豆から作 った1年・2年・3年モノの味噌を食べ比べ、奥深さと秋

~現地体験の旅もご案内~

第2回富士見町フレッシュフェア(FFF)

認定シカ肉 | 「手作りチーズ | などの特 産品販売や、富士見高校生が開発した 「ルバンビー・カレー | の発表試食会な を1日まるごとお楽しみください。 フレッシュフェア&マルシェ

FFFイブニングパーティー(予約制)

間 0266-62-9342 (富士見町産業課)

時16:00~17:30 № 3,000円 **定**35名

26月 見学

4K映像ととも にふるさと信州 須坂を語り、食 時 17:00~19:00 間 026-246-1222

27@

マルシェ 膜 15:00~17:00 太陽をたっぷり浴びて育 った秋の信州フルーツを 味わってみませんか?

野菜ソムリエKAORUの

フルーツの飾り切りの展示や旬のお すすめ果物の試食会を開催します。 1Fではりんごやぶどうなど旬のフル ーツを販売します。

NAGANO WINE∓子 ▼ こと、花岡純也さんに よるワイン講座がいよ いよスタート! 第1回は 産地別シャルドネ種を 比較試飲。ワイン初心

者の方もお気軽にご参加ください。 間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

29年 一部予約制 手を伸ばせば星に手が届きそう 南牧村が最高の星空観望を

星のソムリエが南牧 村の最高の星空観 望を紹介。秋以降に 開催予定の「宙ガー ル」イベントの先行予約も行います。

ご紹介

₿11:00~14:30 圖 0267-96-2211 (南牧村産業建設課)

所長さんが教える、 南牧村の星空の魅力 (予約制) 講師: 国立天文台野辺山

国立天文台野辺山の

所長 齊藤正雄氏 贖 13:00~14:00 粗無料 定20名

30金 予約制 佐久ライフセミナー

麗子先生と「佐久」を楽しむ集い 時 13:00~15:00 料 1,000円 定 24名 ■ 前半は佐久市と東京との一地域居住を されている料理研究家の川太麗子先生 に「佐久」の魅力を語っていただきます。

後半は佐久市の旬な食材を使った麗子 先生の料理のデモンストレーションをお 楽しみください 圆 0267-62-3283 (佐久市観光交流推進課)

29分・30 予約制 しあわせ信州朝クラス 第4期 Vol.2 詳細は裏表紙をご覧ください。

須坂市移住相談会 北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会

※ グレー網掛けのイベントは、参加いただける方が 限定されていますので、予めご了承ください。

参加申込・詳細確認は、ホームページまたは各間い合わせ先へ

4Fでは、各種移住交流相談会を開催しています。

9月2日、9日、16日、23日、24日、30日 闘13:00~15:00 ※24日のみ17:00まで 圆0267-62-3283

閱 11:00~18:00 圆 026-248-9017

9月30日 閱 13:00~17:00 圆 0269-62-3111 (内線252)







思 026-268-3001

長野市中条の

話題の野菜「赤いルバーブ」や「信州産

康10:30~15:00

(須高ケーブルテレビ

「銀座 de 信州フルーツ

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

思 026-235-7249

佐久市移住特設窓口

9月3日