

皆様への感謝の気持ちを込めて
祝 銀座NAGANO 1周年大感謝祭 開催!
 10/24(土) 10:30~20:00 10/25(日) 10:30~17:00

昨年10/26にオープンした 銀座NAGANOもおかげさまで1周年。
 感謝の気持ちを込めて大感謝祭を開催します。

2日間限定の素敵な特典!

- ★信州産日本酒の振る舞い
- ★信州飯綱町産のりんごを各日500個プレゼント
- ★最高級信州産りんご5kgなど豪華景品が当たる大抽選会開催
 (店内商品を500円以上ご購入の方が対象)



信州の魅力を堪能できるイベント開催!

- 10/24 (土) ●7年に1度の天下の大祭「信州諏訪 御柱祭」を体験
 ●信州 秋のフルーツフェスタ
 開 14:00~17:00(30分間×4部制)
 入 300円 回 各回35名(当日先着受付)
 信州産特選フルーツのミニ盛り合わせを
 ご用意。信州産りんご3種は食べ放題!
- ナイトラウンジ
 開 18:00~20:00
 NAGANO WINEや日本酒、信州産フル
 ーツのカクテルなどをお楽しみください。
- 10/25 (日) ●飯田お練りまつり 特別実演
 ●白毛もちの餅つき&振る舞い
 ●長野県観光大使 峰竜太さんと
 阿部知事によるトークショー
 開 15:00~15:30



詳細はホームページまたは次号の「つなぐ」をご覧ください。

いわさきちひろ 秋のいろどり in 銀座NAGANO



いわさきちひろ
ぶどうを持つ少女 1973年

9/26(土)~10/22(木)
 ※イベントにより観覧できない時間帯がございます
 生涯を通じて「子ども」をテーマに描き続けた
 いわさきちひろ。「ぶどうを持つ少女」をはじめ
 とする信州ゆかりの作品(複製画)など約20点
 を特別展示します。

4F 移住交流相談コーナーより

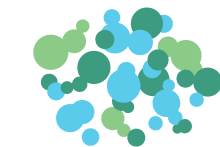
移住推進員の中村です。
 よろしくお願ひします。

日曜日の移住相談ができるようになりました

専門の移住推進員が皆様の信州暮らしをサポートします。
 就職相談にも、常駐のハローワーク就職支援ナビゲーター
 (日・月曜・祝日除く)が対応します。



開 10:00~18:00 入 03-6274-6016(事前にお電話でご予約ください)



銀座 NAGANO

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9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もらいます!



撮影：銀座NAGANOにて(8月8日)



滝沢沙織オフィシャルブログ
「滝沢ファーム」より

女優

滝沢 沙織さん

長野県中野市出身

私の高校は長野県のあちこちから生徒が通っていました。すると方言が違うんです。「この子いったどこから来た子なんだろう?」って疑問に思うくらい。環境でもそう。同じ県なのに、雪の量も場所によって違うし、行ったことのない場所もたくさん。だから長野県ってすごく広くて面白いと思いますね。それに「地域愛」がとても強い。昔から「松本と長野は敵対する」なんて言われますけど、実はそれって自分たちの居場所を大事にしたいって気持ちが強いからなのかなって思うんです。そんな面白さに気がついたのは、長野県を離れてからなんですけどね。

いまやっている農業も長野県で育った影響があるかもしれません。普段出会わないおじいちゃん、おばあちゃんに話を聞いたり、周りに協力してもらってモノを作る。そんな近所付き合いや助け合いってすごく大事だと思うんです。社会との関わりや自分のできることを考える、そう思えるようになったのは農業のおかげですね。

Profile

1981年、長野県中野市生まれ、松本市育ち。高校在学中にモデルを志し、自費で遠方のオーディションにも参加。1999年ユニチカ水着キャンペーンガールに選出。その後モデル活動を経て、2002年からは女優活動に転身。出演番組は多数あり、連続テレビドラマ23クール連続レギュラー出演という記録も。現在は農業への関心も高く、自身の畑も所有。銀座NAGANOで開催された農業女子イベントにもゲスト出演。



信州のヒト・コト・モノとあなたを“つなぐ”フリーマガジン
 あなたを“つなぐ”フリーマガジン



2015 10月号

VOL.11

平成27年9月15日発行

TAKE FREE

毎月15日発行

発行：銀座NAGANO

信州のヒト・コト・モノとあなたを“つなぐ”フリーマガジン

つなぐ

2015 10月号

VOL.11

平成27年9月15日発行

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

一房入魂、ぶどう農家を訪ねて

[TOPICS]

銀座NAGANO 1周年大感謝祭 開催!

[信州を旅しよう]

最上級のワイン旅

10月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・銀座で楽しむぶどう狩り♪
- ・『信州・北アルプス山麓Week in 銀座』

滝沢沙織さんの信州のココが好き。

TAKE FREE



しあわせ
信州



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

一房入魂、ぶどう農家を訪ねて

色鮮やかに彩られる秋の信州は、フルーツの宝庫。ぶどうやなし、ブルー
ンなど旬の味が楽しめます。今回は人気上昇中の新品種の「ぶどう」に注目。
手間をかけ知恵を絞って作り上げるこだわりのぶどう農家をご紹介します。

FARMER

吉澤 修さん (小布施町)

13年前の54歳のとき、脱サラ
して専業農家になったと同時に
ナガノパープルの栽培をはじめ、
現在の出荷量は約1.4tとトップ
クラス。シャインマスカット・
桃・栗なども栽培しています。



全てにこだわった 情熱的なぶどうづくり

長野県オリジナル品種のぶどうで、種
がなく皮ごと食べられるナガノパープ
ルは、大粒でコクのある甘味が人気の
高品種です。ぶどうの中でも水分管理
をはじめ特に栽培が難しいこの品種の
生産者の間で一目置かれる存在が吉澤
さん。畑に行けば一目瞭然、その理由
がぶどう畑の管理をはじめとする栽培
技術にあると理解できます。果実に
栄養を集めるため、また劣化を防ぐた
め、枝葉の管理が徹底された畑はまる
で芸術作品のような美しさ。ひと際大
きいぶどうの粒もこの畑の賜物です。
この畑を一目見ようと毎年、多く
のぶどう農家が視察に訪れます。
とても手間はかかるけれど、
この品種やこの味が好きとい
うファンがいてくれることが、
吉澤さんのぶどう作りの情熱の
源になっています。



「当時は巨峰のシェアが圧倒
的。だからこそ新しいものに
挑戦しようと思ったんです」
と吉澤さん。徹底管理し、等
間隔に木が並ぶ畑は類を見な
い驚きの美しさです。



吉澤さんのナガノパー
プルは通常より大粒。
ゆうに500円玉以上！

ナガノパープル・
シャインマスカットともに
9月中旬から
銀座NAGANOで
お買い求めいただけます。



「ナガノパープルは皮ごと食べられるという特長の反面、皮が薄く栽培途中に割れてしまうことが多い
が難点。すごく手がかかるので、別名お嬢様品種ですね」と笑って語ります。

美しい畑で育まれる 芸術的なナガノパープル



「記憶に残る、感動するほどの美味しさを届けたい」というのが岡木さんの
ぶどう作りのモットー。長年の経験値をもとに実が熟すベストなタイミン
グを見極めて収穫しています。



実証試験中の太陽光パネル。時間や天候によりコンピュータ制御で角度が
調整され、雨除けや日除けの役割も果たすよう考案されています。

太陽が味方。 シャインマスカットの パイオニア

軸が青々としていて、
果皮に張りがある房が
おすすめです。



ぶどう棚で発電も。 挑戦するエコファーマー

種がなく皮ごと食べられ「パリッ」「サクッ」とし
たさわやかな食感と味わいで全国的にも人気急
上昇中のシャインマスカットは、長野県が生産
量No.1を誇る品種。岡木さんは、県内シャイン
マスカット生産の第一人者のひとりです。そも
そもこの道50年の岡木さんが、ぶどう作りを
はじめたきっかけは、中野市の篤農家・荻原さん宅での農業研修。「銀座千疋屋の不室総支配
人がよく来ていて、果物のいろいろな話をしてくれました。そこから関心が高まり、ぶどうを
生業にしようと思ったんです」と語ります。さ
まざまな品種栽培の取り組みにはじまり、近年
は、ぶどう棚に太陽光パネルを設置するという
アイデアを実現。岡木さんのチャレンジはこれ
からも続きます。

FARMER

岡木 由行さん (須坂市)

シャインマスカットのほかに、
ナガノパープル・クインニーナ・
ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ・巨
峰と多種類のぶどうを栽培。露
地・ハウスを管理し年間を通し
て出荷しています。



銀座NAGANO イベント

岡木さんのぶどう畑が銀座に登場！

銀座で楽しむぶどう狩り♪
▶ 10/11(日)

昨年、銀座を驚かせた、伝説のぶどう
狩りイベントが今年も開催されます！
シャインマスカットやナガノパープル、クインニーナなどの人
気ぶどうの食べ比べ、ぶどうと健康のミニトークをお楽しみくだ
さい。採ったぶどうはお土産でお持ち帰りいただけます。
※時間等の詳細はイベントカレンダーをご覧ください。



COLUMN

須坂の農業×ものづくりから生まれた 「グレイパー」

「ぶどう作りはずっと腕を上げて
いるのが大変」そんな声を受け
て誕生したのが補助具の「グレ
イパー」。ぶどうの一大産地で、
農・商・工業と観光の連携に積
極的に取り組む須坂ならではの
製品です。(製造：(株)美須弥工業)



おいしい信州フルーツ(果実)
オリジナル

ほかにイロイロ! 秋に食べたい長野県生まれの新品種フルーツ

南信州で生まれました

南水(なし)

「南水」は、越後と新水をかけ合わせた長野県生まれの品種。シャリシャリとした食感とひときわ強い甘みが特徴で冷蔵しておけば3ヶ月はその食感と味が保てます。低カロリーで疲労回復にも効果的です。

甘くて大玉の期待の星

オータムキュート(プルーン)

長野県では昭和50年代からプルーンの生産に取り組み、今では生産量全国1位。ミネラルやカリウム、鉄分が豊富なプルーンはミラクルフルーツとも呼ばれ健康食としても愛用する人が多い果物のひとつです。

濃厚な色と味

あきばえ
秋映(りんご)

その名のとおり秋に映える美しく濃い赤色に色づくりんごです。千秋とつがるをかけ合せた品種で甘みと酸味のバランスが良く果汁もたっぷり。シャキッとした歯ごたえも特徴です。



- **選び方** 表面はざらついたものより滑らかなものが◎。
- **収穫時期** 9月中旬～10月上旬



- **選び方** 白い粉(ブルーム)がついている方が新鮮です。
- **収穫時期** 9月下旬～10月上旬



- **選び方** ツルのみずみずしさが新鮮さのサインです。
- **収穫時期** 9月下旬～10月上旬

銀座 NAGANO でも各種フルーツを販売します。詳しくは1F ショップスペース(☎03-6274-6018)へお問い合わせください。

銀座NAGANOで買える!

秋の味覚のおみやげ

フルーツの他にも栗やくすみなど信州の秋を楽しめるお土産が続々と登場。期間限定商品は要チェックです。

食用ほおずき 648円～
ほおずきジャム 1,080円
白馬サンサン会

9～11月限定の生ほおずきは、コナツツミルクのような甘くて優しい風味が特徴で、観賞用の赤いほおずきとは全く異なり、まるでフルーツのような美味しさ。丁寧に仕上げたジャムは、ほどよく食感が残りお料理やお菓子作りにもピッタリです。

美味しく可愛い生ほおずき

雄大な北アルプスの麓、白馬村で新しい特産品を作ろうと地元の女性グループが取り組んだのが、食用ほおずき。支柱を立て引き上げる誘引作業などマメに手入れを行い、目にも鮮やかな実を収穫しています。生はもちろん、ドライフルーツやジュースなど加工品も充実。

DATA
白馬サンサン会
北安曇郡白馬村北城7193-1
☎0261-72-2273



小布施栗ミルクジャム 800円
たちちゃん・ふぁーむ

貴重な小布施栗を100%使用し、八ヶ岳山麓の濃厚なジャージー牛乳から作るミルクジャムとコラボした銀座NAGANO限定のプレミアムなジャム。栗のつぶつぶ食感と風味を賢気に楽しめる一品です。



自然のまにまに干しぶどう 550円～
果実企画

本来のおいしさが感じられる完全無添加の干しぶどう。巨峰・ロザリオビアンコ・ピオーネといったおなじみのぶどう3種と、ワイン用ぶどうのシャルドネとメルローの2種をご用意しています。



栗とそばのフロランタン 594円
信州里の菓工房

南信州にも栗の里を! という飯島町の「信州伊那栗プロジェクト」とともに誕生したお菓子。栗とそばのサブレにアーモンドスライス、栗のおこげせんべい、ローストしたそばの実をのせて焼き上げました。



銀座NAGANO1周年記念特別モニターツアー／ 限定25名様 極上のワインと優雅な休日 最上級のワイン旅

普段は非公開で入れないマンズワイン小諸ワイナリー地下セラーの特別見学や、6種類のワインテイasting、ローストビーフと信州産野菜のサラダが楽しめるランチなど、この機会だけの優雅な特別ツアーを開催。

DATA

実施日 平成27年10月3日(土)
旅行代金 大人12,900円(税込)
【旅行代金に含まれるもの】
日程表に記載の貸切バス代、昼食(1回)、昼食時のワイン代、テイasting体験料 ※未成年のご参加はできません。
最少催行人員 15名
申込期限 出発日の5日前まで



行程 JR東京駅八重洲南口 鍛冶橋駐車場出発8:30⇒マンズワイン小諸ワイナリー(葡萄畑見学・テイasting・昼食・工場見学・庭園散策)⇒ヴィラデストワイナリー(オーナーはエッセイストで画家の玉村豊男さん)⇒JR東京駅着19:00(予定)

お問合せ 長野県知事登録旅行業2-436号
旅行企画・実施：(一社)信州・長野県観光協会
(一社)全国旅行業協会会員 住所：長野市南長野幅下692-2

☎026-234-7219
営業時間 平日9:00～17:00
(土日祝日および年末年始は休業)

ツアーの詳細やお申込み受付は、下記ホームページへ
visit-town.com/nagano
「信州楽たび」で検索



長野県内各地のイベント情報やアクセス等の観光情報は、2F 観光インフォメーションコーナーでご案内しています。

銀座NAGANOで信州の秋の味覚を!



旬の信州
味わいコーナー

10月の
ワンプレート



実りの秋の栗おこわ膳 1,000円

信州・小布施名物の大栗が3粒入った栗おこわ、きのこたっぷりのすまし汁、季節の副菜三種の付け合せに、栗菓子のデザートもセットになった贅沢な御膳。繊細な栗の香りや木曾漆器の風合いからも、深まりゆく信州の秋の情緒を感じる一皿です。

10 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

開時間 図料金 定員 図お問い合わせ先

1木 予約制

桜むね 美と健康講座

乳がん手術後の手づくりパット講習会

図 11:00～15:00

図 1,000円 図 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。

図 080-3124-6312 (桜むね代表 吉澤英子)

2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

図 12:00～14:30 図 無料

【第2部】料理の実演&食事会

図 18:00～19:30 図 1,500円 図 24名

実りの秋が実感できる白馬そだちの新米が登場します。酒粕を使った各種料理とともに味わってください。

図 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



3土・4日 一部予約制 見学可

伊那ワイン&スイーツフェス

図 3日 12:00～19:00

【第2部】14:00～17:30

4日 11:00～14:00

南アルプスと中央アルプスに抱かれた伊那市。自然豊かな環境で育まれた赤・白ワインやシードル、お菓子を販売します。

図 0265-96-8125

(伊那市農政課)

5月 予約制 見学可

長野県内企業会社説明会

図 【第1部】11:00～14:00

【第2部】14:00～17:30

図 無料 図 各30名

長野県内企業による会社説明会を開催。就職活動中の2016年3月卒業予定の学生が対象です(参加企業は決定し次第、ホームページで公表します)。

図 026-235-7201

(長野県労働雇用課)

6火 一部予約制 見学可

信州・松本のおいしいスイーツ大集合

図 【第1部】11:30～12:20

【第2部】14:30～15:20

図 1,000円 図 各10名

四百年の城下町・松本で愛される「地元スイーツ」が銀座に大集合! 創業百年を超える老舗や新進気鋭のパティシエが手掛ける新作など選りすぐりを販売。お菓子と地元産ワインも楽しめます。

図 0263-34-3270 (松本菓子組合、松本スイーツ開発・普及事業実行委員会、松本市)

7水

GINZA de マルシェ

秋の味覚が勢ぞろい

図 11:00～16:00

生産者だから知っているおいしい食べ方など、地元農家さんともお話できる貴重な機会へぜひ。

天然酵母のパン屋さんも出店します。

図 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



予約制 見学可

銀座NAGANO日本酒講座

Vol.11

酒造りを学ぶ 第1回

「精米・舂らし」

図 18:00～19:30

図 3,000円 (日本酒4銘柄・お料理付)

図 16名

お酒を楽しみながら、酒造りの専門知識を学ぶ連続10回講座の第1回目。各回

のみの参加も可能です。6回以上参加された方には、酒造り体験企画をご案内。

図 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

8木 予約制 見学可

「おいしい信州ふーど(風土)」料理教室

職人館 北沢正和さんの「信州の郷土食講座」

図 12:00～14:00 図 1,000円 図 20名

佐久地域の「おいしい信州ふーど(風土)」名人で「職人館」館主の北沢正和さんによる料理教室。信州産のそば粉を使った、ボトフ、リゾット、そばがきなどを作ってみよう。

図 026-235-7216 (長野県産物マーケティング室)



9金



10土 予約制

信州・上田「スコーンとコーヒー。時々、りんご」

図 第1部 13:00～15:30、第2部 16:00～18:30 図 1,000円

図 各20名 (応募締切9月28日(月)正午・応募者多数の場合は抽選)

雑誌オズマガジンの「ていねいSHARE PROJECT」とのコラボによる信州・上田の「街×食」をテーマにした1dayイベント。ナビゲーターは、作詞家・作家の高橋久美子さんと、画家の白井ゆみ枝さん。2人のトークショー、高橋久美子さんのミニライブ、ワークショップを「ワファン」のスイーツ&「丸山珈琲」と一緒にお楽しみください。

図 026-235-7249

(長野県信州ブランド推進室)



イメージ



11日 予約制 見学可

美しい信州の花 ～親子で楽しむフラワーアレンジメント講座～

図 10:30～12:00 図 1,000円 (お子様1名あたり)

【第3部】17:30～18:30

図 各32名

小学生の親子限定・1組あたりお子様2名・保護者1名まで

小学生の親子を対象に、美しい信州の花を見て、触れて、感じていただくための体験教室です。信州産の切り花でかわいいう「花のブードル」を作りましょう!

図 026-235-7227 (長野県花きイノベーション推進協議会)



予約制 見学可

銀座で楽しむぶどう狩り

図 【第1部】14:30～15:30

【第2部】16:00～17:00

【第3部】17:30～18:30

図 各1,000円

図 各32名

銀座NAGANOに

ぶどう棚が出現!

詳しい内容は2ペー

ジをご覧ください。

図 090-4165-0292 (岡本)

090-9812-2169 (山口)



12祝・月

収穫祭めぐり in 銀座NAGANO

図 11:30～16:30

「仙人が飲むといわれ

滋養強壮・高血圧に効

果的な青木村の杜仲茶

や杜仲そば、昭和12年

から栽培されている信

濃町の「ルバープ」など

信州の名産品を販売。

試食や試飲・プレゼント

もご用意しています。

図 026-234-3530 (長野県町村会)



13火 予約制 見学可

文化の秋を堪能! 美味しい楽しいちひろカフェ

【第1部】親子で楽しむはじめての絵本選びと読み聞かせ入門

図 11:00～12:00 図 800円 (ドリンク・お菓子付)

図 親子20組

絵本の専門家であるちひろ美術館のスタッフが、絵本選びや読み

聞かせのポイントなどをご紹介。小さなお子様も大歓迎です。

【第2部】ちひろの水彩技法体験 秋の夜長を彩るランタンをつくろう

図 13:30～15:00 図 2,500円 (ドリンク・お菓子付、材料費・送料

込) 図 20組

いわさきちひろの絵の特徴でもある、水彩絵の具の“にじみ”技法

を体験し、世界にひとつだけのオリジナルランタンを作りましょう。

図 0261-62-0772 (安曇野ちひろ美術館)



© 作品画像: いわさきちひろ りんごと天使 1964年

13火

招待者限定

ふるさと信州須坂を語り、食を楽しむタベ

図 16:00～20:00

図 026-246-1222

(須高ケーブルテレビ)

14水 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!

図 10:30～15:00 図 5,000円 図 24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。

図 080-5428-1730 (蕎麦Web)



予約制 見学可

金賞受賞のNAGANO WINEを飲みましょう!

図 18:00～19:30

図 3,500円 ※要事前振込 図 24名

国産ぶどう100%のワインを対象としたコンクール

「JAPAN WINE COMPETITION 2015」。その

授賞式の様子や審査

方法の解説とともに、

金賞受賞のNAGANO

WINEを楽しめる特別

な企画です。

図 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



15木

企業CSR等担当者対象 予約制

森林(もり)の里親講座

図 13:30～16:30 図 約30名

信州で育った化学合成添加物を使用しないグリーンマークのハム・ソーセージと旬の野菜を使った料理教室。アンチエイジングマイスターの倉島のお美氏を講師に迎え、安心・安全なメニューをお伝えします。

図 026-235-7267 (長野県信州の木活用課)

15土・16金 しあわせ信州朝クラス「こ

れぞ信州の粉文化」 予約制

15 (銀座NAGANO)

図 7:20～8:20 図 3,000円 図 24名 図 03-6274-60



16金 予約制 見学可

ハム・ソーセージを使ったアンチエイジング料理教室

図 11:00～12:00 図 無料(お土産付) 図 20名

信州で育った化学合成添加物を使用しないグリーンマークのハム・ソーセージと旬の野菜を使った料理教室。アンチエイジングマイスターの倉島のお美氏を講師に迎え、安心・安全なメニューをお伝えします。

図 0268-26-8610 (信州ハム)



予約制 見学可

参加者には丸山珈琲を1杯サービス

第10回 信州の魅力発見大学

テーマ「脳を鍛えるトレーニング」

図 13:30～14:30 図 無料 図 20名

諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授を講師に

迎え、「脳トレ」について学び

ます。脳トレと運動、野菜・魚

が豊富なバランスの良い食

事など脳を鍛えるポイント

もお伝えします。

図 026-235-7285

(長野県私学・高等教育課)



予約制 見学可

信州直売所の味夜なべ塾 in 銀座

松本アルプス市場の土から

育てた野菜を味わう

図 17:30～19:30 図 1,000円 図 24名

松本市の直売所ア

ルプス市場の生産

者が完全発酵たい

肥「土乃守」で作

ったひと味違う農産

物や、松本平の旬

の野菜や果物を味わってください。

図 0265-82-1260 (産直新聞社)



17土 予約制 見学可

信州ソラヨガ

図 【第1部】11:00～11:40

【第2部】12:00～12:40

図 1,500円 図 各10名

緑になる、山に

なる、風になる!

人間も自然の

ひとつ! 「結ぶ」

「繋がる」「広がる」を感じ信

州ゆるりソラヨガ体験です。

図 080-1065-3006 (STUDIOyukey)



17土・18日 一部予約制 見学可

信州の伝統的工芸品と出会う～信州を編む～

図 展示・販売会 17日 13:30～19:00 18日 13:30～17:00

竹の子汁の振る舞い 14:00～16:30 13:30～16:30

ワークショップ 14:00～16:30 13:30～16:00

図 ワークショップ材料費2,000円

図 ワークショップ各10名(高校生以上対象)

信州竹細工、あけび蔓細工、蘭松笠、飯田水

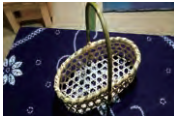
引、信州細など編み上げて作られた信州の

伝統工芸品の展示・販売や北信州の伝統料

理「竹の子汁」の振る舞いを行います。根

竹竹を使って籠を編むワークショップ(りんごのプレゼント付き)も開催。

図 026-228-1171 (長野県中小企業団体中央会)



19月 予約制

長野県内企業会社説明会

図 【第1部】11:00～14:00、

【第2部】14:00～17:30

図 無料 図 各30名

ウターン就職歓迎の長野県内企業

による会社説明会を開催。就職活

動中の2016年3月卒業予定の学

生が対象です。(参加企業は決定し

次第、ホームページで公表します。)

図 026-235-7201

(長野県労働雇用課)

20火 予約制 見学可

信州食材meetsオスマントルコ宮廷料理で

美容・健康レシピ Vol.2

お家でできるハチミツ・ナッツ編

図 11:30～13:00 図 3,000円 図 24名

スルタン達の健康長寿のために考案され

た宮廷料理が、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。今回はハチミツとナッツの多彩な使い方を学びます。

【メニュー(予定)】●美容の三種の神器ドライフルーツ、ナッツ、蜂蜜

の入ったチキン料理「ムタンジャナ」●信州野菜をもりもり食べよう!