

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！



女優  
つちや たお  
土屋 太鳳さん



©2015「orange」製作委員会  
©高野莓/双葉社

Profile

1995年2月3日、東京都生まれ。2005年、スーパーヒロイン・オーディション MISS PHOENIX 審査員特別賞を受賞して芸能界デビュー。平成27年度前期連続テレビ小説「まれ」のヒロインに抜擢。長野県松本市で撮影された2015年冬公開の映画「orange -オレンジ-」では、主人公・高宮菜穂役を演じている。

「orange -オレンジ-」

2015年12月12日(土)全国東宝系公開  
長野県松本市在住、高野莓原作の人気コミックスがこの冬映画化。2015年冬、最大に唯一の「青春純愛映画」誕生！  
原作：高野莓「orange」（双葉社刊）月刊アクション連載  
監督：橋本光二郎  
出演：土屋太鳳 山崎賢人 竜星涼 山崎紘菜 桜田通 清水くるみ

原作の「orange」を読んだとき、舞台となる松本は、古風で穏やかな自然に包まれた街なんだろうと想像していました。でも実際は、すぐ生き生きとした街で、特有の「凛とした空気」が印象的でしたね。

撮影期間中のスーパームーンの日、みんなで松本城のイベントに行くことが出来ました。松本城とスーパームーンの共演は身震いするほど美しく感動的な思い出です。また、四柱神社の神道祭では、御厚意で本殿にあげていただきました。本殿に風が吹きぬけていく荘厳な景色も一生わすれられないですね。

「orange」では、青春の輝きと命の尊さという2つの大切なテーマが描かれているんですが、松本にも縄手通りや仲町で感じる「今と伝統が楽しく混ざりあったキラキラした空気」と、夜や早朝に松本城を見た時にふと感じる「歴史を見守ってきた街だからその鋭い重み」という二面性があって、それがこの街の魅力を深めているんだと思います。物語全体をしっかりと包み込む、私の感じたこの松本の空気感を多くの人にスクリーンで、そして現地で共感してもらえたら嬉しいです。

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 12月号 | VOL.13 | 平成27年11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

TAKE FREE



# コトモノ

2015 12月号

VOL.13

平成27年11月15日発行

**銀座NAGANOおすすめ！クリスマス商品セレクト** ふるさと割価格でさらにお安くお買い求めいただけます！

**鹿肉シーズニング**  
1,296円 信州ナチュラルフーズ  
真空低温調理によって鹿肉とは思えないやわらさが実現しました。シーズニングの味付けは、ワインなどにもピッタリ。薄くスライスして、マリネやカルパッチョでどうぞ。

**信州サーモンのアヒージョ**  
1,080円 たかちゃんふぁーむ  
ハケ岳の清流で育った信州サーモンと、はくれい茸を使ったアヒージョ。バゲットに添えたり、ピザ・パスタにトッピングなど使い方も多彩。瓶から出してすぐに食べられるのも人気の理由です。

**信州黄金シャモのローストチキン(丸鶏)**  
3,500円(予定) 佐々木商事  
齒ごたえ、おいしいさ、風味の三拍子が揃う、肉汁たっぷりの地鶏「信州黄金シャモ」を数量限定でご用意します。ご予約は11月20日より、銀座NAGANO店頭で。

**銀座NAGANOメンバーズカード**  
～銀座でも信州でも使えるお得なカードが誕生しました～

100円(税抜)で1ポイント貯まり、500ポイントで500円のお買物券進呈。さらに、しあわせ信州アルクマファンクラブの会員証としても使え、長野県内の1000ヶ所以上の施設で特典が受けられます。銀座NAGANO店頭でお申込み受け中です。

**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11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。

## [ LIFE STYLE OF SHINSHU ] 受けつがれ、寄り添い、進化する、信州そば

[ TOPICS ]  
12月6日(日)～12月11日(金)  
信州そばスペシャルウィーク開催

12月イベントガイド  
[ LET'S JOIN! ]  
・石橋かおりさんのお菓子づくり～クリスマス編～  
・たじけんの“信濃の国”展

映画「orange -オレンジ-」12月12日(土)ロードショー!!  
土屋太鳳さんの信州のココが好き。



TAKE FREE 毎月15日発行 発行：銀座NAGANO

# 受けつがれ、寄り添い、進化する、信州そば

「信州そば」と一口に言っても、その中身は実にさまざま。古くから守られる伝統の味、さまざまな技術によって進化する味、気候や風土から生まれた独特の味。健康長寿の長野県を代表する食文化である、個性あふれる信州そばの世界をご紹介します。

お話を伺った人

**赤羽 章司さん**  
(NPO法人 信州そばアカデミー 理事長)

長野県唯一の全日本素人そば打ち名人大会で名人位の取得者。2006年にはそば打ち愛好会「信州そばアカデミー」を設立し、現在約70名が所属しています。



## 上品な風味が広がる 目にも美しいそば

長野県野菜花き試験場で10年の歳月をかけて開発され、2013年に誕生した新ブランドの「信州ひすいそば」。「今までのそばにはなかった、美しさと香りがあるんです」と力説する赤羽さんもひすいそばに魅せられたひとりです。大きな特徴のひとつが色。同じそば粉で打ったとしても、緑色が出ていないと「信州ひすいそば」として提供してはいけないというルールを店舗側で定めているそうです。そしてもうひとつの特徴がフワッと広がるアーモンドのような香り。「この香りが最大の特徴。従来そばとは違う独特の風味があって、日本酒はもちろんワインにも良く合うので、試して欲しいですね」と赤羽さん。まだ長野県内でも限られた店舗でしか提供されていない、信州の風土と技術が生んだ「信州ひすいそば」の魅力をぜひ体感してみてください。

※12月6日(日)銀座NAGANOにお目見えします



高い品質での提供を行うため、栽培や加工において細かな基準が定められているだけでなく、提供できるのも「信州ひすいそば」振興協議会の会員店のみとなっている。詳しくは「信州ひすいそば」で検索を。

## 長野県が開発した新ブランド 信州ひすいそば誕生



ソバ(殻)はあまり黒くなく、丸抜きそば粉の色は緑が濃いのが信州ひすいそばの特徴。特に丸抜きは信濃1号と比較するとその差は歴然。

打ち方のコツは、「力ではなくスポーツのように身体全体を使うのがポイント。繊細なそばの変化を感じ取れるよう感性を高めるのも重要」とのこと。

## 文化・気候・水・技術 風土がつくる伝統の味

日本三大そばのひとつといわれる戸隠そば。そばの束を5〜6つ並べる「ぼっち盛り」と呼ばれるざるそばの盛り方は、ここ戸隠ならではのもので、一人で修行に励む法師「ひとり法師(ぼっち)」にそばを出したことに由来しているとも言われます。「長さを整えて盛るぼっち盛りは、きれいに仕上がったそばでないと作れないですよ」と教えてくれるのは、そば店を営む山口さん。さらに水を切らずに盛るのも戸隠ならではの手法なのだそう。「江戸そばでは邪道ともされるやり方ですが、美味しい水と、水切れの良いざるの両方が揃う戸隠だから可能なんでしょうね」と山口さんは語ります。現在戸隠にある20数件のそば屋のすべてが手打ちで、ぼっち盛りでのそばを提供。受けつがれ、守られる技と風土が、300年の戸隠そばの歴史を紡いでいます。

※12月11日(金)銀座NAGANOにお目見えします

お話を伺った人

**山口 輝文さん**  
(戸隠そば山口屋)

戸隠中社地区にある「山口屋」のオーナーで戸隠の歴史や文化にも精通。高校時代からはじめたそば打ち歴は約30年。戸隠そばが学べるそば打ち体験も実施しています。



# 300年以上の歴史を受け継ぐ、戸隠そば

茹でたそばを冷水で冷やし、そのまま水を切らずにざるへ盛り付け。手早く美しく盛り付けるには、長年の職人技が必要です。



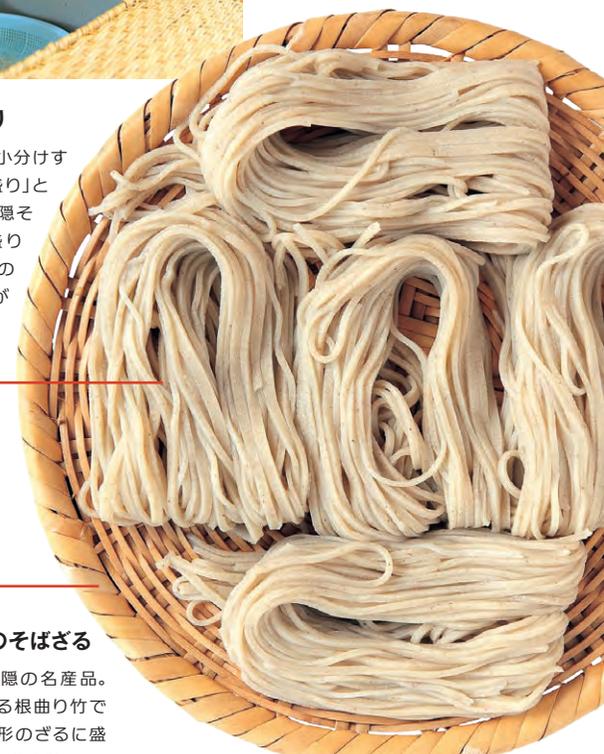
そば屋の軒先に下げられる「そば玉」は、新そばが出たことを知らせる目印。蕎麦奉納祭において戸隠神社でお祓いを受けるのだそうです。

### ぼっち盛り

馬蹄形状に小分けする「ぼっち盛り」と呼ばれる戸隠そば独特の盛り方。ひとつのざるに5束が一般的。

### 根曲り竹のそばざる

竹細工も戸隠の名産品。地元で採れる根曲り竹で編まれた円形のざるに盛られるのも特徴のひとつ。



戸隠そばのお店探しや観光情報は戸隠観光協会のホームページへ。

### COLUMN

#### 長野県産の手打ちそばを提供 「信州そば切りの会」

安全、安心、正直なそばを味わっていただこうと、独自の定義を設けこだわりのそばを提供しているのが「信州そば切りの会」です。最新の認定店情報はHPで発信。おそば屋さん選びに迷った時に参考にしてみてはいかがでしょうか。

### DATA

信州そば切りの会 □<http://shinshu-sobakiri.com>

#### 「信州そば切りの会」の定義

- 一、そば粉は長野県産のみ
- 二、つなぎの割合は30%以下
- 三、そば打ちの全ての工程が手作業



認定店の目印はこの看板。

# 信州そばNEWS

地域ごとに信州そばの種類はさまざま。その一部をピックアップしてご紹介します。銀座NAGANOに登場するそばもあるのでチェックを。

## とうじ(投汁)そば [松本市奈川地区]

12月7日(月)  
銀座NAGANOにお目見え

寒さの厳しい野麦峠の里、松本奈川地域で冬でもおいしい蕎麦を考えたもてなし料理。柄の長い「投じ籠」に小盛りにしたそばを入れ、野菜やきのこ、鶏肉などたっぷりの具を醤油仕立てにした鍋に入れ、さっと湯がいて食べる伝統の味です。



## くるみそば [東御市周辺]

12月9日(水)  
銀座NAGANOにお目見え

美容健康食材として注目のくるみ。国産の約8割が長野県で生産され、特に生産の盛んな東御市や周辺市町村では、くるみだれそばも人気のメニュー。松ばしく濃厚な味わいとくるみのツブツブの食感がそばと絶妙にマッチします。



## 行者そば・高遠そば [伊那市]

そばたれに、辛味大根のおろし汁を足し、焼き味噌を溶いて大根おろしと葱を薬味に添えて食べる伊那地域の伝統的なそば。味噌の酵素によって大根おろしの辛さが中和され、まろやかなおいしさを生み出します。



## すんきそば [木曾地域]

12月8日(火)  
銀座NAGANOにお目見え

木曾地域で採れる赤カブの葉や茎を、乳酸菌で発酵させた「すんき」は、塩分を使わない健康食材として注目されている漬物。すんきならではのさわやかな酸っぱさがくせになると評判の、信州を代表する名物そばのひとつです。



## 富倉そば(ぼくちそば) [飯山市]

12月10日(木)  
銀座NAGANOにお目見え

山ごぼうとも呼ばれる山菜のオヤマボクチの葉から、手間ひまかけて作った繊維をつなぎとして使った飯山地域のそば。そば粉の味を損なわず、十割そばのような香り、つなぎ入りならではの喉ごし、独特の歯触りを持つ極上のそばです。



## 信濃霧山ダツタンそば [長和町周辺]

韃靼人(モンゴル遊牧民)が食べていたといわれ、ルチン(ポリフェノールの1種)が、普通の蕎麦の120倍以上含まれる健康食材。黄色に茹で上がる麺には、従来のダツタンそばの苦みや雑味はなく、ほんのりとした甘さが特徴です。



銀座NAGANOで買える!

# そばにまつわるおみやげ



そば粉を使った商品や、そばと一緒に楽しめる品など、そばにまつわるおみやげもいろいろ。



自家製万能胡桃だれ 702円  
かぐら南蛮の醤油だれ 648円  
かぐら

風味豊かな信州産の胡桃を使った地元でも人気の「胡桃だれ」や、伝統野菜のぼたんこしょうを使ったクセになる辛味の「南蛮醤油だれ」は、そばをより楽しめるアイテム。ご自宅で多彩で本格的なそばつゆをお楽しみください。

そば屋の本格そばだれ



DATA  
手打ちそば かぐら  
上田市五加262-1 ☎0268-39-8809

のど越しや香りにこだわった限定十割そばや二八そばを提供する石臼引きの手打ちそば処。お土産に持ち帰りやすいとの要望を受け商品化が実現した胡桃だれをきっかけに、2種類のそばだれも販売。職人が手作業で作る数量限定のそばだれはリピーター続出の人気商品です。



かいだそばの実 540円  
アースかいだ

風味豊かなそばの産地として知られる木曾開田高原で育まれたルチンたっぷりのそばの実。おすすめはレンジ雑炊で、そばの実独特の風味と食感が楽しめ、食欲が無い時でもさらさらと食べられます。



そばドラ 183円  
塩崎

日本で初めてどら焼きの生地にそば粉を使用した、そば処信州ならではのどら焼き。香り高くやわらかい生地が評判で種類もいろいろ。お茶づけにはもちろん、信州を感じるおみやげとしてもおすすめです。



ゆず七味缶 720円  
バードアイ缶 616円  
八幡屋礒五郎

八幡屋礒五郎の人気商品「七味唐からし」にゆずを配合した「ゆず七味」と「一味」の3倍の辛さをもつ「バードアイ」を新入荷。そばの薬味としてはもちろん、冬の鍋物、味噌汁などでも活躍する一缶です。

ふるさと割価格でさらにお安くお買い求めになれます!

銀座NAGANOで信州の味覚を!

12/25  
まで



旬の信州  
味わいコーナー

12月の  
ワンプレート



クリスマススペシャルセット  
1,200円(予定)

クリスマス期間限定セットが登場!メインは、肉質・歯ごたえ・味の三拍子が揃った信州上田の地鶏「真田丸」のローストチキン。こんがり焼いた香ばしさと濃厚な旨みをお楽しみください。信州産の胡桃とチーズをのせてとろりと焼いたアレンジおやきと、甘味たっぷりの白菜とりんごサラダ付き。



## ワールドカーリングツアー日本大会 軽井沢カーリング選手権大会2015 カーリング観戦&体験ツアー in 軽井沢

限定  
20名様

「氷上のチェス」と呼ばれるカーリングの熱い世界大会を間近で観戦でき、試合の合間には体験もできるツアーを開催。信州産食材を使った特製ランチや、軽井沢プリンスホテル ウェストでのご宿泊など特別な休日を過ごせます。



DATA  
実施日 平成27年12月19日(土)~20日(日)[1泊2日]  
旅行代金 大人28,800円・小学生26,800円  
(2名1室の場合・お一人様・税込)  
【旅行代金に含まれるもの】  
宿泊料金(1泊2食付)、軽井沢駅〜アイスパーク間タクシー(またはバス)運賃(2往復・相乗り利用)、カーリング体験費用、1日目昼食代  
最少催行人員 2名  
申込期限 出発日の7日前まで

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  
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。

# 12 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

■ 随時間 ■ 料 金 ■ 定 員 ■ お問い合わせ先

## 1 一部予約制 見学可

**おいしさの再発見!プレミアムドライフルーツ「市田柿」**  
「市田柿」を見て・触れて・味わう体験会(予約制)  
【第1部】11:00～11:40 【第2部】12:00～12:40  
【第3部】13:00～13:40 各1,000円 各20名  
南信州を代表する特産品「市田柿」の試食や加工体験などを楽しくみください。体験に使った市田柿(10個)はお土産でお持ち帰り、ご自宅で作って食べてみてください。  
**市田柿Café** 14:00～15:30  
お茶やワインとともに、チーズ等との食べ合わせをお楽しみください。  
0265-53-0414(市田柿ブランド推進協議会)

## 2 水 メディア関係者限定 見学可

**長野県原産地呼称管理制度認定品お披露目会**  
12:00～13:30  
首都圏メディアの方を対象に、長野県原産地呼称管理制度認定品の「米」をはじめとする「おいしい信州ふーど(風土)」の試食や食材紹介を行います。  
026-235-7216(長野県農産物マーケティング室)

## 予約制 見学可

**銀座NAGANO日本酒講座 Vol.15 酒造りを学ぶ 第5回「酒母(酛)造り～その2～」**  
18:00～19:30  
3,000円(日本酒4銘柄・お料理付) 16名  
お酒を楽しみながら、酒造りの専門知識を学ぶ連続の第5回目。各回への参加も可能です。6回以上参加された方には、酒造り体験企画をご案内。  
03-6274-6015(銀座NAGANO)

## 3 予約制 見学可

**ままおーぶんPresents 「身体が恋するスイーツ」クリスマスケーキ編**  
11:00～13:30  
3,500円 16名  
アレルギーのお子さんにも美味しいクリスマスケーキをコンセプトで、卵・乳製品を使わずに信州の食材で作るクリスマスケーキのデモンストレーションと試食会を開催。「ままおーぶん」のお菓子の販売も行います。  
03-6274-6015(銀座NAGANO)

## 招待者限定 見学可

**日本ワイン農業研究所「アルカンヴィーニュ」活動報告会**  
15:30～19:00  
日本ワイン農業研究所代表の玉村豊男氏と醸造家小西超氏が「アルカンヴィーニュ」ワイナリーと千曲川ワインアカデミーの最新状況を報告します。  
0268-71-7082(日本ワイン農業研究所ビジネスサロ事務局)

## 4 一部予約制 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(予約制) 18:00～19:30 1,500円 24名  
さまざまな野菜を手作り味噌に漬込んだみそ漬や乾燥野菜など、信州の長い冬を越すための知恵が詰まった鬼無里の伝統食をご紹介します。各種食材を使った横山先生の創作料理をおすすめの日本酒とともにご賞味ください。  
026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)



## 5 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.3～信州りんご編～**  
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。  
【メニュー(予定)】  
●エルドラン 肉入りピラフの信州りんごバスケット(14世紀の宮廷料理)オープン焼き  
●ヘビロテまちがいなし!自家製りんご酢の作り方など  
03-3769-0606(オスマントルコ宮廷料理ブルガズアダ)



## 5 予約制 見学可

**塩尻ヌーボーワインセミナー**  
【第1部】16:00～17:00 【第2部】18:00～19:00 各2,000円 各24名  
ぶどうの品種の特徴を学びながら、ヌーボーワインを味わってみませんか。ナイアガラ、コンコードはもちろん、巨峰、マスカットベリーA、セイベルなどの飲み比べをお楽しみください。  
0263-52-0280(地域ブランド推進活動協議会)

## 6月～11月 信州そばスペシャルウィーク 各地域を代表する個性豊かなそばを日替りで食べ比べ、その美味しさと奥深さが楽しめる特別な6日間です。026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)

### 6月 予約制

**新品種「信州ひすいそば」を堪能する会～信州そばの新ブランドを味わう～**  
【第1部】11:30～13:00、【第2部】14:30～16:00 2,500円 各20名  
信州ひすいそばの鮮やかな緑色と上品な香り、そしてこれまでにない深い味わいを存分に堪能ください。そば切りとあわせて、ガレットやそばの実雑炊、新酒ワインもお楽しみいただけます。  
0263-54-2943(信州そばアカデミー)



### 7月～11月 予約優先

**【昼の部】そばランチ**  
11:30～12:30 / 13:00～14:00 700円～(5日間券3,500円) 各20名～  
**【夜の部】名物そばとお酒を愉しむ会**  
17:45～19:15 1,500円～ 20名～  
※値段、メニューは変更となる場合があります。※そばの提供の他、各地の物産販売や観光情報等の提供も行います。各種詳細、最新情報は、銀座NAGANOのホームページをご確認ください。

### 7月

**とうじそば [松本市奈川]**  
乗鞍岳をはじめとする山々にかこまれた野妻街道沿いの集落奈川は優秀なそばの産地。地元温泉街の主人方が、新そばを「とうじそば」として提供します。

### 8月

**開田そば・すんぎそば [あいばし亭 木曾町開田高原]**  
県内屈指の上質なそばの産地として知られる木曾町開田高原から、地産地消のレストラン「あいばし亭」が、新そばを「ざる」で、また名物の「すんぎそば」で提供します。

### 9月

**クルミだれせいろ [銀座真田 東信州]**  
軽井沢発祥の川上庵の姉妹店、銀座真田(銀座NAGANO 3F)が登場。香りとコシが抜群のそばを濃厚なクルミだれと通常のつけだれでお楽しみください。

### 10月

**富倉そば [飯山市]**  
飯山市の山里で代々受け継がれ、かつては幻のそばとも言われた富倉そば。ツルツル、キュキュとした食感と伝統の味をお楽しみいただけます。

### 11月

**戸隠そば [山口屋 長野市戸隠]**  
ラストを飾る戸隠からは、地元そば店の「山口屋」が登場。伝統の技術と自家挽き粉で作った新鮮なそばの味とどしどし越しをばっちり盛り込んでいただきます。

## 12 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～**  
10:30～12:00 1,000円(お子様1名あたり) 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)  
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講座です。信州産の切り花でクリスマスをイメージした作品を作ってみませんか。  
026-235-7227(長野県花きインベーション推進協議会)

## 12 大学生・大学院生限定 予約制

**長野県教員採用選考説明会 第1回 未来をひらく～信州の先生になろう～**  
13:30～16:30 30名  
高校生の成果発表、若手教員による教員の魅力に関するスピーチ、高校生・若手教員・大学生・大学院生による教員の魅力に関するディスカッション、採用選考の説明を行います。  
026-235-7430(長野県教育委員会事務局高校教育課)

## 香木村出身で現在村外に居住している方限定 予約制

**香木ふるさとnet. オフ会**  
17:00～19:40 2,000円～3,000円 32名  
香木村の特産品をつまみにお酒を楽しみながら、香木村のあるや、村ならではの共通の思い出、今の村に欲しいものベスト10などを語りませんか。  
0265-33-5129(香木村)

## 13 予約制 見学可

**石橋かおりさんのお菓子づくり～クリスマス編～**  
13:00～16:00 3,000円 24名  
チーズケーキやシフォンケーキのレシピで人気の石橋かおりさんによる信州産食材を使ったクリスマス向けの菓子づくり講座が実現。家庭でもできるレシピを学びながらおいしいスイーツをご賞味ください。  
【当日の実演メニュー】  
●ふじりんごのチーズケーキ  
●信州サーモンとデルのチーズケーキ ほか  
026-235-7249(長野県信州ブランド推進室)



お菓子研究家 石橋かおりさん(長野県在住)  
家庭で楽しく簡単に作れる、おいしくて安全なお菓子を日々考案し、これまで出版された著書は40冊以上。雑誌、TV、ラジオ、大手企業の商品開発などでも活躍中。

## 14 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**  
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、パットを手づくりしながら日々の暮らしについてを語り合います。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

**信州直売所の味夜なべ塾 銀座南信州幻の餅「白毛餅」の栽培を知る**  
17:30～19:30 1,000円 24名  
長野県の南部、南箕輪村で栽培される「白毛もち米」は、知る人ぞ知る「幻のもち米」。この希少な「白毛餅」と南箕輪村の冬野菜の栽培方法などを学びながら味わってみませんか。  
0265-82-1260(産直新聞社)

## 15 予約制 見学可

**木の外壁の家を作る 信州カラマツとアカマツのコト**  
11:30～14:00 無料 30名  
山づくりから家づくりまでの視点で、松本地域のカラマツやアカマツの製品をご紹介します。  
0263-82-3388(林友ハウス工業)

## JA信州うたえ Presents フラワーアレンジメント教室

15:30～16:30  
上田地域の冬の花を使ったフラワーアレンジメント教室です。  
0268-23-4084(JA信州うたえ)  
**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「飯田市」**  
17:30～19:30  
03-6274-6015(銀座NAGANO)

## 16 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!**  
10:30～15:00 5,000円 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。  
080-5428-1730(蕎麦Web)

## 招待者限定 見学可

**「信州山ごはん&山の酒」料理コンテスト表彰式**  
16:00～17:00  
11月に実施した「信州山ごはん&山の酒」料理コンテストの受賞作品の表彰とお披露目を行います。  
026-235-7254(長野県観光誘客課)

## 17 予約制 見学可

**信州上田産薬草「地黄」を活用した薬膳レシピ&試食会～薬草で健康と美容を推進～**  
11:00～14:00 無料 20名  
薬草「地黄」を活用した薬膳レシピを学び試食をしながら美容と健康について語りましょう。薬草を使った新商品の発表も行います。  
090-4600-4319(東信工コエネ研究所 松山)

## 予約制 見学可

**仕事から見る長野暮らし**  
18:00～19:30 1,500円 30名  
地元カンパニー代表取締役 児玉光史さんの起業ストーリーの紹介や、長野で起業や移住している人たちのトークセッションや交流を行います。  
090-6133-1773(CREEKS COWORKING NAGANO)

## 18 金・19 土・20 日・21 月 一部予約制

**たじけんの「信濃の国」展**  
18日13:00～17:00、19日・20日10:30～17:00、21日10:30～13:00  
next登録作家で佐久市出身の新進版画家 田嶋健氏が長野県内各地に題材を求めた作品を展示します。さらに信濃美術館限定の東山魁夷展オリジナルの白い鳥をモチーフにしたクッキーを各日先着50名様にプレゼント。  
**「牛に引かれて…」「布引き牛(ぬのしきうし)」ワークショップ&紙芝居(予約優先)**  
19日・20日13:00～15:00 無料 50名  
「牛に引かれて善光寺参り」の民謡にちなんで「布引き牛」を田嶋健氏の手で復元した牛型のおもちゃに絵付けをして、オリジナル布引き牛をつくるワークショップを開催。田嶋氏制作の紙芝居も上演します。  
026-232-0052(長野県文化振興事業団 信濃美術館)



## 22 一部予約制 見学可

**長野りんごみい一つけた!「長野りんご物語」りんごのおはなし(予約制)**  
14:00～16:00 1,500円(カフェオレ・アップルパイ・お土産付) 24名  
なかなか知るごとのできないりんごのイロイロを、りんごの専門博物館「いづなアップルミュージアム」の藤沢さんがご紹介。アップルパイ作り体験や珍しいりんごの試食もあり。  
**長野りんごの試食・販売会**  
13:00～13:50、16:10～17:30  
026-234-9592(長野地方事務所農政課・長野県農業改良普及センター)



## 23 予約優先 見学可

**小諸高校音楽科クリスマスコンサート**  
【第1部】11:30～12:30、【第2部】13:30～14:30  
クリスマスケーキセット付800円 各30名  
高い音楽性で評判の小諸高校音楽科が銀座のクリスマスを演出する素敵なメロディーをお届け。オリジナルクリスマスケーキ「小諸ドルチェ」と小諸にゆかりのある丸山珈琲を味わいながらお楽しみください。あわせて白馬高校に新設される国際観光科と、ウィンターシーズンを控えて盛り上がる白馬村の魅力も紹介します。  
0267-22-0225(小諸高校音楽科)

## 一部予約制

**【クリスマス限定】ワインバル&ワイン会 銀座NAGANOワインバル(フリースタイル)**  
15:30～17:30 グラスワイン300円～ 24名  
スパークリングワインや赤、白、ロゼのNAGANO WINEをグラスでご用意。限定の超レアなワインもご用意します。  
**クリスマスワイン会(予約制)**  
18:00～19:30 4,000円 20名  
キャンドルが灯る中、クリスマスをゴージャスに彩るワインを飲んでみませんか? 3F銀座真田の歌姫、エリさんのクリスマスソングとともに優雅なひとときをお過ごしください。  
※ドレスコードあり ワインカラーを身につけてご参加ください。  
03-6274-6015(銀座NAGANO)

## 24 阿智村地域おこし協力隊募集説明会

15:30～16:30 30名  
現地の地域おこし協力隊員の3人が取り組みをご紹介します。新たに募集する協力隊員に期待することや役割についてもご説明します。  
0265-43-2061(阿智村協働活動推進課)

## 20歳以上で独身の方限定 予約制

**阿智村 ホット hot X'mas**  
18:00～19:30 3,000円  
男性5名・女性5名  
阿智村・平谷村・根羽村の男性・女性と出会ってませんか。当日は温かい田舎料理を味わいながらアットホームな雰囲気の中、クリスマスをお楽しみいただけます。  
080-6995-4381(阿智村であいプロジェクト)

## 25 一部予約制 見学可

**中央アルプスの四季と宮田村の恵み**  
16:30～19:30(※16:30～18:30までのご都合の良い時間にお越しください)  
1,000円 50名  
信州宮田ワイン業2015と、長野県唯一のウイスキー醸造所「じゅくり」と醸成した琥珀の芸術品を宮田村の農産物コーディネーターとされたおつみもとともにお楽しみいただけます。  
0265-98-7048(宮田村 食ごころ)



## 26 予約制 見学可

**長野県へのU・ターン転職セミナー**  
13:00～15:00 40名  
信州で働く魅力、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を事例を交えてご紹介。座談会による情報交換や個別面談も実施します。  
026-235-7024(長野県地域振興課)  
**信州の福祉・介護の仕事セミナー相談会**  
15:00～17:00 30名  
自然豊かな「健康長寿」の長野県と一緒に働きませんか。信州へのU・ターンをお考えの方、福祉・介護の仕事に興味のある方のご参加をお待ちしています。  
026-235-7129(長野県地域福祉課)

## 27 日

**はとバスで行く信州の旅**  
11:30～16:30  
はとバスは東京観光だけではなく、この冬は、はとバスで長野へ出てみませんか? コース案内はもちろん、現役バスガイドによるバーチャルツアーやバスグッズが当たる大抽選会も開催!  
03-3761-8267(はとバス企画旅行部)



イベントスペースは休業となります

※ 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。

毎週金曜「佐久市移住特設窓口」を4階移住交流相談コーナーに開設中(予約制)  
【12月の予定】12月4日、11日、18日、25日 13:00～15:00 0267-62-3283(佐久市観光交流推進課)