

諏訪地方のおみやげ

諏訪盆地は酒蔵が多く、川魚や味噌、かりんなど特産品もいろいろ。
御柱祭とあわせて諏訪の名物をどうぞ。

銀座NAGANOで
買える!



冬の生とろこてん
540円
小笠原商店

3月中旬までの
土・日限定販売

技と冬の風土がつくる
最高級の生とろこてん

諏訪地方では冬に乾燥前のできたての寒天を食べる習慣があります。そんな独特の食文化を発信しようと諏訪郡富士見町に本社を構える寒天の老舗が100周年を記念して手掛けたこだわりの品。冬にしか味わうことのできない生ならではのプリプリの食感とフレッシュ感をお楽しみください。



DATA

小笠原商店
【本社】諏訪郡富士見町富士見4165
【伊那工場】伊那市東春近6301-1
☎0265-73-1670



かりんシロップ漬 540円
花九曜印(原田商店)

諏訪特産のかりん(マルメロ)をスライスし、独自製法により美味しく食べやすく加工。エキスをたっぷり含んだシロップはのどのケアにも重宝します。ヨーグルトと混ぜ、デザートとして楽しむのもおすすめです。



酒蔵漬 616円
松尾商店

吟醸粕を使用した香り高いお漬物。信州産の地瓜を丁寧に天日干しし、真澄・御湖鶴・本金の酒粕をブレンドして漬けたんだ贅沢な味わい。酒蔵の多い諏訪地方ならではの一品です。

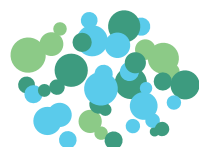
＼ 祝! 開業1周年 /
つながるひろがる
北陸新幹線沿線県
アンテナショップ
キャンペーン開催中

福井・石川・富山・新潟・長野のアンテナショップで北陸・信越の魅力発見! 3/21祝まで
スタンプラリー
戸倉上山田温泉 ホテル亀屋本店のペア宿泊券など素敵な賞品を抽選で130名様にプレゼント!
先着1,250名様にはJRオリジナルグッズ等を進呈します。

地酒飲み比べフェア

5県(5種類)のお酒を楽しむ特別セット
食の国 福井館.....限定酒セット1,100円
いしかわ百万石物語.....純米吟醸酒セット1,200円
銀座NAGANO.....特別純米酒セット1,000円

詳しくは店頭のチラシやホームページをご覧ください。



銀座 NAGANO

住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOC01・2・4F
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

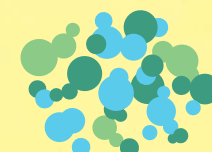
<http://www.ginza-nagano.jp>

※掲載情報は2016年2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。



信州のヒト・コト・モノとあなたを`つなぐ`銀座NAGANO情報マガジン

コトモノ



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

2016 3月号

VOL.16

平成28年2月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

～七年に一度の天下の大祭～

御柱祭を支える諏訪人たち

[TOPICS]

信州Week!「春の里山めぐり教室」御徒町で開催!

3月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・安曇野アートライン展
- ・信州のデザイナー&信州ブランド in 銀座

役所広司さんの信州のココが好き。



LIFE STYLE OF SHINSHU

～七年に一度の天下の大祭～ 御柱祭を支える諏訪人たち

信州諏訪の「御柱祭」は、天下の大祭ともいわれ、信州そして日本の誇る祭りのひとつ。木落しや建御柱など勇壮な男たちの祭りというイメージがありますが、古来よりそのまわりを女性が支え、若者や子どもたちがその伝統を継承してきました。七年に一度の祭りにかける諏訪地方6市町村の氏子たちの熱き想いに触れてみましょう。



下社の御柱で男気を見せる晴舞台とも言われるのが、世に名高い「木落し坂」。男たちを乗せながら35度の坂を一気に下る迫力は壮観です。

諏訪大社は、諏訪湖の南北に鎮座する上社(本宮・前宮)と下社(春宮・秋宮)二社四宮の総称。全国に一万余ある諏訪神社の総本社であり、日本で最も古い神社のひとつとされています。この諏訪大社で七年に一度、寅と申の年に行われる神事が、通称「御柱祭」と呼ばれる「式年造宮御柱大祭」で、長野県無形民俗文化財にも指定されています。直径1m、高さ17m、重さ10tもの縦の巨木16本を山から切り出し、山から里、そして各四宮まで人力だけで曳き、境内の四隅に建てるというもの。大木が土煙をあげて急坂を下

る「木落し」や、クライマックスの「建御柱」など豪快で神聖な様子は、息をのむ迫力。一転して里曳きでは、騎馬行列や花笠踊りなどが登場し華やかな雰囲気にも包まれ、老若男女の氏子が一体となって祭りを盛り上げます。総勢21万人が総力を挙げる天下の大祭はいよいよ今春。現地で、諏訪人の誇りと熱気を体感してみてください。

平成28年
行事日程

上社 山出し 4/2(土)・3日・4日
上社 里曳き 5/3(火)・4(水)・5(木)
上社 宝殿遷座祭 6/15(水)

下社 山出し 4/8(金)・9(土)・10(日)
下社 宝殿遷座祭 5/13(金)
下社 里曳き 5/14(土)・15(日)・16(日)

これぞ諏訪の心意気、
諏訪地域21万人がつくる大祭



上) 御柱を各神社の境内に建てる「建御柱」は、華麗かつ厳粛。巨木が神になる瞬間です。
中) 上社の山出しで最後の難所とされる「川越し」には、御柱を雪解け水で清める意味も。
下) 威勢のよい木遣りの響きを合図に、氏子たちは気持ちを一気にし、綱を引きます。

／お話を伺った人／

五味 勝子さん(写真右)
浜 嘉代子さん(写真中)
五味 ツギ子さん(写真左)
(茅野市)

御柱が自宅の前を通るという御柱街道に住む奥さんたち。「当日はとにかく大変だけど、仕方がないわよね」と微笑む表情の奥に祭りを支える女性陣の偉大さを感じます。

こだわりの料理が並ぶ 御柱街道の家々

山出しの2日目と3日目、御柱を曳く氏子に劣らず大忙しなのが、御柱街道に住む女性たち。柱が通る街道沿いの家では、御柱を曳く親戚や知人などの氏子たちに「御柱料理」を振る舞うのが古くからの風習で、1日100人以上の氏子が訪れる家もあるのだとか。大人数分をつくるだけでも大変なのに、料理やもてなしには愛情がたっぷり。「山出しの頃はまだ結構寒いです。だから豚汁やおでんなど温かいものを必ず作りますね」と勝子さん。外で作る大鍋料理は大好評だそうです。「うちでは曳行の様子がしやすいよう2階で料理を振る舞うんです。運ぶのも一苦労なんですけど、高い所からの御柱も見て欲しくてね」とツギ子さん。どの家でも諏訪地方の名物である寒天やワカサギなどの料理は欠かせない定番だといいます。「美味しい料理で氏子を支える、これが女の御柱祭なんです」という嘉代子さんの声には御柱祭を想う女性陣の心意気が溢れています。



街道沿いの家には、親戚をはじめとする氏子たちが大集合。そのため御柱祭が近くなると御柱料理の講習会なども開催されます。七年に一度、気持ちよく大盤振る舞いするための「御柱貯金」も、諏訪地方では珍しくないそうです。

振る舞いで氏子を支える これぞ女の御柱祭



御柱料理で定番のご馳走といえば、寒天の里ならでは「天よせ」。ブルーベリーやくるみなど、具もさまざまです。

特産品を使ったメニューや、気軽につまめるものなど氏子や観客を想う愛情が詰まった料理が並びます。

ピーナッツせんべい
1,500円(28枚入)
大社煎餅

厳選された素材を使用し、熟練した職人の手焼き・手切りで丁寧に作られる地元でもお馴染みの煎餅。内箱を銀色基調とした銀座NAGANO仕様の御柱祭特別記念パッケージは数量限定販売です。

御柱祭といっしょに諏訪地方の銘菓をどうぞ

天保の九増兵衛餅
340円(4個入)
あら>木

諏訪特産の氷餅をまぶしたシンプルなお口サイズのしっとりとした餅菓子。よもぎ、桜、栗、くるみの4種類のセットになっています。蓼科の四季の風味と自然のおいしさが詰まった銘菓です。

銀座 贈り物 NAGANO 販売中



御柱祭の年に行われる木遣りコンクールには、前回に続き3人そろって出場。前は姉の美結さん、今回は妹の里紗さんがそれぞれ子どもの部で優秀賞を受賞しました。



諏訪市木遣保存会では、毎週木曜の夜に手長神社神楽殿で練習が行われます。澄んだ夜空に響く木遣りは情熱的で神秘的です。



練習では名人からの個別指導も。階段のように上げる、山のように上げるといった独特のテクニックもあるのだそう。

木遣りの鳴き声で 氏子たちの心をひとつに

／お話を伺った／

伊藤 光彦さん(写真右)
美結さん(写真中)
里紗さん(写真左)
 (諏訪市)

父・光彦さんに導かれて高2の長女・美結さん、中1の次女・里紗さんも木遣りの世界へ。まわりからは「御柱家族」とも言われるほど、親子一緒に木遣りで祭りを盛り上げています。

譜面のない木遣りの世界 自分なりの節まわしを求めて

人の力だけで巨木を山から里へ曳く御柱祭。氏子たちの心をひとつにし、木を曳く合図を出すのが木遣りの役目です。だからこそ諏訪地方では木遣りにかける想いは熱く、名人が保育園に来て教えてくれるといった行事もあるのだとか。それがきっかけで木遣りをはじめたのが伊藤さん姉妹。2人とも木遣りコンクール子どもの部で優秀賞歴を持つほどの腕前です。「はじめは照れたりもしたけど、自分の木遣りにあわせて、みんながヨイサヨイサと声をかけてくれると、木遣りが伝わったんだ！とうれしくなります」と笑顔を見せる姉の美結さん。そんな木遣りの親子でも難しいというのが節まわし。「木遣りは譜面があるわけではないので、基本的には聴いて覚え、最後は自分のものを見つける。それが一番難しいのですが、醍醐味でもあるんです」と光彦さん。伊藤さん親子も参加する七年に一度の大舞台は直前。熱く響く木遣りの鳴き声にも注目です。

／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！



俳優
役所 広司さん



前回の御柱祭にて

Profile

1956年1月1日生まれ。長崎県出身。83年、NHK大河ドラマ『徳川家康』で織田信長役を好演し、脚光を浴びる。96年には『Shall we ダンス?』をはじめ国内の14の映画賞で主演男優賞を独占。05年には『SAYURI』、続く06年には『BABEL』に出演し、海外でも高い評価を受ける。12年には紫綬褒章を受章。昨年公開の『日本のいちばん長い日』においても日本アカデミー賞 優秀主演男優賞を受賞している。

黄色に輝く「やまぶき」で 諏訪の街づくりを

諏訪大社の前宮と本宮を結ぶ新たな観光名所をつくろうと立ち上がったのが有志による「やまぶき街道の会」。もともと自生していた「やまぶき」に注目し、苗木を植え、道路脇の山を山吹色に染めようと取り組みをはじめました。諏訪に縁があり、第二のふるさとと考えている役所さんも、地元の人々の想いを知り、応援団長に就任。植栽にも参加して、活動を盛り上げています。立ち上げから5年が経過する現在、植えた苗木は12,000本を数え、今後も活動は継続。毎年5月上旬には鮮やかな黄色の花が咲き誇ります。

DATA

☎やまぶき街道の会 ☎0266-58-1235 (小口)



左上)同会の取り組みに賛同し、応援団長を務める役所広司さん。植栽にも参加し、会員とともに汗を流しています。
 左下)地元諏訪市の人々を中心に県内・県外からも有志を集い、現在の会員は約500名。山の整備も自らが行います。
 右上)諏訪大社本宮のお膝元にある「宮町通り社乃風」は、お土産処や食事処が集う長屋。散策スポットにも最適です。

銀座NAGANO×銀座真田コラボメニュー

期間限定
2/15~3/15

諏訪地方の特産品が
たっぷり

「クリームあんみつ〜かりんシロップ漬け乗せ〜」920円



御柱祭にちなみ、諏訪名物「かりん」(実は諏訪では江戸時代からマルメロがかりんと呼ばれています)と「寒天」を使った贅沢なクリームあんみつが期間限定で登場。信州産の黒豆、あんこ、小布施栗、りんごとかりんシロップが奏でる絶妙なハーモニーをお楽しみください。

DATA

銀座 真田(NOCO 3F)
 ☎03-5537-7355
 席50席(カウンター 8席を含む)
 ☎ランチ11:00~17:00
 デイナー 17:00~翌4:30 (3:30㊟)
 ※日曜23:00閉店(22:00㊟)、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)
 閑なし



旬の信州
味わいコーナー

3月の
ワンプレート

信州の花爛漫セット
1,000円

信州産の八重桜をふんだんに使った、「桜の混ぜご飯 菜の花添え」、「桜肉(信州名物の馬肉)の燻製 カルパッチョ仕立て」「塩丸イカ 梅の実和え」の3品に加え、甘味にはバニラアイスクリームの桜花と花豆添えをご用意。一足早い信州の春の香りと彩りを味わってみませんか。



3 2016 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 ■ 料 金 ■ 定 員 ■ お問い合わせ先

1火 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
今回は、信州の食材をふんだんに使った中華風レシピをご紹介します。

【予定メニュー】黒酢豚、八宝湯(スープ)、デザート
■026-235-7249
(長野県信州ブランド推進室)



2水 予約制 見学可

信州川魚の魅力と美味しさを発信!

■【第1部】11:00～12:30
■【第2部】13:00～14:30

■各2,500円(お土産付) ■各20名

信州サーモンやシナノユキマス、稀少価値の高い信州大王イワナなど、信州の美しい河川で育まれた食材を地元軽井沢のシェフのつくるワンプレートランチでご提供します。
■0267-44-3930(無影庵 池田)



予約制 見学可

銀座NAGANO 日本酒講座Vol.21 ～笑亀酒造編～

■18:00～19:30 ■3,000円(日本酒4銘柄・お料理付) ■24名

信州の酒蔵さんをお招きする人気シリーズに、注目酒蔵「笑亀酒造」が登場。変革の立役者でもあるカリスマ杜氏の森川貴之さんを迎え、酒造りの極意を語っていただきます。
■03-6274-6015(銀座NAGANO)



3木 事業者対象 見学可

千曲川地域ブランドフェア 千曲川マルシェ in 銀座NAGANO

■12:30～17:00

「ちくまがわ」地域で育まれた商品を事業者様に紹介します。一般の方を対象とした商品販売も行いますのでお気軽にお越しください。

■026-275-1050(千曲川地域ブランドフェア実行委員会)

4金 予約制 見学可

山岳県信州・岳都松本プレゼンツ 第1回「山の日」記念全国大会 in 上高地 公式イベント

■【第1部】13:30～15:00 ■【第2部】18:00～19:30
■各1,000円(ジビエ等の試食あり) ■各20名

今年から8/11が新しい祝日「山の日」に。そこで上高地の超人気若手ガイド「さくら」をはじめ、山遊びのプロフェッショナル達が山の楽しみ方や山の恵みをご紹介します。
■0263-94-1020
(第1回「山の日」記念全国大会実行委員会)



5土 予約優先

真田を知ろう! 「真田丸」舞台の地 信州上田の「歴史」と「旬」をお伝えします

■【第1部】13:00～13:30
■【第2部】14:00～14:30
■【第3部】15:00～15:30

■無料 ■予約枠各15名(当日参加可)

戦国の荒波を駆け抜けた、真田一族の軌跡を映像にてわかりやすく解説。盛り上がりみせる上田の最新情報をいち早くお伝えします。ご予約いただいた方には、名産品の試食もご用意しています。
■0268-23-5408(上田市観光課)



招待者限定

ビジネス懇談会

■17:00～19:00

梶子(マリコ)ヴィンヤードのワインを核とした地域振興を図る懇談会を行います。
■0268-42-1037
(上田市丸子地域自治センター)

6日 予約制 見学可

しあわせ信州健康セミナー 養命酒すこやか塾Vol.3 足から身体をリセット! フットコンディショニング講座

■【昼の部】11:30～12:30
■【夜の部】18:30～19:30
■無料 ■各30名

養命酒製造が行う全3回の健康セミナー。最終回は代謝アップに効果的なフットコンディショニングを学び体験しましょう。日本コンディショニング協会認定講師の本田先生がお伝えします。(予約者にはお土産付)
■03-3462-8196(養命酒製造)



6日 予約制

大学生・大学院生対象

長野県教員採用選考説明会(第3回)

■13:30～16:30 ■30名

小諸高校音楽科の生徒によるミニコンサートや若手教員とのディスカッション、教員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)

7月・8火 予約制

大学生など対象

長野県庁採用試験説明会

■3/7日 ■【第1回】10:30～13:00
■【第2回】14:30～17:00

3/8日 ■【第3回】10:30～13:00
■【第4回】14:30～17:00

■定各40名

平成28年度採用試験の詳細について説明するとともに、長野県職員として働く魅力などについて語る説明会です。

■026-235-7465
(長野県人事委員会事務局)

9水 一部予約制 見学可

「シルク岡谷」から発信する“蚕糸王国 長野県”

■11:00～14:00

岡谷のシルクの歴史の紹介やワークショップ、シルク石鹸等の特産品販売を行います。

武井武雄の刺繍図案

～刺繍ワークショップ～(要事前予約)

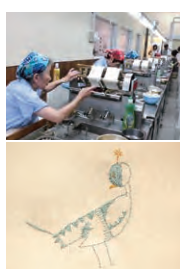
■11:00～12:30 ■3,000円(テキスト代込) ■20名

「桑の葉」試食会(自由参加)

■12:40～13:25

世界初植樹工場栽培の「桑の葉」でつくったサラダやジェラードなどをお試ください。

■0266-23-4811(岡谷市商業観光課)



一部予約制 見学可

長野×三重 特別コラボバージョン ワイナリーがやってきた! ～あぶみアップル スイス村ワイナリー～

■【第1部】フリーディスティング(立食・自由参加)
■16:00～17:30 ■1,000円(ワイン3種)

■【第2部】ワイナリー様を囲んでワイン会(着席・予約制)
■18:00～19:30 ■3,000円(ワイン7種+プレート付) ■24名

国産ワインコンクールで常に高評価を得ているトロピカルフルーツを思わせる「池田町青木原産ソーヴィニヨン・ブラン」などのとっておきのワインを、三重県の誇る海産物とともに楽しみたい。■03-6274-6015(銀座NAGANO)



10木

招待者限定

長野県産業立地セミナー

■16:00～19:30

首都圏企業の方をお招きし、長野県の立地・生活環境や各種取り組みをご紹介します。

■026-235-7193
(長野県産業立地・経営支援課)

11金～14日 安曇野アートライン展

安曇野の美術館・博物館あわせて19館からなる安曇野アートライン。その加盟館の所蔵作品を銀座NAGANOに展示します。作品テーマは「山」と「花」。安曇野の風を感じてください。日替りでスペシャルプログラムも開催します。

【11日】■13:00～20:00
【12・13日】■10:30～20:00
【14日】■10:30～17:00

11金

ギャラリートーク

講師:安曇野市豊科近代美術館学芸員 澤田龍太郎

■13:30～13:45

講演

「安曇野風景を愛した画家たち」

講師:北アルプス展室美術館館長 富永淳子

■15:30～15:50



11金～14日 安曇野アートライン展

■0261-62-0773(安曇野アートライン推進協議会)

12土 一部予約制

ワークショップ「ちひろの水彩技法体験」(予約制)

講師:安曇野ちひろ美術館学芸員 入口あゆみ
■11:00～12:00 ■200円 ■10名

講演「いわさきちひろと安曇野」

講師:安曇野ちひろ美術館副館長 竹迫祐子
■13:30～13:50

講演「冒険家・西丸震哉と信州」

講師:西丸震哉記念館館長 杉原保幸
■15:30～15:50



13日 一部予約制

ワークショップ「漆黒と黄金の輝き-かんたん沈金講座」(予約制)

講師:安曇野高橋節郎記念美術館学芸員 三澤新弥
■11:00～12:00 ■200円 ■10名

お話し会・安曇野の民話

講師:絵本美術館 森のおうち館長 酒井倫子と森のおうち話しの会
■【第1部】八面大王 13:30～13:50
■【第2部】泉小太郎 15:30～15:50

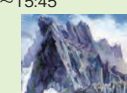


14日

ギャラリートーク

■【第1部】講師:安曇野山岳美術館副館長 岩佐峰子
■13:30～13:45

■【第2部】講師:安曇野市豊科近代美術館学芸員 高野智子
■15:30～15:45



15火 招待者限定 見学可

長野県原産地呼称管理制度認定品お披露目会

■14:00～15:30

認定品(日本酒・焼酎・ワイン・シードル)の試飲や「おいしい信州ふード(風土)」の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)

招待者限定 見学可

信州駒ヶ根プレゼンテーション in 銀座NAGANO

■18:00～19:30

■0265-96-7724(駒ヶ根市商工観光課)

16水・17木 一部予約制 見学可

信州のデザイナー&信州ブランド in 銀座

■【3/16】■12:00～18:00

「デザインの旗をかかげよう!」をテーマに信州のデザイナーが作ったさまざまなフラッグを展示します。信州のクリエイティブパワーを感じてください。

ワークショップ「木のリボン」づくり(予約制)

■14:00～16:00

■1,500円 ■10名

かんなくずを使ったスタイリッシュなリボンづくりに挑戦してみよう。

講師:相澤徳行さん



【3/17】■12:00～18:00

「信州ブランドアワード」を受賞したブランドをパネルや商品でご紹介。受賞ブランドによるワークショップやセミナーもお楽しみください。

ワークショップ&セミナー 軽井沢ビール(試飲&セミナー)

■13:30～14:30 ■無料 ■30名

飯田水引の製作体験ワークショップ(予約制)

■15:00～16:00 ■800円 ■10名

マルスウイスキー(試飲&セミナー)

■16:30～17:30 ■無料 ■30名

■026-238-6360

(長野県デザイン振興協会)



18金 招待者限定

信州・安曇野 北アルプス パノラマ銀座エージェンツ・メディア懇談会

■13:00～19:00

山岳観光を中心とした安曇野の

着地型旅行商品

や素材を提案する

商談会・懇談会を開催します。

■0263-71-2053

(安曇野市山岳観光推進実行委員会)



19土 一部予約制 見学可

信州Week!「春の里山めぐり教室」×銀座NAGANOコラボ企画

燕山荘オーナー 赤沼健至さんによる「信州の山岳講座」(予約優先)

■11:00～12:30
■無料 ■30名

北アルプス燕山荘オーナーの赤沼健至さんが、信州の春の山の魅力をたっぷりお届けします。



信州Week! おかちまちパンダひろはるLIVE中継

■13:00～13:30 仲川希良×春の里山×モンベルトークショー
■14:00～14:30 信州の登山ガイドによる「安全登山教室」
■15:00～16:00 ランドネ山大学 網中健太さんの「山で使えるフォトテクニック講座」

※LIVE中継のプログラムの詳細については、B6-7ページをご覧ください。

■料 無料

銀座NAGANOでも御徒町で実施する「信州Week!」の様子をお楽しみいただけます。その他、アウトドアの楽しさを伝えるライブラリーも併設します。

■026-235-7254(長野県観光誘客課)

20日 予約制 見学可

しあわせ信州 地域おこし協力隊 合同募集説明会

■13:30～16:30 ■30名

長野県内の市町村が募集する「地域おこし協力隊」の合同募集説明会。協力隊に興味のある方、信州への1ターンをお考えの方はぜひお越しください。

■026-235-7023

(長野県地域振興課)

21月・22火 予約制 見学可

信州まつもとの農産物のチカラ ～機能性・生命食キッチン～

新しい食の未来をトータルプロデュースする会社「デザイナーフーズ」の市野真理子氏を招き、信州まつもと産の野菜・果物の機能性検査の紹介や、講演・試食・販売会を実施します。

■【第1部】信州まつもとの農産物のチカラ(講演会形式)
■13:00～15:00

■1,000円(試食食材:松本一本ねぎ) ■20名



【3/21】第2部 生命食キッチン

～信州まつもとの農産物を活かして～
■17:00～19:00 ■1,500円(試食食材:りんご、松本一本ねぎ、信州SPF豚) ■20名

【3/22】食べ方をデザインする

信州まつもとの恵みでー汁三菜
■11:00～14:00 ■1,800円 ■20名

■052-745-3255(デザイナーフーズ)



23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!

■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)



予約制 見学可

銀座NAGANO 日本酒講座Vol.22 ～岡崎酒造編～

■18:00～19:30

■3,000円(日本酒4銘柄・お料理付) ■24名

真田家ゆかりの信州上田で創業350年の歴史をもつ「岡崎酒造」は、昨年の関東信越国税局酒類鑑評会で1位を勝ち取った酒蔵。コンクールを制した秘訣や、最優秀蔵ならではの秘密のお話を語っていただきます。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



24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ントリー講習会

■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、バ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)

25金・26土 一部予約制 見学可

しあわせ信州ウエディングフェア

■【3/25】11:00～17:00 ■【3/26】11:00～16:00

四季折々の美しい自然に囲まれた中での結婚式、善光寺や松本城などの文化遺産での結婚式など、信州のオリジナルウエディングの多彩なプランやシーンに合わせたオリジナルアイテムをご紹介します。両日とも個別相談に対応しますのでお気軽にご来場ください。

■【3/26】信州ウエディングギフト試食、販売会(自由参加制)

引き出物はもちろん、おみやげにもピッタリな信州発信のさまざまなギフトをご紹介します。

■026-224-5165(しあわせ信州ウエディングプロジェクト事務局)



27日 予約制 見学可

地方がトレンド!「女性のしなやかな生き方ワークライフ」報告会&パネルディスカッション

■11:00～12:30 ■無料 ■30名

「女性が豊かに輝くライフワーク」をテーマとした調査結果の報告と、その結果を踏まえた女性の活躍の場づくりについてパネルディスカッションを行います。

■0268-27-3388

(NPO法人子育て応援はれっこ)



在日外国人の方対象 予約制

発酵アンバサダー講座 Hakko Ambassador Course

■14:00～16:00 ■3,000円 ■20名

発酵の原理や健康効果について実験を交えて学んでみませんか?