



「交通会館マルシェ」に

Nagano Frais Marché ao ao OPEN!

信州各地のさまざまな旬の果物や野菜などをお買い求めいただけるマルシェが有楽町駅前の東京交通会館にオープン。当面は火、水、土、日の週4日から開催していきます。取扱商品などの詳細は、随時Facebook「Nagano Frais Marché ao ao」で発信していきますので、要チェック。さらに、「銀座NAGANO」との連携企画も計画しておりますのでお楽しみに。

Nagano Frais Marché ao aoは、八十二銀行と銀座農園(株)が長野県の農業の活性化及び農業者の支援として実施する事業です。「Frais(フレ)」は仏語で「新鮮な」という意味で、「ao ao」には青物(野菜)の青(緑)と青空マルシェの青のイメージ、そして「会おう」という意味が込められています。

■ JR有楽町駅前東京交通会館 1Fピロティ マルシェコーナー
 開 平日12:00～18:00、土・日・祝 11:30～17:30
 問 03-6228-6565
 Nagano Frais Marché ao ao 運営事務局(銀座農園(株)内)

生ビールはじめました。

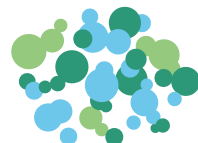
THE軽井沢ビール Clear 600円
 1Fバルカウンター

夏はやっぱりビールだね!という方、お待たせしました。信州といえばワインや日本酒を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、バラエティに富んだおいしいクラフトビールもたくさんあるんですよ。この春から、浅間山の清らかな冷涼名水で仕込んだTHE軽井沢ビールの生が登場。口当たりの優しい爽やかな味をお楽しみください。



銀座NAGANOでも熊本地震の義援金を受け付けています。

この4月に発生した熊本地震で被災された皆様方に心からお見舞い申し上げます。
 長野県は、栄村の地震、御嶽山噴火災害、神城断層地震などの災害において全国の皆様方から、温かなご支援をいただいております。
 今回の熊本地震に対しては、被災された皆様方の想いにしっかり寄り添い、県としても最大限の支援を行ってまいります。



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

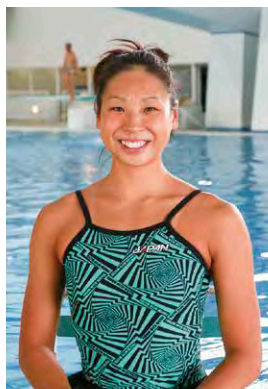
東京メトロ銀座駅A1・B5出口から徒歩1分 JR有楽町駅から徒歩7分

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

※掲載情報は2016年5月現在のものです。商品・メニュー・イベント内容等に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:長野市 アクアウイングにて(3月19日)



大好物の
 「門前農館さんやそう」のおやき

シンクロナイズド
 スイミング選手
箱山 愛香さん
 (2016年日本代表)

小学2年のとき、シンクロと新体操を見学し体験して、シンクロをやってみたくって思ったんです。大学で上京しロンドン五輪に出場できたんですが、卒業後はまた長野に戻ろうと決めました。東京には代表の仲間もいますが、自然も豊かで自分のペースで練習に打ち込める長野の方が私には合っているなって。信頼する内田コーチがいることも心強いですね。長野といえば、やっぱりおやき! 善光寺大門の「門前農館さんやそう」のおやきがお気に入り、合宿の時もお母さんに送ってもらうほど好きなんです(笑)。チームの仲間にも振る舞うんですが、すごく好評ですよ。今は、リオ五輪に向けて猛練習中。この長身を生かしたダイナミックな演技をもっと極めて、チームの力を高めたいと思っています。これまで支えてきてくれた多くの方、そして長野のため日本のために、ロンドンで叶わなかったメダルを取りたいと思いますので応援よろしくお願いします!

Profile

1991年、長野市生まれ。シンクロ日本女子選手で史上最高の176cm。小学2年から長野シンクロクラブで競技を始め、20年世界ジュニア選手権のチームで3位。22年に長野日大高から日体大へ進学し、同年アジア大会のチームで2位。23年世界選手権代表。24年ロンドン五輪のチームで5位入賞。卒業後は長野市の栗田病院に所属。27年世界選手権のチーム・テクニカルルーティンで銀メダル。今年のリオ五輪でもメダル獲得が期待されている。



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 + よ く

2016 6月号

VOL.19

平成28年5月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

山に抱かれ、森で育つ 安曇野で信州暮らし

[TOPICS]

安曇野わさびスイーツ期間限定販売!

6月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- ・SAKU13 3rdシーズンお披露目会
- ・銀座NAGANO安全登山講座

シンクロナイズドスイミング日本代表

箱山愛香さんの信州のココが好き。

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 + よ く

2016 6月号

VOL.19

平成28年5月15日発行

しあわせ 信州

TAKE FREE 毎月15日発行

発行:銀座NAGANO

表紙絵:白井ゆみ枝



LIFE STYLE OF SHINSHU

山に抱かれ、森で育つ 安曇野で信州暮らし

県土の78%が森林の長野県。都市部からでも少し足を延ばせば、山・森・林・川・田畑といった自然豊かなフィールドが広がっています。中でも安曇野は移住先として人気のあるエリアのひとつ。今回は、「信州やまほいく※」認定団体で、県内の自然保育の先駆けともいえる安曇野の「くじら雲」と信州に移住しそこへ通うご家族の暮らしをご紹介します。

信州やまほいく（信州型自然保育）認定制度とは
長野県では、子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、豊かな自然環境や地域資源を積極的に取り入れた保育を普及するための「信州型自然保育認定制度」を創設し、「子育て先進県ながの」の実現を推進しています



2006年に誕生し10周年を迎える「くじら雲」。



森の中で学び、成長する 「くじら雲」の自然保育



保護者がいつでも参加できるのも特長。大人みんな育てる空気が流れています。子どもが保育者を先生と呼ぶのも、くじら雲流。言葉の意味を理解してから使ってほしいという思いがあるのだそうです。



1. 園内の畑で収穫した大根はお昼のお味噌汁に。 2. 週に一度は焚火での料理体験が。 3. 帰り際に読んでもらう絵本には驚くほどの集中力で全員が夢中です。

EVENT

7/18
(月・祝)

銀座 NAGANO で
「信州やまほいく」の魅力をお伝えします。

信州型自然保育認定団体による
取組み発表と交流会を行います。

時間等の詳細は、次号のつなぐ及び
銀座 NAGANO のHP でお知らせします。



子どもたちのペースで やりたいことをとことん

安曇野の山里で古民家を修復し自然保育を行っているのが「響育の山里 くじら雲」。今年度も23名の園児を迎え入れています。日々の活動は、昆虫を見つけたり、栗や胡桃を拾ったりと季節を感じながら山道を歩くことが活動そのもの。冬は山の麓に集合し、毎日片道2kmの雪の森の中を歩いて園に向かいます。「いつもゴールの方向は決めるけれど、何に立ち止まって、どんなペースで進むかは子どもたち次第なんです」と語るのは代表兼保育士の依田さん。山道の途中で良いスペースを見つけると、ここに家をつくりたいと枝を集めて家づくりがはじまることも。「夢中になるとくじら雲まで辿り着かないこともあるんです(笑)」と楽しげに話します。山道にはワクワクする要素がたくさん。田植えや焚火など昔ながらの生活を体感するプログラムも数多く行われます。自然の中で興味を持ったことをとことんさせてあげることは、身体はもちろん、精神力や想像力を高め心も丈夫にしてくれると依田さんは言います。



薪割りや家の改修など、普段の生活を楽しむのが上手な田舎暮らし。柵や靴箱などはご主人の手づくりで、住みながら自由に手を加えていけるのも古民家暮らしの魅力です。



1. かつて旅籠であったと思われる住居は立派な柱と梁、高い天井で開放感たっぷり。 2. 家の中にも子どもたちが思いっきり遊べる空間がたくさん広がります。



旧善光寺街道沿いの「会田宿」(松本市四賀地区)に建つ井上さん宅。もともと宿場町のためか、人を受け入れることが上手な家々が多く、ご近所付き合いも活発で地域のつながりも深まります。

古民家を改修した 憧れの田舎暮らし

地域全体で子育てする あたたかみのある暮らし

都会のごみごみした空間が苦手だったという大阪出身の将さんは、就職をきっかけに松本へ移住。京都出身の舞さんも結婚を機に信州暮らしをはじめました。漠然と古民家に住みたいという夢を描いていたお二人がこの家に出会ったのは5年前。太い大黒柱と立派な梁は状態が良く、一目で気に入ったそうです。「都会ではありえない広さと高さがいいんです。子どもたちがドタバタと遊んでも不思議とイライラしない。それに裸足で歩くと気持ちいいですよ」と嬉しそうに話す舞さん。“健康に良い家”というコンセプトで快適な空間をつくるDIYが週末の日課という将さんも「子どもの表情を見ると越して良かったと感じますね」と語ります。また、ご近所付き合いが活発なのもこの場所が好きな理由。「くじら雲でもこの地区でも地域全体で協力して暮らしていることが実感できます。それがあたたかくて安心感があるんです」と田舎暮らしの醍醐味を教えてください。

井上 将さん
舞さん
桜ちゃん(7歳)
絵くん(5歳)
桃ちゃん(2ヶ月)

いつかは自然豊かな土地の古民家で暮らしたいと関西から移住した井上さんご家族。小2の桜ちゃんは「くじら雲」卒園者。現在は絵くんが通っています。



COLUMN

信州の森林を次世代へ 第67回全国植樹祭開催！

今年6月5日(日)、52年ぶりに長野県で「全国植樹祭」が開催されます。10地区に植樹会場を設け、県内全域をステージとした大会となっているのも森林県の信州ならではの。豊かな自然のもとで、森林を守り育ててきた先人の営み、森林の恵みとともに生きる姿など、信州が育んだ「木と森の文化」を全国に発信します。



式典会場は長野市のエムウェーブ。

式典はNHK 総合で全国生中継！



※参加者の募集は終了しました



安曇野エリアのおみやげ

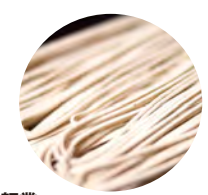
北アルプス山麓に広がる安曇野は、雪解けの伏流水がこんこんと湧く水郷。
美しい湧水の郷で育まれた逸品をご用意しました。



キバチ堂
信州安曇野石挽そば
648円



鎌倉麺業
おらとこの八割そば
770円



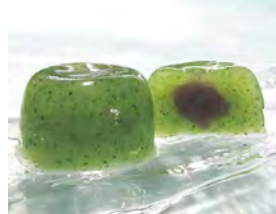
石臼挽きで自家製粉した国産のそば粉と小麦粉を、安曇野の名水で練り込み仕上げた「生そば」。香り高いそばの風味と、のど越しをしっかりと楽しめる本格派の麺で、ざる・かけのどちらにも使える濃縮タイプのつゆ付です。

安曇野の自家農園で栽培したそばを使った「半生そば」。独自の半生製法で、生そばに劣らない味わいを保ちつつ60日の賞味期間をもつ優れた一品。そばは二期作で収穫されているので、通年で良質な味と風味が楽しめます。

安曇野やさいスイーツプロジェクト

わさびスイーツ 期間限定販売！

わさび・りんご・にんじん・たまねぎなど、安曇野産の野菜を使用したスイーツを市内の店舗が開発し、期間限定で販売する「安曇野やさいスイーツプロジェクト」。今回は銀座NAGANOに「わさびスイーツ」が登場します！



<販売スイーツ>
丸山菓子舗／わさび水万十（写真：上）
サロン・ド・テ フルーフ／
安曇野米粉ボール（写真：下）
トリアノン丸山／わさびどら焼き など

わさびスイーツ以外の各店の人気商品も入荷予定ですのでお楽しみに。

大西渡辺わさび店
本生わさび 1本 540円

寒暖差が大きい標高約500mの大地と清冽な湧水で、約2年の歳月をかけて育てられたわさびは、出荷量日本一を誇る名産品です。身が締まり、爽やかな香りとピリっとした辛さが絶妙な安曇野を代表する味をどうぞ。

銀座NAGANOで信州の味覚を！



1F
バルカウンター
6月の
ワンプレート



杏づくしの
焼きチーズカレー
800円

雑穀米ごはんはにグルテンフリーの雑穀カレーのルーと長門牧場のゴーダチーズをのせてドリア風に焼き上げ、干し杏をトッピングしました。杏の寒天ゼリーと、杏ジャム入りヨーグルトで作ったラッシー付き。千曲市名産の杏づくしのワンプレートです。

／お話を伺った／

須藤 敏也さん
陽子さん
彩七ちゃん(7歳)

登山が趣味の山形県出身のご主人と、東京都出身の奥様のご夫婦で、20年前に関東から信州へ移住。彩七ちゃんは今春に「くじら雲」を卒園し、4月から小学1年生に。



心を豊かにしてくれる 身近に山のある生活

ご夫婦そろって登山が趣味という須藤さんご一家。「頂上に着くと他の山の頂や尾根が見えて、次はあそこに行ってみたくて意欲がわくんです」と魅力を語ります。いつかは山が美しく見える場所に住みたいと願っていた山好きのご夫婦が選んだのがここ安曇野でした。こだわりのウッドデッキは驚くほどの広さ。北アルプスが一望でき、山を見ていると心も落ち着いて、天気の良い日にここで食べるごはんはとても美味しいと言います。アウトドア好きのご夫婦にとっては、くじら雲も一目惚れの場所。「親と一緒に畑や田んぼを手伝うんですが、実は都会育ちの私にとっても新鮮で子どもより楽しんでたかもしれません」と陽子さん。彩七ちゃんの入園中は、家族みんなで本当に楽しめましたよと見せる笑顔から、自然の中で暮らす楽しさが伝わってきます。

山好きの夫婦が選んだ 北アルプスを一望できる家



広いウッドデッキは夕食を食べたり、プールを広げたりと大活躍のスペース。春先には朝焼けで山の雪が赤く染まる絶景が望め、夏にはあちこちで上がる花火を楽しめます。

登った山の思い出を子どもに話し、大きくなったら、一緒にあの山にチャレンジしようと言います。



須藤さんが暮らす北アルプスが望める安曇野の住宅地。付近には公園やキャンプ場が多く、ICも近いのでスムーズに出かけられるのも魅力的な点だ。

銀座NAGANOでは、専門の推進員による信州への移住サポートを行っています。お気軽にお問い合わせください。
国10:00～18:00 ☎03-6274-6016

森のサテライトオフィスで テレワークライフはじめてみませんか？

※テレワークとは、インターネットや情報端末などを活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のことです。

住みながら交流しよう ギークハウス 信州王滝



DATA
☎050-5800-3338 (合同会社KEMARI)
<http://4hacker.github.io/hackerhouse/>



ギークハウスとはソーシャル化するインターネットの中で生まれた新しい形のシェアハウス。エンジニアやWebデザイナー、インターネットが好きな人など幅広い方々に利用していただけます。敷金礼金はなく、デポジットのみでミニマム1ヶ月から契約可能です。

高原、ときどき都会 富士見 森のオフィス



DATA
☎0266-78-8009
<http://www.town.fujimi.lg.jp/shareoffice/>



木造施設をリノベーションした複合型ビジネス交流施設。フリーアドレス型のコワーキングスペースのほか、交流スペース、リラクゼーションスペース、会議室なども完備。現在、コワーキングスペースで働く移住希望者の家賃・光熱費を補助する「移住&テレワーク」応援プロジェクト※も実施中です。

※応募は締切となっている場合もございますので、予めご了承ください

1水 予約制 見学可

銀座NAGANO日本酒講座 基礎コース
**第3回 長野県の地酒とは
 ～酒造好適米編～**
 開 18:00～19:30 料 3,000円(日本酒4銘柄
 とおつまみ付) 定 24名

全7回にわたり日本酒の基礎を学ぶ講座です。
 お酒の知識がなくとも大丈夫。楽しし
 信州の地酒を学びまし
 よう。

03-6274-6015
 (銀座NAGANO)

2水 予約制 見学可

北沢正和さんの
「暮らしと共にある健康野菜料理講座」
 ～第3回 梅雨に野菜とハーブの味香でさわやかに～
 開 14:30～16:00 料 4,000円 定 24名

毎月、信州野菜と山菜野草を活かした健康野菜料理を学ぶシリ
 ーズ講座の第3回。野菜ソムリエのKAORUさん
 が紹介するアスパラガスやハーブなどの素材を、
 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。1回ごとの参加も可能。
 当日11:00からは飯山市の大手荘さんによるマ
 ルシェも開催します。

03-6274-6015(銀座NAGANO)

3金 予約制

信州の水・牛乳を使った
アイ스티ー講座
 開【第1部】11:00～12:00【第2部】13:00～14:00
 料 4,000円 定 各20名

信州の水や牛乳を使ったおいしい紅茶を味わってみま
 せんか。4種類のアイ스티ーの実演と試飲、2種類の
 信州のスイーツをお楽しみ
 いただけます。講座で使用する
 紅茶(2,000円相当)をお土
 産としてご用意しています。

0120-66-6261
 (いい紅茶ドットコム)

4土 予約制 一部見学可

しあわせ信州健康セミナーVol.3
 開 11:30～14:00 料 2,000円 定 24名

前半では「健康長寿は美しい歩
 行から」をテーマにした講義に
 参加者のみなさんの歩行
 バランスを計測し、健康的な歩
 き方についてアドバイスしま
 す。後半は食の体験。注目の成分
 「エルゴチオニン」が豊富に含
 まれた卵「えるごん命」を使っ
 た親子丼をご賞味ください。

03-6274-6015
 (銀座NAGANO)

一部予約制

SAKU13 3rdシーズン御披露目会&
 佐久の美酒・美食会
 【第1部】SAKU13 3rdシーズン御披露目会
 (自由参加制) 15:30～16:45
 【第2部】佐久の美酒・美食会(予約制)
 開 17:30～19:30 料 3,500円 定 20名

信州佐久にある13の酒蔵の若手が共同醸
 造する「SAKU13」プロジェクト。第1部では3年目となる今シーズ
 ンの酒のお披露目(試飲・販売)のほか、13蔵の酒もご紹介しま
 す。第2部では佐久の名店「お料理れもん」の創作料理とともに佐久の
 地酒をお楽しみください。

0267-82-2006(佐久酒造協会若葉会)

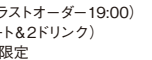
5日 一部予約制

銀座NAGANO スイーツcafé
 開 11:00～18:00

丸山珈琲との相性よいおすすめス
 ーツとのセット(800円)をご用意し
 てお待ちしております。銀プラの合間
 にお気軽にお立ち寄りください。

丸山珈琲スタイル フレンチプレス講座(予約優先)
 開【第1部】11:00～12:00【第2部】15:30～16:30
 料 800円(珈琲&スイーツ付き) 定 各12名

丸山珈琲スタイルのフレンチプレスの淹れ方を学ぶワー
 クショップ。コツを覚えて自宅で美味しい珈琲を楽しんでみま
 せんか。 03-6274-6015(銀座NAGANO)

6月 7火 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 開10:30~14:30 定5,000円 定30名 初めて参加される方はこのプログラムを。 「一本棒・丸延し」で十割そばのそば打ちを練習しましょう。 【第2部】上級者向け講座 開15:00~18:00 定5,000円 定30名 田舎そば、粗挽きそば、さらしなそばなどテーマを設定し取り組み、そばの食文化の奥深さに迫りましょう。 	8水 夏の元気を食べよう! 野菜ソムリエKAORUの 信州高原野菜 de 食育塾 開14:00~16:00 定無料 信州では、冷涼な気候風土を生かしてバラエティに富んだ高原野菜が栽培されています。信州ならではのおいしさ味わってみませんか。 開03-6274-6015 (銀座NAGANO)  	9木・10金 予約制 食べて学んで地域とつながる しあわせ信州朝クラス 第4回 テーマ「信州の地域の健康活動から学ぼう」 (6/10は須坂市特別講座) 開7:20~8:20(受付開始7:00~) 定2,500円 定24名 日本の健康長寿県である長野県。須坂は県内19市の中で最も介護保険認定率が低く元気な高齢者が多い市でもあります。そんな須坂の食事、運動、コミュニティなどから健康の秘訣を学んでみましょう。 【メニュー】ご飯、季節野菜のおみそ汁、ほうれん草のロール巻きなど 金曜コースでは、毎回健康にちなんだお土産をご用意していますのでお楽しみに。 ※木曜コースは定員となりました。 開03-6274-6015 (銀座NAGANO) 	10金 銀座NAGANO酒場 開17:00~19:30(ラストオーダー19:00) 定1,000円(1プレート&2ドリンク) ※プレートは数量限定 銀座NAGANOの人気食材を美味しくアレンジしたおつまみと、その日おすすめのワイン・日本酒・ビール・ソフトドリンクを特別価格でお楽しみください。 開03-6274-6015 (銀座NAGANO) 	11土 予約制 信州4年2組 親子で学ぶ 歴史&料理教室 第3回テーマ 「上杉謙信と武田信玄〜敵に塩を送る〜」 開10:45~12:45 定1組5,000円(事前支払い制) 定12組24名(小学生と保護者の2名1組) 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。今回は川中島で戦った信玄と謙信の物語をとりあげます。料理体験では、「猫すずび」を作ってみましょう。 開03-6432-4472(四十万未来研究所) 
---	---	--	--	--

11 土 予約制 見学可 ～信州で働こう～ 長野県へのU・I・ターン 転職セミナー 開 14:00～15:15 定 40名 長野県で働く魅力、転職成功のポイント、長野と東京の働き方や生活の違いなど、事例を交えてお話しします。 開 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) 楽園信州	予約優先 信州の福祉・介護 セミナー&しごと ガイダンス 開 16:00～18:00 定 30名 セミナーでは福祉・介護業界の新たなコラボ「介護×〇〇」や業界の最新の動きをご紹介します。相談会では、各企業の紹介や仕事内容について直接お話しいただけます。 開 026-235-7129 (長野県地域福祉課)	予約制 おためしナガノ 説明会 開 18:30～19:45 定 36名 首都圏等のIT人材(企業)に長野県がオフィスや住居を提供し「おためし移住・創業」をしていただく「おためしナガノ」についてご説明します。 開 026-235-7198 (長野県創業・サービス産業振興室)	12 日 信州の森林で、心も体も癒されてみませんか 全国一の森林セラピー県 長野県 開 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森のアロマ袋づくり体験会などをお楽しみください。 開 026-235-7267 (長野県信州の大浴田課)	13 月 6～9月の第2月曜開催 GINZA de マルシェ 開 11:00～17:00 信州の生産者がつくる旬のこだわり野菜を販売します。 開 03-6247-6015 (銀座NAGANO)	14 火 予約制 見学可 信州の「粉もん」づくり講座 第3回 「薄焼き・にらせんべい」[笹おやき] 【第1部】薄焼き・にらせんべいづくり 開 15:30～17:00 定 1,500円 定 20名 【第2部】笹おやきづくり 開 17:30～19:00 定 1,500円 定 20名 ※1・2部両方にお申込みの方はあわせて2,500円となります。 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。ニラをどろり混ぜ込んだ「にらせんべい」、ご飯と小麦粉を混ぜて焼く「薄焼き」、笹を巻いて蒸かす「笹おやき」をつくってみましょう。 開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)	15 水 予約制 見学可 銀座NAGANO日本酒講座 アドバンスドコース 第2回 信州の地酒の歴史 開 18:00～19:30 定 3,000円(日本酒4銘柄・おつまみ付) 定 24名 昨年の日本酒講座を修了した方などが対象の、より深い知識を学ぶ日本酒講座です。今回は信州の地酒の「歴史」がテーマ。地理的要因を学んだら銘柄名から時代のトレンドを紐解いたりしてみましょう。 開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)	16 木 招待者限定 上田広域観光誘致 キャンペーン in 東京2016 開 11:30～14:30 旅行会社、メディアの方々に対象に真田の郷「信州上田」の魅力を紹介します。 開 0268-38-2020 (別所温泉旅館組合)
---	--	--	--	---	---	---	---

17金・18土

信州の伝統的工芸品の魅力発信

開 [6/17] 13:00～16:30
入 [6/18] 10:30～16:30

信州の魅力ある伝統的工芸品の製作体験や展示販売を開催。18日は伝統的工芸品産地に移住して活躍される職人の話を紹介するセミナーも行います。

開 026-228-1171 (長野県中小企業団体中央会)

19日 予約制 見学可

諏訪の魅力体験セミナー2016

ムービーで見る不動産相談会と信州味噌健康講座

開 14:00～16:00 **入** 30名

関東から移住し信州暮らしを満喫する井上さんの体験談やPR動画で諏訪圏のふると暮らしの魅力をご紹介します。味噌ソムリエによる味噌ボールづくり体験も楽しみいただけます。

住まいの個別相談と移住相談会も行いますのでお気軽にお越しください。

開 0266-57-0502 (諏訪圏移住交流推進事業連絡会)

20月 予約制

おためしナガノ説明会

6/11と同様の内容で開催します。

おためしナガノ
最終まで17日までおまかせください

21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ット講習会

開 11:00～15:00 **入** 15名
入 1,000円 **定** 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。

開 080-3124-6312 (桜むね代表 吉澤英子)

22水 一部予約制

ワイナリーがやってきた！～山辺ワイナリー～

【第1部】フリーテイスティング(自由参加制)
開 16:00～17:30 **入** 1,000円
【第2部】ワイン会(予約制)
開 18:00～19:30 **入** 3,000円(ワイン6種+プレート付・事前支払い制) **入** 30名

美ヶ原高原の麓、松本平を見渡す標高600～850mの山辺地区にあるワイナリー。2015年度の日本ワインコンクールでは出品11銘柄のうち6銘柄が受賞した近年注目のワイナリーの各種銘柄をお楽しみください。

開 03-6274-6015(銀座NAGANO)

23木・24金 予約制

食べて学んで地域とつながる しあわせ信州朝クラス 第5回

テーマ「信州の企業から学ぼう」

開 7:20～8:20 (受付開始7:00～) **入** 2,500円 **定** 24名

かんてんぱあのブランドで知られる伊那食品工業は、1958年の設立から48期連続で増収増益を記録し、2006年度にはグッドカンパニー大賞のグランプリにも輝いた日本が誇る企業のひとつ。寒天たっぷりの朝食とともに、社是の「いい会社をつくること」とはどんなことなのか、その本質を学んでみましょう。

【メニュー】もち栗入り寒天ごはん、寒天団子汁、寒天と大豆のハンバーグ仕立てなど

金曜コースでは、毎回健康にちなんだお土産をご用意していますのでお楽しみに。
※木曜コースは定員となりました。

開 03-6274-6015(銀座NAGANO)

24金 予約制 見学可 山本麗子先生の 「旬の信州あわせレシピ」 【第1部】13:00～15:00 【第2部】16:00～18:00 各3,000円 各20名 今回のメインレシビは、イタリア語で「小さいかぼちゃ」を意味するズッキーニのチーズ焼き。国内シェア約3割を誇る長野県の中でも特に栽培の盛んな飯山のズッキーニが麗子先生のレシピでさらに美味しく変身します。 ☎026-235-7249（長野県信濃ブランド推進室）	25土 予約制 見学可 信州の山を楽しもう！ 銀座NAGANO安全登山講座 【第1部】13:00～15:30 【第2部】16:30～19:00 料各2,000円 各24名 銀座NAGANOと登山専門誌「山と溪谷」とのコラボによる安全に登山を楽しむための知識やスキルが学べる講座です。登山計画の立て方や準備、体力のセルフチェック方法、いざと言う時はもちろん、アウトドアでも活躍するロープワークを学んでみませんか？ミウラ・ドルフィンズ所属の健康運動士で登山者のトレーニングに詳しい安藤真由子さん、フリーライターで長野県の山岳遭難防止アドバイザーも務める羽根田治さんという登山専門総合誌「山と溪谷」でおなじみの方が講師を務める特別企画です。 ☎026-235-7249（長野県山岳安全対策協議会）	26日 南信州松川町ワイン特区認定記念 解禁前のシードル“Marry”を 楽しもう!! 【11:00～19:00 10種類以上のりんごワインとシードルが大好みの3銘柄と1プレート料理(セットで1,000円)が楽しめるりんごワイン&シードルフェア、さらにとれたてサクランボが登場するくだものマルシェを開催。 くだもの里松川町のお酒とグルメを存分にお楽しみください。 ☎0265-61-7888（松川町産業交流センター）	27月 招待者限定 メンタルヘルスに効果的! 企業等の森林セラピー活用講座 【13:30～15:00(予定) 定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末歩子氏を迎え、講演会を開催します。 ☎026-235-7267 (銀座信州の木活用品)	28火 Café	29水 予約制 銀座NAGANO日本酒講座 酒蔵をお招きして～田中屋酒店～ 【18:00～19:30 料4,000円(日本酒4銘柄・おつまみ付) 定28名 信州地酒ファンなら知らない人はいない「水尾」を醸す田中屋酒店の田中隆太社長が登場。お米の良さを存分に引き出す酒造りのスペシャリストからその秘密を伺いましょう。 ☎03-6274-6015 (銀座NAGANO)	30木 予約制 見学可 塩尻ワイナリーフェスタ in 銀座NAGANO ～第3回～ 【第1部】16:00～17:00 【第2部】18:00～19:00 料各2,000円 各24名 5/21～22に開催される「塩尻ワイナリーフェスタ」は特産の漆器グラスを片手にワイナリーやぶどう畑を巡る人気のイベント。本番からスピニングしたこのイベントで、ワインのテイस्टینگはもちろん塩尻ワインについて学んでいただけます。 ☎0263-52-0786 (地域ブランド推進活動協議会)
---	--	--	---	-------------------------------	---	--