

7/30<sup>±</sup>  
31<sup>㊞</sup>

銀座すずらん通り  
夏まつり

信州の「夏」と「涼」、銀座で感じてみませんか。

期 7月30日<sup>±</sup> 13:00～17:00 / 31日<sup>㊞</sup> 12:00～17:00

信州産果実の生シロップを使ったかき氷、皮をそのまま器にしたグレープフルーツのフレッシュジュース、クラフトビール(生)などをお楽しみください。



7/31<sup>㊞</sup> 限定

「ゆかたで銀ぶら2016」連動企画  
●飯田の水引工芸をプレゼント  
期 15:00～17:00  
ゆかたでお越しいただいた先着100名様に髪飾りまたは耳かきをプレゼント!  
●ミニ縁日でお野菜ゲット(2Fイベントスペース)  
期 13:00～17:00  
輪投げや釣りに挑戦して、信州の各種野菜をゲットしましょう!(お買い物をされた方がご参加いただけます)

銀座NAGANO

サマーキャンペーン開催中!

エコセンスを手に入れて豪華景品GETにチャレンジ!

期 7月16日<sup>±</sup>～9月19日<sup>㊞</sup>・<sup>㊞</sup>

期間中、長野県の市町村などが首都圏で行うイベントやアンテナショップで「エコセンス」をプレゼント。さらに「エコセンス」についている抽選券で、銀座NAGANOでのくじ引きにご参加いただけます。景品は、銀座NAGANOのお買い物補助券5,000円分など計600名分以上をご用意。さらにWチャンスで30,000円相当の宿泊補助券をプレゼントいたします!

※キャンペーンの詳細は銀座NAGANOのホームページでご確認ください。  
※銀座NAGANOでのエコセンスの配布はありません。



住所

〒104-0061  
東京都中央区銀座5-6-5NOCO1・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7月現在のものです。商品・メニュー・イベント内容等と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!

「松本・田んぼアート」では企画のプロジェクトリーダーを務めている。

俳優  
永島 敏行さん

撮影：松本・田んぼアートにて(6月14日)

信州・まつもと大歌舞伎関連事業の「田んぼアート」のプロジェクトリーダーをしているんですが、実はこれ、中村勘九郎さんとのお酒の席で出たアイデアなんです。農村と歌舞伎が互いに盛りあげていけたらいいね、それなら田んぼアートがいいんじゃないって。制作には、多くの方に協力していただき本当に感謝しています。完成した時は田んぼに勘三郎さんが甦ったような気がしました。たくさんの方にこの大迫力のアートを見てもらえたら嬉しいですね。

俳優の傍ら農業に携わって20年以上が経ちますが、都会は田舎の農村に支えられていると強く感じます。だから都会の人が農村を元気にしてあげないといけない、そんな想いから青空市場や農村交流を行うようになり、長野県小谷村中谷郷の棚田のオーナー制にも参加しています。これから都市と農村、生産者と消費者を繋いでいきたいと思います。

**Profile**  
1956年、千葉県出身。1977年映画「ドカベン」でデビュー。その後、映画・テレビ・舞台と幅広い分野で活躍。2007年大河ドラマ「風林火山」では戦国武将の村上義清を好演。一方、1993年に秋田県で米作りを体験して以来、農業関連事業に積極的に取り組み、2005年には「青空市場」を設立して毎週都内を中心にマルシェを開催。農林水産省「食と地域の絆づくり」「地域食品ブランド確立委員会」などの有識者会議委員を歴任。

二人桃太郎記念「田んぼアート」開催中!  
詳細はフェイスブックページ 二人桃太郎記念田んぼアート 検索



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

2016 8月号

VOL.21

平成28年7月15日発行

しあわせ信州

TAKE FREE 毎月15日発行

発行：銀座NAGANO

表紙画：白井ゆみ枝

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

2016 8月号  
VOL.21  
平成28年7月15日発行  
TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]  
祝「山の日」誕生  
山と親しみ、山の恵みに感謝する

[TOPICS]  
・新潟・山梨・長野・静岡 中央日本四県  
山はともだちスタンプラリー  
・7/30<sup>±</sup>・31<sup>㊞</sup> 銀座すずらん通り夏祭り

8月イベントガイド  
[LET'S JOIN!]  
・安曇潤平 信州の山岳怪談ライブ～山の靈異記～  
・山の日特別企画 信州 木のおもちゃフェア

俳優  
永島敏行さんの信州のココが好き。





# 祝「山の日」誕生 山と親しみ、山の恵みに感謝する

3,000m級の数々の名峰が聳える日本を代表する山岳県・信州。壮麗な山姿は、多くの人々を魅了し、その自然は美しく豊かな空気、水、森を育みます。信州には、山の恵みをいただき、時にはその厳しさを受け入れる、山と共にある暮らしがあります。8月11日は、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する「山の日」。信州の山をこよなく愛する方に、その想いを聞いてみました。



唐松山頂や不帰ノ峯を望む唐松岳登山道からの眺め

／お話を伺った／



唐松岳頂上山荘  
支配人 中川 恵市さん

福井県出身。学生時代は漁師のアルバイトをするなど海を中心とした生活から一転、友人と出かけた信州の山々の美しさに感銘を受け、一気に山の世界へ傾倒。唐松山荘一筋の山小屋勤務は、今年38年目を迎える。

## 五感で山を楽しんでほしい そんな気持ちが込められた道

全国屈指の山岳リゾート白馬エリアの中でも人気の標高2,696mの唐松岳。標高1,850mまで Gondola などで到達でき、八方池などの見所も多く北アルプス入門の山と呼ばれ、毎年幅広い層の人々が訪れます。普通に歩けることが当たり前のように感じてしまう登山道ですが、その陰には日々道を点検し整備する人たちがいます。そのひとりが唐松山荘支配人の中川さん。「北アルプスは稜線や高山植物など本当に自然が素晴らしい。足元ばかり見ていて咲き誇る花に気がつかないなんてもったいない。五感をフルに使って楽しく安全に山を歩いてほしいんです」と微笑みます。土砂などで地形や高山植物に影響が出ないようにと自然への配慮も忘れないのが中川さんのポリシー。人が通ったから山が荒れたと言われないように、極力そこにあるものを残し活かして歩きやすい道をつくる中川さんの登山道整備には、山を愛する故のこだわりが詰まっています。



6～7月には登山道に残る雪渓を安全に歩けるようチェーンソーで切り出します。他にも落石ネットを張ったりくさり場のアンカーを止めたりと登山道整備の作業は多岐にわたります。

## 山に訪れる人々を想い 山を愛する登山道整備



山小屋付近のくさり場。「山は生きものなので整備しすぎても駄目。デコボコの岩など自然の姿をしっかりと感じてもらうことも大切なんです」と中川さん。



標高2,620mに建つ唐松岳頂上山荘は真っ正面に艷岳、真横に五竜岳を望める北アルプス屈指の絶景スポット。



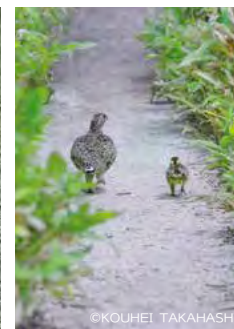
朝は宿泊者に声を掛けながらお見送り。温かく頼りがいのあるお父さんのような存在です。



ライチョウは長野県の県鳥で国の特別天然記念物。高山帯にのみ生息する鳥で、山や自然保護を象徴する存在ですが、近年は生息環境の変化等で絶滅が危惧されています。



木をむしって巣をつくるモモンガ。山で出会った動植物を写真に残して調べてみると意外な発見があることも。



ライチョウ親子が並んで歩く稀な光景。昨年から始動した県民が保護活動に参加する「ライチョウサポーターズ」制度にもご夫婦揃って参加。



「同じ山でも季節や年を変えて登ると、景色や自然の変化が凄くわかります。その違いを見つけないがらの登山も楽しいですよ」と高橋さんご夫婦。

## 山の恵みへの感謝は、 美しい自然を守ること

## 山とともに歩む人生の始まりは ライチョウとの出会い

登山をはじめた翌年、間近でライチョウに出会った瞬間その姿の虜となり、その後ライチョウに出会うために週1回は山へ入るようになったという広平さん。記録用にとはじめた写真が「田淵行男賞岳人賞」を受賞したことをきっかけに雷鳥写真家へと転身し、山を生業とする生活が始まりました。自然の織りなす美しい瞬間に数多く触れ、山の恵みの尊さをより深く感じるようになったそうです。「山が人を魅了するのは、都市にはない自然のありのままの美しさがあるからだと思うんです。山を楽しむためにもその姿を守っていかないといけない」と熱く語ります。「正直山でゴミを捨てるような人は注意してもなかなか意に介さない。でも、ゴミを拾ってくれる人を増やしていくのは意外と簡単なんじゃないかと思うんです。本当に山が好きな人なら、山への感謝の気持ちを持っているはずですから」と私たちにもできることを教えてくれました。

／お話を伺った／

長野県自然保護レンジャー・  
雷鳥写真家

高橋 広平さん

長野県自然保護レンジャー・  
山岳看護師

高橋 恵子さん

ボランティアで自然環境の保全活動を行う自然保護レンジャーとして活動するご夫婦。広平さんは雷鳥写真家として活躍し、恵子さんは全国で5人、長野県内では唯一の山岳看護師の資格を所有。



## COLUMN



山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する

## 8月11日は 国民の祝日「山の日」

今年より国民の祝日「山の日」が誕生。そして第1回記念全国大会が松本市の上高地で開催されます。山岳県信州・岳都松本から日本の山々の素晴らしさを国内外へ発信します。



全国大会概要

8/10(水) 国際的な会議／レセプション  
8/11(木) 記念式典／祝祭式典

第1回「山の日」記念全国大会関連行事  
新潟・山梨・長野・静岡 中央日本四県

開催

## 山はともだちスタンプラリー 7/29(金)～8/11(木・祝)まで

対象店舗でスタンプを集めると抽選で40名様に特産品をプレゼント! さらに各県の山などに行った「証」(写真など)を提示すると各店先着50名様にオリジナルグッズを進呈。詳細は店頭でのチラシをご覧ください。

<参加店舗>銀座NAGANO / 表参道・新潟館ネバス/ 富士の国やまなし館 / Shizuoka Mt.Fuji Green-tea Plaza (静岡県東京観光案内所) またはぶじのくにおいしい処静岡



# 信州の山にまつわるお土産

パワースポットの天然水や、山岳をイメージした銘菓など「山」にちなんだおみやげをセレクト。  
銀座NAGANO 限定のオリジナルTシャツも登場します。

7月24日(日) 信州山の日から販売開始！(予定)



信州の山Tシャツ

金額未定

信州の70の名峰を記した銀座NAGANO 限定アイテム。グレーディング対象の山には、その数値も記載しました。Tシャツはモンベル社製。ホワイトとターコイズブルー各100枚の数量限定です。



開運堂

岳都三昧 875円

徳本峠 690円

岳都三昧はアルプスを望む街「松本」をイメージさせる焼き菓子3種の詰め合わせ。まつもと市民芸術館芸術監督の串田和美さん作のパッケージも素敵です。くろみ餅の徳本峠は上高地へ向かう峠道を越える山男をモチーフにした銘菓。

COLUMN

## 銀座NAGANO「信州直送便」はじめました！

信州の採れたて農産物や特産品を生産者からお客へお届けする「信州直送便」がスタート！銀座NAGANOの店舗にてお申込みいただけます。

<販売予定フルーツ>

- 7月下旬～8月下旬  
桃、ワッサー、ブルー
- 9月上旬～10月下旬  
ぶどう (ナガノパープル・シャインマスカットなど)
- 10月上旬～12月下旬  
りんご (シナノスイート・サンふじなど)

お米や野菜、各種加工食品も販売予定。  
詳細は銀座NAGANO店頭またはお電話(03-6274-6018)にて。



銀座NAGANOで信州の味覚を！



旬の信州  
味わいコーナー  
8月の  
ワンプレート



信州の恵みたっぷり  
彩り夏野菜のエスニックプレート  
800円

夏バテ予防のために取っておきたいビタミン・ミネラルが豊富なセロリやパプリカなどの夏野菜をふんだんに使った生春巻は、信州サーモンとりんごで燻した信州ハーブ鶏の2種類をご用意。糸寒天を使ったヤムウンセン(タイ風サラダ)と寒天入りのココナッツミルクのデザート付です。

お話を伺った！

小谷村森林セラピー講師  
太田 由美さん

京都出身、結婚を機に小谷村へ。旬の食材を使った郷土料理や温泉など、素晴らしいこの森林の恵みをもっと伝えたいとガイドに。女性限定の企画など要望に応じて案内している。



## 森に抱かれて過ごす非日常が眠っていた五感を呼び覚ます

日本一の森林セラピー県である長野県には、森林や遊歩道・ガイド等の体制が整う10箇所の「森林セラピー基地」があります。そのひとつが小谷村のくつろぎの森。小谷の豊かな自然をもっと知って欲しいとロッジを営みながら森林セラピー講師として活躍するのが太田さんです。案内するのは樹齢200年を超えるブナ林に囲まれた「雨飾高原鎌池コース」。落ち葉の絨毯にシートを敷き寝転んで身体をリラックスさせ、五感を呼び覚ますのが太田さん流のセラピー。「葉が揺れる音、川のせせらぎ、蛙の鳴き声など自然の音はどれも不規則。それが都会の計算されつくした音よりも身体には心地いいんですよ」と穏やかに教えてくださいました。また樹木が発するフィトンチッドという成分はリラックス効果があり、ツアー後には血圧が下がる人も多いのだそう。森のエキスを身体全部で吸収しているような気持ちになれる至福の時間がそこにあります。



鎌池コースのガイド料は、ガイド1名につき1日15,000円・半日8,000円(保険料別途)。詳細は、おたり森林セラピー HP (<http://www.otari-shinrin.com/>) または小谷村観光商工係へ。

全身で山の恵みを楽しむ  
ブナの森の森林セラピー

自家製のクロモジ茶といちごジャム＆クラッカーなど地場の食材でお茶会も。現在、小谷では約20名のガイドがそれぞれ趣向を凝らしてプログラムを提供しています。



池の畔では呼吸法と冥想も。非日常の森の中に身を置き、鼻から吸って口から吐くという正しい呼吸を行うだけでも血流や代謝を良くする効果があるのだとか。定期的に訪れればより理想的。

## EVENT 山の日関連イベント

### 「信州 山の月間」スタンプラリー開催！ 7/15(金)～8/14(日)

長野県内と銀座NAGANOで行われる「山」関連のイベントに参加し、スタンプを集めてご応募ください。抽選で「山」に関連した素敵な景品が当たります。詳しくは信州山の月間イベントガイドを。

[銀座NAGANO対象イベント]

- 7/24(日) 初めてのアウトドア in 銀座&上高地
- 7/25(月)～28(木)、8/11(木・祝)～13(土)  
信州 木のおもちゃフェア featuring 東京おもちゃ美術館
- 8/4(木) 安曇潤平 信州の山岳怪談ライブ



©長野県アルクマ

「信州 山の日」  
とは？

今年は7/24(日) (7月第4日曜日)

信州は標高3,000m級の山々が聳える、日本を代表する山岳県。さまざまな恵みをいただき、ともに暮らす「信州の山」に感謝し、山を守り、育て、活かしながら次世代に引き継いでいくため、7月の第4日曜日を「信州 山の日」と定めています。



# 8 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

■ 時間 ■ 料金 ■ 定員 ■ お問い合わせ先

1月



2月 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  
■ 10:30～14:30 ■ 5,000円 ■ 30名  
「一本棒・丸延し」で十割蕎麦を打ってみましょう。蕎麦打ちが初めてという方も大歓迎です。  
【第2部】上級者向け講座  
■ 15:00～19:00 ■ 5,000円 ■ 20名  
蕎麦ソムリエに認定されたベテラン向けの講座。蕎麦の奥深さを体験できます。  
■ 080-5428-1730 (蕎麦Web)



3月 招待者限定 見学可

ラ・カスタ「ヘアエマルジョン」リニューアル発表会(第1回)

■ 11:00～19:00  
長野で生まれたラ・カスタがブランド誕生20周年を記念し「ヘアエマルジョン」をリニューアル。取扱い企業向けに発表会を行います。  
■ 090-7717-6799 (アルベンローゼ)

4月 予約制 見学可

第5回 北沢正和さんの暮らしと共にある健康野菜料理講座 盛夏のトマトとバジルで口中料理

■ 14:30～16:00 ■ 4,000円 ■ 24名  
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5回。野菜ソムリエのKAORU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。当日11:00からは原村のHAMARA FARMさん、上田市のまる文農場さんによるマルシェも開催します。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



予約制

安曇潤平 信州の山岳怪談ライブ～山の霊異記～

■ 18:00～19:30 ■ 無料 ■ 50名  
信州の山をこよなく愛し、山岳怪談の第一人者として活躍する安曇潤平氏を迎え、選りすぐりの3作品をライブで楽しんでいただく真夏の夜のスペシャル企画。  
さらに、安曇氏おすすめの松本や安曇野の名物グルメもご紹介。新刊の特別販売&サイン会も行います。  
■ 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



5月



6月 予約制

「NAGANO農業女子」トーク&カフェ

■ 17:00 ■ 無料 ■ 各20名  
いきいきとした健康的な暮らしを農家ヨガ講師の農家優子さんご紹介。さらにNAGANO農業女子メンバーが農業・農村の魅力をお伝えします。  
■ 026-235-7243 (長野県農村振興課)



7月 予約制

SOBAZINE(ソバジン) 発刊記念パーティー

■ 12:30～14:00 ■ 3,500円 ■ 35名  
信州から、そばでつながるモノ・コト・ヒトを紹介する「SOBAZINE」の発刊パーティー。そば料理や長野の美酒を楽しみつつ、地域で育まれた文化をご紹介します。  
■ 026-243-0788 (信州蕎麦リング)



7月 予約制

信濃の会vol.8 長野をきっかけに繋がる交流会

■ 17:00～19:00 (開場16:30) ■ 5,000円 (飲食代+お土産付) ■ 50名  
長野県の地域の魅力を伝え、楽しく・ゆるく交流する信濃の会。今回注目するのは日本一のレタスの生産地「川上村」。名産物やお酒を堪能しながら楽しみましょう。  
■ 03-5964-5501 (信濃の会)



8月

GINZA de マルシェ ～とうもろこし祭り～

■ 11:00～17:00 ■ ランチプレート 20食限定 (12:00より当日受付)  
美味しい夏野菜を各種取り揃えます。目玉は、美味しいとうもろこし! この日限定のランチプレートもご用意していますのでお楽しみに。  
■ 03-6247-6015 (銀座NAGANO)



9月 一部予約制 見学可

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん～佐久市の味～

【昼の膳】(予約制) ■ 12:00～13:00 ■ 1,500円 ■ 20名  
【夜の膳】(予約制) ■ 18:00～19:15 ■ 2,500円 (地酒3種付) ■ 24名  
山々に抱かれ、千曲川が流れる美しい高原のまち佐久市。名物の佐久鯉や安養寺味噌、信州サーモン、高原野菜など個性豊かな食材を横山先生の長寿レシピでお楽しみください。  
■ 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



10月 予約制

桜むね 美と健康講座 乳がん手術後の手づくりバット講習会

■ 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)

予約制 見学可

銀座NAGANO日本酒講座 酒蔵をお招きして～宮島酒店～

■ 18:00～19:30 ■ 4,000円 (日本酒4銘柄+おつまみ付) ■ 24名  
南信州から「新九郎」・「信濃錦」などを醸す宮島酒店が登場。無農薬栽培米や自然農法を率先して取り入れた酒を醸す蔵はどんな取り組みをしているのでしょうか。美味しいお酒とお料理と共にお話を伺いましょう。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



11月・12月・13月 信州 木のおもちゃフェア featuring 東京おもちゃ美術館

8月11日は「山の日」  
「山の日」を記念し、信州の木のおもちゃコーナーがオープン。親子で参加できる、自由研究にもぴったりなワークショップも開催します。  
■ 03-6840-3179 (Tree to Green)

8/11㊟ (予約制) ワークショップ「広葉樹のスプーン作り」  
■ 13:00～15:00 ■ 2,000円 ■ 20名

8/12㊟ (予約制) ワークショップ「木曾のヒノキの小箱作り」  
■ 11:00～12:30 (第1部) ■ 13:00～14:30 (第2部) ■ 2,000円 ■ 各10名

8/13㊟ (予約制) ワークショップ「親子でおもちゃを10倍楽しむ方法」  
■ 11:00～11:40 (第1部) ■ 13:00～13:40 (第2部) ■ 14:00～14:40 (第3部) ■ 500円 ■ 各30名  
■ 03-5367-9601 (東京おもちゃ美術館)

11月・12月・13月 信州 木のおもちゃフェア featuring 東京おもちゃ美術館

同時開催 山と野鳥の塗り絵のワークショップ (当日受付)  
■ [8/11] 11:00～12:30 / 15:30～17:00  
■ [8/12] 11:00～13:00 / 14:00～16:00  
■ [8/13] 15:00～16:00  
■ 各700円  
山岳画のレジェンド吉田博の作品を使ったポストカードや野鳥3Dフィギアを使ったぬりえをお楽しみください。どなたでも楽しめる人気企画です。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



12月・13月 銀座NAGANO酒場

■ 17:00～19:30 (ラストオーダー19:00) ■ 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。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



14月

15月

16月



17月・18月・19月 南信州 キャンペーン in 銀座「いいとこなんだに南信州」

8/17㊟ (予約制) 高校生アグリレストラン ～ジビエのカジュアルランチ～  
■ 11:00～12:30 (第1部) ■ 13:00～14:30 (第2部) ■ 1,500円 ■ 各20名  
下伊那農業高校の生徒が鹿肉料理を定食風にアレンジして提供します。

(予約制) 南信州の伝統野菜を味わう会 ～ジャガイモ編～  
■ 17:00～19:00 ■ 4,500円 ■ 各20名  
野菜ソムリエコミュニティ南信州によるアカデミックレストランがオープン。信州の伝統野菜であるジャガイモをご紹介します。

8/18㊟ (予約制) 南信州食材と味わう、りんごのお酒シードルの世界  
■ 11:00～12:30 (第1部) ■ 13:00～14:30 (第2部) ■ 2,000円 ■ 各16名  
南信州の旬の食材とともに、同じりんご産地からやってきた多彩なシードルを飲み比べてみましょう。

(招待者限定・見学可) 南信州酒場銀座店  
■ 17:00～19:00  
マスターに峰竜太さんを迎え、南信州を食や見どころをご紹介します。



22月



23月 予約制 見学可

山本麗子先生の「旬の信州しあわせレシピ」

■ 13:00～15:00 (第1部) ■ 16:00～18:00 (第2部) ■ 各3,000円 ■ 各20名  
今回のメインレシピは、暑さも吹き飛ば「タイ風カレー」。名物の大鹿唐辛子など、信州の素材をたっぷり使った真夏のビッタリメニューです。  
■ 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



24月 予約優先

CIDER BAR 銀座NAGANO TOKYO CIDER WEEK 2016

■ 15:30～17:00 (第1部) ■ 18:00～19:30 (第2部) ■ 各2,000円 ■ 各24名  
東京シードルウィーク2016とのコラボでシードルバーがOPEN! パラエティ豊かな15種の長野産シードルの中から好きな5種類が味わえます。信州食材のワンプレートとともに楽しみましょう。シードルマスター協会的小野さんによるセミナーもあります。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



25月

招待者限定 見学可

銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「長野市」

■ 18:00～19:30 ■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



26月 予約制 見学可

赤そばの町 信州みのわ～赤そばと旬の野菜の土手お茶会～

■ 11:30～12:45 (第1部) ■ 13:30～14:45 (第2部) ■ 各1,000円 ■ 各20名  
赤そばの手打ち実演や新鮮野菜の丸かじり、伊那谷名物の珍味登場など、箕輪町の魅力を余すところなくお伝えします。  
■ 0265-79-3111 (箕輪町)



予約制

東京×長野で考える地域のコト 信州 姨捨の棚田のリデザイン(仮称)

■ 19:00～20:30 ■ 20名  
地域のさまざまな課題を首都圏の方々と共有し、解決していくという企画。第一弾は、全国で初めて国の名勝に指定され「日本三大車窓」に数えられる姨捨の棚田の活用と保全がテーマ。銀座で学びそして現地で体験し、リデザインについて考えてみましょう。詳細は7月下旬ウェブサイト。■ 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)



27月 一部予約制

ハケ岳高原・原村 緑と光あふれる高原「オーベルジュ」原村の「食」試食・試飲会&野菜販売

■ 11:00～16:30  
米粉、特産のセロリやトウモロコシなどを使った料理や旬の野菜天ぷらなどをご用意しています。お酒やソフトドリンクもご用意しています。ハケ岳中央農業実践大学校でつくったおいしい野菜の販売もあります。  
原村出身者・原村ファンクラブ会員交流会 (原村出身者限定・予約制)  
■ 17:00～18:00 ■ 2,000円 ■ 20名  
首都圏にお住まいの原村出身者と原村ファン倶楽部会員と交流会です。  
■ 0266-79-7931 (原村農林課)



28月

信越自然郷の“豊穰の秋”を 一足先に銀座にお届けします

■ 11:30～15:00  
実りの秋を迎える信越自然郷の食の魅力を銀座で体感してませんか。名物の郷土料理や旬の食材をご用意してお待ちしています。  
■ 0269-62-3111 (信越9市町村広域観光連携会議)



29月

招待者限定 見学可

ラ・カスタ「ヘアエマルジョン」リニューアル発表会(第2回)

■ 11:00～19:00  
詳細は8/3をご覧ください。  
■ 090-7717-6799 (アルベンローゼ)

30月 予約制

信州みなみまき「カラフル高原野菜 de 美人sunになろう☆」

■ 12:15～13:30 (第1部) ■ 18:00～19:15 (第2部) ■ 1,000円 ■ 各20名  
ハケ岳野山高原で育った20種類以上の美味しい野菜をお楽しみいただけます。信州南牧村の保健師さんによる健康とっておきトークも同時開催。15:00～16:00には「はなまめCafe」もオープン。  
■ 0267-96-2211 (南牧村住民課)



31月

銀座NAGANO日本酒講座 酒蔵をお招きして～長生社～

■ 18:00～19:30 ■ 4,000円 (日本酒4銘柄+おつまみ付) ■ 24名  
10年前から毎日ブログを書き続けている名物杜氏・長生社の北原岳志社長が登場。純米蔵にした経緯やこだわり、フルーティーな味わいの理由などを伺っていきましょう。  
■ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

