

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
橋本 愛さん

映画「バースデーカード」は8割以上を諏訪地方で撮影させていただきました。ロケのメインの場所は、諏訪湖を見渡す高台にあって、すごく気持ちが良かったです。そして諏訪といえば花火。劇中にも花火のシーンがありますが、夏は花火大会の日じゃなくても毎晩花火が上がるんですよ。あと、うなぎは、めちゃくちゃおいしかったです！表面はパリッ、中はふんわり。諏訪は関東と関西の真ん中にあるので、両方のいいとこどりの作り方をしているんですって。この味は、ぜひ皆さんに知ってほしいですね。美しい空の下、辛くても前向きな気持ちで紀子が坂を駆け上がる場面は、諏訪だからこそ撮ることのできたとても素敵な映像になっています。豊かな自然と澄んだ空気、ゆったりとした時間が流れる中、愛情あふれるバースデーカードを通じて少女が大人へと成長していく姿を見てもらえたら嬉しいです。

Profile

1996年熊本県生まれ。2010年「告白」に出演し一躍脚光を浴びる。13年に第36回日本アカデミー賞新人俳優賞を受賞。主な作品に、映画「桐島、部活やめるってよ」(12)、「さよならピュッシー」(13)、「リトル・フォレスト」シリーズ(14・15)、連続テレビ小説「あまちゃん」(13/NHK)、「残穢 -住んではいけない部屋-」(16)等。17年には「美しい星」が公開。

映画「バースデーカード」 劇場公開日 2016年10月22日

誕生日に毎年届く、亡き母からの“バースデーカード”。それは、最愛の娘の成長を見守ることが出来ないことを悟った母が、ありったけの愛を込めて綴った未来の娘への“手紙”。娘役に橋本愛、母親役に宮崎あおい、父親役にはユースケ・サンタマリアといった個性豊かな実力派が集結する映画は、この秋公開。

【出演】橋本愛 ユースケ・サンタマリア 須賀健太 中村蒼 宮崎あおい
【監督・脚本】吉田康弘
©2016「バースデーカード」製作委員会

バースデーカード×諏訪市
上映記念キャンペーン

映画「バースデーカード」のチケットの半券を銀座NAGANO(2F観光インフォメーションコーナー)へお持ちいただいた方、先着200名様に諏訪大社の御柱の木で制作した、限定オリジナルストラップをプレゼント！

おかげさまで2周年！
銀座NAGANO大感謝祭

2014年10月26日にオープンした銀座NAGANOもおかげさまで2周年。感謝の気持ちを込めて、信州の実りの秋をお楽しみいただく催しをご用意しました。皆様のお越しをお待ちしています！

- 銀座すずらん通りハロウィンまつり連動企画(両日共通)
- NAGANO WINEの振る舞い(29日ナイアガラ、30日コンコード)
 - 信州松代による真田氏ゆかりの甲冑(レプリカ)や太鼓などの展示
30日には、信州松代真田甲冑隊による親子甲冑着付け体験を同時開催
 - アルクマ記念撮影会
29日には、長和町の「なっちゃん」、川上村の「レタ助」も登場！
 - お楽しみ大抽選会
お買い物補助券1万円分など、豪華景品をゲットしよう！
※お買い物いただいた方が対象となります
 - 秋の収穫祭マルシェ(銀座NAGANO店舗前)
29日には、軽井沢町・長和町の特産品も販売

銀座NAGANOSPECIALPROGRAM

10/29 (土)	<p>信州 秋のフルーツフェスタ 協賛: JA全農長野 【第1部】12:30~13:00 【第2部】13:30~14:00 【第1部】500円 【第2部】24名(当日受付/先着順)</p> <p>リオ五輪メダリストと長野県知事のトークショー 【出演予定】 リオ五輪シンクロナイズドスイミング・チーム 銅メダル 箱山愛香さん(長野市出身) 【第1部】15:00~15:30 【第2部】無料 【第3部】40名(当日受付/先着順)</p> <p>信州「懐石」The GINZA 【第1部】17:30~19:30 【第2部】6,000円 【第3部】24名(予約抽選)</p>	
10/30 (日)	<p>信州ライスフェスタ 【第1部】 長野県オリジナル米「風さやか」でつくったおにぎりの振る舞い 【第1部】11:30~14:00</p> <p>【第2部】 長野県観光大使 峰竜太さんと お米マイスター 西島豊造さんによるトーク&抽選会 【第2部】15:00~15:30</p>	

詳しい内容は、銀座NAGANOのホームページをご覧ください。

住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOCO1・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10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

2016 11 月号 | VOL.24 | 平成28年10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

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

「ココが大好き」

2016 11 月号

VOL.24

平成28年10月15日発行

TAKE FREE



[LIFE STYLE OF SHINSHU]
地域の風土が生み出した宝物
信州の滋味、伝統野菜を味わう

[TOPICS]
おかげさまで2周年！
銀座NAGANO大感謝祭 10月29日(土)・30日(日)開催
映画「バースデーカード」×諏訪市 上映記念キャンペーン

11月イベントガイド
[LET'S JOIN!]
・銀座NAGANO with Hanako 野村友里さんが長野で出会ったFOODマーケット
・オリンパス映像事業80周年記念 “長野県のモノづくり”『写真展』&『トークショー』

草刈正雄さん・橋本 愛さんの信州のココが好き。



地域の風土が生み出した宝物 信州の滋味、伝統野菜を味わう

固有の風土の中で育まれる伝統野菜。普通の野菜とは異なる味・香り・カタチは、古くから地域の食文化に根付き、今も脈々と受け継がれています。この地域の宝を守り、そして多くの人に知ってもらうため、長野県では、平成19年に「信州伝統野菜認定制度」を創設し、現在75品種がその選定を受けています。これからは、根菜がおいしくなる季節。地域の人々の愛情が詰まった、信州の滋味をお楽しみください。



秋から冬にかけて、旬を迎える信州の伝統野菜たち。



岩倉むらおこし組合の主カメンバー。左から岡田政晴さん、下嶋弘男さん・俊子さんご夫妻、上田悦子さん。「高齢者が多くて」と言うものの、若者をも凌ぐ明るさとパワフルさを感じます。



お話を伺った

坂城町ねずみ大根振興協議会
副会長 小野 晃一 さん

新潟県出身で就職を機に坂城町へ。定年退職後は、百姓をしながら自給自足の生活をするのが夢だったので退職とともに農業の道へ。ねずみ大根をはじめ、さまざまな野菜を育て、直売所などにも出荷しています。



「ねずみ大根作りは草との戦いだけど、きれいにすると喜んでくれる気がするんです」と小野さん。11/12(土)には収穫体験ができる「ねずみ大根まつり」も開催。

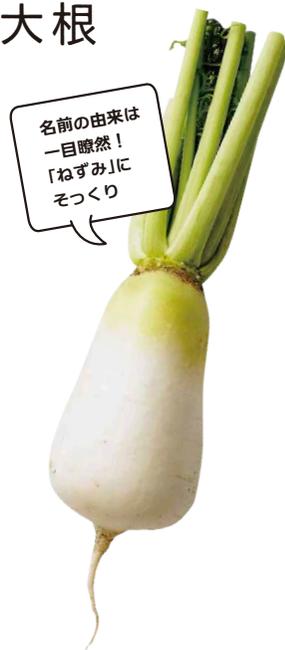
この地だからこそ生まれる 愛らしい姿と独特の風味

多くの企業・工場が集積し、県内でも屈指の工業の町として知られる坂城町。一方、降水量が少なく小石混じりで排水性の良い農地が多く、普通の野菜の栽培にはあまり適さない土地柄でもありました。しかし、その環境が、ここでしか作れない野菜を創りだします。それこそが「ねずみ大根」と呼ばれる辛辣大根です。「他の場所で作ると不思議と辛くなかったり、ねずみの形にならなかつたりするんですよ」と小野さん。辛さのあとにほのかに甘さが広がる味覚は「あまもっくら」と表現され、この味わいが出せるのは坂城のねずみ大根だけなのだから。そしてこの大根を使った名物料理が「おしほりうどん」。大根をおろし、しほり汁だけをつけ汁として使うという何とも贅沢な郷土料理で、大抵の人がそのあまりの辛さに驚くそうです。お好みで味噌やネギを入れ、味をまるやかにしながら釜揚げうどんをいただくのがおすすめのスタイル。一度食べるとクセになる美味しさです。

“あまもっくら”を味わう 坂城名物 ねずみ大根



味ロジッ びんぐし亭のおしほりうどん(760円)。土日はおしほりうどんも食べ放題のバイキングを開催。さらに11~2月の旬の時期には「ねずみ大根のかき揚げ」も登場します。



名前の由来は一目瞭然！「ねずみ」にそっくり



背丈は170cmにもなる長身野菜！



道の駅などで販売される「あかたつ漬」は酢漬けと塩漬けの2種類で各540円。



最も大変な作業が皮むき。機械などでは上手くむけず、すべて手作業。スジを残すと噛み切れなくなってしまうそう。

里芋なのに主役は茎!? 南木曾の伝統の味「あかたつ」

地域を愛する想いが詰まった 食物繊維も豊富な赤い漬物

島崎藤村の小説『夜明け前』にも「紅いずいきの漬物」と記されている「あかたつ」は山深い南木曾町で古くから地域に根づく伝統野菜。里芋の一種・唐芋とういもに分類され、芋の部分も普通にホクホクしていて美味しいのですが、本当のお目当ては“ずいき”と呼ばれる茎部分。かつてはどの家でも栽培し漬物にするのが当たり前でしたが、時代の流れとともに減少。その後、上の原地区で復活を図ったものの高齢化で継続が難しく、3年前より生産を受け継いだのが岩倉むらおこし組合でした。「あかたつの茎は、食物繊維が豊富で腸にも良いんです。味噌汁や煮物に入れたり、南木曾では家庭の定番食材なんですよ」と女性陣は口を揃えます。一方、「シャキシャキした食感ビールのおつまみにもあうんだよね」と男性陣。最近では、地域の漬物を残したいと地元の高校生も「あかたつチャーハン」などのレシピを考案。地域全体で伝統野菜を盛り上げています。

お話を伺った

岩倉むらおこし組合
組合長 岡田 政晴 さん

地域の伝統文化を残そうと25年前に設立した「岩倉むらおこし組合」には、現在、岩倉地区の有志15名程が参加。あかたつのほかにも、味噌やお菓作りなどにも取り組んでいます。



銀座NAGANOで信州の味覚を!



1F
バルカウンター
11月の
ワンプレート



ペンネと乾燥野菜のトマトスープパスタ
～熟成生ハムを添えて～

800円

そば粉100%のペンネと旨味が凝縮された乾燥野菜を使ったトマトベースのスープパスタに高山村産の熟成生ハムを贅沢にトッピング。デザートには、赤ワインで煮詰めたりんごのコンポートを生クリームとともに。上質な信州産食材を堪能できる深まる秋にぴったりのイタリアンプレートです。

この秋冬に味わいたい!

信州の伝統野菜NEWS

はびろな 羽広菜

伊那市西箕輪
【収穫時期】10月中旬～11月中旬



地元の仲仙寺(羽広観音)の庭で生まれたとも言われる起源の古い伝統野菜。葉部は浅漬けなどの漬物、根部は昔から伝承の酒粕と味噌を使った独特の漬物にされ、今もこの地域の多くの家庭で愛されています。

まつもといっぽんねぎ 松本一本ねぎ

松本市・山形村
【収穫時期】10月中旬～2月上旬



江戸時代より贈答品として珍重されていた「く」の字に曲がった名物ねぎ。夏に斜めに植え替えることで負荷をかける栽培方法が特徴で、それにより甘味が増し、太く断面層の多いみずみずしいねぎとなります。

げんすけかぶな 源助蕪菜(飯田かぶ菜)

泰阜村・豊丘村
【収穫時期】11月中旬～12月上旬



根部は食用とせず、葉部のみを漬物にします。漬けこむ際に干し柿を加えるのが源助蕪菜漬け独特の作り方。葉が柔らかく甘みがあり、飯田・下伊那地方では、野沢菜よりも人気があるとされています。

ときわごぼう 常盤牛蒡

飯山市
【収穫時期】10月



江戸滝野川の「赤茎牛蒡」が原種。太さ5cm以上になるものもあり、豪快なごぼうの太煮は地元の名物料理です。柔らかくて灰汁が少なく、きんぴらやしぐれ煮などの定番料理にも使いやすい料理人にも人気の食材です。

さかいも 坂井芋

飯山市木島地区
【収穫時期】9月上旬～11月中旬



水害に強い作物として江戸時代から栽培される品種。肥沃な砂目まじりの土壌が、柔らかく粘りの強い独特の味を生み出します。にっころがし、けんちん汁などの郷土料理や冠婚葬祭のご馳走として食されています。

いとかがぼちや 糸萱かぼちゃ

茅野市北山糸萱地区
【収穫時期】9月中旬～10月下旬



鉄分の多い土壌と標高1,000m以上の環境で育まれた、自然な甘さと口どけの良さが特徴のかぼちゃ。スープ、コロッケ、てんぷらなどの料理はもちろん、プリンなどのスイーツにしても素材のおいしさが際立ちます。

信州の伝統野菜についての詳しい情報は、長野県園芸畜産課(026-235-7228)までお問い合わせください。

(銀座NAGANO × 銀座真田コラボメニュー)

期間限定
10/15～11/15

～塩丸いかと信州野菜のしょうゆ豆ドレッシング和え～ 780円



「塩丸いか」(冷凍・626円)は、銀座NAGANOでもお買い求めいただけます。

海なし県の信州の名物として愛され続ける「塩丸いか」が真田に登場。ほどよく塩抜きされた「塩丸いか」の独特の食感と旨みが、しょうゆ豆ベースのドレッシングの風味とパプリカの甘さにマッチし、一層深い味わいが楽しめます。秋の夜長に楽しむ日本酒のお供にもぴったりの一品です。

DATA

銀座 真田(NOCO 3F)
☎03-5537-7355
🏠50席(カウンター 8席を含む)
🕒ランチ11:00～17:00
🕒ディナー 17:00～翌4:30 (3:30LO)
※日曜23:00閉店(22:00LO)、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)
📍困なし

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!

俳優 草刈 正雄 さん



撮影:
上田・サントミュージアムにて(9月8日)

10万人が訪れた
4月24日の上田
真田まつり



「真田太平記」で幸村を演じた31年後に「真田丸」で昌幸役を授かるなんて、これ以上ない役者冥利です。三谷さんの脚本は本当に役者思いで、最後まで余計な小細工をしないで素直に演じることができました。40年の役者人生は、昌幸を演じるために続けてきたのかもしれないと感じています。今年は上田真田まつりで扮装し馬に乗ってパレードしたんですが、上田城の櫓門はすごく印象的でした。大勢のお客さんが「昌幸」とか「パパ」といっていろんな声をかけてくれて。上田の人は、とにかく真田が好きで熱い。本当に人々の誇りなんだと実感しました。そして、私にとっても本当に心が安らぐ場所になりました。

これから真田丸の物語はますます面白くなっていきます。自分も台本をもらうたびにドキドキしながらみていたほどですから(笑)。ぜひ熱いクライマックスを楽しみにしてください。

Profile

1952年福岡県生まれ。1970年に資生堂が男性化粧品ブランドとして初めて発売した商品「MG5」の広告で衝撃的なデビューを飾る。1985年のNHK新大型時代劇「真田太平記」(原作池波正太郎)では真田幸村(信繁)役を演じ、現在放映中の大河ドラマ「真田丸」では昌幸役を熱演。その好演ぶりが幅広い世代で話題となった。ほかに映画・テレビ・舞台・CMなどにも多数出演し、多彩なジャンルで活躍中。



大河ドラマ「真田丸」
【放送日】毎週日曜
【総合】午後8時00分～
【BSプレミアム】午後6時00分～
【作】三谷幸喜【主演】堺雅人

初登場の銘菓 & 限定商品

地元で50年以上愛される伊那地方の銘菓が銀座NAGANOに初登場。さらにご要望の多かったスタッフエプロンの限定販売など注目の商品をご紹介します。



菓子庵石川
ちいづくっさい
1個 194円

試作に試作を重ねて生まれたというクッキーとプッセの中間のような生地、ほどよい塩味のチーズクリームをサンドした銘菓。口に運べばほろっとくずれる独特の食感が魅力で50年以上愛され続けています。



越後屋菓子店
伊那のまゆ
1個 120円

生クリームを最中の皮で包み、チョコレートをコーティングした半世紀以上に渡るロングセラー商品。昭和初期に上伊那地方で養蚕が盛んであった事から付いたネーミングで、その名の通りの美しいまゆ形のお菓子です。



THE FLAT HEAD
×
銀座NAGANO

ウォッシュ
ストライプデニム エプロン
16,000円

銀座NAGANOのスタッフユニフォームとしてフラットヘッドが特別に生産したエプロンを、ご要望にお応えして数量限定で販売。小松美羽さんがメインデザインを手がけたTシャツ9,200円～も残りわずかです。

11 EVENT GUIDE

2016

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 問い合わせ先

1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 入門コース 11:00～14:30
 第2部 上級者向けコース 15:00～18:30
 各5,000円 各30名
 信州蕎麦の伝統的な技である「一本棒・丸延し」で十割蕎麦打ちを体験。第1部は初めての方も楽しめる入門編、第2部は蕎麦ソムリエに認定された上級者向けの講座です。
 080-5428-1730 (蕎麦Web)

2水・3木 一部予約制
ぐるっとながの マルシェ&移住相談会
 マルシェ&移住相談 11:00～17:00
 プレゼンテーション 13:30～16:30
 長野市職員採用説明会 17:30～19:00(予約制)
 長野市・須坂市・坂城町のりんごや農産加工品を販売。さらに千曲市・高山村・信濃町・小川村も加わって地域の魅力をご紹介します。また、4Fでは移住相談会も行います。
 ※坂城町は11/2、千曲市は11/3のみの参加となります。
 026-224-5098 (長野市農業政策課)

4金 予約制
ワイナリーがやってきた! ~シャトーメルジャン&佐藤農園 佐藤明夫さん~
 18:00～19:30 5,000円(ワイン5種+プレート付・事前払制) 各30名
 2016日本ワインコンクールにおいて4銘柄で金賞を受賞したシャトーメルジャンと、契約農家として高山村でワイン用ぶどうを栽培する佐藤明夫さんをお迎えします。貴重なワインと生ハムを堪能しながら、対談をお楽しみください。
 Mercian
 03-6274-6018 (銀座NAGANO)

招待者限定
野沢温泉 ふるさと会
 17:40～19:20
 0269-85-3114 内線134 (野沢温泉観光産業課)

6日 予約制
ほどよい自然環境!ほどよく便利!快適移住生活のススメ!! 信州上田移住セミナー2016
 11:30～14:30 1,000円 各20名
 郷土料理ランチを味わいながら、都心からのアクセスも良く移住におすすめの上田市を知ってみたいですか?「信州お試し移住」の紹介や特別プレゼントも!
 0268-75-2554 (上田市シティプロモーション推進室)

7月 予約制
温育チャレンジ 長野県産の食材で体を温める「養生ごはん」セミナー
 18:00～19:00 3,000円 各30名
 男女ともに世界トップクラスの平均寿命を誇る香港在住の中医学博士・楊さちこ先生による健康セミナー。東洋医学の観点からカラダの整え方や元気に過ごすポイントを学びます。
 03-5457-3024 (ジャパンライフデザインシステムズ)

8火 当日受付
いい歯の日「お口の健康診断」 信州松本産りんごでお口の健康診断!
 11:30～16:00 無料 各100名
 11月8日はいい歯の日。信州松本産のりんごをかじって、身体の健康にとって重要なお口の健康状態をチェックしてみませんか。歯科衛生士によるお口の悩みや歯磨きについての相談会なども行います。
 03-4531-0216 (フィリップス エレクトロニクス ジャパン家電PR事務局)

8火 予約制
伝統の「美」を学ぶ ~飯田水引の世界~ 第1回
 18:00～19:30 2,000円 各20名
 水引の美しさや手作りの楽しさを味わい、11/8・24・12/7の3回に渡る連続講座。基礎からしっかり学び、ご自身で好きなアイテムを作ってください。丁寧にレクチャーしますので丁寧な指導が好評です。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

9水 予約制 見学可
銀座NAGANO日本酒講座 基礎コース後期第3回「蒸し・放冷」
 18:00～19:30 3,000円(日本酒4銘柄+おつまみ付) 各16名
 全9回にわたり日本酒の基礎を学ぶ講座です。お酒の知識がなくても大丈夫。酒造りの工程を紐解いて楽しく信州の地酒を学びましょう。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

10木・11金 予約制
しあわせ信州朝クラス Vol.5 これぞ信州の味「すんぎ漬け仕込み」体験 ~木曾~
 7:20～8:20(受付開始7:00～) 各2,500円 各24名
 地域で輝くマイスターより日常をしあわせにしてくれる「信州の生活の知恵」を学んでみませんか。名物「すんぎ漬け」の仕込み体験を行います。
 【メニュー】五平餅(くるみだれ)、おおひら、イワナの甘露煮、おざんごのぼたんこしょうなめ茸添え、すんぎ漬け など
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

10木 予約制 見学可
第8回 北沢正和さんの暮らしと共にある健康野菜料理講座 晩秋の根菜料理で夜の陰陽調和を
 14:30～16:00 4,000円 各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8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からは長野市の農業里ファームさんによるマルシェも開催します。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

11金 予約制
野菜ソムリエKAORUと楽しもう! 銀座 de「長野県きのこの日」まつり
 第1部 12:00～12:30
 第2部 13:00～13:30
 第3部 14:00～14:30
 無料 各15名
 11月11日は「長野県きのこの日」。長野県産きのこの魅力を楽しく学んでみませんか。当日は浅漬け、きのこ汁、なめたけなどの試食をご用意します。ショップでは各種きのこの販売も行います。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

予約制
～いざ!再び!へ～ 松本山雅FC FC町田ゼルビア戦前夜祭
 18:00～19:30
 翌日のFC町田ゼルビア戦に向け、トークセッションなどを予定しています。詳細はホームページをご覧ください。
 026-235-7449 (長野県教育委員会事務局スポーツ課)

12水・13木 信州上田地域 銀座NAGANOの陣
 0268-43-8818 (上田地域広域連合事務局企画課)

12水 予約制 見学可
～上田ちくまカレー～
 11:30～12:30 800円 各20名
 上田千曲高校の生徒が地鶏「真田丸」やりんごのすりおろしなどの地域食材を使って作る、伝統の「上田ちくまカレー」をご賞味ください。

12水・13木 信州上田地域 銀座NAGANOの陣
 0268-43-8818 (上田地域広域連合事務局企画課)

12水 予約制 見学可
～きき酒会～
 16:00～18:00 2,500円 各24名
 地元でも入手困難な秋酒「ひやおろし」を特別に老舗蔵元からお届け。お酒とあわせて地鶏「真田丸」や信州サモーンで作る肴をお楽しみください。

13木 予約制 見学可
～ワインテイスティング会～
 16:00～18:00 3,000円 各20名
 伊勢・志摩サミットでも提供され、全国的にも注目されている上田地域のワインを、地元産チーズ、生ハム、天然酵母パンなどのマリ-ageなどで堪能してください。

14木 招待者限定
軽井沢国際カーリング選手権大会 記者発表
 13:00～14:30
 0267-44-6680 (軽井沢国際カーリング選手権大会実行委員会事務局)

15金 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 各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。
 080-3124-6312 (桜むね代表 吉澤英子)

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「佐久穂町」
 18:00～19:30
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

16水 予約制 見学可
まるごと信濃のおごっつお
 第1部 11:00～12:00
 第2部 13:00～14:00
 各500円 各20名
 日本調理師会食育指導員特任講師の山越氏が長野県産の食材を使った料理と食文化をご紹介します。お寿司やスイーツ、いま話題のおとうじそばなどを提供します。
 0263-72-6767 (長野県調理師会女性部)

予約制 見学可
銀座NAGANO日本酒講座 基礎コース後期第4回「麹づくり～その1～」
 18:00～19:30
 3,000円(日本酒4銘柄+おつまみ付) 各16名
 全9回にわたり日本酒の基礎を学ぶ講座です。お酒の知識がなくても大丈夫。酒造りの工程を紐解いて楽しく信州の地酒を学びましょう。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

17木 招待者限定
JA信州うえだ 花き部会 フラワーアレンジメント教室
 10:30～15:00
 0268-23-4084 (JA信州うえだ)

予約制
塩尻ヌーボーピクニック in 銀座NAGANO
 18:00～19:00 2,000円 各28名
 今年の新酒を銀座にお届け!塩尻市内5社のワイナリーが渾身の思いで醸造した、「ザ・塩尻」の味をご堪能ください。
 0263-52-0786 (塩尻市地域ブランド推進活動協議会)

18金 予約制 見学可
信州「後継者募集」セミナー
 13:20～14:40 各30名
 長野県への移住を考えている方を対象に、後継者を求めている長野県内の事業者とのマッチング制度をご紹介します。移住を契機に創業・企業してみませんか?
 026-219-3825 (長野県中小企業振興センター/長野県事業引継ぎ支援センター)

19土 予約制 見学可
信州の「粉もん」づくり講座 第8回 木曾・伊那地方の「五平餅」とえびす講おやき
 第1部 11:30～13:30
 第2部 15:00～17:00
 2,000円 各20名
 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。
 木曾・伊那地方を代表する粉もんの五平餅、えびす講の日ための特別な粉のおやきを作ってみましょう。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

20日 予約制 見学可
信州の福祉・介護のしごと合同説明会「ナガノ de カイゴ」
 14:00～16:00 各30名
 移住したい県ランキング第1位や健康長寿で知られる信州の福祉・介護の仕事の魅力をご紹介します。前半はミニ講演会やプレゼンテーション、後半は個別相談を行います。
 026-235-7023 (長野県地域福祉課)

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
 17:30～19:30 各30名
 募集市町村との個別相談、現役隊員の体験の紹介などをを行います。活動に興味のある方や移住をお考えの方はぜひ。
 026-235-7023 (長野県地域振興課)

22火 予約制 見学可
横山タカ子さんの信州の長寿ごはん～小海町の味～
 【昼の膳】 12:00～13:00 1,500円 各20名
 【夜の膳】 18:00～19:15 2,500円(地酒3種+肴付) 各24名
 「鞍掛豆」や「はくせい草」など、小海町の名産食材をたっぷり使った健康長寿ごはんをお楽しみください。
 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)

23水 新
銀座NAGANO with Hanako 野村友里さんが長野で出会った FOOD マーケット
 フードディレクターでeatrip主宰の野村友里さんが、信州でみつけた選りすぐりの商品を取り揃えるマルシェを雑誌Hanakoとのコラボで開催。詳細は、11月2日発売のHanakoと銀座NAGANOのウェブサイトでお知らせしますのでお楽しみに。
 026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)

24木・25金 予約制
しあわせ信州朝クラス Vol.6 「あったか森しいちゃん」のてしごと教室 ~高森~
 7:20～8:20(受付開始7:00～) 各2,500円 各24名
 地域で輝くマイスターより日常をしあわせにしてくれる「信州の生活の知恵」を学んでみませんか。ワークショップでは、南信州の正月飾り「おやす」作り体験をお楽しみください。
 【メニュー】高森アルプスモンペ、ごぼろ汁、下栗いものきんぴら、柿なます など
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

24木 予約制
ポリフェノールたっぷり! ナガノパープル大発見
 14:00～16:00 500円 各20名
 デザイナーフーズ 取締役の市野真理子氏を講師に迎え、ナガノパープルの機能性をご紹介します。科学的な分析データも交えながら健康や美容に役立つ食べ方を学びましょう。
 026-234-9514 (長野県長野地方事務所農政課)

25金 招待者限定
健康長寿の里「信州高山村」台湾向けプロモーション 報告会
 15:00～19:00
 026-214-9296 (高山村産業振興課)

26土 一部予約制
オリンパス映像事業80周年記念「長野県のモノづくり」『写真展』&『トークショー』
 トークショー 14:00～16:30 各32名
 写真展 11:22～12:11まで開催
 11/26には、佐久市出身の鉄道フォトジャーナリスト「櫻井寛」氏が鉄道写真の魅力やエピソードを、WAKUWAKUやまのうらがが元々の魅力について語るトークショーをお楽しみください。
 03-3575-4255 (オリンパス80周年イベント事務局)

27日 予約制
土人形の里 信州なかの 創作土人形絵付け体験「とりっ!」
 第1部 11:00～12:30
 第2部 13:00～14:30
 第3部 15:00～16:30
 500円 各24名
 絵付け体験や交流を通じてものづくりの楽しさを実感してみませんか。普段聞かない興味深いお話も聞けるかもしれません。今回は、来年の干支「とり」の土人形を用意します。
 0269-22-2111 内線259 (中野市営業推進課)

予約制 見学可
中野市若者会議プレゼンツ「五感で味わう! 信州なかの」
 17:30～19:30 500円 各20名
 「中野市をいまにしたい」と集まった市民団体が企画したイベントです。木工家の中川岳二さんと、農家の関良祐さん、理恵さん夫妻によるトークをお楽しみください。
 0269-22-2111 (中野市政策情報課)

28日 朝日村発 カラマツ魅力体験
 11:00～17:00 入場無料(ぬく森 チェアづくり体験3,000円)
 朝日村在住のクラフト作家によるカラマツ材を使用した木工品の展示やぬく森チェアづくり体験を開催。先着50名様には草木染め手ぬぐいなどのプレゼントも。
 0263-99-2001 (朝日村)

29火 予約制 見学可
第9回 北沢正和さんの暮らしと共にある健康野菜料理講座 師走のそばと野菜で一年しめくくり
 14:30～16:00 4,000円 各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9回。当日11:00からは長野市の信州松代みやざき農園さんによるマルシェも開催します。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

30水 銀座NAGANO日本酒講座 アドバンスドコース 第5回味覚のチェック&お燗の世界
 18:00～19:30 3,500円(日本酒3銘柄をお燗と冷やで) 各24名
 昨年の日本酒講座修了者などを対象とした深い知識を学ぶ日本酒講座。今回のテーマは「味覚チェック」と「お燗」。舌で感じる味と、お酒と温度の関係性を学びましょう。
 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

※ 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。

4Fでは、各種移住交流相談会を開催しています。参加申込・詳細確認は、ホームページまたは各問い合わせ先へ

佐久市移住特設窓口 11月4日、5日、11日、18日、25日 13:00～15:00 ※5日のみ17:00まで 0267-62-3283

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会 11月11日、27日 13:00～17:00 0269-62-3111(内線252)

長野県新規就業相談会 11月19日 10:00～16:00 026-235-7243