



信州DC特別企画★現地でプレミアムな体験を

銀座NAGANO連動 現地ツアー&イベント開催

7月25日募集開始

親子で体験!! リアルJOMONライフ

縄文人ってどんなものを食べて、どんな暮らしをしていたんだろう。自然豊かな縄文の里でリアル体験を楽しんでみませんか！

期 8月26日(土)
場 茅野市 尖石縄文考古館、青少年自然の家
時 13:00～17:00 料 無料 定 親子15組

7月23日(日)に開催する銀座NAGANOのイベントに参加して先行申込された方には、びゅう商品券をプレゼント!!

詳しくは、銀座NAGANOのウェブサイトをご覧ください。信州ブランド推進室縄文イベント担当(☎026-235-7249)までお問い合わせください。



現在募集中

南信州の「美」を巡る旅

飯田水引のワークショップをはじめ、日本一の星空ナイトツアー、しらびそ高原、下栗の里など、南信州の「美」を巡る現地ツアーが実現。

期 9月11日(月)・12日(火) 1泊2日
料 28,000円 ※伊賀良バス停(飯田市)集合・解散(1日目昼食・夕食代、2日目の朝食・昼食代、宿泊代、施設見学代、旅行保険代を含む)
※集合・解散場所までの交通費は含まれておりません。

詳しくは、銀座NAGANO南信州ツアー担当(☎026-235-7249)までお問い合わせください。



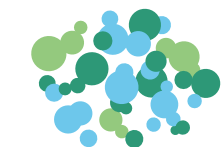
銀座NAGANOサポーターズ倶楽部 会員募集中!

首都圏在住で、SNS等により銀座NAGANOの情報発信をサポートしていただける方、イベントのボランティアスタッフとしてご協力いただける方を募集します。

■募集人数：20名程度(性別、年齢不問)
■募集締切：平成29年8月1日(火)

詳しくは、銀座NAGANOサポーターズ倶楽部担当(☎03-6274-6015)にお問い合わせください。

毎週日曜 「ジョブカフェ信州銀座サテライト」開設中! 長野県へのU・Iターンを希望する学生(既卒3年を含む)の方を対象に、キャリア・コンサルティング等のサービスを無料で提供しています。ぜひご利用ください。 時 10:00～19:00 問 0120-275-980



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2017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!



銀座NAGANO来場者200万人
感謝セレモニーにて(5月3日)

タレント・長野県“永久”観光大使 峰 竜太さん



銀座NAGANOでのさまざまな
イベントにもゲストで登場。

僕も地元を離れてわかりましたが、信州での日常って、都会の人にとっては非日常なんですよ。7月から始まった信州DCのコンセプトに「圧倒的な自然があなたを変える」とあるんですが、何と言っても山。北・中央・南アルプスが聳えていて、どこへ行っても雄大な山々を見られるのは信州ならではのと思うんです。あと、ぜひ体験して欲しいのが圧倒的な星空ですね。空気が澄んだところで見ると本当にすごいですよ。そして現地で信州人の人柄に触れれば、きっとリフレッシュできるはずです。

銀座NAGANOへもよく行くのですが、銀座のど真ん中にある、入口では新鮮な野菜や果物が迎えてくれる。中には厳選された商品が並んで、旬のメニューが楽しめるバルもある。信州の気品とストーリーを感じる雰囲気が好きですね。2Fに何気なくある丸山珈琲のカプチーノは本場イタリアより美味しいと思いますよ。

信州DC期間中は特別な企画が盛りだくさん。笑顔でみなさんをお迎えしますので、この夏はぜひ信州にお出かけください!

Profile

1952年長野県生まれ。73年に劇団青年座に入りNHK「銀座わが町」でデビュー。76年からは石原プロモーションに所属し「大都会」「西部警察」などに出演。2000年にはオフィスさかやを設立し独立。「アッコにおまかせ!」「出没! アド街ック天国」をはじめ、司会・役者として活躍中。2013年からは信州観光をPRする初の「長野県観光大使」に任命されている。



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

2017 8 月号

VOL.33

平成29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

表紙イラスト・Reach

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

2017 8 月号
VOL.33
平成29年7月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

信州デスティネーションキャンペーン 開催! 列車とバスで巡る、信州の夏旅

[TOPICS]

- 信州DC特別企画★現地でプレミアムな体験を
- 銀座NAGANO連動現地ツアー&イベント開催
- 夏を彩る信州の極上果実

8月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- 安曇潤平 真夏の夜の山岳怪談ライブ2017
- こいしゆうかの宮田村キャンプと山のはなし

長野県“永久”観光大使
峰 竜太さんの信州のココが好き。



世界級リゾートへ、
ようこそ。山の信州

信州デスティネーションキャンペーン 2017.7.1～9.30



信州デスティネーションキャンペーン 開催！ 列車とバスで巡る、信州の夏旅

7月1日にスタートした国内最大級の観光キャンペーン「信州デスティネーションキャンペーン(信州DC)」。

9月30日までの期間中は、各種イベント列車の運行や現地発着の周遊ツアー、写真投稿で豪華景品が当たるキャンペーンなどのスペシャル企画が盛りだくさん。この夏は、世界級山岳リゾートの信州で「人生を変えてしまうかもしれない」そんな感動的な旅を体験してみませんか。とっておきのおもてなしをご用意してお待ちしています。



ハケ岳連峰を望める「松原湖」にも小海駅、松原湖駅から町営バスでアクセスできる。

列車で楽しむ旅

HIGH RAIL 1375 (イチサンナナゴ)

信州DCのスタートにあわせてデビューした小海線(小淵沢・小諸)の観光列車。標高の高さを表す「HIGH」と路線の「RAIL」、さらにJR線の最高標高「1,375m」を走ることから命名。各種シートや物販カウンターに加え、星空の映像が投影されるドーム型天井のギャラリーも。定員は50名。

ハケ岳に抱かれた高原の風を受け 満天の星の下を駆ける

JR線標高最高地点を通るだけでなく、雄大なハケ岳を望みながら野辺山高原を駆け抜け、源流近くの千曲川に沿って走る小海線は、乗っているだけでも山の魅力を堪能できる路線。「HIGH RAIL 1375」は、その魅力をもっと優雅に楽しく体験できる列車です。日中運行の1号・2号では、花豆スイーツのプレゼントに加え、ランチやスイーツ付きのプランも。そして夜間運行の「星空」では、驚きの特別企画が。なんと野辺山駅に約1時間停車し、星空観察会が行われます。この夏、天空に最も近い高原列車の旅を満喫してみませんか。

DATA

【運行日】7月…金土日祝+24・26・27・31、8月…火曜以外、9月…金土日祝 【運行時間】1日3便／HIGH RAIL1号10:30小淵沢発、HIGH RAIL2号14:22小諸発、HIGH RAIL3号18:20小淵沢発 【運賃】必要な区間の乗車券+指定席料金(大人820円、小人410円) プランチやスイーツ付きプラン、新宿発着プランは、びゅうプラザまたはHPで申込可。

小淵沢 清里 野辺山 信濃川上 小海 八千穂 白田 中込 岩村田 佐久平 小諸



野辺山駅前の観光案内所では、レンタサイクルのサービスも。途中下車して、JR線標高最高地点(左)や電波天文学の聖地、国立天文台野辺山(右)へも足を延ばせる。



車体をキャンパスに見立て、小海線の星空や車窓を流れるハケ岳の山々をモチーフにしたデザインでノスタルジックな旅を演出。車内ではオリジナルグッズの販売も。



天空にいちばん近い高原列車 「HIGH RAIL1375」運行



星座柄の青いシートと金属風の質感の窓枠、黒板風の壁面などが旅のワクワク感を高めます。



地元の老舗菓子店が手掛けるスイーツ付きのプラン。第1弾は桃を丸ごと使った一品が登場。



2号車には、ドーム型の天井に星空映像を映し出すギャラリーが。



野山の恵みが詰まったオリジナルプラン。

電車で行って楽しめる

BUS TRIP

現地発、周遊バスで巡る信州旅



10:20
明科駅 発

10:30

12:01
大王わさび農場 発

12:16

穂高神社・
穂高駅周辺で
ランチ

13:25
穂高駅 発

13:47

15:30
安曇野ちひろ美術館 発

15:50
穂高駅 着

のんびりのどかな田園を巡る 「あづみ野周遊バス」

穂高駅・明科駅を起点に、自然豊かな公園やミュージアムなどを巡る周遊バス。一日乗車券なら、手軽にお得に安曇野エリアのさまざまなスポットを訪れることができます。

大王わさび農場



北アルプスの雪解け水が流れる、安曇野を象徴する日本一のわさび園。オリジナルのわさび漬をつくれる体験コーナーや本わさびソフトもおすすめ。クリアポート(約20分)は当日受付でどなたでも楽しめます。



穂高神社



安曇の祖神を祀る神社。祭神穂高見命は海人族の祖神で、9月の例祭には船型の山車が神社へと曳き入れられます。交通安全の守り神としても有名。

安曇野ちひろ美術館 / 安曇野ちひろ公園



美術館でいわさきちひろの絵本を楽しんだり、カフェでスイーツを味わったり、公園内の川辺を散歩したりと、ゆったり午後のひとときが過ごせます。

ほかにも巡る スポット



水と緑あふれる広大な公園「国営アルプスあづみの公園」。



開運・招福の石がありパワースポットでもある「有明神社」。

ガラスの魅力を体験できる「安曇野アートヒルズミュージアム」。



DATA

あづみ野周遊バス 圏0263-82-3113 (安曇野観光タクシー)
料1日乗車券 大人800円・小人400円



1日目
9:35
茅野駅 発

10:09

トレッキング
& ランチ

13:20
横谷峡入口 発

13:40

14:55
蓼科湖前 発

16:07

宿泊

2日目
10:50
車山高原 発

11:03

15:23
白樺湖入口 発

17:15
茅野駅 着

雲上体験から美術館巡りまで 「蓼科高原ラウンドバス」

ハケ岳山麓の大自然の中を散策したり、美術館・博物館を訪ねたり、湖畔でのんびり過ごしたり、アクティブにレジャーを楽しんだり。蓼科高原の魅力をたっぷり味わえる周遊バスです。

横谷峡入口



マイナスイオンたっぷりの溪流に沿った遊歩道散策が人気。大滝や乙女滝などの滝、巨岩や奇岩を巡ってみよう。

蓼科湖前



湖畔のカフェでのんびりくつろいでリゾート気分を満喫してもよし、蓼科温泉でリフレッシュしてもよし。

車山高原



車山高原に宿泊したら、早起きしてサンライズ雲海リフトへ。標高1,925mの「車山」の頂で、雲海から現れる日の出と富士山頂を望む感動的な光景に出会えるかも。

白樺湖入口



夏でも冷涼な風が吹く標高1,500mリゾートエリア。遊園地をはじめカヌー、釣り、乗馬など充実のレジャープログラムで丸一日楽しめます。



日本三大アルプスの絶景を望む「北ハケ岳ロープウェイ」。



2つの国宝土偶に出会える「茅野市尖石縄文考古館」。

ほかにも 巡る スポット

DATA

蓼科高原ラウンドバス 圏0266-72-7141 (アルピコ交通) 料150円～1,650円 蓼科、白樺湖、霧ヶ峰など諏訪、茅野の観光エリアを走る路線バスが乗り放題のフリーきっぷも。1日券3,000円、2日券4,000円。

※運行日は各社ウェブサイト等でご確認ください。

この夏は、信州でしか楽しめない特別な旅を

信州DCにあわせてたくさんの現地ツアー、シャトルバス、イベント列車などが企画されています。
この夏は、これまでと違う旅を通じて、新しい信州の魅力を見つけてみませんか。

高原シャトル便&秋山郷シャトル便

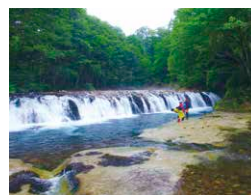
JR飯山駅ーカヤの平高原ー切明温泉の間を「高原シャトル便」が、切明温泉ー秋山郷ーJR森宮野原駅の間を「秋山郷シャトル便」が相互連携で運行中。本格トレイルにチャレンジしたりロングダウンヒルを楽しんだり、自分にあったスタイルで大自然が満喫できます。まだ見たことのない北信州の大自然を訪ねてみましょう。

DATA

【運行日】10/29(日)までの土日祝(10月は金曜も運行)・1日全4便
【運賃】各便300円〜1,500円
【問】0120-476-300 / 0269-87-2736 (森宮交通)



樹齢300年を超えるブナの原生林やニッコウキスゲなどの多彩な高山植物が楽しめる「カヤの平高原」。



奥志賀溪谷のトレッキングで出会う横幅30mの「ハーモニカの滝」。



秋山郷の最奥に湧く川原の秘湯「切明温泉」。

鈴木ともこさん
と行く♪

中央アルプス木曽駒ヶ岳山トモツアー

ベストセラーマンガ『山登りはじめました』の著者でマンガ家の鈴木ともこさんと行くスペシャルツアー。1日目はBBQや地ビールを楽しみ、リゾートホテルに宿泊。翌日は駒ヶ岳ロープウェイで一気に標高2,600mの千畳敷へ上がり、木曽駒ヶ岳山頂を目指しましょう。

DATA

【開催日】9/9(土)〜10(日)【1泊2日】【参加資格】20〜40代の女性50名(応募者多数の場合は抽選)【参加費】1泊2日28,000円(宿泊費、1日目の夕食、2日目の朝食・昼食、駒ヶ岳行きロープウェイ・バス往復運賃を含む)【問】0265-81-7700 (駒ヶ根観光協会)



夏には可憐な高山植物が咲き誇り、宝宝箱のような美しさの「中央アルプス千畳敷カール」。



駒ヶ岳ロープウェイの450秒の空中散歩で、一気に標高2,612mの雲上へ。

山仲間を見つけてみよう！



信州イベント列車の旅

イベント列車や臨時列車も多数運行。とっておきのおもてなしと、車窓から望む雄大な山並みや原風景を楽しみながら、ひと味違う信州の旅を満喫してみませんか。



(イメージ)

特急「木曽あざさ号」

「新宿ー南木曽」間を走る、首都圏から木曽路旅行に便利な特急。運行日は新宿発が8/26・9/9、南木曽発が8/27・9/10。



(イメージ)

飯山線観光列車「おいこつと」

故郷やおばあちゃん家を想わせる「長野ー十日町」を結ぶ観光列車はのんびり旅に最適。7〜9月の土日祝を中心に運行。



(イメージ)

リゾートビューふるさと

「長野ー南小谷」を走るハイブリットシステム搭載の列車。7・9月は金〜月曜を中心に運行し、7/21〜8/31は毎日運行(8/15を除く)。

ナイトビュー嫉捨

日本三大車窓のひとつと言われる嫉捨駅からの夜景を楽しめる列車。区間は「長野ー嫉捨」で7〜9月の金・土曜を中心に運行。

この他にも、各種イベント列車が運行し、周遊ツアーも多数開催されます。詳しくは、信州DCのホームページをご覧ください。か、信州キャンペーン実行委員会(026-235-7254)までお問い合わせください。

信州DC 検索

夏を彩る信州の極上果実

太陽の恵みをたっぷり授かった信州ならではのフルーツが続々と登場します。
甘くてジューシーな真夏の味覚をお楽しみください。

ブルーベリー

【取り扱い中】



長野県が生産量1位を誇るフルーツのひとつで20を超える品種が栽培されています。均一に白い粉(ブルーム)がついたものがおいしさの証。甘みが濃い大粒の品種が人気です。

ワッサー

【7月下旬販売予定】



信州須坂の農家で、桃とネクタリンから生まれた新感覚のフルーツ。桃よりやや小ぶりで、カリッとした食感が特徴。果汁たっぷりで、程良い甘みと酸味のバランスも絶妙です。

川中島白桃

【8月中旬販売予定】



長野市川中島で誕生し、県内で最も多く作られている品種です。肉質は締まっていて甘みも強く、玉も約250〜350gと大きめ。日持ちが良いのも特徴です。

プルーン

【8月上旬販売予定】



長野県産が全国シェア6割を占める栄養満点のミラクルフルーツ。ジャムなど加工品のイメージが強いですが、甘くてジューシーでフレッシュな生の美味しさを体験してみてください。

7/23(日)「信州山の日」
販売開始

信州山の日Tシャツ&
コンパス付きネックキーホルダー

4,320円



信州の70の名峰を記した銀座NAGANO限定アイテムの2017年バージョンが登場。Tシャツはモンベル社製でカラーはダークマラード・オレンジレッドの2種類。信州DC仕様のオリジナルネックキーホルダー付きで各100セットの限定販売です。

銀座NAGANO
ソムリエ
花岡純也の

avec du
NAGANO
WINE



真夏に楽しむ、りんご×りんごのマリアージュ

たかやしろファーム&ワイナリー(中野市)の「シードル甘口」(1,404円)は、りんごの王様「サンふじ」の心地よい甘さ、「瓶内二次発酵」した微発泡性のきめ細かい泡が疲れを癒してくれる、夏にぴったりのお酒です。あわせるのは、あづみ野菓子工房 彩香(安曇野市)の「チーズinタルトバウム 信州りんご」(292円)。第7回全国ご当地おやつランキングでNo.1に輝いたこのスイーツは、チーズと合わせたクリームが香り高く、アクセントのりんごの酸味と食感が絶妙。真夏の午後は、シードルの余韻とチーズの香りのハーモニーを楽しんでみませんか。



2017 8 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。

■時間 ■料金 ■定員 ■お問い合わせ先

1火

予約制

安曇潤平 真夏の夜の山岳怪談ライブ2017 ～赤いヤッケの男～

■18:00～19:30

■500円(ドリンク&おつまみ付) ■30名

山岳怪談作家の第一人者として活躍する安曇潤平さんを迎え、選りすぐりの3作品をライブでお楽しみいただけるスペシャル企画。

著書の販売&サイン会も開催します。

■026-235-7249

(長野県信州ブランド推進室)



2水



3木

予約制

北沢正和さん・KAORUさんの 信州の暮らしを彩る 里山健康ランチ【南牧村編】

■12:00～13:30 ■2,500円 ■24名

野菜ソムリエのKAORUさんが素材の魅力をお伝えし、日本を代表する料理マスターの北沢さんが南牧村産の花豆や高原野菜などの食材を使って創作したランチをご提供します。

11:00から16:00は特産品マルシェも開催。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



4金

招待者優先・予約制

木育ゼミナール in 銀座NAGANO

■14:30～17:00 ■30名

木の温もりを感じながら、楽しく豊かな暮らしを送るという考え方「木育」を積極的に取り入れた信州の事例をご紹介します。木育を実践する方々に地域がどう変わるのかをお話いただきます。

■03-5367-9601

(認定NPO法人芸術と遊び創造協会／東京おもちゃ美術館)



5土

予約制

こいしゆうかの宮田村キャンプと山のはなし ～昼酒とともに～

■15:00～19:00 ■2,500円 ■40名

今秋、宮田村で開催される女子キャンプ&トレッキングイベントのプレ企画。

キャンプコーディネイターのこいしゆうかさんと、シンガーソングライターの高賀谷はつみさんによるトークショーやライブのほか、宮田村特産のワインやウィスキー、地ビールをお楽しみいただけます。

■0265-85-3181(宮田村みらい創造課)



6日

一部予約制

「おいしい信州ふーど(風土)」 ～信州の夏野菜&きのこ祭り～

【第1部】信州の野菜・きのこ魅力

発見プチランチ(予約制)

■12:00～13:30 ■無料 ■20名

長野県の伝統野菜や夏野菜、きのこを使用した料理の振る舞いや、試食会・セミナーを開催します。※SNSを日常的に利用し発信できる方が対象です。

■026-235-7216(長野県農産物マーケティング室)

「ゆかたで銀ぶら2017」連動企画開催
15:00以降、ゆかたでご来店いただいた先着100名の方に、飯田の水引工芸品の小物をプレゼント♪

【第2部】銀座de夏フェス

■14:30～17:00

“日本の夏祭り”をイメージした緑日風イベントブースでゲームや飲食をお楽しみください。信州の夏野菜やきのこの魅力もあわせてご紹介いたします。※ゲームはゆかたでご来場の方、500円以上ご購入の方が対象です。



7月

予約制 見学可

ぐらんふぁーむラボvol.1 「クラフトグラノーラを楽しもう!」

お昼の部・おやつ

■12:00～13:30 / 14:30～16:00

■各500円(自作のお土産付) ■各20名

夜の部(アルコールあり)

■17:30～19:00 ■1,000円(2ドリンク付) ■20名

クラフトグラノーラを手がける「ぐらんふぁーむ」が贈る第1弾企画。東北大学大学院工学研究科の渡邊賢准教授をお招きし、グラノーラを生活に取り入れるヒントをご紹介します。日常での楽しみ方を体験してみましょう。

■026-251-0518(ぐらんふぁーむラボ企画事務局)



8火

メンバーズ特典
ポイント2倍デー

「信州地酒で乾杯の日」
メンバーズ特典 酒類全て3%OFF

桜むね 美と健康講座 予約制

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)

9水

「日本酒講座(基礎)開催日」
メンバーズ特典 日本酒3%OFF

信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ

■11:00～16:00

11月までの第2水曜は、信州の旬が揃う「GINZA de マルシェ」の日。

当日は、新鮮な野菜をその場で味わえるスープパスタもご提供します。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



予約制

銀座NAGANO 日本酒講座 基礎コース 日本酒造りを学ぶ連続講座 第2回

■18:00～19:30

■3,500円(日本酒4銘柄&おつまみ付) ■24名

信州の地酒を通して、日本酒の奥深さや地域の魅力を知っていただくシリーズ講座。

第2回の内容は「洗米・浸漬」。基礎からじっくりお伝えするので、たまに飲む程度という方も大歓迎です。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



10木

予約制 見学可

信州で働く仕事体験 「フォレストコーポレーションの 1DAYインターンシップ」

■10:30～16:00 ■15名

フォレストコーポレーションは、信州に似合う信州でしかできない暮らしをデザインする住宅会社。

今回は就職活動をされる学生さんを対象に信州で働く魅力を発信しながら、仕事体験をしていただきます。

■0265-72-2088(フォレストコーポレーション)



11金祝

12土

13日

14月

15火



8月11日～15日、期間限定メニューが登場

スイーツ&ドリンクセット 500円～

スイーツは、あんずプリン、あんずロールケーキ、レモンケーキなどからお選びいただけます。

おみやげアソート&ドリンクセット 700円～

銀座NAGANOの人気おみやげ、りんご小径、雷鳥の里、くるみやまびこなどの食べ比べをお楽しみください。

■セット提供時間

11:00～17:00(ドリンクLO18:00)

その他メニューも企画中ですのでお楽しみに。



16水

「ワイン講座開催日」
メンバーズ特典 ワイン・シードル3%OFF

予約優先

夏だ! ワインだ! バル祭り♪～銀座でNIGHT～

■17:00～19:30(LO19:00)

■2,500円(ワイン代込み、ワンプレート付) ■30名

お祭り気分で一升瓶ワインとスパークリングワインを気軽にゴクゴク飲みましょう。

今回は特別に、ワイン樽の立ち飲みスペースもご用意。信州ジビエが味わえるプレートとともに楽しんでください!

■03-6274-6018(銀座NAGANO)



17木

18金

18 メンバーズ特典
ポイント2倍デー



19土

予約優先

行こう!戻ろう!信州へ。 長野県U・Iターン転職セミナー

■11:15～12:45 ■40名

長野県で働く魅力や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について、事例を交えてご紹介いたします。実際に長野県へ転職しキャリアを活かして働く人の体験談をお聞かせください。

■026-235-7024(長野県楽園信州・移住推進室／イーキュア)



19土

予約優先

しあわせ信州やまほいくセミナー

■13:30～15:30 ■40名

長野県では豊かな自然環境を活かし、屋外を中心とした体験活動を行う保育園・幼稚園などを認定する「信州やまほいく(信州型自然保育)認定制度」を制定。セミナーでは制度の紹介や実際の取り組みの発表を行います。

■026-235-7210(長野県次世代サポート課)



予約優先

信州の福祉・介護の仕事 合同説明会

■16:00～18:00 ■30名

健康長寿・移住希望先として人気の長野県で、福祉・介護の仕事をしてみませんか?説明会では実際に仕事に取り組む法人のプレゼンテーションをお聴きいただき、魅力をご紹介します。

■026-226-7330

(長野県社会福祉協議会)

20日

予約制 見学可

信州「粉もん」づくり講座 “こねつけ”と“そばおやき”

■11:00～13:00 ■2,500円 ■24名

「こねつけ」は、お釜にこびりついたご飯も無駄にしないという生活の知恵から生まれた北信地方の郷土食で、おやきと並んで地元では人気の粉もんです。

また、蕎麦で知られる戸隠では今、「夏蕎麦」の収穫シーズンを迎えています。この夏蕎麦を使って家庭でも簡単に作れる「そばおやき」を作ってみましょう。

今回は、夏休み企画として、親子での参加もOKです。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



21月



22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】蕎麦のソムリエ講座

■11:00～14:30 ■5,000円 ■35名

信州そばの伝統的な技法「一本棒・丸延し」を体験していただきます。

【第2部】蕎麦クッキングスクール・蕎麦Web

■15:00～18:30 ■5,000円 ■35名

蕎麦ソムリエ講座の上級者編。さらしな蕎麦やオヤマボクシ蕎麦などの多彩な蕎麦文化と料理を学ぶ講座です。

■080-5428-1730(蕎麦Web)



23水

予約制

第1回 銀座NAGANOの地酒アワード表彰式

■18:00～19:15 ■4,000円 ■28名

7/2に開催された「銀座NAGANOの地酒アワード」の表彰式。ベスト3と特別賞に選ばれた蔵元を招き、結果発表&表彰を行います。

改めてアワードで選ばれたお酒の旨さを味わってください。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



24木



25金

予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～小海町の味～

【第1部】昼の膳 ■12:00～13:00

■1,500円 ■24名

【第2部】夜の膳 ■18:00～19:15

■2,500円(地酒3種付) ■24名

爽やかな高原の町「小海町」で育った名物の「鞍掛豆」や「ハクレイ茸」、「レタス」や「白菜」などの食材を横山先生の長寿ごはんレシピでお楽しみください。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)



26土

ハケ岳高原・原村 緑と光あふれる高原“オーベルジュ”

■11:00～17:30

米粉や特産のセロリ、トウモロコシなどを使った料理や旬の野菜天ぷらなど、原村の「食」をご賞味ください。

ハケ岳中央農業実践大学校で作ったおいしい野菜の販売も行います。

■0266-79-7931(原村農林課)



27日

一部予約制

しあわせ信州健康セミナー 「白樺リゾートいきいき運動講座」

■11:00～12:45 ■1,500円(銘菓「白樺園」のお土産付) ■24名

松本大学大学院根本賢一教授監修の「健康いきいき診断プログラム」を担当する健康運動指導士による運動講座。

今回は普段の歩行にひと工夫加え、体力や筋力の向上に繋がる方法を座学と実技の2部構成でレクチャーします。

■03-6274-6015(銀座NAGANO)

28月

メンバーズ特典
ポイント2倍デー

※イベントスペースは、各種メンテナ

ンスのためご利用いただけません。

29火

30水

長野県山村留学フェア

■11:00～16:00(両日)

小中学生と保護者の方を対象にした山村留学受入団体によるプレゼンテーションと個別相談を開催。

両日ともプレゼンは11:00～12:00と14:00～15:00の2回、個別相談は12:00～14:00と15:00～16:00の時間に行っておりますので、お気軽にご参加ください。

■026-235-7437

(長野県教育委員会事務局 文化財・生涯学習課)



31木

招待者限定

ひかり味噌 秋冬新商品発表会

■13:00～14:00

■03-5940-8848

(ひかり味噌)



※ 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

■8月4日、11日、18日、19日、25日(19日は17:00まで)

■13:00～15:00 ■0267-62-3283

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会

■8月11日、26日 ■13:00～16:00

■0269-62-3111(内線252)

須坂市移住相談会

■8月26日 ■11:00～18:00