

8月20日(月)より申込受付スタート

2018 秋 朝 クラス

朝のフレッシュな時間、信州の魅力に触れて充実した一日をスタートさせてみませんか。地元の方々が旬の食材で作る定番のメニューやアレンジメニューをお楽しみください。

時 7:20~8:20(開場7:00)
料 全4回 一括申込8,000円、各回申込2,500円
回 24名



9/6※
諏訪地域
寒天王子直伝! 夏の疲れを癒す寒天コース料理(寒天グラタン、寒天カルパçon、寒天ロールなど)



11/1※
駒ヶ根市
駒ヶ根産そば粉と黒ごまの黒駒ガレット、地元すずらん牛乳のカフェラテなど



10/5※
須坂市
笹寿司、きのこたっぷり具だくさんみそ汁、村山早生ごぼうの旨煮、りんごとさつまいもの重ね煮など



1/10※
喬木村
アツアツホットサンド、具だくさんお正月汁、いちごのサラダ、喬木村産レモンのホットレモネードなど



世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州

信州アフターデスティネーションキャンペーン 2018.7.1~9.30

新宿発・格安日帰りバスツアー！ 世界かんがい施設遺産「拾ヶ堰」と 穂高神社の御船祭り見学ツアー



県内で初めて「世界かんがい施設遺産」の登録を受けた拾ヶ堰(じっかせぎ)を中心に、大王わさび農場や県内屈指の直売所など、安曇野・松本を巡る特別ツアーです。

期 8月23日(木)【夏のツアー】、9月27日(木)【秋のツアー】
料 大人2,500円、小人2,000円

詳しくは [VISIT長野](#) で検索

『長野県は宇宙県』 スタンプラリー 2018開催中

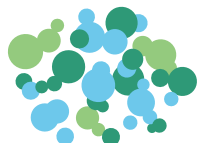


都道府県の中で平均標高が日本一高い長野県は宇宙にイチバン近い「宇宙県」。研究施設にプラネタリウム、星空に親しむイベントなどに参加して、オリジナルグッズをゲットしましょう!

期 11月4日(日)まで
問 「長野県は宇宙県」連絡協議会(国立天文台野辺山宇宙電波観測所内)
☎0267-98-4300

この他、
着地型周遊バスツアー
なども多数。

詳しくは [信州DC](#) で検索



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2018年8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。

ゆるキャラ®グランプリ2018 開催中!

投票期間 2018年11月9日 18:00まで

今年も長野県PRキャラクター「アルクマ」がエントリー中!
毎日1回の投票と応援にご協力ください!

あらためてご紹介

アルクマのプロフィール

- ★信州に出没する、大変珍しいクマ。
- ★クマなのに寒がりで、いつも頭にかぶりもの。
- ★クマなのに旅好きで、いつも背中にリュックサック。
- ★信州をクマなく歩きまくり、信州の魅力を世の中にクマなく広めるのが生きがい。
- ★2019年で生誕10周年



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

投票は、

[ゆるキャラグランプリ](#) で検索



産地直送で信州の「旬」を
お届けします

信州フルーツ便

大切な方への贈り物、ハレの日の一品にいかがですか。詳しくは、店頭で。



「ナガノパープル&
シャインマスカット」
好評受付中!

毎週日曜 「シューカツNAGANOキャリア相談室」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。 期 10:00~18:00 問 0120-275-980



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

2018 9 月号

平成30年8月15日発行

VOL.46

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

2018 9 月号

VOL.46

平成30年8月15日発行

しあわせ信州

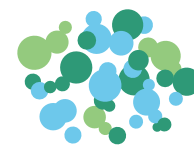
TAKE FREE

毎月15日発行

発行: 銀座NAGANO

表紙イラスト: 神楽美和

TAKE FREE



銀座 NAGANO

しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

信州で楽しむ 夏の味、 故郷の味

野菜とっさり、ご飯がうまい!

* Jag älskar grönsaker *

野菜どっさり、
ご飯がうまい！

信州で楽しむ 夏の味、故郷の味

昼夜の寒暖差でおいしい農産物が育まれる長野県。レタス、セロリ、はくさい、ズッキーニなど高原野菜は、全国トップクラスの生産量を誇ります。

そして、野菜の摂取量も長野県は全国一位。これこそが健康長寿日本一の源であるともいわれます。

でも、どうして長野県民はそんなに野菜を食べるの？って思いませんか。それは素材がいいのはもちろん、信州ならではのおいしい料理があるから。ということで、県民に愛される夏に食べたい郷土料理をご紹介します。滋味にあふれた懐かしくて新しいふるさとの味を楽しんでみましょう。

ニラせんべい

なすせんべい

ニラせんべいの
応用編

ニラが入った小麦粉の薄焼き「ニラせんべい」は、県北部を中心に昔から伝わる郷土料理。おやつにも食事代わりにもあります。味付けは、生地に味噌で味付けをして焼くパターンと、味を付けず焼いてから砂糖醤油などのタレを付けながら食べるパターンの2つが定番です。夏や秋には「丸なす」を使って「なすせんべい」をつくる家庭も。こちらは生地に味を付けず、味噌ダレなどで食べるのがおすすめです。

銀座NAGANOで販売！

小布施丸なす

肉質が緻密で締まり、味が濃くておいしいと人気の丸なす。ほかに甘い特有の風味で、アクが少なく煮崩れしにくく、さまざまな料理に適しています。

recipe

【ニラせんべい】

材料(4人分) / ニラ…100g、薄力粉…200g、卵…1個、味噌…大さじ1～2、砂糖…大さじ2、水…200cc、サラダ油…適量

作り方 /

- ①ニラを1cm程度の長さに切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、水を入れ、砂糖・味噌を溶かす。
- ③薄力粉、ニラを②に入れ、混ぜ合わせる。
- ④油をしいたフライパンに生地を流し、両面を焼く。

【なすせんべい】

材料(4人分) / 丸なす…1個、薄力粉…200g、水…200cc、味噌…大さじ1、砂糖…大さじ1、サラダ油…適量

作り方 /

- ①丸なすをうす切りにする。
- ②薄力粉を水で溶き、丸なすを入れて混ぜる。
- ③油をしいたフライパンに生地を流し、両面を焼く。
- ④砂糖と味噌を和えて味噌ダレを作り、焼き上がったなすせんべいに添える。

コーンを入れても
美味

レタスの味噌汁

レタスの出荷量日本一を誇る長野県。特に生産が盛んな南佐久地域では定番のレシピのひとつが味噌汁です。レタスのシャキシャキ感が味噌汁としては斬新。トウモロコシを加えると野菜の自然の甘みが溶け出し、ほっとする仕上がりになります。

やたら

ご飯が
とまらない

8/22～ 銀座NAGANOで販売！

ぼたんこしょう (ぼたごしょう)

ピーマン型をした唐辛子。上から見ると牡丹の花の形のように、強烈な辛味が特徴です。緑の果肉は肉厚で甘味もあります。

夏野菜と味噌漬けを刻んで混ぜ合わせる、県北部で食べられている郷土料理で、暑くて食欲がない時でもごはんが進む一品。「やたらとおいしいから」「やたらと多くの野菜を入れるから」などの理由でこの名が付いたとされます。伝統野菜「ぼたんこしょう」を加えるとピリ辛になって、余計に食欲をそそります。

recipe

【レタスとトウモロコシの味噌汁】

材料 / レタス…1/4 ～ 1/2個、トウモロコシ…1本、だし汁…800ml、味噌…大さじ3～4

作り方 /

- ①トウモロコシは生のまま包丁で粒を削ぎ落とし、レタスはひとくち大に手でちぎって水にさらし、ザルに上げて水気を切る。
- ②鍋にだし汁、トウモロコシを入れて強火にかける。
- ③煮立ったら火を止めて味噌を溶き入れ、レタスを入れてひと混ぜする。

【やたら】

材料(4人分) / 丸なす…1/2個、きゅうり…1/2本、みょうが…1～2本、ぼたんこしょう…1個、大根の味噌漬け…20g

作り方 /

- ①なすは細かいみじん切りにし、塩(分量外)を入れた水にさらしてあくを抜く。きゅうり、みょうが、ぼたんこしょう、大根の味噌漬けもみじん切りにする。
- ②なすを水から上げて水分をしぼり、全ての材料を和える。(味噌漬けのしょっぱさにより材料の量を加減する。ぼたんこしょうの代わりに唐辛子を入れてもよい)

油味噌

これを信州の
なす料理

多めの油を使ったなすの味噌炒め「油味噌」も信州の夏の定番。こちらも各家庭によって作り方はさまざまですが、今回はぼたんこしょうを加えましたが、ほかに玉ネギやししとう、ピーマンを入れてもおいしく、冷やしておいてもおいしく食べられる便利な一品です。

recipe

【油味噌】

材料(4人分) / 丸なす…2個、ぼたんこしょう…1個、サラダ油…大さじ2、砂糖…大さじ2、味噌…大さじ2

作り方 /

- ①丸なすを適当に切って水にさらし、ぼたんこしょうは種を取って細切りに。
- ②フライパンに油をたっぷり入れ、水を切った丸なすを入れて炒める。
- ③ぼたんこしょうを加え、やわらかくならしたら砂糖と味噌を入れ、弱火で炒めて全体に味をなじませる。

きゅうりの佃煮

一年中
食卓で
大活躍

夏野菜の代表格でもあるきゅうり。一度にたくさん収穫したような時でも、余さずおいしく保存できるのが「きゅうりの佃煮」です。おかずやおつまみになるだけでなく、おやきの具材にもおすすめ。冷凍保存も可能で、一年中食卓で楽しめます。

recipe

【きゅうりの佃煮】

材料(4人分) / きゅうり…1kg、しょうが…100g(薄切り)、唐辛子…1本(薄切り)、塩昆布…20g、塩…10g、*砂糖…50～70g、*醤油…70cc、*酢…60cc、*みりん…30cc

作り方 / ①きゅうりに塩をまぶして一昼夜漬ける。ザルに上げてしばらく置いた後、新しい布巾で強く絞って薄切りにする。②*の調味料に①と、薄切りにしたしょうがと唐辛子を入れ、強火で水気がなくなるまで煎り煮する。③冷めたら塩昆布を混ぜる。白ごま、しその実を入れてもよい。



伊那谷・木曽谷
の郷土食

野菜だけじゃない！ 夏に食べたい 信州の郷土料理

五平餅

NHK連続テレビ小説にも登場する今話題の「五平餅」。江戸時代に木曽・伊那地域の山間部で誕生したといわれる郷土食で、岐阜県や愛知県でも親しまれています。形はわらじ型や串団子型、幣束型などさまざまで、味付けは、くるみだれやえごまだれが定番ですが、ねぎ味噌だれ、さんしょうくるみ味噌だれなどバリエーションも豊富。BBQなどでワイワイと焼いて食べても楽しい一品です。

recipe

【五平餅】

材料(4人分) /うるち米…4カップ、串(竹串や割り箸など)…20本ほど、くるみ…15g
*味噌…60g *砂糖…80g *すりごま…10g *米酒…少々

作り方 /①米を普通に炊き、熱いうちにつぶして平たいわらじ型に丸め、串に刺す。②くるみはすり鉢やミキサーでしっかりすりつぶしておく ③*と②の材料を合わせて火にかけ、とろみがつくまで混ぜ合わせる。④炭火やフライパンで焦げ目がつくまで下焼きをし、③をつけて再び炭火であぶる。

焼くだけ簡単！ BBQにも！

銀座NAGANOで販売！



五平餅3本箱

712円

【鈴平】

長野県産米100%を使用した五平餅。タレはゴマ味で無添加。上伊那地方にある小学校32校の新1年生に「入学祝い」として無償提供されています。



五平もち くるみ味噌4本セット

1,058円

【在来屋】

信州産のコシヒカリを使用し手作りこだった、やわらかいと評判の五平餅。タレは数種類のくるみをブレンドした濃厚でクリーミーな味わいです。

信州産剥きくるみ

702円

【柳澤】

すぐれた栄養価で人気のくるみ。一つひとつ丁寧に手剥きされているので、そのままおいしく食べられるだけでなく、さまざまなアレンジも簡単な優れたモノです。



特産の寒天で
いろいろ
寄せます

豆腐入り天寄せ



寒天を使った涼しげなスイーツ感覚の「寄せもの」は、諏訪地域特有の郷土料理で、御柱祭などの行事にも欠かせない一品です。季節や場面に応じて固めるものはさまざま。彩りも鮮やかで、和洋どちらにも変化するところも魅力です。デザートには、牛乳と信州の旬のフルーツをたっぷり使った「牛乳寒天」をどうぞ。

フルーツ入り牛乳寒天



旬の素材を
たっぷりと

recipe

【豆腐入り天寄せ】

材料 /角寒天…1本、水…400cc、木綿豆腐…200g
黄ざら砂糖…150g、濃い口醤油…大さじ1

作り方 /①角寒天はサッと洗ってゴミを落とし、30分水中に浸しておく。②水を入れた鍋に、堅く搾って細かくちぎった①を入れ、中火から弱火で完全に煮溶かしたら、砂糖を入れて溶かす。③豆腐を手で揉みほぐして②へ入れ、豆腐に火がよく通るまでかき混ぜながらひと煮立ちさせ、醤油を入れる。④容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

銀座NAGANOで販売！



天然 角寒天

2本入り

324円

【小笠原商店】

選りすぐりの良質な海藻を使用し、空気と水がきれいな長野県で冬の厳しい寒さを利用して生産。地元はもちろん、全国の和菓子職人も愛用されている高品質の棒寒天。

recipe

【フルーツの牛乳寒天】

材料 /角寒天…1本、水…100cc、砂糖…50g、みかん缶…1缶(シロップとみかんは別々に使用)、旬のフルーツ(りんご、ブルーベリー、プルーンなど)…適量、牛乳…500cc

作り方 /①角寒天はサッと洗ってゴミを落とし、30分水中に浸しておく。②水を入れた鍋に、堅く搾って細かくちぎった①を入れ、中火から弱火で完全に煮溶かしたら、砂糖を入れて溶かし、みかん缶のシロップも加える。③牛乳を少しずつ加える。④容器にみかん缶のみかんとフルーツを並べ、③を網で濾しながら流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



銀座NAGANOで買える！



飲む点滴「甘酒」でしっかり賢く栄養補給



甘酒大福

237円

【外松(飯田市)】

甘酒入りペーストをマシュマロとやわらかな餅で包んだ、ひと口タイプの大福は、ほんのり甘酒風味のやさしい味。冷やしてもおいしく召し上がれます。



甘酒ジャム(ゆず/桜)

120g 各 518円

【信州自然王国(飯田市)】

南信州産の柚子、下伊那郡松川町の桜の塩漬を使った甘酒ジャム。トーストはもちろん、アイスクリームやヨーグルトでも和風テイストが楽しめます。



コジソ

250ml 172円

【丸善食品工業(千曲市)】

国産玄米の米粉と乳酸菌が入った新感覚の靴のソーダ。さわやかな飲み口で、夏の水分補給やリラックス飲料としても人気です。甘酒が苦手な方にもおすすめ。



発芽玄米甘酒

500ml 600円

【飯嶋農園(立科町)】

夢山麓にて無農薬・無化学肥料で自家栽培した発芽玄米を使用。ストレスを低減してくれるGABAが豊富に含まれ、つぶつぶとした食感も楽しめます。



あまざけ

195g

291円

【大久保醸造店(松本市)】

「あまざけ」は県産米の米粉と水だけで作った昔ながらの甘酒。やさしい風味の「ゆるら」は、注目の微細藻類「コッコミクス」の抽出成分を加えた新商品です。



源流の里 米麹の甘酒

500ml 540円

【きそむら道の駅(木祖村)】

木曽川源流の水で育った木祖村産のお米と、松本の酒蔵の麹を使用して造った懐かしい風味の甘酒。まろやかなやさしい米麹の甘さがほっとします。

さわやかな酢で食欲もアップ



柿酢

200ml 864円

【里山のくらし商店(東御市)】

柿そのものの糖分を醸造・発酵させた柿と酢の栄養が凝縮された果実酢。ミネラルやビタミンを多く含み、生活習慣病予防や美容効果も期待できます。



和だしで ビクルス

70g×2 756円

【マル井醤油(中野市)】

カツオや昆布の和だしを配合した、やさしい味わいのビクルスの素。醤油を加えることで、発酵から醸し出される旨味が野菜のおいしさを一層深めます。



信州りんご酢& 信州うめ酢

150ml 432円

【マルマン(飯田市)】

南信州産ふじりんごと竜峡小梅を主原料に、静置発酵法という自然な醸造方法で4カ月以上かけて発酵。まろやかでツンとしない、コクのある果実酢です。

今宵
酒と肴
楽しま

玉岡あずみ
吟酒師
銀座NAGANO

夏酒や
兵どもが
夢の中

こう暑い日が続くと食欲も落ちてしまいますよね。そんな時の味方はやっぱり晩酌!

今回は宮島酒店(伊那市)の「信濃錦 山ラベルシリーズ」(1,404円~1,620円)をご紹介します。最大の特徴は、商品名のとおりそのラベル。外して広げると、日本アルプスの大パノラマ写真が登場するんです! 連なる山々を眺めれば、その芳醇辛口な味わいがさらにおいしくなると、信州に行きたくなってくるはず。

合わせる肴は「塩丸いかの酢の物」で。塩丸いか(777円)を軽く塩抜きして胡瓜・大葉とマルマン(飯田市)の信州かき酢(432円)を合わせれば、夏にぴったりなおつまみの出来上がり。

さっぱり楽しめる芳醇辛口のお酒と酢の物は、夏ならではのごちそうです。

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。※お電話での受付は平日10:30～18:00となります。 開時間 開料金 開定員 開お問い合わせ先

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。

8のつく日は メンバース特典 ポイント2倍デー

毎月8日は 信州地酒で乾杯の日 メンバース特典 酒類全て3%OFF

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～
★アイスコーヒー（プレス抽出） 400円

1土

北アルプス山麓ブランド100品達成記念
信州・北アルプス山麓育ちマルシェ
@GINZA

開 11:15～17:30

北アルプス山麓の生産者・事業者が手塩にかけた、選りすぐりのブランド品や特産品を取り揃えたマルシェを開催。日本酒・ワインをはじめ、紫米、黒豆、菜の花油、桑葉、各種瓶詰め、漬物類など、多種多様な品揃えで皆様のお越しをお待ちしています。試食・試飲はもちろん、特産品が当たる抽選会等も予定していますのでお楽しみに。

開 0261-23-6511（北アルプス山麓育ち in 首都圏実行委員会）

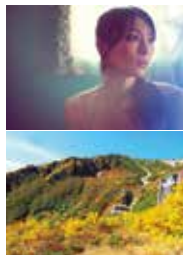


2日 予約制

松本英子TALK&LIVE
女子旅シリーズ駒ヶ根編
～アルプスの山の恵みを満喫！～

開 16:30～18:30
料 4,000円
（小学生以下2,000円）
開 45名

定員に達したため、申込みは締め切りました。
開 03-3221-0188
（エフエムサウンス）



3月



4火

2020年卒予定の学生限定

エムケー精工
インターンシップ

開 11:00～16:30

製品の研究開発から設計、販売、メンテナンスまでを自社で一貫して行っているオート機器・生活機器メーカーのエムケー精工による、2020年卒予定の学生や院生向けのインターンシップ。お米関連の新製品の企画から「ものづくりの面白さ」を体感していただきます。

開 026-272-0601（エムケー精工）



5水

2020年卒予定の学生限定

フォレスト
コーポレーション
インターンシップ

開 11:00～16:00

信州でしかできない「暮らし」を提供する住宅会社・フォレストコーポレーションのインターンシップ。これから就職活動をする学生を対象に、同社が提供しているグランピング体験を参考にしながら信州に移住者を増やす企画を考えていただきます。

開 0265-72-2088（フォレストコーポレーション）



6木

予約制



しあわせ信州朝クラス
～諏訪地域編～

開 7:20～8:20（開場7:00）
詳しくは裏表紙をご覧ください。
開 03-6274-6015（銀座NAGANO）

6木

予約制

北沢正和さん&KAORUさんの
信州の暮らしを彩る山里健康ランチ
【佐久市／小鮎とブルーン】

開 12:00～13:30
料 2,500円 開 24名

定員に達したため、申込みは締め切りました。
開 03-6274-6015
（銀座NAGANO）



7金

8土

メンバース特典 ポイント2倍デー

「信州地酒で乾杯の日」 メンバース特典 酒類全て3%OFF

田沢おらほ村の挑戦

開 7日 16:00～19:00
開 8日 11:30～19:00

東御市の中山間にある田沢地区は、戸数200戸の小さな農村集落ですが、玉村豊男氏の「ウィラディストワイナリー」をはじめ3軒のワイナリーがある千曲川ワインバレーの中核。今回、「田沢おらほ村の挑戦」と題し、この地域の魅力をパネル展示や動画などでご紹介します。田沢産ワインの試飲（有料）も行いますのでお気軽にご来場ください。

開 090-4606-9936（田沢おらほ村 田中）



9日 予約制

銀座NAGANOの
ひやおろし祭
～今年は総選挙!!～

開 【第1部】13:00～14:00
【第2部】15:00～16:00
料 2,000円
（飲み放題+おつまみ
ワンプレート付き）
開 各35名（立食形式）
開 03-6274-6015
（銀座NAGANO）



冬に醸したお酒を夏の間も熟成させた「ひやおろし」。長野県では、毎年重陽の節句の9/9に一斉解禁となります。銀座NAGANOにも40銘柄以上が集結。イベントでは、お酒とともに蔵人との交流をお楽しみいただくだけでなく、特典付きの総選挙企画も開催します。さらに参加者にはスペシャルグラスをプレゼント。

10月



11火

招待者限定 見学可

南信州キャンペーン in
銀座NAGANO

開 17:00～19:00
ゲストに長野県永久観光大使の峰竜太さんをお招きし、南信州の観光モデルコースをご紹介します。
開 0265-53-7100
（南信州広域連合）

12水

予約制

sweetheart
山本麗子の
銀座でクッキング

開 13:00～15:00
料 3,500円 開 25名
今回のテーマは、残暑で疲れたからだをやさしく癒す、野菜たっぷりメニュ。オクラとトマトの冷製パスタ、ズッキーニのチーズ焼きを作ってみよう。デザートもお楽しみに。

開 03-6274-6015（銀座NAGANO）



13木

14金



15土

予約制

小諸移住カフェvol.7
お仕事スペシャル

開 14:00～16:30
料 無料 開 20名

小諸産の食材を使った一品やスイーツを楽しみながら、小諸への移住相談をしてみませんか。リアルなお仕事事情もご紹介します。

開 0267-22-1700（小諸市商工観光課）



16日

当日受付

信州の「美味しい!!」に出会えるひととき
あずさ屋の試食バイキング

開 11:00～16:00
料 60分1,000円（小学生以下500円）

魅力あふれるさまざまな特産品を立食バイキングスタイルでご提供。その数、なんと30種以上！試食とともに、より信州を知り感じるひとときをお楽しみください。（会場内の混雑状況により、入場制限をさせていただく場合がございます）
開 0120-41-5565（あずさ屋本店）



17月祝

予約優先

週末信州スローライフ！
二地域居住者向け
コンパクト住宅
のススメ

開 11:00～13:00 料 無料 開 35名
長野県で働く魅力や転職成功のポイント、長野県への移住・二地域居住をお考えの方に、信州の風土に根ざした地元若手建築士が暮らしと住まいをご提案します。実際に移住体験ができる施設もご紹介いたします。
開 026-235-7339（長野県建築住宅課）



予約優先

行こう。戻ろう。信州へ。
長野県への
U・Iターン転職セミナー

開 14:15～15:45 料 無料 開 40名
長野県で働く魅力や転職成功のポイント、東京との働き方や生活スタイルの違いなど、コンサルタントが事例を交えてお話しします。実際に長野県へ転職し、キャリアを生かして働く人の体験や生の声をお聞かせください。
開 0120-916-224（イーキュア）

18火

メンバース特典 ポイント2倍デー

招待者限定
銀座NAGANO発！
スーパー
プレゼンテーション
「駒ヶ根市」

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

19水

予約制

「ワイン講座開催日」
メンバース特典 ワイン・シールド3%OFF

NAGANO WINEx安曇野アートヒルズ
ミュージアムx珈琲哲学 コラボ企画！
銀座NAGANO ワイン講座

開 18:00～19:30
料 4000円（軽食・ワイン付） 開 28名
最新のNAGANO WINE事情とともに、安曇野AHMよりガラス工芸作家の原田哲治氏にお越しいただきお話を伺います。珈琲哲学オリジナル「塩尻ワインブレッド」もご提供ワインとともに楽しみください。また、今回限定の原田さん製作オリジナルワイングラスを参加者全員にプレゼントします！
開 03-6274-6015（銀座NAGANO）



20木

予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん
長野県最北端「栄村」の郷土食

【昼の膳】開 12:00～13:00 料 2,000円
【夜の膳】開 18:00～19:15 料 3,500円（日本酒3種付き） 開 各28名

塩漬けした野菜を刻んで納豆などと混ぜ合わせた郷土料理「かてぜ」や、わらび、干しぜんまいなど、栄村の食材を横山タカ子先生が長寿ごはんに仕上げてご提供します。

開 03-6274-6015（銀座NAGANO）



21金



22土

予約制

信州「粉もん」づくり講座
秋なすのおやきと五平餅

開 11:00～13:00
料 2,500円 開 24名

旬のおいしい秋なすを使って表面に青じそをまわせた風味豊かなおやきを。もうひとつは、長野県や岐阜県の郷土食で、今話題の五平餅を簡単にホットプレートで作ってみましょう。
開 03-6274-6015
（銀座NAGANO）



23日

一部予約制

富士見町
フレッシュフェア
2018

開 10:30～17:30

話題の赤いルバーブを使った各種商品をはじめ、野菜、チーズ、そば、ジャム、クッキーなどの特産品を販売します。
開 0266-62-9342
（富士見町）



ミセスベリーのコンフィチュールレッスン（当日受付）
料理研究家ミセスベリーによる富士見町の特産品「赤いルバーブ」を使ったジャム作りレッスン。
開 11:00～11:40／14:00～14:40
料 無料

富士見高校 特産品PR
ルバーブクラターの振る舞いも。
開 11:45～12:30

イブニングパーティー（予約制）
富士見町の特産品を使用した創作料理をお楽しみください。
開 16:00～17:30 料 3,000円 開 35名

24月祝

2020年卒予定の学生限定

デイリーはやしや
商品開発インターンシップ

開 11:00～16:30

コンビニエンスストア向けのお弁当やおにぎり、惣菜、デザート等の企画開発・製造を行い、地域に根ざしたヒット商品を生み出す食品メーカーの仕事を経験してみましょう。
開 0263-48-1611
（デイリーはやしや）



25火

イベントスペースは定期メンテナンスのためご利用いただけません。

26水

「日本酒講座開催日」
メンバース特典 日本酒 3%OFF

信州の旬が勢揃い！
GINZA de
マルシェ

開 11:00～16:00

信州の旬が銀座に大集合！新鮮な野菜や果物、おいしい加工品をお届けするとともに、生産者のこだわりやおいしさの秘密もお伝えします。

開 03-6274-6015
（銀座NAGANO）



予約制

銀座NAGANO日本酒講座
酒蔵参上～笑亀酒造之巻～

開 18:00～19:15 料 4,000円（貴魂シリーズ4銘柄&おつまみ付） 開 28名

塩尻市の笑亀酒造よりカリスマ杜氏の森川貴之氏が登場。酸味の秘密にとりつかれた森川さんが手がけるのが「貴魂」シリーズです。今年は「味噌用麹」まで手を付けて、さらなる酸味と発酵の領域に足を踏み入れています。そんな「貴魂」シリーズ4銘柄と味噌麹使用スペシャルも特別にご用意。銀座NAGANOでしか聞けない裏話とともに楽しんでください。
開 03-6274-6015（銀座NAGANO）



27木



28金

メンバース特典 ポイント2倍デー

大人の休日倶楽部
趣味の会
着物が似合う信州の
シルク文化にふれる講座

開 13:30～15:00
開 03-6859-0050
（大人の休日倶楽部趣味の会・東京）

29土

一部予約制

親子で楽しむ
フラワーアレンジメント講座

開 10:40～12:10 料 児童1名につき1,000円 開 24名
小学生の親子を対象とした色鮮やかな長野県産の花を使ったフラワーアレンジメント講座。プロがかわいらしくきれいに花を飾るアレンジ方法をお教えます。

佐久地域の花を使ったフラワーアレンジメントやパネル展示
開 13:00～17:00 料 無料
開 026-235-7227（長野県花きイノベーション推進協議会／長野県農政部園芸畜産課）



30日

予約制

信濃町×高山村 移住相談会

開 14:00～18:30
料 無料 開 30名

一年を通じ冷涼な気候で、夏は登山、冬はスキーやスノーボードなどのウィンタースポーツが楽しめる2町村合同の移住相談会です。高山村の特産ワインや信濃町のブルーベリーとルバーブのソフトドリンクなど、それぞれの特産品の振舞いもありますのでお楽しみに。
開 026-255-1007（信濃町総務課）

