

「温泉天国」信州の名物

温泉まんじゅう 期間限定販売

普段は地元でしか手に入らない温泉まんじゅうを、特別に銀座NAGANOで取り揃えます。この機会に味わって、温泉入りに現地へぜひお越しください。

数量
限定



温泉
まんじゅう そば
まんじゅう

【塩川菓子舗(鹿教湯温泉)】

粒あんがたっぷり包まれた甘さ控えめの温泉まんじゅう。そばまんじゅうは皮にそば粉が練りこまれた上品な味。

販売日 1/19(土)・26(土)、
2/2(土)・9(土)



温泉
まんじゅう しそ
まんじゅう

【小古井菓子店(湯田中渋温泉)】

温泉まんじゅうは、しっとりとしたこしあんの昔ながらの味わい。しそまんじゅうは、しそ風味の皮で塩気を感じる味わいにくせになりそう。

販売日 1/19(土)



道祖神まんじゅう

【みゆき商店(野沢温泉)】

粒あんの中に隠れたクリームチーズとの相性抜群。温めるとチーズがとろけてさらにおいしく。

販売日 1/26(土)



白馬八方温泉まんじゅう

【100活堂(白馬八方温泉)】

2015年に誕生した温泉まんじゅうは黒糖の皮でつぶあんが包まれた親しみやすい味わい。

販売日 2/2(土)

長野県を代表する料理人 横山タカ子さん、北沢正和さん、湯本忠仁さんが登場！

「信州感動健康料理」 提案発表会を開催

信州らしい新たな「食」の創造を目指すアカデミーの受講者と3名の料理人が提案するメニューを試食し、ご意見をいただきます。健康長寿長野県の「食」に興味がある方はぜひご参加ください。詳細及び申し込みは銀座NAGANOホームページをご覧ください。

期 2月8日(金) 18:30~20:30
(18:00受付開始)
場 アンジェロコート東京
(東京都中央区八重洲1-9-9
東京建物1F)
料 3,500円
定 60人



【お問い合わせ】
信州感動健康料理アカデミー事務局
(共立プランニング)
TEL: 026-238-8860

お年玉くじ付！



北陸新幹線 延伸5県アンテナショップ プレミアム商品券セット販売中！



長野・新潟・富山・石川・福井、5県のアンテナショップ計7店舗で使える500円分の商品券5枚セット(計2,500円分)を2,000円で販売中。さらに「5県のおいしいお米詰め合わせ」がたまるお楽しみくじ付きです！アンテナショップを巡って、それぞれの地域の魅力をお得に体験してみませんか。利用期限は3月14日(木)までとなりますのでお求めはお早めに。

■1セット 2,000円(限定500セット)

【お問い合わせ】
北陸新幹線延伸5県アンテナショップ連携事業実行委員会
(事務局：ふくい南青山291) TEL: 03-5778-0291

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

2月号

2019 2月号

VOL.51

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

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

2月号

2019 2月号

平成31年1月15日発行

VOL.51



スノーリゾート信州へ！



おいしいもの、
かわいいもの

SPECIAL FEATURE

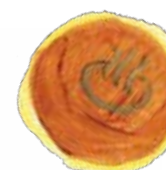
温泉街そぞろ歩き
で見つけた

TAKE FREE



銀座NAGANO

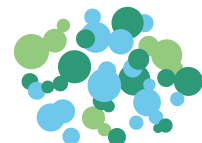
しあわせ信州シェアスペース



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。時 10:00~18:00 問 0120-275-980



銀座NAGANO

住所 〒104-0061
東京都中央区銀座5-6-5NOC01・2・4F
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2019年1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。



（スノーリゾート信州へ！）

温泉街そぞろ歩きで見つけた おいしいもの、かわいいもの

長野県はおサルも温泉に浸かるぐらいの温泉天国。日帰り温泉（温泉公共浴場）数は700件以上と日本一、温泉地と温泉宿泊施設も全国2位の多さを誇ります。（※環境省平成28年度温泉利用状況）せっかく温泉街に来たのなら、湯めぐりや食べ歩きも楽しまなきゃ。ノスタルジックたっぷりのひなびた温泉地や歴史情緒あふれる温泉街をそぞろ歩いて出合った、すてきな一品をご紹介します。

レトロな風情たっぷりの
石畳の温泉街

湯田中渋温泉郷

志賀高原から流れ出る横湯川と角間川の渓谷沿いの9つの温泉地からなる「湯田中渋温泉郷」。中心を成す湯田中温泉と渋温泉はともに1300年以上の歴史をもち、いずれも共同浴場「大湯」を囲むようにノスタルジックな温泉街が広がります。豊富な湯量や泉質も魅力で、温泉街の旅館と外湯（共同浴場）はすべて源泉かけ流し。また、近くの地獄谷温泉では温泉に入る野生のニホンザル「スノーモンキー」を間近で見られ、海外の観光客から圧倒的な人気を集めています。湯浴みの姿を楽しむなら断然冬がおすすめです！

石畳が連なる路地裏も趣がある温泉街。源泉や効能が異なる9つの外湯巡りは宿泊者だけが楽しめる特権ですが、大湯だけは日帰り客も入浴が可能（500円）。鉄分とほのかな塩分を感じる褐色の湯は万病に効能があると言われています。

うずまきパン

昭和7（1932）年創業の小古井菓子店の看板商品。マーガリンを生地で包んでカスタードクリームをうずまき状に描いたもので、半世紀以上郷土の味として地元で愛されています。レトロなパッケージもかわいい。

温めて食べると
よりおいしい！

銀座NAGANOで
販売予定



モンキー飴

サル顔の金太郎飴はインスタ映えしそうなかわいさ！日持ちもするのでおみやげとしても最適です。



銀座NAGANOで
イベント販売します。
詳細は裏表紙に
てご紹介！



温泉まんじゅう しそまんじゅう

ここい
小古井菓子店
下高井郡山ノ内町平穏2114
TEL 0269-33-3288

世界にひとつの
渋温泉の詰め合わせ

いとをかし箱

温泉まんじゅうをはじめ、渋温泉にあるたくさんのおみやげがひとつに入る「いとをかし箱」。9つの仕切りの中に好きなお菓子や小物などを詰めていくシステムで、自分だけの詰め合わせが楽しめます。温泉街の各おみやげ店で手に入ります。



そぞろ歩きが楽しい石畳の温泉街には下駄がよく似合う。松田屋履物店に並ぶのは下駄や草履ばかり！手頃な価格も魅力です。



野沢温泉のシンボルともいえる「大湯」。温泉街の中心にあり、江戸時代の趣を今に伝える美しい湯屋建築が目を引きます。湯船は「あつ湯」と「ぬる湯」に分かれていますが、観光客には「ぬる湯」ですら熱い！



「麻釜（おがま）」は地元の人だけが中に入れ、野菜を茹でる様子を外から見学することができます。近隣住民の社交の場にもなっており、いかに地元の人の生活に温泉が密着しているかを垣間見ることができます。

銀座NAGANOで
イベント販売します。
詳細は裏表紙に
てご紹介！

道祖神まんじゅう



鳩車

野生のアケビのつるで作られる郷土玩具「鳩車」は野沢温泉が発祥。「みゆき商店」には菓子職人でもあるご主人お手製の「鳩車」をはじめ、伝統工芸「アケビ蔓細工」の製品も並びます。



銀座NAGANO
で販売予定

みゆき商店
下高井郡野沢温泉村豊郷6700-3
TEL0269-85-2748

13の共同浴場と多彩な泉質、
趣ある素朴な温泉街

野沢温泉

日本で唯一、村名に「温泉」がつく野沢温泉村。鎌倉時代中期にその名が歴史に登場し、明治初期には約2万5,000人の湯治客が訪れていたとされ、温泉街には今も湯治場の素朴な雰囲気が残っています。村内には30余りの源泉が自噴し、それぞれに特徴のある効能豊かな13の源泉掛け流しの外湯（共同浴場）は、観光客にも無料（賽銭箱に寸志を寄付）で開放されているため、地域の人との交流を楽しめる面白さもあります。源泉地の「麻釜（おがま）」は90度近い熱湯が湧出する村指定の天然記念物。村人たちが野菜や卵などを茹でることから「野沢温泉の台所」としても親しまれています。

銀座NAGANO
で販売予定

野沢菜ラー油

野沢菜をラー油に漬け込んだ究極のおかず！辛口と辛口ではない2種類があり、辛口は一味唐辛子とごま油を使った醤油ベースの味わい。辛くないタイプはフライドガーリックやフライドオニオンの風味が効いていて子どもでも食べられ、テレビ番組で取り上げられたことから人気が高まっています。（野沢菜漬生産組合 下高井郡野沢温泉村平林1219 TEL0269-85-3771）



銀座NAGANO
で販売予定

野沢菜漬

野沢温泉のおみやげの定番「野沢菜漬」は地元産野沢菜を使ったまさに本場の味。代々各店舗や家庭で受け継がれ、それぞれに味わいが異なります。無添加の本漬はべっこう色をしていて丸みのあるやかささと深い味わいが楽しめます。（野沢菜本舗 下高井郡野沢温泉村豊郷9511 TEL0269-85-2221）

温泉街のおみやげ店では
信州サーモンのイラストの
肥料袋トートバックも発見！



まだまだ
あります

長野県各地の温泉みやげ

由緒ある名湯と
古刹でくつろぐ

別所温泉



「枕草子」にも登場する信州最古の温泉地で、木曾義仲ゆかりの「大湯」、円仁(慈覚大師)ゆかりの「大師湯」、真田幸村の隠し湯「石湯」の3つの外湯(共同浴場)があります。周辺の塩田平を含むこの地域は、国宝八角三重塔をはじめとする数多くの寺社仏閣があることから「信州の鎌倉」として知られ、太陽と大地の力が集約することからパワースポットとしても注目されています。

ざこ煮

別所温泉のおみやげとして知られる佃煮。エビやひじき、貝ひも、小魚、昆布といった海のもの、しいたけやかんぴょう、ゼンマイ、きくらげなどの山のものを一緒に煮込み、保存料などの添加物は不使用。ごはんのお供にもおつまみにもぴったりです。(とのむらざこ煮店 上田市別所温泉1720 TEL0268-38-3536)



殷様も愛した
レトロな温泉街

浅間温泉

開湯1300年の歴史を誇り、江戸時代には松本城のお殿様が通った名湯。明治時代には与謝野晶子や竹久夢二多くの文人墨客にも愛され、城下町松本の奥座敷として知られています。県内トップレベルの湯量を誇り、源泉の温度も約50℃な



ので、加水や加温しない「完全掛け流し」のお風呂が多いのが特徴。松本観光はもちろん、スキーや登山帰りにぶらりと楽しめるロケーションも魅力です。

良質な泉質を誇る
南信州最大の温泉郷

昼神温泉



昭和48(1973)年に発見された新しい温泉地。泉質は肌をすべすべ滑らかにする強アルカリ性で、保湿に欠かせない塩分やナトリウムイオンも豊富であることから「美肌の湯」ともよばれます。日本一の星空、街道沿いに植えられた5000本の花桃など四季折々の景色が楽しめ、毎日開催される名物の朝市も魅力。2月末まで各旅館の玄関先では、冬の風物詩の「湯屋守様」が出迎えてくれます。

HIRUGAMIYAGE

昼神温泉の優れた美肌温泉を毎日のスキンケアに取り入れようと、昼神温泉郷の女性スタッフたちが、配合する美容成分やデザインにこだわり、自分たちで使用感を試して試作を重ね開発した昼神温泉郷公式オリジナルブランド商品。(阿智☆昼神観光局 下伊那郡阿智村智里338-25 TEL0265-43-3001)



しんこ お新粉餅

白米を粉にした新粉で作る浅間温泉の名物で、明治時代から伝わる代表的な郷土菓子。独特のコシとツルツルとした口触り、ソフトな食感、甘さ控えめのこしあんが特徴で、今や宮島商店のみで販売される銘菓です。懐かしい雰囲気と素朴なおいしさ、縁起のよい鶴のモチーフもかわいく、おみやげとしても最適。(宮島商店 松本市浅間温泉1-31-20 TEL0263-46-1658)



浅間温泉まんじゅう

長年浅間温泉に通っていた永六輔さんによるかわいらしいデザインが好評な温泉まんじゅう。温泉の源泉を使った生地は黒糖入りとそば粉入りの2種類で、こしあん、つぶあんを常時用意しています。そば粉入りは季節ごとに楽しめる桜あんや味噌あん、栗あんといったバリエーションも魅力。(御菓子処美月堂宮田名産店 松本市浅間温泉3-2-1 TEL0263-46-2528)



個性豊かな温泉関連グッズが大集合!

77ある市町村のほぼすべてに温泉施設がある長野県。温泉グッズも数多くありますが、その中から一風変わったユニークなものををご紹介します。



肉たらし

788円

【カレーの大原屋(飯田市)】

昼神温泉の源泉を配合した焼肉の揉みだれ。揉み込んで5分程度で温泉に含まれるアルカリ成分により肉が柔らかくなります。塩だれ風の味付けで幅広い肉料理に使えます。



白馬八方温泉
八方水

500ml 230円

【八方尾根開発(白馬村)】

「白馬八方温泉」は強アルカリ性で、日本では唯一と言われる天然水素温泉。この温泉水に信州の天然水を含ませ、高濃度水素を充填した水素水です。



白骨温泉 絹の湯石鹸

野沢温泉 清水石鹸



地獄谷温泉 猿石鹸

各 1,296円

【ワールドアイランド(小谷村)】

県内で人気のある温泉の成分を配合した石鹸。源泉を25%配合し無添加で作られています。美肌効果があり肌にやさしく、家にいながら温泉に入ったかのような使用感が得られます。



物味湯産手形

1,300円

【長野県観光機構(長野市)】

※イメージ画像

長野県内で利用できる観光クーポン冊子。県内の43入浴施設から最大12の施設を選んで入浴できます。さらに200を超す協賛施設で割引・特典が受けられます。購入日を含む1年間有効。



ケロリン木桶 4,320円

【富山めぐみ製薬(富山県)】

黄色いプラスチック製でおなじみのケロリン桶を長野県産木材で製作したプレミアムバージョン。桶底に「ケロリン」のロゴの焼印が押されており、サワラ特有のさわやかな香りが楽しめます。



※2月1日より販売

七味缶 2019年イヤーマodel「雪猿缶」

432円

【根元八幡屋磯五郎(長野市)】

毎年絵柄が変わる限定イヤーマodel缶が登場。2019年は地獄谷野猿公苑開苑55周年を記念し、温泉に入るサルと長野電鉄特急列車「スノーモンキー」が描かれています。通常の山椒に替えて赤い花椒の実を使用。

寒い冬、ホットワインでほっと一息

一年でもっとも寒いこの季節は、ヨーロッパの寒い地域で親しまれる「ホットワイン」はいかがでしょうか。体の中から温まり美容や風邪予防にもよいと言われるホットワインの簡単な作り方ををご紹介します。

【用意するもの】①容器 ②ワイン(赤でも白でも可、残ったものを合わせてもOK) ③カットオレンジ(柑橘系の果物) ④オレンジジュース ⑤ザラメ(砂糖でも可)

【作り方】①に②～⑤までお好みの量(ワイン3:オレンジジュース1程度、甘さはザラメで調整)を入れて一晚冷蔵庫へ。飲む際に耐熱カップに移し、レンジで温めれば完成!お好みでシナモンや生姜を入れたらより本格的に。オレンジは2日程度で取り出し、冷蔵すれば1週間ほど保存できます。

ちなみに銀座NAGANOのバルカウターでも、季節限定でホットワインを提供しているのでお立ち寄りください。



銀座NAGANO
ソムリエ
花岡純也の

avec du
NAGANO
WINE



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 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金 2土 予約制



松本英子
TALK & LIVE
女子旅シリーズ
～野沢温泉編～

開 16:30～18:30 開 4,000円 (小学生以下2,000円) 開 45名
松本英子の女子旅シリーズ第5弾。野沢菜収穫体験の模様を中心に、野沢温泉村を満喫する女子旅を紹介し、信州の童謡を交えたコロコロ温まる楽曲をスペシャルライブでお届けします。
開 03-3221-0188 (エフエムサウンス)



3日 予約制

子育て環境に自信！
長野県御代田町で
叶える「ちょうどいい」
暮らしの魅力

開 11:00～12:30
開 500円 (子ども無料)
開 24名
子育て世帯の移住先として「ちょうどいい」理由を、移住の先輩たちのトークセッションを通じてお届けします。参加者には手作リジャムをプレゼントします！
開 0267-32-3112 (御代田町企画財政課)



予約制

未来をひらく
～信州の先生になろう～
長野県教員採用選考
説明会 第2回

開 13:30～16:30 開 無料 開 30名
長野県教員採用選考の仕組みについて詳しく説明します。今回は小・中・特別支援学校教員を目指す方が対象です。
開 026-235-7430 (長野県教育委員会事務局義務教育課)

4月

招待者限定
おもてなし
日本料理山桜
料理教室
開 11:30～14:00
開 0267-46-6515 (おもてなし 日本料理山桜)

招待者限定
信州白樺リゾート
商品説明会
開 17:30～19:30
開 090-3585-1608 (池の平ホテル&リゾート)



5火

招待者限定
信州上田
観光大使懇談会
開 16:00～19:00
開 0268-23-5408 (上田市観光課)

7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
～上田市塩田産大豆～

開 12:00～13:30 開 2,500円 開 20名
地元の若手大豆生産者で結成されたグループ「しおだSUNDAIS」が栽培する上田市塩田産大豆の「ナカセンナリ」。その魅力を野菜ソムリエのKAORUさんがお伝えし、料理マイスター・北沢正和さんが創作料理に仕上げます。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



8金 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

軽井沢アートフェス
in 銀座NAGANO
2019

開 [8日] 12:00～19:00
[9日・10日] 10:30～19:00
[11日] 10:30～18:00
開 無料
開 03-5579-9725 (軽井沢美術館協議会)

「軽井沢：建築の魅力」展
(会期中常設展示)
古くから避暑地として愛された軽井沢では「別荘」が建てられ、その特徴から軽井沢の歴史を辿ることが出来ます。今回のアートフェスでは、「軽井沢ブルーブラーク」制度に認定されている代表的な建築をはじめ、個性的な建造物の写真資料を4日間にわたって展示します。



9土 10日 11月祝 一部予約制

8日(金)
開 紀彦氏講演
「共生の思想と
軽井沢における展開」
(当日受付)

開 16:30～17:30
開 30名
建築家・黒川紀章氏の「共生の思想」や「軽井沢」の未来について、建築家・園紀彦氏にお話をいただきます。

9日(土)
上田謙二×
St.Valentine's Day
ワークショップ
「軽井沢の植物で
message in bottle
をつくろう」(予約制)

開 13:00～14:00
開 10名
軽井沢町で生育するさまざまな植物などを入れた自分だけのメッセージボトルを作ってみましょう。



9日(土)
欧米絵本のあゆみ
～大人も楽しめる
絵本の歴史～(当日受付)

開 15:00～16:00
開 10名
300年以上の歴史をもつ欧米絵本を「軽井沢絵本の森美術館」の学芸員・須賀美鈴さんがご紹介いたします。



10日(日)
越ちひろ×
St. Valentine's Day
シンビズム関連企画
「窓ガラスキラキラアート」
(当日受付)

開 13:00～14:00 開 25名程度
アーティスト・越ちひろさんと一緒に銀座NAGANO2階の窓ガラスをたくさんの色片で飾りましょう！



11日(月・祝)
花里俊廣氏講演「避暑地
軽井沢の歴史を未来に紡ぐ
～軽井沢ブルーブラーク・
プロジェクト 建物の歴史
を伝える青い銘板」
(当日受付)

開 14:00～15:00 開 30名
日本を代表するリゾート地へと発展した軽井沢に現存する貴重な別荘建築の数々を、写真とともに花里俊廣さんのトークでご紹介いたします。

12火 当日受付

信州なかの Presents
「えのきっさ」ひな市編

開 11:00～16:00
開 土人形絵付け体験 500円
中野土人形「土びな」を展示し、体験コーナーでは自分だけのオリジナル土人形を作れる絵付け体験も楽しみたいいただけます(1回につき最大8名)。気軽に参加できる移住相談会も同時開催します。
開 0269-22-2111 (中野市営業推進課)



13水 当日受付

長野県 薬剤師就職・
復職説明会

開 13:30～16:00
開 無料 開 約30名
長野県へのリターンを希望する薬学生・薬剤師を対象にした、就職・復職説明会。職種や地域等、ご希望に応じた個別相談に対応し、子育て等で一度現場を離れた薬剤師の復職支援体制や、長野県内の薬局・病院実務実習についてもご案内します。
開 0263-34-5511 (長野県薬剤師会)

14木 15金 一部予約制

信州のGood Brand in 銀座

開 12:30～18:00
開 無料
長野県の優れたブランドを表彰する信州ブランドアワード。2018年に選出された全17ブランドをパネル展や試食会で紹介します。
開 026-238-6360 (長野県デザイン振興協会)



14日(木)
液体塩こうじセミナー (予約制)
開 17:00～18:00
開 無料 開 20名
大賞を受賞した「ハナマルキ」は創業100年を迎えた日本を代表する発酵食品メーカー。高品質で安全な食品を提供している同社が、液体塩こうじの特徴や魅力をお伝えします。参加者には「ハナマルキ液体塩こうじ」をプレゼント。



15日(金)
青木村オリジナルブランド蕎麦
「タチアカネ」を味わう
(予約制)
開 13:30～14:30
開 無料 開 20名
入選ブランドである「タチアカネ蕎麦」は、主に長野県青木村で栽培されている珍しい蕎麦。今回はそんなタチアカネ蕎麦をご紹介します。そのおいしさを実際に味わっていただきます。



16土 予約制

「根羽村スギ」
「天龍村ヒノキ」
「川上村カラマツ」材
で木工体験

開 11:00～13:10/14:00～16:10
開 無料 開 各24名
森林県である長野県の中でも木材の宝庫である根羽村・天龍村・川上村の木材を使った木工体験。川上村カラマツ小椅子づくりなどを通じて長野県産材の魅力に触れてみましょう。
開 0265-49-2111 (根羽村振興課)



17日 予約制

信州「粉もん」
づくり講座
ごま白菜とゆず大根のおやき

開 11:00～13:00
開 2,500円 開 24名
氷点下となる冬の信州では、晩秋に収穫された野菜を霜が降りる前に穴を掘って囲い、藁をかけて保存してきました。冬囲いと呼ばれるこの保存方法によって甘味がぐんと増した野菜を使って「ごま白菜」と「ゆず大根」のおやきを作りましょう。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



18月 予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん
～注目の穀物「ソルガム」を使って～

【昼の膳】開 12:00～13:00 開 2,000円
【夜の膳】開 18:00～19:15 開 3,500円 (日本酒3種付き)
開 各26名
ギャバやポリフェノールを多く含み、近年は健康効果に注目が集まっているイネ科の穀物「ソルガム」。今回は、長野市七二会にある「森の古民家リトリートあだむさんち」で栽培されたソルガムを使った一汁三菜の長寿ごはんをご提供します。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



19火 予約制 2020年卒業予定の学生限定

三洋グラビア株式会社
インターンシップ
in 銀座NAGANO (2020卒対象)

開 12:30～14:30 開 無料 開 20名
パッケージを企画設計、提案していく営業を体験するインターンシップです。採用されるための工夫やデザイン提案を先輩営業社員がライブで再現するので、実際にパッケージデザインを提案する依頼書を書いてみましょう。
開 0265-72-1511 (三洋グラビア)

招待者限定
銀座NAGANO発！
スーパー
プレゼンテーション
「松本市」

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

20水 予約制 首都圏企業のCSR担当者向け

もり
森林の里親講座
in銀座NAGANO

開 13:00～14:40 開 無料 開 20名
信濃町において癒しの森事業をプロデュースしている「株式会社さとゆめ」の浅原氏と信濃町森林メディカルトレーナー高力氏を講師にお迎えし、信州の森林・地域の魅力と企業側のメリット、森林を活用したSDGsの達成等についての講座を開催します。
開 026-235-7274 (長野県信州の木活用課)

「ワイン講座開催日」
メンバース特典ワイン・シールド3%OFF

もっと知りたい！
ワインのお供「Cheese」

開 18:00～19:30
開 4,000円 開 20名
楽しみながらチーズの基礎知識を学び、NAGANO WINEとのペアリングも検証していただきます。長野県産チーズを中心に、世界各地のチーズもお楽しみください。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



21金 22金 23土 見学可

ザワメキアート展2018
～信州の障がいのある人の
表現とアール・ブリュット～

開 [21日] 12:00～17:00
[22日] 10:30～19:30
[23日] 10:30～15:00
開 無料

ザワメキアート展2018 in 銀座NAGANO (会期中常設展示)
長野県内の障がいがある方の芸術作品展で入選した作品の一部と県内の会場の報告展示を行う3日間。どこか心がザワザワとする不思議な感覚を覚える作品をご覧ください。



22日(金)
「アートとケアの交差する
「ザワメキ」表現と
行為について
ーザワメキアート展
2018を終えてー」
(当日受付)

開 18:00～19:30
開 30名程度
ザワメキアート展2018の審査員の中津川浩章氏とロジャー・マクナルド氏による対談形式の講演会です。

23日(土)
ワークショップ
「ザワメキペインティング!」(当日受付)

開 13:00～14:00
開 500円
開 10名程度
自由に色を使って描き小さな紙のバッグを作ってみましょう。

24日 一部予約制

しあわせ信州健康セミナー
「健康へ導く
二十四節気メニュー」

第1部 「幼稚園の食事で学ぶ、健康へ導く二十四節気メニュー講座」(予約制)
開 11:00～13:00 開 2,000円 開 24名
食材にこだわって幼稚園や保育園の給食を提供し、食育にも積極的に取り組む「ミールケア」のこのコラボ。今回は給食にも取り入れている二十四節気メニューのなかからずいぶん汁とらせんべいを作ります。食育活動を通して食から健康に導くためのポイントを学んでみましょう。



第2部
「子ども向けアレルギー対応食品の紹介と試食」(参加自由)
開 14:00～15:00
アレルギーをもつお子さんもお友だちと同じ食事が食べられるようにと願って、国産原材料にこだわって開発されたアレルギー対応食品の紹介と試食。アレルギー対応食品をその場で購入いただくこともできます。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

25月 予約制 学生限定

デイリーはやしや
インターンシップ

開 14:00～17:00
開 無料 開 20名
食品業界の「商品開発」「生産管理」「品質管理」の仕事の結びつきや商品完成を体験し、「食品業界で働く魅力」を体感していただきます。
開 0263-48-1611 (デイリーはやしや)

26火

招待者限定
“おいしい信州ふーど”
プレミアム体験会
～信州プレミアム牛肉と
NAGANO WINEの
マリアージュ～

開 17:00～19:00
開 026-235-7233 (長野県園芸畜産課)

27水 予約制

銀座NAGANO日本酒講座 特別編
～酒屋同士の秘密の話～

開 18:00～19:15 開 4,000円 開 24名
上田市真田で長野県産のお酒のみ取り扱っている宮島酒造の宮島国彦さんが登場。地元と首都圏それぞれの人気のお酒や、各地域でおすすめの酒など、地元の酒屋ならではの本音トークをお楽しみください。宮島さんが選ぶ日本酒とおつまみ付きです。
開 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



28木 当日受付

癒しの神域が育む
「戸隠竹細工」の魅力

開 13:30～15:50 開 無料 開 32名
癒しの神域「戸隠」で江戸時代から続く、堅牢で使いやすく機能美を兼ね備えた「戸隠竹細工」。暮らしに根づく戸隠竹細工の魅力を、戸隠の風土・文化や暮らしとともに、熟練した職人による製作実演からご紹介いたします。移住に興味・関心ある方を対象に移住の個別相談にも対応しますので、お気軽にお越しください。
開 026-234-9528 (長野県長野地域振興局商工観光課)



メンバース特典
ポイント2倍デー

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 (16日は就職相談あり)
開 2月1日、8日、15日、16日、22日 開 15:00～17:00 (16日は13:00から) 開 0267-62-4139

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
開 2月9日、23日 開 13:00～16:00
開 0269-62-3111 (内線252)

北アルプス連携自立園移住相談窓口
開 2月17日 開 13:00～18:00
開 0261-21-1210

須坂市移住相談会
開 2月23日 開 11:00～17:30
開 026-248-9017

上田市移住相談サテライト窓口
開 2月25日 開 13:00～18:00
開 0268-21-0061