©2019杉山美和子・小学館／「4月の君、スピカ。」製作委員会

千曲市オールロケ敢行!

映画「4月の君、スピカ。」公開記念コラボキャンペーン 開催

4/5(金) 新宿ピカデリー、イオンシネマ他 全国劇場公開!!

コラボ企画 1

映画の半券提示でプレゼント!
お買い物補助券300円 or あんずスイーツ

[期間] 4月5日(金)～25日(木)

鑑賞券の半券を持って銀座NAGANO2階カウンターにお越しいただいた方にもれなく、1,000円以上のお買い物で使える300円のクーポン券または千曲市産あんずを使ったスイーツ(200～300円相当)のどちらかをプレゼントいたします。さらにアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名に映画グッズをプレゼント♪

コラボ企画 2

主演の福原遥さんと佐藤大樹さんのサイン入りポスターが当たるかも!
《公開記念イベント》
メインロケ地「千曲市」を知って、映画をもっと楽しもう!

[日時] 4月6日(土)　第1部11:00～12:00／第2部13:30～14:30
[定員] 各30名　[料金] 無料　※イベントの詳細は、P5をご覧ください。

コラボ企画 3

映画とロケ地千曲市の魅力をお伝えする
ちくま×君スピ展 開催

[期間] 4月3日(水)～4月11日(木)
(ほかのイベント実施日はご覧いただけない場合があります)

千曲市は、楽しめる場所がたくさんある素敵な場所だなと思いました。星や景色もきれいですし、温泉を楽しめたり、おいしいご飯がたくさんあったり。特にあんずジャムがおいしすぎてハマっちゃいました! 千曲市の皆さんがすごく優しくて、たくさんの方に声をかけていただき、いろいろなところを案内していただきました。また行きたい! と思う素敵な場所でした。プライベートでも今度遊びに行こうと思っています。この映画は千曲市の魅力がいっぱい詰まっていますので、ぜひそちらも楽しんでほしいです!

空気も景色も星もきれいで、癒されながら撮影をしていました

「早乙女 星 役」
福原遥 さん

キャストコメント

千曲市のきれいな星空が、美しい作品にしてくれました

「宇田川 泰陽 役」
佐藤大樹 さん

クランクイン前に監督キャストと一緒にロケ地をめぐり、名前の由来などを丁寧に説明していただいたおかげで、よりリアリティ感や親近感が出たと思います。大好きな温泉やシャインマスカットなどに囲まれて、心地よく撮影に取り組めました! 深月役の鈴木仁くんとは、毎朝温泉に入ってから現場にいき、撮影後も毎日二人で温泉に浸かっていました(笑)。千曲市の魅力をこの映画を通してたくさんの方に知ってもらい、映画を見て千曲市を訪れた方が「あのシーンのあの場所だ!」といってくれるスポットができたら嬉しいですね。

4月の君、スピカ。

小学館「Sho-Comi」にて連載され、累計発行部数120万部を突破した、杉山美和子原作の天体観測ロマンチック・ラブストーリーを実写化。声優としても大活躍中の福原遥さんと、2018年12月5日にメジャー・デビューを飾った「FANTASTICS from EXILE TRIBE」のリーダー佐藤大樹さんがW主演を務めます。
2018年の9～10月にかけて千曲市で全編ロケが敢行され、桜の名所としても知られる「戸倉宿キティパーク」などの魅力的な風景も作品を盛り上げています。
【出演者】
福原遥、佐藤大樹(EXILE／ FANTASTICS from EXILE TRIBE)
鈴木仁、井桁弘恵、夏目かな、南山あずさ、大原優乃
【主題歌】Believe in Love (FANTASTICS from EXILE TRIBE)
原作: 杉山美和子(小学館「Sho-Comi」連載)／監督: 大谷健太郎／脚本: 池田奈津子／音楽: 吉俣良／企画・プロデュース: 高石明彦／製作: 「4月の君、スピカ。」製作委員会

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。ぜひご活用ください。時10:00～18:00 問0120-275-980

銀座NAGANO

住所 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5NOCO1・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2019年3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
つなぐ 2019 4月号 VOL.53 平成31年3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: 神金美和

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

つなぐ

2019 4月号
平成31年3月15日発行
VOL.53

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

SPECIAL FEATURE

自分らしく、生きてみる。

銀座経由、信州暮らし

自分らしく、生きてみる。

銀座経由、信州暮らし

山々に抱かれた豊かな自然、健康長寿を育む食文化、首都圏からのほどよい距離感。そんな理由から最も移住したい県といわれる長野県。実際に地方暮らしやI・J・Uターンをサポートする「ふるさと回帰支援センター」でのアンケートでは、2017年・18年と2年連続で1位、さらに宝島社発行『田舎暮らしの本』では、13年連続で1位となっています。移住のきっかけは何だったのか、移住先でどんな日々を送っているのか、銀座NAGANOを経由し、自分らしい信州暮らしを始めている方々を訪ねました。

コンパクトで暮らしやすい田舎、宮田村へ移住して見つけた家族の時間、自分の時間

2018年
宮田村
に移住

カトー株式会社
まちなか不動産勤務・
地域ブロガー
関 紀子 さん
（1990年生まれ）

関さんのブログ
「毎日ズボラ」は
こちらをチェック！
https://dannayome.com/

宮田村総合公園ふれあい広場で娘のひなたちゃんと遊ぶ関さん。ここから眺める南アルプスが村で一番お気に入りの風景だそう。また、宮田村は日本酒以外、全部村内で製造しているという酒好き目線の魅力もあったとか。現在は建設業を営む村内の企業が新規オープンした不動産をPRするアンテナショップで働き、宅建士の資格取得を目指し勉強中。仕事も充実しています。

「子育てが優先できる生活をしたいと思ったのが、移住を考え始めたきっかけです」とかつての暮らしを振り返る北海道出身の関さん。東京に上京してSEとして勤務し、結婚・出産を経てなんとか自宅近くの保育園に子どもを預けたものの、職場は電車で片道1時間20分と遠く、保育園まで迎えに行き、帰宅し食事をして入浴すればあっという間に就寝の時間。子どもとの時間が取れず「移住して生活環境を変えたほうがよいのでは」との思いが募ったそうです。

そんな時、移住先として考えたのが、夫の実家があり自然が豊かな長野県。ふるさと回帰支援センターや銀座NAGANOの移住相談に半年ほど通い、宮田村を移住先に定めました。夫婦共働きではなくても保育園に入れる余裕があり、高校生までは医療費無料といった子育て支援の手厚さや、生活圏が半径約2kmに集中していて「お酒を飲んでもだいたい歩いて帰れる」ほどコンパクトな村のサイズ感も気に入りましたが、相談へのレスポンスが早く、移住体験住宅の宿泊なども手配してくれた村の移住支援も大きな後押しになったそうです。

夫の仕事もふるさと回帰支援センターの相談員に地元の企業とつないで就職先を紹介してもらったり、関さん自身も移住後に参加した村の移住者交流会を機に、以前から興味があった不動産業に就職。

「生活に必要なものはほぼ村内でそろいますし、日々の時間に余裕ができました。通勤時間の短縮は大きいですね。プライベートも家族と過ごす時間が充実しています。自然に囲まれた環境も居心地がいいですね」

さらに、現在は地域ブロガーとして自身の移住体験や村の魅力を発信中。県内の地域ブロガー同士でつながり、より深く幅広い地域情報や移住希望者向け情報を発信する取り組みも進行中だそう。宮田村で新しい自分らしさを見つけ、日々の暮らしを楽しんでいます。

3月24日（日）に駒沢公園で開催される「パラ駅伝 in TOKYO 2019」のサブイベントに銀座NAGANOと宮田村のコラボブースが登場。宮田村のワイン、ウイスキー、ビール、名物のドーナツなども販売予定ですので、ぜひお越しください。

凛とした空気感、雄大な八ヶ岳 茅野で見つけた私らしい私

茅野市
地域おこし協力隊
田子 直美 さん
（1978年生まれ）

2017年
茅野市
に移住

「世界で活躍できるウエディングプランナーになりたい」そんな志を抱き、東京・銀座のブライダル会社で8年間勤務した田子さん。しあわせが溢れる結婚式を手伝う仕事はやりがいがあり、精一杯働く日々を過ごしていました。一方で、連日深夜に帰宅する日々に「自分のことを大切にできていないのではないか」との思いも。神前式の挙式を多く担当していて、山中にある奥宮などを訪れる機会も多く、次第に山に魅了され、休みのたびに登山を楽しむようになったといいます。

「まず、長野県には素晴らしい山がたくさんありますし、父の仕事の関係でよく来ていたり妹が信州大学に進学したりと、長野県とはずっと昔から縁があったので、ほかの選択肢は考えなかったですね」と田子さん。職場に近かった銀座NAGANOの相談窓口に通い、各地の情報を集める中で心引かれたのが「冬の晴天率が高く青空が美しい」と紹介された諏訪エリアの茅野市でした。

銀座NAGANOでも紹介された同市の地域おこし協力隊に応募して見事合格。2017年から10人の協力隊員の1人となりました。2018年からは、観光地域づくりを行う一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構の職員として、地域ならではのさまざまな土地の暮らし体験を提供する「ちの旅」のプランづくりに奔走しています。「移住者の視点でみると、地元の人々がなんでもないと思っていることの中に、たくさんの素晴らしいコンテンツがあるんです。今でも毎日発見があります」とのこと。移住後に趣味を通じて今のご主人とも出会いました。

「以前の暮らしとはだいぶ違いますね。休日以外にも自分の自由な時間があることが新鮮。これが自分らしい暮らし方なのかなと感じています。自由な時間といっても、夏場は出勤の前後とも趣味の畑仕事に追われているんですけどね（笑）。それもちゃんと楽しめています」

そう話す明るい笑顔からは、日々の暮らしの充実感が伝わってきます。

凍み大根など伝統食文化を守り続ける清水寿美子さんは「郷土料理作り」体験の担い手で、無農薬栽培の農業や手作りの麹、味噌作りなどに取り組む東城高太郎さんは「いなかホームステイ」体験の担い手です。こうした地元の人々とのふれ合いを通じて土地の暮らしを身近に感じられる「ちの旅」で、参加者には自分や家族を大事にするような気付きや、行動や人生が変わるきっかけを提供したいと田子さんは話します。

2019年からはいよいよ「ちの旅」が本格始動。2020年にはインバウンド事業や古民家再生を手がけるアレックス・カー氏デザインの古民家宿泊施設も市内で稼働予定です。

観光客や地元の人がカフェに訪れたり、地元農家が商品ラベルの印刷に来たりと、さまざまな人が利用する「hammock」。制作スタッフとしては長野県で採用し、ゼロからWebデザイナーとして教育した4人が勤務しています。伊那市に宿泊もできる新たなコワーキング施設をつくるプロジェクトも進行中で、長野県内でさらに活動の拠点を広げていく予定。「人柄がいいのが一番の魅力」と長野県の魅力を話します。

「海野宿」は江戸時代初期に中山道と北陸道を結ぶ北国街道の宿駅として、大変な賑わいをみせた宿場町。伝統的な家並みが現在まで保存されていることから、1986年には「日本の道百選」に、1987年には「重要伝統的建造物群保存地区」に選定を受けています。

長野県では、今年も「おためしナガノ」を実施予定。銀座NAGANOでの説明会も予定しています。移住を考えるIT関係者の皆さん、どうぞおためしあれ。

2018年
東御市と東京
の2拠点生活開始

「おためし」で始まった2地域居住は自然と自分を切り替えるスイッチに

株式会社La Terra
代表
松本 大地 さん
（1984年生まれ）

東京でWeb制作会社を経営し、ベンチャー企業がよい人材を得て定着してもらうには、斬新で魅力的な取り組みが必要だと考えていた松本さん。大好きなスノーボードができて妻の縁もある長野県にサテライトオフィスを設けようという構想と、ITを活用した事業を行いたい方に最大約6か月「おためし」の機会を提供する「おためしナガノ」の制度がうまく噛み合い、長野県内での事業が始まりました。松本さんも銀座NAGANOでの説明会に参加し、行政のバックアップがあることを心強く感じたそうです。選んだ場所は、新幹線でも車でもアクセスしやすい東御市。おためし期間中は、商工会内の事務所を借りて事業を行い、その縁もあり2018年には北国街道の宿場町、海野宿の一棟を改修したコワーキングスペース兼カフェバー「hammock」をオープンしました。

「東京から来たIT企業が海野宿に事務所を構えるという話題づくりの面もありますが、ここに来るからには地域に役立つことをすべきという思いが強くありました。住民も観光客も気軽に立ち寄れ、お茶やお酒が飲める場所がほしいという声が多かったので、それならカフェバーがいいかなと。コワーキングスペースは、自分たちの事業にも役立ちますしね」

2地域での事業展開は、いろいろな変化をもたらしました。「長野県で行政関連の仕事ができ、それが信用力になって東京で仕事の幅も広がりました。一番大きな変化は、仕事への姿勢かもしれません。東京では『大手からの仕事を受注して、人材を多く雇って会社を大きくしたい』という思いだったのに、長野県に来てからは『よい人材を得てしっかりと教育し、仲間を増やして長く仕事を続けていきたい』という感覚が強くなりました」

現在は、伊那で新たなプロジェクトを推進中の松本さん。今後の活躍が楽しみです。

信州への移住相談は銀座NAGANOへ

銀座NAGANOでは信州への移住・週末暮らし、U・Iターンなど、さまざまな相談に専門のスタッフがワンストップで対応しています。県内各地の移住相談会も随時開催しているほか、ハローワーク端末もあるので仕事の紹介状の取得も可能です。また、ふるさと回帰支援センター（東京交通会館8F）でも長野県専属スタッフが相談に応じていますので、お気軽にご活用ください。

銀座NAGANOで買える！

見て楽しい、食べておいしい春はいかが？

春といえば桜。日々の食卓に花の彩りを加えてみるのも素敵ですよね。
華やかで贈り物にも重宝するアイテムをご紹介します。

桜きんつば
3個入 **810円**
［戸田屋（飯田市）］
信州産の桜の花を表面に添え、職人が伝統的な製法で焼き上げました。

桜じょうよ饅頭
3個入 **1.037円**
［戸田屋（飯田市）］
山芋粉を加えた米粉の生地に信州産八重桜の塩漬けを添え、桜餡を詰めました。

さくらクッキー
6枚入 **259円**
［アンサンブル会（松川町）］
地元産の桜の花の塩漬けを桜色の生地の中にも練り込みました。

さくらごはん
2合用 **486円**
［サンエー（中野市）］
信州産の桜の花を使用。混ぜるだけで簡単に華やかな一品ができ上がります。

桜花漬
30g **378円**
［原田商店（諏訪市）］
南信州産の八重桜を塩と酢で漬けた伝統食。桜茶や桜ご飯などマルチに使えます。

桜そば
200g **432円**
［信州戸隠そば（長野市）］
桜の葉が練り込まれた、さくら餅のような香りが楽しめる蕎麦です。

桜そば
3人前 **702円**
［あづみ野食品（安曇野市）］
国産の桜葉が豊かに香る蕎麦。華やかなパッケージでお土産にもぴったり。

軽井沢高原ビール
【春限定】
350ml **340円**
［ヤッホーブルーイング（軽井沢町）］
春の訪れをイメージした香りが楽しめる軽井沢エリア限定品を特別販売。

※桜は入っておりません

THE軽井沢ビール
桜花爛漫プレミアム
350ml **308円**
［軽井沢ブルワリー（軽井沢町）］
爽快なのど越しとキレが特長のラガービール。日本画家・千住博の名画も印象的。

まだまだあります、春の味覚

菜の花ごはん
2合用 **432円**
［サンエー（中野市）］
菜の花のさわやかな苦さを生かした春限定の混ぜご飯の素。

ふき味噌
140g **540円**
［酢屋亀本店（長野市）］
ふきのとうならではのほろ苦さが楽しめる本格的な味。ご飯にも酒の肴にも。

農家の味 ふき味噌
90g **378円**
［小川の庄（小川村）］
地元農家の昔からの味を再現。刻んだふきのとうを油味噌で和えています。

甘酒ジャム よもぎ
120g **518円**
［信州自然王国（飯田市）］
ジャム状にした甘酒に中川村産のよもぎをプラス。白玉に和えればよもぎ餅に。

銀座NAGANO
ソムリエ
花岡純也の
avec du NAGANO WINE

満開の桜の下で、春が似合う一杯を

春になれば花見やBBQなど野外でわいわいと飲む機会も増えますよね。今回はそんな時におすすめのワインをご紹介します。
林農園（塩尻市）の「五一ワイン 花びら ブラッシュ」（1,188円）と「五一ワイン 花の想いで ブラッシュ」（358円）は中に桜の花が入っていて見た目も美しく、インバウンドのお客様にも大変好評なワイン。「花の想いで」はワンカップの飲みきりサイズのため、グラスとしても利用できます。ワインのお供として一緒に持っていきたいのが、珈琲哲学の「塩尻ワインブレッド」（486円）。塩尻産ワインのほかに塩尻産米粉を70%使用しており、モッチモチの新食感を楽しめます。練り込まれたレーズンも塩尻産のぶどうを使ったこだわりの商品です。
今年の花見は長野県の華やかなワインとパンでお楽しみください♪

2019 4 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。※お電話での受付は平日10:30～18:00となります。 時時間 料料金 定定員 問お問い合わせ先

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 〉メンバーズ特典 **ポイント2倍デー**

毎月8日は 信州地酒で乾杯の日 〉メンバーズ特典 **酒類全て3%OFF**

Cafe 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。

MARUYAMA COFFEE
〈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月 2火

3水 ～ 11木 映画公開記念 4月の君、スピカ。×銀座NAGANO コラボ企画

オール千曲市ロケで撮影された「4月の君、スピカ。」が4月5日に全国ロードショーされることを記念した特別企画を開催。「君スピ」とロケ地・千曲市の魅力をお伝えします。

問 026-235-7249（長野県信州ブランド推進室）

3日（水）～11日（木）
ちくま×君スピ展
撮影シーンなどのパネルや実際に使用した小道具などの展示を予定しておりますのでお楽しみに。

©2019杉山美和子・小学館／「4月の君、スピカ。」製作委員会

期間中、イベントが開催されていない時間帯は、カフェスペースとしてご利用いただけます。

6土 予約制

ロケ地千曲市の魅力を知り尽くす!
時 11:00～12:00／13:30～14:30 料 無料 定 各30名
千曲市内のロケ地各所の紹介とあわせて映画の見どころをご紹介。さらに、実際に千曲市を訪れるなら行っておくべき観光スポットを千曲市のロケーションサービス担当がご紹介します。このほか、映画にも登場する「ちくまあんずコッペパン」を特別にご用意。同じものを味わって、スクリーンの中の雰囲気を感じてみてください。さらに、来場いただいた方の中から抽選で、主演の福原遥さんと佐藤大樹さんのサイン入りポスターをプレゼントいたしますのでお楽しみに。

4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［信州感動健康料理］
時 12:00～13:30 料 2,500円 定 20名
長野県では「旅行に行ってこの料理が食べたい」そう思ってもらえるような感動健康料理を開発するプロジェクトを推進中。今回は、このプロジェクトの講師も務める料理マイスターの北沢正和さんがこのテーマで創作料理を提供し、野菜ソムリエのKAORUさんが食材の魅力をお伝えします。
問 026-235-7249（長野県信州ブランド推進室）

7日 予約制

長野信用金庫就職セミナー
時 11:00～13:30／14:30～16:50
料 無料 定 各25名程度
地域に寄り添いながら、豊かな社会づくりを応援し、明るい未来を目指している「長野信用金庫」の、首都圏へ進学した就活生に向けた就職説明会。「Face to Face」をモットーとした顔が見える協同組織の金融機関で地元に貢献できる仕事をしてみませんか。若手職員との座談会も予定しています。
問 026-224-5365（長野信用金庫）

8月

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

12金 会員限定

旬野菜の手仕事 信州の台所のひみつ
時 12:00～13:30
問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

13土 予約制

春の信州大試食会（第1日）～ご飯のお供に～
時 11:30～12:30／13:00～14:00
料 1,000円 定 各20名
食べてみたいけどなかなか買えずにいる商品がいっぱいある、そんな方におすすめの大試食会を開催します。銀座NAGANOで販売しているご飯に合う商品を一度に味わってみませんか。おいしい長野県産米と一緒にお気に入りのおかずを見つけましょう。
問 026-235-7249（長野県信州ブランド推進室）

14日 予約制

春の信州大試食会（第2日）～パンと一緒に～
時 12:30～13:30
料 1,500円 定 20名
2日目は、ジャムやチーズ、ソーセージなどパンと一緒に食べるとよりおいしくなる長野県産品をご用意します。さまざまな種類の商品の食べ比べをお楽しみください。
問 026-235-7249（長野県信州ブランド推進室）

イメージ

15月 予約制

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん
宮田村の春
【昼の膳】時 12:00～13:00 料 2,500円
【夜の膳】時 18:00～19:15 料 4,000円（日本酒3種付き）
定 各26名
中央アルプスに源を発する伏流水で育った新鮮な、旬の春野菜や、その水で作られた豆腐をたっぷり使って、横山タカ子さんが提供する一汁三菜の長寿ごはんをお楽しみください。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

16火 会員限定

蓼科の料理教室「千乃壺」が教える日々のごちそう
時 11:30～14:30
問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

17水 予約制

「ワイン講座開催日」 メンバーズ特典ワイン・シードル3%OFF

ヴィンヤードがやって来た!
佐藤和之（高山村）編
時 18:00～19:30
料 3,500円 定 28名
全国から注目されるワイン用ぶどうの産地・高山村。その原動力となっている「高山村ワインぶどう研究会」の副会長・佐藤和之さんから栽培のお話やワイナリー設立への夢をお聞きします。佐藤さんが委託醸造されている5種類のワインを軽食とともにご堪能ください。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

18木

メンバーズ特典 ポイント2倍デー

19金

ジャムに恋する3日間 in 銀座
4月20日は「ジャムの日」。この記念日とゆかりのある小諸市が銀座NAGANOと地元で「ジャムのある暮らし」を楽しんでいただくためのスペシャルイベントを開催。新たなジャムの魅力を感じてみませんか。
問 0267-22-1700（小諸市農林課）

20土

Jam Day 4.20

招待者限定
魔法の「ジャム」料理 ー小諸のおいしい食材とともにー
時 18:00～19:30

ワークショップ「素敵なジャムライフを送ろう!」 予約制
時 14:00～15:00／16:00～17:00
料 1,000円 定 各15名
お菓子研究家・福田里香さんをお招きし、フードラッピングをメインとしたワークショップとおすすめのジャムの楽しみ方をデモンストレーションと試食でご紹介します。

21日 予約制

信州「粉もん」づくり講座
信州のおこびれ
時 11:00～13:00
料 2,500円 定 24名
「おこびれ」とは長野県の方言で農作業の合間に食べるおやつのこと。朝のうちに簡単に作れて腹持ちのいい薄焼きおやきなどを持って農作業に出かけていました。今回はおやきよりもサッと作れる薄焼きのにらせんべい2種と黄身餅の甘味おやきを作りましょう。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

22月 23火

Cafe

24水 予約制

「日本酒講座開催日」 メンバーズ特典日本酒 3%OFF

銀座NAGANO日本酒講座特別企画
時 18:00～19:15
料 4,000円 定 28名
5月8日に開催される毎年恒例の長野の酒メッセin東京の完全攻略編。4月15日に開催される酒メッセin大阪で仕入れたお酒の最新情報から、いま注目のお酒や酒メッセの回り方、さらには秘密のアレコレなど、得する情報盛りだくさんでお届けします!
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

25木 予約制

～漆器と楽しむ塩尻の春～ 信州塩尻ワインセミナー in銀座NAGANO
時 17:30～19:00
料 3,000円 定 24名
NAGANO WINEの名産地・塩尻で旬の地元食材を使った創作イタリアンを提供する人気シェフがワインに合わせてこの日のために考案した創作料理を提供します。東京よりちょっと遅く訪れる塩尻の春の味覚を存分に味わえる山菜や野菜などを使ったプレートと、5種の塩尻産ワインをゆっくりとお楽しみください。
問 0263-52-0786（地域ブランド推進活動協議会）

26金 予約制 見学可

NAGANOの食を楽しもう
～長野市大岡地区の米を味わう～
内容：長野市の南端に位置する大岡地区は、山からの湧き水と豊かな土壌の棚田がある風光明媚な場所で、無農薬のお米が作られています。そんな丹精込めて育てられたお米と地粉を混ぜて蒸し焼きにした伝統料理「こねつけ」を作ってみましょう。

問 090-5404-7347（NPO法人元気お届け隊）

伝統料理体験教室&昼食会
時 11:30～13:30
料 2,500円 定 25名

伝統料理体験教室
時 14:30～15:30
料 1,500円
定 25名

14:40から17:00まで健康アドバイス（要予約・1,000円）を10名様に、棚田米の試食、販売（予約不要）をお越しいただいた方に行います。

27土 予約制

CPAコラボイベント ～信州・山のチーズ祭り～
銀座NAGANOとCPA（チーズプロフェッショナル協会）とのコラボイベント。豊かな森林と清らかな水に恵まれた信州の風土とそこに住む人々の情熱が紡ぎ出すチーズをお楽しみください。当日は1階ショップスペースでも長野県産のチーズを販売します。希少なチーズも多数ご用意しますので、ぜひお越しください。
問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

講演会「清水牧場物語～チーズにかける情熱～」
時 12:30～14:00 料 2,000円
“おいしい”に人生をかけた清水牧場のチーズ職人・清水則平さんから、牧場設立から現在までの道のり、ブラウンスイス牛へのこだわりなど奥様の晴美さんと生み出されてきたチーズにかける熱いお話をお聞きします。

信州チーズ食べつくし!
時 15:00～17:00 料 2,000円
長野県内の8つのチーズ工房から、合計30種以上のチーズが大集合!NAGANO WINEとともにお楽しみください。

28日

メンバーズ特典 ポイント2倍デー

29月 30火

大型連休の企画は次号でご案内いたします。

4月の各種移住交流相談会については、詳細が決まり次第ホームページへ掲載します。

信州花フェスタ2019 ～北アルプスの贈りもの～

花と緑の祭典「第36回全国都市緑化信州フェア」を長野県で初開催します。メイン会場は700品種・100万株を超える花や緑で彩られ、造園家と県内高校生などが創り上げた100を超えるさまざまな庭園が一堂に見られます。ほかにもこの祭典だけの特別企画展や体験イベントが連日開催されます。

日時 4月25日（木）～6月16日（日）

会場
［メイン会場］長野県松本平広域公園（信州スカイパーク）
［サブ会場］国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区／大町・松川地区）、長野県烏川渓谷緑 地

イベント情報
- 4月25日～6月16日（信州スカイパーク）花と緑の体験プログラム そら植物園・西畠清順による信州産サボテンのインスタレーション 信州花フェスタ県民ステージ
- 4月25日～5月19日（信州スカイパーク）劇団四季展（仮称）
- 5月24日～6月2日（アルプスあづみの公園）柿崎順一 展 JUNICHI KAKIZAKI Exhibition METAPHOR｜比喩的な自然
- 5月25日～6月16日（信州スカイパーク）みて、ふれて、つくって「いわさきちひろ・花とあそびの庭」

問 0263-88-1181（第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会／長野県建設部全国都市緑化信州フェア推進室内）

https://shinshu-hanafesta2019.jp/

参加者募集中

信州味めぐり教室「安曇野編」

信州の健康・美容・癒しをテーマにした出張教室。今回は安曇野編として、特産わさびの健康効果の紹介、3種のソーセージ作りと食べ比べ、信州サーモンの試食をお楽しみください。スポット紹介では穂高温泉郷をご紹介します。時間の都合で銀座NAGANOのイベントに参加できない方などにおすすめのイベントです。

日時：4月25日（木）19:15～21:00（19:00受付開始）
会場：パティア神保町店（東京都千代田区神田神保町3-2-9 塚本ビル5F）
問 026-234-7201（長野県観光機構物産ブランド振興部）