

.....\ 信州の山を安全に楽しもう! /.....

## 「信州山岳アカデミー in 東京」 開催!



登山者に信州の夏山を安全に楽しんでいただけるよう、夏山遭難を防ぐために知っておきたい知識などを学べる「信州山岳アカデミー」を開催します。長野県警察山岳遭難救助隊の石岡優士氏と長野県山岳遭難対策特別アドバイザーの大城和恵氏を講師に迎え、事故や遭難事例、救助の実際から注意すべき行動のポイントを学びます。

日 時: 6月30日(日) 13:45~16:15(受付13:30~)  
会 場: 東京ビッグサイトTFTビル東館9階 研修室908  
(東京都江東区有明3-6-11)  
参加費: 無料 定員: 150名  
問合せ先: 026-235-7251(長野県観光部山岳高原観光課)

.....\ 参加者募集中 /.....

## 信州味めぐり教室 「千曲編」



信州の健康・美容・癒しをテーマにした出張教室。今回の食材は、美肌効果や目の機能を健康に保つβ-カロテン、便秘の予防・改善に効果がある食物繊維、高血圧・むくみ予防に効果のあるカリウム等が豊富に含まれる「あんず」です。「日本一のあんずの里」として知られる千曲市のあんずを使って「あんずどら焼き」を作ってみましょう! スポット紹介では、全国夜景100選に認定されている「姨捨の棚田」と「戸倉上山田温泉」をご紹介します。お仕事帰りにぜひご参加ください。

日 時: 7月25日(木) 19:15~21:00(受付19:00~)  
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)  
参加費: 2,000円  
問合せ先: 026-234-7201(長野県観光機構 物産ブランド振興部)

旬のフルーツなどの  
サプライズトッピング  
があるかも!

### 7/1~ かき氷 はじまります

かき氷、ソフトクリームともに  
毎日18時までのご提供

ふわふわの氷と、甘すぎず果汁感ある  
信州産シロップとのハーモニーがたま  
らない、特製かき氷はいかが。千曲市  
産のあんず、ナガナール、ヨーグ  
ルトの3種のシロップをご用意します。

**信州南アルプスの  
深層天然水のかき氷**  
1杯 500円  
(プラス100円で2種類がけOK!)

### 32市町村が参加する、 今年最大級の 長野県移住相談会 信州で暮らす、 働くフェア

7/6(土)  
開催

移住したゲストハウスオーナーによるセミナーや先輩移住者等による信州暮らしの本音トークのほか、32市町村による個別相談、就業分野別の仕事相談などを行います。詳しくはホームページにて。

日 時: 7月6日(土) 11:00~17:00(最終入場16:00)  
会 場: 東京交通会館12階カトレアサロンA  
(東京都千代田区有楽町2-10-1)  
問合せ先: [\[案図信州\]](#) または  
長野県信州暮らし推進課(026-235-7024)へ

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 回0120-275-980

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



<https://www.ginza-nagano.jp>  
※掲載情報は2019年6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・モノとあなたををつなぐ。銀座NAGANO情報マガジン

# コト・モノ・ヒト

2019 7月号  
令和元年6月15日発行  
VOL.56



地域のこゝと、  
環境のこゝと、  
未来のこゝと

SPECIAL FEATURE

# NAGANO発 SDGs

信州のヒト・コト・モノとあなたををつなぐ。銀座NAGANO情報マガジン  
2019 7月号 VOL.56 令和元年6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

みんなで考えよう！ 地域のこと、環境のこと、未来のこと

# NAGANO発、SDGs\*

経済分野を主要議題として毎年開催される国際会議「G20サミット」。今年は日本が議長国となり、37の国や機関が参加する予定です。6月15・16日には、軽井沢町で「持続可能な成長のためのエネルギー転換と地球環境に関する関係閣僚会合」が開催され、エネルギー転換やプラスチックゴミによる海洋汚染問題など地球環境が議題に。そこで今回は、長野県でSDGsの理念に沿った活動に取り組んでいる事業者の先進事例をご紹介します。

※ Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標) とは…持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成される国際目標。長野県は、SDGs達成に向けて優れた取り組みを提案する「SDGs未来都市」として選定されており、県の総合5か年計画にもSDGsの理念を組み込み、誰一人取り残さない「確かな暮らしが営まれる美しい信州」の実現を目指しています。

## 地域活性化と差別化を目指し、資源循環型農業を実践

果樹栽培100年以上の歴史を誇り、県内屈指の「くだもの里」として知られる松川町。昔から独自の販路をもつ農家が多く、1975年に中央自動車道松川ICが開通してからは県外からも多くの人が訪れるようになり、果物狩りなど観光農園なども含めた独自の農業経営が行われてきました。

そんな松川町で遊休農地を活用し、農業と養豚の循環型有畜複合農業に取り組んでいるのが「さんさんファーム」です。減農薬で果樹や米を栽培し、出荷できない規格外品や虫食いなどの未利用資源は養豚の工さに。そして、堆肥を田畑の肥料にして、豚肉は無添加のソーセージやハム、ベーコンなどに、果実は生食用だけでなくジュースやジャムなどに加工して販売しています。

設立は1998年。消防団などの活動を通じ仲が深まった4軒の果樹農家の後継者たちが、「通年販売できる製品を作ってお客様に忘れられない農園となり、松川町にもっと多くの人々が訪れるようにしたい」との思いを共有したのがはじまりでした。代表の宮下彰さんは祖父の代から果樹栽培のかたわら、小規模の養豚も営んでいたことから、養豚と豚肉加工に取り組むことに。仲間のひとりで兼業農家だった原 実さんは脱サラし、加工肉の勉強のために当時から無添加でソーセージを作っていた岐阜県のハム工房で住み込みで製造方法を習得しました。2年目は全寮制の食肉学校の加工コースに進学し、豚の解体から本格的に学びました。

果樹栽培は宮下さんと妻のゆかりさんが、畜産は原さんが主に担当。地域で増え続ける遊休農地を少しずつ借りて拡大し、現在は1ターンの若者を含む約10名のスタッフとともに、およそ10haの農地でりんごやなし、もも、市田柿などを栽培しています。

## さんさんファーム (松川町)



化学調味料、保存料、着色料、発色剤を一切使用せず、新鮮な肉をりんごのチップでスモークした無添加のソーセージやハム、ベーコン、ジャーキーは銀座NAGANOでも販売中。塩や砂糖にもこだわり、副材料もできる限り地元のものを使用。ソーセージは繊維が多い肩肉を使うことで結着性を高めています。また、近年深刻化している野生鳥獣による農作物被害や環境問題に対応するため鹿肉も取り扱っています。



6/20頃  
銀座NAGANO  
に入荷予定

家業の農業を引き継いだ約10年目に「さんさんファーム」を立ち上げた宮下さん(右)と、皮革製造業界で働き、脱サラした原さん(左)。原さんは「素材ではなく消費者に届ける製品を作りたい」という思いもあったそう。農地は地域の30数カ所に点在しており、昨年、銀座NAGANOでも人気だった早生品種の小さなもも「ひめこなつ」も栽培。果肉は黄色で糖度12度を超える甘さも特徴です。



家畜を快適な環境で飼養するアニマルウェルフェアに配慮した豚舎。もみからが敷き詰められ、糞尿などの臭気はほとんどありません。そして、このもみからは糞尿と混ぜて良質な堆肥となります。「さんさんファーム」では、年間500頭の黒豚を出荷。写真は80～100kgほどの黒豚で、約120kgの出荷適正体重になると出荷されます。



国産の木材を使って2015年に完成した「森の家」では、食肉の加工のほかに自社製品の販売も。BBQ施設は周囲の林の間伐材を使って手作りしたものです。また「さんさんファーム」では、果物狩りなどと合わせて楽しめるソーセージ作りや、自社栽培のそば粉を使ったガレット作り体験会も実施し、地域の観光を盛り上げています。

## エコ&リユース発想でのおもいやりある環境づくり

施設の有効活用も「さんさんファーム」の特徴です。育成豚舎はJAの種豚場を借り受けた開放的な空間。飼っているのは、信州では希少な純粋パークシャー種の黒豚です。改良品種に比べ野生味を残し、産子数が少なく発育も遅いため経済効率は悪い反面、肉質が柔らかく弾力があり、脂肪の甘くさっぱりした味わいは格別です。

また、アニマルウェルフェア(動物福祉)に配慮した飼養管理を以前から行っているのも特徴。豚の個体識別のための耳標(番号タグ)を付けておらず、密飼いななどのストレス環境下で発生する「尻尾かじり」を防ぐために子豚のうちにやられる尻尾やキバの切断も、快適性に富んだ「さんさんファーム」では行いません。

加工を行う活動拠点「森の家」も、旧生田村役場を移築し改装した建物。併設のBBQ施設では、自社飼育の豚肉やソーセージ、ジュース、シールドといった製品を楽しめます。有機資源を循環させながら農畜産物を生産し、さらに6次産業化で収益の向上を図るといふ地力と持続性を高める理想的な農業体系が営まれています。

さんさんファーム  
長野県下伊那郡松川町大島2995 TEL0265-36-6608

ほかに  
あります!

## 銀座NAGANOで出合える循環型農場の商品

永井農場  
(東御市)

浅間山麓で稲作と酪農の  
複合経営による循環型農業を実践



減農薬栽培の稲作で出た稲藁を乳牛のエサや牛舎の敷き藁に使用。その藁を牛糞やもみからとともに約1年間保管し、完熟堆肥として稲作の肥料にしています。こうして栽培されたもち米や玄米を原料に使ったあげもちと、ノンホモ牛乳を使って本来の味を生かしたヨーグルトドリンクは銀座NAGANOでも販売中。あげもちは手作りならではの素朴な味を楽しめ、ヨーグルトは国産ビート糖を加えた、ほんのり甘くやさしい味わい。いずれも人工調味料・保存料不使用です。

あげもち  
(塩・砂糖醤油・玄米)  
各410円

ヨーグルトドリンク  
200ml 216円

永井農場  
長野県東御市和8513-1  
TEL0268-64-0588

牧舎  
みねむら  
(東御市)

一貫飼育の自家産牛にこだわり、  
良質な牛糞堆肥は地域で循環



自然豊かな浅間山麓で健康を第一に考え、黒毛和牛を人工授精から出荷まで完全一貫飼育。牛糞はもみから混ぜて発酵させ、ふかふかな堆肥とし、地元稲作農家の稲藁と交換して牛の飼料にして循環型農業に取り組んでいます。堆肥は専門機関で成分分析も。A4ランク以上の牛肉のソトモモを使って低添加物で製造したビーフジャーキーは赤身の旨さと口付けのよい脂肪、ブラックペッパーのハーモニーが絶品で、コンビーフはわさびを付けるとアクセントに。

ビーフジャーキー  
864円

コンビーフ 648円

牧舎みねむら  
長野県東御市新張1265-354  
TEL0268-63-7415

**寒天から起こすイノベーション！  
未来を拓く  
脱プラスチックへの挑戦**

**伊那食品工業(株) (伊那市)**

世界的な問題になっているプラスチックゴミによる環境汚染。身近で便利なプラスチックの削減に先進的に取り組んできたのが、日本の伝統食品・寒天の可能性を常に追求し続けてきた業界のトップメーカー、「かんてんぱぱ」で知られる伊那食品工業株式会社です。

さまざまな寒天製品の中でも画期的な開発品のひとつが、食べられる透明な「可食性フィルム」。オブラートと違って水では溶けずにお湯で溶け、機械にかけられる強度もあることが特徴で、1991年にプラスチックをなんとか削減できないかとの思いから開発されました。しかし、開発当時の国内はまだ環境保全への意識が低く、自社製品の寒天スープの調味料を包むぐらいの利用方法しかなく、他企業からの引き合いはほとんどなかったそう。ところが、時代の変化とともに注目されるようになり、2009年にはコンビニエンスストアで販売する種類の麺とスープの間のフィルムに用いられました。手も汚さずゴミも削減できることから用途も広がり、現在では国内で年間約100tの脱プラに貢献。最近ではシール強度も高めて油などの液体の包装もできるようになり、化粧品や化粧品、農業分野の開発が進められています。

また、廃棄物の再資源化の取り組みもいち早くスタート。寒天製造で出る大量の残渣(寒天カス)には寒天の原料である海藻由来のミネラル分が豊富に含まれることから、グループ会社「(有)ぱぱな農園」では完全発酵し、堆肥化させた土壌改良剤を約30年前から製造販売しています。こうした取り組みにより、1996年にはリサイクル推進功労者として農林水産大臣賞を受賞。土壌改良材「養土藻」を使って、遊休農地で栽培された野菜や米は、伊那食品工業の直営レストランで使用・販売されています。

開発型研究企業として、環境負荷を減らしながら付加価値の高い製品を生み出し続けている伊那食品工業。長野県からイノベーションによるサステナブル(持続可能)な社会づくりに貢献しています。

伊那食品工業株式会社  
長野県伊那市西春近5074 TEL0265-78-1121



パスタやそうめんの帯を可食性フィルムに。また、近年プラスチック製ストローが問題化していることから、紙ストローに比べて耐水性があるストローも開発中。印字もできるため、改元に合わせて「令和」の文字を印刷した可食性フィルムも作るなどさまざまな試みを行っています。フィルムを水に浸けるとゲル状のシートになるフェイスパックも研究中。



「ぱぱな農園」も担当する経理部部長・小松浩明さん(左)、研究開発部課長・落後行さん(中)、経営企画室・石田友香さん(右)。ユニークな寒天商品は国際的にも評価されており、5月にはフランスで開催された国際産業フォーラムで落さんがプレゼンを行いました。今後は海外展開も視野に入れているそう。



「ぱぱな農園」では大型設備を導入し、寒天残渣を攪拌・乾燥・発酵させて「養土藻」を製造。排水処理後の高ミネラルの残渣を加え、高品質の土壌改良剤にしています。さらに昨年は養土藻米の栽培も。食味値80点以上の高評価を得て通信販売でも即完売するほど好評を博しました。

**県産NAGANOで買える!**

**初夏を感じるあんずの味覚を楽しもう!**

甘酸っぱくて初夏の味わいを楽しめるあんず。  
全国有数の産地である長野県には、魅力的なスイーツや商品が豊富に揃っています。



**あんず生ロール**  
248円  
【栄泉堂(千曲市)】

千曲市産あんずのシロップ漬けと自家製あんずジャムをサンドした生ロール。甘さ控えめの生クリームとあんずの酸味がベストマッチ。



**あんずのリーフパイ**  
5枚 756円  
【横島物産(千曲市)】

自社農園で低農薬栽培したあんずの手作りジャムを贅沢にのせて焼いた、サクッと甘酸っぱくフルーティーな味わい。ギフトにも最適です。



**信州産あんずバター**  
140g 648円  
【信州自然王国(飯田市)】

千曲市産あんずを砂糖を使わずぶどう果汁で煮詰め、バターとミックス。あんずのさっぱりした甘酸っぱさが濃厚なバターと合います。



**おさるのかごや 杏生どら**  
270円  
【大渡製菓舗(長野市)】

長野市松代町ゆかりの童謡をテーマに開発。食感が残るあんずと特製生クリームをサンドした冷たいどら焼きです。



**見てござる 杏の露**  
50g 216円  
【大渡製菓舗(長野市)】

こちらも童謡をテーマに開発された商品。白玉粉にあんずが練り込まれたモチっとした和菓子は緑茶にぴったり。



**杏塩釜**  
172円  
【大渡製菓舗(長野市)】

六文銭をかたどった落雁(塩釜)の中には、地元産のあんずを練りこんだ餡が。素朴な塩釜と甘酸っぱい餡が絶妙にコラボします。



**あんずネクター**  
720ml 972円  
【産直市場ヤマサン(千曲市)】

千曲市産あんず果汁60%。濃厚なのであんず本来の甘酸っぱさを感じられます。かき氷やアイスクリーム、ヨーグルトにかけても。



**杏ワイン**  
180ml 583円  
【横島物産(千曲市)】

産地限定の生あんずの酵母を使用した、やや辛口のフルーティーな白ワイン。炭酸や水で割って食前酒としてもおすすめです。

**今宵楽しむ 酒と肴**

銀座NAGANO  
咧酒師  
玉岡あずみ

朝顔に  
もみこられて

はじめと蒸し暑い梅雨。こんな時期こそゆっくりとい  
いお酒を楽しみませんか。  
今回ご紹介するのは佐久の花の大吟醸シリーズ(左か  
ら「純米大吟醸 たかね錦」(1,836円)、「純米大吟  
醸 Black」(3,024円)、「純米大吟醸 ひとごち」  
(1,836円))。さわやかな香りの中からお米の旨味が  
感じられ、喉ごしも柔らかかですると進みます。また、  
「Black」は、長野県が開発した酒米の新品種で今年本格デビューを果たし  
た山恵錦(信交酒545号)を使用しています。  
このお酒と一緒に楽しみたいのが、長野県産の夏野菜をたっぷり使用したラタ  
トゥイユ。隠し味に少しお醤油をたらせば日本酒にもピッタリのおつまみに。  
夏らしいメニューで梅雨をさわやかに乗り切りましょう!

# 2019 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。■時間 ■料金 ■定員 ■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

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。

〈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月** **3月** **4月** **5月** **6月**

**銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「飯島町」**  
18:00～19:30  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**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【豚肉と夏きのこ】**  
12:00～13:30  
3,500円 20名

今回は、長野県が全国第1位の生産を誇るきのこ類と長野県産豚肉をテーマに、料理マスターの北沢正和さんが料理を提供し、野菜ソムリエのKAORUさんが食材の魅力をお伝えします。  
026-235-7249 (長野県営業局)

**Citronヨーコの真空ミキサーでつくる夏野菜フレンチ料理セミナー**  
12:00～13:30 2,000円 25名

素材の栄養素を守るテスコムの真空ミキサー「gokusen」を使ったCitronヨーコ先生の料理教室。長野の旬の夏野菜を使った簡単で色鮮やか、ヘルシーな料理を作ります。真空ミキサーを使ったスムージー作り体験もお楽しみください。  
03-5719-2094 (テスコム電機)

**中央アルプス山麓美酒フェスタ in 銀座NAGANO**  
12:00～14:00 / 16:00～18:00  
4,000円 各30名

多種多様なお酒が造られている全国でも稀な地域である、中央アルプス山麓の美酒を楽しみませんか。今年も南信州ビール、本坊酒造、養命酒、長生社などの酒造メーカーに加え、体験型レストラン「中沢食堂」が特別出展。さらに5回目を迎える今年は、駒ヶ根の銘酒「信濃鶴」が100周年を迎えることを記念し、信濃鶴の鏡開きも開催! 駒ヶ根市の新鮮な野菜を販売する「中沢野菜マルシェ」も予定しています。  
0265-96-7724 (駒ヶ根市観光推進課)

**セイジ・オザワ 松本フェスティバルが銀座NAGANOにやってきた!!**  
11:00～17:00

指揮者・小澤征爾が総監督を務める国際音楽祭「セイジ・オザワ 松本フェスティバル(OMF)」が8月17日(土)～9月7日(土)に開催されます。これに先立ち、サロン・コンサートが楽しめるプレイベントを今年も銀座で開催。小さなお子さまが楽しめるプログラムも予定しています。2019OMFのチケット発売のほか、過去公演映像上映等も実施。フェスティバルの魅力を感じられる特別な機会をお見逃しなく。

**信州学生サミット in 銀座NAGANO**  
13:00～16:30

長野県内の大学の学生たちが地域課題をテーマとしたグループ活動を発表。白馬村出身で世界中を巡る料理人として活躍する、『アマゾン料理人』著者の太田哲雄さんをゲスト講師・コメンテーターにお招きしたインタビュー対談も行います。  
0268-39-0007 (長野大学 地域づくり総合センター)

**子どものためのコンサート**  
サイトウ・キネン・オーケストラメンバー 会田莉凡さん&瀧本麻衣子さんによる子どものためのコンサート。小さなお子さま、大歓迎です!  
11:00～11:30  
子ども(幼児～中学生) 無料 / 大人 1,000円  
30名

**ヴァイオリンとヴィオラによるサロンコンサート&トーク**  
OMFの屋台骨サイトウ・キネン・オーケストラメンバーの、会田莉凡さん&瀧本麻衣子さんによる演奏&トーク。トップレベルの演奏を間近でお楽しみいただける貴重な機会です。  
14:00～14:45  
3,000円  
30名 ※未就学児は参加いただけませんのでご了承ください

**「ソーシャル・ビジネス創業支援金」説明会**  
11:00～13:00 無料 20名

長野県の地域課題に対し社会的事業で創業する方に最大200万円の補助を行う「ソーシャル・ビジネス創業支援金」の事前説明会を開催します。県内の地域課題や移住創業の事例紹介、個別相談(要事前申し込み)も実施します。  
026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

**「ソーシャル・ビジネス創業支援金」説明会**  
11:00～13:00 無料 20名

長野県の地域課題に対し社会的事業で創業する方に最大200万円の補助を行う「ソーシャル・ビジネス創業支援金」の事前説明会を開催します。県内の地域課題や移住創業の事例紹介、個別相談(要事前申し込み)も実施します。  
026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

**しあわせ信州 朝クラス 2019年夏期コース VOL.2 小海町編**  
7:20～8:20 (開場7:00)  
2,500円 26名

馬の背に鞍を掛けた様に見えることからその名がついた、小海町産の鞍掛豆をたっぷり使った朝御膳&あったか出来立ての手作り豆腐体験を楽しみましょう。  
026-235-7249 (長野県営業局)

**銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「信越自然郷」**  
18:00～19:30  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**「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ブランド手習い塾**  
プロが手ほどき! あなただけの「サイン」作成体験  
11:00～12:30/14:00～15:30  
3,000円  
各12名 (18歳以上限定)

あなたの「サイン」があったら? 絵手紙やSNS、料理のお品書きに遊印や花押のように使える、ちょっと豪華に優雅にあなたを表現するサインをデザインしてみませんか。  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**「ソーシャル・ビジネス創業支援金」説明会**  
11:00～13:00 無料 20名

長野県の地域課題に対し社会的事業で創業する方に最大200万円の補助を行う「ソーシャル・ビジネス創業支援金」の事前説明会を開催します。県内の地域課題や移住創業の事例紹介、個別相談(要事前申し込み)も実施します。  
026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

**「ソーシャル・ビジネス創業支援金」説明会**  
11:00～13:00 無料 20名

長野県の地域課題に対し社会的事業で創業する方に最大200万円の補助を行う「ソーシャル・ビジネス創業支援金」の事前説明会を開催します。県内の地域課題や移住創業の事例紹介、個別相談(要事前申し込み)も実施します。  
026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

**「ソーシャル・ビジネス創業支援金」説明会**  
11:00～13:00 無料 20名

長野県の地域課題に対し社会的事業で創業する方に最大200万円の補助を行う「ソーシャル・ビジネス創業支援金」の事前説明会を開催します。県内の地域課題や移住創業の事例紹介、個別相談(要事前申し込み)も実施します。  
026-235-7194 (長野県創業・サービス産業振興室)

**銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション「信越自然郷」**  
18:00～19:30  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**「ワイン講座開催日」**  
メンバース特典ワイン・シールド3%OFF

**大人の休日倶楽部 会員限定**  
信州のワインを楽しむ講座(Bコース)  
14:00～16:00  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**信州の伝統工芸品体感ワークショップ**  
12:00～13:00 2,000円 24名

飯田地方で江戸時代から伝え続けられてきた伝統工芸である飯田水引の製作と、長野県北信地域の野沢温泉周辺にて江戸時代後期から作られてきたあけび壺細工の製作をお楽しみいただく予定です。また、飯田水引とあけび壺細工の商品等の展示販売も開催予定。詳しくは銀座NAGANOのウェブサイトでご案内します。  
026-228-1171 (長野県中小企業団体中央会)

**しあわせ信州健康セミナー 「お酢を知り、夏を美味しく楽しむ発酵食」**  
12:00～13:00 2,000円 24名

酢ムリエ・内堀光康さんを講師に迎え、酢の使い方のコツをご紹介します。酢の苦手な方は好きになるきっかけとなり、好きな人へさらに魅力を楽しめること間違いなし。酢を使ったヘルシーなカレーと、さわやかな味わいを楽しめるデザートを食べながら、夏を元気に乗り切るコツを学びましょう。  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**大人の休日倶楽部 会員限定**  
伝統の美を学ぶ「飯田水引の世界」講座(Aコース)  
14:00～16:00  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ**  
13:00～16:00

信州の旬が銀座に大集合! 新鮮な野菜や果物等をお届けし、生産者のこだわりやおいしさの秘密をお伝えします。  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**「日本酒講座開催日」**  
メンバース特典日本酒3%OFF

**第1回 山恵錦サミット in 銀座NAGANO**  
12:30～14:00 / 15:30～16:30  
3,000円 各28名

長野県から四半世紀ぶりに誕生した新しい酒米「山恵錦(さんけいにしき)」(信交酒545号)の開発に携わった専門家をお招きし、育成秘話などさまざまな魅力を紐解きます。県内各地の10歳以上の酒蔵も集合! カゴメ商品を使った日本酒にぴったりの料理もご提供! 作り方も教えます。おつまみとともに山恵錦にとっぷり浸る1日をお楽しみに。  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**NAGANOの食を楽しもう!! 「こねつけ」料理体験**  
11:30～13:00 / 14:30～16:00  
2,000円 各20名

日本アルプス北麓の大パノラマを一望でき、移住者も増えている長野市大岡地区。その魅力を、食育インストラクターで国際栄養士・食育指導士の長浦とし子さん、生産者で有機農業講師の丸山純一さんが伝統料理「こねつけ」とともにお伝えします。田舎料理研究家で「こねつけ」アドバイザーの坂口澄子さんの自家製信州みそを使用した「こねつけ」をご堪能ください。また、血流測定の結果をもとに、健康アドバイザー・山本充子さんが体調についてもレクチャーします。  
090-5404-7347 (NPO法人元氣お届け隊)

**「こねつけ」料理体験 (プログラム1・2)**  
11:30～13:00 / 14:30～16:00  
2,000円 各20名

日本アルプス北麓の大パノラマを一望でき、移住者も増えている長野市大岡地区。その魅力を、食育インストラクターで国際栄養士・食育指導士の長浦とし子さん、生産者で有機農業講師の丸山純一さんが伝統料理「こねつけ」とともにお伝えします。田舎料理研究家で「こねつけ」アドバイザーの坂口澄子さんの自家製信州みそを使用した「こねつけ」をご堪能ください。また、血流測定の結果をもとに、健康アドバイザー・山本充子さんが体調についてもレクチャーします。  
090-5404-7347 (NPO法人元氣お届け隊)

**横山タカ子さんの信州の長寿ごはん～伝統野菜「佐久古太きゅうり」～**  
12:00～13:00 2,500円  
18:00～19:15 4,000円 (日本酒3種付き)  
各26名

佐久市で昭和30年代以前から栽培され、大きく短い形と薄い緑色が特徴の信州の伝統野菜「佐久古太(さくこた)きゅうり」。香りと歯ごたえのよい佐久古太きゅうりと新鮮な夏野菜を使って、郷土料理研究家の横山タカ子さんが「汁三菜の長寿ごはん」に仕上げます。  
03-6274-6015 (銀座NAGANO)

**ラ・カスタ製品 取り扱い企業・店舗対象**  
ラ・カスタ 新商品発表会 2019  
11:00～15:30  
無料 各24名

全国のラ・カスタ製品取り扱い店へ向けた新商品発表会  
03-3231-3631 (アルベンローゼ)

**ラ・カスタ製品 取り扱い企業・店舗対象**  
ラ・カスタ 新商品発表会 2019  
11:00～15:30  
無料 各24名

全国のラ・カスタ製品取り扱い店へ向けた新商品発表会  
03-3231-3631 (アルベンローゼ)

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 (20日は就職相談あり)  
7月12日、20日、26日 16:00～18:00 (20日は13:00～17:00) 0267-62-4139

北信州いよいよ・田舎暮らし移住相談会  
7月13日 13:00～16:00 0269-62-3111 (内線252)

須坂市移住相談会  
7月27日 11:00～17:30 026-248-9017

上田市移住相談サテライト窓口  
7月29日 13:00～18:00 0268-21-0061

信州なかの移住相談会  
7月28日 11:00～18:00 0269-22-2111 (内線259)