おかげさまで 5 周年

銀座NAGANO大感謝祭

10月26日（土）・27日（日）開催

2014年10月26日にオープンした銀座NAGANOはこの度5周年を迎えます。
当日は店舗を特別に装飾し、日頃よりご愛顧いただくみなさまのご来店をお待ちしています。

限定入荷商品

- 丸山珈琲「オリジナル牛乳パン」「エコバッグ」「マグボトル」
- 湯田中温泉プリン本舗「季節のフルーツプリン」
- 信州プリン工房「信州プリン」
- 新鶴本店「塩羊羹」（内容については変わる可能性があります。）

両日共通プログラム

農産物販売会 時10:30~

県産農産物がどれでも感謝価格の50円でお買い求めいただけます！さらに売上の50%は、被災地の支援金として寄付いたします。

りんごや野菜がなんと50円!

ルーレットダーツ

時10:30~18:00

500円以上のお買い上げで、豪華景品!? が当たるルーレットダーツゲームにチャレンジできます！

お買い物をしてチャレンジしよう!

長野県PRキャラクター「アルクマ」との記念撮影会

10周年を迎えるアルクマがスペシャルバージョンで登場予定！

りんごの木のメッセージボード

みなさまが期待する未来の長野県を自由に書いてください。
参加いただいた方には粗品をご用意しています。

各日のプログラム

26日（土）

- **縁日ゲーム「秋の信州を釣りあげよう!」**
  時13:30~18:00
  4周年感謝祭で好評だった、旬な農産物や人気商品が手に入る釣りゲームが1年ぶりに復活！

27日（日）

- **キリン氷結®信州産シャインマスカット＆甘酒振る舞い**
  時12:00~
- **長野県永久観光大使 峰竜太さんのスペシャルトークショー（当日受付）**
  時15:00~16:00

感謝WEEK 抽選会

10月19日（土）～25日（金）

期間中に銀座NAGANOで1,000円以上お買い上げした方に、買物補助券が当たる抽選券を1,000円につき1枚配布します！

詳細は銀座NAGANOのウェブサイト・SNSで随時お知らせします。

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

https://www.ginza-nagano.jp

※掲載情報は2019年10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 11月号 | VOL.60 | 令和元年10月15日発行
しあわせ信州
TAKE FREE 毎月15日発行
発行：銀座NAGANO

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

TAKE FREE

銀座NAGANO しあわせ信州シェアスペース

つなぐ

2019 11月号
令和元年10月15日発行
VOL.60

SPECIAL THANKS FOR ALL OF YOU!

SPECIAL FEATURE

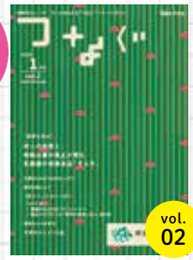
「つなぐ」の表紙で振り返る

銀座NAGANO 5年間の歩み

「つなぐ」の表紙で振り返る 銀座NAGANO 5年間の歩み

銀座 NAGANOのオープンに伴い、2014年 11月に創刊した広報誌「つなぐ」。
普通のパンフレットではお届けできない深みある情報や旬の情報の発信を心がけ、毎月 15日にお届けしてきました。
おかげさまで 今号で 60回目の発行を迎えます！
そこで今回は、これまでの 5年間の特集と銀座 NAGANOの歩みを、表紙のデザインとともに振り返ってみます。

南信州の冬の果物“市田柿”をどうぞ



乳酸菌の発酵食品
“すんき”

ジビエを味わうなら
信州！

千年風土豊饒の地、
信越自然郷へ

善光寺御開帳にあわせ銀座
NAGANOにもミニ回向柱が！
門前で愛される名物

美しい工芸のまち、
まつもと

伊那のソウルフード
ローメン

北アルプスの麓、
山と暮らす人々

高原野菜の聖地、
八ヶ岳東山麓へ

信州りんごの“新品種”が生まれるまで

信州のアウトドア
フィールドへ！

一房入魂、
ぶどう農家を訪ねて

1周年感謝祭では約100年ぶりに飯田の「お練りまつり」が東京で再現

受けつがれ、寄り添い、
進化する、信州そば

真田ゆかりの城下町、
信州上田さんぽ
表紙イラスト：白岩ゆみ枝さん

信州の誇る発酵文化、
味噌

御柱祭を支える諏訪人たち

和菓子から紐解く
南信州・飯田の文化

時を超えて愛され続ける
信州の農民芸術

山に抱かれ、森で育つ
安曇野で信州暮らし

セイジ・オザワ
松本フェスティバル

山と親しみ、
山の恵みに感謝する

銀座NAGANOオリジナルの「信州山の日Tシャツ」が誕生！

信州発、注目の
新感覚フルーツたち

実りの秋、東信州の
ワイナリーを巡る旅

信州の滋味、
伝統野菜を味わう

真心を結ぶ日本の美、
水引の世界

夜空を赤く染める
『野沢温泉 道祖神祭り』

木曽路の手しごと探訪

厳寒の冬が育む
信州伝統の保存食

伊那谷、桜物語
～高遠城址公園、そして光前寺へ～

『信州おやき』
古今東西

歴史と風土が息づく
信州伝統のお茶の友
表紙イラスト：Reach

『北アルプス
国際芸術祭』開幕！

銀座で牛乳パンが大人気に！
牛乳パン祭りには長蛇の列が

vol. 33
列車とバスで巡る、信州の夏旅

vol. 34
駅弁で味わう、信州山ごはん

vol. 35
塩尻ワインの魅力

2017年10月末 オープン3周年

vol. 36
東信州、日本一のくるみの里へ

vol. 37
海なし県 信州で出会う、川魚の世界

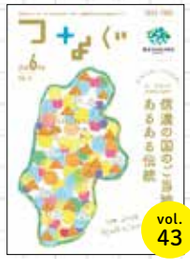
vol. 38
あなたと創る栄村秋山郷の未来プラン

vol. 39
水と米、伝統と個性で醸される、信州の地酒

vol. 40
情熱が咲かせる美しい信州の花

vol. 41
日本ジャムのルーツは信州にあった!?

vol. 42
草間彌生のめくるめく世界


vol. 43
信濃の国のご当地商品&あるある伝統

表紙イラスト：押金美和さん

2018年 4月22日 来場者300万人達成！

vol. 44
信州で楽しむ体験の旅

vol. 45
今こそ飲もう、信州のビールを！

vol. 46
信州で楽しむ夏の味、故郷の味

2018年10月末 オープン4周年

vol. 47
驚き！（す）ももの木！りんごの木！

カーリングと軽井沢を楽しむオリジナルツアーも開催

vol. 48
“発酵×発酵”が拓く、新しい食の世界

vol. 49
おらほ自慢の信州蕎麦

vol. 50
信州の暮らしに寄り添う雑貨たち

vol. 51
おいしいもの、かわいいもの

vol. 52
信州パケ買いカタログ

vol. 53
銀座経由、信州暮らし

vol. 54
長野県のしあわせトピックス

vol. 55
スーパーフード〈はちみつ〉のヒミツ

vol. 56
銀座NAGANO発 SDGs

vol. 57
伝統工芸の革新者たち

vol. 58
天空の地に育つ極上の野菜たち

vol. 59
銀座の中心で 信州を説く食の伝道師たち

「つなぐ」Vol.1から29までの特集の総集編「LIFE STYLE of SHINSHU」も銀座NAGANOにて配付中。

銀座NAGANOはこれからも、首都圏に暮らす方々と長野県の“しあわせ”をもっともっと分かち合っていきたいと思います。「つなぐ」とあわせてご期待ください！

ショップスタッフが選ぶ

銀座NAGANOで買える！

東京の人に驚きや感動を与えた商品 BEST 5

1位 牛乳パン

ふわふわの厚焼きパンにミルククリームをたっぷりサンドした牛乳パンは信州のご当地パン。多くが四角くカットされており、レトロでかわいい袋のデザインも人気です。

2位 ワッサー

桃とネクタリンから生まれた新感覚フルーツ。桃よりやや小ぶりでカリッとした食感があり、ほどよい甘さと酸味のバランスがよく、果汁もたっぷり。日持ちするのも特徴です。

3位 市田柿ミルフィーユ

長野県南部で昔ながらの製法で作られる干し柿「市田柿」の間にバターやチーズをサンド。乳製品の塩気が市田柿の自然な甘さを引き出し、濃厚なコクととろける食感が魅惑的です。

4位 粉豆腐

信州を代表する保存食で健康食品として改めて注目されている凍り豆腐（高野豆腐）を粉末に。水を加えてチンすれば炒り豆腐が簡単に作れたり、ハンバーグやパンケーキなど多彩な料理で活躍。

4位（同率） すんき漬け

御嶽山麓の木曽地方で作られ、塩を一切使わず赤カブの茎菜を乳酸菌で発酵させた強い酸味の漬物。世界的にも珍しい健康食品で、美容食としても話題を集めています。

5位 お六櫛

江戸時代、旅籠の娘・お六の持病の頭痛が硬く粘りのある「みねばり」の木の櫛で治ったと伝わる木曽路の名産品。長野県知事指定伝統工芸品で文化庁日本遺産にも認定されている逸品です。

11 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金 予約制

NAGANOブランド手習い塾
企業・店舗ブランディング（デザイン編）

時 14:00～14:40／14:30～15:10
15:00～15:40／15:30～16:10
料 10,000円 定 各3名

毎回その道のプロフェッショナルをお招きし、それぞれの視点から新しいアプローチを学ぶ「NAGANOブランド手習い塾」。今回は商業利用を目的としたブランディングの方法をマンツーマンで教えます。

講師：OZ-尾頭-山口佳祐（画家 絵師）

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

2土 3日祝 一部予約制 見学可

絲（いと）の都・信州おかやの シルクを知る、織る、染める!

時【2日】11:00～19:30
【3日】11:00～18:00

明治から昭和にかけて日本の製糸業の中心地として栄え、「絲都（しと）岡谷」と呼ばれた岡谷市を代表する染織工房「岡谷絹工房」から機織名人を迎え、機織り体験・草木染などのワークショップと、岡谷シルクの多種多様な糸や織物を展示販売します。

問 0266-23-3489（岡谷市ブランド推進室）

【機織り体験】
シルクのランチョンマット
時【2日】11:00～13:30
14:00～16:30
17:00～19:30
【3日】11:00～13:30
14:00～16:30
料 5,000円 定 各2名

【草木染め】
シルクスカーフ染め
時【2日】13:30～15:30
料 3,000円 定 16名

【小型織機】
シルクのminiマフラー
時【2日】11:00～13:00
17:00～19:00
【3日】11:00～13:00
13:30～15:30
16:00～18:00
料 5,000円 定 各2名

【作家とつくる!シルクのいきものブローチ】
時【3日】11:30～13:00
14:30～16:00
料 2,000円 定 各8名

4月祝 5火 入場自由(予約不要)

シルク衣裳展示会

時【4日】11:00～19:45
【5日】10:30～14:00
料 無料

一大製糸業地だった岡谷市で復活の取り組みを進めている板織りという簡単な織り。肩糸や真綿糸で作られ、かつて庶民の暖房着として全国に普及した艶やかな「羽織下」の作品約50点を展示・頒布します。板織りでアンギン織り（縄文織り）の簡単なコースターを作るワークショップも開催（当日受付）。繭から糸を引き出す世界最小の自動繰糸機の仕組みもご覧ください。

問 090-4153-1904（シルク文化協会事務局）

6水 予約制

しあわせ信州 朝クラス
2019秋冬期コース Vol.2 諏訪市編

時 7:20～8:20（開場7:00）
料 2,500円
定 28名

2019秋冬期コースの第2回目は諏訪市で人と地域を“むすぶ”「ちゃんゆき」おにぎりワークショップ&諏訪の秋食材をたっぷり使った豚汁定食をお届けします。

問 026-235-7249（長野県営業局）

7木

旅行・食関連メディア関係者限定

銀座DE 信越自然郷 情報発信&意見交換会

時 15:30～18:30
問 0269-62-3111（信越9市町村広域観光連携会議事務局／飯山市広域観光推進室）

8金 予約制 毎月8日 「信州地酒で乾杯の日」メンバーズ特典酒類全て3%OFF メンバーズ特典ポイント2倍デー

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～「ながのいのち」認定品を味わう～

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

（一社）長野市農業公社の会員の加工品や農産物の認知向上と、安心・安全な商品を消費者に提供することを目的に制定された「ながのいのち」商品認定制度。その認定品のなかから、鹿ロース肉、まこもだけなど、この地域ならではの食材を使って長寿ごはんに仕上げます。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

9土 予約制 一部予約制

信州「粉もん」づくり講座
新蕎麦で「ちゃのこ」と「そばうすやき」

時 11:00～13:00
料 2,500円 定 24名

「新蕎麦」のシーズンである今回は、「霧下そば」で有名な信濃町で講師の小出先生が自ら育て自家製粉した蕎麦粉100%の「そばうすやき」と、小谷村に伝わる蕎麦粉とじゃがいもを使ったおやき「ちゃのこ」を作ります。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

白馬高校 国際観光科 説明・相談会

時 15:15～17:00

全国募集をしている白馬高校国際観光科の特色をプレゼンテーションでご紹介します。参加者との個別相談会も実施します。

問 0261-72-2034（長野県白馬高等学校）

10日 予約制 見学可

映画のまち上田 Shall we 移住?

時 12:30～14:30
料 無料
定 15名

2016年大河ドラマ「真田丸」など、多くの映画・ドラマなどのロケ地に選ばれ、映画に親しむ文化が根付いている上田市への移住情報をお届けします。

問 0268-21-0061（上田市移住交流推進課）

予約制

第1回 長野県立病院機構 薬学生病院説明会

時 16:00～17:30
料 無料 定 20名

地域を医療で支える長野県立病院の薬剤部の説明会。長野県立こども病院名誉院長の原田順和先生の特別講演も行います。

問 026-235-7156（長野県立病院機構）

11月 予約制

今どきの市場の仕事を体験!
企画提案インターンシップ

時 13:30～16:00
料 無料 定 8名

青果卸売市場である長野県連合青果のインターンシップ。広告の企画を考えるグループワークや旬のフルーツを食べながらの先輩社員との座談会などのプログラムを用意しています。

問 0268-23-5514（長野県連合青果株式会社 総務部）

12火

Cafe

令和元年度 信州6次産業化推進協議会「商品力向上研修会」

時 13:00～17:07
問 026-235-7217（信州6次産業化推進協議会）

13水 研修者限定

14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［信州の根菜類］

時 12:00～13:30
料 3,500円 定 20名

今回のテーマは信州産の根菜類。料理マイスターの北沢正和さんが、長芋やごぼう等の信州産の根菜類と豚肉を使った創作料理を提供し、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（長野県営業局）

15金 予約制

旬野菜の手仕事
信州の台所のひみつ

時 12:00～13:30
料 有料（お問い合わせください）
定 24名

野菜をたくさん食べたくなるオリジナルドレッシングの作り方や、作り置きできて便利な干し野菜のこと、粕漬けの作り方など、野菜料理の幅を広げる多彩なレシピを料理研究家の横山タカ子さんがご紹介します。

問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

16土 招待者限定

Friend of NAGANO WINE

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

17日 予約制

信州へ! 二拠点・移住創業セミナー

時 11:00～12:30
料 無料 定 20名

長野県での二拠点生活や移住、創業について、先輩創業者に体験談を交えながらお話していただきます。地域での空き店舗活用の取り組みや創業支援制度の紹介、個別相談の時間もご用意しています。

問 026-235-7194（長野県創業・サービス産業振興室）

18月 一部予約制 メンバーズ特典ポイント2倍デー

富士見町 フレッシュフェア2019

時 11:00～16:00 料 無料

冷涼な気候を生かした富士見町の特産品・赤いルバーブの加工品販売や、料理研究家・ミセスベリーによるコンフィチュールレッスンを行います（11:00～の部は予約不要）。イブニングパーティーでは富士見町の食材を使用した創作料理をお楽しみください。

問 0266-62-9342（富士見町役場産業課）

予約制
コンフィチュールレッスンとイブニングパーティー

時 14:30～
料 3,000円 定 10名

19火 予約制

蓼科の料理教室「千乃壺」が教える
日々のごちそう

時 11:30～12:30
料 有料（お問い合わせください） 定 24名

蓼科高原の人気料理教室「千乃壺」の出張レッスン。体に無理なく食べられる日々のおかずから、ちょっと特別な日の一品まで、毎日の食卓を楽しく豊かにしてくれるレシピをご紹介します。

講師：管理栄養士 cooking studio 千乃壺 滝澤ちか子

問 03-3475-1151（NHK文化センター青山教室）

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」

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

20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

ワイナリーがやって来た!
JA塩尻ワイナリー編

時 18:00～19:30
料 3,500円
定 28名

長野県のワイン発祥の地「塩尻」からJA塩尻ワイナリーが初見参! 銀座NAGANO初登場ワインを引っ提げて、醸造責任者の唐沢義信氏にお越しいただきます。料理も塩尻の郷土料理が届きます。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

21木 予約制 （テレワークの活用を検討している企業）

信州の在宅ワーカー活用セミナー

時 13:00～／14:30～／16:00～
各約1時間
料 無料 定 20名

長野県では育児や介護などで決まった時間に勤務や外出ができない方々に向けて、企業に属さない「在宅ワーカー」を支援する事業を展開しています。今回は首都圏の企業を対象に、長野県の在宅ワーカーの具体的な活用事例と人材をご紹介します。

問 026-217-1780（テレワークながの）

22金 予約制

しあわせ信州 健康セミナー× 木曽おんたけ健康ラボ

時 11:30～13:00／14:00～15:30
料 無料 定 各20名

開田高原で地域資源を活用したヘルスツーリズムを推進している木曽おんたけ健康ラボの取り組みや具体的なプログラム・健康食をご紹介します。従業員の健康管理を経営課題とし、戦略的に取り組む「健康経営」に興味がある企業向けのセミナーです。

問 03-6274-6015（銀座NAGANO）

23土祝

中央日本4県サミット アンテナショップ連携

時 12:00～16:00

首都圏にある中央日本4県（新潟・長野・山梨・静岡）のアンテナショップが連携し、各ブースで観光PRや特産品の販売を行います。クイズに挑戦しアンケートに答えた方には抽選で特産品セットのプレゼントも! 長野県PRキャラクター「アルクマ」をはじめ、4県のゆるキャラも登場予定です。

問 026-235-7249（長野県営業局）

24日 一部予約制

信州朝日村 クラフトフェア

時 11:00～17:00

特産のカラマツ材を使って多くのクラフト作家が木工品を製作している朝日村在住の作家が実際に木工品を説明・販売します。木工体験コーナーも予定しています。

問 0263-99-2001（朝日村役場総務課）

25月 26火 予約制

長期滞在 暮らすような旅 長野
旅行セミナー&ランチ会

第1部 時 11:00～12:30
料 無料
第2部 時 12:30～13:30
料 1,500円
定 各20名

旅行ブランド「暮らすような旅」は1ヶ所に3連泊以上して、終日自由行動もある長期滞在型の旅シリーズです。第1部は旅行セミナー。今回は長野県にフォーカスを当て、ツアー内容や現地での有意義な過ごし方をお伝えします。移住を考えている方にもおすすめです。第2部は「長野ふるさとの味～小皿deランチ～」と題して、長野の味を少しずつ盛り付けたランチプレートを提供します。

問 03-5998-2000（クラブツーリズム）

27水 予約制

いいやまの “おごっつぉ” 食べる会 第2弾

時 12:00～14:00
料 2,000円
定 20名

豪雪地帯・飯山の大地で育った玄そばをていねいに石臼で挽きました。心を込めて打ち上げた「北信州いいやま新そば」をご堪能ください。

問 0269-62-3111（飯山そば振興研究会）

28木

メンバーズ特典ポイント2倍デー

Cafe

29金 30土

木曽茱会漆器作品展

詳細は銀座NAGANOのウェブサイトでご案内します。

問 026-235-7249（長野県営業局）

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（就職相談あり）
期 11月16日 時 13:00～17:00
問 0267-62-4139

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会
期 11月2日 時 13:00～16:00
問 0269-62-3111（内線252）

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

上田市移住相談サテライト窓口
期 11月25日 時 13:00～18:00
問 0268-21-0061