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

TAKE FREE

銀座NAGANO
しあわせ信州シェアスペース

2021 9月号
令和3年8月15日発行
VOL.79

SPECIAL FEATURE

信州で
はじめる

新しいつながり
自分らしい暮らし

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 2021 9月号 | VOL.79 | 令和3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

今秋、銀座NAGANOに新フロアがオープン予定！

コロナ禍で人々の働き方や価値観が変わり、「地方回帰」への関心が高まる中、銀座NAGANOでは、皆さまからの信州暮らしなどに対するご相談・ご質問等に多様なスタイルでお応えするため、NOCOビル5階に新フロアを開設予定！今秋のオープンに向け、日々着々と準備が進められています。お楽しみに！

※写真はイメージです

新幹線マルシェ × 銀座NAGANO

開催中！

新幹線を使って朝採れの果物や野菜を首都圏のお客さまへお届けする「新幹線マルシェ×銀座NAGANO」。8月は長野市川中島から新鮮な桃をお届けします。

期 8月18日（水）、21日（土）
12：30～（売り切れ次第終了）

詳細は銀座NAGANOウェブサイトをチェック！

信州産直便

信州の「旬」を産地直送でお届けします

全国有数のぶどうの産地、須坂市の「シャインマスカット」と「ナガノパープル」をご用意。8月下旬よりご注文受付予定です。大切な方への贈り物、ハレの日の一品にいかがですか？詳しくは銀座NAGANO店頭またはショッピングサイト「NAGANOマルシェ」で！

詳細は NAGANOマルシェ で検索！

銀座NAGANO しあわせお届け便

電話一本で店頭の商品をご自宅にお届けするコレクトサービス「銀座NAGANO しあわせお届け便」。いろいろな商品をたくさん購入したい時や、酒類等お持ち帰りが大変な商品にも便利！ぜひご活用ください。

《ご利用の流れ》

1. 銀座NAGANOへ電話でご注文（03-6274-6018）
2. ヤマト運輸の「宅急便コレクト」にてご注文の品をお届け
3. 商品代金＋送料（ヤマト運輸・実費）を、ドライバーにお支払い
   ※当面の間、代引き手数料は無料でお届けします

取り扱い商品の一部を銀座NAGANOウェブサイトでもご紹介しています。▼

各種移住相談 予約受付中

銀座NAGANO 4階の移住交流・就職相談コーナーでは現在、原則オンラインにて各種移住相談を行っております。ご相談のご予約は、楽園信州ポータルサイト上の専用フォーマットよりお申し込みください。

ご予約はこちら

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 10：30～19：00（1F・2F）
定休日 年末年始

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、営業時間を短縮しております。

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2021年8月10日現在のものです。商品・メニュー・イベント内容・営業時間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。

信州で
はじめる

新しいつながり
自分らしい暮らし

今、大都市集中型の社会構造が見直され、テレワークなどの
新たな生活スタイルが浸透し、地方の暮らしが改めて脚光を浴びています。
長野県は移住専門誌「田舎暮らしの本」の「移住したい都道府県ランキング」で
15年連続1位に選ばれるなど、人気の移住先となっています。
なぜ長野県を移住先に選んだのか、各地域では移住者をどのように受け入れているのか、
長野県で新たな生活をスタートさせた人、そして移住者に寄り添う人たちを訪ねました。

人と人との関わりから新たなムーブメントが巻き起こり続ける辰野町

辰野町職員 野澤 隆生さん　一般社団法人○(まる)と編集社 赤羽 孝太さん
古民家民宿おおたき 大瀧 利久さん　恵子さん（辰野町）

本州のほぼ真ん中に位置する辰野町。一般的には、「住居環境」「仕事」「支援制度」、そして子育て世代なら「教育」が移住にとって大切なポイントとされていますが、辰野町が力を入れたのは「人と人をつなぐ」という独自のスタイル。その仕かけ役ともいえるのが、辰野町職員の野澤隆生さんと一般社団法人○(まる)と編集社の赤羽孝太さんです。このふたりが中心となってさまざまな取組みが沸き起こり、わずか2年で移住世帯が5倍に増えたといいます。

そんな辰野町も、当初は「住居」の問題を何とかしようと、空き家物件情報を収集し、ホームページ上などで提供する「空き家バンク」を2014年に立ち上げるところから取組みを始めました。しかし、思うように物件の登録数が伸びません。地元の方の声は「こんなボロ家、人が住むなんてムリ」「見知らぬ人が来るのはちょっと…」というものでした。

当時、移住定住などを担当していた野澤隆生さんが協力を求めたのが、地域おこしを行う「集落支援員」として辰野町へと拠点を移した一級建築士の資格を持つ赤羽孝太さん。ふたりは地域おこし協力隊とも手を組み、「空き家バンク成約物件のDIY改修プロジェクト」を始めました。これは、モデルハウスとして公開することを条件に、移住者と地域住民らが協力しあってDIYで家を改修するもの。共同作業やその様子に興味を抱いて参加してきた地元の方との交流を通じ、移住者は早くから地域との関係を築くことができる一方、地元の方にとっても「ボロボロだった家がこんなに変わるんだ」と空き家への意識を変えるきっかけとなりました。今では空き家バンクも年間約30件が新規登録され、78％が契約・交渉中という驚異の稼働率を誇っています。

2016年、空き家バンクのホームページで見かけた築約140年の大きな梁のある古民家に一目惚れして、辰野町への移住を決めたのが大瀧利久さん・恵子さんご夫妻です。43年間、誰も住んでいなかった家は、人が住めるとは思えない状態でしたが、東京と辰野町を行き来しながら約半年間をかけてリノベーションを進めました。大瀧さんは現在、その家で「古民家民宿おおたき」を営んでいます。ランチ営業もしており、恵子さんがバングラデシュの方から習った本格カレーが人気とのこと。地元の方をはじめ、多様な人々の交流の場にもなっており、一昨年の正月に開催された「もちつき大会」もその一例。移住者や地元の方、移住希望者など約40人が交流を深めたそうです。

「人と人をつなぐ」。このコンセプトは辰野町のオーダーメイド型の移住相談にも生かされており、官民一体となって移住希望者のニーズに寄り添い、適切な人や場所へとつなげます。最近では新たなチャレンジを始める人が、さらに人を引き付けるという連鎖が起き始めているのだとか。そのひとつが、今年3月にオープンした「Equinox(イクイノックス) STORE」。まちづくりプロジェクト「トビチ商店街」で開催されるイベントに定期的に参加していた松本市のアパレル店とコーヒーショップ、箕輪町の美容雑貨店のオーナーが「辰野町なら面白いことができそう」と意気投合し、3業種をひとつの店舗に集めた新しいスタイルのお店です。

「いろいろな関わり方があっていいと思うんです。辰野町をお気に入りの場所にしてもらって、さまざまな価値観の中、多様な文化が生まれる町になれば」とこれらの動きにわくわく感をにじませる野澤さんと赤羽さん。人と人との関わりが、新たなムーブメントとなり、辰野町に鮮やかな彩りを見せています。

詳しくはwebへ

1 空き家DIY改修の様子。2016年の初回物件を皮切りに、1年間で1件ずつ、これまでに計5件の空き家をこのDIY改修プロジェクトで手がけてきました。
2 県内外から人が訪れる「古民家民宿おおたき」。もともと養蚕をしていた古民家を改修し、2階の大きな窓からは四季折々の風景を楽しむことができます。
3 大瀧さんご夫妻。この地に訪れた際、高尾山にも咲いているような山の植物が道端に咲いている様子に驚いたという恵子さん。利久さんも「この山と自然のすばらしさを多くの方に感じてほしい」と話します。
4 かつての薬局をリノベーションした「Equinox(イクイノックス) STORE」。雑貨店、アパレルショップ、コーヒースタンドなどが入る複合店舗です。
5 野澤さん（左）と赤羽さん（右）。野澤さんは現在商工関連の部署へと異動になりましたが、仕事面で人と人をつなげる活動を続けています。

私たちがお応えします！

銀座NAGANO4階では、U・Iターン支援や移住・週末の信州暮らし、就職相談まで、ワンストップサービスで対応しています。ハローワークも併設されていますので県内求人情報の紹介状もその場で発行可能！皆さんの信州への憧れや夢の実現、お手伝いします！
※現在原則オンラインにて各種相談を承っています。

左から、就職ナビゲーター 杉浦浩子さん、信州暮らし案内人 山越典幸さん、銀座NAGANO職員 佐藤瑞穂さん

地域ぐるみの教育環境が人気を集める美麻地区

前川 浩一さん 北村 大士さん（大町市）

❶各学年ごと定められたテーマに沿って地域で学ぶ総合学習の様子。❷この春に卒業を迎えた生徒たちが約5年をかけて作り上げた「美麻カルタ」。❸2016年、当時の8年生が特産化を目指して挑戦を始めた花豆栽培。その思いは後輩へと引き継がれ、2018年7月には銀座NAGANOでイベントやテスト販売も実施。❹前川さんは地域活動に加え旅人民宿「しずかの里」や、手打ち関西風うどんを提供する食堂も切り盛り。❺美術大学で学んだ北村さんご夫妻。「今の取組みに加え、絵描きやものづくりなど創作の場づくりにもチャレンジしたい」と話します。

立山黒部アルペンルートの玄関口として有名な大町市の北東部に位置する美麻地区（旧美麻村）。山間部にありながらも人気の移住先で、中には移住者の割合が9割を超える集落もあるというから驚きです。

美麻地区を語る上で欠かせないのが、30年前、大阪府からこの地に移り住んだ前川浩一さんの存在です。この地区唯一の学校で、小中一貫校でもある大町市立美麻小中学校は、地域住民が学校運営に参加する「コミュニティ・スクール」の認定を2014年に取得。前川さんは「地域学校協働コーディネーター」として地域と学校との連絡調整や企画提案などを行うとともに、地域と子どもたちをつなぐハブ的な役割を果たしています。

美麻小中学校の特徴のひとつが、子どもたちが地域に出て、地域のことを学ぶ総合学習。特に7年生以降は子どもたちが自ら考えたテーマについて3年間かけて学びを深めるそうで、前川さんは毎週学校に顔を出し、子どもたちのアイデアを聞き、時にはアドバイスをしたり、地域の人を紹介したりします。「地域住民の協力を得ながら、特産品の花豆を使ったスイーツ開発や、地元を紹介する地図やかるた作りを手がけた子どもたちもいるんですよ」とうれしそうに話す前川さん。「基本的に答えは教えない」と言いながらも、困ったり、戸惑っている時には手を差し伸べるといいます。

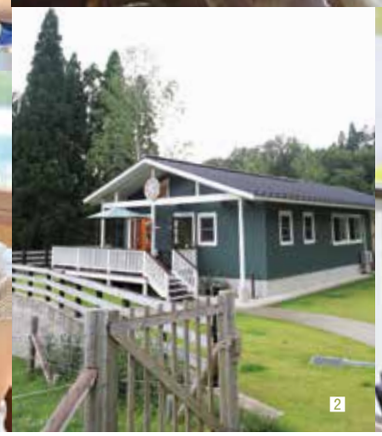
そんな美麻地区の取組みに共感し、2018年に神奈川県から移住してきたのが北村大士さん一家。奥さんと3人の子どもの5人家族です。保育士の資格を持つ北村さんは、親同士が子どもの面倒をみる自主保育を行う認可外保育施設「こどものにわ」を今年の5月に立ち上げ、代表を務めています。

移住のきっかけは、神奈川県で親しくしていた家族が美麻地区に移住していたこと。何度かこの地を訪れる機会があり、そこで生まれた地域の人とのつながりが決め手になったといいます。そうしたつながりが教育の場面にも広がる美麻地区は、北村家のスタイルに合っていたのでしょう。

「田んぼや畑があって、自然の中を自転車で走る、平凡だけどそんな毎日の生活が心地いいんです。田舎だけど、市街地にもほど近くて暮らしやすいですよ」と北村さん。

地域全体が教育に関わる環境、そして多様な価値観を受け入れる地域の人たちの存在こそ、子育て世代の移住先に選ばれている理由です。

詳しくはwebへ



夢の実現のために選んだ地、南木曽町でヤギとともに

マウカラニ ゴートファーム 三輪 亜希子さん（南木曽町）

❶ヤギチーズ独特の臭みが出ないよう、朝と夕方の2回搾乳したミルクを新鮮なうちに仕込んでいるそう。❷マウカラニ ゴートファーム（MAUKA LANI GORT FARM）のMAUKAはハワイ語で「山側の」、LANIは「天国、広い空」を意味します。❸今後は設備を整えてセミハードタイプのチーズにも挑戦したいという三輪さん。❹山を切り開き牧場に。豊かな自然の中で56頭のヤギが元気に暮らしています。

MAUKA LANI GOAT FARM（マウカラニゴートファーム）
木曽郡南木曽町吾妻4650-87　0264-58-2500　https://www.maukalanigoatfarm.com

木曽路妻籠宿などで知られる南木曽町。その山間の集落でヤギの飼育とチーズの製造販売を行うのが「マウカラニ ゴートファーム」オーナーの三輪亜希子さんです。

三輪さんは教育現場での仕事を退職し、畜産を学ぶためにハワイ大学に留学。多様な動物との触れ合いの中で、とりわけヤギに興味を抱くとともに、ハワイで食べたヤギのチーズのおいしさの虜になりました。卒業後はハワイ島の牧場でインターンとして働き、ヤギの世話をしながらチーズ作りを見学する中で、「いつか牧場でヤギを飼い、自分でチーズを作ってみたい」との思いが募るように。しかし、お金も土地もないことから、帰国後はその思いを胸にしまい込んだといいます。

しかしある日、南木曽町で遊休農地を借りて畑を耕す活動をする友だちを訪ねた際、「ここなら土地もあるし、地域おこし協力隊の制度を活用して夢に挑戦できるよ」との提案を受けたそう。周囲の前向きな後押しも重なり、夢を実現するため南木曽町への移住を決めました。

常夏のハワイと冬の寒さが厳しい南木曽町では正反対のように思えますが、「森に囲まれ、視界に人工物が何ひとつ見えない様子がハワイ島の牧場と似ていて、この地に立った時に牧場を経営するイメージがあふれてきたんです」と三輪さん。故郷の愛知県からも近く、外国人も多く訪れる観光地であることも移住の決め手となりました。

南木曽町の地域おこし協力隊としての活動を始めると同時に、街中に借りた家の裏庭で3頭のヤギを飼育し、家の台所での試作から始まった三輪さんのチーズ作り。時にはハワイの牧場の恩師からも教えを受けながら技術を磨き、2019年には牧場を開業、念願のチーズ販売までこぎつけました。「チーズ作りは試行錯誤の連続。ようやく最近、おいしいといってもらえ、自信を持って出せるチーズが作れるようになってきました」と話します。

「もう一度人生の分岐点があったら同じ道は選ばない。大変だから」と冗談交じりに話す三輪さんですが、「“田舎ものはおせっかいなんだよ”といいながら地域の人たちがサポートしてくれる喜びが大変さよりも大きいから頑張れるんです」と続けます。町に新たな風を起こすべく、三輪さんの奮闘は続きます。

詳しくはwebへ

オンライン講座情報

詳細やお申し込みは銀座NAGANOウェブサイトをご確認ください。

銀座NAGANOでは長野の「今」を体感しながら楽しむオンライン講座を定期的に開催中！
今月からは人気の粉もん講座が再開します！

信州「粉もん」づくり講座

「信州『粉もん』づくり講座」初のオンライン開催。長野市のおやき専門店「ふきっ子おやき」店主の小出陽子さんが、信州を代表する郷土食のひとつ「おやき」の作り方を皆さんに伝授します。食感の異なる3種の生地で野沢菜おやきを作りましょう！

期 8月28日（土） 11:30〜13:00　定 10組（申込先着順）
料 2,500円（野沢菜油炒め、小麦粉、送料込み）

ワイン講座

ビック酒販コラボ

ワイナリーツアー「ルミリュウ」編

県内ワイナリーで腕を磨いたふたりの若き造り手、塩瀬豪さんと齋藤翔さんが2018年に安曇野市に設立した注目のワイナリー「ルミリュウ」より生配信。醸造機器は全て手動という“クラフトワイン”の裏話も交えてお届けします。

ワインカフェサルト＠松本市

期 8月21日（土）
17:30〜18:45
料 無料（ただし対象商品の購入が必要）

晩夏を楽しむ♪　東急百貨店コラボ

オンライン「シードルパーティー」

「渋谷東急フードショー」リニューアルオープン記念・スピンオフ企画である「Nippon no SAKE」2回目の今回は、長野県内シードル生産者6社と「斑尾ジャズフェスティバル」実行委員会をつなぎ、生産者もシードルを飲みながらの“オンラインパーティー”。晩夏の夜をジャズとシードルでお楽しみください。

期 8月28日（土） 17:00〜18:30　料 無料（ただし対象商品の購入が必要）

日本酒講座

東急百貨店コラボ

ゴクジョウ地酒の楽しみ方〜ひやおろし特別編〜

「ゴクジョウ地酒編」と銘打ち開催してきた本講座の最終回特別編。9月9日に一斉解禁される長野のひやおろしをより楽しんでいただくため、「59醸（ゴクジョウ）」メンバーの丸世酒造店 関晋司さんや東飯田酒造店 飯田淳さんがひやおろしの魅力を語ります。

期 9月11日（土） 17:30〜 18:45　定 90名　料 無料
参加条件：長野の地酒を愛していること

ビック酒販コラボ

はじめての日本酒〜今さら聞けない!? おいしい飲み方〜

日本酒って？どう飲んだらおいしいの？など今さら聞けないと感じている方にこそ、ご参加いただきたいこのイベント。日本酒のいろはからおいしい飲み方まで喜久水酒造 下澤淳志さん、角口酒造店 村松裕也さんと地酒アドバイザーがわかりやすくご紹介します。

期 9月18日（土） 17:30〜18:45
定 100名　料 無料
参加条件：
日本酒に興味があること

信州 旬のフルーツジャムづくり体験

9月1日〜受付開始！

ジャムデザイナーの清水知美さんを講師としてお招きし、毎月1回オンラインにて開催する「信州 旬のフルーツジャムづくり体験」。第3回目は9月1日（水）より申し込み受付開始！ 詳細は決まり次第銀座NAGANOウェブサイトにてお知らせします。お楽しみに！

期 9月23日（木） 14:00〜　定 10組　料 2,500円（旬のフルーツ、ジャム瓶、送料込み）

夏の果物で
美容＆健康
効果アップ！

銀座NAGANOで買える！

暑いこの時季、太陽の恵みたっぷりの果実で体の内側から元気に

厳しい紫外線や熱中症、夏バテなど、夏は健康に要注意の季節。
美容と健康にうれしい果実の加工品をたっぷり味わって暑さに負けない体作りを。

〔黒すぐり屋（原村）〕

プレーン　チョコ　紅茶

黒すぐりメレンゲ

各594円

無農薬の黒すぐり（カシス）を加えて焼いたメレンゲは、口に入れた瞬間にシュワっと溶け、甘酸っぱさが広がります。酸味が苦手な方にはチョコ入り、紅茶入りを。

〔蚕屋（下條村）〕

マルベリージャム
（ポップベリー）
140g　756円

マルベリージュース（ララベリー）

550ml　1,620円

スーパーフードともいわれ、収穫期間が短く貴重な果実・桑の実（マルベリー）。ジャム、ジュースそれぞれに合った品種を贅沢に使用し作っています。

〔はなのみ（長野市）〕

はちみつジャム ブルーベリー

85g　432円

砂糖の代わりに蜂蜜を使った体にやさしいジャム。長野県産ブルーベリーをふんだんに使い、1本あたりの果実含有量は約60%！ 果実感満載です。

〔信州飯綱園芸（飯綱町）〕

ブルーベリーバタージャム

150g　756円

ブルーベリーの風味が生きるよう砂糖の量は控えめに。実の形が残っているので果実をそのまま食べているような贅沢な食感が楽しめます。

〔佐藤夏はぜ農園（信濃町）〕

ナツハゼジャム

140g　918円

アントシアニンがブルーベリーの約7倍とされるナツハゼ。甜菜グラニュー糖だけを使い、無添加・低糖度で仕上げた野性味あふれる濃厚な味わい。

〔塩原農園（塩尻市）〕

プルーンジャム

195g　842円

海外では「ミラクルフルーツ」ともよばれるプルーン。果肉感が残ったジャムは、保存料、合成着色料、増量剤を使わず手作りで加工しています。

〔長野興農（長野市）〕

信州まるごとプルーンジュース

160g　194円

生産量全国1位を誇るプルーンを生のまま搾ったストレート果汁100%。鮮やかな赤紫色と特有の酸味でプルーン本来の味わいを感じられます。

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

「シュール・リー」の白ワインで夏の体をリフレッシュ！

夏らしい暑い日が続きますね。そんな時には、冷やした白ワインで心も体もリフレッシュしませんか? おすすめなのが、日本ワインコンクールで銅賞を受賞した、アルカンヴィーニュ（東御市）のシャルドネ2018（2,420円）です。長野県産シャルドネを100%使用し、発酵後すぐに澱引きせず静置することで、澱からうまみ成分や香気成分をワインに還元させる「シュール・リー」という製法で約6カ月間熟成。ステンレスタンクでの発酵で樽を使用していないので、ぶどうの味が素直に表現されています。マスカットや白い花のみずみずしい香りと、キリっとしたさわやかな酸味が特徴のフレッシュな辛口白ワインで、冷蔵庫に2〜3時間入れて10℃前後に冷やしてから飲むのがおすすめ。疲れた体に染み入りますよ！