

／ 信 州 の コ コ が 好 き 。 ／

信州出身または縁のある方々に、
おすすめしたい信州の魅力を教えてもらいます！



写真右から
スキップ 両角友佑 (軽井沢町出身 NPO法人SC軽井沢クラブ勤務)
サード 清水徹郎 (軽井沢町出身 長岡鉄工(株)勤務)
セカンド 山口剛史 (北海道南富良野町出身 NPO法人SC軽井沢クラブ勤務)
リード 両角公佑 (軽井沢町出身 タカサワマテリアル(株)勤務)
リザーブ 平田洸介 (北海道北見市出身 (株)アイエンター勤務)

男子カーリング日本代表 SC軽井沢クラブ

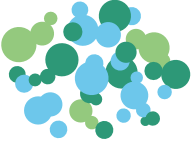
Profile
軽井沢を拠点に活動する男子カーリングチーム。1999年、軽井沢中学在学中の両角友佑選手と同校でコーチを務めた長岡はと美氏により結成された「AXE(アックス)」を前身とし、2005年より「SC軽井沢クラブ」として活動を開始。2017年、日本カーリング選手権大会で五連覇を果たし、世界選手権で2018年平昌五輪出場を決めた。日本のカーリング男子チームがオリンピックに出場するのは1998年の長野五輪以来、20年ぶりの快挙。



圧倒的な自然があなたの人生を変える
信州の自然が織り成す光景は、圧倒的な美しさで見る者に迫り、都会の喧騒に疲れた心もいっぺんに癒してくれることでしょう。そんな、人生を変えてしまうかもしれない信州の絶景に会いに来ませんか。

※信州デスティネーションキャンペーンとは、長野県、JRグループ6社、地元自治体と観光団体等が一体となって、信州・長野県の魅力を全国に向けて発信する大型観光キャンペーンです。

毎週日曜 「ジョブカフェ信州銀座サテライト」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10:00～19:00 問0120-275-980



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2017年5月現在のものです。商品・メニュー・イベント内容等と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。

大会や合宿などで海外に行く機会も多いと思うのですが、世界に誇れる信州の味があれば教えてください。

公佑 軽井沢に帰ってくると、まず蕎麦が食べたくなります。海外の仲のよい選手などが来ると蕎麦屋につれて行きますが、みんな喜んでくれます。
友佑 僕は日本酒が大好きで、2015、2016年の軽井沢国際カーリング選手権大会の公式酒「Ittou(角口酒造)」の仕込みにも関わらせてもらい、ますます信州のお酒が好きになりました。カーリングには、勝ったチームが負けたチームにお酒を奢る文化があるので、平昌五輪で信州の日本酒を世界の強豪に奢る機会をつくらたいですね。

山口 (出身地である)北海道の漬物も美味しいんですが、信州の野沢菜漬けは最高ですね。バクバク食べちゃいます。余談ですけど、両角家の漬物は絶品なんですよ(笑)。

清水 この時期は、やっぱり山菜ですね。天ぷらが大好きです。軽井沢は春が来るのが遅いので毎年この季節が本当に待ち遠しいです。

平昌に向けた抱負や応援してくれる皆さんへメッセージをいただけますか。

山口 僕らのプレーを見てたくさんの人がカーリングに興味を持ってもらえたら嬉しいです。ホームリンクの軽井沢アイスパークは、一年中体験ができるんです。軽井沢に来たらぜひ足を運んでみてほしいですね。タイミングがあれば、僕らが練習しているかもしれません(笑)。

友佑 自分たちにも十分メダルを取れるチャンスがあると思っています。来年は僕がカーリングを始めるきっかけとなった長野五輪から20年の節目の年で、男子チームが出場するのも長野以来。平昌に向けてより技を磨いて、“男子カーリングは面白い”と言われる試合をしたいと思います。ご声援よろしくをお願いします。



軽井沢アイスパークでの様子。

長野県観光・交通案内アプリ

信州ナビ

目的地までナビするアプリがよいよ誕生！

- バス・鉄道の乗換・ルートを案内！
- バス停・駅の時刻表を見やすく表示！
- 観光モデルコースを紹介！
- 観光情報が満載！

ダウンロード無料！今すぐGet！

App Store または Google Play で

信州ナビ **検索**



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県 アルクマ



県内コミュニティバス情報も充実！



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

2017 6 月号

VOL.31

平成29年5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：Reach

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

2017 6 月号

VOL.31

平成29年5月15日発行

TAKE FREE

[LIFE STYLE OF SHINSHU]

歴史と風土が息づく 信州伝統のお茶の友

[TOPICS]

- ・長野県観光・交通案内アプリ「信州ナビ」誕生！
- ・新コーナースタート
- ・avec du NAGANO WINE

6月イベントガイド

[LET'S JOIN!]

- 信州デスティネーションキャンペーン直前特別企画
- ・信州プレミアムスイーツフェスタ
- ・杏！ピリーバボー！！～信州千曲市～

男子カーリング日本代表
SC軽井沢クラブの信州のココが好き。



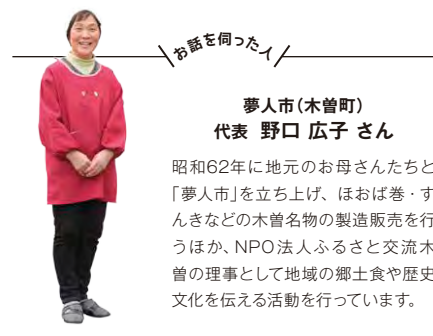


歴史と風土が息づく 信州伝統のお茶の友

お茶飲みが大好きな信州人。どんどんと注ぎ足されてつい長居してしまっただという方もいらっしゃるのでは。これも「ゆったり寛いでほしい」という思いを込めた信州独特のおもてなしのひとつです。お茶請けも漬物や粉もんなど多種多彩なのですが、甘いものといえば和菓子。昔から変わることなく、家庭でも当たり前のように登場する菓子たちには、その土地土地ならではの歴史と風土が息づいています。



5月中旬から7月上旬限定の木曾名物「ほおば巻」。ほおの葉の独特の香りが魅力で、一度食べるとファンになる人が多いのだとか。



夢人市(木曾町)
代表 野口 広子 さん

昭和62年に地元のお母さんたちと「夢人市」を立ち上げ、ほおば巻・すんきなどの木曾名物の製造販売を行うほか、NPO法人ふるさと交流木曾の理事として地域の郷土食や歴史文化を伝える活動を行っています。



この日は、近所の若奥さんが小学2年生の娘を連れてお手伝いに。木曾地域では保育園や学校でもほおば巻を体験する機会があり、伝統の味と手法が脈々と伝えられています。

受け継ぎ伝えていきたい 地域の誇る伝統の風物詩

山々の緑が鮮やかな6月、農繁期のおやつとして、月遅れの端午の節句の祝いとしてつくられていた『ほおば巻』。頑丈で殺菌作用があり、ほのかな甘い香りを持つホウノキの葉を使った木曾地域伝統のお菓子です。「葉をとってくるのが男性陣、団子をつくって包むのが女性陣やこどもたちの役割。昔は1軒で200個位つくるのが普通でしたから、家族総出の行事でしたね」と野口さん。今では食べやすいよう団子も小ぶりになりましたが、昔はお腹いっぱい食べられるようにと倍くらいの大きさだったそう。「私らがこどもの頃は皮が厚くて、ひと口食べたただけじゃあんこが出てこなかった(笑)。だんだん皮も固くなってくるから囲炉裏で焼いて食べたもんだよ」とお母さんたちも盛り上がりします。今では、木曾地域の菓子店や道の駅などでも購入できるようになりましたが、味わえるのはこの時期だけ。ほおば巻で木曾の旬をぜひ感じてみてください。



団子は葉に巻きやすいように細長くするのがポイント。最近は胡桃餡や柚子餡などのアレンジも。



ほおの葉は、硬すぎても柔らかすぎても駄目。丁度良い大きさと硬さの時期が6月なのだそうです。

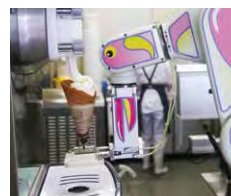


銀座NAGANOでも
夢人市、芳香堂の
ほおば巻を販売予定。



ほお原寸！

ものすごく甘いのに、また食べたくなる鬼胡桃と蜂蜜などを使った和風ヌガー。お茶やコーヒーのお供にぴったり。「真味糖6個入(810円)」は、銀座NAGANOでも販売中！



上)本店には地場の精密機械技術を駆使した世界唯一のソフトクリームロボットも。左)シンプルで個性的な設計の本店は城下町に融和し景観賞も受賞。

城下町の文化が生んだ 松本の茶菓「真味糖」



銀座NAGANOで買える開運堂の銘菓たち。①開運老松1,080円・②鬼くろみ羊かん972円・③あずきばわー194円・④白鳥の湖1,150円。徳本峠(くろみ餅)も販売中。

職人技と 専用機械でつくる

真味糖ができるまで



STEP-1 砂糖をホイップ状に

砂糖は氷砂糖と同じ品質で溶けやすいAザラを使用。まず砂糖を煮溶かして飴状にし、ミキサーで混ぜます。空気を含み白くふんわりしたら、鬼胡桃を加えます。



STEP-2 木型へ広げる

鬼胡桃と砂糖をよく混ぜ合わせたら専用の木型へ流し込み、平らにのばします。生地には粘り気があるため機械での作業は難しく、職人の手仕事でなければ出来ない作業です。

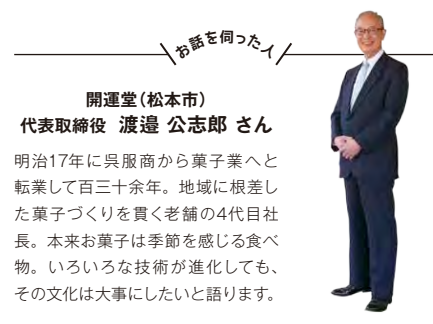


STEP-3 断裁し乾燥させる

木型で一晩押し固めたら、カット作業へ。真味糖を断裁する機械は100%自社開発で、乾きやすいように間隔を空けながらカットできるのがポイントなのだそうです。

鬼胡桃だけが醸し出す 独特の甘みと風味

随所に名水が湧く城下町、松本。乾燥する気候も手伝い頻繁にお茶を入れる習慣が生まれ、独特の茶菓文化も育まれました。そんな松本で大正初期に誕生したのが『真味糖』です。発売当初は切り口の胡桃の模様が、歌舞伎の隈取に似ていたことから『歌舞伎くろみ』と呼ばれ、銀座の歌舞伎座で売られたことも。昭和初期に裏千家淡々斎宗匠がより茶席菓子にふさわしい名をとということで『真味糖』と命名されました。「多くの人に愛してもらえるよう、安価で美味しいものをつくりたかった。そこで当時、農家の副業として豊富にあった鬼胡桃に目をつけたんです」と渡邊社長。「鬼胡桃が貴重になってしまったから、違う種類の胡桃やアーモンド、ピーナッツなどでの代用も検討しました。でもこの独特の甘さと風味が出ないんですよ。偶然にして運命的な出会いだったんでしょうね」と語ります。『真味糖』は松本でしか誕生し得なかった銘菓なのかもしれません。



開運堂(松本市)
代表取締役 渡邊 志志郎 さん

明治17年に呉服商から菓子業へと転業して百三十余年。地域に根差した菓子づくりを貫く老舗の4代目社長。本来お菓子は季節を感じる食べ物。いろいろな技術が進化しても、その文化は大事にしたいと語ります。



新緑の季節を彩る味覚たち

旬の山菜、続々。

山うど

独特の香り、苦味、歯ざわりが特徴。定番は酢味噌和えですが、サラダ、炒め物、天ぷらなどでもおいしくいただけます。

こしあぶら

山菜の女王とも称され、たらの芽と同じく木の新芽になります。やはり天ぷらは絶品で、やや強めの香りと苦みで山菜好きを虜にします。

行者にんにく

にんにくとニラを足したような特徴を持つ曲者の山菜。定番の醤油漬けはもちろん、お浸しに炒め物にと食べ方もいろいろ。

たらの芽

雑味のないほのかな苦みが人気で、山菜の王様とも言われます。天ぷらにした時のもちもちとした食感もたまりません。

こごみ

強いクセが無く、新鮮なものは生で食べてもOK。さつと茹でたものにポン酢やマヨネーズをかければ、贅沢なサラダの完成です。



このほかにも、たらの芽より貴重とされる「えんだら」、信州では南部を中心に食されている「おこぎ(うこぎ)」、赤土で育てた「たけのこ」など、個性豊かな山菜も入荷予定。さらに、6月下旬からは「根曲り竹」も登場します。存分に信州の旬を堪能してください。

※入荷状況、価格等については、銀座NAGANO店頭またはお電話(03-6274-6018)でお問い合わせください。

絶賛パイバル中！

さわやかな信州の
レモンケーキ
はいかが？



思わず手に取りたくなる可愛いパッケージのもの、トレンドにあわせて趣向を凝らしたものなど、信州のおすすめパティスリーのレモンケーキが夏にかけて続々と登場予定。さわやかな風味とどこか懐かしい味わいをお楽しみください。

<入荷予定>パティスリーヒラノ/マサムラ / 菓匠 Shimizu / シュテルン ほか

お話を伺った！

飯島商店(上田市)
田中 弘之 さん

都内で就職活動中に会社説明会で地元の飯島商店を見つけ、懐かしいと思ったのが入社のかきかけという田中さん。「私自身もみすゞ飴に魅了されたひとりなんです」と笑顔を見せます。



あんず

りんご

ぶどう

ほぼ原寸！



「りんご・あんず・もも・ぶどう」は100%信州産を使用。近年は和歌山のさんぼうかんも。「みすゞ飴 和紙包装型K6 (669円)と角袋入(453円)」は、銀座NAGANOでも販売中！

信州の旬がギュッと詰まった 上田の和風ゼリー「みすゞ飴」



大正5年の飯島商店の販売所。当時から水飴の品質に定評があり、創業したばかりの森永製菓のキャラメルの主原料にもつかわれたそう。



大正13年の木造建築である現在の店舗は、国登録有形文化財。石目地造りの外壁が印象的。



洋風木造建築の雰囲気ある店内には、季節のジャムや生ゼリーなど人気の商品がずらり。

伝統の製法は
すべて手づくり

みすゞ飴ができるまで



STEP-1 果実加工と飴練り

国産果物を丹念に加工して果汁を搾ります。果汁へ水飴・砂糖・寒天を加えて煮詰め、色と香りをこわさないように練りこみ、型へ流し込んで生飴をつくります。



STEP-2 飴切り

生飴を大包丁で切り分け、みすゞ飴の形に整えます。ゼリー状の生飴を切るのは、力配分が難しく波打たずに切るには熟練した職人技が必要です。



STEP-3 飴巻き

仕上げは生飴ひとつずつに手作業で0.02mmの薄さのオブラートを巻きつけます。これが生飴の水分を逃がさず、みずみずしさを保つ役目を果たします。

銀座NAGANO
ソムリエ
花岡 純也の

avec du
NAGANO
WINE



初夏のお薦めマリージュ

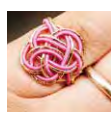
新緑が眩しいこの季節ならではのペアリングをご紹介します。ワインは、ハーブや青い香りの果実味とキリッとした酸が特徴の白「井筒ワイン ソーヴィニヨン・ブラン」(2,114円)。合わせるの、産地直送の山菜たち。これから成長しようとする力を一杯蓄えた山菜のほろ苦さと、このワインのアフターに広がるほろ苦さが絶妙なハーモニーを奏で、ワインのさわやかな酸味が山菜の滋味をより引き立ててくれます。天ぷらでもよし、お浸しでもよし。初夏を感じるマリージュをお楽しみください。



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。

■時間 ■料金 ■定員 ■お問い合わせ先

1* 招待者限定 信州デスティネーション キャンペーン メディア懇談会 ■14:00～18:00 ■026-235-7249 (長野県信州ブランド推進室)	2金 	3土 予約制 見学可 よってかつし里山 伊那市新山地区移住セミナー ■10:40～13:00 ■30名 伊那市新山地区の住民がお送りする田舎暮らし移住セミナー。保育園長や小学校長、新山育ちのお父さん・お母さんなど子育て世代が聞きたい6つの話をご紹介します。ジビエや郷土料理の試食もお楽しみいただけます。 ■080-6937-7781 (新山定住促進協議会) 	4日 清水まなぶ 戦争体験聞き取りプロジェクト「追いかけた77の記憶」 報告会&写真パネル展示 ■写真展示 12:00～16:30 報告会(トーク&ライブ) 14:00～15:00 音楽活動の傍ら平和の大切さを訴える活動を行うシンガーソングライター清水まなぶさんによるプロジェクト報告会。 約1年半をかけ、長野県77市町村のお年寄りから聞いた戦時中の体験談をお伝えします。 ■0268-23-1203(信濃毎日新聞上田支社) 	5月 予約制 おためしナガノ説明会 長野県でITやってみませんか? ■18:30～19:45 ■36名 自然豊かな信州で「おためし移住・創業」して、IT事業してみませんか? 県による補助や支援などについて詳しくご説明します。 ■026-235-7198 (長野県創業・サービス産業推進室) 	6火 予約制 伝統の「一本棒・丸延し」手打ち蕎麦 銀座で信州蕎麦を打つ! 蕎麦のソムリエ講座 ■11:00～14:30 ■5,000円 ■35名 信州そばの伝統的な技法「一本棒・丸延し」を体験していただきます。 蕎麦クッキングスクール・蕎麦Web ■15:00～18:30 ■5,000円 ■25名 蕎麦ソムリエ講座の上級者編。さらしな蕎麦やオヤマボクチ蕎麦などの多彩な蕎麦文化と料理を学ぶ講座です。 ■080-5428-1730(蕎麦Web) 	7水 
8* 小海町スペシャルDAY 空前のブームとなった「君の名は」の新海誠監督の出身地としても知られる小海町。町のほぼ中央を千曲川の清流が流れ、西に北八ヶ岳、東に奥秩父山塊を仰ぎ、風光明媚な松原湖や神秘的な白駒の池などの名所も多い山里です。 特産品は、レタスや白菜などの高原野菜。さらに近年は、鞍掛豆やハクレイ草などの食材も注目を集めています。そんな小海町の魅力を存分に味わってみませんか。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	メンバー特典 ポイント2倍デー 「信州地酒で乾杯の日」 メンバー特典酒類全て3%OFF 予約制 しあわせ信州朝クラス Vol.5 ■7:20～8:20 ■2,500円 ■24名 定員に達したため、申込は締め切りしました。 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 ■12:00～13:30 ■2,500円 ■24名 野菜ソムリエのKAORUさんが素材の魅力をお伝えし、日本を代表する料理マスターの北沢さんが創作したランチをご提供します。 11:00から16:00は特産品マルシェも開催。 	予約制 伝統の“美”を学ぶ 飯田水引の世界2017 第3回 ■18:00～19:30 ■2,000円 ■20名 あわじ結びの応用編「抱きあわじ」を習得しましょう。 ※あわじ結びがひとりできる方を対象とした講座です。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	9金 	10土 11日 信州デスティネーションキャンペーン直前特別企画 信州プレミアムスイーツフェスタ 現地に行かないと味わえない各種スイーツを取り揃える特別な2日間。マサムラ(松本市)のペビーシュー、菓匠Shimizu(伊那市)の苺のクリームパイ、開田高原アイスクリーム工房(木曽町)のソフトクリームなど、「県外で購入できない」「地方発送を行っていない」信州の大人気スイーツが銀座に登場する、プレミアムな機会をお見逃しなく。 ※時間、料金等の詳細は、銀座NAGANOのホームページでご案内いたします。 ■026-235-7249(長野県信州ブランド推進室) 	12月 招待者限定 おもてなし 日本料理山桜料理教室 ■11:30～14:00 ■0267-46-6515 (山桜)	
13火 予約制 信州そば打ち体験&須坂市豊丘の魅力 ■14:00～16:00/17:00～19:00 ■各2,000円 ■各16名 須坂で営業していたそば店の元店主と、半年間修行を積んだ地域おこし協力隊員の指導を受けながら、戸隠7割そば打ちをお楽しみください。 須坂市郊外の豊丘地域の魅力もあわせてお伝えします。 ■026-245-9768(須坂市豊丘地域公民館) 	14水 信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ ■11:00～16:00 6月から11月までの毎月第2水曜日は、信州の旬が勢揃いする「GINZA de マルシェ」の日。 信州の生産者が心を込めて育てた旬のこだわり野菜や果物を取り揃えます。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	予約制 銀座NAGANO 日本酒講座 基礎コース 酒造好適米とは ■18:00～19:30 ■3,500円(日本酒4銘柄+おつまみ付) ■24名 信州の地酒を通して日本酒の奥深さや地域の魅力を知っていただく基礎コース。 3回目のテーマは酒造好適米。全国的には「山田錦」が有名ですが、信州の主流は「美山錦」。その理由などをお伝えします。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 「日本酒講座(基礎)開催日」 メンバー特典 日本酒3%OFF 	15木・16金 取扱店様優先 見学可 ラ・カスタ 新スカルプケア製品 発表会 ■11:00～19:00(両日) 長野県産ナチュラルコスメ「ラ・カスタ」が新製品のスカルプ用クレンジングジェルとスカルプ用ブラシをご紹介します。 ■090-7717-6799 (ラ・カスタ) 新スカルプケア製品発表会) 	17土 一部予約制 野菜ソムリエKAORUさんと信州の旬の味覚を楽しもう! ■13:30～14:00(予約制) ■300円 ■24名 旬を迎える信州野菜のおいしさや栄養についてお伝えするミニセミナーと県産野菜を使用したメニューの試食会。 14:00からは、無料試食(50名限定)もご用意しておりますのでお気軽にお立ち寄りください。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	18日 予約制 見学可 メンバー特典 ポイント2倍デー 信州で働こう! 長野県へのU・Iターン転職セミナー ■13:00～14:30 ■40名 長野県で働く魅力、転職成功のポイント、長野と東京の働き方や生活スタイルの違いなど、事例を交えてお伝えします。実際に長野県へ転職しキャリアを活かして働く人の体験、生の声をお聞きください。 ■026-235-7024 (長野県楽園信州・移住推進室) 	
18日 予約制 見学可 信州で暮らそう! 二地域居住者向けコンパクト住宅のススメ ■15:30～17:00 ■35名 長野県への移住・二地域居住を検討するみなさんに、信州の豊かな自然を満喫する暮らしと住まいをご提案。コンパクトで低価格、信州の気候風土に最適した住宅を地元の建築士がご紹介します。 ■026-235-7339(長野県建築住宅課) 	19月 予約制 横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ～川上村のレタス～ 【第1部】昼の膳(予約制) ■12:00～13:00 ■1,500円 ■24名 【第2部】夜の膳(予約制) ■18:00～19:15 ■2,500円(日本酒3種付) ■24名 これから旬を迎える川上村産のレタス。昼夜の温度差が大きいため、甘みがあって柔らかく、それでいてシャキシャキした食感が特徴です。レタス、サニーリーフレタス、グリーンリーフレタスなどをたっぷり使った長寿ごはんをお楽しみください。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO)  	20火 招待者限定 見学可 銀座NAGANO発! スーパープレゼンテーション 「佐久市」 ■18:00～19:30 ■03-6274-6015 (銀座NAGANO)	21水 予約制 塩尻市×銀座NAGANO 特別企画 豪華絢爛! 塩尻メルローの競演 ■18:00～19:30 ■4,500円 ■30名 信州塩尻では100年以上前にワイン造りが始まり、今では10件のワイナリーが「桔梗ヶ原ワインバレー」を形成しています。 そのうちの8件のワイナリーのメルローを一同に集め楽しんでいただく豪華なワイン会を開催。ワインに合うアパタイザーとともに、塩尻メルローの競演をどことなく堪能いただけるまたとない機会です。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	22木 23金 24土 杏! ビリーバボー!! ～信州千曲市～ ショップには、この時期限定の希少な「生食用あんず」はもちろん、あんずを使ったお菓子もご用意しますのでお楽しみに。 ■026-214-5799 (千曲市観光交流課)  22木 招待者限定 観光関係 エージェン 向け商談会 ■15:00～17:00 23金 予約制 しあわせ信州朝クラス Vol.6 ■7:20～8:20 ■2,500円 ■24名 定員に達したため、申込は締め切りしました。		
杏! ビリーバボー!! ～信州千曲市～ 23金 一部予約制 そばせんべい作り体験 ■11:00～12:00/14:00～15:00 ■各500円 ■各20名 高地で栽培された良質のそばを使った「そばせんべい」作りを体験してみませんか。 打ちたてそばやそば羊羹などの郷土料理もあわせてご賞味ください。12:00～14:00には、そば打ち実演(見学自由)も行います。 	24土 made in 千曲 ■11:00～16:00 あんず関連商品に加えてキッチンで使用する電化製品などの“千曲市の逸品”をご紹介します。 試食もご用意していますので、お気軽にお越しください。 25日 予約制 しあわせ信州健康セミナー 信州ソルガムで健康に! ■11:00～13:00 ■1,500円 ■24名 信州大学と長野市が調査研究を行う「ソルガム」は、GABAやポリフェノールが豊富でアレルゲンフリーの注目食材。 講師に信州大学の天野良彦教授、雑穀クリエイターの田中雅子さんを迎え、信州ソルガムをご紹介しますとともに料理でその魅力を体感していただきます。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	26月 	27火 予約制 見学可 山本麗子先生の「旬の信州しあわせレシピ」 ■13:00～15:00 ■3,000円 ■25名 今回のメイン食材は佐久鯉。暑い季節でもおいしくいただける、鯉めしとあら汁を作ってみましょう。 旬を迎えるズッキーニを使った一品もご紹介します。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO)  予約制 伝統の“美”を学ぶ 飯田水引の世界2017 第4回 ■18:00～19:30 ■2,000円 定20名 今シリーズ最終回は、難易度高め「連続抱きあわじ」にチャレンジしてみましょう。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	28水 予約制 メンバー特典 ポイント2倍デー 銀座NAGANO日本酒講座 アドバンスドコース 地質と水の関係 新Ver. ■18:00～19:30 ■4,000円 ■30名 日本酒についての深い知識を学ぶ連続講座。今回は地質学のスペシャリストをお招きし、地質と水の関係から地酒の美味しさに迫ります。 ■03-6274-6015(銀座NAGANO) 	29木  30金 メンバー特典 プレミアムフライデー ポイント2倍 招待者限定 ひかり味噌のオーガニック味噌体験会 ■14:00～18:00 ■03-5940-8848 (ひかり味噌広報室)	

※ 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。

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

■6月2日、9日、16日、17日、23日、30日(17日は17:00まで)

■13:00～15:00 ■0267-62-3283

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会

■6月10日、24日 ■13:00～16:00

■0269-62-3111(内線252)

須坂市移住相談会

■6月25日 ■11:00～18:30

■026-248-9017

上田市移住相談会

■6月26日 ■13:00～18:00

■0268-21-0061