しあわせ信州朝クラス 開講

仕事前の朝のさわやかな時間、長野県の味を朝食で楽しみながら、地 域のさまざまな魅力を学んでみませんか。「早起きしてよかった!」そんな 企画をご用意して皆様のご参加をお待ちしています。

圆 7:20~8:20 (開場7:00)

图 4回一括申込9.000円(各回申込2.500円) 屋 各26名 圖 026-235-7249(長野県営業局)

[参加由认受付] 5月20日正午より

VOL.1 6月12日(水) [茅野市]

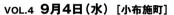
茅野特産"玉川セルリー"と寒天を使った食物繊 維たっぷりメニュー&寒天を使ったスイーツづく り体験



馬の背に鞍を掛けた模様に見えることからその 名がついた特産の鞍掛豆をたっぷり使った朝御 膳&あったか出来立て!手作り豆腐体験



【ホテルブエナビスタ料理長監修】信州和定食& JA松本ハイランドスイカを使ったフルーツポンチ



【小布施出身レストランオーナー監修】善玉菌で育 てた旬の秋野菜や小布施牧場ジャージー牛ミルク を使用した「小布施産食材のモーニングプレート」



信州味めぐり教室 「駒ヶ根編 |

信州の健康・美容・癒しをテーマにした出張教室。 今回は、養命酒のふるさと駒ヶ根編。養命酒リ キュールにも使用されているハーブや駒ヶ根特産 の信州ごまを使い、オリジナルの調合によるハー ブソルト・スパイスソルトなどを作ってみましょう。 また、作りたてのハーブソルトを使って駒ヶ根の 郷土料理を味わい、ハーブやごまの健康効果に ついて学びます。スポット紹介では、中央アルプ ス「千畳敷カール」と「早太郎温泉」をご紹介しま す。お仕事帰りにぜひご参加ください。



閩 6月27日(木) 19:15~21:00(19:00受付開始) № 2,000円 □ 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)

圆 026-234-7201(長野県観光機構 物産ブランド振興部)

········\ コラボ企画実施中 /·······

カンテレ・フジ系 毎週火曜日21:00~21:54放送



大町市出身の有賀リエさんが2014年から女性コミック「Kiss」(講談社)で 連載中の大人気コミックがドラマ化。大学時代に事故に遭い下半身不随 になった建築士・鮎川樹を松坂桃李さんが、高校時代の同級生・川奈つぐ みを山本美月さんが演じます。偶然再会した2人が家族や病気の問題な どを乗り越えていく純愛ストーリーです。原作者の有賀さんが大町市、主 人公の2人も松本市出身という設定であることから、ドラマとのコラボ企 画を展開中。ドラマと一緒にお楽しみください。

「パーフェクト・パフェ(1,000円)」 が登場! (6月中旬頃まで)

下地に〈牛乳パン〉を敷き〈信州産"桃"のジャ ム〉をかけ、その上に〈信州すずらんソフト〉 をたっぷり盛り付け。アクセントに〈フリーズ ドライの味噌パウダー〉を振りかけ、〈味噌てまり〉

〈雷鳥の里〉〈むらさき芋クラッカー〉などの鉄板のお菓子をトッピング。とど めに、いちご〈しなのベリー〉〈淡雪〉とりんご〈ピンクレディ〉という大人気の フルーツを添えた、信州づくしのパーフェクトなスイーツです。さらに、番 組オリジナルのクリアファイル(非売品/数量限定)のプレゼント付きです。

ゆかりの商品を集めた特設コーナーも!

ドラマには2人の出身地となっている長野県の商品も登場します。第2話で は、いろは堂の「おやき」が、第3話では田中屋の「雷鳥の里」が登場。特設 コーナーでは、ゆかりのお菓子などもご紹介していきます。

ドラマ「パーフェクトワールド」について詳しくは 番組公式サイトをご覧ください

https://www.ktv.jp/perfectworld/index.html

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。 園10:00~18:00 園0120-275-980



|住| 〒104-0061

|所 | 東京都中央区銀座5-6-5NOCO1·2·4F

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

銀座NAGANO

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5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。







生産量日本一! 2-18-7-18

(はちみつ)のヒミツ

濃厚な甘味と薬さながらの効能で太古の時代より人々を惹きつけてやまない 〈はちみつ〉。10世紀初頭に編纂された平安時代の法典「延喜式」には、信濃 国で〈はちみつ〉が採取されたことが記されています。

山々に囲まれ自然の花々に恵まれた長野県は、生産量も養蜂家数も日本一を 誇る〈はちみつ〉王国!そんな長野県産〈はちみつ〉の秘密と魅力に迫ります。





ミツバチは採蜜だけでなくハ ウス栽培の農作物の受粉作 業に活用されていて、特にイ チゴやメロンなどでの需要が 増しているそう。「世界の食 料の9割を占める100種類の 作物種のうち、7割はハチが 受粉を媒介している」という 国連機関の調査も。これから の環境や生態系保全におい て、ミツバチはより重要な役 割を果たすかもしれません。

松代養蜂株式会社の皆さん。 「養蜂家はベテランも多いけど、 みんな元気。もちろんくはちみ つ〉のおかげです」と依田さん(左 から2番目)。その歴史は古く、 古代エジプトでは飲み薬や塗り 薬として使われたそう。1953年 にE・ヒラリーが世界最高峰の エベレストを初登頂した際、栄 養補給にハチミツを舐め続けた という逸話も残っています。



知れば知るほど奥深い 〈はちみつ〉の世界

果糖とブドウ糖を中心に、ビタミン、ミネラル、アミ ノ酸、酵素、ポリフェノールなど、栄養成分の宝庫と いえる〈はちみつ〉。その理由は、ミツバチが蜜と一緒 に集める花粉にあります。花粉のさまざまな栄養がイ オンの形で溶け込んでいるからなのです。栄養価だけ でなく、殺菌力が強く腐ることがない保存食で、古く より風邪薬や喉薬の代わりとしても使われてきました。 保湿力も高くクレンジングやパックなどのスキンケアに も最適。普段の洗顔料や化粧水に少量入れるだけで 保湿効果がアップするそうです。

まるで魔法の万能薬のような〈はちみつ〉ですが、た だ花蜜を採取しただけでは完成しません。ミツバチが 羽ばたきによって余分な水分を蒸発させ、花蜜の主成 分のショ糖がミツバチのもつ特別な酵素で果糖とブド ウ糖に分解されることで〈はちみつ〉が精製されていく のです。知れば知るほど驚くべきことばかりです。

今、長野県の 〈はちみつ〉が熱い!

国産〈はちみつ〉の生産量は、2015年に長野県が北 海道を抜き、初めて全国トップになりました。2017・ 18年も連続で1位に。

「採蜜がうまくいくかは自然まかせ。花が咲いても気 温が上がらないと蜜は出ないんです。北海道はここ数 年、梅雨入りしたり台風が上陸したりと天候不順が続 いていましたが、長野県は山岳に囲まれていて気象が 安定しているからかもしれませんね」



ミツバチは、10~15日ほどかけて花から 蜜を集めます。松代養蜂株式会社の蜂場は 34カ所、2,500群(約1,500万匹)のミツバ チがいるとか。越冬後の春になると女王蜂 が産卵を開始し、群れの増殖を進めます。 ミツバチは帰巣本能が高く、働きバチは必 ず自分の巣に戻るのだそう。





巣箱の中の板に作られた巣。ミツバチが触角で寸法を測り、自分たちの体で作られるミ ツロウとだ液を混ぜ合わせて作った六角形の巣穴がぴったりとキレイに並びます。この 中で蜂の子が育てられ、蜂蜜も貯蔵されます。

松代養蜂株式会社の 松代養蜂株式会社では瓶詰めごとに必ず色と

長野県の自然の恵みが詰まった 濃厚で安心安全な〈はちみつ〉

こう話すのは、長野市内で「松代養蜂株式会社」を営

む長野県養蜂協会長の依田清二さん。国内で流通す

る〈はちみつ〉の9割以上は外国産で、それに比べると 国産品はかなり高額ですが、オーガニック志向の高ま

りもあり、信頼できる生産者が手間ひまかけて作る安

心安全な国産の天然ものを選ぶ人が増えているそうで

す。「最近、県内には若手の後継者も増えてきて、若

手養蜂家を中心とした『長野県養蜂研究会』という集ま

りもできました。個性ある商品も増えているので、長

野県の〈はちみつ〉はこれからもっと面白くなると思いま

す」と期待を寄せます。

ミツバチの行動半径は約2km。この特性を生かし、 地域ならではの〈はちみつ〉が作られています。長野県 で定番となっているのはアカシア(ニセアカシア)です が、りんごやそばなど個性的なものも人気があります。

〈りんごはちみつ〉は、花の咲く期間が短く希少価値 の高い一品。さわやかな甘さと果実のフルーティーな 香りを感じることができます。白い花とは対照的に黒 褐色の〈そばはちみつ〉も最近注目を集めています。ほ のかな苦みがアクセントになった独特の味わいと香り が特徴。鉄分が豊富でそば特有のルチン(ポリフェノー ルの一種)が含まれているので、健康志向の方からも 支持されているそうです。

このほかにも、菜の花、かりん、トチ、ブルーベリー、 栗など、長野県の山里に咲くさまざまな花や、扱いが 難しく1年に1度しか採蜜できない日本ミツバチのもの なども。多彩でおいしい長野県産〈はちみつ〉を楽しん でみませんか。



〈はちみつ〉

クセのない風味と さわやかな甘みで 後味すっきり。透 き通ったほのかな 黄色で飲み物にも 合わせやすく人気

アカシア



ブレンド

アカシアとりんご、 トチをミックスさせ たもの。しっかり した甘みでコクが あり、味わい深さ が魅力



味を確認し、ブレがないよう調整しています。

百花蜜

さまざまな花の蜜 のブレンド。ほの かな渋みがある大 人の味わいで、調 理に使えば深みの ある旨味が



百花蜜 (戸隠そば蜜)

「百花蜜」にそばの 蜜をブレンドした もの。ルチンが含 まれているので、 健康を意識した人 におすすめ

松代養蜂株式会社 長野市松代町西条20 TEL026-278-7657

銀座NAGANOで取り扱い中の〈はちみつ〉はこちら!

白砂糖と比べて3分の2程度のカロ リーでありながら甘味度は高く、体 に素早く吸収され、疲労回復効果、 殺菌効果、美容効果、さらには二 日酔いや花粉症の予防・改善にも 効果があるといわれる〈はちみつ〉。 銀座NAGANOでも養蜂家さんの 顔が見えるこだわりの品々を取り 扱っています。長野県産〈天然はち みつ〉で、1日スプーン1杯の健康 生活をはじめてみませんか。



[北信濃養蜂場(長野市)]



あかしあ(ボトル) 200g 2,257円



200g 2,257円

創業4年の新鋭養蜂家の〈はちみつ〉。千曲川沿いの 長野市屋島という土地にこだわって生産しています。

[里山のくらし商店(東御市)]



そば蜂蜜(ナッツ入り) 160g 1,512円

東御市産の〈はちみつ〉とクルミを漬け 込んだ一品。ワインのおとものほか、 健康食、美容食としてもおすすめです。

[ハニープラント(軽井沢町)]



佐久産 アカシアはちみつ 50g **500**円

立科産 リンゴはちみつ 50g 500円



ミツバチの営みに魅せられ、東京から移住 した夫婦がセレクトした、こだわりをもった 養蜂家の〈生はちみつ〉です。

[更科養蜂苑(長野市)]

信濃乃国の純粋はちみつ



アカシア

130g 1,166円

「自分が本当に食べたいおいしい〈はちみつ〉を 作りたい」という、女性養蜂家ならではの視点 で作りました。

フラワーバスケット

130g 1,166円

はちみつこの実



150g 1,188円

信州産(はちみつ)にナッツとドライ フルーツを漬けて贅沢に。チーズと の相性も抜群です。

[荻原養蜂園(軽井沢町)]

国産そば蜂蜜

国産百花蜂蜜

国産コームハニーアカシア



300g 3,564円

300g 2,246円

「はちひげおじさん」としても有名で、日本で初めてミツ バチ牧場を作ったといわれる養蜂家の〈はちみつ〉です。



100g **1,501**円

コームハニー(巣蜜)はハチの巣そのもの で、風味豊かで栄養満点。濃縮された 栄養をまるごと摂取することができます。

[奥原農園(大町市)]

アカシアはちみつ



130g 1,242円

リオ五輪で銅メダルを獲得したバドミン トンの奥原希望選手のご実家で作られた 〈はちみつ〉。パワーとスタミナの源に。

※1歳未満の乳児がハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあるため、1歳未満の乳児には食べさせないようご注意ください。

VIGATO COL

新緑の季節!木の温もりあるアイテムはいかが

自然が育んだ木の小物や森の香りを感じるアイテムは、ひとつあるだけで 優しい空気感を演出してくれます。そんな暮らしを豊かにしてくれる木のアイテムをご紹介。

[養命酒製造(駒ヶ根市)]

CRAF

CRAFT GIN

「香の雫」



CRAFT GIN 「香の森」

700ml 4,860円

駒ヶ根高原の天然の極軟水 を仕込み水にし、日本古来 の香木「クロモジ」と18種類 のボターカルを使田 甘味 とほのかに香るさわやかさ が複雑に重なり合うドライタ

300ml 950円

さわやかな「クロモジ」の香 りが、ジュニパーベリーや 柑橘など10種類のボタニカ ルの香りと調和し、森の空 気を想起させます。シナモ ンのほかに甘い余韻と後味 の心地よさが特徴。

300ml 950円

「香の雫」をベースにグレー プフルーツの芳醇な香りを 加え、華やかな香りが楽し めます。甘さの中にスパイ シーなハーブが溶け込み、 柑橘由来の苦みと酸味が全 体を引き締めます。

キハナ

プチブーケット

1.944円

CRAFT GIN

COCKTAIL

「 キノハナ kinano (北相木村)]





凝座NAGANO

ソムリエ

花岡純也

avec du

NAGANO

MINE



北相木村の木工所から出る「ヒノキ」「カラマツ」「クリ」のかんなくずを利用して、村の女性たちが バラやカーネーションにアレンジ。都会の生活にも馴染むように作られた、田舎から贈る木の

[ソルンテ(松川村)]



ハシオキ (ナラ/ブラックウォルナット) 675⊞

作った箸置き。ナラは耐久性・ 耐水性に優れ、ブラックウォル ナットは耐衝撃性と木肌の美しさ が魅力。

カッティングボード



アルプスの山々をイメージして



家具の材料で作ったカッティングボード。果物などを 切ってそのままお皿にしたり、ちょっとしたプレートに したりと用途も多彩。



(ナラ/ブラックウォルナット) 2,700円

くぼみの部分にカップ、プレート部分には お菓子などが置けるソルンテの人気アイテ ム。陶器やガラスなど、ほかの素材の器



じゃばらのなべしき 4,050円

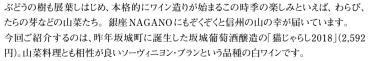
木を1本1本丁寧に加工して巻きすのように仕 上げた一品。革紐を使っているので、箱物 家具の扉や壁掛けのインテリアにしても素敵

[銀河工房(上田市)]

水陸両用木のおもちゃ (かに・かめ) 1.944円

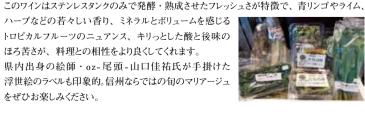
国産ヒノキを使用した木製のおもちゃ。水陸 両用のためお風呂ではスイスイ、床ではカタ カタと進んでいきます。出産祝いなどにもお

旬の山菜を白ワインとともに



ハーブなどの若々しい香り、ミネラルとボリュームを感じる トロピカルフルーツのニュアンス、キリっとした酸と後味の ほろ苦さが、料理との相性をより良くしてくれます。

県内出身の絵師・oz-尾頭-山口佳祐氏が手掛けた 浮世絵のラベルも印象的。信州ならではの旬のマリアージュ をぜひお楽しみください。





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。※お電話での受付は平日10:30~ 18:00となります。 闘時間 圏料金 屋定員 間お問い合わせ先

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 毎月8日は 信州地酒で乾杯の日 [/] **酒類全で3%OFF**



〈 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) ★アイスコーヒー(プレス抽出) 400円

1⊕

2⊜

銀座NAGANO発! スーパー プレゼンテーション 「小諸市」

度 18:00~19:30 ₿ 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

招待者限定



643 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

[信州感動健康料理編 スペシャル] 閱 12:00~13:30 图 3,500円 屋 24名

今回は、北沢正和さんと同じく信州感動健康料理プロジェ クトの講師であり、長野県調理師会会長を務め、日本料理 店〈ゆ庵〉を営む湯本忠仁さんをスペシャルゲストに招く 特別バージョンで開催します。「料理マスターズ」シルバー 賞の北沢さんと黄綬褒章受章の湯本さんの夢のコラボを 銀座でお楽しみください。

圖 026-235-7249 (長野県営業局)





旬野菜の手仕事

7ඣ

信州の台所のひみつ

度 12:00~13:30 圏 有料(お問い合わせください) 扇 24名

野菜をたくさん食べたくなるスッキリおいしい講師オリ ジナルドレッシングや、粕漬けの作り方、作り置きでき て便利な干し野菜のことなど、野菜料理の幅をぐんと 広げる多彩なレシピをご紹介します。

圆 03-3475-1151 (NHK文化センター青山教室)



講師:料理研究家 横山タカ子

8⊕ 予約制

ンバーズ特典酒類全て3

400円~

薬膳×発酵

自然を体に取り込み巡らせる食事

【昼の部】爾 12:30~13:30 圏 2,500円 【夜の部】 闘 18:30~19:30 圏 4,000円(日本酒付き) 扉 20名

よりあい工房 ひなたぼっこ料理長の中村智子さんが、夏 に向けて体を整えるための薬膳と発酵の料理をお届けし ます。夜の部は辰野町の造り酒屋である小野酒造店から 発酵の粋を集めた日本洒を提供します。

圆 0266-41-1111(辰野町)



しあわせ信州やまほいくセミナー

鬪 11:00~13:00 图 無料 屆 40名

自然豊かで地域ごとに多様な文化が 育まれている長野県では、信州やまほ いく(信州型自然保育)を推准していま す。今回は特化型認定園と普及型認 定園の2園の保育者をお招きし、認定 制度と認定園における自然保育の取り

組み事例をご紹介。信州の豊かな子育て環境をお伝えします。

圆 026-235-7095 (長野県こども・家庭課)

当日受付

信州で学ぼう!

長野県山村留学 合同説明会

₿ 14:00~16:00

信州の自然豊かな山間地で生 活しながら、その地域の学校に 通う「山村留学」の説明会。受 け入れ団体が、児童・牛徒、保

護者に自然の中で生活し、学ぶ魅力をお伝えします。受け入れ団体との 個別相談も行います。

圆 026-235-7023(長野県地域振興課)

10*@*

11@ 予約制

sweetheart 山本麗子の 銀座でクッキング

聞 13:00~15:00 图 3,500円 窟 25名

今回は麗子先生オリジナルメニュー のレシピをご紹介。フレッシュトマト に旬のアスパラを使った特製ソースがさわやかな「かけオムライス」と コールスローサラダ、レアチーズケーキを作ってみましょう。

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



しあわせ信州 朝クラス 2019年夏期コース VOL.1 茅野市編

閱 7:20~8:20 (開場7:00)

图 4回一括申込9,000円(各回申込2,500円) 屋 26名

昨年大好評だった茅野市の玉川セルリーの大解剖モーニングが再び。 ちょっと苦手だったセロリが好物に変わったという方もいるとか。味噌マ ヨネーズディップをはじめ、今年も「株」ごと味わいつくします。 ※申込方法等は、裏表紙をご確認ください。

圆 026-235-7249(長野県営業局)

136

大人の休日倶楽部 会員限定

信州のワインを 楽しむ講座(Aコース)

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

「ワイン講座開催日」

Citronヨーコの 真空ミキサーでつくる 豆腐で西洋料理セミナ・

圆 12:00~13:30 圏 2,000円 屋 30名

西洋料理が手軽にできると評判のテスコムとCitr onヨーコ先生の料理教室。今回は、真空ミキサー でお豆腐を調理するレシピをご紹介します。旬の 長野野菜の簡単で色鮮やかなヘルシー料理を合 わせて提供。真空ミキサーを使ったスムージー作り 体験会もお楽しみください。

間 03-5719-2094 (テスコム電機)



毎月15日は、お菓子の日 珈琲と一緒に楽しみたい おすすめスイーツ大試食会

團 第1部 13:30~14:30 第2部 15:30~16:30

图 1,400円 定 各20名

長野県ならではのりんご、あんず、栗、チーズなどをたっぷり使 ったスイーツ約10種類を食べ比べできる特別企画です。 珈琲は、丸山珈琲のブレンド(ホット)またはアイスをお選びい

圆 026-235-7249 (長野県営業局)



16回 予約制 6月16日は和菓子の日

日本茶と一緒に楽しみたい おすすめ和菓子大試食会

團 第1部 13:30~14:30 第2部 15:30~16:30 图 1.200円 層 各20名

木曽地域伝統の初夏の風物詩として知られる朴葉巻きをは じめ、栗中華や開運老松など約10種類の和菓子が食べ比べ できる特別企画。幻の日本茶といわれる南信州天龍村の「中 井侍」と共に、信州の誇る銘菓をお楽しみください。

圆 026-235-7249(長野県営業局)



17 🗊 18四 予約制 蓼科の料理教室「千乃壺」が教える

日々のごちそう 園 11:30~14:30

圏 有料(お問い合わせください) 扉 24名

cooking studio 千乃帝 蓼科高原の人気料理教室「千乃壺」の 滝澤ちか子 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。旬の食材 を使い、和食・洋食・中華の料理とデザートを作ります。

圆 03-3475-1151 (NHK文化センター青山教室)



銀座NAGANO発! スーパー プレゼンテーション

「長野市」 園 18:00~19:30 圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

爽快!!!スパークリング バー

シュワシュワッと泡で、爽快に 時 17:00~19:00 (時間内入退場自由)

料 1グラス500円~ おつまみ300円~

普段バルカウンターでは提供していない 高価なスパークリングワインや希少なシー ドルなど、全てグラスでご提供します。ドリンクに合わせた簡単なおつ まみもご用意。梅雨の時期、スパークリングワイン&シードルですっき

リ爽快な夜を楽しみましょう。 間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)

横山タカ子さんの信州の長寿ごはん ~野沢温泉村の筍を味わう~

【昼の膳】 闘 12:00~13:00 圏 2,500円 【夜の膳】 閲 18:00~19:15 料 4,000円 (日本酒3種付き)

野沢温泉で筍と言えば「根曲がり竹」を指すほど、村で親しまれ ている初夏の味覚。アクが少なく柔らかい筍を「たけのこ汁」や 「刺身」にするほか、ワラビなど山菜を使った料理なども。郷土 料理研究家の横山タカ子さんが、野沢温泉村の民宿「米太郎」 の皆さんと一緒に長寿ごはんに仕上げます。

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



21⊕

22₽

予約制



图 1,000円 屆 各15名 8月31日(土)に松本市で開催される日本酒唎き酒世界選手権の 事前学習をする超番外編の講座です。本番と同じルールで唎き酒 をしていただきます。当日は酒蔵さんもお招きするので、「コツ」など

を伝授してもらいましょう。各回成績トップの中からお一人に景品

(お酒)をご用意していますのでお楽しみに。 間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)





個別相談会

圆 13:00~15:00

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。

講師: 管理栄養十

圆 0261-72-2034 (長野県白馬高等学校)



信州の旬が勢揃い! GINZA de マルシェ

睛 13:00~16:00

26 ദ

19*®*

旬のこだわり野菜や果物をお届けする 大好評のマルシェ。生産者がこだわり やおいしさの秘密を直接お伝えします。

圆 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



銀座NAGANO

日本酒講座2019 地域編 その弐 ~飯田地域~ 睛 18:00~19:15 料 4,000円 定 28名

銀座NAGANO日本酒講座 第2回目 は「飯田地域」をピックアップ。この 地域の酒蔵はひとつだけ。その理由や水の特徴など、飯田 という地域でどうやってお酒が育まれてきたか一緒に紐解 きましょう。

間 03-6274-6015 (銀座NAGANO)



招待者限定



間 13:30~15:00/17:00~18:30 観光関係エージェントを対象とした商談会 です。

間 026-276-1056

合連合会事務局)

(戸倉上山田温泉旅館組



信州千曲市~

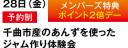
実力(みりょく)発見。 ~日本一の杏の里、

間 026-275-1753 (千曲市観光交流課)

28日(金) メンバーズ特典

₿ 11:00~13:00 14:00~16:00

果肉がいっぱ い残った手作 りならではのジ ャムのレシピ を学びましょう。



2 1.000円

曻 各15名

29日(土) 予約制 タカノフルーツパーラーの フルーツクチュリエに学ぶハーコット(あんず)を楽しむ会

きます。

閩 11:00~12:00 ∕ 13:30~14:30 新宿タカノから講師をお迎えし、生食用のあんず「ハーコット」 のパフェを手作りしながら、あんずの魅力を味わっていただ

あんずの里のワインバル 図 16:00~19:15 千曲市産のぶどうを使ったワインを、一夜限りの特設ワインバ

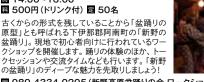
-でお楽しみください。ボトルでの販売もあります(数量限定)。 1階ショップスペースでは「ハーコット」や「姨捨の棚田」で作った棚田米を販売します。 ※あんずの収穫時期により、販売できない場合があります。あらかじめご了承ください。



出張! 新野の盆踊り ワークショップin TOKYO

₿ 14:00~16:00 圏 500円(ドリンク付) 屋 50名

古くからの形式を残していることから「盆踊りの 原型」とも呼ばれる下伊那郡阿南町の「新野の 盆踊り」。現地で初心者向けに行われているワー クショップを開催します。踊りの体験のほか、トー クセッションや交流タイムなども行います。「新野



■ 080-4334-0205 (新野高原盆踊りの会 ワークショップ委員会)

参加申込・詳細確認は、ホームページ

北信州いいやま・田舎暮らし移住相談会 期6月8日 時13:00~16:00

佐久市移住特設窓口 期 6月14日、28日 時 16:00~18:00

須坂市移住相談会 期6月22日 購11:00~17:30

上田市移住相談サテライト窓口 期 6月24日 職 13:00~18:00

