

○ë○

長野県東京事務所発『信州通信』12月号 令和2年11月30日(月)

《 心せわしい年の暮れ 》

○ë○

初霜の折、皆様いかがお過ごしでしょうか。首都圏でも、朝晩の冷え込みがだんだん強くなってきましたね。体の冷えから免疫力を下げないように気をつけましょう。

紅葉の秋が過ぎて冬が近づくにつれ、全国でイルミネーションのシーズンが到来します。長野県内のイルミネーションも国営アルプスあずみの公園の「光の森のページェント」や善光寺門前の「長野灯明祭り」、八ヶ岳・原村の「星空のイルミネーション ～星降る村の灯りと光～」、軽井沢「ウインターフェスティバル 2021」などなど、他県に負けにくい魅力がありますよ！

デートはもちろんのこと、ご家族・ご友人とのお出かけにもぜひおすすめですよ（＾＾）冬の信州の澄んだ空気の中で色とりどりの美しい光に癒されてみてはいかがでしょうか？

詳しくは以下のページをチェックしてみてくださいね！

<https://www.go-nagano.net/theme/id=12229> (Go NAGANO 長野県公式観光サイト)

<https://www.karuizawamonogatari.jp/> (軽井沢ウインターフェスティバル 2021)

今月のゆかりの店は、野菜高価格地域・東京で県産の新鮮お野菜がこれでもかと食べられるお店・・・(ちなみに押上・スカイツリータウン「ソラマチ」内にあります)

信州通信 12月号、どうぞお楽しみください～～～！！

△△△△△△△ 本日のメニュー △△△△△△△

【1】信州ゆかりの店・・・ 信州の気候が育んだ新鮮食材をいただく
～心も体も健やかになろう～ 押上『くらすわ』

【2】長野県からのお知らせ ○ディスカバー信州 冬のアクティビティ
最大ぜ～んぶ 50%オフ！！

○「信州リゾートテレワーク実践支援金」のご案内

○～楽園信州オンラインセミナー～

“ミドルエイジからの大転換 男たちの4つのストーリー”

○上田地域への移住希望者向けのオンラインセミナーを開催します！

【3】銀座NAGANO新着ニュース

【4】信州スポーツ情報・・・11月30日（月）時点の試合結果、次戦の予定

【1】発見！信州ゆかりのお店 in 東京

信州の気候が育んだ新鮮食材をいただく ～心も体も健やかになろう～ 押上『くらすわ』

今回、ご紹介するお店は東京スカイツリータウン「ソラマチ」1Fにある「くらすわ」で、この店は、押上（スカイツリー前）駅のB3出口から出てすぐ目の前、今年の6月8日に開店した信州食材の料理が食べられるお店だ。店内は、モダンで落ち着いた雰囲気ながらも、木の天井と壁から温もりも感じられる。

諏訪湖の湖岸通りに本店があるが、県外では初出店となる。店名の由来は、「健やかな暮らしの和を広げる」から。暮らしの中で心と体の健康につながる、上質なものを手の届く形と価格でお届けしたい、そんな想いも込められているようだ。

お店で提供される食材は、県内の生産者がこだわりと情熱で実らせた「信州野菜」や、飼料に養命酒の14種の素材の抽出残渣を加え、県内で健やかに育てられた「信州十四豚（ジュシーポーク）」と「信州十四シャモ」。実はこのお店、長野県民には馴染みの深い、あの『薬用養命酒』の養命酒製造株式会社がプロデュースしているのだ。

今回、いただいたのはランチメニュー。日頃から新鮮野菜に飢えていた私が、信州野菜を中心としたサラダビュッフェを食べたいという理由でランチに決定。しかも、ドリンクバーとオリジナルパンがお替り自由、平日はプチデザートまで付くという。かなりお得だ。

メインは、肉料理、パスタ、カレーの計4品から。サラダビュッフェは、レタス、ビーツ、コリンキーにバターナッツ（いずれもカボチャの一種）など8種に加え、漬物3種とお米サラダ、これからは旬の春菊とホウレン草の野菜シャブシャブ。ミネストローネにトマトのスージーもある。野菜は入手できない時期には一部に他県の物が入ることがあるものの、基本は信州産を使用。その種類は時季で変わるようだ。

まずは、サラダから。皿に盛られた野菜のツヤとハリ、口に入れると瑞々しさと野菜の味が広がり、本当に美味しい。3種類の中から選んだ、辛み大根のドレッシングもいい。春菊のシャブシャブは、ゴマ油と塩のみでいただいた。これも美味しい。ゴマ油があったことに感謝だ。

メインの「信州十四豚ロースのグリル」がテーブルに運ばれてきた。肉の切り口は仄かなピンクでジュシー、ほどよい弾力ながら柔らかな噛み応え、ポーク独特の臭いもなく、脂まで甘い。これが14種の素材の効果だという。さすが、ジュシーポークと名乗るだけはある。

サラダは皿で3杯いただいた。サラダに全集中し、スムージーを逃したことが悔やまれるが、久しぶりに信州産の豚肉と野菜を美味しくいただいたので、大満足だ。

ディナーメニューもお勧めしたい。肉料理の他にも、信州サーモンのカルパッチョやレタス畑を表現した「野菜畑風サラダ」など。このサラダ、一見するとレタス丸ごとでインパクト大だが、中からは信州十四シャモの胸肉と色鮮やかな信州野菜が溢れてくるとのこと。これだけでもお腹いっぱいになるので、3～4人でシェアするのがいいそうだ。

また、ドリンクでお勧めしたいのが、中央アルプスの麓、駒ヶ根高原の自然の中、ハーブのお酒を製造してきた養命酒製造のこだわりが生んだ「クラフトジン」だ。アルコールが苦手な方は、信州産の紅茶もある。

なお、料理のテイクアウトはできないが、併設されたショップでは、信州十四豚のソーセージ、オリジナルパン、ジンなどが購入できる。

食事を終え、かなりの満腹となりながらも、「生野菜だから健康的だよな？」と、食べ過ぎから現実逃避しつつ、心もお腹も満たされた男たちは帰路についた。

津端（つばた）店長から、みなさんへ一言
「信州野菜を味わいたくなったら、ぜひ当店へ！」

【くらすわ 東京ソラマチ店】

所在地：東京都墨田区押上1-1-2 東京スカイツリータウン ソラマチ1F

電話：03-3624-8721（問合せ・予約）

アクセス：東武スカイツリーライン、東京メトロ半蔵門線、都営地下鉄浅草線、
京成押上線「押上（スカイツリー前）駅」B3出口から徒歩1分
東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー駅」正面口から徒歩3分

営業時間：モーニング（M） 9:00～11:00

ランチ（L） 11:00～17:00（16:00 L.O.）

ディナー（D） 17:00～22:00（21:00 L.O.）※短縮営業中

不定休（ソラマチに準じる、年末年始も営業）

主なメニュー：（M）プレミアム食パンのモーニングセット 700円

（L）信州十四豚ロースのグリル

夏野菜と味噌クリームソースで 2,300円

（D）野菜畑風 信州十四シャモ胸肉のサラダ 1,700円

信州十四豚肩ロースグリルと旬野菜を添えて 2,400円

（価格はいずれも税込み）

HP：<https://clasuwa.jp/tokyo/>

【2】長野県からのお知らせ



“信州でカラダもココロも深呼吸”

ディスカバー信州 冬のアクティビティ 最大ぜ～んぶ 50%オフ！！



日本最大の遊び予約サイト「アソビュー！」に掲載中のアクティビティや体験がすべて半額で販売されるキャンペーンが令和2年11月20日（金）から開始されました！

信州ならではの冬のアクティビティとしては、「スキーリフト券」や「スノーシューツアー」（※今後追加プランとして掲載予定）をはじめ、日本有数の星空をガイドが解説する「星空観賞会」や「日帰り温泉」もあります。

上記以外にもワカサギ釣りやガラス細工体験など様々なアクティビティが用意されており、詳しくは以下のホームページから確認できます。お得に長野で遊んじゃいませんか？？

ご利用をお待ちしております！

※新型コロナウイルス感染状況により見直すことがあります。

【期間】 令和2年11月20日（金）～令和3年3月21日（日）

【割引率】 50%（※割引単位は1人あたり。最大割引額は1万円となります。）

【対象者】 全国のお客様

【利用方法】

- ① 「アソビュー！長野県特設ページ」にアクセス
- ② 商品検索をする
- ③ 商品予約時にクーポンコード「gonagano」を入力する
- ④ 50%off で予約が完了

(アソビュー長野県特設ページ)

<https://www.asoview.com/note/2667/>

(県プレスリリース)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoshin/happyou/201120press.html>



長野県でのワーケーションを応援！

「信州リゾートテレワーク実践支援金」のご案内



信州ならではの解放感あふれるリゾート地に滞在し、仕事をしながら休暇を楽しむ新しいライフスタイルを始めてみてはいかがでしょうか？

長野県では『信州リゾートテレワーク（ワーケーション）』を推進しており、その一環として信州リゾートテレワークを実践される企業等に対し、宿泊費の一部を支援する「信州リゾートテレワーク実践支援金」を創設し、対象期間を令和2年10月26日（月）から令和2年12月1日（火）チェックアウト分までとして行ってきましたが、新たに第2期の対象期間（令和2年12月1日（火）から令和3年3月1日（月）チェックアウト分まで）を決定しました。

この支援は、信州リゾートテレワーク実践者の県内宿泊費のうち、県内に3連泊以上滞在し宿泊旅行代金が一人当たり1万円以上の場合に、1～2泊目は一人泊あたり2,000円、3～7泊目は一人泊あたり3,000円の支援を行うものです。

申し込みの手続きなどを含め、詳細については以下のホームページから確認いただけます。ぜひとも奮ってご利用ください（^^）

（県ホームページ）

https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoshin/shinshu_resorttelework_shien.html



～楽園信州オンラインセミナー～

“ミドルエイジからの大転換 男たちの4つのストーリー”



都会の生活に区切りをつけて、長野県で自分らしい生き方や夢を実現した4人のゲストをお迎えし、大転換ストーリーを披露してもらうオンラインセミナーを開催します。

大企業から地方の中小企業の心臓部へ、ワインぶどうの栽培農家へ、猟師に転職、子どもたちの時間の確保、移住したことで手に入れた新しい人生を語っていただきます。

ゲストとの座談会もあります！長野県と他地域との「二地域居住」や長野県内のローカルライフについてご興味のある方はぜひともご参加ください。

詳細は、楽園信州HPからご確認ください。

<https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/event/page/1369>

【日時】令和2年12月11日（金）18：45～20：45（オンライン入室18：40～）

【対象】長野県への移住を考えている方（30組程度）

【申込み】以下のNPO法人ふるさと回帰支援センターのホームページからお申込みください。

<https://www.furusato-web.jp/event/250684/>

※受付完了後、前日までにオンライン参加できるURL等をご案内します。



上田地域での「暮らす・働く」をまるっとご紹介！
 移住希望者向けのオンラインセミナーを開催します。



長野県上田地域振興局と管内4市町村では、移住を検討している方々に長野県上田地域の魅力や暮らしをアピールするオンラインイベントを初めて開催します。

各市町村から様々な年代や境遇の先輩移住者をゲストスピーカーとしてお迎えし、体験談をお話いただくほか、移住相談や意見交換を行います。また上田地域での仕事や住居に関する相談にも応じます。

興味のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】令和2年12月20日（日）13：00～15：40（Zoomによるオンライン開催）

※申し込み後、ログイン用のアドレスをご案内します。

【定員】80組

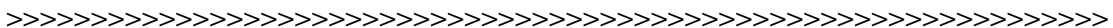
【実施内容】上田地域の紹介／先輩移住者の体験談／先輩移住者によるクロストーク／移住相談（グループ形式）など

【申込】以下の楽園信州 HP イベント情報コーナーで参加者募集中！

<https://www.rakuen-shinsyu.jp/modules/event/page/1378>

このほか県内の各種イベント情報は「アルクマ便り」でご覧いただけます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokyokanko/pressreleases/arukumatayori.html>



【3】銀座NAGANO新着ニュース

◇ショップ（1階）◇

● 沢屋のジャムが勢ぞろい！

12月1日から期間限定で、1階ショップに沢屋のジャムの特設コーナーが登場します。43種類も揃うので、軽井沢に行った気分が味わえるかも？

なくなり次第終了なので、ぜひお早めに。

● “おざんざ”が復活！！

生産が中止となっていた大町市発祥のご当地うどん“おざんざ”。つなぎに納豆を使用する独特な製法でつくりとしたのど越しが特徴でした。

その味が忘れられない人たちの想いが繋がり「おざんざ復活プロジェクト」が発足。この度、3年ぶりの販売再開となりました。

食塩を使用していないので、健康に気をつかわれている方や赤ちゃんの離乳食にもおすすめです。

◇NAGANOマルシェ◇

オンラインショップ「NAGANOマルシェ」では、信州の特産品の通信販売を行っております。季節ごとの農産物やワインなど、掲載アイテムは400種類以上！

信州の豊かな自然と大地の恵みを受けて育った特産品をお届けいたします。

- ・ご注文はパソコンやスマホからどうぞ！

<https://nagano-marche.com>

※Yahoo!ショッピング店、楽天市場店からでもご購入いただけます

今なら、しあわせ信州ふるさと割で全品30%OFF！

※「しあわせ信州ふるさと割」は令和2年12月25日（金）までの期間限定です。ただし、販売状況によっては予定期間前に終了する場合がありますので、予めご了承ください。

- ・NAGANOマルシェに関するお問合せは以下のメールアドレスへお願い致します！！

nagano-marche@ics-net.com

(月～金 10:00～17:00)

◇店舗営業時間短縮のお知らせ◇

銀座NAGANOは、新型コロナウイルス感染拡大防止の徹底を図るため、店舗営業時間を短縮しています。

営業時間は、午前10時30分から午後7時までとなります。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

皆さまに安心してお買い物をしていただけるよう、引き続き感染防止対策に努めてまいります。

【銀座NAGANO】 <https://www.ginza-nagano.jp/>

【4】信州スポーツ情報 11月30日（月）時点の試合結果、次戦の予定
～皆様の応援をお願いします！～

《御嶽海（上松町出身）》

11月場所は東の関脇として土俵に上がった御嶽海。千秋楽は宝富士関との対戦、突き落としで勝利しましたが、今場所の星取は7勝8敗と惜しくも負け越しました。

令和2年の本場所は終了しましたが令和3年初場所はすぐそこです！来年も沸かせる相撲を期待しています！

《J2松本山雅FC》 第38節まで終了 10勝12分13敗<22チーム中17位>

次戦は12月2日（水）アウェーでザスパクサツ群馬と対戦

【松本山雅FC】 <https://www.yamaga-fc.com/>

《J3AC長野パルセイロ》 第30節まで終了 15勝7分8敗<18チーム中3位>

次戦は12月6日（日）アウェーでY. S. C. 横浜と対戦

【AC長野パルセイロ】 <https://parceiro.co.jp/>

《なでしこリーグ2部 AC長野パルセイロ・レディース》

皇后杯JFA第42回全日本女子サッカー選手権大会が開幕。長野パルセイロ・レディースは、1回戦をJFAアカデミー福島と11月28日（土）と対戦し、2-0で勝利。次戦は、12月6日（日）にカンセキスタジアムとちぎでニッパツ横浜FCシーガルズと対戦。

【AC長野パルセイロ】 <https://parceiro.co.jp/>

《Fリーグ ボアールス長野》

日本フットサルリーグ2020-2021が9月に開幕。ボアールス長野はディビジョン1で奮闘中。10月25日（日）には念願の初勝利を遂げました！！ここまでの成績は、9試合1勝0分8敗。

次戦は12月6日（日）、長野市真島のホワイトリンクでバサジィ大分と対戦。

《信州ブレイブウォーリアーズ》

男子バスケットボールBリーグ1部 通算成績は5勝10敗<西地区10チーム中7位>

次戦は12月2日（水）ホームで大阪レヴェッサと対戦

【信州ブレイブウォーリアーズ】 <https://www.b-warriors.net/>

《VC長野トライデンツ》

バレーボール男子Vリーグ、通算成績は1勝11敗<10チーム中9位>。11月29日（日）に、強豪・パナソニックパンサーズから、今季初勝利しました！！

次戦は12月5日（土）駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場でFC東京と対戦

【VC長野トライデンツ】 <https://vcnagano.jp/>

信州通信 12月号を最後までお読みいただきありがとうございました。

新型コロナウイルスの猛威が再び全国的に強まっており、今年の冬を乗り越えるためにしっかり栄養をつけ、免疫力を落とさないことが大切です。また、病は気からとも言いますので、なにより心身にストレスをため続けられないことも大切です。

激動の令和2年、春、夏、秋と戦い続けた体をメンテナンスし、冬の寒さに負けず健康に過ごし良い年が迎えられるように願っています。

来月号は年末に発行予定です。

引き続きご購入をよろしくお願いいたします。(^^)

確かな暮らしが営まれる美しい信州～学びと自治で拓く新時代～
しあわせ信州創造プラン2.0（長野県総合5か年計画）推進中！

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/soshiki/shingikai/ichiran/sogokeikaku/2018keikaku.html>

配信停止をご希望の方は mg-shinshu@pref.nagano.lg.jp へ「配信停止希望」とお知らせください。
