



### 門前珈琲豆巡り

3/15 (金) 10:00 ~ 12:00

長野にも自家焙煎の珈琲を出すお店が増えました。珈琲を毎日口にする人もたまの休みにゆっくり楽しむ人も、門前界隈に点在する様々な珈琲屋さんを渡り歩いて一緒に豆巡りしてみましょ。



### 高城晃 たかぎあきら

グラフィックデザイナー  
善光寺門前を拠点に主に広告デザイン制作などを手がける。「門前山カフェ」の案内人として月一で門前界隈の里山歩きもしています。



### 東町ベース

### ヤマとカワ 珈琲店

細い路地を抜けた場所にふと現れる築80年の味わい深い古民家をリノベーションした自家焙煎珈琲豆の販売専門店。

### Foret coffee

中央通り沿いにあるスペシャルティコーヒー自家焙煎のお店。明るい店内の壁に飾られたアート作品を楽しめます。

### 平野珈琲

喫茶と自家焙煎珈琲豆の販売店。店内に入ると大きな焙煎機が目を引きまします。古民家をリノベーションした居心地の良い落ち着いた雰囲気のお店。

### CC.H.P COFFEE

東町のKANEMATSUに今年1月にオープンした自家焙煎珈琲のお店。温かな雰囲気の良い空間でゆっくり珈琲を味わえます。

### ちいと出勤

ちいと出勤

3/16 (土) 12:00 ~ 15:00

私が毎日歩いている「出勤路」には、誰かに紹介したいなあと思う魅力がたくさんあります。みちくさしながら、大きなものから小さなものまでひとつひとつ、一緒に集めてみませんか？新しいものが見つかったら楽しいなあと思っています！



### 藤本千波 ふじもりちなみ(ちい)

株式会社アディシグロ製作部  
創業90年の看板屋の最年少(22)。毎日おっちゃんたちと様々な作業をしています。時々、看板作りのノウハウを生かして会社で管理しているマシソンなどの「リノベーション」までしちゃうとでも変わった看板屋さんにも動いています



### 東町ベース

### バーバラ

門前のおふくろの味。何を食べても絶品！今日はどんなメニューがあるのか、行くところのお楽しみみです。今回はお弁当を作ってくださいませ！

### HKSJIN HOUSE

私の住んでいるお家です！これから出勤するので、私のお家からスタート。男女7人でわいわい暮らしています。みんなが集まるリビングで、美味しいお弁当をいただきます！

### 本林田 へいかり

美味しいパンや甘いケーキ、季節ものからおかずまでなんでも美味しいまのばん屋さん。名物はおにぎりやうどん、たおにぎりパン！

### 権堂アーケード

出勤路自慢の場所アーケード。何度通っても新しい魅力が増えていく、魔法のような場所です。

### エヒスパン

ここにくれば食べたいものはたくさん種類があるので滞在時間が長くなります。この名物はちくわパン！

### 執事国堂

お昼についつい行ってしまうばん屋さん。昔ながらの中身が選べる食パンサンドが本当におすすり。どれも安く美味しくお腹がいっぱいになる。人もパンも温かい最高のばん屋さんです。

### アディシグロ (光ハイツ)

会社に着き！家を出る時よりも少し元気になって会社に着きます。隣にあるのは、リノベーション「光ハイツ」。個人的なお部屋たちの中から今回は「ジャパニズム」という部屋をご案内します！出勤途中でそれを買ってきたパンを、管理人の神田さんに入れてくれる美味しいコーヒーと一緒にいただきます！

# まちの植物図鑑

1春 4/19 (金) 10:00 ~ 12:30

まちなかの森や路地裏の雑草をめぐり、春の散歩に色を添えます。



## 井田秀行 いだひでゆき

信州大学教育学部 森林生態学研究室 准教授  
専門は植物生態学。学校の先生を目指す学生達が、学校の周りの草花について子ども達に熱く語るようになることが一番の喜び。



## 東町ベース

**松葉屋 家貝六店**  
森のなかにまちがある...そんな夢の実現に向け、七代目店主が店舗に隣接する空き地に一昨年から育てはじめた若い森とふれあいます。

**善光寺周辺**  
人知れず春を彩る路地裏の雑草をめぐりながら小さな鎮守の森をほしこみます。

**ひまわり公園**  
官庁街にあるコンパクトな森の新緑の下で深呼吸。

**信州大学 教育学部キャンパス**  
若葉が萌え出る大学キャンパスの散策。雑然とした森林生態学研究室学生ゼミ室を覗けるおまけつき。

**信州大学 教育学部 生協食堂**  
実は誰でも利用できる学食。惣菜メニューはリーズナブルな量り売りなのでうっかり盛りすぎぬよう。学生に混じりランチ・トークに花を咲かせましょう。

# 西後町老舗三昧

4/19 (金) 13:30 ~ 15:30

善光寺と長野駅のちょうど中間に、読み方も難しい不思議な名前の街「西後町」があります。ここで軒を連ねる老舗の「のれん」を守る店主さんにお話をお聞きしたり、おいしいものを買ったり食べたりしながら歩きましょう。



## 塚原康徳 つかはらやすのり

株式会社JBN取締役副会長  
はるばる上田からここ西後町に毎日車で、時々電車で、たまにはバイクで、ごくたまに自転車で通勤する60歳。今年からスノーボード始めました。



## 東町ベース

**十念寺**  
寺号の由来は源頼朝にまつわる逸話から来ているという。まばゆいばかりの黄金の出世大仏をスルーして西後町は歩けません。

**東京堂**  
「知る人ぞ知る」超老舗模型店で、正式名称は「東京堂科学模型教材社」とやや謎めている。模型を愛する、やはり謎めいたご主人のお話も秀逸。

**宮下製あん所**  
この界隈の老舗にして、町のお菓子屋さんを支える縁の下の力持ち。ここで小売りもしていて、自家製甘味のファンには欠かせないお店です。

**すや電**  
明治創業のどっしりとした店構えを誇る老舗味噌屋。屋内に井戸があり、この名水でおいしい味噌が造られています。併設のショップは自移り必至。

**株式会社JBN**  
西後町に移って1年半。この町ではまだまだひよっこです。企業のインターネットの活用をお手伝いするのが仕事で、社員みんなこの町が大好きです。

**長喜園**  
お茶屋さんなのに「おやき」が絶品！ソフトクリームも人気！もちろん創業115年の歴史に裏打ちされた本業のお茶は言うまでもなし。

# まちあるき地図

長野駅・善光寺



ながの門前まちあるき。  
知っているようで知らないながののまち。  
案内人と歩くで見えてくる、いつもと違うまちの景色。  
ときにはゆっくりと、まちの息づかいを感じてみるのもいいかもしれません。

- 定員 各回10名(要申込)
- 参加費 1000円(学生500円)+飲食代実費
- 集合時刻 開始時刻の10分前
- 少雨決行、荒天中止
- まちあるき中の体調管理や事故、トラブルに関しては自己責任でお願いします。

申込み・問合せ・集合場所

## 東町ベース

住所 長野市東町146-3  
電話 090・15553・1485  
まち暮らしたても案内所(午前9時~午後6時)

まち暮らしたても案内所 <http://machikurashi.com>  
企画協力 ナノグラフィカ  
主催 長野市中心市街地活性化協議会