



# ナガノゆるゆる生活

5/18 (水) 16:00 ~ 18:00

あなたにとって、住みよい町とはどんな町ですか？私にとつては、素敵な映画館、本屋さん、公園、そして人との出会いがある町。この町はそのすべてが揃っています。「この町で暮らしてみたい！」と勢いで移住を決めて早一年半。歩くたびに好きになる、この町の魅力をお伝えします。



**丸山風音 まるやまふうね**  
 ゲストハウスPIESEスタッフ/フリーライター  
 東海地方で転職活動中、たまたまPIESEの求人を見つけ長野へ、権堂エリアを散歩し、町に惚れ込んで移住を決めました。日々長野愛が増しています。

## 楽茶れんが館

**相生座**  
 移住前、ひと目見てレトロときたレトロな映画館。ミニシアター系のラインナップが素敵です。

**トライアングル**  
 地域の方から寄付された洋服をセレクトして販売している古着屋さん。掘り出し物が見つかるかも。

**書肆朝陽館**  
 ※定休日のため出発前にお店紹介のみ行います  
 おいしい珈琲の飲める本屋さん。選書が素敵で、読みたい本がきっと見つかるはず。店内をワロワロするだけでわくわくします。

**セントラルスクウェア**  
 出勤前によく本を読みに行く公園。芝生で寝転んだり、テラスでのびのび。

**ゲストハウスピエ**  
 私の働いているゲストハウスです。カフェバーとしても町にひらいています。異国情緒溢れる店内で一休み。※実費でドリンクの注文をお願いします(400円)

# もんぜんの和

5/21 (土) 12:30 ~ 14:30

着物姿でそぞろ歩きが似合う、「和」のおすすめスポット巡り。まちなみ、台所用品、食べ物など、癒やしが満載！※着物でご参加ください。



**増田実美 ますただけみ**  
 和服着付講師・料理写真コーデネーター・長野県認定おもてなしマイスター・野菜ムリエプロ  
 長野県中野市出身・在住。高校卒業後、京都に進学し可能な限りの資格を取得する傍ら二条城前のホテルでアルバイト。成人式の振袖を眺えてもらったのをきっかけに着物に目覚め呉服販売業へ就職。現在は着付講師業及び料理写真コーデネーターを中心に活動中。

## 楽茶れんが館

**オーロラキッチン**  
 古民家を再生した台所用品と民芸品のお店。観ているだけでホッとします。

**酒器頭本舗 つるや**  
 江戸時代半ばに創業の歴史深いお店。ふわあと優しく香り、ふんわり、しっとりやさしい姿の酒器頭。白壁の建物の佇まいもお気に入りです。

**すや亀**  
 創業120年を迎えながら、時代とともに進化し続けるお味噌屋さん。味噌の力は偉大です！スタッフの皆さまのおもてなしの心が素晴らしいです！社長にご案内いただきながら、お庭と白壁の蔵前で着物姿を撮影しましょう。

**豆暦**  
 季節をお菓子で表現する和菓子。豆や芋が素敵な和菓子に変化する様に感動します。お抹茶のお供にお好きな一品をお選びくださいね。※お菓子代実費

**善光寺宿坊 吉祥院**  
 女将より、茶道の楽しみ方を教えていただきます。※お茶代700円別途



# ビルの扉を開けて

大人の社会科見学！

6/15 (水) 12:30 ~ 14:30

門前町にはたくさんさんのビルがあります。ファッションビル、オフィスビル、マンション…。その中で、普段はなかなか立ち入ることのできない、厳選「スタジオ系ビル」をご案内します。当日だけの限定「レコーディングLIVE」もお楽しみください！

※ライブ料金として別途お一人4000円頂きます。



## 唐木さやか からささやか

フリーアナウンサー

伊那市出身。長野県内でテレビ・ラジオ番組のリポーター、キャスター、ナレーターとして活動する他、イベントや結婚式の司会など、幅広く活動。2020年4月からはユニット「織音 (Orion)」のボーカルとして音楽活動もスタート。プライベートでは2児の母として子育てにも奮闘中。

## 楽茶れんが館

### 花の小路 前 スタジオ

ミュージシャンとして、PAオペレーターとして30年以上の経験とノウハウを持つスタジオリストが営むレコーディングスタジオ。CD制作やライブイベントを全面バックアップし、地元ミュージシャン達に欠かせない存在。こちらで、私が所属するユニット「織音」の公開レコーディングをご覧ください！

### echizen GALLO

ショップ・イベントスペース・ギャラリー、3つの顔を持つアートの発信地。デザイナー家具をオーダーできたり、ワークショップでモノづくりの楽しさを体験したり、アートギャラリーで感性をくすぐる時を学べたり、一度足を踏み入れたらまた来たいくなる、その魅力に迫ります。

### サーラ アビリティ

約30年の歴史を持つモデルエージェンシー。数多くのモデル・タレントが在籍する芸能事務所であり、芸能界を目指す子どもたちのための「アクトアズスタジオ長野」も運営。どんなモデルさん達が所属しているのか、どういったお仕事をしているのか…普段はなかなか見ることのできないモデル事務所の内部に潜入！

# 物見の岩から

長野市を見る！

6/18 (土) 6:30 ~ 8:30

大峰山へと続く遊歩道の途中に、高さ3メートル程の大岩があります！その名も「謙信物見の岩」。今日はおやつを片手にあなたも上杉謙信の気分になって善光寺平を一望してみませんか。

※総歩行距離：約5.3km

※オススメ装備。動きやすい服装。歩きやすい運動靴。おやつを入れるザック。おやつ代。500ミリ以上のドリンク。

※小雨決行。天候的に厳しいと判断した場合はおやつを食べつつ善光寺七福神めぐりをしたいと思います。



## 三沢幸甲 みさわゆきお

ごくごく普通のサラリーマン。

長野市在住。やりたい事はやってみたいと気が済まない性格。最近は登山やトレイルランニングにはまっているようだが、実はコントユニット青点滅の一員として舞台上でコントをやったりもしています。

## 楽茶れんが館

### 藤田丸右衛門 商店

「鯛焼き」ならぬ「鯉焼き」のお店  
信州鯉焼きを頂けるのは日本でココだけ。  
※揚げ鯉焼き1つサービス。他は実費必要。

### さくらざが 栄心堂

「さくら坂」を登る前にコチラでもおやつを仕入れていきましょう。6月にしか食べられないものもあるかもしれませんよ。※実費必要

### 謙信物見の岩

霊山寺からの遊歩道を歩く程なくして物見の岩に到着です！眼下に広がる善光寺平の眺望を満喫しつつ、おやつを食べましょう

### 喫茶 Sirafu (しらふ)

お時間をいただける方と湯福神社の向かいにある、ゆったりとした「喫茶Sirafu」でゆったりと里山のお話しができればいいなと思っています。※実費必要



## 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。案内人と歩くことと見えてくる、いつもと違うまちの景色。ときにはゆつくりと、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
- 集合場所 楽茶れんが館(長野市大門町67-1)
- 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。
- ※コロナの影響による変更や中止の可能性がります。ご承知おきください。

### 申込み・問合せ

まち暮らししたてもの案内所

電話 090・1553・1485

(午前9時~午後6時) [http:// machikurashi.com](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