

最高のツアー
企画しました！

信州
小諸で

家庭菜園 & ガーデニング

8月に、
家庭菜園を学びながら野菜の苗を植え、
ガーデニングを楽しみ、
地元野菜で美味しいものを食べ、
先輩移住者の話を聞き、
10月に、
野菜を収穫して、BBQして、
大勢の先輩移住者と交流するツアー。

せっかく移住するなら、
楽しみながら、いいじゃない！？

“タイムリーに移住情報を届けます”
こもろ暮らし・移住
ツイッター開設中！



Day1 学びがメイン！

Day2 食 & 交流がメイン！

8/4 (sun) 10/26 (sat)

[場所] 長野県小諸市移住体験施設のお庭

[参加費] 食事代として2,000円/人 [住所] 長野県小諸市東雲3-14-4

Schedule [集合場所] 小諸駅または小諸市役所

- 8/4の日程
- 10:00- ツアー内容説明
 - 10:30- ガーデニング開始/講師：岡本なるみさん
 - 11:30- 家庭菜園開始/講師：山村まゆさん
 - 12:30- 片付け/昼食開場へ移動(農カフェわのん)
 - 13:30- 昼食開始
 - 15:00- 移住体験談 & 移住相談/堀江知子さん
 - 16:00- 終了/小諸駅又は市役所まで送迎します。
- ※希望者には、温泉施設のあぐりの湯こもろまでお連れします。

- 10/26の日程
- 10:30- 8月に植えた苗の収穫体験開始
 - 11:00- スーパーマーケット・ツルヤ等食材の買い出し♪
 - 12:00- BBQ 開始
 - 15:00- BBQ 終了/移住者交流会場へ移動
 - 16:00- 移住者交流会開始
 - 18:00- 終了



スナキョウゲストで
よりツアーを楽しくします！

詳細は裏面をご覧ください。



お申し込みはコチラから！

①住所、②氏名、③年齢、④連絡先、⑤参加希望日を明記の上、電話またはEメールでお申し込み。

二日とも申込み可/定員10~20組程度/参加費は両日とも食事代として2,000円程度。

【長野県小諸市役所商工観光課 移住担当：高野/羽金 ☎0267-22-1700 Eメール: kurasu@city.komoro.nagano.jp】

豪華ゲストが集結!

GUEST

家庭菜園 & ガーデニング & 料理
その道のプロから学びます。

Day1

01



ガーデニング講師
岡本 なるみ さん

ワインぶどう栽培、ときどき庭師、編集者
日本ワインブドウ栽培協会

ワインぶどうの栽培、ガーデニング、ライター等、様々な分野で活動を展開。また、一般社団法人日本ワインブドウ栽培協会の広報活動も手がける。現在、長野県小諸市と東京の2拠点生活を満喫中。

02



農業アドバイザー
山村 まゆ さん

「garden 山屋」主宰。
農ある暮らし相談センター職員。

東京都生まれ。都内の農業高校で園芸を学び、恵泉女学園短期大学園芸生活学科に進学。ドライフラワー店や生花店での勤務、スイスでの農業研修などを経て、07年より信州に移住。畑仕事や庭いじりを通して、手作りリースやブーケをマルシェやイベントで販売。ワークショップも手がける。

03



農カフェわのん 店主
堀江 知子 さん

ナチュラルフードインストラクター / ライフステージメーカー / アーティスト / ファーマー

黄金の錬金術レシピ TM 考案者として、2016年、長野県の古民家をリノベーションし、「農カフェわのん」を創業。1500坪の畑や田んぼで循環型の農業を取り入れ、週3日間の営業で無農薬の玄米ランチを提供。年間10,000食以上を売り上げる人気店店主。

Day2

04



洋食シェフ
鴨川 知征 さん

ケータリング料理ユニット「浅間兄弟」。
2018年まで小諸市の地域おこし協力隊。

神奈川県出身。東京のイタリアンレストランで料理とサービスの知見を広げた後、2016年4月に「地域おこし協力隊」として小諸市に移住。ケータリング料理ユニット「浅間兄弟」は小諸が育む「おいしい」に純粋に感動し、その楽しさを届けています。

05



先輩移住者が大集合！ 移住者交流会

小諸市に移住した皆さんが交流する機会を年に1回程度設けています。この機会に移住についての悩みやアドバイスなど先輩移住者に聞いてみよう！そして、小諸での人の輪を広げませんか。

- ▶ 内容 パーティー形式で皆さんと楽しくお話しします。
- ▶ 参加費 2,000円程度を予定しています。

小諸市ってどんなところ？ “自然が豊かで、天気良くて、都会に近いまち”

長野県の東部に位置し、浅間山や千曲川がある自然豊かなまちです。市内の標高は約600メートル～2,000メートルと、高地に位置しているため、冬の寒さは厳しく、早朝はマイナス10℃を下回る日もありますが、一方、夏は湿気が少なく、過ごしやすい日が多いです。年間を通じて雨の日が少なく、国内でも屈指の晴天率です。夜は星空が綺麗に見えます。長野県は雪国というイメージがありますが、小諸市は県内でも、雪の降る日、降る量ともに少ない地域です。また小諸市は、都心からのアクセスが抜群です。東京からは約150キロメートルと近く、北陸新幹線を使えば約1時間30分の距離です。新宿駅から小諸駅まで、便利な直通バスも出ています。