

ほどよく、田舎。とうみ  
Presents



グルメ×じぶんらしい暮らし  
オンライン女子会

～とうみで休日なにする？ゲストと考えるとうみぐらし～

2023年3月3日 日

19:00-20:30

Zoomによるオンライン開催

「ほどよく、田舎。とうみ」が合言葉の長野県東御市。  
じぶんらしい暮らしを求めて、とうみぐらしを始める方が増えています。  
今回は実際に東御市に移住したみなさんをゲストに迎えて、  
「日常が楽しくて美味しい」とうみの暮らしを紐解く90分です。  
とうみで叶えられる、あなたらしい暮らしを見つける第一歩となることを  
願っています。

先着で東御のおすすめグルメをお届け！  
一緒に乾杯しましょう ☺

イベントの詳細・お申し込みは  
東御市移住定住ポータルサイト  
「とうみぐらし」をご覧ください



すてきなゲストスピーカーのみなさん

ちなみさん



山葡萄かごを作り、静かに暮らすため  
素材を求めて単身信州移住。  
のほろが、出会いが会いを呼ぶ連鎖の  
中で、かねてより望んでいた田畑の自給  
をはじめとした「暮らしを作る」ことに  
どっぷり浸かり、あつという間の5年間。  
思いがけず賑やかに暮らしているそう。

えりこさん



外資系航空会社にて長年勤務にあたった  
後、美しい自然に惹かれ移住。現在は東  
御市の地域おこし協力隊として、湯楽里  
館ワイン&ビアミュージアムでのコンシ  
ェルジュ業務にあたる。  
「食と共にあるワイン」をテーマに身近  
な食べ物とワインのペアリングの魅力を  
伝えるイベントを中心に活動中。

のりこさん



コロナ禍を機に働き方や生き方を見つめ  
直し、20年勤めた会社を退職しフリーの  
ヨガインストラクターに転身。  
その後、22年12月から東御市地域おこし  
協力隊として北國街道の宿場・海野宿に  
ある滞在型交流施設「うんのわ」に勤  
務。家族のいる東京と二拠点暮らしをは  
じめている。