

Profitez d'une  
atmosphère mignonne



# 信州女子トークサロン

## 甘いお菓子とちょっと移住の話

3月7日(土) 17:30~19:30 (20:30まで個別相談会)

@東京交通会館8F セミナールームCD

参加費  
無料

—自然豊かな信州での暮らしに、ちょっと興味があるアナタへ—  
地域で活躍する女性たちと気軽にしゃべりしてみませんか？

“信州女子トーク”では、少人数のグループに分かれ、ゆるい雰囲気の中で、  
地元を知り尽くした職員と、お菓子屋さんを起業した先輩移住者に質問ができます  
もちろん個別相談もOK！信州暮らしに関する疑問、ここで全部聞いちゃいましょう！



### ゲスト(先輩移住者)のご紹介



マニエール  
プリンと焼き菓子のお店 **manière**

店主 依田さん (30代)

長野県長野市で生まれ育ち、  
都内での修業を約10年経て、  
地元で単身で戻り起業。  
長野市の決め手は  
アクセスの良さと  
補助金・支援の厚さ。

ビリーブブル  
南信州フルーツブラウニー **belieble**

店主 宮澤さん (30代)

東京都から夫の地元飯田市に  
移住し、起業。現在5年目。  
SNSでの写真の美しさと  
おいしさが評判を呼び、  
全国各地にファンが  
広がっている。



### —プログラム—

- ①スタッフ・ゲスト自己紹介  
& まちの3分PR
- ②信州女子トーク  
⇒気になるテーマを選べる  
少人数のゆるっと交流会です♪
- ③個別相談会 (自由参加)

### —参加市町村・団体—

みよたまち  
御代田町、上田地域定住自立圏、  
岡谷市、しもすわまち  
下諏訪町、飯田市、  
長野市、小川村、木島平村、  
長野労働局、  
(公社)長野県宅地建物取引業協会

お申込みはこちら



主催：長野県 田舎暮らし「楽園信州」推進協議会 03-6274-6016  
共催：公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構 (東京交通会館8階)  
080-7735-3992 090-1657-7401  
ふるさと回帰支援センター東京2025年ふるさと暮らしセミナー

