

# 田舎暮らし 楽園信州ちの協議会 設立10周年記念講演会

2018.06.15(金) 18:00～〔17:30開場〕

@マリオローヤル会館

JR茅野駅直結 ベルビア3階

○ベルビアの地下駐車場がご利用いただけます。○駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関または乗り合いでお越しください。

○講演会：参加無料    ○懇親会：会費5,000円    ○要申込

# RAKUCHINO

茅野市の魅力を発信し、たくさんの方にここで実現できる田舎暮らしの楽しさを知ってもらいたい…!

田舎暮らし楽園信州ちの協議会は、そんな思いをもった有志が行政や商工会議所とともに団体を立ち上げてから平成30年で10周年を迎えます。

手探りのなかで踏み出した一步は少しずつ確かなものとなり、今日ではその成果を実感できるまでになりました。

10年の歩みを支えてくださった皆様に、感謝を込めて。

茅野市での暮らしをスタートした皆様が、もっと楽しい毎日を送れるように。

この記念のひとつは、あたらしい10年の第一歩です。

## 01 講演会

●総務省地域力創造グループの  
施策について(仮)

総務省地域力創造グループ

●「移住者から受け入れられる地域とは」  
NPO法人ふるさと回帰支援センター

相談部門マネージャー 宗像 真弓 氏

ふるさと回帰支援センター：2002年設立。全国約850地域と連携して地域の情報を提供し、移住希望者のサポートを行うNPO法人。昨年の移住相談件数は3万3,000件超。宗像氏からは楽ちの設立当初から多岐にわたりご助言をいただいている。

## 02 懇親会

●講演会終了後、19:30～  
同会場で懇親会を行います。(会費5,000円)

問合せ・申込先 茅野市 観光まちづくり推進課 移住推進係

〒391-8501 茅野市塚原二丁目6番1号

TEL: 0266-72-2101(内線461) FAX: 0266-78-7310 E-mail: iju@city.chino.lg.jp

参加申込票 FAX: 0266-78-7310 6月6日(水)までにお送りください。

ご所属	電話番号		
お名前	講演会：	<input type="checkbox"/> ご出席	<input type="checkbox"/> ご欠席
	懇親会：	<input type="checkbox"/> ご出席	<input type="checkbox"/> ご欠席
	講演会：	<input type="checkbox"/> ご出席	<input type="checkbox"/> ご欠席
	懇親会：	<input type="checkbox"/> ご出席	<input type="checkbox"/> ご欠席

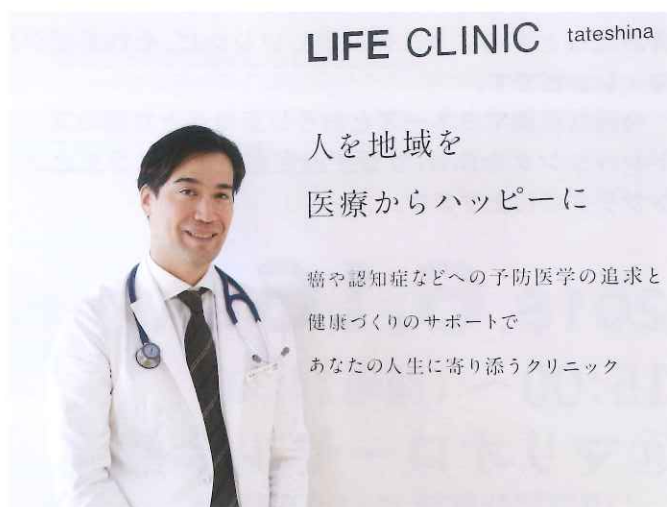
楽園信州ちの設立 **10**周年記念イベント 八ヶ岳のふもとで健康に暮らす。楽しく暮らす。

第1部  
講演会

『健康になろう。  
八ヶ岳のふもとで。』

ライフクリニック蓼科 院長 <sup>おえ</sup>麻植ホルム正之 氏 <sup>まさゆき</sup>

様々な病を予防し、元気に暮らし、健康寿命を延ばす。  
八ヶ岳の恵みを楽しんで、豊かな暮らしを実現する。  
そのために、日々できること。  
八ヶ岳のふもとで健康生活を実践しましょう。



2018. **6.16** SAT

13:00 ~ (開場 12:30)

@マリオローヤル会館

(JR茅野駅直結 ベルビア3階)

○ベルビアの地下駐車場がご利用いただけます。

参加  
無料

要申込



ライフクリニック蓼科 院長  
麻植ホルム正之 氏

スウェーデン生まれ。6歳から大阪育ち。  
産業医科大学卒業。  
神戸労災病院、新潟労災病院、浦田クリニ  
ック、諏訪中央病院にて一般内科と癌を  
はじめとした消化器内科に従事。  
日本消化器内視鏡学会(専門医)  
日本消化器病学会(専門医)

ライフクリニック蓼科

「人を地域を医療からハッピーに」をビジョンに  
掲げ、クライアントにとっての『健康づくりの  
「康」民館』を目指し、外来診療や健康診断・人間  
ドックをきっかけに治療と予防、自由診療も含  
めた医療の選択肢の提供でライフサポート医療  
を行う。最新の医療機器の導入やデザイン性の  
高い施設で話題。建物1階にはCAFE FIKAも。

問合せ・申込先 田舎暮らし楽園信州ちの協議会 事務局

〒391-0003 長野県茅野市本町西 5-23

TEL: 0120-002-144 FAX: 0266-73-8330 E-mail: info@rakuc.net

ホームページからも  
お申込みいただけます



参加申込票 FAX: 0266-73-8330 6月6日(水)までにお送りください。

※こちらは「第1部 講演会」の申込票です。第2部は裏面の申込票により別途お申込みください。

お名前		参加人数	人
電話番号		※変更・キャンセルの場合は事務局にご連絡ください。	

第2部  
体に優しい  
食のお話  
&  
ミニ料理教室

# 『ビジンサマ・レシピで作る 豆腐マヨと甘酒ドレッシング』

地産地消料理研究家 **中村 恭子** さん

蓼科山に住むという「休む」神様ビジンサマにちなみ、心身がほっとするような体に優しいレシピ、それがビジンサマ・レシピです。

今回は豆腐マヨネーズとおろし玉ねぎと甘酒のフレンチドレッシングを作り、サラダの定番ポテトサラダとグリーンサラダに仕上げます。



撮影：秋元良平



※講師のデモンストレーションによる料理教室です。エプロン等は不要ですが、試食用にマイ箸またはマイフォークをお持ちください。

2018.6.16 SAT

15:00～(開場14:30)

@マリオローヤル会館

(JR茅野駅直結 ベルビア3階)

○ベルビアの地下駐車場がご利用いただけます。

参加  
無料

定員50名  
要申込



**中村 恭子** さん 一般社団法人蓼科塾代表/地産地消料理研究家/健康管理士/食育アドバイザー

私が蓼科中央高原に移住して丸7年。

地産地消に根ざし環境に配慮したライフスタイルを実践できる場所として選んだこの土地は期待を裏切りませんでした。

当時も今も私は身土不二(体と暮らす環境は1つである)、そして一物全体(命を丸ごといただくこと)の食事が健やかな心身のために必要であると感じています。

美味しい空気と水を糧に育ったこの土地の野菜はとにかく美味しいので、野菜を主役にした食べ方をご提案いたします。またアレルギー対策も考慮し、地元だけでなく国内外の多くの方に食べていただけるように植物性食材だけを使ったレシピをご紹介します予定です。この会を通じてご自身やご家族の健康に気遣う方々のお役に立てれば幸いです。

問合せ・申込先 田舎暮らし楽園信州ちの協議会 事務局

〒391-0003 長野県茅野市本町西 5-23

TEL: 0120-002-144 FAX: 0266-73-8330 E-mail: info@rakuc.net

ホームページからも  
お申込みいただけます



参加申込票 FAX: 0266-73-8330 6月6日(水)までにお送りください。

※こちらは「第2部 食のお話&料理教室」の申込票です。第1部は裏面の申込票により別途お申込みください。

お名前		参加人数	人
電話番号		※変更・キャンセルの場合は事務局にご連絡ください。	