

たにあいくらぶ（第3回） からだとキャリア

伊那市が進める新しいまちづくりに向け、気軽に集まり、ワークショップを通して対話する機会として、また、主体的に活動するきっかけとして「たにあいくらぶ」を開催します。

- 1 日 時 令和8年3月8日（日） 午前10時～午後2時
- 2 会 場 inadani sees 産学官連携拠点施設（伊那市西箕輪）
- 3 主 催 伊那市
- 4 企画運営 たにあいくらぶ実行委員会
- 5 内 容
 - ① 女性の生き方お話し会（10:30-12:00）
— 鷲見先生に聞く「からだとキャリア」のこと —
鷲見悠美先生（鷲見産婦人科院長）
参加無料（当日参加可／託児は要予約）
 - ② みんなでお昼—BHARATのスパイスランチ—（12:00-）
A. スパイスランチ 1,500円 B. 辛くないスパイスランチ 700円（要予約、現金のみ）
お子様や辛いものが苦手な方はBをお選びください。
 - ③ <そのままどうぞ> -14:00まで
お話し会後に振り返ったり、じんわりつながる時間にしたいと思います。
your mind coffee（季節の焼き菓子と珈琲の出店）
- 6 その他
【託児（要申込）】10:30-12:00の間に託児を受け付けております。
今回は伊那市の社会福祉協議会のボランティアの方にご協力いただきます。
- 7 添付資料 有

本件に関するお問い合わせ先

第 3 回

たに あい くらぶ

2026.3.8 ㊤ 10:00-14:00

@ inadani sees (伊那市西箕輪 7200-27)

伊那谷の季節をともに巡る、
あたらしい「よりあい」みたいな場。

入場無料

託児あり

一部要予約

10:30~

女性の生き方お話し会

12:00~

みんなでお昼



鷺見先生に聞く 「からだとキャリア」のこと

参加無料 (当日参加可 / 託児は要予約)

※事前申込にご協力ください

鷺見先生を囲んでお話を聞きながら、みなさんの気になるあれこれも聞いてみましょう！

鷺見 悠美 (わしみ ゆみ) 信州大学医学部卒。2025 年まで 13 年間伊那中央病院産婦人科に勤務。2025 年鷺見産婦人科 (伊那市荒井) を開業。12 歳と 10 歳の子どもを子育て中。



BHARAT のスパイスランチ

要予約 (お支払いは当日現金のみ)

※ランチのみのご予約はできません

- ①スパイスランチ (カレー 2 種、副菜いろいろ) 1,500 円
- ②辛くないスパイスランチ (カレー 1 種、副菜いろいろ) 700 円
お子様や辛いものが苦手な方はこちらをお選びください。

スパイス食堂 BHARAT (パーラット) BHARAT は、日本生まれのインド人でスパイス商人のメタ・バラツと仲間たちで広島県尾道市に構えた小さなラボ。2025 年秋、伊那に引越してきたメンバーが、「食卓にスパイスを」をテーマにした料理を赤石商店にて出店中。

~14:00

14 時頃まで、そのままどうぞ.....

お話し後に振り返ったり、じんわりつながる時間にしたいと思います。

こちらも
どうぞ



your mind coffee (季節の焼き菓子と珈琲の出店) 2025 年 1 月、自然に寄り添い不便を楽しむために東京から伊那谷に移住。赤石商店にて間借りコーヒー屋として出店中。

託児・イベントの
申込はこちらから

申込締切：3 月 3 日



<https://x.gd/iLi16>

たにくらだより

私たちの紹介とこれまで

伊那谷で暮らす私たちが、日々の生活のなかでいつの間にか置き去りにされていた自分の声やモヤモヤを知り、自分自身と向き合う時間をつくりたい。人はそれぞれ個性があって価値観も事情も異なるけれど、異なったままでも同じ場を共有したい、そのためにどうしたらいいだろう？そんな「よりあい」みたいな場所をつくりたいという思いから、「たにあいくらぶ(たにくらぶ)」が始まりました。

昨年 3 月、第 0 回から始まった「たにあいくらぶ」も丸一年が経ち、4 回目の準備をすすめていきます。これも各回様々な方にご参加・ご協力いただいているおかげです。毎回新鮮な出会いや新たなかもやの発見ができていることに、メンバー一同嬉しさと感謝の気持ちでいっぱいです。

第 3 回 / 4 回目 (第 0 回からなのでややこしい) は初心に帰り国際女性デーにあわせて女性の生き方を再び考えます。今回は鷺見産婦人科の鷺見悠美先生をお招きします。運営メンバーがからだの調子の整え方について雑談していたところから、ぜひ先生に聞いてみたい！と思い企画しました。

開業前は勤務医として市中病院に勤めていた鷺見先生。結婚・出産を経て独立された実体験も踏まえ、からだのこと、自身のキャリアについてお話いただきます。お昼には、食べていて楽しいスパイス食堂パーラットさんのご飯をみんなで囲んで食べる予定です。

今回もゆるやかにほっとしたり、安心できる場をつくりたいと思います。

