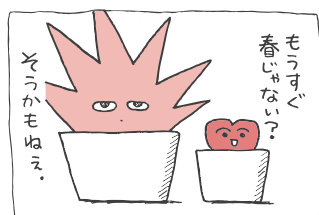
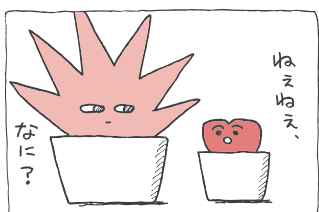


日当たり良好！
たにくらんど
伊那・のぞみるき



はやくあったかくなるといいね

たにくらごはん #1
塩トマト肉じゃが



材料 (2〜3 人前)

じゃがいも 2個
トマト 1個
玉ねぎ 1/2玉
豚肉うすぎり 3枚
酒 大さじ1
塩麹 大さじ2
水 200cc

作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き乱切り、玉ねぎとトマトはくし形、豚肉は3等分に切る。
- ②油をひいた鍋、またはフライパンに①のトマト以外を入れ焼き色がつくまで炒める。
- ③焼き色がいたら水 200cc と酒大さじ1を入れる。蓋をして、じゃがいもに箸が刺さるまで煮込む。
- ④トマトと塩麹大さじ2を入れて、さらに2〜3分程煮込み、好みで塩胡椒などでととのえて完成。



教えてくれた人
さえさん 伊那市駅近くの定食屋メシかきの店主。

編集後記

仕事と身体、生活、どんな見つめ方が
あるんだろう。
居合わせた人たちと話したら
うれしいです。

(N)

身体がじんじんとくても
頑張るのって当たり前？
どうやって身体も心も
ケアしていけばいいのだろう...?

(A)

今回からチラシをリニューアルして、ZINEみたいな読みもの要素を増やしてみました。ぜひおうちでゆっくりお楽しみください！
「たにあいくらぶ」は伊那市のまちづくり事業の一貫として実施しています。
私たちの生きやうを、私たちの手でつくりたい。
そんな思いで続けています。

(R)

ハレの賑わいと、ケの繋がり。その両方を大切にしながら巡っていくのが「たにくら」らしさかな？と、今回「ZINE みたいなチラシ」の制作をお手伝いしながら考えていました。

かもすハウス

たにあいくらぶ 2026 春

隔月
ランチ会のおさそい

運営メンバーと「メシかきの」でゆるくご飯を食べませんか？次回開催は、4月18日(土)。
詳細は公式 SNS にて！

今後の予定

たにあいくらぶは、年3回ほど開催しています。
第4回 (6〜7月頃) 第5回 (10〜11月頃)

お問い合わせ

伊那市 地域創造課 まちづくり推進係
TEL / 0265-78-4111 (内線 2155)
MAIL / jkz@inacity.jp (担当: 集落支援員 政金)

よりあい仲間を募集中！

活動の様子を SNS で発信しています
運営サポートや企画提案も大歓迎

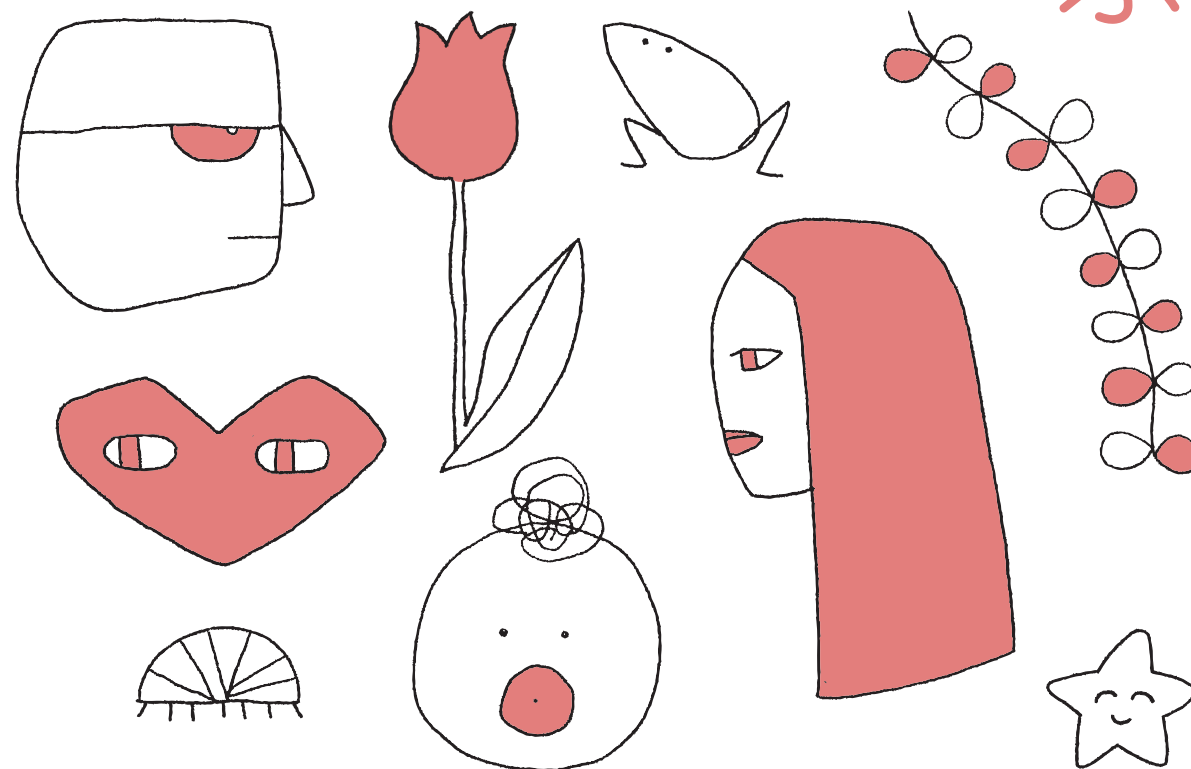


@ tani.kura.ina | tanikura2025

谷あい生きる、多様な「あなた」に会いに――

2026

た あ く 春
に い ら ぶ



からだとキャリア

2026.3.8 (日) 10:00-14:00 @ inadani sees

入場無料

託児あり

鷲見産婦人科の先生に聞く「からだとキャリア」のこと /
スパイス食堂 BHARAT (バーラット) のスパイスランチ / Your mind coffee の季節の焼き菓子と珈琲

詳しく
みる→

第 3 回

たにあいくらぶ

伊那谷の季節とともに巡る、
あたらしい「よりあい」みたいな場。

2026.3.8 ⑩ 10:00-14:00

@ inadani sees (伊那市西箕輪 7200-27)

入場無料

託児あり

一部要予約

10:30~

女性の生き方お話し

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 (バーラット) 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。

ご予約

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/iLIi6>

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)」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しいただきます。お昼には、食べていて楽しいスパイス食堂バ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。



第 0 回 (2025.3.8)

@ inadani sees

ミモザリース WS

国際女性デーのシンボルの花「ミモザ」を使ってリースづくりを実施しました。

女性の生き方お話し

「良妻賢母」と言われた時代をどう自分らしく生きてきたの？
ばあばこと茅原泰子さんを囲んで半生を聞きました。



これまでの
たにあいくらぶ



第 1 回 (2025.6.28)

@ 赤石商店

麺づくり WS

塩麺など 3 種の麺を楽しく作り、「メシかきの」の麺ランチをいただきました。

バリューカード

手札 5 枚で「私が大事にしていること」を表すゲーム。グループで生活や考え方をシェアしました。



たにくらのご近所さん



Ina daze brewing
/ taproom

ブルフリー
伊那市西箕輪 8004-1
@ inadazebrewing

＼今年もリリース／



Hazy Daze
Flourishing SAKURA

高遠の桜を使用した春の香り味わい。
今年は缶詰め作業を手伝いました！



PUCA

おむすびとオーガニック食材の量り売り
伊那市山寺 2502-2
@ puca.ina



赤石商店

食堂や映画上映など
伊那市東春近 22-5
@ akaishi_shoten



メシかきの

定食屋
伊那市西町 4873-10
@ sae_kakino



かもすハウス

アートなよりあい
伊那市西町 3429-3
@ kamosuhaus