谷あいに生きる、多様な「あなた」に会いに——

2026

たにあいくらぶ 夏

No.5

梅雨をのりきる処方箋

2026.6.21 ㊐ 10:00-14:00 ＠ 日月屋　事前予約制　子連れOK

自分の好きを話そう/築120年の元料亭で学ぶ、3種の醤油麹づくりと特別ランチ

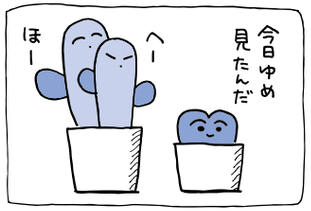
主催：伊那市　運営：たにあいくらぶ実行委員会

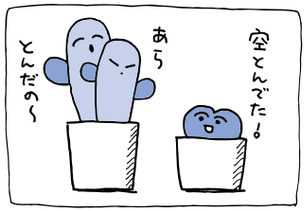
詳しくみる→

日当たり良好！

たにくらんど

作・のぞみるき





鉢の暮らしは今日も自由！

たにくらごはん #2

たまねぎ酢

材料（1瓶分）

新たまねぎ　中1個
純米酢　200ccくらい
塩　小さじ1くらい
はちみつ　大さじ1くらい

たまねぎ酢と塩、コショウとオリーブオイルがあれば美味しいサラダがすぐ食べられます！私の冷蔵庫に必ずあるアイテム。

作り方

❶玉ねぎはスライサーで薄切りにする。みじん切りでも可
❷煮沸消毒した瓶にはちみつを入れ、スライスした玉ねぎを入れる
❸玉ねぎが浸るまで純米酢を瓶に入れ、塩を加える。
❹蓋を閉め、瓶をゆっくり振ってなじませる。冷蔵庫で2日ほど置いて完成

教えてくれた人
あづきちゃん　自炊が得意な記者。探求中の料理は火鍋。

編集後記

たにあいくらぶのチラシは前回の告知を機にリニューアル！初回号では編集後記を手書きにしてみたところ、なんとも言えない雰囲気になってしまったので今回から改善することに。読みやすさが増してたらいいなと。

第4回は昨年同様に麹調味料づくりを盛り込んで開催することにしました。なんだか梅雨の時期って新年度やゴールデンウィークの疲れも出てきて停滞気味になるような。あまり無理をせず健やかで穏やかな時間にできたらいいなと思います。

後半の今日のたにくらでは、これまでの参加者さんと企画し「自分の好きを話す」時間にしたいと思います。当日、その場で思いついた「あ、これ好きかも」くらいの感じでゆるくやりましょう。みなさんにお会いできるのを楽しみにしております！

たにあいくらぶは伊那市のまちづくり事業の一環で実施しています。
私たちが生きやすいまちを私たちの手でつくりたい。そんな思いで続けています。

たにあいくらぶ 2026 夏

隔月ランチ会のおさそい

運営メンバーとゆるくご飯を食べながら、前回の振り返りや今後の作戦会議をします！
次回開催は7月5日（日）
詳細は公式SNS にて！

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）

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５回（１０〜１１月頃）**第６回**（来年３月頃）

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

第4回

たにあいくらぶ

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。

2026.6.21 日 10:00-14:00
@ 日月屋（伊那市荒井3492-5/松喜1F）

予連れOK　事前予約制

10:00~ みんなで集う

築120年の元料亭で学ぶ、3種の醤油麹づくり

要予約（お支払いは当日現金のみ）
※ワークショップのみのご予約はできません

米麹、黒麹、ひしお、3つの違いを知り、それぞれの麹で3種の醤油麹を作ります。

海老原 明（えびはら あきら）日月屋店主
学生時代を伊那市で過ごし、愛知県などで飲食店で働いたのちにUターン。麹調味料を使った菜食ランチや点心などのディナーのお店を「松喜」の一画で営業中。

12:00~ みんなでお昼

日月屋のスペシャル麹ランチ

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

当日のワークショップで仕込んだものと同じ、三種の麹調味料を使用した特別ランチをご用意いたします。

~14:00 今日のたにくら

自分の好きを話そう

参加無料

たにくらメンバー企画！
自分の好きなこと、夢中になったものをお互いに話してみましょう。生活していると少なからず社会や周りの環境に影響を受けやすい気がします。でも自分のごきげんは自分でとりたい。このワークショップでは自分が何を求めているのか少しづつ見えてくるような、そんなきっかけになればいいなと思います。

ご予約

参加費：4,500円（ワークショップ・ランチ代）
イベントの申込はこちらから

定　　員：14名
申込締切：6月17日（水）
※全コンテンツに参加できる方を優先します。

https://x.gd/F9b0S

たにくらだより

前回のたにあいくらぶ

前回の第3回（4回目）のたにあいくらぶは、3月8日の国際女性デーに合わせて開催しました！昨年3月に第0回から始まった「たにあいくぶ」も丸1年が経ち、4回目となる今回は「からだとキャリア」をテーマに女性の生き方を再び考える機会にしたいなと思い準備しました。

メインのお話会では、鷲見産婦人科の鷲見悠美先生をお招きし、産婦人科医の視点で女性のからだのことや、先生ご自身の実体験やキャリアについてお話いただきました。テーマについて運営メンバーからの若干の無茶ぶりがありつつも、鷲見先生の医師として、そしてこの地域に暮らすいち市民としての赤裸々なお話は、これまでの経験や葛藤が垣間見え、心に響くものがたくさんありました。

お話会とお昼を終えた後もご参加いただいた方同士でお話が続いている空間は、私たちが目指していたモヤモヤを共有する場になっていたような気がしています。この場を開いて良かったと思うと同時にご参加いただいたみなさまに感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に企画に賛同し参加者プレゼントとしてビールを提供してくださったIna daze brewingさん、美味しいランチで企画を盛り上げてくれたスパイス食堂BHARATチームにも感謝です。これまでに関わってくださったみなさん本当にありがとうございました！

これまでのたにあいくらぶ

第3回（2026.3.8）
@ inadani sees

鷲見先生に聞く
「からだとキャリア」のこと
産婦人科医の視点で女性のからだのことや、鷲見先生自身の実体験やキャリアについてお話いただきました。

BHARATのスパイスランチ
スパイスカレーを中心に昼食をご提供いただきました！

Ina daze brewing様から、参加者全員にビールをご提供いただきました！

＼いただいたビールはこちら／
Hazy Daze Flourishing SAKURA
高遠の桜を使用した春の香る味わい。たにあいくらぶで缶詰作業をお手伝いしました！

たにくらのご近所さん

BHARAT
「食卓にスパイスを」をテーマにした料理で活動中。
spice.shokudo_bharat

your mind coffee
季節の焼き菓子と珈琲
赤石商店、イベントにて出店中
__yourmindcoffee

メシかきの
定食屋
伊那市西町4873-10
sae_kakino

Ina daze brewing /taproom
ブルワリー
伊那市西箕輪8004-1
inadazebrewing

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

かもすハウス
アートなよりあい
伊那市荒井3429-3
kamosuhaus