久しぶりの冒険へ!

ツリーハウスクエスト

アート・アウトドア・育を楽しむ2日間

6年ぶりの開催は初の2日間!
自然体験と創造性を育むアクティビティと
土地の食、アートを楽しむ、
体験型アウトドア・イベント。

日時:5/24(土)・25(日) 10:00~16:00

入場無料。来場には事前登録が必要となります。
先着順にて受付中。ご予約先:
https://www.momofukucenter.jp/treehouse/news/971.html

公場:　安藤百福記念アートアクティビティセンター
(略称:安藤百福センター)
〒384-0071 長野県小諸市大久保1100
主催:　安藤百福センター
共催:　abn 長野朝日放送、小諸市
後援:　小諸市教育委員会
協力:　長野日経白樹本、上田国際ビジネス専門学校

お知らせお問合せ先・駐車場の場所が異なります。
①あさぐの森、上田市塩尻で運転手は外の車掌がやります。
②無料シャトルバス運行。
・来場者駐車場(農業大学校)　ゴビ安藤百福センター
・小諸駅に安藤百福センター
片道徒歩約時間30分程度。(来る時に各30分、走れば10分)

その他
①安藤百福センターには駐車できません。
②イベント内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
③安藤百福センターは自然を生かした起伏の多いエリアとなっており、車椅子での来場は困難です。
④ペットの同伴入場はできません(介助犬をのぞく)。

久しぶりの冒険へ!

ツリーハウスクエスト

各エリアにある
クエストにチャレンジ。
体力、知力を使い、
スタンプを5つ集めて
プレゼントをもらおう!

参加費
無料

各クエスト所要時間は5~10分。
未就学児は保護者同伴でご参加下さい。

目印は……?

集中ノ庭

しゅうちゅうのにわ

1
ロープジャンプ&リンボー
全身をつかってロープをくぐり抜けよう!

2
バランスストーンでけんけんば
石の上だけをジャンプしてみよう!

3
スラックライン
細いベルトの上を歩き、バランス感覚を楽しもう!

冒険ノ竹林

ぼうけんのちくりん

4
パチンコ
飛び道具を使って、的あてにチャレンジ!

5
竹馬で歩いてみよう
バランスをとって自由自在に歩きまわろう!

6
火おこし&マシュマロ
ライターやマッチを使わずに火を起こしてみよう!ご賞美にマシュマロも!

挑戦ノ壁

ちょうせんのかべ

7
蜘蛛の糸を攻略しよう
蜘蛛につかまらないよう糸の罠を攻略しよう!

8
ボルダリング
小さくても手ごわい壁をクリアしよう!

9
ロープクライミング
(事前予約:11:00/13:00/14:30)(約1時間)
高さ7メートルのクライミングウォールに自分の力で登ってみよう!

10
ターザンロープで大ジャンプ
ロープにつかまってジャンプ、目標地点へうまく着地しよう!

蟲たちノ水辺

むしたちのみずべ

11
スポーツ風回し
お面を落とさないよう回してみよう!

12
スポーツけん玉
いくつかのトリックに挑戦してみよう!

安藤百福センター

あんどうももふくせんたー

13 (2つクリアしてもスタンプはひとつです)
お天気教室「あかりのお天気ランド」
りんご丸のエコものがたり、紙芝居キャラバン

満腹ノ丘

まんぷくのおか

14,15,16,17,18
間(ま)、ハードアパートメント、チーズハウス、オオムラサキ、又庵(ゆうあん)
5つのツリーハウスクイズに挑戦してみよう。

芸術ノ村

げいじゅつのむら

19
バーズアイビュー
1つのツリーハウスクイズに挑戦してみよう。

スタンプ5つ集まったら?

プレゼントの交換場所は
地図にしるされている
との情報が…

※お断り　プレゼントは充分にご用意しますが、予定数を超えた場合プレゼントをお渡しできない場合があることをご了承ください。

ほかにも…

ツリーハウスで

カレー ランチ連盟

Curry Lunch Alliance

cf. "Upside Down" (Jack Johnson)

小諸佐久地方の
カレー屋とパン屋が
イベント限定の連盟を結成。
ナンに合う
限定カレーをお届けします！

C's Curry（小諸）
24 日の出展
柔らか究極の店主が作る、心と身体を整える、優しさの滲み出るカリー
@cscurry_noriko.kobayashi

☆

カレー屋ヒゲめがね（佐久穂）
25 日のみ出展
スパイスマスターの異名を持つ店主が作る、刺激的かつ親しみやすいカレー
@higemeganecurry

☆

otto the spices（御代田）
元プローリストの店主が植物を操るようにスパイスを操る、異快なカレー
@ottothespices

☆

the OK bread&pizza（望月）
地元素材をたっぷり使ったパン屋の店主が作る、噛むほどに広がり旨いナン
@theokbread

☆

満腹ノ丘

SON OF THE SMITH HARD CIDER（小諸・東御）
品目：ハードサイダー（シードル）
＊
旅・フィールドワーク・研究を体験共有するりんご農家（小諸・大町）・化学者など各分野の専門家が、Make Cider, Make Culture, Farm to Cheers を共通理念として繋がり生み出したジンシーサイダリー、「文化の創出」と「次世代に繋げる物作りの実現」をミッションとして未知なる美味しさの探求を行う。
@sonoftheismithhardcider

牧舎みねむら（東御）
品目：和牛串
＊
富士山・中央・北アルプスも見渡せる、東京ドーム 5 倍越えの牧場。受け継ぐ伝統を守る純信州産黒毛和牛。峯村牛は年間 80 頭の中から厳選された希少な牛。無理に霜降り肉を作るのではなく、牛が持っ能力を引き出して愛情いっぱいに育てています。
@minemura.farm
https.://cowshed-minemura.com/

CORNER SHOP MIYOTA（御代田）
品目：パインミー・アイスレモンティー
＊
長野県御代田町駅前の角地にある国際色豊かなローカル お立ち寄り処。
【CAFE / BAR / SHOP / GUESTHOUSE】
ベトナムで食されるアジアンとフレンチが融合したサンドイッチ・パインミーに自家製スパイスブレンドのレモンティーを合わせて、アウトドアにぴったりなフード＆ドリンクをご提供致します。
@cornershopmiyota

サまん（御代田）
品目：おやきをベースにした新感覚フード
＊
ラム肉の麻婆味やルーロー飯の具など、個性派具材をふんわりとした生地で包み込んだのが特徴。サウナ後やアウトドアのシーンにぴったりです！
@saman_oyaki

ホトトギス（小諸）
品目：パン　25 日のみ出展
＊
小諸産の無農薬ライ麦やホップ生産者と繋がる自家製酵母と長野県産小麦 100%のハードパン。「保時鳥」の表札がある お家みたいな小さなお店。
@hototogisuuu

ごはんやハレノヒ（佐久）
品目：おにぎり、お惣菜　25 日のみ出展
＊
佐久市岩村田。玄米や植物性食材を中心に、体にやさしい惣菜とお弁当のお店。雑貨、食料品も販売しています。当日は玄米を生かした数種類のおにぎりを販売します。
@gohanya__harenohi

まだまだ
満腹ノ丘

やぎと大地（小湯）
品目：たい焼き、田島征三のやぎグッズ
＊
素材から丁寧に選ぶ“dean”の焼き菓子。手作りあんこが自慢のたい焼き“Yukiko”。田島征三のやぎグッズを販売します。

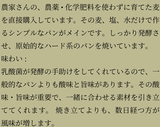
絵本作家・田島征三の「やぎのしずか」シリーズの原画展を数回に分けて茶房読書の森にて開催予定。仲間たちとフリーハウスにお邪魔します。インスタ上にて「やぎと大地」の情報更新中。
@yagitodaichi

HERRON（軽井沢）
品目：ドリンク、調味料
＊
軽井沢を拠点に、旅先で買い付けた食材やレシピを構想源に、スパイスの調味料やコーディアル、チャイペースをお作りしています。
当日はテイクアウトドリンクや、調味料などのプロダクトをお持ちします。
@herron_____

くだものと僕
品目：フルーツシロップのドリンク
24 日のみ出展
＊
長野県の果物の美味しさと種類の豊富さに魅了され移住しました。果物の楽しみ方、面白さを僕らに表現したかき氷、ドリンク、ジャム、シロップなどを作りイベント出店をメインに活動中。
当日は季節のフルーツシロップのドリンクをご提供。長野県のイチゴや僕の故郷「東紀州」の柑橘をふんだんに使用した柑橘シロップのドリンクで爽やかな初夏の果実味をお楽しみください！
@kudamono_to_boku

スペイン食堂 FAMILLA（佐久）
品目：スーププレート　25 日のみ出展
＊
佐久市の岩村田商店街にある、スペイン食堂FAMILLAです。店舗ではパエリアを中心とした簡単なコースや単品メニュー、アヒージョなどを日々ご用意。今回はスープ・プレートをご提供します。自家製のスープにトルティージャ（スペイン風オムレツ）とイベリコ豚を使ったサリエットにパンを添えて、サラダと共に自家製ドレッシングをお召し上がりください！
初めてのフリーハウスにワクワクしています！当日も皆さんと楽しのたくと思います。
@familla_spanish

チンパーニュ（佐久・西大井）
品目：パン　25 日のみ出展
＊
佐久に暮らし、東京の西大井でパンを焼いている2拠点パン屋のチンパーニュです。すべて全粒粉、サワードゥ、手こね、石石自家製粉、生産者直です。
シンプルなパン作り：
フランスの伝統的な製法で作っています。信州の農家さんの、農薬・化学肥料を使わずに育てた麦を直接購入しています。その麦、塩、水だけで作るシンプルなパンがメインです。しっかり発酵させ、原始的なハード系のパンを焼いています。
味わい：
乳酸菌が発酵の手助けをしてくれているので、一般的なパンよりも酸味と旨味があります。その酸味・旨味が重要で、一緒に合わせる素材を引き立ててくれます。焼き立てよりも、数日経つ方が風味が増します。
@tempagne_



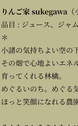
りんご家 sukegawa（小湯）
品目：ジュース、ジャム　24 日のみ出展
＊
小湯の気持ちよい空の下にひろがる畑。
その畑で心地よいエネルギーのなか
育ってくれる林檎。
めぐるいのち。めぐる気持ち。
ほっと笑顔になれる農園。

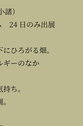
そんなことをまんなかに
林檎を育てています。

林檎を通して
美味しい、かわいい、たのしい。をお届けします。

美味しく実ってくれた林檎の
ジュース、ジャムを待っています。

@ringoya.sukegawa





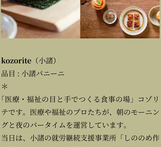
スピカ麦の穂（小湯）
品目：パン　24 日のみ出展
＊
パンは小麦粉を石臼で挽き、手で振るい、パン種を作ります。長野県産の小麦と自然海塩で焼き上げます。全てのパンに全粒粉が入っているので小麦の香り、甘さが味わえます。砂糖は使ってませんのでどんなお料理にもよく合います。
@spica_furiya

点心と中華小菓子 GRANCHINO（佐久）
品目：点心と中華小菓子
＊
佐久市浅科にある点心工房で毎日丁寧に中華点心を作っています。実店舗を持たずに県内のイベントや間借りなどさまざまな販売をしています。
@granchino.asashina

まだまだまだ
満腹ノ丘

ten ten dot（小諸）
品目：キーマカレーなどのお弁当、
　　オリジナルスパイスキットや紅茶
＊
日常にちょっとのスパイスを。インドの美味しさを毎日の食卓に。紅茶とスパイスの専門店「te te do」を小諸のサンライン沿いでやっています。インドで長く暮らした経験からスパイスを使ったフードと直輸入しているフレッシュな茶葉を使ったドリンクを提供しています。
@te_te_do

日々の台所
品目：おむすび、おやつ　24 日のみ出展
＊
具材たっぷりのふわっとおむすび：
地元農家さんから仕入れたお米を使用。3 分づきに精米し、雑穀を加えて炊いています。具材の味を引き出すのは、麹を使った様々な自家製発酵調味料。こだわりの塩や、香り高い海苔をふんだんに使った、ふっくらとしたおむすびです。
（おむすびの内容）ねぎみそ、たたきごぼう、こんぶ、生姜の佃煮、梅おかか、ひじきの炊き込みごはん、など
素材と美味しさにのだわったおやつ：
フロランタン、クッキー、マフィン、スコーンなど。卵・乳製品・白砂糖は不使用。できる限りグルテンフリー、オーガニック素材を使い、甘みは自家製甘酒やメープルシロップで。地元の旬の果物などを使った体にやさしい、味わい深いおやつです。
@hibinocoto_n

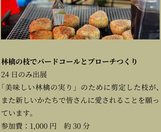


kozorite（小諸）
品目：小諸パニーニ
＊
「医療・福祉の目と手でつくる食事の場」コゾリテです。医療や福祉のプロたちが、朝のモーニングと夜のバータイムを運営しています。
当日は、小諸の就労継続支援事業所「しののめ作業所」さんがつくる長野県産小麦のパンに、小諸の「デリカテッセン山吹」さんのハムを挟んだ、イタリアのサンドイッチ「小諸パニーニ」を提供します。今回は医師である店主が立ちます。生活の中の健康に関する疑問や困りごとも、ぜひお聞かせくださいね。
@bar.kozorite

ワークショップも

未就学児は保護者同伴でご参加下さい。

オール小諸産
オリジナル焼きおにぎり作り体験
25 日のみ出展
小諸を中心とした佐久地域は食味コンクールで上位入賞の常連。また小諸は信州味噌発祥の地。市内 4 つの味噌蔵の味噌やたまり醤油を自分で塗って、味の違いを楽しんでください！
参加費：300 円
協力：うつぎ屋・卯の花作業所、こうじや商店、富士屋醸造、山吹味噌酢久商店
運営：小諸商工会議所青年部（小諸市）
@komoro_yeg



林檎の枝でバードコールとブローチつくり
24 日のみ出展
「美味しい林檎の実り」のために剪定した枝が、また新しいかたちで皆さんに愛されることを願っています。
参加費：1,000 円　約 30 分
運営：sunny+rainy& りんご家 sukegawa
@sunnyrainy_craft
@ringoya.sukegawa

みつろうシートで
キャンドルづくりとデコレーション
25 日のみ出展
“みつろう”は蜜蜂が巣をつくる時に蜂から分泌される天然のワックスのこと。薄く伸ばしたみつろうのシートを灯芯にくるくると巻きつけてキャンドルをつくり、カラフルなワックスでデコレーションします。みつろうのキャンドルはゆっくりと灯り、ほんのり甘いかおり。灯している間もお部屋の空気をよごしません。
参加費：1,000 円　約 30 分
運営：glim
@glim_bee

ちいさな竹かご編み体験
24 日のみ出展（5/16 訂正）
竹ひごを編んで、丸い籠を作りましょう。普段は竹を切り出し、日々の道具を編んでいます。
参加費：1,000 円　約 30 分
運営：菊地 秀之

ご注意：森ノ喫茶エリアに出展します
ボーイスカウト活動体験
25 日のみ出展
サイト設営やロープワーク、クイズなどのワークショップに参加し、ボーイスカウトならではの学びと実践を体験してください。
1：キャンプサイト設営体験
隊員とテント設営にチャレンジ。
参加費：無料　約 60 分
10:30　1 回のみ　10 名まで
2：ボーイスカウト体験活動
①キムス（観察のゲーム。1 分間見て、何があったかを当ててみよう。）
②計測ゲーム（自分の体を使って計測する。物の大きさや、距離を計る技術を学ぼう）
③ロープワーク教室
参加費：100 円　約 20 分
13:00、14:00、15:00　各回 10 名まで
3: ロープでキーホルダー作り
参加費：200 円　約 20 分
11:00、13:00、14:00、15:00　各回 10 名まで
運営：日本ボーイスカウト 長野県連盟 軽井沢第 8 団
https://bsk8.exblog.jp/

小諸市
市の観光などを総合的に PR します。ご当地キャラも登場するかも…？

はじめまして
ひさしぶり

ウェルカムゲート

WHITE POTATO HOUSE（小諸）
品目：コロッケバーガー
＊
御牧ケ原台地で育つ小諸市特産「白土ばれいしょ」を使ったコロッケバーガーがメインのキッチンカー「WHITE POTATO HOUSE」。甘くホクホクの白土ばれいしょとホワイトソースを合わせたポテトコロッケを、自家製トマトソースと地元パン屋のバンズで仕上げました。ポテトフライや手作りドリンクも販売します。
@white_potato_house

ソーセージハム男（東御）
品目：ホットドッグ
＊
ハム男です。東御市田中駅前で、ソーセージ、パテ、テリーヌ、ハムなど、食肉加工品（シャルキュトリ）を営んでいます。牛豚鶏羊鹿など、素材が持つ力を最大限生かす加工品とは何か？　日々探求しています。
@sausage_ham_man

ワークショップ

未就学児は保護者同伴でご参加下さい。

ドラムサークル
子どもも大人も輪になって太鼓を鳴らそう！演奏経験のない人もある人も一緒に遊べるよ。
参加費：無料　約 30 分
開催時間変更の場合あり
① 11:00~11:30　② 13:00~13:30　③ 15:00~15:30
運営：Otonowa
https://otonowa-dc.com/

ウェルカムゲート上、集中ノ庭付近
土染めワークショップ
25 日のみ出展
自然や生き物をモチーフにした型染め。蓼科山の麓にある sobockle（ソボックル）では、大地の恵みを活かした土染めをメインに制作しています。古来より伝わるベンガラという土の染料を用い、多彩な色合いを楽しみましょう！
参加費：1,000 円～　約 30 分
運営：sobockle
https://www.sobockle.com

安藤百福センター

センター内に
トイレ、授乳室、救護室があります。

ワークショップ

小学生以下は保護者の同伴が必要です。

カンファレンスホール
動物の組み木づくり
電動糸ノコを使って動物の「組み木」づくり体験をしてみませんか？
「組み木」は木片と木片を組み合わせたり、はめ込んだりして遊ぶ木のおもちゃで、パズルのように遊ぶこともできます。木片を手でつかみ、形をぴったりと組み合わせる過程で、考える力・推理する力が試されます。できあがった作品は、そのまま部屋に飾っても可愛いですよ。ゾウやネコなど好きな動物のデザインを選んで、自分だけの「組み木」づくりを体験しましょう！
※お願い　電動糸ノコを使いますので、小さなお子様は保護者の方の付き添いをお願い致します。

24 日
① 11:30~13:15、② 14:15~15:30
25 日
① 11:00~13:30、② 14:00~16:00
参加費：900 円　随時受付

講師：
小黒三郎組み木館　ズートピア信州　館長
池田憲一郎さん
運営 :abn 長野朝日放送

カンファレンスホール
ヤポンスキーこばやし画伯のお絵描き教室
夢のツリーハウスを描こう！
25 日のみ出展

参加費に画用紙代・筆記具レンタル代が含まれています。手ぶらでお越しください。
対象：小学生。小さなお子様でもチャレンジできますが、保護者の方の付き添いをお願い致します。

11:15~、12:30~、14:15~、15:15~
参加費：1,000 円　（各回 45 分）

講師：ヤポンスキーこばやし画伯さん
abn 長野朝日放送「駅テレマルシェ」に出演中のお笑い芸人ヤポンスキーこばやし画伯のお絵描き教室です。心にしみる格言と、心温まる動物を中心としたイラストが人気で、長野県警のサイバーセキュリティ被害防止に関するイラストを手掛けるなど、幅広く活躍しています。今回のお絵描き教室では、ポスカやマジックなどを使って、夢のツリーハウスを描きましょう。子ども（小学生以上が目安）から大人まで楽しめます。
運営 :abn 長野朝日放送

まだまだあります
安藤百福センターの
ワークショップ

小学生以下は保護者の同伴が必要です。

カンファレンスホール
お天気教室「あかりのお天気ランド」
24日のみ出展

abn の夕方ニュース「abn ステーション」に出演中の気象予報士 山本紅里さんと一緒に天気にまつわる豆知識をクイズ形式で学びましょう。実際に体を動かしたり、家でもできるあるものを使って雲を作るなど参加型のお天気教室です。「なるほど！」「びっくり！」と好奇心がくすぐられて、家族や友達に話したくなるラインナップになっています。最後は嬉しい景品も用意しているのでお楽しみに！
「きょうは何を着て行こう？」「来は必要かな？」と毎日の生活に欠かせない天気予報。参加すると、天気予報を見るのが楽しくなること間違いなしです！

10:30～、13:15～、15:30～
参加費：無料 （各回 30 分）

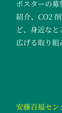
講師：気象予報士 山本紅里さん
運営：abn 長野朝日放送

カンファレンスホール
りんご丸のエコものがたり。紙芝居キャラバン

abn 長野朝日放送のマスコットキャラクター「りんご丸」とアナウンサーが、環境やエコをテーマにした紙芝居の読み聞かせを行います。作中では、りんご丸とゆかいな仲間（ママりんご、パパりんご、友達のバグリ、おさる）たちが住む「りんごタウン」を舞台に、身近なことからできる環境やエコについて集まり話し合っています。楽しく学びながら、地球を守る大切さを一緒に考えましょう！

24 日　11:00～、13:45～
25 日　10:30～、13:30～
参加費：無料 （各回 30 分）

出演：りんご丸、冨岡アナウンサーほか
運営：abn 長野朝日放送



冨岡美香アナウンサー

abn「地球を守ろうプロジェクト」は、長野朝日放送が 2008 年から続けている地球温暖化防止キャンペーンです。主に子どもたちを対象にエコポスターの募集や表彰、地域での環境保全活動の紹介、CO2 削減や再生可能エネルギーの活用など、身近なところから環境問題への意識と行動を広げる取り組みを行っています

＊

安藤百福センター　北面テラス
Morning Pilates at Tree House Project
モーニング・ピラティス

朝の 1 時間、深呼吸をしてたっぷりと酸素をとりこみ、すみずみまで身体を伸ばしてむ身を整えると、1 日の質がグッと上がります。
モーニングピラティスでそんな 1 日のスタートを体験してみませんか。

事前予約制：最下部ご確認ください。
5/25　11:00～12:00
※開始時間が早いので早めの来場をオススメします。
参加費：2,000 円
定員：10 名

運営：
中村詩織
Pilates Studio Three /
Diploma of Professional Pilates Instruction
（オーストラリア国家資格）
Website: https://pilates-three.com/

ご予約について：
以下 2 つの予約が必要です。

○来場予約（先着順。受付中）
公式ページから
https://www.momofukucenter.jp/treehouse/news/971.html

○ワークショップ予約（先着順。受付中）
https://www.instagram.com/pilates_studio_three/

安藤百福記念
アウトドア アクティビティセンターとは？

安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター（略称：安藤百福センター）は、インスタントラーメンの発明者である安藤百福（1910～2007）の生誕百年を記念し、公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団（理事長 安藤宏基）が、子どもたちの自然体験活動を推進するための人材育成や、アウトドア活動の普及を目的として設立しました。

小諸
ツリーハウス
プロジェクト
とは？

小諸市の安藤百福センターにて、2010 年より展開しているプロジェクトです。

nendo 佐藤オオキ氏をはじめとする著名クリエイターによるアートツリーハウスが自然と融合した空間を提供し、アートをきっかけにアウトドアへの興味を喚起します。

地域と連携し、「アウトドア・アート・食」をテーマにしたイベントを定期開催。多様な体験を通じて、自然や地域の魅力に触れる機会を創出しています。様々なアーティストとのコラボレーションも推進し、地域内外の人々が楽しめるイベントを目指しています。

幻ノ料理店

Terroir Symphony

BISTRO AOKUBI

今月限 せき

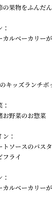
cf. "Here Comes The Sun" (The Beatles)

小諸ツリーハウスプロジェクトから生まれた、小諸ローカル料理人ユニット「浅間兄弟」プロデュースの「幻ノ料理店」。

気持ちの良いさわやかな5月の信州。森の中のリンゴテーブルにて、豊かな自然環境から生まれる信州食材、信州ゆかりの生産者からのお野菜や肉、魚を丁寧にまたダイナミックに使った3 品のランチコース（前菜・メイン・デザート）をご用意します。

第1回ツリーハウスプロジェクトで生まれた「浅間兄弟」も結成 10 周年。和・洋という異なるジャンルから共に信州の豊かさを表現し続け、生産者や飲食店など思いを共にする地域の仲間も増えました。

当日は「カトノリ農園」の加藤紀子さんの新鮮なお野菜とサービス、川辺ヒロシさん from「TOKYO No.1 SOUL SET」の DJ プレイなど、仲間と共にこの日だけの特別なローカルコース料理、時間、空間を提供します。



メニュー案（内容変更の場合があることをご了承ください）

【森のシェフコース】

前菜：
季節の野菜 10 種を 10 種の表現で盛り合わせ

メイン：
民犬で焼き上げる鶏肉と川魚
カトノリ農園からのサラダとロ日上鶏唐揚げ
ハーブのフリット添え

デザート：
季節の果物をふんだんに使ったデザート

パン：
ローカルベーカリーが焼く地粉パン、バージンオイル添え

＊

【森のキッズランチボックス】

前菜：
小諸お野菜のお惣菜

メイン：
ミートソースのパスタ
エビフライ

パン：
ローカルベーカリーが焼く地粉パン、バージンオイル添え

＊

ドリンク：別途費用がかかります。
アルコール・ノンアル・コーヒー等、バーカウンターからお選びください。お水は無償提供。

＊

概要：
事前予約制　各回 24 名
料金（お一人様）：
森のシェフコース：4,400 円（10% 税込）
（対象年齢：12 歳以上）
森のキッズランチボックス：1,700 円（10%税込）
（対象年齢：4 歳～11 歳）
※ 3 歳以下はランチ 予約不要、取り分け、持ち込みどちらも可。

日程：
5/24（土）・5/25（日）2 日間
時間：
① 10:30~11:30　② 12:00~13:00　③ 13:30~14:30
会計：現地にて
現金・カード決済・QR 決済対応可
※プレルザーは予約時のフォームにご記入ください。

＊

ご予約について：以下 2 つの予約が必要です。
○来場予約（先着順、受付中）
○ランチ予約（先着順、5 月 10 日から 予約スタート）

ご予約は公式ページから
https://www.momofukucenter.jp/treehouse/news/971.html

有機橋せき（浅間兄弟　弟の店）
@benkeibashiseki
BISTRO AOKUBI（浅間兄弟　兄の店）
@bistro_aokubi

森ノ喫茶

Brazil Peaberry Flight

MAMA COFFEE　PORT OF COFFEE　ベルコーヒー　紅心栗　オトヒカリ　Ai's Dressing Kitchen　小諸 田味堂

cf. "Someday" (Sugar Ray)

自家焙煎コーヒーショップによる同じ生豆「ブラジル産ピーベリー種」の飲み比べ体験。3 者 3 様の焙煎とドリップをお楽しみください。

AMANA COFFEE（北相木）
北相木村の「手挽き」焙煎所。自然に近い暮らしや旅をしながら、平和な社会を広げることを目的に活動しています。今わず、優れない、そんな暮らしを実験中です。お店で使用するコーヒー豆は無農薬栽培された豆を使用しています。
@amana.coffee

＊

PORT OF COFFEE（佐久）
自家焙煎珈琲で優しい時間をお届けする、店舗を持たない露店カフェ。コーヒーを中心に集める人とのご縁を結ぶいきさい！海のない長野県だから こそ、人が集まる「みなと」のようなコーヒー屋さんでありたい。PORT OF COFFEE は、そんな想いをもったコーヒー屋です。
@port.of.coffee

＊

ベルコーヒー（小諸）
1970 年開業のマチナカの古風な喫茶店。親子二代で奮闘中。フリーハウスイベント後に半世紀以上ご愛顧いただいている、6 種使用のブレンド珈琲を店舗にぜひ御賞味いただきたいです。

ワークショップ：
ブラジル産ピーベリー種 焙煎体験
自分で焙煎する 50g とプロが焙煎した 50g をセット。（先着順）2,000 円
@bellcoffee1970

＊

紅心栗（小諸）
白砂糖を使わず「甜菜糖」でお菓子を仕上げるお菓子屋
@koubou.nico25

＊

オトヒカリ（小諸）
小麦や牛乳を使わない「ロースイーツ」を森の中の工房で創る
@otohikari.aki

＊

Ai's Dressing Kitchen（小諸）
街中のお弁当屋さん
@aisdressingkitchen

＊

風味堂（小諸）
小諸市にある明治 21 年創業の和菓子屋。
1つ1つ真心込めてすべて手作りしています。
@komorofumido

ステージ

tricolor (duo)+ 須貝知世

出演日時：24 日、25 日　12:30~

2009 年結成の 3 人組バンド。ケルト、特にアイルランド音楽をベースにしながら、3 人それぞれの音楽との出会いや個性を大事にしたオリジナルの音楽を編り交ぜて演奏しています。これまでにアルバムを 7 作発表。連続テレビ小説「マッサン」大阪ドラマ「西郷どん」の音楽にバンドで参加し、注目を集める。ほかに NHK E テレ「シャキーン！」楽曲提供&出演、原田知世「音楽と私」、Sumika「Lump」に参加、南高原市ショートフィルムの音楽を担当する等、表現の幅を広げている。
http://tricolor-web.com/

今回は中藤と中村のデュオ編成に、アイリッシュフルートの須貝知世さんをゲストに迎え、演奏します。

TagaiTigai

出演日時：24 日、25 日　15:00~

藤田まゆみ（ハッチャッチェルバンド、ヒネモス）とタカハシ ペチカ（ヒネモス、ショピン）の 2 人による世界各国の音楽を、ざっくばらんに楽でる愉快で時にしみじんな音楽絵巻！
その名の通り 2 人の個性を互い違いに、はたまた同時に、否応無く押し出す！
オリジナルの楽曲や熱持奉剖した名曲、珍曲をアコーディオン、ギター、歌、のこぎり、トイピアノ、玩具などを駆使し、大道芸的な音楽を奏でる。
https://www.takahashipechka.com/about-5-1

Villagemens

出演日時：24 日　10:15~

和風ネオコラシティ・ポップ？いや！これはビレッジポップ！中央フリーウェイから長野自動車道を北上、長野の山中、標高 1000m にある神社で結成されたビレッジメンズ。村の回覧板の裏紙に詩を綴り、生まれて来たのはシンプルで普遍的なポップミュージックたち！
「ビレッジメンズの甘いサウンドを聴くと六月の長野の山奥の景色を思い出す」
（田中真／ギター・ボーカル・サーピス）

インスタ
https://www.instagram.com/villagemens_jp/

spotify
https://open.spotify.com/intl-ja/artist/4CvWQ4qqzf0ln0Ob8Ro-6zTf6HRRD0Ekzo5Ajb?si=

レーベル
https://lifestylemusicrecco.wixsite.com/lifestylemusic

みろちと櫻井さん

出演日時：25 日　10:15~

みろる（歌とギター）、櫻井さん（歌とギター＋マンドリン）　長野県在住。みろるの素朴なギターとうたに、櫻井さんの弦の音が景色や色をあたえてくれます。お気に入りのものをポケットの中から出し合うような音楽です。

開催式

出演日時：25 日　12:15~

山のパレード

山のパレード
リベルテ隊

さがすなさがせ！
土の子へ行け大冒険！

冬眠から目覚めた蛇丸。ザリガニくん、ウーパールーパーちゃん、ちっちゃロウなど愉快ななかまと旅に出ます。旅の目的は、会場内のどこかでまだ寝ている「土の子」を呼ばれる不思議なチを起こすこと。さあ、仲間たちと一緒に「土の子」を見つけに行こう！

対象：誰でも参加可能。楽器、鳴り物持参 OK!
飛び入り参加歓迎！
受付：「芸術ノ村」リベルテのブース
開催時間：
24 日　①12:00~12:30、②14:40~15:00
25 日　①11:45~12:15、②14:40~15:00
参加費：無料

山のパレード
ひよこちゃん、TagaiTigai 隊

ぷんぷんセミ！を鳴らしながら、
パレードしましょう！

対象：誰でも参加可能。飛び入り参加歓迎！
受付：「薬草の蔵」付近
開催時間：
24 日　12:15~12:30、14:45~15:00
25 日　12:00~12:15、14:45~15:00
参加費：無料

リンゴ丸と
こもろくんは
どこ？

芸術ノ村

以下のワークショップについて
・未就学児は保護者同伴でご参加下さい。
・開催時間の記載がないワークショップは、
随時受付。ただし運営者の休憩時間などで
参加できない場合があります。

山のパレード用
仮装セット販売と絵付け

森のパレードで身につける、仮装セットを作ろう。
参加費：仮面・バッチ・マントセット 1,000 円、
単品 500 円　30 分～
運営：NPO 法人リベルテ（上田市）
@npo_liberte

車輪の会
車輪つけたいモノ、持ってきてね！
みんなが持参したあらゆるモノに車輪をつけたり、車輪のついたおもちゃでみんなで遊ぶ愉快な集い。車輪にまつわる雑貨販売も予定。
参加費：500 円～　約 30 分
運営：NPO 法人リベルテ（上田市）
制作：山川陸、NPO 法人リベルテ
@npo_liberte

リベルテ：
障害のある人々とともに「自由」や「権利」を大切にする社会づくりを目指し、福祉サービス事業と、メンバーの表現活動を地域と共有する文化事業を行っています。

ぶんぶんセミ！をつくろう
思ってるより大きな音が出るよ。作ってパレードしましょう！
参加費：1,000 円　約 30 分
運営：TagaiTigai
https://www.takahashipechka.com/about-5-1

季節で移り変わる浅間山を
ステンシルで表現してみよう
25 日のみ　参加費：1,000 円～　約 20 分
運営：フォークロア工藝社
@folklore_manouche

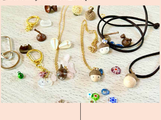
森ノ写真館
プロカメラマンによるポートレート撮影。同一アングル、3 カットを後日データでお送りします。お一人からグループ撮影まで対応します！
※下記インスタ DM から事前予約制 (空き枠があれば当日参加できます)
撮影費：2,000 円
約 30 分（撮影時間は実質 10~15 分程度）
運営：プリチャード香里
@korlogue

ともだち石を見つけて名前をつけよう！
25 日のみ出展
気になった石に、名前をつけてみませんか？手に取ったときの感触や、なんとなくの印象を頼りに。その小さな石に、アーティストと詩人がそっと言葉を添えてくれます。詩がつくことで、その石は少しだけ特別な存在に。ポケットに入れておきたくなるような、あなただけの“ともだち石”です。
参加費：500 円
開催時間：10:00~12:00　13:30~15:30
運営：こもろのおうち
渡邉光子（インスタレーションアーティスト・詩人）／ GOKU（朗読家・詩人）
@komoro_no_ouchi

ただようにがおえ
25 日のみ出展
「こもろのおうち」ブースにいたり、会場をうろついたりしながら似顔絵を描く流しの似顔絵。好きなもの、頑張ってること、夢中になってるもの、将来の夢なども一緒に書き込みます。歩いていたら、気軽に声をかけてください。
参加費：500 円～　約 5 分
運営：江村康子（グラフィックデザイナー）
@emragraph

ドライフラワーで
ミニブーケ、スワッグを作ろう。
25 日のみ出展
信州菅平高原にて、花を栽培しています。春には苗を、夏には生花を、秋冬にはドライフラワーを。四季を通して、可愛いお花達をお届けします。素材としてのドライフラワーも販売します。
参加費：700 円～　約 30 分
運営：maison de fleur KANAI
@maisondefleurkanai

世界にひとつだけの
アクセサリーをつくろう！
石塑粘土や木粉粘土でどんぐり玉をつくり、パーツを組み合わせて、ネックレスやストラップをつくりましょう。基本パーツは、どんぐり玉とスエード調ひも（写真の黒いひも）のみです。
参加費：①ストラップ 600 円　②ネックレス 800 円
※チェーン変更、レジン玉、鈴、ミルフィリオガラスや天然石等を追加できます。※パーツの組み合わせだけでもOK（いずれも別途費用がかかります）
15 分～
運営：ねこ魔女の森
@nekomajonomori_shop



芸術ノ村

浅間山をシルクスクリーンで
プリントしちゃおう！
浅間山のある御代田町。毎日いつもそこにある大らかな姿、そして四季を彩る浅間山。ミヨタデザイン部部は、イラストレーターの塩川いづみさんが描いた浅間山をシルクスクリーンでプリントするワークショップを開催します。トートバッグ、サコッシュ、Tシャツなど、お好みのオリジナル浅間山グッズをつくっちゃおう！
参加費：1,500円～　約20分
運営：ミヨタデザイン部
@miyota_design

レコード盤でオリジナル時計作り
アクリル絵の具と筆で自分だけの世界を描いてみましょう。絵を描くのが得意じゃない…という方は、お見本イラスト帳もご用意してますのでご心配なく！真似して描けば自然と可愛くなります！
※各回定員４名　先着順での受付、整理券制
参加費：2,500円　約30分
運営：NEUK（ヌーク）
@neuk_nagano

シルクスクリーン体験
25日のみ出展
伊那市でグラフィックデザイナーを営んでおります。川井奈穂と申します。当日は、シルクスクリーンを行う予定です。オリジナルグッズや zin もつくれたら持っていきます。
参加費：1,000円　約10分～
運営：川井奈穂
@penerope_03

ふぃーるツリーハウス。
ここに来るまで、どんなことを感じましたか？
ここに来て、どんなことを感じていますか？
私たちがそれぞれ感じたことを分け合ったら、何かが生まれるかもしれない。
もしふらっと立ち寄ったら、この日感じたことを言葉でもなんでも描いていきませんか？「ふぃーるツリーハウス」楽しんでいただけたら嬉しいです。
参加費：無料　約10分～
運営：石坂杏子 (fatrripm)
@fatrripm

M A P

イベント当日、マスコミ・メディアの
取材・撮影を予定しています。
また、記録用や情報発信（オフィシャル SNS 等）のため、公式記録チームが映像・写真の撮影いたします。予め、ご了承ください。

公式カメラマン
日高 慎一郎

以上