

「食」の理想を実現へ！未来を変える第一歩

ライフステージの **step up** に鶴岡を考えてみませんか

Step up TSURUOKA 移住

10/17(土)
13:30~15:30

参加無料 試食付
(定員 **30** 名)

こんな方におすすめ

- 「食」に関心がある
- 地域の人とつながりたい
- いつか地方で叶えたいことがある
- 鶴岡が気になる



伝えたいこと

- 子育て環境は？
- 暮らしの環境は？
(衣・食・住・働・交・医・学・遊など)
- 移住支援や夢を叶える環境は？



Program

———
オープニング

- 鶴岡はこんなところ (紹介)
 - 鶴岡 love な由美子さんのおはなし
 - 「暮らし」「住まい」のおはなし
 - 「長月」の候 鶴岡プレート (軽食) をどうぞ
- 旬の食材を使用したお料理を食べながらお話ししましょう

クローズ



試食付



鶴岡の旬の食材を使用した
素敵な一皿をご提供いたします
※写真はイメージです



Specialguest

井澤 由美子

料理家 養生デザイナー

Cooking Expert, Tokyo

調理師・国際中医師・国際中医薬膳師

鶴岡の暮らしの魅力をお伝えし移住への第一歩を応援します。
皆さまとお会いできることを楽しみにしています。

Event venue(会場)

坂の上スタジオ神楽坂 (Cスタジオ)

東京都新宿区天神町 8 番地 神楽坂 U ビル

地下鉄東西線の神楽坂駅 2 番出口を出て右方面に徒歩 2 分



申込方法

右記より申込フォームにアクセスし、お申し込みください。定員 30 名になり次第、募集終了。***
セミナー近くになりましたら、参加者の皆様には事務局より当日のご案内を申し上げます。

主催／山形県鶴岡市企画部地域振興課 TEL 0235-25-2111 (代表) ※祝日を除く平日 8:30~17:15

企画・運営／合同会社 YUI HP www.yui-tsuruoka.com E-mail nakano@yui-tsuruoka.com

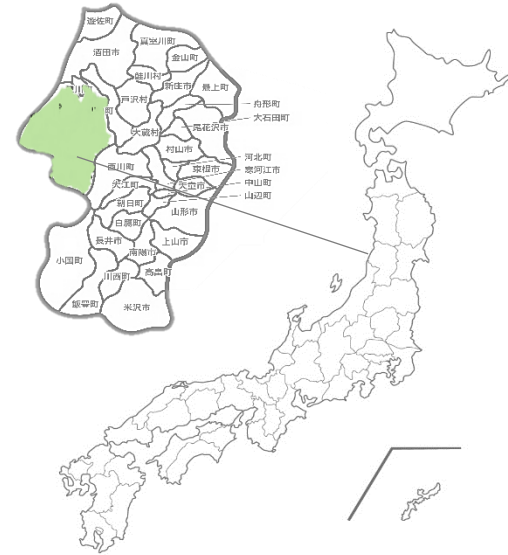


山形県／鶴岡市

鶴岡市（つるおかし）は、山形県の庄内地方の南部にあり、市の人口は約 11 万人で、県内人口は山形市に次いで第 2 位。面積は東北地方で最も広く、山、里、砂丘、海と豊かな地形に恵まれ、そこで育まれる多様な食材と食文化がある地方都市です。鶴岡の食文化は 2014 年 12 月日本で初めて、ユネスコ食文化創造都市に認定されました。他にも学校給食発祥の地、サーフィン発祥の地など様々な文化の発祥地でもあります。

そのほか、日本遺産や国民温泉保養地数は日本最多了。こうした自然と文化が調和した美しい環境から、国際会議観光都市認定の 55 都市の一つにも指定されています。

雪国は、寒さ厳しい印象がありますが、手間のかかる手仕事や、温泉に浸かるなど内向きの冬だからこその楽しみもあります。



交通アクセス

JR・鉄道でのアクセス

東京駅から上越新幹線－羽越本線で、鶴岡駅まで約 4 時間

航空でのアクセス

羽田空港から庄内空港まで約 1 時間 ※空港から鶴岡駅前までは車で約 30 分

高速バスでのアクセス

バスタ新宿及び渋谷駅から鶴岡まで 7 時間 30 分

Guest／井澤 由美子

発酵食レシピの開発はライフワーク、中医学・薬膳にも造詣が深い。予防医学でもある中医学に、エビデンスのある栄養学を織り交ぜ、しっかりとアプローチする食養生を提案。レモン塩・乳酸キャベツ・薬膳など様々なブームの火付け役としても知られる。NHK「きょうの料理」「あさイチ」「趣味どきっ!」「大人時間研究所」などのテレビ番組他、ラジオ、CM、カタログ、店舗プロデュース、身体に優しい商品開発を、数多く手掛ける、著書多数。

鶴岡の風景、食、人に魅せられ時間があれば鶴岡に通っている。



つるおか移住・定住支援情報 ↑



食文化情報 ↑

観光情報 ↑

10/17(土) 13:30~15:30

会場「坂の上スタジオ」

参加無料

試食付（定員 30 名）

当日は鶴岡の旬の食材を会場に持ち込み、

井澤由美子さんから調理していただいた料理をご提供します。

交通アクセス

- 東西線「神楽坂」2 番出口より徒歩 2 分
- 有楽町線「江戸川橋」2 番出口より徒歩 7 分
- 大江戸線「牛込神楽坂」A1 出口より徒歩 8 分



アクセス情報 ↑

主催／山形県鶴岡市企画部地域振興課 TEL 0235-25-2111(代表)

※祝日を除く平日 8:30~17:15

企画・運営／合同会社 YUI HP www.yui-tsuruoka.com

E-mail nakano@yui-tsuruoka.com

右記より申込フォーム
にアクセスし、
お申し込みください

