



#わたしの
にいがたじかん

vol.1 四季と食材

新潟の四季や食材、ものづくりを通じて“にいがたじかん”を楽しんでいる女性ゲストをお呼びし、新潟の“いま”の魅力に触れていきます。

一緒に、いまの“にいがたじかん”を過ごしませんか？

新潟県内にU・Iターンされた女性であれば、どなたでも参加OK。新潟で暮らす女性同士の繋がりもできますよ！

2020

8 / 8 @IKOTE (十日町市)
(Sat) 《 14:00 ~ 16:30 》

[ワークショップ]
アロマワックスバーづくり



..... ゲストトーク

一緒に楽しく
「にいがたじかん」を
過ごしませんか？

[ゲスト]



千喜良 たまき さん

eat plan 代表 / 管理栄養士
[南魚沼市在住]

[進行]



ほんま さゆり さん

『とかとこ』代表
[十日町市在住]

[teaタイム]



「#わたしのにいがたじかん Talk Cafe」とは？

「わたしのにいがたじかん」をテーマに、暮らし方や仕事、休日の過ごし方など、住んでいるから分かる魅力を楽しくシェアする、新潟に移住した女性の繋がりをつくる場です。

参加対象 新潟県内にU・Iターンした女性

新潟に移住した方、県外から戻ってきた方、県内出身・在住の方。県外在住の方もオンラインで参加できます。

vol.1

2020 **8/8** (Sat) 《 14:00 ~ 16:30 》

場 所 / IKOTE(いこて) 2F
(〒948-0081 新潟県十日町市本町5丁目39-6)

参加費 / 500円(材料費、ドリンク1杯を含む)

テーマ / 四季と食材

内 容 / ・ゲストトーク ・ワークショップ ・お茶会

オンライン参加



当日、会場『IKOTE』(十日町市)までお越し頂くことができない方は、オンラインの参加が可能です。(参加費：無料)ご希望の方は、下記の「応募フォーム」でオンライン参加を選択してお申し込みください。
※オンラインでの参加の方は、ワークショップ、teaタイムはありません。ゲストとの交流タイムがあります。(15:30頃終了予定)

親子での参加



●お子様連れのご参加も可能です。(託児サービスは無し)
●お子様がワークショップに参加する場合は、お子様も[参加費500円]が必要。(推奨年齢5歳以上)
※ワークショップでは熱いロウを使用する場面もありますので、必ず大人と一緒に行ってください。

ゲスト



[南魚沼市在住]

千喜良 たまき さん

eat plan(イートプラン)代表、管理栄養士

高校卒業後、都内に進学・就職。給食管理、飲食店の立ち上げ、食品の商品開発などの業務に関わる中で、新潟の食文化の豊かさに気が付き、2011年に故郷の新潟にUターン。「健康になるためには農業を知ってもらうことが大切。」と考え、毎年都内からの参加者に農業と新潟の食文化を伝えている。ちきらたまき料理教室を主宰。

進 行



[十日町市在住]

ほんま さゆり さん

『とかとこ』代表

1991年生まれ、千葉県育ち。アパレル、金融会社を経て、十日町市の地域おこし協力隊として新潟県十日町市へ移住。(当時24才)グラフィックデザイン、写真撮影、編集業を独学で学びながら、「繋ぐ」役割を担うことを決め、『とかとこ』を立ち上げ、組織化した。日々「伝える」の研究をすすめている。

タイムスケジュール

13:30 — 受付開始
14:00 — スタート
14:20 — ゲストトーク
15:05 — ワークショップ
15:35 — teaタイム
16:20 — アンケート記入
16:30 — 終了

新潟の素材に
触れてみよう!

ワークショップ

**新潟の植物を使った
「アロマワックスバー」づくり**

県内の身近な植物を使ってできる「アロマワックスバー」をつくります。

「アロマワックスバー」とは、火を使わなくても香るキャンドルで、香り袋・サシェのようなもの。棚やクローゼットに入れたりドアノブにかけたりと、使い方は様々です。



会 場: IKOTE



〒948-0081
新潟県十日町市本町5丁目39-6

[アクセス]

電車の方: 飯山線十日町駅から徒歩7分
車の方: お店の前の駐車場をご活用ください

雪国の「かまくら」をモチーフにした屋根のレストラン。新潟県内の地域食材をふんだんに使った美味しいレシピが人気です。当日はIKOTE 特製のレモネードをお出しします。

お問い
合せ先

「#わたしのにいがたじかん Talk Cafe」

事務局: 株式会社第一プログレス(TURNS)

[TEL] 03-6269-9732 [MAIL] event@turns.jp

詳細は右のQR
コードからご覧
ください。



主 催: 新潟県 協 力: 一般社団法人にいがた圏/とかとこ/シェアアトリエasto