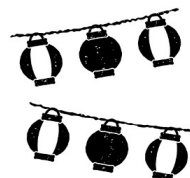




第33回四賀夏まつり 2026



今年も大盛り上がりの四賀夏まつりの季節です！

から揚げ、かき氷、ドーナツ、焼きそば、焼き鳥、生ビールにハイボール、などなど！

甘いものもお腹にたまるものも、そして飲み物も盛りだくさんです。

賑やかなステージもお楽しみください。大花火大会も開催します！！

日時：7月18日（土）

15:00～20:30

（出店は14:00～・花火は20:30過ぎから）

会場：ふるさと公園しが

主催：四賀夏まつり実行委員会

問合せ先：0263-64-3112



ハレホレ夏まつり

<出演>

DJ御凸光（オデコヒカル） / 松本蟻ヶ崎高等学校書道部

四賀小学校金管バンド / MAB / リリア・オ・カ・アイナ

素人のど自慢大会 / 双葉保育園 / 花村佑子 / ムムキッズ

3日満月 / 四賀鼓龍会虚空蔵太鼓



みのり座 LABO が始動しました



みのり座 LABO とは、4月から生活支援員を中心に地区内の各種団体の皆さんと開催した食の座談会「みのり座」参加者を中心に結成された研究グループです。

「これからの四賀で何を食べ繋いでいきたいのか」「次の世代へ何を残していきたいのか」を参加者の皆様と共に考えていく場です。



みのり座 LABO は単に昔の料理を再現する場ではなく、四賀に受け継がれてきた食文化や暮らしの価値を改めて見つめ直しながら、それぞれの経験や記憶、暮らしの知恵を元に、意見交換や調理実践などを重ねていく予定です。

将来的には冊子化や学校給食への展開等も視野に入れ、四賀地区ならではの食文化の継承につなげていきたいと考えています。



松茸山荘あいだのたまご詰め放題

お肌がすべすべ美人の湯、松茸山荘で嬉しいプチイベントを開催します。

日帰り入浴のお客様は1回300円で会田の卵を詰め放題です。

上手に詰めれば30個入っちゃうかも？

好評だった素揚げ野菜のオリジナルスパイスカレーも食べられます！

軽食やその他のメニューもお楽しみいただけます。

日時：7月20日（月・祝）11:00～（無くなり次第終了）

会場：信州穴沢温泉 松茸山荘

問合せ先：0263-64-2102



「東アジア文化都市 2026 松本」参加プログラム

『BON DANCE ASIA』



ライブ×DJ×盆踊り！世界のワールドミュージックシーンから熱い視線の注がれる民謡アンサンブル「中西レモン&すずめのティアーズ」と共に、四賀を拠点とするMIKUSA ONDOS、DJの大石始が音楽を担当。ガイドを務めるダンサー達に地元の有志が加わり、誰でも見よう見まねで参加可能な新感覚の盆踊りが始まります。

盆踊り曲目：炭坑節、木曾節、浅間節、郡上節かわさき、東京音頭、江州音頭、etc…
チルアウト・リスニングタイムもあります。

日時：8月2日（日）15:30 開場・DJスタート / 19:00 終演予定

会場：信毎メディアガーデン<1階ホール>

会費：スタンディング席：一般前売 ¥3,000 / 一般当日 ¥3,500

スタンディング席学割（前売・当日とも）：高校・大学生 ¥2,000

小・中学生 ¥500

問合せ先：信濃毎日新聞まちなか情報局

0263-32-1150（平日9時～17時）



ハレホレ BONDANCE

食改☆旬だより

おすすめ食材

<7月>

ズッキーニ

枝豆

【ズッキーニ】おすすめの食べ方

肉巻き甘辛ソテー・スティックフライ・ズッキーニツナサラダ

【枝豆】おすすめの食べ方

かき揚げ・にんにく醤油ソテー・鮭と枝豆のチャーハン

旬の味を楽しんでくださいね♪

<提供：四賀地区食生活改善推進協議会>



協議会だよりは、ハレホレ四賀のしが便利ページからもご覧いただけます。

次号は8月1日発行です。どうぞお楽しみに！



ハレホレ協議会だより