



第1弾

# エストニアウィーク

佐久市の姉妹都市であるエストニア共和国に親しむため、「エストニア料理教室」と「だれでもピアノ」を開催します。この機会にエストニアの文化に触れてみませんか？

## ～「エストニア料理屋さん」と作る～ エストニア料理教室 ※要申込

日時 令和6年1月20日（土）13：30～16：30

会場 佐久市生涯学習センター 料理講習室  
（野沢会館）

料理 スイバのスープとスノーボールスープ

【定員】20名（要申込・申込先着順）

【参加費】無料

【持ち物】エプロン、筆記用具

【申込】佐久市公式LINEもしくは電話にて申込み  
※土日祝および12月29日～1月3日は  
電話での申込みはできません。

【期限】1月12日（金）までに申込んでください。

「エストニア料理屋さん」の佐々木敬子氏を講師に迎え、エストニア料理を作ります。メニューはスイバのスープとスノーボールスープ。講師の佐々木先生からエストニアの色々なお話が聞けるかも？

不思議な酸っぱいスープ スイバのスープ



冬にぴったりの温かいスイーツ スノーボールスープ



## だれでもピアノ ～エストニアの楽曲を自由に弾いてみよう～

期間 令和6年1月20日（土）～1月26日（金）

場所 佐久市生涯学習センター つどいの広場

時間 平日 13：30～17：00

土日 9：00～17：00

※時間に変更になることがあります。



この期間中はだれでも自由にエストニアピアノを弾くことができます。会場には前駐日エストニア大使夫人からいただいた、エストニア出身の作曲家であるアルヴォ・ペルト氏のサイン入り楽譜も展示してありますので、ぜひご覧ください。



アルヴォ・ペルト氏の楽譜

### エストニア料理教室講師：佐々木 敬子氏



食文化研究者。  
バルト三国最北の国エストニア共和国の料理教室や家庭で現地の味を修得し、東京で「エストニア料理屋さん」としてエストニアの食文化を広める活動を開始。2018年より駐日エストニア共和国大使館のレセプションなどに料理提供協力もしています。

### 佐久市とエストニアについて



当時の駐日エストニア大使館の書記官が偶然エストニアにある都市と同じ名前の都市である佐久市を見つけ、1998年からエストニア共和国サク市と長野県佐久市の交流が始まりました。現在は姉妹都市提携を結んで交流を続けています。

※イベントの詳細や料理教室の申込期間などは佐久市HPをご覧ください！  
第2弾の内容は後日掲載します。



【主催】佐久市、佐久市姉妹都市・友好都市親善協会

【後援】日本・エストニア親善協会

【お問い合わせ先】佐久市役所移住交流推進課

TEL：0267-62-3283（直通）FAX：0267-63-3313 E-mail:kouryu@city.saku.nagano.jp