

1 自宅でできる筋肉疲労解消ストレッチ講座
講師…並木郁磨

自宅で簡単にできる首や肩・腰等の筋肉疲労を解消するストレッチを紹介したいと思います。

11/20 ㊦
13:00 ~ 13:45



- 会場 マルサン接骨院
- 定員 5名
- 材料費 無料
- 持ち物 特になし
- 受付 平日 9:00 ~ 12:00
15:00 ~ 19:00
- 締切 前日

2 鶏肉でヘルシー、豚肉で本格的な…手作りウインナー教室
講師…井出一典

鶏肉と豚肉で、2種類の本格的で添加物のないウインナーを作りましょう。茹で上がったものはお持ち帰りいただけます。

11/25 ㊦
① **10:00 ~ 12:00**
② **13:00 ~ 15:00**



- 会場 井出精肉店
- 定員 ①②各5名
- 材料費 500円(当日)
- 持ち物 エプロン
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 11/24 ㊦

3 お手軽！燻製づくり体験会
講師…井出一典

とりむね肉のジャーキー作り他、味付け玉子やチーズなどいろいろなものをスモークしてみます。

12/2 ㊦
10:00 ~ 12:00




- 会場 井出精肉店
- 定員 5名
- 参加者 どなたでも
- 材料費 100円
- 持ち物 なし
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 12/1 ㊦

4 Windows 8.1 & Word 入門 年配の方のためのパソコン入門
講師…井出一典

ご参加に年齢制限はありませんので若い方でもお気軽にどうぞ。ご高齢の方、初めてパソコンに触れる方も大歓迎です。店主が、ふだん気が付いた小技・裏技を披露！

12/2 ㊦
13:00 ~ 21:00
ご都合の良い時間を1~2時間で予約ください。



- 会場 井出精肉店
- 定員 1時間1~2名
- 参加者 どなたでも
- 費用 なし
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 12/1 ㊦

☎ **0267-62-7148** **マルサン接骨院**
佐久市中込2-17-20 サンテラス

☎ **0267-62-0853** **井出精肉店**
佐久市中込2-17-12 サンテラス

☎ **0267-62-0853** **井出精肉店**
佐久市中込2-17-12 サンテラス

☎ **0267-62-0853** **井出精肉店**
佐久市中込2-17-12 サンテラス

5 Adobe Illustrator 入門 中込商店街だよりができるまで
講師…井出一典

いつも中込商店街だよりを編集している店主が、このチラシのようなものの作り方を話します。Word などとは全く操作性の違うこのソフトの概要がわかります。

12/3 ㊦
19:00 ~ 21:00

12/4 ㊦
19:00 ~ 21:00

12/5 ㊦
19:00 ~ 21:00

12/6 ㊦
19:00 ~ 21:00



1回だけでも、連日ご参加でもOKです。

- 会場 井出精肉店
- 定員 各3名
- 費用 なし
- 持ち物 なし
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 前日

6 付きっきりで教えます。見学自由です。包丁研ぎ教室
講師…上原 毅

研ぎ方・お手入れ方法…こちらで用意した練習用の包丁で研ぎを体験して頂き、その後お客様が持参した包丁をお客様自身に研いでもらいます。野菜を用意し、切れ味を試します。

12/6 ㊦ 1回目 **10:00 ~ 11:00** 2回目 **14:00 ~ 15:00**
12/7 ㊦ 1回目 **10:00 ~ 11:00** 2回目 **14:00 ~ 15:00**



- 会場 丸正商店
- 定員 各回1名(計4名)
- 持ち物 家庭用包丁1本(刃渡り165mmまで)
- 材料費 無料
- 受付 13:00 ~ 17:00
- 締切 12/5 ㊦

7 心と体がよるこぶ(安心・安全)旬の手作り教室 正月用料理(だてまき)
講師…高橋みよ子(食育インストラクター)

・だてまき(正月)
・さつまいもごはん
・汁物
・サケのワインむし
・白菜とだいこんサラダ
・さつまいもケーキ

12/8 ㊦
10:00 ~ 13:00



- 会場 美容室エレガンス
- 定員 10名
- 材料費 1,000円(材料・ランチ付)
- 持ち物 エプロン・筆記具
- 受付 9:30 ~ 19:00
- 締切 12/7 ㊦

8 写真・メール・インターネット…スマホ、ケータイ使いこなし入門
講師…野沢南高 ふれあい同好会

ますます高機能・高性能になっていくスマートフォン、ケータイを使いこなせていますか？今回も南高の生徒さんと一緒に一緒に勉強していきましょう。

12/10 ㊦
15:00 ~ 16:00



- 会場 ほんわ館
- 定員 3名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 12/8 ㊦
- 受付電話 0267-62-0102 (マルトオーツカ)

☎ **0267-62-0853** **井出精肉店**
佐久市中込2-17-12 サンテラス

☎ **0267-62-0369** **丸正商店**
佐久市中込2-17-7 サンテラス

☎ **0267-62-8780** **美容室エレガンス**
佐久市中込1-20-7

野沢南高 ふれあい同好会

9 世界のウイスキー飲み比べ
講師…三浦徹士
(スコッチ文化研究所認定ウイスキーエキスパート)

朝の連続テレビ小説「マッサン」で一躍ブーム到来の予感のウイスキー。今回はマッサンこと竹鶴政孝が生みの親のニッカウイスキーを筆頭に、世界五大ウイスキーを飲み比べます。

12/12 ㊦
19:15 ~ 21:00



- 会場 マルトオーツカ
- 定員 6名
- 材料費 500円(ウイスキー・つまみ)
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 12/11 ㊦
- 受付電話 0267-62-0102

10 第63回「土知の森(力)」交流サロン 有機農業を考える
スピーカー…川妻干将さん 佐久市有機農業研究協議会実験農場長

「土知の森(力)」交流サロンは毎回色々なテーマを設定し、それに関心のある幅広い人々が集い交流し、話題提供者を中心として気軽に会話を楽しむ場として続いています。

12/13 ㊦
18:00 ~ 20:00



交流サロンのようす

- 会場 喫茶ぽえむ
- 定員 20名
- 材料費 500円(コーヒー代)
- 受付 11:00 ~ 19:00
- 締切 12/12 ㊦

お客様の声 前回(8月~9月)のまちゼミアンケートに寄せられたご意見・ご感想です。

■手作りウインナー教室
☆気さくなご主人がわかりやすく楽しく教えて下さりとても有意義な楽しいひとときでした。
☆初めての体験で面白かったです。
☆大変な作業がほとんどですが、とても楽しかったです。ソーセージ作りにはベストな人数だと思います。いろんな所の方々とも知り合えてとても良いと思います。

■ストレッチ講座
☆個人的にわかりやすく講義して頂き、ありがとうございました。も知り合えてとても良いと思います。

■旬の手作り教室
☆中込の活性化にぜひ力を注いで欲しい、自分も

参加してできる限り、活動を進めたいと思います。
☆時間は2時間内でもお願いしたいと思います。
☆雑穀の美味しさとレタスの使い方(メニュー色々)が勉強になり、大変良かったです。
☆今回はレタスの調理法が大変勉強になりました。ご飯に入れるというのは大変良いアイデアと思いました。
☆レタスのアイデア料理、すぐ家で作れそうで良かったです。今晚作ろうと思います。

■土知の森(力)交流サロン
☆多目的テーマであり、現状で良いと考えます。
☆普段話す機会のない方々とお会い出来て、大変勉強になりました。面白かったです。

■包丁研ぎ教室
☆親切ていねいに教えていただきました。ありがとうございます。

☎ **0120-620102** **マルトオーツカ**
☎ **0267-62-0102**
佐久市中込駅前グリーンモール

☎ **0267-62-8760** **喫茶ぽえむ**
佐久市中込1-18-2