

1

ハイぶりっ子ちゃん
乗務員&アテンダント養成講座
講師…ハイぶりっ子ちゃん・黒耳ジゼルさん

●会場 中川ピアノ店
●費用 無料
●参加資格 ※女性限定
※Facebook アカウントをお持ちの方
※ハイぶりっ子ちゃんの乗務員やアテンダントに興味をお持ちの方
●定員 5名
●予約 0267-62-4400

6/15 月
10:30 ~ 12:00

中川ピアノ店



2

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、いろいろなものをスモークしてみます。
●会場 井出精肉店
●定員 5名
●材料費 100円
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日

6/16 火
①10:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 14:30
③19:00 ~ 20:30

井出精肉店



3

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。
●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

6/17 水
13:00 ~ 13:45

マルサン接骨院



4

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。
●会場 井出精肉店
●定員 各3名
●費用 なし
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日 ●持ち物 なし

6/17 水
6/18 木
6/19 金
6/20 土
1回だけでも、連日ご参加でもOKです。

井出精肉店



5

専門店のシェフが教える
イタリア料理教室
講師…新井巨

イタリア料理経験 25 年、シェフの豊富なレシピの中から家庭でも簡単に作れるメニューを厳選し、親切に調理を説明し皆様に紹介します。
●会場 Trattoria SIN
●定員 3 ~ 12 名
●持ち物 筆記具
●材料費 2,000 円 (ランチ付)
●受付 11:00 ~ 21:00

6/18 木
10:30 ~ 12:00

イタリア料理専門店
Trattoria SIN



6

大好きな花で
自分だけの寄せ植えづくり
講師…加藤嘉則

花苗、鉢、土などはこちらで用意致します。気軽に寄せ植えづくりを楽しみませんか？
●会場 プチあさかわ前 (雨天時ほんわ館)
●持ち物 軍手・スコップ・エプロン
●材料費 500 円
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 6/18 木
●受付電話 62-7522

6/21 日
①10:30 ~ 11:15・15名
②11:30 ~ 12:15・15名

ブルームかとう&プチあさかわ



7

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

とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものをスモークしてみます。
●会場 井出精肉店
●定員 ①②③各5名
●材料費 500 円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日

6/23 火
①10:00 ~ 12:00
②13:00 ~ 15:00
③19:00 ~ 21:00

井出精肉店



8

私は大丈夫！
そんなあなたがダメされる!!
講師…南部交番 依田所長

平成 26 年の特殊詐欺被害額は長野県で 10 億円を超えています。もう身近な犯罪なのです。大切なお金を守るためにできることは何か？まずは犯人の手口を知りましょう。
●会場 八十二銀行中込支店
●定員 30 名
●材料費 無料
●受付 9:00 ~ 17:00
●受付電話 0267-62-2278
●締切 前日

6/24 水 15:00 ~ 16:00

八十二銀行中込支店



9

Windows 8.1 & Word 入門
パソコンを便利に使おう・入門編
講師…井出一典

パソコンの事なら何でもご相談ください。講師にもわからないことは検索エンジンを駆使して解決策を探します。
●会場 井出精肉店
●定員 1 時間に 1 名
●費用 なし
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日

6/30 火 10:00 ~ 17:00
ご都合の良い時間を 1 ~ 2 時間
ご予約ください。見学は自由。

井出精肉店



10

家で作れる
本格スープとパラパラチャーハン
講師…中村照久

安価な材料でご家庭で手軽に作れる本格スープの作り方をレクチャーします。また、チャーハンパラパラにするコツも教えます。
●会場 中華照龍
●定員 5 名程度
●材料費 500 円 (当日)
●持ち物 エプロン
●受付 11:00 ~ 14:00・17:00 ~ 21:00
木曜以外で
●締切 6/26 金

7/2 木 11:00 ~ 12:30

中華照龍



11

ステンドグラスアクセサリー作り
体験教室
講師…近藤圭祐

あらかじめこちらで用意したパーツを使う、簡単なステンドグラスを使ったアクセサリーづくり教室です。
●会場 丸正商店
●定員 当日随時受付
●持ち物 なし
●材料費 300 円コース
500 円コース
●受付 予約不要

7/4 土 17:30 ~ 20:30

丸正商店



12

初めてのダーツ講座
講師…近藤圭祐

ダーツをしたことがない方、やってみてみたい方大歓迎。
●会場 Sports Cafe K
●定員 各 10 名
●材料費 1,000 円
●受付 18:00 ~ 19:30
●締切 前日まで

7/6 日 19:00 ~ 20:00
7/21 火 19:00 ~ 20:00

Sports Cafe K



13

夏のワインの楽しみ方
講師…三浦徹士 (日本ソムリエ協会認定 ワインアドバイザー)

真夏にはキンキンに冷やした白ワインがお薦めです。今回も世界各地から取り寄せた白ワインを数種類飲み比べて、その違いを体感していただきます。
●会場 マルトオーツカ
●定員 6 名
●材料費 500 円 (ワイン・軽いつまみ)
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 7/5 日
●受付電話 0267-62-0102

7/9 木 19:20 ~ 21:00

マルトオーツカ



14

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。
●会場 丸正商店
●定員 各回 1 名 (計 4 名、見学は自由)
●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 7/10 金

7/11 土 1回 10:00 ~ 11:00 2回 14:00 ~ 15:00
7/12 日 1回 10:00 ~ 11:00 2回 14:00 ~ 15:00

丸正商店



15

心と体によろこぶ(安心・安全)
旬の手作り教室
講師…高橋みよ子 (食育インストラクター)

・ドライカレー ・レタス料理
・新たまねぎのスープ
・炭酸まんじゅう
●会場 美容室エレガンス
●定員 10 名
●対象者 男性の方もどうぞ
●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 7/11 土

7/13 日 10:00 ~ 14:00

美容室エレガンス



16

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から勉強していきましょう。
●会場 ほんわ館
●定員 5 名
●費用 無料
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日
●受付電話 0267-62-0102 (マルトオーツカ)

7/14 火 16:00 ~ 17:00
7/21 火 14:00 ~ 15:00

野沢南高 ふれあい同好会



17

専門店のシェフが教える
イタリア料理教室
講師…新井巨

イタリア料理経験 25 年、シェフの豊富なレシピの中から家庭でも簡単に作れるメニューを厳選し、親切に調理を説明し皆様に紹介します。
●会場 Trattoria SIN
●定員 3 ~ 12 名
●持ち物 筆記具
●材料費 2,000 円 (ランチ付)
●受付 11:00 ~ 21:00

7/16 木 10:30 ~ 12:00

イタリア料理専門店
Trattoria SIN



18

低金利時代のオトクで便利な運用術
講師…八十二銀行担当者 (長崎・布施)

・低金利の時代、預金だけで良いのでしょうか
・将来のために有利な税制、仕組みを利用し、正しい理解のもとに一歩踏み込んだ運用を考えてみませんか
●会場 八十二銀行中込支店 2 階会議室
●定員 20 名
●材料費 無料
●受付 9:00 ~ 17:00
●受付電話 0267-62-2278
●締切 7/15 火

7/16 木 18:00 ~ 19:00

八十二銀行中込支店



19

土知の森(力)交流サロン
講師…話題提供者 (毎月代わります)

地方の時代、市民が主役がキーワードの時代を迎えて、この佐久(中込)にこそ「交流の場」がほしい。…このような思いから有志が集い、様々な風土、知的・人的資源を掘り起こし交流し、知の力を醸成し森のように地域が多様で豊かになることを願って開催しています。
●会場 喫茶ぽえむ
●定員 20 名
●材料費 500 円 (コーヒー代)

次回 7 月の予定は「中込商店街だより」をご覧ください

交流サロンのようす

喫茶ぽえむ



第 184 回 佐久うたごえ喫茶

童謡、愛唱歌特集 みんなの笑顔の中にうたがある
日時：6 月 26 日 (金) PM 6 時 ~ 9 時
毎月第 4 金曜日、12 月のみ第 3 金曜日に開催
会場：喫茶明正堂・飲み物代：600 円
お問合せは明正堂 (62-0875) へ

喫茶明正堂

