

1 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。

1/26 ㊄
① 10:00 ~ 11:30
② 13:30 ~ 15:00

●会場 井出精肉店
●定員 各5名
●材料費 100円
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日



2 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 1/27 ㊄
13:00 ~ 13:45

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



3 レザークラフト教室
講師…高地恵子 日本アメリカンカービングクラフト協会 認定講師

革であなただけの小物を作ってみませんか？

1/30 ㊄
18:00 ~ 20:00

●会場 ほんわ館
●定員 3名
●材料費 1枚 250円
●持ち物 不要です
●受付 9:00 ~ 18:00
●締切 1/28 ㊄



4 いろいろな料理に使える、鶏ハム・塩ブタを作ってみましょう
講師…白田文子 (元高校教師・創作クラフト工房 櫻泉主宰)

高タンパク質・低カロリー、鶏むね肉のハムと、濃厚なうま味とコクの豚肉で、簡単に使いやすい料理を作ってみましょう。

2/2 ㊄
10:00 ~ 12:00

●会場 井出精肉店
●定員 5名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日



5 年配の方のためのパソコン入門
(もちろん若い方も大歓迎)
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。

2/2 ㊄
13:00 ~ 19:00

●会場 井出精肉店
●定員 1時間ごと1名
●費用 なし
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日

ご都合の良い時間を1時間ご予約ください。



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

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

☎ 0267-62-6868 喫茶三棟
佐久市中込3-16-7

☎ 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

6 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator 入門
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を作り方をお話します。無料で使える CS2 バージョンでトライしてみませんか？1回だけでも、連日ご参加でもOKです。

2/3 ㊄ 19:00 ~ 21:00
2/4 ㊄ 19:00 ~ 21:00
2/5 ㊄ 19:00 ~ 21:00
2/6 ㊄ 19:00 ~ 21:00

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



7 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

2/7 ㊄ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00
2/11 ㊄ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00

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 前日



8 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す。茹で上がったものはお持ち帰りいただけます。

2/9 ㊄
① 10:00 ~ 12:00
② 13:30 ~ 15:30
③ 19:00 ~ 21:00

●会場 井出精肉店
●定員 各4名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00 ~ 19:00
●締切 前日



9 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。

2/10 ㊄
16:00 ~ 17:00

●会場 ほんわ館
●定員 4名
●費用 無料
●受付 10:00 ~ 19:00
●受付電話 0267-62-0102 (マルトオーツカ)



10 簡単スープとパラパラチャーハン
講師…中村照久

リクエストが多かった企画です。誰でもパラパラチャーハンが作れます。祝日にお子さん、お孫さんと一緒に参加はいかがですか？もちろん大人の方のみもOKですが、子供さんのみは不可です。

2/11 ㊄ ㊄
10:00 ~ 12:00
13:30 ~ 15:30

●会場 中華照龍
●定員 各5組又は5名程度
●材料費 大人1,000円・小学生500円
●持ち物 エプロン
●受付 11:00 ~ 12:00 木曜以外
17:00 ~ 21:00
●締切 2/8 ㊄



☎ 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

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

野沢南高 ふれあい同好会

☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7 木曜定休

11 第77回「土知の森(カ)」交流サロン 教育勅語とは？
スピーカー…草間光雄 M・K企画代表

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。

2/13 ㊄
18:00 ~ 20:00

●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 2/12 ㊄



12 餃子・しゅうまいを作ろう
講師…中村照久

家庭の蒸し器を使って本格中華料理の餃子とシンプルな具材のしゅうまいを、皆さんで楽しみながら作りましょう。

2/14 ㊄
10:00 ~ 12:00
13:00 ~ 15:00

●会場 中華照龍
●定員 各10名程度
●材料費 1,200円
●持ち物 エプロン
●受付 木曜以外の
11:00 ~ 12:00
17:00 ~ 21:00
●締切 2/10 ㊄



13 葡萄品種の違いによる白ワイン飲み比べ
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

代表的な白ワイン用葡萄品種による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けます。

2/18 ㊄
19:15 ~ 21:00

●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 2/16 ㊄
●受付電話 0267-62-0102



14 フラワーブーケ (アレンジ)
講師…有賀敬子

春の花(スイートピー)ブーケ(花束)

2/19 ㊄
10:00 ~ 11:30

●会場 ほんわ館
●定員 10名ぐらい
●材料費 700円(材料)
●持ち物 花ばさみ・ゴミ用袋
新聞紙
●受付 9:00 ~ 18:00
●受付電話 090-5810-8555
●締切 2/17 ㊄



15 ステンドグラス体験教室
講師…中野 稔

あらかじめ用意されたそれぞれ違った色のガラスの中から自分の好みのパーツを選び作業に入ります。先生がきめ細やかにご指導いただけるので安心してご参加いただけます

2/21 ㊄
13:30 ~ 16:30

●会場 ほんわ館
●定員 15名
●材料費 2,500円(材料)
●受付 13:00 ~ 17:00
●受付電話 0267-62-0369(丸正商店)
●締切 2/14 ㊄

制作作品…写真立て or スタンドミラー



☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ
佐久市中込1-18-2

☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7 木曜定休

☎ 0120-620102 リカー&ギフトプラザ
☎ 0267-62-0102 マルトオーツカ
佐久市中込駅前グリーンモール

佐久市中込1-20-7 ロイヤルフラワースクール
中込駅前 スタジオ咲

☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

16 男性の方も大歓迎！わが家の一品に旬の手作り教室
講師…高橋みよ子 食育インストラクター

・ビビンバ風ごはん
・ホウレン草のナムル
・野菜たっぷり汁物
・アーモンドのミルクプリン

2/22 ㊄
10:00 ~ 14:00

●会場 美容室エレガンス
●定員 10名
●材料費 1,000円
●持ち物 エプロン・筆記用具
●受付 9:30 ~ 18:00
●締切 2/20 ㊄



17 専門店のシェフが教えるイタリア料理教室
講師…新井亘

イタリア料理経験28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、懇切丁寧に調理を説明し皆様にご紹介します。

2/24 ㊄
10:30 ~ 12:00

●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

メニュー(変更の場合があります)
☆ミートソースのトルテッリ
☆チョコレートのタルト



☎ 0267-62-8780 美容室エレガンス
佐久市中込1-20-7

☎ 0267-63-1110 イタリア料理専門店
佐久市中込247-1 Trattoria SIN

お急ぎください！佐久市プレミアム商品券

有効期限はあと1週間
1月31日㊄までです

中込商店会の
プレミアム商品券加盟店では
両方の商品券が
使用できます



ほんわ館をご活用ください

中込駅前の「ほんわ館」はどなたでもお使いいただけます。使用料は1時間200円、販売は1時間500円

平日夕方は自習室
平日の午後5時(使用していない場合は4時から)~10時は自習室として自由に使えます(予約不要・無料)

会議・手づくり教室・写真展などの使用料は1時間200円、物品やサービスなどの販売が伴う場合は500円です。(ただし場合によっては管理者が協議し、使用をお断りする場合があります)

お申込み・お問い合わせは商店会(62-5714)へどうぞ。

