

1

自宅でする筋肉疲労解消  
ストレッチ講座

講師…並木郁磨

11/8 ㊄  
13:00～13:45

自宅でする首や肩・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

☎ 0267-62-7148  
佐久市中込2-17-20 サンテラス

マルサン接骨院

2

Windows10・Word・年賀状づくり  
年配の方のためのパソコン入門

講師…井出一典

11/8 ㊄  
11/9 ㊄ 毎日  
11/10 ㊄ 19:00  
11/11 ㊄ ~21:00  
11/12 ㊄  
11/13 ㊄

パソコンの事なら何でも相  
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。  
年齢制限はありません。

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

☎ 0267-62-0853  
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

3

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

11/11 ㊄…①10:00～11:00 ②14:00～15:00  
11/12 ㊄…①10:00～11:00 ②14:00～15:00

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)  
●持ち物 家庭用包丁1本(刃渡り185mmまで)  
●材料費 無料  
●受付 10:00～17:00  
●締切 前日

☎ 0267-62-0369  
佐久市中込2-17-7 サンテラス

丸正商店

4

第98回「土知の森(力)」交流サロン  
千曲川水環境調査  
(水辺の生き物に親しもう、他)  
スピーカー…沼田清さん

第2部：座談会  
(参考メモ)協力していただいた調  
査の結果報告。  
「川の水深3尺さがれば元の水」は今  
いずこ、めだかの学校？ あまりに  
変わってしまった川の環境、生態  
系、人間生活との距離？川に関心を  
深め、どう関わるか？

11/11 ㊄  
18:00～20:00

●会場 喫茶ぽえむ  
●定員 20名  
●材料費 500円(コピペ代)  
●締切 11/10 ㊄

☎ 0267-62-8760  
佐久市中込1-18-2

喫茶ぽえむ

5

レザークラフト教室  
キーホルダーを作ってみませんか

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

かがり穴があいているの  
で、仕立ても簡単です。

11/11 ㊄  
18:00～20:00

●会場 橋場公会堂  
●定員 3名  
●材料費 700円  
●持ち物 なし  
●受付 9:30～  
●締切 11/9 ㊄

☎ 0267-62-6868  
佐久市中込3-16-7

喫茶三棟

6

年商5,000万円のネットショップ運営者が教える  
売上を作る考え方講座 入門編

講師…小林泰  
(片手間でネットショップを  
運営するデザイナー)

11/14 ㊄  
10:00～11:30

●会場 Celler  
●費用 500円  
●締切 前日  
●受付 9:30～18:00

☎ 0267-78-5004  
佐久市中込1-21-10

オーガニック  
ヘアサロン Celler  
チェリエ

7

お手軽！燻製づくり教室

講師…井出一典

11/14 ㊄  
①10:00～11:30  
②13:30～15:00

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 各4名  
●材料費 100円  
●持ち物 なし  
●受付 10:00～19:00  
●締切 前日

☎ 0267-62-0853  
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

8

中込商店街だよりができるまで  
Adobe Illustrator 入門

講師…井出一典

11/15 ㊄ 毎日  
11/17 ㊄ 19:00  
11/18 ㊄ ~21:00

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  
作り方をお話しします。  
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1～2名  
●費用 なし  
●受付 10:00～19:00  
●締切 前日 ●持ち物 なし

☎ 0267-62-0853  
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

9

専門店のシェフが教える  
イタリア料理教室

講師…新井亘

11/16 ㊄  
10:30～12:00

イタリア料理経験29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

☎ 0267-63-1110  
佐久市中込2471-1(月曜定休)

イタリア料理専門店  
Trattoria SIN

10

『甘酢』でいろいろ作ってみよう！

講師…中村照久

11/16 ㊄  
10:00～12:00

前回大好評だった基本の甘酢  
の作り方の講座です。手作り中  
華メニューのバリエーションが  
広がります。御参加お待ちし  
ております。

●会場 中華照龍  
●定員 10名程度  
●材料費 1,000円  
●持ち物 エプロン・筆記用具  
11:00～12:00・17:00～21:00  
(木曜以外で)  
●締切 11/13 ㊄

☎ 0267-62-6222  
佐久市中込2-28-7

中華照龍

11

パラパラチャーハンを作ろう

講師…中村照久

11/19 ㊄  
10:00～12:00

御家庭でもとても簡単にチャー  
ハンがパラパラに作れるコツを  
御紹介。まちぜみ料理教室初参加  
の方はこちらからは非 ご参加く  
ださい。

●会場 中華照龍  
●定員 10名程度  
●材料費 1,000円  
●持ち物 エプロン・筆記用具  
11:00～12:00・17:00～21:00  
(木曜以外で)  
●締切 11/17 ㊄

☎ 0267-62-6222  
佐久市中込2-28-7

中華照龍

12

ヘアーメイク講座

講師…大工原真由美

11/21 ㊄  
11/27 ㊄  
10:00～11:30

若々しく見せるためのこ  
つ、ヘアーセット、メイ  
クの方法

●会場 Celler  
●費用 500円  
●締切 前日  
●受付 9:30～18:00

☎ 0267-78-5004  
佐久市中込1-21-10

オーガニック  
ヘアサロン Celler  
チェリエ

13

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

11/21 ㊄  
①10:00～12:00  
②13:30～15:30  
③18:30～20:30

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。

●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

☎ 0267-62-0853  
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

14

押し花クリスマスバージョン

講師…有賀敬子

11/22 ㊄ 13:30～15:00

●会場 橋場公会堂1階  
●定員 10名  
●材料費 800円  
●持ち物 なし  
●締切 11/20 ㊄  
●受付 9:00～18:00  
●受付電話 090-5810-8555

佐久市中込1-20-7  
中込駅前

ロイヤルフラワースクール  
スタジオ咲

15

ハイぶりっ子ちゃんアテンダント黒耳ジゼルさんの  
乗務員&アテンダント講座

講師…黒耳ジゼルさん

11/24 ㊄  
15:30～16:00

中込商店会協同の特命宣伝部長と  
して活躍しているハイぶりっ子  
ちゃんのアテンダントさんに興  
味のある方、ご参加ください。

●会場 中川ピアノ店  
●費用 無料  
●対象 女性限定  
●定員 5名  
●予約 0267-62-4400  
ハイぶりっ子事務局

☎ 0267-62-4400  
佐久市中込1-20-8

中川ピアノ店

16

きれいな物件、即入居可物件あります  
空き家・空き店舗見学会

案内人…中込商店街不動産部

11/25 ㊄  
13:00～15:30

中込商店街の空き家・空き店舗を  
「探検、してみませんか？あなたの知  
らない中込の楽しい！おもしろい！  
が見つかるかも!?」(説明→裏面)

●集合 旧柏屋旅館  
●定員 10名  
●費用 無料  
●締切 11/23 ㊄  
●受付電話 0267-62-0853  
(担当：井出精肉店)

中込商店街不動産部

17

自分だけのオリジナル  
ステンドグラス制作教室

講師… 工芸作家「櫻峯」  
中野稔さん

11/26 ㊄  
12/3 ㊄  
13:00～17:00

立体ツリー(ランプ付き)  
を作ります。2回とも参  
加できる方。

●会場 橋場公会堂  
●定員 15名  
●持ち物 なし  
●材料費 6,000円  
●受付 10:00～17:00  
●締切 11/24 ㊄

☎ 0267-62-0369  
佐久市中込2-17-7 サンテラス

丸正商店

18

オーガニックフェイシャルエステで  
保湿対策

講師…大工原真由美

11/29 ㊄  
11/30 ㊄  
10:00～

フェイシャルエステを  
体験しながら保湿対策  
をアドバイス

●会場 Celler  
●費用 20分  
500円  
●定員 限定各1名  
●締切 前日  
●受付 9:30～18:00

☎ 0267-78-5004  
佐久市中込1-21-10

オーガニック  
ヘアサロン Celler  
チェリエ

19

飾り巻き寿司教室  
冬の飾り巻き寿司

講師…菊原訓子さん

11/29 ㊄  
①10:30～12:00  
②13:30～15:00

お正月などの料理に、楽しい  
お弁当に、きれいな飾り巻き  
寿司を作ってみましょう。

●会場 橋場公会堂  
●定員 各10名  
●材料費 1,000円  
●持ち物 ラップ・巻き簾・包丁  
ふきん・牛乳パック  
●受付 10:00～17:00  
●受付電話 0267-65-7223(菊原)

中込商店街協同組合

20

飾り巻き寿司教室  
太巻き・細巻きの基礎

講師…菊原訓子さん

11/30 ㊄  
①10:30～12:00  
②13:30～15:00

●会場 橋場公会堂  
●定員 各10名  
●材料費 1,000円  
●持ち物 ラップ・巻き簾・包丁  
ふきん・牛乳パック  
●受付 10:00～17:00  
●受付電話 0267-65-7223(菊原)

中込商店街協同組合

21

ヘッドセラピー体験、ヘアー相談  
薄毛対策講座

講師…大工原真由美

12/1 ㊄  
12/5 ㊄  
10:00～

頭のマッサージのヘッドセ  
ラピーを体験しながら薄毛  
の悩みや予防のご相談にの  
ります。

●会場 Celler  
●費用 500円  
●定員 限定各1名  
●締切 前日  
●受付 9:30～18:00

☎ 0267-78-5004  
佐久市中込1-21-10

オーガニック  
ヘアサロン Celler  
チェリエ

22

ハイぶりっ子ちゃんアテンダント空耳優子さんの  
プロのモデルによる撮られ方講座

講師…空耳優子さん

12/9 ㊄  
16:00～16:30

プロのモデルでハイぶりっ子ちゃんのア  
テンダントとしても活躍中の空耳優子  
(守愛優子)さんによる 写真写りが良くなる  
撮られるときの表情しぐさなどのコツ

●会場 中川ピアノ店  
●費用 無料  
●対象 女性限定  
●定員 5名  
●予約 0267-62-4400  
ハイぶりっ子事務局

中込商店街協同組合

23

中込を盛り上げたいゾ！  
まちづくり座談会

商店街を盛り上げたい方の交流会です。中込商店  
街に興味がある方、店舗を持てたい方、商店街  
のこれからにアドバイス、提案のある方、イベント  
に参加してみたい方！ざっくばらんにおしゃべり  
会を開催します！

12/11 ㊄  
10:00～11:30

●会場 オーガニックヘアサロン Celler  
●申込 0267-78-5004  
●費用 なし(飲物付き)  
●受付 10:00  
～19:00  
●締切 前日

中込商店街協同組合

24

写真・メール・インターネット…  
スマホ、ケータイ使いになし入門

講師…野沢南高 ふれあい同好会

12/11 ㊄  
16:00～17:00

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  
と一緒にから勉強していきましょう。

●会場 橋場公会堂1階  
●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  
(マルトオツカ)

野沢南高 ふれあい同好会