

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

11/6 ㊄
13:00～13:45

自宅でする簡単な首や肩・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

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

11/6 ㊄…①10:00～11:00 ②14:00～15:00
11/11 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165mm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

3

レーザークラフト教室
キーケース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。

11/7 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 11/5 ㊄

0267-62-6868
佐久市中込3-16-7

喫茶三棟

4

専門店のシェフが教える
イタリア料理教室

講師…新井亘

11/8 ㊄
10:30～12:00

イタリア料理経験30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を紹介いたします。

●会場 Trattoria SIN
●定員 5～12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

5

中込商店街だよりができるまで
Adobe Illustrator 入門

講師…井出一典

11/8 ㊄
11/9 ㊄
11/10 ㊄

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ます。

●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

6

第110回「土知の森(力)」交流サロン
昔話の伝承活動

スピーカー…荻原節子さん(昔ばなし語り会の会「あかり」代表)

11/10 ㊄ 18:00～20:00

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)
●締切 11/9 ㊄

0267-62-8760
佐久市中込1-18-2

喫茶ぽえむ

7

パラパラチャーハンを作ろう

講師…中村照久

11/11 ㊄ 10:00～12:00

御家庭でする簡単パラパラチャーハンを作
ります。お子さん・お孫さんとの参加も OK
です。(お子さんのみの参加はできません)

●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
●受付 11:00～12:00・17:00～21:00(木曜以外で)
●締切 11/7 ㊄

0267-62-6222
佐久市中込2-28-7

中華照龍

8

Scratch(スクラッチ)によるプログラミング-入門編-

講師…佐藤美則

11/11 ㊄ 14:00～17:00
11/17 ㊄ 14:00～17:00

「プログラミングで何ができるの?」「大変そう!」
その解決の糸口として、今注目の Scratch でゲ
ームを作成しながら作る楽しさを知ってください

●会場 橋場公会堂 ●費用 500円(コピー代)
●定員 4名程度 (Win7以上でネットに繋が
●持ち物 ノート PC り、PCが無い場合こ
●締切 前日 ちらで用意)

●対象 小学校3年生以上～中学生まで。特にプロ
グラミングをまだ学習していない人。保護
者の同伴も可。
●受付 10:00～19:00

0267-62-0605
佐久市中込2-22-6

釜めし
ソースカツ丼

源氏車

9

髪のお悩み相談

講師…大工原真由美

11/15 ㊄ 13:00～
11/19 ㊄ 13:00～

薄毛、白髪、艶を出すには、似
合うスタイルは?などなん
でも相談受付ます!

●会場 Celler
●費用 15分無料
●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

10

あんかけ焼きそばを作ろう

講師…中村照久

11/18 ㊄ 10:00～12:00

本格中華のあんかけ焼きそばを御家庭でも作っ
てみませんか? 料理の基本のスープのとり方も合
わせて覚えていただける講座です。

●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
●受付 11:00～12:00・17:00～21:00(木曜以外で)
●締切 11/14 ㊄

0267-62-6222
佐久市中込2-28-7

中華照龍

11

はじめてのギターにチャレンジチャンス!!

講師…池田実

11/18 ㊄
14:30～16:00

ギターの知識とギターに触れて音出
し体験を味わう。

●会場 楽音酒家 OASIS346
●定員 5名
●材料費 無料
●締切 11/15 ㊄
●受付 10:00～17:00
池田楽器 0267-62-0046

090-5204-0312
佐久市中込2-29-22

楽音酒家 OASIS346

12

脳の活性化に
はじめての健康マージャン

講師…井出一典

11/20 ㊄ 10:00～12:00
11/27 ㊄ 13:00～15:00
12/ 4 ㊄ 10:00～12:00

お金を賭けない、たばこを吸わない、お酒
を飲まない、健康マージャンが全国で年
配の方を中心にブームになっています。

●会場 銀座ほんわ館
●定員 各3名 ●費用 なし
●受付開始 11/4 ㊄ 10時より
●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

13

お手軽! 燻製づくり教室

講師…井出一典

11/20 ㊄
13:30～15:00

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5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

14

クリスマスのパステルアート

講師…菊原訓子さん

11/23 ㊄
18:30～20:30

指を使って絵を描いていきます。
どなたでも簡単にできます。

●会場 橋場公会堂
●定員 10名
●材料費 500円
●持ち物 なし
●受付 11/5～11/21・平日のみ
●受付電話 0267-65-7223(菊原)
留守電可

0267-62-0102
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

15

飾り巻き寿司教室
サンタクロースを作ろう

講師…菊原訓子さん

11/24 ㊄
18:30～20:30

きれいな、楽しい、美味しい、飾り巻き寿司を
学んでみましょう。

●会場 橋場公会堂 ●定員 15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 11/5～11/21・平日のみ
●受付電話 0267-65-7223(菊原)
留守電可

0267-62-0102
佐久市中込2-17-12 サンテラス

井出精肉店

中込商店会協同組合

中込商店会協同組合

16

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

11/27 ㊄
10:00～12:00

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きます。

●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

17

ふだん使えるナチュラルメイク講座

講師…大工原真由美

11/30 ㊄
13:00～13:30

自分のメイク道具持参もOK!

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 3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

18

自分だけのオリジナル
ステンドグラスクリスマスツリー制作教室

講師…工芸作家「櫻峯」
中野稔さん

12/2 ㊄
13:00～16:30

世界にひとつだけの自分のクリス
マスツリーを作ってみませんか

●会場 銀座ほんわ館
●定員 15名 ●持ち物 なし
●材料費 1,500円
●受付 10:00～17:00
●締切 11/29 ㊄

0267-62-0369
佐久市中込2-17-7 サンテラス

丸正商店

19

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

12/3 ㊄
16:30～17:30

ますます高性能・高性能になっていく
スマートフォン、ケータイを基礎から
使いこなしましょう。

●会場 銀座ほんわ館
●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(マルトオツカ)

0267-62-0102
佐久市中込2-17-12 サンテラス

野沢南高 ふれあい同好会

中込商店会協同組合

中込商店会協同組合

20

Windows10・Word・インターネット
年配の方のためのパソコン入門

講師…井出一典

12/4 ㊄
①13:00～14:00
②14:00～15:00
③15:00～16:00
④16:00～17:00

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。
年齢制限はありません。

●会場 井出精肉店
●定員 1人1時間 ●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

21

ドライフラワーのクリスマスアレンジ

講師…有賀敬子

12/8 ㊄
13:30～15:00

自分のメイク道具持参もOK!

●会場 橋場公会堂1階
●定員 10名
●材料費 1,000円
●持ち物 なし
●締切 12/5 ㊄
●受付 9:00～18:00
●受付電話 090-5810-8555

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

22

バルーンアート講座

12/12 ㊄
13:00～14:30

バルーンを使って、かわいいバルーンドール
や季節にあった作品を作りましょう。

●会場 銀座ほんわ館
●材料費 1,000円
●持ち物 あればハサミ
●締切 前日まで
●受付電話 090-9358-6287

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

銀座 ほんわ館 Open

サンテラスの元ナカデンさんの店舗をお借りして、
商店街のイベントなどに使うほか、地域の皆様のコ
ミュニティー活動の拠点として使っていただけよう
貸し出します。公共的・公益的な使用は無料です。
位置は裏面の「まちゼミ会場案内図」にあります。
お問合せなどは、担当の井出精肉店(☎62-0853)
へお気軽にどうぞ。

11

まちゼミカレンダー

November

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 1 2	7 3	8 4 5	9 5	10 5 6
11 2 7 8	12	13 マルシェ	14 9	15 10	16 11	17 6 8
18 10 11	19 9	20 12 13	21 12 14	22 13	23 14	24 15
25	26 12 16	27	28	29	30 17	

12

December

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 18	3 19	4 12 20	5 21	6 22	7 4	8 2 マルシェ
9	10	11	12 22	13 23	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 30	25 31	26	27	28	29