

**1 Windows10・Word・iPad 入門 年配の方のためのパソコン入門**  
 講師…井出一典 **8/29 火**  
 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時間に1名  
 ●費用 なし  
 ●受付 10:00~19:00  
 ●締切 前日

**2 ハイぶりっ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  
 中込商店会協会の特命宣伝部長として活躍しているハイぶりっちゃん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  
 ハイぶりっちゃん事務局

**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 **8/29 火**  
 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

**4 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 **9/2 土**  
 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

**5 アロマワックスパー作り体験**  
 講師…山下・市村 **9/2 土**  
 お好きなドライフラワーと香りを選んで、火を使わないキャンドルプレートを作ります。制作時間約1時間  
 ●会場 プチあさかわ  
 ●費用 1,500円(2個)  
 ●対象 5歳以上  
 ●定員 1講座6名  
 ●締切 9/1 金  
 ●受付 10:00~18:00  
 ●持ち物 なし

**6 アクセサリー作り教室**  
 講師…菊池和子 **9/4 月**  
 お花のオリジナルピアス&イヤリング作りです。  
 ●会場 Celler 2階  
 ●費用 2,000円(ワンドリンク付)  
 ●定員 4名  
 ●締切 前日  
 ●受付 9:30~18:00

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

☎ 0267-62-4400 中川ピアノ店  
 佐久市中込1-20-8

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

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

☎ 0267-62-7522 プチあさかわ  
 佐久市中込1-21-2

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler  
 佐久市中込1-21-10

**7 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、店舗を持ってみたい方、商店街のこれからのアドバース、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！  
 ●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

**8 お手軽！燻製づくり教室**  
 講師…井出一典 **9/5 火**  
 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

**9 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator 入門**  
 講師…井出一典 **9/6 水**  
 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1~2名  
 ●費用 なし  
 ●受付 10:00~19:00  
 ●締切 前日 ●持ち物 なし

**10 押し花アレンジ**  
 講師…有賀敬子 **9/8 金**  
 ●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 9/5 火  
 ●受付 9:00~18:00  
 ●受付電話 090-5810-8555

**11 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 **9/9 土**  
 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 9月7日 木  
 ●受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)

**12 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 **9/9 土**  
 かがり穴があいているので、仕立ても簡単です。  
 ●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 9/7 木

☎ 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

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

☎ 0267-62-7522 プチあさかわ  
 佐久市中込1-21-2

☎ 0267-62-6868 喫茶三棟  
 佐久市中込3-16-7

**13 第96回「土知の森(力)」交流サロン 移住者から見た佐久市スピーカー…塩川浩志**  
 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(コヒレ)  
 ●締切 9/8 金

**14 麻婆豆腐を作ろう**  
 講師…中村照久 **9/10 日**  
 基本を覚えて御家庭でおいしい麻婆豆腐を作ります。調理のコツをわかりやすく楽しく学べる講座です。ご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  
 ●受付 11:00~12:00・17:00~21:00 (木曜以外)  
 ●締切 9/6 水

**15 若返りヘアメイク講座**  
 講師…大工原真由美 **9/11 月**  
 自分の化粧道具を使いこなそう！  
 ●会場 Celler  
 ●費用 500円(ワンドリンク付)  
 ●対象 50歳以上  
 ●締切 前日  
 ●受付 9:30~18:00  
 ●持ち物 自分のメイク道具

**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 **9/12 火**  
 鶏肉と豚肉で、2種類の本格的に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。  
 ●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

**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 **9/14 木**  
 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

**18 飾り巻き寿司教室**  
 講師…菊原訓子さん **9/19 火**  
 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 井出精肉店  
 ●定員 5名  
 ●材料費 1,000円  
 ●持ち物 ラップ(あれば巻き簾)  
 ●受付 10:00~19:00  
 ●締切 前日

☎ 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

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler  
 佐久市中込1-21-10

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

☎ 0267-63-1110 イタリア料理専門店 Trattoria SIN  
 佐久市中込2471-1(月曜定休)

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

**19 楽しく家庭菜園**  
 講師…細井千重子さん(南相木村) **9/21 木**  
 野菜の加工・保存と、秋から春一番までの緑黄色野菜の育て方  
 ●会場 橋場公会堂1階  
 ●定員 10名  
 ●材料費 無料  
 ●持ち物 筆記具  
 ●受付 10:00~19:00  
 ●受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)  
 ●締切 前日

**20 自分だけのオリジナルコースター制作教室**  
 講師…工芸作家「櫻峯」中野稔さん **9/23 土**  
 ステンドグラスでオリジナルコースターを2枚作ります。  
 ●会場 橋場公会堂  
 ●定員 15名  
 ●持ち物 なし  
 ●材料費 3,000円  
 ●受付 10:00~17:00  
 ●締切 9/19 水

**21 『甘酢』でいろいろ作ってみよう!**  
 講師…中村照久 **9/24 日**  
 基本の甘酢の作り方を覚えると、手作り中華メニューのバリエーションが広がります。わかりやすく楽しい講座です。平日の受講をご希望の方は次回(第3回)で予定しております。  
 ●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  
 ●受付 11:00~12:00・17:00~21:00 (木曜以外)  
 ●締切 9/20 水

**22 30代、40代のヘアアレンジ講座**  
 講師…大工原真由美 **9/25 月**  
 ●会場 Celler  
 ●費用 500円(ワンドリンク付)  
 ●締切 前日  
 ●受付 9:30~18:00

**23 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 **9/25 月**  
 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 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)

☎ 0267-62-0369 丸正商店  
 佐久市中込2-17-7 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

☎ 0267-62-6222 中華照龍  
 佐久市中込2-28-7

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler  
 佐久市中込1-21-10

☎ 0267-62-0102 野沢南高 ふれあい同好会  
 (マルトオツカ)

**今年度のまちゼミ予定**  
 年間4回の予定です  
**第3回…11月4日(土)**  
 (ご案内チラシ発行)  
 2018年  
**第4回…1月20日(土)**  
 (ご案内チラシ発行)