

全40講座  
2019  
7/20(土)  
受付開始!

# まちゼミ

第10回  
得する街のゼミナール  
in おちや

開催期間 2019 7/27(土) ~ 8/25(日)

**37 住まいのヒント**  
「収納・片付け・動線」と増税後の国策etc. 学ぶ  
(有)星野工務店 講師: 山田奈緒子

開催日時: 7/28(日) 9:30-10:30  
8/ 5(月) 19:00-20:00

「収納・片付け・動線」を見直して暮らしやすく。気になる増税後の住宅関係の補助金・減税は?お茶を飲みながら気軽に座学!

●定員/8名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

受付 82-5652 受付時間/8:00~18:00  
三仏生4248-11 定休日/日祝日

**38 ゴルフをやってみよう!** 学ぶ  
ゴッチャードーロ ゴルフスタジオ 講師: 丸山 勝利

開催日時: 7/27(土)~8/25(日)  
都合のよい日をお選びください。時間は、午後1時30分~30分程度

これから、ゴルフを始めたい方や上手いかず悩んでいる方に無料でご指導いたします。期間中都合のよい日をお選びください。また、期間中であれば何回受講してもかまいません。

●定員/1日2名 ●材料費/なし  
●持ち物/ゴルフクラブ(ない人はなくてもかまいません)

受付 82-5800 受付時間/10:00~22:00  
東栄1-7-24 定休日/火曜日

**39 ワインの楽しみを知ろう!** 学ぶ  
イタリア料理とワインのお店 ゴッチャードーロ 講師: 丸山 勝利

開催日時: 7/29(月) 19:00-19:40  
8/ 5(月) 19:00-19:40  
8/19(月) 19:00-19:40

3回にわたり、スパークリング、白、赤ワインを学ぶ講座です。講座では試飲は致しません。学んだ知識は、その後、試飲、飲食で楽しんでください。こちらは講座のまちゼミとは、関係のない個人参加の会となります。(要予約、有料)

●定員/12名 ●材料費/座学は無料です。(座学は試飲はありません)その後、希望者は試飲とイタリア料理を楽しむ夕べに参加頂きます。(要予約、有料)

受付 82-5800 受付時間/10:00~22:00  
東栄1-7-24 定休日/火曜日

**40 おちやまつり民踊流し講習会** 学ぶ  
小千谷観光協会 講師: 深雪会 小坂今子

開催日時: 7/29(月) 19:30-20:30  
8/ 7(水) 19:30-20:30  
会場: サンプラザ3F 大ホール

おちやれ節、小千谷甚句を楽しむ習って、おちやまつりを、みんなで楽しく踊りましょう。

〈おちやまつり踊りの予定〉  
・おちやれ節民踊流し 8月23日(金)午後8時30分~東栄  
・小千谷甚句仮装盆踊り 8月23日(金)午後9時00分~東栄  
・市民舞参加盆踊り 8月25日(日)午後8時30分~本町

●定員/30名 ●材料費/なし ●持ち物/タオル、動きやすい服装

受付 83-3512 受付時間/8:30~17:15  
城内1-13-20 定休日/土日祝日

**QRで簡単!**

各講座の右下にあるQRコードをスマホ等で読み込むと参加店の周辺MAPが表示されます。※参加店のホームページが表示される場合がございます。その際はホームページに掲載の地図よりMAPをご確認ください。

このQRコードはおちやまちゼミのホームページです。QRでHPを見る▶

小千谷市公共交通マップQR

小千谷市内の路線バスの路線図、時刻表、最寄りのバス停などをご覧いただけます。



- 会場/施設名一覧**
- 1 ドリームハウス夢家族(ラッキー・ライフ)
  - 2 ドリームハウス夢家族(ラッキー・ライフ)
  - 3 食堂カフェうえきing
  - 4 さつまいも農カフェ きらら
  - 5 さつまいも農カフェ きらら
  - 6 BORDERLESS(ボーダーレス)
  - 7 BORDERLESS(ボーダーレス)
  - 8 稲荷屋新聞店
  - 9 山崎醸造(株)
  - 10 秀和建设(株)
  - 11 (有)星野工務店
  - 12 リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット
  - 13 さつまいも農カフェ きらら (ママと赤ちゃんの安心基地らくら)
  - 14 カイロプラクティクセンターおちや
  - 15 カイロプラクティクセンターおちや
  - 16 エスポワール接骨院
  - 17 エスポワール接骨院
  - 18 エスポワール接骨院
  - 19 (資)川上屋酒店
  - 20 きれいと癒しの店 マルケー
  - 21 (株)東医
  - 22 リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット
  - 23 リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット
  - 24 ドリームハウス夢家族(ラッキー・ライフ)
  - 25 ホームセンター大川 桜町店
  - 26 ホームセンター大川 桜町店
  - 27 らくらパソコン教室
  - 28 行政書士 小林法務事務所
  - 29 行政書士 小林法務事務所
  - 30 小千谷商工会議所(アक्स生命保険(株))
  - 31 (株)LOOP
  - 32 (株)LOOP
  - 33 リケン補聴器センター
  - 34 (株)山田屋
  - 35 (株)山田屋
  - 36 (株)魚沼自工
  - 37 (有)星野工務店
  - 38 ゴッチャードーロ ゴルフスタジオ
  - 39 イタリア料理とワインのお店 ゴッチャードーロ
  - 40 サンプラザ 3F大ホール(小千谷観光協会)

受講料 無料\*

Kid's Enjoy Summer

夏休みキッズまちゼミ

同時開催!

まちゼミサマーを楽しもう!

まちゼミって何!  
まちゼミとは、お店の人が講師となってプロならではのコツや専門知識を教える少人数制の無料講座です。夏休みにあわせて、子供向け講座や親子向け講座などの“キッズまちゼミ”も多数開催いたします。自分にあった講座を見つけてご参加ください。レッツゴー!

まちゼミお申込みからご参加までの流れ



受講者 限定特典  
まちゼミに参加するとおまけなくまちゼミクーポンがもらえる!  
チラシ掲載全店で使用できる共通クーポンをもらってプレゼントします!詳細は受講の際に参加店で説明いたします!

まちゼミ開催スケジュール 7月-8月

日	月	火	水	木	金	土
7/20(土) 予約受付開始						2 20 21 25 27 38
7月 21	22	23	24	25	26	27 28 38
14 15 28 29 37 38	3 4 20 35 38 39 40	20 31 32 33 38	4 5 20 33 38	20 38	19 20 38	1 14 15 19 20 21 26 35 36 38
28	29	30	31	8月 1	2	3
6 28 29 38	8 20 24 27 37 38 39	20 30 34 38	10 12 16 20 38 40	7 9 14 15 20 38	17 20 27 38	20 38
4	5	6	7	8	9	10
38	20 38	20 38	20 38	20 38	18 20 38	20 38
11	12	13	14	15	16	17
11 38	13 20 27 38 39	20 38	8 20 23 38	20 22 34 38	20 38	19 20 38
18	19	20	21	22	23	24
19 38						
まちゼミ最終日 25	26	27	28	29	30	31

\*日時のお間違のないようご参加ください。\*後日、確認のお電話をさせていただきます。



おちやまちゼミホームページ



1 親子でピザづくり Kid's 食べる
ドリームハウス夢家族(ラッキーライブ) 講師:近藤、喜多村(愛)
開催日時 8/3(土) 10:30-12:00
親子であなただけのオンリーワンピザを作ろう!

2 親子でお菓子作りをしよう! Kid's 食べる
ドリームハウス夢家族(ラッキーライブ) 講師:近藤、田村
開催日時 7/27(土) 10:30-12:00
親子であなただけのお菓子を作り、友達をたくさん作ろう!

3 日常の玉子料理をもっと美味しく作ろう! Kid's 食べる
食堂カフェ うえきng 講師:植木信幸
開催日時 7/29(月) 10:30-12:00
7/29(月) 19:00-20:30
今日から使える!試したくなる!家庭玉子料理のコツと裏技。オムレツ、TKGなど!知ってて損はありません。

19 化粧をして祭りに行こう! Kid's きれいな健康
(資)川上屋酒店 講師:玉木優子
開催日時 8/2(金) 10:00-11:00
8/3(土) 10:00-11:00
8/24(日) 10:00-11:00
天然成分の研究のバイオニア、安全性の高いナリス化粧品製の、我が子にメイク。(メイクレッスン)中学生、高校生はご自身でも可。

20 フェイシャルソニックエステ体験 きれいな健康
きれい癒しの店 マルケー 講師:新保沙織・野田朋江
開催日時 7/27(土)-8/24(土)
期間中、日曜以外毎日TELにてご予約ください。ソニックエステでほう令線・しみ・たるみ・くすみのないお肌づくりを体験してみませんか?

21 スポーツも勉強も、アミノ酸の摂取にこだわって成績を向上させよう! Kid's きれいな健康
(株)東医 講師:廣井良直
開催日時 7/27(土) 17:30-18:30
8/3(土) 10:00-11:00
成長期の子供にとって「栄養」は大切なもの。身近な食品から市販のサプリメントまで何をどう摂取するの?にお答えいたします。

4 さつまいも簡単♪ さつまいも大福を作ろう! Kid's 食べる
さつまいも農カフェ きらら 講師:新谷梨恵子
開催日時 7/29(月) 15:00-16:00
7/31(水) 19:00-20:00
米粉で作った「大福のもと」を使って誰でも出来る「さつまいも大福」を作ります。小さなお子さんでも簡単なので親子参加大歓迎おおいし焼きイモを入れて試食しましょう。

5 みんなの知らないさつまいもの世界 食べる
さつまいも農カフェ きらら 講師:新谷梨恵子
開催日時 7/31(水) 10:00-11:00
7/31(水) 15:00-16:00
夕飯のおかずになるさつまいもレシピって?料理を味わいながら、さつまいもに関するアレコレ教えます♪秋が来る前に保存方法やおいしく食べきるコツを知っておこう!

6 かんたん!プライベート名刺のデザイン! つくる
BORDERLESS(ボーダーレス) 講師:風間正徳
開催日時 8/4(日) 13:00-14:30
インターネットのラクスルでプライベート名刺をつくる!1分間でデザインして印刷できれば完璧です!※印刷費は実費です。

22 カラオケで友達を作ろう! 学ぶ
リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:喜多村(愛)、田村
開催日時 8/22(木) 10:00-12:00
貴方の声で何点できるかな?10万曲以上入っているよ!

23 ドローンで空中散歩をしよう! 学ぶ
リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:喜多村、佐藤
開催日時 8/21(水) 10:00-12:00
空中散歩で動画を撮影しよう!空中散歩で動画・静止画を撮影しよう!

24 スマホで4コマまんがを作ろう! 学ぶ
ドリームハウス夢家族(ラッキーライブ) 講師:佐藤、喜多村
開催日時 8/5(月) 10:00-12:00
スマホで4コマまんがを作って友達に送ろう!簡単に作って喜ばれるよ!

7 かんたん!ホームページのデザイン! つくる
BORDERLESS(ボーダーレス) 講師:風間正徳
開催日時 8/8(木) 18:30-20:00
無料でできるかんたんホームページをデザインしよう!限りの時間です、基本を知って、つくる楽しさを体験しよう!

8 簡単!新聞で作るエコバッグ つくる
福荷屋新聞店 講師:大淵孝子・中町英明
開催日時 8/5(月) 10:30-11:30
8/21(水) 10:30-11:30
読み終わった新聞を再利用して作る「新聞エコバッグ」。紙のバッグは軽くて折たたためて便利。写真や絵を巧みに並べてオリジナルバッグを作ります。

9 親子でチャレンジ!手造りみぞ教室 Kid's つくる
山崎肇造(株) 講師:安藤秀喜
開催日時 8/8(木) 13:30-14:30
夏休みの思い出に親子で味噌造りにチャレンジしてみませんか、仕込みから発酵熟成の方法まで味噌造りのプロが教えます。

25 アミ戸の張り替えにチャレンジ! キレイに貼るコツを伝授いたします~ 学ぶ
ホームセンター大川 桜町店 講師:阿部信夫
開催日時 7/27(土) 10:00-11:00
7/27(土) 15:00-16:00
難しいと思われがちですが、コツさえ解れば、簡単に出来る誰でもすぐに名人級になれます。

26 ご自宅の包丁を研いでみましょう。自分で研いだ切れ味に思わず感激! 学ぶ
ホームセンター大川 桜町店 講師:阿部信夫
開催日時 8/3(土) 10:00-11:00
8/3(土) 15:00-16:00
トマトの皮が「スバツ」と切れる感触に切味の違いを実感!~毎日のお料理が楽しくなりますよ~

27 おどろきの集中力小学生向け ロボットプログラミング体験 Kid's 学ぶ
らくらくパソコン教室 講師:佐藤あつし
開催日時 7/27(土) 10:00-11:30
8/5(月) 17:30-19:00
8/9(水) 17:30-19:00
8/19(月) 17:30-19:00
来年からプログラミングが必修科目、いったいどんなことやる?まずは、やってみよう!

10 簡単できる!! 女性のためのDIY つくる
秀和建設(株) 講師:秀和建設女子部
開催日時 8/7(水) 10:00-11:00
ガラスの表面を削り模様を描くガラスリツェン。オリジナルのガラスでお茶会をしませんか?ご家族での参加、大歓迎です!!

11 自由研究お手伝い「オリジナルフォトフレーム作り」 Kid's つくる
(有)星野工務店 講師:山田・丸山
開催日時 8/18(日) 9:30-11:00
8/18(日) 15:00-16:30
楽しく「オリジナルフォトフレーム」を作って夏の思い出の写真を飾りましょう!

12 笑いヨガで健康になろう! きれいな健康
リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:佐藤、近藤
開催日時 8/7(水) 10:00-11:00
笑いで血圧・血糖値が下がる。友達もできる♪楽しい「笑う門には福が来る!」

28 海外セレブは当たり前? 婚約契約書を作ってみよう 学ぶ
行政書士 小林法律事務所 講師:小林宏至
開催日時 7/28(日) 11:00~
8/4(日) 11:00~
婚約契約書とは、育児や家事の分担、両親との同居等、結婚生活において起こりうる様々な問題についての夫婦間の約束事を事前に定めるものです。

29 尊厳死宣言公正証書とは? 学ぶ
行政書士 小林法律事務所 講師:小林宏至
開催日時 7/28(日) 13:30~
8/4(日) 13:30~
尊厳死宣言とは、病が治る見込みがなく、死期が近い場合、自分の意思で治療を打ち切つて延命措置をせず、自然な死を迎えたいとの意思表示です。

30 今話題「老後の資産形成」について 学ぶ
アクサ生命保険(株) 長岡営業所 講師:草野仁
開催日時 8/6(火) 13:30-15:30
今、国会で議論されている、公的年金不足からの「老後の資産形成」、今から出来るご準備のお話を、分かりやすく解説させていただきます。

13 ベビーフォト撮影付 ベビーマッサージ体験教室 Kid's きれいな健康
ママと赤ちゃんの安心基地 らくらく 講師:佐藤順子
開催日時 8/19(月) 10:30-12:00
8/19(月) 13:30-15:00
親子のふれあいベビーマッサージを気軽に体験。お子様の愛おしい表情や小ささを小千谷初のベビグラファーが1枚の写真に残します。

14 骨盤を整えて美と健康を手に入れよう きれいな健康
カイロプラクティックセンターおちや 講師:小川和幸
開催日時 7/28(日) 10:00-11:30
8/3(土) 10:00-11:30
8/8(木) 10:00-11:30
【講義】骨盤の歪みから来るからだの不調について【実技】骨盤調整体験施術

15 骨盤ダイエット講座 きれいな健康
カイロプラクティックセンターおちや 講師:小川和幸
開催日時 7/28(日) 13:30-15:00
8/3(土) 13:30-15:00
8/8(木) 18:30-20:00
【講義】骨盤を整えて美しくダイエット【実技】骨盤調整体験施術、骨盤ダイエット体操

31 家計簿アプリで毎月の出費を簡単チェック! スマホ活用講座 学ぶ
(株) LOOP 講師:小川洋平
開催日時 7/30(火) 10:00-11:00
毎月何にいくら使っているか、スマートフォンのアプリを活用して簡単に家計簿をつける方法を学び、上手に貯蓄できる家計を創りましょう!

32 「老後資金2000万円」のホント。 学ぶ
(株) LOOP 講師:小川洋平
開催日時 7/30(火) 13:30-14:30
「老後に必要なお金2000万円」という話題ついで、年金制度をわかりやすくお伝えしながら一緒に考えてみましょう!

33 はじめての補聴器講座 学ぶ
リケン補聴器センター 講師:宮代正典
開催日時 7/30(火) 15:00-16:00
7/31(水) 15:00-16:00
ご自身のきこえ具合に合った補聴器をご体験いただけます。種類や性能、選び方のポイントをご説明いたします。

16 アスリートや美容家が大絶賛! スキンストレッチ体験 きれいな健康
エスポワール接骨院 講師:相崎将人
開催日時 8/7(水) 14:00-15:00
様々な競技の日本代表トレーナーが選んだ究極のコンディショニングメソッド!肩こり、腰痛、猫背などで悩んでいる方、ぜひお越しください。

17 簡単ダイエット!! きれいな健康
エスポワール接骨院 講師:相崎将人
開催日時 8/9(金) 14:00-15:00
何をしても痩せない。早く効果を出したい人にオススメ!大手スポーツクラブでダイエットスクールの担当していたトレーナーが教えます。

18 スポーツしている方必見! 効果のある体幹トレーニング!! Kid's きれいな健康
エスポワール接骨院 講師:相崎将人
開催日時 8/16(金) 14:00-15:00
今や当たり前になりつつある体幹トレーニング。その体幹トレーニング、本当に意味がありますか?正しい方法を学び、効率良く体を鍛えましょう。

34 楽しい!!「和」生活~風呂敷の楽しみ方~ Kid's 学ぶ
(株)山田屋 講師:久保田智恵
開催日時 8/6(火) 19:00-20:30
8/22(木) 13:30-15:00
奈良時代から始まった、1枚の布で包む文化、風呂敷の歴史と現代を楽しみましょう!

35 楽しい!!「和」生活~浴衣を着てみよう~ 学ぶ
(株)山田屋 講師:久保田智恵
開催日時 7/29(月) 19:00-21:00
8/3(土) 13:00-15:00
初めて自分で浴衣を着てお祭りへ出かけましょう!初心者の方も大歓迎!浴衣のないう方、ご相談に応じます。

36 増税前にお伝えしたい失敗しない中古車購入術!! 学ぶ
(株)魚沼自工(ロータス魚沼) 講師:関根健一郎他
開催日時 8/3(土) 10:00-11:00
中古軽自動車や中古車輸入車選びの注意点や最近の中古車動向についてお伝えします。増税前に中古車のご購入を検討している方は是非参加を!!