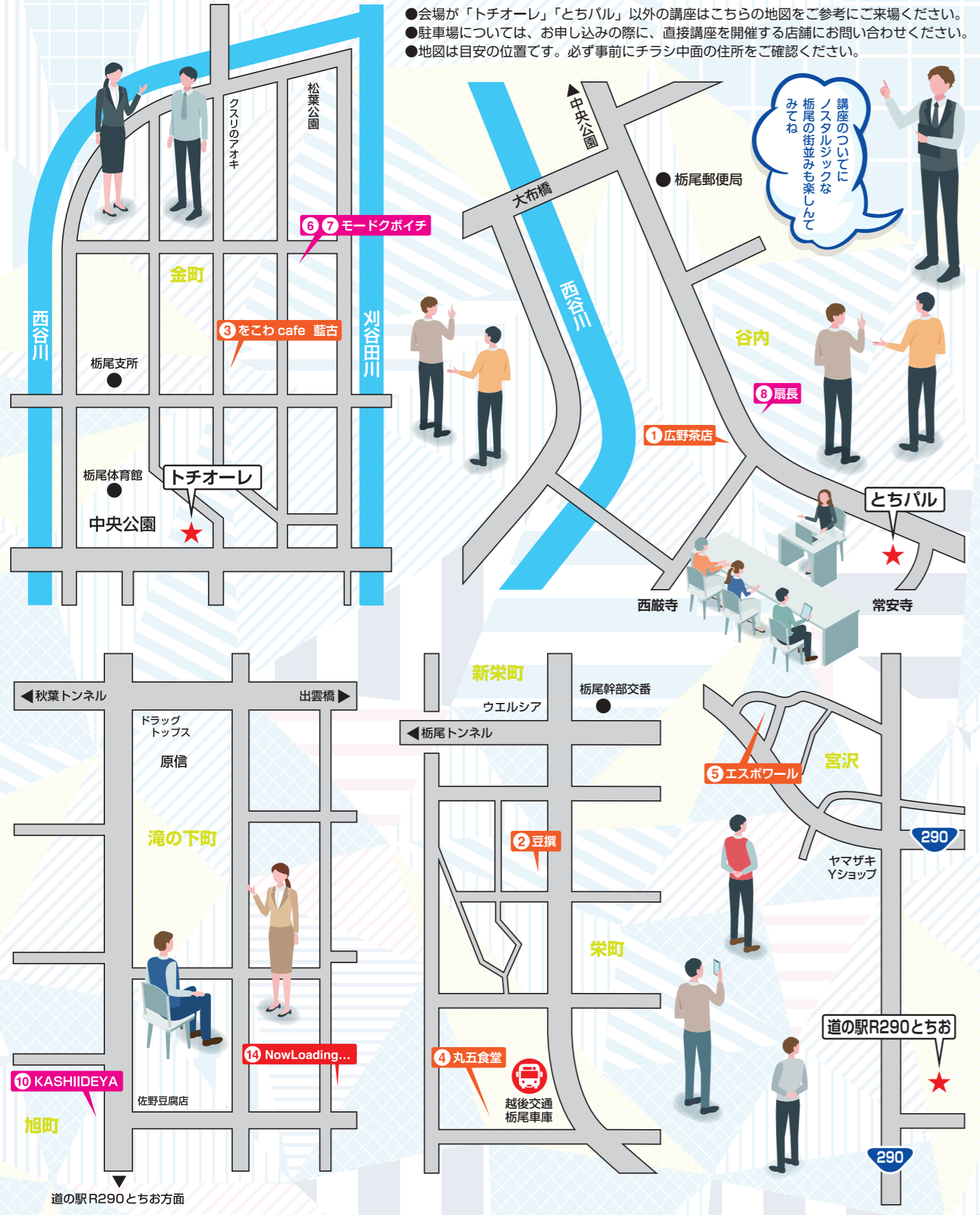


# 第5回

# 栃尾まちゼミ エリア別マップ



●会場が「トチオーレ」「とちパル」以外の講座はこちらの地図をご参考にご来場ください。  
 ●駐車場については、お申し込みの際に、直接講座を開催する店舗にお問い合わせください。  
 ●地図は目安の位置です。必ず事前にチラシ中面の住所をご確認ください。



お店の人が講師となって、専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、得する街のゼミナール。

# 第5回 栃尾まちゼミ

**受講は無料**  
 ※別途材料費がかかる講座があります。

参加店では新型コロナウイルス感染症予防のため、衛生面や三密対策を行いながら講座を開催します。会場では①マスク着用②検温を実施し、検温の結果、体温が37.5℃以上の方や体調がすぐれない方は入場不可となります。なお、感染拡大の状況により、講座開催を中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。

**開催日** f「**栃尾まちゼミ**」で検索！  
**11/1(火)～11/30(水)** **主催：栃尾商工会 TEL.0258-52-4191**  
**共催：長岡市**

## 今年は「トチオーレ」「とちパル」でも講座を開催！

※各講座の詳細については中面をご覧ください。※当日飛び入り参加できる講座もあります。

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>✂ 株扇長 15</b><br/>             簡単！かわいい！「組ひもストラップ作り」体験<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/23</b><br/>             10:00～ / 11:00～ / 13:00～ / 14:00～ / 15:00～</p>  | <p><b>🍷 をこわ cafe 藍古 3</b><br/>             長岡醤油おこわ作り<br/>             トチオーレキッチンスタジオ <b>11/3・23</b> 10:00～12:00</p>  |
| <p><b>✂ (有)なかざわ 12 13</b><br/>             パッチワーク入門～「かんたん小物作り」<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/23</b> 14:00～16:00<br/>             パッチワーク入門～「かんたん小物作り」<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/3</b> 14:00～16:00</p>                     | <p><b>👩 フルベール化粧品栃尾店 9</b><br/>             リンパを流して健康を手に入れませんか<br/>             とちパル 3F <b>11/7</b> 10:00～12:00</p>  |
| <p><b>✂ 栗城トールペイント教室 11</b><br/>             お出かけが楽しくなる「my バック」作り<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/3</b> 14:00～16:00</p>   | <p><b>👐 カイロプラクティック 幸 16</b><br/>             体のゆがみチェックとかんたん美容体操<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/23</b> / とちパル 3F <b>11/7・15</b><br/>             10:00～11:00 / 11:30～12:30<br/>             14:00～15:00 / 15:30～16:30</p> |
| <p><b>✂ Now Loading... 14</b><br/>             水引でつくるうさぎのミニリース<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/3</b> 14:00～16:00<br/> <b>11/23</b> 10:00～12:00 / 14:00～16:00<br/>             とちパル 3F <b>11/7・15</b> 10:00～12:00 / 14:00～16:00</p> | <p><b>👐 CocoKara (ココカラ) 17</b><br/>             身体バランス・ヒモトレ講座～快適に生活できる体づくり～<br/>             とちパル 3F <b>11/7</b> 10:00～12:00<br/> <b>11/15</b> 14:00～16:00</p>  |
|  | <p><b>👐 長岡ノルディックウォーキングクラブ+フットケア工房 18</b><br/>             靴の履き方とノルディックウォーキング体験<br/>             トチオーレ交流ルーム <b>11/23</b> 10:00～11:30 / 14:00～15:30</p>   |

道の駅R290とちお方面

**1 自分で作る手炒りほうじ茶** 材料費 400円

11/1・8・15・22 (13:00～14:00)



自分で生の棒茶を焙じて、炒りたてのほうじ茶とそれに合うお菓子を食べながら楽しんでみましょう。

**広野茶店**  
☎0258-52-2284 長岡市谷内 1-1-17 講師：広野 光春

●会場/店舗所在地 ●対象/不問 ●定休日/日曜 ●定員/各3名  
●申し込み受付時間/9:00～18:00 ●持ち物/なし

**2 豆撰が守り続ける伝統製法とちおの油揚げを揚げる体験** 材料費 1,000円

11/20・27 (11:00～)



伝統の手揚げを守り続けるからこそできる揚げ体験。体験後はアツアツの揚げたてをお召し上がりください。

**豆撰**  
☎0258-53-2014 長岡市栄町 2-8-26 講師：大橋 正樹・大橋 勇太

●会場/店舗所在地 ●対象/18歳以上 ●持ち物/動きやすい服装  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/不定休 ●定員/各3名

**3 長岡醤油おこわ作り** 材料費 1,000円

会場：トチオーレ-11/3・23  
会場：cafe 藍古-11/10・17 (10:00～12:00)



長岡の郷土料理のひとつ金時豆の醤油おこわを蒸して作ります。蕎麦粉のガレットも作って試食会をします。

**をこわ cafe 藍古**  
☎080-2560-6520 長岡市金町 2-3-10 講師：やぎ まなみ

●会場/店舗所在地 ●対象/不問 ●定員/各4名 ●定休日/水・木・金曜  
●申し込み受付時間/18:00～20:00 ●持ち物/エプロン、三角巾

**4 家族で作る巻寿司講座** 材料費 1,000円

11/10・17 (15:00～16:00)



巻寿司を家ですぐ作れる講座

**丸五食堂 守門寿司**  
☎0258-52-3684 長岡市栄町 2-3-48 講師：五十嵐 剛

●会場/店舗所在地 ●対象/不問 ●定員/各3名 ●持ち物/エプロン  
●申し込み受付時間/11:00～20:00 ●定休日/火曜日

**5 コース料理のテーブルマナーワンポイントアドバイス** 材料費 4,000円

11/7・8・10・14・18・21・22・24・28 (19:00～20:30)  
※4名以上でお申し込みの場合は、先約がなければ上記以外の日程も申込可能。



結婚式などで使えるマナーなどを簡単に楽しく、フルコースを食べながら気楽に学びましょう。

**エスポワール** ☎0258-52-4811  
長岡市栃尾宮沢 1705-18 講師：高林 正和

●会場/店舗所在地 ●対象/小学校5年生以上 ●定休日/水曜、第三火曜  
●定員/6名まで(相席同席不可、1名で1つのテーブルを使用いたします)  
●申し込み受付時間/14:00～20:00 ●持ち物/なし

**6 疲れを癒やすアロマバス(入浴剤)作り** 材料費 200円

11/19・22 (14:00～15:00)



スイートオレンジとラベンダーの香りで、天然塩と重曹を使った2種類のアロマバス作りを楽しみましょう。

**モードクボイチ**  
☎0258-52-2538 長岡市金町 2-4-17 講師：森尻 昌代

●会場/店舗所在地 ●対象/女性 ●定員/各2名 ●持ち物/なし  
●申し込み受付時間/10:30～18:30 ●定休日/日・月曜

**7 その悩み(ほうれい線の目立ち)仕方ないと思いませんか?** 材料費 無料

11/16 (14:00～15:00 15:30～16:30)



「ほうれい線を目立ちにくくし、年齢印象-5歳肌へ」体験してみませんか?

**モードクボイチ**  
☎0258-52-2538 長岡市金町 2-4-17 講師：森尻 昌代

●会場/店舗所在地 ●対象/女性 ●持ち物/メイクブラシ・スポンジ(お持ちの方)  
●申し込み受付時間/10:30～18:30 ●定員/各2名 ●定休日/日・月曜

**8 運動不足の顔に! 顔も身体もスッキリ「顔ストレッチ」** 材料費 無料

11/12・19 (10:00～11:30)



ゆるみ・たるみやコリ予防にもおすすめ! 簡単に健康にもよい「顔ストレッチ」でスッキリしてみませんか。

**㈱扇長**  
☎0258-52-2131 長岡市谷内 1-4-29 講師：橋 里美

●会場/店舗所在地 ●対象/女性 ●定員/各3名 ●持ち物/メイク直し道具  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/土・日・祝

**9 リンパを流して健康を手に入れませんか?** 材料費 無料

11/7 (10:00～12:00)  
会場：とちバブル3階



手足・体のリンパに。身体、疲れていませんか? マッサージで疲れをとってリフレッシュしませんか。

**フルベール化粧品栃尾店**  
☎090-5822-4349 長岡市楡原 1628-1 講師：中村 美代子

●会場/店舗所在地 ●対象/女性 ●定員/各3～5名 ●持ち物/なし  
●申し込み受付時間/9:00～12:00 ●定休日/不定休

**10 足元から健康に～足アーチが大切** 材料費 無料

11/12・19・26 (14:00～15:30)



足を無料測定診断。足アーチを正しく保つ方法。バランスよく歩くためのインソールについて学びましょう。

**KASHIIDEYA フットケア工房**  
☎0258-52-2457 長岡市栃尾旭町 7-5 講師：西片 実

●会場/店舗所在地 ●対象/女性 ●定員/各3名または2組  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/なし ●持ち物/なし

**11 お出かけが楽しくなる「myバック」作り** 材料費 500円

11/3 (14:00～16:00)  
会場：トチオーレ



トートバック(無地)に絵の具で絵を描きます。

**栗城トールペイント教室**  
☎090-5215-6593 講師：栗城

●対象/不問 ●定員/5名  
●申し込み受付時間/10:00～17:00 ●定休日/不定休  
●持ち物/パレット用の牛乳パック・油性マジックペン(細いマッキーペン)・エプロン

**12 パッチワーク入門～「かんたん小物作り」** 材料費 500円

11/3 (14:00～16:00)  
会場：トチオーレ



今回は簡単にできるかわいい「小鳥のオブジェ」を作ります。パッチワークの先生が基礎からしっかり教えます。

**有なかざわ**  
☎0258-52-4058 長岡市金町 1-4-15 講師：清手 公美・高坂理美子

●定員/8名 ●持ち物/なし(あれば裁縫道具)  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/日曜 ●対象/不問

**13 パッチワーク入門～「かんたん小物作り」** 材料費 500円

11/23 (14:00～16:00)  
会場：トチオーレ



ペットボトルのキャップで「ピンクッション」を作ります。パッチワークの先生が基礎からしっかり教えます。

**有なかざわ**  
☎0258-52-4058 長岡市金町 1-4-15 講師：清手 公美・高坂理美子

●定員/8名 ●持ち物/なし(あれば裁縫道具)  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/日曜 ●対象/不問

**14 水引でつくるうさぎのミニリース** 材料費 500円

トチオーレ会場 11/3・11/23 (14:00～16:00) (10:00～12:00、14:00～16:00)  
自店舗会場 11/5・6・12・13・19・20・26・27 (10:00～18:00)  
とちバブル会場 11/7・15 (10:00～12:00、14:00～16:00)



水引で来年の干支のうさぎとお花を作ってリースをかざりつけます。

**Now Loading...**  
☎080-1187-3289 長岡市滝の下町 7-21 講師：月白

●対象/はさみが使える人 ●定員/各3名 ●持ち物/なし  
●申し込み受付時間/17:00～22:00またはLINE ●定休日/不定休

**15 簡単!かわいい!「組ひもストラップ作り」体験** 材料費 200円

11/23 (10:00～11:00～13:00～14:00～15:00～)  
会場：トチオーレ



組紐で4個の重りを動かして「組ひもストラップ」を作ってみませんか! お好きな柄を選びます。(コットン糸を使用)

**㈱扇長**  
☎0258-52-2131 長岡市谷内 1-4-29 講師：橋 里美

●対象/はさみが使える方 ●定員/各3名  
●申し込み受付時間/9:00～17:00 ●定休日/土・日・祝 ●持ち物/なし

**16 体のゆがみチェックとかんたん美容体操** 材料費 500円

会場：トチオーレ-11/23  
会場：とちバブル-11/7・15 (10:00～11:00・11:30～12:30 14:00～15:00・15:30～16:30)



ご自身の体の歪みを知り、ゴムバンドを使ったかんたん美容体操で“お顔”も“体”もスッキリ!!

**カイロプラクティック 幸**  
☎080-7649-1354 講師：酒井・鈴木  
※出られない場合はかけ直します

●対象/不問 ●定員/各4名 ●持ち物/動きやすい格好  
●申し込み受付時間/10:00～18:00 ●定休日/不定休

**17 身体バランス・ヒモトレ講座～快適に生活できる体づくり～** 材料費 500円

11/7 (10:00～12:00)  
11/15 (14:00～16:00)  
会場：とちバブル3F



紐1本でカラダが整う「ヒモトレ」。カラダが自然に整い始め、肩こり・頭痛・足腰の痛みや、不調の解消に役立ちます。日常を快適に過ごせるカラダを作りましょう!

**CocoKara (ココカラ)**  
☎025-250-0316 新潟市中央区新和 1-6-30-B 講師：千野 美沙子

●対象/不問 ●定員/各10名 ●持ち物/動きやすい格好、飲物  
●申し込み受付時間/9:30～17:00 ●定休日/日曜

**18 靴の履き方とノルディックウォーキング体験** 材料費 無料

11/23 (10:00～11:30・14:00～15:30)  
会場：トチオーレ



年齢、性別、身体能力に関係なく健康増進にボールを使つてのウォーキング体験をしませんか? ボール用意してあります。

**長岡ノルディックウォーキングクラブ +フットケア工房**  
☎090-3083-6957 長岡市栃尾本町 4-20 講師：星野 直浩・西片 実

●対象/不問 ●定員/各20名 ●持ち物/ウォーキングのできる靴、服装  
●申し込み受付時間/10:00～17:00

**まぢぜみ お申し込み方法**

1 各講座のお店へお電話  
2 「まぢぜみの申し込みです。」とお伝えください。  
※お申し込み受付時間は講座によって異なります。各講座の受付時間内にお電話ください。

●材料費は原則講座当日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようご注意ください。  
●お申し込み後のキャンセルは材料費を請求する場合がございます。あらかじめご了承ください。

**開催日** f「**栃尾まぢぜみ**」で検索!  
**11/1(火)～11/30(水)**

●材料費は原則講座当日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようご注意ください。  
●お申し込み後のキャンセルは材料費を請求する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
●各講座とも、定員になり次第締め切らせていただきます。  
●受講対象者が限定されている場合があります。各講座情報をご確認ください。  
●各講座とも、受講時の持ち物など詳細を、申し込み時にご確認ください。  
●小学生以下のお子様は保護者同伴でのご参加をお願いいたします。

**主催：栃尾商工会 TEL.0258-52-4191 共催：長岡市**

体験ジャンル **たべる・のむ** 体験ジャンル **健康・きれい** 体験ジャンル **つくる** 体験ジャンル **女性専用** **20歳以上** 体験ジャンル **20歳以上限定**

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