

25 趣味・ライフスタイル **参加費:500円(備品、金具)**

栃尾で組みひも体験!キーホルダー作り

10/5 (日)・12 (日)・13 (月)
各日10:00~12:00

会場:トチオーレ (和室B)

初心者の方へ!丸台を使って「四ツ組」を組んでみましょう。キーホルダーに仕上げてお渡しします。

講師/橋 里美 ●対象者/小学生以上 ●定員/各4名 ●持ち物/なし

申込 0258-52-2131 受付 LINEまたはお電話 平日9:00~17:00

LINE

27 趣味・ライフスタイル **参加費:500円**

水引で来年の干支を作ろう

①10/5(日)・12(日)・13(月)・②10/6(月)・8(水)・10(金)・14(火)・16(木)
各日10:00~15:00

会場:①トチオーレ(交流ルーム) ②Now Loading...

水引で来年の干支である牛を作ります。

Now Loading... 所在地:長岡市滝の下町7-21

申込 080-1187-3289 受付 平日10:00~21:00(②のみ要予約)

講師/月白 ●対象者/どなたでも ●定員/各3名 ●持ち物/はさみ

LINE

29 趣味・ライフスタイル **参加費:500円(材料費)**

苔玉作り

10/18 (土)・25 (土)
各日13:00~14:00

会場:広野茶店

かわいい苔玉をみんなで楽しく作りましょう。

広野茶店 所在地:長岡市谷内1-1-17

申込 0258-52-2284 受付 平日8時~18時日曜定休

講師/広野 光春 ●対象者/どなたでも ●定員/各4名 ●持ち物/古くなったつ下1足分、手拭き

31 趣味・ライフスタイル **女性専用** **参加費:無料**

カラオケを一緒に楽しみましょう

10/4・11・18・25 (毎週土曜)
13:00~17:00

会場:パナコスモスヤマダ

楽に声をだしたい、うまく歌えるようになりたいシニアの方へ!口の開け方や発声を学びながら、一緒にカラオケを楽しみましょう!

パナコスモスヤマダ 所在地:長岡市栃尾表町3-16

申込 0258-52-2519 受付 平日8:00~18:00

講師/山田 ●対象者/65歳以上の女性 ●定員/各4名 ●持ち物/カラオケカセットテープ、CD(無くても可)

33 趣味・ライフスタイル **参加費:500円**

包丁の研ぎ方教室

10/1 (水)・8 (水) 13:30~

会場:とちバRF

料理人の包丁の研ぎ方を軽く学びましょう。自宅の包丁を持ってきてね。

エスポワール

申込 090-2520-2936 受付 平日11:00~15:00 可能な方はショートメールにてご予約ください。

講師/苗林 正和 ●対象者/どなたでも ●定員/各6名 ●持ち物/ふだん使う包丁(あれば砥石)

26 趣味・ライフスタイル **参加費:1,000円(備品、金具)**

栃尾で組みひも体験!眼鏡ストラップ作り

10/5 (日)・12 (日)・13 (月)
各日13:00~16:00

会場:トチオーレ (和室B)

じっくり時間をかけて組んでみたい方!「ハツ組」で眼鏡ストラップを手組みで作ってみませんか。

講師/橋 里美 ●対象者/長時間作業ができる方 ●定員/各2名 ●持ち物/なし

申込 0258-52-2131 受付 LINEまたはお電話 平日9:00~17:00

LINE

28 趣味・ライフスタイル **参加費:500円**

簡単!1時間で編めるおしゃれコースター

①10/5(日)10:00~11:30・13(月)13:30~15:00
②10/24(金)19:00~20:30

会場:①トチオーレ(交流ルーム) ②をこわcafe藍古

初心者の方でも編めるおしゃれでかわいい「コースター」を一緒に編みましょう。

をこわcafe藍古 所在地:長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木) 受付 18:00~20:00

講師/hichako ●対象者/かぎ針編ができる方 ●定員/各3名 ●持ち物/かぎ針4号~6号 1本

30 趣味・ライフスタイル **参加費:1,000円(お茶菓子付き)**

はじめての数秘術

10/20 (月)・10:00~12:00・13:30~15:30

会場:をこわcafe藍古

生年月日から自分の本質と生まれ持った強みがわかります。あなたらしく生きるヒントを学んでみませんか?

をこわcafe藍古 所在地:長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木) 受付 18:00~20:00

講師/村上 泰子 ●対象者/どなたでも ●定員/各10名 ●持ち物/電卓

32 趣味・ライフスタイル **参加費:500円(軽食付)**

みんなのしゃべり場

10/2 (木)・15 (水)
各日18:00~19:00

会場:をこわcafe藍古

子育てがひと段落したら、今度は自分育てしませんか?ワイワイおしゃべりしながら自分らしさを発見できるかも!新しいスタートを応援します。

をこわcafe藍古 所在地:長岡市金町2-3-10

申込 090-1248-3273 受付 17:00~19:00

講師/がぶがぶるず キャンディ ●対象者/どなたでも ●定員/各6名 ●持ち物/なし



開催日 **f 『栃尾まちゼミ』で検索!**

10/1(水)~10/31(金)

- 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。

主催:栃尾商工会 TEL.0258-52-4191 共催:長岡市

TOCHIO 第8回 MACHIZEMI

開催日

10.1(水)~10.31(金)

全**33**講座
※講座により参加費(材料費等)がかかります。

お申し込み方法

1 各講座のお店へお電話

2 「まちゼミの申し込みです。」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。

- 参加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。

f 『栃尾まちゼミ』で検索!

体験ジャンル

グルメ

体験ジャンル

教養

体験ジャンル

健康・美容

体験ジャンル

趣味・ライフスタイル

1

グルメ

豆撰が守り続ける伝統製法 栃尾の油揚げを揚げる体験

参加費：1,000円



10/18 (土)・25 (土) 各日11:00～

会場：豆撰

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 所在地：長岡市栄町2-8-26

申込 0258-53-2014

受付 9:00～17:00

●講師／大橋 正樹・大橋 勇太 ●対象者／18才以上 ●定員／各3名 ●持ち物／動きやすい服装

2

グルメ

ヘルシーなバスクチーズケーキ講座

参加費：2,000円



10/1 (水)・9 (木) 各日10:00～、14:00～

会場：をこわcafe藍古

塩麹を使った水切りヨーグルトと米粉で大人のチーズケーキを焼いてみませんか？デザートとしてはもちろんワインにもぴったりです！

をこわcafe藍古 所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木)

受付 18:00～20:00

●講師／八木 まなみ ●対象者／どなたでも ●定員／各4名 ●持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル

3

グルメ

そば打ち体験

参加費：1,000円 (そば粉代)



10/4 (土)・8 (水)・19 (日) 各日15:00～16:00

会場：とちバル1階

初心者向けのそば打ち体験。打ったそばは、持ち帰りやゆでて食べていただきます。

秋葉門前そば とちバル食堂部 所在地：長岡市谷内2-5-9

申込 090-1403-3352

受付 16:00～18:00

●講師／島田浩二 ●対象者／どなたでも ●定員／各1組(2～3名) ●持ち物／まな板

4

グルメ

焼きそばを美味しく作る秘伝の技

参加費：1,300円



10/5 (日)・13 (月) 各日10:00～12:00

会場：トチオーレ (キッチンスタジオ)

おなじみの焼きそばを絶品中華に変えるちょっとしたコツを作りながら学べます。おいしいとうもろこしの中華スーブも一緒に作ってみましょう。

をこわcafe藍古 所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木)

受付 18:00～20:00

●講師／萩原 一男 ●対象者／小学生以上 ●定員／各20名 ●持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル

5

グルメ

家族で作る巻寿司講座

参加費：1,500円 (材料費、調理器具含む)



10/9 (木)・23 (木) 各日15:00～16:00

会場：丸五食堂 守門寿司

巻寿司を家ですぐ作れる講座。初心者でも、きれいに巻けるプロのコツを教えます。器具と材料ですぐ作れるようになります。

丸五食堂 守門寿司 所在地：長岡市栄町2-3-48

申込 0258-52-3684

受付 11:00～17:00

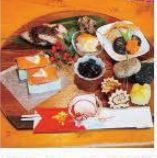
●講師／五十嵐 剛 ●対象者／どなたでも ●定員／各4名 ●持ち物／エプロン

6

グルメ

3品で完成！やさしいおもてなし料理

参加費：1,300円



10/5 (日)・13 (月) 各日13:00～15:00

会場：トチオーレ (キッチンスタジオ)

初心者さんも安心!!手軽に作れて華やかなおもてなし料理はおせちとしても活躍しそうな3品です。

をこわcafe藍古 所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木)

受付 18:00～20:00

●講師／青山 珠江 ●対象者／どなたでも ●定員／各16名 ●持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル

7

グルメ

ながおか100歳大学『おから味噌』ワークショップ

参加費：1,200円



10/12 (日) 13:00～14:30

会場：トチオーレ (キッチンスタジオ)

さあ～!!おから味噌を知っている人も知らない人も一緒に作ってみませんか？

(有)シマダ 所在地：長岡市金沢5-1-62

申込 080-1205-5195 (有シマダ)

受付 9:00～17:00

●講師／高桑(ながおか100歳大学) ●対象者／どなたでも ●持ち物／エプロン、持ち帰り用の袋

8

グルメ

ながおか醤油おこわ作り

参加費：1,300円



10/5 (日)・13 (月) 各日16:00～18:00

会場：トチオーレ (キッチンスタジオ)

郷土料理の醤油おこわをご家庭でも簡単に作れる様なちょっとしたコツをお伝えしながら一緒に作ります。

をこわcafe藍古 所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529 (八木)

受付 18:00～20:00

●講師／八木 まなみ ●対象者／どなたでも ●定員／各16名 ●持ち物／エプロン、三角巾、手ふきタオル

9

教養

自分のトリセツをつくろう！

参加費：300円



①10/12 (日)・②10/13 (月) 各日9:30～、11:30～

会場：①トチオーレ (交流ルーム) ②トチオーレ (コミュニティルーム)

ムリに立派なことを書かなくてOK。思いついたことを自由に書き込んでみよう。完成したトリセツがこれからの人生のヒントになるかも？

とちおユースラボ

申込 070-1345-0580

受付 LINEよりいつでも

●講師／とちおユースラボスタッフ ●対象者／どなたでも ●定員／各5名 ●持ち物／なし

10

教養

「さ・い・す・せ・そ」どんなものを選べばいいの？～正しい知識で体に負担の少ない基礎調味料～

参加費 600円



10/1 (水) 14:00～15:00

会場：割烹大覚

調味料だけでも様々なものがあり、どれを選べばいいか裏面で判断が可能です。協会認定の講師がわかりやすく教えます。子供や家族の健康にお役立てください。

割烹大覚 所在地：長岡市栃尾本町8-6

申込 090-5530-9855

受付 LINEよりいつでも

●講師／加工食品診断士 大竹 啓二郎 ●対象者／どなたでも ●定員／5名以上 ●持ち物／なし

11

教養

分数できなきやダメですか？

参加費：無料



10/12 (日) 10:30～、13:30～

会場：トチオーレ (交流ルーム)

意外と奥が深い分数。一緒に学びましょう。

新潟県立栃尾高等学校 所在地：長岡市金沢1-2-1

申込 0258-52-4155

受付 平日9:00～17:00

●講師／柳澤 裕一 ●対象者／どなたでも ●定員／7名 ●持ち物／なし

12

教養

親子で作るお名前絵本

参加費：無料



10/18 (土)・25 (土) 各日10:00～14:00

会場：放課後等デイサービスつむぎ (長岡市栃尾表町5-6)

親子で子どもの名前の絵本作りを楽しみ、子どもの名前に付けた由来を親子で分かち合う。お土産にハロウィンのお菓子プレゼント

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 0258-86-6262 (つむぎ)

受付 平日8:30～17:00

●講師／つむぎスタッフ ●対象者／年少～小学6年生までの親子 ●定員／親子5組 ●持ち物／なし

13

健康・美容

よく寝れない、疲れが取れない。それは姿勢が原因だった!?大切な姿勢と睡眠について

参加費：500円



①10/5 (日)・13 (月)・②10/23 (木)

会場：①トチオーレ (和室A) ②とちバル3階

身体の状態を分析し、お試し施術、質のいい睡眠体験を行います。身体の不調がある方、動きづらくなった、介護予防などにお困りの方にも必見です。

カイロプラクティック心録

申込 080-4061-1094

受付 平日9:00～18:00

●講師／鈴木 ●対象者／どなたでも ●定員／4名 ●持ち物／タオル1枚

15

健康・美容

エンジョイ!タヒチアンダンス

参加費：600円



10/5 (日)・10:30～11:30・13:00～14:00

会場：トチオーレ (コミュニティルーム)

南国タヒチのリズムカルで可愛い音楽に合わせて気持ちのいい汗を流しませんか？ダイエットや美姿勢get!大人女子に最適です。

フラスタジオ ラウレア 所在地：三条市旭町2-2-25

申込 ①090-5771-1013 (大谷) ②090-1531-4715 (長谷川)

受付 ①13:00～19:00 ②【①に繋がらない際はご連絡ください。】

●講師／大谷 久美子 ●対象者／どなたでも ●定員／15名 ●持ち物／飲み物、タオル、動きやすい服装

17

健康・美容

元気いっぱいキッズチア！

参加費：無料



10/16 (木)・23(木)各日17:00～18:00

会場：トチオーレ (小ホール)

笑顔いっぱい!キラキラのボンボンを持って楽しく元気に踊りましょう！

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 ①平日：0258-52-2131 ②その他：090-4829-9305 (河井)

受付 LINEまたはお電話 ①平日9:00～17:00 ②その他17:00～19:00

●講師／河井 昌子 ●対象者／年少～小学6年(初心者大歓迎) ●定員／15名 ●持ち物／飲み物、運動靴、タオル

19

健康・美容

大人から始めるチアリーディング！

参加費：無料



10/17 (金)・24 (金)各日19:30～20:30

会場：トチオーレ (小ホール)

笑顔あふれるチアダンスはアンチエイジング効果抜群!心身ともにリフレッシュ!!

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 ①平日：0258-52-2131 ②その他：090-4829-9305 (河井)

受付 LINEまたはお電話 ①平日9:00～17:00 ②その他17:00～19:00

●講師／河井 昌子 ●対象者／大人の方(初心者大歓迎) ●定員／15名 ●持ち物／飲み物、運動靴、タオル

21

健康・美容

60代からのアイシャドウの使い方

参加費：無料



10/25 (土) 10:00～12:00、14:00～16:00

会場：(株)扇長

くぼんでくすみがちな目元に。パツと!顔が輝いて見えるアイシャドウの色選びと使い方を教えます。

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 0258-52-2131

受付 LINEまたはお電話 平日9:00～17:00

●講師／橋 里美 ●対象者／どなたでも ●定員／各2名 ●持ち物／なし

23

健康・美容

今の自分にピッタリなアロマスプレー作り体験

参加費：700円



①10/5 (日) 13:30～
②10/13 (月) 10:30～

会場：①トチオーレ (交流ルーム) ②トチオーレ (コミュニティルーム)

好きな香りやお悩みに合わせて、今の自分におすすめなオリジナルのアロマスプレーを作ろう！

シナリーるかのかん 所在地：長岡市金町2-2-18

申込 090-4727-5379

受付 9:30～18:30 (不定休)

●講師／橋本 美香 ●対象者／どなたでも ●定員／4名 ●持ち物／なし

14

健康・美容

紙芝居で学ぼう足の裏

参加費：500円



10/4(土)・12(日)・18(土)・24(金)・27(月)・30(木) 各日10:00～17:30

会場：あうる

紙芝居でわかりやすく足の裏からのサインを知り、自分で簡単に自分の足を見て触れてみましょう。

あうる 所在地：長岡市滝の下町7-21

申込 090-5305-2054

受付 8:30～13:30

●講師／坂口 ●対象者／どなたでも ●定員／各3名 ●持ち物／なし

16

健康・美容

はじめてのフラダンス

参加費：600円



10/12 (日)・10:30～11:30・13:00～14:00

会場：トチオーレ (コミュニティルーム)

フラは年齢、性別の関係なくどなたでも楽しめます。ハワイアン音楽で気持ちよく身体を動かしましょう！

フラスタジオ ラウレア 所在地：三条市旭町2-2-25

申込 ①090-6681-3373 (片岡) ②090-1531-4715 (長谷川)

受付 ①13:00～19:00 ②【①に繋がらない際はご連絡ください。】

●講師／片岡 祐華 ●対象者／どなたでも ●定員／20名 ●持ち物／飲み物、タオル、動きやすい服装

18

健康・美容

Let's Cheer Leading!

参加費：無料



10/17 (金)・24 (金) 各日18:15～19:15

会場：トチオーレ (小ホール)

チアリーディングに興味のある方、初めてでも大丈夫!笑顔と元気で一緒に踊りましょう！

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 ①平日：0258-52-2131 ②その他：090-4829-9305 (河井)

受付 LINEまたはお電話 ①平日9:00～17:00 ②その他17:00～19:00

●講師／河井 昌子 ●対象者／小学5年～中学生(初心者大歓迎) ●定員／15名 ●持ち物／飲み物、運動靴、タオル

20

健康・美容

楽しく元気に!レッツチアダンス!

参加費：無料



10/9 (木)・23 (木) 各日13:00～14:00

会場：トチオーレ (小ホール)

笑顔はじける元気いっぱいの仲間たちとキラキラのボンボンをもってチアダンスを踊りましょう！

(株)扇長 所在地：長岡市谷内1-4-29

申込 ①平日：0258-52-2131 ②その他：090-4829-9305 (河井)

受付 LINEまたはお電話 ①平日9:00～17:00 ②その他17:00～19:00

●講師／河井 昌子 ●対象者／概ね60歳以上(初心者大歓迎) ●定員／15名 ●持ち物／飲み物、運動靴、タオル

22

健康・美容

一石十鳥!万能ルームスプレーの作り方

参加費：500円



10/5 (日) 15:00～

会場：トチオーレ (コミュニティルーム)

CPTG基準の高品質で安全なオイルを使用します。消臭・防ダニ対策やマスクスプレーとしても使えます！

割烹大覚 所在地：長岡市栃尾本町8-6

申込 090-6110-8036

受付 LINEよりいつでも

●講師／エッセンシャルスタイリストやえこ ●対象者／アレルギー等で悩まれている方、お子さんに安心安全なものを使いたい方、自然派の方 ●定員／10名 ●持ち物／なし

24

健康・美容

アロマを使って押す・ほぐすでリラックス体験

参加費：500円



①10/5 (日) 10:30～
②10/13 (月) 13:30～

会場：①トチオーレ (交流ルーム) ②トチオーレ (コミュニティルーム)

自分でできる顔や頭皮のツボを刺激する簡単技で疲れを解消しましょう。(目の疲れが気になる方にも)

シナリーるかのかん 所在地：長岡市金町2-2-18

申込 090-4727-5379

受付 9:30～18:30 (不定休)

●講師／橋本 美香 ●対象者／どなたでも ●定員／4名 ●持ち物／タオル、手鏡