

16 「あまざけ・塩こうじ」 造りと発酵の話！

定員 10名

有花屋本藤醸造舗

信州須坂老舗百年會



「あまざけ・塩こうじ」造りと、糀や発酵の話をしします。造った「塩こうじ」はお持ち帰り頂き、終了後は甘酒や塩こうじピザの試食もあります。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、頭にかぶるもの、タオル
- 材料費：1,000円/当日(白こうじ他)
- 講師：本藤浩史

2月21日 10:00~11:30

受付 ☎ 026-245-0456
時間：9:00~18:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市大字野辺(村石町)1366
営：9:00~18:00
休：不定休

17 家庭の包丁で お刺身を造ろう！

定員 5名

有坂詰商店



今日からは、ご家庭で使用している包丁で、ご自宅用のお刺身を作ってみましょう。ワンポイント基礎講座。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、包丁、三角巾
- 材料費：1,000円/当日(食材費)
- 講師：坂詰 久

2月21日 14:00~15:00

受付 ☎ 026-245-0370
時間：9:00~19:30
受付開始日：1月29日

住所：須坂市大字須坂664(太子町)
営：9:00~19:30
休：日、祝日

18 初めてのふわとろ オムレツとケーキ作り！

定員 6名

カフェ・キャッチ・ボール



ふわとろ半熟オムレツとケーキ用のなめらかでふんわりとした生クリームの泡立て方のポイントを学びましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、筆記用具
- 材料費：1,000円/当日(食材費)
- 講師：山岸信幸

2月11日 11:00~12:00

受付 ☎ 026-248-1666
時間：11:30~14:30
受付開始日：1月29日

住所：須坂市北横町1322 順栄ビル2F
営：11:00~14:30 17:00~22:00
休：日、祝日

19 大人気！ オリジナルハーバリウム

各定員 6名

花のミヤザキ



プリザーブドフラワーや、ドライ素材を使用し、オリジナルな作品をお作り頂きます。新感覚のインテリアは、プレゼントにも最適！

- 対象：どなたでも
- 持ち物：はさみ
- 材料費：1本2,000円/当日(びん、オイル、ドライフラワー)(お一人様3本まで可)
- 講師：寺崎弘美

2月4日 15日
2月18日 19日
各日 14:00~15:30

受付 ☎ 026-248-0681
時間：10:30~18:30
受付開始日：1月29日

住所：須坂市東横町318-2
営：10:00~18:30
休：木曜日

20 陶芸でドングリの 小皿を作ってみよう

各定員 2名

月岡唐十郎陶芸教室



陶芸でドングリの葉を作り、ドングリの実を作って乗せた小皿を2個作ります。完成は2か月後。陶芸に興味の有る初心者大歓迎。

- 対象：20才以上
- 持ち物：無し
- 材料費：1,000円/当日(粘土代、焼代)
- 講師：月岡唐十郎

2月10日 11日 12日
各日 9:30~11:30
13:30~15:30
19:00~21:00

受付 ☎ 090-4721-4971
受付開始日：1月29日

住所：須坂市田の神12-3

21 木のはんこを彫ろう

定員 3名

土屋印店

信州須坂老舗百年會



木の印材(つげの枝)に1文字彫ってはんこを作ります。木彫の経験がなくても大丈夫です。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：眼鏡(必要な場合)
- 材料費：500円/当日(印材代)
- 講師：土屋武志

2月7日 10:00~12:00

受付 ☎ 026-245-0607
時間：9:00~19:30
受付開始日：1月29日

住所：須坂市上中町157
営：9:00~19:30
休：日、祝日

22 レーザー加工機でものづくり

各定員 10名

信州SOHO支援協議会



レーザー光で彫刻とカットが同時にできるレーザー加工機で木製キーホルダーを作ります。オリジナルの絵も入れて楽しみましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 講師：寺島広美

2月3日 10:00~11:30
13:00~14:30

受付 ☎ 026-251-2255
時間：9:00~17:00(平日のみ)
受付開始日：1月29日

住所：須坂市大字井上1835-1
須坂市技術情報センター
営：9:00~17:00 休：日曜、祝日

23 パエリア話談

定員 5名

洋風居酒屋 BarCaña (バル・カーニャ)



メニューのパエリアを基にして各国の食文化とその広がりや共通性についてお話しさせていただきます。くつろぎながらのパエリア談話です。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：無し
- 材料費：無料(ドリンクサービス)
- 講師：青木 宏

2月19日 14:00~15:00

受付 ☎ 026-405-6775
時間：11:30~14:00 17:00~23:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市大字須坂(中町)220-12
営：11:30~14:00 17:00~23:00
休：火曜日

24 おいしいお茶の淹れ方 基礎講座

定員 3名

株蔦屋茶店



同じ茶葉でも、淹れ方によって味が変わります。日本茶インストラクターによる、おいしいお茶の淹れ方をご紹介します。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 講師：日本茶インストラクター 岡田宗之

2月6日 14:00~15:00

受付 ☎ 026-245-0227
時間：10:00~18:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市横町(おくら町通り)413-5
営：10:00~18:00
休：日曜日

25 初めてのローストビーフと スポンジケーキ作り！

定員 5~10名

スザカ迎賓館 調理部



みんなで真空調理ローストビーフとスポンジケーキ作りを楽しみましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、三角巾
- 材料費：無料
- 講師：調理部スタッフ

2月6日 10:00~12:00

受付 ☎ 026-246-3333
時間：10:00~21:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市馬場町1157
営：10:00~21:00
休：不定休

26 みつばちの話~ ハチミツができるまで~

定員 2~3名

有鈴木養蜂場



ミツバチはスプーン一杯分だけしかハチミツを集められないなど観察箱に入ったミツバチを実際に見学、生態を説明します。

- 対象：主に小学生、中学生対象(小学生は保護者同伴)
- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 講師：鈴木健太郎

2月17日 15:00~15:30

受付 ☎ 026-245-0379
時間：9:00~17:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市中町222-3
営：9:00~18:00
休：日曜、祝日

27 だれでもできる ソフトダーツの飛ばし方

定員 5名

ビアーハーツ



店に置いてあるハウスダーツを使って、ダーツ基本のかまえ方や投げ方・簡単なゲームのルールを知っていただきながら学びます。初心者大歓迎！

- 対象：どなたでも
- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 講師：堀金 実

2月27日 17:00~18:00

受付 ☎ 026-248-0701
時間：19:00~22:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市馬場町1157
営：19:00~3:00
休：火曜日

28 健康カラオケ 初級コース

各定員 5~10名

カラオケ喫茶 KURA



楽しく歌って元気な毎日。基礎講座、発声、歌唱など歌い方のコツをお教えいたします。お気軽にご参加ください。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：無し
- 材料費：1,500円/当日(資料、テープ、お茶代)
- 講師：山谷 伸

2月6日 13日 20日
各日 10:00~12:00

受付 ☎ 026-214-5514
時間：9:30~11:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市北原町小山547
営：11:00~22:00
休：無休

29 知らない損 デジカメの使用法と裏技！

定員 5名

カメラショップ イワイ



初心者を対象にデジタルカメラの便利技と裏技をわかりやすくお話しします。初心者大歓迎の基礎講座。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：デジタルカメラ
- 材料費：無料
- 講師：岩井隆己

2月17日 10:00~11:30

受付 ☎ 026-245-7564
時間：10:00~17:00
受付開始日：1月29日

住所：須坂市馬場町(駅前通り)
営：9:30~18:30
休：水曜日

30 ガスコンロ 実はこんなにキレイになる

各定員 5名

山久プロパン(株)



簡単で時短、安心なコンロ掃除の方法をご紹介します。魚焼きグリルや天板のお汚れでお悩みの方必見です！お気軽にどうぞ！

- 対象：コンロ掃除でお悩みの方
- 持ち物：汚れても良い服装
- 材料費：無料
- 講師：小林 満・宮川 敏和

2月3日 13:30~14:30
2月22日 10:30~11:30

受付 ☎ 026-245-0731
時間：8:20~17:20
受付開始日：1月29日

住所：須坂市臥竜6-24-8
営：8:20~17:20
休：日曜、祝日

受講したいお店へ直接電話でお申し込みください。

※各講座の受付開始日を確認ください。