

■2月4日(火)より各店にて受付開始! お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください!

# 6おまちゼミ 講座カレンダー

	午前	午後
2月 4日 火	各店にて受付開始	
6日 木	(5) 9	10
7日 金	9	(4)
8日 土	(1) 6 (7) 9 (19) 27 (36) 25 (28) 29 (30)	
9日 日	9 (19)	
10日 月	9	
11日 火	(1) 8 (9) 35	(8) 28
12日 水		24
13日 木	(4) 9 (26) 31	
14日 金	9	
15日 土	(7) 9 (31)	(3) 11 (22) 25
16日 日	9	17
17日 月	(8) 9 (34)	(8)
18日 火	(6) 9 (22) 26 (35) 37 (39) 10	
19日 水		24
20日 木	9	(23) 28 (33)
21日 金	(5) 9 (13)	(7) 11
22日 土	9	(3) 15
23日 日	9	
24日 月	(9) 32 (37)	(1) 12 (32)
25日 火	(9) 35 (37) 39	(4) 6
26日 水	(2)	18
27日 木	(9) 20 (32) 36	(2) 32
28日 金	8 9	8
29日 土	(9) 20 (32)	(3) 32
3月 1日 日	9	
2日 月	9	
3日 火	(1) 9	10
4日 水		
5日 木	(8) 9	(8) 23
6日 金	(9) 14	
7日 土	(9) 16	11
8日 日	(9) 16 (27)	25
9日 月	(9) 38	
10日 火	(9) 14	
11日 水		
12日 木	(9) 14 (40)	
13日 金	(9) 13	
14日 土	(9) 27 (40)	(17) 25
15日 日	(4) 9	21

### 31 みそソムリエ直伝

美味しい豚汁の作り方  
家族が喜ぶ豚汁の作り方と、知って得するお味噌の豆知識をレクチャーします。終了後は一汁一菜のシンプルランチを楽しみましょう!

2月 13日 (木) 10:00~11:30  
2月 15日 (土) 10:00~11:30

●講師:長峰 愛  
●会場:喜多屋醸造店 ●定員:5名 ●材料費:500円  
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具

喜多屋醸造店 ■担当:長峰 ■定休日:日曜日  
岡谷市天童町2-3-3 Tel.22-3110 (受付10:00~17:00)

### 36 味噌屋が教える

簡単で美味しく作れる味噌汁  
おわん一杯の味噌汁をヘルシーで簡単においしく作る方法をお教えいたします。良く聞かれる味噌の保存方法等もお伝えします。

2月 8日 (土) 11:00~12:00  
2月 27日 (木) 11:00~12:00

●講師:小松 豊幸  
●会場:山万加島屋商店 ●定員:5名 ●参加費:無料  
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具

山万加島屋商店 ■担当:小松 ■定休日:日曜日 第2第4土曜  
岡谷市中央町3-1-15 Tel.22-2884 (受付9:00~17:00)

### 32 ロールケーキを上手に巻こう!

ロールケーキを上手に巻くコツなどをお教えします。生地は前日にこちらでご用意し、当日はロールケーキを作ります。ご試食とおみやげ付き!

2月 24日 (月) 各日2回  
2月 27日 (木) 10:30~12:00  
2月 29日 (土) 13:00~14:30

●講師:永谷 恒夫  
●会場:菓子工房 諏訪の月 ●定員:5名 ●材料費:600円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン 三角巾 筆記用具

菓子工房 諏訪の月 ■担当:永谷 ■定休日:なし  
岡谷市中央町1-3-11 Tel.0120-82-2248 (受付10:00~18:00)

### 37 パン職人ならではの

サンドイッチの上手な作り方  
食パンとお手軽な材料を使って、ひと味違うサンドイッチを作ります。終了後にはお飲み物と一緒にサンドイッチを楽しみましょう!

2月 18日 (火) 11:00~12:00  
2月 24日 (月) 11:00~12:00  
2月 25日 (火) 11:00~12:00

●講師:有賀 利恵子  
●会場:サンジェルマン岡谷店 ●定員:4~5名 ●材料費:500円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン 筆記用具

サンジェルマン岡谷店 ■担当:有賀 ■定休日:1月1日  
岡谷市中央町1-11-1イルプラサIF Tel.24-8218 (受付10:00~19:00)

### 33 な〜るほど!ハーブティー

様々なハーブの豆知識を学び、ハーブティーの飲み比べをします。

2月 20日 (木) 14:00~15:30

●講師:竹淵 那美  
●会場:ほっとサロン心和 ●定員:12名 ●材料費:800円  
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具

ほっとサロン心和 ■担当:矢崎 ■定休日:水曜日  
岡谷市中央町3-1-30 Tel.23-5434 (受付11:00~17:00)

### 38 江戸前寿司・にぎってみよう、巻いてみよう、食べてみよう!

楽しみながら、にぎりずし・巻き物・手巻きなど体験していただき、最後に自分の作ったお寿司を食べてみましょう。

3月 9日 (月) 12:00~13:30

●講師:杉田 進  
●会場:多留寿司 ●定員:6名 ●材料費:800円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン 包丁(あれば) 筆記用具

多留寿司 ■担当:杉田 ■定休日:月曜日  
岡谷市幸町3-10 Tel.23-0011 (受付12:00~15:00)

### 34 絶品グルメ 自家製牛肉コロッケ

お肉屋さんならではの牛肉100%の手作りコロッケ。終了後は手作りコロッケをご試食下さい。

2月 17日 (月) 11:00~12:30

●講師:山崎 幸子  
●会場:肉の山城屋 ●定員:8名 ●材料費:500円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン 筆記用具

肉の山城屋 ■担当:山崎 ■定休日:水曜・第3木曜  
岡谷市中央町1-6-18 Tel.22-2960 (受付9:00~18:30)

### 39 うなぎ屋さんのまかないメニュー!

うなたれ裏レシピ教えます!  
うなぎのタレが万能調味料に!? うなたれ裏レシピでおかずのレパートリーを増やしませんか? うなたれ山賊焼他、レシピ集プレゼントいたします!

2月 18日 (火) 11:00~12:30  
2月 25日 (火) 11:00~12:30

●講師:宮澤 健  
●会場:やなのうなぎ観光荘 岡谷本店 ●定員:4名 ●材料費:600円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン 三角巾 筆記用具

やなのうなぎ観光荘 岡谷本店 ■担当:宮澤 ■定休日:木曜日  
岡谷市川岸東5-18-14 Tel.22-2041 (受付10:00~14:00)

### 35 目からウロコ!!

料理人が教える絶品煮魚教室  
和食の人気メニュー「煮魚」を美味しく仕立てるコツを含めて料理人が実演し、ご自分で調理したものを試食していただきます。

2月 11日 (火) 11:30~13:00  
2月 18日 (火) 11:30~13:00  
2月 25日 (火) 11:30~13:00

●講師:杉浦 健夫  
●会場:旬魚と和食 太助 ●定員:8名 ●材料費:600円  
●対象:指定なし ●持ち物:エプロン タッパー(持ち帰る方) 筆記用具

旬魚と和食 太助 ■担当:杉浦 ■定休日:日曜・第1第3月曜  
岡谷市中央町1-6-11杉浦ビルF Tel.22-2951 (受付14:00~17:00 21:00~23:00)

### 40 BBQイントラが教える

BBQの1ランクアップ術  
上級パーベキューインストラクターが、炭の選び方・着火方法・置き方から、ステーキ等の厚いお肉の焼き方、おいしい野菜の焼き方をレクチャーします。

3月 12日 (木) 11:00~13:00  
3月 14日 (土) 11:00~13:00

●講師:今井 隆宏  
●会場:アイス ●定員:5名 ●材料費:1,000円  
●対象:指定なし ●持ち物:暖かい服装 筆記用具

信州BBQ協会 ■担当:今井 ■定休日:月曜・火曜  
岡谷市南宮2-5-9 Tel.24-2391 (受付10:00~18:00)

地域の店の人が商売抜きで教えてくれる。あんなこと。こんなこと。

# 受講料無料 得する街のゼミナール

売付け・勧誘 しません

店主やスタッフが専門家ならではのノウハウや知識を、期間限定・人数限定であなたにお伝えします。

# 第6回 おまちゼミ

2020年 2/6 木 3/15 日

## 得する!タメになる! 40講座! 合計129回開講!!

### 受講の受付開始: 2月4日スタート!

「まちゼミの申込みです!」と、直接各店に電話でお申込みください。 ※2月4日が定休日の場合は、翌営業日にご予約ください。

私たちが講師をつとめます。

きれい つくる まなぶ たべる

まちゼミって?

店主やスタッフが講師となつて、プロならではの専門的な知識や情報、コツ、テクニックなどを無料で学べる少人数制・事前予約制のミニ講座です。

facebookで情報発信中【岡谷まちゼミ】

講座に関するお問い合わせ・お申込みは直接各店にお願いします。  
まちゼミに関するお問合せ: 岡谷TMO ☎0266-23-2345 (岡谷商工会議所) 伴走型小規模事業者支援推進事業