

**33 江戸時代の本に触ってみよう** **学ぶ**

横山表具店  
高原2-4-22

2/2 13:00~14:00  
2/4 10:00~11:00

江戸時代に出版された実物の本を、触って読んでみましょう。当時の生活の息吹が感じられるかもしれません。

●会場: まちなかキャンパス長岡 503会議室  
●定員: 各6名  
●講師名: 横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00  
定休日/日曜日

**34 インターネットを使う** **学ぶ**

ドコモショップ長岡宮内店  
要町1-7-19

1/31 11:00~12:00  
3/5 14:00~15:00

ネット検索のしかた、音声検索、注意点について学びます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 1/31・501会議室、3/5・302会議室  
●対象: スマホユーザー ●持ち物: スマホ、筆記用具  
●定員: 各6名 ●講師名: 長岡 夏希、池守 弘人、田村 千都

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日

**35 こころの不調を抱える方へ明日を支える障害年金** **学ぶ**

あすか中央社会保険労務士法人  
宮原3-12-12

3/3 18:30~20:00

うつ病や統合失調症を発症したり、発達障害や知的障害をお持ちで自立した生活を送ることが難しく、将来に不安を抱えている方やご家族等へ障害年金について解説します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●対象: どなたでも  
●持ち物: 筆記用具  
●定員: 10名  
●講師名: 特定社会保険労務士 佐藤 洋司

申込 0258-89-7257 受付 9:00~18:00  
定休日/土曜日・日曜日・祝日

**36 マップを使いこなそう** **学ぶ**

ドコモショップ長岡宮内店  
要町1-7-19

1/31 14:00~15:00  
2/8 11:00~12:00

Googleマップを使った地図の見かた、ナビゲーションから便利な機能を紹介いたします。

●会場: まちなかキャンパス長岡 1/31・501会議室、2/8・302会議室  
●対象: スマホユーザー ●持ち物: スマホ、筆記用具  
●定員: 各6名 ●講師名: 長岡 夏希、池守 弘人、田村 千都

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日

**37 無添加洗剤しぼん玉スノールの洗濯方法** **学ぶ**

コインランドリーふん丸洗いせんたくかあさん長岡南町店  
南町1-6-22

1/28 10:00~11:30  
13:30~15:00  
1/29 10:00~11:30  
13:30~15:00  
1/30 10:00~11:30  
13:30~15:00  
2/6 10:00~11:30  
13:30~15:00

無添加洗剤を使った洗濯方法の説明、アトピー、過敏症の方だけでなく、デリケートな肌の赤ちゃん、乾燥肌の方にもおすすめです。併せて、おトクなコインランドリーの使い方も!!

●会場: オール長岡 西棟3F 協働ルーム ●対象: どなたでも  
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各10名 ●講師名: 飯塚 隆一

申込 090-1653-9155 受付 9:00~17:00  
0258-86-1370  
定休日/無休

**38 アプリを使う** **学ぶ**

ドコモショップ長岡宮内店  
要町1-7-19

2/8 14:00~15:00  
3/5 11:00~12:00

アプリとはなに?アプリの探し方、取り方、消し方の基本操作を学びます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●対象: スマホユーザー ●持ち物: スマホ、筆記用具  
●定員: 各6名 ●講師名: 長岡 夏希、池守 弘人、田村 千都

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日

**39 自装にトライ! 5分で結べる帯結び講座** **学ぶ**

京のきもの おおも  
東坂之上町2-5-9

2/4 10:30~12:00  
2/6 10:30~12:00

お太鼓がきれいに簡単に結べます。初心者の方も、手が上がらなくて...という方もお気軽にどうぞ!卒業式、入学式にご自分で着装にトライしてみませんか!

●会場: 京のきもの おおも  
●持ち物: 袋帯又は名古屋帯、帯締め、帯揚げ、帯枕、帯板  
●材料費: ¥500(ダブルクリップ大1、ピンチ大3、メジャー用テープ、巾着)  
●定員: 各5名 ●講師名: 大西 麗子

申込 0258-32-1667 受付 10:00~18:00  
定休日/水曜日・木曜日

**40 悩んでいないで運を掴め! 今年の真女の運氣** **オンライン**

Poco a Poco ポコポコ  
大島本町5-101-57

1/28 14:00~15:30  
2/5 14:00~15:30  
2/25 14:00~15:30

個性心理学で考える今年の運氣は立春から始まります。天気予報を知るように今年の運氣を先取りして、充実した一年にしませんか?

●会場: オンライン ●対象: 女性  
●定員: 各6名または3組 ●講師名: 渡邊 英里子  
\*受付時に生年月日(分かれれば時間も)教えてください。

申込フォーム <https://onl.tw/gQkdBKD>  
申込QR

**41 個性心理学から知る子供の個性と親の個性** **オンライン**

Poco a Poco ポコポコ  
大島本町5-101-57

1/28 11:00~12:30  
2/5 11:00~12:30  
2/25 11:00~12:30

子育て応援の内容ですが、立場を替えて貴方のお母さんを見つめて色んな事が前に落ちるかもしれません。個性心理学を知ってすっきり納得!

●会場: オンライン ●対象: 女性  
●定員: 各6名または3組 ●講師名: 渡邊 英里子  
\*受付時に生年月日(分かれれば時間も)教えてください。

申込フォーム <https://onl.tw/TwKPq4g>  
申込QR

**図書館情報**

中央図書館にも  
まちゼミコーナーがあるよ!!

詳しい情報はコチラから!!

**第18回 得する街のゼミナール**

**長岡まちゼミ**

41講座

お店の人が教えてくれる! まちなかのお店を知るチャンス!

開催期間 **1月28日(土)~3月5日(日)**

受付開始 **1月20日(金)~**

受講した方に特典クーポンプレゼント!

お申し込みの手順

- 講座を選ぶ**  
材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。
- 申し込む**  
受付開始の日時を守って各店へお願いします。メール申し込みや抽選の講座もありますのでご注意ください。
- 参加する**  
キャンセルの場合は必ず事前にご連絡ください。連絡がなかった場合、材料費をいただくことがあります。

店主自らが企画し講師となって専門知識や情報、コツなどを教える無料講座です。一部、材料費として実費を頂く講座があります。

**会場MAP**

まちゼミ会場

- サトウ商店×ふじい
- 木宮商店
- 闘牛と錦鯉の伝統文化にふれる家
- オアシス鍼灸院
- スポーツクラブNAS長岡
- コードアドベンチャー長岡校
- ひろはし薬局
- サロンドフルベール
- ITスクール アイアルク
- 富士通オープンカレッジ 長岡校
- ぎゅっと
- 長岡市商店街連合会
- 横山表具店
- ドコモショップ長岡宮内店
- あすか中央社会保険労務士法人

至東京 JR長岡駅 至新潟

**長岡まちゼミは新型コロナウイルス感染予防対策を実施した上で開催します**

**〈受講者の方へお願い〉**

**受講前にご自身でも体調チェックをお願いいたします**

- 必ずマスク着用の上お越しください。
- 来店の際、手洗またはアルコール消毒をお願いします。
- 入店時に検温させていただく場合がありますのでご協力をお願いします。
- 風邪症状(発熱(37.5℃以上)、せき、のどの痛み等)、息苦しさ、強いだるさ等のある方は受講できません。(申込後に症状が出た方は、早めに店舗へご連絡ください。)
- 感染拡大状況により中止場合があります。既にお申込みされている場合は各店舗より中止のご連絡をいたします。

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内) まちゼミ全体に関するお問合せ  
共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会 TEL (0258) 32-7002