

## 一般講座

どなたでも参加できる講座です

### 1 15分でジャムを作ろう!!

**グルメ**

コーヒーハウス ミチル  
大手通1-5-1

9/3日 10:30~11:30  
16:30~17:30

9/10日 10:30~11:30  
16:30~17:30

9/17日 10:30~11:30  
16:30~17:30

10/1日 10:30~11:30  
16:30~17:30

忙しい家事の合間に、簡単にジャムを作ること、食卓に彩りをプラス、ミチルの自家製パンと自家焙煎コーヒーでお召し上がりください。

●会場:コーヒーハウス ミチル ●定員:各4名  
●材料費:¥500(果物・パン・ドリンク代) ●講師名:小野 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00

定休日/土曜日

### 2 全国どぶろく研究大会 W受賞品飲み比べ講座

**グルメ**

遊食居酒屋 なじらてい  
殿町1-6-2

9/7水 19:00~20:00

9/14水 19:00~20:00

第16回全国どぶろく研究大会W受賞の原料米(亀の尾)のどぶろく2品種の飲み比べ講座。なじらていのメニューとのフードマッチングもお楽しみください。

●会場:遊食居酒屋 なじらてい ●対象:20歳以上  
●持ち物:筆記用具 ●定員:各8名  
●材料費:¥500(どぶろく&おつまみ) ●講師名:店主 川上 修

申込フォーム <https://onl.bz/dSNiapj>

定休日/日曜日

### 3 初心者のための「のり巻き講座」

**グルメ**

すし・和風料理 米八  
東坂之上町2-1-7 ヨネハチビル

9/13水 11:30~12:30

9/20水 11:30~12:30

テッパ巻き、かんぴょう巻き、海鮮太巻きを巻いて、切って、折箱に盛り付けてみましょう。巻き方のコツ、包丁の正しい持ち方、パッキングの仕方まで優しくお教えします。

●会場:すし・和風料理 米八 ●持ち物:エプロン、筆記用具  
●材料費:¥1,500(食材、巻きす、折箱(すべてお持ち帰り)) ●定員:各10名 ●講師名:河田 利彦

申込フォーム <https://onl.bz/dSNiapj>

定休日/日曜日

### 4 大山どり3品 食べくらば講座!

**グルメ**

やきとり家 すみれ 長岡駅前店  
大手通2-2-10

9/4日 9/11日  
9/21日 9/28日  
10/5日 各日共 18:00~19:00

9/7水 9/14水  
9/25日 10/2日  
各日共 19:00~20:00

鳥取県の大山大どり3種食べ比べ!焼、やきとり2品、揚げ、唐揚げ2種、蒸し、よだれどりの調理法で3種類を提供、それぞれの特徴を講師が説明いたします。是非美味しい大山大どりの食べ比べをお楽しみください。(ドリンク付き)

●会場:やきとり家 すみれ 長岡駅前店 ●定員:各10名または5組  
●材料費:¥1,000(食材費) ●講師名:猪俣

申込 0258-89-6623 受付 17:00~22:00  
(金曜・土曜日は17:00~24:00)

定休日/無休

### 5 初心者さんのための「日本酒基礎講座」

**グルメ**

越後の地酒 サトウ商店×器の店 ふじい  
越後の地酒 サトウ商店/大手通1-3-15 器の店 ふじい/本町1-2-33

9/8金 18:30~20:00

9/15金 18:30~20:00

9/22金 18:30~20:00

「日本酒に興味はあるけれど、選び方、飲み方、おつまみなど、どうしていいかわからない」という初心者さんに向けた楽しい講座です。酒器盛り付けも学びましょう。日本酒ライフのスタートにぜひご参加ください!

●会場:まちなかキャンパス長岡 創作交流室 ●対象:20歳以上 ●材料費:¥1,000(酒の試飲・食材)  
●定員:各8名 ●講師名:佐藤 愛子、藤井 治子

申込 0258-32-0402(サトウ商店) 受付 平日10:00~20:00、日祝10:00~18:00

定休日/サトウ商店…不定休 ふじい…水曜日

### 6 ひな鳥 おや鳥 食べ比べする gaps!!

**グルメ**

がプリチキン長岡駅前店  
大手通2-2-1 大手サブビル1階

9/5水 18:00~19:30

9/25日 19:00~20:30

10/4水 18:00~19:30

ひな鳥とおや鳥の違いをお話しした後、実際にひな鳥、おや鳥を食べ比べていただいて、味と内質の違いを理解していただきます。

●会場:がプリチキン長岡駅前店 ●材料費:¥1,500(食材代)  
●定員:各5名 ●講師名:小杉 敬博、久留 琴音

受付開始 9/1日

申込 0258-94-4711 受付 14:00~24:00

定休日/無休

### 7 学校給食でお馴染みの車麩の揚げ煮の作り方

**グルメ**

木宮商店  
殿町1-6-5

9/3日 10:00~11:00

9/23日 10:00~11:00

9/24日 10:00~11:00

市内の学校給食に出る車麩の揚げ煮の作り方を紹介する講座です。実際に調理の過程を動画見せながら、試食しながら車麩について交流します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 4F創作交流室 ●持ち物:エプロン、三角巾  
●材料費:¥500(車麩、油、調味料等) ●定員:各10名 ●講師名:木宮

申込フォーム <https://forms.gle/PDvUWDHczecwzR7>

定休日/なし

### 8 わかりやすく楽しむワイン

**グルメ**

ワインバー スタシオン  
城内町2-6-21 高木ビル1F

9/8金 19:00~20:30

9/18日 18:00~19:30

10/1日 18:00~19:30

代表的な品種のグラスワイン4種類とお酒での参加はご遠慮ください

●会場:ワインバー スタシオン ●対象:20歳以上  
●持ち物:簡単な筆記用具 ●材料費:¥2,000(ワイン、チーズ代) ●定員:各6名 ●講師名:坂井 信一朗

申込 0258-33-9638 受付 18:00~24:00

定休日/日曜日

### 9 IHクッキングヒーターで「夕飯づくり」

**グルメ**

東北電力 長岡営業所  
城内町3-1

9/20水 13:00~14:30

IHクッキングヒーターを使って、省エネ・時短・ほったらかし!今夜のおかずをみんなど作ってみよう!「夏の夏の間アクション」も実施中!

●会場:東北電力 長岡営業所 ●対象:IHご利用の方で東北電力の体験会に初めて参加の方優先  
●持ち物:エプロン・手拭き・飲み物 ●定員:各4名 ●講師:東北電力 ホームアドバイザー

申込後抽選 申込締切 9/6日

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 10 プリンアラモードを作って食べてみよう!

**グルメ**

割烹 春六 (しゅんろく)  
台町2-5-23

9/9日 14:30~15:30

9/17日 14:30~15:30

プリン、アイスクリーム、フルーツなどを飾ってプリンアラモードを作ってみよう!その他デザートのリシピも紹介いたします。(飲み物付き)

●会場:割烹 春六 ●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)、初めて参加の方優先  
●持ち物:エプロン、筆記用具 ●材料費:¥500(食材費) ●定員:各6名または3組 ●講師名:佐藤 元美

申込 090-2985-4418 受付 11:30~14:00  
17:00~22:00

定休日/月曜日、日曜日・祝日は不定休

### 11 コンビニグルメとワインのペアリング講座・初級編

**グルメ**

リカーハウス カネウチ  
春日1-2-20

9/15金 19:00~20:00

9/19日 19:00~20:00

日々進化を続ける、高品質ながら、お手軽な「コンビニグルメ」。家族やお友達とワインのペアリングのコツを、試飲・試食を交えて体験して頂きます。

●会場:アオーレ長岡 第1階ホール(9/15)、会議室(9/19) ●対象:20歳以上 ●定員:各10名  
●材料費:¥1,500(ワイン、コンビニグルメ) ●講師名:日本ソムリエ協会認定ソムリエ 金内 一雄

申込フォーム <https://onl.bz/czk73bW>

定休日/日曜日・祝日

### 12 ゴブラン織りのスマホケース作り

**作る**

ナカノ手芸店  
大手通2-4-9 ショッピング大手1F

9/9日 13:00~15:00

9/23日 13:00~15:00

10/8日 13:00~15:00

オランダ製のゴブラン織布でスマホケース作り。本革タイプのマグネットホックを使用、肌も付き。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503会議室 ●対象:10才以上対象。お子様は保護者同伴  
●持ち物:使い慣れた使い易い道具、無ければご自分で用意 ●材料費:¥2,500(ゴブラン布、内袋、糸、具等) ●定員:各4名または2組 ●講師名:中野 嘉美子

受付開始 8/26日

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

定休日/木曜日

### 13 世界に一冊だけのフォトブックをつくろう!

**作る**

写真館こぼやし  
東坂之上町2-6-3

9/2日 16:00~17:30

9/3日 16:00~17:30

スマホやデジタルカメラで撮影した写真をプリントして、シンプルでフォトブックを作ります。データとして楽しむことが多々ある、写真を形にするという楽しさをお話しします。

●会場:写真館こぼやし ●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
●持ち物:事前に選んだ写真のデータ10枚(スマホやUSBをお持ちください) ●材料費:¥1,000(印刷代、プリント代) ●定員:各4名 ●講師名:小林 雅俊

申込フォーム <https://forms.gle/XjNsttkktWjP59eA>

定休日/木曜日、第2・第4水曜日

### 14 バルーンアート講座

**作る**

アイデア 街の風船屋さん  
千手3-10-7

9/13水 18:00~19:00

9/27水 18:00~19:00

10/9日 10:00~11:00

風船をひねって動物などを作ります。初めてでも大人から子供まで楽しめる内容になっています。作った作品はお持ち帰り出来ます。

●会場:アイデア 街の風船屋さん(9/13・9/27) まちなかキャンパス長岡 503会議室(10/9) ●対象:小学生以上(低学年の方は保護者の補助が必要です) ●材料費:¥500(風船) ●定員:各3名(9/13・9/27)、10名(10/9) ●講師名:星島 陽太

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00

定休日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

### 15 オーガニックコットン♥お好み手作り

**作る**

ぎゅっと (柄織物製品企画)  
販売店 ナカノ手芸店(ショッピング大手1F)

9/2日 10:30~11:45  
14:00~15:15

9/11日 10:30~11:45  
14:00~15:15

①お花のリース(生花・水色・ピンク生地&緑花)接着剤不使用  
②たこスチッチ素材生地の洋拭きストール(約36cm×110cm)  
③麻2%混生スライブのハーフパンツ(約110cm×170cm)

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:小学生以上(低学年の方は保護者の補助が必要です) ●持ち物:手ぬい糸、縫針、縫い針、縫い機 ●材料費:①1個¥1,000・2個¥1,800、②¥1,000、③¥3,800(オーガニックコットン手ぬい糸¥330 要予約) ●定員:各3名または3組 ●講師名:山岸

申込 090-2407-1007 受付 10:00~16:00

定休日/木曜日

### 16 髪よせ!頭皮と髪のケア講座

**きれい**

美容室 Bloom (ブルーム)  
神田町1-3-14

9/6水 18:00~19:00

9/7木 10:30~11:30

お顔の肌トラブルは発見し易いですが、頭皮の変化は発見しづらいもの、マイクロスコープで頭皮診断をして女性の細毛・薄毛・くせ毛のケアの仕方を体験しましょう。

●会場:美容室 Bloom ●対象:女性 ●定員:各3名 ●講師:Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 17 好印象をつくる眉講座

**きれい**

ビューティーサロンM・ファータ  
呉坂町1-3-1 2F

9/14水 10:30~11:30  
13:30~14:30

10/7日 10:30~11:30  
13:30~14:30

好印象は眉で決まります。日頃の眉に自信がもてるよう、プロの指導により眉の描き方を基本から学んでみませんか?(メンズもOK)

●会場:ビューティーサロンM・ファータ ●持ち物:鏡、今お使いの眉道具 ●定員:各6名 ●講師名:小池 美智子、鈴木 みゆり

申込フォーム <https://onl.bz/mDr49RQ>

定休日/日曜日・月曜日・祝日

### 18 笑顔が変わる「顔エステ」講座

**きれい**

ポーラまゆ花  
古正寺3-293

9/7水 14:00~15:30

9/15日 10:00~11:30

お家で簡単にできるマッサージのコツをお伝えします。仕上げに海綿たつぷりのアルゲマスクを乗せるエステ体験もありません。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502会議室(9/7)、503会議室(9/15) ●持ち物:顔全体が写る鏡、顔とお使いのメイク品、スキンケア品、タオル2枚、タオル、ティッシュ ●材料費:¥1,320(アルゲマスク代) ●対象:女性 ●定員:各3名 ●講師名:安部 智恵子

申込フォーム <https://line.me/R/ti/p/@949prpir>

定休日/日曜日・祝日

### 19 界面活性剤やめたら美肌になっちゃった講座

**きれい**

カイトラティック施術院 月とねこ  
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

9/4日 10:00~11:30  
13:00~14:30

9/10日 10:00~11:30  
13:00~14:30

10/1日 10:00~11:30  
13:00~14:30

フレオトラが利用していた、なんどかの化粧品が目玉になってます。正しく利用して美肌になりましょう。アトピーなどのアレルギー体質の改善も期待できます。

●会場:月とねこ (Forty-Niners内) ●対象:女性 ●定員:各5名 ●持ち物:ヘアバンド、フェイスタオル、メイク道具 ●材料費:¥500(クレイ基礎化粧品) ●講師名:なんど化粧品アドバイザー 竹田 有紀

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

定休日/火曜日

### 20 おうちでできる女性のお顔すべり講座

**きれい**

安藤理容館  
東坂之上町2-3-3

9/11日 10:30~11:30

9/25日 10:30~11:30

マスクを外す機会が増えています。久しぶりのメイクに不安を抱いていませんか?「眉」の描き方のポイントをお伝えします。楽しく学びましょう!

●会場:安藤理容館 ●対象:女性 ●持ち物:鏡、眉線を描く道具、リボン ●定員:各3名 ●講師名:安藤 貴司、安藤 清美

申込 0120-32-4596 受付 12:00~18:00

定休日/月曜日・第1火曜日・第3日曜日

### 21 眉でイメチェン!メイク再開のお手伝い☆

**きれい**

ビューティーサロン&Kei  
呉坂町1-3-1 2F(ビューティーサロンM・ファータ内)

9/7水 9/9日  
9/16日 9/21日  
各日共 10:30~11:30

9/5水 9/9日  
9/26日 各日共 13:30~14:30

マスクを外す機会が増えています。久しぶりのメイクに不安を抱いていませんか?「眉」の描き方のポイントをお伝えします。楽しく学びましょう!

●会場:ビューティーサロン&Kei ●対象:女性 ●持ち物:鏡、眉線を描く道具、リボン ●定員:各4名 ●講師名:星野 みほ、川上 真由

申込フォーム <https://onl.bz/sxzYdrN>

定休日/日曜日・月曜日・祝日

### 22 ストレスをスムーズに受け流す! 快適な生活の知恵袋

**きれい**

サロン ドルベール  
浦崎町29

9/23日 10:00~11:30  
13:30~15:00

9/24日 10:00~11:30  
13:30~15:00

9/29日 10:00~11:30  
13:30~15:00

夏の暑さや日々の生活でストレスが溜まっていませんか?そんな方にも心も体も癒され快適な生活を送るよう、この機会にフェイシャル体験しませんか?

●会場:まちなかキャンパス長岡 502会議室(9/23)、503会議室(9/24)、創作交流室(9/29) ●対象:女性 ●材料費:¥880(マッサージクリーム代(通常¥1,100のところ受講者は¥880)) ●定員:各4名 ●講師名:関 厚子、関 夕佳、石川 アツ子

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00  
19:00~20:30

定休日/不定休

### 23 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

9/2日 10:30~12:00

9/4日 10:30~12:00

お太鼓がきれいに簡単に結べます。形が決まらない!手が上がらなくて!という方。また、着付初心者の方も大歓迎!お気軽にご参加ください。

●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 ●材料費:¥500(タテクリップ大1、ピンチ大3、メジャー用テープ、巾着) ●定員:各5名 ●講師名:大面 福子

申込 0258-32-1667 受付 10:00~18:00

定休日/水曜日・木曜日

### 24 書かないエンディングノート®の作り方

**学ぶ**

一般社団法人 相続と遺言の相談センター  
春日1-3-10

9/21日 10:00~11:00

9/26日 10:00~11:00

これらができる、簡単にできる「書かないエンディングノート」の作り方を教えます。これを使って一緒に相続対策してませんか?

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●持ち物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師名:行政書士 佐藤 隆

申込 0258-34-9000 受付 9:00~17:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 25 信託がいろいろ、後見がいろいろ

**学ぶ**

一般社団法人 相続と遺言の相談センター  
春日1-3-10

10/2日 10:00~11:30

10/5日 10:00~11:30

老後のあなたを支える制度として、どの制度が相応しいのか、中心になってあなたを支えるのは誰かを決めておくことは大切です。

●会場:まちなかキャンパス長岡 交流ルーム ●持ち物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師名:弁護士 加藤 正樹

申込 0258-34-9000 受付 9:00~17:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 26 語ってこそ想い出は輝きます

**学ぶ**

仏壇・お墓・お祭り用品 とっと  
三和1-3-40

9/1日 14:00~14:45

9/13日 14:00~14:45

9/27日 14:00~14:45

長岡年々の風物詩であった駅前墓苑の墓山活動や、20有余年にわたって悠久山ラオ体操会を主催してきた著者が、ふるさと長岡の思い出と未来について語ります。

●会場:アオーレ長岡 西棟3F第2階ホール(9/1・13)、西棟3F第1階ホール(9/27) ●定員:各10名 ●講師名:井澤 千枝

申込 0258-30-1350 受付 9:00~18:00

定休日/無休

### 27 令和の時代に感じる継之助の残した長岡の稀な価値

**学ぶ**

美容室 Bloom (ブルーム)  
神田町1-3-14

9/11日 19:00~20:00

10/4日 19:00~20:00

昨年からの世界情勢や日本の情勢の変化は、150年間の明治維新の頃の激変が何だったのかが出て来ている今日この頃。継之助が見ていたものを感じていく講座です。

●会場:美容室 Bloom ●対象:どなたでも ●定員:各4名 ●講師名:嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 28 なるほどナット! 掛軸の豆知識

**学ぶ**

横山表具店  
宮原2-4-22

9/2日 10:00~11:00

9/8日 13:00~14:00

日頃の生活で身近な存在から遠くなった掛軸、その掛軸にまつ様々な豆知識を通じて、もう一度見直してみませんか?日本の伝統文化を感じましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502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

### 29 山本五十六没後80年 新聞で読む太平洋戦争

**学ぶ**

横山表具店  
宮原2-4-22

9/2日 13:00~14:00

9/8日 10:00~11:00

山本五十六の戦死から80年が経過しました。当時発行された実物の新聞を触って読んで、あの頃の時代の雰囲気を感じてみましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502会議室 ●持ち物:筆記用具 ●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

### 30 中心市街地活性化の取り組み

**学ぶ**

長岡市商店街連合会  
東坂之上町2-3-5

9/19日 14:00~15:30

9/26日 14:00~15:30

ホコ天やまちぜみ、新しくオープンしたミライエ長岡についてなど、商店街と新しい中心市街地活性化の取り組みについてお話しします。

●会場:ミライエ長岡 5Fインベニションサロン プロジェクトルーム ●持ち物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師名:理事長 安藤 栄治

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

## 親子講座

親子で学べる講座です

※保護者同伴でのご参加をお願いします

### 31 親子で学ぶ! やまとことばで 紐解く古事記の世界

**親子**

美容室 Bloom (ブルーム)  
神田町1-3-14

9/18日 9:30~11:00

9/24日 9:30~11:00

勉強なんてつまらない! やりたいことが見つからない! 個性や考え方を伸ばしたい! そんなお子さまたち! 絵本を使って、日本人の素晴らしさと誇りを詳しく解説します!

●会場:美容室 Bloom ●対象:小学4年生以上 ●持ち物:筆記用具 ●定員:各6名 ●講師名:嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 32 親子で体験! ブロックロボット&プログラミング

**親子**

パソコンスクールNET  
台町1-8-18 カンコービル3F

9/6日 17:30~18:40

9/20日 17:30~18:40

ブロックでロボットを組み立て、パソコンからプログラムを転送して、ロボットを動かす体験教室です。新小学2年生以下はブロックパズルもあります。

●会場:パソコンスクールNET ●対象:年長・小学1・2・3・4年生と保護者 ●材料費:¥300(資料代) ●定員:各親子3組6名 ●講師:教室スタッフ ●駐車場あり

申込 0258-31-7868 受付 10:00~19:00  
(土曜日は10:00~12:00)

定休日/日曜日・月曜日・祝日