

埼玉で開催！東京 2020 開催 1 年前月間イベント in 上里

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会をオール埼玉で盛り上げるため、1 年前となる 8 月に、県内各地で開催 1 年前月間イベントが開催されます。

本庄市では、今回上里町のイオンタウン上里で開催される同イベントに出展し、ホストタウン相手国であるトルコ共和国の紹介や、交流事業を実施した際の写真、パネルやサイン入りユニホームの展示、トルコランプやトルコの紅茶（チャイ）を飲むグラスなどの工芸品の紹介を行います。



- 日 時：令和元年 8 月 10 日（土） 10：00～18：00
- 会 場：イオンタウン上里 ふれあいコート等
- 内 容：本庄市 P R ブースほか、各種ステージ発表、キックターゲット・ゴルフ体験等競技体験コーナー、聖火リレー P R コーナー、スポンサー企業 P R ブース等出展予定
※詳細は、別紙をご覧ください。
- その他 会場テーマ：誰でも気軽に競技体験
本庄市の P R ブースは、ベルク前通路になります。

問合せ先

- 本件記事に関すること 企画財政部オリンピック・パラリンピック支援室 担当：田島
電話：0495（25）1615
- 広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽
電話：0495（25）1155

「マイトレ教室 目指せマイナス 5 歳！

～ステップ^び美クスで心も身体も^{けんこう}健幸に～」を実施しています。

この教室では、平成 29 年度から、医療費の削減と健康寿命の延伸を目的とし、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づいて、筋力トレーニングと有酸素運動のウォーキングやステップビクスを実施しています。

「マイトレ教室」のマイトレはマイトレーニングの略で、運動を継続して行い、運動習慣を身につける自分自身ためのトレーニングという意味があります。また、1 人 1 人に合わせた個別の運動プログラムを作成し、それに基づき運動を実施しています。参加者には歩数計を配布し、運動データの見える化を行い、目に見えて成果を確認することができます。



【筋力トレーニング】



【ステップビクス（有酸素運動）】

「マイトレ教室」の主な成果

- 体力年齢の若返り（※1） 約 8 歳の若返り（H30 年度参加者）
- 運動習慣の改善 筋トレ回数 13 回/月（推奨回数）以上を維持
- 歩数や、しっかり歩数の増加（※2）
- 医療費抑制効果 1 人あたり約 11,000 円/月
- H30 年度埼玉県健康長寿優秀市町村表彰式で、「優良賞」を受賞
- ※1…体力年齢とは、体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢のことです。
- ※2…普通の歩行よりも早く歩いた歩数のこと（早歩きの数）です。

○添付資料 （本庄市の健康増進事業の取り組み～マイトレ教室～ 1 部）

問合せ先

- 本件記事に関すること 保健部 健康推進課 担当：佐々木
電話：0495（24）2003
- 広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽
電話：0495（25）1155

本庄市では平成28年3月に「本庄市健康づくり推進総合計画」を策定し、健康づくりの重点施策の一つとして「生活習慣病予防・重症化予防」を掲げ、日常生活における身体活動の推進を図っています。その事業の一つとして、「マイトレ教室」を平成29年度から実施しています。

年を重ねると、血管自体が硬くなり、高血圧・心筋梗塞などのリスクが高くなります。有酸素運動を行うことによって、血管を柔らかくし、内臓脂肪を減らすことで高血圧の改善・予防やメタボを予防することができます。また、筋力トレーニングを行い、太りにくい身体をつくることでメタボを予防することができます。

マイトレ教室の具体的な取り組み (H30 年度)



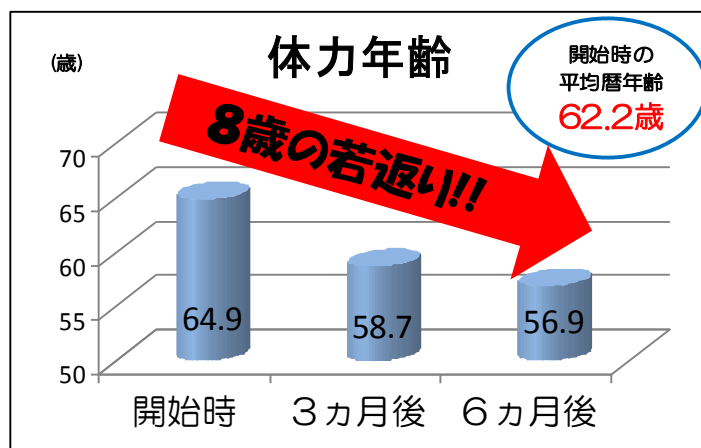
内容 (参加者:173名)

- ・有酸素運動 (ウォーキング・ステップビクス) …7,000～8,000 歩/日为目标としています。
- ・筋力トレーニング…5～7種目 13回/月为目标としています。
- ・体組成測定、血圧測定 ・血液検査
- ・運動と関連した栄養講座 ・体力測定

主な成果

・体力年齢の若返り

教室開始6か月で約8歳の若返り (H30 新規参加者)



・運動習慣の改善

- ①平均歩数 1 日あたり 2,500 歩/日 増加
- ②平均しっかり歩数 2,000 歩/日 (推奨値) 以上実施
- ③筋トレ (7種目/2 セット) 3回/週以上実施 など

・体組成データの改善

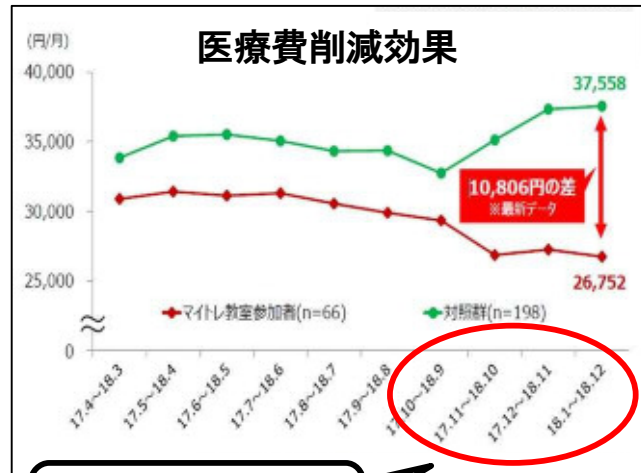
体重の減少、筋肉率の維持・向上など

・血液検査結果の改善

中性脂肪の減少、HDL (善玉) コレステロール上昇など

・医療費抑制効果

1 人あたり月平均医療費が約 11,000 円減



教室実施期間

(平成 30 年 9 月～12 月)

※ 月平均医療費の算出方法

対象となる月から 1 年間を遡った年平均を月平均として算出します。

n = 単位 (人)

対照群 = 参加者の 3 倍の非参加者を無作為に抽出

マンホールカードを配布します

マンホールカードは、これまでに第 9 弾まで作成され、407 自治体・478 種が発行されています。今回第 10 弾の募集があり、その一つに本庄市のマンホール蓋（汚水 Ver）が登録され、令和元年 8 月 7 日の全国一斉配布に向けて、印刷作成を行っております。

今回カード化されたマンホール蓋は、市内から見る事ができる坂東大橋や赤城山を背景に川の中を泳ぐトゲウオを描き、市内にある若泉公園の桜や小山川沿いの千本桜の花を周りに配したものです。本市を囲う雄大な自然をイメージし、公共下水道の普及促進とともに、水や緑などの自然を大切にしていこうという思いを込めております。

なお、カードの元となったマンホール蓋は、現在本庄早稲田駅北口交差点付近歩道に設置しております。今後、マンホール蓋の更新や公共下水道の整備の際に、歩道に順次設置を進めていく予定です。



▲今回登録された本庄市（汚水 Ver）のマンホールカード

（配布について）

- 配布開始日：8 月 7 日（水）から
- 配布時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
- 配布場所：平日…本庄市役所 2 階下水道課窓口
土日休日…本庄市役所 1 階休日窓口
- その他：4, 000 枚発行。1 人につき 1 枚配布（郵送不可。手渡しのみ）。

※ マンホールカードとは、下水道への理解・関心を深めていただくためのコミュニケーションツールとして、下水道広報プラットフォームと全国の地方公共団体とが一緒に発行しているカードです。
（下水道広報プラットフォーム HP より）

問合せ先

- 本件記事に関すること 上下水道部 下水道課 担当：谷田部
電話：0495（25）1147
- 広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽
電話：0495（25）1155

夏休み子ども教室『サマーチャレンジ』の開催について

本庄市では青少年健全育成を目的として、毎年、夏休み期間中に小学生を対象にした夏休み子ども教室『サマーチャレンジ』を開催しており、夏休みの宿題のヒントや親子のふれあいの場として大変好評をいただいております。

今年度については、42講座、延べ700名の小学生の参加を予定しています。

申込みは既に終了しており、半数以上の講座が定員に達しています。

講座に関する問い合わせは各公民館で対応しています。



開催日程 : 令和元年 7 月 2 0 日（土）～ 8 月 2 3 日（金）

開催場所 : 本庄市内公民館（全 1 1 公民館）

講座内容 : 料理・手芸・工作・習字・ダンスなど

○添付資料 令和元年サマーチャレンジチラシ（1部）

問合せ先

○本件記事に関すること 本庄市教育委員会 生涯学習課 公民館係 担当：薄根
電話 0495（24）7383

○広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽
電話 0495（25）1155

令和元年 サマーチャレンジ!

小学生対象夏休み子ども体験教室

主催:本庄市内公民館

本庄公民館 ☎24-7383

【親子クッキー&

マドレーヌ作り教室】



【親子3R推進講座】

ベネチアンガラスで

【親子アクセサリ作り教室】

貴重なベネチアンガラスを使って
すてきなアクセサリを作ります。

日時 8月5日(月) 午前・午後
午前9時30分～12時
午後1時30分～4時

※午前・午後どちらか選んでください。

講師 大類 敬美 先生

定員 各親子8組 対象 全学年

費用 大人・子ども 各1人800円

用意 ピンセット、タオル、飲み物

かわいらしいクッキーとマドレーヌを
作ります。とってもおいしいよ!!

日時 8月 8日(木) ①午前②午後
8月22日(木) ③午前④午後
午前10時～12時
午後1時30分～3時30分

※4回の内のいずれか1回を選んでください。

場所 はにぼんプラザ キッチンスタジオ

講師 渡辺 美奈 先生 他

定員 各親子8組 対象 全学年

費用 1組1,200円

用意 エプロン、三角巾、タオル、飲み物

“3R(ごみの減量化)”講座や、地球
温暖化の意識啓発アニメ『ガラスの
地球を救え!』の上映会を行います。

日時 8月5日(月)
午後1時30分～3時30分

場所 小山川クリーンセンター
(現地にて集合・解散、見学があります)

講師 埼玉県資源循環推進課職員

定員 親子20組(1組2～3人)

対象 3年～6年生とその保護者

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物、うわばき

児玉中央公民館 ☎72-8851

【竹の工作教室 カタツムリの写真スタンド】

夏休みの思い出を飾ってみませんか。

夏休みの宿題工作にもびつたりです。

日時 7月22日(月) 午後1時30分～3時30分

講師 片桐 正富 先生

定員 20人 対象 全学年(3年生以下は保護者同伴)

費用 500円

用意 筆記用具、飲み物

【はじめてのプログラミング教室】

今注目のプログラミングを体験してみませんか。

(ビスケットというアプリを使用します。)

日時 7月26日(金) 午後2時～3時30分

講師 東 禎章 先生

定員 10人 対象 1～3年生

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

【あつべえ先生の親子ボール投げ教室】

秋のスボレクフェスタや幼稚園、保育園のボール投げ教室で
おなじみのあつべえ先生と楽しくボール投げをしましょう。

日時 8月6日(火) 午前9時30分～11時30分

場所 児玉総合公園体育館(エコーピア)

講師 NPO熱いぞ!熊谷からの野球教室のみなさん

定員 親子50組 ※子どもだけの参加も可

対象 全学年 費用 無料

用意 運動する服装、うわばき、汗ふきタオル、飲み物



【親子で学ぼう 郷土の偉人 塙保己一】

塙保己一について学びます。

当日は「塙保己一物語」の本のプレゼントがあります。

日時 7月29日(月) 午前10時～11時30分

場所 児玉公民館(アスピアこだま内)

定員 親子10組 ※子どもだけの参加も可

対象 全学年 費用 無料

用意 筆記用具、飲み物



本庄南公民館
☎21-8785



【琴演奏体験教室】

日本の伝統芸能のひとつ、

お琴に触れて、実際に演奏してみよう。

日時 7月30日(火)、31日(水) 全2回

午前9時30分～11時30分

講師 土屋 三津子 先生

南公民館琴クラブ(育音会、桜音会)会員

定員 12人(家族見学可) 対象 全学年

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

【英語の絵本を作ろう】

Do you like ~?の表現を使って、お友達とやりとり
練習してから楽しく絵本を完成させます。出来上がった
絵本は持ち帰れます。(英語の文字は書きません。)

日時 8月7日(水) 午前10時～11時30分

講師 小川 隆夫 先生 聖学院大学特任教授、
小笠原 葉子 先生

定員 30人(家族見学可) 対象 全学年

費用 500円 用意 筆記用具、飲み物



【家族陶芸教室】

陶芸に挑戦しよう!!出来上がった作品は家族へのプレゼントや
自分で大切に使う。※4回目(8月23日)は作品の引き渡しとなります。

日時 7月26日、8月2日、16日、23日(各金曜日) 全4回
午後2時～4時

講師 栗林 隆博 先生

定員 10組 ※全4回すべて参加できる方を優先します。

対象 全学年(保護者も参加してください。付き添いのみは不可。)

費用 大人・子ども 各1人1,000円

用意 エプロン、タオル、筆記用具、飲み物、汚れても良い服装

※初日に作品のできあがりイメージした絵を持参してください。

土からこねこね【親子で苔だま作り教室】

「本庄農業女子」と一緒に親子で苔だま作りに挑戦しよう。

観葉植物を真ん中に植えて周りを苔でかためて苔だまを作ります。
成長記録をつけて自由研究にしてみませんか?

日時 7月30日(火) 午後1時30分～3時30分

講師 富田 典子 先生、大谷 美紗 先生、福島 恵美 先生
(本庄農業女子メンバー)

定員 親子12組 対象 全学年 費用 1作品1,500円

用意 エプロン、手袋(軍手もしくはビニール手袋)、

ハサミ(糸や水苔を切る)、飲み物

本庄西公民館

☎ 21-8786

【藤小物作り教室】

藤を使って日用品などの小物を、
作ります。

日時 7月25日(木)、8月1日(木)
全2回
午後1時30分～3時30分
講師 織茂 チエ子 先生
藤工芸クラブ員
定員 15人
対象 全学年
(1・2年生は保護者同伴)
費用 350円
用意 飲み物、うわばき

【読書感想文教室】

みんなで読書感想文を書いてみましょう。

日時 8月6日(火) 午前・午後
午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
※午前・午後どちらかを選んでください。
講師 堀内 晴美 先生
定員 各10人 対象 4年生以上
費用 無料
用意 原稿用紙、筆記用具、飲み物、うわばき



【ちぎり絵教室】

季節の「絵柄」を参考に作品を
作りましょう。

日時 7月26日(金)
午後1時30分～3時30分
講師 和紙ちぎり絵クラブ講師
定員 20人
対象 全学年
費用 300円
用意 飲み物、うわばき

【夏休み習字教室】

夏休みの課題を練習して書道の基本を楽しく学びましょう。

日時 8月19日(月) 午前9時30分～12時
講師 新井 弘之 先生 他2人
定員 30人 対象 3年生以上 費用 無料
用意 書道用具、新聞紙、半紙、飲み物、うわばき

児玉公民館 ☎72-4789

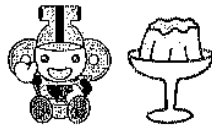
※場所 児玉公民館はアスピアこだま1階
カーナビ検索：本庄市児玉町八幡山368

【姿勢が良くなる！

子ども整体教室】

体が楽になり、体を動かすのが
楽しくなる方法を教えます！

日時 8月3日(土)
午前10時～11時30分
講師 岸澤 慶之 先生
定員 親子8組
対象 全学年
費用 100円
用意 運動する服装、ヨガマット
(又はバスタオル)、
汗ふきタオル、飲み物



【親子ソーダゼリー作り教室】

サイダーを使って、
夏らしいゼリーを作ります。

日時 8月3日(土) 午前・午後
午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
※午前・午後どちらかを選んでください。
講師 今村 悦子 先生
定員 各親子8組
対象 全学年
費用 1組1,000円
用意 エプロン、三角巾、手拭きタオル、
飲み物

アーティフィシャルフラワーで つくる【かわいい麦わら帽子教室】

ピンク、イエロー、ブルーの3色から好きな
お花を選んで15cmほどの麦わら帽子に飾り、
夏にぴったりのインテリアを作ります。

日時 7月27日(土) 午前・午後
午前10時30分～12時
午後1時30分～3時
※午前・午後どちらかを選んでください。
講師 山梨 きく江 先生
定員 各親子5組
※5・6年生は1人でも参加できます。
対象 全学年
費用 1セット1,200円
※ハガキに希望するセットの数を
書いてください
用意 はさみ、飲み物

藤田公民館

☎ 22-2332

【カードで遊ぼう・魔法の英語教室】

カードで遊んでいるうちに、あら不思議！
わかる・言える・好きになる♪

日時 7月29日(月) 午前・午後
午前10時～11時30分
午後1時30分～3時
※午前・午後どちらかを選んでください。
講師 金子 真美 先生
英検準1級、J-SHINE 小学生英語指導者、
mpi 小学生指導者
定員 各20人
対象 全学年 ※3年生以下は保護者(兄弟可)同伴
費用 無料
用意 うわばき、飲み物

【ひょうたん工作教室】

ひょうたんでステキな工作を作ろう！

日時 7月30日(火) 午後1時30分～3時30分
7月31日(水) 午後1時30分～3時30分
※2回の中のどちらか1回を選んでください。
講師 島田 雅行 先生
定員 各12人
対象 全学年 ※3年生以下は保護者(兄弟可)同伴
費用 300円
用意 水彩絵の具、クレヨン、油性ペン(黒)、
うわばき、飲み物



【キッズダンス教室】

Jポップの曲に合わせて、簡単なリズムとステップで
初めての方でも楽しくすぐに踊れます。

日時 8月21日(水) 午後1時30分～3時
8月22日(木) 午前9時30分～11時
※2回の中のどちらか1回を選んでください。
※2回分の申込みも可能です。
講師 染谷 信子 先生
定員 各15人 対象 全学年 費用 無料
用意 運動する服装、名札、運動靴、汗ふきタオル、飲み物



【スポーツ吹矢体験教室】

呼吸法で心身の安定と集中力を養おう！

日時 8月5日(月)
午後1時30分～3時30分
講師 吉岡 利夫 先生
(社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
定員 12人
対象 3年生以上 ※保護者参加の場合、申込みが必要です
費用 無料 用意 うわばき(保護者は運動靴)、飲み物



【親子ハーバリウム教室】

夏休みの思い出に、親子で2本セットを作ります。

日時 8月7日(水) 午前10時30分～12時
講師 山梨きく江 先生
定員 親子10組 対象 全学年
費用 1組2,500円
用意 ハサミ、手拭きタオル、うわばき、飲み物

北泉公民館

☎ 22-2484

【夏休み習字教室】

夏休みの習字課題を公民館で書きます。

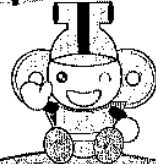
日時 7月31日(水) 午前10時～12時
講師 本庄市書道人連盟の先生2名 定員 30人
対象 3年生以上 費用 100円(半紙、墨代)
用意 書道用具、新聞紙、飲み物

【カードで遊ぼう・魔法の英語教室～親子編～】

親子でカードを使って遊んでいるうちに、あら不思議！
わかる・言える・好きになる♪

日時 8月19日(月) 午後1時30分～3時
講師 金子 真美 先生
英検準1級、J-SHINE 小学生英語指導者、mpi 小学生指導者
定員 親子10組 対象 全学年 費用 無料
用意 飲み物

ABC



みなさん
参加してね!

本庄東公民館

☎ 22-3404

【将棋入門教室】

伝統ある「将棋」の駒の動かし方や戦い方などを説明し、
楽しく遊びながら学びましょう。

日時 8月3日(土) 午前9時30分～11時30分
講師 内山 勝男 先生
定員 12人 対象 3年生以上
費用 無料
用意 手拭きタオル、飲み物、うわばき



【浮沈子(ふちんし)・ふしぎ理科教室】

ペットボトルの中にある金魚形が浮いたり沈んだり
回転もする。もの作りと観察でどうしてかを考え、圧力に
ついて学びます。(夏休みの自由研究にいかがですか?)

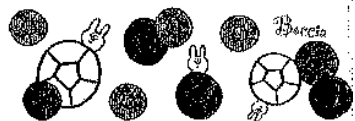
日時 8月1日(木)
午前10時30分～12時
講師 利根川 宏 先生(東工大同窓会「くらりか」)
協力:「くらりか」会員
定員 20人 対象 3年生以上(保護者見学可)
費用 100円
用意 筆記用具、手拭きタオル、飲み物、うわばき



【ボッチャ体験教室】

パラリンピック正式種目でユニバーサルスポーツを
ゲーム形式で楽しく学びましょう。

日時 7月31日(水)
午後1時30分～3時30分
講師 原嶋 喜英 先生
定員 12人
対象 全学年(1・2年生は保護者同伴、保護者参加歓迎)
費用 無料
用意 汗ふきタオル、飲み物、うわばき



旭公民館

☎ 22-5940

【みんなで笑おう こども落語教室】

日本が誇る芸能である、落語の笑いの大きさと深さを味わいましょう。
本物の落語家に会えるかも?

日時 7月25日(木) 午前10時～12時
講師 有馬 古狸馬(こりま) 先生 定員 12人 対象 4年生以上
費用 無料 用意 汗ふきタオル、飲み物、うわばき



【夏休み習字教室】

夏休みの課題を練習します。書道の基本を学び、
美しい字を書きましょう。

日時 7月29日(月) 午前9時30分～11時
講師 新井 弘之 先生 他
定員 20人
対象 全学年(1・2年生は保護者同伴) 費用 無料
用意 書道用具、新聞紙、半紙、汗ふきタオル、飲み物、うわばき

【キッズダンス教室】

J ポップの曲で簡単なダンスを楽しく踊りましょう。

日時 7月23日(火) 午前9時30分～11時
講師 染谷 信子 先生
定員 15人
対象 全学年(1・2年生は保護者同伴) 費用 無料
用意 運動できる服装、汗ふきタオル、飲み物、うわばき

仁手公民館 ☎22-3538

【親子おりがみ教室】

かわいくて、カッコイイ作品を作り、額縁に飾ります。

数種類の題材を用意します。

日時 8月20日(火)
午前10時～12時

講師 安藤 和美 先生

定員 親子12組

対象 全学年

費用 1組500円 ※子供2人連
れの場合は1人500円となります。

用意 のり、ボンド、ハサミ、飲み物



【親子茶道教室】

七夕のお茶会を体験してみませんか。

日時 8月6日(火) 午前・午後

午前10時～12時

午後1時30分～3時30分

※午前・午後どちらか選んでください。

講師 武正 宗弘 先生

定員 各親子7組

(3年生以上は1人でも参加できます。)

対象 全学年

費用 大人・子ども 各1人500円

用意 白いソックス(靴下着用)、ビニール袋、
ポケットティッシュ、飲み物、うわばき

【親子パン作り教室】

フライパンで本格的なちぎりパンを
手軽においしく作ります。

日時 8月9日(金) 午前・午後
午前9時30分～12時30分
午後1時30分～4時

※午前・午後どちらか選んでください。

講師 戸谷 京子 先生

定員 各親子8組 対象 全学年

費用 1組1,600円

用意 エプロン、三角巾または給食着
(マスク含む)、手拭きタオル、
飲み物、うわばき、
持ち帰り用ビニール袋

共和公民館 ☎72-0337

【そろばん体験教室】

指先を動かして、脳を刺激し計算が
得意になることを目指します。

日時 7月20日(土)、27日(土)

全2回

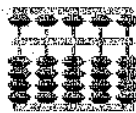
午前10時～11時30分

講師 和久井 節子 先生

定員 15人

対象 3・4年生

費用 無料



用意 筆記用具、汗ふきタオル、
飲み物、うわばき

※そろばんは公民館で用意します。

【絵手紙で送る暑中見舞い教室】

楽しく絵手紙の書き方を学び、

実際に暑中見舞いを書いて出します。

日時 7月31日(水)

午前10時～11時30分

講師 数井 美恵子 先生

定員 15人 対象 4年生以上

費用 無料

用意 汗ふきタオル、飲み物、うわばき

【おばあちゃんと作る

かんたん折り紙教室】

楽しくいろいろな折り紙の
作り方を学びます。

日時 7月26日(金)

午前10時～11時30分

講師 梅沢 千恵子 先生

定員 10人 対象 全学年 費用 無料

用意 汗ふきタオル、飲み物、うわばき



【やってみよう！ダンボールコンポスト！～生ごみ原料への挑戦～】

生ゴミの減量を目的としたダンボールコンポストの親子体験講習会です。

同時に、ごみ減量モニターも募集します。コンポストセットは講習会終了後、
配布します。夏休み自由研究のテーマにピッタリです！

日時 7月27日(土) 午前10時～11時30分

講師 白倉 俊也 先生(ハチドリくらぶ)、本庄市役所環境推進課

定員 親子20組 対象 全学年

費用 無料 用意 汗ふきタオル、飲み物、うわばき(児童のみ)

<申込方法>

※講座の問い合わせについては、開催公民館へお願いします。

★ 材料等を用意した後のキャンセルについては、費用をいただきますのでご了承ください。

★ ハガキの締切りは、6月30日(日)(当日消印有効)です。ハガキ1枚につき1教室のみです。

★ 申込者は「兄弟姉妹」は、一緒でも可。(お友達と一緒に書いたハガキは無効です)

★ 抽選による当落結果(返信)は、7月12日(金)ごろまでに郵便でお知らせします。先着順ではありません。

往復ハガキの 書き方

- 希望する「教室名」「開催日」「公民館名」を記入。
- 申込者の「住所」「氏名(ふりがな)」「学年」「学校名」「電話番号」(日中連絡がつくもの)を記入。
※保護者も講座に参加する場合は、その「氏名」も記入。
- 「返信」はすべて本庄公民館宛へ郵送。「返信」は、自分の住所・氏名を必ず記入。

往信

本庄公民館 御中

本庄市東台5の2の33

※ 何も記入
しないで下さい。
(公民館使用欄)

記入例

返信

花 太
子 郎
様

本庄市本庄3の5の3

公民館名: _____

教室名: _____

開催日: _____

申込者の

住所: _____

ふりがな氏名: _____ 学年: _____

ふりがな氏名: _____ 学年: _____

※保護者氏名: _____

学校名: _____

電話: _____

本庄東小学校・中央小学校が市長を表敬訪問
第 5 3 回交通安全子供自転車埼玉県大会の結果報告

本 庄 東 小 学 校 2 連 覇 達 成 ！ 全 国 大 会 出 場 ！ ！
中 央 小 学 校 第 3 位 入 賞 ！



6 月 2 9 日（土）、熊谷ドームで行われた第 5 3 回交通安全子供自転車埼玉県大会において、昨年に引き続き団体の部で 2 年連続優勝を果たした本庄東小学校の児童 9 名と 3 位入賞の中央小学校の児童 9 名が、市長を表敬訪問します。

優勝した本庄東小学校は、来る 8 月 7 日（水）、東京ビッグサイトで行われる第 5 4 回交通安全子供自転車全国大会に出場します。

表敬訪問では、県大会での優勝報告と、全国大会出場に向けての意気込みを市長に伝えていただきます。夏休みに入った今も、悲願の「全国制覇」を目指して、毎日練習に励んでいます。

訪問日時 令和元年 8 月 5 日（月） 午前 9 時
場 所 本庄市役所 6 階 大会議室

○添付資料 大会結果

問合せ先

○本件記事に関すること 教育委員会 学校教育課 担当：武藤

電話 0 4 9 5 （ 2 5 ） 1 1 8 3

○広報全般に関すること 企画財政部 広報課

担当：鳥羽

電話 0 4 9 5 （ 2 5 ） 1 1 5 5

第 53 回交通安全子供自転車埼玉県大会

本庄東小学校 2連覇達成！ 全国大会出場！！

中央小学校 第3位入賞

第 54 回交通安全子供自転車全国大会出場！

「線は踏まない！足はつかない！一発勝負！」

令和元年6月29日（土）に第53回交通安全子供自転車埼玉県大会が、彩の国くまがやドーム（熊谷市）で県内39警察署管内から代表小学校各1校、前年度の優勝校・準優勝校合計41チームが参加し開催されました。

本庄市より出場した本庄東小学校は、見事2年連続初優勝を成し遂げました。個人の部では優勝した細野さんをはじめ、1位から4位を独占しました。また、同じく本庄市より出場した中央小学校は、団体の部で3位に入賞し、個人の部でも5位及び7位入賞を果たしました。何度も練習試合を行い、互いに切磋琢磨してきた2校とも、本番では積み重ねてきた練習の成果を発揮し、よい結果を収めることができました。

大会での競技は交通に関する安全知識を問われる学科試験と、基本的なルールや技術等を問われる安全走行テスト、高度な技術を要求される技能走行テストの実技があり、4名の選手が代表で競技をしました。昨年の全国大会では、11位という悔しい結果となった本庄東小学校は、卒業生の分まで必死に練習してきました。今年は「全国制覇」を合い言葉に、一致団結して全国大会に臨みます。

大会結果

○団体の部

優 勝	本庄市立本庄東小学校
準優勝	上里町立神保原小学校
第3位	本庄市立中央小学校
第4位	春日部市立八木崎小学校
第5位	三郷市立彦糸小学校
第6位	久喜市立栗橋小学校
第7位	白岡市立篠津小学校
第8位	熊谷市立奈良小学校

○個人の部

優 勝	本庄市立本庄東小学校	細野 雪乃	6 学年(女)
準優勝	本庄市立本庄東小学校	山田 茉緒	6 学年(女)
第3位	本庄市立本庄東小学校	柳田 千和	6 学年(女)
第4位	本庄市立本庄東小学校	飯塚 心美	6 学年(女)
第5位	本庄市立中央小学校	岩脇 百花	6 学年(女)
第6位	上里町立神保原小学校	子安 美緒	6 学年(女)
第7位	本庄市立中央小学校	山田沙椰佳	6 学年(女)
第8位	上里町立神保原小学校	本多 真弥	6 学年(女)

今回優勝した本庄市立本庄東小学校は8月7日（水）東京ビッグサイトで行われる全国大会に埼玉県代表として出場します！

問合せ先

○本件記事に関すること 教育委員会 学校教育課 担当：武藤

電話 0495（25）1183

○広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽

電話 0495（25）1155



第 2 回本庄まちゼミの開催について

本年 2 月に開催し、大変好評をいただきました『本庄まちゼミ』の第 2 回を開催いたします。

今回は、第 1 回参加店舗に加え、新たな店舗・講座が加わり、地域商店街の活性化に向けて、今年も数多くの店主が先生となり皆さまをおもてなしいたします。



本庄まちゼミへの想い～本庄オリジナルロゴ～

「お店の人はカッコイイ」をテーマに、職人さんのイラストをあしらい、この街の商業者の高い能力に敬意を払う意味合いを込めて作成したロゴマークです。

「お店のヒトはセンセイだ」をキャッチコピーに、まちゼミのコンセプトのさらなる浸透と宣伝効果の向上を狙っています。

○開催期間 令和元年 9 月 1 日（日）～ 9 月 3 0 日（月）

○参加店舗 3 6 店舗（3 8 講座）

○申し込み 8 月 9 日（金）から各店舗へ直接申し込み

本庄まちゼミを 1 0 0 倍楽しめるような企画を W e b で掲載していきます。

＜開催前特別企画：店主突撃インタビュー＞

実行委員長の山田が、いきなり店舗に出向き、店主に突撃インタビュー！

チラシの講座タイトルだけでは伝わらない店主の想いやキャラクターを紹介。

＜開催後特別企画：講座レポート＞

実行委員メンバーや覆面調査員が開講講座に実際に潜入！

お店ごとにレポートにまとめてご紹介。（※9 月中旬より随時公開予定）

○公式 H P : <https://honjomachizemi.jimdofree.com/>

○Facebook : <https://www.facebook.com/honjomachizemi/>



本庄まちゼミ H P にて、参加店舗や WEB コンテンツをご覧ください。

○添付資料 パンフレット・「第 1 回本庄まちゼミ実績報告」 各 1 部
問合せ先

○本件記事に関すること まちゼミ実行委員会（本庄商工会議所内）

担当：森村 電話 0 4 9 5 （ 2 2 ） 5 2 4 1

経済環境部 商工観光課 担当：金井 電話 0 4 9 5 （ 2 5 ） 1 1 7 5

○広報全般に関すること

企画財政部 広報課 担当：鳥羽 電話 0 4 9 5 （ 2 5 ） 1 1 5 5

第 1 回本庄まちゼミ 実績報告

- 開催期間 平成 31 年 2 月 1 日(金)～2 月 28 日(木)
- 参加店舗/受講者数 29 店舗 (29 講座) /約 462 人
- 参加者アンケート結果 市内 78%、市外 22%と市内外問わずご参加いただきました。また、受講した講座についての感想は「大満足」「満足」が 98%を占め、大変好評いただきました。
- 講師店アンケート結果 29 店舗中、93%の参加店が次回も参加するとご回答いただき、実施店舗にとってもメリットのあるイベントになりました。

○第 1 回本庄まちゼミ講座の様子



<まちゼミとは>

得する街のゼミナールを略して「まちゼミ」とは岡崎市発祥で、中心市街地の商店街のお店が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。

お店の存在・特徴を知っていただくと共に、お店（店主やスタッフ）とお客様のコミュニケーションの場から、信頼関係を築くことを目的とする事業です。

美容・健康、飲食、物販、サービス、金融、と様々なお店が参加しており 1 時間～1 時間 30 分程の時間で少人数制のゼミを実施し楽しい学びの場となっております。お客様に喜んでいただけることで、「お店」と「まち」のファンづくりを推進しています。

まちゼミGO!

「得する街のゼミナール（通称：まちゼミ）」
とは、お店の店主が講師となり、その蓄積された「知識」や「ノウハウ」を教えてください、少人数のゼミ形式の講座です。
その道のプロである お店の人と仲良くなって、「本庄のっておき」を学びましょう！
※お店からの販売・勧誘は一切ありません。

開催期間	申込受付開始	受講無料
2019年 9/1(日) ～9/30(月)	2019年 8/9(金)～ 各店舗へ！	※材料費別途



本庄まちゼミ
HONJO
MACHI
ZEMI
お店のヒトはセンセイだ

参加までの流れ

STEP1 選ぶ 受講したい講座をお選びください。
いくつでも受講可能です。

STEP2 申し込む

講座の連絡先へ直接電話またはメールにてお申込みください。メールの場合は、お名前/年齢/電話番号/参加人数を忘れずに記載ください。

STEP3 参加する

当日、直接会場までお越しください。
材料費等かかる場合は、当日現金にてお支払いください。
※車で会場に行く方は、事前確認をお願いします。

-  小学生以下 参加 OK
-  ファミリー参加 OK
-  お子様連れ参加 OK
-  耳の不自由な方 参加 OK

ご注意ください

- 定員になり次第締め切りとなります。
- 申し込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- キャンセルは事前に各店へご連絡ください。
(当日無断キャンセルはおやめください)
- 申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります(材料費のかかる講座のみ)。
- 受講対象者が限定されている講座もございますのでご注意ください。

1 眼とメガネの話

意外と知らないメガネのこと



定員：各回 5名
講師：松浦常雄

9月10日(火) 10:00～10:50
9月10日(火) 11:00～11:50

会場：はにぼんプラザ活動室C

アイメガネ本庄南大通り店 0495-21-0001

受付時間：10:00～18:30
住所：本庄市見福 3-13-12

2 キレイと健康は よい姿勢から!

自宅でできるセルフ整体と無痛整体体験



定員：各回 5名
持ち物：フェイスタオル1枚、
ヨガマットまたはバスタオル
対象：40才以上で体に不調がある女性
講師：看護師 整体師 田村恵美子

9月1日(日)、9月7日(土) 9:30～11:00
9月12日(木)、9月21日(土) 11:00
9月6日(金) 13:00～14:30

会場：はにぼんプラザ 活動室B

あげは整体院 050-5362-3186

受付時間：9:30～17:00 (不定休)
住所：本庄市東台2丁目
ageha.seitain@gmail.com

3 「ねりきり」ってなあに?

作ってみよう、食べてみよう!!



定員：各回 8名
材料費：1000円
持ち物：白無地ハンカチ・
手拭きタオル
講師：阿佐美 広

9月8日(日) 17:30～19:30
9月15日(日) 17:30～19:30
9月29日(日) 17:30～19:30

会場：はにぼんプラザ キッチンスタジオ

あさ美製菓舗 0495-22-2598

受付時間：9:00～18:00
住所：本庄市銀座 1-6-24

4 想いを刻もう! 貴重な石彫刻体験2

好きな文字や図柄で、「世界にひとつ」の石板作り



定員：各回 5名
材料費：1000円
持ち物：タオル、汚れてもいい服装
対象：ものづくりが好きな方
講師：吉岡秀一

9月14日(土) 13:00～16:00
9月21日(土) 13:00～16:00
9月28日(土) 13:00～16:00

会場：自店舗

(有) 石の吉岡 0495-22-3229

受付時間：8:00～17:00 (日曜定休)
住所：本庄市中央 1-4-16
ishino-yoshioka@athena.ocn.ne.jp

※彫刻した石板は
お持ち帰りできます

5 知って変わる! 幸せになれる会話法

恋愛結婚子育ても、この会話法でお悩み解決!



定員：各回 4名
持ち物：筆記用具
対象：20～40代の女性
講師：荻野美奈子
会場：自店舗

9月7日(土) 13:30～14:45
9月10日(火) 11:00～12:15
9月21日(土) 11:00～12:15
9月26日(木) 11:00～12:15

ウェルネスライフデザインアカデミー 080-5694-9790

受付時間：11:00～20:00 (不定休)
住所：本庄市緑1丁目 *詳しい住所はお申込の際にご案内
bloom.wlda@gmail.com

6 本気でキレイにやせたい!

リバウンドのないダイエットの秘訣を教えます



定員：各回 4名
対象：20～60代の男女
講師：福地慶子

9月3日(火) 13:00～15:00
9月10日(火) 13:00～15:00
9月18日(水) 10:00～12:00

会場：自店舗

栄養倶楽部 090-1202-1444

受付時間：10:00～18:00 (定休：土・日・祝)
住所：本庄市 銀座 3-1-13
kfukuchi2001@yahoo.co.jp

7 ハンドドリップに挑戦!

おうちで手軽に美味しいコーヒーを



定員：各回 4～6名
持ち物：筆記用具
お気に入りのマイカップ
対象：ハンドドリップ珈琲初心者
講師：川越順子

9月17日(火) 10:00～11:00
9月28日(土) 10:00～11:00

会場：自店舗

カイルアカフェ 0495-71-8107

受付時間：10:00～15:00 (定休：水・木)
住所：本庄市本庄 2-3-40

8 暮らしに活かす 3つのアロマの使い方!

香りを体感しながら 便利な活用法をご提案します



定員：各回 3～4名
材料費：200円
対象：香りに興味がある方
講師：榎田真実

9月23日(月) 10:30～11:30
9月30日(月) 10:30～11:30

会場：自店舗

香家 080-5918-0677

受付時間：11:00～19:00 (月曜定休)
住所：本庄市駅南 2-12-10 2階

9

もっと知りたい香りのこと

香りと遊ぶ、お香とお線香のはなし



定員：各回 4 名
対象：香りの好きな方
講師：根岸初枝

会場：自店舗

9月 7日 (土) 10:30 ~ 11:30
9月 7日 (土) 14:00 ~ 15:00
9月 10日 (火) 10:30 ~ 11:30
9月 10日 (火) 14:00 ~ 15:00

香の根岸 0495-22-2590

受付時間：10:00~17:00 (日曜定休)
住所：本庄市銀座 2-3-11

10

アロマでリラックス！スキンケア体験

植物の恵で美肌、健康肌のお手伝い♡



定員：各回 4 名
材料費：800 円
持ち物：フェイスタオル 2枚、
ターバンまたはヘアバンド
対象：女性
講師：森 栄子

※ノーメイク
またはナチュラル
メイクでお越し
ください

9月 5日 (木)、9月 8日 (日)
9月 14日 (土)、9月 27日 (金)
9月 29日 (日) 時間はいずれも 10:15~12:00

会場：自店舗

サンダーベリー化粧品 Gaia 0495-71-9620

受付時間：10:00~17:00 (不定休)
住所：本庄市北堀 1874-1 ファミール 103
egaia4027@yahoo.co.jp

11

家族葬ホールお葬儀体験！

宗派によるお線香・お焼香作法の違い！



定員：限定なし
対象：お葬儀作法を習いたい方
講師：一級葬祭ディレクター 百田智道

9月 7日 (土) 10:00 ~ 11:00
9月 7日 (土) 13:00 ~ 14:00

会場：東台ファミリーホール本庄

サンメンバース株式会社 0495-27-4444

受付時間：10:00~17:00 (携帯:080-3405-1588)
住所：本庄市東台 5-3-3
HP: <https://www.sunmembers.co.jp>

12

メダカの種類と選別の仕方

オリジナルメダカはどう作るのか？



定員：各回 10 名
(親子の場合 10 組まで)
対象：小学生~大人
講師：清水昭紀

9月 8日 (日) 10:30 ~ 12:00
9月 8日 (日) 14:00 ~ 15:30

会場：はにぼんプラザ 3F 活動室 F

有清水工業 (彩鶴めだか) 090-5551-0088

受付時間：9:00~18:00
HP: <http://www.sairinmedaka.com>
suisui@sairinmedaka.com

13

ワイヤーアートでイニシャル作り

ブローチやストラップを作ってみよう



定員：各回 5 ~ 6 名
材料費：300 円
持ち物：手芸用ニッパー・ヤットコ
(持っていない方にはお貸しします)
対象：アクセサリー作りや
ワイヤーアートに興味のある方
講師：久保田奈々子

会場：自店舗

9月 8日 (日) 14:00 ~ 16:00
9月 22日 (日) 14:00 ~ 16:00

Chouette(シュエット) 080-4127-2960

受付時間：11:00~17:00 (定休：火・水)
住所：本庄市北堀 1637-1

14

坐禅とヨガで心を健康に！

坐禅で心を ヨガで体を リフレッシュ！



定員：各回 10 名
持ち物：ヨガマット又はブランケット
対象：坐禅と健康に興味のある方
講師：住職・上山俊哉
インド政府公認・町田桑子

9月 7日 (土) 10:00 ~ 11:00

会場：泉林寺 (本庄市銀座 1-5-3)

シュクラヨガスタジオ 070-5459-5084

受付時間：11:00~21:00 (日曜定休)
住所：本庄市日の出 3-1-7
sukra0319@gmail.com

15

コウヘイさんと銀ブラ。The 2nd

散歩好きの僕と、銀座周辺グルメ散歩する？



定員：各回 3 名
材料費：800 円
持ち物：歩きやすい靴
対象：おなかペコペコな人
講師：岩田浩平

9月 6日 (金) 12:00 ~ 13:30
9月 7日 (土) 12:00 ~ 13:30

会場：はにぼんプラザ周辺 (集合：はにぼんプラザ 1F 当店カフェ)

スイーツカフェ リュブランシブル 0495-21-7555

受付時間：10:00~19:00 (火曜定休)
住所：本庄市銀座 1-1-1 はにぼんプラザ 1F

16

ぶら下がって背筋シャキーン！

布を使って背中と肩をスッキリストレッチ



定員：各回 6 名
持ち物：水分補給の飲み物、タオル
対象：気持ちよくストレッチしたい人
講師：永田初恵 ※ヨガマットは無料
でお貸しします♪

会場：自店舗

9月 7日 (土) 10:00 ~ 11:00
9月 12日 (木) 19:00 ~ 20:00
9月 18日 (水) 10:00 ~ 11:00
9月 24日 (火) 10:00 ~ 11:00

STUDIO aire (スタジオアイル) 050-3701-0082

受付時間：10:00~21:00 (不定休)
住所：本庄市見福 4 丁目 6-3
studioaire82@gmail.com

17

目からウロコの煮魚作り

プロの裏技あなただけに教えます。Part2



定員：各回 5 名
材料費：500 円
持ち物：筆記用具
講師：長谷川清一

※ひとくち
味見付き

9月 8日 (日) 14:30 ~ 15:30
9月 16日 (月) 13:00 ~ 14:00
9月 16日 (月) 15:00 ~ 16:00

会場：自店舗

せいわ 0495-24-8809

受付時間：10:00~22:00 (月曜定休)
住所：本庄市若泉一丁目 6-12
seiwa.8umaimono.8@docomo.ne.jp

18

大そうじのヒント教えます

計画をたてて効率的に楽々おそうじ



定員：各回 5 名
持ち物：筆記用具
対象：大掃除に興味のある方
講師：久保文孝

9月 14日 (金) 10:00 ~ 11:00
9月 28日 (金) 10:00 ~ 11:00

会場：自店舗

株ダスキン本庄 0495-21-7579

受付時間：9:00~17:00 (定休：土・日・祝)
住所：本庄市見福 2-18-9
duskinhonjoh@ceres.ocn.ne.jp

19

楽しく作って、飾って嬉しい♪

コスモサクル (簡単糸かけアート) 体験☆



定員：各回 3~4 名
材料費：300 円
持ち物：筆記用具
対象：食べること、楽しいことが好きな方
講師：藤野聖美

9月 1日 (日)、9月 8日 (日) 時間はいずれも
14:30~16:00
9月 16日 (月)、9月 21日 (土)
9月 22日 (日)、9月 23日 (月)

会場：自店舗

中国料理 ちゃいなちゃいな 0495-27-6025

受付時間：13:00~21:00 (火曜定休)
住所：本庄市共栄 220-3

20

そば掻きって何！美味しいの？

石臼で蕎麦を挽き、作って食べて確かめよう！



定員：各回 3 名
材料費：500 円
持ち物：タオル、エプロン、飲み物
対象：そば好きの方
講師：天野稔也 ※蕎麦打ちは
ありません

9月 3日 (火) 15:15 ~ 16:45
9月 13日 (金) 15:15 ~ 16:45
9月 20日 (金) 15:15 ~ 16:45

会場：自店舗

本庄たぬき 辻九 0495-24-5654

受付時間：15:00~17:00 (火曜定休)
住所：本庄市若泉 3-9-1

21

アナログDJ やってみませんか？

ターンテーブルでレコード回してDJ体験！



定員：各回 3 名
持ち物：思い出のレコード
(お持ちであれば)
対象：DJ やってみたい方
講師：阪上和音

9月 12日 (木) 19:00 ~ 20:00
9月 19日 (木) 19:00 ~ 20:00

会場：湯かっこ 2F 個室

つる鹿 080-4659-3068

受付時間：16:00~20:00
住所：本庄市東五十子 167-3 (湯かっこ 2F)

22

老舗 15 代目が語る 中山道本庄宿

埼玉最古企業・戸谷八商店の歴史建物見学



定員：各回 3~6 名
講師：戸谷充宏

会場：戸谷八商店の
セトモノ屋 集合

9月 8日 (日) 10:00 ~ 11:00
9月 8日 (日) 14:00 ~ 15:00
9月 18日 (水) 10:00 ~ 11:00
9月 18日 (水) 14:00 ~ 15:00

(有) 戸谷八商店 090-3107-8770

受付時間：13:00~17:00 (定休：水・日・祝)
住所：本庄市中央 1-7-21
toya108@nifty.com

23

俺流！お肉を簡単に美味しく

簡単調理のローストビーフ&ステーキ



定員：各回 6 名
材料費：500 円
対象：お肉の焼き方のコツを
学びたい方
講師：宮崎洋介

9月 15日 (日) 15:00 ~ 16:00
9月 22日 (日) 15:00 ~ 16:00
9月 29日 (日) 15:00 ~ 16:00

会場：自店舗

中山道辛味処 電気館カレー 0495-24-4115

受付時間：13:30~15:00 (火曜定休)
住所：本庄市中央 1-1-1
outsider1119@icloud.com

24 いつものパンをもっと美味しく！

知って得するパンの食べ方と保存法



定員：各回 5～6名
対象：パンに興味のある方
講師：町田和彦



会場：

9月 8日(日) 10:00～11:00 はにぼんプラザ 活動室C
9月 29日(日) 13:00～14:00 はにぼんプラザ 活動室D

パン・ド・ミ 0495-22-7718

受付時間：14:00～19:00(日曜定休)
住所：本庄市駅南 2-16-1

25 プログラミングを学ぶメリット？

保護者様向け 初めてのプログラミング講座



定員：各回 5名
持ち物：筆記用具
対象：来年少より小学校で必修化されるプログラミング教育について知りたい小学生の保護者様
講師：横堀厚志



9月 1日(日) 10:00～11:30
9月 14日(土) 10:00～11:30

会場：自店舗

パソコンスクール PC倶楽部 0495-27-0187

受付時間：10:00～20:00(定休：日・祝)
住所：本庄市南 2-4-5 BAビル 1F
info@cpsnet.jp

26 自分に合った美眉メイクレッスン！

眉の書き方へこの秋冬の注目の眉デザイン



定員：各回 3名
持ち物：鏡、アイブロウアイテム
対象：女性
講師：結城 香

9月 8日(日) ① 11:00～12:00
9月 18日(水) ② 14:00～15:00
③ 18:00～19:00

会場：自店舗

フェイスメチケル フラガンシア 0495-22-0201

受付時間：11:00～19:00(不定休)
住所：本庄市本庄 2-2-8
fragancia.1991.3.3@gmail.com

27 あなただけの薬膳茶を作ろう♪

いつものお茶にちょい足しで健康に！



定員：各回 4名
材料費：500円
持ち物：筆記用具
講師：福本敦子

9月 11日(水) 13:15～14:30
9月 28日(土) 13:15～14:30

会場：自宅

福ろうる漢方 090-4396-5864

受付時間：10:00～18:00(日曜定休)
住所：本庄市前原 1-11-17
fukuchaso0507@gmail.com

28 老けボディをやめませんか？

スローストレッチですっきりスタイル！



定員：各回 4名
持ち物：汗拭きタオル、水、バスタオル3枚
対象：40歳以上の女性
講師：朝倉みつえ

※子連れの方
応相談



9月 1日(日) 11:00～12:00
9月 5日(木) 11:00～12:00
9月 8日(日) 11:00～12:00

会場：自店舗 2階

ヘルシーガーデンクラブ 090-4387-6386

受付時間：10:00～20:00(定休：日・水)
住所：本庄市銀座 3-1-27
mitty40jp@gmail.com

29 お手入れ上手でスッピン美肌に！

測定機を使って、お肌の声を聴いてみよう！



定員：各回 3～5名
持ち物：スタンドミラー、フェイスタオル2枚、ターバン
対象：女性
講師：細野君子

※メイクを落とす
ますのでご了承ください

9月 7日(土) 10:30～12:00
9月 9日(日) 14:00～15:30
9月 29日(日) 10:30～12:00

会場：はにぼんプラザ キッチンスタジオ

細野商店 0495-22-3875

受付時間：10:30～19:00(水曜定休)
住所：本庄市牧西 580

30 格闘フィットネス体験会！

身体能力アップと基礎体力向上！



定員：各回 20名
持ち物：運動できる服装、軍手、飲料
対象：小学生以上、中高年までの男女
親子での参加も可(未就学児は応相談)
※年齢層によりグループ分けをする場合があります
講師：サイモン・シェ / 吉澤昌

9月 13日(金) 20:00～21:00
9月 14日(土) 14:30～15:30
9月 15日(日) 14:00～15:00

会場：自店舗 ※9/15のみシルクドームサブアリーナ
本庄道場 090-3348-6738

受付時間：9:00～21:00
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-2
info@mca.jp

31 デコメロンパンをつくらう

お父さんと一緒に楽しくパンづくり



定員：各回 8名
材料費：500円
持ち物：エプロン、ハンドタオル、三角巾
対象：5～13歳までのお子様と
お父様のペア
講師：宇田 亨



9月 7日(土) 15:00～16:30
9月 14日(土) 15:00～16:30
9月 21日(土) 15:00～16:30

会場：自店舗

本庄パンカフェ 麦と豆 0495-71-9147

受付時間：9:00～18:00(木曜定休)
住所：本庄市銀座 3-1-30
onestepuda2847@gmail.com

32 暮らしを彩る 折り紙教室

～大人向け お洒落な折り紙講座～



定員：各回 5名
材料費：500円 ワンドリンク付き
持ち物：筆記用具
対象：手芸、クラフトが好きな方
講師：櫻井智紀

9月 6日(金) 10:00～11:30
9月 13日(金) 10:00～11:30
9月 27日(金) 10:00～11:30

会場：自店舗

本庄パンカフェ 麦と豆 080-5179-6686

受付時間：9:00～16:00
住所：本庄市銀座 3-1-30

33 お酢で、おいしく健康に！！

酢を飲みながら、近所の普請りを聞こう



定員：各回 10名
材料費：500円
持ち物：ハンカチ、タオル
対象：50～80代
講師：三角春江・浅川昇一

9月 5日(木) 13:30～14:30
9月 12日(木) 13:30～14:30
9月 26日(木) 13:30～14:30

会場：自店舗

まちなかサロン 青い鳥 090-1210-2291(大藤)

受付時間：9:00～18:00(定休：土・日)
住所：本庄市銀座 2-2-7

34 若手証券マンがこっそり教える株主優待の使い方

5万円から始められる資産運用



定員：各回 6名
対象：20歳以上(株主優待や
資産運用に興味のある方)
講師：惣佐 優一 / 高橋 元太
会場：自店舗

9月 1日(日) 10:00～11:30
9月 14日(土) 10:00～11:30
9月 18日(水) 15:30～17:00
9月 27日(金) 18:30～20:00

むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145

受付時間：9:00～17:00(定休：土・日・祝)
住所：本庄市銀座 2-5-17

35 プロが教えるヘアケア！

ホームケアの大切さ、簡単なケア方法



定員：各回 4名
対象：お家でのケアの仕方がわからない方
講師：藤田大夢

会場：自店舗

9月 5日(木) 10:00～11:00
9月 11日(水) 14:00～15:00
9月 17日(火) 11:00～12:00
9月 23日(月) 13:00～14:00

LosFeliz 0495-71-6235

受付時間：10:00～19:00(火曜定休)
住所：本庄市駅南 1-10-2 駅南 55ビル 2F

36 プロが教える美容ケア！

自宅できる、顔のリンパケア、手元のケア



定員：各回 4名
材料費：300円
対象：手のシワや
顔のむくみ等
気になる方
講師：御供昌代

9月 5日(木) 10:00～11:00
9月 11日(水) 14:00～15:00
9月 17日(火) 11:00～12:00
9月 23日(月) 13:00～14:00

会場：自店舗

LosFeliz 0495-71-6235

受付時間：10:00～19:00
住所：本庄市駅南 1-10-2 駅南 55ビル 2F

37 風呂敷活用法

万端の素晴らしさを 布は進化する



定員：各回 3名
持ち物：風呂敷
※ご自宅にある風呂敷をご持参ください
講師：山田敬子・吉橋恭子

9月 6日(金) 13:30～14:30
9月 20日(金) 13:30～14:30
9月 27日(金) 13:30～14:30

会場：自店舗

株式会社 山田屋 0495-22-2311

受付時間：10:00～19:00(水曜定休)
住所：本庄市本庄 1-7-2
info@aoiwasabi.com

38 どこが変わった？ 相続法

相続の基礎と相続法の改正点



定員：各回 10名
持ち物：筆記用具
対象：相続に関する法律制度を
知りたい方
講師：脇島 正

9月 10日(火) 18:30～20:00
9月 17日(火) 18:30～20:00
9月 25日(水) 18:30～20:00

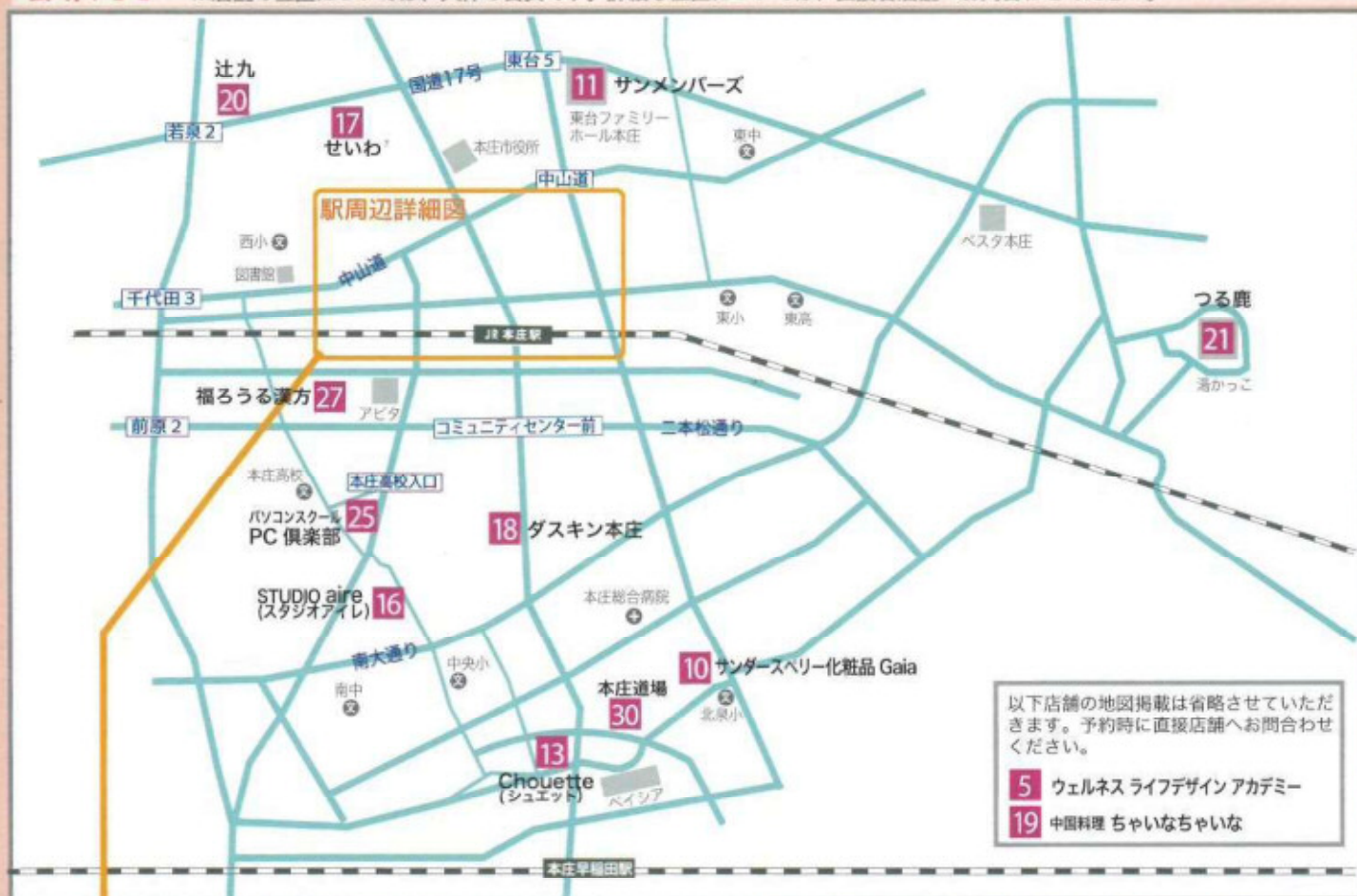
会場：はにぼんプラザ IT 活動室

脇島正法律事務所 0495-71-6520

受付時間：9:30～18:00(定休：日・祝)
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-8
yoyaku@wakishima-law.jp

会場マップ

※店舗の位置については、大体の目安です。詳細な位置については、直接各店舗へお問合わせください。



駅周辺詳細図



【主催】本庄まちゼミ実行委員会 【協力】埼玉県 / 本庄市 / 本庄商工会議所

本庄まちゼミ ホームページ▶

【HP】 <https://honjomachizemi.jimdofree.com> 【FB】 <https://www.facebook.com/honjomachizemi/>

【お問合せ】本庄商工会議所 (本庄市朝日町3-1-35) TEL: 0495-22-5241 (担当: 森村・細野)



出張 どんぐり子ども食堂 in 南中

「お兄さんやお姉さんと一緒に勉強したり、ごはんを食べたりして楽しく過ごしましょう。」

どんぐり子ども食堂は、月に1回、本庄市四季の里1丁目の『どんぐりルーム』で開催しています。

今回は、多くの大学生・高校生にもボランティアとして参加していただき、本庄市立本庄南中学校で開催します。

○日 時：令和元年8月3日（土）

9：30 受付開始

10：00 開会式、午前の部開始

12：00 昼食

13：00 午後の部開始

14：30 おやつの時間

15：00 閉会式

○会 場：本庄市立本庄南中学校（本庄市緑3-13-1）

○内 容：宿題や勉強、自由研究、そして遊びを、学生リーダーが主体となって行います。

お昼には、みんなでカレーライスと野菜サラダを食べます。

○対 象：中学生以下の子どもと、その保護者
（幼児は保護者同伴。小学生は送迎が必要です。）

○費 用：無料（大人は昼食代として300円）

○申 込：前日の8月2日（金）午後5時まで申し込み期間を延長しました。

申込先：どんぐり子ども食堂事務局（田邊）

電話 080-5466-5735

問合せ先

○本件記事に関すること どんぐり子ども食堂事務局 田邊

電話：080-5466-5735

○広報全般に関すること 企画財政部 広報課 担当：鳥羽

電話：0495（25）1155