



**新春のハーバリウムと  
姿勢が良くなるストレッチ**  
**アロマ&ビューティー教室**

1/8 水  
10:30-12:00

講師 ナードジャパン認定アロマアドバイザー  
トータルビューティーアナリスト  
イメージコンサルタント  
**高野 真由美** 先生

参加費 1,500円 定員 10名  
持ち物 エプロン

※写真はイメージです

好きな花材を使ったハーバリウムの製作と、椅子に座ったままできるストレッチで寒い冬も暖かく過ごしましょう。

令和新年・素材に恵まれた新潟の冬の料理

**よしこ先生の料理教室**

1/10 金  
10:30-13:30

講師 Cooking Studio M 主宰  
**高橋 美奈子** 先生

参加費 1,500円 定員 8名  
持ち物 エプロン

※写真はイメージです

- ・季節の煮魚
- ・おから
- ・茶わん蒸し
- ・打ち豆の味噌汁

ご家庭で楽しむムッシュのフレンチ

**ムッシュ料理教室**

1/16 木  
10:30-13:30

講師 欧風料理レストランムッシュ  
オーナーシェフ  
**谷黒 正行** 先生

参加費 1,500円 定員 8名  
持ち物 エプロン

- ・いろいろ野菜の  
ペイザンスープ
- ・ポイルエッグの  
ケッパーソース
- ・かきのパネソテー  
トマトソース

冬野菜でギリシャ風アレンジ料理

**野菜ソムリエの料理教室**

1/17 金  
10:30-13:30

講師 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室  
「美bi・菜sai・果ka」主宰  
野菜ソムリエプロ  
**原 早苗** 先生

参加費 1,500円 定員 8名  
持ち物 エプロン

※写真はイメージです

- ・白身魚とジャガイモの  
レモン蒸し
- ・葉野菜とチーズの  
ミモザサラダ
- ・白米入りロールキャベツ  
〜スープ仕立て〜
- ・りんごのコンポート  
〜ヨーグルトソース〜

早春の花の寄せ植え作り

**ガーデニング教室**

1/21 火  
13:30-15:00

講師 阿賀町芦沢高原ハーバルパーク  
管理責任者  
**中村 雅美** 先生

参加費 2,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン

※写真はイメージです

マーガレット・プリムラ・アネモネなどの花の寄せ植えで、春を先取りしましょう。  
※花種は変更になる場合があります。

発酵食で冷え性克服!  
塩糍を使いこなす

**石澤先生の料理教室**

1/23 木  
10:00-12:30

講師 発酵専門料理教室  
la vie en rose 主宰  
**石澤 清美** 先生

参加費 1,500円 定員 8名  
持ち物 エプロン

※写真はイメージです

- ・塩糍で簡単! 参鶏湯スープ
- ・万能メニュー塩糍きのこ
- ・米粉のジュシー餃子
- ・雑穀ご飯
- ・デザート  
発酵食で杏仁豆腐

春をよぶバスケットアレンジ

**フラワーアレンジメント教室**

1/30 木  
10:30-12:00

講師 花工房LEAF フラワーデザイナー  
**高橋 葉子** 先生

参加費 1,500円 定員 12名  
持ち物 エプロン  
マチが広めの紙袋(お持ち帰り用)

※写真はイメージです

バスケットに春のお花でアレンジメントを作ります。優しい花色をたくさん詰め込んで、お部屋に春を運びましょう♪

越後天然ガスは農林水産省が行っている  
「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています

「Let's! 和ごはんプロジェクト」とは、将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子供のうちに和食の味や食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくためのプロジェクトです。和食につながりを持つ関係者が官民協働で、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうために取り組みを推進しています。

**保育サービスご利用ください**

イベントに参加したいけど、おさまがまだ小さいため、なかなか参加が難しい...。そんなお母さまたちも保育サービスで安心して教室を受講できます。

対象年齢 6ヶ月〜未就学児  
料金 1人につき500円  
保育者 保育ヘルパー・マミーズ  
場所 建物工房 すまいる2階

2019年度ボランティアきっかけづくり講座

**若者のためのライフプラン講座**

1/11(土) 13:30~16:30

会場 越後天然ガスショールームキッチンスペース  
対象 おおむね20代~40代  
参加費 500円 定員 15名 ※応募多数の場合抽選となります

フレンチトースト作りの時間  
講師 おでかけバン屋 Sedon 吉原さちこ

美味しいコーヒーと  
ライフプラン講座の時間  
講師 株式会社VIP 終活プランナー 堂本真由美

フレンチトーストの美味しい作り方を人気のおでかけバン屋Sedonさんから教えていただきます♪

大切な方々の「人生」というドラマの節目に寄り添っていらっしゃる堂本さんよりお話を伺います。

主催 秋葉区ボランティア・市民活動センター  
お申込み・お問合せ 0250-24-8345  
右のQRコードからもお申込みできます

各教室へのお申込みはインターネットから

越後天然ガスイベント申込

<https://www.echiten-gas.co.jp>  
電話でのお申込みも可能です  
(tel.0250-24-2171 / 日・祝除く 9:00~17:00)

**今後の予定**  
新津ショールーム

- 2/3 パン作り教室
- 2/4 米粉のかんたんおやつ教室
- 2/6 NCTS料理教室
- 2/12 園田先生の料理教室
- 2/13 クラフト教室
- 2/17 飛鳥中華料理教室
- 2/19 アグリクラフト教室
- 2/26 FUNAYA料理教室

えちてんスクール  
次回更新は...  
**1/7(火)**

**お申し込み締め切り**

お電話 12/7(土) 17:00迄  
インターネット 12/8(日) 24:00迄

応募多数の場合は...  
抽選の上、当選された方だけに  
12/12(木)・12/13(金)・12/14(土)  
9:00~17:00の間に順次ご連絡いたします

◎キャンセル待ちをご希望の方は、教室お申込み時にお声がけください。 ◎留守番電話での当選連絡をご希望の方は、当選連絡の際に各ショールームへのお電話をお願いさせていただく場合がございます。  
※個人情報の取扱については各教室の開催目的以外に使用することは一切ございません。 ※定員に満たない場合、開催中止にさせていただきます。



コンロの機能をフル活用！ちょっとおしゃれな家庭料理

## 園田先生の料理教室

1/15(水)  
10:00-13:00

講師 家庭料理教室さちこ主宰  
園田 幸子 先生  
参加費 1,500円 定員 8名  
持ち物 エプロン



※写真はイメージです

- \*鶏スペアリブの甘辛だれ
- \*スcoopコロッケ
- \*ゆり根ご飯
- \*味噌汁
- \*あずきのカップパフェ

あっという間に完成！亀田縞のトートバッグ

## 山本先生のミシン教室

1/21(火)  
10:30-12:00

講師 ミシンの友愛  
山本 美幸 先生  
参加費 2,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン



※写真はイメージです

話題の亀田縞でトートバッグを作ります。キットを使いわかりやすく説明しますので、ミシンが苦手な方も不慣れな方でもあっという間に完成！

気軽に着物生活

## きものや絲の帯結び教室

1/22(水)  
13:30-15:30

講師 きものや絲  
太田 雅子 先生  
参加費 1,000円 定員 5名  
持ち物 なし



※写真はイメージです

半幅帯の結び方教室  
基本を押さえながら、アレンジの幅を増やしましょう！

ほろにがコーヒーマーブルシフォン

## シフォンケーキ教室

1/28(火)  
13:00-15:30

講師 シフォンケーキの店プチフルール 店主  
加藤 真奈美 先生  
参加費 1,500円 定員 6名  
持ち物 エプロン



※写真はイメージです

シフォンケーキのポイントをしっかりつかんで、ホールケーキを成功させましょう。  
※直径17cmのシフォン1台ずつお持ち帰り

塩麴料理で免疫力アップ!!

## 木伏先生の発酵食教室

1/30(木)  
10:30-13:30

講師 発酵食スペシャリスト  
食育インストラクター  
木伏 ケイ子 先生  
参加費 1,000円 定員 8名  
持ち物 エプロン



※写真はイメージです

- \*塩麴のバジルソースパスタ
- \*大根と干しエビのスープ
- \*ポテトとアボカドのサラダ

## ホームページから教室案内をご覧ください

越後天然ガスのホームページの下記のボタンより  
お申込みできる教室をご覧ください。



ホームページより直接お申し込みすることができます。

スマホの場合は...

パソコンの場合は...



ホームページから最新のチラシをダウンロードできます

## LINEでも最新情報を配信しています

越後天然ガスのLINE公式アカウントでも各種教室やイベント情報を配信しています。

右のQRコードを読み込んで画面中央の「追加」をタップします。お使いのスマホに最新情報をお届けします。

※ご利用するにはLINE登録が必要です



## 今後の予定

- |      |             |      |               |
|------|-------------|------|---------------|
| 2/4  | 山本先生のミシン教室  | 2/20 | 野菜ソムリエの料理教室   |
| 2/6  | 石本商店のごまうふ教室 | 2/25 | ガーデニング教室      |
| 2/13 | ASAKOのお菓子教室 | 2/26 | フラワーアレンジメント教室 |
| 2/18 | みなこ先生の料理教室  | 2/27 | 知花先生のカービング教室  |

えちてんスクール  
次回更新は...  
**1/7(火)**

各教室へのお申込みはインターネットから

越後天然ガスイベント申込

検索

<https://www.echiten-gas.co.jp>

電話でのお申込みも可能です

(tel.0250-43-6651/日・祝除く9:00~17:00)



お申し込み締め切り

お電話 12/7(土) 17:00迄

インターネット 12/8(日) 24:00迄

応募多数の場合は...

抽選の上、当選された方だけに

12/12(木)・12/13(金)・12/14(土)

9:00~17:00の間に順次ご連絡いたします

◎キャンセル待ちをご希望の方は、教室お申込み時にお声がけください。◎留守番電話での当選連絡をご希望の方は、当選連絡の際に各ショールームへのお電話をお願いさせていただく場合がございます。

※個人情報の取扱については各教室の開催目的以外に使用することは一切ございません。 ※定員に満たない場合、開催中止にさせていただきます。



越後天然ガス

ECHIGO NATURAL GAS LTD.

五泉ショールームミライ

〒959-1824 五泉市吉沢2丁目1-27  
tel.0250-43-6651/9:00~17:00

新津ショールームの情報はウラ面で