

1 親子で楽しむ 「ミステリーつみっこ料理教室」

本庄名物「つみっこ」は本庄市の郷土料理です。実施日ごとにつみこの団子の色が変わります。10月は赤色（パプリカをジュースにしたものを練り込みます）11月は緑色（小松菜をジュースにしたものを練り込みます）1月は黄色（かぼちゃペーストを練り込みます）食べてみたい色により日を選んで、「ミステリーつみっこ料理教室」を楽しんでください。お土産の団子は白色です。

お楽しみにしてください。

実施日 10/11日・11/22日・1/24日



時間	10：00～13：00
料金	500円
持ち物	マスク、三角巾、エプロン タオル、上履き、飲み物

予約お問い合わせ先

武州本庄つみっこ研究会
TEL：0495-21-0825
MAIL：tumikko.honjyou@gmail.com

集合場所	はにぼんプラザキッチンスタジオ (本庄市銀座 1-1-1)	
各回定員(最少催行)	予約締切	
6名(6名)	実施日の5日前までに	

2 乗馬体験

本庄市で自然を感じながら馬と触れ合ってみませんか？心優しい大きな動物があなたを未知の体験へご案内します!!ぜひ1度お立ち寄りください。

体験は記載以外の日程でも受付可能です。ご相談ください。
【所要時間】曳き馬体験 1時間、体験乗馬 1時間半

実施日 10/11日・11/8日・12/13日・1/17日・2/14日



時間	10：00～15：00
料金	曳き馬体験 500円 体験乗馬 3,000円
持ち物	動きやすい服装(長ズボン必須) スニーカーまたは長靴、帽子

予約お問い合わせ先

駿ホースクラブ(担当：関)
TEL：080-6739-7123
9：00～20：00 火曜日を除く

集合場所 駿ホースクラブ
(本庄市新井 836)

各回定員(最少催行)	予約締切	
曳き馬体験 4名(1名) 体験乗馬 2名(1名)	実施日の3日前までに	

3 本庄宿草分け 戸谷八から見た本庄歴史探訪

①450年前、中山道本庄宿を一緒に開拓した、戸谷八の初代(戸谷八郎左衛門)と仲間達の話②郷土の偉人渋沢栄一の影響を受け、10以上の会社設立に関わった戸谷八 11代目 12代目の話(ア)本庄商業銀行の話と幻の上毛電鉄線(伊勢崎と本庄を結ぶ鉄道)の話(イ)埼玉県出身の若い人達を助けるため寄宿舎をみんなで協力して作った話③戸谷八の歴史建物見学。

その他渋沢栄一から頂いた書の見学も予定しています。

実施日 10/14水・12/9水



時間	①11：00～12：00 ②14：00～15：00
料金	無料
持ち物	筆記用具

予約お問い合わせ先

戸谷八商店
TEL：090-3107-8770
13：00～17：00 水・日・祝を除く

集合場所 戸谷八商店
(本庄市中央 1-7-21)

各回定員(最少催行)	予約締切	
4名(2名)	実施日の10日前までに	

4 自分の足を知り、ウォーキング体験！ ～本庄の古刹宥勝寺までの散策～

足のバランスはすべての健康のもとです。3DOによる足の計測で自分の足を知りましょう。この機器では自分では気づかない足のバランスなどを詳しく計測します。計測後は、由緒ある宥勝寺まで散策します。宥勝寺では、県史跡に指定されている児玉党嫡男の庄小太郎頼家墓地、本堂内では仏像、曼陀羅などが見学出来ます。

実施日 10/17土



時間	13：00～15：00
料金	500円
持ち物	スニーカー、歩きやすい服装 飲み物

予約お問い合わせ先

久保医院
TEL：0495-71-7138
9：00～12：00 15：00～18：00
水・日・祝を除く

集合場所 久保医院
(本庄市栗崎 113)

各回定員(最少催行)	予約締切	
8名(1名)	実施日の2日前までに	

5 手作りひょうたんアート(貯金箱)

ひょうたん工芸 40年全国の草分けの作家が指導します。本庄市宮戸ひょうたん園で育てたひょうたんを使用します。お子様から大人の方まで楽しめます。



時間	10：00～11：30
料金	500円
持ち物	マーカーペン、水彩セット (無い方はお貸します)

実施日 10/17土・10/31土・11/7土・11/28土

予約お問い合わせ先

ひょうたんアートクラブ
TEL：090-7803-6752
10：00～18：00

集合場所 ひょうたんアートクラブ
(本庄市若泉 3-8-10)

各回定員(最少催行)	予約締切	
10名(2名)	実施日の7日前までに	

6 稲刈り体験と郷土料理満喫ツアー

自然に囲まれた里山での稲刈り体験と古民家カフェでの地元郷土料理。都会の喧騒から隔絶された、里山の秋を満喫してください。日本三大さざえ堂の一つ成身院百体観音堂の拝観も魅力です。希望者には別料金でご自身で刈り取ったわらを使用したしめ飾りを作成し、お送りします。

雨天中止(小雨決行)。虫刺され対策を。料金には昼食、拝観料、現地ガイド料を含みます。

実施日 10/18日



時間	10：00～15：30
料金	3,000円
持ち物	飲み物、雨具、長靴、軍手 動きやすい服装

予約お問い合わせ先

TMO本庄(本庄市インフォメーションセンター)
TEL：0495-22-1690
MAIL：tmo.honjo@gmail.com
9：00～21：00

集合場所 本庄市観光農業センター
(本庄市児玉町小平 653)

各回定員(最少催行)	予約締切	
20名(10名)	10月14日までに	

7 花農家で体験する 冬の寄せ植え教室

本庄市は花の生産が盛んな地域と知っていますか?普段見ることができない花のハウスで冬の玄関を彩る寄せ植えをつくりましょう。生産者が教える花の育て方のコツもレクチャーしますよ。帰りにはポインセチアのお土産付です!!

実施日 11/6金



時間	13：30～15：30
料金	3,000円
持ち物	汚れてもいい服装 手袋、エプロン

予約お問い合わせ先

大谷園芸
TEL：090-7814-8519
9：00～17：00 日・祝を除く

集合場所	大谷園芸ハウス (本庄市栗崎)	
各回定員(最少催行)	予約締切	
10名(3名)	実施日の10日前までに	

8 そば打ち体験

地元で栽培したそば粉を使用した本格的なそば打ち体験ができます。そばはすべて無農薬。こだわりのそばを打ってみませんか?「本庄すまいる日和」でご予約いただいた方には、天ぷらをプレゼント!ご予約時に「本庄すまいる日和のチラシを見ました」とお伝えください。

実施日 11/10火・12/2水



時間	11：00～12：30
料金	1,000円
持ち物	エプロン

予約お問い合わせ先

ふれあいの里いずみ亭
TEL：0495-78-0280
11：00～15：00 木曜日を除く

集合場所 ふれあいの里いずみ亭
(本庄市児玉町河内 209-1)

各回定員(最少催行)	予約締切	
15名(5名)	実施日の7日前までに	

9 武田家ゆかり、本庄城主の菩提寺でプチ禅修行 写経とマインドフルネス・瞑想

お経を「写す」ことは、心を「映す」こと。般若心経とは、心穏やかに生きるための指南書であり、豊かな人生を歩む道しるべ。ブツダの言葉を通して、あなたの悩みの解決へのヒントを学びます。写経することで垣間見える“自分の心の状態”に気づきを向け、瞑想を行い心身を調べていきます。写経と瞑想を通じて、心を落ち着け、自分に向き合う時間を過ごしませんか。未経験者でも簡単に取り組める筆ペンを使った写経と瞑想講座です。

実施日 11/15日・1/17日



時間	14：00～15：30
料金	1,000円
持ち物	心地よく坐れる服装 マスク着用

予約お問い合わせ先

開善寺
TEL：0495-22-2807
MAIL：kaizenji.honjo@gmail.com
9：00～18：00 年中無休

集合場所 開善寺
(本庄市中央 2-8-26)

各回定員(最少催行)	予約締切	
10名(1名)	実施日の3日前までに	

10 晩秋の里山・小平ハイキング

伝統文化が息づき、ふるさとの郷愁の中に人と自然が共生する小平。晩秋の日本の原風景を散策し、自然と親しみ、日本の“ふるさと”を満喫いただくハイキングプランです。昼食は古民家カフェで地元の郷土料理に舌鼓。身近な自然をお楽しみください。

雨天中止(小雨決行)。虫刺され対策を。料金には昼食、拝観料、現地ガイド料を含みます。

実施日 11/22日



時間	10：00～15：30
料金	3,000円
持ち物	飲み物、雨具、動きやすい服装

予約お問い合わせ先

TMO本庄(本庄市インフォメーションセンター)
TEL：0495-22-1690
MAIL：tmo.honjo@gmail.com
9：00～21：00

集合場所 本庄市観光農業センター
(本庄市児玉町小平 653)

各回定員(最少催行)	予約締切	
20名(10名)	実施日の15日前までに	

11 邪気を払う香り袋作り

歴史ある本庄煉瓦倉庫で穏やかな新年を迎えるための香り袋を作ります。玄関やお部屋飾りにふさわしい本庄餅製の豪華な袋をご用意しています。



時間	①10：00～11：30 ②13：00～14：30
料金	3,000円
持ち物	飲み物

予約お問い合わせ先

香の根岸
TEL：0495-22-2590
MAIL：okoh.negishi@gmail.com
10：00～18：30 日曜日を除く

集合場所 旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
(本庄市銀座 1-5-16)

各回定員(最少催行)	予約締切	
6名(3名)	実施日の5日前までに	

12 手前みそ教室

安心安全な国産・地元産材料を使用し、無添加手造り味噌を仕込みます。出来上りは約5kgです。

実施日 12/5土



時間	①10：30～12：00 ②14：00～15：30
料金	3,470円～3,800円
持ち物	マスク(必須)、エプロン、ハンダナ、手ふきタオル、筆記用具、10ℓ位の漬物タレ

予約お問い合わせ先

有限会社中沢食品
TEL：0495-21-2592
9：00～17：00 日・祝を除く

集合場所 (有)中沢食品
(本庄市寿 3-3-10)

各回定員(最少催行)	予約締切	
10名(5名)	実施日の3日前までに	