まちゼミ

お店の人が教えてくれる！

得する街のゼミナール

主催／茅野商工会議所　後援／茅野市

2012 9/25(火)～10/31(水)

小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

受講料無料！

※内容によっては材料費がかかるものもあります。
◆材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
◆お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご承知置きください。

申込は各店へ！

「まちゼミの申込です」とお電話下さい。

◆定員になり次第締め切らせていただきます。
◆申込は、各店の受付時間内にお願いします。
◆申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
◆受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
◆各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。

受付開始 9/18(火)

※講座によっては異なる場合があります。ご注意下さい。

講座名の色に注目！

1 夏の肌
美肌工房 り
9/14(日) 10:3

講座は5つの種類に分かれています。

	きれい	美容・キレイを追求する講座です
	つくる	作品制作をおこなう講座です
	たべる	料理に挑戦してみましょう
	健　康	健康にすごすための講座です
	まなぶ	新しい発見があります
コラボ	2つ以上の店が協力してオリジナル講座を企画しています。	

1 夏の肌疲れ解消講座

美肌工房 リ楽ックス　講師 スタッフ

10/14(日) 10:30～12:00 16:00～17:30

夏の肌疲れを解消することが、若々しい素肌を保つ秘訣です。自分の素肌の状態を知り、それに合った効果的なお手入法をお教えします。

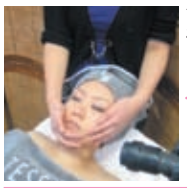
●会場/美肌工房 リ楽ックス
●材料費/525円
●定員/2名 ●お子様連れでのご参加ご遠慮下さい。

TEL.0266-72-7571　受付 10:00～18:30　定休日 第3木曜日
［所在地］茅野市ちの3502-1 ベルビア1F

2 すぐに実感！ アンチエイジング！ 小顔リンパマッサージ

矢島美容室　講師 矢島美容室スタッフ

9/26(水) 10/17(水) 13:00～14:00



アンチエイジング対策をご自分で！お家で出来るリンパマッサージをプロが伝授いたします。

●会場/矢島美容室
●定員/2名

TEL.0266-72-3654　受付 9:00～19:00　定休日 月・第3日曜日
［所在地］茅野市本町東11-15

3 自分で作れる 季節のアレンジメントを

やよい生花店　講師 仲山美代子

10/1(月) 15:00～16:00・10/15(月) 18:00～19:00
10/21(日) 15:00～16:00

季節の花を使って、アレンジメントを自分で作ります。

●会場/やよい生花店
●材料費/1,500円
●持ち物/花ばさみ
●定員/5名

TEL.0266-72-3221　受付 10:00～12:00　定休日 月曜日
［所在地］茅野市塚原2-7-25

4 お部屋を明るく “手づくりクッション”

ドリーム　講師 長田幸子

9/25(火) 10:00～11:30・10/10(水) 14:00～15:30
10/28(日) 14:00～15:30

寒い冬に向かって、お部屋の雰囲気を変えてみませんか？お茶を飲みながら楽しくステキなクッションづくりに挑戦してみましょう。

●会場/ドリーム
●材料費/800円 ●定員/5名
●持ち物/7号かぎ針

TEL.0266-82-6530　受付 10:00～19:00　定休日 木曜日
［所在地］茅野市ちの3502-1 ベルビア2F

5 フランス生れのガラス絵付け

浪漫館　講師 小島悦子

9/25(火) 13:30～15:00・10/10(水) 10:30～12:00
10/28(日) 10:30～12:00

ガラスにデザインを描き、和風にも洋風にも、お皿に絵付けをすることによって食卓に良い雰囲気ができ、また飾っても楽しめます。

●会場/浪漫館 ●対象/高校生以上
●材料費/1,500円 ●定員/6名
●持ち物/濡れ手ぬぐい、乾いたタオル、エプロン、綿棒

TEL.090-8856-0488　受付 12:00～19:00　定休日 木曜日
［所在地］茅野市ちの3502-1 ベルビア2F

6 素敵なコースターを作りましょう

花と器と珈琲の店 楚々として　講師 甲田久美

9/25(火) 19:00～21:00・10/6(土) 10:00～12:00
10/7(日) 13:00～15:00

身近な布や古布で素敵なコースターを作ってみませんか。

●会場/花と器と珈琲の店 楚々として
●材料費/300～500円
●持ち物/針・糸・ハサミ・作ってみたい布があったら持参ください
●定員/5名または2組

TEL.0266-75-2588　受付 11:00～17:00　定休日 月曜日
［所在地］茅野市塚原2-8-8

7 隠れ家的雰囲気の蔵の中で寒天スイーツを

㈲米屋金物店 講師 伝田トクエ 伊藤清子

10/3(木) 17(木) 13:30～15:00

寒天スイーツをみんなでつくりましょう。その後は、雰囲気のある蔵の中で試食。いただいた後は、ダンスストレッチを楽しみませんか。

●会場/㈲米屋金物店
●材料費/100円
●持ち物/エプロン
●定員各回/5～6名

TEL.0266-72-2023 受付 9:00～18:00 定休日 日曜日
[所在地] 茅野市宮川4430

8 かんたん！三枚おろしからにぎり鮨まで

呉竹鮨 講師 矢野哲也

10/1(月) 15(月) 10:00～12:00

実際に小型の鮮魚をさばくところから握り鮨を作りましょう。三枚おろしの方法を中心に、お鮨の出来るまでを楽しく解説したいと思います。

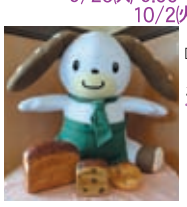
●会場/呉竹鮨 ●材料費/800円
●定員/5名 ●対象/初心者向け
●持ち物/上履き（スリッパ）、持っている方は出刃包丁、骨抜き

TEL.090-2554-9208 受付 14:00～16:00 定休日 月曜日
[所在地] 茅野市仲町9-10

9 家族でトライ チーノのサンドイッチ教室

ハートフルブレッド パンDEチーノ 講師 茅野光輝 他スタッフ

9/25(火) 9:00～11:00 11:30～13:30
10/2(火) 9:00～11:00



日頃からご愛顧いただいているパンDEチーノが、家庭で手軽に作れるサンドイッチの教室を開きます。家族でおいしいサンド作りはいかがですか？

●会場/パンDEチーノ ●材料費/300円
●持ち物/エプロン・三角巾・上履き
●対象/家族限定ではありません お一人様でもＯＫです
●定員/10名または5組

TEL.0266-73-8090 受付 9/19(水)より 9:00～17:00 定休日 火曜日
[所在地] 茅野市ちの横内2812-1

10 プロが教える ケーキのコツとラッピング

アニバーサリーチロル㈲ 講師 高橋幹彦 淑子

10/10(水) 11:00～12:30・10/17(水) 15:00～16:30

前半は何種類かのクリームを用意して味見や、ケーキでの使い方、綺麗なケーキの作り方を、後半はお洒落なラッピングレッスンを行います。

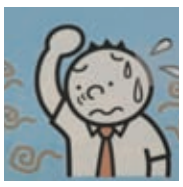
●会場/アニバーサリーチロル
●材料費/1,000円
●定員/10名
●持ち物/ハサミ、エプロン、三角巾

TEL.0266-72-2547 受付 10:00～18:00 定休日 第3・4月曜日
[所在地] 茅野市ちの7015

11 どうする？あなたの口臭・体臭対策！

㈲フジモリ薬局 講師 芳澤武弘

9/28(金) 29(土) 13:30～15:00



本当の口臭・体臭ケアの本当の選び方お教えします。

●会場/㈲フジモリ薬局
●定員/5名

TEL.0266-72-2200 受付 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4532

12 本当に怖い 低体温！

㈲フジモリ薬局 講師 松村千恵美

10/5(金) 6(土) 13:30～15:00

体温1℃上昇で、1.5倍病気になりにくい体を手に入れよう。

●会場/㈲フジモリ薬局
●定員/5名

TEL.0266-72-2200 受付 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4532

13 子宝グッズ探しの旅に終止符を！

㈲フジモリ薬局 講師 藤森磨美

10/12(金) 13(土) 13:30～15:00

体のバランスを整える→ 妊娠するために

●会場/㈲フジモリ薬局
●定員/5名

TEL.0266-72-2200 受付 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4532

14 “腸”能力アップ大作戦

㈲フジモリ薬局 講師 山下 恵

10/19(金) 20(土) 13:30～15:00

あなたの「おなか」にもある、おどろきの８つの力！

●会場/㈲フジモリ薬局
●定員/5名

TEL.0266-72-2200 受付 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4532

15 得 今からでも間に合う メタボ対策

㈲フジモリ薬局 講師 浜 隆文

10/26(金) 27(土) 13:30～15:00

体温１℃アップで基礎代謝は12％アップする。
まだ、間違った辛いダイエットしていませんか？

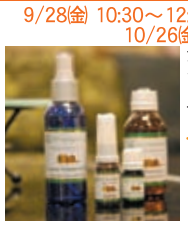
●会場/㈲フジモリ薬局
●定員/5名

TEL.0266-72-2200 受付 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4532

16 女性のための「からだあたため」講座

ロージードロップス 講師 小林佐由美

9/28(金) 10:30～12:00・10/5(金) 13:30～15:00
10/26(金) 13:30～15:00



女性が気になる身体の冷え…生活スタイルを見直し、アロマオイルやハーブティなどをうまく取り入れる事で「あったかカラダ」を目指します。

●会場/ロージードロップス
●材料費/500円 ●対象/成人女性
●持ち物/カップ（ハーブティを飲む）
●定員各回/4名

TEL.0266-72-6022 受付 10:00～19:00 定休日 木曜日
[所在地] 茅野市ちの3502-1 ベルビア2F

17 寒天で痩せる、健康になる。

松木寒天直売所 講師 熊沢美典

10/2(火) 15:00～16:00

沢山ある寒天料理レシピの中から、ダイエット、健康に効果的なレシピをピックアップして、試食しながら勉強します。

●会場/松木寒天直売所
●材料費/1,000円
●定員/8名

TEL.0266-72-4121 受付 9:00～17:00 定休日 なし
[所在地] 茅野市宮川1280

18 お子様と一緒に☆ 秘密のカンテンSHOW

かんてん茶房きれい 講師 両角和哉

10/14(日) 15:00～16:00

5種類！のデザートを食べ比べ♪知っているようで知らない地元角寒天のヒミツを学び・体験しよう！大人1名につきお子様の同伴1人まで可能です。

●会場/かんてん茶房きれい
●対象/一般、大人、子供（3才～中学生）、1人参加でも可
●材料費/1,000円 ●定員/20名

TEL.0266-72-5783 受付 11:00～19:00 定休日 第3木曜日 月末日曜日
[所在地] 茅野市ちの3502-1ベルビア1F

19 愛車の点検、タイヤ交換 初級編

㈲上原モータース 講師 上原賢一

10/5(金) 8(月) 19:00～20:30

かんたんな車の点検、車載工具を使ってのタイヤ交換を一度やってみませんか？

●会場/㈲上原モータース
●対象/大人
●持ち物/なし
●定員各回/6名

TEL.0266-72-2356 受付 8:30～19:00 定休日 日曜日
[所在地] 茅野市本町東3-24

20 旅の写真を 楽しい思い出にするコツ

信濃カメラ 講師 波間

9/25(火) 11:00～12:30・9/27(木) 19:00～20:30
9/30(日) 11:00～12:30

旅行から帰宅後に、お友達に見せたくなる・楽しい思い出になるような写真の撮り方のコツを、地球の歩き方写真を担当しておりました私がお教え致します。

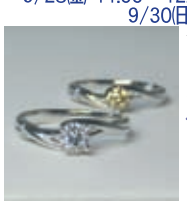
●会場/信濃カメラ
●持ち物/カメラ（お持ちの方）カメラ付き携帯（お持ちの方）お持ちでない方でも結構です。
●定員/各回6名または3組

TEL.0266-72-3625 受付 9:30～19:00 定休日 月曜日
[所在地] 茅野市ちの3055

21 ダイヤモンドのお話し（４Cって何？他）

ハーツアートジュエリー 講師 伊藤マサヒロ

9/28(金) 11:00～12:00・9/29(土) 13:00～14:00
9/30(日) 13:00～14:00



ダイヤモンドについて、鑑定基準の４Ｃについて説明と、スコープを使って観察していただき、ダイヤの魅力をより知っていただく。

●会場/ハーツアートジュエリー
●定員/6名

TEL.0266-72-3455 受付 10:00～19:00 定休日 木曜日
[所在地] 茅野市ちの3502-1 ベルビア2F

22 正しいベッドメーキング

㈲カネミツ 講師 伊藤美波

10/6(土) 17:00～18:00

正しいベッドメーキングについてベッドメーキング及びマッドの使い方を学びましょう。

●会場/㈲カネミツ
●定員/5名

TEL.0266-72-3582 受付 9:00～18:00 定休日 日曜日
[所在地] 茅野市宮川4450-1

23 七五三の衣装を着て 写真を撮ろう

中山写真 講師 木村明美 中山雄二

9/30(日) ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～
10/8(月) ① 9:00～ ②10:00～ ③11:00～

一生に一度の子供の晴れ姿をきれいに撮りたい。店内の衣装を着て七五三のリハーサルをしてみませんか？かわいく撮れるアングル、撮影のコツをプロが教えます。

●会場/中山写真
●対象/2012年、七五三をお祝する年令のお子様 ●材料費/500円
●持ち物/デジタルカメラ
●定員/各回2名

TEL.090-9354-6393 受付 9:00～19:00 定休日 月曜日
[所在地] 茅野市ちの3063

24 今輝いている仲間と 思い出の写真を撮ろう

中山写真 講師 木村明美 中山雄二

10/17(水) ①17:00～ ②18:00～ ③19:00～
10/21(日) ①15:00～ ②16:00～ ③17:00～

家族・クラスや部活の仲良し・サークルの仲間でかわいくかっこいい写真を撮りませんか？プロがかっこよく写るポージングアングルを教えます。

●会場/中山写真
●対象/2人以上のグループ
●材料費/500円
●持ち物/デジタルカメラ
●定員/各回2組

TEL.090-9354-6393 受付 9:00～19:00 定休日 月曜日
[所在地] 茅野市ちの3063

25 LED電球は 本当に節約になるのか？

㈲電化ショップ ノアケ 講師 野明長美

9/27(木) 10/11(木) 18:00～19:30

消費者庁は、LED電球で、明るさが不足している12社の54製品が景品表示法に違反していると発表しました。

1日8時間以上点灯する照明機器で、白熱電球を使っている場合は、即刻LED電球に取り替えることをオススメします。

●会場/電化ショップ ノアケ
●定員/5名

TEL.0266-73-4472 受付 8:30～19:30 定休日 日曜日
[所在地] 茅野市ちの2829-1

26 はじめての公民館報づくり

ユープリント 講師 森 俊樹

10/3(水) 5(金) 18:00～19:00

公民館報担当の役員になったけど、どうしたらいいの？　構成の仕方から原稿の依頼、印刷会社への発注までお教えします。

●会場/ユープリント
●持ち物/筆記用具
●定員/2名

TEL.0266-72-4770 受付 9:00～17:00 定休日 日・祝日
[所在地] 茅野市本町西4-23

27 知って得する太陽光発電セミナー コラボ

オオミヤプロパン **㈱諏訪プロパン** **茅野瓦斯㈱** **㈲宮川食糧販売店** 講師 伊藤 靖 真野 馨

9/29(土) 11:00～12:00・15:00～16:00

太陽光発電のしくみ、メーカーの選び方や補助金・買取制度などの知識や情報を解りやすく、具体的に知って頂けるセミナーを開催いたします。

●会場/宮川かんてんぐら
●定員/15名
●申し込みは4店舗のどこでもできます

TEL.0266-72-2035 受付 8:00～18:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4278

TEL.0266-72-0176 受付 8:30～17:30 定休日 土・日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川西茅野6227

TEL.0266-72-2328 受付 8:00～16:30 定休日 土・日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4000

TEL.0266-72-3001 受付 8:30～19:00 定休日 日曜日・祝日
[所在地] 茅野市宮川4521