

29 うそ!?ほんと!?貯金0からの脱出

9/22(日) 9:00～10:00 貯金0だった店主が
10/13(日) 13:30～14:30 貯金を成功させるコツ
10/20(日) 10:30～11:30 おしえます♥



きばらし坂城店 坂城町坂城10084
TEL:0268-82-2260
受付時間 11:00～21:00 定休日 日
●定員:5名 ●会場:きばらし坂城店
●講師:笠原みゆき

30 明るく楽しく笑って生きるコツ

9/22(日) 10:30～11:30 うつ病、ひきこもりの経験から明るく元気になるための1日5秒からできるトレーニングおしえます!
10/13(日) 9:00～10:00
10/20(日) 13:30～14:30



きばらし坂城店 坂城町坂城10084
TEL:0268-82-2260
受付時間 11:00～21:00 定休日 日
●定員:5名 ●会場:きばらし坂城店
●講師:笠原みゆき

31 色のおはなし イロイロ

9/28(土) 11:00～12:00 少しだけ「色の世界」を覗いてみませんか?
10/ 2(水) 11:00～12:00
10/16(水) 14:00～15:00



cafe Vision 坂城町中之条2433-2
TEL:080-3548-1232
受付時間 9:30～18:00 定休日 予約制
●定員:4名または2組 ●会場:cafe Vision
●講師:yuria ●持ち物:色エンピツ

32 パソコン、スマホ、写真活用

9/30(月) 9:30～11:00 おうちのパソコンは置き物になっていませんか? スマホやデジカメの写真をを使ってフォトカードを作ります。初心者さん大歓迎!
10/ 4(金) 13:30～15:00
10/ 7(月) 19:00～20:30
10/12(土) 10:00～11:30



MS.ten パソコンサービス
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00～21:00 定休日 予約制

●定員:4名 ●会場:きばらし2階 ●講師:玉木智美
●材料費:50円 ●持ち物:ノートパソコン、デジカメ又はスマホ(携帯可)

33 賢い資産形成の仕方!!「退職後2000万円必要ってホント?」

10/ 2(水) 13:00～14:00 「退職後に2000万円必要」「人生100年時代の到来」など、お金を取り巻く悩みは後を絶ちません。貯金のやり方をもう1度考えてみませんか?
10/ 5(土) 13:00～14:00
10/10(木) 13:00～14:00



八十二銀行坂城支店 坂城町坂城6413
TEL:0268-82-2882
受付時間 9:00～17:00 定休日 土、日、祝日

●定員:5名または3組 ●会場:八十二銀行坂城支店
●講師:井内俊幸、徳武俊 ●持ち物:筆記用具、おおまかな収入・支出

34 誰でも分かる老後の年金制度

10/ 3(木) 16:00～17:00 誰もが加入する年金制度。本当は知っているようで、実は知らない、年金について、基礎から学びましょう。
10/10(木) 17:00～18:00
10/17(木) 18:00～19:00



けんしん坂城支店 坂城町坂城6410
TEL:0268-82-2063
受付時間 9:00～17:00 定休日 土、日、祝日

●定員:5名 ●会場:けんしん坂城支店
●講師:大矢健一 ●持ち物:基礎年金番号が分かる書類

35 銀行ってどんなところ?～銀行取引初級編～

10/ 8(火) 14:00～15:00 銀行では預金やご融資のほかにも資産運用についてもご相談にのっています。将来のため、ご自分の大切な資産の運用について一緒に考えましょう!
10/15(火) 14:00～15:00
10/17(木) 14:00～15:00



長野銀行坂城支店 坂城町坂城6610
TEL:0268-82-8383
受付時間 9:00～17:00 定休日 土、日、祝日

●定員:4名 ●会場:長野銀行坂城支店
●講師:両川勝史

36 スマホの基本的な使い方講座

10/11(金) 10:00～12:00 スマホの使い方、困った事はありませんか?
10/12(土) 10:00～12:00 かんたんな使い方、操作方法をみなさんと覚えましょう。



(有)パルみやじま 坂城町中之条1310-14
TEL:0268-82-3148
受付時間 9:00～18:00 定休日 日、祝日
●定員:6名または3組 ●会場:パルみやじま
●講師:関口航洋

立町・横町通りの
街路灯フラッグで
『まちゼミ』を
PRしています。

まちゼミ 会場マップ



お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール



第2回



受講生募集!!



開催
期間

2019
9月21日土

10月20日日

1ヵ月

受講申込
受付開始

9月17日火～

まちゼミってなに?

受講料無料 販売はしません

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費等がかかる講座があります。)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

お問合せ 坂城町商工会

長野県埴科郡坂城町
坂城10051

TEL:0268(82)3351 FAX:0268(82)8228

主催:坂城町商工会

後援:坂城町

お申込みは直接お店に! 申込から受講までの流れ

- 1 チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。
- 2 行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。
- 3 お店に予約の電話を入れる 「まちゼミの申込です」と伝えてください。
■定員になり次第締切になります。
■申込は、各店の受付時間内をお願いいたします。
■申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
■申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。
- 4 当日、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所をお間違えないようにご参加ください。キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

※中学生以下の参加は、大人同伴が必要です。

まちゼミ開催カレンダー

9・10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
15	16	17 受付開始	18	19	20	21 1 10 16 27 28
22 2 3 11 29 30	23	24	25 4 5 6 17	26 6 7 18	27 15 19	28 17 20 31
29 6 8	30 9 32	1 10 12	2 1 4 12 19 20 31 33	3 13 18 21 22 23 34	4 32	5 15 24 33
6 5 8 9 14 16 27	7 3 21 22 32	8 35	9 1 3 4 28	10 7 15 18 27 33 34	11 36	12 9 13 23 24 32 36
13 2 5 8 11 13 14 28 29 30	14 19	15 35	16 25 26 31	17 20 25 26 34 35	18 26	19 23
20 2 7 11 14 21 22 25 29 30						

あなたも『まちゼミ』に参加しませんか。

講座の色に注目!!
4つに分かれています。

- 美容・健康
- 美容や健康・
体についての
講座
- たべる
- 飲食に関する
講座
- つくる
- つくったり・
体験したりす
る講座
- まなぶ
- 知識や知恵
を学ぶ講座
- 親子で参加
できる講座

①ハーブとアロマで不調改善！(すこしエクササイズ)

9/21(土) 10:00～11:00
10/ 2(水) 18:00～19:00
10/ 9(水) 10:00～11:00

お好きな香りのアロマオイルでのフットリートメントのあとで、簡単なエクササイズ。仕上げるハーブティーで癒しの時間を。



ハーブ&アロマ かのうや 坂城町上平340
TEL:090-1502-7987
受付時間 17:00～20:00

●定員:3名または2組 ●会場:ふれあいセンター ●講師:平林啓子
●材料費:300円 ●持ち物:バスタオル、軽い体操のできる服装

③美人の秘訣は背中から

9/22(日) 9:00～10:00
10/ 7(月) 19:00～20:00
10/ 9(水) 10:00～11:00

老化は姿勢から。。。肩甲骨まわりをほぐすだけで、あらビックリ!!自宅でもその日から始められるエクササイズです。



STILL PLATINUM BODY 坂城町坂城6402-18
コアビル2F
TEL:090-9357-4412
受付時間 8:00～ 定休日 不定休

●定員:7名 ●会場:STILL PLATINUM BODY
●講師:武居景子 ●持ち物:動きやすい服装で

⑤顔の疲れをとる顔面マッサージ(花粉症予防にもなる)

9/25(水) 14:00～15:00
10/ 6(日) 15:00～16:00
10/13(日) 11:00～12:00

肩がこる時、眠れない時、顔が疲れているのかも。顔面マッサージで疲労回復。鼻炎、花粉症予防にも。



坂城長生館 坂城町坂城9586-28
TEL:0268-82-4158
受付時間 8:00～18:30 定休日 日、水午後

●定員:5名 ●会場:坂城長生館 ●講師:寺澤至
●持ち物:タオル

⑦髪を傷めないヘアーカラー「ヘナ」って何なに？

9/26(木) 13:00～14:30
10/10(木) 13:00～14:30
10/20(日) 10:00～11:30

植物性の染毛剤です。ダメージレスで髪にツヤ、コシ、ハリを与え、いやな匂いもありません。「ヘナ」についての必要な情報もお伝えします。



アレックス・アイ カンバラ 坂城町坂城6411
TEL:0268-82-3169
受付時間 9:00～19:00 定休日 月、第1第2火、第3日

●定員:5名 ●会場:アレックス・アイ カンバラ
●講師:カンバラ トシカズ

⑨爪にやさしい、自然派ネイルしてみませんか

9/30(月) 10:30～11:30
10/ 6(日) 10:30～11:30
10/12(土) 10:30～11:30

有機溶剤を使用していないので、従来のマニキュアが使えない妊婦さんや高齢者様お子様病氣療養中の方でも安心です。体験してみませんか。



美容室 蔵の佳 坂城町坂城1168
TEL:0268-75-7669
受付時間 18:00～20:00 定休日 火

●定員:3名または2組 ●会場:美容室 蔵の佳
●講師:佐久間香理 ●材料費:500円

⑪酒好き店主と利き酒会開催！

9/22(日) 16:30～17:30
10/13(日) 16:30～17:30
10/20(日) 16:30～17:30

店主おすすめの日本酒、4種類、私と飲みたいませんか？当日は徒歩で来て下さいね♥



きばらし坂城店 坂城町坂城10084
TEL:0268-82-2260
受付時間 11:00～21:00 定休日 日

●定員:5名 ●会場:きばらし坂城店
●講師:笠原みゆき ●材料費:500円

⑬コーヒーの飲み比べ！お好みのコーヒーを探そう

10/ 3(木) 13:00～14:00
10/12(土) 10:30～11:30
10/13(日) 10:30～11:30

種類の違うコーヒーを試飲して楽しんでいただきます。コーヒーの苦手な方もお気軽にどうぞ!!



ラブラドルビーンズコーヒー 坂城町坂城9476
TEL:0268-82-0159
受付時間 11:00～18:00 定休日 火、水

●定員:6名 ●会場:ラブラドルビーンズコーヒー
●講師:中曽根謙二 ●材料費:300円

②ひめトレ！楽ちんエクササイズ♥

9/22(日) 13:30～14:30
10/13(日) 10:30～11:30
10/20(日) 9:00～10:00

座るだけでカンタンにお腹にも、肩こりも効く夢のようなエクササイズ♥



きばらし坂城店 坂城町坂城10084
TEL:0268-82-2260
受付時間 11:00～21:00 定休日 日

●定員:5名 ●会場:きばらし坂城店 ●講師:笠原みゆき
●持ち物:動きやすい服装で

④早起きは三文の徳・朝からストレッチ

9/25(水) 7:00～8:00
10/ 2(水) 7:00～8:00
10/ 9(水) 7:00～8:00

一緒に朝活しませんか？ストレッチポールで気持ち良い朝を過ごしましょう。



ユウキ整骨院 坂城町坂城10084
TEL:0268-82-8808
受付時間 9:00～ 定休日 日

●定員:5名 ●会場:きばらし2F ●講師:祢津明子
●持ち物:動きやすい服装

⑥なりたい自分になれるポイントメイク

9/25(水) 10:00～12:00
9/26(木) 10:00～12:00
9/29(日) 10:00～12:00

心が前向きになれる。ポイントメイクのちょっとしたテクニックで見ちがえる自分に出会ってみませんか。



エンジェル 坂城町坂城6411
TEL:0268-82-0080
受付時間 9:00～19:00 定休日 月、火不定休

●定員:2名 ●会場:エンジェル ●講師:蒲原とき子
●持ち物:ふだんお使いのメイク道具

⑧女性必見 お家で簡単 ー3kgダイエット

9/29(日) 15:00～16:00
10/ 6(日) 15:00～16:00
10/13(日) 15:00～16:00

お家でカンタンにできる、ながらダイエットです。1日5分からスタートして1ヶ月でー3kgを目指しましょう！



BeDo 坂城町坂城6577-1-2
TEL:0268-55-3428
受付時間 10:00～21:00 定休日 水

●定員:3名 ●会場:BeDo ●講師:片桐凌
●持ち物:運動ができるかっこう、運動ぐつ、水

⑩みんなでたのしくパフェっちゃお♥

9/21(土) 11:00～12:00
9/21(土) 14:00～15:00
10/ 1(火) 14:00～15:00

マシーンをを使ってソフトクリームを巻き、デコレーションしてオリジナルパフェを作ろう！親子で、自分へのごほうびに楽しく豪華に飾りましょう♥



鐵のほそ道 坂城町坂城6312-2
TEL:0268-82-1131
受付時間 10:00～16:00 定休日 月、月が祝日は火

●定員:5名 ●会場:鐵のほそ道
●講師:宮下一江 ●材料費:500円

⑫パンでうちカフェ！

10/1(火) 11:00～12:00
10/1(火) 14:00～15:00
10/2(水) 14:00～15:00

パンの試食をしながら、残ったパンの美味しいアレンジレシピや、保存方法などをご紹介します。パンに関する質問もどうぞ。



まいにちのパン 坂城町上平1585-5
TEL:0268-75-8726
受付時間 9:00～15:00 定休日 日、月、火

●定員:4名 ●会場:まいにちのパン
●講師:平林睦子 ●材料費:200円

⑭プロ直伝!!太巻寿司！

10/ 6(日) 14:00～15:00
10/13(日) 14:00～15:00
10/20(日) 14:00～15:00

お家で太巻寿司を作りませんか？



錦寿司 坂城町坂城10122-5 TEL:0268-82-3692
受付時間 11:00～21:00 定休日 水

●定員:3名または2組 ●会場:錦寿司
●講師:坂口茂生 ●材料費:200円
●持ち物:エプロン

⑮簡単なヒンメリ作り

9/27(金) 19:30～20:30
10/ 5(土) 19:30～20:30
10/10(木) 19:30～20:30

ライ麦のワラを使って、北欧のかざりもの「ヒンメリ」を作ります。



サンルイス ハヤシ 坂城町坂城6429
TEL:0268-82-8666
受付時間 9:00～18:30 定休日 日

●定員:3名 ●会場:サンルイス ハヤシ ●講師:林桂子
●持ち物:ぬい針、木綿糸

⑰簡単レシピ「男の時短料理！」

9/25(水) 10:00～12:00
9/28(土) 10:00～12:00

手軽な材料で男性でも簡単に作れるおいしい料理。10分メニューなど、今はやりの時短レシピで、料理の腕をあげよう！



(有)パルみやじま 坂城町中之条1310-14
TEL:0268-82-3148
受付時間 8:00～18:00 定休日 日、祝日

●定員:6名または3組 ●会場:パルみやじま
●講師:前沢良行 ●材料費:500円

⑲あらすテキ♥大人なモイストポプリ

9/27(金) 14:00～15:00
10/ 2(水) 14:00～15:00
10/14(月) 14:00～15:00

モイストポプリは、ハーブと天然塩でつくる自然の芳香剤です。ビンの中に何層にも重ねると、かわいいうインテリアとして楽しめます。



鐵のほそ道 坂城町坂城6312-2
TEL:0268-82-1131
受付時間 10:00～16:00 定休日 月、月が祝日は火

●定員:4名 ●会場:鐵のほそ道 ●講師:山崎あき子
●材料費:500円 ●持ち物:ピンセット(ある方)

⑳うふふっ♥良いかおり♥手づくりソープ

10/ 3(木) 19:00～20:00
10/ 7(月) 14:00～15:00
10/20(日) 10:00～11:00

お好きなデザインと香りを楽しみながら、「溶かす」「固める」だけで作るせっけんです。グリセリン入りでしっとり。使って飾ってお楽しみ下さい。



アロマテラピールームfuka*風香*
TEL:090-3007-7794
受付時間 9:00～17:00 定休日 予約制

●定員:5名 ●会場:café ぴろさち ●講師:山崎あき子
●材料費:400円 ●持ち物:タオル

㉑羊毛フェルトでマスコット作り

10/ 3(木) 10:00～11:30
10/12(土) 13:30～15:00
10/19(土) 13:30～15:00

専用の針を使ってチクチク♥意外にもストレス発散!？親子、お友だち同士、おひとりでも気軽に楽しむ！低学年のお子様は保護者の方も一緒に！



MS.ten わたしのでしごと屋
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00～21:00 定休日 予約制

●定員:5名 ●会場:きばらし2階 ●講師:玉木智美
●材料費:200～400円 ●持ち物:ニット needles、専用マット(お持ちの方のみ)

㉓ハロウィンパーティを楽しもう♪

10/16(水) 11:00～12:00
10/17(木) 15:00～16:00
10/20(日) 11:00～12:00

うちにある材料でパーティメニューの簡単トッピングを作りましょう。あっ!という間に気分はハロウィン♪



café Vision 坂城町中之条2433-2
TEL:080-3548-1232
受付時間 9:30～18:00 定休日 予約制

●定員:4名 ●会場:café Vision ●講師:yuria
●材料費:400円 ●持ち物:エプロン、ハンドタオル

㉗ハイブリッドカー乗りくらべ

9/21(土) 10:30～11:30
10/ 6(日) 10:30～11:30
10/10(木) 14:00～15:00

しくみの違う、各メーカーのハイブリッドカーを乗りくらべてみよう。



(有)柳沢モータース 坂城町上五明1798-1
TEL:0268-82-7043
受付時間 9:00～19:00 定休日 無

●定員:3組 ●会場:柳沢モータース
●講師:小林恭久 ●持ち物:運転免許証

⑯親子で参加 これであなたもYouTuber!?

9/21(土) 10:00～11:30
9/21(土) 14:00～15:30
10/ 6(日) 10:00～11:30
10/ 6(日) 14:00～15:30

動画を撮影して、編集、公開までの一連の作業を体験します。お子様がメインで作業します。出演しなくてもOKです。みなぐTV検索してね★



(有)大橋商店 坂城町坂城10263-1
TEL:0268-82-2021 大橋みなと学園 網掛305-1
受付時間 9:00～17:00 定休日 土、日、祝日

●定員:3組 ●会場:大橋みなと学園 ●講師:大橋・小林

⑰あなたが造る手づくり写真集

9/26(木) 14:00～16:00
10/ 3(木) 14:00～16:00
10/10(木) 14:00～16:00

家族の記録、自分史を手づくりしてみませんか、デジタルとアナログの融合でお気に入りの作品が完成。



滝沢印刷合同会社 坂城町坂城6498-2
TEL:0268-82-2837
受付時間 9:00～18:00 定休日 日

●定員:4名 ●会場:滝沢印刷 ●講師:滝沢幸男
●材料費:500円 ●持ち物:筆記用具・パソコン(必要な方)・プリントした写真

㉒エンジョイ ラッピング ～ハロウィン編～

9/28(土) 14:00～15:00
10/ 2(水) 14:00～15:00
10/17(木) 13:00～14:00

ハロウィンのお菓子を入れる袋をラッピングしましょう。



café Vision 坂城町中之条2433-2
TEL:080-3548-1232
受付時間 9:30～18:00 定休日 予約制

●定員:4名 ●会場:café Vision ●講師:yuria
●材料費:400円 ●持ち物:はさみ、ナイフ

㉒キッチンでできる!お鍋で燻製を作ろう!

10/ 3(木) 19:00～20:30
10/ 7(月) 10:00～11:30
10/20(日) 10:30～12:30

野外やキャンプで作る、手間のかかるイメージの燻製を、キッチンで簡単に作れるレシピをお伝えします。そしてみんなで美味しく頂きます。



café ぴろさち 坂城町南条4861-35 さかきテック/センター内
TEL:070-4127-3120
受付時間 9:00～18:00 定休日 日、月、火

●定員:6名 ●会場:café ぴろさち
●講師:西澤裕子 ●材料費:400円

㉒プラバン工作「ねずこんキーホルダー」

10/ 5(土) 10:30～11:30
10/ 5(土) 14:00～15:00
10/12(土) 10:30～11:30

プラバンにねずこんの絵を描き、トースターで焼いて、キーホルダーや飾りを作ります。サイズによって1つから数個作れます！



鐵のほそ道 坂城町坂城6312-2
TEL:0268-82-1131
受付時間 10:00～16:00 定休日 月、月が祝日は火

●定員:5名 ●会場:鐵のほそ道
●講師:竹鼻結子 ●材料費:100円

㉒昭和の貴重な菓子木型でお干菓子作りに挑戦

10/16(水) 14:00～15:00
10/17(木) 14:00～15:00
10/18(金) 18:00～19:00

美しく繊細な菓子の木型は、今や絶滅寸前の貴重な存在です。そんな木型を実際に見て触れて高級砂糖(和三盆)で木型を使ってキュートな干菓子作りに挑戦してみよう。



紅谷和洋菓子舗 坂城町坂城6353-2
TEL:0268-82-3211
受付時間 8:00～19:00 定休日 火

●定員:4名 ●会場:紅谷和洋菓子舗 ●講師:常盤松寿
●材料費:300円 ●持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

㉒かんたん!水漏れをみつけよう

9/21(土) 13:30～14:30
10/ 9(水) 19:30～20:30
10/13(日) 10:00～11:00

メーターから蛇口までのしくみを知ります。漏水のしやすい場所や早く気づく方法をお話しします。



(有)中沢商店 坂城町坂城6392
TEL:0268-82-2220
受付時間 8:00～18:30 定休日 土、日、祝日

●定員:3名 ●会場:中沢商店
●講師:中澤恵子 ●持ち物:筆記用具