

21 大輪菊の冬至芽の育て方

12/1(木) 14:00～15:00
12/2(金) 10:00～11:00

私たちの目を楽しませてくれた大輪菊も冬の訪れとともに咲き終わりますが、来年もまた大きな美しい花を咲かせるための作業を行います。

坂城町商工会 坂城町坂城10051
TEL:0268-82-3351 FAX:0268-82-8228
受付時間 8:30～17:15 定休日 土・日

●定員:3名 ●会場:坂城町商工会
●講師:塚田陽一

23 ガラスペンの世界

11/ 5(土) 14:00～15:00
11/16(水) 10:00～11:00
11/27(日) 14:00～15:00

デジタル化が進む中、手書きの良さを楽しみませんか? キラキラ美しいガラスペンを使って丁寧に文章を書く癒しのひとときです。リピーターさん大歓迎!

MS.ten パソコンサービス
坂城町坂城6405-1 TEL:090-7288-9264
受付時間 19:00～21:00 定休日 予約制

●定員:3名
●会場:STILL PLATINUM BODY(坂城駅前コアビル2F)
●講師:玉木智美
●材料費:500円(使用したガラスペンをお持ち帰り頂きます)

22 おいしい日本酒に出会う会

11/ 5(土) 15:30～16:30
11/ 6(日) 15:30～16:30
11/12(土) 16:00～17:00
11/13(日) 15:30～16:30
11/19(土) 16:00～17:00
11/20(日) 16:30～17:30
12/ 3(土) 16:00～17:00

酒好き店長がオススメする日本酒を4種類ご用意し、お待ちしております。いろんな日本酒に出会ってくださいね。

きばらし坂城店
坂城町坂城10084
TEL:0268-82-2260
受付時間 16:00～21:00 定休日 日

●定員:3名または1組 ●会場:きばらし坂城店
●講師:笠原みゆき ●参加費:1000円

24 香りえのぐのあそび時間

11/18(金) 19:00～20:00
11/27(日) 13:30～14:30
11/28(月) 10:00～11:00

天然の香りつきえのぐで色を塗ったり、模様を描いたり。描くたびに自然の香りが広がる、癒しのあそび時間です。

アロマテラピールーム fuka*風香* 坂城町坂城6263
TEL:090-3007-7794
受付時間 9:00～19:00 定休日 予約制

●定員:3名 ●会場:カフェびろさち
●講師:山崎あき子 ●材料費:400円

まちゼミ開催カレンダー

11月	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
11			1	2	3	4	5
12	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3
4							



お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

全国一斉 **まちゼミ** 第5回 **坂城まちゼミ**

受講生募集!!

開催期間
2022 11月5日(土) ▶▶ 12月4日(日) 1ヵ月
11月1日(火)～

新型コロナウイルス感染予防対策
受講者の皆様へのお願い

入場の際は 消毒をお願いします
マスクを着用しましょう
発熱のある方の入場はご遠慮ください

安心・安全 講師店の予防対策

マスクを着用しましょう
定期的に消毒をしています
換気をしています

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。

あなたも『まちゼミ』に参加しませんか。

ナイトまちゼミ。夜間開催の講座です



親子で参加できる講座



① 美人の秘訣は背中から



11/ 6(日) 15:00～16:00
11/12(土) 9:00～10:00
11/24(木) 19:00～20:00

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

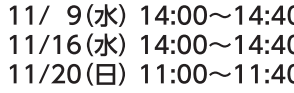
坂城町坂城6402-18 コアビル2F TEL:090-9357-4412

受付時間 10:00～19:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: STILL PLATINUM BODY
●講師: 武居景子 ●持ち物: ヨガマット、動きやすい服装



② マスク生活の疲れをとる顔面マッサージ



11/ 9(水) 14:00～14:40
11/16(水) 14:00～14:40
11/20(日) 11:00～11:40

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。
花粉予防にも。

坂城長生館

坂城町四ツ屋9568-28

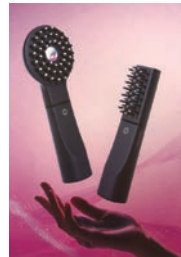
TEL:0268-82-4158

受付時間 8:00～18:30

定休日 日・水曜日午後

●定員: 3名 ●会場: 坂城長生館
●講師: 寺澤至 ●持ち物: タオル

③ 驚きの効果!デンキバリでおうちエステ



12/ 1(木) 10:00～11:00
12/ 2(金) 10:00～11:00
12/ 4(日) 10:00～11:00

こんな悩みはありません
か?ハリがないお肌やエ
イジングケア、肩が重く
リフレッシュしたいなど話
題の低周波美顔器を一
度お試しください!!

美容室 蔵の佳

坂城町坂城1168

TEL:0268-75-7669 FAX:0268-82-2195

受付時間 9:00～18:00 定休日 不定休

●定員: 1名または1組 ●会場: 美容室 蔵の佳
●講師: 佐久間香理 ●持ち物: ハンドタオル1枚 ※ノーメイクでお越し下さい

⑤ カンタン!ふわとろ♡だしまき玉子の作り方



11/ 5(土) 14:30～15:30
11/ 6(日) 12:00～13:00
11/12(土) 9:00～10:00
11/13(日) 11:00～12:00
11/19(土) 9:00～10:00
11/23(祝) 9:00～10:00
11/26(土) 14:30～15:30

きばらしの大人気おつま
みだしまき玉子の作り方
を教えちゃいます!
お友だち同士、親子、ぜひ
お父さんも参加してくだ
さいね!

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:00～21:00

定休日 日

●定員: 3名または2組 ●会場: きばらし坂城店
●講師: 笠原みゆき
●持ち物: 卵焼き用フライパン、フライ返し
●材料費: 100円



⑥ スマートフォンでカンタン!画像編集



11/ 6(日) 13:30～14:30
11/12(土) 14:30～15:30
11/13(日) 9:00～10:00
11/23(祝) 14:30～15:30
11/26(土) 15:00～16:00
12/ 3(土) 9:00～10:00

canvaというアプリを
使って画像を作ります。
Instagramに初挑戦
したい方!とってもカン
タンなので、ぜひ参加し
てくださいね!

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:00～21:00

定休日 日

●定員: 3名または2組 ●会場: きばらし坂城店
●講師: 笠原みゆき
●持ち物: スマートフォン



⑦ オリジナル名刺を造ってみませんか?

11/ 8(火) 14:00～15:00
11/10(木) 14:00～15:00

好きな風景・家族・自撮り写真または、データ
をご持参ください。喜んで頂ける名刺を制作致
します。



滝沢印刷合同会社

坂城町坂城6498-2

TEL:0268-82-2837 FAX:0268-81-1612

受付時間 9:00～18:00 定休日 日・祝

●定員: 2名 ●会場: 滝沢印刷合同会社
●講師: 滝沢幸男
●持ち物: 手持ち写真プリントまたは、写真データ

⑧ プロ直伝!恵方巻!!

11/ 9(水) 14:00～15:00
11/16(水) 14:00～15:00
11/30(水) 14:00～15:00

お家で恵方巻きを作ってみませんか?
プロが上手な巻き方のコツを教えます。



錦寿司

坂城町坂城10122-5

TEL:0268-82-3692

受付時間 15:00～20:00 定休日 水

●定員: 3名または2組 ●会場: 錦寿司
●講師: 坂口茂生
●持ち物: エプロン、手ふき
●材料費: 300円

⑨ ベネチアンガラスで作るアクセサリー

11/10(木) 10:00～11:00
11/12(土) 10:00～11:00
11/17(木) 10:00～11:00

ミルフィオリ(千の花という意味) ガラスを組
み合わせて溶かすフエジング技法であなた
だけのペンダントを、ストラップ、キーホルダー
などを作ります。



神田木型製作所 工房歩歩歩(さんぽ)

坂城町坂城115

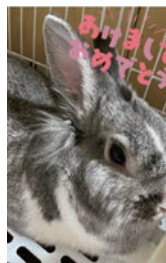
TEL:0268-82-6677 FAX:0268-82-4399

受付時間 9:00～15:00 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場: 神田木型製作所
●講師: 神田吉友
●材料費: 300円



⑩ スマホの写真で年賀状を作ろう



11/10(木) 10:00～11:30
11/16(水) 15:00～16:30
11/27(日) 10:00～11:30

スマホで撮った写真を
パソコンに取り込んで、
年賀状や絵はがきを作
ります。初心者さんでも
大丈夫です。

MS.ten パソコンサービス

坂城町坂城6405-1

TEL:090-7288-9264

受付時間 19:00～21:00 定休日 予約制

●定員: 3名 ●会場: STILL PLATI-NAM BODY(坂城駅前コアビル2F)
●講師: 玉木稲美 ●持ち物: スマートフォン、ノートパソコン ●材料費: 50円

講座の色に注目!! 5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

NEW

楽しむ

とにかく楽しむ
講座

⑪ カレンダーでオリジナルバッグを作ろう!

11/18(金) 19:00～20:00
11/27(日) 10:00～11:00
11/28(月) 14:00～15:00

カレンダーを使ってバッグを作り、自由にデコ
レーションします。作成中に作ったポップコーン
のお土産付きです。



cafe ぴろさち

坂城町南条4861-35

さかぎテクノセンター内

TEL:070-4127-3120

受付時間 10:00～17:00 定休日 日・月・火

●定員: 5名または3組 ●会場: cafe ぴろさち
●講師: 西澤裕子
●持ち物: ハサミ、のり、ものさし、カラーマジックor
色えんぴつorクレヨン
●材料費: 400円



⑫ スマホの地図アプリを使ってお散歩しよう!

11/ 5(土) 10:00～11:00
11/16(水) 13:00～14:00
11/17(木) 10:00～11:00

スマホは持っていて、なかなか使いこなせて
いない方。検索機能や地図アプリを使って一緒
にお散歩してみませんか?



MS.ten パソコンサービス

坂城町坂城6405-1

TEL:090-7288-9264

受付時間 19:00～21:00 定休日 予約制

●定員: 3名
●会場: STILL PLATINUM BODY
(坂城駅前コアビル2F)
●講師: 玉木智美
●持ち物: スマートフォン

⑬ プロから学ぶ!投資の達人になる投資講座



11/ 5(土) 10:00～11:00
11/ 9(水) 13:30～14:30
11/16(水) 10:30～11:30

物価高の今、積立投資が
注目されています。メリッ
トをプロがわかりやすく解
説します。話題の積立投資
について、一緒に楽しく勉
強してみませんか?

(株)八十二銀行坂城支店

坂城町坂城6413

TEL:0268-82-2882 FAX:0268-82-7180

受付時間 9:00～15:00 定休日 土・日・祝

●定員: 2名または1組 ●会場: (株)八十二銀行坂城支店
●講師: 宝泉・橋詰・小野澤 ●持ち物: 筆記用具

⑭ 名代官 長谷川安左衛門

11/9(水) 10:00～11:00
// 14:00～15:00
12/2(金) 10:00～11:00
// 14:00～15:00

江戸時代前期、時の代官長谷川安左衛門は人々
に大変慕われていました。その理由は?
坂木宿をめぐる、安左衛門の功績をたどりま
しょう。



坂木宿ふれあいガイド

坂木宿の観光ガイド承ります!

TEL:090-3531-9305

受付時間 9:00～17:00

●定員: 3名または1組 ●会場: 坂木宿めぐり
●講師: 坂木宿ふれあいガイド 小宮山正雄
●参加費: 100円(ふるさと歴史観入館料)



⑮ お金にまつわるよろず相談



11/16(水) 10:00～11:00
11/17(木) 14:00～15:00

あなたの大切なご資産を
有効に活用していくため
にどうしたらいいか、お金
にまつわること、どんなこ
とでもご相談ください。

(株)長野銀行 坂城支店

坂城町坂城6610

TEL:0268-82-8383 FAX:0268-82-8605

受付時間 9:00～15:00 定休日 土・日・祝

●定員: 2名 ●会場: (株)長野銀行坂城支店
●講師: 北澤敦志

⑯ 来年のバイオリズムおしえちゃいます!



11/ 5(土) 9:00～10:00
11/ 6(日) 8:00～ 9:00
11/13(日) 13:00～14:00
11/19(土) 14:30～15:30
11/26(土) 9:00～10:00
12/ 3(土) 14:30～15:30

生年月日から、あなたのバ
イオリズムがわかります。
バイオリズムを知って来年
をより良い年にしましょ
う!お友だちやご家族と
参加してくださいね!

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:00～21:00

定休日 日

●定員: 5名または3組
●会場: きばらし坂城店
●講師: 笠原みゆき
●持ち物: メモ帳



⑰ 楽しく学んでスマートな名刺交換

11/ 5(土) 10:00～11:00
11/21(月) 19:00～20:00
11/28(月) 19:00～20:00

知ってるようでも自信が持てない名刺交換の基
本スキルを学んで、スマートな交換でビジネスの
スキルアップを目指しましょう。



サポートオフィス アン

坂城町10046-101

TEL:0268-82-7377

受付時間 10:00～15:00 定休日 土・日

●定員: 3名
●会場: 竹内まさみ事務所
●講師: 竹内正美
●持ち物: 名刺・名刺入れ



⑱ 家計の上手なやりくり教えます

11/ 9(水) 10:00～11:00
11/16(水) 14:00～15:00
11/24(木) 14:00～15:00

長引くコロナの影響、相次ぐ各種値上げラッ
シュ…家計が厳しい!上手く節約できない!一
緒に家計のやりくり方法を考えませんか?



長野信用金庫坂城支店

坂城町坂城9178-6

TEL:0268-82-7221

FAX:0268-82-7582

受付時間 9:00～17:00 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場: 長野信用金庫坂城支店
●講師: 山越憲治・横澤早織

⑲ 認知症について学ぼう

11/11(金) 10:30～12:00
11/18(金) 10:30～12:00
11/25(金) 10:30～12:00

認知症についての正しい知識と理解を持ち、自
分のできる範囲で認知症の本人や家族をそっ
と見守る認知症サポーターになってみませんか?



坂城町地域包括支援センター

坂城町坂城10050

TEL:0268-75-6205 FAX:0268-75-3702

受付時間 8:30～17:15 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場: 夢の湯
●講師: 坂城町地域包括支援センター職員
●持ち物: 筆記用具

⑳ 知らずにムダな水道料を払っていませんか?

11/18(金) 18:30～19:30
11/19(土) 13:00～14:00
11/20(日) 10:00～11:00

2ヶ月ごとの水道検針票(県営水道からのお知
らせ)をいつも見ていますか?検針票をもとに
ムダな漏水の防ぎ方をご紹介致します。



(有)中沢商店

坂城町坂城6392

TEL:0268-82-2220

FAX:0268-82-2429

受付時間 8:00～18:00

定休日 日・不定休で土・祝

●定員: 3名 ●会場: (有)中沢商店
●講師: 中澤恵子

