

21 0から学べる資産運用講座
 10/4(水) 14:00～14:30
 10/6(金) 14:00～14:30

今や人生百年時代、ご自身のセカンドライフをより豊かにしていくための資産運用について一緒に勉強してみませんか。

(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:1名または1組
 ●会場:(株)長野銀行坂城支店
 ●講師:桑原啓吾

23 香りと楽しむガラスペンの世界

9/16(土) 10:00～11:30
 9/22(金) 18:30～20:00
 10/ 9(月) 13:00～14:30

好きな香りに包まれながら、キラキラ美しいガラスペンを使って丁寧に文字を書く癒しのひとときです。

MS.ten、アロマテラピールームfuka＊風香＊
 TEL:090-7288-9264
 受付時間 19:00～21:00

●定員:4名
 ●会場:Lee Custom Amplifier (村上小体育館隣)
 ●講師:玉木智美・山崎あき子
 ●材料費:600円(使用したガラスペン、インクはお持ち帰り頂けます)

22 初めてのマンダラチャート(目標達成シート)
 9/15(金) 19:00～20:00
 9/25(月) 19:00～20:00

大谷翔平が使っていた事で有名になったマンダラチャートと一緒に作ってませんか? 81個のマスを使って細分化した目標を書くだけで簡単です。

サポートオフィス アン
 坂城町坂城10046-101
 TEL:0268-82-7377
 受付時間 10:00～15:00 定休日 土・日・祝

●定員:7名 ●会場:竹内まさみ事務所
 ●講師:竹内正美

24 わがやのペット大好きトーク♡

9/20(水) 14:00～15:00
 9/23(土) 10:30～11:30
 10/ 3(火) 14:00～15:00

今一緒にいる子、お空へ旅立った子、どんなペットでもOK。愛するペットのかわいさを披露して、みんなで楽しくおしゃべりしましょう!

(株)まちづくり坂城
 坂城町坂城6312-2
 TEL:0268-82-1131
 受付時間 10:00～15:00 定休日 月

●定員:5名 ●会場:鐵のほそ道
 ●講師:山崎あき子
 ●持ち物:ペットの写真や画像、動画など

まちゼミ開催カレンダー

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



全国一斉 まちゼミ

第6回 坂城 まちゼミ

2023 9月9日(祝) 10月9日(祝) 1ヵ月

開催期間

得する街のゼミナール

受講生募集!!

受講申込 受付開始 9月5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、場所をお間違えの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 ハーブとアロマでリラクスタイムを楽しもう

9/12(火) 10:00～11:00
9/23(土) 10:00～11:00
9/29(金) 10:00～11:00

1日の終わりに自分のごほうび時間を作りませんか。軽いストレッチをしたりハーブティを楽しみながら、好きな香りのハンドクリームを作りましょう。

ハーブ&アロマ かとうや

坂城町上平340 TEL:090-1502-7987

受付時間 17:00～20:00 定休日 不定休

- 定員: 3名 ●会場: ふれあいセンター
- 講師: 平林啓子
- 持ち物: 動きやすい服装あればヨガマット
- 材料費: 300円

③ 美人の秘訣は背中から

9/21(木) 19:00～20:00
9/26(火) 10:00～11:00
10/ 7(土) 15:00～16:00

老化は姿勢から…肩甲骨周りを中心に全身をウェーブリングでほぐし、肩こり腰痛の改善、姿勢を整えます。

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: 5名 ●会場: STILL PLATINUM BODY
- 講師: 武居景子
- 持ち物: 動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル

⑤ 10分でお肌つるつる!クレイパック体験

10/6(金) 19:00～20:00
10/8(日) 10:00～11:00
10/8(日) 13:00～14:00

古い角質、毛穴の汚れを取ってくれる粘土のパックを体験。当日は手の甲でお試し。残りのパックはご自宅でも、お顔パックにお使い下さい。

アロマテラピールームfuka*風香*

坂城町坂城6263-5

TEL:090-3007-7794

受付時間 9:00～19:00 定休日 予約制

- 定員: 5名 ●会場: カフェぴろさち
- 講師: 山崎あき子
- 持ち物: ハンドタオル ●材料費: 500円

⑦ ベネチアンガラスで作るアクセサリ

9/ 9(土) 10:00～11:00
9/14(木) 10:00～11:00
9/23(土) 10:00～11:00
9/30(土) 10:00～11:00
10/ 7(土) 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ュー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(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: 4名
- 会場: 神田木型製作所
- 講師: 神田吉友 ●材料費: 500円

⑨ オリジナル名刺を造ってみませんか?

9/12(火) 14:00～15:00
9/14(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。

(株)シーデンス (旧)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: (株)シーデンス
- 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

② 5分でできる足ウラマッサージ

9/13(水) 14:00～14:50
9/20(水) 14:00～14:50
10/ 1(日) 11:00～11:50

5分で出来る足ウラマッサージ。ふくらはぎも合わせてゆるめて、脚のむくみをとります。足冷えの予防にも。



坂城長生館

坂城町四ツ屋9586-28

TEL:0268-82-4158

受付時間 8:00～18:30

定休日 日・水曜日午後

●定員: 5名 ●会場: 坂城長生館

④ 若返りマッサージ



10/1(日) 13:30～14:30
10/6(金) 19:00～20:00
10/7(土) 10:00～11:00

たるみ!毛穴!乾燥!くすみ!お肌のお悩み気になったら始めましょうマッサージ!!
かんたんです!

メナードフェイシャルサロン坂城

坂城町網掛900-123

TEL:090-2644-2103 FAX:0268-82-5822

受付時間 9:00～20:00 定休日 不定休

- 定員: 3名または2組
- 会場: メナードフェイシャルサロン坂城 ●講師: 安藤裕子

⑥ 安くてヘルシー!おからの活用術

10/6(金) 19:00～20:30
10/8(日) 10:00～11:30
10/8(日) 13:00～14:30

びろさちで人気のお惣菜“おからサラダ”を作ります♡残ったおからサラダを使ってメインになるリメイクレシピも教えちゃいます♡



cafe ぴろさち

坂城町南条4861-35さきテクノセンター内

TEL:070-4127-3120

受付時間 10:00～17:00 定休日 日・月・火

- 定員: 6名または2人が3組(原則7人まで)
- 会場: cafeぴろさち ●講師: 西澤裕子
- 材料費: 300円

⑧ 初心者からはじめる画像作り

9/ 9(土) 16:00～17:00
9/16(土) 16:00～17:00
9/30(土) 16:00～17:00

canva というアプリを使って画像を作ります。カンタンに作れるので、お子さんもぜひ参加してくださいね。これであなたもインスタデビュー♡



michiru

坂城町坂城10082-6

TEL:080-1009-6862

受付時間 12:00～18:00 定休日 予約制

- 定員: 3名または2組
- 会場: cafeぴろさち ●講師: 松本みゆき
- 持ち物: スマホorパソコン

⑩ プロ直伝!太巻!!



9/13(水) 14:00～15:00
9/27(水) 14:00～15:00
10/ 4(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

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

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

楽しむ

とにかく楽しむ講座

⑪ レジンアクセサリーを作ろう

9/16(土) 13:00～14:30
9/23(土) 10:00～11:30
10/ 9(月) 10:00～11:30

小さな枠にあなたの世界を創ってみませんか?



MS.ten わたしのでしごと屋

TEL:090-7288-9264

受付時間 19:00～21:00

- 定員: 4名または2組
- 会場: Lee Custom Amplifier (村上小体育館隣)
- 講師: 玉木智美
- 材料費: 200円

⑬「がん」を知る展



9/24(日) 10:00～11:00
10/ 3(火) 10:00～11:00

日本人の死因の第1位は「がん」です。医療の進歩により「がん」は「治す病気」になりました。その治療方法は?費用は?一緒に勉強してみませんか?

南条郵便局 坂城町南条930-5

TEL:0268-82-2944 FAX:0268-82-5140

受付時間 9:00～17:00 定休日 土・日・祝

- 定員: 6名 ●会場: 坂城郵便局 2階会議室
- 講師: 石坂・宮本・櫻井 ●持ち物: 筆記用具

⑮ 坂城の開拓王 稲玉徳兵衛



9/14(木) 10:30～11:30
9/14(木) 14:00～15:00
10/ 6(金) 10:30～11:30
10/ 6(金) 14:00～15:00

坂木東方山間部の開拓のみならず、横吹新道の開通、坂城小学校の開校まで青写真を描いていた坂城の偉人。生神様となった人。

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(宮下) 受付時間 9:00～16:00

- 定員: 6名 ●会場: ふるさと歴史館・まち歩き
- 講師: 坂木宿ふれあいガイド 小宮山正雄
- 参加費: 100円(ふるさと歴史館入館料)

⑰ 認知症について学ぼう

9/15(金) 10:30～12:00
9/22(金) 10:30～12:00
9/28(木) 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:0268-82-3702

受付時間 8:30～17:15 定休日 土・日・祝

- 定員: 7名または1組(3～7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

⑲ 初心者歓迎!!大輪菊の育て方、ポイント教えます



9/27(水) 9:00～10:00
10/ 2(月) 10:00～11:00
10/ 5(木) 15:00～16:00

秋の開花に向けた大菊の手入れのポイントをお話します。持ち物などはありません。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。

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・祝

- 定員: 3名 ●会場: 坂城町商工会
- 講師: 塚田陽一



⑫ より便利に!しんきんを使いませんか?

9/12(火) 14:00～15:00
9/21(木) 14:00～15:00
10/ 4(水) 10:00～11:00

キャッシュレス、インターネットバンキング等、便利とは聞けどよく分からないし不安…。そんなお悩みを解決します!



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 9:00～15:00 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
- 持ち物: スマートフォン

⑭ 賢く使おう新NISA

9/ 9(土) 10:00～11:00
9/13(水) 10:30～11:30
9/21(木) 13:30～14:30

食料品・電気…生活必需品の価格が上昇する昨今。NISAを使った資産づくりを考えてみませんか?来年からの新NISAについてもお話します。



(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: 3名または1組
- 会場: (株)八十二銀行坂城支店
- 講師: 真泉・橋詰・小野澤 ●持ち物: 筆記用具

⑯ 貯蓄と投資、使い分けませんか?

9/14(木) 13:30～14:30
9/21(木) 10:30～11:30

貯蓄にまわすか、それとも話題となっている投資にまわすか迷っている方。今後の資産形成一緒に考えましょう!



長野県信用組合坂城支店

坂城町坂城6410

TEL:0268-82-2063

FAX:0268-82-2873

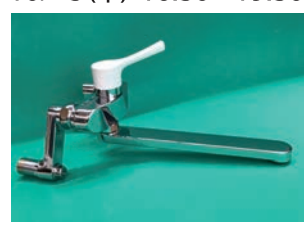
受付時間 9:00～17:00 定休日 土・日・祝

- 定員: 3名
- 会場: けんしん坂城支店
- 講師: 市瀬未來

⑰ 知らずにムダな水道料を払っていませんか?

9/24(日) 10:00～11:00
9/30(土) 13:30～14:30
10/ 5(木) 18:30～19:30

2ヶ月ごとの水道検針票(県営水道からのお知らせ)をいつも見えていますか?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

⑳ スマホのナビを使ってみよう

9/28(木) 10:00～11:00
10/ 5(木) 10:00～11:00
10/ 7(土) 10:00～11:00

スマホをなかなか使いこなせていない方。お店や場所を調べたり、スマホのナビで目的地に行ってみませんか?初心者さん大歓迎♪



MS.ten パソコンサービス

TEL:090-7288-9264

受付時間 19:00～21:00

- 定員: 4名または1組
- 集合場所: 鐵のほそ道
- 講師: 玉木智美