第10回松本まちなかゼミナール 受講者募集!!

お店の人が教えてくれる!

得する街のゼミナール

全57講座 講座 1 ~ 57

2019 2/9(SAT)~3/10(SUN)

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おきください。
- ●お申込後、やむを得ずキャンセルする場合は、お早めに各店にご連絡ください。

申込は各店へ「まちゼミの申込です」とお電話ください。
- ●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。●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

受付開始 2/2(土) ※受付時間は各店によって異なりますのでご注意ください。

講座名の色に注目! 5つの種類に分かれています。

きれい	健康	つくる	まなぶ	たべる
美容・キレイを追求する講座です	からだや健康についての講座です	つくったり、体験したりする講座です	知識や知恵をまなぶ講座です	飲食に関する講座です

0 講座名

お申し込みから受講までの流れ

1. チラシの講座内容を見る
   このチラシに記載されている講座内容をご覧下さい。
2. 行きたい講座を見つける
   講座内容を読んで興味が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。
   「まちゼミの申し込み」と伝えてください。
   行きたい講座が見つかったら各お店に予約の電話をしてください。「まちゼミの申し込み」と伝えるとスムーズです。
   ※予約受付時間は、各店舗により異なりますのでご注意ください。
4. 当日、時間に遅れないようにお店へ
   受講時の持ち物がある場合は忘れないようにお持ち下さい。また、受講開始時間に遅れないように気をつけてください。キャンセルする場合はお申し込みされたお店に必ず連絡をしてください。
5. 楽しい講座を受けましょう!
   お店の人が直接教えてくれる、ためになる講座を時間いっぱい楽しみましょう!

開催店 MAP

「まちゼミ」って

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情報、コツを無料で教えてもらえる、
松本まちなかゼミナール、略して**「まちゼミ」**です!

主催／松本商工会議所　URL／https://www.mcci.jp

安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。

1 本気で「ほうれい線ケア」

本気の「ほうれい線ケア」講座です。専門的なアンチエイジング実習の90分間。(実習不可の方はご遠慮ください。)

期間中毎日
13:30~15:00
※TELでご相談下さい。

- ●対象／女性
- ●定員／各2名または1組
- ●講師／清水　節子
- ●材料費／500円
- ●持ち物／筆記用具

ビューティ しみず
松本市中央1-14-13伊勢町通りMウイング向い
☎0263-35-1180 受付／10:00~18:00　定休日／水曜日

2 好感度アップの眉&アイメーキャップ

どなたにもピッタリな、骨格から計算された「眉」を中心にしたメーキャップレッスンです。

期間中毎日
15:00~16:00
※TELでご相談下さい。

- ●対象／女性
- ●定員／各2名または1組
- ●講師／清水　節子
- ●材料費／なし
- ●持ち物／筆記用具

ビューティ しみず
松本市中央1-14-13伊勢町通りMウイング向い
☎0263-35-1180 受付／10:00~18:00　定休日／水曜日

3 JAPAN EXPO体験談と最近の下着事情

昨年7月に出展したパリのJAPAN EXPOで体験したこと。パリジェンヌの下着嗜好。日本の最近の下着事情。ふんどしの絞め方講座。

2/15(金)・16(土)
13:30~14:30

- ●対象／女性限定
- ●定員／各6名
- ●講師／赤羽　昌子
- ●材料費／1,000円
- ●持ち物／なし

あとりえまさこ
松本市蟻ヶ崎6-15-17 ■URL／http://at-masako.com
☎090-1868-6219 受付／8:00~17:00　定休日／月,金,土,日

4 若返りメイクアップ体験

アイテムひとつでも、つけ方を変えるだけで見た目の印象マイナス5歳。ベースメイクからお肌がより美しく若々しく見える骨格に合わせたメイクをお伝えします。

2/18(月)
①11:00~12:00
②14:00~15:00

- ●対象／女性
- ●定員／各5名
- ●講師／伊藤　舞香（KOSEビューティーアドバイザー）
- ●材料費／756円(メイクスポンジ)
- ●持ち物／なし

TADACHIYA
松本市大手3-3-4 ■URL／http://www.tadachiya.co.jp/
☎0120-32-0057 受付／10:30~19:00　定休日／第2･第3水曜日

5 美腸セミナー

簡単な胃腸の仕組みから、生活に取り入れやすい食事ケア、生活ケア、今日からできる簡単運動、エクササイズを学んでいただきます。

2/25(月)
15:00~16:30
2/26(火)
11:00~12:30

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各5名
- ●講師／森本　日登美
- ●材料費／なし
- ●持ち物／なし

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30~19:00　定休日／水曜日

6 冷えとり健康法

冷えは万病のもと、進藤義晴先生の冷えとり健康法をわかりやすく実践します。足湯体験もあります。

3/6(水)
10:00~11:30

- ●対象／どなたでも
- ●定員／4名
- ●講師／神林　一隆
- ●材料費／なし
- ●持ち物／動きやすい服装、タオル

神林治療院
松本市巾上13-4　巾上ビル102 ■URL／http://kan-acu.com
☎0263-88-7394 受付／8:30~20:00　定休日／水曜日、日曜日

7 操体法で歪みを戻そう

操体法を利用して身体の歪みを知り、安全な方法で体軸を正常な位置に戻す方法を勉強、実践します。

3/6(水)
13:30~15:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／4名
- ●講師／神林　一隆
- ●材料費／なし
- ●持ち物／動きやすい服装、タオル

神林治療院
松本市巾上13-4　巾上ビル102 ■URL／http://kan-acu.com
☎0263-88-7394 受付／8:30~20:00　定休日／水曜日、日曜日

8 外反母趾・偏平足・タコあきらめないで

足裏にどのように荷重がかかっているか診断し、外反母趾・偏平足・タコの改善方法をお伝えします。そのままだと危険です。土台の歪みは身体の歪み。

2/10(日)・18(月)・24(日)
10:30~11:45

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各5名
- ●講師／大久保　強
- ●材料費／なし
- ●持ち物／裸足になれる服装で

足と健康を考える靴の専門店　ボックス・オーク
松本市中央1-20-27 ■URL／http://www.box-oak.com
☎0263-35-3450 受付／10:00~19:00　定休日／水曜日

9 効率のいいダイエット法

無駄なダイエットをしていませんか?体の仕組み・働きを勉強して、効率のいい脂肪の分解・燃焼、基礎代謝の上げ方をお伝えします。「体幹の必要性」についてもお話しします。

2/11(祝)・17(日)・25(月)
10:30~11:45

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各5名
- ●講師／大久保　強
- ●材料費／なし
- ●持ち物／なし

足と健康を考える靴の専門店　ボックス・オーク
松本市中央1-20-27 ■URL／http://www.box-oak.com
☎0263-35-3450 受付／10:00~19:00　定休日／水曜日

10 足部のケアから膝の動かしやすさを探そう

テニスボールで足部の骨の位置を調整するポイントをお伝えし、足指や足首の動かし易い位置を一緒に探りながら膝の動かしやすさに繋げます。

2/9(土)・16(土)
10:30~12:00

- ●対象／膝に違和感を感じている方・動かしにくいと感じている方
- ●定員／1講座あたり3名
- ●講師／今関　遂弥
- ●材料費／300円(テニスボール代)
- ●持ち物／素足で行います

ATC
松本市中央2-4-18 吉川ビル2階 ■URL／http://atc-m.com
☎090-4063-3910 受付／9:00~17:00　定休日／日曜日･祝日･不定休

11 しつこい腰痛の治し方

股関節や肩甲骨を中心に、身体を正しく使う事で痛みを軽くする方法をお伝え致します。(症状によりお断りする場合もございます)

2/9(土)・16(土)
9:00~10:30

- ●対象／スポーツをされている方。どこに行っても改善しない方。
- ●定員／1講座あたり3名
- ●講師／児玉　雄二
- ●材料費／なし
- ●持ち物／なし

ATC
松本市中央2-4-18　吉川ビル2階 ■URL／http://atc-m.com
☎090-2492-2418 受付／9:30~12:00　定休日／日曜日･祝日･不定休

12 歩行に悩む方必見!快適に歩ける健康靴教えます

外反母趾、タコ、魚の目、小骨疼、モートン病、リュウマチ、巻き爪等で悩むあなたに、足と靴と健康協議会公認の資格を持つスタッフたちがあなたに合った快適に歩ける健康靴を教えます。

2/13(水)・14(木)・15(金)
13:00~14:00

- ●対象／どなたでも(足のトラブルでお悩みの方を優先します)
- ●定員／1講座あたり3名
- ●講師／上村　智仁(シューフィッター)
- 杉澤　仁海(シューフィッター)
- ●材料費／なし
- ●持ち物／普段お履きの靴

コンフォート　かみむら
松本市本庄1-14-2 一二三ビル1F ■URL／https://www.cft-kamimura.com/
☎0263-34-1210 受付／10:30~18:00　定休日／日曜日

13 お薬・健康食品の上手な用い方

市販の薬や健康食品は、さまざまな種類があります。上手な選び方と用い方のコツについてお伝えします。

2/10(日)
13:30~14:30

- ●対象／どなたでも
- ●定員／5名
- ●講師／日野　寛明、日野　暢子
- ●材料費／なし
- ●持ち物／なし

日野薬局
松本市中央1-3-16松本駅前 ■URL／http://www.myph.jp/hino/pc
☎0263-32-4237 受付／10:00~18:00　定休日／祝日

14 足の健康と靴の関係

外反母趾、内反小趾、まめ、たこ、偏平足、O脚、X脚、巻き爪など脚の健康に関する知識を靴店の立場から説明します。

2/15(金)・18(月)・22(金)
13:00~14:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各4名
- ●講師／山崎　眞生夫
- ●材料費／なし
- ●持ち物／なし

ヤマザキ屋
松本市中央2-3-22(本町通り)靴の館3階 ■URL／http://yamazaki-ya.co.jp
☎0263-36-3426 受付／10:00~19:00　定休日／水曜日

15 穏やかに暮らすためのヨーガ

からだや呼吸をリラックスさせることで心の状態も穏やかにさせる、ヨーガにはそんな知恵があります。忙しい毎日をリラックスして過ごすために。

2/16(土)
13:30~15:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／4名
- ●講師／小松　亘之
- ●材料費／なし
- ●持ち物／うごきやすい服装、バスタオル、ある方はヨガマット

はりきゅう指圧　源池養生院
松本市深志3-10-8 ■URL／http://genchiyoujouin.jimdo.com
☎0263-35-5067 受付／9:00~19:00　定休日／日曜日

16 乳がんセミナー

乳がんは早期発見、早期治療をすれば完治の可能性が高い病気です。あなたや大切な方のために正しい知識を身につけて頂きたく、是非ご参加下さい。

2/20(水)
10:00~12:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／15名
- ●講師／檀原　久代
- ●材料費／なし
- ●持ち物／筆記用具

【会場は別】
松本市中央1-23-1 松本商工会館

あいおいニッセイ同和インシュアランスサービス(株)松本支店
松本市深志2-1-9　昭和センタービル6F ■URL／http://www.adis.co.jp
☎0263-32-2160 受付／9:00~17:00　定休日／土･日･祝

17 編みつける口金のがま口

編みつけるだけでカンタンに作れる、かわいいがま口を編みます。

2/15(金)・22(金)
①9:30~11:30
②13:30~15:30

- ●対象／基本的な編み方ができる方
- ●定員／各6名
- ●講師／三澤　裕子
- ●材料費／1,200円(毛糸、口金)
- ●持ち物／糸切りはさみ、かぎ針7／0

手芸の小島
松本市中央2-5-12 ■URL／http://ameblo.jp/shugeinokojima
☎0263-33-3587 受付／9:30~18:30　定休日／日曜日

18 作ってみよう松本てまり

伝統工芸品「松本てまり」の製作体験をしてみませんか?刺繍糸で八重菊柄のてまりを仕上げていただきます。(てまり内職希望者も受講可)

2/20(水)
3/6(水)
14:30~16:00

- ●対象／中学生以上
- ●定員／各10名
- ●講師／髙木　利子､平林　美知子
- ●持ち物／なし
- ●材料費／1,500円(金糸又は銀糸、しつけ糸､オリンパス糸､台座､箱､シオリ)

信州土産処　たかぎ
松本市大手3-5-12 ■URL／http://e-takagi.net
☎0263-32-5337 受付／15:30~17:00　定休日／無休

19 季節の植物を描きましょう

植物の肖像画"ボタニカルアート"にふれてみませんか?お子様と一緒でも大丈夫。大人の塗り絵と思ってお気軽にご参加下さい。

2/15(金)・22(金)
10:00~12:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各6名
- ●講師／宇留賀　美雪
- ●材料費／1,000円(筆記用具、絵具、画用紙)
- ●持ち物／必要な方はメガネ、天眼鏡

くろ門
松本市中央2-9-2
☎080-1007-6008 受付／10:00~13:00　定休日／日曜日､月曜日

20 折紙教室「雛祭り」

誰でも作れる雛人形の折紙です。男雛と女雛を美しい千代紙で製作します。

2/10(日)・18(月)・24(日)
①11:00~12:00
②14:00~15:00

- ●対象／どなたでも
- ●定員／各10名
- ●講師／伊藤　勲
- ●材料費／300円
- ●持ち物／なし

和紙の専門店　紙館　島勇
松本市大手2-4-25 ■URL／https://shimayu.co.jp/
☎0263-35-1000 受付／10:00~18:30　定休日／水曜日

21 天然石ビーズのチャームづくり

天然石のビーズを使ってオリジナルのチャームをつくります。

2/22(金)
①11:00～12:30
②14:00～15:30
2/23(土)
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／鶴木　健
●持ち物／なし
●材料費／1,000円～2,500円
（天然石ビーズ、ワイヤー代）
（使用する天然石のサイズ、大きさによって金額が変わります）

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9　■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700　受付／10:30～19:00　定休日／水曜日

22 木のボールペン・シャープペンづくり

木工旋盤を使って、木のオリジナルボールペン・シャープペンを作ってみましょう。

2/16(土)・3/3(日)
①13:00～14:30
②15:00～16:30
2/17(日)・3/4(月)
①11:00～12:30
②13:00～14:30

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり3名
●講師／木工家　黒木
●持ち物／なし
●材料費／3,000円

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9　■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700　受付／10:30～19:00　定休日／水曜日

23 スワッグを作ろう

リースよりも簡単にできるスワッグ。ドライフラワーやドライになる植物を束ねて壁飾りを作りましょう（長さ25cm程度）。

2/16(土)・18(月)
①13:00～14:00
②15:30～16:30

●対象／15歳以上
●定員／各4名
●講師／井口　尚子又はスタッフ
●材料費／1,500円(材料・資材代)
●持ち物／持ち帰り用紙袋

花屋　ことの葉
松本市大手2-4-32
☎0263-32-8722　受付／10:00～18:00　定休日／日曜日・祝日(予約可)

24 包丁や刃物の研ぎ方と篆刻体験

切れない刃物はケガのもと、普段使っている刃物や包丁を研いでみよう。それには砥石を知る砥石を研ぐ。篆刻体験や知らないと一生損するハンコの話。

2/9(土)・18(月)・24(日)・3/5(火)・10(日)
12:30～15:30

●対象／どなたでも
●定員／各6名
●講師／鈴木　昭男
●材料費／750円(石印材、資料)
●持ち物／包丁や刃物、あったら砥石、エプロン、雑巾2枚、筆記具

鈴木印刻店
松本市大手4-3-18　縄手通り東口
☎0263-32-7136　受付／11:30～17:00　定休日／無休

25 NISAを活用!正しいお金の貯め方教室

つみたて投資の仕組みやメリットを、クイズやゲームを使ってわかりやすく解説します。初心者の方も安心してご参加いただけます。

2/14(木)・15(金)・16(土)・17(日)
10:00～11:30

●対象／どなたでも
●定員／各8名
●講師／畑山　裕之
●材料費／なし
●持ち物／筆記用具

【会場は別】松本市中央1-18-1 Mウィング南1階

FP松本相談センター
松本市梓川梓856-26　■URL／http://fp-matsumoto.com
☎0263-76-1250　受付／9:00～17:00　定休日／日曜日

26 包丁雑記(談)「とんかつ屋のキャベツ」

「とんかつ屋」のおやじの想い入れと職人技初級編(実演)の一端をご覧いただきます。店造りから人（職人）づくり、更にはまちづくりへの想いを語ります。

3/7(木)
14:00～16:00

●対象／どなたでも
●定員／15名
●講師／瀧澤　功
●材料費／500円
（実演時材料費とお土産代）
●持ち物／なし

※お客様の実技はありません。

かつ玄本店
松本市大手4-9-7
☎0263-32-2430　受付／10:00～15:00　定休日／水曜日

27 新社会人のための「ハンコの基礎知識」

春から社会人になる皆様に、今まで使う機会のなかったハンコの取り扱い方をお伝えします。春からのお勤めを、安心して迎えるための必修講座です。

2/9(土)・10(日)・16(土)・17(日)・3/9(土)・10(日)
11:00～12:00

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり3名または1組
●講師／木下　匡晃
●材料費／なし
●持ち物／普段お使いのハンコ
（無くても構いません）

大名町のはんこや　木下製印社
松本市大手3-3-5　大名町通り　■URL／http://www.inshop.co.jp
☎0263-32-2665　受付／10:00～17:00　定休日／日曜日・祝日

28 面倒くさいを楽しむ～カンタン半衿つけ

まちゼミ第10回となります。好評のカンタン半衿付け講座。半衿付けの裏ワザを和裁士さんより伝授します。結婚式や入卒に向けてぜひ挑戦してみて下さい。

2/22(金)・23(土)
10:30～12:00

●対象／お裁縫ができる方
●定員／各5名
●講師／萩原　由紀江、手塚　奈美
●材料費／なし
●持ち物／半衿、長襦袢、裁縫セット、絹糸

いけだや呉服店
松本市中央2-2-7　■URL／http://ikedaya-kimono.com
☎0263-32-0483　受付／10:00～18:30　定休日／水曜日

29 普段着の着付とお太鼓結び

着物をもっと身近に…　晴れの日の着物だけでなく、もっと気軽に着物を着ませんか？着物を着たいと思う方ならどなたでも歓迎です。

2/28(木)
10:00～12:00

●対象／着付け一式ご持参できる方
●定員／各5名
●講師／小倉　愛子
●材料費／なし
●持ち物／着物・帯・長じゅばん・肌じゅばん・裾よけ・腰ひも3本・伊達メ2本・帯上・帯メ・クリップ1個・足袋

天保三年創業　萬年屋
松本市大手3-5-13 萬年屋ギャラリー内　■URL／http://mannenya.ne.jp/
☎0263-36-2512　受付／9:30～17:00　定休日／年末年始

30 不動産売買の基礎知識

安心して不動産の取引をするためには、たくさんの知っておきたいポイントがあります。そんな不安解消のコツをお伝えします！

2/20(水)
10:00～11:00

●対象／どなたでも
●定員／4名
●講師／清澤　進
●材料費／なし
●持ち物／なし

宝屋土地建物株式会社
松本市中央3-3-15　■URL／http://www.mcci.or.jp/www/takaraya
☎0263-32-3285　受付／10:00～18:00　定休日／日曜日・祭日

31 はき良い靴の選び方

サイズとウィズ、足のサイズの計測から靴の構造、靴の作り方、革の知識、靴のお手入れの仕方などを学びます。

2/25(月)・3/4(月)・8(金)
13:00～14:00

●対象／どなたでも
●定員／各4名
●講師／山崎　眞生夫
●材料費／なし
●持ち物／なし

ヤマザキ屋
松本市中央2-3-22(本町通り)靴の館3階　■URL／http:///yamazaki-ya.co.jp
☎0263-36-3426　受付／10:00～19:00　定休日／水曜日

32 楽しく気軽に日本舞踊体験

特別な習い事のイメージの日本舞踊。松風流は初心者大歓迎、「どなた様もお気軽に楽しく」がモットーです。一回完結で「夜桜お七」をお稽古致します。

2/12(火)・13(水)
13:00～14:30
※他の日程もご相談に応じさせていただきます。

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり3名
●講師／日本舞踊松風流家元二代目　松風　秀紀、塚田　ミユキ
●材料費／1,000円(お稽古着クリーニング代)
●持ち物／なし(お稽古着をこちらでご準備しております)

日本舞踊松風流家元稽古場
松本市深志3-10-20　■URL／http://ameblo.jp//matsukazeryuiemoto/
☎080-9173-2840　受付／11:00～20:00　定休日／不定休

33 やさしく癒される音色“二胡の体験”

心にしみいるやさしい音色の二胡、難しそうに見えるけれど講師の云う通りに動かせば誰でもできます。1,000gと軽い楽器ですので子供から大人まで誰でもできます。

2/19(火)
13:30～14:30
3/8(金)
10:30～11:30

●対象／どなたでも
●定員／各2名
●講師／飯島　三穂、渡辺　真理子
●材料費／なし
●持ち物／なし

※楽器はこちらで用意します。

(株)コダマ楽器
松本市中央3-7-28　■URL／http://www.kodama-gakki.com
☎0263-33-2536　受付／10:00～19:00　定休日／水曜日

34 マリンバを弾いてみよう!

大きいコンサート木琴、ここちよい木の響き、誰でも楽しくできます。マレットという撥で、木の鍵盤を打って音を出し、いろいろな音楽を奏でます。

2/12(火)
13:30～14:30
2/14(木)
11:00～12:00

●対象／どなたでも
●定員／各3名
●講師／北山　結香、山本　令子
●材料費／なし
●持ち物／なし

※楽器はこちらで用意します。

(株)コダマ楽器
松本市中央3-7-28　■URL／http://www.kodama-gakki.com
☎0263-33-5886　受付／10:00～19:00　定休日／水曜日

35 日本の伝統音楽箏が手軽に弾けます

日本人の心の奥底にここちよく響く、お箏が簡単に弾けます。音楽が初めて、楽器が初めての人でも、ベテラン講師が手を添えてお手伝いします。

2/25(月)・28(木)
13:00～14:30
3/5(火)
10:30～12:00

●対象／どなたでも
●定員／各3名
●講師／古畑　幸子、鈴木　敏恵
●材料費／なし
●持ち物／なし

※楽器はこちらで用意します。

(株)コダマ楽器
松本市中央3-7-28　■URL／http://www.kodama-gakki.com
☎0263-33-1415　受付／10:00～19:00　定休日／水曜日

36 真珠のお話 ネックレスの糸替え教えます

真珠の見分け方から、手入れについて教えます。実は真珠のネックレスは糸替えが必要。自分でできる糸替えを伝授します。

2/11(祝)・18(月)・3/2(土)
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／各4名
●講師／鶴木　健
●材料費／なし
●持ち物／糸替えをしたいと思っている真珠のネックレス1本

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9　■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700　受付／10:30～19:00　定休日／水曜日

37 あなたの宝石箱の整理お手伝いします

使わないけど捨てられない！そんなアクセサリーはないですか？買い取り、リフォームから、アクセサリーの見分け方を教えます。

2/15(金)・3/5(火)
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／各4名
●講師／鶴木　健
●材料費／なし
●持ち物／貴金属、ジュエリー(鑑別リフォームしたいと思っているもの)

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9　■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700　受付／10:30～19:00　定休日／水曜日

38 ルビーのお話

ルビーとは？！ルビーの希少性から、特徴、加熱処理等についてわかりやすくお話しします。

2/10(日)・3/9(土)
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／鶴木　健
●材料費／なし
●持ち物／なし(鑑別希望のルビー等があればお持ち下さい)

ジュエリーサロン鶴
松本市中央2-1-9　■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700　受付／10:30～19:00　定休日／水曜日

39 浴衣の着付けと半巾帯の結び方

浴衣の基本的な着方、帯の結び方を覚えましょう。帯は普段着の着物にも結べます。

2/23(土)
14:00～15:00

●対象／どなたでも
●定員／2名又は少人数のグループ1組
●講師／佐藤　ひろみ
●材料費／なし
●持ち物／浴衣、帯、腰ひも2本、伊達メなど着付けに必要なもの
（無料レンタルあり）

きもの 江島屋
松本市中央1-20-28
☎0263-35-6062　受付／11:00～17:30　定休日／水曜日

40 誰でも本格的な味噌ができる! 老舗味噌蔵の味噌造り体験

創業慶応四年、150年の歴史をもつ老舗の蔵元が、地元の大豆を使用して無添加の手造り味噌造りを教えます。

2/9(土)・11(祝)
9:00～11:00

●対象／どなたでも
●定員／各15名
●講師／石井、加藤、筒井
●材料費／1,000円
（大豆、米こうじ、塩、容器）
●持ち物／三角巾、エプロン、マスク

(株)石井味噌
松本市埋橋1-8-1　■URL／http://ishiimiso.com/
☎0263-32-0534　受付／9:00～17:00　定休日／無休

41 鶏肉のおいしい焼き方

お家でも簡単に美味しく！鶏肉がお店の味になりますよ！プロのコツをお伝えします!!

2/18(月)・25(月)
①10:00～11:00
②11:30～12:30

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり5名
●講師／西村　祐介
●材料費／700円(食材費、トマトペースト1本お持ち帰りいただけます)
●持ち物／筆記用具

cucinaにし村
松本市大手2-7-16　■URL／http://cucinishi.exblog.jp
☎0263-36-5529　受付／14:00～15:00　定休日／月曜日・第3火曜日

42 チーズとお酒のイイ関係

いろいろなチーズと様々なお酒を合わせて美味しい組み合わせを探しましょう！

2/24(日)
15:00～16:00

●対象／20歳以上
●定員／1講座あたり8名
●講師／木下　真奈美
●材料費／2,000円(チーズ、ドリンク代)
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません。

ワインカフェ　Sarto（サルト）
松本市大手2-6-22　■URL／http://winesarto.naganoblog.jp/
☎0263-36-9333　受付／14:00～17:00　定休日／月曜日、第1・3日曜日

43 簡単!おいしいコーヒーのいれ方

おうちで簡単においしいコーヒーを楽しみたい！いれ方を知りたい！方にプロの技をお教えします。

2/16(土)・21(木)・3/2(土)
18:00～19:00

●対象／どなたでも
●定員／各4名または2組
●講師／丸山　昌巳
●材料費／500円
●持ち物／なし

和かふぇ びぃんず
松本市中央2-9-5
☎0263-31-0649　受付／10:00～17:00　定休日／火曜日

44 おいしいステーキの焼き方

ひと工夫で、おうちでもお店のステーキを楽しみましょう。シェフのコツをお教えします。

3/4(月)
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／10名
●講師／宮城　弘治
●材料費／1,000円
●持ち物／エプロン、筆記用具

le sourire（ル・スーリール）
松本市城東1丁目2-18-2　■URL／http://www.diningbar-nomdos.com/
☎0263-36-7739　受付／9:00～11:00　定休日／日曜日のDinner・月曜日

45 そば打ち体験

当店では10割そばを提供してますが、体験コースでは一般的な二八そばを経験して頂きます。お友達や親子、夫婦、カップルで挑戦してみましょう。

2/17(日)・18(月)・3/7(木)・9(土)
15:00～16:00

●対象／小学校3年生以上
●定員／各10名または10組
●講師／高木、竹下
●材料費／1,000円(そば粉、小麦粉、花粉、麺つゆ、揚玉)
●持ち物／エプロン、三角巾またはバンダナ

和食そば処　たかぎ
松本市大手3-5-12　■URL／http://e-takagi.net
☎0263-33-1039　受付／15:30～17:00　定休日／無休

46 ワインを飲んで英語を話そう!

ワインを召し上っていただきながらレストランでの英会話を学びましょう。ワインの力を借りれば照れくさ さもどこへやら！

2/10(日)・17(日)・24(日)・3/10(日)
13:30～14:30

●対象／どなたでも
●定員／各20名
●講師／中嶋　美奈子
●材料費／2,000円(ワイン代)
●持ち物／筆記用具

セロニカ　地中海料理&ワイン
松本市中央1-3-11 東イゲタビル2F　■URL／https://www.thelonica.com/
☎0263-36-9097　受付／11:00～21:00　定休日／月曜日

47 お寿司をにぎろう!すし職人体験

すし職人がプロの握り方をお教えします。自分で握った寿司を皆さんで楽しく食べましょう。

2/24(日)
11:00～12:30

●対象／小学生高学年以上
●定員／6名
●講師／角田　剛志
●材料費／1,000円(食材)
●持ち物／エプロン、三角巾

鮨 角田
松本市渚2-4-7　■URL／http://sushikakuta.wordpress.com
☎0263-25-6405　受付／10:00～19:00　定休日／月曜日

48 楽しく「トラ」むきしませんか?

野菜（茄子・アスパラ）などを調理した時に食べやすく、きれいに見せるための技術です。

2/17(日)
14:00～15:00

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり4名
●講師／三野　誠
●材料費／100円(材料費)
●持ち物／エプロン

なにわ旬彩 みのたけ
松本市中央2-5-1　■URL／http://naniwaminotake.com
☎0263-55-3553　受付／14:00～17:00　定休日／日曜日

49 ワインのブドウ品種による味香の違いを探る

代表的なブドウ品種をソムリエの解説を交え実際にテイスティングして頂く事で、品種の個性を知り、ご自身の好みも探ります。

2/16(土)・23(土)
15:00～16:00

●対象／20歳以上
●定員／各20名
●講師／石田　通也
●材料費／2,000円
●持ち物／筆記用具

※お車でお越しの方は飲酒できません

Le SALON(ル・サロン)
松本市深志3-4-3 1F　■URL／http://salon-matsumoto.com
☎0263-88-7447　受付／14:00～23:00　定休日／木曜日(不定休)

50 おいしいお茶の淹れ方

市販のお茶っ葉でも淹れ方次第で味や香りが変わります。美味しい日本茶の疑問を和菓子を食べながらスッキリ解決。究極の日本茶「玉露」もお楽しみ頂けます。

2/12(火)・13(水)
①10:30～12:00
②14:00～15:30

●対象／どなたでも
●定員／各5名または2組
●講師／井伊　剛
●材料費／500円(お茶・お菓子代)
●持ち物／なし

銘茶 小笠園
松本市北深志1-3-13
☎0263-32-2915　受付／9:30～18:00　定休日／日曜日

51 簡単インスタント味噌汁作り

13種類ある味噌を食べ比べた後、お好みの味噌でインスタント味噌汁を作ります。

2/13(水)
9:30～11:00

●対象／どなたでも
●定員／5名
●講師／今井　香織
●持ち物／エプロン、三角巾、タッパ
●材料費／1,000円(味噌、食材)

天保三年創業　萬年屋
松本市城東2-1-22　■URL／http://mannenya.ne.jp/
☎0263-32-1044　受付／9:30～16:00　定休日／日曜日

52 松本山賊焼を作ろう!

ご家庭で作れるおいしい山賊焼きの作り方教えます。

2/9(土)
12:00～13:00

●対象／どなたでも(ただし、同業者を除く)
●定員／1講座あたり16名
●講師／志賀　丈師
●材料費／1,000円(食材費・お土産)
●持ち物／エプロン

居酒屋　一歩
松本市大手4-10-17　■URL／http://www.matsumoto-ippo.com/
☎0263-36-8484　受付／17:00～22:00　定休日／日曜日

53 クラフトビール入門

ビールの出来るまで。松本のビールを飲もう！

2/20(水)
16:00～17:00

●対象／20歳以上(飲酒がある為)
●定員／10名
●講師／浅川　浩之
●材料費／1,000円(ビール代、おつまみ代)
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません

パブリック ビア ハウス オールドロック
松本市中央2-3-20 トドリキビル1F　■URL／http://pub-oldrock.com
☎0263-38-0069　受付／14:00～24:00　定休日／不定休

54 ピザ教室

生地伸ばしから焼き上げるまでの工程を体験して頂きながら、ピザの作り方を教えます。お一人様2枚作成の後、ドリンクとともに召し上がって頂きます。

2/9(土)
11:00～13:00

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり6名
●講師／養老乃瀧食文化会館　馬場店長
●材料費／なし
●持ち物／エプロン

養老乃瀧　食文化会館店
松本市深志2-3-7　■URL／https://www.yoronotaki.co.jp
☎0263-36-1844　受付／9:00～17:00(土日を除く)　定休日／年末年始

55 お魚を一匹使ってお造りを作ろう

日本さかな検定2級の店主と、料理の話をしながらお造りを作ります。出来上がったお造りは最後にいただきましょう。簡単な飾りも手作りします！

2/16(土)
①10:00～11:30
②12:30～14:00

●対象／刃物を使うので小学生以下の方は保護者同伴
●定員／各4名
●講師／土田　考康
●材料費／500円
●持ち物／エプロン

松本食菜　さくら咲く
松本市中央2-9-11　■URL／http://saku-sakura.org
☎0263-33-6730　受付／11:30～22:00　定休日／日曜日

56 ヴィラ・デ・マリアージュからの食のおもてなし ～ワインxベジタブル～

ヴィラ・デ・マリアージュにて実際にお召し上がり頂いておりますワインと野菜のマリアージュをお楽しみ頂けます。

2/21(木)
13:00～14:00

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり20名
●講師／伊藤　一成(ソムリエ・日本酒唎酒師)
●材料費／2,000円
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません。

ヴィラ・デ・マリアージュ松本
松本市宮渕1-1-1　■URL／http://villasdesmariages-matsumoto.com/
☎0263-38-4122　受付／11:00～20:00　定休日／第1・3水曜日、第2・4火曜日

57 ポルトガルワインとおつまみ

ポルトガルには美味しいワインが沢山あります。ポルトガル料理と一緒に飲み比べてみて下さい!!

2/27(水)
18:00～19:00

●対象／どなたでも
●定員／1講座あたり20名
●講師／須澤　昌史
●材料費／2,000円(ワイン代、料理代)
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません。

ポルトガル食堂 フジクラシコ
松本市中央1-23-2　■http://fuji-classico.com
☎0263-32-8818　受付／10:00～17:00　定休日／月曜日

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おきください。

申込は各店へ

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

●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。
●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

申込は各店へ

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
健康　からだや健康についての講座です
つくる　つくったり、体験したりする講座です
まなぶ　知識や知恵をまなぶ講座です
たべる　飲食に関する講座です

0 講座名
00000000000000000

お申し込みから受講までの流れ

①チラシの講座内容を見る
・このチラシに記載されている講座内容をご覧下さい。
②行きたい講座を見つける
・講座内容を読んで興味が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。「まちゼミの申し込み」と伝えてください。
・行きたい講座が見つかったら各お店に予約の電話をしてください。「まちゼミの申し込み」と伝えるとスムーズです。
・※予約受付時間は、各店舗により異なりますのでご注意ください。
④当日、時間に遅れないようにお店へ
・受講時の持ち物がある場合は忘れないようにお持ち下さい。また、受講開始時間に遅れないように気をつけてください。
・キャンセルする場合はお申し込みされたお店に必ず連絡をしてください。
⑤楽しい講座を受けましょう！
・お店の人が直接教えてくれる、ためになる講座を時間いっぱい楽しみましょう！

松本まちなかゼミナールホームページ　https://www.mcci.jp/machizemi