

他のお店のまちゼミも受講してみよう!
まちゼミスタンプラリー
 スタンプラリーで2つスタンプを集めた方に
 抽選で30名様に参加店で使える
 商品券プレゼント!(1,000円分)

受講したら
 ハンコを
 押しもらおう!

2つ集めたらお店の人に渡して下さい

住所

なまえ

まちゼミ
受講料無料

受講生募集

得するまちのゼミナール

第4回 中野まちゼミ 42講座

お店の人が教えてくれる

開催期間 平成27年 8月17日(月)~9月20日(日)

興味のあったコトに
 チャレンジする
 チャンスです!

第4回
 まちゼミ
 はじまり
 ます!

お店に駐車場がない場合は
 市営駐車場、陸屋前広場を
 ご利用下さい



お申し込みは各店へ!
 各店舗お盆休みがありますので
 お問い合わせの際はご注意ください

詳しくは 信州中野商工会議所HPでチェック! <http://nakanocci.or.jp/>

「まちゼミの申込みです」とお電話ください

受付開始 平成27年8月10日(月)

ゼミの種類はいろいろ

食ゼミ 生活ゼミ 教育ゼミ 文化ゼミ 美的ゼミ

1 醤油のつくり方(造り方)
マル中醤油株式会社 定員 6名
 9月9日(水) 13:30~15:00
 醤油ができるまでを、五感で感じ
 楽しんでいただけます。
 ■会場 マル中醤油株式会社 民野博之
 ■講師 民野博之
 TEL 0269-22-2478 営 8:15~17:30
 中野市西1-5-5 休 土曜・日曜・祝日(夏期休業8/13~16)

2 戻りカツオを味わおう
カクアゲ 定員 5名(5組)
 9月12日(土) 13:00~14:30
 旬の戻りカツオでタタキを作ります。
 旬の戻りカツオでタタキを作ります。
 ※魚の状況によって、他の魚種になる場合
 がありますので、ご了承ください。
 ■会場 カクアゲ
 ■講師 佐藤浩之
 ■持ち物 エプロン、包丁
 ■材料費 800円
 TEL 0269-22-5515 営 9:00~19:00
 中野市中央1-8-6 休 不定休

3 親子で作るデコレーション
有バロンミヨシ 定員 5組(5名)
 9月6日(日)・13日(日) 15:00~17:00
 クッキーに好きな絵を描いたり
 デコレーションケーキを作ります。
 親子で楽しみましょう!
 ■会場 有バロンミヨシ
 ■講師 武田雅治
 ■対象 小学生までの親子
 ■持ち物 エプロン、タオル
 ■材料費 親子で1,000円
 TEL 0269-22-6737 営 9:00~19:00
 中野市中央1-8-10 休 火曜日(夏期休業8/22~25)

4 酒造店と食堂のコラボ
食事処 しんしゅう 定員 10名
 9月8日(火) 18:00~20:00
 飲食しながら、酒造店主(丸世
 酒造店)と食堂店主(しんしゅう)
 2人によるお酒と食事のお話。
 ■会場 食事処 しんしゅう
 ■講師 山崎博史、関康久
 ■対象 20才以上
 ■材料費 2,000円
 TEL 0269-26-6672 営 11:00~14:00、17:00~21:00
 中野市中央4-2-32 休 日曜日(夏期休業8/14)

7 和菓子講習会
しおざき 定員 6名
 9月16日(水) 13:00~15:00
 栗を使った和菓子の講習会と
 試食。
 ■会場 しおざき
 ■講師 塩崎博司
 ■対象 手ぶきタオル、エプロン
 ■材料費 1,000円
 TEL 0269-22-2427 営 8:30~18:00
 中野市吉田1-17 休 なし

10 コーヒー座談会
ミカドコーヒー長野営業所 定員 5名
 9月17日(木) 10:00~11:00
 コーヒーをおいしく飲みましょう。
 ■会場 ミカドコーヒー長野営業所
 ■講師 片所芳蔵
 TEL 0269-22-6851 営 8:30~18:30
 中野市一本木字河原下712-1 休 不定休

13 知って得する生涯設計術
アクサ生命保険(株) 定員 5名
 9月8日(火)・16日(水) 13:30~15:00
 だれでもわかる、年齢別に必要な生
 涯設計とお金の活用方法をご案内
 させていただきます。お気軽にご参
 加ください。
 ■会場 信州中野商工会議所
 ■講師 第2会議室
 ■対象 石本正章
 ■持ち物 筆記具
 TEL 026-246-9068 営 8:30~17:00
 中野市中央1-9-15 休 土曜・日曜・祝日(夏期休業8/10~14)

**16 ガスコンロ 実はこんなに
 キレイになる!!**
山久プロパン(株) 中野店 定員 各5名
 8月26日(水)・9月5日(土) 10:30~11:30
 9月10日(水) 13:30~14:30
 コンロのお掃除が苦手な方必見で
 す。とっても簡単にできる魚焼きグリ
 ルのお手入れや、コンロ天板の汚
 れ落としを紹介します。
 ■会場 山久プロパン(株)中野店
 ■講師 土屋敦道、小林満
 ■対象 コンロのお掃除でお困りの方
 ■持ち物 汚れても良い服装
 TEL 0269-22-2601 営 8:20~17:20
 中野市中央4-3-5 休 日曜・祝日(夏期休業8/13~16)

**5 楽しいね!作ってみよう
 本格的な生豆腐**
原豆腐園 定員 10名(5組)
 9月6日(日)・20日(日) 10:00~11:00
 家庭で出来る、本格的な豆腐
 作りの体験と試食。
 ■会場 原豆腐園
 ■講師 原猛
 ■材料費 100円
 TEL 0269-22-4805 営 9:00~19:00
 中野市中央2-6-11 休 日曜日

8 初心者向けアイシングクッキー
Patisseries&Cafe MimiEden 定員 6名
 9月3日(木) 15:00~16:00、17:00~18:00
 9月7日(月)・10日(木)・14日(月)・17日(木)
 11:00~12:00、13:00~14:00
 15:00~16:00、17:00~18:00
 クッキーに簡単なアイシングをし、持
 ち帰っていただきます。
 ■会場 Patisseries&Cafe MimiEden
 ■講師 宮下彩花
 ■対象 子供~大人 男女どなたでも
 ■持ち物 エプロン、ふきん
 ■材料費 500円
 TEL 080-5145-7524 営 10:00~18:00
 中野市若船167-18 休 月曜・木曜(祝日の場合営業、翌日休み)

11 味噌づくり体験
有芋川稲店 定員 20名
 8月22日(土) 10:00~11:30
 味噌の原料を自分の手で混ぜ合わせて
 味噌づくりしながら、味噌のできるま
 でを学ぶ。つくった味噌は半年後に参加
 者にお渡しします。
 ■会場 有芋川稲店
 ■講師 芋川薫寛
 ■対象 6才~(低学年以下は保護者同伴)
 ■持ち物 帽子、エプロンなど汚れても良い服装
 ■材料費 500円
 TEL 0269-22-3707 営 8:30~17:30
 中野市牛出215 休 日曜・祝日

14 初めての補聴器講座
有西山電化センター 定員 4名
 8月21日(金)・22日(土) 14:00~15:00
 補聴器とはどんなもの?いくらくら
 いするの?本当に効果があるの?など
 、実際に聴力を測定しながら、わ
 かりやすくお話しします。
 ■会場 有西山電化センター
 ■講師 西山弘(22日)
 ■対象 バナニック社員(22日)
 ■持ち物 少しでも聞こえに不満を感じ
 ている方、ご家族の方。
 TEL 0269-22-2271 営 9:00~19:00
 中野市松川11613 休 日曜日(夏期休業8/14~16)

**6 北信州の
 美味「しょうゆ豆」を作ろう**
株丸世醸造場 定員 10名
 9月5日(土) 9:30~10:30
 北信州の伝統食品「しょうゆ豆」
 の作り方とお料理の講座。
 ■会場 株式会社 丸世醸造場
 ■講師 関洋一
 ■材料費 500円
 TEL 0269-22-3447 営 8:15~17:00
 中野市西条久根下11-1 休 日曜日(夏期休業8/13~16)

9 佐藤料理長実演「夕飯お料理レシピ」
ホテル国際21 THE FIVE SEASONS 定員 10名
 8月19日(水)・26日(水)・9月2日(水)・9日(水)
 11:30~14:30
 家庭にある材料でちょっとオシャレ
 なお料理レシピ、試食もあるの
 でランチにオススメです。
 ■会場 THE FIVE SEASONS
 ■講師 佐藤直仁
 ■対象 30代~50代女性、主婦
 ■持ち物 筆記用具、メモ帳
 ■材料費 1,500円
 ランチ付き
 TEL 0269-23-5555 営 10:00~19:00
 中野市大字吉田1055 休 なし

**12 初心者のための
 包丁研ぎ講座**
KAGUYA イーストフィールド 定員 4名
 8月21日(金)・9月11日(金) 18:00~19:00
 8月22日(土)・9月12日(土) 11:00~12:00
 ご家庭でお使いの包丁をお持ち
 いただき、実際に包丁研ぎを体験して
 みませんか。
 ■会場 KAGUYA イーストフィールド
 ■講師 関泰二
 ■持ち物 ご家庭でお使いの包丁
 ※小学生以下は不可
 TEL 0269-22-2846 営 9:30~19:00
 中野市中央3-2-1 休 不定休

15 防ごう あなたの街の特殊詐欺
株長野銀行中野支店 定員 20名
 8月26日(水) 14:00~15:00
 特殊詐欺の被害事例を紹介し、
 どうすれば防げるかを考えます。
 ■会場 株式会社 長野銀行
 ■講師 中野支店
 ■講師 町田圭、上原信二
 TEL 0269-22-4551 営 9:00~15:00
 中野市中央3-3-17 休 土曜・日曜・祝日



スケジュール 一覧



19 楽しいインテリアコーディネート
ホクシン家具センター 定員 6名
 9月11日(金) 13:30~15:00
 気軽に簡単に楽しめる家具やカーテン等のインテリアコーディネート例を紹介します。
 ■会場 ホクシン家具センター
 ■講師 キャラリー木の蔵 佐藤旬子
 TEL 0269-26-2285 密 9:00~18:00
 中野市中野1774 (休)水曜日(夏期休業8/13~16)

20 スリキズがこんなにキレイに!
オートショップH&Sファクトリー 定員 5名
 9月5日(土) 10:00~11:00
 ちょっとしたスリキズが、こんなにキレイに消えるところをお見せします。洗車のコツもお教えします。
 ■会場 オートショップ H&Sファクトリー
 ■講師 工藤博
 TEL 0269-38-0191 密 9:00~19:00
 中野市一本木117-11 (休)水曜・第1,3火曜日(夏期休業8/16~19)

21 ママは美容師
ビューティーサロン タム 定員 2組
 8月24日(月)・9月20日(日) 10:00~12:00
 美容室へは連れて行きにくい子供のカットの仕方を教えます。
 ■会場 ビューティーサロン タム
 ■講師 田村豊美
 ■対象 小学校低学年以下の子と大人
 ■持ち物 カット用のハサミ、すきハサミ、くし、クロス
 TEL 0269-26-0712 密 8:30~17:00
 中野市大学吉田756-14 (休)月曜日、第3日曜日

31 スタylingなどのお悩み相談
blanc hair Design 定員 2名
 9月1日(火) 18:00~
 ブローのやり方や、髪質にお答えします。
 ■会場 blanc hair Design
 ■講師 宮沢知裕
 ■対象 20以上の女性
 TEL 0269-38-6088 密 10:00~19:00
 中野市中央2-3-6 (休)月曜・第1,3月・火曜日

32 夏のお肌のスペシャルケア&かんたんメイク
サンダース すずらん 定員 3名
 8月21日(金)・24日(月)・30日(日)・9月15日(火)
 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③16:00~17:30
 日焼けしたお肌を美白ケアしたり、素肌が引き立つメイクで、楽しく一緒にキレイになりませんか?
 ■会場 サンダースすずらん
 ■講師 町田美佐子
 ■持ち物 タオル2枚、ターバン
 ■材料費 300円
 TEL 0269-22-7370 密 10:00~18:00
 中野市大学江部775-33 (休)日曜日(夏期休業8/13~17)

33 甘い?辛い? やさしいワインの話
善光寺屋酒店 定員 5名
 8月22日(土)・25日(火) 10:00~11:00
 知る楽しいワインの世界と一緒にのぞいてみませんか? 味わいのイメージ作りでノンアルコールワインをご用意致します。
 ■会場 善光寺屋酒店
 ■講師 仁科智栄子
 ■教材費 200円
 TEL 0269-22-2211 密 9:00~20:00
 中野市中央2-4-10 (休)月1日曜日(夏期休業8/23)

22 車のボディメンテナンス
有湯本自動車钣金塗装工場 定員 10名
 8月22日(土) 10:00~11:00
 洗車、磨きを実演します。
 ■会場 有湯本自動車钣金塗装工場
 ■講師 湯本弘
 TEL 0269-22-2784 密 8:30~17:30
 中野市新井613-1 (休)第2土曜・日曜日(夏期休業8/13~16)

23 おそうじ教室(その1)
おそうじ本舗 信州中野店 定員 5名
 9月16日(水) 10:00~11:30
 汚れの種類、洗剤の種類、掃除道具、洗剤使用上の注意、お掃除の手順について。
 ■会場 おそうじ本舗信州中野店
 ■講師 相澤一男、相澤佐枝子
 ■対象 女性の方限定
 TEL 0269-38-9118 密 8:30~17:30
 中野市大学吉田1122-7 (休)火曜日

24 お手軽 姿勢矯正
フット&ボディケアサロン Be-fest(ビーフェスト) 定員 10名
 8月29日(土) 10:00~11:30
 肩こり、腰痛、ねこ背が気になる方、ご自分で簡単にできる、正しい姿勢の作り方を教えます。
 ■会場 Be-fest(ビーフェスト)
 ■講師 古田マミ
 ■対象 大人
 ■持ち物 動きやすい格好(できれば体のラインが出るようなもので)
 TEL 0269-38-0905 密 10:00~18:00
 中野市岩船354-1 (休)土曜・日曜・祝日(夏期休業8/13~17)

34 歴史再発見!!
柳長料理店 定員 6名
 9月15日(火) 15:00~16:00
 歴史に残る人物が訪れたはなれ(酔仙居)をご案内し、まつわる書をご覧いただけます。抹茶付き。
 ■会場 柳長料理店
 ■講師 町田美代子
 ■お茶代 500円
 TEL 0269-26-3024 密 11:00~22:00
 中野市中央2-4-6 (休)不定休(夏期休業8/13~16)

35 アフガン編みのアクリルたわし
ベル・タカギ 定員 5名
 8月27日(木)・9月10日(木) 10:00~11:30
 食器洗いやお掃除に大活躍するアクリルたわしを、しっかりとしたアフガン編みで編んでいきましょう。
 ■会場 ベル・タカギ
 ■講師 山田ナミ子
 ■持ち物 アフガン針
 ■材料費 アクリル毛糸 150円
 TEL 0269-22-3787 密 9:30~18:30
 中野市中央2-2-3 (休)第2日曜日

36 かんたん! 消しゴムはんこ
有竹内製印社 定員 3名
 9月13日(日) 10:00~12:00
 専用のゴムを使って簡単に彫る技をお伝えします。きれいに押すコツもマスターできますよ。
 ■会場 有竹内製印社
 ■講師 原山久美子
 ■対象 中学生以上
 ■持ち物 鉛筆(2B)、カッター(ある人)、老眼鏡(必要人)
 ■材料費 300円
 TEL 0269-22-5505 密 9:30~18:30
 中野市中央2-1-36 (休)日曜・祝日(夏期休業8/13~16)

25 初心者のための充電式刈払機実演講習
株 武田 定員 4名
 8月29日(土) 10:00~11:00
 充電式刈払機を実際にご使用いただきながら、草刈りのコツ、安全な使い方を学びます。
 ■会場 株式会社 武田
 ■講師 武田明良
 ■対象 18才以上
 ■持ち物 動きやすく汚れても良い服装にて
 TEL 0269-22-2185 密 7:00~19:30(日・祝日19:00)
 中野市一本木707-1 (休)元旦(1/1)のみ

26 健康やすらぎ講座(健康体操)
間山温泉公園 ぼんぼこの湯 定員 10名
 9月13日(日) 13:30~14:30
 姿勢を整え、腰痛や肩こりの予防や改善を図る。子供から大人、年齢や体力に関係なくどなたでも手軽にできる体操です。
 ■会場 ぼんぼこの湯 和室
 ■講師 大無二三子
 ■費用 入浴料として450円
 TEL 0269-23-2686 密 10:00~21:00
 中野市間山956 (休)木曜日

27 楽しみながら賢い子どもに育てよう!
有信濃植産種苗 定員 3組
 9月15日(火)・16日(水) 10:30~12:00
 0歳から幼児まで楽しくカラフルなカードを見たり、絵本を読んだりします。一緒に遊びましょう。
 ■会場 有信濃植産種苗
 ■講師 池田恵美
 ■対象 0~3歳児をもつお母様お父様
 TEL 0269-22-2221 密 10:00~17:30
 中野市中央1-7-6 (休)土曜午後・日曜・祝日(夏期休業8/13~16)

37 ハイレゾってなあに?
ソニー特約店(有藤益商会) 定員 5名
 8月23日(日) 14:00~15:30
 「ハイレゾとは何か」の疑問にお答えします。ハイレゾ、CD、MP3の聴き比べをします。
 ■会場 ソニー特約店 有藤益商会
 ■講師 藤田健人
 TEL 0269-22-4165 密 平日9:00~19:00
 中野市小田中221 (休)正月(1/1~1/3)

38 手作り Myフォトブック
北信ローカル 定員 5名(または5組)
 8月30日(日) 10:00~11:30
 Excelを使って画像を配置しプリント。手作りのMyフォトブック(12~24ページ)を製作。
 ■会場 北信ローカル 2F
 ■講師 渡辺純珠様
 ■持ち物 デジカメやスマホで撮った画像データ。最低12~24枚分。
 ■教材費 500円
 TEL 0269-22-4101 密 8:30~17:30
 中野市中央1-3-6 (休)土曜・日曜日

39 きのことってなあに?
鳥元坊 定員 10名
 8月30日(日) 10:30~11:30
 長野県産のこ衛生指導員である店主ときのこについて話し合います。
 ■会場 鳥元坊
 ■講師 水野優
 TEL 0269-26-2020 密 17:00~22:30
 中野市中央1-9-29 (休)日曜日

28 中学受験ってなあに? ~入試はじめての一步~
信学会ゼミナール中野校 定員 なし
 9月12日(土) 10:00~11:30
 中学受験の概要から、心構え、合格するための学習法など、信学会でしか聞けない情報が盛りだくさん!また、学力テストからみる主要中学校の合格ラインを公開します。
 ■会場 信学会ゼミナール中野校
 ■講師 佐久長聖中高一貫校 岩崎和彦 先生、校長 太田智子
 ■対象 小学生とその保護者様
 ■持ち物 筆記用具、スリッパ
 TEL 0269-26-1855 密 13:30~19:00
 中野市中野1601 (休)日曜・月曜日(夏期休業8/12~17)

29 CPサロンのフェイシャルエステ体験
CPサロン リバー 定員 2名
 8月20日(木)・24日(月)・28日(金)・9月2日(火)
 11:00~12:30
 全国展開のCPサロンフェイシャルエステは、お忙しい方にうれしい普段感覚が心地いいエステです。お肌も気持ちもリフレッシュにいらして下さい。
 ■会場 CPサロン リバー
 ■講師 山田洋子&スタッフ
 ■対象 女性の方(初めて体験される方)
 TEL 0269-23-2047 密 9:00~18:30
 中野市新井466-1 (休)日曜・祝日(夏期休業8/12午後~17)

30 袋帯の前結び体験教室
有菊一屋本店 定員 4名
 8月31日(月) 10:00~11:30
 前で結ぶ簡単楽々帯結びの体験会。当日は洋服の上から練習します。
 ■会場 菊一屋本店
 ■講師 西澤啓子
 ■持ち物 袋帯、帯び、帯揚げ、帯締め
 初心者向けの講習です
 TEL 0269-22-2017 密 10:00~18:30 駐車場あり
 中野市中央3-3-18 (休)第1,3火曜日(夏期休業8/17~19)

40 デジタルカメラのきれいな撮り方
カメラのクボタ 定員 6名
 8月20日(木) 13:30~15:00
 お持ちのデジタルカメラで撮影し、モニターを使ってきれいに撮れるコツをお教えします。
 ■会場 カメラのクボタ
 ■講師 久保田和由
 ■対象 お持ちのデジタルカメラ(コンパクトカメラ)
 TEL 0269-22-3863 密 8:00~19:00
 中野市大学中野1781-1 (休)1月1日のみ(夏期休業8/14)

41 フレンチの楽しみ方
有山三 和ホーム 定員 10名
 9月6日(日) 16:30~18:30
 地元の木の家で、地元の食材のフレンチを、地酒やワインと共に楽しむ。
 ■会場 有山三和ホーム モデルハウス
 ■講師 フレンチレストラン「ロゼ」オーナー 岸真一
 ■食材費 2,500円
 TEL 0269-22-5415 密 8:00~19:00
 中野市一本木704-4 (休)不定休

42 ワインブドウの収穫体験
たかやしろファーム&ワイナリー 定員 10名
 9月12日(土) 10:00~13:00
 ワイン用ブドウの収穫体験と、ワイナリー視察
 ※試飲される方は、車でお越しはご遠慮ください。
 ■会場 たかやしろファーム&ワイナリー
 ■講師 武田晃
 ■対象 満20才以上
 ■持ち物 軍手、長靴
 ■材料費 500円
 雨天の場合は中止になることもあります。小雨決行。
 TEL 0269-24-7650 密 9:00~17:00
 中野市竹原1609-7 (休)日曜・祝日

