

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20名様にひな市で5回分引ける福引き券  
(お買い上げ1万5千円相当分)をプレゼント

まちゼミ

受講したら  
ハンコを  
押してもらおう!

まちゼミ

2つ集めたらお店の人に渡して下さい

住 所 \_\_\_\_\_

なまえ \_\_\_\_\_

第1回からの受講者延べ 840人

第5回 中野まちゼミ 31講座

お店の人が 教えてくれる

# 得するまちのゼミナール

受講料 無料

受講生募集

開催期間 平成28年 2月8日(月)▶3月8日(火)

お申し込みは 各店へ!

「まちゼミの申込みです」とお電話ください

受付開始 平成28年 2月4日(木)

主催者/中野市商店会連合会  
後援/中野市・信州中野商工会議所

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

■定員になり次第、締め切らせていただきます■お申込みは、各店の営業時間内をお願い致します。 ■受講対象者が限定されている講座もありますので、ご注意ください。 ■各講座とも、お申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。 ■教材費は原則として、講座当日に会場にて徴収いたします。 ■お申込み後のキャンセルについては、教材費を頂く場合もありますのでご了承ください。 ■講座中に発生した事故等につきましては、主催者側は一切責任を負いません。 ■小学生以下は、保護者同伴でのご参加をお願い致します。 ■都合により中止になる場合があります。

食ゼミ

生活ゼミ

学びゼミ

美的ゼミ

このマークの講座はお子さま連れでもOKな講座です

興味のあるコトにチャレンジするチャンスです!

お店に駐車場がない場合は  
市営駐車場、陣屋前広場を  
ご利用下さい

### 1 木の家でフレンチはいかが

山三 和ホーム 定員 10名

2月28日(日) 16:00~18:00

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 南山三 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
- 材 料 費 2,500円

TEL 0269-22-5415 図 8:00~19:00  
中野市一本木704-4 休 不定休

### 2 楽しいね!作ってみよう 本格的な生豆腐

原豆腐園 定員 5組 10名

2月14日(日)・28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 図 9:00~19:00  
中野市中央2-6-11 休 日曜日

### 3 そば粉ニョッキ作り

柳長料理店 定員 6名

2月17日(水) 11:30~13:30

そば粉入りのニョッキを作りましょう

- 会 場 柳長料理店
- 講 師 丸山喜男
- 持 ち 物 エプロン、包丁、マスク
- 材 料 費 500円

TEL 0269-26-3024 図 11:00~22:00  
中野市中央2-4-6 休 不定休

### 4 親子で作るデコレーション

(有)バロンミヨシ 定員 4組まで

2月21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 図 9:00~19:00  
中野市中央1-8-10 休 火曜日

### 5 五感で体験 醤油造り

マル中醤油(株) 定員 5名

2月18日(水) 13:30~15:00

原料から醤油までを、五感で体験して頂けます。

- 会 場 マル中醤油(株)
- 講 師 民野博之

TEL 0269-22-2478 図 8:30~17:30  
中野市西1-5-5 休 土、日、祝日

### 6 丸鉄板で焼いてみよう! クレープ作り体験

cafe' STAY GOLD 定員 4名

2月28日(日)・3月6日(日)

各日午前午後の2回開講10:00~12:00/14:00~16:00

クレープの生地作りやお店で見る丸鉄板でのクレープ焼き体験。自分でトッピングしてオリジナルクレープを作ってみよう!! (クレープはお持ち帰りいただけます)

- 会 場 働く婦人の家(料理室)
- 講 師 安済 由美
- 対 象 お子さん~大人、どなたでも!
- 持 ち 物 エプロン、ふきん
- 材 料 費 1,300円

TEL 090-4127-0984 図 平日15:00~18:30  
中野市東山2-33 休 日曜日

### 7 一杯のコーヒーを おいしく飲むために

サンコーヒー志賀商事 定員 10名

2月28日(日) 14:00~

コーヒーの抽出方法を説明しながら実際にコーヒーをたていただきます。

- 会 場 サンコーヒー志賀商事
- 講 師 竹節衣都子
- 対 象 20代以上
- 材 料 費 300~500円程度

TEL 0269-23-5317 図 13:00~18:00  
中野市西条1312 休 水・日曜日

### 8 大好評 佐藤料理長のお夕食レシピ 第2弾

ホテル国際21 THE FIVE SEASONS NAKANO 定員 15名

2月9日(火)・23日(火)・3月8日(火)  
各日とも11:15~13:30

ご家庭にある食材で簡単に食卓を彩るメニューをザ・ファイブシーズン中野佐藤料理長が分かりやすく丁寧に紹介いたします。お料理教室のあとに試食会もごさいますのでランチを兼ねてご参加いかがでしょうか。

- 会 場 THE FIVE SEASONS 中野
- 講 師 佐藤直仁
- 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 図 10:00~20:00  
中野市吉田1055 休 年中無休

### 9 手造り味噌をつくろう

(株)丸世醸造場 定員 5名

2月25日(水) 10:00~11:30

天然醸造 自家製発酵の手造り味噌を仕込む

- 会 場 (株)丸世醸造場
- 講 師 関 洋一
- 持 ち 物 エプロン
- 材 料 費 1,000円

TEL 0269-22-3447 図 8:30~17:30  
中野市大字西条字久根下11-1 休 土、日曜日

### 10 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

3月7日(月) 14:00~15:00

薪ストーブにあたりながら、身近な家具やインテリアの話をします。

- 会 場 ホクシン家具センター
- 講 師 ギャラリー木の蔵 佐藤 子

TEL 0269-26-2285 図 9:00~18:00  
中野市若松町1774 休 水曜日

### 11 初めての補聴器講座

(有)西山電化センター 定員 3組

2月13日(土)・17日(水) 14:00~15:00

補聴器とはどんなもの?いくらぐらいするの?本当に効果があるの?など、実際に聴力を測定しながら、分かりやすくお話しします。

- 会 場 西山電化センター
- 講 師 西山 弘

TEL 0269-22-2271 図 9:00~19:00  
中野市松川11613 休 日曜日

### 12 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 5名

2月10日(水)・24日(水) ...13:30~14:30  
2月20日(土)・3月5日(土) ...10:30~11:30

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、コンロの天板の汚れ落としをご紹介します。

- 会 場 山久プロパン中野店
- 講 師 土屋教道・小林満
- 対 象 コンロの掃除でお困りの方
- 持 ち 物 汚れても良い服装

TEL 0269-22-2601 図 8:20~17:20  
中野市中央4-3-5 休 日・祝日



13

ふろしき大好き！

善光寺屋酒店

定員  
4名

3月2日(水) 10:30～11:30



引き出しの中にしまったままなんてもったいない。結ばば素敵なバッグや小物入れに大変身。

- 会場 善光寺屋酒店
- 講師 仁科智栄子
- 持ち物 BOXティッシュ1箱

※練習用のふろしきは当店で用意いたしますが、ご自宅にあればお持ちください。

TEL 0269-22-2211

☎ 9:00～20:00  
中野市中央2-4-10 ㊟ 月1回 日曜日

14

かんたん！消しゴムはんこ

(有)竹内製印社

定員  
3名

2月28日(日)・3月5日(土)  
14:00～16:00



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。

- 会場 街竹内製印社
- 講師 原山久美子
- 対象 中学生以上
- 持ち物 鉛筆(HB)、カッター、老眼鏡(必要な人)
- 材料費 300円

TEL 0269-22-5505

☎ 9:30～18:30  
中野市中央2-1-36 ㊟ 日・祝日

17

気を付けて！ 特殊詐欺

長野県信用組合 中野支店

定員  
10名

3月2日(水) 14:00～15:00



特殊詐欺の被害事例と、被害に遭わないための対策についてお伝えします。

- 会場 長野県信用組合中野支店
- 講師 金子雅之

TEL 0269-22-2135

☎ 9:00～15:00  
中野市西1-3-33 ㊟ 土・日・祝日

20

初めてのスマホ体験

auショップ 中野中央

定員  
5名

3月3日(木)・3月8日(火)  
13:00～14:00



スマートフォンに替えたいけどまずは体験したい方におすすめ。

- 会場 auショップ 中野中央
- 講師 堀入真菜・草湊明宏・竹内亜矢
- 対象 スマホの利用をご検討中の方

TEL 0269-24-6690

☎ 10:00～19:00  
中野市中野355-5 ㊟ 年中無休

スケジュール  
一覧

2月

8(月) ⑩子どもスマホ安心説明会

9(火) ⑧佐藤料理長の夕食レシピ

10(水) ⑫ガスコンロがキレイに

11(木) ⑮お花のイズざぶとん

⑩一玉で編むマフラー

⑨美肌リンパマッサージ

13(土) ⑪初めての補聴器講座

⑬お部屋をきれいにしよう

⑭煮干しのひ・み・つ

15

お花のイズおざぶとん(円座)

手芸ハウス サン

定員  
2名

2月11日(木)・18日(木)・25日(木)・3月3日(木)  
10:00～12:00



アクリル毛糸をかぎ針編で暖かくてかわいい円座を作りましょう

- 会場 手芸ハウス サン
- 講師 小池益子
- 対象 中学生以上
- 持ち物 かぎ針10/0号(ある人)
- 材料費 590円

TEL 0269-22-6900

☎ 9:30～18:00  
中野市中央1-7-7 ㊟ 月曜日

18

お部屋をきれいにしよう！！

(有)本山商会

定員  
6名

2月13日(土)・27日(土)  
14:00～15:00



壁紙・カーテンの機能やコーディネートといった選び方から、今、お使いの壁紙・カーテンのお手入れメンテナンスまでわかり易くお話しします。

- 会場 南本山商会
- 講師 本山雄一郎

TEL 0269-22-5237

☎ 8:30～18:30  
中野市大字岩船329-14 ㊟ 日・祝・第2第4土曜日

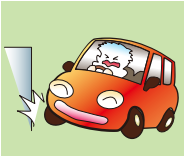
21

ほんとにとまるんです！  
衝突被害軽減システム体験

株式会社自販長野スズキアリーナ信州中野

定員  
なし

2月14日(日)・28日(日)  
14:00～15:00



CMで話題の自動ブレーキシステムの体験会！

- 会場 株式会社自販長野スズキアリーナ信州中野
- 講師 中込武志 & スタッフ
- 対象 普通運転免許証をお持ちの方
- 持ち物 運転免許証

※大雪等の場合中止する可能性があります

TEL 0269-24-7611

☎ 10:00～19:00  
中野市大字吉田82-1 ㊟ 月曜日

14(日) ②作ってみよう本格生豆腐

④衝撃被害軽減システム

16(火) ②病虫害発生リスク

17(水) ③そば粉ニョッキ作り

⑪初めての補聴器講座

⑮寒さに耐えた肌を復活

⑩一玉で編むマフラー

18(木) ⑥五感で体験醤油作り

⑮お花のイズざぶとん

16

初心者のための  
包丁研ぎ講座

KAGUYA イーストフールド

定員  
4名

2月19日(金)・26日(金) …18:00～19:00  
2月20日(土)・27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

☎ 9:30～19:00  
中野市中央3-2-1 ㊟ 不定休

19

子どもスマホあんしん説明会

auショップ 中野中央

定員  
8名 4組  
または

2月8日(月)・20日(土)  
13:00～14:00



お子様にスマホを持たせたいけど色々不安な方におすすめ。ご購入の前に知っておいて頂きたい知識をご説明いたします。お子様が安心して利用できる環境を作りましょう！

- 会場 auショップ 中野中央
- 講師 堀入真菜・草湊明宏・竹内亜矢
- 対象 お子様へスマホ購入をご検討中の方

TEL 0269-24-6690

☎ 10:00～19:00  
中野市中野355-5 ㊟ 年中無休

22

理科の実験教室！  
～煮干しのひ・み・つ～

信学会ゼミナール中野校

定員  
15組

2月13日(土) 10:00～11:30



煮干しを解剖し、魚類特有の臓器を知ろう！顕微鏡を用いて楽しい実験教室です。

- 会場 信学会ゼミナール中野校
- 講師 小林裕之・横山誠一(長野予備校 理科教諭)
- 対象 高学年児童とその保護者
- 持ち物 上履き
- 材料費 1人300円

※機材準備のため定員になり次第、締め切りとなります。

TEL 0269-26-1855

☎ 13:30～19:00  
中野市中野1601 ㊟ 日・月曜日

23(火) ⑧佐藤料理長の夕食レシピ

⑨美肌リンパマッサージ

20(土) ⑫ガスコンロがキレイに

⑮初心者包丁研ぎ講座

⑩子どもスマホ安心説明会

21(日) ④親子でデコレーション

⑭ママは美容師

⑮袋帯の前結び体験教室

⑯楽々半衿付教室

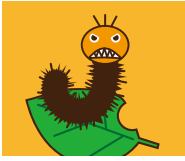
23

苗移入による  
新規病虫害発生リスク

(有)信濃植産種苗

定員  
3名

2月16日(火) 11:00～



塩尻のセミナーに車でご案内します。

- 会場 塩尻市総合文化センター
- 講師 静岡県農林技術研究所 上席研究員 土井 誠氏
- 持ち物 昼食は自費にてお願いします。

※申し込みは2月10日 氷までに

TEL 0269-22-2221

☎ 月～土曜日の午前中(7月～2月)  
中野市中央1-7-6 ㊟ 日・祝日(3月～6月は無休)

26

寒さに耐えた肌を  
復活させてあげましょう

CPサロン リバース

定員  
2名

2月17日(水)・25日(木)・29日(月)・3月6日(日)  
13:00～14:30



お肌表面のやわらかさを実感して頂けるフェイシャルエステと春メイク

- 会場 CPサロン リバース
- 講師 山田洋子 及びサロンスタッフ
- 対象 初体験の方(女性のみ)

TEL 0269-23-2047

☎ 10:00～18:30  
中野市大字新井466-1 ㊟ 日曜・祝日

29

楽々 半衿付教室

菊一屋本店

定員  
4名

2月21日(日) 14:00～15:30



長襦袢の「半衿 付け替え」に自信のない方、簡単キレイに付けるコツを教えます。

- 会場 菊一屋本店
- 講師 樋口
- 対象 女性(高校生以上)
- 持ち物 長襦袢(半衿の付いていない物) 半衿

TEL 0269-22-2017

☎ 10:00～18:30  
中野市中央3-3-18 ㊟ 第1・第3火曜日

27(土) ⑮初心者包丁研ぎ講座

⑬お部屋をきれいにしよう

28(日) ①フレンチの楽しみ方

②作ってみよう本格生豆腐

⑥丸鉄板クレープ作り体験

⑦コーヒーをおいしく飲む

⑭かんたん消しゴムはんこ

④衝撃被害軽減システム

24

初心者釣り教室

井出釣具店

定員  
4名

3月6日(日)  
10:00～11:00/14:00～15:00



釣りを始めたい方、子どもさん歓迎。溪流・湖沼などの魚を釣る仕掛けの作り方、糸針の結び方、釣り場のルール・マナー

- 会場 井出釣具店
- 講師 荒井久雄
- 対象 子どもから大人

TEL 0269-22-2298

☎ 7:00～19:00  
中野市中央1-11-19 ㊟ 不定休

27

ママは美容師

ビューティーサロン タム

定員  
2組

2月21日(日)・29日(月)  
10:00～12:00



美容室に連れて行きにくい子ども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 親子(または大人と子ども)
- 持ち物 カット用品(ハサミ・くし・クロスほか)

TEL 0269-26-0712

☎ 8:30～17:00  
中野市大字吉田756-14 ㊟ 月・第3日曜日

30

1玉で編むマフラー

ベルタカギ

定員  
5名

2月11日(木)・17日(水)・25日(木)・3月2日(水)  
10:00～12:00



鎖編みを使ってマフラーを編みます。首回りが暖かく、おしゃれに变身！！

- 会場 ベルタカギ
- 講師 山田ナミ子
- 持ち物 かぎ針3/0号か4/0号
- 材料費 500円くらい(毛糸代)

TEL 0269-22-3787

☎ 9:30～18:30  
中野市中央2-2-3 ㊟ 日曜の午後

⑭かんたん消しゴムはんこ

6(日) ⑥丸鉄板クレープ作り体験

④初心者釣り教室

⑮寒さに耐えた肌を復活

7(月) ⑩楽しいインテリア

8(火) ⑧佐藤料理長の夕食レシピ

⑨初めてのスマホ体験

25

ブランド ゼミナール

NPO法人長野県ビジネス支援研究所

定員  
3名

2月24日(水)  
13:00～16:00



地域のブランド化について、商標登録の実務を含めてお話しします。なお、本講座は時間を区切って、個別に行います(各1時間以内)

- 会場 中野市民会館47号会議室
- 講師 井理士 小林庸信

TEL 0269-22-6636

☎ 9:00～17:00  
中野市大字中野2413 ㊟ 土日・祝日

28

初めての  
袋帯の前結び体験教室

菊一屋本店

定員  
4名

2月21日(日) 10:00～11:30



前で結ぶ簡単楽々な帯結びの体験会。気になる方は是非一度体験してください。当日は洋服の上から練習します。

- 会場 菊一屋本店
- 講師 西沢
- 対象 女性(高校生以上)
- 持ち物 袋帯・帯び・帯揚げ

TEL 0269-22-2017

☎ 10:00～18:30  
中野市中央3-3-18 ㊟ 第1・第3火曜日

31

ご自分で出来る美肌作り  
～リンパマッサージレッスン～

サンダース すずらん

定員  
3名

2月11日(木)・19日(金)・23日(火)・29日(月)  
10:30～12:00/13:30～15:00/16:00～17:30  
(午前のお子様連れ OK) 1日3講座



若々しく健康的なお肌の秘訣とリンパマッサージを教えます。簡単メイクでいつものちょっと違う自分に！！

- 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

☎ 10:00～18:00  
中野市江部775-33 ㊟ 日曜日(不定休あり)

