

# まちゼミ

## 第4回 中津川・恵那合同開催

開催期間

# 2024.11/1(金)~11/30(土)

### お店の人が講師

商店街のお店の人が講師のアットホームな手づくり講座です。

### プロの知識

お店の専門性を活かして普段ではなかなか知ることのできない知識を教えます。

### 少人数制

人数を制限して、より深いコミュニケーションの中で楽しく学ぶことができます。



## まちゼミって何?

# 10/18(金) 受付開始 受講料 無料

安心して受講して頂くため **販売行為はありません**

※講座によって材料費がかかるものがあります。 ●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。 ●お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。

### お申し込み方法

- 1 選ぶ** チラシから講座をお選びください。
- 2 申込** 受たい講座のお店に電話で申し込んでください。
- 3 参加** 講座の場所・時間・持ち物などを確認してください。

※一部申し込み方法が違います。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 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。
- お申し込みの際に持ち物や注意事項(教材費等)をご確認下さい。
- 小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。会場や駐車場の有無などは、お申し込み時に各店にご確認下さい。
- 前・当日キャンセルのないよう日程を確認して予約してください。

主催 / 中津川商店街連盟 中津川市かやの木町1-20 中津川商工会議所内 TEL0573-65-2154  
 得するまちのゼミナール in 恵那実行委員会 恵那市長島町正家1-5-11 恵那商工会議所内 TEL0573-26-1211  
 共催 / 中津川商工会議所 商業第一・第二部会 恵那商工会議所 商業部会 恵那市商店街振興組合

### 学 まなぶ

各店の専門性を活かしたノウハウ、教養を学びます。

### 美 きれい

キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

### 健 健康

健康によい運動をしたり、体によい知識を学びます。

### 作 つくる

つくったり、体験したりします。

### 食 たべる

おいしく飲食しながら専門店の技術を伝授します。

日	月	火	水	木	金	土
11月 まちゼミ講座カレンダー						1 30 ひかりや恵那店(～15日まで) 美 31 ひかりや恵那店(～15日まで) 美
3 (文化の日) 1 時計・宝石・メガネ ハラ(5日まで) 美健 15 COTEX.ink 作学	4 (振替休日) 15 COTEX.ink 作学	5 9 トータルきものファッション 鳳装苑おくり 美 11 爪工房 美 12 爪工房 健 21 カイロ整体・美容矯正 りべあ 中津川店 美 33 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 健 34 素肌美エール 健 35 素肌美エール 健 36 南岩島屋 食	6 26 フカミファーム 健作食 32 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 美	7 2 時計・宝石・メガネ ハラ 学 10 カイロ整体ゆうき 健 13 豊水堂印舗 作 29 中山道大井宿 あまから 作学食 32 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 美	8 20 東濃信用金庫中津川支店 学 39 山村祥弘税理士事務所 学 42 て～る珈琲 学 43 て～る珈琲 学	9 24 スマイル駒場店 作学 26 フカミファーム 健作食
10 2 時計・宝石・メガネ ハラ 学 27 POLA BEAUTY SALON 恵那駅前店 美	11 22 カイロ整体・美容矯正 りべあ 中津川店 健 33 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 健	12 25 C-fortune 学 34 素肌美エール 健 35 素肌美エール 健 38 中山道大井宿 寿司幸 美健	13 4 おくり行政書士事務所 学 13 豊水堂印舗 作 23 R.シフォンケーキ専門店 作食 36 南岩島屋 食 39 山村祥弘税理士事務所 学	14 3 チキンハウス 健 10 カイロ整体ゆうき 健 11 爪工房 美 12 爪工房 健 16 こうじキッチン こぎちゃん 食 26 フカミファーム 健作食 28 えなぼん社会福祉士事務所 作学 29 中山道大井宿 あまから 作学食	15 37 フジシマヤ 学 42 て～る珈琲 学 43 て～る珈琲 学	16 2 時計・宝石・メガネ ハラ 学 6 ひかりや 本店 美 7 ひかりや 本店 美 13 豊水堂印舗 作 44 フォーティーシックス 学
17 6 ひかりや 本店 美 7 ひかりや 本店 美 27 POLA BEAUTY SALON 恵那駅前店 美	18 37 フジシマヤ 学 38 中山道大井宿 寿司幸 美健	19 2 時計・宝石・メガネ ハラ 学 8 トータルきものファッション 鳳装苑おくり 学 36 南岩島屋 食	20 11 爪工房 美 12 爪工房 健 20 東濃信用金庫中津川支店 学 29 中山道大井宿 あまから 作学食 32 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 美 41 接骨院88/筋膜調整サロン88 健学	21 1 時計・宝石・メガネ ハラ(30日まで) 美健 3 チキンハウス 健 4 おくり行政書士事務所 学 10 カイロ整体ゆうき 健 16 こうじキッチン こぎちゃん 食 28 えなぼん社会福祉士事務所 作学 32 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 美	22 9 トータルきものファッション 鳳装苑おくり 美 21 カイロ整体・美容矯正 りべあ 中津川店 美 22 カイロ整体・美容矯正 りべあ 中津川店 美 32 カイロ整体・美容矯正 りべあ 恵那店 美 42 て～る珈琲 学 43 て～る珈琲 学	23 (勤労感謝の日)
24 8 トータルきものファッション 鳳装苑おくり 学 18 株ウエハラ 作学	25	26 17 南恵北損保 学 38 中山道大井宿 寿司幸 美健	27 23 R.シフォンケーキ専門店 作食 40 接骨院88/筋膜調整サロン88 健学	28 14 南たけかわ企画 学 16 こうじキッチン こぎちゃん 食	29	30 4 おくり行政書士事務所 学

### 1 あなたの瞳の健康管理しませんか?

中津川 11月3日(金)～5日(日) 14:00～15:00 11月21日(土)～30日(土) 14:00～15:00  
 以前は気にならなかった瞳の疲れはありませんか?瞳と脳と体の動きのチェックやトレーニングをしてみませんか?たった二つの瞳の健康を守りましょう。  
 ●持ち物/筆記用具 ●材料費/100円(テキスト代) ●定員/3名または2組 □講師/原 民江  
 会場 時計・宝石・メガネ ハラ 太田町3-5-27  
 申込 ☎0573-65-3016 受付/9:00～19:00 定休日/水曜日

### 2 あなたの守護石・誕生石

中津川 11月7日(土) 11月10日(日) 11月16日(土) 11月19日(日) 14:00～15:00  
 あなたの誕生石、古くから伝わる守護石等やまつわる石言葉を知ってますか?手入れの方法他、あなたの宝石カルテを作ります。  
 ●対象/守護石や石言葉に興味のある方 ●持ち物/ペン ●材料費/100円(テキスト代) ●定員/3～4名または2組 □講師/原 民江  
 会場 時計・宝石・メガネ ハラ 太田町3-5-27  
 申込 ☎0573-65-3016 受付/9:00～19:00 定休日/水曜日

### 3 低カロリー高たんぱく「鶏むね肉」は健康の最強食材

中津川 11月14日(土) 11月21日(土) 15:00～16:00 15:00～16:00  
 鶏むね肉の成分、効果とおいしい調理方法(メニュー)の紹介をいたします。  
 ●定員/3名または1組 □講師/伊藤泰利  
 会場 チキンハウス 新町15-20  
 申込 ☎0573-65-4129 受付開始日/10月24日 受付/11:00～16:30 定休日/水曜日

### 4 終活とは?何をすればいい?

中津川 11月13日(金) 11月21日(土) 11月30日(土) 10:00～11:00 10:00～11:00 10:00～11:00  
 終活とは「人生の終わりのための活動」のことですが、実際には何をすればいいか、必ず行ったほうが良いことを事例を交えてお話しします。  
 ●持ち物/筆記用具 ●定員/4名 □講師/小栗輝之  
 会場 おくり行政書士事務所 本町1-1-7  
 申込 ☎080-9480-0041 受付/9:00～17:00 定休日/土・日・祝

### 5 遺言書について

中津川 開催日は、Instagramにより告知します  
 遺言書とは亡くなる前に自分の財産をどのように分けるかを記した書面のことですが、どんな場合にどんな方法で遺言書を作るべきか解説いたします。  
 ●持ち物/筆記用具 ●定員/4名 □講師/小栗輝之  
 会場 おくり行政書士事務所 本町1-1-7  
 申込 ☎080-9480-0041 受付/9:00～17:00 定休日/土・日・祝

### 6 うるつやオイル美容体験

中津川 11月16日(土) 11月17日(日) 10:00～17:00の間で1時間程度 10:00～17:00の間で1時間程度  
 たっぷりの植物オイルで効果が高まる使い方をお伝えしながら人気のオイル体験をしていただきます。  
 ●対象/女性 ●材料費/1,650円(化粧品サンプルセット付) ●定員/1名 □講師/勝野裕美子  
 会場 ひかりや 本店 太田町2-4-15  
 申込 ☎090-2574-0851 受付/10:00～18:00 定休日/水曜日

### 7 ベストな肌を作るベースメイクの作り方

中津川 11月16日(土) 11月17日(日) 10:00～17:00の間で1時間程度 10:00～17:00の間で1時間程度  
 ベースメイクはそのつくり方次第で、印象が変わってしまうほど、とっても大切なこと!!あなたのベストなベースメイク、お伝えします!  
 ●対象/女性 ●材料費/1,650円(化粧品サンプルセット付) ●定員/1名 □講師/勝野裕美子  
 会場 ひかりや 本店 太田町2-4-15  
 申込 ☎090-2574-0851 受付/10:00～18:00 定休日/水曜日

### 8 大人の半巾帯むすび

中津川 11月19日(日) 11月24日(土) 19:30～20:30 19:30～20:30  
 身近な半巾帯で色んな結び方を楽しむと良いです。挑戦してみよう。  
 ●対象/女性 ●持ち物/半巾帯(4m以上のもの)、三本紐又は腰紐、洗濯ばさみ ●定員/10名 □講師/小栗優子  
 会場 トータルきものファッション 鳳装苑おくり 新町8-10  
 申込 ☎0573-65-3529 受付/9:00～19:00 定休日/水曜日

9 着物姿がばえる立ち姿勢とコーディネート

中津川 11月5日 11月22日
14:00~15:00 10:00~11:00
美
りべあ整体師さんによる、着物姿を美しく見せるための首の体操と立ち姿勢、着物姿をスタイリッシュに見せるコーディネート術と一緒に教えます!

13 彫ってみよう!初めての石のハンコ

中津川 11月7日 11月13日 11月16日
10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30
作
石の材料にお好きな一文字を彫ってみましょう。当店職人が優しくレクチャーします。

17 人生100年時代~あなたの人生設計一緒に考えてみませんか?~

中津川 11月26日
10:00~11:30
学
ライフプラン表を基に、どのようなライフイベントがあるかを考えていただきます。その中で公的な保険制度についてもお伝えしていきます。

21 りべあ&こうじキッチンこぎちゃん美肌講座

中津川 11月5日 11月22日
18:30~19:30 15:30~16:30
美
姿勢とお肌のプロリベアのスキンケアと飲む点滴こぎちゃんの甘酒の美肌効果を知って体験して味わって身体の中と外からキレイになる講座です。

25 ことば美人にならしましょう 敬語のキホン

中津川 11月12日 11月12日
17:00~18:30 19:00~20:30
学
日本語には敬語という美しい言葉があります。敬語は難しいと思われているあなた。まずはキホンを習ってみませんか?言葉美人への第一歩です。

29 皆で作ろう恵那のソルフード五平餅!

恵那 11月7日 11月14日 11月20日
17:30~19:00 17:30~19:00 17:30~19:00
作食学
ご飯を漬し、丸めて串に刺したら下焼き → 仕上げ焼きの全工程を体験していただきます!

33 ママ&赤ちゃん(こども)のための骨格体操

恵那 11月5日 11月11日
10:30~11:30 10:30~11:30
健
こどもの成長は骨格が大切。妊娠出産によるママの骨盤のダメージや腰痛、肩こり等、身体の不調を骨格体操で整えて親子で元気になりましょう。

37 カリスマ店長?のおしゃれワンポイントアドバイス

恵那 11月15日 11月18日
14:00~15:00 13:00~14:00
学
ストール、フローチ、アクセサリーを上手に使うための服をワンランク上のおしゃれ服に☆みんなど楽しくお話ししながらアドバイスします!

41 もう迷わない!靴の選び方講座

恵那 11月20日
10:30~12:00
健学
通常有料級講座を初めての方限定で無料開催!靴選びの正しいポイントを知って足のお悩み解消をサポートします!

10 良い姿勢ってどんな姿勢?

中津川 11月7日 11月14日 11月21日
10:00~11:00 13:30~14:30 18:00~19:00
健
姿勢を良くすると、体にとって何が良いのか。今のあなたの姿勢が将来どうなるか、AI姿勢診断でチェックしませんか?

14 時短の要!もう議事録はAIにお任せ!

中津川 11月28日
11:00~12:00
学
打合わせのメモが見当たらない、自身の発言のメモが取れていない!!そんな問題はAIが解決してくれます。忙しいあなたの解決策がここに!!

18 「庭づくり」学ぼう・作ろう・やってみよう

中津川 11月24日
10:00~12:00
作学
花壇、フェンス、砂利の敷き方、人工芝の張り方、聞きたい事、知りたい事も親切丁寧に教えます!

22 猫背さようなら、骨盤、美軸、運動教室

中津川 11月11日 11月22日
19:00~20:00 13:00~14:00
健
猫背も骨盤もスタイルも全部気になる!何か体を動かしたい!骨格のプロと大きな鏡の前で楽しく体を動かして猫背にさようならしませんか?

26 ジャムとスムージーでイチゴを楽しもう!!

中津川 11月6日 11月9日 11月14日
10:00~11:00 13:00~14:00 10:00~11:00
健作食
ジャムとスムージーと一緒に作ることで一年中イチゴを楽しみましょう!!作ったジャムは持ち帰りできますよ。

30 自分だけの魅力を発見できる「自分美ID分析」

恵那 11月1日~15日
10:30~17:00
美
顔の骨格・パーツの特徴などを独自の3Dデジタルシステムで分析。あなたの持つ魅力をひきだしメイク方法をお伝えします。

34 外反母趾を防ぐ神経伝達の秘密

恵那 11月5日 11月12日
14:00~15:00 14:00~15:00
健
外反母趾はO脚を誘発しヒザや足の甲を痛め、歩かなくなるリスクです。講座では神経伝達を良くする秘密を教え、歩き方を変えて頂きます。

38 幸せをよぶ笑顔のつくりかた講座

恵那 11月12日 11月18日 11月26日
15:00~16:30 15:00~16:30 15:00~16:30
美健
肩から顔の筋肉をほくして、とびきりの笑顔と一緒に身につけてみませんか?

42 ペーパードリッパーの違いについて

恵那 11月8日 11月15日 11月22日
10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00
学
様々なペーパードリッパーを使って味わいの変化を体験いただく講座です。

11 初めての爪ヤスリレッスン&ラメ補強

中津川 11月5日 11月14日 11月20日
13:30~15:00 10:00~11:30 13:30~15:00
美
爪ヤスリを使うと爪が割れにくくなるのを存知ですか?短爪もぶきつちよさんも楽しくレッスンしながら爪が整えられます♡

15 彫師と一緒にタウーシールを作ってみよう!!

中津川 11月2日 11月3日 11月4日
18:00~19:30 13:30~15:00 10:00~11:30
作学
世界に一つしかないオリジナルタウーシールを作ってみませんか?水で擦れば簡単に剥がせます。

19 楽しく学べるギターウクレレ教室

中津川 11月2日
9:00~12:00
学
ギター、ウクレレ。興味のある楽器に触れてみませんか?もちろん両方でもOK!新たな趣味をお考えの方は是非ご参加ください。

23 “かわいい”ケーキのデコレーション体験

中津川 11月13日 11月27日
13:00~14:30 13:00~14:30
作食
崩れないホイップの泡立て方から、チョコレートやフルーツを使ったワンランク上のシフォンケーキのデコレーションを伝授します。

27 美眉の描き方講座

恵那 11月10日 11月17日
10:00~11:00 10:00~11:00
美
眉の描き方いつも悩む…。自分に合った描き方をマスターして愛され美眉を目指しませんか?まずは基本のおさらいから始めましょう。

31 乳液で肌チェンジ!ミストエステでみくらもちもちうるおい体感

恵那 11月1日~15日
10:30~17:00
美
自分の肌性格を知ることでミストエステを体感していただき、自分に合ったスキンケア方法をお伝えします。

35 歯ぎしり・食いしばりと神経伝達

恵那 11月5日 11月12日
16:00~17:00 16:00~17:00
健
寝てる間の歯ぎしり食いしばりは、歯だけでなく頭痛や耳鳴り、めまい、睡眠不足の原因に。講座ではある所の神経伝達を見直します。

39 相続税の基本とやっておくべきこと

恵那 11月8日 11月13日
10:00~11:00 10:00~11:00
学
ゆっくりお茶を飲みながら、相続について考えてみましょう。

43 ドリップパックの美味しい淹れ方

恵那 11月8日 11月15日 11月22日
13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00
学
ドリップパックを美味しく淹れる方法を学びます。

12 巻爪・外反母趾・タコ対策正しい靴の選び方

中津川 11月5日 11月14日 11月20日
10:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30
健
足のサイズ測定(長さ・足囲)と正しい靴の選び方5つのチェックポイントをご自身の靴と一緒に。足や爪でお困りの方必見です。

16 醤油こうじ使いのプロになる!

中津川 11月14日 11月21日 11月28日
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00
食
醤油こうじを使いこなすためのポイントをお伝えします。試食・醤油こうじの仕込みもあります。

20 金融リテラシー講座

中津川 11月8日 11月20日
10:00~11:00 14:00~15:00
学
キーワードは「長期」「積立」「分散」投資。そして「非課税制度」(NISA制度)です。

24 スマイル駒場店小学生おしごと体験

中津川 11月9日
9:30~12:00
作学
スーパーマーケットの仕事小学生に体験していただきます。レジ、野菜の加工販売、バックヤードツアーを実際に体験いたします。

28 わたしの終活プラン「初版」をつくってみよう

恵那 11月14日 11月21日
13:00~14:00 13:00~14:00
作学
わたしの終活プランをつくります。カラフルな紙やイラストを貼って、最初の一枚を作ってみましょう。あなたの大切な人に伝えたいことはありますか?

32 姿勢美×素肌美でキレイに!

恵那 11月7日 11月20日 11月6日 11月21日 11月22日
10:00~11:30 13:00~14:30 18:00~19:30
美
しみ・しわ・たるみ…。お肌のお悩みに猫背や肩こりが、関係しているって知ってますか?美しい姿勢と素肌になるためのケア方法をお伝えします!

36 岩屋屋伝承の味とりのレバー煮の作り方

恵那 11月5日 11月13日 11月19日
14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00
食
レバーはちょっと苦手という方に。臭みもなく、やわらかくて、なおかつ美味しいとりのレバー煮の作り方をお伝えいたします。

40 ママのための!子どもの猫背解消講座

恵那 11月27日
10:30~12:00
健学
お子さんの猫背やお口ポカン、気になりますか?実際にママの体感を通じて、お子さんとどんな風に関わっていけば良いのかをお話します。

44 自宅でも作れるフレーバーウィスキー

恵那 11月2日 11月16日
16:30~17:30 16:30~17:30
学
1,000円代で購入できるお値打ちなウィスキーを劇的に美味しくする方法をコソソリ教えます!!