

21 日常に役立つ水の知識

10/23(土) 16:00~17:00 上水のこと、下水のこと、水に関するさまざまなことをおたえします
 10/29(金) 19:00~20:00
 10/31(日) 13:00~14:00

(有)中沢商店 坂城町坂城6392
 TEL:0268-82-2220
 FAX:0268-82-2429
 受付時間 8:00~18:30
 定休日 土・日・祝

●定員: 3名
 ●会場: (有)中沢商店
 ●講師: 中澤恵子

22 気軽にZOOMを楽しもう!

10/24(日) 14:00~15:00 オンライン会議アプリ[ZOOM]のインストールから使い方まで、一緒に学びませんか?これであなたもZOOMデビュー!
 10/30(土) 10:00~11:00
 11/ 6(土) 15:00~16:00

MS.ten パソコンサービス
 TEL:090-7288-9264
 受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名
 ●会場: きばらし坂城店2階
 ●講師: 玉木智美
 ●持ち物: スマートフォン、またはノートパソコン

23 ガラスペンの世界

10/30(土) 15:00~16:00 デジタル化が進む中、改めて手書きの良さを楽しみませんか?キラキラ美しいガラスペンを使って丁寧に文章を書く癒しのひとときです。
 11/ 2(火) 9:30~10:30
 11/ 6(土) 10:00~11:00

MS.ten パソコンサービス
 TEL:090-7288-9264
 受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名
 ●会場: STILL PLATINUM BODY (坂城駅前コアビル2F)
 ●講師: 玉木智美
 ●材料費: 500円(使用したガラスペンをお持ち帰り頂きます)

24 さかきさんぽ ~健さんの足跡をたどる~

11/12(金) 10:30~11:30 11/23に始まる高倉健さん記念展に先駆け、健さんの歩いた立町周辺を散策します。刀匠とのエピソード、好きだったスイーツの話などお楽しみに。
 11/14(日) 10:30~11:30

高倉健さん生誕 90 周年記念展
 令和 3 年 11 月 23 日
 ~令和 4 年 2 月 6 日

株式会社まちづくり坂城
 坂城町坂城6312-2
 TEL:0268-82-1131
 受付時間 10:00~15:00

●定員: 3名
 ●会場: まち歩き
 ●講師: 宮下一江

お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

全国一斉 まちゼミ 第4回 坂城まちゼミ



受講生募集!!

開催期間
 2021 10月16日(土) → 11月14日(日) 1ヵ月
受講申込受付開始
 10月11日(月)~

まちゼミ開催カレンダー

| | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-------------------|-----|--------------|------------------|-------|------------------|----------|--------------------|
| 10 | | 11 受付開始 | | 13 | 14 | 15 | 16 6 11 |
| 17 7 | | 18 1 8 12 13 | 19 9 10 12 14 15 | 20 12 | 21 9 16 17 18 19 | 22 2 | 23 1 3 6 8 20 21 |
| 24 4 6 7 13 20 22 | | 25 5 10 | 26 9 17 | 27 10 | 28 16 | 29 21 | 30 2 6 13 20 22 23 |
| 31 6 7 21 | | 1 20 | 2 2 5 8 23 | 3 4 | 4 16 17 19 | 5 3 | 6 6 18 22 23 |
| 7 3 | | 8 10 | 9 1 15 18 20 | 10 4 | 11 10 16 19 | 12 20 24 | 13 10 20 |
| 14 5 24 | | | | | | | |

まちゼミ会場マップ

立町・横町通りの街路灯フラッグで「まちゼミ」をPRしています。

新型コロナウイルス感染予防対策 受講者の皆様へお願い

- 入場の際は 消毒をお願いします
- マスクを着用 しましょう
- 発熱がある方は 入場はご遠慮ください

オンラインまちゼミについての注意点

- チラシのQRコード(又は記載のURL・メールアドレス)よりお申し込みください。
- 申込時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申し込み完了です。(先着順の為、定員に達した講座は、受講できないこともあります。ご了承ください。)

このアイコンのある講座がオンライン講座です。

安心・安全 講師店の予防対策

- マスクを着用 しましょう
- 定期的に消毒を しています
- 換気をしていきます

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。

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

まちゼミオンライン講座 3

主催: 坂城町商工会 後援: 坂城町 ※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

講座の色に注目!!
4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

食べる
飲食に関する
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

オンラインまちゼミ

視察・同業者NGの講座

視察
NG

① 美人の秘訣は背中から



10/18(月) 10:00~11:00
10/23(土) 13:00~14:00
11/ 9(火) 19:00~20:00

老化は姿勢から…
肩甲骨まわりをほぐす
だけで、あらビックリ!
自宅でもその日から始
められるエクササイズ
です。

STILL PLATINUM BODY

坂城町坂城6402-18 コアビル2F TEL:090-9357-4412

受付時間 9:00~20:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: STILL PLATINUM BODY
●講師: 武居景子 ●持ち物: ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装

② 体験してみよう!ホロスピラティス®

10/22(金) 10:00~10:45
10/30(土) 10:00~10:45
11/ 2(火) 10:00~10:45

人生100年時代。健康寿命をどう延ばすか?
体幹を鍛えるピラティスに、心や体の不調を癒
すアロマハーブを取り入れて、楽しくレッスンし
ましょう。



ハーブ&アロマかのうや

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: ヨガマット、バスタオル ●材料費: 300円

③ 首まわり なでてさすってリラックス

10/23(土) 20:00~21:00
11/ 5(金) 20:00~21:00
11/ 7(日) 11:00~12:00

やさしくなでたり、さすったり。首、デコルテ、耳
をほぐすと身体が軽くなります。オンラインで
一緒に「自分手当て」の時間を楽しみましょう。

アロマテラピールーム

fuka*風香*

TEL:090-3007-7794

受付時間 10:00~17:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: オンライン
●講師: 山崎あさ子
●持ち物: 乳液や保湿クリームなど
肌の滑りがよくなるもの



fuka7aroma@gmail.com

④ 下半身のむくみをとる骨盤裏マッサージ



10/24(日) 11:00~11:40
11/ 3(水) 14:00~14:40
11/10(水) 14:00~14:40

季節の変わり目、マッ
サージで血行を良くし
て下半身のむくみをと
りましょう。かんたん足
裏マッサージも体験し
てみて。

坂城長生館

坂城町四ツ屋9568-28 TEL:0268-82-4158

受付時間 8:00~18:30 定休日 日・水曜日午後

●定員: 3名 ●会場: 坂城長生館 ●講師: 寺澤至
●持ち物: タオル

⑤ 正しい泡洗顔で美肌作りをめざしましょう



10/25(月) 10:00~11:30
11/ 2(火) 10:00~11:30
11/14(日) 10:00~11:30

※良い泡の作り方
※肌負担をかけない
泡洗顔の仕方
※その後の洗い流し方
※流した後の水分の
拭き取り方

エンジェル 坂城町坂城6411

TEL:0268-82-0080 FAX:82-3169

受付時間 10:00~19:00 定休日 月・不定休で火

●定員: 2名 ●会場: エンジェル ●講師: 浦原とつき
●持ち物: 使用の洗顔剤、フェイスタオル、ローション類、メイク用品

⑥ おいしい日本酒に出会う講座



10/16(土) 15:30~16:30
10/23(土) 15:30~16:30
10/24(日) 15:30~16:30
10/30(土) 15:30~16:30
10/31(日) 15:30~16:30
11/ 6(土) 15:30~16:30

4種類の日本酒からあな
た好みの日本酒を一緒に
探してみませんか?

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:30~20:00

定休日 日

●定員: 3名または1組(20歳以上) ●会場: きばらし坂城店 ●講師: 笠原みゆき
●材料費: 1,000円 ※徒歩、公共交通機関をご利用ください。

⑦ プロ直伝! 恵方巻



10/17(日) 14:00~15:00
10/24(日) 14:00~15:00
10/31(日) 14:00~15:00

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 11:00~13:30、17:00~21:00 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: マスク、エプロン、三角巾など ●材料費: 300円

⑧ マスクチャームを作ります



10/18(月) 13:30~14:30
10/23(土) 10:00~11:00
11/ 2(火) 10:00~11:00

手作りのチャームで
マスクをおしゃれに飾りましょう。

STILL PLATINUM BODY

坂城町坂城6402-18 コアビル2F

TEL:090-9357-4412

受付時間 9:00~20:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: STILL PLATINUM BODY
●講師: 武居景子
●材料費: 200円

⑨ あなたが造る思い出写真集

10/19(火) 14:00~16:00
10/21(木) 14:00~16:00
10/26(火) 14:00~16:00

家族の記録や自分史を手づくりしてみませんか!
デジタルとアナログの融合でお気に入りの
作品が完成。



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: 1名または1組 ●会場: 滝沢印刷合同会社
●講師: 滝沢幸男
●持ち物: 筆記用具、パソコン(必要な方)、
プリントした写真

⑩ 超カンタン♡だしまき玉子の作り方



10/19(火) 15:30~16:00
10/25(月) 11:00~11:30
10/27(水) 16:00~16:30
11/ 8(月) 15:00~15:30
11/11(木) 15:30~16:00
11/13(土) 15:00~15:30

きばらしの美味しいだし
まき玉子は超カンタンに
作れます。みんなに内緒
だよ親子で参加しても
OKです。

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:30~20:00

定休日 日

●定員: 3名または2組 ●会場: きばらし坂城店
●講師: 笠原みゆき
●持ち物: いつもお使いのフライパン、フライ返し
●材料費: 50円

⑪ 着物を自分で着てみましょう。(初心者向け着付け講座)

10/16(土) 10:00~11:30
10/16(土) 14:00~15:30
10/16(土) 19:00~20:30

自分で着付けした時の和装は格別です。全て
お貸ししますので手ぶらで参加OKです。ご自
分の着物を着てみたい方はご持参ください。
写真撮影もOKです。



サポートオフィス アン 坂城町坂城10046-101

TEL:0268-82-7377 FAX:0268-82-7378

受付時間 9:00~15:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: 竹内正事務所坂城オフィス
●講師: 竹内正美 ●持ち物: 着物、着付けの道具
※受講者にお知らせします。貸し出し有

⑫ 菊づくりワンポイント講座 一輪台編



10/18(月) 10:00~11:00
10/19(火) 10:00~11:00
10/20(水) 10:00~11:00

一輪台の取り付けは菊づく
りの最後の工程です。三
本立て、ダルマ作りの大輪
の花を咲かせるための作
業を経験してみませんか。

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: 2名 ●会場: 商工会館 ●講師: 塚田陽一

⑬ 早く・簡単・キレイ word文書キホンのキ!

10/18(月) 19:00~20:00
10/24(日) 10:00~11:00
10/30(土) 13:00~14:00

パソコンを使った文章作成。時間がかかって嫌
になりませんか? 早く・簡単・キレイなWord文
章の作り方のコツをお伝えします。



MS.ten パソコンサービス

TEL:090-7288-9264

受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名 ●会場: STILL PLATINUM BODY(坂城駅前コアビル2F)
●講師: 玉木智美
●持ち物: Wordがインストールされている
パソコン(お持ちでない方要相談)

⑭ 違いを知って人づきあいを楽しく

〈コミュニケーションタイプ診断講座〉

10/19(火) 10:00~11:30
10/19(火) 14:00~15:30
10/19(火) 19:00~20:30

人には4つの血液型があるように、人間関係も
コミュニケーションのとり方にもタイプがあり
ます。自分のタイプを知り、相手のタイプを
知ってみましょう。



サポートオフィス アン 坂城町坂城10046-101

TEL:0268-82-7377 FAX:0268-82-7378

受付時間 9:00~18:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場: 竹内正事務所坂城オフィス
●講師: 竹内正美

⑮ 知って納得、使って便利! キャッシュレス講座



10/19(火) 14:00~15:00
11/ 9(火) 14:00~15:00

キャッシュレス時代到来!
無通帳口座や運用商品等
について、「実はそうだった
のか!」となるお役に立
てる情報を幅広く、ご説明致
します。

(株)長野銀行坂城支店

坂城町坂城6610 TEL:0268-82-8383

受付時間 9:00~17:00 定休日 土・日・祝

●定員: 4名 ●会場: (株)長野銀行坂城支店
●講師: 北澤敦志

⑯ 認知症について学ぼう

10/21(木) 10:00~11:30
10/28(木) 10:00~11:30
10/28(木) 14:00~15:30
11/ 4(木) 10:00~11:30
11/ 4(木) 14:00~15:30
11/11(木) 10:00~11:30
11/11(木) 14:00~15:30

認知症についての正しい知識と理解を持ち、
自分にできる範囲で認知症の方やその家族を
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: 4名 ●会場: 老人福祉センター(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

⑰ 『健康寿命』と『お金寿命』の延ばし方

10/21(木) 10:00~11:00
10/26(火) 14:00~15:00
11/ 4(木) 14:00~15:00

今や人生百年時代、健康に過ごせる『健康寿
命』とセカンドライフを維持するための『お
金寿命』を延伸する方法をいっしょに考えてみ
ませんか?



長野信用金庫坂城支店

坂城町坂城9178-6

TEL:0268-82-7221

FAX:0268-82-7583

受付時間 9:00~17:00 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場: 長野信用金庫坂城支店
●講師: 土屋麻里、山越憲治

⑱ "0"から始める相続の話

10/21(木) 13:00~13:30
11/ 6(土) 13:00~13:30
11/ 9(火) 13:00~13:30

相続にまつわる不安を解消し、あなたの思いを
上手に残しませんか? 相続手続、相続税、生命
保険、生前贈与について皆さん一緒に勉強しま
しょう。



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: 2名または1組
●会場: 八十二銀行 坂城支店
●講師: 寶泉貴之

⑲ 年金セミナー ~改正ポイント編~

10/21(木) 17:00~18:00
11/ 4(木) 17:00~18:00
11/11(木) 17:00~18:00

これから年金受給される方必見!!
2022年度に改正される年金制度のポイントを
一緒に学びましょう!



長野県信用組合坂城支店

坂城町坂城6410

TEL:0268-82-2063

受付時間 9:00~15:00 定休日 土・日・祝

●定員: 2名または1組
●会場: 長野県信用組合坂城支店
●講師: 宮澤実穂
●持ち物: 基礎年金番号の分かる書類

⑳ ISD個性心理学ってなあに?



10/23(土) 9:00~10:00
10/24(日) 14:00~15:00
10/30(土) 9:00~10:00
11/ 1(月) 14:00~15:00
11/ 9(火) 15:30~16:30
11/12(金) 15:30~16:30
11/13(土) 9:00~10:00

ISD個性心理学ってご存
知ですか? ISDマスター
インストラクターでもある
店長が、超カンタンにお
伝えます♡

●定員: 3名 ●会場: きばらし坂城店
●講師: 笠原みゆき

きばらし坂城店

坂城町坂城10084

TEL:0268-82-2260

受付時間 16:30~20:00

定休日 日