

第6回

まちゼミ

お店の人が教えてくれる!

# 知って得する! 吉川まちのゼミナール

受講者募集!

保存版

全20講座

2018年10月1日(月)~31日(水)



## 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知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、得するまちのゼミナール、略して「まちゼミ」です

### 受付開始 9/16(日)

※受付時間は店舗により異なります。詳しくは、各講座の内容欄をご確認ください。

安心して受講して頂くために受講中のお店からの販売は一切ありません。

### 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。
- お申込み後のキャンセルは、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

要予約

「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、各店の受付時間内をお願いします。
- 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。
- やむを得ずキャンセルする場合は早めにご連絡ください。
- 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。

### 開催会場 マップ



## 吉川まちゼミカレンダー

●きれい ●まなぶ ●たべる 講座番号と開始時刻を掲載しています。

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日 ⑮ 14:00	4日 ⑫ 14:00	5日	6日 ⑦ 10:00 ② 14:00 ⑭ 14:00
7日 ⑧ 10:00 ⑪ 11:00	8日 ⑪ 9:30	9日	10日 ③ 10:30 ⑬ 14:30	11日 ⑫ 14:00	12日 ① 10:00 ⑰ 13:30	13日 ⑥ 9:00 ⑨ 10:00 ⑱ 14:00
14日 ⑧ 10:00	15日 ⑳ 10:00	16日 ④ 13:30	17日 ⑤ 13:30 ⑬ 14:30	18日	19日	20日 ③ 10:30
21日 ⑧ 10:00	22日 ⑳ 10:00	23日 ① 10:30 ⑤ 13:30	24日 ⑬ 14:00 ⑭ 14:30	25日	26日	27日 ⑩ 10:00
28日	29日	30日	31日 ④ 13:30			

主催/吉川商工会 後援/上越市

<http://yoshikawamachizemi.jimdo.com>



# 全20講座

## 講座の色にご注目!

- きれい** 美容・キレイを追求する講座です。
- まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座です。
- たべる** 食べることに楽しむ講座です。

### 1 おしゃれは首元から…ストールの巻き方!!

10/12(金)、10/23(火) 10:30~11:30



ストールの簡単な巻き方・結び方を皆さんで楽しく学びましょう! おしゃれになりながら、ひと時を過ごしませんか?

- 会場: しんち屋
- 定員: 各回3名
- 持ち物: お持ちのスカーフ

(有)しんち屋 講師/荻谷 ひろ子  
 TEL 548-2345 受付/9:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1400 定休日/日曜

### 2 あなたの顔色がキレイにみえる!

10/6(土) 14:00~15:30



顔色が明るくなったり、若々しく見たいと思いませんか?キレイに見える色をカラーリストや洋服を使って探してみましょう!

- 会場: レモンの木
- 定員: 4名
- 持ち物: 手鏡 (なくても大丈夫です!)

レモンの木 (清水フードよしむら店内) 講師/吉村 早苗  
 TEL 548-2003 受付/9:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1393 定休日/不定休

### 3 ロコモ体操で健康寿命を延ばしませんか?

10/10(水)、10/20(土) 10:30~11:30



筋肉・筋力をつけて基礎代謝を上げ、骨粗鬆症や高血圧、糖尿病などを改善し、いつまでも自分の足で歩いて元気な生活を続けるための簡単な体操です。

- 会場: しんち屋
- 定員: 各回3名
- 持ち物: お体のみ!!

(有)しんち屋 講師/荻谷 孝行  
 TEL 548-2345 受付/9:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1400 定休日/日曜

### 4 もしも!?に備えて「防災ずきん」を作ろう!

10/16(火)、10/31(水) 13:30~14:30



災害が多発する昨今、もしもに備えて防災頭巾と一緒に作りましょう!キルト地の長座布団カバー1枚で作れちゃいます。

- 会場: 長谷川呉服店
- 材料費: 1,000円 (座布団カバー持参の場合は無料です)
- 定員: 各回5名
- 持ち物: キルト地の座布団カバー、裁縫道具

(有)長谷川呉服店 講師/長谷川 紀子  
 TEL 548-2019 受付/9:00~18:45  
 上越市吉川区原之町 1604 定休日/日曜

### 5 7分で完成!簡単にできる帯結び お太鼓結び編

10/17(水)、10/23(火)13:30~14:30



とっても簡単にできる御太鼓結びの方法をご紹介します。慣れてしまえば7分で御太鼓結びができるようになります。

- 会場: 長谷川呉服店
- 定員: 各回3名
- 持ち物: 袋帯・名古屋帯など。なければこちらで用意します

(有)長谷川呉服店 講師/長谷川 則子  
 TEL 548-2019 受付/9:00~18:45  
 上越市吉川区原之町 1604 定休日/日曜

### 6 初心者のタイヤ交換時に注意するコト

10/13(土)9:00~10:00



自分でタイヤ交換をするときに注意するポイントをお教えします。意外と知らずにいることが多いですヨ。

- 会場: ボディショップエムラ
- 定員: 3名
- 対象: 自分でタイヤ交換をしたい人

ボディショップエムラ 講師/江村 聖一  
 TEL 548-3404 受付/10:00~18:00  
 上越市吉川区原之町小萱 1847 定休日/土、日曜

### 7 やってみよう!“マイカー点検教室”

10/6(土) 10:00~11:00



「メカに弱くて…」 「パンクしたら…」 と心配しながら運転しているドライバーの皆さん!この講座で日常点検やメンテナンスについて学んでみましょう。

- 会場: 田中輪業
- 定員: 3名
- 持ち物: マイカー、作業できる服装

(有)田中輪業 講師/田中 裕紀夫  
 TEL 548-3386 受付/9:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 2535-1 定休日/第2・4土曜、日曜、祝祭日

### 8 「和」の心大切に自分で作る楽しさを味わえる工房

10/7(日)、10/14(日)、10/21(日)10:00~12:00



今回は壁掛けの小物入れ、ペン立て、賞状などを飾る額縁を予定しています。いずれも加工しやすい材料を使いますので、お気軽に受講ください!

- 会場: 平山建築
- 材料費: 800円~1,000円
- 定員: 各回2名または1組
- 持ち物: 作業手袋(軍手)他、作業に適した服装をお願いします。

平山建築 講師/平山 昭宏  
 TEL 090-2165-1621 受付/10:00~20:00  
 上越市吉川区長峰 1095 定休日/日曜

### 9 レンジフード、ガスコンロのお手入れしてみよう!

10/13(土)10:00~11:00



ご家庭のレンジフード・ガスコンロを大掃除!解体方法と掃除のコツをお教えします。

- 会場: 松原家具住設店
- 定員: 4名
- 持ち物: エプロン

(有)松原家具住設店 講師/松原 正博・松原 弓子  
 TEL 548-2058 受付/9:00~18:00  
 上越市吉川区下町 1127 定休日/第2・4土曜、日曜、祝祭日

### 10 最新のガスコンロを使って料理をしてみよう!

10/27(土)10:00~11:00



最新のガスコンロの使い方を体験してみませんか?実際に料理を作りましょう!手間がかからず料理の幅が広がります。

- 会場: 松原家具住設店
- 定員: 4名
- 持ち物: エプロン

(有)松原家具住設店 講師/松原 正博・松原 弓子  
 TEL 548-2058 受付/9:00~18:00  
 上越市吉川区下町 1127 定休日/第2・4土曜、日曜、祝祭日

### 11 絵手紙初心者講座!

10/7(日) 11:00~13:00、10/8(祝日)9:30~11:30



絵手紙は作品ではなく「手紙」です。だから、受け取った人の心が温かくなるような季節のお花や野菜に自分の言葉を添えて贈りましょう。

- 会場: 吉川郵便局ロビー
- 材料費: 300円(ハガキ、絵の具代)
- 定員: 各回6名
- 持ち物: 絵の具を使うので、作業に適した服装をお願いします。

吉川郵便局 講師/吉田 洋子  
 TEL 548-2050 受付/9:00~17:00  
 上越市吉川区原之町 2032-1 定休日/土・日曜、祝日

### 12 ぶらり吉川お店めぐり♪

10/4(木)、10/11(木)14:00~15:30



講座に参加してみたいけど、馴染みのないお店に入るのはどうも…。そんな方に、商工会職員と一緒に参加店をまわる講座を用意しました!

- 集合: 道の駅よしかわ杜氏の郷
- 菓子代: 500円
- 定員: 各回4名
- 持ち物: ほんの少しの勇氣!

吉川商工会 講師/柳澤 隆志  
 TEL 548-2109 受付/8:30~17:15  
 上越市吉川区原之町 1433-1 定休日/土・日曜、祝日

### 13 旬、新サンマの甘露煮を作ろう

10/10(水) 14:30~15:30



健康食品サンマ。骨まで食べられる甘露煮を作ります。毎回好評の講座パート5。前回お見逃しの方、前回お見逃しの方、受講の方も大歓迎です。サンマ甘露煮もプレゼント。

- 会場: 割烹 たつみや
- 材料費: 400円
- 定員: 5名
- 持ち物: 筆記用具

割烹 たつみや 講師/太田 裕幸  
 TEL 548-3690 受付/10:00~19:00  
 上越市吉川区下町 838-6 定休日/不定休

### 14 簡単!サンマの炊き込みご飯!

10/17(水)、10/24(水) 14:30~15:30



新米と新サンマの炊き込みご飯です。季節の味を作りましょう!試食用意しますので、お試し下さい。お待ちしております。

- 会場: 割烹 たつみや
- 材料費: 400円
- 定員: 各回5名
- 持ち物: 筆記用具

割烹 たつみや 講師/太田 裕幸  
 TEL 548-3690 受付/10:00~19:00  
 上越市吉川区下町 838-6 定休日/不定休

### 15 のり巻きを作ろう!

10/3(水)14:00~15:00



簡単にのり巻き寿司を作ってみませんか?簡単!手軽!においしく作るためのコツをお教えします。

- 会場: 割烹 品和亭
- 材料費: 300円
- 定員: 5名
- 持ち物: 筆記用具

割烹 品和亭 講師/高橋 孝一  
 TEL 548-2008 受付/11:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1360 定休日/不定休

### 16 簡単なグラタンの作り方!

10/24(水)14:00~15:00



基本のベシャメルソース作りから、本格的なグラタンを作ってみませんか?意外と簡単に作れますよ。

- 会場: 割烹 品和亭
- 材料費: 300円
- 定員: 5名
- 持ち物: 筆記用具

割烹 品和亭 講師/高橋 孝一  
 TEL 548-2008 受付/11:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1360 定休日/不定休

### 17 簡単にできる水羊かんの作り方!

10/6(土)14:00~15:30



ご家庭で簡単に作れる水ようかんの作り方をお教えします。一緒に作って試食してみませんか?

- 会場: 小浜屋菓子店
- 材料費: 200円
- 定員: 4名または2組
- 持ち物: 大きめのタッパー、エプロン、三角巾または帽子

小浜屋菓子店 講師/中村 崇  
 TEL 548-2020 受付/9:00~19:00  
 上越市吉川区原之町 1399 定休日/日曜

### 18 薬膳、体にやさしいプリン作り!

10/13(土)14:00~15:00



体にやさしい材料を使って、簡単にプリンを作ってみませんか?

- 会場: 小浜屋菓子店
- 材料費: 200円
- 定員: 4名
- 持ち物: エプロン、三角巾または帽子

小浜屋菓子店 講師/中村 崇  
 TEL 548-2020 受付/9:00~18:00  
 上越市吉川区原之町 1399 定休日/日曜

### 19 酒粕で作るおつまみ!

10/12(金) 13:30~15:30



酒の肴にすぐ出来る、簡単おつまみを酒粕を使って作ります。お肌もお腹もキレイにしましょう。

- 会場: よしかわ杜氏の郷
- 材料費: 300円
- 定員: 5名
- 持ち物: エプロン、三角巾または帽子

(株)よしかわ杜氏の郷 講師/中嶋 和子  
 TEL 548-2331 受付/9:00~16:00  
 上越市吉川区杜氏の郷 1 定休日/月曜

### 20 フライパンで簡単!おいしい米粉ピザ作り

10/15(月)、10/22(月) 10:00~12:00



当館で人気の食体験メニュー「米粉ピザ」を作ってみませんか?家庭でも手軽に作れます。お気軽にご参加ください!

- 会場: スカイトピア遊ランド
- 材料費: 300円
- 定員: 各回5名
- 持ち物: エプロン、三角巾または帽子

(株)みなもとの郷 スカイトピア遊ランド 講師/小池 幸子  
 TEL 547-2221 受付/9:00~18:00  
 上越市吉川区坪野 1458-2 定休日/水曜

受講された皆様には… **プレゼント!**  
**吉川まちゼミクーポン**を

まちゼミを受講すると、お店から「まちゼミクーポン」をプレゼント!まちゼミ参加店のお得情報が満載です。まちゼミに参加したら、クーポンを使ってお得な買い物を楽しんでいきませんか?

参考 第5回 まちゼミアンケートより

皆様の受講をお待ちしています!

●講座の満足度

99%の受講者が満足!!

満足

吉川まちゼミ参加店一同