

塩尻知る知りゼミナール

主催：塩尻商工会議所 後援：塩尻市
本事業は、長野県地域元気づくり支援金活用事業として実施しております。

シリゼミ

市内 34 の店舗や会社が
会場、全 41 講座が開講！

まちが学校！
お店や会社が教室！

皆さんに安心して受講して頂く為に、
お店からの販売は一切ありません！

受講料はもちろん無料！

「シリゼミの申込みです」
とお電話ください。

シリゼミ

11.3sat-12.2sun



開催会場 マップ



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。
■料金(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ございますのでご承知おきください。

申し込みは各店へ！

■定員になり次第締め切らせていただきます。
■申し込みは、各店の受付時間内をお願いいたします。
■申し込み初日は、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。
■各講座ともに、申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

受付開始10/18(木)！

「シリゼミの申込みです」
とお電話ください。

講座は色でカテゴリー分けされています

- ? からだや健康についての講座
- ? 知識や知恵をまなぶ講座
- ? 作ったり、体験する講座
- ? 美容やキレイを追求する講座
- ? 飲食に関する講座

1 オールハンドの本格トリートメントセラピー体験

癒しと同時にからだを楽にする事ができる唯一のトリートメントです。リンパを流す事で、サイズダウン、体質改善、代謝アップを促します。お家での簡単ケアもお伝えします。

11/6(火)・11/10(土)両日とも
①10:30-②12:00-③13:30-
④15:00-⑤16:30-⑥18:00-

対象 女性 持ち物
定員 各1名 料金 参加費1,000円(内容：材料費)
からだの美容室 サロン・ド・Lapis
広丘高出 1486-517 受付 ☎ 0263-54-3891
赤壁開発 2F (10:30~19:00、日月祝休)

2 自分の体質を知り、自分に合った養生方法を知ろう！

最近色々な情報に翻らされ、自分に合った養生法を実践できていない方が多いです。漢方専門家があなたの体質チェックをし、自分に合った食事、運動、生活養生法をお伝えします。

①11/6(火) 10:00-11:30
②11/16(金) 18:00-19:30
③11/23(金) 10:00-11:30

対象 女性 持ち物 筆記用具
定員 5名 料金 無料
漢方カウンセリング友愈 (会場)えんばーく302会議室
辰野町大字辰野 1140-5 受付 ☎ 080-7011-5940
(事務所) (10:00~18:00、土休)

3 薬草の効用 (アロマセラピーと漢方)

①香りや臭いを「嗅ぐ」ってどんなこと？(アロマオイルと薬草をかいでみる)
②インフルエンザ・カゼをアロマセラピーで予防する(インフルエンザ・カゼ予防スプレーを作成)

①11/11(日) 10:00-11:30
②11/25(日) 10:00-11:30

対象 高校生以上 持ち物
定員 6名 料金 1,600円(内容：材料、容器代)
南小松薬局 クスリのコマツ
大門 69-4 受付 ☎ 0263-53-3839
(8:00~20:00、不定休)

4 体の左右対称やねじれの相違をわかりやすく説明します。

左右の足裏でねじれがわかります。肩やヒザの痛み・立っているだけで疲れる・姿勢がひどくなってきた。などのお悩みの方に「姿勢を直す事」で改善。

11/3(土) 11:00-13:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 4名 料金 無料
プティック・サリー
大門三番町 3-28 受付 ☎ 0263-52-3971
(10:00~19:00、水休)

5 カラーセラピーで心のリフレッシュ

色は不思議なもの。あなたの今の心の状態を素直に現してくれます。今の自分を知ること、あなたらしさを発見してみませんか！

①11/11(日) 11:00-15:00
②11/16(金) 11:00-15:00
③11/19(月) 11:00-15:00

対象 女性 持ち物
定員 各3回 料金 無料
ミッシェル
大門八番町 3-29 受付 ☎ 0263-52-2626
(10:00~19:00、火休)

6 心に響く文章を書こう！

時事ニュースを絶妙の表現で綴る新聞コラム。本セミナーでは魅力的な文章の「書き方」で心に響く文章を体験していただきます。数々の名作コラムをお楽しみください。

①11/12(月) 14:00-15:30
②11/15(木) 14:00-15:30

対象 女性 持ち物 筆記用具
定員 10名 料金 無料
南石井新聞店 (会場)えんばーく301会議室
広丘高出 1496-31 受付 ☎ 0263-52-0961
(10:00~18:00、日祝休)

7 バイヤーがお教える、為になる宝石の知識講座

お持ちの貴金属製品の素材の見方やダイヤモンドの品質の知識、真珠のお手入れ方法など、知っているのと役に立つ宝石のお話を致します。

①11/17(土) 11:00-12:00
②11/18(日) 11:00-12:00

対象 18歳以上 持ち物 本物かどうか分からない品やキレイにしたい品があればお持ちください。
定員 10名 料金 無料
きもの&ジュエリーいちた(ジュエリー)
大門一番町 7-1 受付 ☎ 0263-52-0052
ウイングロードビル2階 (10:00~19:00、火休)

8 着物大好き店長がお話する、初心者の方の着物活用講座

まずは、着物のTPO、アイテムを知る事から...タンスの中の着物は、いつどこで、どんな組み合わせで着ればいいのか？お手入れやたたみ方はどうすればいいの？自分でできるシリーズ第一弾！

①11/17(土) 13:30-15:00
②11/18(日) 13:30-15:00

対象 18歳以上 持ち物 気になっている着物、筆記用具
定員 10名 料金 無料
きもの&ジュエリーいちた(きもの)
大門一番町 7-1 受付 ☎ 0263-52-0052
ウイングロードビル2階 (10:00~19:00、火休)

9 まち記者体験

地元の日常を記事にまとめて、地域ポータルサイト「ここから。」で発信しましょう。どなたでも体験できます。

①11/14(水) 11:00-12:00
②11/29(木) 11:00-12:00

対象 女性 持ち物
定員 5名 料金 無料
一般財団法人 塩尻市振興公社 KADO
大門一番町 7-1 受付 ☎ 0263-53-6650
ウイングロードビル3階 (9:00~18:00、土日祝休)

10 やさしいデジタルカメラ教室

初心者向けデジタルカメラ講座です。写真の基礎から構図まで、初心者向きにやさしくわかりやすい教室です。どなたでもOKです。

12/1(土) 15:00-16:30

対象 女性 持ち物 デジタルカメラ
定員 8名 料金 無料(内容：但コピー代は実費)
(南)クマガイ印刷 (会場)かどや喫茶店
大門三番町 1-16 受付 ☎ 0263-52-0107
(8:00~19:00、無休)

11 やさしいエレクトーン・ピアノ教室

誰でも弾けるようになる楽しい音楽教室です。子どもさんから大人までどなたでもOKです。

11/25(日) 14:00-16:00

対象 小学生以上 持ち物
定員 5名 料金 無料
(南)クマガイ印刷
大門三番町 1-16 受付 ☎ 0263-52-0107
(8:00~19:00、無休)

12 実践！あなたがカメラマン！

スタジオを照明機材を大開放！撮影してみたい小物、人物とあなたのカメラと一緒にスタジオにいらしてください。当スタジオ内で撮影体験！スタッフが撮影指導&アシスタントしちゃいます！

11/17(土) 13:30-15:00

対象 女性 持ち物 撮影したい人 or もの、カメラ
定員 5名 料金 無料
STUDIO・MiNX
大門一番町 8-2 2F 受付 ☎ 0263-52-0375
(10:00~19:00、不定休)

13 【空】間を【彩】るご提案
暮らしを楽しむ器使い

☆朝のごきげんマグカップ
☆レトルトもごちそう器の力
☆和も洋も気軽に使うと里
☆大切に洗う気持ちよさ
☆木の器を育てる楽しみ

①11/18(日) 10:00~11:00
②11/26(月) 14:00~15:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 4名 料金 無料

空彩(そらーや)ギャラリー(美容室 JAVA 内)
大門 1079-297 受付 ☎ 0263-52-2366
(10:00~19:00、月・第1火・第3日休)

14 「パソコン無料体験・相談室」

・パソコンの使い方に関する質問を受け付けます。ご自分のパソコンをお持ちください。
・パソコンを体験することができます。(3台常備)

11/30(金)
①10:00~10:30 ②10:30~11:00
③11:00~11:30 ④11:30~12:00

対象 どなたでも可 持ち物 自分用のパソコン(ある方)
定員 各回3名 料金 無料(会場)えんぱーく203会議室

特定非営利活動法人 グループHIYOKO
大門一番町 12-2 受付 ☎ 0263-54-7226
えんぱーく内 (9:30~16:30、水日休)

15 着こなしのスパイスになる
ストールアレンジ

おしゃれ度アップ! 服色アップ! 服周りの印象が一変するアイテムのストールアレンジを紹介します。また、ストールを使用しマネキンディスプレイをしてみませんか?

11/19(月)
①10:30~11:30
②13:00~14:00

対象 小学生以上 持ち物 お手持ちのストールマフラー(あれば)
定員 各回5名 料金 無料

ぶち
大門桔梗町 7-11 受付 ☎ 0263-54-1177
(10:00~18:30、水休)

28 季節の和菓子、練切の技公開です!

季節の和菓子の練切についてのお話とお菓子を制作するところの見学です。

①11/13(火) 11:00~12:00
②12/ 2(日) 13:00~14:00

対象 小学生以上 持ち物 エプロン
定員 6名 料金 無料

御菓子司 一誠堂
大門幸町 3-1 受付 ☎ 0263-52-5966
(8:30~19:30、水休)

29 食を通して「心の交流」健康について

ヘルシー料理を食していただき「心の交流」を目指します。食べる喜び・作る喜び・見る喜びをキーワードに新しい信州の食文化を創造します。「料理で結ぶ世界のともだち」がテーマです。

11/15(木) 15:00~16:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 5名 料金 500円(内容:材料費)

衛 大津屋商店
大門三番町 3-1 受付 ☎ 0263-54-4340
(8:00~19:00、日休)

30 雲居鶴の和菓子作り

かりんとうまんじゅう、練り切りに挑戦!

①11/ 5(月) 14:00~15:30
②11/19(月) 14:00~15:30

対象 小学生以上 持ち物 エプロン、手ぬぐい
定員 3名 料金 500円(内容:材料費)

衛 雲居鶴
広丘原新田 133-2 受付 ☎ 0263-52-1511
(7:30~19:30、無休)

16 暮らしを包む、心を包む ふろしき講座

ふろしきは、心を包むエコロジー。用途に合わせた包み方(丸い物、四角い物、酒ビンなど)が色々あるので、ぜひチャレンジして下さい。

①11/11(日) 14:00~15:30
②11/25(日) 14:00~15:30

対象 高校生以上 持ち物 ふろしき
定員 10名 料金 無料

京呉服 まつお
広丘原新田 230-3 受付 ☎ 0263-53-5298
(10:00~18:30、火休)

17 自転車バンク修理講習会

①ママチャリ自転車のバンク修理
②700cタイヤのバンク修理
③チューブレスタイヤのバンク修理

①11/ 5(月) 18:30~19:30
②11/12(月) 18:30~19:30
③11/19(月) 18:30~19:30

対象 中学生以上 持ち物
定員 5名 料金 無料

三沢自転車商会
広丘原新田 184-2 受付 ☎ 0263-52-1507
(平日8:00~19:30 水・日・祝9:00~18:30 無休)

18 パワーストーン教室 in こざくら

天然石を使いプレスレットを作りましょう!
・ストラップ 200円~
・プレスレット 800円~
・指輪 300円~
(石によって料金が違います。)

①11/ 5(月) 19:00~20:30
②11/ 9(金) 19:00~20:30
③11/20(火) 18:00~19:30

対象 小学生以上 持ち物 老眼の方はメガネ
定員 6名 料金 石代(実費)

衛美容室 こざくら
大門一番町 11-2 受付 ☎ 090-8453-4865
(8:00~20:00、不定休)

31 残り物には福がある

勿体ないと、思う材料で、簡単にできて、男女を問わず楽しめる料理。そんな料理をおやかにしてみませんか。

①11/13(火) 13:00~14:30
②11/27(火) 13:00~14:30

対象 小学生以上 持ち物 エプロン
定員 4名 料金 無料

くらやのおやき
大門七番町 11-7 受付 ☎ 0263-54-7745
(7:00~12:00、火休)

32 おうちで作る
苺のデコレーションケーキ

生クリームと苺をサンドしたデコレーションケーキの実演をします。簡単な流れを見て家で作る際の参考に。最後にできたてのケーキを試食します。

①11/ 7(水) 9:30~10:30
②11/20(火) 14:00~15:00

対象 中学生以上 持ち物 エプロン
定員 6名 料金 500円(内容:材料費)

松永堂
大門五番町 3-3 受付 ☎ 090-2645-9433
(8:00~19:30、不定休)

33 日本酒の豆知識
「このお酒まだ飲めるんですか?」セミナー

「取っておい日本酒。色が変わったけど、まだ飲めるのかしら?」そんな疑問にお答えする、日本酒の豆知識の詰め合わせ!

①11/ 9(金) 15:00~17:00
②11/16(金) 15:00~17:00

対象 20歳以上 持ち物 古くなった日本酒(あれば)
定員 10名 料金 無料

笑亀酒造(株)
塩尻町 140 受付 ☎ 0263-52-0302
(8:30~17:00、日休)

19 自分だけのプラモデルを作る
リアルな汚しのテクニック

塗装の技術や難しいエアブラシの使い方など、ちょっとコツがわかれば楽しさ倍増です。コンテスト優勝作品や自作フィギュアも展示しますので、プラモ好きの方必見です。

11/18(日) 10:00~12:00

対象 20歳以上 持ち物 素組済プラモデル、筆
定員 3名 料金 100円(内容:塗料代)

理容 MEN'S JAVA
大門 1079-297 受付 ☎ 0263-52-2366
(10:00~19:00、月・第1火・第3日休)

20 ミニ畳を作ってみよう!

ミニ畳作製と畳の手入れなど畳の知識と一緒に紹介します。ミニ畳は花風紙や小物置き、写真ボードなどに利用できます。

①11/17(土) 13:00~14:30
②11/18(日) 13:00~14:30

対象 小学生高学年以上 持ち物
定員 5名 料金 300円(内容:材料費)

須澤畳店
片丘 10238 受付 ☎ 0263-52-4882
(9:00~17:00、日休)

21 ちょっとした正月飾りで、
実り多い新年を迎えましょう!!

色とりどりの自分に合ったしめ縄を選んで頂き、その飾りにアーティフィシャルフラワー、飾りのリボン、小物などでアコレーションして玄関の入り口などの飾りを作ります。

①11/13(火) 14:00~15:00
②11/18(日) 14:00~15:00
③11/30(金) 14:00~15:00

対象 小学生以上 持ち物
定員 3名 料金 1,000円~(内容:花材により)

はだ生花店
大門五番町 10-28 受付 ☎ 0263-53-2073
(9:00~19:00、日休)

34 1日仕込み体験!

日本酒の仕込みを一日だけ体験してみませんか? 麹作りから段仕込みまで。(作業には若干危険が伴いますのでご注意ください)

①11/13(火) 7:30~11:30
②11/15(木) 7:30~11:30

対象 高校生以上 持ち物 動きやすい服装(長袖がおすすめ。薄く履きやすいシューズ)
定員 10名 料金 無料

笑亀酒造(株)
塩尻町 140 受付 ☎ 0263-52-0302
(8:30~17:00、日休)

35 ちょこっと おそばに

知っていても知らない不思議な食べ物「そばの話」。そばの試食もありです。

①11/ 6(火) 11:00~12:30
②11/ 6(火) 18:00~19:30
③11/20(火) 11:00~12:30
④11/20(火) 18:00~19:30

対象 高校生以上 持ち物
定員 10名 料金 無料

めん喰い処 宗月
宗賀 5252-5 受付 ☎ 0263-51-2808
(11:00~14:00・17:00~20:00、火休)

36 豚肉好き、あつまれ!

創州は豚肉が大好きな土地柄。普段よく使うお肉だからこそ、もっと美味しく食べたい。豚肉の調理法や保存のしかたをお教えいたします。

①11/ 6(火) 13:30~14:30
②11/11(日) 13:30~14:30

対象 成人以上 持ち物
定員 5名 料金 無料

大信精肉本店
広丘原新田 214 受付 ☎ 0263-52-1529
(9:00~19:30、水休)

22 "50歳以上限定"
いつものメイクから変身講座

年を重ねた肌変化から、若々しく見えるポイントやプロがアドバイスする5歳若返りのメイク術を、楽しい会話の中でキレイになる、あつという調の60分。初めてメイクする方もどうぞ。

①11/21(水) 13:30~14:30
②11/22(木) 13:30~14:30

対象 50歳以上 持ち物 いつものメイクでお出掛けください
定員 10名 料金 無料

衛いちた 本店
大門一番町 8-1 受付 ☎ 0263-52-2700
(9:30~18:30、火休)

23 生薬で化粧水を作ろう!
(全2回)

漢方専門家が体質をチェックし、あなたに合った生薬を選びます。生薬エキスを抽出し、自分に合った化粧水を作ります!

①11/ 8(木) 10:00~11:30
②11/29(水) 10:00~11:30
③11/17(土) 10:00~11:30
④12/ 1(土) 10:00~11:30

対象 小学生以上 持ち物 空き瓶(ジャムなど100cc)2個
定員 10名 料金 1,890円(内容:材料費)

漢方カウンセリング友愈 <会場>えんぱーく103会議室
辰野町大字辰野 1140-5(事務所) 受付 ☎ 080-7011-5940
(10:00~18:00、土休)

24 目からうろこのヘアカタログ

昔で楽しく、まがいて楽しきましょう! シャンプー トリートメントの仕方やパーマカラーの使い方、コンプレックスと似合う髪型の常識等、そうだったのねーから、後進が始まるかも?!

①11/18(日) 14:00~15:00
②11/26(月) 10:00~11:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 4名 料金 無料

美容室 JAVA
大門 1079-297 受付 ☎ 0263-52-2366
(10:00~19:00、月・第1火・第3日休)

37 包丁の研ぎ方と鮮魚のおろし方

刺身の旨さは包丁から! 包丁研ぎと鮮魚のおろし方、鮮魚を見極めるポイントを実演とともにご説明致します。最後に皆さんで試食しましょう。(当日使用鮮魚:うまづらハギ予定)

①11/13(火) 13:00~14:30
②11/18(日) 13:00~14:30

対象 高校生以上 持ち物
定員 8名 料金 500円(内容:材料費)

だんまや水産 塩尻店
大門八番町 3-25 受付 ☎ 0263-52-0588
(17:00~24:00、無休)

38 はじめての自分オリジナルマヨネーズ

市販品とは一味違う手作りマヨネーズを作ります。マヨネーズにひと手間加えて、カレー味などのオリジナルマヨネーズと一緒に食べませんか。作ったら皆で試食をします。残ったマヨはお持ち帰りいただけます。

①11/12(月) 15:00~16:30
②11/14(水) 15:00~16:30

対象 高校生以上 持ち物 中サイズボウル、液状塩、タオル1枚
定員 10名 料金 500円(内容:材料費)

トムスカフェ
大門一番町 7-1 ウイングロードビル 1階 受付 ☎ 0263-88-2863
(11:30~23:00、無休)

39 塩尻ワインと食材の相性研究会

ワインと食材の相性を探究して頂く会です。料理ではなく素材その物とワインはどういった相性なのかを皆様で話し合いながら探究していく勉強会です。

①11/11(日) 13:00~15:00
②11/18(日) 13:00~15:00
③11/25(日) 13:00~15:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 10名 料金 2,000円(内容:ワイン代・食材費)

Brasserie ので Vin
大門八番町 9-39 受付 ☎ 0263-53-8780
田中ビル 2階 (昼11:30~13:30 水木休 夜18:00~22:00 水休)

25 自宅で簡単ヘアアレンジセミナー!!

普段、自宅でのスタイリングの悩みや、自宅にある髪飾りを使った簡単なヘアアレンジ方法などを丁寧にじっくりと教えます。

①11/ 5(月) 11:00~12:00
②11/ 5(月) 18:30~19:30
③11/19(月) 11:00~12:00
④11/19(月) 18:30~19:30

対象 小学生以上 持ち物 自宅にある髪飾り
定員 4名 料金 500円(内容:材料費)

BOND HAIR DESIGN
大門八番町 3-29 中村商店 2階 受付 ☎ 0263-87-3660
(9:00~19:00、月・第一、第三火休)

26 プロの道具でどら焼きを焼いてみよう!

家庭にはない道具を使って、どら焼きの生地を仕込み、焼きます。焼き上がった皮に「これサンドしたら美味しそう」と思う物をもってきて、サンドして試食してみましょう!なくても、結構です。

①11/ 7(水) 14:00~15:30
②11/17(土) 15:00~16:30
③11/25(日) 14:00~15:30

対象 小学生以上 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、どら焼きの皮にサンドしてみたい物
定員 3名 料金 500円(内容:材料費)

衛一休堂
広丘原新田 214-10 受付 ☎ 0263-52-1544
(8:30~18:00、月休)

27 かんたん!おいしい煎茶の入れ方教室

お客様にお出しする煎茶のいれ方から、普段、食卓でおいしく煎茶をいれる方法までを簡単に教えます。

11/17(土) 9:00~10:00

対象 小学生以上 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 8名 料金 無料

井澤茶舗 <会場>nanoda
大門四番町 7-11 受付 ☎ 0263-52-2890
(10:00~18:00、不定休)

40 旨い珈琲の創り方
(自分好みの一杯を求めて...)

コーヒーは嗜好品のため人々の好みも千差万別。各種器具の使用方法ははじめ、自分好みのコーヒーを作るにはどうしたら良いのか簡潔明確に説明致します。

①11/30(金) 19:30~21:00
②12/ 1(土) 19:30~21:00

対象 20歳以上 持ち物
定員 15名 料金 無料

衛三澤珈琲 塩尻店
金井 263 受付 ☎ 0263-51-5620
(7:00~20:00、月・第一木休)

41 おいしく餃子をつくりませんか?

食品業界の話、市場動向、原料の違いからホンモノの餃子とは何か分かりやすく解説します。餃子をおいしく焼く方法教えます。

①11/10(土) 10:00~11:30
②11/16(金) 10:00~11:30
③11/24(土) 10:00~11:30
④12/ 1(土) 10:00~11:30

対象 小学生以上 持ち物
定員 15名 料金 無料

美勢商事(株)
広丘原新田 2146-32 受付 ☎ 0263-54-0742
(9:00~17:00、土日祝休)

「シリゼミクーポン」プレゼント!!

シリゼミを受講すると、お店からシリゼミクーポンをプレゼント。シリゼミ参加店のお得な情報が掲載されています。シリゼミに参加したら、クーポンを使って塩尻市内のお得なお店でお買い物を楽しみましょう!利用できる店舗や、サービス内容はクーポンをご覧ください。

シリゼミ参加店募集!

私たちと一緒にシリゼミと一緒に開催してみませんか? ご興味のある方は担当までご連絡ください。

お問合せ先 | 塩尻商工会議所 相談指導課 担当: 山田 崇
〒399-0736 長野県塩尻市大門一番町 12-2 えんぱーく 406
電話 0263-52-0258