

第7回

[主催] シリゼミの会 / 塩尻市市民交流センターえんぱーく
[支援機関] 塩尻市商工会議所 [後援] 塩尻市



シリゼミ マルシェ

in えんぱーく

入場
無料

04/21 2024 日
10:00 ~ 15:00

和菓子屋からアロマセラピーまで市内のお店が出張出店！
買った、食べたり、学んだり…
さまざまな体験で店の魅力やシリゼミを体感してみませんか？

「もっと塩尻のお店・街を知ってもらい、もっと便利に利用してもらおう」と2014年に企画されたのが「塩尻知る知りゼミナール(シリゼミ)」です。講師はお店の店主や従業員。プロならではの専門的な技術やコツを、無料で紹介するゼミです。

そのシリゼミ参加店が、塩尻の街中から集まり、1日でいろんなお店を回れるのが「シリゼミマルシェ」。いつものシリゼミと同じく、技術やコツを学べたり、実際にお店を体感したりできる、楽しいイベントです。

*体調が悪い方は入場をご遠慮願います。

塩尻市市民交流センター
えんぱーく
〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2
駐車場あり:市営駐車場をご利用下さい
TEL:0263-53-3350

5月はいつもの「シリゼミ」を開催！
イベント情報はこちらから▶▶▶



えんぱーく
3階

お待ちしております！

シリゼミの会:お問合せ先 shirizemi@gmail.com



棒ほうじ茶を淹れて愉しもう！

練り切りと一緒に
お茶も楽しめます！

練り切り作り



伊勢の園本店
当社で焙煎した、棒ほうじ茶をご自分で淹れて飲んで頂きます。なかなか体験できない機会なのでぜひ一度おいでください。

雲居鶴
講師と一緒に練り切り作り。一対一で作ります。

【時間】 1回30分程、各回4名
【料金】 1人100円
【対象】 小学生以上

【時間】 15分程度。順次。
【料金】 300円【対象】 どなたでも
【持ち物】 帽子、エプロン、マスク

伊勢の園本店

体験
物販

雲居鶴

体験
物販

正しく手を洗おう



洗い残しが光っています
ちゃんと洗ったつもりが・・・
手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。フラックライトなどで自分の手洗いの「癖」をチェックしてみませんか？適切な手洗いを知って、汚れや菌から自分を守りましょう。

【時間】 なし 随時受付
【料金】 無料【対象】 どなたでも

塩尻市役所
健康づくり課

体験
物販

安全・安心な美味しいこだわりの点心



家族にご飯を作るように、愛情をこめて作っています。すぐに食べられる餃子や、直売店ならではのお得な冷凍商品販売します。

【販売商品】
冷凍点心・焼き餃子

えんえん

物販

リスタの人気商品販売



ナン釜でじっくり焼いたタンドリーチキン、インドの定番サモサ、リスタ特製辛さ調節ソースやマサラナッツ、全てリスタのインド人シェフ達が心を込めて作りました。

【販売商品】
マサラナッツ / サモサ
タンドリーチキン / 辛さ調節ソース

インド料理店
RISHITA

体験
物販

エッグアートに挑戦



しばた養鶏
Shibata Yo-K
ゆで卵に絵を書いてみよう。

【時間】 1回20分 / 随時 / 限定20人
【料金】 300円
【対象】 小さなお子様から

しばた養鶏

体験
物販

「健康的に美しいカラダを作る」お肉の選び方講座



お肉は大好きだけどダイエットも気になる方は必見！どんなお肉をどのよう食べるかをすると健康的で美しくなるのかを栄養学とお肉のプロの視点からお話いたします。

【時間】 1 講義 30分程度随時
【料金】 無料
【対象】 成人以上

焼肉楽園

体験
物販

風呂敷の使い方(包む)〈運び〉〈飾る〉



知れど知るほど便利で楽しい風呂敷。基本の包み方を体験していただきながら、様々な活用法をご紹介します。おしゃれな風呂敷・手拭いの販売もいたします。

【時間】 15分程度 / 随時
【料金】 無料【対象】 小学生以上

きもの&ジュエリー
いちた

体験
物販

セルフハンドトリートメント



新年度、緊張したり落ち着かなくなったりしませんか？そんな時は好きな香りやセルフタッチが効果以上に効果的。お家で実践できるオイル付きです。ぜひお試しください！

【時間】 1回30分 / 定員4名
①10:30~ ②11:00~ ③13:00~
【料金】 1000円【対象】 中学生以上

アロマセラピーサロン
木乃香

体験
物販

美かかとケア+ネイルケア体験会



【フットケア】フットケア何するの？美かかとケア or ネイルケア体験！

【時間】 15-30分 / 回
【料金】 500円
【対象】 どなたでも！ママさんも大歓迎！

ときのクリニック

体験
物販

おうちで役立つ「おそうじ」の知識



衛生環境を高める DUSKIN
普段の生活の中で感じるお困りごとをダスキンが助け！プロの知識と技術を身近で体感してみませんか？

【販売商品】
スポンジ、洗剤等

ダスキン塩尻

体験
物販

昨日とはまた違う「このうえない私」に出会うメイクアップ体験



自然なのに存在感のある目もとと口もとを実現するカラーメイクとそのらしい顔立ちを引き立たせるベースメイクのご紹介

【時間】 お一人様1回約40分
予約不要 15名程度
【料金】 無料【対象】 18歳以上女性

いちた本店
資生堂コーナー

体験
物販

ネームキーホルダーを作ろう！



自分の名前が入ったネームキーホルダーを作ろう！お友達とお揃いで、記念日や入学のプレゼントにも最適です。

【時間】 5-10分程度 随時受付
【料金】 880円
【対象】 3歳以上

信陽堂印刷所

体験
物販

安心な食を目指して～生活クラブ～



今回は生活クラブが取り組む「合成洗剤の使用をやめ石けんを使うくらい」と「ゴミを減らすためリユースピンを使うくらい」の提案を中心に、石けんや食品の販売をします。

【販売商品】
調味料、お菓子、乾物など

市民活動団体 生活クラブ

物販

病児、障害児、医療的ケア児を持つご家族を支えるピアサポート団体



こんにちは、ピアリイです。団体紹介のパネル展示と、メンバーのハンドメイド作品販売、ハンドマッサージをします！

ハンドマッサージ
【時間】 15分
【料金】 500円【対象】 大人のみ

市民活動団体 ピアリイ

体験
物販

木のおもちゃ広場 by ソトイック



じぶんらしく子育てしやすいまちづくりを目指す「ソトイック・プロジェクト」の木のおもちゃの体験ブース！木育インストラクターと一緒に木のおもちゃで遊んでみませんか？

【時間】 常時開場【料金】 無料 託児なし
【対象】 0歳～どうぞ！
※小学生低学年以下は保護者同伴のこと

市民活動団体 ソトイック・プロジェクト

体験
物販

起立性調節障害の親子のピアサポートグループ



「朝起きられず、午後になると調子がよくなること…。急げ？サボり？理解しにくい思春期の体調不良について、お話ししませんか？サポートブックの販売もします。」

【時間】 30分程度 / 随時
【料金】 無料
【対象】 どなたでも

市民活動団体 起立性調節障害
松本親の会

体験
物販

NPO 法人えんしよくの明るく元気で、おいしく行列のできる子ども食堂のつくりかたと NPO 法人のメリット。



NPO 法人えんしよくの明るく元気で、おいしく行列のできる子ども食堂のつくりかたと NPO 法人のメリット。

【時間】 30分程度

市民活動団体 NPOえんしよく

体験
物販