


2月1日	26	事前講座
2月2日	26	事前講座
2月7日	3	21 23
2月8日	20 24	1
2月9日	3	
2月10日	8	5 8 16 19 22
2月11日	2 4	11
2月12日	12	22
2月13日	1	16 22 24
2月14日	8 14	8 23 25
2月15日	14	5 18 20
2月16日		16 21
2月17日	11	13 22
2月18日	7 17	2 15
2月19日	8	8 22
2月20日	3 9	19 22
2月21日		12 23 25 10
2月22日	17	
2月23日		
2月24日	4 10	22
2月25日		
2月26日	18	5 22 11
2月27日		10 22 7
2月28日		15 23
3月1日	25	
3月2日	7	
3月3日	6	6 13 22
3月4日		
3月5日		22
3月6日		22
3月7日	3	3 18 23

■お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください!

21 あなたの心を添えて贈る ラッピング講座



想いのこもったラッピングをしてプレゼントをワンランクアップ! きれいなラッピングのコツを教えます。

2月7日(土) 15:00~16:00
2月16日(月) 15:00~16:00

●講師 翠川 由紀子 ●会場 笠原書店本店 ●定員 10名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

笠原書店本店 ■担当 翠川 ■定休日 年中無休
岡谷市塚間町 2-1-15 TEL 23-5070 (8:30~22:00)

22 宝石のプロが教える! 真珠(パール)のお手入れ



意外と知られていない真珠のお手入れ方法をジュエリーコーディネーターが教えます。

2月10日(火)~3月6日(金)
毎週 火・木・金曜日 14:00~15:00

●講師 林 健一 ●会場 フクヤ時計店 ●定員 3組
●参加費 無料 ●持ち物 お手持の真珠製品 ●対象 指定なし

フクヤ時計店 ■担当 林 健一 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-9-10 TEL 22-3866 (10:00~19:00)

23 楽しく覚える! 時計の読み方、数え方



実際に時計に触れながら、楽しく時計の読みかたと時間の数えかたを時計屋さんが教えます。
※保護者同伴をお願いします。

2月7日(土)~3月7日(土)
毎週土曜日 14:00~15:00

●講師 林 健一 ●会場 フクヤ時計店 ●定員 3組
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 幼児~小学低学年

フクヤ時計店 ■担当 林 健一 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-9-10 TEL 22-3866 (10:00~19:00)

24 楽しい!! ステキな写真の 写り方レッスン♪



ちょっとしたコツで印象がかわる写真の写り方レッスン!
楽しくイメージアップ!

2月8日(日) 10:00~11:00
2月13日(金) 13:00~14:00

※教材費の300円はプリント代です。

●講師 鎌滝 智恵美 ●会場 写真のイチオカ ●定員 3名
●教材費 300円 ●持ち物 Happyな気持ち ●対象 指定なし

写真のイチオカ ■担当 鎌滝 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-2-3 TEL 22-3261 (9:00~19:00)

25 まちを楽しむ 部活動を始めよう!



岡谷で「〇〇したい」をカタチにしよう。皆さんも「部活」始めてみませんか? 好きな事を部活にして岡谷のまちを一緒に楽しみましょう。

2月14日(土) 13:30~14:30
2月21日(土) 13:30~14:30
3月1日(日) 10:30~11:30

●講師 清水 千大 ●会場 だもんで ●定員 5名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 誰でも

【岡谷〇〇部】だもんで ■担当 清水 千大 ■定休日 不定
岡谷市中央町2-4-25 TEL 080-1155-9059 (9:00~19:00)

26 まちゼミの楽しみ方! まちゼミ入門講座(事前講座)



無料*で楽しめるまちゼミの参加の仕方、楽しみ方をお伝えします。悩んでいるようならぜひどうぞ! ※1月26日~受付開始!

2月1日(日) 10:00~11:00
2月2日(月) 11:00~12:00
14:00~15:00
19:00~20:00

●講師 今井 隆宏 ●会場 ふれあいホール ●定員 7名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

岡谷TMO ■担当 今井 隆宏 ■定休日 特になし
会場:岡谷市中央町 1-4-19 TEL 090-3473-5743 (9:00~19:00)

イベント ほっこり村で楽しむ クラフトワークショップ



ラオカヤ2Fにほっこり村出現! ほっこり温もりを感じる手仕事の地域のお菓子屋さんやクラフト作家さんが大集合します。いろいろなHandMadeワークショップで冬の終わりをほっこり楽しみましょう!
スワイち共催 岡谷会場(旧 岡谷お宝市)

3月7日(土) 10:00~16:00頃

イベント内容:○をかしまつり ○クラフトワークショップ ○地域特産品の販売 ○クラフト商品販売 など ※詳しくは2月中旬よりラオカヤチャレンジ広場等で配布のチラシをご覧ください。

主催:ほっこり村実行委員会
お問合せ:TEL 24-2391 (アイズ内 担当今井)

イベント 「街コイ!春待ちBAR」で 岡谷のまちをお得に食べ飲み歩き♪



5枚綴り3500円の街コイチケットで5件の飲食店をハシゴできます♪
1件あたり700円で、飲み物1杯+店自慢料理1品! つまり、5杯飲んで5品食べても3500円!!
だから初めてのお店も安心です!
お得に岡谷の街を呑み食い歩き♪
3月6日(金)~3月11日(水) 飲食店の営業時間内

イベント内容:○事前販売の完全チケット制 チケットは参加店で買い求めいただけます。 ※詳しくは2月中旬より参加店やラオカヤチャレンジ広場等で配布のチラシをご覧ください。

主催:おかや街コイ実行委員会
お問合せ:TEL 23-2345 (岡谷商工会議所 担当清水)

地域のお店の人が商売抜きで教えてくれる。あんなこと。こんなこと。

受講料無料 講座によっては材料費がかかります

得する街のゼミナール 売付け・勧誘しません

店主やスタッフが専門家ならではのノウハウや知識を、期間限定・人数限定であなたにお伝えします。

第1回 **おかやまちゼミ** 2015年 2/7土 3/7土

得する!タメになる! 26講座! 合計80回開講!!

受講の受付開始: 2月1日(日)スタート!

「まちゼミの申込みです!」と、直接各店に電話でお申込みください。 ※2月1日が定休日の店舗があります。その場合は翌営業日にご予約ください。

私たちが講師をつとめます。

まなぶ	きれい
21.まなぶ 笠原書店本店 翠川さん	3.きれい かねきゅ本店 久保田さん
22.まなぶ フクヤ時計店 林さん	7.きれい カルフール 太田さん
24.まなぶ カメのイチオカ 鎌滝さん	8.きれい フキドウ 今井さん
23.まなぶ フクヤ時計店 林さん	8.きれい フキドウ 今井さん
25.まなぶ だもんで清水さん	
けんこう	たべる
1.けんこう かねジョウ 桶田さん	4.たべる 物産と和食 太助 杉浦さん
2.けんこう ぐすりの三省堂 八木さん	5.たべる 茶ノ原 小泉さん
6.けんこう 靴のクサマ 車間さん	9.たべる 肉の山城屋 山崎さん
12.つくる メディアックPCS 半戸さん	10.たべる マーベル梅林堂 永谷さん
13.つくる ほっとサロン/ゆい 矢崎さん	
6.けんこう 靴のクサマ 車間さん	14.たべる 鉄板居酒屋池ちゃん 池田さん
11.けんこう かねジョウ 小口さん	15.たべる Eto 湯田坂さん
16.けんこう まくらや 宮坂さん	19.たべる 晴山堂茶室 永井さん
17.つくる 杉浦堂店 杉浦さん	21.たべる かむ吉 林さん
18.つくる メディアックPCS 半戸さん	

1お か ま ち ゼ ミ

店舗マップ



ラオカヤ 20
26
24
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
21
イルフプラザ アミューズメント

まちゼミ まちゼミって?

店主やスタッフが講師となって、プロならではの専門的な知識や情報、コツ、テクニックなどを無料で学べる少人数制・事前予約制のミニ講座です。

まちゼミに関するお問合せ
岡谷TMO ☎0266-23-2345 (岡谷商工会議所)
講座に関するお問い合わせ・お申込みは直接各店にお願いします。

1 自分に合った「まぐらの選び方」




自分に合ったまぐらの選び方、まぐらの正しい使い方をご存知ですか? 実際に体験しながらわかりやすくご説明致します!

2月8日(日) 14:00~15:00
2月13日(金) 11:00~12:00

●講師 桶田 裕 ●会場 カネジョウ ●定員 10名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

(株)カネジョウ ■担当 桶田 ■定休日 なし
岡谷市中央町 1-11-1 TEL 23-5533 (10:00~19:00)

2 お悩み解決! つらい「冷え性」対策!!



靴下をはいて寝る人、体温の低い人など「冷えは万病のもと」と言われます。ズバリ! 「体を温めると元気になる!!」アドバイスです。

2月11日(水) 11:00~12:00
2月9日(月) 14:00~15:00
2月18日(水) 15:00~16:00

●講師 八木 いつ江 ●会場 くすりの三省堂 ●定員 5名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

くすりの三省堂 ■担当 八木 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-8-38 TEL 22-3768 (受付 10:00~17:00)

3 春のオシャレに! 初心者のためのストール巻き方講座




春のオシャレは首元から! お顔をパッと明るく魅せる、手軽なストールの巻き方をご提案します。

2月7日(土) 11:00~12:00 持ち物 ストール
2月9日(月) 14:00~15:00 (ご持参いたなくてもOKです)
2月20日(金) 11:00~12:00

●講師 久保田 大悟 ●会場 カネキュウ本店 ●定員 6名
●参加費 無料 ●持ち物 上記参照 ●対象 女性限定

カネキュウ本店 ■担当 久保田 大悟 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-9-12 TEL 22-5851 (10:00~19:00)

4 料亭いらず? 料理人が教える絶品煮魚



いつもの煮魚がたったひと手間でプロの味! 切り身を使った簡単煮魚のコツをこっそり教えます。


2月11日(水) 11:30~13:00 持ち物 エプロン・タッパー
2月24日(火) 11:30~13:00 (持ち帰る場合) 箸・タオル

※2/11は男性限定

●講師 杉浦 健夫 ●会場 大助 ●定員 10名
●材料費 600円 ●持ち物 上記参照 ●対象 指定なし

旬魚と和食 太助 ■担当 杉浦 ■定休日 日曜日・第1月曜日
岡谷市中央町 1-6-11 TEL 22-2951 (11:30~14:00, 17:30~22:00)

5 抹茶に興味のある人集まれ! 飲み方いろいろ



抹茶の効能を学びつつ抹茶を点てていただきます。いろいろな抹茶の飲み方を紹介します。抹茶入りのお茶を作ります。

2月10日(火)
2月15日(日)
2月26日(木)
各日 14:00~15:00

●講師 小泉 幸一 ●会場 茶小泉 ●定員 5名
●材料費 500円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

(有)茶小泉 ■担当 小泉 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-10-2 TEL 22-2230 (10:00~18:00)

6 これが自分の足型! 靴のお悩み相談



参加者の皆様全員の足を測定診断し、自分の足の特徴や正しい靴選びを学びましょう。健康は足元から。

3月3日(火) 11:00~12:00
13:00~14:00

●講師 草間 吉幸 ●会場 靴のクサマ ●定員 6名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

靴のクサマ ■担当 草間 ■定休日 第2第3水曜日
岡谷市中央町 1-2-6 TEL 22-2739 (10:00~19:00)

7 試着し放題で新しい自分を発見しませんか



気が付けば、タンスの中は似た服だらけ!? 「気になるけれど「無理かなあ…」とあきらめがちな服を試着し放題のこのチャンスに!

2月18日(水) 11:00~12:00
2月27日(金) 19:00~20:00
3月2日(月) 11:00~12:00

●講師 スタッフ ●会場 カルフル ●定員 2名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 女性限定

カルフル ■担当 大田 裕佳 ■定休日 火曜日
岡谷市中央町 1-11-1 イルプラザ TEL 24-2488 (10:00~19:00)

8 あなたに合った眉の描き方レッスン!



眉が薄くて…眉に白髪が…一応描いてはいるけど…そんなお悩み解決しましょう! 貴女に合った眉の形・描き方アドバイス!

2月10日(火) 2月14日(土)
2月19日(木) 3月7日(土)
各日 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00

●講師 今井 瑞穂 ●会場 フキドウ ●定員 4名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 女性限定

RELAX&BEAUTY フキドウ ■担当 今井 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-2-1 TEL 22-2276 (10:00~19:30)

9 プロが伝授するおいしいお肉の見分け方



牛肉・豚肉を実際に見ながらおいしいお肉の選び方を伝授します。終わった後はランチを兼ねて焼肉で味見をします♥

2月20日(金) 11:30~13:00
~参加者にはおかぼん 50ポイントサービス!~

●講師 山崎 典夫 ●会場 肉の山城屋 ●定員 10名
●材料費 900円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

肉の山城屋 ■担当 山崎 ■定休日 毎月第3水・木
岡谷市中央町 1-6-18 TEL 22-2960 (9:00~18:30)

10 ケーキを上手にカットするには?



ショートケーキを作って、みなさんにカットをしてもらいます。終了後には、紅茶と共に試食します。ケーキのお土産つき!


2月21日(土) 17:30~19:00 持ち物 エプロン
2月24日(火) 10:30~12:00 三角巾
2月27日(金) 14:30~16:00 マスク
筆記用具

※イルプラザ3F調理実習室で行います。

●講師 永谷 恒夫 ●会場 イルファルチャーセンター3F ●定員 6名
●材料費 600円 ●持ち物 上記参照 ●対象 指定なし

(有)ヌーベル梅林堂 ■担当 永谷 ■定休日 なし
茅野市豊平 1936-1 TEL 0120-82-2248 (10:00~18:00)

11 肩コリ解消! 眠り方とストレッチ




肩コリでお悩みのアナタ! もしかしたら、ちょっとした工夫で楽になるかも! 一問一答形式でお答えいたします。

2月11日(水) 2名以上のお申込みであれば
14:00~15:00
2月17日(火) 10:30~11:30 以外でも対応
2月26日(木) 18:00~19:00 いたします。

●講師 小口 博毅 ●会場 カネジョウ ●定員 5名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

(株)カネジョウ ■担当 小口 ■定休日 2月第2火曜日
岡谷市中央町 1-11-1 TEL 23-5533 (10:00~19:00)

12 パソコンで楽しい折り紙づくり



折り紙は日本に古くから伝わる伝統的な遊びです。イラスト入りの楽しい折り紙を印刷して楽しみましょう。

2月12日(木) 10:00~11:00
2月21日(土) 13:00~14:00

●講師 半戸 茂友 ●会場 当教室 ●定員 4名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

メディアックパソコンスクール岡谷教室 ■担当 半戸 ■定休日 土日祝
岡谷市中央町 2-4-26 TEL 75-2618 (10:00~17:00)

13 パステル和みアートとコーヒーの入れ方講座




誰でも簡単に描けるパステル和みアートの作品を作り、おいしいコーヒーの入れ方も学べます。もちろんコーヒー付き。

2月15日(日) 14:00~15:30
2月17日(火) 14:00~15:30

●講師 矢崎 京子 他 ●会場 ほっとサロン心和 ●定員 5名
●材料費 1,000円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

ほっとサロン心和 ■担当 矢崎 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 3-1-30 TEL 23-5434 (11:00~17:00)

14 親子で作ろう、お好み焼 ~プロがそっとお教えます~



ふっくらおいしいお好み焼の作り方をお教えます。ご家庭でも、おいしいお好み焼が作れるようになれます。

2月14日(土) 11:30~12:30
2月15日(日) 11:30~12:30 持ち物 エプロン・タオル

●講師 池田 宏 ●会場 鉄板居酒屋 池ちゃん ●定員 10名
●材料費 400円 ●持ち物 上記参照 ●対象 親子

鉄板居酒屋 池ちゃん ■担当 池田 ■定休日 日曜日
岡谷市中央町 2-8-10 TEL 78-8650 (17:00~24:00)

15 冷蔵庫にありそうな食材でもう1品♥



おつまみやおかずの1品に悩んでいませんか? そんな悩みをスナックママが解決します!! 作ったものはその日の夕飯に♥

2月18日(水) 14:00~15:00
2月28日(土) 16:00~17:00
3月3日(火) 15:00~16:00

●講師 湯田坂 百合子 ●会場 EnG ●定員 5名
●材料費 300円 ●持ち物 エプロン ●対象 指定なし

EnG ■担当 湯田坂 ■定休日 月曜日(日曜日は予約のみ)
岡谷市中央町 3-6-1 TEL 090-7900-0539 (19:30~24:00)

16 お悩み解決! 枕の当て方講座




肩が痛い。腰が痛いなどはありませんか? 枕の使い方ひとつで目覚めも変わります。カンタンに使える当て方を覚えましょう

2月10日(火) 14:00~18:00
14:00~18:00の間に何組でも
2月13日(金) 受付できます。
14:00~18:00 お客様の接客中
2月16日(木) は一時中断する
14:00~18:00 事もあります。

●講師 宮坂 敬司 ●会場 まくら屋 ●定員 1組2名
●参加費 無料 ●持ち物 お使いの枕とタオル1枚 ●対象 指定なし

まくら屋 ■担当 宮坂 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町 1-8-40 TEL 22-7550 (10:00~19:00)

17 やってみよう! 畳替え。今日からあなたも職人さん。




昔は職人さんが庭先で畳替えをしたものですが、なかなか自分では出来ない畳替えを実際に体験してみませんか?

2月18日(水) 10:00~11:30
2月22日(日) 10:00~11:30

●講師 杉浦 直樹 ●会場 杉浦書店 ●定員 4組
●材料費 無料 ●持ち物 作業の出来る服装で ●対象 指定なし

杉浦書店 ■担当 杉浦 ■定休日 日曜日
岡谷市天竜町 1-2-5 TEL 24-4828 (8:30~18:30)

18 お名前シールを作ってグッズに貼ろう!




パソコンでオリジナルの「お名前シール」を作って、お子さん、ご家族のコップ、カバンやお弁当箱などに貼りましょう。

2月26日(木) 10:00~11:00
3月7日(土) 13:00~14:00

●講師 半戸 茂友 ●会場 当教室 ●定員 4名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

メディアックパソコンスクール岡谷教室 ■担当 半戸 ■定休日 土日祝
岡谷市中央町 2-4-26 TEL 75-2618 (10:00~17:00)

19 これって「おしろこ」? それとも「ぜんざい」?




「おしろこ」と「ぜんざい」の違いと、おいしいお餅の焼き方をお教えます。その後は自分で焼いたお餅のおしろこをいただきます。

2月10日(火) 14:30~15:30
2月20日(金) 14:30~15:30

●講師 永井 修一 ●会場 晴山堂茶寮 ●定員 5名
●材料費 400円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

晴山堂茶寮 ■担当 永井 修一 ■定休日 水曜日
岡谷市塚間町 1-1-4 TEL 22-3408 (10:00~21:00)

20 おうちで簡単!! お鍋でスモークづくり



本格的なスモークは道具も下ごしらえも大変ですが、チーズや干物はお手軽です。ご家庭にある道具を使ってスモークに挑戦します。

2月8日(日) 10:30~12:00
2月15日(日) 13:30~15:00

※かかけたのスモークチーズお土産付き!

●講師 林 靖久 ●会場 かね吉 ●定員 5名
●材料費 600円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

かね吉 ■担当 林 靖久 ■定休日 月曜日
岡谷市中央町 1-1-1 TEL 23-3579 (17:00~23:00)