

講座カレンダー(8/15~9/30) ○学ぶ ○キレイ ○つくる ○健康 ■講座番号と開始時刻を掲載しています。

日	月	火	水	木	金	土
		8/15	16 ⑮9:00	17	18 ⑳10:00	19 ㉓15:00 ⑩13:00
20	21	22	23 ⑮9:00	24 ㉓13:00	25 ㉒10:00	26 ①14:00 ⑦14:00
27 ⑧13:00	28	29	30 ⑨16:00 ⑪13:00	31 ㉑13:30	9/1	2
3	4	5 ④14:00 ⑱10:00 ②14:00	6	7 ⑤13:00	8 ㉔14:00	9 ⑥13:00 ⑳14:00
10 ㉓13:00 ⑪13:00	11	12 ㉔10:30	13	14 ④14:00 ⑤13:00	15	16 ③15:00 ⑫13:00
17	18	19 ⑬16:00 ⑰14:00	20	21 ⑤13:00 ⑭16:00	22 ⑮10:00	23
24	25	26 ⑯10:00 ⑰14:00	27 ㉓13:00	28 ⑤13:00	29 ⑮10:00	30 ⑫13:00



お問い合わせ:伊予商工会議所(郡中まちゼミ事務局) 089-982-0334 (平日のみ)
 「郡中まちゼミ」Facebookページ <https://www.facebook.com/gunchumachizemi/>
 主催:伊予商工会議所 協賛:伊予市商業協同組合



お店の人が教えてくれる!
 第3回 得する街のゼミナール
郡中まちゼミ

お店に電話するだけ 簡単お申込み! **受講者募集!** **全24講座!**



暮らしに役立つ豆知識!
 知りたかったプロの裏技!
 楽しく学んでお得な体験

商売人が
 商売又キで
 教えます!

受講料 無料
 ※講座内容によっては材料費がかかるものもあります。

開催期間 8月15日(火)~9月30日(土)

8月4日(金)より受講受付スタート! ※安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません!

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的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、まちなかゼミナール、略して「まちゼミ」です。

- お申し込みの手順**
- ゼミを選ぶ** (講座の詳しい内容は中面をご確認ください)
 ○チラシの内容をよく見て講座をお選びください。まちゼミHPや各SNSなども是非ご利用ください。
 - 申し込む** (「まちゼミの申込みです」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。
 ○申込みは、各店受付時間内をお願いします。
 ○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。
 ○小学生以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。
 ○材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。
 ○各講座ともに、申込みの際に、受講内容・持ち物・材料費等、各お店にお気軽にお問合せください。
 ○安心して受講していただくために、お店からの販売・勧誘はありません。
 - 当日** ○時間・場所などをお間違いのない様ご参加ください。

お申し込みは
 各店へTEL



1 貴女に似合うメイク!いつものメイクから変身講座!



8/26(土) 14:00~15:30
 会場: お店 講師: 菊澤由美
 ●対象: 18歳以上の女性 ●定員: 3名
 ●持ち物: 普段使用しているメイク用品
 ●材料費: なし

自分に似合うメイクってご存知ですか?
 顔の印象を変える重要なポイントを簡単にお教えます!

有キクヤ化粧品店
 米湊795-3 TEL: 983-0122 受付: 9:00~18:00 定休日: 日曜日

2 イベント模擬店のシミュレーション



9/5(火) 14:00~15:00
 会場: 町家 講師: 井上 晃
 ●対象: どなたでも ●定員: 10名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

模擬店でのガス器具等を確実、安全に使用するための講座

井上製麺所
 尾崎606-3 TEL: 983-5045 受付: 9:00~17:00 定休日: なし

3 足ツボマッサージ体験してみませんか!



8/19(土) 15:00~16:00 9/16(土) 15:00~16:00
 会場: お店 講師: 丸木 正人
 ●対象: 60歳ぐらいまでの女性 ●定員: 5名又は2名の3組
 ●持ち物: 膝ぐらゐまで上がるズボン、素足でお願いします。
 ●材料費: なし

足ツボの効果、実際に施術を受けてみませんか。ご希望の方には簡単な足ツボ講習もあります。(ご自身のセルフケア・ご家族のため)

まるき整骨院
 下吾川398-1 TEL: 983-1677 受付: 9:00~12:00 15:00~19:30 定休日: 土曜日午後、日曜・祝日

4 はじめての漢方講座



9/5(火) 14:00~15:30 9/14(木) 14:00~15:30
 会場: お店 講師: 薬劑師 灘部勝輝
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

漢方に興味はあるけど、なかなかとつきにくい。そんな方に漢方の基本と健康に役立つ情報をお教えます。

ナダベ薬局
 灘町1-15 TEL: 982-0464 受付: 9:00~18:00 定休日: 日曜・祝日

5 はり灸師が教える!夏バテのツボ&簡単お灸



9/7(木)・14(木)・21(木)・28(木) 13:00~14:30
 会場: お店 講師: 小林 靖
 ●対象: どなたでも ●定員: 3名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

自宅でも簡単にできるお灸をお教えます。気持ちが良いお灸をして、夏の疲れを解消し、秋に向けて体調を整えましょう。

こばやし訪問鍼灸治療院
 灘町827-10号 TEL: 090-4258-2026 受付: 8:30~20:00 定休日: 日曜・祝日

6 オリジナル掛時計を作成してみよう!



9/9(土) 13:00~14:30
 会場: お店 講師: 竹田 愼一
 ●対象: 小学生以上 ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: 1,000円

世界に一つだけのオリジナル掛時計を作りますか? 制作していただいた時計は記念にお持ち帰り頂きます!

竹田時計店(見る。聞く。思いやり。時計・眼鏡・補聴器・宝石)
 灘町109-3 TEL: 982-0420 受付: 9:00~18:00 定休日: 無休

7 美味しいお好み焼きの焼き方&簡単ツマミ!



8/26(土) 14:00~15:00
 会場: お店 講師: 宮内 克樹
 ●対象: どなたでも(親子での参加OK) ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: 700円

簡単なようでも実はプロしか知らない焼き方のコツを教えながら、あまった生地で一品ツマミ料理を紹介!実際に焼いて食べてもらいます。

お好み焼 かざぐるま
 米湊682-2 TEL: 982-7726 受付: 11:00~14:00・17:00~21:00 定休日: 水曜日

8 オリジナルバックを作ろう!



8/27(日) 13:00~15:00
 会場: お店 講師: 谷岡 扶美
 ●対象: どなたでも ●定員: 3名又は3組
 ●持ち物: なし
 ●材料費: 500円

エコパックに絵を描いたり、布を貼るなどしてオリジナルバックを作ってみましょう!

トータルファッションタニオカ
 灘町111-1 TEL: 982-1580 受付: 10:00~19:00 定休日: 無休

9 簡単に出来る唐揚げ「油淋鶏」



8/30(水) 16:00~17:00
 会場: お店 講師: 篠崎 幸嗣
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

家で簡単にできる美味しい唐揚げの作り方を紹介します。

志乃や[支那そば]
 米湊827-4[町家内] TEL: 070-5511-6169 受付: 9:00~16:00 定休日: 第2・4火曜日

10 ダブルダッチ&Hip-Hopダンス超入門



8/19(土) 13:00~14:00(ダブルダッチ)・14:15~15:15(Hip-Hop)
 会場: お店 講師: ken ken
 ●対象: 小学生以上~中学生までの方 ●定員: 15名
 ●持ち物: 室内シューズ・飲物・タオル
 ●材料費: なし

ダブルダッチ→縄とび好き必見!2本のロープで跳ぶニュースポーツ。HipHop→初心者向けのダンスレッスン☆みんなで身体を動かそう。

Lesson Studio CHEESE(レッスンスタジオチーズ)
 灘町36番1 2F TEL: 090-5913-8131 受付: 14:00~21:00 定休日: 日曜・祝日

11 Hip-Hopダンスでいい汗かこう!



8/30(水) 13:00~14:00(kids) 14:15~15:15(一般) 9/10(日) 13:00~14:00(kids) 14:15~15:15(一般)
 会場: お店 講師: ken ken
 ●対象: (kids)小学生~中学生まで・(一般)中学生~大人
 ●定員: 15名 ●持ち物: 室内シューズ・飲物・タオル
 ●材料費: なし

音楽に合わせてカッコいいステップを覚えて踊ります。初心者向けの内容になっております。保護者見学OK。

Lesson Studio CHEESE(レッスンスタジオチーズ)
 灘町36番1 2F TEL: 090-5913-8131 受付: 14:00~21:00 定休日: 日曜・祝日

12 マスキングテープと付箋の楽しい使い方!



9/16(土) 13:00~15:00・9/30(土) 13:00~15:00
 会場: お店 講師: 山崎由紀子 田上千秋
 ●対象: 18歳以上 ●定員: 3名
 ●持ち物: お手持ちのマスキングテープやふせん。写真もOK
 ●材料費: ふせん等がない方は当日購入可

マスキングテープやふせんを使って、ポップやスクラップブック体験を。仕事が楽しくなる、オリジナルグッズを作りましょう。

文具座やまさき
 灘町62-4 TEL: 982-0218 受付: 平日9:00~19:00 土曜日9:00~12:00 定休日: 日曜・祝日

13 ドラマチックな写真の撮り方



9/19(火) 16:00~17:00
 会場: お店 講師: 武智 忠広
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: スマホ・デジカメ・一眼レフなど
 ●材料費: なし

写真講座とインドア・アウトドアでの撮影方法について実践をまじえながら説明します。

有武智写真館
 灘町183-1 TEL: 983-1222 受付: 9:00~19:00 定休日: 無休

14 写真交流会



9/21(木) 16:00~17:00
 会場: お店 講師: 武智 宗徳
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: スマホ・デジカメ・一眼レフなど
 ●材料費: なし

写真・カメラについて分からない事や、お悩みにプロカメラマンがお応えします。スマホやコンデジ等、何でもOKです!

有武智写真館
 灘町183-1 TEL: 983-1222 受付: 9:00~19:00 定休日: 無休

15 郡中まち歩き、商店めぐり



9/22(金) 10:00~11:30 9/29(金) 10:00~11:30
 会場: 郡中いづく亭 講師: 伊予市商業協同組合役員等
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

特異な歴史を持つ町、郡中を学び合う。商店をたずねてお店を知る。

伊予市商業協同組合
 灘町25 TEL: 946-7245 受付: 9:00~17:00 定休日: 無休

16 町家の商品を上手に使って美味しく食べよう



9/26(火) 10:00~11:30
 会場: お店 講師: 商品出荷者・従業員
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

町家の旬の農産物を美味しく食べるレシピや、まだまだ知られていない逸品を上手に使うワザなどを、生産者や町家のベテランスタッフが伝授!

株式会社づくり郡中「町家」
 米湊827-4 TEL: 946-7245 受付: 10:30~12:00 定休日: 1/1~4

17 旬の魚の捌き方!「アジ編」



9/19(火) 14:00~15:00 9/26(火) 14:00~15:00
 会場: お店 講師: 岡崎 良三
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: 普段使用している包丁・お皿
 ●材料費: 200円

釣ったり、買ったたり、もらったりするお魚! 旬のお魚をお刺身にして美味しく食べられるようにお手伝いします。

有岡崎鮮魚
 米湊827-4[町家内] TEL: 090-8693-8333 受付: 8:30~16:30 定休日: 水曜日

18 自分でゆかたを着て夏まつりに行こう!



8/16(水) 9:00~19:00 8/23(水) 9:00~19:00
 会場: お店 講師: 宮内 朝子
 ●対象: 小学5年生ぐらいから ●定員: 営業時間内で随時
 ●持ち物: 自分のゆかた・帯・ひも2本
 ●材料費: なし

ご自分のゆかたを持っている人を対象にひとりずつ着られる方法で着てみましょう。

シャディサラダ館 灘町店
 灘町61-1 TEL: 982-7256 受付: 9:00~17:00 定休日: なし

19 簡単なお香の楽しみ方!



9/5(火) 10:00~11:00
 会場: お店 講師: 大政 美紀
 ●対象: どなたでも ●定員: 4名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

とっても簡単にできるお香の楽しみ方をご紹介します。

株公益社 郡中店
 湊町23-1 TEL: 983-4444 受付: 9:00~18:00 定休日: 日曜日

20 ひざ関節を守る正しい靴の選び方!



9/8(金) 14:00~15:30 9/9(土) 14:00~15:30
 会場: お店 講師: 請川 勝雅
 ●対象: どなたでも ●定員: 5名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

指の長さや足の幅は人それぞれ。足の長さだけで靴を選ぶのは危険です。足にぴったりフィットした靴を選び健康的な歩行を目指しましょう!

シューズうけがわ
 米湊927-6 TEL: 982-1296 受付: 8:30~19:00 定休日: なし

21 認知症介護に笑顔を



8/31(木) 13:30~15:00
 会場: お店 講師: 杉本 詠二
 ●対象: どなたでも ●定員: 10名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

みんなで笑って楽しく暮らすために!

こんどうクリニック ディケア
 灘町302-1 TEL: 982-7259 受付: 9:00~18:00 定休日: 日曜・祝日

22 ちょっと格好いいお金の数え方



8/18(金) 10:00~12:00 8/25(金) 10:00~12:00
 会場: お店 講師: 三瀬 敦
 ●対象: どなたでも ●定員: 3名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: なし

ちょっとだけお金が早く数えて、ちょっとだけ格好よく見えるコツを教えます。

伊予五色姫郵便局
 米湊1633-8 TEL: 982-1481 受付: 9:00~17:00 定休日: 土・日・祝日

23 使っている化粧品・シャンプー大丈夫?



8/24(木)・9/10(日)・9/27(水) 13:00~14:30
 会場: お店 講師: 門屋 智弘
 ●対象: どなたでも ●定員: 3名
 ●持ち物: なし
 ●材料費: 500円

化粧品の布さ、シャンプーの布さ、アトピーのお悩み等のアドバイス。お顔の血行がよくなり美白になる洗顔体験。テーマは健康と美です!

ease cosmetics mimi
 米湊827-4 町家JR駅口方向 TEL: 946-7550 受付: 9:00~17:00 定休日: 月曜日

24 賢いガスコンロの活用術(グリルの活用等)



9/12(火) 10:30~11:30
 会場: お店 講師: 中村 和人
 ●対象: どなたでも ●定員: 3名又は1組
 ●持ち物: エプロン等
 ●材料費: なし

汚れないグリルの活用方法などを実際にガスコンロを使用して調理実演後、試食等を行います。

藤村石油株エネルギー事業部伊予営業所
 下吾川955-3 TEL: 982-0153 受付: 8:30~17:00 定休日: 日曜・祝日