



SHIMOSUWA  
MACHINAKA  
DAIGAKU

# 下諏訪 まちなか 大学 **3**

vol.

## 第3回

開催期間

2012年

9/15<sup>土</sup>-10/31<sup>水</sup>

受付開始

9/1<sup>土</sup>

教わり、つながり、まちを知る。下諏訪じゅうがみんなのキャンパス。

**無料で**

お得な講義が  
受けられる。

**新しい**

仲間や先生、  
お店との出会い。

**先生は**

安心して頼れる、  
地域の商店主。

**まちが**

もっと便利で  
楽しい場所へ。



昨年は合計300名

以上の方に受講頂きました！

大好評のまちなか大学、

ぜひお気軽にご参加ください！

生活に欠かせない地域のお店のこと、みなさんはどれくらい知っていますか？

「新しくできたあのお店が気になる…だけど入りづらい。」「気軽に色々なお店を開拓したい。」こんな思いをもっている方も多いのではないのでしょうか。

「下諏訪まちなか大学 \*1」は、下諏訪じゅうのお店の店主が講師となり、個性的で役に立つ講座を各店舗で開催する、「学び」と「暮らし」と「遊び」を混ぜた仮想の学び舎です。

受講料は原則無料 \*2。気になる講座を見つけたら各お店に直接申し込んで、あとは当日講座を楽しむだけ！「その場での販売をしない」が開講ルールですので、**集中して講義を受けることができます。**

講座を通してよく行くお店が1店でも多く増え、1人でも多くの頼れる店主・気の合う店主と出会えますよう。下諏訪のまちじゅうをキャンパスに、第3回開催です！

\*1「下諏訪まちなか大学」は学校教育法で定められた正規の大学ではありません。取り組みの内容や仕組みを分かりやすくするための表現・名称として使用されています。

\*2 材料費や飲食費がかかる場合は原則として当日会場にて徴集いたします。お申し込み後にキャンセルされた場合も料金のみ頂戴する場合があります。

### ●お申し込みは各店へお気軽に！

参加したい講座を見つけたら**直接そのお店へお申し込み(ご予約)ください。**

「下諏訪まちなか大学の申込みです」とお伝えいただくとスムーズにお申し込みできます。

■各講座は定員になり次第締め切らせて頂きます。■講座内容により受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。■各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。■予約の変更やキャンセル、お問い合わせなどについては各店舗に直接ご確認ください。■駐車場の有無は申込み時にご確認ください。■講座中に発生した事故等につきましては主催者側は一切の責任を負いません。

主催：下諏訪まちゼミの会 共催：下諏訪商工会議所 下諏訪力創造チャレンジ事業 採択事業

### 1 めずらしい中国酒をためしてみませんか？



紹興酒や茅台迎賓酒などをおいしく飲むにはどうしたらいいか。温度や入れるものによって飲み口もかわります。はじめて中国酒を口にする方もぜひ試して下さい。

対象：20歳以上  
料金：500円  
定員：12名  
持ち物：筆記用具  
駐車場：あり（最寄り駅より送迎します）

10/13(土)  
15:00-

長崎酒店  
高木 10616-66

受付：0266-27-7440  
【10:00-19:00 / 月曜定休】

### 2 国産ワインメルロー種の比較テイスティング



近年品質の向上している国産ワイン。城戸ワイン（塩尻）奥野田ワイン（山梨）リュードヴァン（東御市）の生産する赤ワインのメルロー種を飲み比べます。

対象：20歳以上  
料金：1,200円（ワイン代）  
定員：12名  
持ち物：筆記用具  
駐車場：あり（最寄り駅より送迎します）

10/20(土)  
15:00-

長崎酒店  
高木 10616-66

受付：0266-27-7440  
【10:00-19:00 / 月曜定休】

### 3 できちゃった！パスタマシンの手打ち蕎麦



むずかしい技術はいりません。パスタマシン一台でかんたんに手打ち蕎麦が自宅で作れます。おうちにもちかえりもできます。

対象：5歳以上  
料金：1,500円  
定員：5名  
持ち物：エプロン、手ぬぐい、筆記具  
駐車場：あり

10/13(土), 20(土)  
16:30-17:30

山猫亭本店  
立町 3574

受付：0266-26-8192  
【11:00-15:00, 18:00-21:00 / 火曜定休】

### 4 かんたん！おいしい！「生どら」講座



「生クリームどら焼き」を自宅で作っていませんか？レシピとコツをプロが伝授。

対象：—  
料金：1,000円  
定員：10名  
持ち物：エプロン、三角巾  
駐車場：あり（2台）

10/21(日)  
14:00-15:30

御菓子司 美土里屋  
下諏訪町 4917

受付：0266-27-9128  
【9:00-19:00 / 月曜定休】

### 5 ビオワインとは？



とにかくビオワイン（なるべく自然の状態で作られたブドウを使用して作るワイン・有機ワイン）を飲んでみよう！という講座。珍しいワインも紹介いたします！

対象：20歳以上  
料金：3,000円  
定員：10名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場（駐車券）

10/31(水)  
19:00-21:00

cafe Tac  
御田町 3158

受付：0266-75-5315  
【12:00-22:00 / 木曜・第3水曜定休】

### 6 チーズとワインの相性は？



誰もがワインといえばチーズ！という認識をもう一度検証してみよう！という、まちなか大学らしい講座。数種のチーズとワインをご用意し、自分流のマリアージュを見つけて！

対象：20歳以上  
料金：3,000円  
定員：10名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場（駐車券）

9/26(水)  
19:00-21:00

cafe Tac  
御田町 3158

受付：0266-75-5315  
【12:00-22:00 / 木曜・第3水曜定休】

### 7 七福味噌の美味しい食べ方講座（昼食付）



七福（リンゴ・くるみ・玉ねぎ・生姜・ニンニク・ゴマ・クコの実）が醸し出す濃厚な旨さの七福味噌を使って、一工夫のお料理を伝授します。ちょっとリッチな昼食もお楽しみに！

対象：大人  
料金：1,500円  
定員：15名  
持ち物：—  
駐車場：あり

10/22(月)  
11:00-13:00

信州しもすわ温泉 ぎん月  
立町 3306

受付：0266-27-5011  
【10:00-22:00】

### 8 クルミとコーヒーのビスコッティ



コーヒーのお供として最近人気の高いビスコッティを作ってみましょう。とっても簡単に作れます

対象：—  
料金：500円  
定員：5名  
持ち物：エプロン  
駐車場：町営四ツ角駐車場（駐車券）

9/26(水), 10/24(水)  
14:00-15:00

パン工房たるかわ  
御田町 3236

受付：0266-26-7915  
【7:00-19:00 / 日曜・祭日定休】

### 9 おいしい煎茶の飲み方



知っていそうで、なぜか腑に落ちないお茶の淹れ方。そんな疑問点をスッキリ解決しましょう。

対象：—  
料金：無料  
定員：4名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場（駐車券）

10/14(日)  
19:00-21:00

坂本茶店  
御田町 3156

受付：0266-27-8562  
【8:30-18:30 / 水曜定休】

### 10 カラーセラピーで心を整える



ココロの中を整理したりしっかり見つめ直したりすることで、スッキリ前向きになれます。選ぶ色が貴方自身。それぞれの色の言葉をお伝えするカラーセラピー体験（CHC カラーセラピーとイノセントカラーメッセージ）です。

対象：大人  
料金：500円  
定員：各回2名  
持ち物：—  
駐車場：あり

10/17(水), 10/30(火)  
各日10:00-14:00-

信州しもすわ温泉 ぎん月  
立町 3306

受付：090-4526-2131  
【10:00-22:00】

## 11 デジカメで素敵なテーブルフォトはいかが



雑誌のような写真を撮ってみませんか？ レストランで食べたお料理の写真や机に飾ったお花の写真などテーブルフォトのプロっぽい撮り方をお教えします。とにかく実技で覚えます。

対象：女性  
料金：500円  
定員：各回5名  
持ち物：デジタルカメラ(機種をお伝え下さい)  
駐車場：あり

10/19(金)、10/20(土)  
10:00-11:30

すてっぷカサイ  
御田町 3156-1

受付：0266-27-8455  
【8:30-19:00/水曜定休】

## 12 結露と節電、窓ガラスで解決



結露をしっかり防ぐ、また冷暖房費をを約3分の1に節約！真空ガラススペーシア内付二重サッシの仕組みを説明します

対象：—  
料金：無料  
定員：3名  
持ち物：筆記用具  
駐車場：町営四ツ角駐車場(駐車券)

10/13(土)  
10:00-11:30

ショップ共益  
御田町 3207

受付：0266-27-8169  
【9:30-18:30/日曜定休】

## 13 パソコンで住所録を作りましょう



パソコンで住所録の作り方を覚えると、名簿や会合の通知や年賀状などいろいろ使え、とっても便利です。特別なソフトを使わずに、エクセル・ワードを使って正統派の使い方を覚えます。

対象：PC日本語入力ができる方  
料金：300円  
定員：各回5名  
持ち物：ノートPC(お持ちでない場合要相談)  
駐車場：あり

10/12(金)、10/16(火)  
10:00-11:30

すてっぷカサイ  
御田町 3156-1

受付：0266-27-8455  
【8:30-19:00/水曜定休】

## 14 のし袋の表書きを、美しい毛筆で書いてみませんか？



パソコン万能の時代だからこそ手書きの美しい毛筆文字は相手に真心が伝わります。初歩的な書道であなたのライフワークに潤いを！初歩的な書道を目指す方も参加できます。

対象：—  
料金：無料  
定員：4名  
持ち物：道具一式(学習用OK,用紙不要)  
駐車場：あり

9/24(月)  
13:00-14:30

アムールーの瀬 洋菓子店  
友の町 288

受付：0266-27-8921  
【10:00-18:30/水曜定休】

## 15 ブレスウォッチの文字盤にデコレーションしよう



ブレスウォッチの文字盤にラインストーンを貼り付け、オリジナルの文字盤を作ります。ご希望で、時計外側にもデコレーション可能です。(取れる場合もあります)

対象：—  
料金：3,000円  
定員：5名  
持ち物：—  
駐車場：あり

10/10(水)、10/13(土)  
10:00-11:30

時計企画工房 SUWA  
社 6992-58

受付：0266-28-4260  
【10:00-16:00/不定休】

## 16 腕時計のパーツでアクセサリー作り



機械式時計の役割を終えた小さな部品を使ったペンダントを作ります。ペンダントトップの型(丸、四角、星、ハート)に、歯車等を自由に選んで入れ、アクリル蓋をします。

対象：—  
料金：3,000円  
定員：5名  
持ち物：—  
駐車場：あり

10/3(水)、10/6(土)  
10:00-11:30

時計企画工房 SUWA  
社 6992-58

受付：0266-28-4260  
【10:00-16:00/不定休】

## 17 秋の養生薬膳教室



秋に向けて体を整える食材、食事の仕方などの養生について進めていきます。食事で体質改善したい方、薬膳に興味のある方、ぜひご参加下さい。会場は平和館(御田町 3149-24)となります。

対象：—  
料金：2,000円  
定員：10名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場(駐車券)

10/29(月)  
17:00-19:00, 19:00-21:00

厚仁薬局  
御田町 3155

受付：0266-27-5287

## 18 養生気功教室



季節に合わせて、体を動かしてk体質改善してみませんか？定年に説明しながら進めていきます。運動不足の方、気候に興味のある方、ぜひご参加ください。会場は平和館(御田町 3149-24)となります。

対象：—  
料金：1,000円  
定員：15名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場(駐車券)

9/24(月) 14:00-15:00, 19:00-20:00  
10/1(月) 14:00-15:00  
10/15(月) 14:00-15:00, 19:00-20:00

気功整体  
御田町 3158 cafeTac 2F

受付：090-1780-9405  
【予約制】

## 19 本物のリンパケア。極上のトリートメントセラピー体験！



地域の皆様に本物のリンパケアを体験して頂きたいと思っています。サイズダウン、代謝アップ、体質改善…癒されながらからだが変わる施術体験とお家での簡単ケア伝授します。

対象：女性  
料金：1,000円  
定員：10名  
持ち物：—  
駐車場：あり(10台)

9/28(金)  
10:00-20:00

からだの美容室 サロン Nachi  
春宮大門通り 219 ダイモン阿部ビル(西友様前)

受付：0266-26-1919  
【10:00-20:00/日・月曜定休】

## 20 中国伝統美容教学



中国の伝統美容法を勉強してみませんか？気功によるシミ、しわ取り、小顔づくり、美容食を教えます。無理なく肌が改善されていきます。興味のある方はご参加下さい。会場は平和館(御田町 3149-24)となります。

対象：—  
料金：1,000円  
定員：20名  
持ち物：—  
駐車場：町営四ツ角駐車場(駐車券)

10/22(月)  
19:00-20:00

西川小間物店  
御田町 3209

受付：0266-27-8611  
【9:00-18:30/日曜定休】

## 過去の様子



## まちなかキャンスマップ・開催店舗

