

24 ドコモでんきでおトクにdポイントを貯めよう!

開催日 10月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
開催時間 14:00~15:00

ドコモから『ドコモでんき』が新登場! お切替えいただく、電気代はそのままでおトクにdポイントが貯まります! 詳しい話を聞きたいという方はぜひご参加ください!

■対象:どなたでも
■定員:1名
■材料費:無料
■持ち物:電気料金の検針票または料金明細書

会場 d garden 米沢東パーク店
TEL 0238-21-6868 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市大字花沢480-1 定休日/第2火曜日

25 スマートフォンでマイナンバーカードの申し込みをしよう!

開催日 10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)
開催時間 14:00~15:00

マイナンバーカードをまだ申込されていないお客様! マイナンバーカードの申込はお済みですか? ドコモショップで申込サポートが出来るようになりました。ドコモ以外のお客様もぜひご参加ください。お待ちしております!

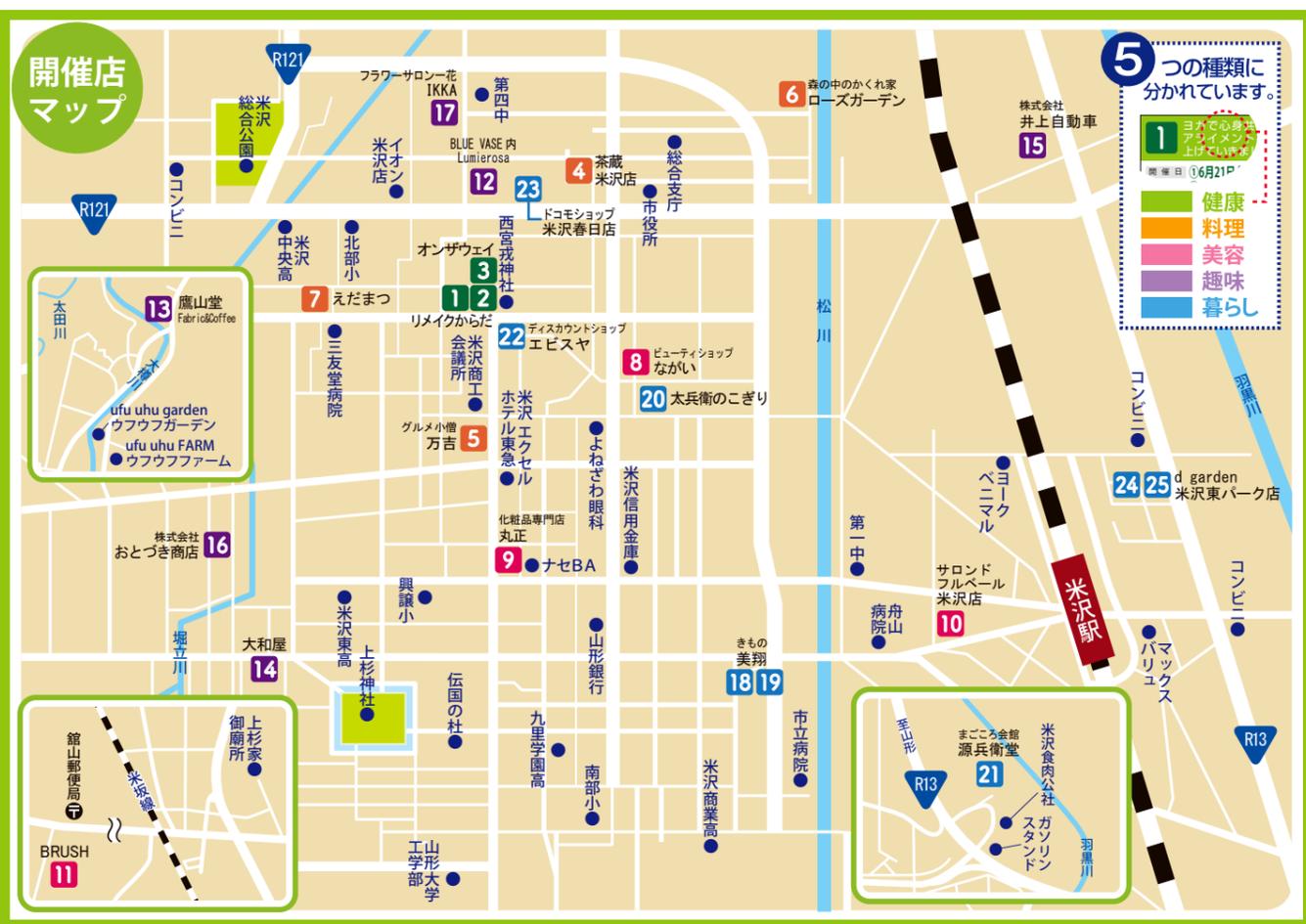
■対象:どなたでも
■定員:4名
■材料費:無料
■持ち物:スマートフォン
マイナンバーカード交付申請書

会場 d garden 米沢東パーク店
TEL 0238-21-6868 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市大字花沢480-1 定休日/第2火曜日

まちゼミ 参加店募集!

今回の「まちゼミ」は来春に予定しております。
あなたのお店でもミニ講座を開いてみませんか。
1マス6,000円で参加できます。

お問合せ先 まちゼミ事務局(米沢商工会議所内)
TEL.0238-21-5111



10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2							
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

随時受付: 1, 2, 3, 8, 9, 10, 17, 22

まちゼミ

身近なプロが生活に役立つ 技や知識を伝授!

気軽に! 楽しく! 得する!

第22回開講・全25講座

お店の人が教えてくれる!

まちなかゼミナール

まちなかゼミナールとは、各商店が専門的な知識を活かして開講する無料のミニ講座です。

開催期間

2022年
10月5日(水)~11月15日(火)
10月1日(土)より順次受付開始!

お店によって受付開始日が異なる場合がありますので、中面の各講座案内をご覧ください。

講座は5つのジャンルに分かれています。

- 健康
- 料理
- 美容
- 趣味
- 暮らし

1 ヨガで心身共にアライメントを上げていきまし

開催日 ①6月21日(火)・②7月4日(日)

受講料は無料!

*内容によっては材料費がかかるものがあります。

- 材料費は講座当日に会場にてお支払いください。
- お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご了承下さい。詳しくはお店まで。
- 商品の販売を目的にしている講座ではありません。

受講希望の方は直接各店へお申込みください。

*希望する講座の受講日4日前まで直接お申込みください。
*「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

(お申込みの際のご注意)

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

○本講座は各会場の感染症防止対策に沿って開催いたします。

○感染拡大防止のため、当日の体温が37.5℃以上、体調のすぐれない方の参加は控えていただきます。

○受講日基準として2週間以内に身近な人(同居家族や職場等)に新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者がいた場合のご参加はお控えください。

○会場では、マスクの着用・手指消毒・検温・健康確認票への記入にご協力ください。

主催/米沢商工会議所
お問合せ/米沢商工会議所 中小企業振興部 TEL.0238-21-5111

主管/米沢まちゼミの会 共催/米沢市・隣米沢市商店街連盟
後援/山形大学国際事業化研究センター

1 運動習慣は大事！体温と免疫力を高めます！ 身体を動かすのは自分で作る『薬』！

2022年秋の新プラン 体温上げるに特化！ご希望の日時をお知らせ下さい。他を気にせず1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。簡単な運動を継続するチャンス！



身体を動かしちょっと汗をかくことで血流が良くなり代謝も上がってきます。身体を動かすと、さらに動かきたくなる！運動を覚える・続けるをサポート！

- 対象：運動に自信がない方！出来ない方！
- 定員：1名または1組
- 材料費：1,000円(初回機材使用料)
- 持ち物：軽く動ける服装・かわいいマスク

会場 加圧トレーニング リメイクからだ
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

2 やさしくキビシク4ヶ月サポートします！ 貴方の瘦せた成果の分だけが講習料です！

2022年秋の新プラン 痩せるに特化！ご希望の日時をお知らせ下さい。他を気にせず1対1のマンツーマンでアドバイス！この秋は本気でダイエットを！



本気で痩せるには我慢と努力が必要！前向きなあなたをしっかりとサポート！月額1万円+1キロ痩せたら1万円！運動経験なくても、もちろん大丈夫！

- 対象：最低4ヶ月続けていただける方
- 定員：1名または1組
- 材料費：1,000円(初回体験・器具使用料)
- 持ち物：普段着でOK(スカート不可)

会場 加圧トレーニング リメイクからだ
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

3 しっかり姿勢の室内履きと、10年長靴体験 足の計測から姿勢チェック、呼吸の仕方など

開催日 ご希望の日時をお知らせ下さい。
ご予約制でゆっくりとアドバイスいたします。



1日が一番長い時間を過ごす場所はどこ？例えば台所や仕事場、そこで履くモノを変えると、姿勢も動きも楽になります！しっかり姿勢を作れば呼吸法で保てます。

- 対象：一般
- 定員：1名または1組
- 材料費：無料
- 持ち物：普段着に入っている靴

会場 足がよるこぶ靴の店 オンザウェイ
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

4 野菜ソムリエと一緒にカフェランチ

開催日 10月6日(木)・20日(木)
11月10日(木)
開催時間 10:30~12:30



毎回人気の野菜ソムリエによるお料理のワンポイントアドバイスと楽しいおしゃべりの時間を茶蔵で過ごしませんか。

- 対象：一般
- 定員：5~6名または5~6名1組
- 材料費：1,100円
- 持ち物：なし

会場 さくら 茶蔵 米沢店
TEL 0238-37-1772 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市金池5-6-33 定休日/水曜日(ショップのみ営業)

5 カンタン 韓国のおかず おつまみ お持ち帰りつき 韓先生のお話も

開催日 10月11日(火)
開催時間 10:00~12:30



今回の講座は簡単鶏肉のスープ「トッポギ焼き」をはじめお持ち帰り愛情キムチなど秋にぴったり、しかもお持ち帰りつきで開催いたします。厨房が狭いので感染防止のため健康な方のみ参加となります。

- 対象：料理のレパトリーを増やしたい方などなたでも
- 定員：5名
- 材料費：1,000円
- 持ち物：ペン、メモ帳、エプロン、マスク

会場 グルメ小僧 万吉 (講師：韓 福南先生)
TEL 0238-24-5455 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市中央4-2-6 定休日/月曜日(祝日は翌日)

6 ワインと楽しむ 大人のためのテーブルマナー

開催日 10月18日(火)・25日(火)
11月1日(火)・8日(火)・15日(火)
開催時間 18:00~19:30



本格フレンチとワインのペアリングで楽しみながらテーブルマナーを学ぶ講座。ご希望の日にちがあればご連絡下さい。3日前までなら可能です。

- 対象：20歳以上の方
- 定員：8名または1組
- 材料費：8,000円
- 持ち物：なし

会場 森の中のかくれ家レストラン ローズガーデン
TEL 0238-24-5205 受付時間/11:30~21:00
●住所/米沢市金池8-4-10 定休日/月曜日

7 秋の魚料理 魅力再発見

開催日 10月16日(日)・30日(日)
11月13日(日)
開催時間 15:30~17:00



旬の魚を身近な家庭料理から本格的メニューまで、魚屋ならではのアイディアと工夫を伝授します。手軽でおいしい料理をご一緒に作ってみましょう。

- 対象：一般
- 定員：2名
- 材料費：2,000円
- 持ち物：エプロン、包丁、鍋

会場 お魚と手作りお惣菜の店 えだまつ
TEL 0238-23-0650 受付日/10月6日(木)
受付時間/11:00~19:00
●住所/米沢市中央7-6-13 定休日/土・日・祝祭日

8 「マスクを外す」その日のために メイクレッスン♪

開催日 ①10:30~11:30/②15:00~16:00
※ご予約の時に、ご希望の受講日をご相談ください。



マスク生活が続き、つい手抜きになっていたメイク、忘れていた口紅、今の流行は？など色々お話し、相談しながらメイクレッスンしませんか？

- 対象：一般女性
- 定員：1名
- 材料費：500円
- 持ち物：なし

会場 ビューティショップ ながい
TEL 0238-21-4656 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市金池1-5-22 定休日/日曜日・祝日

9 大人気アルピオンで米沢のきびしい 秋冬をのりきる肌づくりお教えします!!

開催日 10月 月曜以外いつでも、1時間きざみで、お店へ直接ご予約のお電話をお願いします。
開催時間 9:00~17:00(最終受付)



夏の疲れがお肌に残っていませんか。ゴワつき、くすみ、シワ…そのままにしておくと、秋冬に一気にお肌は年をとってしまいます。正しいスキンケアの使い方、美しい肌の土台づくりをお教えます。まだまだ美しくなれますよ!!

- 対象：どなたでも
- 定員：1名または1組(2名まで)
- 材料費：1,100円
- (ミニボトルスキンケアのお土産付)
- 持ち物：なし

会場 化粧品専門店 丸正
TEL 0238-23-4559 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市中央1-14-17 定休日/月曜日

10 マスク疲れのお顔を リフトアップしませんか

開催日 随時
開催時間 ①10:00~11:30/②13:30~15:00
※受講日は予約時にご相談ください。



クレンジングからマッサージ迄ご自身で体験して頂きます。

- 対象：一般
- 定員：2名または1組
- 材料費：550円(スキンケア使用料)
- 持ち物：メイク道具

会場 サロンドフルベール 米沢
TEL 0238-21-5759 受付時間/9:00~20:00
●住所/米沢市駅前2-2-24 定休日/不定休

11 自爪のお悩み解決講座!!

開催日 10月7日(金)・21日(金)
開催時間 10:00~10:40
※ご予約の時にご希望の日時、どちらかご相談ください。



ご自分の爪はお好きですか？たてずじ。巻き爪、爪の変色。ほこほこの爪や、厚くなって切りにくい爪。お一人一人のお爪のトラブル解決します!

- 対象：どなたでも
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：なし

会場 ネイルスクール・ネイルサロン BRUSH
TEL 070-2648-4558 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市館山1-1-105 定休日/不定休

12 紙で作るステンドグラス 「はじめてのローズウィンドウ」

開催日 10月8日(土)・11月5日(土)
開催時間 10:30~12:30/13:30~15:30



ローズウィンドウとは…紙で作るステンドグラスとよばれています。集中して制作することで、ストレス発散やリフレッシュするとされています。美しいアートを体験してみてください。

- 対象：一般
- 定員：4名
- 材料費：1,300円
- 持ち物：メガネの必要な方は持参ください

会場 BLUE VASE 内 Lumierosa
TEL 090-1373-7963 受付時間/9:30~20:00
●住所/米沢市春日1-7-52 定休日/不定休

13 米織でがま口を作ろう

開催日 11月10日(木)
開催時間 10:00~11:40



「米織小紋」の定番柄からお好きな柄を選んで手のひらサイズの丸型がま口を作ります。講座時間内に1点仕上げて、翌日から使えます。小銭入れだけではなく、お薬入れやあめちゃん入れにも。

- 対象：一般
- 定員：5名
- 材料費：1,600円(ワンドリンク付き)
- 持ち物：裁縫セット

会場 鷹山堂 Fabric&Coffee
TEL 0238-33-9467 受付時間/9:00~17:00
●住所/米沢市赤芝町1754 定休日/火曜日

14 和紙で作る令和5年の干支 親子のうさぎ

開催日 10月19日(水)・25日(火)
11月1日(火)・9日(水)・14日(月)
開催時間 10:00~11:30



令和5年の干支、親子のうさぎを和紙で作って飾り、幸運な飛躍の年を迎えましょう。

- 対象：どなたでも
- 定員：2名
- 材料費：550円
- 持ち物：なし

会場 とんぼ玉と民芸和紙 大和屋
TEL 0238-23-1118 受付時間/9:00~19:00
●住所/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

15 木の実とドライフラワーのディフューザー作り♪ お車の中でもお楽しみ頂けます

開催日 10月22日(土)・11月5日(土)
開催時間 13:30~15:00



秋の木の実とドライフラワーを使って、フラワーアレンジし、アロマで仕上げます。

- 対象：どなたでも
- 定員：4名または2組
- 材料費：2,100円
- (ドライフラワー・木実・花器・アロマオイル)
- 持ち物：お花の持ち帰り用袋、花バサミ

会場 株式会社 井上自動車
TEL 0238-23-7539 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市花沢町2834-1 定休日/日曜日・第2土曜日

16 ミニチュアきものを 作ってみませんか?

開催日 11月3日(木・祝)
開催時間 10:00~11:30



木綿の生地を使って、ミニチュアのきもの作りをします。材料は用意致しますので、きもの形、作り方を学んでみませんか?

- 対象：一般
- 定員：5~6名
- 材料費：1,000円(材料の布地)
- 持ち物：裁縫道具をお持ちの方は持参

会場 株式会社 おとづき商店
TEL 0238-23-5271 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市城西2-3-19 定休日/日曜日・祭日

17 プリザーブドフラワーアレンジメント講座

開催日 随時
開催時間 午前の部 10:00~11:30/午後の部 13:30~15:00



初めての方も作りやすいプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。

- 対象：どなたでも
- 定員：1名から1組4名まで
- 材料費：2,000円
- 持ち物：なし

会場 フラワーサロンー花*IKKA
TEL 090-3366-7159 受付時間/9:00~19:00
●住所/米沢市春日5-2-62-2 定休日/不定休

18 3回で覚える着付

開催日 10月5日(水)・12日(水)・19日(水)
開催時間 19:00~20:30



3回の練習で、一人で着物を着て写真を撮ります。

- 対象：着物のおしゃれがしたい方
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：着物、襦袢、帯、小物
- TELにてご相談ください。

会場 きもの 美翔
TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

19 ~もう一度着物に挑戦~ 角出し結びコース

開催日 10月15日(土)・22日(土)
11月5日(土)・12日(土)
開催時間 10:00~11:30



おしゃべり、小粋な角出し結びを覚えてみたい方。お太鼓より簡単かも…

- 対象：少しは着物が着れる方
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：着物、襦袢、帯、小物
- TELにてご相談下さい。

会場 きもの 美翔
TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

20 包丁が切れると料理が楽しい 包丁を研いでみませんか

開催日 10月8日(土)・15日(土)・22日(土)
・29日(土)・11月5日(土)
開催時間 13:30~14:30



包丁の研ぎ方、手入れの仕方など伝授します。

- 対象：当講座を初めて受講の方
- 定員：1名または1組
- 材料費：無料
- 持ち物：包丁1丁(三徳又は菜切)・手ふきタオル

会場 刃物の店 太兵衛のこざり
TEL 090-9539-2512 受付開始日/10月3日(月)
受付時間/10:00~17:00
●住所/米沢市鍛冶町4573 定休日/1月1日、不定休

21 そろそろチャレンジしよう! エンディングノートの本当の意味

開催日 10月29日(土)・11月10日(木)
開催時間 13:30~15:30



ご自身の人生を振り返り、今後に生かすために頭を整理する、そんなおもいがあればご参加してください。書き方のポイント、書き終わった後の保管方法を伝授します。

- 対象：どなたでも
- 定員：5名
- 材料費：800円
- 持ち物：筆記用具

会場 まごころ会館 源兵衛堂/米沢市万世町片予5379-29
TEL 0238-23-0304 受付時間/9:00~18:00
(有)源兵衛堂まで
●住所/米沢市大町4-4-33 定休日/不定休

22 シニア、初心者の方、大歓迎! パソコンのあれこれ教えます!

開催日 期間中の水曜日以外全て
開催時間 10:30~11:30、14:00~15:00
※予約のときに受講の日時を相談



ご予約の時に知りたい内容や困っている事を教えてください。文書の作成やインターネット、地図の表示など。※お一人様1回でお願いします。※Windowsに限りです。

- 対象：ノートパソコンを持参できる方
- 定員：1名または友人など2名で1組
- 材料費：無料
- 持ち物：ノートパソコンと筆記用具

会場 ディスカウントショップ エビスヤ
TEL 0238-23-1150 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

23 マイナポイントの申請をしよう!!

開催日 10月8日(土)・16日(日)・24日(月)
開催時間 15:00~16:00



スマホを使ってマイナポイントの申請をしよう。

- 対象：マイナンバーカードを既にお持ちになっている方
- 定員：4名
- 材料費：無料
- 持ち物：ご自身のマイナンバーカード、スマートフォン

会場 ドコモショップ 米沢春日店
TEL 0120-028-280 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市春日1-3-31 定休日/毎月第2木曜日

5つの種類に分かれています。

- 健康
- 料理
- 美容
- 趣味
- 暮らし

1 ヨガで心身共にリフレッシュを上げていきましょう

開催日 ①6月21日(火)・24日(金)
②7月4日(月)

※講座の写真はイメージです。