

53 夢をかなえる教育資金の貯め方 講師: 櫻橋 寿昭

子どもの教育資金を貯めながら、マイホームの購入や家族での海外旅行など楽しく「夢」をかなえる方法をファイナンシャルプランナーがお伝えします。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】6名
【持物】筆記用具

会場周辺地図

開催日時 10月1日(日)10:30~11:30 10月17日(火)10:30~11:30
10月12日(水)10:30~11:30 10月21日(土)10:30~11:30

ライフサポート 鶴の森2-10-2 三幸ビル5F
TEL.059-356-2211 (受付時間)9:00~19:00 (定休日)水曜日

59 頭の回転スピードUP! 楽しく脳力UP講座 講師: 南川 桐子

大脳科学の最新情報! 「楽しく、楽にやること」が脳の活性化、そしてその状態をいかに持続していくかを楽しく学ぶ講座です。脳を鍛えながら、頭の回転スピードを上げてみましょう!

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】4名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 10月3日(火)10:00~11:30
10月19日(水)10:00~11:30

楽読四日市スクール 諏訪米町2-10 一番街II
TEL.059-353-2888 (受付時間)13:00~17:00 (定休日)なし

60 見て・聴いて・体験できる 補聴器講座 講師: 岩田 一人・酒井 翔平

補聴器の役割や種類、効果など本当に知りたい補聴器情報と実際の補聴器がどのような形、どの様に聞こえるかを体験頂ける講座です。一度、体験してみてください。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】3名2組
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月16日(土)10:00~16:00 10月14日(土)10:00~16:00
9月30日(水)10:00~16:00 10月28日(土)10:00~16:00

理研産業補聴器センター四日市店 諏訪米町2-4
TEL.059-354-6480 (受付時間)10:00~17:00 (定休日)日曜日・祝日

61 料理のコツと家庭での食品衛生 講師: 藤原 桂一

お店の味が再現できない! そんなときのコツをお伝えします。テーマは「食品衛生管理の徹底が大切です。そして、食品衛生の知識と衛生管理の方法を覚えて頂きより良い食品をお客様に提供していただきます。」

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】10名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月15日(金)10:30~12:00 10月5日(木)10:30~12:00
9月25日(月)10:30~12:00

レストランニューポート 宮東町1-27
TEL.059-345-1401 (受付時間)10:00~15:00 (定休日)土・日曜日・祝日

62 知っておきたい相続・贈与の基礎知識 講師: 渡邊 洋二

普段なじみのない相続、贈与について、①家族関係、②財産調査と査定、③手続き、の3つの観点からわかりやすく解説します。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】2名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月20日(水)13:30~14:30 10月14日(土)13:30~14:30
9月22日(金)13:30~14:30

渡邊洋二税理士事務所 羽津店446-2
TEL.090-9848-0856 (受付時間)10:00~20:00 (定休日)なし

63 あんこ好きな方ずっと! あんこ食べ比べ 講師: 内藤 孝之・内藤 康子

あんこの歴史を知っていただき、いろいろなあんこを絶賛しながら食べ比べもしていただきます。ご家族でもできるあんこを使った簡単なレシピもご紹介します。

【会場】自店 【材料費】500円
【対象】どなたでも (試食用材料費)
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月15日(金)10:30~11:30 10月5日(木)10:30~11:30
9月27日(水)10:30~11:30 10月17日(火)10:30~11:30

あんこの内藤 西町15-13
TEL.059-352-3508 (受付時間)10:00~16:00 (定休日)土・日曜日・祝日

64 美味しく飲もう! お抹茶や煎茶 講師: 位田 和也

石臼で引いているお抹茶を見たことがありますか? 家々にお話しとお茶を淹れて飲みましょう。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】3名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 10月21日(土)11:00~12:00 10月21日(土)16:00~17:00
10月21日(土)13:30~14:30

位田茶舗 中部19-1
TEL.059-352-2788 (受付時間)8:30~19:00 (定休日)日曜日・祝日

65 薬膳とは? 講師: 金光 邦尚

薬膳とは生薬や漢方薬を使った料理のことだけではありません。旬の食材を使い、美味しく食べる薬膳(美)薬膳のお話と当日は旬の薬膳料理を一試願していただきます。

【会場】自店 【持物】筆記用具
【対象】小学生以下のお子様 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】5名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月27日(水)15:00~16:00 10月18日(水)15:00~16:00
10月4日(水)15:00~16:00 10月25日(水)15:00~16:00

旬菜中華 瀬花 安島2-8-3
TEL.059-357-1812 (受付時間)17:00~21:00 (定休日)月曜日(夜祭の日は除く)

66 そば粉を楽しもう! ~簡単! そばがきの作り方~ 講師: 山本 信夫

信州出身の店主が美味しいそばがきの作り方を教えます。作ったそばがきは絶賛して頂くことも、打ち立ての蕎麦の蕎麦切り体験もして頂きます。

【会場】自店 【材料費】500円(材料代)
【対象】どなたでも 【定員】5名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月20日(水)12:30~13:30 10月11日(水)12:30~13:30
10月1日(日)16:00~17:00

蕎麦山よし 毎川8丁目69-4
TEL.059-324-5822 (受付時間)14:00~17:00 (定休日)水曜日

67 3種のお茶の飲み比べ・その2 講師: 正木 かおる

今回は、静岡茶2種と八女茶を用意してお待ちしております。気軽にご参加ください。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】3名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月16日(土)10:00~11:00 9月18日(日)10:00~11:00
9月17日(日)10:00~11:00

茶陶苑まさき 大宮西町3-7
TEL.059-330-6557 (受付時間)9:00~17:00 (定休日)日曜日・祝日・ときどき土曜日

68 石ちゃんの家をむすぶ、おむすび講座 講師: 石川 竜

家庭で大人気!!「石ちゃんのおむすび」何でこんなにおいしいの? 一緒に楽しくむすびながら、石ちゃん自ら、その秘訣をお伝えします! 講座終了後、お時間がある方は新でむすびを食べてみましょう。

【会場】自店 【持物】エプロン(あれば)
【対象】どなたでも 【定員】5名または2組
【材料費】500円

会場周辺地図

開催日時 9月17日(日)11:00~13:00 10月17日(火)11:00~13:00
9月25日(月)11:00~13:00 10月29日(日)11:00~13:00

毎日が浜焼きパーベキュー 諏訪米町13-9
TEL.059-353-2888 (受付時間)15:00~18:00 (定休日)なし

69 天婦羅の揚げ方のコツ 講師: 出口 義保

家庭で美味しい天婦羅を揚げられるコツをプロとして皆さんに知ってほしいです。(試食あり)

【会場】自店 【材料費】500円
【対象】どなたでも 【定員】7名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月16日(土)14:30~16:00 9月27日(水)14:30~16:00
9月19日(火)14:30~16:00 10月5日(木)14:30~16:00

もも瀬 鶴の森1丁目2-15 メゾンヴァンパレル2F
TEL.059-357-3116 (受付時間)13:00~16:00 (定休日)日曜日

まちゼミ 第3回 お店の人が教えてくれる! 四日市まちゼミ

開催期間 9/15(金)▶10/31(火)

主催/四日市商工会議所 四日市まちゼミブログ http://yzemi.blog.fc2.com

全69講座

《申込開始》9/1(金)から! 受講料無料

※受付日は講座によって異なる場合がございます。※講座によっては、材料費が必要となる場合がございます。



STEP 1 ゼミを選ぶ

4つのカテゴリから、受講したいゼミを選んでください。

- 受講料は無料です。ただし、店舗によっては材料費が必要となる場合がございますのでご注意ください。キャンセルの場合は材料費をいただく場合がございます。ご了承ください。

STEP 2 店舗に申し込む

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

- 各講座定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 申込は各店の受付時間内をお願いします。
- 各講座ともに申込の際に受講時の持ち物をご確認下さい。
- 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。

STEP 3 参加する

- 申込時に確認した持物を持参してご参加ください。

まちゼミとは?

お店の人が講師となって専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教える少人数制のミニ講座です。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!

注意! 会場周辺地図のQRコードはスマートフォンのみに対応しています。

9・10月 四日市まちゼミカレンダー

健康・きれい つくる まなぶ たべる

月	火	水	木	金	土	日
11				2・6・8・10・17 27	2・17・20 27	4 27
18	4・18 26 46・53・55 67	13	18 23・29 38・54・55・62 66	5・13 26・28 39・41・52・56	25 35・62	20 24 46・50
25	3・5・13・21 42・43・47・61 68	5・10 28 53	1 29・30 44・48・57 63・65・69	8 12・13 26・30 50	22 52・53・54・60	10/1 19 38・58 66
2	3・8・15 28 43・47	14 25 51・59	9 29 35・44・48・49・50 65	11 34・39・41・53・56・61 63・69	15 24 33・34・53・57	6・13 8
9	14 42・53	1・11 36・44 66	7・15・19 41・58	51	14 37・53・60・62	22 31・40
16	7・21 47・57	15・16・19 29 31 63・68	6・18 14 41・59	3 20	19 21 31・37・46・51・53・58 64	14 22
23	38	25 65	15 27	15	28 35・36・53・60	14 68
30	31	14	14	14	14	14

あなたのお店も四日市まちゼミに参加しませんか? 四日市商工会議所では「まちゼミ」を実施する店舗を募集しています。やってみたい! という店舗様、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ先 四日市商工会議所 経営支援課 諏訪町2-5 (TEL)059-352-8290 (受付時間)平日9:00~17:15

四日市駅周辺

健康・きれい つくる まなぶ たべる P有 …駐車場あり

桑名駅周辺

健康・きれい つくる まなぶ たべる P有 …駐車場あり

1 おうちで出来る 小顔リフトアップレッスン 講師: 市川 真恵

たるみ防止の顔のマッサージ、お顔のマッサージをご自宅で出来るようにレッスンします。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】4名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月27日(水)10:00~11:00 10月11日(水)10:00~11:00
10月6日(金)10:00~11:00

アンディーアモ青葉 青葉町800-10
TEL.059-354-8874 (受付時間)9:30~19:00 (定休日)不定休

2 UTMB走者費解人と 四日市ドーム外周100kmマラソン 講師: 4代目店主 石川 淳二

一緒に勝手に100kmマラソンしませんか? 四日市ドーム外周コースを100km、周回コースですので途中参加や途中離脱も大歓迎。ご自分のペースでどうぞ。(雨天決行!)

【会場】公園 【持物】水や補給食、
【対象】どなたでも 自転車、ヘッドライトなど
【材料費】なし 【定員】8名

会場周辺地図

開催日時 9月15日(金)22:00~9月16日(土)12:00 (時間制限14時間)

鶴石川農店 中部13-7
TEL.0120-324-662 (受付時間)8:00~20:00 (定休日)日曜日

3 お灸教室で自分らしく、健康で美しくなろう 講師: 杉本 純一

お灸についてお話しした後、肩こりに効果があるツボを一緒に押し当てながらお灸をやっていただきます。

【会場】自店 【持物】肘と膝がでるような着替え
【対象】どなたでも
【材料費】200円(お灸代) 【定員】5名

会場周辺地図

開催日時 9月25日(月)11:00~12:00 10月20日(金)11:00~12:00
10月2日(月)11:00~12:00

一穂はりきゅう院 中川原3丁目1-13-5
TEL.059-337-8366 (受付時間)9:30~20:30 (定休日)月曜日・祝日

4 ロードバイクでサイクリングを始めよう! 講師: 藤原 真利

ダイエットや健康のためにロードバイクでサイクリングを始めたいですか? ロードバイク購入の体験や、自宅でゲーム感覚で楽しめる最新のオンラインパーソナルサイクリング(2wii)も体験できます。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】5名
【持物】動きやすい服装

会場周辺地図

開催日時 9月17日(日)11:00~12:00 9月23日(土)14:00~15:00
9月18日(日)14:00~15:00

SS健康センター やすらぎサロン 伊倉1-1-42
TEL.059-352-8874 (受付時間)9:00~12:00 (定休日)日曜日・祝日午後

5 痛み解消! ホントに効くストレッチ講座 講師: 理学療法士 福島 悠祐

肩や腰の痛みを解決するポイントは、いかに筋肉を柔らかくするかにあり! 理学療法士でもあるトレーナーが、病院では教えてくれないストレッチを教えます!

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも (300円レンタルも可)
【持物】水、タオルなど 【定員】8名

会場周辺地図

開催日時 9月21日(月)10:00~11:00 9月26日(火)10:30~11:30
9月25日(月)11:00~12:00

MG四日市 諏訪米町4-10 アピカビル3F
TEL.059-336-6450 (受付時間)10:00~19:00 (定休日)年末年始

6 ~アレルギー対策、ダニ退治教えます~ 講師: 畑中 壮一(病コーワ)

アレルギー性鼻炎、皮膚炎の8割は、布団にいるダニやハウスダストが原因と言われています。人は1日約3分1を布団で過ごすため、正しいケアが重要視されます。講座ではダニ対策の正しい知識をお伝えします。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】5~8名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月15日(金)13:00~14:00 10月18日(水)10:00~11:00
10月8日(日)13:00~14:00

きもの処 重業名店 桑名市桑名町2-23 桑名メイト1F (TEL.0594-27-1775)
TEL.059-330-4512 (受付時間)10:00~16:00 (定休日)木・日曜日

7 枕難民大集合! 頭痛・首のお悩み、解決編。 講師: 姿勢科学士 中畑 寛行

いろいろな悩みを直すものしっくりこないことありませんか? 実はそれ、姿勢や首の歪みがお原因ですが、テレビや雑誌では知ることのできない理由をお伝えします。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】5名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月22日(金)10:00~11:00 10月16日(月)10:00~11:00
10月12日(木)10:00~11:00

KCSセンター四日市 城西町4-21とときビル2B
TEL.059-324-2393 (受付時間)9:00~20:00 (定休日)水・日曜日

8 足型測定付き!! 姿勢と足のお悩み、解決編。 講師: 姿勢科学士 中畑 寛行

全体重を支え、姿勢変化にも耐えている足。足裏の(ランサ)が崩れると、クマや外反趾、O脚など起きやすくなります。そして姿勢まで悪くなること…足と姿勢の密接な関係をお話しします。

【会場】自店 【材料費】なし
【対象】どなたでも 【定員】3名
【持物】なし

会場周辺地図

開催日時 9月15日(金)10:00~11:00 10月2日(月)10:00~11:00
9月28日(木)10:00~11:00

KCSセンター四日市 城西町4-21とときビル2B
TEL.059-324-2393 (受付時間)9:00~20:00 (定休日)水・日曜日

9 山好き集合! 大自然の中で スパニッシュ弁当を食べよう! 講師: 水野 力

山好き自然好き集合! 一緒に山登りをしませんか? 当日は、弁当・入道ヶ岳を登ります。山頂では水野シェフ手作り、愛情たっぷりスパニッシュ弁当をご用意! 初心者の方も大歓迎です。是非一緒に登りましょう!

【会場】宮腰キャンプ場 【持物】飲み物、行動食、
【対象】どなたでも 雨具、登山靴、動きやすい服装
【材料費】1,000円(弁当代) 【定員】20名

会場周辺地図

開催日時 10月4日(水)8:00~17:00

COCINA~Siesta~ 諏訪米町22-37 吉田ビル1F
TEL.059-337-9547 (受付時間)15:00~17:30 (定休日)水曜日