

平成25年度長野県地域発元気づくり支援金事業

安曇野まちなかカレッジ

2014
冬

第2回 2014/2月1日(土)～2月23日(日)

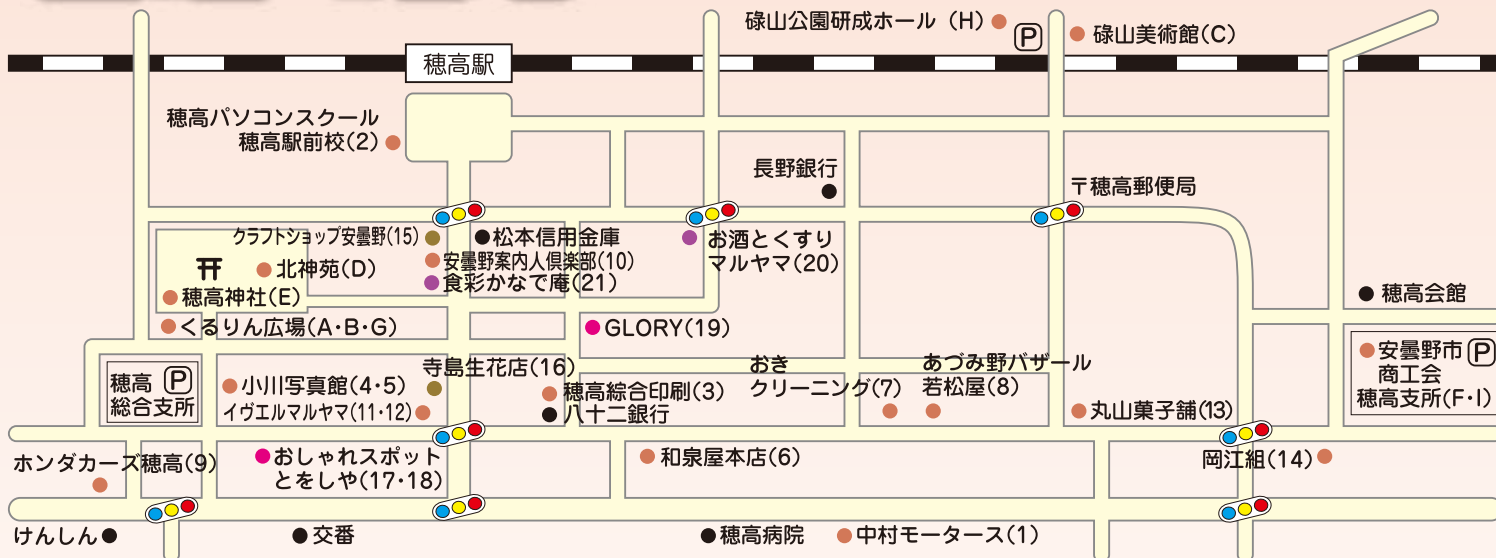
主催：安曇野まちなかカレッジ実行委員会 共催：安曇野まちなかにぎわいプロジェクト・安曇野ふるさとづくり応援団
後援：安曇野市・安曇野市商工会穂高支部・安曇野環境市民ネットワーク・穂高神社

全30講座

安曇野まちなかカレッジ 検索

azumino-college.net.

会場マップ



穂高あめ市

2月1日(土) 10:00～19:00 会場/穂高神社北神苑

◆プレイイベント/2月1日(土)
あめ市写真展 1日・2日
灯籠流しキット制作

2月2日(日) 10:00～19:00 会場/穂高神社北神苑

◆福あめ・ダルマ販売 10:00～
◆ライブ演奏!
10:45～ 消防団ラッパ隊
12:00～ 穂高太鼓
13:40～ 穂高東中吹奏楽部
17:30～ シンセサイザー「影武者」
◆なつかし写真探検ウォークラリー
12:00～13:00 受付/北神苑
◆福あめ投げ 14:30～
◆餅・あったか汁のふ・る・ま・い
(杵つき餅 温かい汁)
◆安曇野は「山雅」ホームタウン
16:00～ サイン入り山雅グッズ抽選会 他
◆安曇野みちあかり(紙袋ランタンづくり)
16:00～19:00

安曇野学講座 全9講座

主催：安曇野まちなかカレッジ実行委員会 事務局：安曇野市商工会穂高支所 ☎(0263)82-5820

A ほんわか湯たんぽ物語



2月1日(土)10:00～11:30

湯たんぽコレクションを展示し人と湯たんぽの物語を中心に、防寒具の歴史をお話します。

●定員：約30名
●受講料：無料

会場 くるりん広場 講師：百瀬 新治(館長)
安曇野市豊科郷土博物館 予約受付時間/9:00～17:00
☎0263-72-5672 定休日/月曜日・祝日の翌日
所在地/安曇野市豊科4289-8

B ダンボール灯籠作り



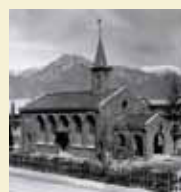
2月1日(土)14:30～16:00

親子で新年の願いを書いた灯籠を作り、2日夜のみちあかりに合わせて矢原堰に浮かべて灯します。

●定員：20名
●材料費：300円

会場 くるりん広場 講師：百選プロジェクトスタッフ
安曇野百選プロジェクト 予約受付時間/9:00～17:00
☎0263-82-3131 定休日/土・日・祝日
所在地/安曇野市穂高6658番地(穂高総合支所内)

C 碌山美術館建設記録の上映会



2月2日(日)10:00～10:45

碌山美術館は昭和33年に約30万人の寄付と支援によって開館しました。昭和33年の美術館建設時に撮影された貴重な記録映像を上映します。

●定員30名 ●入場料：無料

会場 碌山美術館杜江館2階 講師：所 賛太(館長)
碌山美術館 予約受付時間/9:30～16:00
☎0263-82-2094 定休日/月曜日及び祝日の翌日(まちなかカレッジ開催期間中)
所在地/安曇野市穂高5095-1

D 保高宿を巡るウォークラリー



2月2日(日)

受付12:00～13:30 終了14:30

昔の写真と地図を片手にまちの歴史や文化に触れながら、保高宿を楽しく散策します。

●定員：50組(当日先着順)
●資料代：100円

会場 穂高神社北神苑集合 講師：百選プロジェクトスタッフ
安曇野百選プロジェクト 受付時間/9:00～17:00
☎0263-82-3131 定休日/土・日・祝日
所在地/安曇野市穂高6658番地(穂高総合支所内)

E ランタンの灯火に願いを



2月2日(日)

受付16:30～17:00 終了19:00

手づくりランタンに新年の願いを書き、ライトアップされた穂高神社にランタンを灯します。

●定員：30名(当日先着順)
●材料費：100円

会場 穂高神社 講師：百選プロジェクトスタッフ
安曇野百選プロジェクト 受付時間/9:00～17:00
☎0263-82-3131 定休日/土・日・祝日
所在地/安曇野市穂高6658番地(穂高総合支所内)

F 火の見櫓っておもしろい



2月16日(日)14:00～15:30

集落景観のシンボルタワーとして地域を静かに見守り続ける火の見櫓。気になりだすと止まらない火の見櫓の魅力を分かりやすく楽しく解説します。

●定員：30名 ●資料代：100円

会場 安曇野市商工会穂高支所 講師：平林 勇一(建築士)
安曇野案内倶楽部 予約受付時間/9:00～17:00
☎090-1615-1440(高松) 定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高5971-1

G みんなで元気を育ててみよう! ～WRAP体験コーナー～



2月22日(土)11:30～14:00

WRAP(ラップ・元気回復行動プラン)を体験することによりメンタルヘルスの保守に役立つ技術を習得する。

●定員：100名(予約不要)
●入場料：無料

会場 くるりん広場 講師：幅 博子
市民活動センターわの会 受付時間/9:00～17:00
☎0263-82-1922 定休日/土・日・祝日
所在地/安曇野市穂高6658

H 安曇野屋敷林フォーラム2014



2月22日(土)13:30～16:30

笹本正治氏の講演やパネルディスカッション等、安曇野の屋敷林と身近な緑化について考えます。

●定員：100名(予約不要)
●参加料：無料

会場 碌山公園研成ホール 講師：場々 洋介
屋敷林と歴史的まちなみプロジェクト 受付時間/9:00～17:00
☎0263-82-3131 定休日/土・日・祝日
所在地/安曇野市穂高6658番地(穂高総合支所内)

I つくろう! 安曇野の“ひとちず”



2月23日(日)13:00～17:00

地域をつくっているのは“ひと”。いろんな方の「あつみのものがたり」を聞き歩いて、とっておきの“地図”を一緒につくりましょう!

●定員：30名 ●参加料：無料

会場 安曇野市商工会穂高支所 講師：SHIPメンバー&信大生
SHIP(県庁若手職員チーム) 受付時間/9:00～17:00
☎080-5020-0629 定休日/土・日・祝日
所在地/長野市大字南長野市字下692-2(長野県庁)



お店の人が教えてくれる！ 得する街の ゼミナール

第2回

2014年2月1日(土)～23日(日)

安曇野まちなかカレッジ 検索 azumino-college.net

月	火	水	木	金	土	日
					1 A B 15	2 C D E 1 2
3 3 17 18	4 4 5	5 6 19	6 17 18	7 7 17 18 20	8 8 9 21	9
10 10	11 4 5 10 11	12 6	13	14 20	15 21	16 F 1 2 12 13
17 12 13	18 4 5 8 12	19 6 14 16	20	21 11 20	22 G H 14 21	23 I 2 8
24	25	26	27	28		

一般講座(まちゼミ) 全21講座 主催:安曇野まちなかカレッジ実行委員会 事務局:安曇野市商工会穂高支所 ☎(0263)82-5820

1 カンタン！ 愛車の点検でトラブルを防ぐ初級編



2月2日(日) 14:00～15:30
2月16日(日) 14:00～15:30
簡単に出来る、お車の点検方法をお伝えします。
トラブル防止・故障診断・燃費の向上・etc.
きっとお役に立ちます。
●定員:5名 ●持ち物:筆記用具
●対象:18才以上(男女問わず)

会場 有限会社中村モータース 講師:寺島 善久
有限会社中村モータース 予約受付時間/10:00～16:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 4585-2
☎0263-82-2227

2 シニアのためのパソコン入門



2月2日(日) 10:00～12:00
2月16日(日) 10:00～12:00
2月23日(日) 10:00～12:00
パソコン初心者(シニア)対象。基本的操作方法を
習得し、優れた効果が実証されている認知症予防
対策としてのパソコン利用方法を指導します。
●対象:シニア ●定員:10名

会場 穂高パソコンスクール穂高駅前校 講師:五十嵐 千恵・村中 哲
(有)穂高パソコン 予約受付時間/9:00～17:00
定休日/土日祝
所在地/安曇野市穂高 6073-1
☎0263-81-1000

3 印刷屋が語る色彩のお話し



2月3日(月) 10:00～11:30
印刷屋が経験してきた印刷物は皆さんのイメージ
で大きく商品価値が左右されます。特に色彩
によって大きく変化することをこの講座で体験
して下さい。
●定員:3～5名

会場 有限会社穂高総合印刷所 講師:沖 健史
有限会社穂高総合印刷所 予約受付時間/8:30～17:30
定休日/土日祝
所在地/安曇野市穂高5907番地1
☎0263-82-2110

4 デジカメ画像整理の仕方



2月4日(火) 13:00～14:30
2月11日(火) 13:00～14:30
2月18日(火) 13:00～14:30
デジカメ画像整理術。
●持ち物:デジカメデータ、ノートパソコン
●定員:3名

会場 小川写真館 講師:小川 祐治
小川写真館 予約受付時間/9:00～19:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 6068(穂高総合支所北側)
☎0263-82-2243

5 カメラの前で 自然な笑顔作り



2月4日(火) 15:00～16:30
2月11日(火) 15:00～16:30
2月18日(火) 15:00～16:30
カメラの前で、緊張しない、笑顔の作り方を練習
します。
●持ち物:ファンデーション
●定員:6名

会場 小川写真館 講師:小川 祐治
小川写真館 予約受付時間/9:00～19:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 6068(穂高総合支所北側)
☎0263-82-2243

6 おいしい抹茶のたて方、のみ方



2月5日(水) 13:30～15:00
2月12日(水) 13:30～15:00
2月19日(水) 13:30～15:00
自宅で家族共に香り豊かなおいしい抹茶を楽し
みたい、心豊かな日々を送りたい方のための
お手伝いをさせていただきます。
●教材費:100円(抹茶・菓子代) ●定員:6名

会場 和泉屋 本店 講師:林 宗芳
和泉屋 本店 予約受付時間/10:00～17:00
定休日/なし
所在地/安曇野市穂高 4325
☎0263-82-3012

7 カンタン シミ抜き



2月7日(金) 10:00～11:00
カンタンなシミ抜きの方法をお教え
いたします。
●定員:5名

会場 おきクリーニング 講師:堀崎 富士弘・若林 真由美
おきクリーニング 予約受付時間/9:00～19:00
定休日/日曜日
所在地/安曇野市穂高 4336-1
☎0263-82-2327

8 みつろう石けん・ みつろうクリームを作ろう



2月8日(土) 日 10:00～11:00
2月23日(日) 11:00～12:00
14:00～15:00
温泉水とハーブを使って、みつろう石けんや西洋
蜜蝋の蜜蝋と無添加なたね油でクリーム作りを体
験できます。肌に優しい手作り石けん、クリームです。
(石けん所要時間約30分・クリーム約45分)
●定員:各講座10名(来れる時間をお知らせ下さい)
●材料費:石けん500円・クリーム1,300円

会場 あづみ野バザール若松屋 講師:みつろうメエ
あづみ野バザール若松屋 予約受付時間/10:00～19:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 4337-2
☎080-6121-7207

9 エコ&セーフティー教室



2月8日(土) 17:00～18:00
ホンダが推進しているエコ&セーフティー活動
の中の安全に対する心構えと始業点検のやり方
エコ運転のアドバイス。
●男女問わず運転免許保持者
(これから免許を取ろうと考えている方もOK)
●持ち物:筆記用具
●定員:5名 ●教材費:500円

会場 ホンダカーズ穂高 講師:立澤 典芳
ホンダカーズ穂高 予約受付時間/9:00～19:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 2561-1
☎0263-82-5850

10 初心者のための方言講座



2月10日(月) 10:00～12:00
2月11日(火) 13:30～15:30
安曇野に伝わる方言を会話形式で3人～4人位
で楽しくこの地方に上つた方や行事を題材
にしながら伝え、最後はよく出来たであろう
FM 出演。
●対象:大人ならだれでも ●教材費:100円

会場 安曇野案内人倶楽部 講師:等々力 秀和
安曇野案内人倶楽部 予約受付時間/10:00～16:00
定休日/なし
所在地/安曇野市穂高 5971-1
☎090-4464-9771

11 ご自分の腕時計電池交換してみましょう。



2月11日(火) 14:00～15:30
2月21日(金) 10:30～12:00
腕時計の電池交換のノウハウをお教えします。
簡単な腕時計の電池交換が出来るまで。
●定員:4名

会場 イグエルマルヤマ 講師:丸山 節雄or監物 初美
イグエルマルヤマ 予約受付時間/9:00～20:00
定休日/水曜日
所在地/安曇野市穂高 6042
☎0263-82-2338

12 初めての補聴器講座



2月16日(日) 14:00～15:00
2月17日(月) 14:00～15:00
2月18日(火) 14:00～15:00
補聴器とはどんなもの?聞こえはどんなもの?
知りたい事に答える補聴器講座。
●定員:4名

会場 イグエルマルヤマ 講師:丸山 節雄or丸山 貴大
イグエルマルヤマ 予約受付時間/9:00～20:00
定休日/水曜日
所在地/安曇野市穂高 6042
☎0263-82-2338

13 和菓子 よもやま話



2月16日(日) 14:00～15:00
2月17日(月) 14:00～15:00
季節の上生菓子の実演を体験いただき、出来た
てのお菓子を召し上がりがたくながら、和
菓子まつわのお話をさせていただきます。
●対象:中学生～社会人
●定員:5名

会場 丸山菓子舗 本店 講師:丸山 明男
有限会社丸山菓子舗 本店 予約受付時間/9:00～17:00
定休日/無休
所在地/安曇野市穂高 4537
☎0263-82-2203

14 安曇野市の補助金「すまいる」勉強会



2月19日(水) 10:00～12:00
2月22日(土) 10:00～12:00
安曇野市にお住まいの方にお得な情報!
「すまいる」補助金の勉強会ませんか?新築・
リフォーム・耐震化工事をお考えの方はぜひ
この機会に!
●定員:5組 ●持ち物:筆記用具

会場 有限会社岡江組 講師:岡江 正
有限会社岡江組 予約受付時間/10:00～18:00
定休日/日・祝日
所在地/安曇野市穂高 4373
☎0263-82-2300

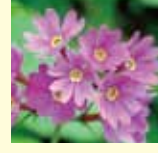
15 つくってみよう! 木のひな人形



2月1日(土) 10:00～12:00
みがいて、好きな色をぬって組み立て
るオリジナルのひな人形(高さ15cm)。
●材料費:2,500円 ●定員:6名

会場 クラフトショップ安曇野 講師:岡本 洋子
クラフトショップ安曇野 予約受付時間/10:00～17:00
定休日/なし
所在地/安曇野市穂高 5971-1
☎090-2257-6839

16 フラワーアレンジメント



2月19日(水) 14:00～15:30
一足先に春のお花で癒されてみませんか?心も身体も暖かくなるアレンジメ
ントを作ってみましょう。フラワーセ
ラピストがご指導いたします。
●定員:4名 ●持ち物:花切りハサミ
●材料費:2,000円

会場 寺島生花店 講師:高野 淑子
寺島生花店 予約受付時間/9:00～19:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 6040-12
☎0263-82-2585

17 美しい眉の書き方レッスン



2月3日(月)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
2月6日(木)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
2月7日(金)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
美しく、お顔に合った眉の書き方をわかりやすく
レッスンします。《化粧品サンプルをプレゼント!!》
●定員:毎回1名 ●対象:女性

会場 おしゃれスポットとをしや 講師:佐野・耳塚
おしゃれスポットとをしや 予約受付時間/10:00～19:00
定休日/水曜日
所在地/安曇野市穂高 2629 番地
☎0263-82-1048

18 似合うファンデーションの 選び方レッスン



2月3日(月)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
2月6日(木)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
2月7日(金)13:00～14:00/14:00～15:00/15:00～16:00
お顔に似合ったファンデーションの選び方を、
最新のお肌測定器を用いながらレッスンします。
《化粧品サンプルをプレゼント!!》
●定員:毎回1名 ●対象:女性

会場 おしゃれスポットとをしや 講師:佐野・耳塚
おしゃれスポットとをしや 予約受付時間/10:00～19:00
定休日/水曜日
所在地/安曇野市穂高 2629 番地
☎0263-82-1048

19 ほくしてととのえ キレイになろう!!



2月5日(水) 10:00～11:30
コリを取って正しい姿勢でエクササイズ
します。あなたも健康美人の仲間入
りです。
●対 象:女性
●定 員:4名
●持ち物:タオル、ご自分の飲み物

会場 Health and Beauty GLORY 講師:沖 由美子
Health and Beauty 予約受付時間/10:00～17:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 5993 の2
☎090-4001-6885

20 お酒の保存方法



2月7日(金) 17:30～18:30
2月14日(金) 17:30～18:30
2月21日(金) 17:30～18:30
お酒の保存の違いで変化する味を体験してい
たください。
●対象:成人で当日車を運転しない方
●定員:5名 ●材料費:500円

会場 お酒とくすりマルヤマ 講師:丸山 康富
お酒とくすりマルヤマ 予約受付時間/9:00～18:00
定休日/日曜日
所在地/安曇野市穂高 5959-2
☎090-4825-7723

21 簡単! そばクレープ教室



2月8日(土) 14:00～15:00
2月15日(土) 14:00～15:00
2月22日(土) 14:00～15:00
おやつにお茶菓子にお酒のおつまみに! 安曇野
産のそば粉を使って、フライパン1つで簡単に出来
ます。(そばアレルギーの方は参加できません)
●対象:どなたでも(男女) ●持ち物:エプロン・マスク
●定員:3～5名 ●教材費:100円(料理の材料代)

会場 食彩 かなで庵 講師:下里 久代
食彩 かなで庵 予約受付時間/10:00～22:00
定休日/不定休
所在地/安曇野市穂高 6079
☎090-9667-6350

まちゼミって何?

商店街の店主及びスタッフが講師となって、その
お店ならではの情報や技術など、知って得する内
容を講座形式で皆さんにお教えするものです。
安心して受講していただくために、お店からの販
売・勧誘はいたしません。

各講座が色分けで分類されています。ご希望の講座にお電話ください。

学 ぶ しらなかつた～!!
つ くる たのしくつくってみよう!!
けんこう 健康でイキイキ生活!!
きれい おしゃれしてみよう!!
食 べる おいしいものいっぱい!!