



体験
お客様の声を
ご紹介!!

ローズガーデン
テーブルマナーと
ワインのマリアージュ
テーブルマナーを学ぶ
機会がなかったので、
とても勉強になりました。

ビューティショップ
ながい
「マスクを外す」その日の
ためにメイクレッスン!
メイクが変わって
良かったです。



ヒカリ院
一緒にやってみよう
やせる?!ダイエットストレッチ
普段運動をしないので、
良い機会にめぐまれました。



太兵衛のこぎり
包丁が切れると料理が楽しい
包丁を研いでみませんか
詳しく丁寧に教えていただいて、
よくわかりました。



Lumierosa
はじめてのローズウインドウ
リラックスして受講できました。
完成品とても素敵で感動しました!

えだまつ
秋の魚料理 魅力再発見
生まれて初めて魚を
さばかせていただきました。
丁寧なご指導ありがとうございました。

万吉
カンタン
韓国のおかず おつまみ
先生がお得な情報を
教えてくださって、
すごく楽しかったです。



*以前受講したお客様の声です。

まぢゼミ 参加店募集!

今回の「まぢゼミ」は秋に予定
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枠6,000円で参加できます。

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

開催店 マップ



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23回開講・全24講座

お店の人が教えてくれる!

まぢなかゼミナール

まぢ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

2023年
6月20日(火)~7月31日(月)
6月15日(木)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。



受講料は無料!

受講希望の方は
直接各店へお申込みください。

*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、ご了承ください。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。

*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。
*「まぢゼミの申込みです」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。

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)


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

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/米沢まぢゼミの会 共催/米沢市・米沢市商店街連盟
後援/山形大学

1 血流を高めて免疫力を上げる運動習慣を！
たとえ週一回でも運動することは『薬』！

予約制だから出来るんです！ご希望の日時をお知らせください。1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。



やるんだったら効果の高いトレーニングを！週に30分の軽い運動だけで大きな成果が！動きが軽くなり、冷え性やむくみの解消に！説明&体験！継続特別プランあり！限定4名様

- 対象：身体を動かす必要性を感じている方
- 定員：1名または1組
- 材料費：1,000円
- 持ち物：軽く動ける服装 運動靴不要 スカート不可

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

2 ダイエットしなくて大丈夫ですか？
その1キロは脂肪です！お腹つまんでみて～

大人気の講座！だから予約制です。ご希望の日時をお知らせください。1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。



運動も食事を考えることも、ちょっとした我慢が必要で。出来るかしら？でももし1キロ減ったらモチベーション上がるヨ！説明&体験！継続特別プランあり！限定4名様

- 対象：やせないとハイ…あなたのことです！
- 定員：1名または1組
- 材料費：1,000円
- 持ち物：軽く動ける服装 運動靴不要 スカート不可

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

3 痛い靴やガボツとゆるい靴、まだ履きますか？
歩くのが楽しくなるため、そんなアドバイス！

開催日 ご希望の日時をお知らせください。予約制でご納得いくまでじっくりとアドバイスいたします。



足の幅が広い…外反母趾…甲が高い…膝が不安…股関節コリコリ…腰に違和感…足を計測し、サイズにあう靴に変えたり中敷きを使うことで、解消のお手伝いを！

- 対象：自分の足にフィットする靴が欲しい方
- 定員：1名または1組
- 材料費：無料
- 持ち物：普段気に入っている靴

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
●所在地/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

4 一緒にやってみよう《脱マスク》
顔スッキリトレーニング

開催日 7月1日(土)
開催時間 18:00～19:00

ちまたで話題の「顔」の筋トレ・ストレッチを集めてみました。一人では中々できない…そんな方へ。一緒にやってみよう



- 対象：一般
- 定員：4名
- 材料費：無料
- 持ち物：動きやすい服装

会場 東洋医学総合整体 ヒカリ院
TEL 0238-27-0130 受付時間/10:00～18:00
●所在地/米沢市大町4-5-38-3F 定休日/金曜日

5 新しい味の発見!!
地酒の飲み比べしよう!!

開催日 7月8日(土)
開催時間 14:00～16:00

実は沢山ある地酒。さすが米沢! 酒屋だからできる、ゼイタクな飲み比べ! (注)飲み過ぎちゃうと比べられませんから～! ご希望の方には特別に社長の占いも!

- 対象：自分の好み分からない方、普段とは違うお酒にチャレンジしたい方、占いに興味のある方
- 定員：5名
- 材料費：500円
- 持ち物：なし

会場 酒は金内味じまん 金内酒店
TEL 0238-23-1192 受付時間/9:00～19:00
●所在地/米沢市駅前3-4-2 定休日/日曜日
※お酒の試飲があるので、お車でのご来場はご遠慮ください。

6 初心者歓迎!!
美味しい珈琲を貴方に!

開催日 6月22日(木)・29日(木)
7月 6日(木)・13日(木)
開催時間 19:00～19:30



おいしい珈琲を淹れるには、いくつかのコツがあります。初めてでも大丈夫。みんなでドリップコーヒーにチャレンジしましょう!!

- 対象：おいしい珈琲を飲みたい方
- 定員：4名または2組
- 材料費：1,300円 (ドリップパ、フィルター、コーヒー豆100g)
- 持ち物：筆記用具

会場 珈琲豆とうつわ 豆いち
TEL 0238-27-1151 受付時間/10:00～19:00
●所在地/米沢市門東町2-1-7 定休日/火曜日

7 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 7月3日(月)
開催時間 10:00～12:30

今回の講座は初夏の韓国風簡単冷麺!をはじめお持ち帰り愛情キムチなど季節に合ったのおかず、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のご参加となります。



- 対象：料理のレパー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
●所在地/米沢市中央4-2-6 定休日/月曜日(祝日は翌日)

8 大人のためのテーブルマナー講座

開催日 7月 8日(土) 11:30～14:00
7月11日(火) 17:30～20:30
※ご予約の時にご希望の日時をご相談下さい。




本格フレンチを楽しみながらテーブルマナーを学ぶ講座です。新入社員や就職前の学生さんなど、団体での講座も承っておりますのでご相談ください。

- 対象：一般
- 定員：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/10:00～13:00
●所在地/米沢市金池8-4-10 定休日/月曜日

9 旬の魚をひと工夫!!

開催日 6月24日(土)・6月25日(日)
7月 1日(土)・7月 8日(土)
開催時間 15:30～17:30



旬の魚で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アと工夫を伝授いたします。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：1,500円
- 持ち物：包丁、エプロン

会場 お魚と手づくりお惣菜の店 えだまつ
TEL 0238-23-0650 受付時間/13:00～19:00
●所在地/米沢市中央7-6-13 定休日/土曜日・日曜日・祝日

10 ペアリング? マリアージュ?
どーゆーこと?

開催日 6月21日(水)・7月12日(水)
7月26日(水)
開催時間 19:00～20:30



実際に、赤、白のワインを試飲、オードブルを試食いただき、なぜ美味しい、なぜ合わないを体感、解説。家庭で出来る簡単オードブルのワンポイントアドバイス・その他ワインのetcのお悩み解決いたします。

- 対象：20才以上のワインをもっと楽しみたい男女
- 定員：6名
- 材料費：2,500円
- 持ち物：筆記用具

会場 GRAND BAR (グランバー)/米沢市中央1-11-20
TEL 0238-24-3100 受付時間/19:00～20:30
クッティショップカネコまで 定休日は受付できません。
●所在地/米沢市城西3-9-54 定休日/日曜日
※ワインの試飲があるのでお車での御来場はお控えください。

11 マスクを外して
メイクを楽しみましょう♪

開催日 随時
開催時間 ①10:30～11:30/②15:00～16:00
※ご予約の時にご希望の日時をご相談ください。



3年前にしていたメイクのままで良いの? 3年前の口紅、まだ似合うの? など色々な不安はありませんか? アドバイスに相談しながらお似合いのメイクをしてみませんか?

- 対象：一般女性
- 定員：1名または友人など2名1組
- 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
●所在地/米沢市金池1-5-22 定休日/日曜日・祝日

12 爪のトラブルや悩みを聞きに行こう!!

開催日 7月7日(金)
開催時間 10:00～11:00



爪のぼこぼこ、爪まわりのひび割れ改善策を聞きにきませんか?

- 対象：一般
- 定員：4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
●所在地/米沢市館山1-1-105 定休日/不定休

13 マスクを外す準備はOK?!!
たった5分でリフトアップするセルフケア講座

開催日 7月12日(水)・7月19日(水)
開催時間 13:30～14:30



たるみやほうれい線の原因になっているお顔や頭のコリを、自宅にしながら簡単に改善出来るセルフケアの方法をお伝えします。Let's try!

- 対象：一般
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：なし(首の開いた服でおいで下さい)

会場 たるみ改善小顔サロン 花笑み
TEL 0238-33-9145 受付時間/12:00～12:50
●所在地/米沢市東3-9-24 定休日/月・第1火曜日
ビューアイストA205

14 米沢にしか無い独特の刺し子
「くぐり刺し」を学びましょう。

開催日 7月4日(火)・7月18日(火)
開催時間 10:00～11:30



刺し子は山形県から青森県までありますが「くぐり刺し」は米沢にしかない独特の刺し子です。この原方刺し子特有の「くぐり刺し」を学びましょう。1回目・2回目別々の柄を学びましょう。

- 対象：どなたでも刺し子に関心ある方
- 定員：15名
- 材料費：1,500円 (布(表・裏布)・針・刺し子糸・芯)
- 持ち物：糸切ハサミ・定規・ノート・筆記用具

会場 刺し子工房 創匠庵(創匠庵体験場)
TEL 0238-23-0509 受付時間/10:00～11:30
●所在地/米沢市門東町1-1-11 定休日/11月～3月休み

15 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 6月22日(木)・7月1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、老眼鏡の必要な方はご持参ください

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

16 初めてのプリザーブドフラワー
アレンジメント講座

開催日 6月30日(金)・7月1日(土)
開催時間 13:30～15:00



初めての方にも作りやすいプリザーブドフラワーのアレンジメントを作ります。

- 対象：どなたでも
- 定員：4名
- 材料費：2,000円(花材、資材費)
- 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
●所在地/米沢市春日5丁目 定休日/不定休

17 大きめのドライフラワーで作る
ウェディングブーケ

開催日 7月22日(土)
開催時間 10:00～11:30



大きめのドライ花材を使用したウェディングブーケ作りと、ご使用後はスワッグでインテリアフラワーとして楽しんでいただけます。

- 対象：18才以上
- 定員：4名または2組
- 材料費：8,000円 (申込期日 7月10日まで)
- 持ち物：花用のハサミ、エプロン

会場 株式会社 井上自動車 花と香りクラブ
TEL 0238-23-7539 受付時間/10:00～17:00
●所在地/米沢市花沢町2834-1 定休日/日曜日・祝日

18 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 6月24日(土)・7月 1日(土)
・8日(土)・15日(土)・22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 受付時間/10:00～17:00
●所在地/米沢市鍛冶町4573 定休日/不定休

19 もう一度着物に挑戦

開催日 6月22日(木)・25日(日)
7月23日(日)・30日(日)
開催時間 19:00～21:00



しばらく、着物を着ていない方思い出す様に、練習します。

- 対象：女性
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：着物、長襦袢、帯、小物等、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
●所在地/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

20 3回で覚える着付

開催日 6月29日(木)・7月 6日(木)
7月13日(木)
開催時間 19:00～21:00



3回の練習で、一人で着られる様に。

- 対象：女性
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：着物、長襦袢、帯、小物等、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
●所在地/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

21 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に限りません。

- 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
●所在地/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

22 今さら聞けない
仏事マナー講座

開催日 7月9日(日・友引)・7月15日(土・友引)
開催時間 13:00～15:00




お線香の立てる本数は? お焼香は何回? お布施はいくらぐらい? など、わからないことが多いですね。そんなお悩みを解決いたします。納棺体験も実施いたしますので、ご興味ある方、ご参加ください

- 対象：仏事作法を知りたい方
- 定員：5名
- 材料費：無料
- 持ち物：筆記用具、お数珠

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

23 スマホ決済をはじめよう

開催日 ①6月20日(火)・7月12日(水)
7月28日(金)
②7月 3日(月)・7月20日(木)
開催時間 ①11:00～12:00/②15:00～16:00



スマホ決済について知りたい方、どうやって始めればいいのか、どうやって支払いするのかなどの疑問と一緒に解決し、ぜひはじめの一步をスマホ教室で体験しませんか?

- 対象：一般
- 定員：6名または3組
- 材料費：無料
- 持ち物：スマートフォン・筆記用具

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
●所在地/米沢市春日1-3-31 定休日/毎月第2木曜日

24 スマートフォンでおトクに
キャッシュレスをはじめよう!

開催日 6月22日(木)・29日(木)
7月 6日(木)・13日(木)・20日(木)
開催時間 15:00～16:00



ドコモの「d払い」でおトクにポイント貯めませんか? 設定から使い方で分かりやすくサポートいたします。ドコモの方もドコモ以外の方もOK!!参加お待ちしております!

- 対象：一般
- 定員：3名
- 材料費：無料
- 持ち物：スマートフォン

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