

今、大注目!!

~玄米の美味しい炊き方と 知って得する玄米パワー!~



テレビや雑誌の健康特集で注目の『玄米』。健康に良いのはわかるけど、「炊くの
に手間がかかる」「ボソボソして美味しくくない」などという理由で、敬遠してしま
っている方が多いのではないのでしょうか。おかずが無くても大丈夫なほど、これぞ
『主食』!の玄米が持つ豊富な栄養パワーを上手に食卓に取り入れて毎日の健康作
りに役立ててみませんか?

そこで、今回の講座では、小川米穀有限公司 小川 祐子 氏を講師にお迎えし、『玄
米』の美味しい炊き方や栄養成分などご教授いただき、『玄米』をもっと気軽に生
活に取り入れて健康作りに役立てていただける講座になっています。

さらに、今回は簡単で美味しいご飯に合う一品も作っていただきます。今日の食
卓にすぐに役立つ盛り沢山の楽しい内容となっていますので、この機会に是非、ど
なたでもお気軽にご参加ください。

- 日 時 平成30年11月7日(水) 10時00分~12時00分
- 講 師 小川米穀有限公司 小川 祐子 氏
- 場 所 刈谷市総合文化センター 3階 調理実習室
- 定 員 20名(定員を超えましたら抽選となります。)
- 参加費 お一人 800円
(広報費300円、材料費500円当日に徴収致します。)
- 持 ち 物 エプロン、お手ふきタオル
- 申込期間 10月15日(月)~10月19日(金)



申込方法・問合せ先

①郵便番号、住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名を記入の上、ハガキの郵送またはFAXにて刈谷商工会議所までお申込み下さい。

〒448-8503 刈谷市新栄町3-26 TEL:21-0370 FAX:24-6049

情報通信技術、経営学、及び心理学に基づく

経営課題 解決支援

ピンチの時もチャンスの時も経営相談なら

ICT経営心理コンサルティング
コンシェルジュ

ブライトモーニング

〒460-0008

名古屋市中区栄1丁目23-29 サンハイツ2F

TEL 052-212-6945 FAX 052-212-6946

URL <http://www.brightmorning.org/>

MAIL info-bm@brightmorning.org (彦坂)

代表自宅所在地の
刈谷
でも
営業中

刈谷銀行協会

愛知豊西碧岡
知多尾海崎京中愛名百十三三
中央信信信信都京知古五六井菱
信用信用信用信用銀銀銀銀銀銀
組合庫庫庫庫行行行行行行行行
刈刈刈刈刈刈刈刈刈刈刈刈刈刈
谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷
支支支支支支支支支支支支支支
店店店店店店店店店店店店店店

70th
ANNIVERSARY

おかげさまで70周年、
これまでも、そしてこのさきも、

私たちは、このさきも、
みなさまの事業を応援します!

商工会議所と連携して、
金融相談会開催!

【定期開催】金融全般に関する相談をお受けしています。
(※詳しくは、商工会議所にお問い合わせください。)

中小企業のベストパートナー
AICHI GUARANTEE
愛知県信用保証協会
西三河支店 岡崎市久後崎町字宮前17番地

私たちは、中小企業のみなさまの借入れをサポートする公的機関です。
相談無料 0120-454-754

「時短×栄養バランス×マンネリ解消」 すべてを叶える、ストレスフリーな食事作り!

健康維持には「栄養バランスのとれた食事」が大切と知ってはいるけど、毎食バランスを考えた食事を摂ることは難しく、家族の食事を用意する方にとって、栄養や家族の好みなどを考えて、献立をたてることは、大変な苦勞であり永遠の課題ともいえます。

そこで、NHKの料理番組に出演された料理研究家 **羽谷 憲子 氏** (キッチンスタジオクック 主宰) を講師にお迎えし、日々の食事づくりにストレスを感じることなく、身体に良く、マンネリ解消に役立ち、食材の栄養と効能を活かした健康料理を4品ご紹介頂きます。

◎こんなお悩みはありませんか? ぜひお気軽にご参加ください。

- ・「今日の晩ごはんどうしよう…」と常に考えてしまう。
- ・手の込んだ料理を平日に作る時間がない。
- ・栄養バランスを考えながら食材選びがしたい!
- ・レパートリーが少なくマンネリ化してしまう。
- ・短時間調理のコツを教えてください!

キッチンスタジオクック

- 日 時 平成30年11月12日(月)
11時00分～13時30分 (食事時間を含む)
- 講 師 料理研究家 羽谷 憲子 氏
(キッチンスタジオクック 主宰)
- 場 所 刈谷市総合文化センター 3階 調理実習室
- 定 員 32名 (定員を超えた場合は抽選となります。)
- 持 ち 物 エプロン、手をふくハンドタオルやハンカチ
- 参加費 お一人 1,000円
(材料代700円・広報費300円として、当日に徴収します。)
- 申込期間 平成30年10月15日(月)～平成30年10月19日(金)



申込方法・問合せ先

①郵便番号、住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名をハガキの郵送またはFAXにて刈谷商工会議所までお申込み下さい。

なお、定員を超えた場合は抽選となります。

〒448-8503 刈谷市新栄町3-26 TEL: 21-0370 FAX: 24-6049

刈谷商工会議所 担当: 石川まで

カリヤ **ボクシング** ジム

①健康コース ②選手コース

- ◆沖縄空手 ◆自成道空手
- ◆合気道 ◆警棒護身術
- ◆実戦護身術 功朗法
- ◆キックボクシング基礎コース
- ◆子供空手教室 ◆総合格闘技
- 月～金 PM5:00～10:00
- 土 PM4:00～9:00
- 日 AM11:00～PM2:00

お問い合わせ Tel (0566)21-2136

刈谷市広小路6-84-10 (旧朝銀ビル)
(刈谷市駅 徒歩4分)

手続・相談

労働保険・社会保険の書類作成
給料計算、就業規則の作成
人事・労務に関する相談
事業主、一人親方等の労災加入
紛争解決手続代理業務

特定社会保険労務士

吉浦経営労務事務所

労働保険事務組合

愛和経営労務協会

〒448-0813 刈谷市小垣江町中伊勢山10-1
☎ (0566) 24-1483 (代)
<http://www.yoshiura-krj.com/index.html>

LAP 180教育コンサルティング
Lead Auditor Project Team エルエービー

IATF16949, ISO9001&14001

各種セミナー

◆大好評開催中!!

◆刈谷商工会員様には特別価格で
ご案内中!!

◆詳しくは

www.lapj.co.jp



かりや商人大学 第21弾

～異常気象がもたらした果物・野菜の高値～ 「賢い消費者になる処方箋」

近年、果物と野菜の高値が続いており、消費者の頭を悩ませています。やはり異常気象がもたらした夏の異常な暑さや台風、集中豪雨が折角成長した農作物の品質を全部だめにしてしまい、価格が上昇するなど極めて深刻な事態です。

この様な時には、八百屋やスーパーでの買い物が180度変わる「青果選びの裏ワザ」を教えていただき、賢い消費者への第一歩を踏み出しませんか。

そこで、創業100年企業“最高に価値ある商品”を厳選し、農家直送の旬の野菜や果物を提供し続ける八百屋と定評のある、「株式会社ニワ商店」三代目 丹羽 一夫氏を講師にお迎えし、「賢い青果選びのコツ」についてご教授戴きます。

この道50年の目利きの経験を生かした専門家ならではのコツを聞けば、あなたも八百屋やスーパーでの買い物が楽しくなり、日々の買い物が充実することは間違いなしです。この機会にぜひご参加ください。

- 日 時 平成30年11月14日(水) 14時00分～16時00分
- 講師 株式会社ニワ商店 代表取締役 丹羽 一夫氏
- 場所 刈谷商工会議所 2階 会議室
- 定員 15名(定員を超えた場合は抽選となります。)
- 参加費 お一人 300円
(広報費の一部負担として、当日に徴収致します)
- 申込期間 平成30年10月22日(月)～平成30年10月26日(金)



申込方法・問合せ先

①郵便番号、住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名をハガキの郵送またはFAXにて刈谷商工会議所までお申込み下さい。なお、定員を超えた場合は抽選となります。

※同業者や関係者の方のお申込みはお断り致します。

〒448-8503 刈谷市新栄町3-26 TEL: 21-0370 FAX: 24-6049

刈谷商工会議所 担当: 石川まで



本社/愛知県刈谷市一里山町伐払123
TEL 0566-36-1811 (代)

近藤工業株式会社
株式会社 プラスワン
エナジーK株式会社
新日産業株式会社

会社を守る
就業規則の作成
簡単・納得
賃金制度の作成



労働の法律
無料相談会
実施中!

第2・4土曜日
AM9:30~12:00

社会保険労務士 岩月剛史

お問合せは **0566-52-1002**

つばさ人事労務
〒444-1336
高浜市呉竹町6-2-26
タウンハイツ紫林103号

「つばさ人事労務」で
ネット検索してください

創業明治4年

きもの里®



創業明治4年
市川呉服店®

刈谷市広小路5-25(名鉄刈谷市駅より歩いて3分) ☎0566-21-5050

「華やかな新年」と「素敵なひな祭り」!

～夢と香りが広がるフラワーアレンジの世界～

毎回定員を大幅に超える超人気講師、**有限会社 ミル 代表取締役 石川 友美 氏**をお迎えして、「大人のフラワーアレンジ」教室が開催されます。

【第1回：しめ縄飾り】

お正月を迎える準備に欠かせないのが「しめ縄飾り」、最近では、おしゃれにアレンジされた可愛いしめ縄飾りも売られていますが、意外なアイテムをアレンジするとひと味違う素敵な『しめ縄飾り』になります。

講座では、材料の色は自由に選んでいただけますので、自分らしいおしゃれな作品を楽しく作ります。

【第2回：ひな祭りのフラワーアレンジ】

華やかで春の訪れを感じる桃の節句、ひな祭りをおしゃれに優雅に楽しんで戴くために、講座では「ひな祭りを素敵に演出するフラワーアレンジ」に挑戦して戴きます。

この講座では、通常のフラワーデザインスクールに通う前段階の方々に合わせ、基本的な技術や知識を学び、気軽にお花を飾って頂くことを目的としていますので、フラワーアレンジメントが初めての方でも安心してご参加できます。お花が好きな方、興味がある方ならどなたでも大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

また、出来上がった作品は当日お持ち帰りいただけます。

- 日 時 平成30年11月22日(木) [第1回]
平成31年 2月20日(水) [第2回]
14時00分～16時00分
- 講 師 有限会社ミル 代表取締役 石川 友美 氏
- 場 所 刈谷商工会議所 2階会議室
- 定 員 20名 (2日間ご参加できる方)
※応募者多数の場合、「抽選」となります。
- 参加費 お一人2回分で4,100円
(広報費600円、材料代3,500円初日に徴収致します。)
- 持ち物 花切りバサミ、エプロン
- 申込期間 10月22日(月)～10月26日(金) [必着]



申込方法・問合せ先

①郵便番号、住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤講座名をハガキの郵送またはFAXにて刈谷商工会議所までお申込み下さい。なお、定員を超えた場合は抽選となります。

※同業者や関係者の方のお申込みはお断り致します。

〒448-8503 刈谷市新栄町3-26 TEL: 21-0370 FAX: 24-6049

刈谷商工会議所 担当: 市古まで

ゴルフクラブ
チューニングショップ
JAPAN
Golf crafts
Doc Niimi's Golf-Club Clinic
EPON ショップ

●グリップ交換 ●シャフト交換
お気軽に、ご相談下さい!

ゴルフクラブトジャパン
営業時間: 10:00～20:00
定休日: 毎週火曜日

刈谷市泉田町割田77-1
Tel: 0566-33-5200 (JA愛知富士松支店隣)
<http://www.belltech.jp/golfcrafts/>

Century 21

不動産仲介
土地、中古住宅、新築住宅 etc

地域に密着
みかわライフ
☎0566) 25-3471

センチュリー21の加盟店は、すべて独立・自営です。

夢を持って過ごせる
「街づくり、未来づくり」のために

KAKUBUN

角文株式会社 愛知県刈谷市泉田町古和井1番地
TEL 0566-22-1811 FAX 22-1180

www.kakubun.com