



お店の人が教えてくれる！  
得する街のゼミナール

たべる



2講座

きれい



4講座

第8回

楽しく学んでお得な体験!

# 苦小牧まちゼミ

開催期間  
2019年

9/26(木) ▶ 10/30(水)

お申込み受付期間 9月26日(木)～10月29日(火)

受講料  
無料

(内容によっては材料費がかかるものもあります。)

1 選ぶ

チラシの内容を見て  
講座をお選び下さい。

2 申込む

受けたい講座のお店へ直接  
お電話でお申込みください。

3 当日

時間・場所を確認し  
ご参加ください。

まなぶ



11講座

お申込みは各店舗へ!

健康



6講座

つくる



16講座

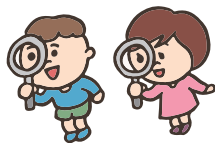
ご案内

## 「まちゼミ」ってなに？

各商店の店主やスタッフが講師となり専門的な知識や情報、商品を選ぶコツなどを原則無料でお伝えするミニ講座です。

皆さんの生活に役立つ講座を多数開講致します。

お店の方が講師なので、気軽に楽しく受講することができます。定員がありますのでお早めに各店へお電話でお申し込み下さい。



- 「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。
- 内容によっては材料費がかかるものもあります。
- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します。
- お申し込み後のキャンセルは材料費を頂く場合がございます。
- お申込みは各店の受付時間内をお願い致します。
- 各講座ともに、お申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 準備の都合上、お申込みは前日までをお願い致します。

主催／苦小牧駅前通商店街振興組合 苦小牧駅通中心商店街振興組合  
(お問合せ先 090-3398-6363)

## 1 成人式に向けて! 振袖小物アレンジ講座

成人式は、お母様の思い出の振袖を着せてあげたい! そんな方へ、失敗しない振袖アレンジをお教えます。



① 10/2(水) 10:30~12:00  
② 10/7(月) 10:30~12:00  
③ 10/28(月) 10:30~12:00  
④ 10/30(水) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●講師/野村雄介 ●対象/女性  
●持ち物/お持ちの振袖 ●定員/2組

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 2 とっても簡単、掛衿のシミ抜き

着物をお召しになると、どうしても掛衿の汚れが気になります。とっても簡単に掛衿のシミ抜きをレクチャーします。



① 10/2(水) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●定員/5名  
●講師/佐藤 真奈美  
●持ち物/着物  
●対象/女性

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 3 きものよろず相談承ります

タンスに眠っている着物やいただきもの。着てみたいけれど、サイズは? 組み合わせは? きものよろず相談承ります。



① 10/7(月) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●対象/女性  
●講師/阿部 和子 ●定員/2名  
●持ち物/お手持ちの着物、帯、小物

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 4 知って得するマナー講座

現代に通用するマナーを伝授致します。立振る舞い、お辞儀の仕方、風呂敷の扱い方など...



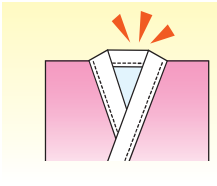
① 10/11(金) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●対象/女性  
●講師/久世 喜美枝 ●定員/5名

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 5 面倒くさいを楽しむ簡単半衿つけ

着物で一番わずらわしい半衿つけを簡単に早くつける。ちょっとしたコツを和裁の先生より伝授します。



① 10/28(月) 10:00~12:00

●会場/野村呉服店 ●対象/女性  
●講師/河村 昭子 ●定員/5名  
●持ち物/長襦袢、半衿、裁縫セット

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 6 前結び入門編

着物は着ることが出来ても手がうしろに回らなくなってくると、帯結びが大変です。目からウロコの前結び入門編です。



① 10/30(水) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●対象/女性  
●講師/河村 昭子 ●定員/4名  
●持ち物/名古屋帯、帯袂、帯揚、帯枕

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)  
苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 7 スマートフォン、タブレット講座

スマートフォン、タブレットでLINE、フェイスブック、インスタグラムの登録、操作方法をご説明致します。



① 10/6(日) 10:30~12:00  
② 10/7(月) 10:30~12:00

●会場/オバラメガネ苫小牧本店  
●講師/菖蒲 侑史  
●持ち物/スマートフォン、又はタブレット  
●対象/50才以上 ●定員/5名

オバラメガネ苫小牧本店 P 当店の  
苫小牧市表町3丁目2-9 ●受付時間/10:00~17:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-34-7870

## 8 グラブお手入れ講習

野球グラブの日々のお手入れや、保管方法等、わかりやすく、お教え致します。



① 10/10(木) 17:00~18:00

●会場/サカイスポーツ  
●講師/田中 静江  
●持ち物/グラブ、オイル、スポンジ  
●定員/10名

サカイスポーツ P 店舗裏  
苫小牧市表町2丁目2-11 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-32-2609

## 9 お仏具、お位牌のまつり方

仏教一般と各宗派の仏具位牌の説明をしたいと思います。



① 10/11(金) 10:30~11:30

●会場/株式会社吉本仏壇店  
●講師/販売スタッフ  
●持ち物/なし  
●定員/8名

株式会社 吉本仏壇店 P  
苫小牧市錦町2丁目1-17 ●受付時間/9:00~18:00  
☎0144-32-2563

## 10 ジュエリー・リフォーム相談会

使っていないジュエリーのリフォーム、又は修理等を豊富な空枠を使ってご提案致します。



街ゼミ期間中毎日開催  
(定休日除く)

●会場/ヘリテージ・キムラ  
●講師/販売スタッフ  
●持ち物/リフォームをしたい指輪やネックレス等

ヘリテージ・キムラ P サンブラザーキング  
エンターテインメントパーク  
苫小牧市表町3丁目2-11 ●受付時間/10:00~18:30 ●定休日/火曜日  
☎0144-34-6511

## 11 そろばん教室

① 9/30(月) ② 10/1(火) ③ 10/3(木) ④ 10/4(金)  
16:30~18:30 16:30~18:30 16:30~18:30 16:30~18:30

そろばんの練習で数字の先読み教育で算数に強くなり集中力と学力の向上を目指します。幼児には数字の書き方から指導します。



- 会場/表町カルチャー教室
- 講師/小田部 真由美
- 対象/幼児から中学生まで
- 持ち物/そろばんの持っている方
- 定員/5名

### 表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間/10:00~18:00

☎090-7583-0976

## 12 自分でできる甘皮ケアのやり方、処理

① 10/10(木)  
10:30~12:00

セルフで簡単にできる甘皮処理方法、ケアのやり方をレクチャーします。指先美人になりませんか？



- 会場/野村呉服店
- 講師/長野 芹那
- 対象/女性
- 定員/5名

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)

苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日

☎0144-32-2428

## 13 心も体もリフレッシュ、ハンドマッサージ入門

アロマのうっとりする香りに包まれながらセルフマッサージを通して、手から癒やされませんか。



① 10/23(水)  
10:30~12:00

- 会場/野村呉服店
- 講師/井上愛望、鈴木汐莉
- 対象/女性
- 定員/6名

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)

苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日

☎0144-32-2428

## 14 ビューティーアップセミナー 美しくアンチエイジング

代謝をアップさせる数種類のお茶やお菓子をいただきながら、美しくなるお話を！あなたの体質のタイプを知り、摂るべき食材がわかる!!



① 10/29(火)  
14:00~15:30

- 会場/COCOTOMA ●講師/折原ゆみ
- 教材費/2,000円(当日徴収)
- (数種類のお茶・お菓子)
- 定員/10名

お菓子サークル Le Soleil ~美味しい秘訣 P

●受付時間/16:00~20:00

☎090-3391-9236

## 15 「ストールの魅力」

これからの季節に大活躍する「ストールの巻き方」をお伝えします。いつもの洋服にストールをプラスするだけで、お顔周りが華やきます。



① 10/7(月) ② 10/19(土)  
10:30~11:30 10:30~11:30

- 会場/Lyon
- 講師/中野晶子
- 持ち物/お手持ちのストール
- 定員/5名

Lyon(リヨン) ●定休日/日曜・祝祭日

苫小牧市表町2丁目2-9 ●受付時間/10:00~17:00

☎0144-82-9265

## 16 わくわくハロウィンドーナツ&ティータイム

これからの季節にぴったりのパンキン入り焼きドーナツを作り、美味しいティータイムがお待ちかね!プレゼントにも最適です!



① 10/29(火)  
9:45~12:00 18:30~21:00

- 会場/COCOTOMA ●講師/折原ゆみ
- 持ち物/エプロン、三角布、布巾2枚、お持ち帰り用容器、筆記具
- 教材費/2,500円(当日徴収・お菓子、紅茶)
- 定員/10名

お菓子サークル Le Soleil ~美味しい秘訣 P

受付時間/16:00~20:00 ●定休日/日曜日

☎090-3391-9236

## 17 美味しいコーヒーの淹れ方のレッスン

ちょっと優雅な1日を、自分で淹れたコーヒーから始めてみませんか。美味しく淹れるコツを伝授します。



① 10/30(水)  
10:30~12:00

- 会場/野村呉服店 ●講師/坪井紀子
- 教材費/500円(当日徴収)
- 内容: コーヒー、ケーキ代
- 対象/女性 ●定員/5名

野村呉服店 P 野村専用P(店舗の裏)

苫小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日

☎0144-32-2428

## 18 カントリーダンス

短い振付を繰り返し踊るソロダンスです。簡単なステップで楽しく運動不足を解消しましょう。



① 9/29(日) ② 10/20(日)  
13:30~15:00 13:30~15:00

- 会場/ファッションメールプラザ(表町3-2-13)
- 講師/加藤 喜代子
- 持ち物/飲料水、動きやすい服装
- 定員/5名

カントリーダンス同好会

受付時間/9:00~20:00 ●定休日/火・日曜日

☎0144-37-5626

## 19 自力整体(女性の骨盤)

更年期をあかるく、かるくのりこえる為、呼吸と骨盤を自分の力で整えていきましょう。



① 10/4(金) ② 10/25(金)  
14:30~15:40 14:30~15:40

- 会場/COCOTOMA
- 講師/さいとう はるみ
- 持ち物/バスタオル、あればヨガマット
- 定員/6名

自力整体教室からだのじかん

P COCOTOMA ●留守電・ショートメール、SNSでも可。

☎090-7651-0334

## 20 「脳トレ!」で遊ぼう!!

アメリカの教育ツールを開発する「シンクファン」社の脳トレゲームを楽しんで挑戦!!脳をやわらかくし気分もリフレッシュ!!



① 10/9(水) ② 10/16(水)  
13:00~18:00 13:00~18:00

③ 10/23(水) ④ 10/30(水)  
13:00~18:00 13:00~18:00

- 会場/SELECT SPORTS~ORIGINAL~
- 講師/村井 かすみ ●対象/8歳~99歳
- 定員/4名(1時間ごとに4名づつ)

SELECT SPORTS~ORIGINAL~ P オハラメガネ

☎0144-84-1448 苫小牧市王子町1丁目6-13 受付時間/12:00~19:00

## 21 家でできる簡単筋トレ講座

家で短かく体に効く筋力トレーニングをやって、肩・腰・ふとももを引き締めてみませんか？



① 9/30(月) 11:00~12:00  
② 10/14(月) 15:00~16:00

- 会場/ゆう整骨院
- 講師/吉田 友輔
- 持ち物/トレーニングできる服装
- 定員/4名

**ゆう整骨院 P** ●定休日/水曜日  
苦小牧市表町5丁目1番5号 ●受付時間/9:00~19:00  
☎0144-36-5522

## 22 足のサイズ・足圧測定

足のサイズの測定、足圧の測定をフットプリントで行い、状態説明や改善のお手伝いをしていきます。



① 9/28~10/27  
毎週土・日曜日 10:30~17:00

- 会場/夢の靴
- 講師/三輪 猛彦・高橋 明美
- 持ち物/なし
- 定員/2~3名

**夢の靴 P** ●定休日/水曜日  
苦小牧市表町3丁目2-13 ●受付時間/10:00~18:00  
☎0144-36-2650

## 23 毎日を快適にぐっすり睡眠の法則とは

ここちよい眠りにまつわるヒントをお話します。



① 10/19(土) 11:00~12:00  
② 10/26(土) 14:00~15:00

- 会場/ランジェリーショップ エルム プラザ店
- 講師/東城 静江 ●定員/5名

**ランジェリーショップ エルム プラザ店 P**  
プラザビル  
苦小牧市表町3丁目2-13 ファッションメールプラザ内  
受付時間/10:00~18:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-36-2070

## 24 初めての水引講座

贈り物に飾られてきた水引を、もっと身近に取り入れてみませんか？とても簡単に手作りすることができます。



① 9/30(月) 10:30~12:00

- 会場/野村呉服店
- 講師/内山 理奈 ●対象/女性
- 教材費/500円(当日徴収)
- 定員/5名

**野村呉服店 P** 野村専用P(店舗の裏)  
苦小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 25 クレイフラワー入門講座

樹脂粘土を使って、お花作り、アレンジします。



① 10/4(金) 10:30~12:00

- 会場/野村呉服店
- 講師/石田 真弓 ●対象/女性
- 教材費/1,000円(当日徴収)
- 定員/5名

**野村呉服店 P** 野村専用P(店舗の裏)  
苦小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 26 カルトナーージュで作るオリジナルバンダー

自分で作ったバンダーに布を貼って仕上げる手工芸作品です。キットを使うので初めての方でも簡単に作り上げられます。楽しいです！



① 10/3(木) 10:30~12:00

- 会場/野村呉服店
- 講師/宮本 由美子 ●対象/女性
- 教材費/700円(当日徴収)
- 定員/4名

**野村呉服店 P** 野村専用P(店舗の裏)  
苦小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~19:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

## 27 たのしい絵手紙

① 10/16(水) 10:15~11:45  
② 10/18(金) 13:30~15:00  
③ 10/20(日) 13:30~15:00

①干支文字を書こう ②野菜でスタンプ!何に見える?! ③絵手紙でしおりを作ろう!



- 会場/①ココトマ会場  
②③ファッションメールプラザ
- 講師/井田恵理子
- 教材費/200円(当日徴収・ハガキ他材料代)
- 定員/5名

**絵手紙スマイル苦小牧 P** 受付時間/10:00~18:00  
☎090-7649-1284

## 28 創作時計の体験

「世界に一つ」のオリジナル置時計、掛時計を作ってみませんか！



① 10/5(土) 14:00~15:00  
② 10/12(土) 14:00~15:00

- 会場/山口時計店
- 講師/山口 敏彦 ●対象/親子
- 教材費/1,000円(当日徴収)
- 定員/1名

**山口時計店 P** ●定休日/日曜日  
苦小牧市錦町1丁目2-2 ●受付時間/10:00~17:00  
☎0144-34-3191

## 29 「和紙の花」アロマディフューザー作り

色とりどりの和紙を使って、自分だけの美しいアロマディフューザーを作ります。



① 9/28(土) 10:00~11:30  
② 10/28(月) 10:00~11:30

- 会場/Lyon(リヨン) ●講師/小松久子
- 持ち物/ボールペン、はさみ
- 教材費/1,000円(当日徴収・和紙・プリザーブドフラワー)
- 定員/5名

**Lyon(リヨン)** ●定休日/日・祝祭日  
苦小牧市表町2丁目2-9 ●受付時間/10:00~17:00  
☎0144-82-9265

## 30 楽しい消しゴムはんこを作ろう

消しゴムで手紙、色紙、蔵書等に使えるはんこを作ります。



① 10/19(土) 13:00~14:30

- 会場/弘文堂
- 講師/秋山 集一
- 教材費/850円(当日徴収)
- 定員/3名

**弘文堂 P** 娛樂場パーク ●定休日/日曜日  
苦小牧市王子町1丁目6-15 ●受付時間/10:00~17:00  
☎0144-32-2093



### 31 3Dアートシャドーボックスを作ってみませんか？

紙を重ねて立体感を表現します。クリスマス絵を中心に数種の絵を揃えました。お好きな絵をお選びください。

① 10/5 (土) 10:30~12:30  
② 10/6 (日) 10:30~12:30

- 会場 / ファッションメールプラザ
- 講師 / 野水智子 ●対象 / 小学5年生以上
- 材料費 / 1,200円~1,500円 (立体額、絵、シリコンマスキングテープ)
- 持ち物 / なし ●定員 / 4名

3Dアートgallrey 紫優 P ●定休日 / 月・火曜日

苫小牧市柏木町5丁目3-25 ●受付時間 / 10:00~16:00

☎090-1525-4781



### 32 おはなに心かよわせて!!

コンポートにお花を生けて楽しむ生け方です。大人、子供、親子で学び、さりげなく我が家に飾ってみませんか。

① 9/29 (日) 10:00~12:00  
② 10/20 (日) 10:00~12:00

- 会場 / ファッションメールプラザ 1F
- 講師 / 田中弘美
- 持ち物 / 完成したお花を持ち帰る紙袋
- 教材費 / 600円 (お花代) ●定員 / 7名

お花とともに P (王子不動産駐車場)

苫小牧市表町3丁目2-13 (王子不動産第2ビル) ●受付時間 / 9:00~19:00

☎090-2692-7682



### 33 ペーパークイリング、クリスマスカード作り

クリスマスカード作り。ハガキサイズの折りたたみカードにご自身でお作りしたお花などを貼って頂きます。

① 9/28 (土) 13:30~15:00  
② 10/12 (土) 13:30~15:00  
③ 10/26 (土) 13:30~15:00

- 会場 / Wing Fairly
- 講師 / 高橋 栄
- 持ち物 / なし
- 教材費 / 300円 (カード、パーツ)
- 定員 / 5名

Wing Fairly (ウイングフェアリー)

苫小牧市王子町1丁目6-16 ●受付時間 / 10:30~18:30  
●定休日 / 第1・第3日曜日、月曜日

☎080-6061-7191



### 34 かんたん!!手づくり①~ガラス小物~

手のひらサイズのガラスケースの蓋にガラスアートをして小物づくりを楽しみます。

① 9/30 (月) 10:00~11:30  
② 9/30 (月) 13:00~14:30

- 会場 / あとりえ 色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 材料費 / 850円 (当日徴収、ガラスケース他)
- 定員 / 4名

あとりえ 色いろいろ ●定休日 / 土日・祝日

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F ●受付時間 / 10:00~16:00

☎090-9512-2534



### 35 かんたん!!手づくり②~布小物~

布専用絵の具を使い、トートバッグ(A4サイズ入ります)作りを楽しみます。

① 10/11 (金) 10:00~11:30  
② 10/11 (金) 13:00~14:30

- 会場 / あとりえ 色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 材料費 / 1,000円 (当日徴収、キャンバストート他)
- 定員 / 4名

あとりえ 色いろいろ ●定休日 / 土日・祝日

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F ●受付時間 / 10:00~16:00

☎090-9512-2534



### 36 ハーバリウム講座

人気のハーバリウムを自分の好きなお花や色で作って楽しめます。ティファナー(香りのハーバリウム)も作れます。

① 10/8 (火) 10:00~12:00  
② 10/9 (水) 18:00~20:00  
③ 10/13 (日) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 材料費 / 1,000円 (当日徴収)
- 定員 / 10名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間 / 10:00~18:00

☎090-7583-0976



### 37 簡単、便利なアクリルタワシ

手編み初心者の方でも編める、アクリル毛糸でタワシを作ります。

① 10/16 (水) 10:00~12:00  
② 10/30 (水) 18:00~20:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 材料費 / 100円 (当日徴収)
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間 / 10:00~18:00

☎090-7583-0976



### 38 紙バンドの小物入れ

紙バンドで16cm×13cm×7cm(18cm)の小物入れを作ります。

① 10/9 (水) 10:00~12:00  
② 10/23 (水) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 材料費 / 200円 (当日徴収)
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間 / 10:00~18:00

☎090-7583-0976



### 39 一年中飾れる紫陽花リース

生花のアジサイを使って、可愛いリースを作ります。お部屋に飾っているうちに、素敵なドライフラワーリースになります。

① 10/22 (火) 10:00~12:00  
② 10/23 (水) 18:00~20:00  
③ 10/27 (日) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 材料費 / 1,000円 (当日徴収)
- 定員 / 10名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間 / 10:00~18:00

☎090-7583-0976



過去の“まちゼミ”のセミナーの様子を Facebook で公開しています!!

Check >>>

苫小牧まちゼミ Facebook

検索



# ●講座開催カレンダー

※数字は講座番号、色は講座の種類です。

■ …学ぶ 
 ■ …きれい 
 ■ …たべる 
 ■ …健康 
 ■ …つくる

日	月	火	水	木	金	土
9/22	23	24	25	26	27	28
				10	10	10 22 29 33
29	30	10/1	2	3	4	5
10 18 22 32	10 11 21 24 34	11	1 2 10	10 11 26	10 11 19 25	10 22 28 31
6	7	8	9	10	11	12
7 10 22 31	1 3 7 10 15	36	10 20 36 38	8 10 12	4 9 10 35	10 22 28 33
13	14	15	16	17	18	19
10 22 36	10 21		10 20 27 37	10	10 27	10 15 22 23 30
20	21	22	23	24	25	26
10 18 22 27 32	10	39	10 13 20 38 39	10	10 19	10 22 23 33
27	28	29	30	31		
10 22 39	1 5 10 29	14 16	1 6 10 17 20 37			

## ●まちゼミエリアマップ

