まちゼミ お店の人が教えてくれる！
得する街のゼミナール

楽しく学んでお得な体験！

苫小牧まちゼミ

受講者募集

※お申込みは各店舗へ！

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。

お申し込み受付期間
9月26日(日)～10月29日(金)

1 選ぶ
とまこむ、チラシの内容を見て、講座をお選びください。

2 申込む
受けたい講座のお店へ直接お電話でお申込ください。

3 当日
時間・場所を確認し、ご参加ください。

開催期間
2021年 10/1(金)▶10/31(日)

●まちゼミエリアマップ

●講座開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					10/1 ⑩㉛㉜	2 ⑩⑳㉖㉙
3 ⑩⑳㉖	4 ⑤⑩⑫⑮	5	6 ⑩	7 ⑨⑩㉛	8 ④⑩⑲㉚	9 ①⑩⑬⑰⑳㉕㉗㉙㉚
10 ①⑩⑫⑳㉘㉚	11 ②⑩	12	13 ③⑩㉓㉛	14 ⑦⑩⑭	15 ⑩⑪⑲㉔㉜	16 ⑩⑳㉔㉖㉙
17 ①⑩⑳㉖	18 ⑥⑩	19 ㉛	20 ⑩㉒	21 ⑩	22 ⑩⑲	23 ⑩⑭⑯⑳㉑㉕㉗
24 ⑩⑳	25 ⑧⑩㉛	26	27 ⑩⑱	28 ⑩	29 ⑩㉜	30 ⑩⑮⑳㉑
31 ⑩⑳㉛						

※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

---

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します♪
①10/9(土) ②10/10(日) ③10/17(日)
10:30～11:30 10:30～11:30 10:30～11:30

●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。
①10/11(月)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／佐藤 真奈美
●持ち物／着物 ●定員／3名●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

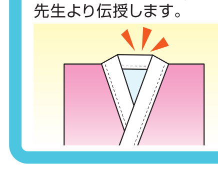
③ ほめられ着物のコーディネートレッスン
タンスに眠っている着物やいただきもの。着てみたいけれど、サイズは？組み合わせは？きものよろず相談承ります。
①10/13(水)
10:30～11:30

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

④ 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、帯結びが大変ですよね。目からウロコの前結び入門編です。
①10/8(金)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／久世 喜美枝 ●対象／女性
●持ち物／名古屋帯、帯〆、帯揚、帯枕 ●定員／3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付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。
①10/4(月)
10:30～11:30



●会場／野村呉服店 ●講師／河村 昭子 ●対象／女性
●持ち物／長襦袢、半衿 ●定員／3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

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、帯結びが大変ですよね。目からウロコの前結び入門編です。
①10/18(月)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／河村 昭子 ●対象／女性
●持ち物／名古屋帯、帯〆、帯揚、帯枕 ●定員／3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

⑦ きものなんでも鑑定団
譲り受けた着物や帯は価格が分からなければ、皆同じです。目利きが鑑定いたします。宝の山をお持ち下さい。
①10/14(木)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／野村浩二 ●対象／女性
●持ち物／きもの、帯 ●定員／2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

⑧ 初心者の簡単にできる着物のたたみ方
1度覚えておくと、一生の宝です。ぜひこの機会にご参加ください。
①10/25(月)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／井上愛望、鈴木汐莉
●対象／女性 ●持ち物／着物 ●定員／2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

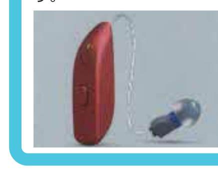
⑨ きもの生活の第一歩・きもの着装体験
気軽に着物姿を体験してみませんか。スタッフが着付けをしますので着物姿を楽しみましょう。きものデビュー大歓迎です。
①10/7(木)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／中島真織 ●対象／女性
●持ち物／お持ちの振袖・帯 ●定員／2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

⑩ ジュエリーリフォーム相談室
お手持ちのジュエリーのリフォームを豊富な空枠を使いご提案致します。又、修理やお手入れ方法などご相談ください。
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／お手持ちの相談したいジュエリー
ヘリテージキムラ P 娯楽場パーク サンプラザパーキング
苫小牧市表町3丁目2-11●受付時間／10:00～18:00●定休日／火曜日
☎0144-34-6511

⑪ 耳の聞こえ相談会
聞こえのお悩み及び新作充電式補聴器が体験出来ます。
①10/15(金)
11:00～12:00



●会場／オバラメガネ苫小牧本店 ●対象／50歳以上男女
●講師／長谷川 英作(㈱NJH札幌所長)
オバラメガネ苫小牧本店 P 当店向い
苫小牧市表町3丁目2-9●受付時間／10:00～18:00●定休日／第1・第3木曜日
☎0144-34-7870

⑫ 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。グラブをより使いやすくします。
①10/4(月)
17:00～18:00

●会場／サカイスポーツ ●講師／田中 静江 ●対象／小学生～大人
●持ち物／グラブ、オイル、よごれふき取り用布 ●定 員／3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

⑬ ソファのヒストリー
ソファのヒストリー。①ソファの構造②ソファの座り方③ソファが人に与える力
①10/9(土)
13:00～14:00

●会場／岡山家具 ●講師／岡山 則明
●定員／2名
岡山家具 P 三井リパーク
苫小牧市表町1丁目1-18●受付時間／12:00～17:00●定休日／火曜日
☎0144-32-5358

⑭ 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。
①10/23(土)
11:00～12:00

●会場／㈱吉本仏壇店 ●講師／販売スタッフ
●持ち物／なし ●定員／5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／10:30～11:30
☎0144-32-2563

⑮『ストール』楽しみましょ♥
だれでも簡単にできる「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回りが華やぎます。
①10/4(月) ②10/30(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／3名
Lyon(リヨン)
苫小牧市表町2丁目2-9 1階●受付時間／10:00～16:00●定休日／日曜・祝祭日
☎0144-82-9265

⑯ うるつや美肌 Tea Time
和漢茶やフォンダンティーを飲みながらの体験型美肌レッスン！お茶、お菓子、プレゼント付。
10/23(土) ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00 ④17:00～18:00

●会場／COCOTOMA ●講師／折原 ゆみ ●定員／各3名
●教材費／1,300円(当日徴収)(お茶・お菓子) ●持ち物／筆記用具
Le Soleil ～美味しい秘訣 P
●受付時間／10:00～18:00
☎090-7653-5348

⑰ 美禅食講座
免疫力アップの為のお話と、これからの季節のお茶を作りましょう。お茶、お菓子付。
10/9(土) ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00 ④17:00～18:00

●会場／COCOTOMA ●講師／折原 ゆみ ●定員／各3名
●教材費／1,300円(当日徴収)(お茶・お菓子) ●持ち物／筆記用具
Le Soleil ～美しい秘訣 P
●受付時間／18:00～20:00
☎090-8707-6348

⑱ 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。
①10/27(水)
10:30～11:30

●会場／野村呉服店 ●講師／坪井紀子 ●対象／女性 ●定員／3名
●教材費／500円(当日徴収)内容：コーヒー、ケーキ代
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

⑲ はじめての自力整体（椅子に座って）
こわばった肩・首・手首・足首をやわらかくする。あたたかくする。冬にむかって。
①10/8(金) ②10/15(金) ③10/22(金)
13:30～14:15 13:30～14:15 13:30～14:15

●会場／COCOTOMA ●講師／月居 はるみ
●持ち物／動きやすい服装 ●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 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。
毎週土・日開催
(定休日除く) 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
苫小牧市表町3丁目2-13 ●受付時間／10:30～17:00 ●定休日／水曜日
☎0144-36-2650

㉑ 自宅でやるストレッチのコツ
自宅でやれるストレッチのコツを実際にやってみませんか？※コロナの状況により中止とする場合があります。
①10/23(土) ②10/30(土)
14:00～14:30 14:00～14:30

●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／2名
ゆう整骨院 P
苫小牧市表町5丁目1番5号 ●受付時間／9:00～15:00 ●定休日／水曜日
☎0144-36-5522

㉒ むくみをとりましょう！
最近、足のつり、ムクミ、だるさを気にする方が多いようです。改善する工夫を覚えましょう。
10/20(水) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30

●会 場／中国足心道 てらさき
●講 師／寺崎 潮美 ●定員／2名
中国足心道 てらさき P 店舗横㉛番
苫小牧市表町5丁目6-13 ハイツGO 101 ●受付時間／10:00～18:00●定休日／水曜日
☎080-1877-0161

㉓ インスタ映え！成人式用水引き髪飾り講座
大人気の水引き講座。インスタ映え、まちがいなしです。
①10/13(水)
10:30～11:30

●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／3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／10:00～17:00●定休日／火曜日
☎0144-32-2428

㉔ ワックスペーパーのクリスマスカード
ワックスペーパーを利用したクリスマスカード作り。
①10/15(金) ②10/16(土)
11:00～12:00 14:00～15:00

●会場／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・厚紙他材料代) ●定員／3名
絵手紙スマイル苫小牧 P
●受付時間／10:00～18:00
☎090-7649-1284

㉕ 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！
①10/9(土) ②10/23(土)
14:00～15:00 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)(材料代) ●定員／1組
山口時計店 P
苫小牧市錦町1丁目2-2 ●受付時間／10:00～17:00 ●定休日／日曜日
☎0144-34-3191

㉖ シャドーボックス[お気軽コース][じっくりコース]
数枚の原画のパーツを切り抜き、貼り重ねることで立体的に見える不思議なアート作品です。初めての方も、お気軽に体験できます。
①10/2(土)10:30～11:30 ②10/3(日)10:30～11:30
③10/16(土)10:30～11:30 ④10/17(日)10:30～11:30

●会場／ファッションメールプラザ ●講師／野水智子 ●対象／小学3年生以上
●材料費／1,200円～3,000円(絵と額) ●持ち物／なし ●定員／3名
3Dアートgallrey 紫優 P 駅前パーク
苫小牧市柏木町5丁目3-25 ●受付時間／10:00～16:00 ●定休日／月・火曜日
☎090-1525-4781

㉗ 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。
①10/9(土) ②10/23(土)
13:30～14:30 13:30～14:30

●会場／弘文堂 ●講師／秋山 集一
●教材費／850円(当日徴収) ●定員／1名
弘文堂 P 娯楽場パーク
苫小牧市王子町1丁目6-15 ●受付時間／10:00～17:00 ●定休日／日曜日
☎0144-32-2093

㉘ おはなに心をかよわせて！！
コンポートにお花を生けて楽しむ生け方です。どなたでも参加できます。さりげなく飾ってみませんか。
①10/10(日)
10:00～12:00

●会場／ファッションメールプラザ ●講師／田中弘美
●教材費／600円(お花代) ●定員／6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／10:00～18:00
☎090-2692-7682

㉙ オリジナルバースデーカード作り
ハガキ折りたたみサイズのカードに、ご自身でクイリングパーツ、パンチパーツを作って、オリジナリティーに貼って頂く。
①10/2(土)11:00～12:00 ②10/9(土)11:00～12:00
③10/16(土)11:00～12:00

●会場／Wing Fairly ●講師／高橋 栄 ●定員／3名
●教材費／300円(当日徴収)(カード、ペーパー代)
Wing Fairy（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／10:00～18:00 ●定休日／月・日曜日
☎080-6061-7191

㉚ 癒しのアロマストーン
石膏にドライフラワー等で装飾し、好きなアロマオイルを垂らし、電気や火を使わない安全なディフーザーを完成させます。
①10/8(金) ②10/9(土) ③10/10(日)
10:00～11:00 10:00～11:00 13:00～14:00

●会場／表町カルチャー教室 ●講師／小田部 真由美 ●定員／3名
●材料費／1,000円(当日徴収)(石膏・ドライフラワー・アロマオイル)
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／9:00～18:00
☎090-7583-0976

㉛ 水引アクセサリー
①10/1(金)14:00～15:00 ②10/7(木)14:00～15:00
③10/13(水)14:00～15:00 ④10/19(火)14:00～15:00
⑤10/25(月)14:00～15:00 ⑥10/31(日)14:00～15:00

●会場／セレクトスポーツ ●講師／mizuhiki nico（ミズヒキ ニコ）
●教材費／1,000円(当日徴収) ●定員／3名
セレクトスポーツ～オリジナル～ P
苫小牧市王子町1丁目6-13●受付時間／12:00～19:00 ●定休日／不定休
☎0144-84-1448

㉜ ハワイの精油で抗菌マスクスプレー作り
ハワイのエネルギーがいっぱいのオーガニック精油を使い、抗菌作用のあるスプレーを作りませんか？マスクや空間用に。
①10/1(金) ②10/15(金) ③10/29(金)
10:00～11:00 10:00～11:00 10:00～11:00

●会場／野村呉服店 ●講師／青木 美海 ●定員／3名
●材料費／1,000円(当日徴収)(精油、アルコール、容器)
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

「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にお願い致します。
- ●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にお願い致します。

主催／苫小牧駅前通商店街振興組合・苫小牧駅通中心商店街振興組合

新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底した上で開催いたします。また、緊急事態宣言・まん延防止等重点措置の状況により中止になる場合がございます。予めご了承ください。参加の際は、手指の消毒、マスクの着用をお願いしております。また熱のある方、体調の悪い方は参加ご遠慮ください。