

# まちゼミ

お店の人が教えてくれる

第6回

## とまごまい



# 得する街のゼミナール

開催期間

平成29年10月10日(火)~  
11月19日(日)

お申し込み受付期間 10月5日(木)~11月18日(土)

まちゼミとは、



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。  
(材料費がかかる場合もございます。)  
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。



お申し込みは各店へ「まちゼミの申し込みです。」とお電話下さい。

お申し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、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認下さい。

なお、準備の都合上、お申し込みは前日までにお願いいたします。

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。

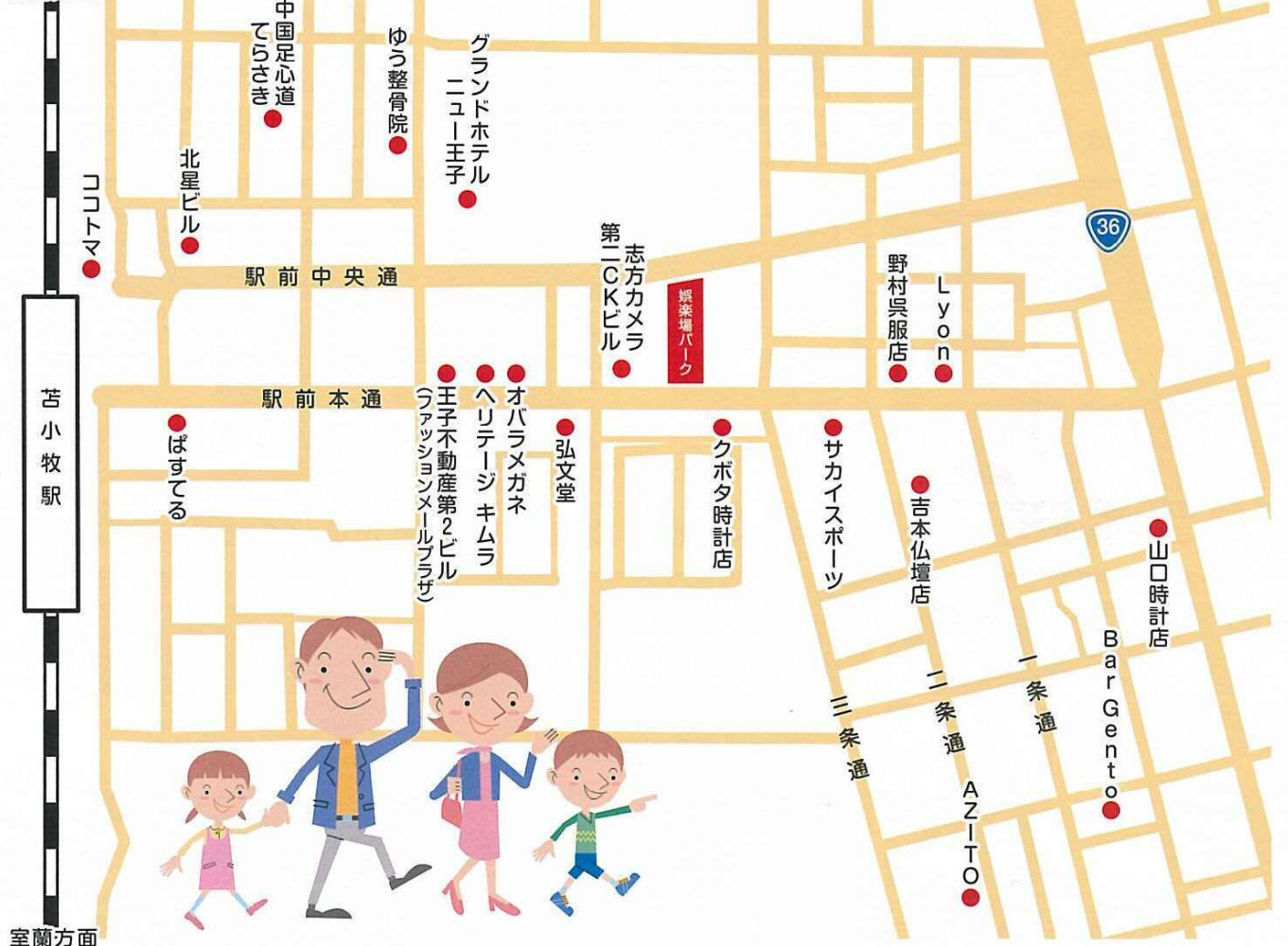
材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します。

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。

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 (お問合せ先 090-3398-6363)



札幌方面



苫小牧駅

室蘭方面







Learning

# 17講座

## 1 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月13日(金)10:30~12:30

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 久世 喜美枝
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

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

## 2 ワンランクアップする写真の写され方講座

立姿の角度をちょっと変えたり、姿勢を直すことによって、美人度がアップします。プロのカメラマンがあなたをモデルのように変身させます。

① 10月11日(水)13:30~15:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 菅原 文恵
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

Photo Studio Komachi  
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

## 3 きものなんでも鑑定団

譲り受けた着物や帯は価値が分らなければ、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。

① 11月17日(金)10:30~12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 野村 浩二
- 対象 / 女性
- 定員 / 3名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

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

## 4 とっても簡単!!着物のたたみ方

着物を着た後のたたみ方、ちょっとしたアイロンがけのフンポイントアドバイスをいたします。とっても簡単にお手入れするコツをレクチャーします。

① 10月12日(木)10:30~12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 佐藤 真奈美
- 持ち物 / お手持ちの着物をお持ち下さい。
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

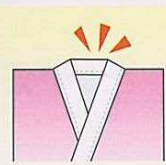
苫小牧市表町2丁目2-12  
受付時間/10:00~19:00  
定休日/火曜日

## 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。

① 10月11日(水)10:00~12:00

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



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

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

## 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ると、帯結びが大変ですよ。目からウロコの前結び入門編です。

① 10月30日(月)10:30~12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村 昭子
- 持ち物 / 名古屋帯・帯ひ・帯揚・帯枕
- 定員 / 4名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

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

## 7 俳句入門講座

初心者の方でも気軽に俳句を作ることが出来るようになる講座です。

① 10月14日(土)10:00~12:00  
② 11月18日(土)10:00~12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 桂せい久
- 持ち物 / ペン、ノート
- 定員 / 10名



野村呉服店  
TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P-サンケイP)

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

## 8 「クリスマス」の香り作り

※予約制  
クリスマスの精油を使って、貴女だけのオリジナルブレンドスプレーを作りましょう。

① 11月18日(土)10:00~11:00

- 会場 / Lyon(リオン)
- 講師 / 小松 久子
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(当日徴収)
- 内容:精油・スプレーボトル



アロマラビールーム「KALAMAの産」  
TEL090-5222-0330  
P/なし

苫小牧市宮前町4丁目15-5  
受付時間/8:00~20:00

## 9 お仏具、お位牌のまつり方

各宗教の仏具のまつり方をご説明致します。

① 10月20日(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 / メモ用紙、ペン
- 定員 / 8名



株式会社 吉本仏壇店  
TEL0144-32-2563  
P/あり

苫小牧市錦町2丁目1-17  
受付時間/8:30~18:30

## 10 時計のメカニック説明会

キカイ式時計から、最新ソーラー電波時計迄実物とカタログを見てもらいながらご説明致します。

① 11月 4日(土)13:00~14:00  
② 11月11日(土)13:00~14:00

- 会場 / クボタ時計店
- 講師 / 小谷 良勝
- 対象 / 小・中学生
- 定員 / 5名



クボタ時計店  
TEL0144-32-2002  
P/あり(倶楽場パーク)

苫小牧市王子町1丁目1-19  
受付時間/10:00~15:00  
定休日/日曜日

## 11 ジュエリー・リフォーム相談会

使わないジュエリーをリフォームして毎日のオシャレを楽しみましょう。

① 10月18日(水)14:00~15:00

- 会場 / ヘリテージ・キムラ
- 講師 / 藤沢 美知子 他
- 持ち物 / リフォームをしたい指輪・ネックレス等
- 定員 / 5名



ヘリテージ・キムラ  
TEL0144-34-6511  
P/あり(サンラザサパーキング・倶楽場パーク)

苫小牧市表町3丁目2-11  
受付時間/10:00~19:00  
定休日/火曜日

## 12 グラブメンテナンス

ライセンス保持者によるグラブの汚れ落とし、ひもの結び方、型作り、保管の仕方をレクチャーします。

① 11月16日(木)17:00~18:00

- 会場 / サカスポーツ
- 講師 / 田中 静江
- 持ち物 / グラブ、汚れ落としオイル、保護オイル
- 対象 / 小学生以上
- 定員 / 5名



サカスポーツ  
TEL0144-32-2609  
P/あり

苫小牧市錦町2丁目6-25  
受付時間/10:00~19:00  
定休日/水曜日

## 13 遺言の書き方、残し方、正しい終始

遺言は、人生最高のメッセージです。家族の幸せを考えて正しく残しましょう。遺言を具体的に知る為に、実際に書いてみます。

① 10月13日(金)13:00~15:00  
② 10月20日(金)13:00~15:00  
③ 11月10日(金)13:00~15:00  
④ 11月17日(金)14:30~16:30

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 山崎 肇・秋山 充
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 10名



とまこまい遺言相続研究会  
TEL0144-36-5633  
P/あり(ココトマ)

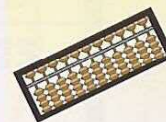
苫小牧市緑町1丁目1-6  
受付時間/9:00~17:00  
定休日/土・日曜日

## 14 たのしいそろばん教室

そろばん学習で数字の先読み教育を目指します。個人個人にあった練習をします。

① 10月10日(火)16:30~17:30  
② 10月17日(火)16:30~17:30  
③ 10月24日(火)16:30~17:30  
④ 10月31日(火)16:30~17:30

- 会場 / 表町カルチャースクール
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / なし
- 対象 / 幼稚園~中学生まで
- 定員 / 5名



表町カルチャースクール  
TEL090-7583-0976  
P/なし

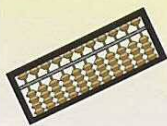
苫小牧市表町5-5-8  
北星ビル 4F  
受付時間/9:00~18:00



### 15 大人のそろばん教室

認知症予防にそろばんを使って指と頭の体操をしましょう。簡単な足し算・引き算・読み上げ算をします。

- ① 10月16日(月)10:00~11:00
- ② 10月23日(月)10:00~11:00
- ③ 10月30日(月)10:00~11:00



- 会場 / 表町カルチャースクール
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / そろばんのある方のみ持参してください。
- 定員 / 10名

表町カルチャースクール 苫小牧市表町5-5-8  
 TEL 090-7583-0976 北星ビル 4F  
 P/なし 受付時間/9:00~18:00

### 16 終活なんでも相談会(海洋散骨ほか)

気になる終活のなんでもお答えします。海洋散骨の紹介や納骨の相談もお受けします。

- ① 10月28日(土)10:00~14:00



- 会場 / ファッションメールプラザ
- 講師 / 佐藤 美幸
- 定員 / 5名

一般社団法人終活アシスト協会 苫小牧市明野新町4丁目15-20  
 TEL 0144-55-2355 受付時間/10:00~17:00  
 P/なし 定休日/土・日・祝日

### 17 ブラック・フォーマル講座

体型が変わりサイズが合わなくなった方現在お持ちのスーツお直し再生のポイントをアドバイスいたします。

- ① 10月10日(火)10:00~17:00  
(随時開催)



- 会場 / モードサロン アイ
- 講師 / 堤進
- 定員 / 2~5名

モードサロン アイ 苫小牧市表町3丁目2-13  
 TEL 0144-33-2388 ファッションメールプラザ 1F  
 P/あり 受付時間/10:00~18:00  
 定休日/水曜日

## 美 Beauty 9講座

### 18 10歳若く見えるマル秘メイクアップ講座

メイクアップのプロが教えるワンポイント講座です。ちょっとしたお出かけの時に役立つコツをレクチャー致します。

- ① 10月12日(木)13:30~15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 小野寺 香織
- 持ち物 / いつもお使いの化粧品をお持ち下さい。
- 対象 / 女性
- 定員 / 4名

野村呉服店 Photo Studio Komachi 苫小牧市表町2丁目2-12  
 TEL 0144-32-2428 受付時間/10:00~19:00  
 P/あり(野村専用P・サンケイP) 定休日/火曜日

### 19 きもの生活の第一歩。きもの着装体験!!

気楽に着物姿を体験してみませんか。スタッフが着付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。

- ① 10月26日(木)13:30~15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 内山 理奈・林 由華
- 持ち物 / 手ふらでOK  
お手持ちの着物・帯がありましたらお持ち下さい。
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名

野村呉服店 苫小牧市表町2丁目2-12  
 TEL 0144-32-2428 受付時間/10:00~19:00  
 P/あり(野村専用P・サンケイP) 定休日/火曜日

### 20 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たきもの。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 11月15日(水)10:30~12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 阿部 和子
- 持ち物 / お手持ちの着物、帯、小物
- 対象 / 女性
- 定員 / 3名

野村呉服店 苫小牧市表町2丁目2-12  
 TEL 0144-32-2428 受付時間/10:00~19:00  
 P/あり(野村専用P・サンケイP) 定休日/火曜日

### 21 初心者の為の「ストールの巻き方」講習会

ハンカチから大判ストールまで、巻き方をご伝授致します。顔回りが華やかになり、洋服や貴女の表情までも変化します♡

- ① 10月28日(土)13:00~14:00
- ② 11月 6日(月)10:00~11:00



- 会場 / Lyon(リヨン)
- 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) 苫小牧市表町2丁目2-9  
 TEL 0144-82-9265 受付時間/平日 10:00~18:00  
 P/なし 土曜 10:00~17:00  
 定休日/日曜日・祝日

### 22 外反母趾対策対応 ※要予約

健康な足のお手伝いを致します。

- ① 10月10日(火)~30日(月)  
10:00~17:00



- 会場 / フットランド
- 講師 / 坂垣 正道
- 定員 / 3名

フットランド 苫小牧市表町3丁目2-13  
 TEL 0144-35-0453 王子第2ビル 1F  
 P/あり 定休日/水曜日

### 23 お顔セルフケアと小物使いで小顔テク!

お顔が明るくなる、リフトアップセルフケアをお伝えします。リヨンさんからは小物使いで小顔に見えるテクニクをレッスン致します。

- ① 10月30日(月)10:00~11:30
- ② 11月 6日(月)13:00~14:30



- 会場 / Lyon(リヨン)
- 講師 / 山田 智子
- 持ち物 / タオル・ヘアバンド
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(当日徴収)

メディカルアロマリンパセラピー 轟と小島 苫小牧市表町2丁目2-20  
 TEL 090-3772-1232 受付時間/10:00~18:00  
 P/なし 定休日/日曜日

### 24 オーラソーマカラーセラピー

115本のカラーボトルの中から選んで頂いたカラーより、あなたのハートからのメッセージをお伝えします。

- ① 11月11日(土)13:30~14:00  
14:00~14:30  
14:30~15:00  
15:00~15:30  
15:30~16:00



- 会場 / LYON(リヨン)
- 講師 / Lune douce(ルネ ドゥース)
- 定員 / 各1名
- 教材費 / 800円(当日徴収)  
内容:冬の紅茶、お菓子他

Lune douce(ルネ ドゥース) 苫小牧市表町2丁目2-20  
 TEL 090-3391-9236 受付時間/16:00~20:00  
 P/あり(婚楽場パーク) 定休日/日・祝日

### 25 メーキャップレッスンで素敵に変身

自分に合った色、メイクアップ方法などをマンツーマンでレッスンします。就活・終活に役立ちます。

- ① 10月10日(火)10:00~17:00
- ② 11月19日(日)10:00~17:00



- 会場 / ばすてる
- 講師 / 店舗スタッフ  
(資生堂・コーセー・アルビオンの中から)
- 対象 / 女性
- 教材費 / 1,080円(当日徴収)  
(おみやげ付き)

ばすてる 苫小牧王子町3丁目2-20  
 TEL 0144-33-3363 受付時間/10:00~17:00  
 P/あり 10台 定休日/第1日曜日

### 26 肌悩み別スキンケア講座

季節や肌悩みに合わせたスキンケアの選び方、お手入れ方法をリラクゼーションエステにて体験レッスン

- ① 10月10日(火)10:00~17:00
- ② 11月19日(日)10:00~17:00



- 会場 / ばすてる
- 講師 / 店舗スタッフ  
(資生堂・コーセー・アルビオンの中から)
- 対象 / 女性
- 教材費 / 1,620円(当日徴収)  
(おみやげ付き)

ばすてる 苫小牧王子町3丁目2-20  
 TEL 0144-33-3363 受付時間/10:00~17:00  
 P/あり 10台 定休日/第1日曜日

## 食 Cooking

## 3講座

### 27 バリジェンヌが愛してやまないティータイム

お酒落で可愛いバリのお菓子は見るだけでも幸せ。優雅なティータイムは美味しいお菓子と香り豊かな紅茶と共に。

- ① 11月18日(土)15:00~16:30



- 会場 / Café&Dining AZITO
- 講師 / 札幌Angelique Bonheur  
折原 ゆみ
- 持ち物 / お履きをさげてきてください
- 定員 / 10名
- 教材費 / 2,500円(当日徴収)  
内容:お菓子・紅茶代

お菓子サークル Le Soleil  
 ~美味しい秘訣!  
 受付時間/16:00~20:00 定休日/日・祝日  
 E-mail:uyamuyam0304@icloud.com  
 ブログ:https://ameblo.jp/lesoleil-tomakomi/  
 TEL 090-3391-9236  
 P/あり(AZITO昼間駐車場)



### 28 いつもの料理に“Herb”をプラス!!

バラッと、、、かけるだけ。サクッと、、、混ぜるだけ。私だけの香り調味料!ハーブソルトを作ってみましょう!ティータイムもお楽しみに!!

- ① 10月10日(火)10:30~12:00
- ② 10月10日(火)19:00~20:30

- 会場 / ココトマラウンジ
- 講師 / 沖田 美香
- 持ち物 / Herbと友だちになりたい気持ち
- 定員 / 4名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)



ハーブスペシャリスト Mika (日本ハーブセラピスト協会)  
TEL080-1882-7121 受付時間/10:00~16:00

### 29 パーテナーが教える家飲み用カクテル講座

ホームパーティーや宅飲みで使える、自宅で作れる美味しいカクテルの作り方を現役のプロのパーティー講師が教えます

- ① 10月15日(日)15:00~17:00
- ② 11月 5日(日)15:00~17:00

- 会場 / 吉小牧パーティーズクラブ BarGento
- 講師 / 高橋 銀次郎
- 対象 / 20歳以上の方
- 定員 / 4~10名
- 教材費 / 1,500円(当日徴収)



吉小牧パーティーズクラブ BarGento  
TEL0144-82-7481 吉小牧市大町1丁目3-17  
受付時間/18:00~24:00  
P/なし 定休日/不定休

# 健

## Health

# 12講座

### 30 介護予防、家で出来る簡単な運動講座

家で出来る腰や膝の痛みを予防するための体操や運動を実際にやって体験していただきます。

- ① 10月11日(水)10:30~11:30
- ② 10月18日(水)10:30~11:30
- ③ 11月 8日(水)10:30~11:30

- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田 友輔
- 持ち物 / タオル
- 定員 / 4名



ゆう整骨院 吉小牧市表町5丁目1-5  
TEL0144-36-5522 受付時間/9:00~20:00  
P/あり 定休日/水曜日

### 31 カントリーダンス

短い振り付けを繰り返して、踊るダンススポーツです。軽快な音楽で歩いて拍手して笑って少し汗かいて運動不足を解消しましょう!!

- ① 10月19日(木)13:30~15:00
- ② 11月 4日(土)13:30~15:00
- ③ 11月19日(日)13:30~15:00

- 会場 / ファッションメルプラザ (表町2-3-13)
- 講師 / 加藤 喜代子
- 持ち物 / 飲料水
- 定員 / 8名



カントリーダンス同好会 吉小牧市表町3丁目2-13  
TEL0144-37-5626 王子不動産第2ビル 1F  
受付時間/9:00~21:00  
P/なし 定休日/火・日曜日

### 32 「指ヨガ」セルフケア体験

目・肩・腰・便秘や自律神経の不調を誰でも簡単に解消出来る指ヨガの基本を体験できます。

- ① 11月 4日(土)10:00~11:00
- ② 11月11日(土)10:00~11:00

- 会場 / Lyon(リヨン)
- 講師 / 小松 孝男
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(当日徴収)



指ヨガセラピールーム「ゆらい」 吉小牧市宮前町4丁目15-5  
TEL090-1521-0018 受付時間/8:00~20:00  
P/なし 定休日/なし

### 33 下着から始める健康な暮らし

年代とともに変化する女性の身体の研究から生まれた新しい下着の情報を知って快適な毎日を。

- ① 11月11日(土)13:30~15:00

- 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
- 対象 / 40代以上の女性
- 定員 / 3~5名



ランジェリーショップエルム プラザ店 吉小牧市表町3丁目2-13  
TEL0144-36-2070 ファッションメルプラザ 1F  
P/あり 受付時間/10:00~18:00  
定休日/毎週水曜日

### 34 夏のハンドヒーリング(斉藤ひとりさん)

納税日本一の斉藤ひとりさんの直伝!心の癒し・痛みなどの緩和etc...

- ① 10月10日(火)~30日(月)  
10:00~17:00

- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 3名



フットランド 吉小牧市表町3丁目2-13  
TEL0144-35-0453 王子第2ビル 1F  
P/あり 定休日/水曜日

### 35 メディカルアロマハンドトリートメント講座

お気に入りのアロマクリームでクリームを作りハンドケアをしませんか?ご自身や大切な方とのコミュニケーションや癒しに!心身を温めます。

- ① 10月28日(土)10:30~12:00

- 会場 / LYON(リヨン)
- 講師 / Lune douce(ルネ ドゥース)
- 持ち物 / パスタオル
- 定員 / 6名
- 教材費 / 800円(当日徴収)



Lune douce(ルネ ドゥース) 吉小牧市宮前町4丁目15-5  
TEL090-3391-9236 受付時間/16:00~20:00  
P/あり(娯楽場パーク) 定休日/日・祝日

### 36 メディカルアロマ&カラー&あなたの出愛

この冬、あなたにオススメのアロマ&カラーでアロマオイルを作ります。講座終了後はお楽しみ癒しスペースでおくつろぎください。

- ① 10月28日(土)14:30~16:30

- 会場 / Café&Dining AZITO
- 講師 / Mayu(マユ)
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 10名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)



Café&Dining AZITO 吉小牧市大町2丁目4-4  
TEL090-3391-9236 受付時間/16:00~20:00  
P/あり 定休日/日・祝日

### 37 眼鏡の役割と、疲労対策

目の疲れや肩こりが起きる理由と簡単な対処法の案内

- ① 10月23日(月)10:00~11:00
- ② 11月 7日(火)10:00~11:00

- 会場 / オハラメガネ
- 講師 / 吉田 友輔(ゆう整骨院院長) 矢部 但(オハラメガネ)
- 定員 / 4~5名



オハラメガネ 吉小牧駅前通り本店 吉小牧市表町3丁目2-9  
TEL0144-34-7870 受付時間/9:30~19:30  
P/あり(オハラメガネ) 定休日/水曜日

### 38 シルバーさんの自力整体

椅子に座ったままできる自力整体を一緒に。高齢の方、体力に自信のない方、車椅子の方もご参加いただけます。

- ① 10月31日(火)13:30~14:30
- ② 11月 7日(火)10:30~11:30

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 斉藤 はるみ
- 持ち物 / 動きやすい服装
- 定員 / 10名



自力整体教室からだのじかん 吉小牧市表町3丁目2-13  
TEL090-7651-0334 王子不動産第2ビル  
P/あり(COCOTOMA) 受付時間/10:00~18:00  
定休日/水曜日

### 39 生活レベルを落とさない為の足もみケア

いつまでも自分の足で歩く=健康寿命を延ばすこと。年齢を重ねるごとに工夫が必要です。足もみの方向からできる事を覚えましょう。

- ① 11月1日(水)10:00~11:00

- 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 吉小牧市表町5丁目6-13  
TEL0144-36-2402 ハイソGO101  
P/あり 受付時間/10:00~18:00  
定休日/水曜日

### 40 知ってトクする遠近両用メガネの選び方講座

遠近(中近)両用メガネを作る前に...知っているのとトクする情報やレンズ開発の現状なども認定眼鏡士がお伝えいたします。

- ① 10月30日(月)10:30~11:30
- ② 11月 6日(月)10:30~11:30
- ③ 11月13日(月)10:30~11:30

- 会場 / メガネの大学堂
- 講師 / 山田 茂雄
- 持ち物 / お持ちであれば 今お使いのメガネ
- 定員 / 2~3名



メガネの大学堂 吉小牧市表町4丁目3-1  
TEL0144-31-1440 グランドホテルニュー王子  
P/あり 受付時間/10:00~20:00  
定休日/不定休

### 41 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 10月10日(月)~11月19日(木)の期間で10:30~17:00の時間の中で30分間
- ※ただし水曜日は除く

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



夢の靴 吉小牧市表町3丁目2-13  
TEL0144-84-6324 王子不動産第2ビル  
P/あり 受付時間/10:00~18:00  
定休日/水曜日



# 作

Creation

## 12講座

### 44 はじめてのグラスアート

プラスチック製ペンたてにグラスアートをします。スタンドグラスのような作品が短時間で出来上がります。

- ① 10月31日(火)10:00~11:00
- ② 10月31日(火)13:00~14:00
- ③ 10月31日(火)18:30~19:30
- ④ 11月11日(土)11:00~12:00



- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(当日徴収)
- 内容:ペンたて 他

あとりえ色いろいろ

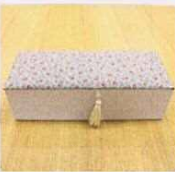
苫小牧市表町5丁目5-8  
北星ビル 5F  
受付時間/10:00~15:00  
定休日/土・日・祝日

TEL090-9512-2534  
P/なし

### 47 カルトナーージュで作る小物入れ

厚紙で作った箱に布や紙を貼って仕上げる手芸作品です。キットを使うので初めての方でも簡単に作りあげられます。楽しいです。

- ① 11月2日(月)10:30~12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 宮本 由美子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)

野村呉服店

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

TEL0144-32-2428  
P/あり(野村専用P・サンケイP)

### 50 4回で完成!すぐに役立つ三角ショール

これからの時期にすぐ使えるかぎ針で編む簡単な三角形の手作りショールを計4回で作ります。

- ① 10月11日(水)10:00~12:00
- ② 10月18日(水)10:00~12:00
- ③ 10月25日(水)10:00~12:00
- ④ 11月 1日(水)10:00~12:00



- 会場 / 表町カルチャースクール
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / なし
- 教材費 / 1,500円(当日徴収)
- 内容:毛糸代

表町カルチャースクール

苫小牧市表町5-5-8  
北星ビル 4F  
受付時間/9:00~18:00

TEL090-7583-0976  
P/なし

### 53 美しく写真を撮りましょう

人物を美しく撮る撮られる方法  
風景写真をきれいに写す方法

- ① 10月10日(火)16:30~18:00
- ② 10月13日(金)16:30~18:00
- ③ 10月17日(火)16:30~18:00
- ④ 10月20日(金)16:30~18:00



- 会場 / 志方写真館
- 講師 / 志方 晴樹
- 持ち物 / デジタルカメラと説明書を持って来てください
- 定員 / 5名

志方写真館

苫小牧市表町3丁目1-12  
志方カメラ第二CKビル地下 1F  
受付時間/10:00~18:00  
定休日/水曜日

TEL0144-34-5151  
P/あり(倶楽場パーク) ※30分無料券お渡しします

### 42 楽しい消しゴムはんこを作ろう!!

消しゴムに絵や文字を写してはんこを作ります。オリジナルはんこで手紙、色紙、蔵書等に押しを楽しもう。

- ① 10月21日(土)13:00~14:30
- ② 11月11日(土)13:00~14:30



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

弘文堂

TEL0144-32-2093  
P/あり(倶楽場パーク)

苫小牧市王子町1丁目6-15  
受付時間/9:00~17:00  
定休日/日曜日

### 43 絵手紙でごあいさつ

年賀状にも使える犬などをモチーフにして絵手紙をかいてみよう!!

- ① 10月21日(土)13:30~15:00
- ② 11月 2日(木)13:30~15:00
- ③ 11月18日(土)10:30~12:00



- 会場 / ファッションメールプラザ
- 講師 / 井田 恵理子
- 定員 / 5名
- 教材費 / 100円(当日徴収)

絵手紙スマイル苫小牧

TEL090-7649-1284  
P/あり

受付時間/10:00~19:00

### 45 はじめてのファブリックステンスル

フランス製の布用絵の具で秋色の手さげを作ります。型があるのでぬり絵のように簡単に作れます。

- ① 10月30日(月)10:00~11:00
- ② 10月30日(月)13:00~14:00
- ③ 10月30日(月)18:30~19:30
- ④ 11月18日(土)11:00~12:00



- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 600円(当日徴収)
- 内容:布袋、絵の具 他

あとりえ色いろいろ

苫小牧市表町5丁目5-8  
北星ビル 5F  
受付時間/10:00~15:00  
定休日/土・日・祝日

TEL090-9512-2534  
P/なし

### 46 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月26日(木)10:30~12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 石田 真弓
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名
- 教材費 / 700円(当日徴収)

野村呉服店

TEL0144-32-2428

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

P/あり(野村専用P・サンケイP)

### 48 お花に心を通わせて!!

コンポートにお花を入れて楽しむいけ方と、花器に剣山を入れてお花をいける楽しみ方、日替わりでお花に向い合ってみませんか。

- ① 10月19日(木)10:00~12:00
- ② 11月 4日(土)10:00~12:00
- ③ 11月19日(日)10:00~12:00



- 会場 / ファッションメールプラザザビル 1Fホール
- 講師 / 田中 弘美
- 持ち物 / 完成作品を入れる袋等
- 定員 / 15名
- 教材費 / 500円(当日徴収)
- 内容:お花代

お花とともに!!

TEL090-2692-7682

受付時間/10:00~17:00

P/なし

### 49 エコクラフトの小物入れ

紙バンドでかわいい小物入れを作ります。

- ① 11月1日(水)10:00~12:00
- ② 11月8日(水)10:00~12:00



- 会場 / 表町カルチャースクール
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / なし
- 教材費 / 300円(当日徴収)

表町カルチャースクール

苫小牧市表町5-5-8  
北星ビル 4F  
受付時間/9:00~18:00

TEL090-7583-0976  
P/なし

### 51 フラワーアレンジ教室

写真を飾るように生花をアレンジします。

- ① 10月22日(日)10:00~12:00
- ② 11月12日(日)10:00~12:00



- 会場 / 表町カルチャースクール
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / なし
- 教材費 / 1,300円(当日徴収)

表町カルチャースクール

苫小牧市表町5-5-8  
北星ビル 4F  
受付時間/9:00~18:00

TEL090-7583-0976  
P/なし

### 52 創作時計の体験

「世界に一つ」のオリジナル置き時計・掛時計を作ってみませんか!

- ① 10月28日(土)15:00~16:00
- ② 11月 4日(土)15:00~16:00



- 会場 / 時計・メカネ・貴宝飾 山口時計店
- 講師 / 山口 敏彦
- 対象 / 親子での参加も可
- 定員 / 2名または2組

時計・メカネ・貴宝飾 山口時計店

TEL0144-34-3191

苫小牧錦町1丁目2-2  
受付時間/10:00~18:00  
定休日/日曜日

P/あり

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







# 日付別講座開催一覧表



(開催日と講座番号をご確認下さい)

## 10月

■学 ■健 ■美 ■食 ■作

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10 14 17 22 25 26 28 34 41 53	11 2 5 30 50	12 4 18 22 34 41	13 1 13 22 34 41 53	14 7 22 34 41
15 22 29 34 41	16 15 22 34 41	17 14 22 34 41 53	18 11 30 50	19 22 31 34 41 48	20 9 13 22 34 41 53	21 22 34 41 42 43
22 22 34 41 51	23 15 22 34 37 41	24 14 22 34 41	25 50	26 19 22 34 46 41	27 22 34 41	28 16 21 22 34 35 36 41 52
29 22 34 41	30 6 15 22 23 34 40 41 45	31 14 38 41 44	1	2	3	4

## 11月

■学 ■健 ■美 ■食 ■作

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 39 49 50	2 41 43 47	3 41	4 10 31 32 41 48 52
5 29 41	6 21 23 40 41	7 37 38 41	8 30 49	9 41	10 13 41	11 10 24 32 33 41 42 44
12 41 51	13 40 41	14 41	15 20	16 12 41	17 3 13 41	18 7 8 27 41 43 45
19 25 26 31 41 48	20	21	22	23	24	25

