

まちゼミ

第5回 とまこまい

お店の人が教えてくれる

得する街のゼミナール



開催期間 平成28年10月24日(月)～11月30日(水)

お申し込みの受け付け 10月21日(金)～11月29日(火)

まちゼミとは、



各商店の店主やスタッフが講師となって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あります。)
皆さんの生活に役立つ講座を多数開講致します。
お店の方が講師ですから、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。



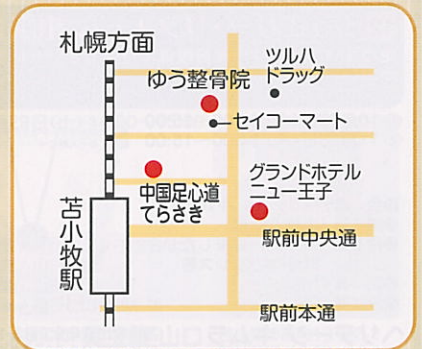
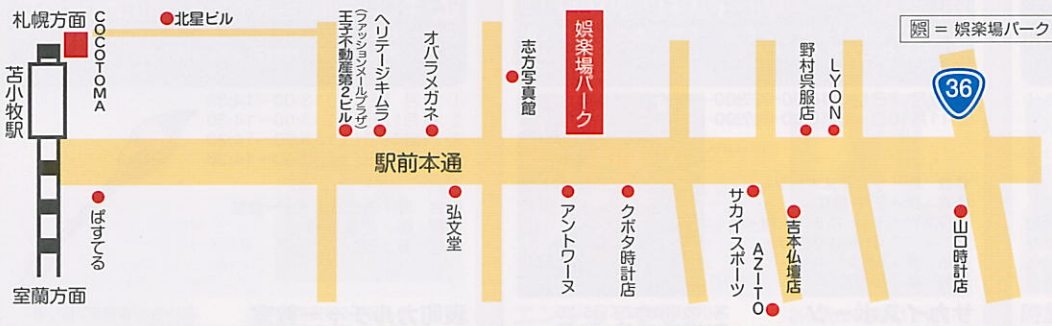
お申し込みは各店へ 「まちゼミの申し込みです。」とお電話下さい。

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をお願いいたします。



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あります。



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 苫小牧市総合政策部まちづくり推進課 (電話0144-32-6062)

学

Learning

20講座

1 絶対に失敗しない塗り替え講座

塗り替えの基本知識、業者選びのコツ、塗料選びのコツ、工事費用のカラクリ。

- ① 10月24日(月) 13:00～15:00
- ② 11月12日(土) 9:00～11:00



- 会場 / COCOTOMA
- 対象 / マイルームを併設の方、7パート棟
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 10名

株式会社 ニシムラ塗装 苫小牧市新富町1丁目4-2
TEL 0144-76-2075 受付時間/9:00～19:00 定休日/日曜日 P/あり

2 知ってトクする遠近両用メガネの選び方講座

遠近(中近)両用メガネをつくる前に...知っているとトクを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24日(月) 10:30～11:30
- ② 11月 7日(月) 10:30～11:30
- ③ 11月21日(月) 10:30～11:30



- 会場 / メガネの大学堂
- 講師 / 山田 茂雄
- 持ち物 / 今お使いのメガネ(あれば...)
- 定員 / 2～3名
- 対象 / 40歳以上の方

メガネの大学堂 苫小牧市表町4丁目3-1
TEL 0144-31-1440 グランドホテルニュー王子1F 受付時間/10:00～20:00 定休日/不定休 P/あり

3 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。立ち振る舞い、お辞儀の仕方、風呂敷の扱ひ方など。

- ① 10月28日(金) 10:30～12:00



- 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 苫小牧市表町2丁目2-12
TEL 0144-32-2428 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)

4 ワンランクアップする写真の写され方講座

立姿をちょっと角度を変えたり、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 11月 2日(水) 10:30～12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 菅原文恵
- 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 定休日/火曜日 P/あり(野村専用P・サンケイP)

5 きものなんでも鑑定団

譲り受けた、着物や帯は、価値がわからなければ、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。

- ① 11月16日(水) 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 苫小牧市表町2丁目2-12
TEL 0144-32-2428 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)

6 とっても簡単!!きものたたみ方

きものを着た後のたたみ方、ちょっとしたアイロンがけのワンポイントアドバイスを行います。
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31日(月) 13:30~15:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 佐藤 真奈美
- 持ち物 / お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
TEL 0144-32-2428
P/あり(野村専用P・サンケイP)



7 面倒くさいを楽しむ簡単半衿付け

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師さんより伝授します。

① 10月31日(月) 10:30~12:00

- 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
TEL 0144-32-2428
P/あり(野村専用P・サンケイP)



8 前結び入門編

着物は着ることが、出来ても、手がうしろにまわらなくなってくると、帯結びがたいへんですね。目からウロコの前結び入門編です。

① 11月21日(月) 10:30~12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村 昭子
- 持ち物 /
- 対象 / 女性
- 定員 / 4名

野村呉服店
TEL 0144-32-2428
P/あり(野村専用P・サンケイP)



9 お仏具・お位牌のまつり方

各宗派の正しいまつり方を覚えましょう。

① 11月11日(金) 10:30~11:30

- 会場 / 吉本仏壇店
- 講師 / 販売スタッフ
- 定員 / 8名

株式会社 吉本仏壇店
TEL 0144-32-2563
P/あり



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 5日(土) 13:00~14:00
② 11月19日(土) 13:00~14:00

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

クボタ時計店
TEL 0144-32-2002
P/あり



11 フィルムカメラを使いましょう(2回講座)

フィルムカメラのチェックと使い方を説明します。楽しく懐かしく使ってみませんか? 1回目はカメラチェック、2回目は実写します。

① 11月 4日(金) 14:00~15:00
② 11月18日(金) 14:00~15:00

- 会場 / 志方写真館
- 講師 / 志方 晴樹
- 持ち物 / カメラ
- 対象 / フィルム用カメラを使ったことのある人、使ってみたい人
- 定員 / 6名
- 教材費 / 160~3,000円(電池、フィルム、現像代)

志方写真館
TEL 0144-34-5151
P/あり(志方ビル裏)



12 ジュエリー・リフォーム 相談会

使わないジュエリーを普段身に付けてオシャレを楽しみましょう。

① 10月27日(木) 14:00~15:00
② 11月 3日(木) 14:00~15:00

- 会場 / ヘリテージ キムラ
- 講師 / 木村 司 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
- 教材費 / 0円

ヘリテージ キムラ
TEL 0144-34-6511
P/サンブラザパークینگ



13 野球クラブのお手入れ・型作り

自分の使っているグラブを持ってきてもらい、使いやすい型を作る方法を教えます。

① 11月 2日(水) 16:00~17:00
② 11月10日(木) 16:00~17:00

- 会場 / サカスポーツ
- 講師 / 田中 静江
- 持ち物 / ラジオペンチ・グラブオイル・汚れおとしクリーナー
- 定員 / 5名
- 対象 / 小学生~

サカスポーツ
TEL 0144-32-2609
P/あり



14 楽しい毛筆書道講座 今年こそ毛筆で年賀状

子供も大人も美しい筆文字を書くための基礎とコツを一緒に練習します。経験者も初心者も楽しく学べます。

① 11月 5日(土) 13:00~14:30
② 11月12日(土) 13:00~14:30
③ 11月19日(土) 13:00~14:30
④ 11月26日(土) 13:00~14:30

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 佐藤 彩海
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし(小田部 真由美)



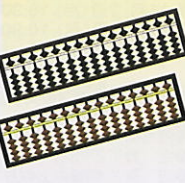
15 IQアップ!!そろばん教室

数字の先読み教育で算数に強くなる。幼児からの指先知育でIQアップを目指しましょう。数字の書き方から指導します。

① 10月24日(月)~11月29日(火)の期間で毎日16:30~18:00 ※ただし水曜・土曜日・日曜日は除く

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 対象 / 幼児から高校生
- 持ち物 / そろばんをお持ちの方はご持参ください
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし(小田部 真由美)



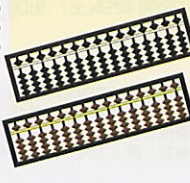
16 パチパチで認知症予防!!大人のそろばん教室

テレビで話題のそろばんで認知症予防。仲間とおしゃべりを楽しみながら楽しくそろばんの練習をします。初めての人も懐かしい人も楽しくいっしょに始めましょう。

① 10月31日(月) 13:00~15:00
② 11月 7日(月) 13:00~15:00
③ 11月14日(月) 13:00~15:00
④ 11月21日(月) 13:00~15:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 対象 / 大人の方限定
- 持ち物 / そろばんをお持ちの方はご持参ください
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし(小田部 真由美)



17 遠近両用 体験相談会

遠近両用を体験していただき、不安や不満を解決して、快適に掛けやすい遠近両用を試していただけます。

① 10月24日(月) 14:00~15:00
② 11月 7日(月) 14:00~15:00

- 会場 / オバラメガネ
- 講師 / 矢部 但
- 持ち物 / メガネを掛けている方は今お持ちのメガネ
- 対象 / 45歳以上
- 定員 / 1名または1組

オバラメガネ
TEL 0144-34-7870
P/店舗向かい側



18 解決!本と写真のスッキリ生前整理のコツ!

捨てられない本や写真の整理のコツをお話します。不要な写真はお焚き上げして、本は夕張の子供達へ古本募金で新国書を送る活動に寄付します。

① 11月10日(木) 10:30~12:00
② 11月20日(日) 10:30~12:00

- 会場 / COCOTOMA スタジオ1
- 講師 / 佐藤 美幸
- 持ち物 / ペン、ノート、不要な写真、本
- 定員 / 10~15名
- 教材費 / 500円(写真のお焚き上げ料)当日徴収

一般社団法人終活アシスト協会
TEL 0144-55-2204



19 成年後見支援研究会

高齢者の安心な生活のために、成年後見制度があります。自分の老後はもちろん、親しい人たちの老後のために、成年後見制度を知っておきましょう。

① 11月20日(日) 10:30~12:00
② 11月26日(土) 10:30~12:00

- 会場 / ①COCOTOMA 第2教室
②COCOTOMA 第1会議室
- 講師 / 古川、山崎
- 定員 / 10名

とまごまい成年後見支援研究会
TEL 0144-36-5633
P/あり



20 遺言相続研究会

実際に遺言作成に携わる行政書士が、実務経験に基づいて遺言の書き方を説明します。また終活の方法、エンディングノートの書き方を指南します。

① 11月20日(日) 13:30~15:00
② 11月26日(土) 13:30~15:00

- 会場 / ①COCOTOMA 第2教室
②COCOTOMA 第1会議室
- 講師 / 山崎、秋山
- 定員 / 10名

とまごまい遺言相続研究会
TEL 0144-36-5633
P/あり



健

Health

12講座

21 整骨院・接骨院ってどんな所?プチ体験

整骨院・接骨院がどんな所でどんな治療をするのか、どんな時にかかる事が出来るのかプチ体験してみませんか?

- ① 11月 1日(火)13:30 ~ 14:30
- ② 11月22日(火)13:30 ~ 14:30



- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田 友輔
- 持ち物 / 動きやすい服
- 定員 / 4名

ゆう整骨院 苫小牧市表町5丁目1-5
 TEL0144-36-5522 受付時間/9:00~20:00
 P/あり (13:00~15:00の間は休み)

22 スポーツ時のメンテナンス方法

スポーツをしている方、しているお子様がいらっしゃる方に、スポーツ外傷やメンテナンス方法の講座やデモンストラシヨンの実演を行います。

- ① 10月25日(火)13:30 ~ 14:30
- ② 11月15日(火)13:30 ~ 14:30



- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田 友輔
- 持ち物 / メモ帳・動きやすい服
- 定員 / 4名

ゆう整骨院 苫小牧市表町5丁目1-5
 TEL0144-36-5522 受付時間/9:00~20:00
 P/あり (13:00~15:00の間は休み)

23 絵本の力でほっとタイム

絵本の読み聞かせを通して、心のこりをほくしてほっとする時間をお届けします。お子さん、お孫さんと一緒にどうぞ!!

- ① 11月8日(火)15:00 ~ 16:00



- 会場 / アントワーン
- 定員 / 10名

アントワーン 苫小牧市王子町1丁目1-17
 TEL0144-38-8484 受付時間/10:00~18:00
 P/あり (水・土 ~ 17:45)

24 生活レベルを落とさない為の足もみケア

中国のみならずエジプトの壁画にも残っている足もみ。長い経験の中でうけつがれてきたのかも。元気に暮らす為、自分でできる事、お伝えします。

- ① 11月2日(水)10:00 ~ 12:00
- ② 11月2日(水)13:00 ~ 15:00



- 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 苫小牧市表町5丁目6-13
 TEL0144-36-2402 受付時間/10:00~18:00
 P/あり (寺崎 潮美) 受付開始日/9月22日(木)
 定休日/水曜日

25 カントリーダンス

短い振り付けを繰り返し踊るソロダンスです。クリスマスが来る前にジングルベルの練習をしてみませんか?

- ① 10月30日(日)13:00 ~ 15:00
- ② 11月 6日(日)13:00 ~ 15:00



- 会場 / ファッションメールプラザ
- 講師 / 加藤 喜代子
- 持ち物 / 動きやすい服装・履物・お茶・水など飲み物
- 定員 / 8名
- 教材費 / 無料

カントリーダンス同好会 苫小牧市表町3丁目2-13
 TEL0144-37-5626 王子不動産第2ビル 1F
 FAX同じ(加藤 喜代子) 受付時間/9:00~21:00

26 手指ケアで驚きの体調改善「指ヨガ」

肩・首のこり、腰や関節の痛み、便秘やストレスの解消に役立つセルフケアです。

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



- 会場 / Lyon(リオン)
- 講師 / 小松 孝男
- 定員 / 10名
- 教材費 / 500円(ケアマップ) 当日徴収

指ヨガセラピスト 苫小牧市宮前町4丁目15-5
 TEL090-1521-0018 受付時間/8:30 ~ 19:00
 P/あり (小松 孝男) 定休日/土・日曜日

27 自分で気づき自分で防くからだのじかん

腰痛・膝痛・頭痛・肩こり・慢性疲労等、症状がひどくなる前に、自分の力でできることを一緒に探してみませんか? 心身が軽くなります。

- ① 10月28日(金) 9:10 ~ 10:20
- ② 10月28日(金)10:40 ~ 11:50



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 斉藤 はるみ
- 持ち物 / 長めのスポーツタオル
- 定員 / 10名

自力整体教室 からだのじかん 苫小牧市表町3丁目2-13
 TEL090-7651-0334 王子不動産第2ビル1F
 P/あり (斉藤 はるみ) 受付時間/10:00~17:00
 定休日/水曜日

28 体幹(体軸)を整える「助っ人」

体幹のくずれによる体の不調を整えませんか?

- ① 10月24日(月)~11月29日(火)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で20分間 ※ただし水曜日は除く



- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 3名

フットランド 苫小牧市表町3丁目2-13
 TEL0144-35-0453 王子不動産第2ビル1F
 P/あり 受付時間/10:00~17:00
 定休日/水曜日

29 クリスタル(水晶)

アルファ波・浄化・エネルギーアップ 3分無料体験(要予約)

- ① 10月24日(月)~11月29日(火)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で20分間 ※ただし水曜日は除く



- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 1日3名(要予約)

フットランド 苫小牧市表町3丁目2-13
 TEL0144-35-0453 王子不動産第2ビル1F
 P/あり 受付時間/10:00~17:00
 定休日/水曜日

30 足のサイズ測定、フットプリントによる足圧測定

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、改善のお手伝いをしていきます。

- ① 10月24日(月)~11月29日(火)の期間で毎日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 / 3名

夢の靴 苫小牧市表町3丁目2-13
 TEL0144-84-6324 王子不動産第2ビル1F
 P/あり 受付時間/10:00~18:00
 定休日/水曜日

31 はじめてのブラのお話

ジュニアのお母様がたにお話ししたいこと。

- ① 11月26日(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
- 対象 / 小学生以上のお子様のお母様
- 定員 / 5~6名

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

32 40代からの下着のお話し

らくらくで、気持ちと姿勢をすっきり。快適な下着から。

- ① 11月19日(土)14:00 ~ 15:30



- 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歳以上の女性
- 定員 / 5~6名

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

イベント

参加で



は

加盟店 公共施設

で GET

詳細は

美

Beauty

6講座

33 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いたします。

① 11月17日(木)10:30～12:00

- 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ください
- 対象 / 女性
- 定員 / 4名



野村呉服店
TEL 0144-32-2428
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

34 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。

① 11月28日(月)10:30～12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 野村 えりか、内山 理奈
- 持ち物 / てびでもOK、お手持ちの着物・帯があれば持ちください
- 定員 / 5名



野村呉服店
TEL 0144-32-2428
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

36 「ストールの魅力」

秋冬に大活躍する「ストールの巻き方」をお伝えします。ベーシックなファッションもストールをプラスするだけで、いつものコーデが華やかします♡

① 11月14日(月)10:30～11:30

- 会場 / Lyon(リヨン)
- 講師 / 中野 晶子
- 持ち物 / お手持ちのストール
- 対象 / 女性
- 定員 / 5名



Lyon(リヨン)
TEL 0144-82-9265
P/なし

住所/苫小牧市表町2丁目2-9
受付時間/平日 10:00～18:00
土曜日10:00～17:00
定休日/日・祝日

35 ほめられきも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。

① 10月26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
TEL 0144-32-2428
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

37 トレンドメイクアップ

旬なトレンド情報とともに自分に合った色、メイクアップ方法をレクチャーいたします(資生堂、コーセー、アルビオンの中から)

① 10月24日(月)～11月30日(水)
10:00～19:00

- 会場 / ばすてる(王子町3丁目2-20
スパイラルスクエア1F)
- 講師 / 販売スタッフ
- 定員 / 7名
- 教材費 / 1,080円(お土産付)
当日徴収



ばすてる
E-mail / fj-pasuteru@pharmarise.co.jp
TEL 0144-33-3363
P/あり(10台)

苫小牧市王子町3丁目2-20
スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00～17:00
定休日/なし

38 リラクゼーションエステ

機器により肌測定後、お肌に合わせたお手入れ方法をお伝え。美肌エステで血流アップ透明感アップを体験!!

① 10月24日(月)～11月30日(水)
10:00～19:00

- 会場 / ばすてる(王子町3丁目2-20
スパイラルスクエア1F)
- 講師 / 販売スタッフ
- 持ち物 / 女性・当店のエステ初めての方(資生堂・アルビオン・コーセー・プレステージの4メーカーから選ぶ)
- 定員 / 7名
- 教材費 / 1,620円(お土産付)当日徴収



ばすてる
E-mail / fj-pasuteru@pharmarise.co.jp
TEL 0144-33-3363
P/あり(10台)

苫小牧市王子町3丁目2-20
スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00～17:00
定休日/なし

食

Cooking

5講座

39 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?美味しく入れるコツを伝授します。

① 11月16日(水)13:30～15:00

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



野村呉服店
TEL 0144-32-2428
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

40 クリスマスのアフタヌーンティーレッスン

イギリスの冬をイメージして、可愛らしいお菓子や、美味しい紅茶をいただきながら、ゆったりとアフタヌーンティーの楽しさをお伝えします。

① 11月19日(土)14:30～16:00

- 会場 / Cafe&Dining AZITO
大町2-4-4
- 講師 / 折原 ゆみ
- 持ち物 / お腹を空かせて来て下さい
- 定員 / 10名
- 教材費 / 2,000円
(紅茶、お菓子他)当日徴収



Le Soleil ~美味しい秘訣!
受付時間/10:00～19:00 定休日/日・祝日
E-mail: uyamuyam0304@icloud.com
ブログ: http://ameblo.jp/lesoleil-tomakomai/
TEL 090-3391-9236
P/あり (Mayu)

41 クリスマスの豪華なおもてなし料理レッスン

とても美味しいチキン料理をマスターして、今年のクリスマスにご披露しませんか。みなさんにうけること間違いなし!簡単スイーツも作ります!

① 11月22日(火)10:00～12:00

- ② 11月22日(火)19:00～21:00
- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 折原 ゆみ
- 持ち物 / エプロン、三角巾、布巾2枚、お持ち帰り用容器
- 定員 / 10名
- 教材費 / 2,000円(食材)当日徴収



Le Soleil ~美味しい秘訣!
受付時間/10:00～19:00 定休日/日・祝日
E-mail: uyamuyam0304@icloud.com
ブログ: http://ameblo.jp/lesoleil-tomakomai/
TEL 090-3391-9236
P/あり (Mayu)

42 「紅茶」&「ストール」優雅な時間

「美味しい紅茶の淹れ方」と「ストールの巻き方」が、コラボしてお伝えします。楽しく、心豊かなひとときを、一緒に過ごしましょう♡

① 11月5日(土)14:00～16:00

- 会場 / Lyon店内(表町2-2-9)
- 講師 / Mayu&Aki
- 持ち物 / エプロンとお手持ちのストール
- 定員 / 6名
- 教材費 / 500円(教材の内容: ティー&スイーツ)当日徴収



Mayu&Lyon
TEL 0144-82-9265
P/なし (Lyon 中野)

受付時間・営業時間/
10:00～18:00
(土曜日10:00～17:00)

43 ハーブティでポカポカ冬ライフ!!

ハーブの優しい香りに包まれながら、楽しくオリジナルブレンドティ作りに挑戦してみよう!! ハーブティーの淹れ方もご紹介いたします。

- ① 10月24日(月)10:30～12:30
- ② 10月27日(木)19:00～21:00
- ③ 10月28日(金)10:30～12:30
- ④ 10月29日(土)10:30～12:30

- 会場 / COCOTOMA ラウンジ
- 講師 / 日本ハーブセラピスト協会
ハーブセラピスト 沖田美香
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 4名
- 教材費 / 1,000円(ティー&菓子、おみやげブレンドティ)当日徴収



ハーブセラピスト 沖田 美香
TEL 080-1882-7121
P/なし

新規加盟店も
随時募集しております!
詳しくは0144-78-3500へ!



貯まった
とまチョップポイントは

1とまチョップ
ポイントは  円

として加盟店でご利用頂けます。



作

Creation

16講座

44 はじめてのデコパージュ

天然素材のバスケットにペーパーを貼るだけ。お好みの絵柄を選んで作りましょう。

- ① 11月 7日(月) 10:00~11:00
- ② 11月 7日(月) 13:00~14:00

- 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 (ナチュラルバスケット他) 当日徴収



あとりえ色いろいろ
TEL 090-9512-2534
(佐々木 範子)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

45 はじめてのファブリックステンシル

ステンシル型を使うのでとても簡単。布用絵の具で自由に描けます。ボタンもつけておしゃれ度UP。お洗濯もOK

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

- 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 (コットンバッグ、ボタン他) 当日徴収



あとりえ色いろいろ
TEL 090-9512-2534
(佐々木 範子)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

46 グラスアート+写真

小物ケースをグラスアートで作り、自分の作品を写真に撮る。プロの技を学べる初めてのコラボ講座をお楽しみに!!

- ① 11月 9日(水) 10:00~11:30
- ② 11月30日(水) 10:00~11:30

- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 志方カメラ:志方 晴樹
あとりえ色いろいろ:佐々木 範子
- 持ち物 / カメラ・カメラ付き携帯電話
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(グラスアート用(小物ケース、リード線、フィルム) 当日徴収



あとりえ色いろいろ
TEL 090-9512-2534
(佐々木 範子)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

47 ウェルカムウインターデコパージュ

冬を迎えるイメージのデコパージュの作品を作ります。初心者の方でも完成するまで丁寧に教えます。

- ① 10月29日(土) 13:00~15:00
- ② 11月12日(土) 13:00~15:00
- ③ 11月29日(火) 13:00~15:00

- 会場 / プラザビル・ギャラリーコーナー
- 講師 / 後藤 カタリヤ
- 持ち物 / エプロン・紙切りはさみ・手拭き
- 定員 / 15名
- 教材費 / 2,000円(材料費込)



Cate House
TEL 090-2070-4665
(後藤 カタリヤ)

苫小牧市表町3丁目2-13
王子不動産第2ビル
受付時間/10:30~18:30
定休日/水曜日

48 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29日(土) 13:00~14:30
- ② 11月 5日(土) 13:00~14:30
- ③ 11月19日(土) 13:00~14:30

- 会場 / はんこ屋 弘文堂
- 講師 / 秋山 集一
- 持ち物 / 特になし
- 定員 / 3名
- 教材費 / 850円(当日徴収)



はんこ屋 弘文堂
TEL 0144-32-2093
P/あり

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

49 「ブリザ」&ちよこっと「ストール」優雅な時間

清楚で大人モダンなクレッシェントリース。キラキラ光るかすみ草に心もドキドキ。優雅な時間と温もり、ストールが巻いてくれますよ。

- ① 11月26日(土) 10:30~12:00

- 会場 / Lyon(リオン)
- 講師 / ひとみっ&あき
- 持ち物 / ワイヤヤーが切れるハサミ、お持ち帰りの袋
- 教材費 / 2,000円(当日徴収)



工房1103&Lyon
TEL 090-5951-9470
P/なし (たけうち)

苫小牧市表町2丁目2-9
受付時間/9:00~18:00

50 お花いろいろ

簡単でどこに飾っても、かわいいお花を創ってみませんか。老若男女、お子さん、どなたでも参加できます。

- ① 10月30日(日) 10:00~12:00
- ② 11月 6日(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 / 花切ハサミ(紙を切るハサミでもよしいです)、雑巾、完成後のお花を入れる紙袋がサミット袋
- 定員 / 8名
- 教材費 / 700円(お花代)当日徴収



エンジョイクラブ
TEL 090-2692-7682 (田中 弘美)
P/あり ファッションメールプラザ

苫小牧市花園町1丁目4-8

51 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月29日(土) 14:00~15:00

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



時計・メガネ・貴宝飾 山口
TEL 0144-34-3191
P/あり

苫小牧市錦町1丁目2-2
受付時間/10:00~18:00
定休日/日曜日

52 ハロウィンとヒバで作るクリスマス

- ① ハッピーハロウィンのアレンジを作る
- ② 生ヒバで20cmのクリスマスリースを作る
- ③ 生ヒバでテーブルに置くクリスマスツリーを作る

- ① 10月30日(日) 10:00~12:00
- ② 11月13日(日) 10:00~12:00
- ③ 11月18日(金) 19:00~21:00
- ④ 11月25日(金) 19:00~21:00
- ⑤ 11月27日(日) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5~10名
- 教材費 / 1,000円(花材代) 当日徴収



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

53 手作り講座・クラフト

紙バンドを使って、小物入れを作ります。

- ① 11月16日(水) 10:00~12:00
- ② 11月30日(水) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 200円(紙バンド) 当日徴収



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

54 手作り講座 ビーズアクセサリー

- ① ビーズのクリスマスリースチャーム
 - ② ネックレス
- 手作りビーズアクセサリーでクリスマスを楽しみましょう。

- ① 11月 2日(水) 10:00~12:00
- ② 11月 9日(水) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / ①500円(ビーズ) 当日徴収
②1,000円(ビーズ) 当日徴収



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

55 年賀状とカレンダーをパソコンで作ろう

- ① パソコンで来年のオリジナルカレンダーを作る
- ② パソコンで年賀状を作る

- ① 11月 7日(月) 10:00~12:00
- ② 11月 7日(月) 19:00~21:00
- ③ 11月14日(月) 10:00~12:00
- ④ 11月21日(月) 10:00~12:00
- ⑤ 11月21日(月) 19:00~21:00
- ⑥ 11月28日(月) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 長谷川 和代
- 持ち物 / 自分のパソコン持参可
- 定員 / 5名
- 教材費 / 300円(紙代)当日徴収



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

56 男の編み物講座

初めてでも楽しめる手編み講座。初めて編針をもつ人でも簡単にできるニット帽を作ります。

- ① 11月 1日(火) 19:00~21:00
- ② 11月 8日(火) 19:00~21:00
- ③ 11月15日(火) 19:00~21:00
- ④ 11月22日(火) 19:00~21:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 三原 明美
- 対象 / 男性のみ
- 定員 / 5名
- 教材費 / 1,000円(毛糸代) 当日徴収



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

57 手作り講座 楽しい手編み

この冬に必要なマフラー・ネックウォーマー、ハンドウォーマーの好きな物を楽しくおしゃべりしながら編みましょう。

- ① 10月26日(水) 10:00~12:00
- ② 11月 2日(水) 10:00~12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 三原 明美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)



表町カルチャー教室
TEL 090-7583-0976
P/なし (小田部 真由美)

苫小牧市表町5丁目5-8
北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

58 パステルアートでクリスマスカード作り

初めての方でも簡単に素敵に描けるパステルアートをアロマの香り漂う素敵な空間の中で描きましょう！X'masのメッセージを届けませんか？

- ① 11月26日(土) 14:00~15:00
- ② 11月26日(土) 15:30~16:30

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / Mayu
- 持ち物 / なし、パステルご持参の方は100円サービス
- 定員 / 6名
- 教材費 / 600円(画材&紅茶) 当日徴収



Mayu

TEL 090-3391-9236 受付時間/10:00~19:00
(Mayu) 定休日/日・祝日

59 アロマハンドトリートメントレッスン

手荒れの季節到来！アロマハンドオイルを作り、これからの季節に向けたハンドケアをしませんか？ご家族や親しい方、ご自身への癒しにも！

- ① 10月29日(土) 11:00~12:00
- ② 10月29日(土) 13:00~14:00

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / Mayu
- 持ち物 / ハンカチ、ティッシュ
- 定員 / 6名
- 教材費 / 600円 (アロマハンドオイル代) 当日徴収



Mayu

TEL 090-3391-9236 受付時間/10:00~19:00
(Mayu) 定休日/日・祝日

苫小牧駅前通商店街振興組合 プラザチャレンジショップ事業

デコパージュとカントリーペインティングのお店

Cate House

(ケイトハウス)

●デコパージュ教室 ●カントリーペインティング教室



各講座・各店舗へのお問い合わせは **090-2070-4665**

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
23	24	25	26	27	28	29
	1 2 15 17 28 29 30 37 38 43	15 22 28 29 30 37 38	35 37 38 57	12 15 28 29 30 37 38 43	3 15 27 28 29 30 37 38 43	28 29 30 37 38 43 47 48 51 59
30	31	1	2	3	4	5
25 28 29 30 37 38 50 52	6 7 15 16 28 29 30 37 38					

11月

■学 ■健 ■美 ■食 ■作

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		15 21 28 29 30 37 38 56	4 13 24 37 38 54 57	12 15 28 29 30 37 38	11 15 28 29 30 37 38	10 14 28 29 30 37 38 42 48
6	7	8	9	10	11	12
25 28 29 30 37 38 50	2 15 16 17 28 29 30 37 38 44 55	15 23 28 29 30 37 38 56	37 38 46 54	13 15 18 28 29 30 37 38	9 15 28 29 30 37 38	1 14 26 28 29 30 37 38 47
13	14	15	16	17	18	19
28 29 30 37 38 52	15 16 28 29 30 36 37 38 45 55	15 22 28 29 30 37 38 56	5 37 38 39 53	15 28 29 30 33 37 38	11 15 28 29 30 37 38 52	10 14 26 28 29 30 32 37 38 40 48
20	21	22	23	24	25	26
18 19 20 28 29 30 37 38	2 8 15 16 28 29 30 37 38 55	15 21 28 29 30 37 38 41 56	37 38	15 28 29 30 37 38	15 28 29 30 37 38 52	14 19 20 28 29 30 31 37 38 49 58
27	28	29	30	1	2	3
28 29 30 37 38 52	15 28 29 30 34 37 38 55	15 28 29 30 37 38 47	46 53 37 38			

まちゼミ
参加で

とまチョップポイント50Ptの引換券をプレゼント!

※各講座でお渡します

とまチョップポイント引換券について

市の一部事業においては、「とまチョップポイント引換券」を使用したポイントの発行を行います。

下記施設にご持参し、窓口の職員にお渡し下さい。とまチョップポイントと交換致します。

※ポイントの付与は1枚1回限りとなります。
※複数枚のカードに分割して付与することはできません。



- 市役所本庁舎1階案内 苫小牧市旭町4-5-6
- のぞみコミセン(出張所) 苫小牧市のぞみ町1-2-5
- 勇払出張所 苫小牧市宇勇払33番地
- 住吉コミセン(証明取扱所) 苫小牧市住吉町1-3-20
- 沼ノ端コミセン(証明取扱所) 苫小牧市沼ノ端中央4-10-16
- 豊川コミセン(証明取扱所) 苫小牧市豊川町3-4-21
(※豊川コミセンについては、2017年4月から開始)

※引換券をお持ちの方には、とまチョップポイントカードを無料でお渡ししております。

問い合わせ先/苫小牧市政策推進課 **0144-32-6039** <直通>