

まちゼミ

第3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26年9月16日(火)～10月26日(日)

お申し込みの受け付け 9月1日(月)～10月25日(土)

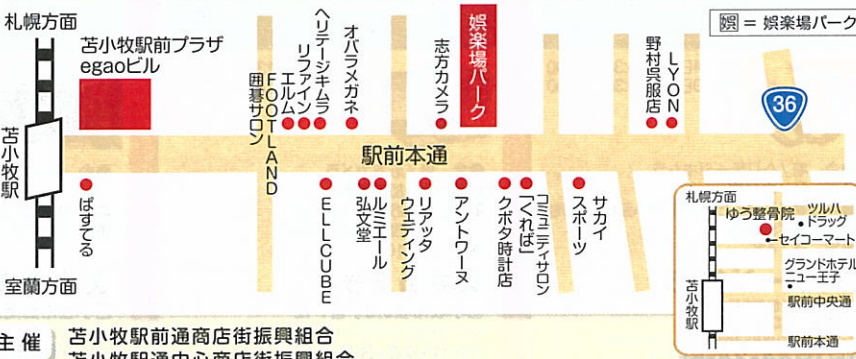
お申し込みは各店へ 「まちゼミの申し込みです。」とお電話下さい。
お申し込みは各店の受付時間内をお願い致します。
各講座ともに、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認下さい。
なお、準備の都合上、お申し込みは前日までをお願いいたします。

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。

まちゼミとは、

- 健康 Health
- 美容 Beauty
- 食 Cooking
- 創作 Creation
- 美学 Beauty
- 学習 Learning

各商店の店主やスタッフが講師となつ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。



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)

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

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

1 もっと世界を楽しもう!
by H.I.S.

①海外旅行 ②国内旅行 ③クルーズ旅行 ④リゾートウェディングの4回にわたり、旅行に関する素朴な疑問を一緒に解決します!

① 9月19日(金) 11:00~12:00
② 9月26日(金) 11:00~12:00
③ 10月17日(金) 11:00~12:00
④ 10月24日(金) 19:00~20:00

●会場 / リアットウエディング (王子町1丁目1-15)
●講師 / 和田百恵
●定員 / 10名

(株)エイチ・アイ・エス 苫小牧営業所
苫小牧市表町5丁目4-7 海見第一ビルディング1F
受付時間/平日10:00~19:00 土曜11:00~18:30
E-mail / his538a@his-world.com
TEL0144-34-5581
定休日/水曜日・日曜日・祝日 P有り

2 値上げ前に!プロが教えます!
電気代節約術

夢のマイホームを建てたけど、どんどん高くなる電気代が悩みのタネ。そんなあなたの家の電気代を楽しく賢く減らす方法をお教えます!

9月21日(日) 10:00~11:30
14:00~15:30
10月12日(日) 10:00~11:30
14:00~15:30

●会場 / パナソニックリファイン 苫小牧駅前
●講師 / 村山
●定員 / 5名

パナソニックリファイン 苫小牧駅前
苫小牧市表町3-2-12
受付時間/10:00~19:00
TEL0144-37-3399
定休日/火曜日 P有り(店の前)

3 お手軽診断!
外壁無料相談会

「ウチの外壁ってこのままで大丈夫?どこをどう直したらいいの?」そんな悩みに無料でお答えします!気になる箇所の写真や写メをお持ちください。

9月28日(日) 10:00~11:30
14:00~15:30

●会場 / パナソニックリファイン 苫小牧駅前
●持ち物 / ご自宅の外壁の写真や写メ
●講師 / 村山、小林
●定員 / 5名

パナソニックリファイン 苫小牧駅前
苫小牧市表町3-2-12
受付時間/10:00~19:00
TEL0144-37-3399
定休日/火曜日 P有り(店の前)

4 お家寒くないですか?
おうちのホカホカ提案

お家を暖かくするのは、ストーブだけじゃないんです。エコでポカポカな設備、あれもこれもお教えます!

10月5日(日) 10:00~11:30
14:00~15:30

●会場 / パナソニックリファイン 苫小牧駅前
●講師 / 小林
●定員 / 5名

パナソニックリファイン 苫小牧駅前
苫小牧市表町3-2-12
受付時間/10:00~19:00
TEL0144-37-3399
定休日/火曜日 P有り(店の前)

5 今書く「遺書」、終活のすすめ

実際に遺言作成に携わる行政書士が、具体的に有効な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。

9月17日(水) 10:30~12:00
10月1日(水) 13:00~14:30
10月16日(木) 10:30~12:00
10月22日(水) 13:00~14:30

●会場 / コミュニティサロン「くれば」 (王子町1丁目1-20) ※足湯向かい
●講師 / 山崎 秋山 亮
●定員 / 10名

とまこまい遺言相続研究会
苫小牧市緑町1丁目1番6号
受付時間/平日9:00~17:00
E-mail / hjnymzk@gmail.com
TEL0144-36-5633
定休日/土曜日・日曜日 P有り

6 成年後見制度を知ろう!

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。

9月26日(金) 11:00~12:30
10月10日(金) 11:00~12:30

●会場 / コミュニティサロン「くれば」 (王子町1丁目1-20) ※足湯向かい
●講師 / 古川義則 山崎 亮 その他
●定員 / 10名

とまこまい成年後見支援研究会
苫小牧市緑町1丁目1番6号(事務局)
受付時間/平日9:00~17:00
E-mail / hjnymzk@gmail.com
TEL0144-36-5633
定休日/土曜日・日曜日 P有り

7 遠近・中近・近近レンズ見え方説明会

遠近・中近・近近レンズを掛け比べて、見え方の違いを体験してみませんか?使い方のコツもお伝えします。

9月21日(日) 11:00~12:00
9月22日(月) 11:00~12:00

●会場 / オハラメガネ
●持ち物 / 今お持ちのメガネ(あれば)
●講師 / 矢部 他
●対象 / 45才以上の方
●定員 / 2名または2組

オハラメガネ
苫小牧市表町3丁目2-9
受付時間/9:30~19:30
TEL0144-34-7870
不定休 P有り

8 時計のメカニック説明会

キカイ式時計から、テンチ式時計迄実物を見ていただきながら、カタログなどでお話しいたします。

10月4日(土) 13:00~14:00
10月11日(土) 13:00~14:00

●会場 / クボタ時計店
●講師 / 小谷良勝
●定員 / 5名

クボタ時計店
苫小牧市王子町1丁目1-19
受付時間/10:00~15:00
TEL0144-32-2002
定休日/日曜日 P有り

9 囲碁の対局をしてみませんか!

囲碁の対局をしてみませんか!知っている方、覚えたい方スタッフが相手します。希望者はお電話ください。料金は無料です。見学はいつでも可。

9月16日(火)~9月20日(土) 及び
10月1日(水)~10月4日(土)の期間で毎日13:00~16:00の時間帯の中で90分間

●会場 / 囲碁サロン表町
●講師 / 囲碁サロン表町スタッフ
●定員 / 3~4名

囲碁サロン表町
苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第二ビル4階
受付時間/13:00~17:00
TEL0144-32-1536

10 野球グラブのお手入れ・型作り

自分の使っているグラブを持って来てもらい使いやすい型を作る方法を教えます。

10月6日(月) 19:00~20:00
10月20日(月) 19:00~20:00

●会場 / サカイスポーツ
●講師 / 田中静江
●対象 / 小学生~
●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

サカイスポーツ
苫小牧市錦町2丁目6-25
受付時間/10:00~19:00
TEL0144-32-2609
定休日/水曜日 P有り

**11 いただきもの”
コーディネートレッスン**

お母さんのきもの・ゆずられたもの。着てみたいけれど、どう組み合わせたらいいの？サイズはどうなの？シミはどうするの？困り事にお答えします。

9月24日(水) 10:30~12:00
13:30~15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 阿部和子
- 持ち物 / お手持ちのきもの・帯・小物
- 定員 / 4名

野村呉服店
苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
E-mail / nomura70@helen.ocn.ne.jp
TEL0144-32-2428
定休日/火曜日 P有り

**12 とっても簡単!!
きものたたみ方**

きものを着た後のアイロンがけ・たたみ方のワンポイントアドバイスをいたします。とても簡単にお手入れするコツをお教えします。

9月29日(月) 10:30~12:00
13:30~15:00




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

野村呉服店
苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
E-mail / nomura70@helen.ocn.ne.jp
TEL0144-32-2428
定休日/火曜日 P有り

**13 面倒くさいを楽しむ
半衿付け**

着物で一番わずらわしい半衿付けを、簡単に早く付けるワザを和裁師さんより伝授します。

10月10日(金) 13:30~15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村昭子
- 持ち物 / 長襦袢・半衿・絹糸・縫裁セット
- 定員 / 5名

野村呉服店
苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
E-mail / nomura70@helen.ocn.ne.jp
TEL0144-32-2428
定休日/火曜日 P有り

**14 楽しい帯結び!!
半幅帯入門編**

カジュアルなきものを気楽に着たい方に。覚えると、きものが更に身近に感じられる。半幅帯の色々な形の結び方を伝授します。

10月8日(水) 10:30~12:00




- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村昭子
- 定員 / 5名

野村呉服店
苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
E-mail / nomura70@helen.ocn.ne.jp
TEL0144-32-2428
定休日/火曜日 P有り

**15 誰でもできるカッコいい
エレキギター教室**

むずかしいと思われがちなエレキギター、実はすごくカンタンなんです。アンプに線をつけて鳴らすエレキギターの魅力を教えます。

9月19日(金) 17:00~18:00



- 会場 / ELLCUBE
- 講師 / ELLCUBEスタッフ
- 対象 / 中学生以上なら誰でもOK
- 教材費 / 200円
- 定員 / 4名

ELLCUBE
苫小牧市王子町1丁目6-12
受付時間/13:00~23:00
E-mail / info@lwf.net
TEL0144-35-0501
P有り

**16 貴金属の
手入れの仕方と修理**

ゴールド・プラチナ・シルバーの違いと、その手入れ方法について説明。パールその他の修理やサイズ直しについての説明。

9月24日(水) 13:30~15:00
9月29日(月) 10:30~12:00




- 会場 / ヘリテージキムラ
- 講師 / 木村司
- 持ち物 / 手入れしたい品や聞きたい品(修理、その他)
- 教材費 / 500円
- 定員 / 4名

ヘリテージキムラ
苫小牧市表町3丁目2-11
受付時間/10:00~18:00
E-mail / tsukasa8@rose.ocn.ne.jp
TEL0144-34-6511
定休日/火曜日 P有り

**17 デジタルカメラ
かんたん講座**

主に初心者を対象にデジタルカメラの基礎から機能、用語等の勉強をします!!

9月25日(木) 13:30~15:30
10月23日(木) 18:00~20:00




- 会場 / 志方カメラ
- 講師 / 加納義勝
- 持ち物 / お使いのカメラ・説明書・筆記用具
- 定員 / 10名

志方カメラ
苫小牧市表町3丁目1-12
受付時間/11:00~18:00
TEL0144-34-5151
定休日/水曜日 P有り

**18 留学生の母語と
文化を学びましょう!**

苫小牧駒澤大学に留学している学生が、市民に対して出身国・地域の言語(日常会話など)を教え、文化について日本との違いを紹介いたします。

9月30日(火) 11:00~12:00
10月7日(火) 11:00~12:00



- 会場 / コミュニティサロン「くれば」(王子町1丁目1-20)※足湯向かい
- 講師 / 苫小牧駒澤大学の留学生
- 定員 / 10名

苫小牧駒澤大学
苫小牧市錦岡521番地293
受付時間/8:45~17:15※平日のみ
TEL0144-32-6062
(苫小牧市まちづくり推進課)

**19 地域の「宝物」を
見つけましょう!**

苫小牧周辺地域に眠っている「宝物」(文化や観光資源など)を受講者の皆さんと見つけていきます。

9月29日(月) 11:00~12:00
10月6日(月) 11:00~12:00




- 会場 / コミュニティサロン「くれば」(王子町1丁目1-20)※足湯向かい
- 講師 / 川島和浩(苫小牧駒澤大学教授)
- 定員 / 10名

苫小牧駒澤大学
苫小牧市錦岡521番地293
受付時間/8:45~17:15※平日のみ
TEL0144-32-6062
(苫小牧市まちづくり推進課)

**20 楽しいシニア
コーディネート講座**

受講される方のお好みや体型に合わせて、お洋服のコーディネートのアドバイスをいたします。

9月18日(木) 13:00~14:00




- 会場 / アントワース
- 講師 / 坂本喜美子
- 対象 / 女性の方
- 定員 / 2~3名

アントワース
苫小牧市王子町1丁目1-17
受付時間/10:00~15:30
TEL0144-38-8484
P有り

**21 初心者の為の
ストールの巻き方講習会**

いろいろなストールを、オシャレに使ってみましょう♡

10月16日(木) 13:00~14:00
10月24日(金) 13:00~14:00



- 会場 / Lyon(リオン)
- 講師 / 中野晶子
- 対象 / 女性の方
- 定員 / 10名

Lyon(リオン)
苫小牧市表町2丁目2-9
受付時間/10:00~18:00
TEL090-8497-4212 8/20より0144-82-9265
定休日/日曜日

**22 きもの生活の第一歩。
きもの着装体験!!**

気楽にきもの姿を体験してみませんか。スタッフが着付けをして、着姿を写真にとって楽しみましょう。きものデビュー大歓迎。

9月26日(金) 10:30~12:00
13:30~15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 野村えりか
- 持ち物 / 手ぶらでもOK。お手持ちの着物・帯がありましたら、お持ち下さい。
- 定員 / 5名

野村呉服店
苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
E-mail / nomura70@helen.ocn.ne.jp
TEL0144-32-2428
定休日/火曜日 P有り

23 リラクゼーションエステ

毛穴の汚れをクレンジングでしっかり落としお肌に合わせたマスクで潤いを与えます。マッサージも行うので、血行がよくなり透明感がUPします。

9月16日(火)~10月26日(日)の期間で毎日10:00~19:00の時間帯の中で90分間(資生堂、コーセー、ALBION、マックスファクター各社からお選びいただけます。)




- 会場 / ふじい薬局ばすてる
- 講師 / ばすてるスタッフ
- 対象 / ばすてるエステ初めての方
- 教材費 / 1,500円(マスク、メイク込み、おみやげ付)
- 定員 / 各日7名

ふじい薬局 ばすてる
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/10:00~19:00
E-mail / fj-pasuteru@pharmarise.co.jp
TEL0144-33-3363
P有り

**24 大人の女性のための
イキイキメーカーキャップ**

自分に似合うメーカーキャップの方法、レッスンとシミュレーターによるカラー選び。

10月3日(金) 10:30~12:30
20日(土) 10:30~12:30
10月4日(土) 10:30~12:30
20日(土) 14:00~16:00



- 会場 / ふじい薬局ばすてる
- 講師 / 資生堂メーカーキャップアーティスト & ビューティコンサルタント
- 教材費 / 1,000円(メイク道具、おみやげ付)
- 定員 / 6名

ふじい薬局 ばすてる
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/10:00~19:00
E-mail / fj-pasuteru@pharmarise.co.jp
TEL0144-33-3363
P有り

**25 快適な下着選びで
健康な毎日を**

年代とともに変化するからだに合った下着の選び方を知って、健康で快適な日々を手に入れましょう。ちょっと得する下着のよめや話も。

9月26日(金) 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 / 5名または3組

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番13号 ファッションモールプラザ1F
受付時間/10:00~18:30
TEL0144-36-2070
定休日/水曜日 P有り

**26 ギックリ腰その時に!
応急手当講座**

急なギックリ腰、困りますよね?家庭にある物を使って、自分で出来る応急手当の仕方を学んでみませんか?腰痛のアフターケアも同時に行います。

9月20日(土) 15:00~16:00
9月30日(火) 19:00~20:00
10月 4日(土) 15:00~16:00
10月 7日(火) 19:00~20:00
10月10日(金) 19:00~20:00



- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田友輔
- 定員 / 3~5名
- ※当日は動きやすい服装でお越しください

ゆう整骨院
苫小牧市表町5丁目1-5
受付時間/9:00~19:00(土日祝~14:00)
TEL0144-36-5522
定休日/水曜日 P有り

**27 健康・ダイエットに!
ストレッチ体操Q&A**

健康の為、ダイエットの為、運動をしたい。けど、結局どうしたら良いのかわからない。そんな疑問や不安にお答えします。

9月17日(水) 10:30~11:30
9月24日(水) 13:30~14:30
10月 1日(水) 10:30~11:30
10月 8日(水) 13:30~14:30
10月15日(水) 10:30~11:30



- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田友輔
- 定員 / 3~5名
- ※当日は動きやすい服装でお越しください

ゆう整骨院
苫小牧市表町5丁目1-5
受付時間/9:00~19:00(土日祝~14:00)
TEL0144-36-5522
定休日/水曜日 P有り

**28 腰痛・肩痛に!
簡単本格ストレッチ講座**

家や仕事場で出来るストレッチや体操をやって、体をリフレッシュ!なぜ、腰や肩等、体が固くなるのか?体の不安等の疑問にもお答えします。

9月17日(水) 13:30~14:30
9月24日(水) 10:30~11:30
10月 1日(水) 13:30~14:30
10月 8日(水) 10:30~11:30
10月15日(水) 13:30~14:30




- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田友輔
- 定員 / 3~5名
- ※当日は動きやすい服装でお越しください

ゆう整骨院
苫小牧市表町5丁目1-5
受付時間/9:00~19:00(土日祝~14:00)
TEL0144-36-5522
定休日/水曜日 P有り

**29 足と体と心の
健康づくりのお手伝い**

現代人に多い浮指の診断と改善法をお伝えします。

9月16日(火)~10月26日(日)の期間で毎日10:00~17:00の時間帯の中で60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 / 各日5名

フットランド
苫小牧市表町3丁目2-13 王子第二ビル(プラザビル)
受付時間/10:00~18:30
TEL0144-35-0453
定休日/水曜日 P有り

**30 足と体と心の
健康づくりのお手伝い**

「銀座まるかん」創業者である斎藤一人さん直伝の開運氣孔ボランティアカウンセラーストーリーを無料で行います。

9月16日(火)~10月26日(日)の期間で毎日10:00~17:00の時間帯の中で60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 / 各日5名

フットランド
苫小牧市表町3丁目2-13 王子第二ビル(プラザビル)
受付時間/10:00~18:30
TEL0144-35-0453
定休日/水曜日 P有り

**31 足と体と心の
健康づくりのお手伝い**

老化しづらい水(飲む化粧水)のお話と無料体験を実施します。

9月16日(火)~10月26日(日)の期間で毎日10:00~17:00の時間帯の中で60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 / 各日5名

フットランド
苫小牧市表町3丁目2-13 王子第二ビル(プラザビル)
受付時間/10:00~18:30
TEL0144-35-0453
定休日/水曜日 P有り

**32 消しゴムで楽しい
はんこを作ろう**

消しゴムに絵や文字を写してオリジナルはんこを作ります。カード、色紙、蔵書印等に使ってみよう。

10月11日(土) 13:00~14:30
10月18日(土) 13:00~14:30
10月25日(土) 13:00~14:30



- 会場 / 有限会社 弘文堂
- 講師 / 秋山集一
- 教材費 / 850円(消しゴムはんこセット)
- 定員 / 3名

有限会社 弘文堂
苫小牧市王子町1丁目6-15
受付時間/9:00~19:00
E-mail / info@koubundou-hankoya.com
TEL0144-32-2093
定休日/日曜日 P有り

33 アルバム教室

楽しい写真やアルバムの作り方。かわいい写真の貼り方。

9月18日(木) 13:30~15:30
10月 9日(木) 18:00~20:00



- 会場 / 志方カメラ
- 講師 / 高橋真希
- 持ち物 / 写真
- 教材費 / 1,800円(アルバム1冊・テープ)
- 定員 / 5名

志方カメラ
苫小牧市表町3丁目1-12
受付時間/11:00~18:00
TEL0144-34-5151
定休日/水曜日 P有り

34 アレンジフラワー教室

光触媒加工の切花を使ってカワイイアレンジを作って頂きます。

9月16日(火) 13:00~14:30
9月17日(水) 13:00~14:30
9月18日(木) 13:00~14:30
9月19日(金) 13:00~14:30
9月23日(火) 13:00~14:30




- 会場 / 光触媒アートフラワー ルミエール
- 講師 / 高橋・松原
- 材料費 / 2,000円(切花、グルーガン等)
- 定員 / 2~4名

光触媒アートフラワー ルミエール
苫小牧市王子町1丁目6-16
受付時間/10:00~15:00
TEL0144-32-5102
定休日/日曜日

**35 おうちで焼ける
本格ワッフル教室**

一切お料理ができない僕でも本格的なワッフルを作れるようになりました。その技を学べば誰でもおいしいワッフルが焼けるようになります!

9月19日(金) 17:00~18:00



- 会場 / ELLCUBE
- 講師 / 杉村原生
- 対象 / 中学生以上なら誰でもOK(火を使います)
- 材料費 / 300円(ワッフル材料費)
- 定員 / 5名

ELLCUBE
苫小牧市王子町1丁目6-12
受付時間/13:00~23:00
E-mail / info@lwf.net
TEL0144-35-0501
P有り