

**29 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。

①10/21(金) 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/3名

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
苦小牧市表町2丁目2-12 ●受付時間/10:00~17:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-2428

**30 たのしい絵手紙年賀状**

来年の干支(ウサギ)や文字をかいて年賀状に!

①10/14(金)11:00~12:00 ②10/14(金)14:00~15:00  
③10/15(土)11:00~12:00 ④10/15(土)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・ハガキ代他) ●定員/3名

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

**31 クリスマスリース作り**

パーツを製作してオリジナルリースに貼り付けていきます。

①10/15(土) 11:00~ ②10/22(土) 11:00~

●会場/Wing fairy ●講師/高橋 崇 ●教材費/300円(当日徴収) ●定員/3名

**Wing Fairy (ウイングフェアリー)**  
苦小牧市王子町1丁目6-16 ●受付時間/10:00~16:00 ●定休日/月・日曜日  
☎080-6061-7191

**32 知って得する! 風呂敷活用講座**

1枚の布が何通りもの使い方になる便利な風呂敷の使い方をお伝えします。

①10/7(金) 13:30~14:30

●会場/野村呉服店 ●持ち物/風呂敷をお持ちの方は持参、貸出あり ●定員/6名 ●講師/村田なちこ ●対象/女性 ●教材費/500円(当日徴収)(資料、500mlペットボトル、水)

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**33 素敵なアロマクレイ講座**

軽量粘土でタッセル付の作品をつくり、お好みのアロマオイルを垂らして香りをお楽しみ頂けます。

①10/6(木) 13:30~15:00

●会場/野村呉服店 ●講師/夢色粘土&ヒカリアロマサロン ●対象/女性 ●定員/6名 ●教材費/2,000円(当日徴収)(粘土、アロマオイル、お持ち帰り)

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**34 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たっぷり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ってみませんか? マスクや空間に。

①10/28(金) 10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●講師/青木 美海 ●定員/5名 ●教材費/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

**35 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。

①10/22(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/2名

**弘文堂** P 娯楽場パーク  
苦小牧市王子町1丁目6-15 ●受付時間/9:00~17:00 ●定休日/日曜日  
☎0144-32-2093

**36 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。花器でいけたい方は事前に申し出て下さい。

①10/16(日) 11:00~12:00 ②10/16(日) 13:00~14:00

●会場/ファッションメールプラザ ●講師/田中弘美 ●定員/5名 ●持ち物/お花を包む紙袋 ●教材費/800円(お花代)

**お花とともに** P 王子不動産駐車場  
苦小牧市表町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

**37 人気のスワッグを作ろう**

ユーカリやかすみ草などを束ねてスワッグ(壁飾り)を作ります。

①10/26(水)10:00~12:00 ②10/26(水)18:00~20:00  
③10/29(土)10:00~12:00 ④10/30(日)10:00~12:00

●会場/表町カルチャー教室 ●講師/小田部真由美 ●教材費/2,000円(当日徴収)(花材) ●定員/5名

**表町カルチャー教室**  
苦小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F ●受付時間/10:00~18:00  
☎090-7583-0976

**38 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!

①10/8(土) 14:00~15:00 ②10/15(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)(材料代) ●定員/1組

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

**39 ステンドライトオブジェをつくろう!**

オブジェベースに好きなイラストや模様を描こう! 描いた作品は素敵なステンドライトオブジェになってとまいる会場で展示されます。

①10/22(土) 13:00~17:00 ②10/23(日) 13:00~17:00

●会場/ファッションメールプラザ

**(株)新生 苦小牧・室蘭支社**  
☎0144-32-8544



**「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

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!

**第10回 苦小牧まちゼミ**

開催期間 **2022年 10/3(月)~10/30(日)**

お申し込み受付期間 **9月30日(金)~10月29日(土)**

1 選ぶ 2 申込む 3 当日

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。



**講座開催カレンダー**

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

※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ます!

①10/9(日) ②10/23(日) ③10/29(土)  
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。

①10/6(木)  
10:30~12:00

●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

**15 下着のお悩み電話相談。**

10月中毎週金・土・日  
14:30~17:00の間にお電話にてご相談受け承ります。

①10/6(木) ②10/13(木) ③10/20(木)  
14:30~17:00 14:30~17:00 14:30~17:00

●会場/お電話にて ●講師/東城静江  
●対象/女性限定、年齢不問

**ランジェリーショップエルクム プラザ店**  
苫小牧市表町1丁目13-1 ●受付時間/10:00~17:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-36-2070

**16 はじめてのそろばん**

幼児から大人まで、はじめてのそろばん体験講座

①10/13(木) ②10/29(土)  
15:30~16:30 10:30~11:30

●会場/表町そろばん教室  
●講師/小田部真由美 ●定員/5名

**表町そろばん教室**  
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

**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。

①10/17(月)  
13:30~15:00

●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。

①10/7(金)  
10:30~12:00

●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、帯揚、帯枕 ●定員/3名

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**17 プレゼント包装、ラッピングのコツ教えます**

包装によって贈り物の印象が変わります。ご自宅でも簡単にできる色々な形の包装のコツを教えます。

①10/3(月) ②10/13(木) ③10/23(日)  
14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00

●会場/セレクトスポーツ~オリジナル~  
●講師/村井かすみ ●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/不特定  
☎0144-84-1448

**18 脳トレゲームで遊ぼう!**

アナログゲームで楽しく遊びながら、脳をやわらかく、ほぐします。体験参加者は、ゲームを20%OFFにて購入できる特典付き!

①10/6(木) ②10/16(日) ③10/26(水)  
14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00

●会場/セレクトスポーツ~オリジナル~ ●定員/3名  
●講師/村井かすみ ●対象/対象年齢8~99歳

**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/不特定  
☎0144-84-1448

**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。

①10/5(水)  
10:30~12:00

●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。

①10/3(月)  
10:30~12:00

●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、帯揚、帯枕 ●定員/3名

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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 ステキな着物姿の撮影体験**

着物を着たステキな姿を撮影します。ぜひこの機会に着物姿になって撮影を楽しみましょう!

①10/24(月)  
10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●講師/本田真理子 ●対象/女性 ●定員/2名  
●持ち物/自身の着物をお持ちの方は持参して下さい。

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**20 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。美味しい淹れ方のコツを伝授します。

①10/26(水)  
10:30~12:00

●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(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らなければ、皆同じです。目利かが鑑定いたします。宝の山をお持ち下さい。

①10/19(水)  
10:30~12:00

●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 伝統芸能 南京玉すだれ体験**

日本伝統の大道芸を体験してみませんか?人前でできる一芸を伝授いたします。

①10/24(月)  
13:30~15:00

●会場/野村呉服店 ●講師/角内春佳  
●対象/女性 ●定員/2名

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**21 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、手から癒されませんか?

①10/27(木)  
10:30~12:00

●会場/野村呉服店 ●講師/井上愛望  
●対象/女性 ●定員/2名

**野村呉服店** P 野村専用P(店舗裏)  
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

**22 やさしいヨガ**

普段運動していない人、体がたない人でも参加しやすいヨガです。自分と向き合う場所と時間を提供します! 輝くあなたを応援します。

①10/8(土) ②10/22(土) ③10/29(土)  
11:00~11:45

●会場/COCOTOMA(5分前までにお越し下さい) ●講師/TOMA∞YOGA  
●持ち物/ヨガマット、水、ヨガができる動きやすい服装 ●定員/10名

**TOMA∞YOGA(苫小牧ヨガサークル)** P ココトマ  
●受付時間/16:00~19:00 ●定休日/日曜日  
●公式LINE@188cmros--こちらからも申し込み受付します  
☎090-3391-9236

**9 スマホ講座**

初心者からわかるスマホの使い方・LINEの使い方。

①10/3(月) ②10/17(月)  
11:00~12:00 11:00~12:00

●会場/おばんざいカフェどらん ●講師/山口敏文  
●対象/50代~60代以上男女関係なし ●持ち物/スマホ ●定員/5名

**工業屋**  
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  
☎080-3266-8676

**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。

**街ゼミ期間中土・日開催**  
(定休日除く)

①10/24(月)  
13:30~15:00

●会場/ヘリテージキムラ ●講師/販売スタッフ  
●対象/女性 ●定員/2名

**ヘリテージキムラ** P 振楽場パークサンプラザパークキング  
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

**23 やさしいヨガ**

普段運動していない人、体がたない人でも参加しやすいヨガです。自分と向き合う場所と時間を提供します! 輝くあなたを応援します。

①10/8(土) ②10/22(土) ③10/29(土)  
10:00~10:45(9:45よりOPEN)

●会場/COCOTOMA(5分前までにお越し下さい) ●講師/TOMA∞YOGA  
●持ち物/ヨガマット、水、ヨガができる動きやすい服装 ●定員/10名

**TOMA∞YOGA(苫小牧ヨガサークル)** P ココトマ  
●受付時間/16:00~19:00 ●定休日/日曜日  
●公式LINE@188cmros--こちらからも申し込み受付します  
☎090-3391-9236

**24 やさしいヨガ**

普段運動していない人、体がたない人でも参加しやすいヨガです。自分と向き合う場所と時間を提供します! 輝くあなたを応援します。

①10/14(金)  
19:00~19:45(18:45OPEN)

●会場/COCOTOMA(5分前までにお越し下さい) ●講師/TOMA∞YOGA  
●持ち物/ヨガマット、水、ヨガができる動きやすい服装 ●定員/10名

**TOMA∞YOGA(苫小牧ヨガサークル)** P ココトマ  
●受付時間/19:00~19:45 ●定休日/日曜日  
●公式LINE@188cmros--こちらからも申し込み受付します  
☎090-3391-9236

**11 似合うがわかる顔タイプ診断**

「なぜ似合う・なぜ似合わない」を理論的に解説! ヒルナンデスで話題の顔タイプ診断であなたが似合う眼鏡を知ってませんか?

①10/29(土) ②10/29(土)  
11:00~12:00 14:00~15:00

●会場/オハラメガネ苫小牧本店 ●対象/成人女性、男性 ●講師/真所美紗  
●対象/50代~60代以上男女関係なし ●持ち物/スマホ ●定員/2名

**オハラメガネ苫小牧本店** P 当店  
苫小牧市表町3丁目2-9 ●受付時間/12:00~19:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-34-7870

**12 野球グローブお手入れ講習**

グローブの汚れ落とし、オイルのぬり方、型の作り方

①10/11(火)  
17:00~18:30

●会場/サカイススポーツ ●講師/田中 静江 ●対象/小学生~大人  
●持ち物/グローブ、オイル、布きれ ●定員/6名

**サカイススポーツ** 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

**25 カントリーダンス**

短い振り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解消しませんか。

①10/15(土)  
13:30~15:00

●会場/ファッションメールプラザ ●定員/3名  
●講師/加藤喜代子 ●持ち物/飲料水、動きやすい服装

**カントリーダンス**  
●受付時間/10:00~18:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-37-5626

**26 足のサイズの3D測定**

足のサイズの測定を3Dで行い、状態説明や改善のお手伝いをしていきます。

**毎週金・土開催**  
(定休日除く) 10:30~17:00

●会場/夢の靴 ●講師/三輪 猛彦・高橋 明美  
●対象/子供・女性 ●定員/2名

**夢の靴**  
苫小牧市表町3丁目2-13 ファッションメールプラザ1F ●受付時間/10:00~17:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-36-2650

**13 ソファの歴史**

ソファの歴史。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

①10/8(土)  
12:00~17:00

●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2丁目1-18 ●受付時間/12:00~16:00 ●定休日/火曜日  
☎0144-32-5358

**14 お仏具、お位牌のまつり方**

各宗派の仏具、お位牌のまつり方を説明したいと思います。

①10/14(金)  
11:00~12:00

●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/5名

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

**27 はじめての自力整体(椅子に座って)**

こわばった肩・首・手首・首首をやわらかくする。さびついた関節を解く。心身をあたためてゆく。

①10/21(金)  
14:00~15:00

●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

**28 イス・タオルを使った自重トレーニング**

自宅にある家具やタオルを使った、軽く汗をかける、家でできるトレーニングです。

①10/8(土) ②10/15(土)  
13:00~14:00 13:00~14:00

●会場/ゆう整骨院 ●講師/吉田友輔  
●持ち物/タオル ●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/9:30~20:00 ●定休日/水曜日  
☎0144-36-5522