

お店の人が無料で教えてくれる!

第11回

# 得する街の ゼミナール

in  
なんと  
受講者募集!

保存版

受講料  
無料

開催期間

2024.7/20(土)~9/30(月)

申込は  
各店へ!

全61講座

受付  
開始

7/10(水)

講座  
一覧



※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いたします。
- 材料費がかかる講座のお申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご承知おください。

各店舗の受付時間、定休日をご確認ください。  
安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。

各講座の  
色に注目!  
5つのカテゴリーに  
分かれています



## まちゼミって?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街のなかのゼミナール、略して「まちゼミ」です!

### 1. ゼミを選ぶ

チラシの内容から受けたいゼミをお選びください。  
※お一人様お気軽にいくつでも受講可能

### 2. 申し込む

受けたいゼミのお店へ直接「まちゼミの申込です」とお電話でお申込みください。

### 3. 参加する

時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。

- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。

# 各講座の色に注目!

5つのカテゴリーに分かれています



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

## 1 \もう悩まない/ 美眉を描く2つのコツ

城端 メイク悩みで多い眉の描き方。薄眉・左右差・のっぺり眉…  
コツを押さえて自分の理想の眉を描こう!

7月20日(土) 10:30~11:30  
22日(月) } 10:30~11:30  
31日(水) } &14:00~15:00  
8月 8日(木) 10:30~11:30 &14:00~15:00

- 会場/いせや ●定員/2名または1組
- 持ち物/普段お使いの眉メイクアイテム
- 材料費/0円 ●講師/藤井 三紀子

いせや (ALBION・ベネフィック・光脱毛・HBL)  
☎0763-62-0267

所在地/城端219 受付/9:00~19:00 定休日/日曜日



## 2 レイキで心も身体も回復!!

城端 頑張りすぎのあなた!!レイキを学び、レイキで癒し、  
レイキで心も身体も回復。ぜひ、体験してみませんか?

7月20日(土)  
23日(火) } 10:00~11:00  
8月26日(月)  
28日(水)

- 会場/癒しのサロンReiki
- 定員/2名または1組 (子供も可)
- 講師/西嘉山 良子

癒しのサロンReiki ☎070-3410-3678

所在地/国広38 受付/9:00~19:00 定休日/不定休



## 3 古い角質を落として1回でも 透明肌に

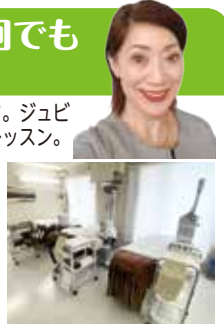
福野 スキンスコープを使ってお肌の現状をチェック。ジュビ  
ランオリジナルのクレンジング体験と付け方レッスン。

7月20日(土) } 10:00~12:00  
29日(月) }  
8月17日(土) 13:00~15:00

- 会場/ブルーミン サロン内
- 定員/2~3名または1組
- 材料費/500円 ●講師/今井 はるひ

エステティックジュビラン ブルーミン

所在地/苗島223-2 ☎090-4320-6134 受付/9:30~18:00 定休日/日曜日、祝日



## 4 ヘアアイロン講座 (初級編)

城端 ヘアアイロンを使ってみたいけど使い  
方が分からない方向けの講座です。  
前髪や艶髪、割れの対策に是非。

7月21日(日) } 10:00~10:30  
8月 4日(日) }

- 会場/ecru美容室 ●定員/3名
- 持ち物/お持ちのヘアアイロン
- 講師/水島 詩歩子

ecru美容室 ☎0763-62-0145

所在地/城端西下215 受付/9:00~19:00 定休日/月曜日、第1・3日曜日



## 5 若返り!美肌! 正しいスキンケア教室

福野 今さら聞けない基本のスキンケア方法。お悩みの原因や  
お悩みに合ったケアの方法までお伝えします。

7月22日(月) 8月26日(月) } 14:00~  
31日(水) 30日(金) } 15:30  
8月22日(木) 9月12日(木) } ※その他日程  
相談可

- 会場/エステティックジュビラン Aimer chance
- 定員/2名 ●対象/女性限定 (10代、60代以上も大歓迎)
- 材料費/500円 ※10代の方は保護者の女性の方と同伴
- 講師/平瀬 真彩

エステティックジュビラン Aimer chance (エメシャンス)  
☎090-2836-0256

所在地/高儀10-9 受付/9:30~19:00 定休日/日曜日、祝日



## 6 毛穴もキュット 美肌脱毛でつるすべ肌に

井波 安心のサロン脱毛をお好きな部位で体験 (6ショット)。  
介護脱毛などデリケートな箇所もご相談ください。

7月27日(土) 8:30~ 9:30  
8月 1日(木) } 14:00~15:00  
8日(木) }

- 会場/private salon CALICO
- 定員/1名または1組 ●対象/女性限定
- 講師/中道 美穂

private salon CALICO  
☎070-9055-0830

所在地/坪野155-2 受付/9:30~17:30 定休日/不定休



## 7 早朝講座 今年の夏こそ浴衣を着よう。 今年の夏は浴衣でおでかけしよう。

井波 着たいけど、なかなか着れないと思って  
いる方、今年こそは浴衣でおでかけしま  
せんか。

7月28日(日) 8:00~9:30

- 会場/御着付処 月や ●定員/5名
- 持ち物/浴衣一式 (レンタル有り)
- 講師/三谷 千津子

御着付処 月や ☎080-2961-1929

所在地/井波3036 受付/10:00~16:00 定休日/水曜日



## 8 角質を取り去り メイクノリの良い肌へ

福光 黒ずみ・くすみ気になりませんか?  
あなたの手から消しカス出るかも!?

8月 8日(木) }  
9月12日(木) } 10:00~11:00  
24日(火) }

- 会場/ワミレス サロン as ●定員/4名
- 対象/女性のみ
- 持ち物/自分のメイク道具 (あれば)
- 講師/栗山 明日香

ワミレス サロン as ☎080-6358-2830

所在地/高宮5-9 受付/10:00~19:00 定休日/日曜日、祝日



## 9 眉シェービング ★無料体験

福光 床屋さんの眉シェービング体験しませんか。  
メンズ、キッズ、親子参加もOK!

8月29日(木) }  
9月 5日(木) } 19:00~  
12日(木) }

- 会場/ヘアー&エステすずき
- 定員/1名または1組
- 講師/鈴木 美和

ヘアー&エステ すずき  
☎0763-52-0282

所在地/福光7433 受付/8:00~19:00 定休日/月曜日、第1火曜・第3日曜日



## 10 「ゆがみ」と健康について



福野

姿勢や栄養、睡眠のゆがみが不調の原因かも!? ゆがみが体に与える影響や自宅でするセルフケアをお伝えします。



7月26日(金)  
8月17日(土)  
9月20日(金) } 10:00~12:00



様々な「ゆがみ」



- 会場/カイロプラクティック いまい
- 定員/4名または2組
- 持ち物/タオル1枚
- 講師/今井 久志

カイロプラクティック いまい ☎080-4467-7052

所在地/野尻786-1 受付/9:00~21:00 定休日/不定休(完全予約制)

## 11 血圧血流計で自分の身体を知ろう

福光

血圧血流測定をし自分の身体を知り、お茶を飲みながら健康に過ごす方法を話し合しましょう。疲れは五臓の弱りから。



8月5日(月)  
9月16日(月・祝) } 14:00~17:00



- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名
- 対象/成人ならどなたでもOK
- 講師/溝口 二美子

みぞぐち元気堂 ☎0763-52-8261

所在地/田中148 受付/9:30~20:00 定休日/日曜日



## 12 簡単腸活しませんか?



福野

健康講座と腸活運動。



9月7日(土) 10:00~12:00 13:30~15:30  
15日(日) 10:00~12:00

- 会場/有かにや
- 定員/3名
- 対象/健康に興味のある方で、簡単な体操が出来る人
- 持ち物/運動のできる服装で(持っていたらマット)
- 講師/蟹谷 康代 松田 安寿弥

有かにや ☎090-2371-7482

所在地/福野1316-42 受付/10:00~17:00 定休日/水曜日



## NEW 13 美味しい福野の里いもアレコレ!



福野

健康のためにも毎日食べてほしい里芋。簡単料理法、選び方、種類、保管の仕方までアレコレ食べながらお答え!



9月7日(土)  
14日(土)  
21日(土) } 13:00~14:00

- 会場/ふくの里&農かふえ♡つなぐ
- 定員/6名または2名×3組
- 材料費/600円(材料代)
- 講師/石坂 静江

農かふえ♡つなぐ ☎0763-22-1147

所在地/軸屋23-4 受付/7:30~14:00 定休日/月・木曜日



## 14 気軽に震災ボランティア支援



福光

能登被災者支援について話し合いと情報交換の場。これから支援を考えている方もお気軽に!



9月18日(水) 14:00~16:00

- 会場/城端418-5 Au milieu de la vie 2階  
(城端織館に変更する場合があります)
- 定員/5名
- 講師/中川 宏

合同会社株坂商事 ☎050-8892-8760

所在地/松木147-1 受付/9:00~18:00 定休日/月・火・木・金曜日



## 15 そば打ち体験



井波

初心者でも安心!講師が丁寧に指導します。自分で打ったそばはその場で試食できます。



7月20日(土)  
8月24日(土)  
9月7日(土) } 13:00~15:00

- 会場/よいとこ井波
- 定員/3名または1組
- 対象/小学生以上
- 材料費/1,500円(そば粉、つなぎ粉 他)
- 持ち物/三角巾、エプロン、タオル
- 講師/水口 スミ子

よいとこ井波 ☎0763-82-5666

所在地/井波3110-1 受付/10:00~17:00 定休日/なし



## 16 ビーズ刺し子体験

福光

刺し子の模様の上をビーズで刺していく新しい手芸です。ミニ刺しゅう枠に入れておしゃれに飾ってみよう。



7月21日(日)  
8月24日(土)  
9月8日(日) } 14:00~16:00

- 会場/小侯手芸店
- 定員/4名
- 材料費/1,500円 材料セット(針付)
- 持ち物/ハサミ
- 講師/野島 玲子

小侯手芸店 ☎0763-52-3264

所在地/福光7162 受付/9:00~19:30 定休日/なし



## 17 合掌造り風なお菓子の家を組み立てよう!



井波

クッキーのパーツをアイシングでくっつけて、合掌造り風なお菓子の家と一緒に作ってみませんか!



7月22日(月)・8月5日(月) 14:00~15:00

- 会場/よいとこ井波2F体験工房(井波3110-1)
- 定員/8名または4組
- 対象/小学生以下のお子様は保護者の方と一緒にお願い致します。
- 材料費/1,200円(材料・箱代) 完成サイズ(13×13×15)cm内
- 持ち物/エプロン
- 講師/今井 江梨子

パティスリーまちなみラパン ☎0763-77-3970

所在地/山見310 受付/17:00~19:00 定休日/月・火・水曜日、不定休



## 18 ドライフラワースワッグづくり



福光

ドライフラワーで花束をつくって壁かけをつくる。



7月27日(土)  
8月28日(水) } 14:00~15:00

- 会場/ameagua
- 定員/2名または1組
- 材料費/500円
- 持ち物/持ち帰り用の袋
- 講師/長谷川 由香里

ameagua ☎090-2128-8612

所在地/香城寺76-1 受付/13:00~18:00 定休日/不定休



## 19 キラキラオルゴナイトを作ろう!



井波

型作りから円錐オルゴナイトを作りましょう!オルゴナイトって何???まずは体験を!!



7月29日(月) 10:00~11:30  
8月10日(土)  
9月8日(日) } 13:30~15:00

- 会場/やさしい癒しルーム
- 定員/4名または2組
- 材料費/3,000円(材料・送料代)
- 講師/松井 翠麗

やさしい癒しルーム ☎090-6274-0358

所在地/五領28 受付/10:00~19:00 定休日/不定休



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

NEW 20

ます寿し作り



福野

富山の名産ますの寿しを作ってみましょう。

8月 4日(日) } 11:00~12:00  
25日(日) }

- 会場/平ら寿し本舗 ●定員/20名
- 材料費/2,400円
- 講師/高桑 崇

平ら寿し本舗 ☎0763-23-1322

所在地/野尻359 受付/8:30~15:30 定休日/1月1日



21 わがしあそび



福光

楽しくお絵かきをして、そのイメージをあんこを使って立体で再現してみよう!

8月 7日(水) } 13:00~14:00  
14日(水) }  
21日(水) }

- 会場/NOSE art garage ●定員/5組
- 材料費/1,500円(あんこ・ケース・袋)
- 持ち物/三角巾、タオル(手を拭く) ●講師/森松 祐史

NOSE art garage FUKUMITSU

☎0763-77-3227

所在地/福光6308 受付/11:00~19:00 定休日/月~木曜日



NEW 22

網戸の張替えを一緒に挑戦してみよう



城端

おうちの網戸がやぶれたり、はがれたりしていませんか。簡単に張替えられるコツを教えます。

8月12日(月・祝) } 10:00~11:30  
13日(火) }

- 会場/城端商工会館 ●定員/6名
- 材料費/1,500円(張替ローラー、カッター、ゴムひも、張替用網戸生地)
- 持ち物/自宅の網戸を持参される場合は事前に連絡ください。
- 講師/西川 伊希子

西川産業(株) ☎0763-62-1211

所在地/城端737 受付/8:30~17:00 定休日/土・日曜日、祝日



23 大工さんとふれあえる日



福野

親子で木製イスなどをつくってみませんか? 職人が親切丁寧に作り方を伝授します。

8月25日(日) 9:00~11:00

- 会場/宮本工務店倉庫(南砺市二日町2031)
- 材料費/2,500円(木製イス)
- 講師/宮本 宏志

株宮本工務店

☎090-4682-6562

所在地/福野1556-1 受付/8:00~18:00 定休日/日曜日



24

素焼きあられにお化粧しませんか?



福光

無添加素焼きあられ(すがお)を使ってフライパン1つで、自分流の味付けを楽しみませんか?

8月21日(水) } 14:00~15:00  
9月11日(水) }  
25日(水) }

- 会場/株丸米製菓 ●定員/5名または3組
- 材料費/500円(調味料、もちかえりタッパ 他)
- 持ち物/エプロン、三角巾 ●講師/岩木 優子

株丸米製菓 ☎0763-52-2525

所在地/高宮1380 受付/8:00~17:00 定休日/土・日曜日、祝日、お正月、お盆



NEW 25

天然酵母のピザ作り



井波

南砺市産の野菜を使ってピザを作りましょう! ピザ生地を伸ばす所からトッピングまでのオリジナルピザ作り!!

8月23日(金) 14:00~15:00

- 会場/LAW ●定員/4名または4組
- 材料費/2,000円(食材、容器)
- 持ち物/エプロン、帽子 ●講師/大田 直喜

LAW ☎0763-77-4030

所在地/山見587-1 受付/11:00~17:00 定休日/火・水曜日



26

ワイヤーアートジュエリーを作ろう



福野

天然石にアーティスティックワイヤーを自由に巻いてアクセサリーを作ります。

8月24日(土) } 10:00~11:00  
27日(火) }  
9月 5日(木) } ※その他の日ご希望の際は要相談

- 会場/EXCIA ●定員/4名または2組
- 材料費/2,000円(天然石、ワイヤーなど)
- 持ち物/必要な方は老眼鏡
- 講師/宮本 千賀子

EXCIA ☎090-9440-4170

所在地/安居4724-6 受付/9:00~19:00 定休日/不定休



27 秋野菜をプランターで育てよう



福野

秋野菜をプランターで育ててみませんか? 栽培のポイントをお教えます。

9月7日(土) 13:30~14:30

- 会場/橋爪園芸 ●定員/5名
- 材料費/1,500円(野菜苗、プランター、培養土)
- 持ち物/軍手
- 講師/橋爪 央樹

橋爪園芸 ☎090-4746-3899

所在地/野新142 受付/8:00~18:00 定休日/不定休



28

カラー筆ペンでカラフルのしを作ろう



福野

色鮮やかなカラー筆ペンで、のし紙に真方の気持ちを書いてみましょう。世界で一つのオリジナルのしを作ります。

9月 9日(月) } 14:00~15:30  
13日(金) }  
28日(土) }

- 会場/有片山酒舗 ●定員/4名
- 材料費/500円(カラー筆ペン1本(赤)、のし紙 他)
- 対象/小学生以上 ●講師/片山 明

お酒とギフト かたやま(有片山酒舗)

☎0763-22-2233 ※受講日一週間前までにお申込み下さい

所在地/福野1592 受付/8:00~19:00(日曜・祝日は17:00迄) 定休日/毎週水曜日



29 失敗しない味噌づくり



井波

大豆を麴で本格的な味噌を作ります。麴をたっぷり使用した、甘い味噌を育ててみましょう。

9月20日(金) } 10:00~  
9月21日(土) }

- 会場/life cafe cattle ●定員/2名または1組
- 材料費/2,000円(大豆、米麴、塩、発酵用袋)
- 持ち物/エプロン ●講師/高畑 洋子

life cafe cattle ☎0763-82-5878

所在地/井波1077-4 受付/10:00~20:00 定休日/水曜日



## 30 かんたんクッキング

城端

電子レンジや、調理家電を使って時短で出来るレシピをご紹介します。一緒に作ってみませんか？



9月23日(月・祝) 14:00~16:00

- 会場/ネットワーク やまでん
- 定員/6名
- 材料費/500円
- 講師/山根 美幸



ネットワーク やまでん ☎0763-62-0198

所在地/野田1330-3 受付/8:30~19:00 定休日/日曜日

## 31 男の着物指南

城端

360日着物で暮らす店長がお教えるノウハウ。まずは角帯をカッコ良く結んでみましょう。ボディを使った着せつけ練習も可能です。



7月20日(土) 13:00~14:00

31日(水) 18:00~19:00

9月 8日(日) 17:00~18:00

- 会場/きよべ呉服店 ●定員/3名(女性可)
- 持ち物/着物・角帯・腰紐等
- 講師/別宗流着付師 清部 一宗



きよべ呉服店 ☎0763-62-0227

所在地/城端499 受付/9:00~19:00 定休日/月曜日



## 32 伝統的な織機を使って織ってみよう!

福光

大きな織機を見たい触れてみたい方にオススメです。※作品は持ち帰れません。



7月20日(土) } 10:00~12:00  
8月23日(金) }

- 会場/ゲストハウス 糸
- 定員/4名または1組
- 材料費/無料
- 講師/かとう めぐみ



ゲストハウス 糸 ☎070-4390-3638

所在地/福光6224-2 受付/10:00~16:00 定休日/月~木曜日

## 33 着物を着て所作を学び出かけて実践

福光

着物を着ると他の人が見えています。トイレやお食事の皿のとり方、階段の上り下り等きれいな所作を学びましょう。



7月20日(土) } 10:00~14:00  
7月27日(土) }  
8月 3日(土) }

- 会場/呉服まごさく ●定員/3名または2組
- 持ち物/着物一式・ぞうり お店に問合せ下さい
- 講師/高松 幸子



呉服 まごさく ☎090-2033-6603

所在地/徳成610 受付/9:00~19:00 定休日/なし

## 34 トラック運送!? お仕事体験! 2024

福光

謎めいたトラック運送のお仕事について実際の積込作業や大型トラックの運転などを見学・体験してみよう!



7月20日(土) 10:00~11:30

- 会場/株新陸運輸 ●定員/4組
- 対象/保育園、幼稚園生 小学生とその保護者(2名1組)
- 講師/武田 隆啓



株新陸運輸 ☎0763-52-7777

所在地/遊部411-3 受付/8:00~17:00 定休日/日曜日



## NEW 35 お孫さんと携帯電話で繋ごう!!

福光

スマホ教室開講!! 実践形式で分かりやすく伝えます。LINEで孫や家族と繋がったり、PayPayでお買い物、Googleだって怖くない!



7月20日(土) } 13:30~15:00  
27日(土) }  
8月 3日(土) } 3回編(前回の復習・新たな内容)

- 会場/ANGO 安居 喫茶 ●定員/5名
- 対象/スマホ初心者向け教室。年齢・性別問いません
- 材料費/0円(飲食は、実費)
- 持ち物/携帯電話・筆記用具等 ●講師/松川 弘美



特定非営利活動法人 母笑夢 ☎090-1395-3321

(居宅介護支援事業所 母笑夢・デイサービス母笑夢) 所在地/遊部川原53 受付/8:00~20:00 定休日/土・日曜日

## NEW 36 見る、触れる、感じる民藝 — 旧研修道場にて

城端

泊まれる民藝館、杜人舎にて建物の成り立ちや民藝の数々を一緒に味わいましょう。



7月20日(土) 10:30~11:30

- 会場/杜人舎
- 定員/8名程度
- 講師/伊豆 牧子



杜人舎 ☎0763-77-3732

所在地/城端405 受付/11:00~17:00 定休日/祝日を除く、月・火曜日

## 37 誰でも簡単、筆ペンアート

福野

筆ペンとカラー筆ペンやドットペンを使って暑中見舞やメッセージカードを描こう。

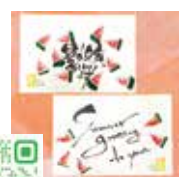


7月20日(土) 10:00~11:00, 13:00~14:00, 14:30~15:30

24日(水) 10:00~11:00, 13:00~14:00

30日(火) 10:00~11:00, 13:00~14:00, 14:30~15:30

- 会場/山田書店 ●定員/4名または2組
- 材料費/500円(ぺんてる筆ペン(FP5F)、はがき、コースター)
- 講師/山田 智恵子(彩むすび書公認講師)



山田書店 ☎0763-22-1421

所在地/寺家新屋敷366 ショッピングセンターア・ミュー内 受付/9:30~20:30 定休日/1月1日のみ(山田書店)



## 38 やってみよう! 蛇口の修理

福野

ギューって締めないとポタポタ落ちるしずく…。実際に修理してみましょう。緊急時の対応もお伝えします。



7月21日(日) } 13:30~14:30  
28日(日) }

- 会場/有石黒工業所
- 定員/2名または2組
- 講師/石黒 公一



有石黒工業所 ☎0763-22-2374

所在地/福野1682 受付/8:30~17:00 定休日/土・日曜日、祝日

## 39 アズマダチ古民家再生見学

城端

100年古民家の修復作業を見学できます。アズマダチの太い梁や2階アマなども。何度でもご参加いただけます。



7月21日(日) 以降毎週日曜日 10:00~11:00

- 会場/かけじく屋 上ツ森
- 定員/5名程度
- 持ち物/汚れてもいい服装・軍手(サンダル不可)
- 講師/森下 登志美



かけじく屋 上ツ森 ☎0763-62-1288

所在地/上見201-2 受付/9:00~17:00 定休日/不定休

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

## 40 歩いて発見!まちゼミめぐり

**城端** 城端名所をまち歩きしながら、専門店で購入したまちゼミ体験。どこを訪れるかはお楽しみのお宝ツアー。

7月21日(日)  
9月8日(日)  
22日(日・祝) } 14:00~15:30

- 会場/自分のお店から城端市街地商店街散策
- 定員/5名(子ども可) ●持ち物/歩きやすい服装
- 講師/着物宅建士 清部 一夫

**きよべ地所 ☎0763-62-0337**  
所在地/城端499 受付/9:00~19:00 定休日/月曜日




## 41 ボイトレ体験レッスン

**福光** 夏らしい曲でボイトレ体験レッスン♪女性は「涙そうそう」、男性は「少年時代」を題材にレッスンします。

7月21日(日) } 11:00~12:00  
13:30~14:30

- 会場/polaris
- 対象/11:00~の回は女性のみ  
13:30~の回は男性のみ
- 定員/5名 ●講師/北村 瞳

**polaris ☎0763-77-3458**  
所在地/福光6835 受付/11:00~16:00 定休日/日・月・火・水曜日







## 42 医療保険のしくみを知ろう!

**福野** 自分に合った医療保険とは...?安心できる保障を選ぶポイントをお伝えします!

7月24日(水)  
8月2日(金)  
31日(土) } 10:00~11:00

- 会場/Funny's kitchen
- 定員/5名
- 講師/大河原 晴子

※公式LINEからもお申込みいただけます  
**Funny's kitchen ☎0763-58-5123**  
所在地/布袋53-2 受付/11:00~15:00 定休日/日・月曜日




## 43 初めてのドリップコーヒー

**井波** 初心者限定のドリップ講座です。当店がコロンビアから直輸入した豆を用いた本格的な淹れ方をお教えます。

7月25日(木) 18:30~20:00

- 会場/haiz coffee roastery ●定員/5名
- 材料費/3,500円 写真の抽出器具一式をご用意します。
- 講師/清水 栄治

**haiz coffee roastery ☎080-6365-5130**  
所在地/本町3-35 受付/11:00~17:00 定休日/水曜日




## 44 やってみよう! 簡単健康アップ法

**福光** ミトコンドリアが健康に関係している?最新の情報と占いの話を交えつつ、あなたの健康運を引き出します。

7月26日(金) ①10:00~11:00  
8月24日(土) ②13:00~14:00  
9月26日(木) ③16:00~17:00  
④19:00~20:00

- 会場/開運占いの部屋 ●定員/2名または1組
- 持ち物/ご自身のお名前と生年月日
- 講師/一城 七色 (開運鑑定師)

**占い・一城七色ルーム ☎080-6369-3453**  
所在地/福光5330-16(コミュニティハブ福光内) 受付/14:00~19:00 定休日/火曜日




## 45 知らない損! 簡単金運アップ法

**福光** ご自身でできるセルフコーチングで生活を少し変えるだけで、金運アップする方法をお話します。

7月27日(土) ①10:00~11:00  
8月18日(日) ②13:00~14:00  
9月10日(火) ③16:00~17:00  
④19:00~20:00

- 会場/開運占いの部屋 ●定員/2名または1組
- 持ち物/筆記用具
- 講師/一城 七色 (開運鑑定師)

**占い・一城七色ルーム ☎080-6369-3453**  
所在地/福光5330-16(コミュニティハブ福光内) 受付/14:00~19:00 定休日/火曜日




## 46 蜜蜂のいる暮らし体験

**城端** 蜂蜜搾りや味比べ、みつろうを使ったクリーム作りなど、みつばちのいる暮らしに触れてみませんか。

7月28日(日)  
8月25日(日)  
9月22日(日・祝) } 13:00~15:00

- 会場/Honey&Cottonのアトリエ
- 定員/10名 ●材料費/1,000円
- 持ち物/作ったものを持ち帰る袋
- 講師/松本 千尋

**Honey&Cotton ☎080-3749-8728**  
所在地/城端100-3 受付/9:00~17:00 定休日/不定休




## 47 お孫さんと携帯電話で繋がろう!!

**福光** スマホ教室開講!!実践形式で分かりやすく伝えます。LINEで孫や家族と繋がったり、PayPayでお買い物、Googleだって怖くない!

7月28日(日)  
8月4日(日)  
11日(日・祝) } 13:30~15:00

- 会場/母笑夢 ●定員/5名
- 対象/スマホ初心者向け教室。年齢・性別問いません
- 材料費/0円(飲食は、実費)
- 持ち物/携帯電話・筆記用具等 ●講師/松川 弘美

**特定非営利活動法人 母笑夢 ☎090-1395-3321**  
(居宅介護支援事業所 母笑夢・デイサービス母笑夢)  
所在地/遊部川原53 受付/8:00~20:00 定休日/土・日曜日




## 48 ドローンで美しい景色をみよう〜

**福野** 上空100mの映像を自分で飛ばしてみませんか。屋根・田んぼ・川すべてが綺麗です。

7月29日(月) 9:00~11:00  
8月25日(日) 14:00~16:00

- 会場/株柴田瓦工事
- 定員/2名または1組
- 講師/柴田 昌尚

**株柴田瓦工事 ☎0763-22-1058**  
所在地/院林64-1 受付/8:00~17:30 定休日/日曜日




## 49 町歩きとカラオケで風情を体感!

**福光** 観音町の裏路地を歩いて探検。スナックでカラオケを楽しんで、観音町の風情を体感しよう!

7月30日(火) 18:30~19:30  
8月6日(火) 18:30~19:30  
9月3日(火) 18:30~19:30

- 会場/カラオケまんぷく
- 定員/4名または3組
- 講師/竹中 良子

**カラオケまんぷく ☎080-1951-6081**  
所在地/福光7426 受付/13:00~19:00 定休日/不定休




## 50 遠近両用メガネを体験してみよう

井波

自分にはどんなレンズが合うのだろう? ゆっくりお話ししながら色んなレンズを試して学んでみましょう。



8月2日(金)  
3日(土) } 10:00~11:30  
9月7日(土)



- 会場/あぶちや
- 定員/1名または1組(夫婦・友人など)
- 持ち物/お持ちのめがね ●講師/白井 有里

あぶちや ☎0763-82-0366

所在地/本町3-48 受付/9:00~18:00 定休日/水曜日

## 51 働く車タクシーの秘密探っちゃおう!

福光

普段見ることができないタクシーの内側を親子で見学してみませんか!?



8月3日(土) } 10:30~11:30  
14:00~15:00



- 会場/福光タクシー
- 定員/1講座あたり親子3組
- 対象/親子
- 講師/武田 隆啓

福光タクシー(株) ☎0763-52-0002

所在地/荒木5322JR福光駅内 受付/9:00~18:00 定休日/なし

## 52 物価上昇から資産を守ろう!

福光

今年もやります! 楽しみながら、物価上昇への備えを考えてみませんか? NISAに興味ある方もどうぞ。



8月9日(金)  
9月6日(金) } 16:00~17:00



- 会場/しん証券さかもと 南砺支店
- 定員/4名 ●対象/株式初心者様
- 講師/綾村 敬里

しん証券さかもと 南砺支店  
☎0763-52-1133

所在地/福光6956 受付/8:30~17:00 定休日/土・日曜日、祝日

## 53 美しい終活講座2024

福野

いつから? どこから? どうやって? 様々な疑問に答えます。



8月17日(土) 13:30~15:00

- 会場/交流拠点メティス 3F ミーティングルーム
- 定員/15名 ●持ち物/筆記用具
- 講師/石崎 佳睦

(株)林商店 ☎0763-22-2330

所在地/長源寺77 受付/8:15~12:00 13:00~16:45  
定休日/日曜日、祝日、最終土曜日

## 54 5種のコーヒー飲み比べ

井波

5種類のコーヒーを飲み比べて自分好みの豆を見つけましょう。基本のいれ方教えます。スペシャルデザート付き。



9月6日(金)  
9月7日(土) } 10:00~11:00



- 会場/life cafe cattle ●定員/5名
- 材料費/1,000円 (コーヒー豆代、オリジナルデザート付)
- 講師/高畑 洋子

life cafe cattle ☎0763-82-5878

所在地/井波1077-4 受付/10:00~20:00 定休日/水曜日

## 55 自分でほうじ茶をつくってみよう

福野

いつも飲んでいる緑茶や飲めなくなった緑茶で、ほうじ茶をつくってみよう。



9月21日(土) 10:00~11:00  
27日(金) 19:00~20:00  
28日(土) 10:00~11:00

- 会場/沢崎茶舗 ●定員/5名または3組
- 材料費/500円(お菓子代)
- 講師/木下 和子

沢崎茶舗 ☎0763-22-2043

所在地/福野(横町)1775 受付/10:30~19:00 定休日/土曜日の午前中、日曜日

## NEW 56 クラフトビールの試飲と工場見学

井波

南砺市の材料を使ったクラフトビールの試飲と、簡単な工場見学を行います。



8月10日(土) 15:00~

- 会場/NAT.BREW ●定員/5名
- 対象/20歳以上
- 材料費/1,000円(ビール試飲代)
- 講師/望月 俊祐

NAT.BREW ☎0763-77-3891

所在地/山見1721 受付/13:00~18:00  
定休日/月・火・水・木曜日、日曜隔週営業

## NEW 57 酒肴いろいろままと遊ぶ

城端

酒をたのしむ肴を作ろう! みなさんのお好きなお酒を各自でお持ち下さい。台所に常備する材料で作ります。



7月22日(月) 18:00~19:30

- 会場/みんなの金曜日 ●定員/4~5名
- 持ち物/エプロン・お好みのお飲み物
- 材料費/500円
- 講師/齋藤 千枝・長澤 美紀

みんなの金曜日 ☎0763-58-5618

所在地/城端(野下)985-3 受付/9:00~16:00  
定休日/日・月・火・水・木曜日(金・土のみ営業)

## 58 難しくない! レストランでのマナー

城端

今さら? 人に聞けない、レストランでのマナーについて、押さえておきたいポイントを分かりやすく紹介します。



7月25日(木)  
8月22日(木)  
9月12日(木) } 18:00~

- 会場/Au milieu de lavie ●定員/6名または3組
- 材料費/3,000円((簡単に)ディナータイムで実際食べます)
- 持ち物/"ドレスコード"に要注意 ●対象/男女ペア参加が理想
- 講師/澤田 謙二

Au milieu de lavie ☎0763-62-2733

所在地/城端418-5 受付/8:00~23:00 定休日/不定休

## 59 おからで簡単!! 美腸みそ作り教室

福野

おからを使って自家製みそを作りましょう。粕をたっぷり使用した甘みのあるみそは、癖になる美味しさです。



7月27日(土)  
9月29日(日) } 11:00~12:00

- 会場/口福食彩 花\*華 ●定員/6名
- 材料費/3,800円(材料費、容器代)
- 持ち物/エプロン ●講師/河合 優子

口福食彩 花\*華  
☎0763-23-4578

所在地/福野1349-1 受付/16:00~20:00 定休日/日曜日

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

# 60 珈琲とチーズケーキのペアリング



福光

浅煎りのスペシャルティ珈琲を自分で挽いて飲んでママと合わせてみよう！珈琲苦手な方も好きになる！かも！

7月30日(火)・31日(水) 15:00～

- 会場/ママのチーズケーキ ●定員/10名
- 対象/珈琲苦手な人・気になっている人全員！
- 材料費/1,000円
- 講師/小泉 咲吾



ママのチーズケーキ  
☎070-4329-1308

所在地/福光200-2 受付/10:00～18:00 定休日/火・水曜日

# 61 南砺市のソウルフード・前田藩と共に



城端

かぶらずし、いがらもち、よごし、干し柿、どれも皆、前田藩とは切り離せないルーツがありますね。

7月31日(水)  
8月21日(水)  
9月18日(水) } 15:00～



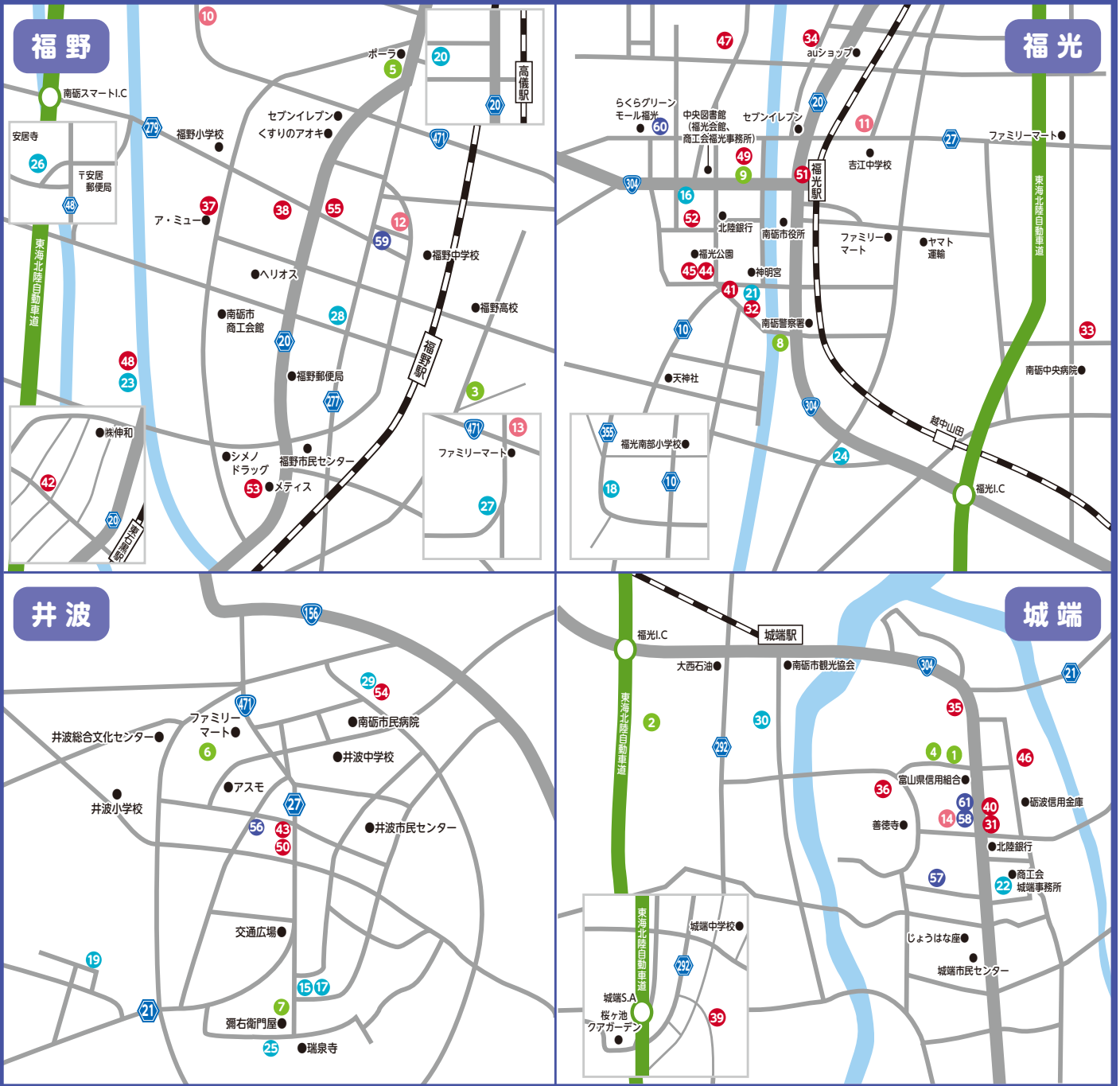
- 会場/Au milieu de lavie ●定員/6名または4組
- 材料費/2,000円(軽く食事してもらいます)
- 講師/澤田 謙二

Au milieu de lavie  
☎0763-62-2733

所在地/城端418-5 受付/8:00～23:00 定休日/不定休

## 開催店MAP

●きれい ●健康 ●つくる ●まなぶ ○たべる



お問い合わせ

南砺市商工会 福光事務所  
☎0763-52-2038 〒939-1635 南砺市福光7336-4

主催 南砺市商工会

後援 南砺市

フェイスブックでも  
情報発信しています！

f なんともちゼミ  
で検索！



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる