

第5回

得する街のゼミナール

お店の人が教えてくれる!



in
なんと
受講者募集!

保存版

講座一覧
CHECK!
👉

受講料
無料

開催期間 2018. 7/20(金)~9/10(月)
申込は各店へ! 全56講座 受付開始 7/10(火)

※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、ご承知おきください。

各店舗の受付時間、定休日をご参考ください。
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。

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。

開催日カレンダー

7月							8月							9月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8			10 22 23 24 41 48	2 22	3 14 22 45	4 2 3 15 25	5 25						1	2 16 21 30
9	10 各講座 受付 開始	11	12	13	14	15	6 3 21 22	7 10 11 22 46 47	8 22 24 26 48	9 22	10 13 14 22	11	12	3 31	4 37 47	5 32 48	6 5 7 8 33	7 4 50	8 49	9 34 35 49
16	17	18	19	20 1 9 35	21 2 10 15 35 36 37	22 16 38 39 42	13 22	14 22	15 22	16 22	17 4 14 22	18 12 37	19	10	11	12	13	14	15	16
23 17	24 11 18 47	25 12 19 20 40 41 48	26 18	27 9 42	28 2 18 15 42 43	29 16 21 35 42	20 3 22	21 1 22 47	22 22 48	23 5 18 22 43	24 6 22	25 6 15	26 27 28 29	17	18	19	20	21	22	23
30 42 44	31 11 17 47						27 22 30 31 44 49	28 22 29 47	29 22 24 48	30 5 7 22	31 22 50			24	25	26	27	28	29	30

新企画

みんなで まちゼミ

開催日

7/22日

場所

南砺市商工会館

☎0763-22-2536

〒939-1576 南砺市やかた324

受付

各個店へ申込みをお願いします。

まちゼミって何？ 気になるけど参加したことがない……そんな方へ！
いつもはお店で行われている講座を、一度に体験できます。ぜひ気軽にお越しください。

開催時間 10:00~15:00

手技療術師の講義による 初級体験講座



開催時間 10:00~、11:00~
13:00~、14:00~

足・腰・膝の痛みは70%は頸部（首）から。
やさしい頸部リンパ施術の方法を講義します。
厚生労働省医政第615号全日本手技療術師会員。

- 所要時間/1時間程度
- 定員/6名
- 持ち物/タオル1枚、バスタオル1枚



栃原療術院

☎0763-52-4857 ●講師/栃原 二六松

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391

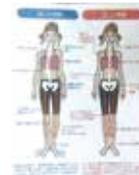
自分でできるキレイな姿勢



開催時間 10:00~、11:00~
13:00~、14:00~

姿勢がかわれば、カラダが変わる！
カラダがかわれば、未来が変わる！
キレイな姿勢で、健康プラス美しく！

- 所要時間/1時間程度
- 定員/2名または1組
- 持ち物/タオル1枚、運動しやすい服装



カイロプラクティックWA(わ・和・話)

☎090-2034-9752 ●講師/渡辺 美智子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神128

親子で作ろう！ 配管パイプでDIY！！



開催時間 10:00~12:00
13:00~15:00

水まわりのプロが伝授！親子の絆をパイプで
つなぎオリジナル作品を完成させよう！
個性あふれる、イス・つくえ製作に挑戦！

- 所要時間/2時間程度
- 対象/仲良し親子
- 定員/3組
- 持ち物/軍手、メジャー、筆記用具
- 材料費/1,000円程度(塩ビ管、継手等)



㈲石黒工業所

☎0763-22-2374 ●講師/石黒 公一

受付/8:00~18:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1682

水を吸う瓦コースターを つくってみませんか？



開催時間 10:00~12:00
13:00~15:00

水を吸う瓦コースターを粘土から自分の
デザインで作りますか？飲み物の美味しさ倍増！
世界に一つあなただけのコースターづくり

- 所要時間/2時間程度
- 会場/㈱柴田瓦工事 ●定員/6名または3組
- 材料費/1,500円(粘土代、瓦焼き代、輸送代)
- 持ち物/軍手、デザインしたいもの
(家紋や写真など)



㈱柴田瓦工事

☎0763-22-1058 ●講師/柴田 昌尚

受付/8:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/院林64-1

開催時間 13:00~15:00

月々の浴衣体験



開催時間 13:00~14:00
14:00~15:00

夏にむかって、気楽に浴衣を楽しみませんか？
「月々の着物」おためし体験で和風美人をめざしましょう。

- 所要時間/1時間程度
- 定員/3名 ●材料費/500円
- 持ち物/なし(浴衣一式、月やが用意します)

着物お着付処 月や

☎080-2961-1929 ●講師/三谷千津子

受付/10:00~17:00 定休日/水曜日

所在地/井波3036(彌右衛門屋内)



着崩れしない男の帯結び



開催時間 13:00~14:00
14:00~15:00

浴衣を粋に着こなすには後ろ姿をキメないと！
カッコ良く着る秘訣と、着崩れを自分で直す
コツをお教えします。

- 所要時間/1時間程度
- 定員/3名
- 持ち物/浴衣、角帯(or兵児帯)、腰紐

美しい装い きよべ

☎0763-62-0227 ●講師/清部 一夫

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端西上499



各講座の 色に注目!

5つのカテゴリーに
分かれています



…夜6時以降実施の講座有り



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

1

第一印象アップ!初めての 自分色探してみませんか

城端

7月20日(金) 18:00~19:00
8月21日(火) 10:00~11:00
14:00~15:00



好きな色が似合う色とは限らない!?
肌など身体の色の違いで似合う色も変わります。
色を味方につけて印象アップしてみませんか。

- 会場/キレイのお店 いせや
- 定員/4名 ●対象/女性



キレイのお店 いせや

☎0763-62-0267 ●講師/藤井 三紀子

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/城端219

2

身体の不調を治す! 水飲み健康講座(水素水)

福野

7月21日(土) 13:30~15:00
28日(土) 13:30~15:00
8月 4日(土) 13:30~15:00



人間の身体は活性酸素によってサビていきます。
その結果生活習慣病や老化が促進されることに…。
活性酸素を無害化してくれる水素水について
一緒に学んでみませんか?

- 会場/スタジオ ブルーミン ●定員/4名
- 参加費/500円(水素水で入れたコーヒー、スイーツ代)
- ゼミ受講後興味があれば水素水パックを使ったエステコースの割引券

ジュビラン エステスタジオ ブルーミン
☎0763-22-8133 ●講師/今井 はるひ

受付/9:30~19:00 定休日/日曜日 所在地/苗島223-2



保湿・美白 黒シミ予防 シミ改善
ニキビ改善 シワ抑制 抗酸化
皮膚細胞保護

3

フェイシャルリフティング体験

城端

8月 4日(土) 13:30~15:00
6日(月) 13:30~15:00
20日(月) 13:30~15:00



つぼの刺激でリフトアップ!目力アップ!

- 会場/古布あそび 妙峰
- 定員/2名



古布あそび 妙峰

☎080-8696-8902 ●講師/本多 和恵

受付/11日(水)より 9:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/城端901-5

4

ありのままの自分 素敵なグレイヘアへ

城端

8月17日(金) 9:00~10:00
9月 7日(金) 9:00~10:00



白髪染めを続けているといつまで続けている
んだろう…?と考えませんか?
美しいグレイヘアとは…をアドバイスさせて
いただきます。

- 会場/美容室Ecro (エクリュ)
- 定員/3名 ●持ち物/なし

美容室Ecro (エクリュ)

☎0763-62-0145 ●講師/堂前 頼子

受付/9:00~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/城端215



5

眉シェービング★無料体験!

福光

8月23日(木) 13:00~14:00
30日(木) 19:00~20:00
9月 6日(木) 19:00~20:00



シェービングでお客様に似合う眉を作ります。
眉ひとつでお顔の印象が変わりますよ。

- 会場/理容 すずぎ
- 定員/3名



ヘア&エステ すずぎ

☎0763-52-0282 ●講師/鈴木 美和

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

6

お手軽!ワンコインでできる “ご褒美エステ”

城端

8月24日(金) 14:00~15:00
25日(土) 14:00~15:00



夏を過ごしたゴウゴウ肌をリセットして、
一緒にメークを楽しみましょう。

- 会場/ヌマグチ
- 定員/2名
- 材料費/500円

ヌマグチ

☎0763-62-0143 ●講師/沼口 まふ美

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端423



7

オシャレなストールの巻き方

井波

8月30日(木) 10:30~11:30
9月 6日(木) 10:30~11:30



うまくストールが使えないという方に、
簡単でオシャレに見える巻き方を何通りか
お教えします。

- 会場/ジュネかたやま
- 定員/4名
- 持ち物/お持ちのストールやマフラー



ジュネ かたやま

☎0763-82-0405 ●講師/小林 和子

受付/7月11日(水)より9:30~18:30 定休日/火曜日 所在地/本町4-138

8

自分で切る 失敗しない前髪の切り方

福光

9月 6日(木) 13:30~14:15



自分で切る失敗しない前髪の切り方

- 会場/アートキューブ
- 定員/3名 ●対象/女性
- 持ち物/コーム、家で普段使っている
髪切りハサミ、すきバサミ

アートキューブ

☎0763-52-0920 ●講師/石崎 由佳理

受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7301



9

酸素ルーム加圧しながら 腰痛体操で、腰がシャキーン!



井波

7月20日(金) 18:20~19:30
27日(金) 18:20~19:30



実際ギクッリ腰になってから、酸素カプセル内で腰痛体操をして、数日で回復した極意解説いたします。また、美肌回復や脳内集中力の回復などの効果を解説します。

- 会場/酸素カプセル(ショッピングセンターアスモ内)
- 定員/大人2人1組
- 対象/20歳以上2名1組限定(カップル歓迎)

ショッピングセンターアスモ

☎0763-82-5077 ●講師/藪孝一

受付/10:00~18:00 定休日/なし 所在地/山見1739-5ショッピングセンターアスモ



10

今まで改善できなかった ヒザ、股関節の痛み



福野

7月21日(土) 11:00~12:00 1日3回
8月 1日(水) 14:00~15:00 計9回
7日(火) 19:00~20:00



ヒザに水がたまる! ヒザ股関節が痛い! 曲がらない! 歩けない! 今まで改善されない方への施術体験と予防方法のアドバイス。

- 会場/拳カイロプラクティック
- 定員/2名
- 持ち物/フェイスタオル1枚

拳カイロプラクティック

☎0763-77-1134 ●講師/岡本 英樹

受付/10:00~20:00 定休日/日曜日 所在地/二日町1556



11

自分でできるキレイな姿勢

福光

7月24日(火) 10:00~11:30
31日(火) 10:00~11:30
8月 7日(火) 10:00~11:30



姿勢がかわれば、カラダが変わる!
カラダがかわれば、未来が変わる!
キレイな姿勢で、健康プラス美しく!

- 会場/カイロプラクティックWA(わ・和・話)
- 定員/2名または1組
- 持ち物/タオル1枚、運動しやすい服装

カイロプラクティックWA(わ・和・話)

☎090-2034-9752 ●講師/渡辺 美智子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神128



12

あなたの血管だいじょうぶ? ゴースト血管あるかも

福光

7月25日(水) 14:00~15:00
8月18日(土) 14:00~15:00



ご自身の血流が目で見えます。
採血なし、台に指をのせるだけ、毛細血管の形と血流を解説します。

- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名

みぞぐち元気堂

☎0763-52-8261 ●講師/溝口 二美子

受付/9:30~20:00 定休日/なし 所在地/田中148



13

手技療術師の講義による 初級体験講座



福光

7月28日(土) 9:00~12:00
8月10日(金) 19:00~21:00
23日(金) 13:00~17:00



足・腰・膝の痛みは70%は頸部(首)から。
やさしい頸部リンパ施術の方法を講義します。
厚生労働省医政第615号全日本手技療術師会員。

- 会場/栢原療術院
- 定員/6名
- 持ち物/タオル1枚、バスタオル1枚

栢原療術院

☎0763-52-4857 ●講師/栢原 二六松

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391



14

卓球にチャレンジ!

福野

8月 3日(金) 14:00~15:00
10日(金) 14:00~15:00
17日(金) 14:00~15:00



卓球をしたことがある方もない方も、
体験してみませんか? 体を動かした後は、
おいしいドリンク&スイーツを♡

- 会場/ファニーズキッチン ●定員/3名
- 持ち物/ラケットをお持ちの方はご持参ください
- 材料費/300円(ドリンク、スイーツ代)

Funny's Kitchen(ファニーズキッチン)

☎0763-58-5123 ●講師/大河原 晴子

受付/13:00~16:00 定休日/月曜日 所在地/布袋53-2



15

クローバーの メッセージタグ作り

城端

7月21日(土) 10:00~12:00
8月 4日(土) 10:00~12:00
25日(土) 10:00~12:00



細長い紙をくるくる巻いてパーツを作り
組合わせてクローバーの形にします。
簡単なメッセージを書くことができます。

- 会場/栢山下呉服店 ●定員/4名
- 持ち物/めがね ●材料費/200円

栢山下呉服店

☎0763-62-0066 ●講師/山下 則子

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端487-7



NEW

16

手作り石窯でピザづくり

福光

7月22日(日) 11:00~12:00
29日(日) 11:00~12:00
9月 2日(日) 11:00~12:00



生地伸ばし、ソース塗り、チーズや材料の
トッピング、窯焼き。出来たてをご賞味下さい。
足湯体験と蔵(ゲストハウス)の見学もどうぞ。
●会場/美知の里 ゲストハウス裏庭にて ●定員/10名

美知の里(みちのさと) ゲストハウス

☎090-3760-8345 ●講師/沢田 美智子

受付/9:00~20:00 定休日/不定休 所在地/下野285



17

かんたんクッキング

城端

7月23日(月) 14:00~16:00
31日(火) 14:00~16:00



手間なく、手早く、手作り料理!
今お使いのレンジを使って、短時間で
出来るメニューを作ってみよう。

- 会場/ニューイングランドやまでん
- 定員/8名 ●持ち物/なし
- 材料費/500円

ニューイングランド やまでん

☎0763-62-0198 ●講師/山根 美幸

受付/8:30~19:30 定休日/日曜日 所在地/野田1330-10



18

誰でも簡単 夏のリース作り

福野

7月24日(火) 10:00~11:00
26日(木) 10:00~11:00
28日(土) 10:00~11:00



夏のお花や貝殻を使って涼しげなリースを作って
みませんか。親子での参加もお待ちしています。

- 会場/春の屋 ●定員/5名
- 材料費/1,000円
- 持ち物/使いたい材料があればご持参下さい
- 対象/小学生以下のお子様は保護者同伴で

春の屋

☎0763-22-2699 ●講師/布袋 代志美

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835



きれ

健康

つくる

まなぶ

たべる

19 アーティフィシャルフラワー 体験アレンジ

福光 7月25日(水) 10:00~11:30

枯れないお花、アーティフィシャルフラワーを使ってオリジナルのアレンジメントを製作します。

- 会場/福光会館2F ●定員/6名
- 持ち物/持ち帰り用の袋
- 材料費/2,000円
(造花、花器、ポンドなど)

ameagua~あめあくあ~

☎090-2128-8612 ●講師/長谷川 由香里

受付/13:00~19:00 定休日/不定休 所在地/香城寺76-1



画像はイメージです

20 ホームベーカリーで 簡単ピザ作り

福野 7月25日(水) 11:00~13:00

生地はこねるのが大変。なのでホームベーカリーにお任せしましょう!!
手作りピザは家族で美味しく食べて下さい。

- 会場/Enoteca Bar 和伊之介
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン・三角巾・マスク等
- 材料費/800円(ピザ材料・持ち帰り箱)

Enoteca Bar 和伊之介~わいのすけ~

☎0763-22-2258 ●講師/吉田 健一

受付/11:30~14:00, 17:30~25:00 定休日/日曜日 所在地/福野772/グリゾンテムふくの1F



福野772

21 親子でスマートフォンクリーナーを 作ってみましょう

城端

7月29日(日) 11:00~12:00
8月 2日(日) 10:00~11:00
9月 6日(日) 13:00~14:00

ペットボトルのキャップと厚紙を使って、帽子ハットの形のスマートフォンクリーナーを作ります。

- 会場/古布あそび 妙峰
- 定員/5名
- 材料費/300円

古布あそび 妙峰

☎0763-62-0354 ●講師/本多 峰子

受付/11日(水)より 10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/城端901-5



22 音響屋さんの初心者★ Youtube動画体験

福光

8月中、平日9:00~18:00内
講習2時間程度
ご予約で日程等調整いたします。

1分以内のYoutube動画の作成、編集、アップロードの仕方をレクチャー。
使用機材 カメラ: Panasonic GH-4カメラ、三脚
編集ソフト: Wondershare Filmora
●会場/福光会館2Fスタジオ
●持ち物/Youtubeアカウント、ノートパソコン、台本のなもの(全てあれば) ●定員/1組2~3名
●費用/3,000円(カメラ・PC・場所代)

ふくみつ光房株式会社

☎0763-53-1333 ●講師/河村 和志

受付/9:00~18:00 所在地/福光7336-4 福光会館2F



23 水を吸う瓦コースターを つくってみませんか?

福野

8月 1日(水) 9:30~12:00

水を吸う瓦コースターを粘土から自分のデザインで作ってませんか? 飲み物の美味しさ倍増!
世界に一つあなただけのコースターづくり

- 会場/柴田瓦工事 ●定員/6名または3組
- 材料費/1,500円(粘土代、瓦焼き代、輸送代)
- 持ち物/軍手、デザインしたいもの
(家紋や写真など)

柴田瓦工事

☎0763-22-1058 ●講師/柴田 昌尚

受付/8:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/院林64-1



24 自分で打った そばを食べよう!

井波

8月 1日(水) 13:30~15:00
8日(水) 13:30~15:00
29日(水) 13:30~15:00

初心者でも安心! 講師が丁寧に指導します。自分で打ったそばをその場で試食できます。打ちたてのそばを味わってみませんか?

- 会場/よいとこ井波 体験工房
- 定員/3名または1組
- 持ち物/三角巾・エプロン・タオル
- 材料費/800円(そば粉・ネギ・かつおぶし)

よいとこ井波 体験工房

☎0763-82-5666 ●講師/水口 スミ子

受付/9:00~17:00 定休日/1月1日のみ 所在地/井波3110-1



NEW 25 作ってみよう! 折り紙建築

福野

8月 4日(土) 14:00~15:00
5日(日) 14:00~15:00

カッター1本で有名な建築物を作り上げます。お子さんと一緒にいかがですか?

- 会場/カフェー福
- 定員/6名または3組
- 持ち物/カッター
- 材料費/500円(紙、ドリンク代)

カフェー福

☎0763-58-5629 ●講師/小野田 明子

受付/7月11日(水)より 11:00~16:00 定休日/火曜・祝日 所在地/高儀312



26 夏場に作って、冷やして、 食べるお菓子

福光

8月 8日(水) 13:00~15:00

- ・クリームチーズを使ったレアチーズケーキ
- ・ババロアにコーヒーを加えたコーヒーババロア
- ・スイカを使ったスイカゼリーなど
(季節の素材の為、変更の可能性があります)

- 会場/アニバーサリー ハバワールド
- 定員/4名 ●持ち物/エプロン
- 材料費/500円(クリームチーズ、生クリーム、卵他)

アニバーサリー ハバワールド

☎0763-58-5569 ●講師/羽馬 廣行

受付/8:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/出村61-3



27 親子で夏休みの 最後の思い出を作ろう!

福野

8月26日(日) 10:00~12:00
13:00~15:00

夏休みの思い出に! 親子で木製イスを作ってみませんか? 職人が親切丁寧に作り方を伝授します。夏休みの宿題にも利用して下さい。

- 会場/宮本工務店倉庫(院林74-2)
- ※会場が変更になる可能性があります。
- 定員/10名または5組 ●材料費/1,500~2,000円
- 対象/親子(子供は小学生くらい)

宮本工務店

☎0763-58-5014 ●講師/宮本 宏志

受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1556-1



28 植物の標本 ハーバリウム作り

福野

8月26日(日) 13:00~15:00

ハーバリウムとは、ドライフラワーやプリザーブドの花を透明な液体とともにビン詰めしたもの。インテリアにいかがでしょうか。

- 会場/一會 夢千代 ●定員/6名
- 持ち物/エプロン
- 材料費/2,000円(花、ビン、オイル)

一會 夢千代

☎090-5179-5497 ●講師/菊林 千代美

受付/9:00~20:00 定休日/日曜日 所在地/福野14-19



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

29 畳ヘリで作るカードケース

福光

8月26日(日) 13:30~15:00
28日(火) 13:30~15:00



畳のヘリを使ってカードケースを作ってみませんか？リードを付ければICカードの掲示に便利！ミニ財布としても使えます
●会場/小俣手芸店
●定員/5名 ●材料費/600円
●持ち物/なし (こちらで用意します)



小俣手芸店

☎0763-52-3264 ●講師/野島 玲子

受付/9:00~19:00 定休日/なし 所在地/福光中央通り7162

30 かんたんソーイング

井波

8月27日(月) 10:00~11:30
9月 2日(日) 10:00~11:30



洋裁に挑戦したいけど型紙がうまく作れない方、一緒に作ってみましょう！かんたんソーイングで洋服をよみがえらせましょう！
●会場/ブティック クボタ
●定員/2名または1組
●持ち物/直したい洋服・衣類など



ブティック クボタ

☎0763-82-4280 ●講師/窪田 厚子

受付/9:00~19:00 定休日/毎月5・20日 所在地/本町1-2

31 布花で花束を作って飾りませんか？

井波

8月27日(月) 13:30~16:00
9月 3日(月) 13:30~16:00



白い布からいろいろな色の花や葉が出来ます。手作りの花を咲かせる楽しみがあります。完成させて、飾って楽しみませんか。



●会場/洋装 ひまわり
●定員/3~4名
●材料費/1,800円 (布、ペップ、ワイヤー代)

洋装 ひまわり

☎0763-82-7210 ●講師/石井 恵美子、横川 悦子

受付/9:00~17:00 定休日/日曜日、祝祭日 所在地/井波3214

32 美容と健康に！手作り酵素ジュース作り体験

井波

9月 5日(水) 10:00~12:00



「腸内元気力」を上げて健康・元気・綺麗・若々しさを手に入れましょう。酵素の基礎知識を学びながら、ご自身で酵素ジュースを作ります。

●会場/life cafe cattle (ライフカフェキャトル)
●定員/5名
●持ち物/エプロン・マイ包丁・エコバッグ
●材料費/4,000円 (ボトル・食材・砂糖)



life cafe cattle

☎0763-82-5878 ●講師/伊田 美香

受付/10:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/井波1077-4

33 初心者大歓迎！楽しくバッグを作ろう

井波

9月 6日(木) 13:30~16:00



意外に簡単、自分だけのオリジナルバッグ作りに挑戦しよう！ミシンを使ったことのない方や苦手な方でもOKです。

●会場/きものと洋装 くすのき ●定員/2名
●持ち物/自前の布や材料を自由にお持ちください。お店での用意も可能です。
●材料費/500円~ (布・ボタン他)



きものと洋装 くすのき

☎0763-82-0229 ●講師/楠 彩乃

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/本町1-45

34 イワキのシュークリームを作ろう

城端

9月 9日(日) 14:00~15:30



プロが失敗しないシュークリームの作り方を伝授します。この機会にシュークリーム名人になろう！

●会場/洋菓子工房 イワキ
●定員/7名
●持ち物/エプロン
●材料費/700円



洋菓子工房イワキ

☎0763-62-0273 ●講師/岩城 恵介

受付/11日(水)より 9:00~19:00 定休日/火曜日 所在地/城端581-1

35 着崩れしない男の帯結び

城端

7月20日(金) 19:00~20:00
21日(土) 16:00~17:00
29日(日) 11:00~12:00
9月 9日(日) 10:00~11:00



浴衣を粋に着こなすには後ろ姿をキメないと！カッコ良く着る秘訣と、着崩れを自分で直すコツをお教えます。



●会場/美しい装い きよべ ●定員/3名
●持ち物/浴衣、角帯 (or 兵児帯)、腰紐

美しい装い きよべ

☎0763-62-0227 ●講師/清部 一夫

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端西上499

36 ユカタ DE 女子力UP

福野

7月21日(土) 10:00~11:30
14:00~15:30



今年こそ、自分でゆかたを着て、夏まつりや花火大会へ出かけよう！

●会場/きものサロン かにや
●定員/4名
●持ち物/ゆかた、ゆかたの半幅帯、腰ひも2本、前板、伊達メ、コーリンベルト1本、肌襦袢



きものサロン かにや

☎090-2371-7482 ●講師/蟹谷 康代

受付/9:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/福野1316-17

37 オラクルカードでプチ占い

井波

7月21日(土) 10:00~12:00
8月18日(土) 10:00~12:00
9月 4日(火) 10:00~12:00



あなたの気になる事、悩み事などをオラクルカードでアドバイスします。CACRTMコース修了。お気軽に話しに来て下さい。



●会場/南あづちや
●定員/3名

南あづちや

☎0763-82-0366 ●講師/白井 有里

受付/10:00~16:00 定休日/水曜日 所在地/本町3-48

38 美味しい冷茶で、暑い夏を乗り切ろう

福野

7月22日(日) 10:00~11:00
14:00~15:00



夏本番！自分好みの冷たい緑茶を日本茶インストラクターと一緒に作ってみませんか？美味しいお菓子付きです

●会場/沢崎茶舗
●定員/5名 ●持ち物/筆記用具
●教材費/500円 (お茶・お菓子代)



沢崎茶舗 (さわさきちゃほ)

☎0763-22-2043 ●講師/木下 和子

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/福野(横町)1775

39 心も仏具もピッカピカ磨き講座

福光 7月22日(日) 14:00~16:00

ご好評につき今回もお盆を迎えるにあたり、
仏具をキレイに磨きご先祖様をお迎え
しませんか。お孫さんも一緒に、大歓迎!!

- 会場/宮丸佛壇店 ●定員/5名
- 持ち物/キレイにされたい仏具一点、エプロン、
汚れても良いタオル1枚
- 材料費/700円 (磨き用特殊布代)

宮丸佛壇店 (みやまるぶつだんてん)

☎0763-52-4260 ●講師/宮丸 勝代

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神270-10



40 ねこのくらであそぼう!

五箇山 7月25日(水) 10:30~12:00

五箇山ならではの堅いお豆腐を作っています。
豆腐作り体験や製造中の見学、加工食品のお話や
試食等、盛りだくさんです。

- 会場/ねこのくら工房
- 定員/6名 ●持ち物/エプロン、三角布
- 材料費/1,000円 (大豆他)

ねこのくら工房

☎0763-66-2678 ●講師/宮崎 廣

受付/10:00~17:00 定休日/なし 所在地/下梨2074



41 水辺のあんぜん教室

福野 7月25日(水) 16:00~16:20

8月 1日(水) 16:00~16:20

子供たちの安全知識を高め、「自分の身は自分で守る」
ことを体験。泳げないお子様でも大丈夫なプログラム
です。

- 会場/南砺市福野体育館内
- 定員/5名
- 持ち物/水着、スイミングキャップ、タオル
- 対象/年長の未就学児

NPO法人ふくのスポーツクラブ

☎0763-22-1131 ●講師/ふくのスポーツクラブスタッフ

受付/9:00~21:30(平日)~17:00(日・祝) 定休日/年末年始 所在地/寺家321-1



42 実践!水まわり修理!

福野 7月27日(金)、28日(土)、29日(日)、

30日(月) 各日10:00~11:00

水まわりのプロが伝授!自分で修理ができる
知識と技術、緊急時の対応等、実践を通
して学ぶとっても役に立つ講座です!時代
はDIY!!必ず得します!!

- 会場/南石黒工業所
- 定員/4名 ●持ち物/なし

南石黒工業所

☎0763-22-2374 ●講師/石黒 公一

受付/8:00~18:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1682



43 便利なアプリの紹介 (iPhone)

福光 7月28日(土) 13:00~

8月23日(木) 13:00~

スマホのカスタマイズから便利なアプリの紹介
スマホを使いこなしましょう

- 会場/福光会館2F多目的ホール (図書館2F)
- 定員/5名
- 持ち物/iPhone

インテリワークス

☎0763-52-8852 ●講師/浅野 浩

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/荒木1559-1



44 浴衣を自分で着てみましょう

井波 7月30日(月) 13:00~14:30

8月27日(月) 13:00~14:30

浴衣ってこんなに簡単に着られることを体験して
下さい。着付の後はお茶とお菓子で楽しんで。

- 会場/着物お着付処 月や
- 定員/3名
- 材料費/500円(お茶・お菓子代)
- 持ち物/なし (浴衣一式、月やが用意します)

着物お着付処 月や

☎080-2961-1929 ●講師/三谷 千津子

受付/10:00~17:00 定休日/水曜日 所在地/井波3036(彌右衛門屋内)



45 小矢部川で きれいな石をさがそう!

福光 8月 3日(金) 14:00~15:00

小矢部川の川原できれいな砥石を
講師といっしょにさがしてみよう。

- 会場/小矢部川 ●定員/6名
- 持ち物/長くつ、帽子、ぐん手、スーパーの袋
- 対象/保育園児と小学生は保護者同伴
(天気と川の状況により中止の可能性あります)

水口青玉堂

☎0763-52-0512 ●講師/水口 秀治

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光7163



46 ピアノと仲良くなろう♪

福光 8月 7日(火) 14:00~15:00

ピアノを弾いてる方、これから始めようと思っ
ている方のお悩みをスッキリ解決!
ピアノに触れながら楽しく学びましょう。

- 会場/ノハラ音楽教室
- 定員/4名

ノハラ音楽教室

☎0763-52-2280 ●講師/高瀬 優美

受付/9:00~20:00 定休日/なし 所在地/福光6904-1



47 美味しいクッキーの 作り方教えます!

福野 7月24日(火)~9月4日(火) 19:00~20:00

期間中の毎週火曜日(8月14日を除く)

おうちでおいしいクッキーを焼いてみませんか。クッキーの専門店
がおいしく焼けるコツを教えます。これであなかもクッキー名人!!

- 会場/19HITOYASUMI(イッキョウヒトヤスミ)
- ア・ミュージー南砺店 ●対象/3歳以上 子供のみの参加不可
- 定員/4名または2組(親子での参加可)
- 持ち物/三角巾、エプロン、筆記用具
- 材料費/大人1,000円、3~6才500円(材料代 税込)

いっきょう ひとやすみ

19 HITOYASUMI ア・ミュージー南砺店

☎0763-22-1434 ●講師/南部 愛莉香他

受付/9:30~20:00 定休日/不定休 所在地/寺家新屋敷366 ア・ミュージー店舗内



48 美味しいコーヒーの 淹れ方教えます!

福野 7月25日(水)~9月5日(水) 19:00~20:00

期間中の水曜日(8月15日を除く)

美味しいコーヒーを飲んだことありますか?

美味しいコーヒーって、どんなコーヒー?
一緒に美味しいコーヒーを楽しく体験しましょう。

- 会場/19HITOYASUMI(イッキョウヒトヤスミ)ア・ミュージー南砺店
- 定員/4名以上6名までで開催
- 材料費/1,000円(コーヒー豆、スイーツ代)

いっきょう ひとやすみ

19 HITOYASUMI ア・ミュージー南砺店

☎0763-22-1434 ●講師/渡邊 功一他

受付/9:30~20:00 定休日/不定休 所在地/寺家新屋敷366 ア・ミュージー店舗内



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

49

5種類のコーヒー飲み比べ

井波

8月27日(月) 10:00~11:00
9月 8日(土) 10:00~11:00
9日(日) 10:00~11:00



5種類のコーヒーを飲み比べて自分好みの豆を探しましょう。美味しいコーヒーの淹れ方(ペーパードリップ)をお教えます。

- 会場/life cafe cattle (ライフカフェキャトル)
- 定員/5名
- 材料費/500円(スイーツ代)

life cafe cattle

☎0763-82-5878 ●講師/高畑 洋子

受付/10:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/井波1077-4



50

実験的試飲会@旬&長期冷蔵日本酒

福野

8月31日(金) 19:30~20:30
9月 7日(金) 19:30~20:30



この時期限定の旬なお酒と「これ飲めるの?」という長期冷蔵日本酒を味わいます。長期保存酒の味は全く?なのでご了承下さい。

- 会場/お酒とギフト かたやま(有)片山酒舗
- 定員/5名 ●材料費/800円(お酒代)
- 対象/20才以上でお酒の飲める方・送迎または公共交通機関でご来店頂ける方

お酒とギフト かたやま(有)片山酒舗

☎0763-22-2233 ●講師/片山 明

受付/9:00~19:00 定休日/第2・3水曜日 所在地/福野1592(上町・西方寺様向かい)



開催店MAP



お問い合わせ

南砺市商工会

☎0763-22-2536
〒939-1576 南砺市やかた324

フェイスブックでも
情報発信しています!

f なんとまちゼミ
で検索!



主催 南砺市商工会

後援 南砺市

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる