

第3回

まちゼミ

得する“まち”のゼミナール

プロの知識があなたのものに!

受付開始

6月3日(火)から

# 得する街のゼミナール

全26講座

お店の人が  
……  
教えてくれる!

能代商工会議所 まちゼミ

検索

開催期間

6月10日(火) ▶ 7月31日(木)

主催:能代商工会議所中小企業相談所  
(能代まちゼミの会)

## 「まちゼミ」ってなに?

お店の人が講師となって、プロならではの専門的な知識や情報、コツなどを無料で教えてもらえるゼミナール、略して「まちゼミ」です。

## 費用はかかるの?

受講料は基本的には無料としておりますが、材料費などが必要なものは一部有料となっています。事前にお電話、チラシ等でご確認下さい。

## どんな内容なの?

各店自信のこだわりサービス、お店・商品の特徴、店主のノウハウ等を惜しみなく体験頂けるような内容となっています。お時間は約1時間~1時間半で、少人数制の楽しい学びの場となっています。

## どうやって申し込むの?

まちゼミは完全予約制となっております。必ず事前に各店舗に電話等で申込の上、ご受講下さい。受講対象者が制限されている場合などありますので、必ずお電話、チラシ等で内容をご確認下さい。

## 受講料無料

●内容によっては材料費を頂く講座もあります。

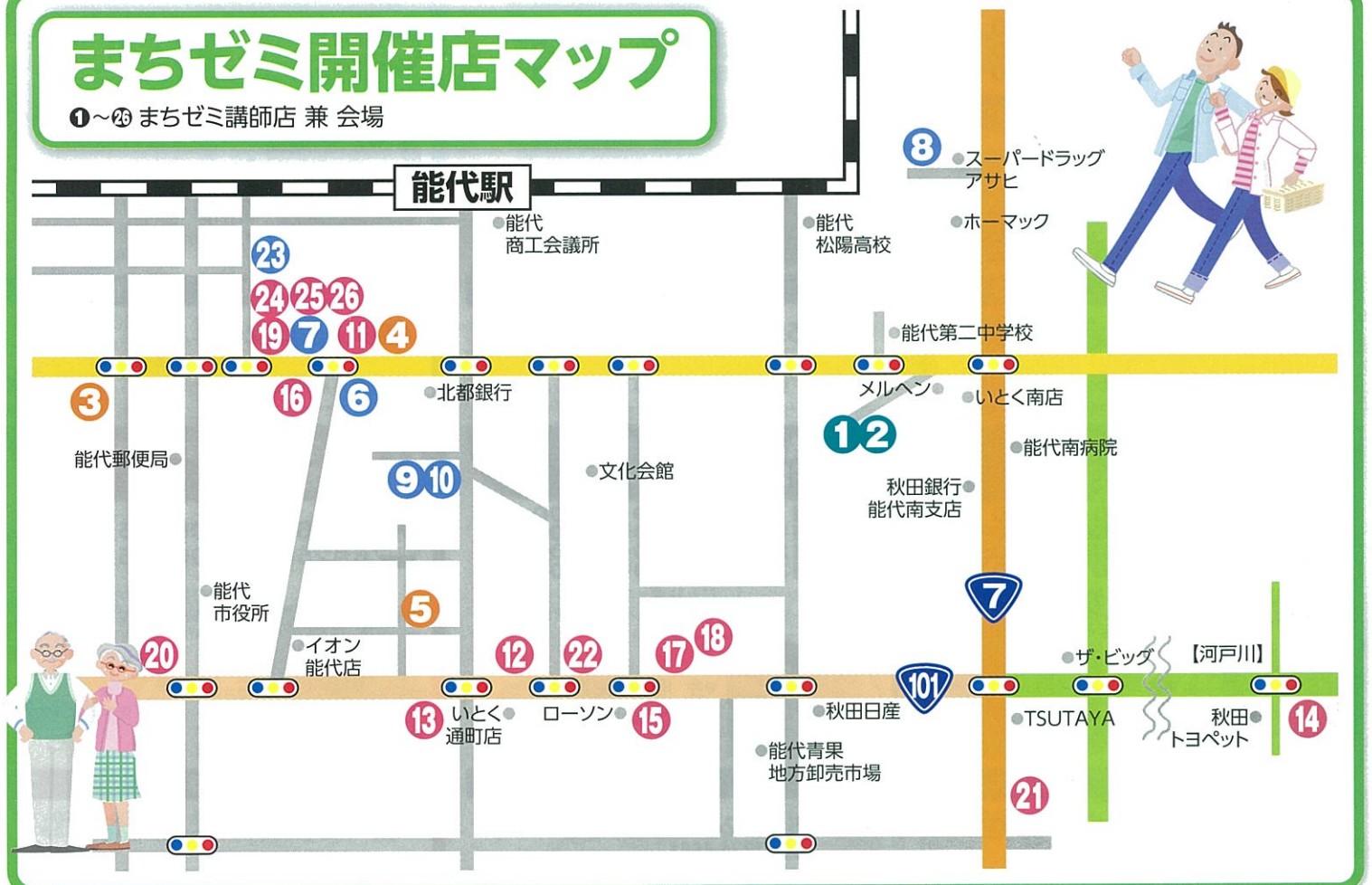
## 申込は各店舗へ

「まちゼミの申込です。」とお電話下さい。

※安心して受講して頂くために受講中の販売は一切ありません。

## まちゼミ開催店マップ

①~⑳ まちゼミ講師店 兼 会場



## 講座の色に注目!

美容 健康

つくる 学ぶ check!



5 おなか

## 申し込みは各お店へTEL!

「まちゼミの申し込みです」とお伝えください。

※内容によっては、材料費がかかる講座もございます。

- ◆各講座定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆受付日時などはお店によって異なりますのでご確認ください。
- ◆講座によっては受講対象者が限定されている場合がございます。
- ◆お申し込みの際には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。
- ◆材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- ◆申し込み初日は電話回線が混雑する可能性があります。あらかじめご了承ください。
- ◆お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。あらかじめご承知置きください。

## 1 眉の描き方とベースメイク

開催日 6月21日(土)14:00~15:00  
6月28日(土)14:00~15:00



眉の描き方の基本とツヤっぽくファンデーションを仕上げるコツを身につけて、より若々しい印象に。

- 会場/山野愛子どろんこ美容 能代グレスティサロン
- 定員/各4名
- 対象/女性

山野愛子どろんこ美容能代グレスティサロン 講師 工藤 玲子

TEL 54-9436 受付/9:00~20:00  
定休日/第1・第3・第5日曜日

●所在地/能代市寿域長根6-11

## 2 40代からのオシャレを楽しむカラー講座

開催日 6月19日(木)14:30~15:30  
6月26日(木)14:30~15:30



似合う色を見つけましょう。ドレープを使ってパーソナルカラーを診断してみましょう。好きな色と似合う色の違いが見つかるかも?

- 会場/山野愛子どろんこ美容 能代グレスティサロン
- 定員/各4名
- 対象/女性(40歳以上)

山野愛子どろんこ美容能代グレスティサロン 講師 工藤 玲子

TEL 54-9436 受付/9:00~20:00  
定休日/第1・第3・第5日曜日

●所在地/能代市寿域長根6-11

## 3 腸デトックスで便秘も肥満も解消!!

開催日 6月19日(木)10:00~11:30  
7月17日(木)10:00~11:30



女性のガン死亡率第1位が大腸ガン。原因は便秘。宿便は肌荒れ・肥満・体臭・ポリープの原因に。腸デトックスでこれらを予防・改善しましょう。

- 会場/癒し空間 ナチュラル
- 定員/各3名
- 対象/女性

癒し空間 ナチュラル 講師 大塚 唯夫

TEL 0800-800-1840 受付/9:00~21:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市万町2-20 TKビル1階

## 4 365日体温を36.5℃にしましょう

開催日 6月10日(火)18:30~20:00  
6月24日(火)18:30~20:00  
7月 8日(火)18:30~20:00



病気になりやすい方の体温は低い。ために365日36.5℃にして免疫を高めることが大事です。

- 会場/銀美容室
- 定員/各2名
- 持ち物/バスタオル1枚、タオル2枚

なごみサロン365(銀美容室) 講師 菊池 多津子

TEL 52-6388 受付/8:30~16:00  
定休日/毎週月曜日、第3日曜日

●所在地/能代市島町13-13

## 5 おなかの健康は、からだの健康

開催日 6月14日(土)10:00~11:00  
7月 5日(土)10:00~11:00  
7月19日(土)10:00~11:00



- 腸のはたらきとおなかに住む菌
- うんちは健康のバロメーター
- 健腸生活のポイント

- 会場/大館ヤクルト販売株式会社 能代中央センター
- 定員/各10名~20名

大館ヤクルト株式会社能代中央センター 講師 成田 昇子

TEL 0186-54-3551 受付/8:30~17:00  
(大館本社) 定休日/毎週日曜日、祭日

●所在地/能代市住吉町7-19

## 6 『ちいさいつるし飾り』をつくろう

開催日 6月10日(火)13:00~15:00  
6月15日(日)13:00~15:00  
6月16日(月)13:00~15:00



ちいさいつるし飾りを作ります。手軽に、どこでも飾ることができます。

- 会場/相澤屋
- 定員/各5名
- 対象/成人
- 持ち物/裁縫用具(必要な方はメガネをお忘れなく)
- 材料費/500円(布・鈴代)

相澤屋 講師 相澤 恵子

TEL 090-9036-3810 受付/10:00~20:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市島町9-9

## 7 花結びを覚えましょう

開催日 6月29日(日)13:00~15:00  
7月 6日(日)13:00~15:00  
7月20日(日)13:00~15:00



エコクラフトを使って花結び編みのバックをつくります。

- 会場/大阪屋
- 定員/各4名
- 材料費/1,700円
- ※一長堂様駐車場をご利用ください。

大阪屋 講師 工藤 誠記

TEL 52-7848 受付/9:30~18:30  
定休日/第2日曜日

●所在地/能代市島町7-26

## 8 夏のモンブラン

開催日 7月13日(日)13:00~14:00  
7月20日(日)13:00~14:00



ラズベリー・ブルーベリーを使用したモンブランを2個作ります。(ケーキを入れる箱は用意しております。)

- 会場/カスミ
- 定員/各2名
- 持ち物/エプロン、おしぼり、バングナ
- 材料費/600円
- 対象/小学生以上(児童だけの参加は受付しておりません)

フランス菓子 カスミ 講師 伊藤 寿哉

TEL 55-2220 受付/10:00~18:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市東大瀬7-10

## 9 簡単にできる「きりたんぼづくり」

開催日 6月11日(水)10:00~12:00  
6月18日(水)10:00~12:00  
6月25日(水)10:00~12:00  
7月 2日(水)10:00~12:00



自宅で簡単に作れるきりたんぼ講座です。秋田県の郷土料理きりたんぼを手作りしてみませんか。

- 会場/酒食彩宴 粋
- 定員/各10名
- 持ち物/三角巾、エプロン、ふきん
- 材料費/500円

酒食彩宴 粋 講師 田中 久子

TEL 53-5243 受付/9:00~20:00  
090-1934-4561 定休日/不定休

●所在地/能代市東町8-9

## 10 食品添加物を使わないドレッシングの作り方

開催日 7月 9日(水)10:00~12:00  
7月16日(水)10:00~12:00  
7月23日(水)10:00~12:00  
7月30日(水)10:00~12:00



ひと味違った甘酒ドレッシングとフレンチドレッシングを作ってみませんか。

- 会場/酒食彩宴 粋
- 定員/各10名
- 持ち物/三角巾、エプロン、ふきん
- 材料費/500円

酒食彩宴 粋 講師 田中 久子

TEL 53-5243 受付/9:00~20:00  
090-1934-4561 定休日/不定休

●所在地/能代市東町8-9

## 11 あなたの正確な足型を測定します

開催日 6月16日(月)14:00~15:00  
6月25日(水)14:00~15:00



ご自分の足の正確な足囲・足長を知り、適切な靴選びの参考にしてみてはいかがでしょうか。

- 会場/コンフォートシューズ タムラ
- 定員/各5名

コンフォートシューズ タムラ 講師 田村 工

TEL 52-3826 受付/9:00~18:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市島町13-9

## 12 保険のお話し ～自分に合った保険を探そう～

開催日 6月11日(水)10:00～11:00



- 保険のアラカト(歴史、保険の種類など)
- ライフサイクル

- 会場/大丸保険センター
- 定員/6名

大丸保険センター 講師 安岡 明雄

TEL 53-4621 受付/13:30～17:00  
定休日/土曜・日曜日

●所在地/能代市通町1-16

## 13 デジタルカメラ 初心者講習

開催日 6月13日(金)10:30～12:00



デジタルカメラの基本設定と撮影の仕方を説明いたします。

- 会場/さくら堂
- 定員/5名
- 持ち物/デジタルカメラ、説明書

(有)さくら堂 講師 小林 万里子

TEL 52-0504 受付/10:00～18:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市西通町7-8

## 14 太陽光発電は最も安心で 安全な投資となる

開催日 6月10日(火)13:00～14:30  
6月24日(火)13:00～14:30  
7月15日(火)13:00～14:30



売電の価格は下がっても設備の方がもっと下がっているため採算は充分にとれます。市内でも大型の物件が動き出していますが、ようやく皆さんが関心をもってくださるようになりました。

- 会場/厨房市場ショールーム
- 定員/各20名以内
- 持ち物/筆記用具(資料は用意します。)
- 対象/どなたでも、ひやかしても結構です。

(株)厨房市場 講師 平川 義明

TEL 54-1547 受付/9:00～17:00  
定休日/土曜・日曜日・祝・祭日、お盆・年末

●所在地/能代市河戸川字長沼布32-1

## 15 紙の種類と印刷のいろいろ

開催日 6月14日(土)10:00～11:00



普段何気なく使っている用紙も、意外にも種類はいろいろ…用紙の奥深さとディープな印刷技術を体験してみませんか?

- 会場/ぬみちのく印刷所
- 定員/2名
- 対象/どなたでもOK!!

(有)ぬみちのく印刷所 講師 佐藤 善典

TEL 54-3706 受付/10:00～12:00  
定休日/第1・第3土曜日・日曜日・祝祭日

●所在地/能代市昭南町6-1

## 16 補聴器を上手に使うコツII

開催日 6月14日(土)14:00～15:00



デジタル補聴器の説明と上手に使うコツをアドバイスいたします。

- 会場/クドウ時計店
- 定員/5名
- 持ち物/(問診表をご用意します。)

(有)クドウ時計店 講師 工藤 信作

TEL 52-4718 受付/9:00～18:00  
定休日/第3日曜日

●所在地/能代市島町8-16

## 17 仏壇・仏具・お香の アレコレ教えます

開催日 6月11日(水)10:00～11:00  
6月18日(水)10:00～11:00  
6月29日(日)10:00～11:00



普段触れる機会が少ないお仏壇・仏具・お香について、簡単な説明を交えながら実際にご覧いただき、その奥深い世界を感じていただきます。

- 会場/阿部正助商店
- 定員/各10名

(有)阿部正助商店能代支店 講師 阿部 誠

TEL 090-7568-7478 受付/9:00～17:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市花園町11-13

## 18 ベビーマッサージで スキンシップ!

開催日 6月16日(月)10:30～11:30  
6月27日(金)10:30～11:30  
7月 8日(火)10:30～11:30  
7月17日(木)10:30～11:30



お家で簡単にできるベビーマッサージをご紹介します。赤ちゃんのスキンシップを楽しみましょう。

- 会場/りみはうす
- 定員/各3名
- 持ち物/バスタオル、赤ちゃんの服物、オイル
- 対象/2ヶ月～1歳までの赤ちゃんとママ
- 材料費/1,000円(オイル、防水シート他)

ロイヤルセラピスト協会認定講師

～りみはうす～ 講師 佐藤 貴美

TEL 88-8476 受付/9:30～12:30  
090-1492-1787 定休日/不定休

●所在地/能代市出戸本町23-6

## 19 羽毛ふとんと健康をサポートする 敷き寝具・枕のポイント

開催日 6月13日(金)10:00～11:30  
6月20日(金)10:00～11:30



体が痛くなる、熟睡できない、そんな悩みにお応えする敷き寝具と枕の紹介。選ぶときは必ず試し寝を。敷き寝具と枕の関係が寝心地を左右します。

- 会場/寝具の宮腰
- 定員/各3名

(株)宮腰蒲団店 講師 宮腰 重孝・宮腰 智久

TEL 54-1070 受付/9:00～18:00  
定休日/不定休

●所在地/能代市島町7-40

## 20 初心者向け写真講座

開催日 7月5日(土)10:00～12:00  
7月6日(日)13:00～15:00



- シャッタースピードと絞りの基本的なところ…
- ボケとブレ
- 撮影して見ましょう!!

- 会場/佐藤写真館
- 定員/各4名
- 持ち物/カメラ

佐藤写真館 講師 今井 弘道

TEL 52-2433 受付/9:00～17:00  
定休日/元旦

●所在地/能代市大町1-21

## 21 これならできる! ワンランク上の写真術

開催日 6月11日(水)10:30～12:00  
6月19日(木)13:00～14:30  
6月28日(土)13:00～15:00



実際に撮影しながら、カメラの基本操作を修得し、ワンランク上の魅力ある写真撮影術を身につけます。

- 会場/スタジオ ピッコロ
- 定員/各10名
- 持ち物/カメラ(コンパクトデジカメ一眼レフカメラ問わず)
- 材料費/100円(教材費)
- 対象/老若男女問わず

スタジオ ピッコロ 講師 沢田 石里 見

TEL 52-5123 受付/10:00～18:00  
定休日/年末年始、お盆

●所在地/能代市昇平岱22-40

## 22 老後の安心講座

開催日 6月27日(金)10:00～11:30  
7月25日(金)10:00～11:30



相続・遺言、任意後見、尊厳死宣言等について分かり易く説明します。

- 会場/能代公証役場
- 定員/各10名
- 持ち物/筆記用具

能代公証役場 講師 高橋 仁

TEL 52-7728 受付/8:30～17:00  
定休日/土曜・日曜日、祝祭日

●所在地/能代市通町9-48 大丸ビル2階

## 23 自然派好みのグリーンリース

開催日 7月 5日(土)10:00～11:30  
7月18日(金)14:00～15:30



プリザーブド花材を使っのミニリース制作。葉もの(グリーン)をメインにして実ものをアクセントに加え、直径18cm前後のナチュラルリースに仕上げます。

- 会場/アトリエ リーフ
- 定員/各6名
- 持ち物/ハサミワイヤーのかわり可能なものピンセット
- 材料費/2,000円(花材等)

アトリエ リーフ 講師 武田 寿子

TEL 54-7366 受付/10:00～18:00  
定休日/年末年始、お盆

●所在地/能代市富町10-10

## 24 漢方薬のお話し

開催日 7月26日(土)14:00~15:00



漢方薬は単に薬草のことではありません。漢方医学の考え方に基づいて運用される処方のことです。具体的にイメージしてもらえように話します。

●会場/塚本薬局  
●定員/5~6名

塚本薬局

講師 塚本修久

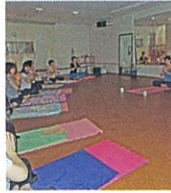
TEL 52-5144

受付/9:00~18:00  
定休日/日曜日、祝祭日

●所在地/能代市富町10-1

## 25 60歳からの健康笑ヨガ

開催日 6月24日(火)10:30~12:00



60歳からでもヨガはできる!健康にとってもよいことを理解していただきます。

●会場/スタジオ Ashanti  
●定員/各4名  
●持ち物/水(500ml)、バスタオル、フェスタオル ※動きやすい服装で  
●対象/60歳以上  
(場合によっては50代でもOK)

ホットヨガ&ベリーダンス・エクササイズスタジオ

Ashanti 講師 湊 綾香

TEL 090-8616-9287

受付/9:30~10:00  
13:30~17:30  
定休日/不定休  
(出られない時はかけ直します)

●所在地/能代市島町7-31

## 26 親子ヨガ

開催日 6月22日(日)10:30~12:00



親子でヨガをすることでコミュニケーションを高め合い、子どもの心を育んでいきます。

●会場/スタジオ Ashanti  
●定員/各親子8組  
●持ち物/水(500ml)、バスタオル、フェスタオル ※動きやすい服装で  
●対象/子どもは男の子でも女の子でもOK  
パパの参加もOK

ホットヨガ&ベリーダンス・エクササイズスタジオ

Ashanti 講師 湊 綾香

TEL 090-8616-9287

受付/9:30~10:00  
13:30~17:30  
定休日/不定休  
(出られない時はかけ直します)

●所在地/能代市島町7-31

# まちゼミスケジュールカレンダー 平成26年6月10日(火)~7月31日(木)

6月 June

10日(火曜日)

4 365日体温を36.5℃にしましょう

6 「ちいさいつるし飾り」をつくろう

14 太陽光発電は最も安心で安全な投資となる

11日(水曜日)

9 簡単にできる「きりたんぼづくり」

12 保険のお話し~自分に合った保険を探そう~

17 仏壇、仏具、お香のあれこれ教えます

21 これならできる!ワンランク上の写真術

13日(金曜日)

13 デジタルカメラ 初心者講座

19 羽毛ふとんと健康をサポートする敷き寝具・枕のポイント

14日(土曜日)

5 おなかの健康は、からだの健康

15 紙の種類と印刷のいろいろ

16 補聴器を上手に使うコツII

15日(日曜日)

6 「ちいさいつるし飾り」をつくろう

16日(月曜日)

6 「ちいさいつるし飾り」をつくろう

11 あなたの正確な足型を測定します

18 ベビーマッサージでスキンシップ

18日(水曜日)

9 簡単にできる「きりたんぼづくり」

17 仏壇、仏具、お香のあれこれ教えます

19日(木曜日)

2 40代からのオシャレを楽しむカラー講座

3 腸デトックスで便秘も肥満も解消!!

21 これならできる!ワンランク上の写真術

20日(金曜日)

19 羽毛ふとんと健康をサポートする敷き寝具・枕のポイント

21日(土曜日)

1 眉の描き方とベースメイク

22日(日曜日)

26 親子ヨガ

24日(火曜日)

4 365日体温を36.5℃にしましょう

14 太陽光発電は最も安心で安全な投資となる

25 60歳からの健康笑ヨガ

25日(水曜日)

9 簡単にできる「きりたんぼづくり」

11 あなたの正確な足型を測定します

26日(木曜日)

2 40代からのオシャレを楽しむカラー講座

27日(金曜日)

22 老後の安心講座

18 ベビーマッサージでスキンシップ

28日(土曜日)

1 眉の描き方とベースメイク

21 これならできる!ワンランク上の写真術

29日(日曜日)

7 花結びを覚えましょう

17 仏壇、仏具、お香のあれこれ教えます

7月 July

2日(水曜日)

9 簡単にできる「きりたんぼづくり」

5日(土曜日)

5 おなかの健康は、からだの健康

20 初心者向け写真講座

23 自然派好みのグリーンリース

6日(日曜日)

7 花結びを覚えましょう

20 初心者向け写真講座

8日(火曜日)

4 365日体温を36.5℃にしましょう

18 ベビーマッサージでスキンシップ

9日(水曜日)

10 食品添加物を使わないドレッシングの作り方

13日(日曜日)

8 夏のモンブラン

15日(火曜日)

14 太陽光発電は最も安心で安全な投資となる

16日(水曜日)

10 食品添加物を使わないドレッシングの作り方

17日(木曜日)

3 腸デトックスで便秘も肥満も解消!!

18 ベビーマッサージでスキンシップ

18日(金曜日)

23 自然派好みのグリーンリース

19日(土曜日)

5 おなかの健康は、からだの健康

20日(日曜日)

7 花結びを覚えましょう

8 夏のモンブラン

23日(水曜日)

10 食品添加物を使わないドレッシングの作り方

25日(金曜日)

22 老後の安心講座

26日(土曜日)

24 漢方薬のお話し

30日(水曜日)

10 食品添加物を使わないドレッシングの作り方