㉕ 抹茶を飲んでみましょう

講師：沖田　滋

抹茶を飲んでみましょう。
自分で抹茶を点ててみましょう。

10/5金　15:00～16:00
10/20土　15:00～16:00

●定　員:1講座 3名
受　付:9:00～19:00
定休日:第1・第3日曜日

沖田香露園
美幌町大通北1丁目
TEL(0152)73-3548

㉖ 今年の新米を食べてみよう!

講師：佐野　由希

今年の新米はどんなできかな。
各地の銘柄米を食べ比べてみましょう。
きっと好みのごはんに出会えるはずです。

10/17水　19:00～20:00
10/24水　19:00～20:00

●定　員:1講座 6名
●材料・教材費:300円
受　付:9:00～18:00
定休日:日・木曜日

株式会社米夢館
美幌町鳥里4丁目4-1
TEL(0152)73-5318

㉗ ご家庭での日本酒の飲み方、試飲

講師：弥三谷　和貴

日本酒を学び、飲み方や買い方を伝授します。普段あまり入手できないお酒を試飲します。

10/23火　19:00～20:00
10/25木　19:00～20:00

●対　象:20歳以上
●定　員:1講座 10名
●持ち物:「なし」
●材料・教材費:1,500円(日本酒・おつまみ代)
受　付:17:00～23:00

居酒屋 加賀屋
美幌町大通北2丁目
TEL(0152)73-3713

美幌図書館にて まちゼミコーナー

まちゼミに関係する本を揃えてあります。ご利用下さい。

まちゼミスタンプラリー

受講の際にこのチラシをご持参下さい。
お店の欄にスタンプを押してもらえます。
3店舗以上になりましたら、商品券と交換して下さい。

3講座（3店）受講でもらえます!!

交換店 まこと屋（大通北4）・米夢館（新町1丁目）

申込は各店へ（要予約）

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

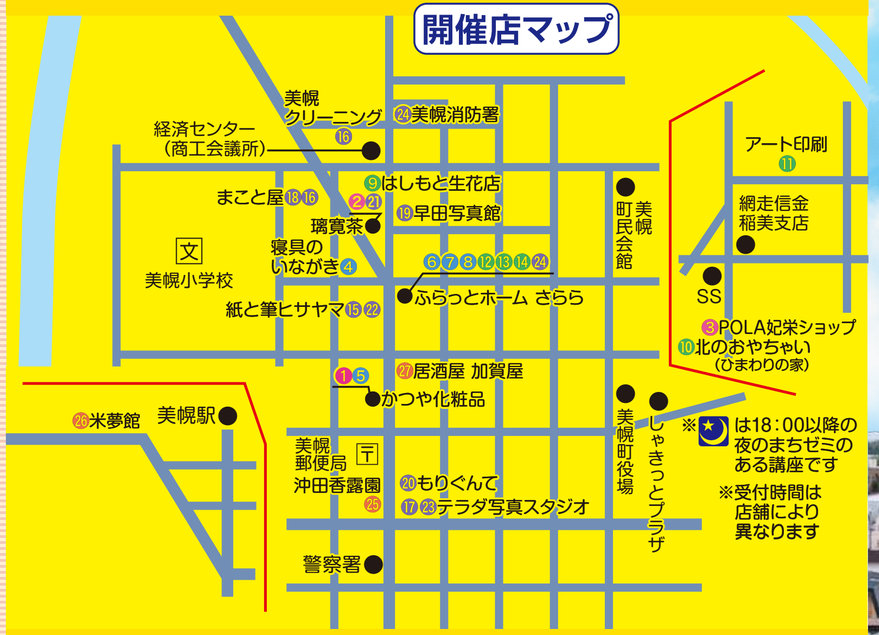
- ●定員になり次第締め切らせていただきます。
- ●申込は、各店の受付時間内にお願いします。
- ●申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- ●受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- ●各講座ともに、申込の際に受講者の持ち物をご確認ください。
- ●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

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いたします。
- ●お申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のでご承知おきください。

開催店マップ



びほろまちゼミカレンダー

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1日
2日	3日	4日	5日	6日	7日 受付スタート	8日
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
16日	17日	18日	19日	20日 ③10:00 ⑥14:00 ⑪14:00	21日 ⑳19:00	22日 ④11:00 ④18:00
23日 ⑮15:00	24日 ⑳14:00	25日 ⑱19:00	26日 ㉓13:30 ⑤14:00	27日	28日 ⑨19:00	29日
30日						

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日 ③10:00 ⑪14:00	3日 ①14:00 ①17:30	4日	5日 ㉕15:00	6日 ⑬11:00
7日 ⑯10:30	8日 ㉒15:00	9日 ⑰19:00	10日 ㉔13:30	11日 ㉓19:00	12日 ⑯14:00 ⑨19:00	13日 ⑤10:00～18:30 / 20日 ⑭11:00 ④14:00 ㉕15:00 ⑦15:00 ④18:00 ⑳19:00
14日 ㉒10:00	15日	16日 ⑰16:00	17日 ㉕19:00	18日 ⑱14:00 ㉓19:00	19日 ⑪19:00	
21日	22日 ②15:00 ⑨19:00	23日 ⑱17:00 ㉗19:00	24日 ㉕19:00	25日 ②15:00 ㉗19:00	26日 ③10:00 ⑫14:30	27日 ④11:00 ④18:00
28日 ⑩10:00 ㉗15:00	29日	30日 ⑱14:00 ㉑19:00	31日 ⑳17:00 ⑮19:30			

① ～プロが悩みにお答えします～ 正しい化粧品の使い方・使う順番など…

講師：若林　恵美子
私の化粧品の使い方あってる？もっと効果的な使い方があったら知りたい!と思ったことありませんか？どんな疑問も今日でスッキリ!!　明日から美肌生活始めましょう。

10/3水　14:00～15:00　17:30～18:30

●定　員:1講座 4名～6名
●対　象:女性
●持ち物:「なし」
受　付:9:00～19:00
定休日:日曜日

かつや化粧品 本店　美幌町大通北2丁目19　TEL(0152)72-2222

② 顔ストレッチ

講師：石橋　里美
顔の筋肉を頑張って使ってあげる顔のストレッチです。毎日続けると効果あり!!一緒に楽しく体験してみませんか

10/22月　15:00～
10/25木　15:00～

●定　員:1講座 6名又は3組
●持ち物:鏡
受　付:10:30～14:00/17:30～18:30
定休日:日・土曜不定休

璃寛茶（りかんちゃ）　美幌町大通北4丁目17-17　TEL(0152)72-5001

③ 毎日のケアで プリプリのお肌の小顔にしましょ♡

講師：坪内日幸、篠塚智美、沼岡里美
小ジワ・シワ・ハリが気になっているそこのあなた。自分で簡単に出来るマッサージ方法ともう今さら聞けない洗顔からのお手入れ方法教えます！

9/20木　10:00～12:00
10/ 2火　10:00～12:00
10/26金　10:00～12:00

●対　象:18歳以上女性
●定　員:1講座 10名
●持ち物:「なし」
受　付:9:00～17:00
定休日:不定休

POLA妃栄ショップ　美幌町三橋南36-27　TEL(0153)72-3020

④ その枕で大丈夫?

講師：稲垣　淳一
目覚めが悪い!寝つきが悪い!
枕が原因かもしれません。
スリープアドバイザーが診断します。

9/22土　11：00～12：00　18：00～19：00
10/20土　14：00～15：00　18：00～19：00
10/27土　11：00～12：00　18：00～19：00

●定　員:1講座 3名
●持ち物:お使いの枕（なくても可）
受　付:10:00～18:00/定休日:日曜日

寝具のいながき　美幌町大通北4丁目　TEL(0152)73-2675

⑤ 「貴方の血管は健康ですか?」 テレビ・雑誌で今話題の…!

講師：若林　恵美子
テレビ「主治医が見つかる診療所」で使用している機器を使って健康状態を観察してみませんか?20分程度でみることができます。

10/13土　10:00～18:30
（所要時間20分程度）要予約

●定　員:1講座 最大15名
●対　象:女性・男性（可）
●持ち物:「なし」
●教材費:500円
受　付:9:00～19:00
定休日:日曜日

※健康ドリンクサービス付

かつや化粧品 本店　美幌町大通北2丁目19　TEL(0152)72-2222

⑥ 生きがいづくり 歌って、笑って、考えて!!

講師：生きがいづくりクリエイター　平田美木男
健康を維持するために、歌って、笑って、考えて、体を動かし楽しくすごします又ふまねっともおこないます。

9/26水　14:00～16:00
会場：ふらっとホームさらら

●定　員:1講座 10名
●持ち物:「なし」
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑦ 東洋医学概論講座 「無用の用」を知りて心身とも健康になる

講師:　薬剤師・鍼灸師・看護師　古川敏和
「無用の用」とは、ピンポイント学習以外、メディアの情報以外の今まで不要と切り捨ててきたものにあたり、「憶測」ではないむしろ正確な情報になります。無用の用の利用こそ、物事を冷静に見、全体を判断する最も大切なものと成り得ます。

10/20土　15:00～
会場：ふらっとホームさらら

●定　員:1講座 10名
●持ち物:「なし」
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑧ キネシオロジー

講師：あおの整体院　笹浪健太郎
キネシオロジー（筋肉反射テスト）を行い、本当の自分自身を知ろう。簡単なワークとストレスの解消法を体験してもらいます。

9/20木　14:00～15:30
会場：ふらっとホームさらら

●定　員:1講座 4名
●持ち物:「なし」
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑨ 初心者アレンジ教室

講師：平吹　里美
お花を飾りませんか
初心者の方にも簡単に出来るアレンジです。

9/28金　19:00～20:00
10/12金　19:00～20:00
10/22月　19:00～20:00

●定　員:1講座 3名
●持ち物:ある方は花ばさみ
●材料・教材費:1,500円
受　付:10:00～18:00
定休日:不定休

はしもと生花店　美幌町大通北4丁目17-9　TEL(0152)72-3152

⑩ 漬け物（切り漬けづくり）

講師：岡本　美代子
美幌の野菜を使った漬け物を
みんなで楽しく作ってみませんか？

10/28日　10:00～12:00
会場：ひまわりの家

●定　員:1講座 10名
●持ち物:20Lの樽・エプロン・三角巾・タオル
まな板・包丁
●材料費:2,000円
受　付:10:00～19:00
定休日:不定休

北のおやちゃい　美幌町日の出1丁目22の9　TEL090-8373-9275

⑪ 和製本にチャレンジ!!

講師：澤田　孝一
製本についての簡単な説明と和紙を使用して和製本を体験していただきます。

9/20木　14:00～15:00
10/2火　14:00～15:00
10/19金　19:00～20:00

●定　員:1講座 3名
受　付:9:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

アート印刷　美幌町日の出1丁目4番地　TEL(0152)73-4747

⑫ 楽しく作るよバルーンアート♡

講師:バルーンパーティ(小川・佐藤・沖田)
風船を使っていろいろな物を楽しくつくりましょう。
親子で参加ください。

10/26金　14:30～15:30
会場：ふらっとホームさらら

●定　員:1講座10名または5組
●持ち物:ハサミ・定規・作品を持ち帰る袋
●材料費:200円
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑬ ちぎり絵で虹をつくろう!!

講師：わらこころ～童心～　本間千里
7色の折り紙で虹のちぎり絵を作ります。ビリビリちぎって、ヌリヌリ塗って、ペタペタ貼る。美麗の空間を過ごしませんか?

10/6土　11:00～12:30
会場：ふらっとホームさらら

●対　象:未就学児の親子
●定　員:1講座 6名または3組
●持ち物:おしぼり
●材料費:400円（折り紙代）
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑭ 折り紙で遊ぼう

講師：わらこころ～童心～　本間千里
一枚の折り紙から何ができるかな？折り紙は、お子様の能力を伸ばす大きな力を秘めています。お子様と一緒に脳トレはじめませんか?

10/20日　11:00～12:30
会場：ふらっとホームさらら

●対　象:小学生と親
●定　員:1講座 6名または3組
●材料費:300円（折り紙代）
受　付:10:00～17:00
定休日:土・日・祝祭日

ふらっとホームさらら　美幌町大通北3丁目　TEL(0152)73-1227

⑮ 色んなペンの書き心地を味わってみよう!

講師：久山　武徳
ひと言にペンと言っても、実に沢山の種類があります。様々なペン（主にボールペン）の書き味を試して、自分に合うペンを探してみましょう!

9/23日　15:00～16:00
10/31水　19:30～20:30

●定　員:1講座 4名または4組
●持ち物:お気に入りのペンなど
受　付:9:00～19:00
定休日:日曜日

紙と筆 ヒサヤマ　美幌町大通北3丁目12番地　TEL(0152)73-3107

⑯ 皮コートのお手入れの仕方

講師：川原田　久美子
自分で出来る皮コートや毛皮（ファー含む）のお手入れの仕方

10/7日　10:30～11:30
会場：まこと屋

●定　員:1講座 5名または2組
●持ち物:皮製品・毛皮・ファー
受　付:8:00～19:00
定休日:日・祭日

美幌クリーニング商会　美幌町仲町1丁目44-7　TEL(0152)73-3366

⑰ 写真教室（子ども～大人まで）

講師：寺田　義博
スマホカメラから、一眼レフカメラまで、機種は限定しません。お持ちのカメラを、今より上手に使えるようなお話ができればと思います。

10/9火　19:00～20:00
10/16火　16:00～17:00

●定　員:1講座 5名
●持ち物:カメラ・メディア（気になる写真などあれば）
受　付:10:00～19:00
定休日:水曜日

テラダ写真スタジオ　美幌町大通北1丁目1番地の5　TEL(0152)73-3334

⑱ 小林正観さんの教えに学ぶ心の健康講座

講師：佐藤　修三
ご存じですか小林正観さんを？くよくよしない！しゅうちゃくしない！心をラクーに元気で長生き！小林正観さんの教えを楽しく学びませんか。

9/25火　19:00～20:00
10/12金　14:00～15:00
10/18木　14:00～15:00

●定　員:1講座 5名
受　付:10:00～18:00
定休日:なし

まこと屋　美幌町西1条北4丁目1-4　TEL(0152)72-3698

⑲ プロが教える! 素敵な写真の写し方!貴方の撮られ方

講師：早田　眞二
プロが教える、カメラテクニック。素敵な編集テクニック。素敵に写されるコツ。こっそりおしえちゃいます。

10/23火　17:00～18:00
10/30火　14:00～15:00

●定　員:1講座 3名
●持ち物:カメラ・スマホ、聞いてみたい写真
受　付:9:00～18:00
定休日:水曜日

㈲早田写真館　美幌町大通北4丁目10-2　TEL(0152)73-3595

⑳ 魅力的に見えるかもしれない!? 演技講座

講師：熊崎　崇朗（くまざき　たかお）
美幌町内でひっそりと活動中の演劇集団タカクト。その代表でもあるもりぐんて店主が、魅力的に見える演技についてお話します。台本読み体験もあるかも!!

9/21金　19:00～20:00
9/24月　14:00～15:00
10/8月　15:00～16:00
10/20木　19:00～20:00
10/31水　17:00～18:00

受　付:9:00～19:00
定休日:不定休

もりぐんて　美幌町大通北1丁目4番地　TEL(0152)73-2505

㉑ アドラー心理学・嫌われる勇気

講師：石橋　里美
嫌われる勇気、ドラマになりました。
アドラー心理学をやわらかめに言いたい放題しませんか

10/30火　19:00～

●定　員:1講座 6名または3組
●持ち物:「なし」
受　付:10:30～14:00/17:30～18:30
定休日:日・土曜不定休

璃寛茶（りかんちゃ）　美幌町大通北4丁目17-17　TEL(0152)72-5001

㉒ 小型ドローンで遊んでみよう!

講師：久山　武徳
近年、空撮だけでなく、様々な分野で活用されているドローン。
今回は、室内で飛ばせる小型のドローンを実際に操縦してみましょう!

10/14日　10:00～11:00
10/28日　15:00～16:00

●定　員:1講座 3名または3組
●持ち物:「なし」
受　付:9:00～19:00
定休日:日曜日

紙と筆 ヒサヤマ　美幌町大通北3丁目12番地　TEL(0152)73-3107

㉓ お父さんお母さんのための写真教室

講師：寺田　義博
お子様の写真を撮られているお父さんお母さんが聞いて参考になるカメラの扱い方などを中心にお話できればと思います。

10/11木　19:00～20:00
10/18木　19:00～20:00

●定　員:1講座 5名
●持ち物:デジタルカメラ・メディア
（気になる写真などあれば）
受　付:10:00～19:00
定休日:水曜日

テラダ写真スタジオ　美幌町大通北1丁目1番地の5　TEL(0152)73-3334

㉔ 応急手当を学んでみませんか?

講師：美幌消防署 救急隊員（救急救命士）
心肺蘇生法・AEDの使用法・異物除去法・止血法・その他の応急手当について指導します。

9/26水　13:30～15:00
10/10水　13:30～15:00
会場：ふらっとホーム・さらら

●対　象:小学生以上
●定　員:10名
●持ち物:動きやすい服装で来て下さい。

美幌・津別広域事務組合 **美幌消防署**　美幌町字栄町1丁目4番地　TEL(0152)73-1211