



恵庭

市店が教室に!

第1回

2022

11.1 TUE ~

11.30 WED

開催
期間



まちゼミはお店の人が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを教えてくれる少人数制のミニ講座です。 ※販売・勧誘はありません

申込受付
開始

10.28 FRI

受講
無料

STEP 1

ゼミを選ぶ

チラシを見て
受講したい講座を選ぶ



STEP 2

申し込む

お店に電話して
申し込む



STEP 3

参加する

時間・場所を間違えない
ようご注意ください



- 記載の申し込み受付日より受講受付を行います。(受付開始期日厳守) ●申し込みは受付時間内をお願いします。(受付初日は電話回線の混雑が予想されます)
- 定員になり次第締め切らせていただきます。但し、講座によっては講座変更や抽選で受付を実施します。
- 受講対象者が限定されている講座があります。詳細は申込み時にご確認下さい。●各講座とも、申し込みの際に持ち物をご確認下さい。
- 講座内容によっては材料費がかかります。●講座会場で他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮下さい。

感染対策をとっての開催となります。感染状況によっては開催を中止・延期するお店があります。参加の際は感染対策にご協力ください。

主催：恵庭商工会議所 お問い合わせ：TEL.0123-34-1111

1 【グルメ】
食べてみようとうふ家 豆てっぼうのとうふ達
会場/やまぐち食品2F 講師/山口龍二



11月2日(水)・19日(土)

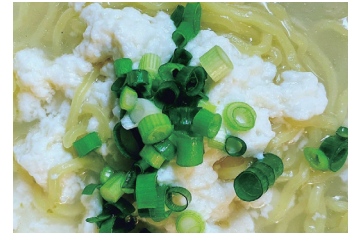
11:00~12:00

お店に並ぶ商品。食べてみたいけどいつも同じ商品を買ってしまい、冒険できずにいるあなたにオススメ。豆てっぼうに並ぶ気になる商品の試食会を行います。

- 対象/どなたでも(親子での参加も可)
- 定員/6名
- 材料費/200円
- 持ち物/飲み物

申し込み **33-5015** ●受付時間/10:00~17:00
●定休日/なし
とうふ家 豆てっぼう本店(株)やまぐち食品 戸磯201-18

2 【グルメ】
手作りゆし豆腐教室 できたてのゆし豆腐を食べよう
会場/やまぐち食品2F 講師/山口龍二



11月8日(火)

11:00~12:00

北海道内ではゆし豆腐を製造している豆腐屋は2社のみ。沖縄ではお味噌汁の代わりに食されるゆし豆腐は、ちむどんで注目されました。一緒に創って、できたてを味わいませんか。

- 対象/どなたでも
- 定員/6名
- 材料費/200円
- 持ち物/飲み物

申し込み **33-5015** ●受付時間/10:00~17:00
●定休日/なし
とうふ家 豆てっぼう本店(株)やまぐち食品 戸磯201-18

3 【グルメ】
とうふ家的 小学生の簡単朝ごはんレシピ
会場/やまぐち食品2F 講師/山口裕美



11月17日(木)

11:00~12:30

朝はお母さんも眠たい。でも、学校に行く子どもには一日を元気に過ごさせよう。栄養満点な朝ごはんを食べてほしいものです。手間のかからない、とうふ家的簡単ずぼら朝ごはんメニューのレシピ紹介と試食&雑談タイムを楽しみませんか。

- 対象/どなたでも
- 定員/6名
- 材料費/200円
- 持ち物/飲み物

申し込み **33-5015** ●受付時間/10:00~17:00
●定休日/なし
とうふ家 豆てっぼう本店(株)やまぐち食品 戸磯201-18

4 【グルメ】
おうちでもできる親子で簡単クッキー教室
会場/ICHIE Flower&Sweets 講師/村上 淳



11月1日(火)・8日(火)・15日(火)

16:00~17:00

小さなお子様でも作れる簡単クッキー教室。親子で協力して美味しいクッキーを作りましょう。

- 対象/親子(子供4歳~8歳位まで)
- 定員/各4組
- 持ち物/エプロン・バンダナ

申し込み **25-5783** ●受付時間/10:00~18:00
●定休日/火曜日
ICHIE Flower&Sweets 柏木町3丁目1-6

5 【グルメ】
お弁当に役立つ フワフワ出汁巻き卵焼き
会場/居酒屋 NEBOKE 講師/勝部弘一



11月1日(火)・8日(火)・15日(火)

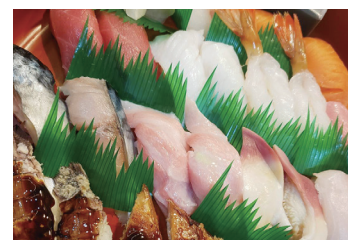
11:00~12:00

和食のプロが教える出汁巻き卵焼き。

- 対象/どなたでも
- 定員/4名
- 材料費/500円
- 持ち物/卵焼きを焼くためのフライパン

申し込み **33-4038** ●受付時間/11:00~15:00
●定休日/水曜日
居酒屋 NEBOKE 栄恵町34

6 【グルメ】
寿司職人が教える、シャリの作り方
会場/浪花 亀すし 講師/坂口勇雄・坂口航大



11月12日(土)・19日(土)

11:00~12:30

美味しいシャリの作り方を体験! 美味しいシャリで太巻、細巻、握りを作ってみよう。

- 対象/どなたでも
- 定員/各5名
- 材料費/500円
- 持ち物/エプロン

申し込み **080-7202-0334** ●受付時間/11:00~16:00
●定休日/不定休
浪花 亀すし 栄恵町46

7 【グルメ】
好みの珈琲を見つけよう
会場/手づくりお菓子 自家焙煎珈琲豆 あまい碧ぞら 講師/小林加苗恵



11月3日(木)・12日(土)・18日(金)・25日(金)

11/3・12・25 (10:00~11:00)
11/18 (17:30~18:30)

数種類の珈琲をゆると飲み比べ。好みの豆が見つかったら、どこのお店に行っても珈琲豆選びが簡単になるかも!

- 対象/どなたでも
- 定員/各3名
- 材料費/300円(珈琲豆代)
- 持ち物/不要

申し込み **25-8844** ●受付時間/10:00~17:00
●定休日/火曜日
手づくりお菓子 自家焙煎珈琲豆 あまい碧ぞら 和光町5丁目20-10

8 【健康】
アロマセラピーで冷え対策!!
会場/ミモザの園&cafe La Liberte 講師/高橋仁美



11月16日(水)・23日(水)・30日(水)

15:00~16:00

アロマセラピーの冷え対策について。フランスから届いた高品質な製品を使い、自分だけの冷え対策アロマオイルを作ります。

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 材料費/500円(キャリアオイル・精油・容器)
- 持ち物/不要

申し込み **25-8028** ●受付時間/11:00~18:00
●定休日/不定休
ミモザの園&cafe La Liberte 黄金南4丁目11-16

9 【健康】 舌トレの大切さお伝えします！

会場/moon_room_Laini 講師/山口ひろみ



11月8日(火)・17日(木)・27日(日)
10:00~11:00

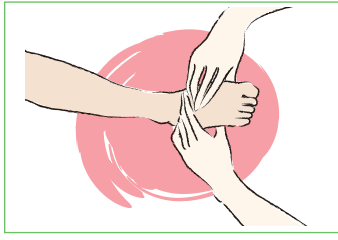
舌は脳を支え内臓を持ち上げています。
また、老いは舌から始まるとも言われていて、誤嚥性肺炎やイビキ、食いしぼりの予防になります。

- 対象/女性 ●定員/各2名
- 持ち物/不要

申し込み **090-7646-6534** ●受付時間/10:00~15:00
(10/29より受付)
moon_room_Laini 黄金南4丁目 ●定休日/不定休

10 【健康】 健康管理士による「足指体操」

会場/プライベートエステティックサロン 澄香 講師/中村ゆかり



11月3日(木)・11日(金)・23日(水)・25日(金)
11/3・23 (11:00~12:00) ・11/11・25 (18:00~19:00)

女性ホルモンの働きとバランスを知り、冷えとむくみ対策で美と健康をつくる。
第1回目の講座は生理前、生理中を快適にする足指体操。

- 対象/20歳以上・女性 ●定員/各3名
- 持ち物/不要

申し込み **070-6603-0246** ●受付時間/10:00~18:00
●定休日/火曜日
プライベートエステティックサロン 澄香 漁町312 ライズY1-201

11 【健康】 音楽に合わせて踊りながら心も体も軽やかに

会場/大野ダンススクール 講師/大野亜希子



11月9日(水)・16日(水)・30日(水)
19:00~20:00

誰でも出来る簡単なステップで音楽に合わせて踊ります。
体幹を意識した動きで姿勢や歩き方も見違える様に良くなります。

- 対象/30代~50代 ●定員/各3名
- 持ち物/運動靴・飲み物

申し込み **090-7650-0594** ●受付時間/12:00~20:00
●定休日/日曜日
大野ダンススクール 京町70 友保ビル2F

12 【健康】 初めての日本舞踊 基本講座

会場/大野ダンススクール 講師/吉野美喜



11月12日(土)・19日(土)・26日(土)
15:00~16:15

お辞儀、立ち座り方、歩き方、お扇子の使い方など所作を学びます。
子供から大人まで親子の受講可。

- 対象/どなたでも ●定員/各10名
- 持ち物/浴衣がある方はお持ちください

申し込み **080-4041-5606** ●受付時間/24時間受付
●定休日/日曜日
大野ダンススクール 京町70 友保ビル2F

13 【きれい】 プロが教える、ブローセットの仕方

会場/Rise hair 講師/高堰陽子・伊藤まみ



11月15日(火)・16日(水)・17日(木)
13:00~14:30

ご自分でする、毎日のブローセット。
プロが丁寧にアドバイス致します。

- 対象/女性・30代以上 ●定員/各2名
- 持ち物/普段お使いのドライヤー(クルクルドライヤー含む)

申し込み **29-7271** ●受付時間/10:00~18:00
●定休日/土曜日・日曜日
Rise hair 駒場町2丁目4-17

14 【きれい】 アレンジ色々!ストールマフラーの結び方

会場/プチ・ビジュール 講師/伊藤富美子



11月29日(火)
13:30~14:30

寒くなる季節に向けてとても簡単な結び方とひと手間かけることで温かくおしゃれ度アップを目指します。

- 対象/女性 ●定員/5名
- 持ち物/ご自分のストール・スカーフを1枚

申し込み **32-3091** ●受付時間/10:00~18:00
●定休日/火曜日(毎月最終火曜日は営業)
プチ・ビジュール 緑町1丁目7-12

15 【きれい】 おでこのシェービング体験

会場/シェービングルーム エルシェ 講師/木本悦子



11月7日(月)・14日(月)・28日(月)
10:00~10:45・11:00~11:45

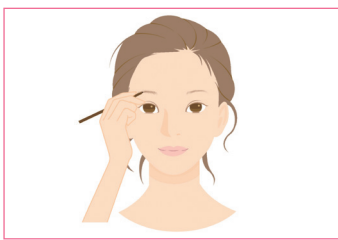
自分では難しい 額のシェービングを体験していただきます。

- 対象/女性 ●定員/各2名 ●材料費/1,000円(クリームパック代)
- 持ち物/不要

申し込み **090-3397-2387** ●受付時間/9:30~18:00
●定休日/月曜日
シェービングルーム エルシェ 駒場町1丁目5-24 ジュネス公園通103

16 【きれい】 貴方に合った眉描きレッスン

会場/シェービングルーム エルシェ 講師/木本悦子



11月7日(月)・14日(月)・28日(月)
12:00~12:50・13:00~13:50

お客様に合った眉スタイルのアドバイス・描き方レッスン。

- 対象/女性 ●定員/各2名
- 持ち物/いつも使っている眉描き道具

申し込み **090-3397-2387** ●受付時間/9:30~18:00
●定休日/月曜日
シェービングルーム エルシェ 駒場町1丁目5-24 ジュネス公園通103

17 【学ぶ】
A4一枚就業規則の作り方
 会場/えにあず会議室 (恵庭市緑町2丁目1-1) 講師/金平隆治



11月30日 (水)
 16:30~17:30
 就業規則が無い会社はトラブルが起きた時の対処に困ります。
 この機会にぜひ就業規則を作りましょう!

- 対象/どなたでも ●定員/5名
- 持ち物/自社の就業規則 (就業規則をお持ちでない方も参加OK)

申し込み **34-5566** ●受付時間/10:00~17:00
 ●定休日/土曜日・日曜日・祝日
 社会保険労務士法人 シェルパ 京町35

18 【学ぶ】
新聞の活用法 ~卓上四季の書き写し~
 会場/株式会社 おたに新聞販売所 講師/尾谷敏利



11月9日(水)・16日(水)
 10:00~11:00
 北海道新聞1面のコラム「卓上四季」を専用ノートを使って書き写します。

- 対象/どなたでも ●定員/各4名
- 持ち物/不要

申し込み **32-5313** ●受付時間/9:00~17:00 (日・祝を除く)
 ●定休日/なし
 株式会社 おたに新聞販売所 住吉町2丁目1-1

19 【学ぶ】
贈答品の文化・ラッピングをまなぶ
 会場/シャディサラダ館 恵庭駅前店 講師/福嶋しおり

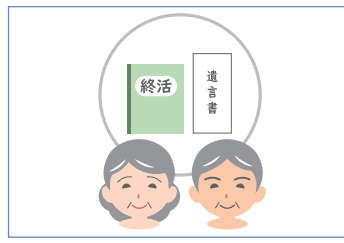


11月8日(火)・15日(火)・22日(火)
 10:00~11:00
 簡単な包装・リボンの結び方。
 お返しものの日本文化について。

- 対象/どなたでも ●定員/各4名
- 持ち物/不要

申し込み **33-5600** ●受付時間/9:00~18:00
 ●定休日/火曜日
 シャディサラダ館 恵庭駅前店 緑町2丁目3-4

20 【学ぶ】
終活セミナー
 会場/高田ファシリティーズ株式会社 講師/高田英季



11月25日 (金)
 10:30~11:30
 遺品はどのように取り扱う?
 大切にしている思い出の品をどのように扱ってほしいか貴金属や思い出の写真、手紙、衣服など。

- 対象/どなたでも ●定員/3名
- 持ち物/筆記用具

申し込み **0120-509-707** ●受付時間/9:00~18:00
 ●定休日/火曜日
 高田ファシリティーズ株式会社 島松仲町2丁目3-1

21 【学ぶ】
遺言書とじょうずな相続
 会場/えにあず2階 キッチンスタジオ (恵庭市緑町2丁目1-1) 講師/一田孝男



11月13日(日)
 13:30~14:30
 遺言の書き方を説明します。シンプルな遺言内容を目指します。また、誰に、何を相続するか考えてください (当日でも可) お気軽に参加ください。

- 対象/どなたでも ●定員/10名
- 持ち物/筆記用具

申し込み **080-5594-4261** ●受付時間/10:00~16:00
 ●定休日/土曜日・日曜日・祝日
 行政書士かずた事務所 恵み野南3丁目8-13

22 【学ぶ】
子どもや高齢者を守る!手洗いを覚えよう
 会場/株式会社 エムシーワールド 講師/棟方忠志



11月17日(木)・19日(土)・20日(日)・27日(日)
 10:00~11:30・13:30~15:00
 綺麗にしても汚れが残っている?
 汚れを10秒で数値化できるルミテスターを使い、その不安を解消しましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/各4名
- 材料費/500円 (ルシパック2本/ATPふき取り検査キット) ●持ち物/不要

申し込み **29-5429** ●受付時間/10:00~17:00
 ●定休日/不定休
 株式会社 エムシーワールド 駒場町1丁目16-9

23 【学ぶ】
遊んで学べる!海外ボードゲーム講座
 会場/こみゅゲームズつねまるくん 講師/福家基記



11月3日(木)・13日(日)・23日(水)・27日(日)
 各日 (10:00~11:30・13:30~15:00)
 海外ボードゲームって何?詳しく知らないそんな方にオススメ。ボードゲーム歴30年の店長が解説!親子・友達と楽しめるゲーム体験会!!

- 対象/5歳以上のお子様と保護者、大人のみのお申し込み可
- 定員/各5名 ●持ち物/不要

申し込み **090-9527-2947** ●受付時間/9:00~20:00
 ●定休日/日曜日・祝日
 こみゅゲームズつねまるくん 恵み野西6丁目22-3

24 【学ぶ】
自分でパンクを修理してみよう
 会場/井上モーターサイクル 講師/井上公博



11月13日(日)
 11:00~12:00・13:00~14:00
 自転車のパンクを自分で修理できるようになる。パンク修理キットを使って、パンク修理の方法を学びます。

- 対象/小学5年生以上 (親子での参加も可) ●定員/各3名 ●材料費/1,000円 ※パンク修理キット代
- 持ち物/軍手 可能であれば自分の自転車 (自家用車のタイヤを外す練習)

申し込み **36-8363** ●受付時間/10:00~18:00
 ●定休日/第1・3・5日曜日
 井上モーターサイクル 島松東町1丁目1-16