

第5回

恵庭



これまでの皆様のご協力に感謝！
恵庭新ファーム開業に向けて、
一丸となって共に歩みましょう！

まち
ゼミ

開催
期間

2026 11.1 SUN >> 30 MON

まちゼミ

いつものお店が教室になる。

申込受付
開始

10.24 SAT

※お電話の際は各店の受付時間をご確認ください。

受講 無料 全18講座

学 ぶ

楽しい体験や
役立つ知識の講座

食べる・飲む

食を味わい
食を学ぶ講座

楽しむ

楽しく学び
遊びに役立つ講座

きれい

ますます美しく
自分を磨く講座

健 康

身体と心を
健やかに整える講座

主催：恵庭商工会議所 お問い合わせ：TEL.0123-34-1111

① 初めての！積立投資まるわかり講座



進学費用のため、老後生活資金のためなど人生設計に役立つ積立投資。
まずは知ってみたい！という方向けの積立投資まるわかり講座です！

- 対象/18歳以上 ●定員/各3名
- 材料費/不要 ●持ち物/不要

11月4日(水)・12日(木)・20日(金) 13:00～14:00

会場/アクサ生命保険株式会社 恵庭分室 講師/相馬 伸太郎

●受付時間/9:15～17:00 申し込みは 電話又はQRで 0123-32-2694

●定休日/土曜・日曜・祝日



アクサ生命保険株式会社 恵庭分室 恵庭市京町80番地 恵庭商工会議所会館

② 子どもの「やる気」を高める講座



子どもが勉強などを積極的に行うには「やる気」を高める必要があります。スポーツ心理学や学習心理学から「やる気」を高める方法を紹介します。

- 対象/小学生、中学生、高校生のお子さんがある保護者、または教育関係者
- 定員/各6名 ●材料費/不要 ●持ち物/不要

11月1日(日)・3日(火)・8日(日) 13:00～14:00

会場/学習塾 オンユアマーク 講師/平井 敏幸

申し込み 0123-25-5639 ●受付時間/14:00～18:00 ●定休日/不定休

学習塾 オンユアマーク 恵庭市島松本町1-10-15

③ はじめてのラッピング基礎講座



日本の贈り物文化にふれ、包装の仕方や、のしについて学びましょう。
初めてでもご家庭で出来る包装をレクチャーします。

- 定員/3名
- 材料費/不要 ●持ち物/不要

11月16日(月) 10:00～11:00・14:00～15:00

会場/シャディサラダ館 恵庭駅前店 講師/瀬川 真弓・河原 朋子

申し込み 0123-33-5600 ●受付時間/9:00～17:00 ●定休日/年末年始

シャディサラダ館 恵庭駅前店 恵庭市緑町2-3-4

④ バレエで学ぶ！腕・足・ポジション



バレエが初めてのお子さん也大歓迎！
座って、腕のポジションから足・姿勢・身体の使い方を学びます。新体操、バトン、チア、ダンス等にも活かせる基礎を体験！

- 対象/小中高生 ●定員/各6名
- 材料費/不要
- 持ち物/タオル、飲み物、ノート、筆記用具

11月2日(月)・16日(月) 18:00～19:00

会場/中村和子バレエスタジオ 講師/(公社)日本バレエ協会正会員 中村 和子

●受付時間/10:00～21:00 申し込みは電話又は インスタQRからでもできます 090-3018-1793

中村和子バレエスタジオ 恵庭市京町70 友保ビル3階



Instagram

⑤ 初心者でも出来る 滑るスキーマンテナンス



初めてでも簡単！スイスイ滑るようになるスキー板のお手入れ方法を伝授。
自分で手入れしたスキーで、冬のゲレンデをもっと快適に楽しみましょう！

- 定員/各3～5名
- 材料費/不要 ●持ち物/不要

11月14日(土)・28日(土) 13:00～14:00 ※個別にも対応するのでまずは連絡ください

会場/(有)成田商店 ナリタスポーツ 講師/川原 淳一

●受付時間/10:00～18:00 申し込みは電話又は 公式LINE・QRからでもできます 0123-33-3770

●定休日/水曜・日曜



(有)成田商店 ナリタスポーツ 恵庭市泉町62番地

⑥ 相続について知ってほしいこと



円満相続を実現する為、事前に行ってほしいことや手続き、税金についてわかりやすく説明します。

- 定員/20名 ●材料費/不要
- 持ち物/筆記用具(ペン、電卓)

11月15日(日) 10:00～12:00

会場/えにあす 講師/前田 泰則

●受付時間/9:00～17:00 申し込みは 電話又はQRで 011-398-6270

前田泰則税理士事務所 札幌市清田区平岡1条1丁目7-1 長岡ビル2F



⑦ あなたはどっち？ 遺言書が必要な人



遺言書は誰にでも必要とは限りません。
必要な人・必要ない人の違いをわかりやすく解説。
身近な事例から、あなたの遺言書の必要度も診断します。

- 定員/各5名
- 材料費/不要 ●持ち物/不要

11月10日(火) 14:00～15:00・18:30～19:30

会場/えにあす 講師/盛 直樹

申し込み 090-6440-1458 ●受付時間/10:00～19:00 ●定休日/土曜・日曜

盛直樹行政書士事務所 恵庭市幸町2丁目10番2号

⑧ お寿司の握り方講座



大阪で修業した大将が、丁寧にお寿司の握り方や細巻きの巻き方などを教えます。
握ったお寿司を試食する時間も含みます。
また、テイクアウトも可能です。

- 定員/各4名程度
- 材料費/1,500円 ●持ち物/エプロン

11月21日(土)・22日(日) 11:00～12:30

会場/浪花 亀すし 講師/坂口 勇雄

申し込み 080-7202-0334 ●受付時間/17:00～21:00 ●定休日/不定休

浪花 亀すし 恵庭市栄恵町46

9 おいしく楽しく腸活！お味噌と麴のプチ体験講座



腸活の第一歩に！味噌の食べ比べや醤油麴作り、練味噌の実演を学ぶプチ体験講座。
作った醤油麴と練味噌のお土産付き。
毎日の食卓に発酵食品を！

- 定員/各8名 ●材料費/1,000円(味噌・麴・調味料代)
- 持ち物/手拭きタオル

11月1日(日)・8日(日) 15:00～16:00

会場/COOKING つみき 講師/花房 季末

- 受付時間/10:00～16:00
- 定休日/火曜～土曜

申し込みは
電話又はQRで

080-8290-4417



COOKING つみき 恵庭市上山口580-2 黒氏牧場内 ログハウス

10 初めての日本酒、飲み比べ講座



日本酒ってどんなイメージですか？「美味しくない」「悪酔いする」などの良くないイメージがある方、ぜひ小ばちゃんでご用意する日本酒を味わってみて下さい。日本酒の概念が変わります。

- 対象/20歳以上 ●定員/各6名 ●持ち物/不要
- 材料費/1,000円(日本酒(4種類程度)+おつまみ代)

11月8日(日)・29日(日) 16:00～16:45

会場/居酒屋 小ばちゃん 恵み野店 講師/富塚 裕一

申し込み

0123-36-2266

- 受付時間/14:00～17:00
- 定休日/月曜

居酒屋 小ばちゃん 恵み野店 恵庭市恵み野西1丁目23-10

11 牧場体験 & ふれあい



北海道の在来馬「どさんこ」やポニーとのふれあい、牧場のお仕事体験を通して、馬について知っていただき癒されていたいただける内容となっています。

- 対象/小さいお子さんがいらっしゃる場合は、保護者の方の判断のもと、無理のない範囲で参加いただけますようお願いいたします。
- 定員/各6名程度 ●材料費/500円(エサ代)
- 持ち物/汚れても良い服装と靴(長ぐつがあればぜひ)、軍手

11月1日(日)・7日(土)・15日(日) 9:45～10:45・11:00～12:00

会場/M's stable 講師/湊 譲

- 受付時間/10:00～16:00
- 定休日/火曜

申し込みは
電話又はQRで

080-4041-3710



M's stable 恵庭市中央318-1

12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座



最近有名だけどゲームの数が多くて解らない！自分に合った作品を知りたいそんな方にオススメ！ボードゲーム歴30年の店長解説！学べるゲーム体験会。

- 対象/5歳以上のお子様と保護者、大人のみの申込可
- 定員/各5名 ●材料費/不要 ●持ち物/不要

11月1日(日)・3日(火)・15日(日)・22日(日)・23日(月) 10:00～11:30
13:30～15:00

会場/こみゅゲームズ つねまるくん 講師/福家 基記

申し込み

090-9527-2947

- 受付時間/10:00～22:00
- 定休日/日曜・祝日

こみゅゲームズ つねまるくん 恵庭市恵み野西6丁目22-3

13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方



当施設の利用が初めての方に限り【トレックコース60分】をご体験いただけます。
樹上の吊橋やジップスライドなど様々なアクティビティを楽しめます。

- 対象/利用が初めての方、トレックコース利用条件を満たす方(HP参照)
- 定員/各5名 ●材料費/不要
- 持ち物/動きやすく汚れても構わない服装、運動靴かスニーカー、手袋が軍手

11月1日(日)～30日(月) 毎日開催 10:00～・13:00～

会場/フォレストアドベンチャー・恵庭 講師/磯 真帆

- 受付時間/9:00～17:00
- 定休日/なし

申し込み・利用条件はこちら→



フォレストアドベンチャー・恵庭 恵庭市西島松275 ルルマップ自然公園 ふれらんど内

14 やさしい爪ケア



福祉ネイルの知識を活かし、爪切り無しで優しく整える爪ケア講座。
指先から美しく笑顔になるお手伝いを致します。

- 対象/女性 ●定員/各1名 ●持ち物/不要
- 材料費/300円(爪とぎファイル1枚お渡しします)

11月2日(月)・9日(月) 9:30～10:00

会場/coco Leo salon 講師/中村 洋子

申し込み

080-1871-6506

- 受付時間/10:00～12:00
- 定休日/水曜・土曜・日曜・祝日

coco Leo salon 恵庭市大町3丁目5番7

15 素敵に暖かく、ストール・マフラーの結び方



暖かくおしゃれに見える結び方を5通り楽しみながら覚えていただきます。
基本のループ巻き、ミラノ巻きは冬のおしゃれが楽しくなること请け合いです。

- 対象/女性 ●定員/5名 ●材料費/不要
- 持ち物/自分のストール・スカーフ

11月18日(水) 13:30～14:30

会場/プチ・ビジュ 講師/伊藤 富美子

- 申し込み 0123-32-3091
- 受付時間/10:00～18:00
- 定休日/火曜・第2水曜(最終火曜営業)

プチ・ビジュ 恵庭市緑町1丁目7-12

16 プロが答える髪のお悩み相談



髪が細くなった、ボリュームが出ない、スタイルが決まらない、などなど髪のお悩み全般に出来る限りお答えいたします！
注) 何故なのかをお知らせする講座です。
物販はいたしませんので、お気軽に！

- 対象/40代以上の女性 ●定員/各3～4名
- 材料費/不要 ●持ち物/不要

11月3日(火) 10:00～11:00・11日(水) 14:00～15:00・19日(木) 10:00～11:00

会場/Rise hair 講師/高堰 陽子

申し込み

0123-29-7271

- 受付時間/10:00～18:00
- 定休日/土曜・日曜

Rise hair 恵庭市駒場町2丁目4-17

17 上達する卓球！レッスン体験



全国大会出場経験のあるコーチ、スタッフのレッスンを受けていただきます。ラリーのコツ、ミスしない卓球等丁寧に指導いたします。経験者の方はもちろん、初心者の方でも参加可能で、その方のレベルに合わせた指導をいたします。

- 定員/各5名
- 材料費/不要
- 持ち物/上靴

11月の毎週月曜日 15:00～16:00 ※希望があればその他日時でも可

会場/卓球スタジオ アルカディア 講師/金澤 龍希



●受付時間/8:00～22:00 申し込みは 電話又はQRで 090-1309-0032

●定休日/なし

卓球スタジオ アルカディア 恵庭市恵み野南3丁目8-1

18 足ツボを刺激して運動パフォーマンスUP！



足の裏には沢山のセンサーがあります。ボールを使って足裏を刺激し、転倒予防や運動パフォーマンス向上を目指しましょう！一緒に楽しく実践します。

- 定員/各4名
- 材料費/500円 (ボール・資料代)
- 持ち物/不要

11月4日(水)・15日(日)・21日(土) 9:30～10:30

会場/よねたはり灸治療院 講師/米田 圭佑



●受付時間/月～土: 9:30～21:00 祝: 9:30～14:00 申し込みは 電話又はQRで 0123-66-9110

●定休日/日曜

よねたはり灸治療院 恵庭市黄金中央1丁目2-11

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、コツをしてくれる
少人数制のミニ講座です。 ※販売・勧誘はありません。

受講方法は簡単

1

ゼミを選ぶ

場所、時間、定員、参加対象
別途教材の有無等を確認

2

開講するお店に申し込む

各お店情報に記載の
電話やQRコードからどうぞ

3

ゼミに参加する

指定の持ち物があれば、
持参を忘れずに！

- 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、講座によっては内容変更や抽選で受付される講座もあります。
- 受講対象者が限定されている講座があります。詳細は申し込み時にご確認ください。
- 各講座とも、申し込みの際に持ち物をご確認ください。
- 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ください。

2026年 11月 開催日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1日 2 子どもの「やる気」を高める講座 9 おいしく楽しく！お味噌と麹のプチ体験講座 11 牧場体験&ふれあい 12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	2日 4 バレエで学ぶ！腕・足・ポジション 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 14 やさしい爪ケア 17 上達する卓球！レッスン体験	3日(文化の日) 2 子どもの「やる気」を高める講座 12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 16 プロが答える髪のお悩み相談	4日 1 初めての！積立投資まるわかり講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 18 足ツボを刺激して運動パフォーマンスUP！	5日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	6日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	7日 11 牧場体験&ふれあい 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方
8日 2 子どもの「やる気」を高める講座 9 おいしく楽しく！お味噌と麹のプチ体験講座 10 初めての日本酒、飲み比べ講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	9日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 14 やさしい爪ケア 17 上達する卓球！レッスン体験	10日 7 あなたはどっち？遺言書が必要な人 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	11日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 16 プロが答える髪のお悩み相談	12日 1 初めての！積立投資まるわかり講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	13日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	14日 5 初心者でも出来る滑るスキーマンテナンス 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方
15日 6 相続について知ってほしいこと 11 牧場体験&ふれあい 12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 18 足ツボを刺激して運動パフォーマンスUP！	16日 3 はじめてのラッピング基礎講座 4 バレエで学ぶ！腕・足・ポジション 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 17 上達する卓球！レッスン体験	17日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	18日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 15 素敵に暖かく、ストール・マフラーの結び方	19日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 16 プロが答える髪のお悩み相談	20日 1 初めての！積立投資まるわかり講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	21日 8 お寿司の握り方講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 18 足ツボを刺激して運動パフォーマンスUP！
22日 8 お寿司の握り方講座 12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	23日(勤労感謝の日) 12 遊んで発見！楽しい海外ボードゲーム講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 17 上達する卓球！レッスン体験	24日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	25日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	26日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	27日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	28日 5 初心者でも出来る滑るスキーマンテナンス 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方
29日 10 初めての日本酒、飲み比べ講座 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方	30日 13 初めてのツリートレッキングの楽しみ方 17 上達する卓球！レッスン体験	<div><div><div>学 ぶ</div><div>楽しい体験や 役立つ知識の講座</div></div><div><div>食 べる・飲 む</div><div>食を味わい 食を学ぶ講座</div></div><div><div>楽 し む</div><div>楽しく学び 遊びに役立つ講座</div></div><div><div>き れ い</div><div>ますます美しく 自分を磨く講座</div></div><div><div>健 康</div><div>身体と心を 健やかに整える講座</div></div></div>				