

# まちゼミin出雲 開催店MAP



### 36 茶箱というおもちゃ箱

天ぶら・海鮮岩八 今市町1397(本町)

7/2(日)14:00~15:00

野点やお抹茶を楽しむ茶箱を知っていますか。その茶箱の仕組みや楽しみ方、使うよさを伝えてあげたいです。

○対象:どなたでも ○定員:6~7名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/天ぶら・海鮮岩八 ☎0853-24-7747  
受付/11:00~14:00 休日/毎週木曜日

### 37 お香のたのしみ・香りのおもてなし

ギャラリー高瀬川 今市町678(中央通)

7/15(土)10:30~11:30  
7/15(土)14:00~15:00

招かれた部屋に入った時、漂うほのかな香りのおもてなしに、ゆかしい心映えを感じたいことはありませんか?五種の香りを体験してみよう。

○対象:どなたでも ○定員:6名  
○持ち物:なし ○材料費:300円

会場/ギャラリー高瀬川 ☎0853-22-3188  
受付/10:00~18:00 休日/不定休

### 38 紅茶を淹れる時のポイント講座

ハコニワ.cafe 今市町515-1(本町)

6/30(金)20:00~21:00  
7/1(土)20:00~21:00

紅茶を美味しく淹れることはむずかしくありません。高品質な単一茶園の茶葉の味を引き出すポイントをおさえて、美味しい紅茶を楽しみましょう。

○対象:大人のみ ○定員:6名  
○持ち物:なし ○材料費:1000円(紅茶の茶葉代金)

会場/ハコニワ.cafe ☎0853-25-8635  
受付/11:00~19:00 休日/毎週木曜日

### 39 大切なお金、あなたはどよう使いますか?

出雲中央郵便局 今市町63-10

7/5(水)10:00~11:00  
14:00~15:00  
7/6(木)10:00~11:00  
14:00~15:00  
7/7(金)10:00~11:00  
14:00~15:00

自分及び家族の人生設計表と一緒に作ってみませんか。

○対象:どなたでも ○定員:2名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/出雲中央郵便局 ☎0853-21-3430  
受付/9:00~17:00 休日/毎週土・日曜日・祝日

### 40 茶道・華道・香道の楽しみ方

呉服・京染 あおいや 今市町702-7(中央通)

7/11(火)10:30~12:00  
7/14(金)13:30~15:00

日本の伝統文化、茶道・華道・香道って?少しでも興味のある方、大歓迎!!受け継がれるべき日本の文化と心を、楽しく学びましょう。

○対象:女性 ○定員:4名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/呉服・京染 あおいや ☎0853-21-1189  
受付/10:00~18:00 休日/毎週木曜日

### 41 ギフト 包装講座

石橋呉服店 今市町614(サンロードなかまち)

6/26(月)11:00~12:00  
6/28(水)11:00~12:00  
6/30(金)11:00~12:00

箱物が自分できれいに包めたら...ほんのちょっとしたコツできれいに包装できるようになります。何回でもご参加OKです。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/石橋呉服店 ☎0853-21-0123  
受付/10:00~18:30 休日/毎週木曜日

### 42 美術品の扱い方

新古美術 内藤 今市町1-678(中央通)

7/16(日)10:00~11:00

実際に美術品に触れながら、見方・扱い方について勉強していただきます。

古萩茶碗 江戸初期

○対象:どなたでも ○定員:3名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/新古美術 内藤 ☎0853-21-0030  
受付/10:00~17:00 休日/毎週日曜日

### 43 (骨董品)生活品としての楽しみ方

こじまクラフト 今市町700(サンロードなかまち)

6/25(日)15:00~16:00

骨董品を身の回りの、生活品としての楽しみ方。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/こじまクラフト ☎0853-21-7733  
受付/9:30~18:30 休日/不定休

## ichii

出雲今市 オープンスペース イチ

ichii-イチーは、出雲商工会議所が商店街の活性化を目的に運営する、オープンスペースです。ワークショップ・セミナー・会議・展示会などにご利用いただけます。ご利用方法など詳しくは出雲商工会議所産業振興課(TEL 0853-25-3708)へお問い合わせください。

ご利用のてびき、使用申請書、空き状況は下記のサイトで確認いただけます。  
<http://www.izmcci.or.jp/ichi/ichi.html>

★まちゼミに参加をお考えのみなさまへ  
まちゼミは、たくさんの方に無料で楽しく、専門知識や情報をお伝えするミニ講座です。受講申し込みには、初めての受講者を優先させていただきます。又、受講中に他の受講者にご迷惑を及ぼす行為があった場合、退席していただく事もあります。



健康 きれい つくる たべる まなぶ

まちゼミに関するお問い合わせ  
出雲商工会議所産業振興課  
〒693-0011 出雲市大津町1131-1  
TEL.0853-25-3708  
FAX.0853-23-1144

# まちゼミ 第4回 〳〵お店の人が教えてくれる!〳〵 得する街のゼミナール

## まちゼミin出雲

全43講座

開催期間 6月25日(日)~7月22日(土)

受講申込受付開始 6月16日(金)~

主催:出雲商工会議所 後援:出雲市

### 「まちゼミ」って何?

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、コツを無料でお客様にお伝えするミニ講座です。店主さんや他の受講者さんとの交流を通じて、楽しく生活に役立つ知恵を身に付けてみませんか?

受講料は無料!! ※講座によって材料費がかかるものがあります。安心して受講していただくためにお店からの販売・勧誘は一切ありません。

- 選ぶ: まず、チラシの内容と日時をよく見て、受講したい講座をお選びください。
- 健康: 健康に過ごすための講座です
  - きれい: 美容/キレイを追求する講座です
  - つくる たべる: 作品制作と食に関する講座です
  - まなぶ: 新しい発見があります
- 申し込む: 受講申し込みは各店へ。「まちゼミの申込みです」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、各店の受付時間内をお願いします。◎申込初日は、申込が集中し電話に出られない場合があります。◎受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。◎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。

参加する: 時間、場所をお間違えないようご参加ください。◎材料費は原則として講座当日に会場でお支払いください。◎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ことをご承知おきください。

## まちゼミin出雲 開催カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 出雲から発信! 大人のためのリトミック</li> <li>2 のり巻きの巻き方教室</li> <li>3 夏の焼酎・泡盛を美味しく飲もう</li> <li>4 親子で楽しくクレープ作り</li> <li>5 (骨董品)生活品としての楽しみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 和菓子作り体験とお菓子な話</li> <li>7 「叶い結び」を一緒に結びましょう</li> <li>8 ギフト・包装講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 歯磨きの仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 あなたの骨盤は大丈夫? 癒しのヘッドスパ</li> <li>11 15分で作る簡単クッキー「フロランタン」</li> <li>12 お菓子ののなし</li> <li>13 和菓子作り体験とお菓子な話</li> <li>14 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>15 作ってみよう! 淡水真珠ネックレス</li> <li>16 ギフト・包装講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17 だしの取り方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>18 楽しく心身活性~地域ですくと元気~</li> <li>19 健康は毎日の食生活から</li> <li>20 チクタク楽しい! 刺し子のコースター作り</li> <li>21 和菓子作り体験とお菓子な話</li> <li>22 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>23 作ってみよう! 淡水真珠ネックレス</li> <li>24 簡単きれいな半襟つけ講座</li> <li>25 紅茶を淹れる時のポイント講座</li> <li>26 ギフト・包装講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>27 あなたの骨盤は大丈夫?</li> <li>28 フィリピンの家庭料理を作って食べよう!</li> <li>29 作ってみよう! 淡水真珠ネックレス</li> <li>30 紅茶を淹れる時のポイント講座</li> </ul>
7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
<ul style="list-style-type: none"> <li>27 出雲から発信! 大人のためのリトミック</li> <li>28 「お肌の学校」開催中!!</li> <li>29 のり巻きの巻き方教室</li> <li>30 組んで楽しくコースターを作ろう</li> <li>31 夏の焼酎・泡盛を美味しく飲もう</li> <li>32 遊幸好き集まれ</li> <li>33 茶箱というおもちゃ箱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>34 紅茶でチャ・チャ・茶♪</li> <li>35 4つの国の英語の違いを楽しみましょう!</li> <li>36 どんぶり金魚のたのしみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>37 いやしのハンドマッサージレッスン</li> <li>38 4つの国の英語の違いを楽しみましょう!</li> <li>39 チクタク楽しい! 刺し子のコースター作り</li> <li>40 万年筆の今昔</li> <li>41 茶道・華道・香道の楽しみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>42 あなたの骨盤は大丈夫? お菓子ののなし</li> <li>43 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>44 肩や腰・腰の痛みの健康相談</li> <li>45 楽しく心身活性~地域ですくと元気~</li> <li>46 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>47 「叶い結び」を一緒に結びましょう</li> <li>48 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>49 若い藏人と日本酒の魅力を感じよう!</li> <li>50 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>51 撮影する方法</li> <li>52 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>53 フィリピンの家庭料理を作って食べよう!</li> <li>54 簡単にサッとシワとり! してみませんか?</li> </ul>
7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
<ul style="list-style-type: none"> <li>55 のり巻きの巻き方教室</li> <li>56 親子で楽しくクレープ作り</li> <li>57 紅茶でチャ・チャ・茶♪</li> <li>58 どんぶり金魚のたのしみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>59 紅茶でチャ・チャ・茶♪</li> <li>60 4つの国の英語の違いを楽しみましょう!</li> <li>61 どんぶり金魚のたのしみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>62 紅茶でチャ・チャ・茶♪</li> <li>63 4つの国の英語の違いを楽しみましょう!</li> <li>64 チクタク楽しい! 刺し子のコースター作り</li> <li>65 万年筆の今昔</li> <li>66 茶道・華道・香道の楽しみ方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>67 あなたの骨盤は大丈夫? お菓子ののなし</li> <li>68 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>69 肩や腰・腰の痛みの健康相談</li> <li>70 楽しく心身活性~地域ですくと元気~</li> <li>71 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>72 「お肌の学校」開催中!!</li> <li>73 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>74 若い藏人と日本酒の魅力を感じよう!</li> <li>75 スマホ&amp;パソコンサロン</li> <li>76 撮影する方法</li> <li>77 大切なお金、あなたはどよう使っていますか?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>78 フィリピンの家庭料理を作って食べよう!</li> <li>79 簡単にサッとシワとり! してみませんか?</li> </ul>
7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
<ul style="list-style-type: none"> <li>79 美術品の扱い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80 パーソナルカラー診断&amp;お肌キレイ術</li> <li>81 手作りワッフルを作ってみよう!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>82 肩や腰・腰の痛みの健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>83 肩や腰・腰の痛みの健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>84 カラダがよくなる玄米レッスン</li> <li>85 「お肌の学校」開催中!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>86 カラダがよくなる玄米レッスン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>87 カラダがよくなる玄米レッスン</li> </ul>

**健康** 健康に過ごすための講座です

**きれい** 美容/キレイを追及する講座です

**つくるたべる** 作品制作と食に関する講座です

**まなぶ** 新しい発見があります

**1 肩や膝・腰の痛みの健康相談**

オープンスペース 市 ichi 今市町1394(サンロードなかまち)

7/ 6(木)14:00~15:00  
7/19(水)10:30~11:30

病気になる豆知識や、ストレッチ体験とその効果についてお話しします。各種痛みや日常生活の過ごし方などの相談にも一緒に考えましょう。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/オープンスペース 市 ichi ☎0853-25-7034  
講師/出雲医療看護専門学校 高田秀志 受付/9:00~18:00 休日/土・日曜日

**2 カラダがよろこぶ玄米レッスン**

キッチンスタジオ夢の食卓 今市町717(有)あさつ内(中央通)

7/21(金)11:00~12:00(あさつ内)  
7/22(土)11:00~12:00(中央通 まちなかマルシェ内)

★健康ごはん玄米について学ぶセミナー  
★おいしい玄米ごはんの炊き方レッスン  
一緒に食べて味わってみましょう。

○対象:どなたでも ○定員:15名  
○持ち物:筆記用具 ○材料費:無料

会場/(有)あさつ内・中央通まちなかマルシェ ☎0853-21-5630  
講師/浅津知子(マクロビオティック本校講師) 受付/10:00~18:30 休日/不定休

**3 あなたの骨盤は大丈夫?**

おれんじ整体 今市町1394(サンロードなかまち)

6/28(水)17:30~18:30  
7/ 1(土)13:00~14:00  
7/ 5(水)11:00~12:00

冷え・便秘・姿勢の悪化など骨盤の歪みが原因かも。参加者の方には骨盤の歪みチェックいたします。

○対象:どなたでも ○定員:2名  
○持ち物:動きやすい服装 ○材料費:無料

会場/おれんじ整体 ☎0853-25-8725  
講師/内藤雅美 受付/10:00~19:00(日祝18:00まで) 休日/毎月木曜日 他2月程度

**4 出雲から発信!大人のためのリトミック**

メディカル美容・目もと工房COCORO 今市町911(扇町)

6/25(日)10:00~11:00  
7/ 2(日)10:00~11:00  
7/ 4(火)10:00~11:00

音楽と動きを楽しんで、誰でもできる心と体のリフレッシュ体験。リトミックとオカリナの演奏をお楽しみください。

○対象:どなたでも ○定員:15名  
○持ち物:飲み物・動きやすい服装・運動靴 ○材料費:無料

会場/オープンスペース 市 ichi ☎0853-23-3587  
講師/神田悦子・亀岡美香 受付/10:00~18:30 休日/毎月曜日・祝日

**5 楽しく心身活性~地域ですと元気になろう**

楽しく心身活性・介護予防 さいとう 今市町702(中央通)

6/30(金)10:00~11:00  
7/ 6(木)10:00~11:00  
7/15(土)10:00~11:00

高齢者向け介護予防ゼミ...とはじめても簡単なことから笑いながらできることをご紹介します!一緒に楽しく遊びながら体験してみませんか?

○対象:住み慣れた所でいつまでも元気な方という方  
○定員:8名 ○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/出雲中央通商店街事務所 ☎090-3639-7398  
講師/斎藤大輔 受付/12:00~15:00 不在の場合は折り返しお電話いたします。

**6 健康は毎日の食生活から**

自然食品の店 ととろ 今市町897(扇町)

6/30(金)10:30~11:30

お忙しい毎日でも安心調味料で、簡単に出来て、体が喜ぶ手作り料理を紹介します。  
【合成添加物不使用】  
おしょうゆ+だし汁が濃縮されています。

○対象:どなたでも ○定員:3名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/自然食品の店ととろ ☎0853-21-3909  
講師/菊地 受付/9:30~19:00 休日/年始のみ

**7 パーソナルカラー診断&お肌キレイ術**

美容室サロンドハーズ(HEARZ) 今市町827-8(新町)

7/ 4(火)13:00~14:00  
7/17(月)13:00~14:00

あなたの似合うカラー診断とお肌の水分量をチェックして還元系ミネラルで、一瞬にしてお肌の水分量20%UP!!カラーシートをプレゼントします。

○対象:女性 ○定員:4名または2組  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/美容室サロンドハーズ(HEARZ) ☎0853-25-3790  
講師/三上敏広 受付/9:00~18:00 休日/毎月曜日・第3日曜日

**8 「お肌の学校」開催中!!**

メディカル美容・目もと工房COCORO 今市町911(扇町)

7/ 2(日)10:30~11:30  
7/15(土)13:30~14:30  
7/21(金)10:30~11:30

お肌のトラブルでお悩みの方、スキンケアの正しい知識を提供し、トラブル発生の過程を分かりやすく説明し、お手入れのアドバイスを行います。

○対象:どなたでも ○定員:3名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/メディカル美容・目もと工房COCORO ☎0853-23-3587  
講師/木次順子 受付/10:00~18:30 休日/毎月曜日・祝日

**9 いやしのハンドマッサージレッスン**

POLA THE BEAUTY いずも店 今市町816-4(新町)

7/11(火)14:00~15:00

人をいやしてあげられるハンドマッサージの初心者向けのレッスンです。

○対象:女性 ○定員:6名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/POLA THE BEAUTY いずも店 ☎0853-23-0640  
講師/錦織まゆみ 受付/10:00~18:00 休日/毎月水曜日・祝日

**10 癒しのヘッドスパ**

アキコ美容室 今市町120-1(中央通)

6/28(水)10:00~11:00

・自分でできるケア“ヘアエステ”  
・自然のツヤ輝きを  
・髪と頭皮をもっと元気に

○対象:女性の方のみ ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/アキコ美容室 ☎0853-22-2194  
講師/若槻・嘉本・中尾 受付/9:00~18:30 休日/毎月曜日・第1日曜日・第3日曜日

**11 15分で作る簡単クッキー“フロランタン”**

エム二(M2) 今市町1332(サンロードなかまち)

6/28(水)10:30~11:30  
6/28(水)14:30~15:30  
6/28(水)17:00~18:00

あまりにも簡単に出来てビックリ!!手作りの美味しいフロランタンと一緒に作りましょう。

○対象:どなたでも ○定員:4名  
○持ち物:なし  
○材料費:500円 (スライスアーモンド・粉糖、持ち帰り分を含めて)

会場/エム二(M2) ☎0853-23-9121  
講師/山田京子 受付/10:00~19:00 休日/毎月水曜日

**12 のり巻きの巻き方教室**

(株)マルコグループ 今市町908(扇町)

6/25(日)14:00~15:00  
7/ 2(日)14:00~15:00  
7/ 9(日)14:00~15:00

ご家庭でおいしく食べられる巻寿司の作り方を教えてください。

○対象:どなたでも ○定員:5~8名  
○持ち物:エプロン ○材料費:500円

会場/まるこ寿司 ☎090-9500-8726  
講師/小玉 浩&敦史 受付/10:00~18:00 休日/毎月木曜日

**13 手作りワッフルを作って食べよう体験**

Matthew Anne Marilla 今市町743-1 2F

7/17(月) 9:00~11:00

ワッフルを焼き、自分でトッピングをしてみんなで食べよう!

○対象:どなたでも ○定員:20名  
○持ち物:エプロン

○材料費:500円(卵・小麦粉・牛乳・ホットクリーム・アイスクリーム・各種ソース等)

会場/Matthew Anne Marilla ☎0853-31-4822  
講師/佐藤真也・佐藤優子 受付/11:00~19:00 休日/毎月曜日(振替あり)

**14 チクチク楽しい!刺し子のコースター作り**

おうちごはんcafe豆花 今市町120-6(中央通)

6/30(金)19:00~20:00  
7/11(火)19:00~20:00

月に一度開催している「豆花手芸部」部長の風々堂さんをお迎えして、初心者向けの簡単なデザインを刺してコースターを作りますよ!

○対象:女性 ○定員:4名  
○持ち物:必要な方は指抜き等の手芸道具  
○材料費:500円(布、糸、針など用意します)

会場/おうちごはんcafe豆花 ☎0853-21-7687  
講師/風々堂・木本朋子 受付/9:00~16:00 休日/毎月曜日

**15 組子でコースターを作ろう**

古家建具店 今市町861-1(新町)

7/ 2(日)10:00~11:00

障子などにつかわれている組子。杉や松などの材料を使ってオリジナルのコースターを作ってみませんか。

○対象:初めての方 ○定員:4名  
○持ち物:汚れてもいい服装で  
○材料費:300円

会場/古家建具店 ☎0853-21-3199  
講師/古家敬弘 受付/8:00~18:00 休日/毎月日曜日・祝日

**16 夏の焼酎・泡盛を美味しく飲もう**

BAMBOO 今市町931-2(駅通り)

6/25(日)18:00~19:30  
7/ 2(日)18:00~19:30

\*アルコール類の試飲あり  
焼酎の歴史や種類などのお話をしながら、夏向けの焼酎の美味しい飲み方のご案内をさせていただきます。

○対象:20才以上 ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/BAMBOO ☎0853-23-2882  
講師/石橋武雄 受付/17:30~24:00 休日/毎月日曜日

**17 だしの取り方**

ツバメヤ 今市町651(サンロードなかまち)

6/29(木)11:00~12:30

乾物を使った基本的な和風だしの取り方と、和風だしを使用したお料理の講座。

○対象:どなたでも ○定員:6名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/ツバメヤ ☎0853-20-1230  
講師/佐藤正人 受付/15:00~22:00 休日/不定休

**18 お菓子のほなし**

御菓子司 竹香堂 今市町駅通り905-29

6/28(水)15:00~15:30  
7/ 5(水)15:00~15:30

お茶を飲みながらお菓子を食べ、お菓子の歴史やお菓子の色々な話をしませんか?

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/御菓子司 竹香堂 ☎0853-21-0202  
講師/竹原敏正 受付/8:30~18:00 休日/毎月日曜日

**19 親子で楽しくクレープ作り**

Mother食堂 今市町44-2

6/25(日)10:00~12:00  
7/ 9(日)10:00~12:00

親子で楽しくクッキングをしてみませんか?思うより簡単なことが分かると思います。とても楽しいですよ。

○対象:小学生以上のお子様と保護者1名  
○定員:8名または4組  
○持ち物:エプロン・ハンカチ  
○材料費:500円

会場/Mother食堂 ☎0853-25-8283  
講師/吾郷希恵 受付/15:00~17:00 休日/毎月日曜日・第2・4月曜日

**20 和菓子作り体験とお菓子な話**

宿禰餅本舗 坂根屋 今市町890(扇町)

6/26(月)15:00~16:00  
6/28(水)14:00~15:00  
6/30(金)14:00~15:00

季節の生菓子や製造体験。生菓子2種類を作り、お抹茶と一緒に召し上がり頂きながら、お菓子とお茶作りにつながる文化的、科学的雑談を楽しませよう。

○対象:どなたでも ○定員:6名  
○持ち物:エプロン ○材料費:500円

会場/宿禰餅本舗 坂根屋 ☎0853-24-0011  
講師/坂根壮一郎 受付/9:00~17:00 休日/毎月日曜日

**21 紅茶でチャ・ちゃ・茶♪**

マチュー 今市町1332(サンロードなかまち)

7/ 9(日)15:00~16:00  
7/10(月)15:00~16:00

マチューの自家製シフォンケーキを添えて、いろんなフルーツやお花の香りを紅茶で味わって食べましょう。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし

○材料費:500円(3種のフレイバー・紅茶とシフォンケーキ代)

会場/マチュー ☎0853-23-6649  
講師/山田京子 受付/10:00~19:00 休日/毎月水曜日

**22 フィリピンの家庭料理を作って食べよう!**

クッシーナ(COCINA) 今市町916-10(ハナガワビル1-8(駅通り))

7/ 1(土)11:00~12:30  
7/ 8(土)11:00~12:30

フィリピンの牛丼(アドボ)とスイーツとして焼バナナを作ります。とっても簡単ですので、楽しく作って食べましょう。

○対象:女性 ○定員:6名  
○持ち物:エプロン・タオル ○材料費:500円

会場/クッシーナ(COCINA) ☎080-8239-0998  
講師/ゼナイダ・パンギリーナ 受付/12:00~16:00 休日/毎月水曜日 不在の場合は折り返しお電話いたします。

**23 激辛好き集まれ**

ミートショップサイトウ 今市町1318(サンロードなかまち)

7/ 2(日)11:30~12:30

辛い鍋と一緒に食べてもらって、近くの辛いもの(飲食店)について話す。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/ミートショップサイトウ ☎0853-27-9029  
講師/玉串大樹 受付/14:00~22:00 休日/毎月火曜日

**24 酒蔵見学・試飲・ラベル貼りなど盛りだくさん!**

富士酒造合資会社 今市町1403

7/12(水)14:00~15:00

出雲の地酒である出雲富士を造る酒蔵見学、試飲、自主製作ラベル貼りなど、見て体験してお楽しみ下さい。

○対象:20歳以上 ○定員:5名  
○持ち物:納豆菌・乳酸菌・香りの強いものはご遠慮下さい。  
○材料費:無料

会場/富士酒造合資会社 ☎0853-21-1510  
講師/山下大介 受付/8:30~17:30 休日/毎週土・日曜日・祝日

**25 若い蔵人と日本酒の魅力体験しよう!**

旭日酒造有限会社 今市町662(サンロードなかまち)

7/ 7(金)18:00~19:00  
7/14(金)18:00~19:00

スライドを使って通りの流れをご紹介致します。試飲をして頂き、日本酒の幅広い魅力をご一緒に味わいましょう。

○対象:20歳以上 ○定員:5名  
○持ち物:香りの強いものはお避け下さい。  
○材料費:500円(軽いおつまみ付)

会場/旭日酒造有限会社 ☎0853-21-0039  
講師/久保智宏 受付/10:00~17:00 休日/毎月日曜日・祝日

**26 スマホ&パソコンサロン**

ツドリバ -R O- 今市町890-2(扇町)

6/30(金)9:00~12:00  
7/ 7(金)9:00~12:00  
7/14(金)9:00~12:00

スマホやipad、パソコン全般、またFacebookなどをお教えいたします。時間内、いつでもお越しく下さい。

○対象:どなたでも ○定員:10名  
○持ち物:ご自身のスマホやPC ○材料費:無料

会場/ツドリバ -R O- ☎070-2351-7574  
講師/熱田糸帆 受付/8:00~22:00 休日/不定休

**27 4つの国の英語の違いを楽しく学ぼう!**

EBS国際文化教育センター 今市町1190-114

7/10(月)19:00~20:00  
7/12(水)10:30~11:30  
7/13(木)13:00~14:00

マーク先生をはじめとしたEBS講師が、アメリカ、ブリティッシュ、カナダ、オーストラリアの英語の違いについて楽しく授業を行います。

○対象:18歳以上(高校生不可) ○定員:8名 ○持ち物:なし  
○材料費:無料

会場/EBS国際文化教育センター ☎0853-25-8417  
講師/マーク先生・ジョン先生 受付/10:30~19:20 休日/祝・祭日

**28 万年筆の今昔**

(有)ユアサ文具 今市町2077(駅通り)

7/ 6(木)14:00~15:00  
7/11(火)14:00~15:00

昭和16年に万年筆専門店として創業を始めました。当時の自店手作り品などご覧いただきながら、万年筆の移り変わりについてお話しさせていただきます。

○対象:どなたでも ○定員:4名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/有ユアサ文具 ☎0853-21-1234  
講師/湯浅康生 受付/8:30~18:30 休日/不定休

**29 歯磨きの仕方**

出雲おおさわ矯正歯科 今市町2065(バリエイト出雲2F(駅通り))

6/27(火)15:00~16:00

正しい歯の磨き方や良いブラッシング、歯磨き粉の選び方をお教えします!

○対象:どなたでも ○定員:4名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/出雲おおさわ矯正歯科 ☎0853-22-0418  
講師/大澤雅樹院長とスタッフ 受付/10:00~18:30 休日/毎週水・日曜日

**30 「叶い結び」を一緒に結びましょう**

梅木結納用品店 今市町755(扇町)

6/26(月)10:30~11:30  
7/ 6(木)10:30~11:30

表口裏十、叶の字に見たてた結びです。スカーフに結んだり贈物のリボンに結んだり、おしゃべりしながら一緒に結んでみましょう。

○対象:どなたでも ○定員:3名  
○持ち物:スカーフ、ひも、リボン  
○材料費:1本50円※引を購入の方は

会場/梅木結納用品店 ☎0853-21-2475  
講師/成相美代 受付/9:30~17:30 休日/不定休

**31 作ってみよう淡水真珠ネックレス**

宝石工房KADA 今市町1345(サンロードなかまち)

6/28(水)10:30~12:00  
6/30(金)10:30~12:00  
7/ 1(土)10:30~12:00

小粒の淡水真珠をワイヤーの糸でつないで、普段使いができるネックレスを作ります。作業しながら真珠のお手入れ方法もお話しします。

○対象:女性 ○定員:4名  
○持ち物:なし ○材料費:1,000円(淡水真珠代金)

会場/宝石工房KADA ☎0853-21-0510  
講師/加田佳男 受付/10:00~19:00 休日/毎月水曜日

**32 簡単にサッとシワとりしてみませんか?**

岡ミシン電器店 出雲市今市町873-9(新町)

7/ 8(土)14:00~15:00

ワイシャツもおしゃれ着もハンガーに掛けたまま簡単にサッとシワ伸ばし!アイロンスチーマーを体験し、感想をお聞かせ下さいませ。

○対象:女性 ○定員:2名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/岡ミシン電器店 ☎0853-21-3527  
講師/高野恵子 受付/9:00~19:00 休日/毎月日曜日・祝日

**33 簡単きれい半襟つけ講座**

まにわ呉服店 今市町739-2(中央通)

6/30(金)13:30~14:30

和裁専門スタッフとともに、自分でできる半襟つけのコツをお教えします。お手入れについてのご相談にもお答えします。

○対象:どなたでも ○定員:3名  
○持ち物:長襦袢・半襟・裁縫道具・衿芯  
○材料費:無料

会場/まにわ呉服店 ☎0853-21-4154  
講師/馬庭里佳・和裁専門スタッフ 受付/9:00~17:00 休日/毎月日曜日・祝日

**34 編集せずに編集したように撮影する方法**

ヒロハラ無線 今市町本町562(本町)

7/ 7(金)14:00~16:00

カメラ撮影の基本から、編集しなくても面白く見られるビデオの撮り方教えます。デジタルカメラで撮りためた多くの写真を、簡単に面白いビデオにする方法もあります。

○対象:撮影を始めて間もない方 ○定員:3名  
○持ち物:ご自分のカメラ一式(無くても可)  
○材料費:無料

会場/ヒロハラ無線 ☎0853-21-2655  
講師/廣原俊平 受付/10:00~19:00 休日/毎月日曜日

**35 どんぶり金魚のたのしみ方**

マチュー 今市町1332(サンロードなかまち)

7/ 9(日)10:30~11:30  
7/10(月)10:30~11:30

どんぶりで金魚を飼うと、可愛い顔が見て楽しいですよ。

○対象:どなたでも ○定員:5名  
○持ち物:なし ○材料費:無料

会場/マチュー ☎0853-23-6649  
講師/山田京子 受付/10:00~19:00 休日/毎月水曜日