

第5回

とくまるゼミナール

お店の人が教えてくれる
知って得する体験教室



25講座
受講料
無料!

開催期間 **8月18日(月) ▶ 9月20日(土)**

受付開始 **8月10日(日)** 受付日時は講座によって異なる場合がございます。ご注意ください。

●上記期間中に各店舗で実施いたします。また実施日はお店によって異なります。

お申し込みは、お電話にて直接各店へ。

まちゼミ実行委員会(豊岡市商工会日高支部) tel.0796-42-1251



ワークピア日高(日高町日高72-2)

- 3 おおきた石材店
- 4 兵庫県電気工事工業組合青年部但馬支部
- 6 コムサポートオフィス
- 7 8 KCSセンター八鹿
- 15 フラワーショップふれりあ
- 16 マルマツスポーツ
- 21 松岡塗装店
- 23 行政書士 長尾啓治事務所



神鍋地区

- 10 ONE POINT (会場/COWORKING HOUSE かなべjelly)



出石地区

- 2 見性寺
- 11 森の館
- 9 かばん工房 遊靴

1 初めての手づくりフランスパンと本格派かぼちゃのポタージュ

講師/オーナー 家元翔平・パン担当 水嶋麻衣
初参加の豊岡市内のイタリアンレストラン「café&dining BRUTUS」です。店で焼いているフランスパンを一緒に作ってみませんか?パンによく合うかぼちゃのポタージュのオリジナルレシピも伝授します!その場で焼きたてパンとスープをご試食していただけます!(持ち帰りもOK)

開催日時 **9月2日(火)** ①10:00~②13:00~
場所 café&dining BRUTUS
募集人員 各5名程度 持ち物 エプロン
材料費 **1,000円**(ミニフランスパン2本+スープ)

café&dining BRUTUS tel.0796-20-3459

●所在地/豊岡市立野町8番27号リバーサイドハイツ1階
●受付時間/14:00~18:00(火曜日・第3月曜日を除く)

2 初めての坐禅

講師/河合正志(見性寺副住職)
ネットにスマホにSNS、仕事に学校、人間関係、ひとときそれらを全て忘れて、頭のリセットをしてみませんか?坐禅に興味のある方なら宗派問いません。初心者向けの坐禅です。是非お気軽にご参加ください。

開催日時 **8月31日(日)** 15:00~16:20
(坐禅とおしゃべりで80分程度)
場所 見性寺 募集人員 10名程度
※女性はスカートは×。ゆったりとした服装(ズボン)で。

見性寺 tel.0796-52-2194

●所在地/豊岡市出石町松枝147(出石中学校隣)
●受付時間/10:00~17:00

3 お彼岸の今だから知っておきたい“正しい”お墓参り

講師/お墓ディレクター1級 大北和彦
正しいお墓参りとは?
お墓を長持ちさせる方法とは?
先祖供養は日本人が世界一?一番ダメなお墓とは?
知っているようで意外と知らない、正しいお墓参りをお伝えします。

開催日時 **8月26日(火)・9月4日(木)**
13:00~14:30
場所 ワークピア日高
募集人員 各7名

おおきた石材店 tel.0796-22-3594

●所在地/豊岡市野上342
●受付時間/月~金 9:00~17:00

4 ちびっこLED工作 ~手作りランプを作ろう!~

講師/パナソニック 兵庫県電気工事工業組合青年部スタッフ
LEDとは...
LEDの特徴や光るしくみを学ぶ。ランプ製作することで、ものづくりの楽しさを体感する。

開催日時 **8月31日(日)** 13:00~15:00
場所 ワークピア日高
募集人員 先着20名 ※小学生限定(1・2・3年生は保護者同伴)
持ち物 上履き 材料費 **1,000円**(当日徴収)

兵庫県電気工事工業組合青年部 但馬支部 tel.0796-22-2228

●受付時間/8月11日・12日・18~29日
10:00~16:00(12:00~13:00・土日は除く)

5 “誰にも聞けない”相続税のはなし

講師/税理士 西村和彦
身近な問題でありながら、家族にも聞きづらいあなたの家の相続に関する疑問を、税理士の視点からわかりやすく説明します。

開催日時 **9月16日(火)・9月17日(水)**
14:00~15:00
場所 西村税理士事務所セミナー室
募集人員 各回とも先着5名まで
持ち物 筆記用具

西村税理士事務所 tel.0796-23-2827

●所在地/豊岡市立野町7番10号 ※ウェルストークの向いにある建物です。
●受付時間/月~金 9:00~17:30

6 ヒロコとマナブ「売上が2倍になるPOP講座」

講師/今井ひろこ・今井 学
絵心不要、字が汚い方も大丈夫!
コツを知られば紙とペンだけで、誰でも今すぐ売上げを2倍に!

開催日時 **8月25日(月)・9月3日(水)**
①14:00~15:30 ②19:00~20:30
場所 ワークピア日高
募集人員 各8名
材料費 **300円**(画用紙、ペンなど)

コムサポートオフィス tel.0796-39-4811

●所在地/美都郡香美町香住区割谷203-1-2
●受付時間/9:00~19:00(留守番電話の場合は折り返しご連絡します。)

7 アンチエイジングのための姿勢講座

講師/KCSセンター八鹿院長 植木真理子
見た目若く見える人、そうでない人がいるのはなぜでしょう。その原因のひとつが姿勢です。さて、あなたは今のままで大丈夫?

開催日時 **8月20日(水)・9月10日(水)**
①10:00~11:00 ②19:00~20:00
場所 ワークピア日高
募集人員 各10名程度
持ち物 動きやすい服装

カイロプラクティック KCSセンター八鹿 tel.079-662-7585

●所在地/養父市八鹿町下網場348-1 ●定休日/水・土・日
●受付時間/9:00~19:00

8 そのストレッチ間違ってますか?!

講師/KCSセンター八鹿院長 植木真理子
健康のために運動や体操をしている人、これからしようと思っている人、必見です。自分ではがんばっているつもりでもやり方を間違えると逆効果。少しのコツを知ること、効果がうんと変わります。美容と健康のステップアップをしたい方、お待ちしております。

開催日時 **8月25日(月)・9月15日(月・祝)**
①10:00~11:00 ②14:00~15:00
場所 ワークピア日高
募集人員 各10名程度
持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装

カイロプラクティック KCSセンター八鹿 tel.079-662-7585

●所在地/養父市八鹿町下網場348-1 ●定休日/水・土・日
●受付時間/9:00~19:00

9 ミシンを使わず作っちゃおう!本格レザートートバッグ!!

講師/かばん工房 遊靴スタッフ
100枚の革の中から、自分の好きな革、色を選び、自分だけのオリジナルトートバッグ作りを体験してみませんか?
子供から大人までかばん作りの楽しさを体験できる講座です。
※サイズ:約横24×高15×マチ9cm

開催日時 **8月23日(土)・8月30日(土)**
10:30~11:30
場所 かばん工房 遊靴
募集人員 各5名 持ち物 遊び心
材料費 **3,500円**

かばん工房 遊靴 tel.0796-52-5055

●所在地/豊岡市出石町内町76-5 ●定休日/不定休
●受付時間/9:30~16:00

10 マイチャンネルから情報発信しませんか? YouTube活用方法(基本編)

講師/岡村直昭
趣味の作品発表やビジネスとしての情報発信などに、YouTubeは幅広く活用出来ます。前半は視聴に関する基本的な利用方法から、実際にアップロードするところまでを、そして後半はかにかに多くの人に情報をキャッチしてもらうのを学びます。

開催日時 **8月23日(土)・30日(土)**
9月6日(土)・13日(土)・20日(土)
10:00~11:30
場所 COWORKING HOUSE かなべjelly (豊岡市日高町東河内4-185)
募集人員 各6名
持ち物 お手持ちスマホ、タブレット、ノートPCなど

ONE POINT tel.0796-20-4103

●所在地/豊岡市日高町松岡1-2 202 ●定休日/日・祝日
●受付時間/9:00~12:00

開催スケジュール	日	月		火		水		木		金		土																					
		8月	9月	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																	
		24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	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	21日	22日	23日	24日	25日

第6回開催に向けて
「とくまるゼミナール」
参加店募集中!
まちゼミ実行委員会(豊岡市商工会日高支部)
tel.0796-42-1251



Facebookページ 活動記録を随時更新しています!
「とくまるゼミナール」もチェック!
www.facebook.com/tokuzemi

11 楽しく!《油絵》

講師/店主 湯口千尋
テーマは自由。写真をお持ち下さい。こちらでも、いろいろ準備しています。『絵は好きだけど、描くのは苦手』と、思っておられる方も、お気軽にご参加下さい。裏技有り。

開催日時 8月30日(土)・9月6日(土)・13日(土)
14:00~16:30 ※3回で仕上げになります。

場所 そば道場(森の館1階)
募集人員 各5名
持ち物 エプロン・手をふくタオル
材料費 800円
※カンパ(スはF3(22x27cm)※絵の具、筆、パレットなどの用具は全部準備しています。※鑑賞を希望される方は別途鑑賞料をいただきます。

森の館(そば道場・陶芸教室) tel.0796-52-2248

- 所在地/豊岡市出石町福住15-1(国道426:ほとる橋信号から南へ50m。駐車可。)
- 受付時間/9:30~17:00 ●募集は高校生以上の方。講座は3回になります。詳細は電話でお尋ね下さい。

12 太田MC道場 ~つかみ編&ムードメーカー編~

講師/太田博章
春にスタートした「つかみ編」に加え、この夏、第2弾として「ムードメーカー編」も開講します。コミュニケーションの極意でもある「雰囲気作り(=ムードメーカー)」をMCの視点から楽しく学びましょう。

開催日時 8月23日(土)①つかみ編
9月6日(土)②ムードメーカー編
15:00~17:00

場所 中区会館(おたこユニフォームセンター左斜め向い)
募集人員 各5名程度

おたこユニフォームセンター tel.0796-22-5663

- 所在地/豊岡市元町12-10 ●定休日/日・祝日
- 受付時間/9:00~19:00

13 手芸講座 ~がま口ポーチ作り~

講師/太田佐千子
冷たいお菓子を楽しみながら、夏の午後をのんびりと手芸で過ごしましょう。

開催日時 8月19日(火)・9月7日(日)
13:30~16:00

場所 中区会館(おたこユニフォームセンター左斜め向い)
募集人員 各6名
持ち物 針・糸・はさみ
材料費 600円

おたこユニフォームセンター tel.0796-22-5663

- 所在地/豊岡市元町12-10 ●定休日/日・祝日
- 受付時間/9:00~19:00 ●小学5年生未満のお子様は大人の付き添いをお願いします。

14 新聞で作る ナチュラルエコバッグ教室

講師/ASA江原まるにしスタッフ
毎日配達される新聞を読み終えたら、捨てませんか?古新聞を使って、地球にやさしいエコバッグの作り方を教えます。

開催日時 8月20日(水)・27日(水)
9月3日(水)・10日(水)
14:00~15:00

場所 ASA江原まるにし店内
募集人員 各3名

ASA江原まるにし tel.0796-42-0240

- 所在地/豊岡市日高町日置115-6 ●定休日/土・日・祝日
- 受付時間/9:00~17:00 (新聞休刊日:8月11日、9月16日)

15 簡単、楽しい! 親子で『苔玉づくり』体験

講師/ふれりあデザイナースタッフ
観葉植物で苔玉づくりの体験が、親子で出来ます。初めての方でも簡単にレッスンを受けられます。

開催日時 8月26日(火)
14:00~15:30(90分程度)

場所 ワークピア日高
募集人員 10組程度
持ち物 新聞紙・持ち帰り用袋
材料費 1個500円

フラワーショップふれりあ tel.0796-42-3366

- 所在地/豊岡市日高町祢布988 ●定休日/木曜日
- 受付時間/12:00~16:00

16 自分の足でいつまでも元気で歩きたい! ルディックウォークの可能性と今後の展望 (説明会)

講師/JNWLルディックウォーク公認指導員橋本和加子
ヨーロップ生まれの2本のポールを持って歩く、ルディックウォーク。気軽に全身運動が出来る他、足腰に負担がかりにくいなど、メリットが多い。近年全国的に広まっている注目スポーツです。但馬各地で徐々に広まりつつあるルディックウォークのお話を交えながら、運動効果やポイントなどをお話します。ルディックウォークについて興味がある方から、お年寄りの方まで大歓迎です!

開催日時 8月20日(水)・9月10日(水)
13:30~14:30

場所 ワークピア日高
募集人員 各10名
持ち物 筆記用具

マルマツスポーツ tel.0796-42-0015

- 所在地/豊岡市日高町国分寺400-30 ●定休日/水曜日
- 受付時間/9:30~19:30

17 良い睡眠は大注目らしい!

講師/当店スタッフ
寝ることで疲れている人へ、より良い睡眠、寝方を伝授します。今お使いの「まくら」があなたに合っているかその場で測定。知っていただきたい人は「働き盛り」の、そうあなたです!

開催日時 8月18日(月)11:00~
8月21日(木)19:00~
8月29日(金)19:00~ 各60分

場所 河西ふとん店ハイパス店
募集人員 各3名
持ち物 できれば今お使いのまくら

有限会社 河西ふとん店 tel.0796-42-5228
fax.0796-42-5102

- 所在地/豊岡市日高町祢布998 ●定休日/年中無休
- 受付時間/9:00~18:00

18 なるほど! しょうゆ工場見学

講師/花房靖裕
普段は公開していない花房醤油の工場見学です。原料から製品が出来るまでを分かりやすくご紹介します。工場見学でしか味わえない、搾りたて生醤油の体験も!(親子での参加も歓迎!)

開催日時 8月29日(金)・30日(土)
午前の部 10:00~11:00
午後の部 13:30~14:30

場所 花房工場(竹野町竹野231)
募集人員 各回8名

有限会社 花房商店 tel.0796-47-0003

- 所在地/豊岡市竹野町竹野375 ●定休日/日曜日
- 受付時間/9:00~18:00

19 SNSで ホームページを変える

講師/画流スタッフ
最近FacebookやTwitterによく投稿して、ブログやホームページはついいついたらかしに...なんて方、簡単操作で自分のホームページにも同じ内容が表示できる事を知っていますか?更新が滞っているホームページに動きが生まれます。これからアカウントの取得を考えている人も大歓迎!

開催日時 9月5日(金)19:00~20:00
9月13日(土)15:00~16:00

場所 画流有限会社
募集人員 各5名程度
対象 自分のFacebook・Twitterアカウント、ブログ・ホームページがあれば

画流有限会社 tel.0796-43-2535

- 所在地/豊岡市日高町日置104-6 ●定休日/日・祝日
- 受付時間/9:00~18:00

20 かんたん、上手にできる 唐あげ・だし巻 プロの味

講師/調理人
お弁当の定番でもある、だし巻・唐あげを、プロの技でもう一段美味しくしてみませんか?

開催日時 8月28日(木)・
9月4日(木)・11日(木)
14:30~15:30

場所 高砂 厨房
募集人員 各5名
持ち物 三角巾・エプロン
材料費 300円

割烹 高砂 tel.0796-42-0255

- 所在地/豊岡市日高町日置103-2
- 受付時間/11:00~19:00

21 ペンキ de リメイク講座 ~おうちの木製品をペンキで蘇らそう!~

講師/松岡大悟
塗装、塗料の基礎知識講習(10分)ご家庭の木製品を好きな色に塗装しよう。夏休み工作のペンキ塗りも大歓迎。(親子でどうぞ!)

開催日時 8月24日(日)
①10:00~11:30 ②14:00~15:30

場所 ワークピア日高
募集人員 各5名
持ち物 ご家庭にあるペンキを塗りたい木製品・軍手・汚れた手袋・良い服装
材料費 300円(マスキングテープ付)

松岡塗装店 tel.0796-36-1090

- 所在地/美方郡香美町香住区香住120 ●定休日/土・日・祝
- 受付時間/9:00~18:00

22 天然石を使った オリジナルブレス作り

講師/川崎尚宏
川崎仏光堂の夏の恒例行事になりつつあります「天然石を使ったオリジナルブレス作り」体験教室。おかけさまで4回目を迎え、前回よりも更に天然石の種類や色を揃えてみました。あなたの手で、世界にひとつだけのブレスを作ってみませんか?

開催日時 8月24日(日)・26日(火)・28日(木)・
9月14日(日)・15日(月・祝)・16日(火)
14:00~15:30(90分程度)

場所 川崎仏光堂 募集人員 各5名程度
材料費 1,000円(天然石・シリコンゴム代)

川崎仏光堂 tel.0796-42-0722

- 所在地/豊岡市日高町国分寺237-2 ●定休日/水曜日
- 受付時間/9:00~18:00

23 終活を考える (遺言・相続編)

講師/長尾啓治
人生の後半戦を安心して過ごすための準備、すなわち「終活」のひとつとして、遺言書の作成、相続手続きの基礎知識をご説明致します。祭祀承継についても少々お話をさせていただきます。

開催日時 8月23日(土)・30日(土)
13:30~14:30

場所 ワークピア日高
募集人員 各5名
持ち物 筆記用具

行政書士長尾啓治事務所 tel.0796-20-5836

- 所在地/豊岡市出石町三木276-3 ●定休日/なし
- 受付時間/8:00~21:00

24 夏の工作 紙ねんど ~小学生~

講師/森田一成
好きなテーマを決めて(宇宙とか、牧場などです。)絵の具を混ぜたカラー紙ねんどで、ペン立てや貯金箱をつくってみましょう。貝ガラやビーズ・木の葉をつけても楽しいですよ。

開催日時 8月20日(水)・23日(土)
9:30~11:30

場所 文森堂 募集人員 各6名
持ち物 タオル(汗ふき)・水筒・作ってみたい物の写真・ビーズ・木の葉
材料費 300円(紙ねんど代)

文森堂 tel.0796-42-1392

- 所在地/豊岡市日高町日置22-5(サンロード)
- 受付時間/9:00~19:00

25 夏休みの工作にいけちやうよ! 親子でワクワクプリント体験

講師/絆工房スタッフ
前回好評だった親子プリント体験。今回はフェイスタオル!1人1枚のタオルと転写紙をこちらで準備しておりますので、当日は体一つ!手ぶらでお越しください。余った転写紙はお家に持って帰ってホリエステル100%の(白)の生地をアイロンで貼り付けて、更にオリジナルグッズが増やせますよ。1度で2回美味しい思い出づくりのプリント体験。夏休みにかいた汗を思いっきりこのタオルでふいて下さい。汗はふきとっても思い出しはったりが残っています。

開催日時 8月23日(土)
10:00~12:00・13:00~15:00
9月20日(土)10:00~12:00

場所 絆工房 募集人員 各3組(1組約3名)

株式会社 絆工房 tel.0796-43-2880

- 所在地/豊岡市日高町浅倉243 ●定休日/土・日・祝
- 受付時間/月曜日~金曜日 10:00~18:00