



# 天草まちゼミ

1/25 から受付開始

まなぶ たべる きれい けんこう つくる

### 1 簡単！赤飯&揚げないヘルシーとんかつ調理体験講座

講師：板垣久美

**会場** 正和電機(株) / 天草市中央新町 11-3 定休日 日・祝日  
**申し込み** 24-2151 受付 9:00～18:00

2/9(土)・16(土) 10:00～12:00

お祝い事に欠かせない赤飯、難しいと思っていませんか？それが簡単に作れます。さらに、カロリーが気になる方へ油で揚げないとんかつの作り方も教えます。

対象：どなたでも 定員：4名 教材費：200円 持ち物：エプロン

### 4 本当は大切！結納時の常識を教えます

講師：高松久子

**会場** 高松金物店 / 天草市栄町 10-30 定休日 不定休  
**申し込み** 23-3275 受付 9:00～18:00

2/3(日)・10(日)・17(日) 14:00～15:00

結納は結婚する際に家と家の結びつきを象徴する儀式です。今は結納しないカップルも増えていますが、するかしないか決める前に結納にまつわる「あれこれ」を知っておきましょう。

対象：どなたでも 定員：5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 7 簡単！？おうちでクリーニング講座

講師：松下周平

**会場** (有)玉屋商会 / 天草市太田町 4-6 定休日 日・祝日  
**申し込み** 22-2967 受付 8:00～19:00

2/6(水) 10:00～11:00  
 2/13(水) 14:00～15:00  
 2/20(水) 10:00～11:00

洗濯が苦手な方でも誰でもできる簡単おうちクリーニング講座。洗濯物の仕分けや洗いのし方、Yシャツのアイロン掛けなど。

対象：どなたでも 定員：5名又は6名 教材費：なし 持ち物：なし

### 10 気軽にエステ体験

講師：鶴田知子

**会場** メナード化粧品天草代店 / 天草市亀場町亀川 229-1 定休日 日・祝日 (土曜日は午前のみ営業)  
**申し込み** 23-0893 受付 10:30～15:30

2/6(水)・13(水)・20(水) 10:00～11:00  
 10:00～11:00 13:00～15:00

深キョンでおなじみのメナードフェイシャルサロンで本格エステを体験してみませんか？デコルテから肩までしっかりほぐします！！

対象：20歳以上の初回体験の女性 定員：各3名 教材費：2,160円 持ち物：肩りにメイクをされる方はメイク用品

### 13 UVレジンでオリジナルアクセサリー作り☆

講師：小池喜久子

**会場** アクセサリーコイケ / 天草市中央新町 1-5 定休日 木曜日  
**申し込み** 22-3865 受付 1/28から※13を除く 13:00～17:00

2/2(土) 11:00～12:00  
 14:00～15:00  
 18:00～19:00

金具から食材までどんな素材でもアクセサリーに変身させる魔法の素材を使って、オリジナルアクセサリーを作りまします。プレゼントにもGOOD！！

対象：10歳以上(親子の場合は問いません) 定員：各5名または3組 教材費：500円 持ち物：なし

### 16 高級セラブエステ体験

講師：西 知恵

**会場** ビューティ&エステティシャンさんえん 本本店 / 天草市南新町 3-9 焼肉なべしま裏 定休日 月曜日  
**申し込み** 24-3050 受付 9:00～19:00

2/10(日) 14:00～15:30  
 2/12(火) 10:30～12:00  
 2/14(木) 14:00～15:30

高級マスク・高級スチンクアを使った、ぜいたくなエステの体験会です。化粧品サンプルもプレゼント。

対象：女性 定員：各2名 教材費：1500円 持ち物：なし

### 17 元看護師だからこそわかる“癒しのアロマ”を伝授！

講師：平方久恵

**会場** アロマ&ハーブCOO / 天草市志帥町 6634-10 天草丸 2F 定休日 水曜日  
**申し込み** 090-8419-0669 受付 10:00～18:00

2/4(日) 10:00～11:30 18:00～19:30  
 2/9(土) 10:00～11:30 14:00～15:30  
 2/12(火) 10:00～11:30 18:00～19:30

アロマ初心者向け。アロマはあなたのストレス状態に応じた癒しを提供してくれます。今回はストレッチチェックをした上であなたに合った癒しアロマを選び、その使い方のコツを伝授いたします。香りのお土産付き！

対象：女性 定員：各3～4名 教材費：500円 持ち物：なし

### お申し込み手順

- 講座を選ぶ チラシの内容をよく見てお選びください。
- 申し込み 受けたい講座のお店に直接電話でお申し込みください。  
●「まちゼミ申し込みです」と声をかけてください。  
●受講内容や持ち物など詳細も各店へお問い合わせください。
- 参加する 時間・場所をお間違えないようご参加ください。  
●会場や駐車場の有無などは、お申し込み時に各店にご確認ください。

### ご注意

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申し込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。
- 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。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

### 2 おすわさん物語

講師：板垣利英

**会場** 正和電機(株) / 天草市中央新町 11-3 定休日 日・祝日  
**申し込み** 24-2151 受付 9:00～18:00

2/6(水)・20(水) 16:30～17:30

おすわさんの歴史・由来・どんな神様か、少しずつひとといえます。

対象：どなたでも 定員：6名 教材費：なし 持ち物：なし

### 5 大切に履きたい靴のお手入れ術

講師：山田公子

**会場** 靴のやまだ / 天草市中央新町 3-20 定休日 なし  
**申し込み** 22-3055 受付 9:00～17:00

2/2(土) 10:00～11:00  
 2/8(金) 14:00～15:00

普段履いている靴やしばらく眠っている靴のお手入れ方法を伝えさせていただきます。

対象：どなたでも 定員：3名 教材費：なし 持ち物：気になる靴1人1足まで持ち込みOK

### 8 はじめての着物おていれ講座

講師：松下周平

**会場** (有)玉屋商会 / 天草市太田町 4-6 定休日 日・祝日  
**申し込み** 22-2967 受付 8:00～19:00

2/13(水) 14:00～15:00  
 2/20(水) 10:00～11:00  
 2/20(水) 14:00～15:00

はじめて着物を扱う方でも簡単にできる、おうちでの着物のお手入れ講座。着物のお手入れの仕方、保管の仕方など。

対象：どなたでも 定員：5名又は6名 教材費：なし 持ち物：なし

### 11 13年間販売して分かった『美味しい野菜・果物の見分け方』を店長が“こそと”教えます

講師：金子忠且

**会場** もやいショップあまくさ / 天草市中央新町 6-12 定休日 日・祝日/第2・4土曜  
**申し込み** 27-5310 受付 10:00～15:00

2/5(火)・19(火)・26(火) 15:30～16:30

みなさん、野菜や果物を購入される際、適宜に選ばれていませんか？販売歴13年の店長がおいしさを見分けるコツをお話させていただきます。

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 14 自分に似合うカラーを選びましょう

講師：小池喜久子

**会場** アクセサリーコイケ / 天草市中央新町 1-5 定休日 木曜日  
**申し込み** 22-3865 受付 1/28から※13を除く 13:00～17:00

2/4(日) 10:00～11:00  
 13:00～14:00

自分に似合うカラーを知ると服選びがラクになります。布見本を使ったレッスンをを行います。

対象：20歳以上/女性 定員：各4名または2組 教材費：なし 持ち物：なし

### 15 脱！自己流 あなたに合った眉の描き方レッスン

講師：西 知恵

**会場** ビューティ&エステティシャンさんえん 本本店 / 天草市南新町 3-9 焼肉なべしま裏 定休日 月曜日  
**申し込み** 24-3050 受付 9:00～19:00

2/9(土) 15:00～16:00  
 2/12(火) 14:00～15:00  
 2/14(木) 10:00～11:00

つつい自己流になりがちな眉の描き方、自分似合う【美人眉】のコツを、メイクのプロが伝授いたします。

対象：女性 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：普段お使いのアイブロー (眉筆)

### 18 オリジナルハーブティーをつくってみよう

講師：平方久恵

**会場** アロマ&ハーブCOO / 天草市志帥町 6634-10 天草丸 2F 定休日 水曜日  
**申し込み** 090-8419-0669 受付 10:00～18:00

2/4(日) 14:00～15:00  
 2/9(土) 18:00～19:00  
 2/12(火) 10:00～11:00

色々なハーブを試して、自分好みのハーブティーをブレンドしていただきます。お土産付き。

対象：女性 定員：各3～4名 教材費：500円 持ち物：なし

### 3 簡単！誰でもできる網戸張替講座

講師：高松良精

**会場** 高松金物店 / 天草市栄町 10-30 定休日 不定休  
**申し込み** 23-3275 受付 9:00～18:00

2/3(日)・10(日)・17(日)・24(日) 10:00～11:30

ご自宅の古くなった網戸そのままにしていませんか？プロが教える網戸の張り方！！

対象：どなたでも 定員：5名 教材費：なし 持ち物：網戸枠1人1枚まで持ち込みOK

### 6 ペットの写真や大切な写真をバジにしませんか？

講師：山田忠男

**会場** 靴のやまだ / 天草市中央新町 3-20 定休日 なし  
**申し込み** 090-2089-6854 受付 9:00～18:00

2/2(土) 14:00～15:00  
 2/8(金) 10:00～11:00

溺愛するペットの写真、大切な写真を使って缶バジを作ってみませんか？付随して写真の上手な撮り方なども楽しく作っていきましょう。

対象：どなたでも 定員：5名 教材費：バジ作り100円 持ち物：写真プリント又は写真データ

### 9 正しいスキンケアの方法！！

講師：鶴田恵子

**会場** メナード化粧品天草代店 / 天草市亀場町亀川 229-1 定休日 日・祝日 (土曜日は午前のみ営業)  
**申し込み** 090-9600-4941 受付 9:30～18:00

2/9(土)・16(土)・23(土) 10:00～11:00

スキンケアの基本はダブル洗顔！朝晩の洗顔方法をお伝えいたします。洗いあがりの違いをご体感ください。お悩み別スキンケアアドバイスも！

対象：どなたでも 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：肩りにメイクをされる方はメイク用品

### 12 13年間販売して分かった『安心安全な調味料』を店長が“こそと”教えます

講師：金子忠且

**会場** もやいショップあまくさ / 天草市中央新町 6-12 定休日 日・祝日/第2・4土曜  
**申し込み** 27-5310 受付 10:00～15:00

2/8(金)・15(金)・22(金) 15:30～16:30

調味料に含まれる添加物には良いものと悪いものがあるのをご存知でしょうか。販売歴13年の店長が安心安全な調味料を見分けるコツをお話させていただきます。

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 15 脱！自己流 あなたに合った眉の描き方レッスン

講師：西 知恵

**会場** ビューティ&エステティシャンさんえん 本本店 / 天草市南新町 3-9 焼肉なべしま裏 定休日 月曜日  
**申し込み** 24-3050 受付 9:00～19:00

2/9(土) 15:00～16:00  
 2/12(火) 14:00～15:00  
 2/14(木) 10:00～11:00

つつい自己流になりがちな眉の描き方、自分似合う【美人眉】のコツを、メイクのプロが伝授いたします。

対象：女性 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：普段お使いのアイブロー (眉筆)

### 18 オリジナルハーブティーをつくってみよう

講師：平方久恵

**会場** アロマ&ハーブCOO / 天草市志帥町 6634-10 天草丸 2F 定休日 水曜日  
**申し込み** 090-8419-0669 受付 10:00～18:00

2/4(日) 14:00～15:00  
 2/9(土) 18:00～19:00  
 2/12(火) 10:00～11:00

色々なハーブを試して、自分好みのハーブティーをブレンドしていただきます。お土産付き。

対象：女性 定員：各3～4名 教材費：500円 持ち物：なし

### 19 小顔になろう！

講師：宮森美紀

**会場** Atelier Seraphim / 天草市丸尾町 1-1 定休日 月曜日  
**申し込み** 22-3424 受付 10:00～19:00

2/3(日)・17(日) 13:00～14:00

リンパケアで小顔を作る。髪も肌もきれいをしよう。

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 22 ちょっと幸せ お花のチカラ

講師：平山寿美子

**会場** ひらやま衣料品店 分店 / 天草市中央新町 10-5 定休日 なし  
**申し込み** 22-4207 受付 9:00～18:00

2/10(日)・24(日) 15:00～16:00

フラワーアレンジメント未経験者楽しんでもらえる様な気軽なお花講座です

対象：どなたでも 定員：各3名 教材費：800円 持ち物：ハサミ

### 25 お花と上手に付きあえるプロのコツ教えます。

講師：玉城淳子

**会場** はなカフェ淳花 / 天草市楠浦町 1792-2 定休日 日曜・火曜  
**申し込み** 24-1213 受付 11:00～15:00

2/2(土)・16(土)・23(土) 10:00～11:00

あこがれのフラワーアレンジメントに挑戦。実は、ちょっとしたコツをつかめば誰でも素敵にできるんです。すぐに役立つ色々なコツ教えます。

対象：どなたでも 定員：各10名 教材費：700円 持ち物：なし

### 28 好きな食材を使って、たい焼きをつくろう！

講師：高松聖司

**会場** まるきん / 天草市中央新町 11-10 定休日 水曜日  
**申し込み** 22-2727 受付 10:00～18:00

2/3(日)・17(日)・24(日) 14:00～15:00

お好きな食材を使ったオリジナル鯛焼きを焼いてみよう！

対象：個人及び親子 定員：各5名 教材費：500円 持ち物：好きな具材(キャベツ、ピーマン、具チキンを50g程度準備)

### 31 おうちごはん教室～基本のフワフワシフォンケーキ～

講師：原田麻美

**会場** サンエコライフ天草店 / 天草市栄町 25-4 定休日 日曜日  
**申し込み** 22-7114 受付 9:00～17:00

2/8(金)・16(土)・21(土) 14:00～15:30

3つのコツさえつかめれば失敗なし！フワフワのシフォンケーキが誰でも簡単に作れます♪

対象：どなたでも(高校生以下は保護者同伴) 定員：各5名または2組 教材費：500円 持ち物：エプロン

### 34 ひろのば体操で健康なからだづくりを

講師：神 浩介

**会場** じん歯科クリニック / 天草市中村町 2-18 定休日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
**申し込み** 27-5200 受付 8:30～18:00

2/2(土)・20(水)・27(水) 14:00～15:30

腰痛、むくみ、肩こりなどに悩む方、その悩みの原因は姿勢が悪いことも？？姿勢を良くするための足指体操のやり方について詳しくご説明します。

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 37 アマビズの使い方・使われ方

講師：内山 隆

**会場** 天草市創業起業・中小企業支援センター アマビズ / 天草市中央新町 3-17 定休日 土曜・日曜・祝日  
**申し込み** 24-5555 受付 9:00～17:00

2/5(火) 16:00～17:30  
 2/23(土) 10:00～11:30

アマビズって無料なの？誰でも利用できるの？どんなこと相談しているの？みんなどんな風に使っているの？など事例も含めて改めてお伝えします。ご要望もお聞きしますよ！

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：筆記用具

### 20 今日からできる！血管年齢5歳返りの術！

講師：田中豊子(管理栄養士)

**会場** レディース子供服 チャンプ / 天草市中央新町 2-6 定休日 なし  
**申し込み** 24-3254 受付 10:00～19:00

2/7(木)・14(木)・23(土) 11:00～12:00

血液サラサラの為の食品の選び方や、お料理のコツをお話します。煮干し・○○ドレッシングと熱々○○スープの試食もお楽しみに…

対象：どなたでも 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：なし

### 23 知って得する 寝具入門講座

講師：浜崎英雄

**会場** ひらやまオズ店 / 天草市中央新町 3-26 定休日 なし  
**申し込み** 24-3881 受付 9:00～18:00

2/5(火)・26(火) 15:00～16:00

寝具の手入れや正しい寝具の使い方

対象：どなたでも 定員：各3名または1組 教材費：なし 持ち物：なし

### 26 ひな祭りを手作りする簡単な方法や飾り付け

講師：玉城淳子

**会場** はなカフェ淳花 / 天草市楠浦町 1792-2 定休日 日曜・火曜  
**申し込み** 24-1213 受付 11:00～15:00

2/11(日) 10:00～11:00 14:00～15:00

おしゃれな壁飾りで、ひな祭りを楽しんでお祝い。ひな祭りらしさを演出する要素を教えます

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：500円 持ち物：なし

### 29 あなたでもできるタイヤパンクの対処方法

講師：大江裕子

**会場** (株)本渡大江自動車工場 / 天草市大浜町 2-34 定休日 日曜・祝日  
**申し込み** 22-4141 受付 8:30～17:30

2/6(水)・23(土) 14:00～15:00

突然のタイヤパンクに困ったことありませんか？いざという時の為に、自分で簡単にできる対処方法をプロが伝授します。

対象：お車をお持ちの方 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：なし

### 32 自分だけのオリジナルインテリアライトをDIY！！

講師：原田幸ノ助

**会場** サンエコライフ天草店 / 天草市栄町 25-4 定休日 日曜日  
**申し込み** 22-7114 受付 9:00～17:00

2/16(土) 10:00～11:30  
 14:00～15:30

自分で作ったものって愛着が湧きますよね！一緒にオリジナルのインテリアライトを作りましょう！

対象：どなたでも(高校生以下は保護者同伴) 定員：各5名または2組 教材費：500円 持ち物：エプロン

### 35 おしゃれに着物を着てみたい！

講師：濱浦憲司

**会場** 呉服店はまうら / 天草市中央新町 19-10 定休日 なし  
**申し込み** 090-1192-9827 受付 9:00～18:00

2/9(土)・16(土) 15:00～16:00

どんな風に組み合わせれば良いの？着物の種類、TPO、色合わせのコツも教えます。男性も歓迎！

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし

### 38 センター長内山が教える20分で弾けるギター

講師：内山 隆

**会場** 天草市創業起業・中小企業支援センター アマビズ / 天草市中央新町 3-17 定休日 土曜・日曜・祝日  
**申し込み** 24-5555 受付 9:00～17:00

2/23(土)・26(火) 16:00～17:30

センター長内山が趣味で楽しんでいるギター。意外にブルースなどは20分もあれば弾けたりします。ギターをお借りされた場合は前もってお伝えください。余裕ある人はStand by me も！

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：ギター

### 21 あなたの知らない木材の・・・話

講師：山川タツ子

**会場** (株)三友 / 天草市東浜町 6-25 定休日 日曜日  
**申し込み** 090-9595-1000 受付 10:00～17:00

2/8(金)・15(金)・22(金) 15:00～16:00

普段は聞けない木材の話です。住宅に使っている木材や加工品についてコーヒーを飲みながら楽しく学ぶ事のできるあなたの暮らしのお役に立てる講座です。

対象：どなたでも 定員：各4名 教材費：なし 持ち物：なし

### 24 あなただけの生地を作っちゃおう！

講師：下田昇一郎

**会場** (有)ライオン堂 / 天草市中央新町 15-5 定休日 日・祝・第二土曜  
**申し込み** 22-2501 受付 8:30～17:30

2/16(土) 10:00～11:30  
 13:00～14:30

大型プリンターでお気に入りのオリジナルのデータやイラスト・画像から貴方だけの生地を作ってみませんか？

対象：どなたでも 定員：各2名 教材費：500円 持ち物：なし

### 27 お家でコーヒーをおいしく入れるコツ講座

講師：高松聖司

**会場** まるきん / 天草市中央新町 11-10 定休日 水曜日  
**申し込み** 22-2727 受付 10:00～18:00

2/9(土)・23(土) 14:00～15:00

コーヒーは淹れ方のコツをつかむだけで格段においしくなります。淹れ方のコツ、豆の選び方を教えます(たい焼き付き)。

対象：初心者向け 定員：各5名 教材費：500円 持ち物：なし

### 30 15分でできる〇痛改善講座

講師：灰本孝幸

**会場** 灰本療術院 / 天草市旭町 212 定休日 不定休  
**申し込み** 090-3070-8118 受付 9:00～19:00

2/2(土) 14:00～15:00  
 2/3(日) 10:00～11:00  
 2/9(土) 14:00～15:00

痛みのメカニズムと対処方法を体験いただけます！

対象：どなたでも 定員：各2名 教材費：なし 持ち物：なし

### 33 歯並び講座～良い歯並びは良い姿勢から～

講師：神 浩介

**会場** じん歯科クリニック / 天草市中村町 2-18 定休日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
**申し込み** 27-5200 受付 8:30～18:00

2/3(日)・24(日) 10:00～11:30 13:30～15:00

お子さんの姿勢や歯並びが気になることはありませんか？姿勢と歯並びの関係、どう治療すれば良いのかについてご説明します。

対象：5～15歳の子どもとその親御さん 定員：各3組 教材費：なし 持ち物：なし

### 36 すぐにできる売上アップ

講師：内山 隆

**会場** 天草市創業起業・中小企業支援センター アマビズ / 天草市中央新町 3-17 定休日 土曜・日曜・祝日  
**申し込み** 24-5555 受付 9:00～17:00

2/19(火) 10:00～11:30  
 2/23(土) 13:30～15:00

意外に手を付けていない売上アップ方法を改めてお伝えするとともに、質疑応答も行います。(新聞・テレビの活用、ネットの活用など+α)

対象：主に経営者さま 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：筆記用具

### 39 副センター長 長谷が教える天草秘密スポット

講師：長谷 裕紀

**会場** 天草市創業起業・中小企業支援センター アマビズ / 天草市中央新町 3-17 定休日 土曜・日曜・祝日  
**申し込み** 24-5555 受付 9:00～17:00

2/9(土) 13:30～15:00  
 2/12(火) 16:00～17:00

29歳若きアマビズ副センター長が京都・東京で働いたセンターで見た天草の秘密スポット。1年間で見つけた天草の魅力をお話します。参加者同士でも秘密スポット共有しましょう！

対象：どなたでも 定員：各5名 教材費：なし 持ち物：なし