

私たちが講師です。

まちゼミ「お客様・お店・地域」のみんなが良くなる「三方よし」の心掛けで、店主やスタッフ講師となって専門知識やプロの技を基本、無料でお教えする、古川町商工会主催の少人数制ミニ講座です。安心してご参加下さい。

制作

体験

学び

受講希望の際は、各お店に直接お申込みください。

1

木でマイキーホルダーを作ろう

講師 竹本 紀美子

●対象：どなたでも ●定員：5名または3組 ●材料費：1,000円 ●備考：手ぶらでOK ■会場：店舗（きみニットサークル）

10/17 13:30～15:00

10/25 13:30～15:00

飛騨の木を使ってエトや好きなカットでキーホルダーを作りませんか

きみニットサークル

090-3152-0449

古川町上町 145-8

【受付時間 9:00～15:00】

2

和紙素材を使ったmyミニ畳作り

講師 重澤 順正

●対象：大人同伴でしらす子供OK!! ●定員：各回8名 ●材料費：1,500円 ■会場：古川町商工会研修室

10/17 13:30～15:30

畳の表と縁を選んでいただきmyミニ畳を作ろう!! 使い方はあたしだい。自分で作った畳は愛着たっぷりですよー!

重澤製畳店

0577-73-2476

古川町向町三丁目 2-5

【受付時間 8:00～17:30 日曜休】

3

「家紋アート」ご自分の家の家紋を彫ってプレートを作ってみよう

講師 山内 優

●対象：どなたでも ●定員：4名 ●持ち物：家紋の分かる物、汚れてもいい服装 ●材料費：2,000円 ■会場：店舗（砂原石材）

10/21 9:30～11:30

家の家紋をシートに写し、カッターで切りサンドブラストで彫ります。最後は色を入れて完成まで体験して頂きます。

有限会社砂原石材

0577-75-2522

古川町杉崎 1066

【受付時間 9:00～17:00 日曜日休】

4

ガス管で万華鏡を作ってみよう

講師 田中 大輔・優子

●対象：未就学児は保護者同伴 ●定員：5個分 ●持ち物：特になし ●材料費：500円 ■会場：古川町商工会研修室

10/17 13:30～15:00

好きなパーツでキラキラの万華鏡を作ってみよう。

田中屋商店

【受付時間 8:30～17:30 第2・4土曜・日曜日休】

古川町末広町 6-14

5

ラテアートを体験してみませんか？

講師 河村 友香里

●対象：どなたでも ●定員：4名 ●材料費：3,000円 ●持ち物：エプロン・筆記用具 ■会場：店舗（HIGH TIME COFFEE）

9/29 9:00～11:00

本格エスプレッソマシンを使って、ミルクスチームをして、ラテアートを体験してみませんか？

HIGH TIME COFFEE

070-9224-1952

河合町角川 577-1

【受付時間 9:00～17:00 火・水曜休】

6

たのしいかずあそびからわかる楽しい算数めざせ

●対象：保育園親子・小学生親子 ●参加費：無料 ●定員：1～3名または1～3組 ■会場：店舗（杉崎教室・古川教室） ●持ち物：えんぴつ・つけしゴム・さんすう教科書

講師 松下 愛子

9/26 時間は10:00～11:00

10/3 10/17 24/31

こどもは遊びから、数に興味を持ち始めます。その楽しいかず遊びから「すう」を楽しむ算数大好きな小学生になる様子を、そらぼん体験しましょう。

松下そらぼん教室

090-7601-8771

杉崎教室：古川町杉崎 361-1/ 古川教室：古川町向町 1-1-5

【受付時間 8:00～13:00】

7

あの感動をあなたにも!!

講師 渡辺 富士夫

●対象：どなたでも ●定員：4名 ●参加費：無料 ●備考：経食、野山を歩ける服装・ストック（あれば） ■会場：店舗（渡辺富士夫治療院）

10/22 8:40～11:40

昨年飛騨のバースポット巡りで3回とも全員がパワーを感じるようになり、大感動して下さいました。今年は1回だけですが行きます。

渡辺富士夫長生治療院

0577-73-0503

古川町黄船町 6-15

【受付時間 8:00～19:00 木・日定休】

8

フライパンで簡単米粉パン作り

講師 大下 好江

●対象：どなたでも。親子での参加大歓迎 ●定員：各回2組 ●材料費：2,000円 ●持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル・持ち帰り用タッパー ■会場：店舗（ymama cafe）

10/4 10/5 10:00～12:00

米粉と豆腐を混ぜて焼くだけ。発酵なし！こねなし！アレンジは無限！ほんのりやさしい甘さがクセになる美味しさです。

ymama cafe

090-7696-9307

古川町上気多 1285-2

【受付時間 10:00～16:00 日曜休】

9

自分の手で癒す。我慢ゼロの足裏セルフケア

講師 小林 まり

●定員：各回4名 ●参加費：無料 ■会場：店舗（ひめまつ屋）

10/4 10/22 13:30～14:30

20/7 10:00～11:00

やさしい足つぼケアで身体を整え、足のトラブル予防に役立ちます。リフレクソロジーの心地よさを体験し足の相模も承る講座です。●対象：足の裏に触れる方

ひめまつ屋

【受付時間 9:00～19:00 不定休】

古川町幸栄町

10

薬草でつくる、森の香りピクルス

講師 毛受 聖佳

●定員：各10名 ●材料費：1,000円 ●対象：どなたでも ●持ち物：500ml程度の保存ビン（歯磨きに使って、無菌したもの）、エプロン、お好きな野菜（きゅうり2本程度、玉ねぎ・にんじるともOK）、筆記用具

10/17 10:30～12:00

10/30 10:30～14:30

薬草「ウイキョウ」を使い、香り豊かなピクルスを作りま。種や葉の活用法もご紹介。試食・お持ち帰りする。■会場：店舗（ひだのめぐみ2階）

株式会社 香ノ果

【お申込みはこちらから】

古川町本町 6-10

11

スマホ目・脳疲れをリセット！極上の「脳眠」タイム

講師 岩佐 真名美

●対象：20代～60代くらいの女性 ●定員：各回1名 ●材料費：500円 ●持ち物：特になし ■会場：店舗（Li・mana）

10/9 10/20 10/29

①9:00～9:45、②10:00～10:45、③11:30～12:15 ④13:00～13:45、⑤14:15～15:00

温水のぬくもりとカフインレスの習慣で睡眠の質を底上げ！デジタル疲れに悩む現代人のための究極のセルフケアをお伝えします。

リラクゼーションサロン Li・mana

LINEにて受付 受付9:00～18:00

古川町装袋丸 765-1

12

「生前遺影撮影」自分らしい1枚を残しませんか

講師 小川 真美

●定員：3名 ●材料費：1,000円 ●備考：お気に入りの服装にて ■会場：店舗（オダフォート）

10/1 13:00～15:00

生前遺影は、自分自身の人生の記録であり、未来の家族へのやさしいメッセージです。今のあなたらしさを残しませんか。 ●対象：60歳以上の方

南オダフォート

090-8735-9778

古川町殿町 6-27

【受付時間 9:00～17:00 日曜休】

13

抹茶を作ってみよう。

講師 井谷 直裕

●対象：どなたでも ●定員：各回2名 ●材料費：1,500円 ●会場：店舗（井谷園茶舗）

まちゼミ期間中の毎火曜日 13:30～14:30

抹茶を石でひいて作ります。最後に自分で作った抹茶を飲んでもみます。作った抹茶は、お持ち帰り。MY抹茶を料理にも使えます。

井谷園茶舗

0577-73-2569

古川町幸栄町2番8号

受付はこちらのQRコードより▶

14

JAZZ 喫茶の楽しみ方

講師 河合 弘和

●定員：各8名 ■会場：店舗（焚火屋） ●参加費：500円（ワンリンク付）

10/2 18:00～20:30

10/9 18:00～20:30

昭和の遺物となりつつある「JAZZ 喫茶」ですが、昨今は、若い訪日外国人に大人気です。そんな世界への入口を紹介します。●対象：どなたでも

焚火屋

090-3584-7687

古川町上町 619-3

【受付時間 9:00～20:00 日曜休】

15

ニュージーランドの「世界で一番美しい散歩道」を教えます。

講師 松尾 和久

●対象：どなたでも ●参加費：無料 ●定員：10名 ■会場：古川町商工会研修室

10/6 19:00～20:30

「世界で一番美しい散歩道」として知られるミルフォードトラック。現地で4シーズンを過ごし100回以上歩いたガイドがその魅力を伝えます。

DISCOVERY HIDA

090-4714-0078

飛騨市古川町栄

【受付時間 18:00～21:00 水曜休】

16

ヘアLPデザインってな～に？

講師 山下 ちづる

●対象：18歳以上 ●定員：各回1名または1組 ●材料費：1,000円（インク・ニードルも。説明の場合は無料） ■会場：店舗（サニー理容室）

まちゼミ期間中随時

美容大国韓国から来た薄毛をカバーする施術「ヘアLPデザイン」を体験してみませんか？目からウロコのびっくりな技術です。

有サニー理容室

090-4165-0873

古川町金森町 12-24

【受付時間 8:00～19:00】

17

そやなの逸ピン！味見せんけな♪

講師 トマト夫人

●対象：どなたでも ●定員：各回8名 ●材料費：エプロン ●参加費：無料 ■会場：店舗（飛騨産直市そやな）※アレルギーがある方は受付時にお知らせ下さい。

9/28 18:30～19:30

9/29 18:30～19:30

産直市に届く新鮮野菜や全国各地のこだわり調味料などを使った簡単レシピをご紹介します。ご試食いただきながら一緒に旬の味を楽しみましょう！

飛騨産直市 そやな

0577-57-8998

古川町上町 1346-1 道の駅アルプ飛騨古川内

【受付時間 12:00～】

18

からだの中から美しくやさしい麹のいろいろ使いこなし

講師 柳 浩

●対象：麹を使ってみたいけどまだ一歩踏み出せない方 ●定員：各回8名 ●材料費：2,000円 ●持ち物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具

10/9 10/10 10/11

10:00～12:30

美味しく体にいい美容にもいい「麹」。美意識と食生活を上げながらやさしく楽しく麹のいろいろな学びをしてみよう。■会場：店舗（飛騨こうじ織勢）

飛騨こうじ織勢

【受付は公式LINEからのみ▶】

古川町装袋丸 1863 番地

19

洗い流し不要 60秒の簡単マサージ

講師 蒲 真由美

●対象：18歳以上の女性 ●参加費：無料 ●定員：2名または1組 ●持ち物：店舗（サロンドフルパール古川細江店）

9/25 10:00～11:00

二大美容法の一つ、マサージ 洗い流し不要で時間をかけず 時短で血行促進 ハリとツヤのある明るい肌を手に入れませんか

サロンドフルパール古川細江店

080-1608-6183

古川町下野 1098-3

【受付時間 9:30～17:00 不定休】

20

スリングヨガって何？まずは触れて、ぶら下って体験してみよう！

講師 渡邊 裕子

●対象：30代～60代スリング初体験の方、車椅子の方 ●参加費：500円（保険料） ●定員：2名または1組 ●備考：水分持参、脇や腰が割れて動きやすい服装 ●持ち物：店舗（猫の手）

10/12 10/27

①10:00～11:30 ②14:00～15:30 ③19:00～20:30

体の悩みを聞きながら、スリングヨガの良さをお伝えし、触れて、中に下って心地良い時間を体験していただきます。

猫の手～ヨガと癒しのサロン～

受付はこちらのLINEまたはメールより▶ yuko1967112@gmail.com

古川町末広町 2-57

21

なんとなく不調なのはなぜ？心と身体の声を聞く やさしい椅子ヨガ

講師 荒井 ひろ子

●対象：どなたでも ●参加費：無料 ●定員：各回6名 ●持ち物：タオル・水 ■会場：店舗（めるもよが）

9/27 10/13 10/18

19:30～21:00 13:30～15:00

病気ではないけれど続く不調は身体からのサインかも。東洋医学の観点からご自身の体質を知り、やさしいヨガと呼吸で心と身体のケアを。

めるもよが

090-7914-0526

古川町末広町 10-2

【受付時間 9:00～20:00 日曜休】

22

飛騨牛博士になろう！牧場探検ツアー☆

講師 田中・森泉・星合

●対象：どなたでも（小学校4年生以下は保護者同伴） ●参加費：無料 ●定員：6名 ●持ち物：水筒・帽子（屋外ですので、暑熱対策をお願いします） ■会場：店舗（田中牧場）

10/3 8:30～10:00

牧場で遊んで学ぼう！クイズに答えながら、あかちゃん子牛にミルクをあげてみよう！

有限会社 田中牧場

【受付はLINEから▶】

古川町太江 2025 番地

23

世界のキッチンから～ニュージーランド料理&アイルランド料理～

講師 山岸 茶太郎・伊藤 亮太

●対象：どなたでも ●定員：各6名 ●材料費：1,000円 ●持ち物：三角巾・エプロン・飲み物 ■会場：店舗（美ら地球）

9/26 9/28

ニュージーランド料理 13:00～15:00 アイルランド料理 10:30～12:30

スタッフにゆかりのある国の家庭料理と一緒に作って楽しみたいよう！

美ら地球

0577-73-5715

古川町式之町 11-32

【受付時間 9:00～18:00】

24

手ごねでベーグルを作ろう！

講師 小倉 タ子

●対象：5名または3組 ●材料費：2,000円 ●持ち物：エプロン・水筒・分給給・持ち帰り用袋 ■会場：店舗（MOTHER'S HOUSE）

9/28 9:30～11:15 / 12:30～14:15

10/18 9:30～11:15 / 12:30～14:15

2種類のベーグル生地をこねて、マールベーグルを作ります。生地の種類は選べます。作るベーグルの数は2個です。

MOTHER'S HOUSE

090-6924-2880

古川町末広町 2-14

【受付時間 10:00～18:00】

25

洗車のプロが教える手洗い洗車講座Ⅱ

講師 宮沢・加納・高藤

●対象：どなたでも ●定員：各回3名または3組 ●材料費：1,500円（シャンプー・スポンジ・クロス） ●備考：動きやすく汚れてもかまわない服装、ご自身のお車 ■会場：店舗（山崎石油）

10/3 10:00～11:30 12:30～14:30

自宅から出来る洗車のコツをマンツーマンで伝授!! プロの洗車のヒントを教えます。

山崎石油

0577-75-2009

古川町装袋丸 811 番地

【受付時間 8:00～18:00 日曜休】 LINE から ▶

26

正しい「浴室換気扇の回し方」知りたくないですか？

講師 岡田 昇

●対象：どなたでも ●定員：各回4名 ●参加費：無料 ●会場：さくら物産館

10/26 10:30～11:30 12:30～14:30

浴室の換気扇は、ただなんとなく回すよりも「空気の通り道」を意識するだけで、乾燥のスピードが劇的に変わります。カビ対策にも繋がるそのポイント教えます。

お風呂専門店バスポット

090-7031-0538

古川町若宮 1-2-22

【受付時間 8:00～20:00 日曜休】

27

眉とチークでリフトアップ!!

講師 酒井 朋美

●対象：18歳以上の女性 ●定員：各回2名 ●参加費：無料 ●持ち物：ご愛用のアイブロー・チーク（貸出し有） ■会場：店舗（フルペールだ古川店・古川南成店）

10/9 10/28

10:00～11:00 / 13:00～14:00 10:00～11:00 / 13:00～14:00

お顔の印象の8割は眉で決まります。美眉と小顔を手に入れますか？似合わせ眉とチークテクニックを丁寧にアドバイスさせていただきます。

サロンドフルパール

090-7317-9702

ひだろ店（古川町向町 220-1） 古川南成店（古川町南成町 5-41）

【受付時間 13:00～19:00 月曜休】

28

コネて、のびて、切る!!そして食べる。

講師 中家 智規・ひろみ

●対象：小学生以上 ●会場：店舗（蕎麦正なかや） ●材料費：800円 ●定員：各回2組、1組3名まで ●持ち物：エプロン・バスタナ・タオル

10/8 10/9 10/10

19:00～21:00

初めての方でもワイワイ楽しんで体験できます。親子、友達、同僚などどうですか。

蕎麦正なかや

0577-73-2859

古川町三之町 1-16

【受付時間 8:00～10:00 水曜休】

29

木製ミニスプーンを作ってみよう！

講師 田中 里海子

●対象：どなたでも ●材料費：1,700円 ●定員：10名 ●持ち物：特になし ■会場：店舗（FabCafeHida）

9/24 11:00～12:00

お好きな広葉樹を選びスプーン作りに挑戦します。最後に牧成舎のアイスクリームを味わってみましょう。

FabCafe Hida

0577-57-7686

古川町式之町 6-17

【受付時間 11:00～16:00 火・水・金休】

30

米粉でつくる韓国伝統菓子「バラムトック」作り

講師 田口 由美子

●対象：どなたでも。お子様の場合は保護者同伴 ●定員：各2～4名または2組 ●材料費：3,000円 ●持ち物：エプロン・タオル

10/3 10/18 10/31

10:00～12:00

韓国で話題の伝統スイーツ、もちもちバラムトック作り。カラフルで可愛くて心ときめく時間を一緒に楽しませんか？ ■会場：店舗（産婆サロンOHANA）

産婆サロン OHANA

050-1336-4924

古川町黄船町 10-15

【受付時間 18:00～21:00】 24時間受付

31

飛騨古川の今を歩く～町並みの変化と新たな魅力発見～

講師 齋藤 由宏

●対象：小学生以上 ●定員：各回10名 ●参加費：500円（散策費：新刊ファンタトレイル） ●備考：歩きやすい服装、水分持参 ●会場：飛騨古川まち歩き会館集合～町内散策

10/17 10:00～12:00 / 14:00～16:00

なぜ飛騨古川の美しい町並みが残ったのか。昔と今を比べながら町を歩いて学びます。

飛騨市観光協会

0577-74-1192

古川町若宮 14-5

【受付 8:30～17:15 土日祝祭休】

32

ボードゲームを楽しみながら、会社経営を疑似体験してみませんか

講師 伊藤 慎悟

●対象：どなたでも ●定員：各回4名 ●参加費：無料

10/13 10/27

14:00～16:00 19:00～21:00

ゲームを通じて、人づくりやチームづくり、社会との関わり、コミュニケーションなど、会社経営を長く継続・発展させる考え方を学びます。

飛騨市ビジネスサポートセンター

090-8555-2881

古川町若宮 2-1-66

電話 090-8555-2881

33

虹の橋カフェ～ペットロス思い出を語るひととき～

講師 池尾 さおり

●対象：どなたでも ●定員：3名 ●参加費：無料 ●持ち物：ペットとの写真や首輪、おもちゃなど

10/11 14:00～15:00

大切な家族だったペットとの思い出を話してみませんか？心を少し軽くするお茶会です。

ヒエンバード

080-4303-0329

古川町上気多 2215-18

電話 080-4303-0329

34

アメリカンフラワーってなに？

講師 岡田 直美

●対象：どなたでも ●参加費：無料 ●定員：3名

9/29 10/20

19:00～20:00 19:00～20:00

髪飾りについて、美観安全お茶しながらお答えします。気軽にどうぞお過ごし下さい。

美容室 Piguplus（ピグプラス）

0577-73-6350

古川町新栄町 1-10

（電話受付はいたしません）

35

AIって何？はじめての ChatGPT 安全な使い方を学ぶ

講師 松本 美智子

●対象：60代以上も歓迎 ●定員：各回4～6名 ●参加費：無料 ●持ち物：スマートフォン・筆記用具 ■会場：古川町商工会研修室

まちゼミ期間中 月・木曜日 18:00～19:15

AIに興味はあるけど「難しそう」、「怖そう」と感じているかた向けの初心者講座です。安全な使い方、個人情報設定方法をお伝えします。

つながるサポート

090-4232-7630

高山市山田町

電話受付はいたしません

36

自転車のパンク修理をマスターしよう！

講師 下木谷 成隆

●対象：どなたでも ●定員：5名または3組 ●参加費：無料

10/4 14:00～15:00

乗ろうとしたらパンクして…。そんなことありませんか？知ってあげればその場で解決！パンク修理の方法を伝授いたします！

ジャンボあらか古川店

0577-73-0033

古川町重 2-3-17

【受付時間 9:30～17:30】

37

おうち英語、それ、うちでもできるの？

講師 野中 舞

●対象：どなたでも ●定員：各回3名 ●参加費：無料

9/28 10:00～11:30

10/17 13:30～14:00

10/28 10:00～11:30

歌って遊んで、楽しく続くおうち英語のコツをお伝えします！

Roots English Club

080-3281-7113

古川町片原町 2-50

電話 080-3281-7113

38

超 AI 入門 ChatGPT に聞いてみよう

講師 鮎飛 龍男

●対象：スマホが操作できる方・AIに興味がある方 ●定員：各回6名 ●参加費：無料 ●持ち物：スマートフォン・筆記用具 ■会場：古川町商工会研修室

10/8 19:00～20:00

みんな AI 使ってるけど、私にも使える？そんな方向けの超入門です。

ひだ販企画

090-3467-4240

古川町三之町 10-13

電話 090-3467-4240

39

♪南国気分♪はじめてのスティールパン体験

講師 北平 智久

●対象：どなたでも ●定員：各3名 ●参加費：無料 ●持ち物：なし ■会場：古川町商工会研修室

10/4 10:30～11:45 12:30～14:45

カリブ海生まれの不思議な楽器「スティールパン」に触れてみませんか？やさしい音色に癒されながら、誰でも気軽に演奏体験！

株式会社北平商店 古川南 S

090-6573-8502

古川町上町 253-2

【受付時間 9:00～15:00 日曜休】

40

「書く瞑想」ジャーナリング体験

講師 野村 美穂

●対象：どなたでも ●定員：4名 ●参加費：無料 ●持ち物：筆記用具・好きなノート ■会場：店舗（彩り館）

10/13 10/20 10/24

13:30～14:30

思ったことをそのまま書くだけ。シンプル＆カンタンな書く瞑想。思考整理講師がガイドします。お気軽にの文房具をお持ち下さい。

【認定】方眼ノートトレーナー野村美穂

090-2349-8997

古川町若宮 328

受付 9:00～17:00 土日祝日休

41

一緒に学ぼう!「介護&終活」～人生を豊かに送るためのヒント～

講師 小林 淳子

●対象：どなたでも ●定員：3～4名 ●参加費：無料 ●持ち物：筆記用具・水分補給の水分 ■会場：店舗（野村美穂）

10/1 9:30～11:00

人生 100 年時代を安心していきいきと自分らしく過ごすためには?介護&終活について町のケアマネジャーと一緒に学びませんか。お気軽にご参加ください。

（同）ケアプランセンターみつばち

090-2349-8997

古川町戸町 328

受付 9:00～17:00 土日祝日休

材料費が必要な講座のお支払いは、基本、ゼミ当日でのお支払いとなります。

材料費が必要な講座のお支払いは、基本、ゼミ当日でのお支払いとなります。