

まちゼミ

第9回

飛騨金山まちゼミ

開催期間

2026年

11月8日

日

～

11月30日

月

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 20名

持ち物：なし

講師：川口 知子

材料費：なし

桂川不動産

下呂市金山町下原町516

9:00～17:00

日曜日

☎0576-32-3876

2

カラダゆがみリセット

日頃の姿勢や生活習慣で生じた身体のゆがみを整え、正しい姿勢へ導きます。肩こり腰痛予防、身体のバランス改善を目指す。どなたでも参加しやすい講座です。

開催日

11/12(木)

10:30～11:30

11/19(木)

10:30～11:30

会 場

金山リバーサイドスポーツセンター／金山町金山911-1

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 15名

持ち物：タオル、飲料、動ける服装

講師：桂川 祥弥

材料費：なし

金山リバーサイドスポーツセンター(スポーツマックス)

下呂市金山町金山911-1

9:30～20:30

水曜日

☎0576-32-3300

7

アップルパイ作り

アップルパイを生地から作りましょう！

開催日

11/ 9(月)

13:30～15:00

11/10(火)

13:30～15:00

会 場

奥飛騨酒造㈱／金山町金山1984

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 4名

持ち物：エプロン、三角巾

講師：高木 美賀子

材料費：500円(材料代)

奥飛騨酒造㈱

下呂市金山町金山1984

8:00～17:00

日曜日

☎0576-32-2033

12

オリジナルキーホルダーを作ろう

パワーポイントを使ってお気に入りの写真やイラストでオリジナルキーホルダーを作ろう

開催日

11/14(土)

11:00～12:00

11/14(土)

15:00～16:00

11/18(水)

11:00～12:00

11/18(水)

15:00～16:00

会 場

菅田集学校2階／金山町菅田桐洞117

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：キーホルダーにしたいイラストや写真

講師：神戸 卓巳

材料費：500円(材料費)

反起床(あんちきしょう)

下呂市金山町菅田桐洞117

10:00～17:00

不定期休

☎070-8304-5360

17

加藤素毛記念館めぐり

金山町出身で幕末に地球一周を果たした加藤素毛について知ってみましょう。

開催日

11/11(水)

9:30～11:30

11/18(水)

9:30～11:30

11/28(土)

13:30～15:30

会 場

加藤素毛記念館

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 8名

持ち物：なし

講師：中島 朋哉

材料費：なし

中島登記事務所

下呂市金山町金山2108

8:30～18:00

土曜、日曜

☎0576-32-2232

22

公証人による出前講座

公証人による安心して始める終活講座
知ってて良かった。楽しく学びましょう ^_^

開催日

11/12(木)

13:30～15:00

会 場

東林寺

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 30名

持ち物：なし

講師：朝山 泰秀
(高山公証役場公証人)

材料費：なし

看取りステーション岐阜 わたしんち

下呂市金山戸部4345-17

9:00～17:00

不定期休

☎090-9933-5671

受講申込受付開始

2026年

10月24日

(土)

から

講座のお申し込みは、
各お店へ直接 **LINE** or **お電話**
してください。

3

めんどくさがり屋さんの簡単育苗生活 ～腸も肌も菌が大事～

育苗ランチを食べながら菌のお話と簡単スキンケアを体験

開催日

11/ 8(日)

11:00～13:00

11/11(水)

11:00～13:00

11/12(木)

11:00～13:00

11/14(土)

11:00～13:00

会 場

サロンド・和／金山町金山2440-3

対 象：女性

定 員：1講座あたり 6名

持ち物：普段お使いのメイク道具

講師：林 由美子

材料費：なし

サロンド・和

下呂市金山町金山2440-3

10:00～20:00

不定期休

☎090-1627-2403

8

茶の湯に楽しもう!

茶道体験をしてみませんか?
正座のできない方も椅子を使って体験どうぞ

開催日

11/21(土)

13:30～15:30

11/28(土)

13:30～15:30

会 場

自宅／金山町大船渡719-34

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5～6名

持ち物：白いソックス

講師：古田 佳穂

材料費：700円(抹茶・菓子代)

カメラのすぎやま

下呂市金山町大船渡593-8

10:00～18:30

日曜日

☎0576-32-2277

13

香りのお便り 文香とポチ袋を手作りしませんか

和紙や千代紙で、ポチ袋を作ります。市販のお香からかわいい文香を作ります。

開催日

11/16(月)

13:30～15:00

11/17(火)

13:30～15:00

会 場

長福寺／金山町金山2164-1

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 10名

持ち物：はさみ、のり またはボンド

講師：粂 富美子

材料費：500円(材料費)

長福寺

下呂市金山町金山2164-1

9:00～15:00

(11:30-12:30昼休)

土日祝日

☎0576-32-2310

18

ビッグドリーム ～夢をつかもう～

宝くじの買い方を教えます。
一緒に夢をつかみましょう!!

開催日

11/11(水)

15:00～15:30

11/18(水)

15:00～15:30

会 場

益田信用組合金山支店／金山町金山1878

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：なし

講師：河村・斎藤・加藤

材料費：なし

益田信用組合金山支店

下呂市金山町金山1878

9:00～15:00

(11:30-12:30昼休)

土日祝日

☎0576-32-2267

23

初めてのオカリナ、いろんな楽器をひいてみよう

オカリナ、ミニピアノ、ウクレレでやさしい曲をやってみよう

開催日

11/11(水)

13:30～15:00

11/13(金)

13:30～15:00

11/18(水)

13:30～15:00

11/20(金)

13:30～15:00

11/25(水)

13:30～15:00

11/27(金)

13:30～15:00

会 場

ふとんの石原／金山町大船渡589

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 2～5名

持ち物：不要(楽器をお持ちの方は持参)

講師：石原 秀子

材料費：なし

ふとんの石原

下呂市金山町大船渡589

9:00～18:00

火曜日

☎0576-32-2179

3.お店に予約の電話かLINEを入れる

「まちゼミの申込です」と伝えてください。
■定員になり次第締切になります。
■申込は、各店の受付時間内にお願いします。
■申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
■申込の際に、持ち物や材料等を必ずご確認ください。

4.当日、時間に遅れないようにお店へ

時間、場所をお間違えないようにご参加ください。
キャンセルの場合は必ずお店に連絡してください。

4

自分の体の状態を知ろう

全身の脂肪率、筋肉量、基礎代謝、推定骨量を知る。AGEs(終末糖化産物)の測定して食事を見直そう。

開催日

11/21(土)

14:00～15:30

会 場

有井桁屋薬局／金山町金山2052

対 象：中学生以上

定 員：1講座あたり 4名

持ち物：なし

講師：山内 茂義

材料費：なし

有井桁屋薬局

下呂市金山町金山2052

8:30～16:30

日曜、祝祭日

☎0576-32-2007

9

上達のコツを学ぶ卓球教室

卓球を楽しく上達するために大事なポイントの習得のお手伝いをさせていただきます。

開催日

11/12(木)

19:30～21:00

会 場

金山リバーサイドスポーツセンター／金山町金山911-1

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 6名

持ち物：シューズ、タオル、あればラケット

講師：矢嶋 聡

材料費：なし

矢嶋電気

下呂市金山町金山2482-3

8:00～18:00

不定期休

☎090-3258-2127

14

腸が喜ぶ!発酵調味料と時短料理

発酵調味料を2種類作り、麺でサラダチキン、野菜スープ、豆乳マヨネーズ、ピリ辛そぼろ焼きそばを作ります。

開催日

11/12(木)

19:00～20:30

11/13(金)

16:00～17:30

11/26(木)

10:30～12:00

会 場

福金山／金山町金山2053

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タッパまたは保存袋M

講師：鎌倉 真由美

材料費：900円(材料費)

㈱コムス

下呂市金山町金山1993

9:00～16:00

☎0576-32-2022

19

毎日の「ちょっと困った」をラクにする福祉用具入門

「立ち上がりがつらい」「歩くくらつく」など、毎日のちょっとした困りことはありませんか?暮らしをラクにする身近な福祉用具の使い方を紹介します。

開催日

11/14(土)

10:00～11:00

会 場

福祉用具のつみき／金山町金山1636-6

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：なし

講師：佐古 もと実

材料費：なし

福祉用具のつみき

下呂市金山町金山1636-6

9:00～17:00

土日祝日

☎0576-32-3301

24

投資信託の基礎知識

NISAや商品選びのポイント等投資信託の基本を学びましょう

開催日

11/18(水)

15:30～16:30

会 場

八幡信用金庫金山支店／金山町金山1930-1

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：なし

講師：職員

材料費：なし

八幡信用金庫金山支店

下呂市金山町金山1930-1

9:00～15:00

土日祝日

☎0576-32-2779

講座名の色に注目!
4つに分かれています。

けんこう
美容や健康・体についての講座

たいけん
つくったり・体験したりする講座

たべる
飲食に関する講座

まなぶ
知識や知恵を学ぶ講座

アイコンの見方

親子で参加する講座

材料費がかかる講座

夜間開催講座

5

レジンでオリジナルキーホルダーを作ろう

レジン液を使って色のパウダー、花、パーツを入れて自分だけのキーホルダーを作ろう!

開催日

11/ 8(日)

10:30～11:30

11/22(日)

10:30～11:30

会 場

福金山／金山町金山2053

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：なし

講師：杉山 万穂

材料費：800円(材料費)

㈱コムス

下呂市金山町金山1993

9:00～16:00

☎0576-32-2022

10

タイルコースター作り

デザインを決めて、タイル接着・目地入れをしコースターを完成します。

開催日

11/14(土)

9:00～12:00

会 場

菅田集学校3階／金山町菅田桐洞117

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 5名

持ち物：なし

講師：矢島 みどり

材料費：大人500円、中学生以下300円

Hana Flower(ハナ フラワー)

下呂市金山町菅田桐洞117(菅田集学校)

9:00～12:00

☎090-7605-0105

15

餃子教室

中国人実習生から家庭の味や作り方のコツを学びながら、一緒に包んで調理して出来立ての餃子を味わいます。食を通じた心温まる国際交流の時間です。

開催日

11/29(日)

10:00～13:00

会 場

佐橋工業㈱／金山町金山2969(社員食堂)

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 20名

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

講師：中国実習生

材料費：500円(但し小学生以下無料)

佐橋工業㈱

下呂市金山町金山2969

8:00～17:00

土曜、日曜

☎0576-32-2752

20

せきしん キッズスクール

お金のなし
(札勘に挑戦、1億円の重さ体験など)

開催日

11/11(水)

16:30～17:30

会 場

関信用金庫金山支店／金山町大船渡591-5

対 象：小学生高学年(保護者同伴)

定 員：1講座あたり 8～10名

持ち物：なし

講師：加藤 浩

材料費：なし

関信用金庫金山支店

下呂市金山町大船渡591-5

9:00～15:00

土日祝日

☎0576-32-3176

25

指先から脳内トレーニング Part9

ピアノで1曲弾いてみませんか

開催日

11/9(月)～11/20(金)の内、
土日以外で要相談

会 場

モリキ石油／金山町菅田桐洞3669

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 各1人30分

持ち物：なし

講師：森 雅子

材料費：なし

モリキ石油

下呂市金山町菅田桐洞3669

7:00～19:00

日曜、第2・4土曜日

☎090-2776-9959

1

5歳若く見える姿勢と歩き方講座

・猫背チェック ・肩こり改善ストレッチ
・10歳若く見える立ち方
・疲れにくい歩き方

開催日

11/12(木)

13:30～14:30

会 場

金山市民会館第一会議室

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 20名

持ち物：なし

講師：川口 知子

材料費：なし

桂川不動産

下呂市金山町下原町516

9:00～17:00

日曜日

☎0576-32-3876

6

今日からあなたも日本酒通

酒蔵見学&お酒の説明を聞きながら飲み比べ

開催日

11/13(金)

19:00～20:00

11/14(土)

16:00～17:00

会 場

奥飛騨酒造㈱／金山町金山1984

対 象：20歳以上

定 員：1講座あたり 7名

持ち物：なし

講師：加藤 彬江

材料費：500円(試飲)

奥飛騨酒造㈱

下呂市金山町金山1984

8:00～17:00

日曜日

☎0576-32-2033

11

今日のご飯は自分で作ったお箸で食べよう!

10種類の金山の木から好きな色と木目を選んであなただけのお箸を作ってみよう。

開催日

11/14(土)

13:00～14:30

11/15(日)

13:00～14:30

会 場

金山チップセンター／金山町岩瀬1326-6

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 6名

持ち物：なし

講師：河尻 和恵、西川 知花

材料費：800円(材料費)

金山チップセンター

下呂市金山町岩瀬1326-6

8:00～17:00

土曜、日曜

☎0576-35-2600

16

簡単トマトソースとキッシュを作ってみよう

トマトソースと洋風総菜のキッシュやサラダを作って食べよう

開催日

11/ 9(月)

10:00～12:00

11/18(水)

10:00～12:00

11/30(月)

13:30～15:30

会 場

旧イシャ菓子店／金山町金山2081-23

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 6名

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

講師：加藤 三由希

材料費：800円(材料費)

イシャ

下呂市金山町金山2081-23

9:00～18:00

☎0576-32-4523・090-6570-6384

21

みんな大好き、カメムシの話

カメムシの特性を利用し、意外なアイテムで退治しよう

開催日

11/20(金)

14:30～15:30

11/26(木)

14:30～15:30

11/27(金)

14:30～15:30

11/29(日)

14:30～15:30

会 場

ガレージナガオ／金山町金山493

対 象：どなたでも

定 員：1講座あたり 3名

持ち物：手拭きタオル等

講師：長尾 孝広

材料費：なし

ガレージナガオ

下呂市金山町金山493

9:00～18:00

土曜日

☎090-1785-5432

カメラでも読み取れる

QRコードの読み取り方

① QRコードをスマホで読込を確認

② 希望のお店の表示を確認

③ 「追加」のボタンを押す

④ 「トーク」のボタンを押す

⑤ 必要情報を入力して送信