

1 今さら聞けない
慶弔時ののし袋の書き方・使い方 **学ぶ**

【講師】仏事コーディネーター 山口八千代

慶弔時ののし袋の表書きや種類にも、時と場合にあわせて礼儀があります。真心を相手に伝えるために覚えておきたい知識や使い方をお伝えします。

11/10 日 11:00~12:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉5名
〈会場〉はなふさのお仏壇
〈持物〉筆記用具

申込 **はなふさのお仏壇** ☎26-3355

受付/10:00~18:00 火・水曜定休

8 おうちコーヒー
Power Up 小作戦! **学ぶ**

【講師】富田佳宏

コーヒーの飲み比べ(内容は相談にて)を通して、「おうちコーヒー探しの旅」を少しかだけお手伝い。コーヒーの楽しみ、「まるで」解決!...できたいいな。」

期間中随時 17:30~18:30 (調整可能です)

〈対象〉おうちでレギュラーコーヒーを楽しんでいらっしゃる方 〈定員〉1~3名くらい
〈材料費〉使用したコーヒー代(300円×〇杯)
〈持物〉まあるいコーヒー

申込 **まあるいコーヒー** インスタ

受付/ご来店時(対面に内容を相談しながら受付させていただきます)

15 「ありがとう」を贈ろう **学ぶ**

【講師】笑い文字普及協会認定講師 河崎恵子

すでに笑い文字が書けるハガキに朱色の筆ペンですべとハートを書き入れて完成!「笑い文字」のミニ体験イベント! あなたは誰に「ありがとう」を贈りたいですか?

11/30 日 13:30~14:00、14:30~15:00
15:30~16:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名
〈材料費〉500円 〈会場〉パレットととり

申込 **笑い文字普及協会認定講師 河崎恵子**
☎090-7125-7692 kawasa3388@gmail.com

受付/平日・土曜 18:00~20:00、日曜・祭日 10:00~18:00

22 葉(は)っぱーブローチづくり **つくる**

【講師】スタジオぶり 渡部 猛巳

ミノムシがゆるる葉っぱのブローチ作りです。樹脂粘土で成形済みの葉っぱとミノムシに、アクリル絵の具で色を塗ります。

11/24 日 13:30~15:00

〈対象〉どなたでも(小学生以下保護者同伴)
〈定員〉6名 〈材料費〉600円 〈会場〉鳥取画材
〈持物〉汚れてよい服装をお越しください。

申込 **鳥取画材** ☎30-4510

受付/10:00~17:00

29 水引で髪留めづくり **つくる**

【講師】スタッフ

水引を土台に貼り付けて、オリジナルの髪留めをつくりましょう! クリップとゴムタイプがございます。ご予約順でご希望をお伺い致します。

11/15 日・17 日 10:30~11:30、13:30~14:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名
〈会場〉絹の館 さーびず 〈材料費〉500円

申込 **絹の館 さーびず** ☎22-8315

受付/10:00~18:00 毎週水曜、第2・4火曜定休

33 簡単なのにとっても美味しい
「セイロ蒸し」 **学ぶ**

【講師】森下富美子

木の香りと温もりにほっこりする蒸し器(セイロ)「少量でも!ババと料理したい人」にこそ役立つアイテムです。蒸すだけで素材の味が際立ちます。是非ご試食してみてください。

11/7・14・21 日 10:30~11:30

〈対象〉キッチン モリシタ講座初めての方
〈定員〉各2名 〈材料費〉500円
〈会場〉キッチン モリシタ

申込 **キッチン モリシタ** ☎26-2011

受付/10:00~13:00 土曜・日曜・祝日定休

2 ツボをゆらして美と健康を! **健康**

【講師】鍼灸マッサージ師 米澤裕代

ツボを押すのもいけれど...ツボを揺らすことで自律神経を整えたり、五臓六腑に働きかけたりして、不調の原因に元から働きかけて、調子のいい日を増やす習慣を身につけませんか? コリ・疲労感・めまい・不眠など

11/9 日 10:30~11:30、☆13:30~14:30
11/13 日 13:30~14:30

☆の回は婦人科系トラブル
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名 〈会場〉薫風堂

申込 **鍼灸マッサージ治療院 薫風堂** HP

☎30-1993 受付/10:30~18:30 日曜・月曜・祝祭日定休
※施術中は電話に出られないことがあります。

9 自分で出来る金継ぎ講座 **和文**

【講師】上杉・加藤

毎年人気の講座です。器の欠けと割れの補修をします(ガラスを除く)。家事の一つとして、日頃使う器を直しながら使う習慣を提案します。

11/2 日・3 月 10:30~11:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名
〈材料費〉1,800円 〈会場〉BRUN×WORKS
〈持物〉直したい器1個、カッターナイフ

申込 **BRUN×WORKS (プランワークス)** インスタ

☎23-6406 受付/11:00~18:00 水曜定休

16 鳥取まちなかの歴史・文化を楽しく学ぼう **学ぶ**

【講師】鳥取まちなかガイドの会

「まちなかを巡る楽しみ」と「鳥取の孤獨あれこれ」の二本立。ためになるお話しが満載です。これで、まちなかをぶらりと散策できます。ガイドの申し込みもいけます。

11/15 日 10:00~11:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉先着10名
〈会場〉パレットととり

申込 **鳥取まちなかガイドの会** HP

tottori.machinaka.gaido@gmail.com

23 アートなリメイク缶に
多肉植物寄せ植え講座 **つくる**

【講師】伊奈真弓

捨てられる缶を利用して作ったお洒落なポットに、多肉植物専用の用土を添えて寄せ植えします。大人から子どもまで、楽しく簡単に完成できます。

11/9・16 日 11:00~11:50、
13:30~14:20、14:30~15:20、15:30~16:20

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名
〈材料費〉600円 〈会場〉アートスペースからふる
〈持物〉汚れてよい服装、エプロン

申込 **アートスペースからふる** ☎35-0191 HP

受付/10:00~17:00 日曜・祝日定休

30 お太鼓結びに挑戦! **学ぶ**

【講師】スタッフ

洋服の上に帯を結びます。お太鼓結びを体験して下さい。かた...、復習がてら...、一緒に楽しく学びましょう!

11/20 日・30 日 10:30~12:30、13:30~14:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名
〈会場〉絹の館 さーびず

申込 **絹の館 さーびず** ☎22-8315

受付/10:00~18:00 毎週水曜、第2・4火曜定休

34 和装婚衣装(打掛)を
着てみましょう! **和文**

【講師】三谷美登里

日本古来からの花嫁衣装打掛を正式に着る体験です。ご希望があれば彼も男性格装を着て一緒に写真撮影もできます。普段と違う特別なひと時をすごしてみよう。

11/16 日 10:00~11:30

〈対象〉満18才以上 〈会場〉ブライダル青木
〈定員〉女性2名(カッパルの男性可)
〈持物〉足袋・はだしゅばん(お持ちの方)、フェイスタオル5~6枚

申込 **ブライダル青木** ☎22-4629

受付/10:00~18:00 水曜定休

3 カラダまなびラボ。 **健康**

【講師】健康運動指導士・看護師など専門職

カラダの仕組みを学びながら、しっかり動く45分。安全で効果的な運動を体験してみませんか?!

11/11,25 10:30ポルトラ、4,18 10:30リセットボール
13 11:00エアロ、5,19 19:30筋トレ&ストレッチ、12 19:30リラクソヨガ
13,27 10:00フロウヨガ、7,14,21,28 9:30姿勢バランス

〈対象〉中高生 〈定員〉各クラス2名
〈器具レンタル代等〉1,320円 〈会場〉カラダまなびラボ。

申込 **カラダまなびラボ。(丸由百貨店5階)** HP

☎080-2933-5630 受付/10:00~16:00 月曜定休
※セッション中や不在の際は、電話に出れない場合がございます。

10 ダーニング教室
大好きな衣類を再生 **学ぶ**

【講師】石田

擦り切れたり穴が開いたりした衣類を補修するイギリスの修繕方法です。カラフルな糸を使って、くつやセーターを可愛く修繕しましょう。いつまでも使っていくきましょう。

11/13 日 11:00~12:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉4名
〈材料費〉1,000円 〈会場〉BRUN×WORKS
〈持物〉穴あき・食食い・シミの付いた洋服など

申込 **BRUN×WORKS (プランワークス)** インスタ

☎23-6406 受付/11:00~18:00 水曜定休

17 人生を豊かにするライフプラン
~投資編~ **学ぶ**

【講師】アクサ生命保険(株)鳥取営業支社
営業支社長 川西一伸

人生100年時代、長い人生を豊かにするためのライフプランを考えませんか? 貯蓄を増やすための投資と、そのリスク軽減の方法についてご紹介いたします。

11/30 日 13:30~15:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名
〈会場〉パレットととり 〈持物〉筆記用具

申込 **鳥取商工会議所** ☎32-8004

受付/平日9:00~17:00 info@tottori-cci.or.jp

24 シルクスクリーンで
オリジナルTシャツ作り **つくる**

【講師】松尾美樹

シルクスクリーンで手刷りして自分だけのオリジナルTシャツが作れます。かわいい、かわいい図案を自由に選んで世界に一つのTシャツを作りましょう。

11/15・22 日 13:30~14:30、15:30~16:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2名 〈材料費〉2,500円
(Tシャツ持込は2,000円) 〈会場〉アートスペースからふる
〈持物〉汚れてよい服装、エプロン ※Tシャツ(持参できる方)

申込 **アートスペースからふる** ☎35-0191 HP

受付/10:00~17:00 日曜・祝日定休

31 因州和紙のお花で干支飾り **つくる**

【講師】鳥取市ものづくりアドバイザー 岡村真由美

好きな色の因州和紙のお花を選んで、2026の干支飾りを作ります。とっても簡単なので、どなたでもご参加していただけます。

11/8 日・10 日・28 日・29 日 9:30~10:30、13:30~14:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉4名 〈持物〉エコバッグなど
〈材料費〉1,000円(額有り1300円)
〈会場〉ペーパーデコレーション フタバ

申込 **ペーパーデコレーションフタバ** ☎22-3082

受付/9:30~18:30 日曜定休(日曜は電話対応できません)
HP・インスタ・FB・LINE などからも申し込みいただけます。

35 正しいヘアケア・頭皮ケア講座 **きれい**

【講師】ヘアケアアドバイザー 田栗健一

髪・頭皮のお悩みは、自分に合ったシャンプー剤の使用、もしくは正しいヘアケア・頭皮ケアで改善できます。髪・頭皮トラブルがおきない改善方法をお伝えします。

11/22 日 10:00~、10:40~、11:20~、
12:40~、13:20~、14:00~(各40分)

〈対象〉女性または親子 〈定員〉各1~2名
〈会場〉サロン・ド・コクシュール プレ・ドゥ
〈持物〉使用中のシャンプー・トリートメント、その他ヘアケア剤類、又は成分表の画像

申込 **サロン・ド・コクシュール プレ・ドゥ** ☎26-1896

受付/10:00~17:00 月曜定休

4 手作りワッフル教室 **つくる**

【講師】おいしいワッフル職人くまん 杉本光

去年好評でした、ワッフルの手作り教室。今年も楽しくやりましょう。好きなフルーツやクリームを乗せたり、食べたり親子で楽しく行いましょう。持ち帰りは可能。終わった後は、紅茶がジュースが無料で付きます。

11/1 日 10:00~17:00

〈対象〉親子2人で1組 〈定員〉各時間毎に4名
〈材料費〉1組1,500円 〈会場〉karfu
〈持物〉エプロン、三角巾、楽しくやる気持ち

申込 **焼ききたてワッフル専門店 karfu (カルフ)** HP

☎090-3895-4585 homuzu4869swim@gmail.com
受付/9:00~21:00 ※出られない場合は折り返しご連絡いたします。

11 この一杯が、あなたを変える **健康**

【講師】肥満予防健康管理士 赤松玲子

心も体も元気になるプロテインドリンクとやさしい体ほぐして「今日から変わる」講座。健康に役立つプロテインの選び方や飲み方をやさしくお伝えします。

11/8・15・22・29 日 10:10~11:00
11・18・25 日

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各1~2名
〈材料費〉300円 〈会場〉栄養倶楽部

申込 **栄養倶楽部** ☎21-1010

受付/9:00~17:00 日曜定休、土曜日15時まで

18 人生を豊かにするライフプラン
~相続・遺言編~ **学ぶ**

【講師】いなば総合法律事務所 代表 上田雅隆

相続手続の内容とこれに応じた準備、相続争いを回避するための生前贈与、及び遺言書の作成方法や、判断能力が衰えてきた場合に事前に財産管理を委任する成年後見制度等をご紹介します。

11/16 日 10:00~11:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名
〈会場〉パレットととり 〈持物〉筆記用具

申込 **鳥取商工会議所** ☎32-8004

受付/平日9:00~17:00 info@tottori-cci.or.jp

25 女子の
初めてのデジタル一眼カメラ体験 **学ぶ**

【講師】山縣勇太郎

デジタル一眼カメラの基礎を知って、楽しみながら面白写真撮影をしてみよう!!

11/15 日 10:30~11:40

〈対象〉女性 〈定員〉2名 〈会場〉ヤマガタカメラ店
〈持物〉デジタル一眼カメラ(SDカード入)を、貸し出します。

申込 **ヤマガタカメラ店** ☎22-2959

受付/10:00~17:00 水曜定休

32 クリスマスカードを作ってみよう **つくる**

【講師】鳥取市ものづくりアドバイザー 岡村真由美

好きな色の紙を選んで、スタンプやエンボスでクリスマスカードを作ります。とっても簡単なので、どなたでもご参加していただけます。

11/8 日・10 日・28 日・29 日 11:00~11:40、15:00~15:40

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名
〈材料費〉300円/1枚 〈会場〉ペーパーデコレーション フタバ

申込 **ペーパーデコレーションフタバ** ☎22-3082

受付/9:30~18:30 日曜定休(日曜は電話対応できません)
HP・インスタ・FB・LINE などからも申し込みいただけます。

ありがとう
ミニまちゼミ

申し込みは不要です。

←鳥取駅 新町通り 県庁→

若桜街道 会場
真教寺公園・旧島根銀行ビル

5 健康になろうと
振り回されてませんか? **健康**

【講師】和田

現代は元気になるための情報があふれかえっています。数字やエビデンスを突きつけられても流されないように基本に立ち返りながら参加者の方と共有していけたらと思っています。

11/4 日・16 日・22 日 10:30~11:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各3名
〈会場〉水越屋(1F)

申込 **オーガニックスタイル 水越屋** HP

☎22-3548 受付/10:30~17:00 水・木曜定休

12 カバンのお困りごとにアドバイス
(カビ??! ペタペタ?!...) **学ぶ**

【講師】藤本悦代

長い間使っていない革のバッグ、カビ??ペタペタ?などお手入れしてませんか。気持ち新たに使えるようにするかも...日頃のお手入れや保存の仕方をお伝えします。簡単な修理も承ります。

11/13 日 10:30~11:30、14:00~15:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名
〈材料費〉200円 〈会場〉ふじもとカバン店
〈持物〉お手入れしたいバッグ(2品位)

申込 **ふじもとカバン店** ☎22-4059

受付/10:30~18:30 水曜定休(変更あり)

19 オペラ歌手と一緒に
イタリア歌曲を歌おう! **学ぶ**

【講師】オペラ歌手 寺内智子

イタリア歌曲の代表曲「オー・ソレ・ミオ」を歌ってみよう!初心者でも発音から楽しく挑戦!歌唱の経験もイタリア語の知識も不要。安心してご参加ください。

11/14 日 13:00~14:10

〈対象〉どなたでも 〈定員〉5名
〈会場〉アコヤ楽器店 (智頭街道)
〈持物〉水分補給の飲料

申込 **アコヤ楽器店 (智頭街道)** ☎23-1331

受付/10:00~19:30 月曜定休 honten@akoyagakki.com

26 『健腸教室』
心も身体も、お腹がたいせつ! **健康**

【講師】鳥取ヤクルト販売(株)健腸マイスター 坂本直美

健康の要(かなめ)は「腸」! 腸の働き ☆腸内細菌について ☆便秘について ☆腸内環境改善のポイントなど学びましょう! (ヤクルト1000の試飲も)

11/1 日・12 日 10:00~11:30、13:00~14:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各10名
〈会場〉MADO ショップ 山根金属

申込 **MADO ショップ 山根金属** ☎23-6590

受付/10:00~18:00 日曜祝日・土曜日午後定休

6 メガネの見え方講座 **学ぶ**

【講師】HOYA レンズアドバイザー

レンズメーカーのHOYAから専門家を迎え、目の健康対策も交えて、レンズのお話をします。初めてメガネをお考えの方も、今のメガネが見えにくくなっている方も、ぜひどうぞ。

11/14 日 14:00~15:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉3名
〈会場〉中井橋 本店

申込 **(株)中井橋** ☎23-5221

受付/10:00~18:00 無休

13 日本料理の基本
お出汁の引き方・お椀です。 **和文**

【講師】宮本孟尚

お出汁をひき、日本料理のメインお椀を造り、味わっていただきます。

11/3 日 15:00~16:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉6名
〈材料費〉500円 〈会場〉日本料理 ジャパニーズ

申込 **日本料理 ジャパニーズ** ☎24-3939

受付/12:30~21:00 日曜定休・不定休あり

20 ヤマハ音楽教室
「ドレミらんど」体験 **学ぶ**

【講師】ヤマハ講師

歌やリズムでわくわくするような楽しいひとときを、お子さまの「音楽が好き!」という気持ちが大きくふくらむ!親子で楽しい音楽体験してみませんか?

11/22 日 10:30~11:30

〈対象〉1歳~3歳(保護者同伴) 〈定員〉6名
〈会場〉アコヤ楽器店 (智頭街道)

申込 **アコヤ楽器店 (智頭街道)** ☎23-1331

受付/10:00~19:30 月曜定休 honten@akoyagakki.com

27 ひょうたんライトを作ってみよう **つくる**

【講師】岡本利之

お待ちせしめ! 「鳥取まちゼミ」の顔、ひょうたんライトは、今回も開催します。デザイン・絵心がなくても、年齢を問わず楽しく参加できます。

11/4・11・18 日 14:00~15:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名 〈会場〉金居商店
〈材料費〉1,500円(ひょうたん、ライト付)
〈持物〉笑顔(他は当方で用意します)

申込 **(株)金居商店** ☎090-3747-6930

受付/10:00~16:00

7 ストレートネックのセルフケア **健康**

【講師】中医推拿整体師 石上直一

現代病と言われるストレートネック。首や肩のこり・痛み、頭痛やめまい・吐き気、自律神経の乱れ、目の不調、老眼、顔のたるみ等々の症状に対処するセルフケアです。

11/8 日・13 日 10:00~11:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名
〈会場〉クリニカル推挙 健康館
〈持物〉筆記用具

申込 **クリニカル推挙 健康館** HP

☎090-5266-3944 受付/10:00~17:00
※施術中は電話に出られません。

14 美と健康は背骨から **健康**

【講師】鉄本幹枝

①カラダが歪むわけ、歪んだらどこがどこが歪んでいるかを説明→②個々に姿勢をチェック→③ケア方法をアドバイス

11/12 日 9:30~10:30、18:30~19:30
11/22 日 13:30~14:30、15:00~16:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各7名
〈会場〉12日:①とぎん文化会館 第8会議室
22日:①パレットととり

申込 **メディカルカイト シエスタ** ☎090-6432-5393

受付/9:00~20:00

21 急須でお茶をいれてみませんか。 **和文**

【講師】松本由美子

急須で茶葉からお茶をいれていただきます。初心者でも歓迎! 普段からお茶をいれる方には、さらに美味しいなるコツをお伝えします。

11/12 日 10:30~11:30
11/15 日 10:30~11:30、13:30~14:30

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各6名
〈材料費〉500円 〈会場〉松本宇治園

申込 **松本宇治園** ☎23-3116

受付/10:00~15:00 日曜・祝日定休

28 目、大丈夫?
今日からできる目の健康習慣 **健康**

【講師】スタッフ 森

実は目はケアしないと60~70年で寿命を迎えるともいわれています。生涯にいきいきと過ごすために...目の寿命を延ばすための具体的なケア方法をわかりやすくお話しします。

11/12・19 日 14:00~15:00

〈対象〉どなたでも 〈定員〉各3名
〈会場〉吉田一陽堂 若桜橋薬局
〈持物〉筆記用具

申込 **吉田一陽堂 若桜橋薬局** MAP

☎22-4795 受付/9:00~19:00 日曜・月曜・祝祭日定休

11月まちゼミ講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 4 8 26
2 8 9	3 3 8 9 13	4 3 5 8 27	5 3 8	6 8	7 3 8 9 33	8 7 8 11 31 32
9 2 8 23	10 1 8 31 32	11 3 8 11 27	12 3 8 14 26 28	13 2 3 7 8 10 12	14 6 8 19 21 33	15 3 11 16 21 24 25 29
16 5 8 18 23 34	17 8 29	18 3 8 11 27	19 3 8 28	20 8 30	21 3 8 33	22 5 8 11 14 20 24 35
23 8	24 8 22	25 3 8 11	26 8	27 3 8	28 3 8 31 32	29 8 11 31 32
30 8 15 17 30						