



# まちゼミ



## 受講料 無料

材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します  
(お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご承知下さい。)

あの **お店の人が教えてくれる。**

# 得する街のゼミナールin岡山市北

## 「まちゼミ」って?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる。得する街のゼミナール、略して「まちゼミ」です!

主催/岡山北商工会

受講者募集!

受講申込 受付開始

受付時間は各店によって異なりますのでご注意ください。

## 9/7(月) から

## 受講期間 9月20日(日)~10月25日(日)

申込は各お店へ

安心して受講して頂くためにお店からの販売、勧誘はありません。

講座名の色に注目 4つの種類に分かれています

**まなぶ**

知識や知恵をまなぶ講座です。

**健康**

からだや健康についての講座です。

**たべる**

飲食に関する講座です。

**つくる**

つくったり、体験する講座です。

①選ぶ

講座をお選び下さい。講座番号は開催店マップに記載しています。

②申込

受たい講座のお店へ直接電話し「まちゼミ申込です」と伝えて下さい。

③参加

時間、場所をお間違えないように、ご参加下さい。

**材** このマークが付いている講座は教材費等が必要です。

- 定員になり次第締め切らせて頂きます。
- 申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。
- 申込は各店の受付時間内をお願いします。
- 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ご参加下さい。
- 申込の際に受講時の持ち物や注意事項をご確認下さい。

### 1 相続対策まるわかり講座



■対象/どなたでも  
■定員/約20名  
■講師/司法書士澤田 優也  
■材料費/無料  
■持ち物/筆記用具

相続人が遺産を巡って争う「争族」を回避するために、欠かせない相続対策について分かりやすくご説明します。

**10/15(木)**  
10:00~11:00

開催場所 吉備信用金庫 一宮支店

岡山県北區横井上 83-3 イズミヤ 4F

申込はこちら お申込み FAX (086) 284-5073

※氏名・住所・TEL・希望講座と希望日をご記入の上直接 FAX でお申し込み下さい。

担当:森野 / 受付時間 9:00~17:00 定員になり次第が切ります。

【営業時間】 9:00~15:00 【定休日】 土曜・日曜・祝日

### 2 マイナンバー制度



■対象/どなたでも  
■定員/約20名  
■講師/税理士秋山 伸  
■材料費/無料  
■持ち物/筆記用具

国民ひとりひとりに付けられる番号である「マイナンバー」を分かりやすくご説明します。

**10/15(木)**  
13:00~14:00

開催場所 吉備信用金庫 一宮支店

岡山県北區横井上 83-3 イズミヤ 4F

申込はこちら お申込み FAX (086) 284-5073

※氏名・住所・TEL・希望講座と希望日をご記入の上直接 FAX でお申し込み下さい。

担当:森野 / 受付時間 9:00~17:00 定員になり次第が切ります。

【営業時間】 9:00~15:00 【定休日】 土曜・日曜・祝日

### 3 DIY「庭造り」プロが教えるレンガの敷き方



■対象/どなたでも  
■定員/5名又は5家族  
■講師/片山 耕一  
■材料費/無料  
■持ち物/手袋・赤エンピツ

実際の床材を使ってやってみます。ご家族での参加OK!

**10/3(土)**  
13:00~15:30

開催場所 (有)スリーケイ設備

岡山県北區大窪 449-3

申込はこちら ☎(086) 284-0131

受付時間 8:00~17:00

【営業時間】 8:00~17:00 【定休日】 日曜

### 4 オリジナルストラップを作ろう!



■対象/どなたでも  
■定員/5名  
■講師/伊丹 せつ子  
■材料費/無料  
■持ち物/お気に入りの写真

お気に入りの写真を使って世界で一つのオリジナルストラップを作ります!

**10/3(土)**  
14:00~15:30

開催場所 PCらいふパソコンスクール 津高校

岡山県北區横井上 83-3 イズミヤ 4F

申込はこちら ☎(086) 256-1188

受付時間 10:00~17:00

【営業時間】 10:00~17:00・20:00 【定休日】 水・日曜・祝日

### 5 オリジナル年賀状を作ろう!



■対象/どなたでも  
■定員/5名  
■講師/山本 真末  
■材料費/無料  
■持ち物/不要

ひな型を使用して簡単に年賀状(デザイン画)を作ります。初心者の方でも大丈夫ですよ。

**10/10(土)**  
14:00~15:30

開催場所 PCらいふパソコンスクール 平島校

岡山県東區東平島 163 ゆめタウン平島1階

申込はこちら ☎(086) 297-3939

受付時間 10:00~17:00

【営業時間】 10:00~17:00・20:00 【定休日】 水・日曜・祝日

### 6 暮らしに役立つお掃除のコツ



■対象/どなたでも  
■定員/各5名  
■講師/千田 久美子  
■材料費/無料  
■持ち物/筆記用具

家事の中でも一番大変で面倒なお掃除ですが、ちょっとした工夫で楽しくスッキリ出来ます! あなたの悩みはどこのお掃除ですか?

**9/28(月) 10/1(木)**  
10:00~11:30

開催場所 ダスキンセンダ

岡山県東區沼 1568-2

申込はこちら ☎(086) 297-4321

受付時間 8:30~17:30

【営業時間】 8:00~17:30 【定休日】 日曜

7 木と家具の話

MUKUMOKU KAGU

- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 永野 博章
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

家具の材料、構造、仕上、手入れ など家具に関する基本の講座

10/4(日) 10:00~11:00



開催場所 岡山市東区竹原 1343-3

むくもくKAGU 090-3881-7973

【営業時間】8:30~17:30 【定休日】日曜日

8 洋蘭を毎年咲かせる方法



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 大内 蔵
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

10/20(火) 15:00~16:00



開催場所 スコレー D CAFE 岡山市北区御津吉尾 115

【営業時間】10:00~16:00 【定休日】水曜日

9 石のアレコレ



- 対象 / どなたでも
■定員 / 3名
■講師 / 伊丹 修
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

石についてのアレコレ。石を使ったモノ(彫刻、置物など)の見方や手入れ、初心者の方のためのレッスンのアレコレなどをお話します。

10/18(日) 11:00~12:00



開催場所 アトリエスコルピーレ 岡山市北区建部町大田 748-2

【営業時間】9:00~18:00 【営業日】営業日/土・日・月

10 わかりやすい年金の話



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各4名
■講師 / 杉本 由起夫 野呂 倫一
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

「年金は何歳からいくらもらえるの?」「年金に関する書類の意味がわからない!」「死亡や障害になった場合の年金は?」「公的年金・企業年金・個人年金の違いは?」そんな疑問に親切丁寧にお応えします。

9/27(日) 10/7(水) 各14:00~16:00



開催場所 岡山市北区野田4丁目12-17野田4丁目合同ビル2F

【営業時間】9:00~17:30 【定休日】土・日・祝日

11 行っておくべき観光地!



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各5名
■講師 / 重本 拓男
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

行楽シーズンの今、お初めの観光地やお食事場所等をご案内いたします。

9/27(日) 10/14(水) 15:00~16:00 11:00~12:00



開催場所 株総合旅行サービス 岡山市北区大元1-1-14

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】日・祝日

12 自力整体でホッと一息ませんか!



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各10名
■講師 / 山本 安美
■材料費 / 無料
■持ち物 / バスタオル またはマット

「ゆるみ」上手は「幸せ」上手。人生を楽しむ人の健康づくりです。

10/3(土) 10/12(月) 10/22(木) 各10:30~12:00



開催場所 しなやか道場 岡山市北区御津宇垣1630-1

【定休日】不定休

13 ドラゴンフルーツの効用が凄い話



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 大内 盛勢
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

夜開催 (仕事終わりでOK)

10/16(金) 19:30~20:30



開催場所 スコレー D CAFE 岡山市北区御津吉尾 115

【営業時間】10:00~16:00 【定休日】水曜日

14 子宝セミナー・妊娠に必要な7つのコツ



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 角谷 啓子
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

ママの予備校として、妊娠しやすい体づくりのため、東洋医学の7つのコツを習得しよう!あきらめずに努力して目標達成を!!

9/23(水) 14:00~15:00



開催場所 ヘルスパーク かくたに薬局みつ店 岡山市北区御津宇垣 1414-2

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】日曜日

15 夏の冷え~内臓の弱り~温灸で解消



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 武内 映子
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

エアコンや冷たいものとりすぎなど夏の生活で体の芯は冷えています。これからの季節に合わせて、今のうちに冷えを解消しておきましょう。

9/23(水) 11:00~12:00



開催場所 ヘルスパーク かくたに薬局みつ店 岡山市北区御津宇垣 1414-2

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】日曜日

16 わずか10分で、約2時間分の運動効果!



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 角谷 啓子
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

タニタの体組成計で自分の身体の内訳を知ろう!短時間でだれでもできて高い運動効果が期待できるダイエットエントマシンを体験してみよう。

10/17(土) 14:00~15:00



開催場所 ヘルスパーク かくたに薬局みつ店 岡山市北区御津宇垣 1414-2

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】日曜日

17 夏の冷え~内臓の弱り~温灸で解消



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各5名
■講師 / 武内 映子
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

エアコンや冷たいものとりすぎなど夏の生活で体の芯は冷えています。これからの季節に合わせて、今のうちに冷えを解消しておきましょう。

10/3(土) 10/20(火) 各14:00~15:00



開催場所 かくたに薬局 岡山市北区建部町福渡 497

【営業時間】8:00~19:00 【定休日】日曜日

18 わずか10分で、約2時間分の運動効果!



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各3名
■講師 / 角谷 元史
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

タニタの体組成計で自分の身体の内訳を知ろう!短時間でだれでもできて高い運動効果が期待できるダイエットエントマシンを体験してみよう。

9/26(土) 10/10(土) 各14:00~15:00



開催場所 かくたに薬局 岡山市北区建部町福渡 497

【営業時間】8:00~19:00 【定休日】日曜日

19 めざせ健康長寿!元氣なときから口コミ対策



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各4名
■講師 / 角谷 元史
■材料費 / 無料
■持ち物 / 不要

健康長寿を目指すには、まず足腰を丈夫にすることが大切。継続して筋肉をストレッチしたり、鍛えることで痛みを和らげることができます。

9/29(火) 10/6(火) 各14:00~15:00



開催場所 かくたに薬局 岡山市北区建部町福渡 497

【営業時間】8:00~19:00 【定休日】日曜日

20 プロが教えるドレスリングづくり



- 対象 / どなたでも
■定員 / 5名
■講師 / 飯原 正雄
■材料費 / 500円(食材費)
■持ち物 / 筆記用具 三角巾・エプロン

どんなに時代が変わっても基本はグリーンサラダ、フレンチドレッシングです。どちらも簡単なものですがいざ作るとなると、皆さんどうですか。

10/15(木) 15:00~16:00



開催場所 食工房 ぶどうの木舎 岡山市北区椿津 779-10

【営業時間】11:00~14:00 17:00~21:00 【定休日】日曜日

21 最新家電で作る料理教室



- 対象 / どなたでも
■定員 / 各3名
■講師 / 花口 芳高
■材料費 / 300円
■持ち物 / エプロン

最新家電で、ラクに楽しくクッキング!お気軽に申し込み下さい。

9/26(土) 9/29(火) 各13:00~14:30



開催場所 electric でん助 岡山市北区津高台 4-2056-7

【営業時間】10:00~20:00 【定休日】水曜日・第1日曜

まなぶ

健康

食べる

つくる

●定員になり次第締め切らせて頂きます。 ●申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。  
●申込は各店の受付時間内にお願いします。 ●受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意下さい。  
●小学生以下は保護者同伴でご参加下さい。 ●申込の際に受講時の持ち物や注意事項をご確認ください。

22 薪ストーブでスコーン作り



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各10名又は各5組  
■講師 / 亀山 裕士  
■材料費 / 無料  
■持ち物 / 不要

10/24(土)  
11:00~12:00 14:00~15:00

手軽にスコーンを作ってみませんか?  
生地から作り、薪ストーブで焼いて  
皆で試食しましょう。

有)備前アルミ建材  
岡山市東区楮原 756  
☎(086) 297-2501  
受付時間 8:30~19:00 まで  
【営業時間】9:00 ~ 17:30 【定休日】不定休

23 まるごと大豆でおとうふ作り!



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各15名又は各5組  
■講師 / 合田 敏雄  
■材料費 / 無料  
■持ち物 / 不要

9/26(土) 10/10(土)  
各 10:00 ~ 11:30

岡山県産大豆粉から濃厚な豆乳や  
おとうふを作ります。小麦粉の  
代用としても使え、レシピも紹介  
します。

御アサヒエンジニアリング大豆まるごと工房  
岡山市北区御津高津 1423-2  
☎(086) 724-1770  
受付時間 9:00~17:00 まで  
【営業時間】9:00 ~ 18:00 【定休日】日曜・祝日

24 初心者向け!「ぶどう」の違いがわかる講座



■対象 / どなたでも  
小学生は保護者同伴  
■定員 / 各5名又は3組  
■講師 / 西崎 真智子  
■材料費 / 無料  
■持ち物 / 不要

9/22(火) 9/29(火) 10/6(火)  
各 10:00 ~ 11:00

マスクットをはじめピオレ、ウインク、  
甲斐乙女、新品種の「プレオーション」  
を食べ比べて、ぶどうがわかる  
講座です。

にしざきファーム  
岡山市北区御津北野 1446  
☎(090) 5691-4853  
受付時間 10:00~17:00 まで  
【営業時間】10:00 ~ 17:00 【定休日】不定休

25 自分で作るクリスマスシフォンケーキの作り方



■対象 / どなたでも  
■定員 / 5名  
■講師 / 内 洋子  
■材料費 / 500 円  
■持ち物 / エプロン

10/8(木)  
15:00 ~ 16:00

お手軽・簡単に子供さんと作れる、または自分  
だけで作って食べても OK! な米粉を使ったハン  
ドメイドクリスマスケーキの作り方です。

スコレー D CAFE  
岡山市北区御津吉尾 115  
☎(086) 724-4390  
受付時間 10:00~16:00  
【営業時間】10:00 ~ 16:00 【定休日】水曜日

26 イタリア人が教える手作りピザ!



■対象 / どなたでも  
■定員 / 3名  
■講師 / ジェノニ マルコ  
■材料費 / 600 円  
■持ち物 / エプロン

9/23(水)  
11:00 ~ 12:00

マルゲリータかハムピザ!そして  
おいしい飲み物と一緒にイタリア  
の質と味を楽しみましょう。

ピッツェリア マル屋  
岡山市北区建部町品田 1328-98  
☎(086) 722-0273  
受付時間 11:30~20:30  
【営業時間】11:30 ~ 20:30 【定休日】水曜日

27 初心者のためのケーキカット講座



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各5名  
■講師 / 岸本 洋康  
■材料費 / 500 円  
■持ち物 / 不要

9/30(水) 10/7(水) 10/21(水)  
各 10:00 ~ 11:00

ケーキを上手に切るコツを教えます。自分が  
切ったケーキは、盛り付けて頂きましょう。

ケーキハウス キシモト  
岡山市北区建部町吉田 797-1  
☎(086) 722-2113  
受付時間 10:00~18:00 まで  
【営業時間】9:30 ~ 18:30 【定休日】水曜日・第3日曜日

28 初心者のためのパンケーキ教室



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各6名  
■講師 / 多田 静  
■材料費 / 500 円  
(パンケーキの材料代)  
■持ち物 / エプロン・筆記用具  
持っている方はハンドミキサー

9/28(月) 10/5(月)  
各 14:00 ~ 15:00

パンケーキをみんなで焼いて  
楽しく食べましょう。

Yamada deli(ヤマダデリ)  
岡山市北区建部町福渡 494-1  
☎(086) 722-0105  
受付時間 11:00~18:00  
【営業時間】11:00 ~ 18:00 【定休日】水曜日

29 オリジナルX'masツリーを作りました!



■対象 / どなたでも  
■定員 / 5名  
■講師 / 鞘子 浩道  
■材料費 / 300 円  
■持ち物 / 不要

10/17(土)  
10:00 ~ 11:30

ちょっと気が早いですが、オリジナル  
のクリスマスツリーを作ませんか?

有限会社 鞆子建設  
岡山市北区西辛川 16-1  
☎(086) 284-0122  
受付時間 10:00~16:00  
【営業時間】8:00 ~ 18:00 【定休日】日曜日

30 オリジナルブレンドティーを作ろう



■対象 / どなたでも  
■定員 / 4名  
■講師 / 尾崎弘幸  
尾崎幸恵  
■材料費 / 無料  
■持ち物 / 不要

10/10(土)  
10:30 ~ 11:30

お茶屋さんで簡単ブレンドティーを  
作りませんか? きつと素敵一杯  
に盛り合いますよ!

ふくちや小山店(緑リーフエッジ)  
岡山市北区小山 36-1  
☎(0120) 93-0713  
受付時間 10:00~17:00  
【営業時間】10:00 ~ 17:00 【定休日】日曜日

31 初心者の畳ヘリで作る大人のバックづくり



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各3名  
■講師 / 伊藤  
■材料費 / 1,300 円  
持手、ウラ地、ミシン糸  
■持ち物 / 洋裁道具

9/30(水) 10/4(日)  
各 10:00 ~ 11:30

畳のヘリでお洒落バックを  
作りましょう。

手芸の丸十  
岡山市北区横井上 83-3 イズミヤ津高店 4F  
☎(086) 255-4001  
受付時間 10:00~20:00  
【営業時間】10:00 ~ 20:00 【定休日】不定休

32 簡単に作れるコロコロ苔玉



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各10名  
■講師 / 池田  
■材料費 / 1,500 円  
苔、土、ミニ観葉、糸  
■持ち物 / 不要

9/27(日) 10/4(日)  
各 13:30 ~ 15:00

ミニ観葉植物を使って、  
お部屋のインテリアになる  
苔玉を作ります。

(有)サンフラワー  
岡山市北区横井上 83-3 イズミヤ津高店 1F  
☎(086) 252-8812  
受付時間 10:00~20:00  
【営業時間】10:00 ~ 20:00 【定休日】不定休

33 親子で作る!木工を楽しむ会



■対象 / 小学生と保護者  
■定員 / 各3組  
■講師 / 津島護、津島秀幸  
■材料費 / 1 組 500 円  
■持ち物 / 不要

10/3(土)  
10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 14:30

端材を利用し、大工さんと一緒に木たてを  
作ります。加工はこちらで行いますので、  
初心者の方でもお気軽にご参加ください。

株式会社 生行建設  
岡山市北区田原 1 2 6  
☎(086) 294-3628  
受付時間 9:00~17:00  
【営業時間】8:00 ~ 17:00 【定休日】日曜日

34 カラオケ(自分の曲)をCDに!



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各10名  
■講師 / 時末 久  
■材料費 / 100 円(CD代)  
■持ち物 / 不要

9/20(日) 9/27(日) 10/4(日)  
各 10:00 ~ 12:00

カラオケで歌って、その曲をCDに録音します。

フォトパブリック  
岡山市北区栢谷 1669-3  
☎(086) 294-4577  
受付 9:00~14:00  
【営業時間】9:00 ~ 18:00 【定休日】不定休

35 お好み香りのバスボムで女子力UP!



■対象 / どなたでも  
■定員 / 各3名  
■講師 / 成広 和朗  
■材料費 / 300 円  
■持ち物 / アロマオイル、  
ドライフラワー、  
ドライハーブ(あれば)

10/12(月)  
10:00 ~ 11:00  
14:00 ~ 15:00

身近な材料とお好みの香りのアロマ  
オイルやドライフラワーを使って、  
お洒落なバスボム(入浴剤)を作っ  
てみましょう。

成広薬局  
岡山市北区御津金川 449-2  
☎(086) 724-5150  
受付時間 9:00~18:00  
【営業時間】8:30 ~ 18:00 【定休日】土・日曜日

36 生乳 De バター&カルピス作り体験



■対象 / 小学生と保護者  
■定員 / 各3組  
■講師 / 下野 雅祥  
■材料費 / 500 円  
生乳、バター、カルピス教材  
■持ち物 / カルピス持ち帰り容器 1 個

9/20(日) 10/18(日)  
各 11:00 ~ 12:30

しぼりたての牛乳を使ってバターと  
カルピスを作り、食べて飲んでみよう!

(有)建部ヨーグルト  
岡山市北区建部町建部上 609  
☎(086) 722-0806  
受付時間 9:30~16:30  
【営業時間】9:30 ~ 16:30 【定休日】火曜日

# 得する街のゼミナールin岡山市北

●各講座の左下のQRコードにて  
詳細な地図がお分かり頂けます。



## まちゼミ calendar

日	月	火	水	木	金	土
9/20 (34, 36)	21	22 (24)	23 (14, 15, 26)	24	25	26 (18, 21, 23)
27 (10, 11, 32, 34)	28 (6, 28)	29 (19, 21, 24)	30 (27, 31)	10/1 (6)	2	3 (3, 4, 12, 17, 33)
4 (7, 31, 32, 34)	5 (28)	6 (19, 24)	7 (10, 27)	8 (25)	9	10 (5, 18, 23, 30)
11	12 (12, 35)	13	14 (11)	15 (1, 2, 20)	16 (13)	17 (16, 29)
18 (9, 36)	19	20 (8, 17)	21 (27)	22 (12)	23	24 (22)
25						

● 講座のカレンダー早見表です。  
● 9/21・22・23 10/12 は祝日です。

- 1 一宮 吉備信用金庫 一宮支店
  - 2 一宮 吉備信用金庫 一宮支店
  - 3 一宮 和スリーエイ設備
  - 4 津高 PCらいふパソコンスクール津高校
  - 5 上道 PCらいふパソコンスクール平島校
  - 6 上道 ダスキンセンター
  - 7 上道 むくもく KAGU まなぶ
  - 8 御津 スコレー D CAFE
  - 9 御津 アトリエスコピール
  - 10 市内 新ベストパートナーズ&アシエイツ& 杉本社会保険労務士事務所
  - 11 市内 株式会社旅行サービス
  - 12 御津 しなやか道場 健康
  - 13 御津 スコレー D CAFE
  - 14 御津 かくたに薬局みつ店
  - 15 御津 かくたに薬局みつ店
  - 16 御津 かくたに薬局みつ店
  - 17 御津 かくたに薬局
  - 18 御津 かくたに薬局
  - 19 御津 かくたに薬局
  - 20 一宮 食工房 ぶどうの木舎
  - 21 津高 electric でん助
  - 22 上道 備前アルミ建材
  - 23 御津 横アサヒエンジニアリング大豆まるごと工房
  - 24 御津 にしぎファーム
  - 25 御津 スコレー D CAFE
  - 26 津高 ビックエリア マル屋
  - 27 津高 ケーキハウス キンモト
  - 28 津高 Yamada deli (ヤマダデリ)
  - 29 一宮 有軒子建設
  - 30 一宮 ふくちゃ小山店 (後リーフエッジ)
  - 31 津高 手芸の丸十
  - 32 津高 有サンフラワー つくる
  - 33 津高 株式会社建設
  - 34 津高 フォトパブリック
  - 35 御津 成広薬局
  - 36 津高 有建部ヨーグルト
- 相対策まるわかり講座  
マイナンバー制度  
DIY「庭造り」・プロが教えるレンガの敷き方  
オリジナルストラップを作ろう！  
オリジナル年賀状を作ろう！  
暮らしに役立つお掃除のコツ  
木と家具の話  
洋楽を毎年咲かせる方法  
石のアレ・コレ  
わかりやすい年金の話  
行っておくべき観光地！  
自力で体をホッと一息ませんか！  
ドラッグストアの効用が激しい  
子育てセミナー！妊娠に必要な7つのコツ  
夏の冷え～内臓の弱り～温灸で解消  
わずか10分で、約2時間分の運動効果！  
夏の冷え～内臓の弱り～温灸で解消  
わずか10分で、約2時間分の運動効果！  
めざせ健康長寿！元気なときからロコモ対策  
プロが教えるドレッシングづくり  
最新家電で作る料理教室  
新ストアでスコーン作り  
まるごと大豆でおとうふ作り！  
初心者向け「ぶどう」の違いがわかる講座  
自分で作るクリスマスフォンケケーキの作り方  
イタリア人が教える手作りピザ！  
初心者のためのケーキカット講座  
初心者のためのパンケーキ教室  
オリジナルX'masツリーを作ろう！  
オリジナルブレンドティーを作ろう  
初心者の畳ヘリで作る大人のバックづくり  
簡単に作れるココロココロ菓子  
扇子で作る！木工を楽しむ会  
カラオケ(自分の曲)をCDに！  
お好み着りのバスボムで女子力UP！  
生乳Deバター&カルピス作り体験