



# 得する街のゼミナール

## 街の店主さんにプロの技を教わろう

開催期間：2019年8月31日(土)～9月30日(月)

# 宇都宮 まちゼミ

主催：宇都宮商工会議所



保護猫カフェ 猫見家(講座No47)



Monpetit(モンプチ)(講座No29,52)

### キレイ

キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

### 健康

健康によい運動をしたり、体に良い知識を学びます。

### つくる

クラフトなど、自分の手でものづくりをします。

### まなぶ

各店の専門性を生かしてノウハウ、教養を学びます。

### たべる

おいしく飲食しながら専門店の技術を伝授します。

## まちゼミってなあに？



### まちの店主さんから学ぼう!

ゼミ講師は身近なお店の人たち。アットホームな手づくりの講座です。



### プロの知識を学ぼう!

お店の専門性を生かして、普段はなかなか知ることのできない、その道のプロならではの知識が学べます。



### 少人数制で楽しく学ぼう!

ほとんどの講座が人数を制限した少人数制。より深いコミュニケーションの中で楽しく学べます。

宇都宮まちゼミ

検索



facebook  
もやっています



# 8/24(土)

受付スタート  
お申し込みは各店へ

●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。ご了承ください。●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。●お申し込みの際に持ち物や注意事項(教材費等)ご確認ください。●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。●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。

## 安心して受講いただくため 販売行為もありません

# 受講無料!

※講座によって材料費がかかるものがあります。教材費は原則として講座当日に会場で集金します。お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。※内容は予告なく変更となる場合があります。

**13** **ちゃんと流れていますか？**  
**微小循環血液観察会**

9/5(木)・9/11(水)・9/20(金)・9/24(火)  
19:00~20:00 14:00~15:00 14:00~15:00 11:00~12:00

9/26(木)  
19:00~20:00

ほとんどの病気に関係しているのが血液です。微小循環を見ることで現在の身体の様子がわかります。ご自身の目で見て現在の状態と必要な栄養素などをお伝えします。

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/菱沼 伸夫

**ヒシヌマ薬局** ☎028-633-4845  
宇都宮市曲師町2-11 受付時間/10:00~19:00 定休日/不定休

**7** **50代からの**  
**漢方ダイエット&食養生**

9/26(木)・9/29(日)  
いずれも10:00~11:30及び13:00~14:30

「若い頃と比べて痩せにくくなった…」とお困りの方、お任せください! 痩せやすい体質を作る漢方薬・食養生のプロが貴女を理想の体型に導きます。

- 対象/女性 ■定員/5名
- 持ち物/筆記用具
- 材料・教材費/500円(酵素ドリンク試飲代)
- 講師/橋本 義國

**厚麗堂薬局** ☎028-680-5881  
宇都宮市今泉新町213 受付時間/9:00~17:00 定休日/木曜日

**1** **シャンプーの選び方講座**  
**~髪と頭皮に良い話~**

9/2(月)・9/14(土)  
いずれも10:30~11:30

プロの理美容師さんがどのようにシャンプーを使い分けているのか、一般の方にもわかりやすくお教えします。ご自分やご家族のシャンプーを選ぶコツがわかります。

- 対象/女性 ■定員/10名
- 持ち物/普段使っているシャンプー
- 材料・教材費/無料
- 講師/黒崎 英典

**(株)クロサキ** ☎028-678-3881  
宇都宮市菊水町11-10 受付時間/9:00~17:00 定休日/日曜日

**14** **60分でわかる漢方のお話**  
**~入門編~**

9/11(水)・9/13(金)・9/14(土)・9/21(土)  
19:00~20:00 14:00~15:00 18:00~19:00 14:00~15:00

9/28(土)  
11:00~12:00

漢方のゆる〜い入門講座です。どのようにして漢方を選んでいるのが60分でわかります。

- 対象/どなたでも ■定員/5名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/無料 ■講師/菱沼 伸夫

**ヒシヌマ薬局** ☎028-633-4845  
宇都宮市曲師町2-11 受付時間/10:00~19:00 定休日/不定休

**8** **“腰痛・肩こり・膝痛”**  
**生活習慣痛予防講座**

9/1(日)・9/6(金)・9/10(火)・9/23(月・祝)  
10:00~11:30 10:30~12:00 14:00~15:30 14:00~15:30

9/27(金)  
14:00~15:30

やりたい事が制限されてしまう体の痛み、日常生活で自分で作ってしまっていることが多いかも。普段の生活での正しい体の使い方を学んでみませんか?

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/動きやすい服装でお越しください。
- 材料・教材費/無料 ■講師/大森 恭子

**姿勢専科 KCS センター宇都宮中央** ☎080-5489-6228  
宇都宮市二荒町5-23 受付時間/10:00~19:00 定休日/水曜日

**2** **洗濯いろは教室**  
**「お洗濯のスキルアップ」**

9/9(月)・9/21(土)  
13:30~15:00 13:30~15:00

洗濯のスキルアップ講座、プロのクリーニング技術をわかりやすく伝授! いままであきらめていた「シミ・汚れ」のシミ抜きを目の前で分りやすく実演します。

- 対象/どなたでも ■定員/15名
- 持ち物/いままであきらめていた「シミや汚れ衣類」
- 材料・教材費/無料
- 講師/岡崎 善胤・高津戸 伸佳

**洗濯研究所フジドライ** ☎028-662-7241  
宇都宮市平出工業団地43 受付時間/9:00~17:00 定休日/水・日・祝日

**15** **ほねつぎ姿勢測定会**  
**~猫背ストレッチ体験会**

9/16(月・祝)~9/20(金)  
9:00~16:30まで30分間隔で各60分の講座(1日10回の講座)

まずはお身体の状態などを詳しく伺いし、姿勢分析を行い骨盤の傾きをチェックします。その後、スタッフが猫背ストレッチの体験施術を行い終了となります。

- 対象/どなたでも ■定員/1名(各時間)
- 持ち物/女性の方はパンツ(スポン)系の服装でお越しください。
- 材料・教材費/無料 ■講師/白相 俊輔

**ほねつぎ城東接骨院/城東はりきゅう院** ☎028-632-1040  
宇都宮市薬瀬町254 受付時間/9:00~20:00 定休日/日曜日

**9** **低体温の方必見!!**  
**1℃上げれば健康に!**

9/7(土)・9/14(土)・9/21(土)・9/28(土)  
18:00~19:00 15:00~16:00 18:00~19:00 15:00~16:00

平熱36.2℃以下の低体温は新陳代謝や酵素・腸内菌などの働きが低下し悪影響が現れます。食材選び、食べるタイミングなど改善ポイントをわかりやすくお伝えします。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/小野村 恵理子

**スズメ薬局** ☎028-653-0072  
宇都宮市末広1-2-23 受付時間/9:30~18:00 定休日/日曜日

**3** **自分に自信を!眉レッスン**

9/7(土)・9/11(水)・9/18(水)・9/28(土)  
いずれも10:00~11:30及び13:30~15:00

眉は顔の顔縁と言われるほど、第一印象を左右します。眉の描き方をマスターして、自分に自信をつけましょう! ベースメイクのお試しもできます! お茶とお菓子つき☆

- 対象/女性 ■定員/6名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(教材費)
- 講師/デ・アム宇都宮スタッフ

※駐車場は4台の先着順となります。満車となりましたら公共交通などのご来店案内となります。

**デ・アム宇都宮** ☎090-2732-4034(柴田) ☎9/7,9/18,9/28希望の方 ☎090-1120-5772(塚原) ☎9/11希望の方  
宇都宮市桜1-1-2 受付時間/10:00~17:00 定休日/不定休

**16** **好きな写真をTシャツ・缶バッジに!**

9/7(土)・9/11(水) いずれも10:00~12:00

あなたの好きな写真やイラストをTシャツ・タオルにプリント体験! スマホの写真も大丈夫です。缶バッジ作成も体験できます。記念品やプレゼントにも最適です。

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/プリントしたい写真・イラスト、または写真・イラストのデータ(スマホ可)
- 材料・教材費/1,000円(材料費)
- 講師/大金 祐子

※Tシャツプリント時に、高温のプレス機を使用しますのでお子様の参加には必ず保護者様がご同僚ください。

**アースプリント** ☎028-678-3441  
宇都宮市不動前1-3-45 スズキビル1-2F 受付時間/9:00~18:00 定休日/土・日・祝日

**10** **美と健康の秘訣!!**  
**ゴースト血管は大丈夫?**

9/7(土)・9/14(土)・9/21(土)・9/28(土)  
15:00~16:00 18:00~19:00 15:00~16:00 18:00~19:00

ゴースト血管予防は病みだけでなく、肌のシミやたるみ・薄毛対策などアンチエイジングにもつながります。ご自身の毛細血管を観察していただき、予防・対策をお話します。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/小野村 恵理子

**スズメ薬局** ☎028-653-0072  
宇都宮市末広1-2-23 受付時間/9:30~18:00 定休日/日曜日

**4** **週一の自分ケア!**  
**簡単フェイシャルを学ぼう**

9/12(木)・9/26(木)  
いずれも10:00~11:30

自分でできる簡単フェイシャルを学んで、週に1度の自分ケアをしてあげよう!

- 対象/女性 ■定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(オイル、化粧品、お茶代)
- 講師/内田 優子

※ノーマークでお越しただくか、メイクをして来られた方は自分でフレンジングしていただきます。

**Herbal Scent~ハーバルセント~** ☎080-8855-7975  
宇都宮市清原台4 受付時間/10:00~17:00 定休日/不定休

**17** **初めてでも簡単!**  
**生春巻きの作り方**

9/7(土)・9/11(水)・9/18(水)  
いずれも15:00~16:00

生春巻きが簡単に作れるポイントをお教えし、ご自分で作った生春巻きを試食していただきます。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/ペン、メモ帳(必須ではない)
- 材料・教材費/1,000円(食材費)
- 講師/小林 宣彦

**アジアン食堂サイゴン** ☎028-688-7186  
宇都宮市鶴田町3397-16 受付時間/11:00~21:00 定休日/月曜日(月曜が祝日の場合、翌火曜日)

**11** **身体が喜ぶ**  
**ノンカフェインティー飲み比べ**

9/5(木)・9/19(木)  
いずれも13:30~14:30

身体に優しく日ごろから飲んでほしいノンカフェインティーの効能を知り、味を飲み比べて、自分に合ったノンカフェインティーを見つけましょう。

- 対象/女性 ■定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(お茶、お菓子代)
- 講師/内田 優子

**Herbal Scent~ハーバルセント~** ☎080-8855-7975  
宇都宮市清原台4 受付時間/10:00~17:00 定休日/不定休

**5** **初めてでも安心♥**  
**シンデレラ美肌エステ体験**

9/5(木)・9/6(金)・9/9(月)・9/11(水)  
9/13(金) いずれも15:00~16:30

お化粧品屋さんで美顔エステ体験してみませんか? お肌と心に癒しと美容成分をチャージ♥エステ後のメイクも承りますよ~!

- ★初めての方限定 ★開催日時以外も応相談
- 対象/女性 ■定員/1名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,998円(化粧品代)
- 講師/みどりやスタッフ

**みどりや化粧品店アピタ店** ☎028-659-6300  
宇都宮市江曾島本町22-7 アピタ宇都宮1F 受付時間/12:00~18:00 定休日/不定休

**18** **はじめての切り絵体験**

9/7(土)  
10:30~12:00

大好評につき第2弾! 切り絵を始めるキッカケづくりにも! 初心者にも扱いやすい道具と切りやすいテーマをご用意しています。作品と道具はお持ち帰りができます。

- 対象/どなたでも ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,500円(カッター、カッターマット、カラーペーパー、のり、切り絵用図案、切り絵用紙代) ■講師/佐藤 恵

**上野文具(株)本店** ☎028-633-6181  
宇都宮市池上町5-2 受付時間/10:00~19:00 定休日/無休

**12** **ストレッチって何?**  
**やってみましょう!**

9/4(水)・9/5(木)・9/6(金)・9/11(水)  
9/12(木)・9/13(金) いずれも12:00~12:30及び12:50~13:20

ストレッチってどんな事をする? マッサージとの違いは何? 10分程度のストレッチ体験後に簡単なセルフストレッチのやり方などをお教えします。

- 対象/どなたでも ■定員/2名
- 持ち物/動きやすい服装でお越しください。
- 材料・教材費/無料
- 講師/従業員

**パーソナルストレッチReset** ☎028-680-7754  
宇都宮市中央5-16-1 菊地ビル2F 受付時間/平日12:30~22:30・土日祝10:30~20:30 定休日/月曜日

**6** **夏の小鼻テカリ防止**  
**エステ体験**

9/5(木)・9/6(金)・9/16(月・祝)・9/20(金)  
いずれも10:30~11:30、14:00~15:00、16:00~17:00

小鼻のテカリ気になりませんか? 目から下のメイクを落としてお化粧品屋さんで毛穴ケア&くすみ解消エステ体験♥

- ★初めての方限定 ★開催日時以外も応相談
- 対象/女性 ■定員/1名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,080円(化粧品代)
- 講師/みどりやスタッフ

**みどりや化粧品店本店** ☎028-622-4029  
宇都宮市馬場通り4-2-11 受付時間/10:00~19:00 定休日/不定休



### 31 パーソナリティ体験



9/19(木)  
19:00~19:50

パーソナリティ体験として、実際に生放送に入ってください。普段頑張っている活動やお客さんの紹介をご自身で伝えていただけます。

- 対象/どなたでも ■定員/3組
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/益子 早苗



(株)宇都宮コミュニティメディア「ミヤラジ」 ☎028-666-7897  
宇都宮市江野町7-8 堺屋ビル2F 受付時間/18:30~20:00 定休日/無休

### 25 宇都宮雷都物語 手づくり蕎麦打ち教室

9/11(水)  
13:30~15:30

誰もが自宅でできる美味しい蕎麦打ちをお教える教室です。

- 対象/どなたでも ■定員/16名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い、タッパー
- 材料・教材費/1,200円(原材料等代)
- 講師/代表取締役:中村 信男
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(幟こめよし) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

### 19 宇都宮雷都物語 手づくり味噌教室

9/11(水)  
10:00~12:00

国内産の厳選した材料を使用。ご自身の手を使って大豆をつぶし、麴を混ぜ、樽に仕込みます。世界でたった一つ、あなただけの味噌をつくりませんか。

- 対象/どなたでも ■定員/30名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い
- 材料・教材費/3,200円(原材料等代)
- 講師/代表取締役会長:青木 直樹



宇都宮雷都物語メーカー協議会(青源味噌) ☎028-633-3333  
宇都宮市三番町1-9 受付時間/9:00~17:00 定休日/土・日・祝日

### 32 VRSalon × VR 散歩 (VR 旅行「福祉」)

9/8(日)・9/10(火)  
いずれも10:00~12:00

栃木県初、大型サービス「グッドエイジクラブ宇都宮」で開催。高齢化社会に向けての「VRの体験」と「VR活用セミナー」[4G→5G]がもたらす衝撃。

- 対象/どなたでも ■定員/10名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(資料代)
- 講師/佐野 顕光



クロスリアリティ(株) ☎080-2060-0001  
宇都宮市細谷町 受付時間/9:00~12:00 定休日/不定休

### 26 タイダイ染め体験 Tシャツ&トートBAG

9/1(日)・9/3(火)・9/6(金)・9/8(日)  
いずれも11:00~12:30

お好みのカラーでタイダイ染め体験してみませんか?選べる2コース!Tシャツ又はトートバッグが出来ます!キッズサイズも有り。Tシャツはプラス500円になります。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/エプロン
- 材料・教材費/3,300円(染料、トートバッグ、Tシャツ代)
- 講師/竹澤 美那子



ハウス ☎028-634-8588  
宇都宮市伝馬町2-24 受付時間/12:00~18:30 定休日/無休

### 20 宇都宮雷都物語 手づくりキムチ教室

9/25(水)  
13:30~15:30

家庭でも簡単にできるキムチづくりの技をお教える教室です。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い、タッパー
- 材料・教材費/1,000円(原材料等代)
- 講師/マーケティング本部 研究開発室長:佐藤 洋介
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(幟アキモ) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

### 33 乾物屋が教える「だしのとりにかた」

9/3(火)・9/10(火)  
いずれも11:00~11:50及び15:00~15:50

創業150年の乾物屋「堺屋商店」が美味しい鰹節、昆布だしのとり方を教えます。

- 対象/どなたでも
- 定員/6名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/長島 俊夫



(有)堺屋商店 ☎028-633-2073  
宇都宮市江野町7-8 受付時間/9:00~18:30 定休日/無休

### 27 プロが教える簡単で素敵な花あしらいのコツ



9/8(日)・9/9(月)・9/11(水)・9/11(水)・9/12(木)  
14:00~15:30 14:00~15:30 10:00~11:30 18:00~19:30 13:00~14:30

一つの花瓶を使って2通りの活け方を行っていただきます。長くお花を楽しむ秘訣も伝授!花瓶を持って来て下さった方にはその花瓶に合わせた花材の選び方もアドバイス致します!

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/活け方のコツを知りたい花瓶がある方はご持参ください(高価な花瓶はご遠慮下さい)
- 材料・教材費/2,000円(花材、花瓶代)
- 講師/高橋 裕子



フラワーショップ 花いちもんめ ☎090-4841-5505  
宇都宮市長岡町48-1 受付時間/10:00~18:00 定休日/無休

### 21 宇都宮雷都物語 手づくりかるめ焼き教室

9/6(金)  
13:30~15:30

全国菓子大博覧会金賞受賞の匠の技で焼き上げた、古きよき時代のなつかしい伝統的な菓子づくりの教室です。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い、軍手、持ち帰り用袋(4~5個入るもの)
- 材料・教材費/1,000円(原材料等代)
- 講師/代表取締役:大橋 忠
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(幟大橋製菓) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

### 34 老後のための 上手なお金の作り方



8/31(土)・9/5(木)・9/17(火)・9/20(金)  
10:30~12:00 11:00~12:30 14:00~15:30 11:00~12:30

9/26(木)  
19:00~20:30

ファイナンシャルプランナー有資格者による、上手なお金の増やし方のお話しです。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/宮原 翼・織笠 哲寛



ソニー生命保険(株) ☎080-1192-6157  
宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮9F 受付時間/9:00~20:00 定休日/不定休

### 28 あなたが育てやすい 植物の選び方・寄せ植え作成



9/25(水)・9/26(木)・9/26(木)・9/27(金)・9/29(日)  
14:00~15:30 10:00~11:30 18:00~19:30 15:00~16:30 15:00~16:30

植物を飾りたいのにいつも枯らしてしまう...そんな経験はありませんか?飾る場所や育てやすい植物選びのポイントをアドバイス!実際に秋の寄せ植えを作ってみましょう。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/エプロン・作業用手袋
- 材料・教材費/1,500円(花苗、器、土代)
- 講師/高橋 裕子



フラワーショップ 花いちもんめ ☎090-4841-5505  
宇都宮市長岡町48-1 受付時間/10:00~18:00 定休日/無休

### 22 宇都宮雷都物語 手づくりいちごジャム教室

9/6(金)  
9:30~11:30

果実の原型を極力残した手づくりいちごジャム教室です。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い
- 材料・教材費/1,500円(原材料等代)
- 講師/齋藤 高宏
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(御菓子司 樹金) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

### 35 その眼鏡、今のあなたに 最適な眼鏡ですか?

9/11(水)・9/14(土)

いずれも10:00~15:00の間で60分程度の講座(希望時間は応相談)

遠くや近くを見る時、なんだかかすんで見える...そう感じた事はありませんか?今の視力にしっかり合わせれば何倍も見やすくなりますよ!あなたの【見たい】をお助けします!

- 対象/どなたでも ■定員/3組
- 持ち物/現在メガネをお持ちの方はご持参ください
- 材料・教材費/無料
- 講師/長岡 浩子・高橋 宣哉・坂本 大樹



(株)高田眼鏡店 ☎028-638-7141  
宇都宮市平松本町1125-9 カスティールイン宇都宮1F 受付時間/9:30~18:30 定休日/日・祝日

### 29 コーヒーとグリーンインテリア

9/1(日)・9/13(金)  
いずれも10:00~12:00及び13:30~15:30

コーヒードリップのコツを体験。合わせて、癒しのグリーンインテリア、吊るす苔玉をつくります。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,000円(コーヒー、苔玉材料代)
- 講師/富田 貴美子・板橋 由理



Monpetit(モンプチ) ☎028-638-0025  
宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間/11:00~16:00 定休日/不定休

### 23 宇都宮雷都物語 手づくり豆腐教室

9/13(金)  
13:30~15:30

我が国の伝統的食品でもある豆腐の手づくり教室です。ゆば作りも体験できます。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い、タッパー(1リットル程度入る弁当箱型のもの)※持参の容器で作ります。
- 材料・教材費/500円(原材料等代)
- 講師/高橋 暁
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(こいしや食品) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

### 36 すぐ使える!はじめて英会話【日常会話編】

9/4(水)・9/11(水)  
いずれも13:00~14:00

「簡単な日常英会話が話せたら...」と思いませんか?チャリーの日本人女性講師と楽しく英会話を学びましょう。初心者大歓迎!皆様のご参加お待ちしております。

- 対象/20歳以上の女性 ■定員/4名
- 持ち物/筆記用具
- 材料・教材費/無料
- 講師/チャリー専属日本人女性講師



チャリー英語アピタ宇都宮店教室 ☎0120-25-4185  
宇都宮市江曾島本町22-7 アピタ宇都宮2F 受付時間/10:00~18:00 定休日/土・日・祝日

### 30 宝石鑑定士が語る ジュエリー深イ話

9/7(土)・9/13(金)・9/19(木)  
いずれも14:00~15:00

ジュエリー・宝石に関する専門的な話を、原石や珍しい宝石などをご覧いただきながら楽しく学べる宝石学講座です。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/今泉 一



今泉貴金属 ☎028-622-3573  
宇都宮市仲町1-13 受付時間/10:00~18:00 定休日/水曜日

### 24 宇都宮雷都物語 手づくり和菓子教室

9/25(水)  
9:30~11:30

「宮のかりまん」で有名な南高林堂の手作り和菓子教室です。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い、持ち帰り用パック(4~5個入るもの)
- 材料・教材費/1,000円(原材料等代)
- 講師/代表取締役:和氣 康匡
- ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(南高林堂) ☎028-637-3131  
宇都宮市中央3-1-4 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日



### 49 食卓を華やかに! お家で作れるスシロール

9/28(土)  
11:30~12:30及び13:30~14:30

大人気のスシロールで食卓を華やかに演出しませんか?ロールの巻き方・盛り付け方のコツを寿司職人がお教えします。  
■対象/どなたでも ■定員/10名  
■持ち物/エプロン、包丁(普段お使いのもの)お作りいただいたスシロールをお持ち帰りいただきます。必要な方は保冷バッグをお持ちください。  
■材料・教材費/1,000円(食材費)  
■講師/藤咲 幸生



INDIGO85 ☎028-651-0085

宇都宮市江野町1-15 受付時間/10:00~14:00 定休日/日曜日(月曜日が祝日の場合は日曜日営業、月曜日休み)

### 43 基本操作とインターネット入門

9/11(水)・9/18(水)  
いずれも13:00~14:30

パソコンに触った事がない方も大丈夫!女性インストラクターがマウスの操作からインターネットの検索まで丁寧に指導します。パソコンにご興味ある方お待ちしております。  
■対象/どなたでも ■定員/8名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■講師/高橋・君島



パソコンスクール ライズ  
オータニ岡本店教室 ☎028-678-3785

宇都宮市下岡本町4278 フードオアシスオータニ2F 受付時間/10:00~15:00 定休日/月・祝日

### 37 すぐ使える!はじめて英会話 【海外旅行編】

9/3(火)・9/6(金)  
いずれも11:30~12:30

海外に行って「英語が話せたら…」と思ったことはありませんか?チャリーの大人英会話は初心者歓迎の初級コースです。日本人講師ですので安心してご参加ください。  
■対象/20歳以上の女性 ■定員/4名  
■持ち物/筆記用具  
■材料・教材費/無料  
■講師/チャリー専属日本人女性講師



チャリー英語豊郷台本部教室 ☎0120-25-4185

宇都宮市豊郷台2-20-2 受付時間/10:00~18:00 定休日/土・日・祝日

### 50 ソムリエがワインの楽しみ方の コツ教えます

9/7(土)・9/14(土)・9/21(土)  
いずれも17:00~17:50

ワインの抜栓の仕方から、白ワイン2種類、赤ワイン2種類の飲み比べ。そしてチーズとワインのマリアージュを楽しみましょう。  
■対象/20歳以上 ■定員/8名  
■持ち物/ボールペン  
■材料・教材費/2,160円(ワイン、チーズ代)  
■講師/福田 弘樹



BAR PARK AVENUE ☎028-625-5655

宇都宮市埴田2-2-12 受付時間/18:00~23:00 定休日/日曜日(隔週)

### 44 PC・スマホ活用! グーグルマップで町探索

9/12(木)・9/19(木)  
いずれも13:30~15:00

パソコン・スマホどちらでもOK!教室にしながらして栃木県内を探索してみましょう。グーグルマップの基本的な使い方やマスタースター後は世界中どこへでも!  
■対象/どなたでも ■定員/6名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■講師/長山・坂井



パソコンスクール ライズ  
清原テクノ店教室 ☎028-680-7925

宇都宮市ゆいの杜1-2-21 かましん清原テクノ店1F 受付時間/10:00~13:00 定休日/土・日・祝日

### 38 お家の片付けはじめ方講座

8/31(土)・9/3(火)・9/13(金)・9/17(火)  
13:30~14:30 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00

あなたのお家は大丈夫?部屋を片付けたいけど、どう処分していいかわからない方!ゴミ屋敷になる前に一緒に学びましょう!  
■対象/どなたでも ■定員/4名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/無料  
■講師/遺品整理士:緑川 正美



とちぎ家財整理サポートセンター ☎0120-38-1040

宇都宮市大曾4-1-8 受付時間/10:30~18:00 定休日/水曜日・第4木曜日

### 51 ワイン初心者大歓迎! ワインと食事を楽しむ会



9/12(木)・9/28(土)  
いずれも19:00~21:00

ワインに興味があるけど難しくてわからない。国やブドウ品種で味がどう変わるの?など様々な疑問にお答えします。レストランの美味しいお食事と美味しいワインを飲み比べ、好みのワインを見つけましょう!  
■対象/20歳以上 ■定員/7名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/5,000円(料理、ワイン代)  
■講師/目加田 佳祐(JSA公認ソムリエ)



目加田酒店 ☎028-636-4433

宇都宮市一番町2-3 受付時間/19:00~21:00 定休日/日・祝日

### 45 老後2,000万問題! 子育て卒業後の貯蓄方!

9/13(金)・9/23(月・祝)  
いずれも10:30~12:00

人生100才時代!子育てが一段落したら、自分の老後資金を真剣に考えましょう。教育資金をたっぷり使った方のためのファイナンシャルプランナーと一緒に考えるセミナー。  
■対象/40歳~60歳の男女  
■定員/6名  
■持ち物/年金定期便(なくても可)  
■材料・教材費/無料 ■講師/金子 弘美



(株)ほけんの金子 ☎0120-601-587

宇都宮市鶴田2-39-18 受付時間/10:00~16:00 定休日/無休

### 39 小商いのすすめ!!

9/3(火)・9/17(火)  
いずれも14:00~15:30

「老後や副業に関心があるなら小商いを始めてみよう!無理せず身の丈にあった起業を考えている方(男女問わず)のための講座です。  
■対象/20歳以上の男女 ■定員/5名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■講師/半田 富男  
※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催します。



栃木県よろず支援拠点イエローフィッシュ ☎028-670-2618

宇都宮市江野町10-3 イエローフィッシュ 受付時間/9:00~17:00 定休日/火曜日のみ営業(電話連絡は月曜日~金曜日可)

### 52 ワインを楽しむ(初級編)



9/13(金)  
18:30~20:30

関税がなくなり、身近になったワイン。ちょっと知りたくなった方に、アドバイス。肩の力を抜いて、喫茶店でお酒の時間を楽しみませんか。  
■対象/20歳以上 ■定員/10名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/3,000円(ワイン5種類代)  
■講師/JSA認定ソムリエ:若林 孝典



Monpetit(モンプチ) ☎028-638-0025

宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間/11:00~16:00 定休日/不定休

### 46 60歳から考える保険見直術

9/16(月・祝)・9/21(土)  
いずれも10:30~12:00

定年後、今の保険料を払い続けられますか?あなたの保険は、何歳まで大丈夫ですか?その保険は必要ですか?ファイナンシャルプランナーと一緒に考えます。  
■対象/55歳以上 ■定員/6名  
■持ち物/生命保険証券  
■材料・教材費/無料 ■講師/金子 弘美



(株)ほけんの金子 ☎0120-601-587

宇都宮市鶴田2-39-18 受付時間/10:00~16:00 定休日/無休

### 40 老後の資産形成を 考えてみませんか?

9/10(火)・9/24(火)  
いずれも14:00~15:30

「NISAとiDecoを活用した資産形成を考えよう!人生100年時代の生活設計を人気のアドバイザーが分かりやすく対応します。  
■対象/20歳以上の男女 ■定員/10名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■講師/祖山 久美(ファイナンシャルプランナー)  
※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催します。



栃木県よろず支援拠点イエローフィッシュ ☎028-670-2618

宇都宮市江野町10-3 イエローフィッシュ 受付時間/9:00~17:00 定休日/火曜日のみ営業(電話連絡は月曜日~金曜日可)

### 53 酒蔵で料理と楽しむ 日本酒講座



9/6(金)・9/20(金)  
いずれも18:00~20:00

仕出し弁当成田屋・吉川酒店の同級生コラボ企画!宇都宮のド真ん中の酒蔵さんでの試飲会です。虎屋本店最高級の日本酒を含め10種類以上のお酒とお料理をお楽しみください。  
■対象/20歳以上 ■定員/14名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/4,000円(料理1,000円・日本酒3,000円)  
■講師/成田 康寛・吉川 全彦・虎屋本店営業部  
※虎屋本店(宇都宮市本町4-12)で開催します。



吉川酒店&成田屋 ☎028-633-2973

宇都宮市西1-4-6 受付時間/11:00~15:00 定休日/日曜日

### 47 猫の色々を知って 上手に触れ合ってみよう!



9/5(木)・9/11(水)・9/19(木)・9/27(金)  
いずれも18:00~19:00

猫は好きだけど飼った事がない。触れ合い方がわからない。猫カフェでもっと猫にモテたい。猫を上手にじやらない。そんなあなたに店長が猫の色々を教えちゃいます。  
■対象/どなたでも ■定員/5名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■講師/桐生 正規



保護猫カフェ 猫見家 ☎028-307-6174

宇都宮市江野町3-77ロビビル2F 受付時間/11:00~21:30 定休日/火曜日、第1・第3水曜日

### 41 「くみひも・ストラップ製作」に トライ!

9/18(水)・9/25(水)  
いずれも15:00~17:00

きもの小物としての「帯メ」を製作する「伝統工芸」です。その技術を「ストラップ」制作で体験していただきます。ぜひ、体験してみたい方が多いのでは?  
■対象/どなたでも ■定員/4名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/1,000円(材料費、組み立て用紙代)  
■講師/半田 孝夫、半田 千枝子



半田きもの学院 ☎028-624-7795

宇都宮市上戸祭町876-5 受付時間/10:00~18:00 定休日/日・祝日

### 54 栃木の地酒を料理とともに ワイワイ飲み比べ



9/5(木)・9/14(土)・9/18(水)・9/27(金)  
いずれも19:00~20:30

仕出し弁当成田屋・吉川酒店の同級生コラボ!七水・四季桜・北冠・天鷹・九尾・惣嘗・東力士・西堀・門外不出・燦爛・澤姫より厳選!季節のおつまみ弁当と楽しく飲み比べ。  
■対象/20歳以上 ■定員/14名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/3,000円(料理1,000円・日本酒2,000円)  
■講師/成田 康寛・吉川 全彦  
※ユニオン通りほととステーション(宇都宮市伝馬町3-20)で開催します。



吉川酒店&成田屋 ☎028-633-2973

宇都宮市西1-4-6 受付時間/11:00~15:00 定休日/日曜日

### 48 あなたのお宅に眠っているお品を 査定します

9/6(金)・9/7(土)・9/10(火)  
いずれも11:00~12:00、13:00~14:00、14:00~15:00

リサイクルショップってどんなところ?気になるけど利用したことがない方必見。リサイクルショップを上手に活用。あなたの気になるお品を無料査定いたします。  
■対象/どなたでも ■定員/1名  
■持ち物/査定したいお品物。ただし5点まで。  
※買取ご希望の場合は、身分証をご持参ください。  
■材料・教材費/無料  
■講師/鑑定士・家財評価アドバイザー:緑川 正美



リッチ 宇都宮本店 ☎028-678-2163

宇都宮市大曾4-1-8 受付時間/10:30~18:00 定休日/水曜日、第4木曜日

### 42 初心者向け!年賀状作成 【はがき作成】

9/11(水)・9/18(水)  
いずれも13:00~15:00

パソコンに触ったことがない方でも大丈夫!女性インストラクターが丁寧に年賀状(はがき)の作成をご指導します。パソコンにご興味がある方お待ちしております!  
■対象/どなたでも ■定員/8名  
■持ち物/PC持ち込み可  
■材料・教材費/無料 ■講師/中原・小牧



パソコンスクール ライズ  
アピタ宇都宮店教室 ☎028-659-1118

宇都宮市江島本町22-7 アピタ宇都宮店2F 受付時間/10:00~15:00 定休日/金・祝日