



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：2018年9月8日(土)～9月30日(日)

宇都宮 まちゼミ

主催：宇都宮商工会議所

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？

商店街のお店の人から学ぼう！

特徴
その1

ゼミ講師は身近な商店街のお店の人たち。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！

特徴
その2

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！

特徴
その3

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
はじめました



8/25^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。

11 ギックリ腰とは？原因～予防ストレッチまで

9/11(火)・9/14(金)・9/18(火)・9/21(金)
9/25(火) いずれも14:30～15:30

ギックリ腰について、あなたはどこまで知っていますか？原因、対応、予防のストレッチまで詳しく解説いたします！最後時間のとれる方は施術無料体験も！！

■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/大田原 剛



整体院リズム × リズム ☎028-688-8883
宇都宮市大和1-8-18 アイビル205号 受付時間/9:30～20:00 定休日/日曜日

6 お肌が8歳若返る!? セレブエステ体験♥

9/17(月祝)・9/17(月祝)・9/21(金)・9/21(金)
10:30～12:00 15:30～17:00 10:30～12:00 15:30～17:00

本格的なエステを体験してみませんか？エステが初めてでも安心♥安全な国産コスメとスタッフの「神の手」が貴女のお肌と心を癒やします♪講座日以外の日時も応相談です！

■対象/女性18歳以上
■定員/1名 ■持ち物/なし
■材料・教材費/1,620円(化粧品代)
■講師/みどりや本店スタッフ



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

キレイ Beauty



12 50代からの漢方ダイエット講座

9/13(木)・9/13(木)・9/16(日)・9/16(日)
10:00～11:30 13:00～14:30 10:00～11:30 13:00～14:30

漢方薬はダイエットに良いことをご存知ですか？この講座ではダイエットに最適な漢方薬を漢方のプロが解説いたします。

■対象/女性 ■定員/5名
■持ち物/筆記用具
■材料・教材費/500円(酵素ドリンク代)
■講師/橋本 義國
※イエローフィッシュ
(住所:宇都宮市江野町10-3)で開催します。



厚麗堂薬局 ☎028-680-5881
宇都宮市今泉新町213 受付時間/9:00～18:00 定休日/木曜日

7 洗濯いろは教室「家庭洗濯初級編」

9/20(木)・9/22(土)
いずれも13:00～14:30

おうち洗濯にプロのクリーニング技術を伝授！面倒で大変だったお洗濯を「簡単・楽しいお洗濯」に変えてみませんか？

■対象/どなたでも ■定員/15名
■持ち物/あらかじめ洗った「シミや汚れ衣類」や、お洗濯で落ちなかった「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



フジドライ ☎028-662-7241
宇都宮市平出工業団地43番地 受付時間/9:00～17:00 定休日/日曜・祝日

1 美人眉レッスン 時代遅れではないですか？

9/8(土)・9/8(土)・9/12(水)・9/12(水)
10:00～11:30 13:30～15:00 10:00～11:30 13:30～15:00

眉の形はその時代の景気や流行を表しています。毎日描いてるけどコツがわからない・マンネリ化してきたという方に、基本の眉の描き方と、今秋トレンドをレクチャーします。

■対象/女性 ■定員/6名
■持ち物/なし
■材料・教材費/500円(眉スケール代)
■講師/宇都宮デ・アイムスタッフ



デ・アイム宇都宮 ☎090-2732-4034
宇都宮市桜1-1-2 受付時間/10:00～17:00 定休日/不定休

13 笑いヨガ

9/13(木)・9/13(木)・9/15(土)・9/15(土)
10:30～11:30 18:30～19:30 10:30～11:30 18:30～19:30
9/20(木)・9/20(木)・9/22(土)・9/22(土)
10:30～11:30 18:30～19:30 10:30～11:30 18:30～19:30

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。体力も経験も必要ありません。楽しい雰囲気でお互いの笑いを伝染させあう体験をしてみましょう。

■対象/どなたでも ■定員/10名
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料
■講師/山田 義治



(株)スキット 宇都宮研修センター ☎028-612-1141
宇都宮市江野町6-15大立ビル4F 受付時間/10:00～16:00 定休日/土・日・祝日

健康 Health



2 ワンランク上の☆肌相談講座

9/10(月)・9/10(月)・9/10(月)・9/11(火)
10:00～11:00 11:30～12:30 14:00～15:00 10:00～11:00
9/11(火)・9/11(火)
11:30～12:30 14:00～15:00

しみ、しわ、たるみ、ニキビ、ソバカスなどあらゆる肌トラブルの改善法をアドバイスさせていただき、1回でも効果を実感して頂けるプチフェイシャル付の講座になります。

■対象/どなたでも ■定員/1名 ■持ち物/なし
■材料・教材費/1,000円(フェイシャルの商材代)
■講師/齋藤 留美



Salon de a mole ☎080-5125-0445
宇都宮市曲師町5-1大島ビル4F 受付時間/10:00～18:00 定休日/不定休

14 マインドフルネス講座

9/13(木)・9/15(土)・9/20(木)・9/22(土)
いずれも14:00～15:30

パソコンによる簡易型脳波計を使ってアルファ波(脳波)が強く出る瞑想状態を自覚することで、マインドフルネスの疑似体験を行う講座です。

■対象/どなたでも ■定員/10名
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料
■講師/山田 義治



(株)スキット 宇都宮研修センター ☎028-612-1141
宇都宮市江野町6-15大立ビル4F 受付時間/10:00～16:00 定休日/土・日・祝日

8 気になる!? ゴースト血管ってなに？

9/8(土)・9/8(土)・9/10(月)・9/13(木)・9/15(土)
11:00～12:00 17:00～18:00 18:30～19:30 18:30～19:30 11:00～12:00
9/15(土)・9/16(日)・9/16(日)・9/19(水)・9/22(土)
17:00～18:00 14:00～15:00 17:00～18:00 18:30～19:30 11:00～12:00
9/22(土)・9/22(土)・9/23(日)・9/25(火)・9/28(金)
15:00～16:00 19:00～20:00 14:00～15:00 19:00～20:00 19:00～20:00

話題になっている「ゴースト血管」についてわかりやすく解説いたします。さらに特殊な機械で指先の血管を観察していただき養生法などをアドバイスいたします。

■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

3 インスタ映えするパフェ作り&写真撮影

9/10(月)・9/17(月祝)・9/23(日)
いずれも15:00～16:00

インスタ映えするパフェを作りながらインスタ映えする写真の撮り方の講座です。友達や親子など様々な年代の方が楽しめます。最後に作ったパフェをみんなで食べましょう。

■対象/どなたでも ■定員/30名
■持ち物/必要な方はエプロンをご持参ください。
■材料・教材費/500円(パフェ材料代)
■講師/阪本 竜也



utsunomiya7822 ☎028-637-7823
宇都宮市宮園町8-8 Velo Cafe内 受付時間/10:00～16:00 定休日/土・日曜日

15 セルフストレッチ・ストレッチ体験

9/19(水)・9/20(木)・9/21(金)・9/22(土)
いずれも11:00～12:30

ストレッチってどんな事なの？マッサージとの違いは何？などの疑問にお答えします。体験していただいた後に簡単なセルフストレッチのやり方などお教えします。

■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/高野 悦子・青木 舞衣



パーソナルストレッチReset ☎028-680-7754
宇都宮市中央5丁目16-1 受付時間/11:00～21:00 定休日/月曜日

9 ほねつぎ「姿勢測定会」

9/11(火)・9/12(水)・9/13(木)・9/14(金)
9:00～12:00 15:00～17:00 9:00～12:00 15:00～17:00

姿勢の写真撮影を行い、骨盤の傾きをチェックします。その後、スタッフがご自身の状態にあわせた施術を行います。最後に日常生活で気をつけることをアドバイスいたします。

■対象/どなたでも ■定員/3名
■持ち物/女性の方はパンツ(ズボン)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



ほねつぎ城東はりきゆう接骨院 ☎028-632-1040
宇都宮市薬瀬町254 受付時間/9:00～20:00 定休日/日・祝日

4 お肌が8歳若返る!? セレブエステ体験

9/13(木)・9/13(木)・9/20(木)・9/20(木)
10:30～12:00 15:30～17:00 10:30～12:00 15:30～17:00

お化粧品屋さんで本格的なエステを体験してみませんか？エステが初めてでも安心♥安全な国産コスメとスタッフの「神の手」が貴女のお肌と心を癒やします♪

■対象/女性18歳以上 ■定員/2名
■持ち物/なし
■材料・教材費/1,620円(化粧品代)
■講師/三番館みどりやスタッフ



三番館みどりや ☎028-637-1483
宇都宮市宿郷3-16-7 受付時間/10:30～19:30 定休日/水曜日

つくる Create



10 “腰痛、肩こり、膝痛” 生活習慣痛予防講座

9/11(火)・9/14(金)・9/24(月祝)・9/28(金)
10:30～12:00 10:30～12:00 15:00～16:30 10:30～12:00
9/30(日)
15:00～16:30

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/動きやすい服装でご参加ください。
■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

5 夏の終わりの美白ケア

9/15(土)・9/15(土)・9/18(火)・9/18(火)
10:00～11:30 13:30～15:00 10:00～11:30 13:30～15:00

夏は紫外線だけでなく、汗や冷房などで肌にとっても過酷な季節です。あなたの今の肌状態を見ながら、楽しく美白スキンケアをしましょう！美白マスクのプレゼント付き☆

■対象/女性 ■定員/6名
■持ち物/なし
■材料・教材費/500円(美白マスク代)
■講師/宇都宮デ・アイムスタッフ



デ・アイム宇都宮 ☎090-2732-4034
宇都宮市桜1-1-2 受付時間/10:00～17:00 定休日/不定休

28 宇都宮雷都物語 手づくりゆば教室

9/26(水)

13:30~15:30

家庭でもできるゆばのつくり方と引き上げ方の技をお教えます。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/エプロン、手拭き、頭被い
- 材料・教材費/1,000円(原材料等代)
- 講師/落合 昭文

※とちぎ福祉プラザ 宇都宮市若草1丁目10番6号で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(株ミットヨフーズ) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

22 宇都宮雷都物語 手づくりキムチ教室

9/14(金)

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丁目10番6号で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(株アキモ) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

16 お家で簡単! 生春巻きの作り方

9/7(金)・9/12(水)・9/20(木)・9/27(木)

いずれも15:00~16:00

ホームパーティーに最適!

生春巻きが初めての方でも、キレイに作れるコツを教えます。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/メモを取りたい方は、メモ帳とペン
- 材料・教材費/1,000円(食材費代)
- 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)

29 コーヒーのいれ方と グリーンインテリア作り



9/27(木)・9/27(木)・9/27(木)・9/29(土)

10:00~12:00 13:30~15:30 18:30~20:30 10:00~12:00

9/29(土)

13:30~15:30

コーヒーのドリップ体験と、テーブルを飾るグリーンインテリアのテラリウム箱庭風を作ります。

- 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、植物の材料代)
- 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/火曜日

23 タイダイ染め体験 TシャツorトートBAG

9/16(日)・9/18(火)・9/22(土)・9/24(月祝)

9/28(金) 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シャツまた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



染め処 HAUS ☎028-634-8588

宇都宮市伝馬町2-24 受付時間/12:00~19:00 定休日/無休

17 親子でパンを可愛くデコ♡ オブアート教室

9/8(土)・9/9(日)・9/15(土)・9/16(日)

9/22(土) いずれも10:30~11:30

オブアートに食用色素を使って絵を描いて、パンに貼ったらできあがる「オブアート」。イラストが転写でき、簡単に可愛く作れます。いつもの食卓を楽しくしませんか?

- 対象/どなたでも※大人のみの参加も可。子供のみは不可。(子供は小学生~)
- 定員/6名 ■持ち物/エプロン
- 材料・教材費/食材、ラッピング代教材費:大人/1,000円、子供/500円
- 講師/佐々木 有紀



サンドウィッチカフェDream Takeout Shop ☎028-688-8243

宇都宮市曲町3-8角常仲見世館1F 受付時間/10:00~18:00 定休日/水曜日

30 コーヒーと、ハーブティーの楽しみかた

9/30(日)・9/30(日)

10:00~12:00 13:30~15:30

コーヒーを美味しくいれるコツと、ハーブティーを楽しむブレンドを飲み比べていただきます。

- 対象/どなたでも ■定員/10名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,500円(コーヒー、ハーブ代)
- 講師/富田 貴美子・荒嶋 崇子



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/火曜日

24 宇都宮雷都物語 手づくり豆腐教室

9/18(火)

9:30~11:30

我が国の伝統的食品である豆腐の手づくり教室です。

- 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(700ml~10程度入る弁当箱状のもの)
- 材料・教材費/500円(原材料等代)
- 講師/企画部長:高橋 暁



宇都宮雷都物語メーカー協議会(こいしや食品株) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

18 水彩絵の具で描く「空」

9/8(土)

11:00~12:00

水彩絵の具を使って、絵ががみや風景画などにも使える「空」の書き方をお教えます。

- 対象/どなたでも ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(絵の具・画材代)
- 講師/安藤 亜沙美



上野文具(株) ☎028-633-6181

宇都宮市池上町5-2 受付時間/10:00~19:30 定休日/無休

まなぶ Learn

25 宇都宮雷都物語 手づくりかるめ焼き教室

9/18(火)

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お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、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丁目10番6号で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(株大橋製菓) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

19 宇都宮雷都物語 手づくり和菓子教室

9/12(水)

9:30~11:30

「宮のかりまん」で有名な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:和氣 康臣

※とちぎ福祉プラザ 宇都宮市若草1丁目10番6号で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(有高林堂) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

31 家族で楽しく♪視力測定体験会

9/8(土)・9/13(木)・9/22(土)

いずれも10:00~15:00

普段馴染みのない、メガネ屋の裏側。ご家族で楽しく視力を測りあってみませんか?メガネの度数の合わせ方を体験してみましょう。

- 対象/小学生以上
- 定員/5組 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/長岡 浩子・坂本 大樹・高橋 克臣



(株)高田眼鏡店 宇都宮店 ☎028-638-7141

宇都宮市平松本町1125-9 カスティール宇都宮1F 受付時間/9:30~18:30 定休日/日・祝日

26 宇都宮雷都物語 手づくり蕎麦打ち教室

9/20(木)

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丁目10番6号で開催します。



宇都宮雷都物語メーカー協議会(株こめよし) ☎028-637-3131

宇都宮市中央3-1-4宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

20 コーヒーのいれ方と グリーンインテリア作り



9/13(木)・9/13(木)・9/13(木)・9/15(土)

10:00~12:00 13:30~15:30 18:30~20:30 10:00~12:00

9/15(土)

13:30~15:30

コーヒーを美味しくいれるコツと、テーブルを飾るグリーンインテリアの苔玉の寄せ植えを作ります。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,500円(コーヒー、苔、植物の材料代)
- 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/火曜日

32 コラボ企画! 栃木県のお茶で写真を撮ろう!

9/8(土)・9/15(土)

いずれも10:30~12:00

栃木県のお茶が作られているのを知ってましたか?今回は栃木県のお茶「黒羽茶」で、つめた〜い冷茶を作りながら写真を撮ってみよう!!

- 対象/女性20代~40代 ■定員/6名
- 持ち物/カメラ付携帯電話またはスマートフォンまたはカメラ
- 材料・教材費/500円(お茶・お菓子代)
- 講師/関口 慶介(銘茶関口園)・岡田 康男(宮本印刷)



銘茶関口園本店 ☎028-622-3394

宇都宮市馬場通り4-1-1うつのみや表参道スクエア1F 受付時間/10:00~18:30 定休日/水曜日

27 宇都宮雷都物語 手づくり味噌教室

9/26(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、麹を混ぜ、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/20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(青源味噌株) ☎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

21 宇都宮雷都物語 手づくりいちごジャム教室

9/14(金)

9:30~11:30

果実の原形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丁目10番6号で開催します。



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宇都宮商工会議所内 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

44 初めてBARで
カクテルを注文してみよう! 

9/8(土)・9/16(日)・9/19(水)・9/29(土)
17:00~18:00 17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00

BARIに行ったことのない方に、カクテルの注文の仕方やマナーをお話ししながらお好みのカクテルを作ります。入りづらいうちからこぼれ落ちてく空間がそこにあります。

■対象/20歳以上40歳未満 ■定員/6名
■持ち物/なし
■材料・教材費/1,000円(カクテルの材料費代)
■講師/福田 弘樹



BAR PARK AVENUE(パーパークアベニュー) ☎028-625-5655
宇都宮市瑞田2-2-12 受付時間/18:30~23:00 定休日/不定休

39 「きもの」を、もっと知ろう! 

9/12(水)・9/17(月・祝)
17:30~19:00 15:30~17:00

「きもの」が好き!でも、よく分からない?そんな皆さんに、創業50年の「半田きもの学院」が、解り易く「TPO」等をお教えいたします。

■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/半田 孝夫

※下野新聞ニュースカフェ2F(住所:宇都宮市江野町8-12)で開催します。

半田きもの学院(有)半田アイデア商事 ☎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・祝祭日



33 靴、革小物等お手入れ

9/9(日)・9/16(日)・9/29(土)
いずれも10:00~12:00

革製品、特に靴磨き・革小物、カバン等革製品全般お手入れ・革靴、革製品の修理についても対応いたします。

■対象/どなたでも ■定員/10名
■持ち物/お手入れされたい靴、カバン、革小物類
■材料・教材費/無料
■講師/五十嵐 賢

(有) マルシン靴店 ☎028-633-6050
宇都宮市西1-2-2 受付時間/11:00~18:00 定休日/木曜日・第2水曜日



45 おうちで作れる!スシロール講座

9/10(月)・9/14(金)
いずれも11:30~12:30

誰でもお家で簡単に作れるスシロールを寿司職人が伝授します!いつもの食卓やパーティーがさらに華やかになりますよ!

■対象/どなたでも ■定員/12名
■持ち物/エプロン・包丁
■材料・教材費/1,000円(食材代)
■講師/藤咲 幸生



INDIGO85 ☎028-651-0085
宇都宮市江野町1-15 受付時間/10:00~14:30 定休日/日曜日

40 猫の色々を知って
上手に触れ合ってみよう! 

9/14(金)・9/20(木)・9/26(水)
いずれも18:00~19:00

猫は好きだけど飼ったことがない、触れ合い方が分からない。猫カフェでもっと猫にモテたい。猫を上手にじやらしい。そんなあなたに猫の色々をお教えしやいます。

■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3-7矢口ビル2F 受付時間/11:00~21:30 定休日/火曜日・第1、第3水曜日



34 宝石鑑定士が語る
ジュエリー深イ話

9/8(土)・9/14(金)・9/20(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



46 コラボ企画!
菊・七水を肴と一緒に楽しもう 

9/10(月)・9/20(木)・9/25(火)
いずれも19:00~20:30

成田屋、吉川酒店、両老舗の次世代経営者の共同企画。日本酒の香りや酸味を感じながら、色々な肴をつまみながら、マリアージュ、マッチングを楽しみましょう。

■対象/20歳以上 ■定員/20名
■持ち物/なし ■材料・教材費/3,000円(料理・日本酒試飲代)
■講師/成田 康寛・吉川 全彦
※ユニオン通りほっとステーション(住所: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/8:30~19:00 定休日/日曜日



41 お家の片付けはじめ方講座

9/18(火)・9/22(土)・9/28(金)
いずれも10:30~11:30

あなたのお家は大丈夫?片付けたいけど、どうしていいかわからない方!ゴミ屋敷になる前に家財整理はどうして必要なのか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/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



35 親子で初めて淹れる
玄米茶の淹れ方教室!

9/9(日)・9/16(日)・9/17(月・祝)
いずれも10:30~11:30

今回は親子で、玄米の香ばしく甘い「玄米茶」を冷茶で淹れてみましょう!実際に手に取って五感を使って体験しよう!

■対象/小学校一年生以上(保護者1名同伴)
■定員/2組 ■持ち物/なし
■材料・教材費/お1人につき300円(お茶・お菓子代)
■講師/関口 慶介(銘茶関口園)

銘茶関口園本店 ☎028-622-3394
宇都宮市馬場通り4-1-13つのみや表参道スピア1F 受付時間/10:00~18:30 定休日/水曜日



47 アイスの美味しい食べ方

9/11(火)・9/29(土)
いずれも10:00~11:00

市販のパナアイスに宮アットミヤで販売している、お菓子や果物(ドライ)等を砕いて混ぜるプチアレンジアイス。

■対象/どなたでも ■定員/10組
■持ち物/エプロン、三角巾
■材料・教材費/500円(アイス、天然氷、シロップ、お菓子ドライフード代)
■講師/川又 瑞穂・手塚 和恵

宮カフェ1F@miya ☎028-666-8938
宇都宮市江野町2-11宮カフェ1F 受付時間/10:00~18:00 定休日/不定休



42 定年後も稼ぐ!
シニアのための起業セミナー

9/18(火)・9/25(火)
いずれも14:00~15:30

無理せず、身の丈に合った起業を考えているシニア(男女を問わず)のためのセミナーです。マンツーマンで対応するため定員を設けます。お早めにお申し込みください。

■対象/60歳以上のシニアの方 ■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(住所: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。受付は月~金まで可



36 コミュニティFMの
パーソナリティーを体験

9/9(日)・9/21(金)
いずれも14:30~16:00

宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」であなたのお店やイベントのお知らせをしてみませんか?ボランティア活動や部活のお知らせもOK!ラジオで楽しくお話をしましょう!

■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/ミヤラジスタッフ

(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/10:00~17:00 定休日/土・日・祝日



48 乾物屋が教える「だしのと리카た」

9/18(火)・9/18(火)・9/25(火)・9/25(火)
11:00~11:50 15:00~15:50 11:00~11:50 15:00~15:50

創業149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/9:00~18:00 定休日/不定休



43 9路盤で「囲碁を覚えよう」

9/22(土)
10:30~12:30

伝統文化の一つ「囲碁」。覚えようとするとなかなか難しいのでは…。現代では簡単に覚えることができる9路盤や13路盤を使って、すぐに囲碁が楽しめます。

■対象/どなたでも ■定員/10名
■持ち物/なし
■材料・教材費/500円(飲み物代)
■講師/池山 栄一(ほか栃木県囲碁学校講師3名)
※Cafe ink blue(住所:宇都宮市江野町9-8)で開催します。

(株)井上総合印刷 ☎028-661-4723
宇都宮市岩倉町1355 受付時間/10:30~18:00 定休日/月曜日



37 指輪・ネックレスの
家庭で簡単お手入れ講座

9/11(火)・9/15(土)
いずれも10:30~11:30

指輪やネックレスを使用後のお手入れ方法や保管方法を学んだ後、みなさんがお持ちになったジュエリーと一緒にきれいにしていきます。

■対象/どなたでも ■定員/4名
■持ち物/きれいにしたい指輪やネックレスをご持参ください。ない場合でもOKです。
■材料・教材費/無料 ■講師/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



38 女性限定初心者向け
マネーセミナー

9/11(火)・9/15(土)・9/22(土)
13:30~14:30 11:00~12:00 11:00~12:00

「マネーの基礎知識を学びたい」「老後へ向けた貯蓄法を教えてほしい」など、初心者向けのマネー講座です。「老後」のための賢い貯蓄法、保険の賢い活用法などが学べます。

■対象/女性 ■定員/8名 ■持ち物/なし
■材料・教材費/無料 ■講師/橋本 貴浩

メットライフ生命保険(株) ☎090-5783-3655
(受付番号)担当:早川
宇都宮市馬場通り2-1-1 NMF宇都宮ビル9F 受付時間/10:00~17:00 定休日/日・祝日


