



# 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

# 宇都宮まちゼミ

主催：宇都宮商工会議所

開催期間：2021年2月18日(木)～3月18日(木)

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。

## 健康

Health

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

Create

クラフトなど、自分の手でものづくりをします。



## まなぶ

Study

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

Eat

おいしく飲食しながら専門店の技術を伝授します。



# 2/6<sub>土</sub>



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。

オンラインでの講座もあります!

このアイコンのある講座が  
オンライン講座の目印です。



### オンラインまちゼミの受講について

- 1 オンライン講座の受講にあたり、事前に各アプリのダウンロードが必要となります。
- 2 オンライン会議ソフト(Zoomなど)のダウンロードに起因したトラブル、またセキュリティを侵害される事象などが起こった場合でも、一切の保証はできませんのでご了承ください。
- 3 店舗側、または受講者側のメンテ状況、通信状況により、当ゼミを受講できない場合があります。
- 4 スマートフォンによる参加は、ポケット通信料定額制の加入契約をしていない場合、通信事業者から高額な料金請求が来る場合がありますので、特にご注意ください。
- 5 カメラに映る映像や音声、参加者名など個人情報に関わるものは、受講者自ら適切にご配慮ください。

宇都宮まちゼミ

検索



facebook  
もやっています



### 新型コロナウイルス感染予防対策

受講者の皆さまへのお願い



会場に入場の際の消毒



マスクの着用



発熱のある方は  
ご遠慮願います

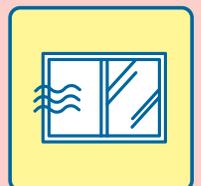
安心・安全!店舗の予防対策



マスク着用での  
対応



定期的な  
消毒の実施



換気を徹底  
しています

●新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、開催が困難であると判断した場合は、予告なく中止となる場合があります。

**1 "腰痛・肩こり・膝痛" 生活習慣痛予防講座**

2/19(金)・2/21(日)・2/23(火・祝)・2/26(金)  
11:00~12:30 14:00~15:30 14:00~15:30 14:00~15:30

3/2(火)・3/5(金)・3/9(火)  
11:00~12:30 11:00~12:30 14:00~15:30

やりたい事が制限されてしまう体の不調、もしくは自分で作っているかも。運動機能・神経機能が正常に働く「姿勢」を学んでみませんか?  
■対象/どなたでも ■定員/2名  
■持ち物/動きやすい服装 ■材料・教材費/なし  
■講師/大森 恭子

**姿勢専科 KCSセンター宇都宮中央** ☎080-5489-6228  
宇都宮市伝馬町3-4 吉田ビル2F 受付時間/10:00~19:00 定休日/水曜日

**2 呼吸筋ストレッチ体操と笑いヨガで元気回復**

2/23(火・祝)・2/25(木)・2/27(土)  
いずれも10:30~12:30及び14:30~16:30及び18:30~20:30

呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させる「呼吸筋ストレッチ体操」と、年齢・体力に関係なく誰でもできる有酸素運動である「笑いヨガ」を行います。  
■対象/どなたでも ■定員/5名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/呼吸筋ストレッチ体操認定指導士・笑いヨガ認定リーダー・日本マインドフルネス学会正会員 山田 義治

**一般社団法人情報の森** ☎050-5305-6114  
info@infoforest.or.jp  
宇都宮市清住2-5-10 森スキット内 受付時間/9:30~16:30 定休日/不定休

**3 ウイルスに負けない身体づくりの話**

2/22(月)・2/28(日)・3/6(土)  
いずれも14:00~15:00

「自分の体は自分で守る」。ウイルスから身体を守るためにどんな栄養素が必要なのかや、今注目している成分の話などをわかりやすくお伝えしていきます。  
■対象/どなたでも ■定員/10名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/菱沼 伸夫  
※詳しくは「ヒシヌマ薬局」で検索してください。

**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

**4 無料! 楽トレ体験会 (インナー検査)**

2/22(月)~3/6(土)  
9:00~11:00または15:00~19:00(定休日は除く)

インナーマッスルの衰えに「楽トレ」。電気信号が身体の奥まで届いてインナーマッスルを刺激します。産後の方、姿勢を良くしたい方、ポッコリお腹が気になる方に!  
■対象/どなたでも ■定員/1回あたり1名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/院長 白相 俊輔  
※1回あたり1時間の講座です。

**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/9:00~19:30 定休日/水曜日・日曜日

**5 宇都宮雷都物語 手づくり和菓子教室**

2/26(金)  
13:30~15:30

「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/8名  
■持ち物/エプロン、手拭き(2枚)、頭被い、持ち帰り用バック(4~5個入るもの)  
■材料・教材費/1,000円(材料費代)  
■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(有)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

**6 コーヒーの入れ方とグリーンインテリア作り**

2/24(水)・2/27(土)  
いずれも10:30~12:30及び13:30~15:30

コーヒーの入れかたのコツと、テーブルインテリアとして岩と苔で作る緑の世界をボトルの中に作ります。  
■対象/どなたでも ■定員/6名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/2,000円(コーヒー、苔ボトル一式代)  
■講師/富田 貴美子・板橋 由理

**Cafe Mon Petit** ☎028-638-0025  
宇都宮市江野町6-7 受付時間/11:30~20:00 定休日/不定休

**7 老後のための上手なお金のつくりかた**

2/18(木)・2/24(水)・3/1(月)・3/12(金)  
10:00~11:30 19:00~20:30 13:00~14:30 19:00~20:30

3/16(火)  
11:00~12:30

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つくりかたのお話です。  
■対象/どなたでも ■定員/4名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/宮原 翼

**ソニー生命保険(株)** ☎080-1192-6157  
宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル9F 受付時間/9:00~17:30 定休日/不定休

**8 お家の片づけはじめ方講座**

2/18(木)・2/26(金)・3/1(月)  
13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00

あなたのお家は大丈夫?片づけをはじめる前の心がまえや、どう片づけたいかわからない方。ゴミ屋敷になる前に一緒に学びませんか?  
■対象/どなたでも ■定員/5名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/緑川 正美

**とちぎ家財整理サポートセンター** ☎0120-381-040  
宇都宮市大曾4-1-8 受付時間/10:30~18:00 定休日/水曜日

**9 小商いのすすめ!!**

3/2(火)・3/16(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 ■定員/5名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/中小企業診断士 半田 富男  
※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催するほか、オンラインでも開催します。

**栃木県よろず支援拠点** ☎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~金可)

**10 産業カウンセラーが教えます! 傾聴体験講座**

2/20(土) 3/12(金)  
9:50~10:50及び11:00~12:00 18:20~19:20及び19:30~20:30

「人の話を聴く」とは?60年の信頼と実績のある「産業カウンセラー」が培った傾聴のエッセンスを体験しませんか?職場などで明日から活かすためのワーク盛りだくさんです。  
■対象/20歳以上 ■定員/3名  
■持ち物/筆記用具 ■材料・教材費/なし  
■講師/当協会実技指導者

**(一社)日本産業カウンセラー協会 栃木事務所** ☎028-650-5661 info@jica-tochigi.org  
宇都宮市本町10-3 TSビル6F 受付時間/9:00~17:00 定休日/土・日・祝日

**11 産業カウンセラープレゼンツ 心理学講座I**

2/26(金)・3/6(土)  
19:00~20:30 10:00~11:30

人にやさしい会話術であるアサーションや、発想を変えるリフレーミングなど、傾聴をベースとした産業カウンセラーのノウハウを一緒に学びましょう。予備知識ゼロでもOK。  
■対象/20歳以上 ■定員/20名  
■持ち物/筆記用具 ■材料・教材費/なし  
■講師/栃木事務所スタッフ

**(一社)日本産業カウンセラー協会 栃木事務所** ☎028-650-5661 info@jica-tochigi.org  
宇都宮市本町10-3 TSビル6F 受付時間/9:00~17:00 定休日/土・日・祝日

**12 老後を考える! 保険の断捨離術!**

3/5(金)・3/7(日)・3/10(水)・3/14(日)  
いずれも10:00~11:30 いずれも13:30~15:00

年金生活になったら今の保険のままで大丈夫ですか?こんな時期こそ、おうち時間で保険の断捨離をFPと一緒に考えてみませんか?  
■対象/50歳以上 ■定員/4名  
■持ち物/現在加入中の保険証券  
■材料・教材費/なし  
■講師/金子 弘美

**ほけんの金子** ☎0120-601-587  
宇都宮市鶴田2-39-18 受付時間/10:00~18:00 定休日/不定休

**13 生命保険 法人契約と個人契約の活用術!**

2/22(月)・3/2(火)  
15:00~16:30 19:00~20:30

法人をお持ちの方対象。生命保険は法人契約の最大のメリットは損金処理ではありません。もっとお得があります。この機会に法人契約のメリット・デメリットを学びませんか?  
■対象/法人をお持ちの方 ■定員/4組  
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし  
■講師/金子 弘美

**ほけんの金子** ☎0120-601-587  
宇都宮市鶴田2-39-18 受付時間/10:00~18:00 定休日/不定休

**14 インスタLIVE! お茶の淹れ方講座!**

2/19(金)  
10:30~11:00

Instagramによるリモート講座。Instagramで銘茶関口園本店アカウントをフォローしていただき、時間になりましたらストーリーからライブ配信を行います。  
■対象/どなたでも  
■講師/関口 慶介

**銘茶関口園本店** InstagramのQRコードを読み込みフォローしてください  
宇都宮市馬場通り4-1-1 つつのみや表参道スクエア1F 定休日/水曜日

**15 初心者大歓迎 ウイスキー講座(Zoom)**

2/27(土)・2/28(日)・3/6(土)・3/7(日)  
3/13(土)・3/14(日) いずれも15:00~15:40

個性あふれるシングルモルトと一緒に飲みながら解説いたします。Zoomで一緒に飲みましょう!  
■対象/20歳以上 ■定員/8名 ■持ち物/グラス  
■材料・教材費/2/27キャンベルタウンモルト5種2,938円、2/28アードベック5種3,031円、3/6アイランズモルト5種2,611円、3/7アイランズモルト5種2,891円、3/13ジェリー樽系モルト4種2,611円、3/14ハイランドモルト4種2,096円  
■講師/福田 弘樹  
※ウイスキーの購入はQRコードのSHOPから(事前にお問い合わせください)

**BAR PARK AVENUE** QRコードのSHOP [CONTACT]からお申込みお問い合わせください  
宇都宮市馬場2-2-12 受付時間/24時間

**新型コロナウイルス 感染予防対策**

受講者の皆さまへのお願い

安心・安全! 店舗の予防対策

会場入場の際の消毒 | マスクの着用 | 発熱のある方はご遠慮願います | マスク着用での対応 | 定期的な消毒の実施 | 換気を徹底しています