



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

2023年10月1日(日)～10月31日(火)

まちゼミって
なあに？

その1

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。
アットホームな雰囲気です。

その2

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。

その3

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。

キレイ
Beauty

キレイになる、美しく装う
知識や技術を学びます。



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。



9/24日

まちゼミ受付スタート

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が、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ので、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）をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴での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ナンス状況、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、パ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、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。

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。

宇都宮まちゼミ

検索





「ナイトマーク」は
18:00以降に
開催される講座です



「オンラインマーク」は
オンラインで
開催される講座です



「店舗マーク」は
お店・会場で
開催される講座です

13

体質改善と
癒しのチルフィットネス

10/6(金)・10/28(土)
(Zoom)19:00～20:00 (Zoom)10:00～11:00
10/14(土)
10:00～11:00及び19:00～20:00

一生付き合っていく大切な身体ですが、少し無理しすぎていませんか。体質改善の仕組みを知り、ピラティスとマインドフルネスで、新しい一歩を始めましょう♪
■対象／どなたでも ■定員／各回6名 ■持ち物／なし ■材料・教材費／500円(備品)
■講師／並木裕子(がん専門運動指導士・マインドフルネスベジャリスト)

※対面の会場はイエローフィッシュにて開催(宇都宮市江野町10-3)

(一社) Say Smileアカデミー

宇都宮市一の沢2-15-28-102号 定休日／不定休

090-6179-0909

7

“腰椎・肩こり・膝痛”
生活習慣痛予防講座

10/3(火)・10/6(金)・10/10(火)・10/15(日)・10/16(月)
10:30～12:00 15:00～16:30 15:00～16:30 10:30～12:00 10:30～12:00
10/24(火)・10/29(日)・10/30(月)
15:00～16:30 15:00～16:30 18:30～20:00

やれる事が制限されてしまう体の不調は、日常生活で自分で作ってしまっているかも。体の仕組みと使い方を学び、改善と予防が出来るようになりますか？
■対象／どなたでも ■定員／各回3名 ■持ち物／タオル
■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

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 施術中、研修などで電話を取れない場合には、受付順にこちらからご連絡致します。

080-5489-6228

1

第一印象で差をつける！
姿勢美人の会

10/15(日)・10/18(水)・10/21(土)
14:00～15:30 18:30～19:00 15:00～16:30

姿勢美人は印象美人。いつまでも若々しくキレイを保ちたい方。良い姿勢がもたらす嬉しい美容効果を簡単姿勢チェックと共にお届けします。
■対象／女性限定 ■定員／各回3名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／高山 みどり

姿勢専科 KCSセンター宇都宮中央

宇都宮市伝馬町3-4 吉田ビル2F 受付時間／9:00～18:00
定休日／水曜日

090-7637-9142

14

腸を知って
カラダのお悩み解決！

10/3(火)・10/7(土)・10/12(木)・10/17(火)・10/21(土)
いずれも14:00～15:00

腸は「第2の脳」と呼ばれ、不調の多くは腸が関係しています。アレルギーや不眠、ダイエット、メンタルなどに影響します。解決法をわかりやすくお伝えします。
■対象／どなたでも ■定員／各回5名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／菱沼 伸夫

ヒシヌマ薬局

宇都宮市曲師町2-11 受付時間／10:00～19:00
定休日／不定休

028-633-4845

8

目からウロコ！
専門家が教える姿勢のお話

10/9(月・祝)・10/29(日)
15:00～16:30 10:30～12:00

姿勢の良し悪しが健康を左右するってほんと？？姿勢と健康の関係をお届けします。良い姿勢がなぜ重要なのか。あなたの健康維持に是非お役立てください。
■対象／どなたでも ■定員／各回3名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／高山 みどり

姿勢専科 KCSセンター宇都宮中央

宇都宮市伝馬町3-4 吉田ビル2F 受付時間／9:00～18:00
定休日／水曜日

090-7637-9142

2

洗濯いろは教室
「お洗濯のスキルアップ」

10/21(土)・10/26(木)
いずれも13:30～15:00

プロの技術を公開する洗濯教室！乾燥のコツ・汚れの落とし方・シミの対応等、わかりやすく技術をお伝えします。[シミ・汚れ]衣類の染み抜きを目の前で実演します。
■対象／どなたでも ■定員／各回10名
■持ち物／洗濯しても落ちなかった・あきらめていた「シミや汚れ」の残った衣類
■材料・教材費／なし ■講師／岡崎 善胤

洗濯研究所フジドライ

宇都宮市平出工業団地43 受付時間／9:00～17:00
定休日／水曜日・日曜日・祝日

028-662-7241

15

施術体験
姿勢分析～骨盤プログラム

10/3(火)・10/4(水)・10/10(火)・10/11(水)
10/17(火)・10/18(水)・10/24(火)・10/25(水)
いずれも10:00～11:00/11:00～12:00/16:00～17:00

姿勢写真を撮影し自分自身の姿勢の悪さ、お身体の歪みを確認していただき「トムソンベッド」と呼ばれる専用ベッドで骨盤への施術を行います。
■対象／どなたでも ■定員／各回1名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／小野寺 孝介

ほねつぎ城東接骨院/城東はりきゅう院

宇都宮市薬瀬町254 受付時間／9:00～19:00
定休日／木曜日・日曜日

028-632-1040

9

呼吸筋ストレッチ体操と
笑いヨガで息イキイキ

10/7(土)・10/9(月・祝)・10/12(木)
いずれも14:00～16:00
10/7(土)・10/9(月・祝)
いずれも(ZOOM)19:00～21:00

呼吸のリズムを調節させる呼吸筋ストレッチ体操で準備運動をし、年齢・体力問わず誰でもできる有酸素運動の笑いヨガを行った後に、整理運動としてマインドフルネス瞑想を行う体験講座です。
■対象／どなたでも ■定員／各回5名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／なし ■講師／山田 義治

※イエローフィッシュにて開催(宇都宮市江野町10-3)

株情報の森

宇都宮市清住2-5-10 受付時間／9:30～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

050-5305-6114

yyamada@schit.co.jp

3

初めてでも安心♪デパコスで
フェイスタッチ体験会

10/16(月)・10/18(水)・10/21(土)
10/22(日)・10/23(月) ※開催日以外も応相談
11:00～18:00(講座時間約40分。ご希望の時間をご相談ください。)

憧れのデパコスを実感してみませんか？シワ、たるみ、くすみ、ニキビ等肌悩みに合わせたデパコスを目から下で体験。美肌のコツやアンチエイジングをプロがアドバイス。
■対象／女性限定 ■定員／各回1名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／みどりやアピタ店女性スタッフ

みどりや化粧品店アピタ店

宇都宮市江曾島本町22-7アピタ宇都宮店1F 受付時間／11:00～18:00
定休日／不定休

028-659-6300

16

製本体験「和綴じ」

10/7(土)
10:30～11:30及び13:00～14:00

「和綴じ」の基本となる四ツ目綴じを作っていたできます。製本初めての方大歓迎。
■対象／どなたでも ■定員／各回6名
■持ち物／なし
■材料・教材費／1,000円(和紙等)
■講師／上野文具スタッフ

上野文具(株) 本店

宇都宮市池上町5-2 受付時間／10:30～18:30
定休日／不定休

028-633-6181

10

ガンと言われる前に知って
ほしい3つの事

10/7(土)・10/9(月・祝)・10/30(月)
15:00～16:00 10:30～11:30 15:00～16:00

誰でも毎日5千個のがん細胞ができると言われてますが、みんなが病気になるにはならないですね。なぜでしょう。わかりやすく話します。
※参加特典11月開催ベジチェック券進呈
■対象／どなたでも ■定員／各回3名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／小野村 恵理子

スズメ薬局

宇都宮市末広1-2-23 受付時間／9:30～18:00
定休日／日曜日

028-653-0072

4

清潔感UP！
メンズ脱毛で新しい自分へ！

10/1(日)～10/31(火)期間中随時受付中
9:00～21:00(講座時間は60分。ご希望の時間をご相談ください。)

髭や体毛の脱毛は美容面だけでなく、忙しい朝の時短や汗・体臭・蒸れなど機能性や清潔感のメリットも！興味がある方・不安のある方も1部位無料でお試しい験できます。
■対象／男性限定 ■定員／各回1名または1組
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／レオンゼロ男性スタッフ

お申込みは
グループフォームから

Men's salon LEON+0

宇都宮市中央2-3-1 MIXO2F 受付時間／9:00～21:00
定休日／不定休

028-680-4046

17

お気軽に
ホームシアターを体験

10/13(金)・10/20(金)・10/27(金)
いずれも15:00～16:30
10/15(日)・10/22(日)
いずれも10:00～11:30

当店に常設の11.2chの音響と120インチのスクリーンで本格的なシアターを体験いただけます。経験豊富なインストラクターが親切丁寧にアドバイスいたします。
■対象／どなたでも(新築や既設住宅OK) ■定員／各回3名
■持ち物／なし(住宅図面等があれば) ■材料・教材費／なし ■講師／佐藤 拓郎

オーディオサトー

宇都宮市桜3-5-14 受付時間／9:30～19:00
定休日／水曜日 HP／www.audiosato.co.jp

028-635-6789

11

美と健康の秘訣！！
ゴースト血管は大丈夫？

10/7(土)・10/9(月・祝)・10/30(月)
10:30～11:30 15:00～16:00 10:30～11:30

ゴースト血管予防は病気だけでなく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、予防や対策を話します。
※特典11月開催ベジチェック券進呈
■対象／どなたでも ■定員／各回3名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／660円(ドリンク試飲)
■講師／小野村 恵理子

スズメ薬局

宇都宮市末広1-2-23 受付時間／9:30～18:00
定休日／日曜日

028-653-0072

5

男性も美しく！内面からも
外面からも磨きましょう

10/1(日)～10/31(火)期間中随時受付中
9:00～21:00(講座時間は60分。ご希望の時間をご相談ください。)

男性も美顔の時代です。最新マシンでの高濃度水素水で毛穴洗浄・超音波導入・美容液導入を体験できます。外面が明るくなれば内面も明るくなります。瘦身体験もできます。
■対象／男性限定(ご夫婦・カップルのご利用は可)
■定員／各回1名または1組 ■持ち物／なし
■材料・教材費／500円(商材)
■講師／レオンゼロ男性スタッフ

お申込みは
グループフォームから

Men's salon LEON+0

宇都宮市中央2-3-1 MIXO2F 受付時間／9:00～21:00
定休日／不定休

028-680-4046

18

未経験者歓迎！
編み物体験・毛糸作り体験

10/7(土)・10/14(土)・10/19(木) ※開催日以外も
10:00～11:30 14:00～15:30 10:00～11:30 応相談
10/26(木)・10/29(日)
10:00～11:30 10:00～11:30

編み物または自分色の毛糸作りに興味のある方、ハンドメイドを始めるきっかけ作りにも！手づらで編み物体験または毛糸作り体験ができる講座です。
■対象／小学生以上 ■定員／各回2名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／500円(毛糸または羊毛) ■講師／介川 朋子

ニットデモッテの編み物教室

宇都宮市日の出1-6-11 受付時間／9:00～17:30
定休日／不定休

090-4372-3541

knitd.1103@gmail.com

12

助産師が伝える
「親子で学ぶ生理の教室」

10/1(日)・10/22(日)
いずれも13:30～15:00

「はじめての生理」がステキな記念日になりますように。生理を肯定的に捉える知識とスキルを伝授。生理の実習、エクササイズ、ハフチポーズをプレゼント。
■対象／初潮を迎える(迎えた)女子、保護者(パパも可)
■定員／各回2組(4名程度)
■持ち物／なし ■材料・教材費／500円(ナプキンポーチ)
■講師／柚木 理恵(助産師・思春期保健相談士)

(一社) Say Smileアカデミー

宇都宮市一の沢2-15-28-102号 定休日／不定休

ideallygrace@yahoo.co.jp

090-4372-3541

6

簡単日本舞踊エクササイズで
運動不足解消！

10/13(金)・10/21(土)・10/27(金)
18:00～20:00 10:00～12:00 18:00～20:00

日本舞踊の経験がない方でも安心してできる運動です。運動不足を解消したい・姿勢を良くしたい・美しい所作を身につけたい！という方はぜひお待ちしております。
■対象／女性限定 ■定員／各回5名
■持ち物／
スポーツクラブに行くような服装で足袋または靴下
■材料・教材費／なし ■講師／相馬 舞子

※レンタルスタジオアヌビスにて開催(宇都宮市越戸町3-21)

AMBITAGE

宇都宮市戸祭町2743-19 受付時間／10:00～18:00
定休日／不定休

Instagramでも受付 @m.ambitige_startup

080-1836-0831

31

カフェを始めるという事Ⅱ

10/17(火)
15:00～16:00及び18:30～19:30

カフェを始めたけれど何から始めたらいいかわからない、憧れはあるけど自分にできるかなあと心配な方。話だけでも聞いてみたい方お気軽にどうぞ。
■対象／どなたでも
■定員／各回15名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／田中 文博



スイーツ&カフェ フラッグス ☎028-678-3244

宇都宮市馬場通り1-1-1 シティタワー宇都宮1F 受付時間／10:00～18:00
定休日／火曜日・水曜日

25

宝石鑑定士が語る
ジュエリーよもやま話

10/6(金)・10/15(日)・10/23(月)
いずれも14:00～15:00

ジュエリー・宝石・貴金属に関する専門的な話を、原石やカラーストーンなどをご覧いただきながら楽しく分かりやすく学べる宝石学講座です。
■対象／どなたでも
■定員／各回2名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■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

19

アロマ香る！アルコール
ハンドジェル作り♪

10/7(土)・10/10(火)・10/21(土)
13:30～15:00 10:00～11:30 13:30～15:00

自分の好きなアロマで、アルコールハンドジェルを作ってみませんか？使う度に香りに癒されます♪アロマセラピストが、アロマの基礎知識をお伝えしながら一緒にお作りします。
■対象／女性限定 ■定員／各回3名 ■持ち物／エプロン・筆記用具
■材料・教材費／500円(アロマオイル、容器、他)
■講師／岡崎 麻実



Healing Salon Asami ☎070-2314-9270

宇都宮市松原2-3-11 2F(株式会社工務店敷地内) 受付時間／10:00～17:00
定休日／月曜日・日曜日・祝日

32

終活の手はじめに
たのしく写真整理

10/17(火)・10/25(水)
10:00～11:30 14:00～15:30

「家の片付けで苦労した物トップ5」に入るのが写真やアルバム。その整理方法について、実際の作業を交えながらお話しします。※お持ち帰りミニアルバム付き
■対象／女性限定 ■定員／各回4名
■持ち物／写真5～10枚
■材料・教材費／1,000円(ミニアルバム)
■講師／中村 福世(アルバムアドバイザー／相続手続きカウンセラー)
※27番のオトワリバス様にて開催(宇都宮市陽東5-10-28)
相続手続き支援センター・宇都宮 ☎028-634-5170



宇都宮市東宿郷3-2-3 カナメビル4F 受付時間／9:00～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

26

女性建築家と考えよう！
「スキ」の活かし方

10/29(日)
10:00～12:00

スキな器、お気に入りの雑貨、一目惚れの靴。ワクワクして買ったものの、いつの間にか生活の中に埋もれていませんか？あなたの「スキ」が活きる空間を考えてみませんか。
■対象／どなたでも ■定員／3名
■持ち物／お気に入りの小物
■材料・教材費／なし ■講師／上野 恵美子



ウエノ建築デザイン設計事務所 ☎050-8885-4089

宇都宮市錦2-7-2 Pocket Office NISHIKI.C 受付時間／8:30～15:00
定休日／水曜日・日曜日

20

栃木産のバラで作る花束

10/19(木)
10:00～11:30及び18:00～19:30

10/24(火)
10:00～11:30及び13:00～14:30

たくさんの種類のお花から自分でチョイス。どんな組合せ方すれば魅力が増すのかコツをお伝えします。ギフト用のラッピングをしてお持ち帰りでプレゼントにも◎
■対象／どなたでも ■定員／各回3名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／2,500円(花・資材) ■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／不特定

33

老後のための
上手なお金のつくりかた

10/6(金)・10/11(水)・10/14(土)
10:30～12:00 19:00～20:30 10:00～11:30

10/19(木)・10/24(火)
14:00～15:30 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つくりかたのお話です。
■対象／どなたでも ■定員／各回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㈱ ☎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／9:00～18:00
定休日／不特定

27

【片付け苦手を克服！】
宮スマ講座 初級編

10/24(火)・10/25(水)
いずれも10:30～12:00

なぜ片付けが苦手なの？それは捨てられないから。なぜ捨てられないの？それは「基準」がないから。15,000軒の住まいを見てきたプロが「仕分けの基準」を伝授します！
■対象／どなたでも ■定員／各回4名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／永祚 純(整理収納アドバイザー)



オトワリバス ☎028-612-2223

宇都宮市陽東5-10-28 受付時間／10:00～19:00
定休日／水曜日・木曜日 ※水曜日は定休日ですがまちゼミは開講いたします。

21

建築金物スタンプで
オリジナルエコバッグを作ろう！

10/14(土)・10/15(日)・10/21(土)
いずれも10:30～12:00及び14:00～15:30 ※14:00～15:30のみ

普段は建築物を支えている金物、どんな働きをしているのか楽しく学びながら、お気に入りの金物をスタンプにして、オリジナルのエコバッグを作ってみましょう！
■対象／どなたでも(親子参加歓迎)
■定員／各回4名 ■持ち物／汚れても良い服装
■材料・教材費／600円(材料費)
■講師／櫻井 澄子(一級建築士・インテリアコーディネーター)



マチノバ スペース610 こども建築塾 ☎0285-32-7633

宇都宮市六道町8-22 (ナックススペースクリエーション スペース610)
受付時間／10:00～17:00 定休日／不特定 〆 machinoba610@gmail.com

34

あなたのお店も売上げ増！
DX入門講座

10/12(木)・10/17(火)・10/25(水)・10/16(月)
いずれも(google meet)15:00～16:00 10:00～11:00

IT活用で売上が2.1倍になっているのをご存知ですか?！「私にはITとかDXは難しい」という人こそ受講して欲しい入門講座です！
■対象／自営業者の方、経営者の方、管理職の方
■定員／各回10名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／永吉 元旺



DX学校 宇都宮校 ☎090-6682-3558

宇都宮市今泉町3020-1 MUSASHI imaizumi BASE 受付時間／9:00～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

28

あんしんを贈る！
はじめての遺言講座

10/29(日)
13:30～14:30及び16:00～17:00

遺言に興味はあるけれど何から始めよう…という方にお勧めの講座です。遺言書作成前に知っておきたいポイントもお伝えします。
■対象／どなたでも
■定員／各回2～3名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／入江 紀子(行政書士)
※宇都宮市立南図書館 会議室にて開催(宇都宮市雀宮町56-1)
Kanade行政書士事務所 ☎090-4051-5307



受付時間／10:00～17:00 定休日／土曜日・日曜日・祝日

22

コーヒーの楽しみ方と
グリーンインテリア

10/13(金)
10:30～12:30及び13:30～15:30及び18:00～20:00

10/15(日)・10/18(水)
いずれも10:30～12:30及び13:30～15:30

コーヒーの飲み比べを楽しみながら、多肉植物を流木に飾りつける作品を作ります。
■対象／どなたでも ■定員／各回8名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／3,200円(コーヒー、作品材料)
■講師／富田 貴美子・板橋 由理



モンプチ ☎090-8486-2665

宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間／11:00～18:00
定休日／不特定

35

あなたのお家は大丈夫？
お家の片付けはじめ方講座

10/3(火)・10/12(木)・10/17(火)・10/20(金)
いずれも14:00～15:00

10/7(土)
11:00～12:00

わかっていても、なかなか始められないお家の片付け…遺品整理士がポイントを伝授いたします。これをきっかけにして片付けをはじめてみよう！
■対象／どなたでも ■定員／各回4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 ☎0120-38-1040

宇都宮市大曾4-1-8 受付時間／11:00～18:00
定休日／水曜日・第4木曜日

29

知って得する
商標登録の知識

10/17(火)・10/24(火)・10/31(火)
いずれも10:30～11:30

お店の店名、ロゴ、商品名等、商標登録に関する知識、また、商標を付して表示する時に注意しなければならないことについてお話を致します。質問も受け付けます。
■対象／どなたでも ■定員／各回4名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／上吉原 宏・杉山 璃花子



上吉原特許商標事務所 ☎028-666-0573

宇都宮市大曾1-8-10-106 受付時間／10:30～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

23

コーヒーの楽しみ方と
インテリア作り

10/20(金)
10:30～12:30及び18:00～20:00

10/21(土)・10/26(木)
いずれも10:30～12:30及び13:30～15:30

コーヒーの飲み比べとレインディアモスを使ったリース作りをします。
■対象／どなたでも ■定員／各回8名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／3,200円(コーヒー、作品材料)
■講師／富田 貴美子・板橋 由理



モンプチ ☎090-8486-2665

宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間／11:00～18:00
定休日／不特定

36

ほぼ0円でできる自店の
売れるしくみの作り方

10/24(火)
14:00～15:30

人の行動や意思決定がどのようにされているのかわかると、商品が飛躍的に売れたり認知が広がります。人を理解しマーケティングを仕掛けた実際の成功事例を解説します。
■対象／飲食・物販・サービス業全般の方
■定員／6名 ■持ち物／筆記用具
■材料・教材費／なし ■講師／後道 進一(売上アップアドバイザー)
※イエローフィッシュにて開催(宇都宮市江野町10-3)
栃木県よろず支援拠点 ☎028-670-2618





宇都宮市ゆいの杜1-5-40(とちぎ産業創造プラザ内) 受付時間／9:00～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

30

タクシーで
街ナカを巡ろう！

10/15(日)
10:00～12:00

お子様専用タクシーに乗って、スタンプラリーに出かけよう！特別研修を受けたドライバーと街ナカをドライブ。住み慣れた街に新しい発見があるかも。嬉しい特典付き！
■対象／親子限定。当日の乗車はお子様ののみ。
■定員／4名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／1,000円(乗車費) ■講師／上野 恵美子
※駅東地区の店舗、施設等にて開催
子ども乗り合いタクシー案内所 ☎050-8885-4089



宇都宮市錦2-7-2 Pocket Office NISHIKI.C 受付時間／8:30～15:00
定休日／不特定

24

なぜ建築屋なのに
ジュラシックを作ったのか

10/15(日)
18:00～20:00

ジュラシックライツ展示場を見たり園内を自由に歩いて頂きながら疑問に感じたことにその場で答えするワクワクする体験型フリー質疑会を開催します。
■対象／年齢問わず
ジュラシックライツに一度も来たことがない方限定
■定員／50名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／なし ■講師／田村 輝光



株LIGHT'S 〆 tamura@lights-2005.co.jp

宇都宮市西原町3296-2 受付時間／8:00～15:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

49

親子で楽しい
日本茶の淹れ方体験

10/7(土)・10/8(日)
いずれも10:30～11:00

どういふ種類の緑茶があるの？緑茶ってそもそも緑色なの？急須って何？これを機会にもっと身近に感じる日本茶について学んでみては？

■対象／親子限定(小学校1年生以上)
■定員／2組最大6名まで ■持ち物／なし
■材料・教材費／1,000円(お茶・お菓子)
■講師／関口 慶介

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／10:00～18:00
定休日／水曜日

43

大人のための
「お金の小学校」

10/18(水)・10/22(日)
いずれも10:00～11:30及び14:00～15:30

2024年から始まる新NISA制度。資産運用の基礎知識。なかなか第一歩が踏み出せない方、お待ちしております。特典:「お金の小学校」教本プレゼント

■対象／どなたでも
■定員／各回6名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／なし
■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／9:00～18:00
定休日／不定休

37

60分で作る！
インスタグラム投稿画像の作り方

10/10(火)
14:00～15:30

オリジナルティのある画像を作って、Instagramアカウントの魅力をアップ!!Instagram投稿で使う画像をCanvaで作る方法やデザインのコツをお教えします。

■対象／どなたでも ■定員／5名 ■持ち物／インターネットに繋がるパソコン、タブレットなどcanvaを動かすもの。画像作成で使いたい写真やイラスト等 ■材料・教材費／なし
■講師／馬淵 いづ穂(ウェブデザイナー)

※イエローフィッシュにて開催(宇都宮市江野町10-3)
栃木県よろず支援拠点 ☎028-670-2618
宇都宮市ゆいの杜1-5-40(とちぎ産業創造プラザ内) 受付時間／9:00～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

50

それ捨てないで！リサイクルを学んで
得しちゃおう！あなたのお宝査定します。

10/2(月)・10/10(火)・10/13(金)
いずれも14:00～15:00
10/16(月)・10/21(土)
いずれも11:00～12:00

リサイクルショップって「どんな所？」「どんな物が売れるの？」「高く買ってくれる物って何？」こんな時代だからこそリサイクルをしっかりと学んでみましょう。

■対象／どなたでも ■定員／各回4名 ■持ち物／査定してほしい物(なくてもOK) ■材料・教材費／なし ■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

44

ちょこっと まち歩き
六道辻界隈の史跡・大谷石蔵巡り

10/7(土)・10/21(土)
いずれも10:30～12:00

六道町周辺をちょこっと散策。六道間魔堂や戊辰の役戦士墓、点在する大谷石蔵を探してみましょ！新たな発見があるかも。

■対象／どなたでも ■定員／各回5名
■持ち物／タオルや水など、まち歩きに必要と思われるものを各自お持ちください ■材料・教材費／なし
■講師／櫻井澄子(一級建築士・大谷石研究会会員)

マチノバ スペース610 みんなの学び塾 ☎0285-32-7633
宇都宮市六道町8-22 (ナックスペースクリエーション一級建築士事務所) 受付時間／10:00～17:00 定休日／不定休 ✉ machinoba610@gmail.com

38

失敗しないお葬式

10/20(金)・10/26(木)
13:00～14:30 10:30～12:00

互助会制度や会員制度の落とし穴。納得の行くお葬式のやり方からお葬儀後に発生する相続や遺品やお家のお片づけ等全てお教えします。

■対象／どなたでも
■定員／各回5名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／高山 万里

花の木葬祭 ☎028-612-3220
宇都宮市今宮4-8-9 受付時間／9:00～17:00
定休日／不定休

51

イチローズモルト
飲み比べしましょう

10/21(土)
17:00～17:50

個人的にも大好きな秩父蒸溜所。イチローズモルトのリーフシリーズの飲み比べをしながら、先日見学してきた秩父第二蒸溜所のお話などをさせていただきます。

■対象／20歳以上限定(飲酒を伴うため)
■定員／8名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／2,500円(ウイスキー)
■講師／福田 弘樹

BAR PARK AVENUE ☎028-625-5655
宇都宮市堀田2-2-12 受付時間／18:00～23:00
定休日／月曜日

45

LINE公式アカウント
無料個別相談会

10/4(水)・10/5(木)・10/16(月)～10/25(水)
<Zoom>10:00～14:00(1枠60分でご希望の時間をご相談ください。)

LINE公式アカウントを導入しているが効果を実感できていない方、導入を検討されている方向けに事業に寄り添ったアドバイスをさせていただきます。

■対象／事業者の方、SNS担当の方
■定員／各回1組
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／田原 由香里(ステップコンサルタント)

お申込みはLINEから

meet you design ✉ ykr.design.salon@gmail.com
受付時間／9:00～16:30 定休日／土曜日・日曜日・祝日・不定休

39

最小限の費用で
納得のお葬式

10/3(火)
13:00～14:30

低価格を謳ったネットやテレビCMでのお葬式で後悔しない為の予備知識を学びましょう。

■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／高山 万里

花の木葬祭 ☎028-612-3220
宇都宮市今宮4-8-9 受付時間／9:00～17:00
定休日／不定休

52

栃木の地酒を料理とともに
にワイワイ飲み比べ

10/6(金)・10/16(月)
いずれも19:00～20:30
10/7(土)・10/15(日)
いずれも18:00～19:30

初心者向け！七水・北郷・四季桜・天鷹・惣誉・東力士・門外不出・澤姫から吉川酒店4代目が厳選！仕出し弁当成田屋さんの特製おつまみ弁当とともに楽しく飲み比べ。

■対象／20歳以上限定(飲酒を伴うため) ■定員／各回20名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／3,500円(料理・日本酒) ■講師／吉川 全多・成田 康寛
※ユニオン通りほっとステーションにて開催(宇都宮市佐馬町3-20)
吉川酒店&成田屋 ☎028-633-2973
宇都宮市西1-4-6 受付時間／9:00～20:00
定休日／日曜日・祝日

46

初心者向け！
LINE公式アカウント活用講座

10/13(金)
<Zoom>10:00～11:00

LINE公式アカウントって何ができるの？そんなお悩みにお答えします！会社だけでなく学校や幼稚園、採用にも使える活用方法をご紹介！これから導入したい方向けの講座です。

■対象／経営者の方、自営業者の方、採用担当の方など
■定員／15名程度 ■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／田原 由香里(ステップコンサルタント)

お申込みはLINEから

meet you design ✉ ykr.design.salon@gmail.com
受付時間／9:00～16:30 定休日／土曜日・日曜日・祝日・不定休

40

初心者でも大丈夫!!
半巾帯の結び方

10/11(水)・10/16(月)
15:30～17:00 10:30～12:00

初詣や夏祭りに最適な半巾帯の結び方を短時間でマスター出来ます。浴衣や帯をお持ちの方はご持参下さい。お持ちでない方は500円で全てお貸ししますので、手ぶらで大丈夫です。初心者大歓迎です!!

■対象／女性限定 ■定員／各回5名
■持ち物／浴衣一式(お持ちでない方はレンタル致します)
■材料・教材費／500円(浴衣一式レンタルの場合)
■講師／半田 千枝子(主任講師)

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／土曜日・日曜日・祝日

53

全国の地酒を
色々な温度帯で飲み比べ

10/19(木)・10/20(金)・10/27(金)
いずれも19:00～20:30
10/28(土)
18:00～19:30

初心者向け！吉川酒店取り扱いの栃木県外の日本酒を4代目が厳選！仕出し弁当成田屋さんの特製おつまみ弁当とともに、冷や～とびきり燗まで色々な温度で楽しく飲み比べ。

■対象／20歳以上限定(飲酒を伴うため) ■定員／各回20名 ■持ち物／なし
■材料・教材費／3,500円(料理・日本酒) ■講師／吉川 全多・成田 康寛
※ユニオン通りほっとステーションにて開催(宇都宮市佐馬町3-20)
吉川酒店&成田屋 ☎028-633-2973
宇都宮市西1-4-6 受付時間／9:00～20:00
定休日／日曜日・祝日

47

自分らしい身終いで、
人生をもっと楽しむ

10/19(木)・10/25(水)
いずれも13:00～14:00

終活という言葉が世の中に広まって10年以上が経過しました。人生100年時代を見据え自分らしい人生を楽しむために、自分らしい身終いについて一緒に考えてみませんか。

※特典オリジナルのエンディングノート進呈
■対象／どなたでも ■定員／各回5名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／三井住友信託銀行宇都宮支店スタッフ

三井住友信託銀行 宇都宮支店 ☎028-625-3102
宇都宮市本町4-12 受付時間／10:00～16:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

41

老後の不安は運用の力で
解消しましょう！

10/1(日)～10/31(火)期間中随時受付中
9:00～20:00(講座時間は60分。ご希望の時間をご相談ください。)

イデコって何？始めてみたいけど良く分からない、始めてみたけど運用商品が選べていない方、会社で401Kがあるけど運用商品が選べていない方、個別で説明します！

■対象／どなたでも ■定員／各回1名または1組
■持ち物／iDeCo・401Kに加入されている方は内容がわかるもの ■材料・教材費／なし
■講師／藍原 菜穂実(DCコンサルタント)

お申込みは
グループフォームから

株FEA ☎090-3092-1621
宇都宮市中央2-3-1 MIXO6F 受付時間／9:00～20:00
定休日／不定休

54

【お店向け】「まちゼミ」って
何？まちゼミ参加店募集！

10/2(月)～10/31(火)期間中随時受付中
9:00～16:00

次回のまちゼミに参加してご商売に繋がいませんか？次回のまちゼミに参加したいと思ったお店向けに、まちゼミとは何か、まちゼミが評価される理由をお伝えします。

■対象／宇都宮市内に所在するお店
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／宇都宮商工会議所職員

宇都宮商工会議所 ☎028-637-3131
宇都宮市中央3-1-4 受付時間／9:00～16:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日

48

あなたの声で
ラジオCM作りにチャレンジ！

10/22(日)
12:00～15:00

宇都宮コミュニティFM「ミララジ」で、あなたのお店やイベントの「ラジオCM」(20秒CM)を作ってみませんか。サークルやボランティア活動のCMもOK！さあ、あなたならどんなCMを作りますか！？

■対象／どなたでも ■定員／3組(1組2名まで)
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／ミララジスタッフ

株宇都宮コミュニティメディア【ミララジ】 ☎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／土曜日・日曜日・祝日

42

社長も従業員も笑顔になる
資産形成～401K制度について

10/3(火)・10/19(木)
<Zoom>14:00～15:00 <Zoom>10:30～11:30

国の制度を使って老後の資産形成の仕組みを企業で準備する事により社員の不安解消・モチベーションの向上・金融教育もできます。中小企業でも導入可能です。

■対象／厚生年金適用事業所の代表者様・ご担当者様
■定員／各回10名
■持ち物／なし ■材料・教材費／なし
■講師／藍原 菜穂実(DCコンサルタント)

お申込みは
グループフォームから

株FEA ☎090-3092-1621
宇都宮市中央2-3-1 MIXO6F 受付時間／9:00～20:00
定休日／不定休