

得する街の

ゼミナール

まちゼミ

in うつのみや

主催／宇都宮商工会議所  
宇都宮市商店街連盟

vol2

街の店主さんに  
プロの技を教わろう♪

キレイ

健康

つくる

まなぶ

たべる

全44講座！

キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

健康により運動をしたり、体により知識を学びます。

クラフトなど、自分の手を使ったものづくりをします。

各店の専門性を活かしたノウハウ、教養を学びます。

おいしく飲食しながら専門店の技術を伝授します。

★🌙

「ナイトマーク」は18:00以降に開催される講座です

まちゼミ

開催期間

8/26 (金)～9/25 (日)

## まちゼミってなあに？

特徴

その1

特徴

その2

特徴

その3

**商店街のお店の人から学ぼう！**  
ゼミの講師は身近な商店街のお店の人たち。アットホームな手作りの講座です。

**プロの知識を学ぼう！**  
お店の専門性を活かして、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。

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。  
材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。  
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。

**8/19 金 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)をご確認ください。●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。



# 得する街のゼミナール

## まちゼミ in うつのみや 講座一覧



「ナイトマーク」は18:00以降に開催される講座です

### 11 発酵食品のお話

8/27 (土)・9/3 (土)・9/10 (土)

いずれも14:00～15:00

いろいろな発酵食品や話題の酵素で腸内環境を整えて健康になるお話です。

- 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/長南和広



レンドルフ宇都宮 ☎028-633-8817

宇都宮市伝馬町2-19 佐藤ビル1階 受付時間/10:00～19:00 定休日/無休

### 6 夏のお疲れ☆体の中にため込んだものをスッキリと!ビューティーファスティング講座

9/12 (月)・9/20 (火)

いずれも10:00～11:00

ファスティングって?どうやるの?どんな効果が?お体スッキリ!艶々美肌に!基本からお伝えいたします。

- 対象/女性
- 定員/3名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/中村敦子



Salon de a mole ☎080-5125-0445

宇都宮市曲町5-1 大島ビル4F 受付時間/10:00～20:00 定休日/不定休

### 1 東洋医学美肌セルフ つぼマッサージ

8/26 (金)・9/19 (月)・9/22 (木)

17:00～19:00 14:00～16:00 14:00～16:00

初めての方でも、わかりやすく自分でマッサージが出来るようになります。自分だけのオアシスを体験しませんか。

- 対象/20歳以上の女性
- 定員/5～6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/小林美紀 他2名



シーボン宇都宮店 ☎028-634-4380

宇都宮市池上町4-23 外山ビル3F 受付時間/10:00～19:00 定休日/無休

### 12 血圧と認知症のお話

8/27 (土)・9/7 (水)・9/17 (土)

15:00～16:30 11:00～12:30 15:30～17:00

9/22 (木)・9/25 (日)

10:30～12:00 10:30～12:00

「血圧と認知症」一見関係なさそうに思えますが、実は大きく関わっています。そのあたりを簡単にわかりやすくご説明します。もちろん養生法もお伝えします。

- 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

宇都宮市曲町2-11 受付時間/9:00～19:30 定休日/不定休

### 7 初めてでも安心 スキンケア化粧品の使い方

9/15 (木)・9/19 (月)

いずれも14:30～15:30

基本的な化粧品の使い方をお伝えします。5年後今よりキレイな自分を目指しましょう!楽しいスキンケアで素肌美人に♡

- 対象/18歳以上の女性
- 定員/2名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/540円(高級国産コスメお試しセット)
- 講師/みどりやベテランスタッフ



みどりや化粧品店 ☎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/日曜日

### 2 美肌になる為の条件

8/26 (金)・9/19 (月)・9/22 (木)

17:00～19:00 14:00～16:00 14:00～16:00

プロが教える、美肌になる為の秘訣を簡単にわかりやすく伝授いたします。これで貴方も美肌まがいなし!

- 対象/20歳以上の女性
- 定員/5～6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/小林美紀 他2名



シーボン宇都宮店 ☎028-634-4380

宇都宮市池上町4-23 外山ビル3F 受付時間/10:00～19:00 定休日/無休

### 13 アルファ派(脳波)でリラクゼーション!

8/27 (土)・9/17 (土)

いずれも14:00～15:30

パソコンによる簡易アルファ派(脳波)測定装置を使ったマインドフルネス講座

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/250円(エコグラム診断TEGII代)
- 講師/山田義治



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/9:00～18:00 定休日/日曜日

### 8 自宅で出来る リフレクソロジー

8/26 (金)・8/27 (土)・8/29 (月)

いずれも10:00～11:30

大切なご家族、パートナーのために簡単にできるケアを集めました。足つぼリフレクソロジーを手軽に学んでいただけます。

- 対象/どなたでも
- 定員/6名
- 持ち物/筆記用具
- 材料・教材費/無料
- 講師/大塚隆行



全身もみほぐし 楽家 ☎028-689-9460

宇都宮市東宿郷1-5-1 舩屋ビル2F 受付時間/12:00～2:00 定休日/無休

### 3 正しいフレンジング&洗顔法

8/30 (火)・9/5 (月)

いずれも11:00～12:00

正しいフレンジング&洗顔の仕方をお伝えします。お手入れが変わるだけで10歳肌も夢ではありません♡

- 対象/女性
- 定員/2名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(ドクターリセラ化粧品お試しセット)
- 講師/齋藤留美



Salon de a mole ☎080-5125-0445

宇都宮市曲町5-1 大島ビル4F 受付時間/10:00～20:00 定休日/不定休

### 14 絵手紙入門ゼミ

8/27 (土)・9/10 (土)

いずれも10:00～12:00

初心者でも楽しみながら基礎的な描き方を着実に学べます。大切な人を温もりがこもった絵手紙で喜ばせましょう。

- 対象/20歳以上
- 定員/8名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1500円(筆・絵具代)
- 講師/鈴木康夫



上野文具 ☎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

### 9 血液の流れを目で見て実感! 血流を測定します



8/26 (金)・8/27 (土)・9/8 (木)・9/16 (金)

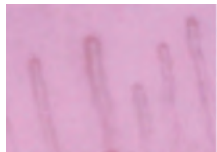
18:30～20:00 11:00～12:30 14:30～16:00 18:30～20:00

9/17 (土)・9/22 (木)・9/23 (金)

18:30～20:00 15:00～16:30 15:00～16:30

採血なしに血流が見られます。自分の血流を目で見て実感。あなたの流れを解決&改善法をレクチャーします。

- 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

宇都宮市曲町2-11 受付時間/9:00～19:30 定休日/不定休

### 4 眉で5歳若返る! 眉スタイリング講座



9/5 (月)・9/12 (月)・9/22 (木)

18:00～19:00 18:00～19:00 14:30～15:30

お悩み解決!眉の描き方レッスンです。ご自宅でも出来るように貴女のお顔にあった眉の描き方をコスメのプロがレッスンします♡

- 対象/18歳以上の女性
- 定員/2名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/みどりやベテランスタッフ



みどりや化粧品店 ☎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/日曜日

### 15 アロマワックスバーを作ろう!!

8/28 (日)・9/7 (水)・9/13 (火)・9/23 (金)

いずれも①10:30～12:00 ②13:30～15:00

自分の好きな色と香り世界に一つのワックスバーを作りましょう!ワックスバーは灯さずに楽しめるキャンドル。お部屋や車に置くだけで素敵な香りが広がります!効果!パツンです♡

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(ワックスバー代)
- 講師/南条友紀



キャンドルスタジオ ILY ☎028-307-3418

宇都宮市二荒町1-15 受付時間/10:00～18:00 定休日/月・木曜日

※イベントにより定休日変更あり

### 10 香り健康法

8/27 (土)・9/3 (土)・9/10 (土)

いずれも11:00～12:00

香りで元気になったり集中力を増したり癒されたりなど上手な使い方の話をします。

- 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/長南和広



レンドルフ宇都宮 ☎028-633-8817

宇都宮市伝馬町2-19 佐藤ビル1階 受付時間/10:00～19:00 定休日/無休

### 5 あこがれのバッグを身に着けてみませんか? セレブ体験講座

9/6 (火)・9/20 (火)

いずれも13:00～14:00

店内にある憧れのブランド(ヴィトン、エルメス、シャネルetc)を見て触って身に着けてみませんか?みんなでも楽しくセレブ気分♡

- 対象/女性
- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/緑川正美



リッチオリオン通り店 ☎028-678-2163

宇都宮市曲町5-4中村園ビル1F 受付時間/11:00～19:30(日・祝～18:00) 定休日/火・第2木曜日



28

初対面の人とでも話がはずむトーク術

8/30 (火)・9/13 (火)

いずれも19:00～20:00

心理カウンセラーが、あなたの魅力がアップするトーク術や第一印象が2倍アップする方法を教えます。

- 対象／どなたでも
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具
- 材料・教材費／無料
- 講師／櫻井ゆう子



**grill Bar GREEN** ☎090-9954-5218

宇都宮市曲師町5-11 オガワインタービル2F 受付時間／14:00～21:00 定休日／火曜日

29

JAZZ SPOT 近代人で JAZZ を楽しむ ～やっぱり JAZZ のここが面白い～

9/1 (木)・9/13 (火)

いずれも18:30～20:00

ナベサダも常連。56年続日本一の老舗ジャズスポット近代人のオーナーがジャズの楽しみ方を伝授します。(ミヤ・ジャズ推進協議会後援)

- 対象／20歳以上
- 定員／7名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／1,000円(お酒・飲物代)
- 講師／平山正喜、小古山肇雄



**JAZZ SPOT 近代人** ☎028-621-8052

宇都宮市泉町1-9 受付時間／19:00～22:00 定休日／水曜日

30

初めての方でもすぐ基が打てる 九路盤から入って楽しく

9/3 (土)・9/10 (土)

いずれも10:00～12:00

囲碁は難しいものと思いませんか?略式碁盤であなたもすぐ碁が打てます。碁は柔軟な思考力を付けてくれます。考え続ける大切なクセを付けてくれます。この機会にぜひお出かけ下さい。

- 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／栃木県囲碁学校講師の皆さん



**井上総合印刷オリオンスクエア店** ☎028-661-4723

宇都宮市江野町9-8 受付時間／8:30～17:15 定休日／日曜日、祭日

31

世界一周旅行の仕方教えます

9/3 (土) ・ 9/11 (日) ・ 9/25 (日)

10:00～11:00 14:00～15:00 17:00～18:00

大好評だったあの講座がパワーUPして再び開催!世界一周旅行経験者のオーナーが旅行の仕方や旅先であったことなど楽しく教えます。

- 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／高橋克仁



**Piyo Pizza ピョピッツァ** ☎028-600-5030

宇都宮市馬場通り4-2-13 受付時間／12:00～23:00 定休日／日曜日

32

リサイクルショップが教える♪ バッグ、アクセサリー家庭で簡単お手入れ

9/6 (火) ・ 9/20 (火)

11:00～12:00 15:00～16:00

お持ちのバッグやアクセサリーを簡単にきれいに長持ちさせるお手入れ方法を伝授いたします。

- 対象／女性
- 定員／4名
- 持ち物／綺麗にしたいバッグまたはアクセサリー
- 材料・教材費／無料
- 講師／緑川正美



**リッチオリオン通り店** ☎028-678-2163

宇都宮市曲師町5-4中村園ビル1F 受付時間／11:00～19:30(日、祝～18:00) 定休日／火・第2木曜日

33

ブランド本物、偽物見分け方講座 (ヴィトン編)

9/6 (火) ・ 9/20 (火)

15:00～16:00 11:00～12:00

みんな大好きルイヴィトン。あなたのお品は大丈夫?鑑定士と一緒に詳しく勉強しましょう。

- 対象／女性
- 定員／4名
- 持ち物／お持ちのヴィトンのバッグ、または財布など
- 材料・教材費／無料
- 講師／緑川正美



**リッチオリオン通り店** ☎028-678-2163

宇都宮市曲師町5-4中村園ビル1F 受付時間／11:00～19:30(日、祝～18:00) 定休日／火・第2木曜日

22

贈ってうれしい、貰ってうれしい 誕生日カード作り

9/21 (水)・9/23 (金)

いずれも16:30～18:00

パソコンを使ってオリジナルの誕生日カードを作ります。

- 対象／どなたでも
- 定員／4名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／200円(ハガキ・CD-R代)
- 講師／小針佳子



**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／9:00～18:00 定休日／日曜日

23

実際に手に取って体験! 初めてのお茶種類講座

8/26 (金)・8/29 (月)・9/10 (土)

11:00～11:30 11:00～11:30 19:00～19:30

日本茶って何種類あると思いますか?よくご家庭などで飲まれるお茶を嗅覚や触覚などを使い、茶葉の手に取って体験して頂きます。

- 対象／19時からの講座のみ18歳以上
- 定員／7名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／無料
- 講師／関口慶介



**銘茶 関口園** ☎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

24

おもてなし英会話に チャレンジ

8/26 (金) ・ 8/29 (月) ・ 9/5 (月)

15:00～16:00 14:00～15:00 14:00～15:00

9/8 (木) ①15:00～16:00 ・ 9/9 (金) ②19:00～20:00 15:00～16:00

外国人の文化・風習を理解して日本を訪れる外国人に気後れせずに対応できる英語表現を学びましょう。あなたも民間ボランティアになりますよ。

- 対象／どなたでも
- 定員／8名
- 持ち物／筆記用具
- 材料・教材費／無料
- 講師／ダニエル・ジマロ



**COCO塾 宇都宮校** ☎028-650-5591

宇都宮市馬場通り4-1-1 うつのみや表参道スクエア2F 受付時間／12:00～21:00 定休日／日曜日、祝日

25

ご家庭で美味しく ワインを飲む方法

8/26 (金) ・ 9/5 (月) ・ 9/12 (月)

16:00～17:00 18:00～19:00 16:00～17:00

ソムリエナイフの使い方。ワイングラスの違い。デキャンタージュの意味、やり方。ご家庭でも美味しくワインを飲もう!

- 対象／20歳以上
- 定員／8名
- 持ち物／ソムリエナイフ(なくてもOK)
- 材料・教材費／無料
- 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／17:30～3:00 定休日／日曜日

26

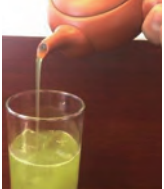
初めてでも簡単に淹れられる 日本茶講座

8/27 (土) ・ 9/2 (金) ・ 9/9 (金)

19:00～20:00 14:00～15:00 14:00～15:00

煎茶の淹れ方、今回は冷茶の作り方を紹介します!グラスに氷いっぱい入れて召し上がって頂きます。

- 対象／19時からの講座のみ18歳以上
- 定員／6名
- 持ち物／急須(あれば)
- 材料・教材費／500円(お茶・お菓子代)
- 講師／関口慶介



**銘茶 関口園** ☎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

「誕生月からかかりやすい 病気がわかる!」誕生月健康法

8/27 (土) ・ 9/9 (金) ・ 9/17 (土)

18:00～19:30 18:30～20:00 11:00～12:30

9/21 (水) ・ 9/25 (日)

18:30～20:00 17:00～18:30

漢方相談で使っている「陰陽五行」を使って健康占いをいたします。生まれた季節や誕生月によって体の強い所や弱い所が分かります。ご自身にあった健康法を探して下さいね。

- 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／9:00～19:30 定休日／不定休

16

簡単つまみ細工

8/29 (月)・9/5 (月)

いずれも10:00～11:30

七五三向けの簡単なかんざしを作ります。ブローチにもアレンジ。

- 対象／どなたでも
- 定員／5名
- 持ち物／ハサミ
- 材料・教材費／500円(生地・金具代)
- 講師／塩田芳美



**鶴屋呉服店** ☎028-634-4809

宇都宮市伝馬町4-20 受付時間／9:00～18:00 定休日／不定休

17

女子力UP☆ キャンドルナイト☆

8/31 (水)・9/16 (金)・9/24 (土)

いずれも18:00～19:30

ミニキャンドル作りと癒しのお話♪キャンドルの炎には「幸せの神様が住んでいる」とか…。その炎に包まれながらガールストークを楽しみましょう(^\_^)

- 対象／女性
- 定員／5名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／500円(キャンドル・お茶代)
- 講師／南条友紀



**キャンドルスタジオ ILY** ☎028-307-3418

宇都宮市二荒町1-15 受付時間／10:00～18:00 定休日／月・木曜日

※イベントにより定休日変更あり

18

シェーカーを振って カクテルを作ってみよう

9/2 (金)

いずれも18:00～19:00

簡単なお酒のトークやカクテルのエピソード。実際にシェーカーをふって作って頂きます。

- 対象／20歳以上
- 定員／5名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／1,000円(お酒・ジュース代)
- 講師／青木政広



**パイプのけむりAOKI** ☎028-678-3942

宇都宮市江野町6-6 井上ビル4F 受付時間／18:00～2:00 定休日／日曜日

19

乾物屋が教える だしのとりかた

9/6 (火)・9/15 (木)

いずれも①11:00～11:50 ②15:00～15:50

創業147年の乾物屋「堺屋商店」が美味しい鰹節・昆布のだしのとりかたを教えます。

- 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／長島俊夫



**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／不定休

20

幸運を引き寄せる ストーンブレスレット作り

9/8 (木)・9/9 (金)・9/10 (土)

いずれも①11:00～12:15 ②15:00～16:15

自分が選んだ石…それはあなたの心の声。その石を使いブレスレットを作ります。石の意味や浄化の方法などもレクチャーします。

- 対象／どなたでも
- 定員／5名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／2,000円(ストーン・ゴム代)
- 講師／佐藤江珠



**JYUAN～ジュアン～** ☎028-688-7494

宇都宮市馬場通り3-4-17 千手ハイツ1F 受付時間／10:00～16:00 定休日／不定休

21

手作りで優しい ホワイトソース作り

9/8 (木)・9/15 (木)・9/22 (木)

いずれも18:00～19:30

みんな大好きホワイトソースと余りのカレーでドリアを作しましょう。栄養もたっぷりです。ご家庭でも作れます。

- 対象／どなたでも
- 定員／5名
- 持ち物／なし
- 材料・教材費／300円(食材代)
- 講師／大野木有美子



**Kitchen KANEYA** ☎028-634-3838

宇都宮市曲師町5-2 2F 受付時間／11:30～16:00、18:00～22:00 定休日／火曜日



42
大人のコーヒーの楽しみ方



**8/31 (水)**  
18:00～19:00

お仕事帰りの一杯に…。アルコールを使ったアレンジ・ドリップ体験をしてみませんか？

■対象／20歳以上 ■定員／8名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／無料  
■講師／富田貴美子

**モンプチ ☎028-638-0025**  
宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間／11:00～21:00(日祭日～18:00) 定休日／水曜日

43
家庭でもコーヒーを美味しく



**8/31 (水)・9/11 (日)**  
いずれも13:00～14:00

喫茶店のオーナーがハンドドリップコーヒーの抽出のコツやアレンジコーヒーの楽しみ方を伝授します。

■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／富田貴美子

**モンプチ ☎028-638-0025**  
宇都宮市江野町6-7 2F 受付時間／11:00～21:00(日祭日～18:00) 定休日／水曜日

44
宇都宮の雄！四季桜仕込みの違いを呑み比べ



**9/13 (火)・9/14 (水)・9/15 (木)**  
いずれも19:00～20:00

日本酒は好きだけど詳しくない…。純米？吟醸？きもと？山廃？仕込みの違いを簡単なご説明とともに様々な味わいの四季桜を呑み比べ！

■対象／20歳以上 ■定員／5名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／1,000円(試飲代)  
■講師／吉川全彦

**吉川酒店 ☎028-633-2973**  
宇都宮市西1-4-6 受付時間／9:00～21:00 定休日／日曜日

## 参加店舗募集！

宇都宮まちゼミに貴店も参加しません？

宇都宮の中心市街地でまちゼミを実施する店舗を募集しています。

次回の「第3回まちゼミ」は来年2月～3月に開催予定です。

詳しくは宇都宮商工会議所 地域振興部までお問い合わせください。

**☎028-637-3131**  
■メール: info@u-cci.or.jp  
■HP: <http://u-cci.or.jp/kassei/index.html>

# ゼミ会場MAP



38
ソムリエが教えるワインテイスティングの基礎



**8/27 (土)・9/3 (土)・9/10 (土)**  
18:00～19:00 16:00～17:00 16:00～17:00

白ワインのテイスティングの仕方の初歩。ブドウ品種2種の飲み比べ。色と香りの関係。酸味の強弱など。

■対象／20歳以上 ■定員／8名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／500円(ワイン代)  
■講師／福田弘樹

**BAR PARK AVENUE ☎028-625-5655**  
宇都宮市鳩田2-2-12 受付時間／17:30～3:00 定休日／日曜日

39
ラテアート体験しよう



**8/29 (月)・9/5 (月)・9/15 (木)**  
10:00～11:00 10:00～11:00 17:30～18:30

イタリア製エスプレッソマシンを使いながら、本格的なカフェラテを味わい、ラテアートも体験できます。講師はイタリアIIAC認定バリスタ永島亘さん。

■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／永島亘(イタリアIIAC認定バリスタ)

**下野新聞 NEWS CAFE ☎028-637-8111**  
宇都宮市江野町8-12 受付時間／9:00～19:00(平日)8:00～19:00(土日、祝日) 定休日／新聞休刊日

40
宮のど真ん中蔵元さんを徹底的に飲み比べ！



**8/30 (火)・9/7 (水)・9/8 (木)**  
いずれも19:00～20:00

日本酒の「豆知識」とともに…。宇都宮本町、虎屋本店が醸す菊、七水、虹乃井、季節限定品などの味わいを楽しみましょう！

■対象／20歳以上 ■定員／5名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／1,000円(試飲代)  
■講師／吉川全彦

**吉川酒店 ☎028-633-2973**  
宇都宮市西1-4-6 受付時間／9:00～21:00 定休日／日曜日

41
本格ベトナムコーヒーの作り方



**8/30 (火)・9/15 (木)**  
いずれも14:30～15:30

本場のコーヒーフィルターを使ってベトナムコーヒーを淹れてみましょう。甘い香りが誘い、コーヒーが苦手な方でも美味しく飲めます。

■対象／どなたでも ■定員／5名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／300円(コーヒー代)  
■講師／小林宣彦

**Cafe&Restaurant Saigon ☎028-688-7186**  
宇都宮市中央3-3-3 JSL中央ビル1F 受付時間／11:00～22:00(金・土・祝前日～23:00) 定休日／月曜日

34
婚活する前に知っておきたいこと



**9/11 (日)・9/18 (日)・9/25 (日)**  
いずれも13:00～14:30

あなたにピッタリ合うパートナーってどんな人？心理カウンセラーと一緒にあなたの深層心理をのぞいてみよう！

■対象／どなたでも ■定員／5名  
■持ち物／筆記用具  
■材料・教材費／無料  
■講師／櫻井ゆう子

**grill Bar GREEN ☎090-9954-5218**  
宇都宮市曲師町5-11 オガフインタービル2F 受付時間／14:00～21:00 定休日／火曜日

35
子供達の運命を信じる～スピリチュアル子育て～



**9/12 (月)・9/13 (火)**  
10:00～11:15 ①10:00～11:15 ②13:00～14:15

男女3人の子供を育てた自らの体験を含め、スピリチュアルの観点から現在やこれからの不安に思う子育てについて一緒に考えましょう。

■対象／どなたでも ■定員／5名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／500円(お茶・お土産代)  
■講師／佐藤江珠

**JYUAN～ジュアン～ ☎028-688-7494**  
宇都宮市馬場通り3-4-17 千手ハイツ1F 受付時間／10:00～16:00 定休日／不定休

36
旅行代理店が教える航空券の買い方



**9/15 (木)**  
18:30～20:00

航空券の種類・規則などを知っていただき、自身の旅行目的に適したものを、自らが納得して選べるアドバイスをさせていただきます。

■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／宮田和彦

**ファーストリップ ☎028-616-3357**  
宇都宮市馬場通り2-3-5 受付時間／10:00～18:30 定休日／日曜日

37
お家で簡単！生春巻きの作り方



**8/26 (金)・9/7 (水)**  
いずれも14:30～15:30

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／5名  
■持ち物／なし  
■材料・教材費／500円(生春巻き代)  
■講師／小林宣彦

**Cafe&Restaurant Saigon ☎028-688-7186**  
宇都宮市中央3-3-3 JSL中央ビル1F 受付時間／11:00～22:00(金・土・祝前日～23:00) 定休日／月曜日