



# 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：2020年2月7日(金)～3月1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？

### 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。

特徴  
その1

### 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。

特徴  
その2

### 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。

特徴  
その3

# 2/1<sup>土</sup>



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。

宇都宮まちゼミ

検索



facebook  
もやっています



**13 姿勢分析～接骨院体験施術 骨盤プログラム**

2/10(月)～2/21(金) ※木・土曜日除く  
いずれも11:00～12:00及び16:00～17:00及び17:00～18:00

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/1名  
■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  
宇都宮市築瀬町254 受付時間/9:00～20:00 定休日/木曜日・日曜日

**7 “腰痛・肩こり・膝痛” 生活習慣痛予防講座**

2/9(日)・2/11(火・祝)・2/18(火)  
11:10～12:30 14:00～15:30 11:00～12:30

2/24(月・振休)  
11:00～12:30

やりたい事が制限されてしまう体の不調、もしかして自分で作ってしまっているかも。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/3名  
■持ち物/動きやすい服装でおいでください。  
■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  
宇都宮市伝馬町3-4 吉田ビル2F 受付時間/10:00～19:00 定休日/水曜日

**1 髪の毛の乱れは心の乱れ!! 「白髪染め入門」**

2/10(月)・2/22(土)  
いずれも14:00～15:30

ヘナやマニキュア、シャンプーするだけで染まる白髪染めなど色々な種類のヘアカラーがあります。自分の髪や頭皮にあっている白髪染めの方法を一緒に考えます。

■対象/女性 ■定員/5名  
■持ち物/なし  
■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12-5 受付時間/9:00～17:00 定休日/日曜日

**14 スマホでキャッシュレスを上手に使うには?**

2/17(月)・2/19(水)・2/21(金)・2/23(日・祝)

10:30～12:00 14:30～16:00 10:30～12:00 14:30～16:00

キャッシュレスってホントはどうなの?こんなこと今更聞けないかな?私のスマホでどうしたら使えるの?そんな疑問や要望にお応えします。

■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/中小企業診断士・電子政府推進員 山田 義治  
※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催します。

ミヤラジプラスADプロジェクト (一社)情報の森 ☎050-5305-6114  
宇都宮市清住2-5-10 雑スキット内 受付時間/10:00～17:00 定休日/不定休

**8 美と健康の秘訣!! ゴースト血管は大丈夫?**

2/8(土)・2/24(月・振休)・2/29(土)

10:30～11:30 15:30～16:30 15:30～16:30及び18:00～19:00

ゴースト血管予防は病気だけでなく、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/3名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/800円(税別) ※ドリンク試飲代  
■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

**2 髪の毛の乱れは心の乱れ!! 「シャンプーの選び方講座」**

2/12(水)・2/19(水)  
いずれも14:00～15:30

シャンプーの選び方は学校では教わりません。自分の髪質に合ったシャンプーの選び方をお伝えします。

■対象/女性 ■定員/5名  
■持ち物/現在使用しているシャンプー  
■材料・教材費/無料  
■講師/田邊 一樹



(株)クロサキ ☎028-678-3881  
宇都宮市菊水町12-5 受付時間/9:00～17:00 定休日/日曜日

**15 呼吸筋ストレッチ体操と 笑いヨガで元気回復**

2/17(月)・2/19(水)・2/21(金)・2/23(日・祝)

14:30～16:00 10:30～12:00 14:30～16:00 10:30～12:00

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/10名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/無料  
■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

※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催します。

ミヤラジプラスADプロジェクト (一社)情報の森 ☎050-5305-6114  
宇都宮市清住2-5-10 雑スキット内 受付時間/10:00～17:00 定休日/不定休

**9 低体温の方必見!! 1℃上げれば健康に!**

2/8(土)・2/24(月・振休)・2/29(土)

15:30～16:30 10:30～11:30 10:30～11:30

平熱36.2℃以下の低体温は新陳代謝や酵素・腸内細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/3名  
■持ち物/なし ■材料・教材費/600円(税別) ※代謝ドリンク試飲代  
■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 洗濯いろは教室 「お洗濯のスキルアップ」**

2/8(土)・2/14(金)  
いずれも13:30～15:00

おうち洗濯のスキルアップ。プロの技術をご家庭で!あきらめていた「シミ・汚れ」を目の前で実演処理します。

■対象/どなたでも ■定員/15名  
■持ち物/あきらめていた「シミや汚れがある衣類」/フーリングで落ちなかった「シミや汚れがある衣類」  
■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

**16 お好きな写真で タオル・缶バッジを作ろう!**

2/19(水)・2/26(水) いずれも10:00～12:00

お好きな写真をハンドタオルにプリントします。きれいなダイレクトプリントをぜひお試しください。ハート形や星型などの他に無いオリジナル缶バッジ制作も体験できます。

■対象/どなたでも ■定員/3名  
■持ち物/プリントしたい写真データ・写真・絵など ■材料・教材費/1,000円(タオル・缶バッジ代)  
■講師/大金 祐子



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 快適睡眠セミナー**

2/22(土)  
11:00～12:00及び14:00～15:00

眠りについての豆知識や悩み解決法まで、寝具メーカー「西川」のスリープマスターが、当店ネムリウム店長とともにご紹介いたします。これであなかも今晩から快眠生活!

■対象/どなたでも ■定員/各回10名  
■持ち物/なし  
■材料・教材費/無料  
■講師/西川スリープマスター 小切山 仁恵

※SF ネムリウムショップで開催します。

東武宇都宮百貨店 ☎028-637-7303(SF ネムリウム直通)  
宇都宮市宮園町5-4 受付時間/10:00～19:00 定休日/1月1日

**4 自分に自信を!眉レッスン**

2/17(月)・2/19(水)・2/29(土)  
いずれも10:00～11:30及び13:30～15:00

眉は顔の顔縁といわれるほど、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!

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



※駐車場4台のため先着順となります。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 2/17(月)受講希望の方は 2/19(水)・29(土)受講希望の方は  
090-1120-5772(原原) 090-2732-4034(原田)まで  
宇都宮市桜1-1-2 受付時間/10:00～17:00 定休日/不定休

**17 はじめての切り絵体験**

2/15(土)  
10:30～12:00

大好評につき第3弾!初心者で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出来ます!切り絵を始めるキッカケづくりにも!

■対象/どなたでも ■定員/8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、紙、のり、カラーペーパー代)  
■講師/佐藤 恵



上野文具(株) ☎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

**11 くすり屋が伝える 「花粉症」の話**

2/5(水)・2/8(土)・2/19(水)・2/22(土)  
14:00～15:00 14:00～15:00 14:00～15:00 18:00～19:00

2/26(水)  
19:00～20:00

漢方の考えを取り入れた「花粉症」のお話です。花粉症の対策や養生法をお話します。

■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/10:00～19:00 定休日/不定休

**5 50代からの 漢方・薬膳ダイエット**

2/27(木)・3/1(日)  
いずれも10:00～11:30及び14:00～15:30

「若い頃と比べて体重が落ちにくくなった」と思われた方必聴!漢方薬と薬膳の力で痩せやすい体質を作る特別専門講座!

■対象/女性 ■定員/5名  
■持ち物/筆記用具  
■材料・教材費/500円(健康食品試食代)  
■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・第2、第4日曜日

**18 宇都宮雷都物語 手づくり味噌教室**

2/14(金)  
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、あなただけのお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、頭ばい  
■材料・教材費/3,300円(材料費)  
■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(不定休)・2/1(営業)・日・祝日

**12 ちゃんと流れてますか? 微小循環血液観察会**

2/5(水)・2/8(土)・2/19(水)・2/22(土)  
18:30～19:30 18:30～19:30 18:30～19:30 14:00～15:00

2/26(水)  
14:00～15:00

実は指先の微小循環を見ることで現在の身体の様子がわかります。ご自身の目で現在の状態と必要な栄養素などをお伝えします。特に痩せにくいと悩んでいる方は必見ですよ。

■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/10:00～19:00 定休日/不定休

**6 乾物屋が教える「だしのとりかた」**

2/18(火)  
11:00～11:50及び15:00～15:50

創業151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/なし

**31 老後のための上手なお金の作りかた** 

2/7(金)・2/12(水)・2/15(土)・2/17(月)  
14:00~15:30 19:00~20:30 13:00~14:30 19:00~20:30  
2/20(木)  
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作りかたのお話です。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/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/9:00~17:30 定休日/土・日・祝日

**25 コーヒーの楽しみ方と苔のインテリア作り**

2/25(火)・3/1(日)  
いずれも10:30~12:30及び13:30~15:30

コーヒーを美味しく淹れるコツ&簡単アレンジコーヒー。マグネット式の器に層を作って苔を入れていくインテリアグリーンの小物作りを合わせて体験。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,000円
- 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/13:00~16:00 定休日/不定休

**19 宇都宮雷都物語 手づくりキムチ教室**

2/19(水) ※とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)で開催します。  
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、台ふきん、三角巾、保冷バッグ(必要な方のみ:キムチを入れる袋は教室で別に用意します。)
- 材料・教材費/1,000円(材料費)
- 講師/マーケティング本部 研究開発室係長:吉澤 貴広

**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 受付時間/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

**32 すぐ使える!はじめて英会話【海外旅行編】**

2/10(月)・2/17(月)  
いずれも13:00~14:00

海外に行くと「英語が話せたら…」と思ったことはありませんか?2020年、今こそ英語を始めましょう!初心者大歓迎の初級コースが大変好評をいただいています。

- 対象/初参加で、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/チャリール専属日本人女性講師

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

**26 宝石鑑定士が語るジュエリー深イ話**

2/8(土)・2/16(日)・2/24(月・振替)  
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

**20 宇都宮雷都物語 手づくり和菓子教室**

2/10(月)  
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/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(材料費)
- 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1-10-6)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

**33 すぐ使える!はじめて英会話【日常会話編】**

2/14(金)・2/21(金)  
いずれも11:30~12:30

2020年、オリンピックイヤーに英語を始めませんか?簡単な日常英会話が話せたら新しい世界が待っています!初心者大歓迎!皆様のご参加お待ちしております。

- 対象/初参加で、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/チャリール専属日本人女性講師

**チャリール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

**27 コミュニティFMのパーソナリティを体験**

2/26(水)  
14:00~15:00

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?部活やボランティア活動のお知らせも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

**21 宇都宮雷都物語 手づくりゆば教室**

2/19(水)  
9:30~11:30

家庭でもできるゆばの作りかた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(材料費)
- 講師/小林 芳行

※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(株ミツトヨフーズ)** ☎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 大切な家族に残したい家財と遺言書**

2/10(月) ※イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3)で開催します。  
13:30~15:00

遺品整理士と行政書士の女士コラボ!「本当に大切な家財を仕分けて処分する方法」と「遺言書を作る本当の理由」を教えます!今年こそと思っているあなた!ぜひお越しください。

- 対象/どなたでも ■定員/20名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/無料
- 講師/緑川 正美・塩田 陽子

**とちぎ家財整理サポートセンター/行政書士しおだ事務所** ☎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

**28 小1・小2対象 プログラミング授業体験会**

2/13(木)・2/15(土)・2/20(木)・2/22(土)  
16:00~17:00 16:40~17:40 16:00~17:00 16:40~17:40

子供の習い事人気急上昇中の「プログラミング教室」。いよいよ今年の4月より小学校必修化となります。「自カキッズ」の授業体験会に是非ご参加ください。

- 対象/小学校1・2年生 ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(パズル※持ち帰り有り)
- 講師/君島・横山

**自カキッズアカデミー オータニ岡本店教室** ☎028-678-3785  
宇都宮市下岡本本町4278 オータニ岡本店2F 受付時間/10:00~15:00 定休日/月曜日・祝日

**22 春の花あしらい ~小さな器を複数使って~** 

2/18(火)・2/19(水)  
10:00~11:30 14:00~15:30及び18:00~19:30  
2/20(木)・2/23(日・祝)  
10:00~11:30 10:00~11:30

花や葉をじっくり見つけ、リズムを付けて活ける事を学びましょう。今まで気づけなかった花の表情を感じられますよ!少量のお花でもこんなに可愛い!!

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,000円(器、花代)
- 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/10:00~17:00 定休日/なし

**35 小商いのすすめ!!**

2/18(火)・2/25(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はじめてみよう!無理せず身の丈にあった起業を考えている方(男女と問わず)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/無料
- 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 受付時間/9:00~17:00 定休日/火曜のみ営業(電話連絡は月~金可)

**29 小1・小2対象 プログラミング授業体験会**

2/12(水)・2/19(水)  
いずれも16:00~17:00

子供の習い事人気急上昇中の「プログラミング教室」。いよいよ今年の4月より小学校必修化となります。「自カキッズ」の授業体験会に是非ご参加ください。

- 対象/小学校1・2年生 ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(パズル※持ち帰り有り)
- 講師/長山

**自カキッズアカデミー かましんゆいの杜店教室** ☎028-680-7925  
宇都宮市ゆいの杜1-2-21 受付時間/10:00~15:00 定休日/土(隔週)・日・祝日

**23 ワンコインパンづくり体験**

2/10(月)・2/25(火)・2/29(土)  
13:30~15:30 10:00~12:00 10:00~12:00

気軽にホームメイドクッキングのレッスンに参加してみませんか?パンドミ・サレ&ポム・シュクレを作ります。

- 対象/18歳以上(学生不可)
- 定員/4名 ■持ち物/エプロン、ハンドタオル、筆記具、持ち帰り用のバッグ
- 材料・教材費/500円(材料費)
- 講師/大槻・加藤・池田

**ホームメイドクッキング宇都宮教室** ☎028-625-2381  
宇都宮市馬場通り4-2-11 みどりやビル2F 受付時間/9:30~16:30 定休日/不定休

**36 産業カウンセラーが教えます! 傾聴体験講座** 

2/8(土)・2/14(金)・2/22(土)  
10:00~11:30 19:00~20:30 14:00~15:30

「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せるワーク盛り沢山です。

- 対象/20歳以上 ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/協会実技指導者ほか

**(一社)日本産業カウンセラー協会 栃木事務所** ☎028-650-5661  
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

**30 小1・小2対象 プログラミング授業体験会** 

2/13(木)・2/20(木)  
いずれも16:00~17:00及び17:20~18:20

子供の習い事人気急上昇中の「プログラミング教室」。いよいよ今年の4月より小学校必修化となります。「自カキッズ」の授業体験会に是非ご参加ください。

- 対象/小学校1・2年生 ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(パズル※持ち帰り有り)
- 講師/塩田・金子

**自カキッズアカデミー 豊郷台教室** ☎0120-058-388  
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

**24 ワンコインクッキング体験**

2/13(木)・2/19(水)・2/25(火)  
13:30~15:30 10:00~12:00 13:30~15:30

気軽にホームメイドクッキングのレッスンに参加してみませんか?ふくら和風ハンバーグを作ります。※クッキングはその場で試食します。

- 対象/18歳以上(学生不可) ■定員/4名
- 持ち物/エプロン、ハンドタオル、筆記具
- 材料・教材費/500円(材料費)
- 講師/久保・尾原・平野

**ホームメイドクッキング宇都宮教室** ☎028-625-2381  
宇都宮市馬場通り4-2-11 みどりやビル2F 受付時間/9:30~16:30 定休日/不定休

**49** 初心者向け!  
フレッシュな地酒を飲み比べ 

2/12(水)・2/22(土)・2/28(金)  
いずれも19:00~20:30

毎年大好評!七水・北冠・四季桜・天鷹・惣誉・東力士・門外不出・澤姫から新酒10種類以上をご用意。今回はワイングラスなどでの飲み比べを成田屋特製おつまみ弁当と共に。

- 対象/20歳以上 ■定員/14名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,500円(料理1,000円・日本酒1,500円)
- 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(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/11:00~20:00 定休日/日曜日

**43** 復活!超プレミアム!  
日本茶の淹れ方講座

2/8(土)  
10:30~11:30

抹茶または【日本茶AWARD2018年度プラチナ賞】を受賞した最高級「煎茶雲龍」どちらかを淹れていただきます。

- 対象/女性(20代~50代) ■定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(お茶・お菓子代)
- 講師/関口 慶介

**銘茶関口園本店** ☎028-622-3394  
宇都宮市馬場通り4-1-11 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

**37** オリンピック応援うちわを作ろう!

2/12(水)・2/19(水)  
いずれも13:30~15:00

2020年はオリンピックイヤーです。オリジナルのうちわを作って、東京オリンピックを熱く応援しましょう。画像データの活用について理解が深まります。

- 対象/どなたでも ■定員/6名
- 持ち物/画像データ(希望者)
- 材料・教材費/500円(うちわ・印刷代)
- 講師/君島・横山

**パソコンスクール ライズ**  
**オータ二岡本店教室** ☎028-678-3785  
宇都宮市下岡本町4278 オータ二岡本店2F 受付時間/10:00~15:00 定休日/月・祝日

**50** 宇都宮ど真ん中の  
酒蔵さんの日本酒飲み比べ 

2/8(土)・2/14(金)・2/19(水)  
いずれも19:00~20:30

虎屋本店の銘酒「七水」ブランドから冷やして美味しい、お燗で美味しい、純米酒から純米大吟醸まで、成田屋特製おつまみ弁当と共に冷・燗の相性をお楽しみ下さい。

- 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

\*ユニオン通りほっとステーション(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/11:00~20:00 定休日/日曜日

**44** 復活!親子で急須でお茶  
体験講座

2/9(日)・2/11(火・祝)  
いずれも10:30~11:30

今ブームのほうじ茶、またはそろそろブーム到来?の玄米茶、お好きなほうを淹れてみましょう!!

- 対象/親子※保護者同伴(小学校1年生から対象) ■定員/2組 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/300円(お1人につき300円 ※お茶・お菓子代)
- 講師/関口 慶介

**銘茶関口園本店** ☎028-622-3394  
宇都宮市馬場通り4-1-11 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

**38** 名前シール・ラベル作成講座

2/13(木)・2/20(木)  
いずれも13:30~15:00

パソコン初心者歓迎!防水の為薄ブラシやコップ、傘等もOK。新学期の準備や分ラベルにいかがですか?写真データを持参いただければ、オリジナルで作成できます。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/500円(シール・印刷代)
- 講師/長山・坂井

**パソコンスクール ライズ**  
**かましんゆいの杜店教室** ☎028-680-7925  
宇都宮市ゆいの杜1-2-21 受付時間/10:00~15:00 定休日/土(隔週)・日・祝日

**51** 栃木の地酒を  
色々な温度で体験!燗酒講座 

2/15(土)・2/21(金)  
いずれも19:00~20:30

お燗でさらに美味しい栃木県の日本酒を吉川酒店がチョイス。熱燗からぬる燗まで「ちろり」でおつけいたします。成田屋特製おつまみ弁当と共にどうぞお楽しみ下さい。

- 対象/20歳以上 ■定員/14名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/2,500円(料理1,000円・日本酒1,500円)
- 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(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/11:00~20:00 定休日/日曜日

**45** 日本ワインという選択 

2/21(金)  
18:30~20:30

繊細な味わい日本ワインですが、ついに格付けが登場しました。近年人気上昇の理由を追ってみたいと思います。気軽に楽しめる空間でいかがですか?

- 対象/20歳以上 ■定員/12名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/3,500円(ワイン6アイテム、つまみ代)
- 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/13:00~16:00 定休日/不定休

**39** きものを知ろう

2/19(水)・2/26(水)  
いずれも15:30~17:00

きものの歴史やTPO・コーディネート等を、わかりやすくお教えいたします。

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/コーディネートをご希望の方は、「きもの」[帯]を、ご持参ください。
- 材料・教材費/無料
- 講師/半田 孝夫

**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

**プロの店主さんに  
技を教わろう!**

プロの技を教わろう!



**46** プロが教える  
バックジュエリーお手入れ方法

2/8(土)・2/14(金)・2/18(火)  
13:30~15:00 10:30~12:00 13:30~15:00

リサイクルショップの店主が、バックやジュエリーを店頭に出す前のプロのお手入れ方法をこっそり教えちゃいます!あなたの大切なお品も綺麗にお手入れしましょう。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/綺麗にしたい、バックやアクセサリ(持参しなくても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

**40** 老後を考える  
保険の断捨離術

2/11(火・祝)・2/21(金)  
13:30~15:00 10:30~12:00

人生100歳時代!老後、安心して生きていけるよう無駄な保険は断捨離しましょう!貯蓄と保険のバランスが大事です。ファイナンシャルプランナーと一緒に考えてみませんか?

- 対象/50歳以上
- 定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料 ■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

**47** おいしいコーヒーの淹れ方教室

2/12(水)  
11:00~12:00及び14:00~15:00

バレンタインが近いこの時期、チョコレートをつまみながら美味しいコーヒーの淹れ方を楽しく学びませんか?チョコレートに合うコーヒーもご紹介してまいります。

- 対象/どなたでも ■定員/合計10名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料
- 講師/キーコーヒー店長 中山 昌子

\*B1F フードサロンで開催します。

**東武宇都宮百貨店** ☎028-651-5606  
宇都宮市宮園町5-4 受付時間/10:00~19:00 定休日/1月1日

**41** 親子で学ぶ  
お金の話と上手な保険の選び方

2/12(水)・2/16(日)  
10:30~12:00 13:30~15:00

学資保険の次の保険。親としてアドバイスできること。学校では教えてくれなかったお金の話を学んでみませんか?親子同伴でも、親だけでもぜひご参加ください。

- 対象/親子(子供18歳以上。親のみでも可)
- 定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/無料 ■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

**48** ソムリエがワインの  
楽しみ方のコツ教えます

2/8(土)・2/15(土)・2/29(土)  
いずれも17:00~18:00

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/2,750円(ワイン・チーズ代)
- 講師/福田 弘樹

**BAR PARK AVENUE** ☎028-625-5655  
宇都宮市瑞田2-2-12 受付時間/18:00~23:00 定休日/日曜(隔週)

**42** 猫の色々を知って  
上手に触れ合ってみよう 

2/6(木)・2/14(金)・2/20(木)・2/26(水)  
いずれも18:00~19:00

猫は好きだけど飼った事がない。触れ合い方が分からない。猫カフェで猫にもっとモテたい。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3-7矢口ビル2F 受付時間/11:00~21:00 定休日/火曜日、第1・第3水曜日