



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

2024年10月1日(火)～10月31日(木)

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。



9/22日祝

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ので、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。

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。



13 え?実はこんな症状も!? 腸からの不調サイン

10/5(土)・10/17(木)・10/23(水)・10/26(土)
いずれも14:00~15:00
10/11(金)
18:30~19:30

「不調の9割は腸が解決してくれる」と言われるくらい大変重要なところ。腸からのSOSに気づいていますか?体が発する腸の不調サインのお話です。

- 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/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

7 美と健康の秘訣!! ゴースト血管と血管年齢

10/8(火)・10/24(木)・10/30(水)
10:30~11:30 10:30~11:30 15:00~16:00

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、更に血管年齢の測定をします。

- ※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/1,188円(ドリンク試飲)
- 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

1 窓に設置できる動画広告をシースルー型デジタルサイネージで見よう!

10/17(木)・10/18(金)
14:00~16:00 10:00~12:00

あなたの店舗の窓に動画広告を置いてみませんか?窓にも設置できるシースルー型サイネージディスプレイを展示説明します。

- 対象/どなたでも ■定員/各回20名
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/なし ■講師/武藤 史朗

※大谷コネクト(旧大谷公会堂・多目的スペース)で開催(宇都宮市大谷町1271-2)
エムエシステム ☎080-7063-5838
宇都宮市駒生町1406-58 受付時間/14:00~16:00
定休日/不定休 info@ms-system.me

14 本当の姿勢診断&オリジナルエクササイズ指導

10/4(金)
13:00~13:45/14:00~14:45
15:00~15:45/16:00~16:45

多くの方は自分が思っている姿勢と実際の姿勢が違います。本当の自分の姿勢を知り、美しく健康的な姿勢を作るために必要なエクササイズ指導を行います。

- 対象/どなたでも ■定員/各回1名
- 持ち物/タオル、飲み物(動ける格好)
- 材料・教材費/なし ■講師/TSUBASA

ピラティススタジオDEP宇都宮店
宇都宮市峰1-15-6 渡辺ビル2F 受付時間/9:00~18:00
定休日/木曜日 tsubasa.pilates@gmail.com

8 中高年の方歓迎! 初心者限定キックボクシング教室

10/19(土)・10/26(土)
いずれも15:00~16:00

初心者限定のキックボクシング教室です。パンチやキックの基本的なことを学べます!苦しい練習はやりません。ミット打ちで楽しく運動しましょう!

- 対象/どなたでも ■定員/各回3名
- 持ち物/タオル、飲み物(運動のしやすい服装)
- 材料・教材費/500円(レンタルスタジオ)
- 講師/大竹 一八

※レンタルスタジオオアシスにて開催(宇都宮市越戸町3-21)
ストライカー宇都宮 越戸ジム ☎090-6101-1870
宇都宮市越戸町3-21 受付時間/9:00~18:00
定休日/なし yamashooto1893@gmail.com

2 第一印象で差をつける! 姿勢美人の会

10/2(水)・10/5(土)・10/9(水)
18:30~19:30 10:30~11:30/14:00~15:00 10:30~11:30/14:30~15:30
10/16(水)・10/23(水)
18:30~19:30 19:00~20:00

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致します。

- 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 ☎090-7637-9142
宇都宮市伝馬町3-4 吉田ビル2F 受付時間/9:00~19:00
定休日/水曜日

15 あなたの姿勢大丈夫ですか? 姿勢矯正&姿勢指導

10/1(火)~10/30(水) (期間中、随時開催)
1 枠60分でご希望の日時をご相談ください。

姿勢が良くなることで筋肉への負担が減り、肩こりや腰痛が改善していきます。他にも、血流が良くなり、内臓の働きも活発になるので、便秘の改善や痩せやすい体にもなっていきます。

- 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/赤木 雄史

ふくみ鍼灸接骨院 ☎028-307-4358
宇都宮市上大曾町489-18 受付時間/平日9:00~19:00・土日祝9:00~15:00
定休日/木曜日 fuku33.1003@gmail.com

9 外反母趾・膝痛のお悩みに! 靴の履き方講座

10/3(木)・10/7(月)・10/19(土)・10/20(日)
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00 13:00~14:00

多くの不調の原因「歪み」は体の土台「足」に問題があることをご存じですか?足を守り、足・ひざのお悩み解消のための「正しい靴の選び方・履き方」を伝授いたします。

- 対象/どなたでも
- 定員/各回2名または2組(1組は1台の車で来店できる人数まで)
- 持ち物/ひも付きのスニーカー
- 材料・教材費/なし ■講師/中島 美香子

全身ほぐし研究所サルヴァドローレ ☎080-2309-2773
宇都宮市西川田3-8-17 カーサ・ベネフィック1F 1001号室 受付時間/10:00~20:00
定休日/火曜日 moon16aquam@yahoo.co.jp ※不在の場合は留守番を預けてください。

3 いつまでも若い肌で! 美容鍼施術体験

10/1(火)~10/30(水) (期間中、随時開催)
1 枠60分でご希望の日時をご相談ください。

肌のターンオーバーの周期は年を重ねるにつれて長くなります。肌トラブルが起こりやすくなり、肌トラブルからの回復が遅くなります。美容鍼でいつまでも若い肌を。

- 対象/どなたでも ■定員/各回1名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/500円(鍼)
- 講師/赤木 志江

ふくみ鍼灸接骨院 ☎028-307-4358
宇都宮市上大曾町489-18 受付時間/平日9:00~19:00・土日祝9:00~15:00
定休日/木曜日 fuku33.1003@gmail.com

16 施術体験 姿勢分析〜骨盤プログラム〜

10/21(月)・10/22(火)・10/23(水)・10/25(金)
10/26(土) いずれも10:00~11:00/11:00~12:00
15:00~16:00/16:00~17:00

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「トムソソベッド」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・奥田 幸恵

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/木曜日・日曜日

10 巻き爪・腰痛予防に! 足爪の切り方講座

10/6(日)・10/10(木)・10/12(土)・10/21(月)
13:00~14:00 10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00

足爪の役割をご存じですか?足爪は、実は腰痛・ひざ痛などの原因「歪み」に関わる重要な役割を担っており、爪防止にも不可欠な「正しい切り方」を伝授いたします。

- 対象/どなたでも
- 定員/各回2名または2組(1組は1台の車で来店できる人数まで)
- 持ち物/普段お使いの爪切り・ファイル
- 材料・教材費/なし ■講師/中島 美香子

全身ほぐし研究所サルヴァドローレ ☎080-2309-2773
宇都宮市西川田3-8-17 カーサ・ベネフィック1F 1001号室 受付時間/10:00~20:00
定休日/火曜日 moon16aquam@yahoo.co.jp ※不在の場合は留守番を預けてください。

4 “腰痛・肩こり・膝痛” 生活習慣病予防講座

10/1(火)・10/3(木)・10/8(火)・10/14(月・祝)・10/17(木)
10:30~12:00 15:00~16:30 14:00~15:30 15:00~16:30 10:30~12:00
10/26(土)・10/29(火)・10/31(木)
10:30~12:00 14:00~15:30 18:00~19:30

やれる事が制限されてしまう体の不調、日常生活で、自分で作ってしまっているのでは?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!

- 対象/どなたでも ■定員/各回5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 ☎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 sunflower5846tsk@gmail.com

17 お子さんの“才能”を伸ばす睡眠とは

10/17(木)・10/18(金)・10/20(日)
13:00~14:00 10:30~11:30 10:30~11:30
<ZOOM> 10/18(金)・10/20(日)
20:00~20:30 13:00~13:30

成長期のお子さんの脳に十分な睡眠が必要な理由をわかりやすく解説。寝付き、寝起きを悪くするつらい生活習慣と今日から使える改善策も。

- 対象/0歳~小学生の子育て中パパ・ママ
- 定員/各回4名・オンライン各回6名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/なし ■講師/うえだ としこ

ぼでいめんてなんすSmile ☎070-8959-3242
宇都宮市大寛2-4-8-105 受付時間/18:00~19:00
定休日/不定休 smilesmile104@gmail.com

11 「眠れない」悩みから解放される!快眠術

10/4(金)・10/19(土)・10/28(月)
10:00~11:00 13:00~14:00 15:00~16:00

今注目されている睡眠。不眠の原因の8割は栄養不足の解消で解決できるとも言われています。睡眠×栄養の関係性を知り、今日からできる快眠のヒントをお伝えします。

- 対象/寝つきが悪い、夜中に目が覚めることに悩んでいる方
- 定員/各回5名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/なし
- 講師/石川 友里子(栄養睡眠カウンセラー)

(一社)日本栄養睡眠協会
受付時間/9:00~17:00
定休日/火曜日・水曜日・不定休 shoku.suimin.counselor2024@gmail.com

5 呼吸筋ストレッチ体操と笑いヨガ+マインドフルネス瞑想で息イキイキ

10/17(木)・10/18(金)・10/19(土)
13:30~15:30 13:30~15:30 9:30~11:30

呼吸筋ストレッチ体操で準備運動、笑いヨガで有酸素運動、マインドフルネス瞑想でクールダウン。生きる力の源の呼吸をしっかりと整える短時間体験講座です。

- 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

(株)情報の森 ☎050-5305-6114
会場/イエローフィッシュ(宇都宮市江野町10-3) 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 yyamada@schit.co.jp

18 本当は怖い “睡眠負債” の話

10/24(木)・10/25(金)
13:00~14:00 10:30~11:30
10/27(日)
10:30~11:30及び13:00~14:00

自分では自覚しにくい「睡眠負債」のデメリットと睡眠を整える事で得られるメリットをわかりやすく解説。「睡眠負債チェックシート」でご自身の現状を確認しましょう。

- 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/うえだ としこ

ぼでいめんてなんすSmile ☎070-8959-3242
宇都宮市大寛2-4-8-105 受付時間/18:00~19:00
定休日/不定休 smilesmile104@gmail.com

12 「腸活ダイエット」初級編

10/8(火)・10/18(金)・10/26(土)
17:30~18:30 10:00~11:00 13:00~14:00

痩せる=カロリー制限ではない!腸内環境と肥満の関係に興味がある方、ご自身の食生活を見直すきっかけにしたい方、ご参加ください。

- 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/石川 友里子(腸内環境アドバイザー)

(一社)日本栄養睡眠協会
受付時間/9:00~17:00
定休日/火曜日・水曜日・不定休 shoku.suimin.counselor2024@gmail.com

6 ガンと言われる前に 知ってほしい3つの事

10/7(月)・10/9(水)・10/31(木)
10:30~11:30 15:00~16:00 10:30~11:30

誰でも毎日5千個のがん細胞ができると言われていますが、みんなが病気になる訳ではない訳を、3つの観点から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/1,188円(ドリンク試飲)
- 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

31 失敗しない終活講座 エンディングノート編

10/6(日)・10/14(月・祝)・10/19(土)・10/27(日)
いずれも11:00~12:00

エンディングノートに何をどう書くか、家族への伝え方、生前整理と対策…押さえるべきポイントを専門家がわかりやすくお伝えします。
※エンディングノートプレゼント付き
■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/庄司 浩之(行政書士)

※とちぎ健康の森(シルバー大学校内教室)で開催(宇都宮市駒生町3337-1)
行政書士 宇都宮グローバル法務事務所 ☎028-612-2438
宇都宮市錦2-7-2 ポケットオフィスNISHIKI C号室 受付時間/10:00~19:00
定休日/不定休 ☒ utsunomiyaglocal@outlook.jp

25 宝石鑑定士が語る ジュエリーよもやま話

10/4(金)・10/12(土)・10/20(日)
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3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 本格製本体験

10/12(土)
10:30~11:30及び13:00~14:00

本格的な製本で、布表紙のハードカバーを作ります。材料、道具はご用意しますので手ぶらでお気軽にご参加ください。
■対象/どなたでも ■定員/各回6名
■持ち物/なし
■材料・教材費/2,500円(材料費)
■講師/樋渡 文

上野文具 本店 ☎028-633-6181
宇都宮市池上町5-2 受付時間/10:30~18:00
定休日/不定休

32 スマホ時代だからこそ！ エンディングノート

10/9(水)・10/26(土)
13:30~15:00 10:00~11:30

シンプルで書きやすい、相続手続き専門の私たちがつくったオリジナル版です。ご自身やご家族のことを考える時間をつくりませんか？デジタル資産、パスワードの整理にも。
■対象/どなたでも ■定員/各回4名
■持ち物/筆記具 ■材料・教材費/なし
■講師/当社相談員スタッフ(相続手続きカウンセラー)

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402 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 ※事前予約にて休日も対応しております。

26 ラジオパーソナリティに チャレンジ！

10/28(月)
11:00~13:00

街の情報局、宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」です！パーソナリティ体験をしてみませんか？まずは街歩きにGO！その後オリオン通りのスタジオでトークしよう♪生放送です！
■対象/どなたでも ■定員/2組(1組2名まで)
■持ち物/筆記用具 ■材料・教材費/なし
■講師/ミヤラジスタッフ

宇都宮コミュニティFM「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/土曜日・日曜日・祝日(業務受付電話は土日祝はお休みです)

20 カンタン！ リメイクペイント！

10/8(火)・10/17(木)・10/23(水)・10/29(火)
いずれも10:00~11:00及び13:30~14:30

100円ショップで購入できる木製小物を水性塗料を使ってカンタンにリメイクできるペイント講座を開催します。ペイントでオリジナルアイテムに仕上げましょう！
■対象/どなたでも ■定員/各回3名
■持ち物/なし ■材料・教材費/500円(材料費)
■講師/照井 理花子

坂本塗装 ペイント工房 ☎028-635-4533
宇都宮市中今泉3-28-12 受付時間/10:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 ☒ machizemi-u@sakamoto-painting.com

33 老後のための 上手なお金のつくりかた

10/4(金)・10/9(水)・10/12(土)
10:30~12:00 13:00~14:30 10:30~12:00
10/15(火)・10/23(水)
19:00~20:30 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(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/9:00~18:00
定休日/不定休 ☒ tsubasa_miyahara@sonylife.co.jp

27 超初心者向け！NISAで はじめる資産形成セミナー

10/9(水)・10/13(日)・10/14(月・祝)・10/19(土)
18:00~19:00 14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00

なぜNISAがいいの？なぜ投資をしなくちゃいけないの？どうやるの？いくら投資すればいいの？おかねの相談室独立系FPがポイントをお伝えします！
■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/おかねの相談室FP

おかねの相談室(嶋田商事) ☎028-908-4143
宇都宮市花園町3-2 受付時間/10:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 <https://www.e-shimada.com/index.php>

21 姿勢チェック付き！編み物または 毛糸作り体験ができる講座

10/9(水)・10/13(日)・10/16(水)
10/19(土)・10/24(木)
いずれも10:00~12:00

※編み物体験または毛糸作り体験のどちらか一つをお知らせください。
編み物体験〜かぎ針編みまたは棒針編みの体験ができます。毛糸作り体験〜染色羊毛を使って自分色の毛糸を作る体験です。
■対象/どなたでも ■定員/各回2名 ■持ち物/なし
■材料・教材費/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 ☎090-4372-3541
宇都宮市日の出1-6-11 受付時間/9:30~19:00
定休日/不定休 ☒ knitd.1103@gmail.com

34 女性限定！会話美人を目指す 雑談力の磨き方

10/20(日)
9:30~10:30及び13:30~14:30
10/23(水)・10/31(木)
<ZOOM>いずれも13:00~14:00

「心地よい雑談がしたい」「会話を和やかに繋げたい」等のお悩みをお持ちの女性の方を対象に、実際に雑談をしながら会話美人になるポイントをお伝えしていきます。
■対象/女性限定 ■定員/各回4名・オンライン各回4名
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし ■講師/山口 ゆりえ
※/ルティ(とちぎ男女共同参画センター)研修室にて開催(宇都宮市野沢町4-1)

ハッピーボイス ☎090-7225-3167
受付時間/10:00~19:00
定休日/不定休 ☒ mail@happyvoice.info

28 家計を預かる方に！ 無駄遣いを減らす家計簿術

10/11(金)・10/13(日)・10/14(月・祝)・10/16(水)
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 18:00~19:00

思っていたよりお金がない！お金を貯めたい！そんな時に家計簿をつけ始めます。だけど、面倒でやめてしまうのがほとんど。解決して使える家計簿を伝授します！
■対象/家計簿をつける人 ■定員/各回4名
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし
■講師/おかねの相談室FP

おかねの相談室(嶋田商事) ☎028-908-4143
宇都宮市花園町3-2 受付時間/10:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 <https://www.e-shimada.com/index.php>

22 栃木県産バラを使って 花束を作ろう♪

10/16(水) 10/18(金)
10:00~11:30/14:00~15:30 14:00~15:30/18:00~19:30
10/19(土)
14:30~16:00

ショーケースから好きな栃木県産のバラや合わせるお花を選んで花束を作ります。形や色も皆さんそれぞれ。ラッピングして持ち帰っていただくのでギフトにも出来ます。
■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/10:00~18:30
定休日/元日のみ ☒ hanaichimonme@kyf.biglobe.ne.jp

35 人前で話す人の心がけ ~あなたの話し方チェック~

10/20(日)
11:30~12:30及び15:00~16:00
10/23(水)・10/31(木)
<ZOOM>いずれも19:00~20:00

自分の話す姿が、相手にどんな印象を与えているのか気になったことはありませんか？「もっと話を聴きたい」と思ってもらえるポイントをお話をして進めていきます。
■対象/人前で話す機会のある方 ■定員/各回4名・オンライン各回4名
■持ち物/なし ■材料・教材費/なし ■講師/山口 ゆりえ
※/ルティ(とちぎ男女共同参画センター)研修室にて開催(宇都宮市野沢町4-1)

ハッピーボイス ☎090-7225-3167
受付時間/10:00~19:00
定休日/不定休 ☒ mail@happyvoice.info

29 知って得する知的財産権

10/7(月)・10/16(水)・10/25(金)・10/28(月)
14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00 15:00~16:00

身近にある知的財産を取り上げ、わかりやすく説明します。独自のアイデアや、優れたデザインを守り、活用する方法をお教えいたします。
■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/上吉原 宏・清水 元子

上吉原特許商標事務所 ☎028-666-0573
宇都宮市大曾1-8-10 阿子島ハイツ106号室 受付時間/10:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 ☒ k.m@k-patent.jp

23 ORIGAMIで楽しい インテリアモビールを作ろう！

10/5(土)・10/6(日)・10/12(土)
13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00
10/14(月・祝)・10/19(土)
いずれも10:30~12:00及び13:30~15:00

折り紙を折ったり切ったりして作る世界に一つだけのモビール。お子様から一般の方まで、作る方のレベルに合わせて楽しめます。インテリアやイベントの飾りにしても素敵です。
■対象/どなたでも(親子歓迎) ■定員/各回5名 ■持ち物/持ち帰り用袋
■材料・教材費/1,100円(材料教材費)LINE登録の方は600円
■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イ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

36 きもの姿での立居振舞 (マナー)

10/10(木)・10/24(木)
13:30~15:30 13:30~15:30

きもの姿でのお悩み解決！立居振舞・着崩れ手直し、着慣れないと大変ですね。この講座で、そんな悩みを解消しましょう。お洋服でのご参加可能です。
■対象/女性限定 ■定員/各回5名
■持ち物/ご用意できる方は、ゆかた一式。お洋服でも受講可。
■材料・教材費/なし
■講師/半田 千枝子(主任講師)

半田きもの学院 ☎090-3061-1079
宇都宮市上戸祭町876-5 受付時間/10:00~19:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

30 失敗しない終活講座 後悔のない遺言書編

10/5(土)・10/13(日)・10/20(日)・10/26(土)
11:00~12:00 14:00~15:00 11:00~12:00 11:00~12:00

「遺言書を残すほどの財産は無いし子供達は仲が良いから大丈夫」本当に？ご存じですか遺言書を残さないとうなるのか？相続争いを回避する遺言書作成意義をお伝えします。
■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/庄司 浩之(行政書士)

※とちぎ健康の森(シルバー大学校内教室)で開催(宇都宮市駒生町3337-1)
行政書士 宇都宮グローバル法務事務所 ☎028-612-2438
宇都宮市錦2-7-2 ポケットオフィスNISHIKI C号室 受付時間/10:00~19:00
定休日/不定休 ☒ utsunomiyaglocal@outlook.jp

24 コーヒーの楽しみ方と グリーンインテリア作り

10/5(土)・10/9(水)・10/18(金)・10/24(木)
10:30~12:30 10:30~12:30 10:30~12:30 10:30~12:30
13:30~15:30 13:30~15:30 18:00~20:00 13:30~15:30

コーヒーの飲み比べと紅葉する多肉植物の寄せ植えをします。
■対象/どなたでも ■定員/各回8名
■持ち物/なし
■材料・教材費/3,500円(多肉植物、器、コーヒー)
■講師/冨田 貴美子・板橋 由理

モンプチ ☎090-8486-2665
宇都宮市江野町6-5 2F 受付時間/11:00~20:00
定休日/不定休 ☒ monpetit_tommy@yahoo.co.jp

43 初めてBARでカクテルを注文してみる

10/6(日)・10/9(水)・10/20(日)・10/23(水)
15:00~15:50 18:00~18:50 15:00~15:50 18:00~18:50

実際にカウンターに座ってカクテルを注文していただきます。BARでのマナーや注文の仕方をカクテルを飲みながら楽しく聞いてください。

- 対象/20歳以上限定(飲酒を伴うため)
- 定員/各回6名 ■持ち物/なし
- 材料・教材費/1,000円(カクテル)
- 講師/福田 弘樹

BAR PARK AVENUE ☎028-625-5655
宇都宮市馬場2-2-12 受付時間/18:00~23:00
定休日/月曜日 ☎ park0286255655@gmail.com

40 ジュラシックで空間創造を体験しよう!

10/26(土)
10:00~12:00

土地は限られている為いかにその空間を有意義に使うのか、それは天空を制することになるのかと。エクステリアの二階建てって何?を恐竜と一緒に教え致します。

- 対象/どなたでも
- 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 ☎090-1609-7647
宇都宮市西原町3296-2 受付時間/8:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日 ☎ tamura@lights-2005.co.jp

37 今から考える相続対策

10/25(金)
14:00~15:00

大切な資産を思いどおり次の世代に引き継いでいくために、今から考えておきたい相続への備えや公正証書遺言の必要性について、三井住友信託銀行のセミナーでご説明します。

- 対象/どなたでも ■定員/15名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/なし
- 講師/三井住友信託銀行財務コンサルタント

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/9:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

44 宇都宮の地酒を料理と共にワイワイ飲み比べ

10/3(木)・10/4(金)・10/11(金)・10/12(土)
いずれも19:00~20:30 18:30~20:00

初心者向け!七水・四季桜・澤姫から吉川酒店4代目が各蔵3銘柄ずつ厳選!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日本酒を飲み比べ。

- 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 全彦・成田 康寛

※ユニオン通りほっとステーションにて開催(宇都宮市伝馬町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 ☎ yosi5959@ucattv.ne.jp

41 親として考える子どものキャリアデザイン

10/12(土)
10:00~11:00

子どもの進路や将来は子どもが決めること。とは言え、親としてやっぱり心配はつきもの。親として、人生の先輩として、親だからこそできるポイントをお伝えします。

- 対象/どなたでも ■定員/7名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/なし
- 講師/小田林 皇江

株ワークエントリー ☎028-612-8643
宇都宮市松が峰2-4-7 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

38 ゼロからはじめる! LINE集客術

10/1(火)~10/31(木)(まちゼミ期間内で自由選択)
<Zoom>1枠60分、ご希望の日時でLINEよりご予約ください。

その事業課題、LINEで解決できるかも!?累計3,000時間超えのLINEを活用したビジネスサポート・講師による個別相談会!お気軽にご参加ください。

- 対象/事業者(業種は問いません)
- 定員/最大10名様
- 持ち物/なし ■材料・教材費/なし
- 講師/田原 由香里

meet you design ☎ ykr.design.salon@gmail.com
受付時間/24時間(LINEにて受付) 定休日/土曜日・日曜日・祝日・不定休

45 栃木の地酒を色々な温度帯で飲み比べ

10/17(木)・10/18(金)・10/25(金)・10/26(土)
いずれも19:00~20:30 18:30~20:00

初心者向け!吉川酒店取り扱いの栃木県産の日本酒を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 全彦・成田 康寛

※ユニオン通りほっとステーションにて開催(宇都宮市伝馬町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 ☎ yosi5959@ucattv.ne.jp

42 なるほど!コミュニケーション心理学(入門編)

10/12(土)
13:00~14:00

仕事、学校、家庭...様々な場所で人と関わる機会があります。この講座では日常の中で活かせるコミュニケーション心理学、交流分析についてお伝えします。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 持ち物/なし ■材料・教材費/なし
- 講師/小田林 皇江

株ワークエントリー ☎028-612-8643
宇都宮市松が峰2-4-7 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

39 親子で楽しいお茶の淹れ方と黄ぶな折り紙体験

10/5(土)・10/6(日)
10:30~11:30 13:00~14:00

急須で淹れたお茶を飲みながら黄ぶな折り紙を折って無病息災を願ってみてはいかがですか?

- 対象/親子限定(小学校1年生以上)
- 定員/各回6名(1組につき3人まで)
- 持ち物/なし
- 材料・教材費/1,500円(お茶・お菓子・折り紙)
- 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

46 【お店向け】「まちゼミ」って何? まちゼミ参加店募集!

10/1(火)~10/31(木)期間中随時受付中

今回のまちゼミに参加して、自店の売上や販路拡大に繋がいませんか?今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店舗
- 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/8:30~17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

宇都宮商工会議所からお知らせ **宇都宮まちゼミの開催情報をいち早くゲットしよう!**

友だち新規登録キャンペーン開催中!

宇都宮商工会議所の公式LINEアカウントに登録しませんか?

9月22日から10月31日のキャンペーン期間限定で、新規に友だちへ追加し、簡単なアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で10名様にAmazonギフト券をプレゼント!
このチャンスをお見逃しなく!

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。

ON LINE Zoom

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。