



全国一斉



第11回

得する街のゼミナール

お店の人が教えてくれる!

～受講生募集～



受講料 無料!

開催期間

令和3年 9月25日(土)～10月10日(日)

「得する街のゼミナール」略して『まちゼミ』

「まちゼミ」ってなに??

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを **無料** で教えてくれる少人数制のミニ講座です!!

(内容により材料費をご負担いただく講座もあります)



安心して受講して頂くために、
お店からの販売・勧誘はありません。

↑ ホームページ <https://guide.suzaka.or.jp/machizemi/>

お申し込みの手順

各講座の詳細はチラシをご覧ください

①ゼミを選ぶ

チラシを見て受講したい講座をお選びください。

②お店へ直接申し込む

受けたい講座のお店へ「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

③参加する

時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。

全国一斉 **まちゼミ** **元気な個店と地域を取り戻します!**

「まちゼミ」は今、全国415地域、約2,700事業所が取り組む事業となりました。今年、9月～11月の間、全国一斉「まちゼミ」が実施され、須坂「まちゼミ」もこの期間内で実施する事となりました。市民の皆様喜んでいただく事、元気になってもらう事を目標に取り組みます。ご参加をお待ちしております。

お店の人が 教えてくれる! プロの裏ワザや役立つ豆知識!

まちゼミ参加店MAPはこちら

参加店会場一覧

- 1 キタザワ美容室
- 2 カウンセリング専門店 ミクニヤ
- 3 勝山整骨院
- 4 Charm Joanne (シャルム ジャンヌ)
- 5 山久プロパン 株式会社
- 6 珈琲城 フィレンツェ
- 7 関谷温泉 湯っ蔵んど
- 8 株式会社 蔦屋茶店
- 9 有限会社 靴屋本藤醸造舗
- 10 有限会社 盛進堂製菓舗
- 11 寿司工房 松栄寿司
- 12 中村農園
- 13 坂詰商店
- 14 メンテナンスサロン Tricolore (トリコロール)
- 15 手芸ハウス サン
- 16 株式会社 大丸屋商店
- 17 世界の民俗人形博物館
- 18 株式会社 関木工所
- 19 楠わいなりー
- 20 花のミヤザキ
- 21 合同会社 ケイ・アイ・ナーセリー
- 22 くらふと工房 はな
- 23 月岡唐十郎陶芸教室
- 24 信州SOHO支援協議会
- 25 三益消防機材 株式会社 須坂支店
- 26 松山園
- 27 株式会社 酒井商會
- 28 有限会社 丸源鋳工場
- 29 有限会社 クリーニング黒岩
- 30 グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社
- 31 有限会社 堀内建材
- 32 株式会社 雅塗装
- 33 グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社
- 34 宝石・時計 ヤマグチ
- 35 有限会社 鈴木養蜂場
- 36 坂田珠算・英語教室
- 37 株式会社 Goolight
- 38 サロン cocoro
- 39 カメラショップ イワイ
- 40 仙仁温泉 岩の湯
- 41 宮澤智史司法書士事務所
- 42 ハクゼンホールセシモニー須高会館
- 43 アクサ生命保険 株式会社 北信営業所

受講者の皆様へお願い

入場の際は 消毒をお願いします

マスク着用をお願いします

発熱のある方の 入場はご遠慮します

各お店の予防対策

定期的に清掃をしています

マスク着用をしています

換気をしています

きれい・健康



1 プロが教える美前髪カットの方法



定員:各2名
 9月28日(火) 14:00~15:30
 10月1日(金) 10:00~11:30
 10月5日(火) 14:00~15:30
 コロナ禍で人との接触が減り美容室へ行く機会も減ってしまった方への応急処置!美前髪の切り方を教えます!

■対象:中学生以上であればどなたでも ■持ち物:普段前髪を切る時に使用している物全て無い方は不要 ■材料費:500円/クリップ、コム ■講師:北澤タカコ・藤田亜由子・高澤芽
キタザワ美容室 信州須坂老舗百年會
 ☎026-245-0150 須坂市本上町100(劇場通り沿い)
 受付/9月21日(日)9:00~18:00 ⑧ 9:00~18:30
 ⑨ 月曜日、第1・3・5日曜日

2 目元で語るメイク術



定員:各1名
 10月2日(土) 14:00~15:00
 10月9日(土) 14:00~15:00
 目元の表情・表情はとても雄弁にあなた自身を語ってくれます。印象アップのメイク塾、開講です。

■対象:女性限定 ■持ち物:ご愛用お使い付けのブラシ等ありましたら助かります。
 ■材料費:500円/肌診断機、コットン、用具 ■講師:廣田あつ子
カウンセリング専門店 ミクニヤ
 ☎026-245-0399 須坂市横町287
 受付/9月20日(日)10:00~17:00 ⑧ 10:00~18:00
 ⑨ 日曜日

3 あなたの足は大丈夫?! 正しい靴で健康長寿



定員:各4名
 9月28日(火)・10月1日(金)
 10月5日(火)・10月8日(金)
 各14:00~14:50
 外反母趾、たこ、魚の目、膝の痛み等の足のトラブルに国家資格者が治療のプロの観点から身体に良い靴選びをアドバイス。

■対象:どなたでも ■持ち物:普段履き、運動時履きなど良く履く靴1~2足程度
 ■材料費:無料 ■講師:勝山一紀
勝山整骨院 須坂市本上町1387
 ☎026-274-5022 ⑧ 7:00~12:00・15:00~20:00
 受付/9月20日(日)7:00~20:00 ⑨ 日曜・水曜午後

4 アロマを使って、香り・のどスプレー等を作って見ませんか。



定員:各5名
 9月29日(水) 10:00~11:00 会場:ウッドビルド 4-1
 14:00~15:00
 10月5日(火)・10月7日(木)
 各10:00~11:00 会場:千幸(センシア) 4-2

■対象:どなたでも ■持ち物:無し ■材料費:のどスプレー、クリーム各500円、芳香剤800円 ■講師:鈴木嘉子
Charm Joanne (シャルム ジャンヌ)
 ☎090-4180-5270 (不在時、お名前・連絡先を留守電にお願いします) 須坂出前 まちゼミ
 受付/9月20日(日)9:00~18:00 ⑧ 10:00~18:00
 ⑨ 不定休

5 ガスコンロ 安心・簡単・お掃除講座



定員:各3名
 9月29日(水) 10:30~11:30
 10月9日(土) 10:30~11:30
 コンロのお掃除にお困りの方必見です。魚焼きグリルやコンロ天板などの、お手入れ方法をご紹介します。

■対象:どなたでも ■持ち物:汚れてもいい服装、筆記用具 ■材料費:無料
 ■講師:山久プロバスタフ
山久プロパン 株式会社
 ☎026-245-0731 須坂市臥竜6丁目24-8
 受付/9月20日(日)8:30~17:20 ⑧ 8:20~17:20
 ⑨ 日曜日、祝日

つくる・食べる



6 初心者大歓迎! ピザ生地から作る本格派ピザ教室



定員:3名
 9月29日(水) 15:00~17:00
 本格的に生地作りから……石釜を使ってピザを焼き上げ、ご家庭ではできない体験も……

■対象:初参加の方 ■持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、マスク
 ■材料費:1,500円/当日 ■講師:小山昌孝
珈琲城 フィレンツェ
 ☎026-246-2703 須坂市九反田373-2
 受付/9月22日(日)15:00~18:00 ⑧ 11:00~20:00
 ⑨ 月曜日

7 健康スムージー教室



定員:6名
 10月6日(水) 11:00~12:00
 管理栄養士が教えるスムージー教室。食材の栄養素をスムージーを作りながら学びましょう。

■対象:どなたでも ■持ち物:エプロン、三角巾
 ■材料費:500円/教材費 ■講師:倉田祐花
湯っ蔵んど
 ☎026-248-6868 須坂市大字仁礼7番地
 受付/9月20日(日)9:00~21:00 ⑧ 平日10:00~21:00 土日祝10:00~22:00
 ⑨ 不定休

8 いつものお茶をワンランクアップ



定員:3名
 10月1日(金) 14:00~15:00
 いつものお茶をワンランクアップ! ~おいしいお茶のいれ方~

■対象:どなたでも ■持ち物:無し
 ■材料費:無料 ■講師:岡田宗之
蔦屋茶店
 ☎026-245-0227 須坂市横町413-5
 受付/9月20日(日)10:00~18:00 ⑧ 10:00~18:00
 ⑨ 日曜日

9 かんたんで、おいしい甘酒・塩こうじづくり!



定員:10名
 10月6日(水) 10:00~11:00
 甘酒づくりのデモンストレーションと塩こうじづくりを行います。瓶を使ったプチメニューの試食あり。

■対象:どなたでも ■持ち物:エプロン、頭に被るもの、ビニール手袋、マスク、筆記具
 ■材料費:1,500円/塩こうじと甘酒用の瓶付き ■講師:本藤浩史
有限会社 瓶屋本藤醸造舗 信州須坂老舗百年會
 ☎026-245-0456 須坂市大字野辺(村石町)1366
 受付/9月20日(日)9:00~18:00 ⑧ 9:00~18:00
 ⑨ 不定休

10 和菓子にまつわる よもやま話!



定員:5名
 10月5日(火) 14:00~15:00
 お茶と我が店の人気の和菓子をいただきながら和菓子にまつわるよもやま話を致します。

■対象:どなたでも ■持ち物:無し
 ■材料費:300円/和菓子 ■講師:岡村將次
有限会社 盛進堂製菓舗 信州須坂老舗百年會
 ☎026-245-0385 須坂市馬場町1272
 受付/9月20日(日)10:00~17:00 ⑧ 7:00~20:00
 ⑨ 年中無休

11 いろいろな太巻を巻いてみよう!!



定員:5名
 9月28日(火) 13:00~14:00
 ノーマルの太巻きやかざり巻寿司を巻いて、その場でたべてもいいし、持ち帰りしてもOKです。

■対象:どなたでも ■持ち物:エプロン、三角巾、マスク
 ■材料費:1,000円/当日 食材料代 ■講師:牧 克也
寿司工房 松栄寿司
 ☎026-248-2555 須坂市墨坂南2-17-1
 受付/9月20日(日)10:00~20:00 ⑧ 11:30~14:00 17:00~21:00
 ⑨ 無休

12 ぶどう農家が教える美味しいぶどうの見分け方!



定員:各5名
 9月30日(木) 10:30~11:30
 10月3日(日) 14:00~15:00
 ぶどう畑でおいしいぶどうの見分け方とギターで歌声喫茶とアレコレ!

■対象:どなたでも ■持ち物:無し
 ■材料費:1,000円/試食等 ■講師:中村 仁・中村美紀
中村農園
 ☎080-5108-8715 須坂市栴倉350
 受付/9月20日(日)9:00~17:00 ⑧ 9:00~17:00
 ⑨ 不定休

13 お家の包丁でお魚をさばろう



定員:5名
 10月6日(水) 13:00~14:00
 今日からは、お家で使用している包丁で、ご自宅用のお刺身を作ってみましょう。

■対象:どなたでも ■持ち物:三角巾、マスク、エプロン、包丁
 ■材料費:1,000円/食材料代 ■講師:坂詰 久
坂詰商店
 ☎026-245-0370 須坂市大字須坂664(太子町)
 受付/9月20日(日)9:30~18:00 ⑧ 9:30~18:00
 ⑨ 水曜日、日曜日

14 マクラメコースターをつくらう



定員:4名
 10月6日(水) 10:00~12:00
 今回は身体メンテナンス系ではなく、マクラメのスクエアコースター(2つ)のワークショップをします。

■対象:どなたでも ■持ち物:くし(目の細かい)、縦型インテナー(何れもあれば)
 ■材料費:1,000円/マクラメコードなど ■講師:坂口陽子
メンテナンスサロン Tricolore (トリコロール)
 ☎090-7418-7746 須坂市墨坂南5丁目5-23-2 須坂出前 まちゼミ
 受付/9月20日(日)9:30~18:00 ⑧ 9:30~18:00
 ⑨ 土曜日

15 「ふわふわラベンダーボール」虹色のボールを作りましょう



定員:各5名
 9月25日(土) 10:00~12:00 13:00~15:00
 10月3日(日) 10:00~12:00 13:00~15:00
 アロマの基礎知識を学び、好きな色、好きな香りを選んで、私だけの癒しのボールを作ります。

■対象:どなたでも ■持ち物:特に無し
 ■材料費:1,000円/羊毛フェルト、アロマオイル ■講師:日台美知代
手芸ハウス サン
 ☎026-245-1009 須坂市大字須坂344
 受付/9月20日(日)10:00~17:00 ⑧ 10:00~17:00
 ⑨ 不定休

16 廃棄びん利用!! 簡単コケリウム作りましょう



定員:各4名
 9月28日(火) 13:30~15:00
 10月6日(水) 13:30~15:00
 10月7日(木) 13:30~15:00
 不要になったビンを再利用して、お部屋の癒しインテリアを作りましょう。

■対象:どなたでも ■持ち物:不要になった広口瓶(ジャムの瓶など)
 ■材料費:1000円/苔(コケ)、フィギュア ■講師:篠塚常則
株式会社 大丸屋商店
 ☎026-248-1221 須坂市臥竜2-2-2
 受付/9月20日(日)8:00~18:00 ⑧ 8:00~18:00
 ⑨ 月曜日

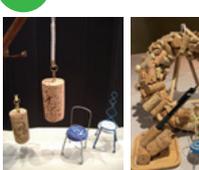
17 人形博物館で学ぶ世界の手芸~革芸~



定員:各5名
 9月30日(木) 10:00~12:00 14:00~16:00
 10月1日(金) 10:00~12:00 14:00~16:00
 10月2日(土) 10:00~12:00 14:00~16:00
 世界の民俗人形博物館で世界の手芸を体験できます。本革を使った革芸でポーチや財布を作製します。

■対象:どなたでも ■持ち物:無し
 ■材料費:1,000円/本革 ■講師:新海 徹
世界の民俗人形博物館
 ☎026-245-2340 須坂市大字野辺1367-1 須坂出前 まちゼミ
 受付/9月20日(日)9:00~17:00 ⑧ 9:00~17:00
 ⑨ 水曜日

18 コルクやワイヤー栓で物づくりを楽しもう!



定員:5名
 10月6日(水) 14:00~15:00
 飲み終わったワインのコルク等を使用したかわいい小物の作り方を教えます。

■対象:どなたでも ■持ち物:無し
 ■材料費:無料 ■講師:佐藤真澄
楠わいなりー
 ☎026-214-8568 須坂市大字電倉123-1
 受付/9月20日(日)10:00~16:00 ⑧ 10:00~16:00
 ⑨ 水曜日・木曜日

19 木で壁掛け収納を作ってみよう!



(変更になる場合もあります) 定員:各3~4名
 10月1日(金) 9:00~11:00
 10月2日(土) 10:30~11:45
 木製の壁掛け収納を作ってみます。初心者でも大丈夫です。

■対象:小学生以下は保護者同伴 ■持ち物:無し(あればご自身の木工工具)
 ■材料費:500円/材料代 ■講師:関 裕朗
株式会社 関木工所 信州須坂老舗百年會
 ☎026-245-1096 須坂市大字上八町花田北1903-1
 受付/9月20日(日)9:00~17:00 ⑧ 8:00~17:30
 ⑨ 日曜日、(土曜日)

※緊急事態宣言等により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座にて対応が異なりますので、ご注意ください。※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。

20 ドライフラワーのおしゃれスワッグ作り

定員：各7名



9月27日(日) 14:00~15:30
9月28日(火) 14:00~15:30
10月3日(日) 10:30~12:00

ドライフラワーを使って、人気のインテリアスワッグ作りを体験してみませんか？初心者の方大歓迎

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：2,000円/ドライフラワー他花材 ■講師：宮崎弘美

花のミヤザキ

☎026-248-0681
受付/9月20日(日) 10:00~18:30

須坂市東横町318-2
☎ 10:00~18:30
休 木曜日

須坂出前
まちゼミ

21 多肉植物の寄せ植えミニ講座

定員：各5~10名



9月27日(日) 13:30~15:00
9月28日(火) 13:30~15:00

多肉植物のカット苗を使っての寄せ植えです。

■対象：どなたでも ■持ち物：汚れても良い服装
■材料費：500円/鉢、カット苗、土代 ■講師：田中江里

合同会社 ケイ・アイ・ナーセリー

☎090-2179-6738
受付/9月20日(日) 10:00~19:00

須坂市大字豊丘843
☎ 9:00~18:00
休 土曜日

22 オンリーワンのかご、バック、小もの、アクセサリ

定員：3名



お客様との日程調整をさせていただきますので、まずはお電話を！
(お客様の日時ご都合を伺います)

再生紙を使った作品作り。

■対象：どなたでも ■持ち物：ハサミ・洗濯ばさみ20個
■材料費：400円/かご材料 ■講師：田川幸子

くらふと工房 はな

☎090-7239-1482
受付/9月20日(日) 11:00~15:00

須坂市米持町317-3
☎ 11:00~15:00
休 土曜日、日曜日、祝日

23 陶芸でドングリの小皿を作ってみよう

定員：各2名



9月30日(木) 9:00~11:00 13:00~15:00
10月1日(金) 9:00~11:00 13:00~15:00
10月4日(日) 9:00~11:00 13:00~15:00
10月5日(火) 9:00~11:00 13:00~15:00

陶芸でどんぐりの葉と実を作り小皿を2個作り。完成は約2ヶ月後、陶芸に興味のある初心者大歓迎。

■対象：20歳以上 ■持ち物：筆記用具
■材料費：1,000円/当日 粘土、焼代 ■講師：月岡唐十郎

月岡唐十郎陶芸教室

☎090-4721-4971
受付/9月20日(日) 9:00~21:00

須坂市田の神12-3
☎ 9:00~18:00
休 無し

須坂出前
まちゼミ

24 キーホルダー作り

定員：各5名



10月10日(日) 10:00~11:30
13:30~15:00

描いた絵をレーザー加工機で彫刻、カットしてオリジナルキーホルダーを作ります。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：200円/材料費 ■講師：寺島広美

信州SOHO支援助協会

☎026-251-2255
受付/9月20日(日) 9:00~17:00

須坂市大字井上1835-1 須坂市技術情報センター
☎ 9:00~17:00
休 日曜日、祝日

25 防災DVD上映、天然ビーズミサンガ作り

定員：各3名



10月1日(金) 9:30~12:00
10月8日(金) 9:30~12:00

防災DVDを見て火災予防の知識について学びます。天然ビーズのミサンガを作ります。

■対象：どなたでも ■持ち物：無し
■材料費：無料 ■講師：小林正明、勝山信子

三益消防機材 株式会社 須坂支店

☎026-248-3119
受付/9月20日(日) 9:00~17:00

須坂市立町1278-1 須坂商工会館2F
☎ 9:30~15:30
休 土曜日、日曜日、祝日

26 直根を残し針金を使わず百年以上生きる盆栽

定員：各5名



9月25日(土) 10:00~11:30
10月2日(土) 10:00~11:30
10月9日(土) 10:00~11:30

直根を残し、盆上に細かな根を作り、極力針金整姿をせず、木が持つ自力で百年以上生き続ける盆栽作りをします。

■対象：どなたでも ■持ち物：培養している盆栽
■材料費：無料 ■講師：山本千城子

松山園

☎090-9660-5061
受付/9月20日(日) 10:00~18:00

須坂市幸高町屋敷敷438-1
☎ 9:30~19:00 10:00~18:00
休 月曜日、水曜日

まなぶ



27 あいさつは大切だ

~人生成功者の共通点から学ぶ~

定員：5名



10月7日(木) 10:00~11:30

「あいさつはなぜ必要か?」「あいさつはなぜ大切か?」をあいさつの意義や語源を学び、みなさんと一緒に考えたいと思います。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・笑顔
■材料費：500円/ケーキ、コーヒー代 ■講師：酒井志郎

株式会社 酒井商會

☎026-245-0397
受付/9月20日(日) 10:00~18:00

須坂市高梨町2535
☎ 9:00~18:00
休 火曜日

須坂出前
まちゼミ

28 自分で研げます……はさみ!

定員：5名



9月28日(火) 10:00~11:30

刃物のプロが教えるハサミの研ぎ方。剪定ハサミの切れ味も簡単に戻ります! 鋸についての体験・講座もあります。

■対象：どなたでも (中学生以下保護者同伴) ■持ち物：切れ味が鈍くなったハサミ
■筆記用具 ■材料費：無料 ■講師：湯本浩司

有限会社 丸源鋸工場

☎026-245-0675
受付/9月20日(日) 9:00~18:00

須坂市東横町1426
☎ 9:00~18:00
休 土曜日、日曜日、祝日

須坂出前
まちゼミ

29 一から学ぶ洗濯の基本とアイロンがけ

定員：5名



10月3日(日) 10:00~11:00

毎日洗っているけれど汚れが落ちない。そのような疑問に基本からお教えします。

■対象：どなたでも ■持ち物：洗濯方法、アイロンがけについて聞きたい衣類
■材料費：無料 ■講師：近藤義之

有限会社 クリーニング黒岩

☎026-245-1238
受付/9月20日(日) 10:00~18:00

須坂市新町529
☎ 9:00~19:00
休 日曜日、祝日

30 毎日のお風呂掃除にお悩みの方に!!

定員：5名



10月1日(金) 10:00~11:00

鏡や水栓のうろご汚れ、床の黒ずみ。カビ、石鹸の汚れなど簡単なお手入れ方法をご紹介します!!

■対象：どなたでも ■持ち物：無し
■材料費：無料 ■講師：早川建利、松本めぐみ

グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社

☎026-245-2767
受付/9月20日(日) 9:00~18:30

須坂市東横町1444
☎ 9:00~19:00
休 日曜日、祝日

須坂出前
まちゼミ

31 誰も教えてくれない窓のススメ!

定員：各5名



9月29日(水) 9:30~11:00 会場：31-1
10月6日(水) 13:30~15:00 会場：須坂商工会館
10月9日(土) 9:00~10:30 会場：花のミヤザキ 31-2

寒さ、暑さ、換気、光等すべてに影響する大切な箇所=窓について考えてみましょう。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：無料 ■講師：堀内龍真

有限会社 堀内建材

☎090-5339-3763
受付/9月20日(日) 8:30~17:30

須坂市墨坂南1丁目14番17号
☎ 8:00~17:30
休 日曜日、祝日

須坂出前
まちゼミ

32 お家の塗替えを検討している方のための講座

定員：各5名



9月28日(火) 18:30~20:00 会場：32-1
9月30日(木) 13:30~15:00 会場：須坂商工会館
10月7日(木) 18:30~20:00 会場：32-2

塗装の種類や作業内容、見積書の見方や検討の基準など、今後塗替えを検討している方への講座。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、ノート
■材料費：無料 ■講師：竹内智義

株式会社 雅塗装

☎080-1350-5325
受付/9月20日(日) 8:30~17:30

須坂市大字小原43-6
☎ 8:00~18:00
休 日曜日

須坂出前
まちゼミ

33 聞こえと難聴のおはなし

定員：5名



9月29日(水) 10:00~11:00

誰にでも起こり得る聴力の低下。そのままにしておくとうなるのか。聴力について楽しく学ぼう!!

■対象：どなたでも ■持ち物：無し
■材料費：無料 ■講師：寺西雅貴

グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社

☎026-245-2767
受付/9月20日(日) 9:00~18:30

須坂市東横町1444
☎ 9:00~19:00
休 日曜日、祝日

須坂出前
まちゼミ

34 “石”の魅力

定員：各5名



9月27日(日) 10:30~11:30
10月4日(日) 10:30~11:30

地球上に3千種以上ある鉱物の中で宝石と呼ばれるのは50種だけ、その宝石の神秘的なお話を致します。原石プレゼントあります。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：無料 ■講師：山口なお美

宝石・時計 ヤマグチ

☎026-245-0034
受付/9月21日(月) 10:00~18:00

須坂市大字須坂1266-3 ジョブピアセンターバウム内
☎ 10:00~18:00
休 水曜日

35 女王蜂を探せ! ~巣箱の中を覗いてみよう~

定員：6~7名又は2家族



10月2日(土) 10:30~11:15
雨天時翌週 10月9日(土)

※会場は蜂場(井上)
蜂場でミツバチの生態を詳しく解説。数万匹の中から女王蜂を探してみよう! 記念にコムハニー(巣蜜)をお付けします。

■対象：小学生から(要保護者同伴) ■持ち物：長くつ、タオル、飲み物
■材料費：無料 ■講師：鈴木健太郎、鈴木雄次郎

有限会社 鈴木養蜂場

☎026-245-0379
受付/9月20日(日) 9:00~18:30

須坂市中町222-3
☎ 9:00~18:30
休 無休

36 Abacus(そろばん) English(英語)

定員：各3名



10月2日(土) 10:00~11:30
10月3日(日) 10:00~11:30

集中力、記憶力、忍耐力がつくソロバンはおすすめ。小学生は中学英語を体験。中学生は苦手な英語意外な方法で学ぼう。ソロバンだけ、英語だけでもOK。

■対象：小学1年~中学3年生まで 親子でもどうぞ ■持ち物：筆記用具
■材料費：無料 ■講師：坂井芳美

坂田珠算・英語教室

☎090-2736-4751
受付/9月20日(日) 8:00~21:00

須坂市米持町521-2
☎ 16:00~20:40
休 金曜日、土曜日、日曜日

37 パソコン相談会

定員：3名



10月5日(火) 15:00~16:00

PC(パソコン) やスマホの操作方法について1対1で教えます。どんなことでもお気軽にご相談ください。

■対象：どなたでも ■持ち物：普段使っているPC、スマホ、タブレット等
■材料費：無料 ■講師：外谷政樹

株式会社 Goolight

☎026-246-1222
受付/9月20日(日) 9:00~18:00

須坂市北横町1295-1
☎ 9:00~18:00
休 無し

38 ありがとうを贈ろう

定員：各4名



10月1日(金) 13:00~13:30
14:00~14:30
15:00~15:30

笑ひ文字のありがとうを贈ることが出来る。朱色の筆ペンで丸やハートを書いてありがとうを考える。

■対象：どなたでも ■持ち物：無し ■材料費：500円/ポストカード、朱色筆ペン
■講師：永井公子(笑ひ文字普及協会)

サロン cocoro

☎026-285-0635
受付/9月20日(日) 10:00~18:30

須坂市臥電2-10-29
☎ 10:00~18:30
休 日曜日、祝日

39 デジカメの使用方法和体験できるスタジオ写真

定員：4名



9月26日(日) 14:00~15:30

デジタルカメラの使用方法和スタジオ写真が体験できます。初心者大歓迎の基礎講座。プロに变身!

■対象：どなたでも ■持ち物：デジタルカメラ、筆記用具
■材料費：無料 ■講師：岩井隆己

カメラショップ イワイ

☎026-245-7564
受付/9月20日(日) 10:00~18:00

須坂市馬場町1266-16
☎ 9:30~18:00
休 水曜日

※緊急事態宣言等により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座にて対応が異なりますので、ご注意ください。※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。

40 「情けと癒しの旅文化」観光を体験

定員：5名



10月6日(木) 14:00~15:30

観光の時代ともいわれます。「物の観光」を超えた「心の観光」のありようについて、一緒に考えてみませんか？

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：1,000円/資料、材料代 ■講師：金井秀晃

仙仁温泉 岩の湯

信州須坂老舗百年會

☎026-245-2453 須坂市仁礼3159
受付/9月20日(日) 10:00~18:00 ① チェックイン15:00 チェックアウト12:00
② 不定休

41 幸せな終活とエンディングノートの活用講座

定員：各4名



10月1日(金) 15:00~16:00
10月8日(金) 15:00~16:00

老後や亡くなった後の事について実際にエンディングノートを書きながら一緒に考えてみませんか？

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク着用
■材料費：300円/当日 教材：すざかマイ・ノート ■講師：宮澤智史

宮澤智史司法書士事務所

☎026-248-1780 須坂市大字米持439番地1
受付/9月21日(土) 10:00~16:00 ① 9:00~18:00
② 土曜日、日曜日、祝日

42 家族葬について考える

定員：5名



10月1日(金) 10:00~11:00

家族葬と一般葬の違い、費用、メリット・デメリットについて、「ゼミ」を通して疑問・不安を解消！「ゼミ」後、個別相談にも応じますので、ご予約時にお申しつけ下さい。「ゼミ」受講者にはエンディングノート進呈！

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具
■材料費：無料 ■講師：葬祭ディレクター

ハクセンホールセレモニー須高会館

☎0120-08-3322 須坂市春木町1066-8
受付/9月20日(日) 9:00~17:30 ① 9:00~17:30
② 無し

須坂出前
まちゼミ

43 働き世代のワクワクする資産形成！

※オンライン「まちゼミ」はメールで申し込み下さい。

定員：各5名



10月2日(土) 10:00~11:30 会場：
13:30~15:00 ペチャクチャハウス

☎ yutaka.kohashi.adv@axa.co.jp
そもそも資産形成ってなに？ 全て仕組みです!! 様々な質問にお答えしながら明確にするワクワク講座。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、メモ用紙
■材料費：無料 ■講師：小橋 豊

アクサ生命保険 株式会社 北信営業所

☎026-246-9068 須坂市立町1278-1 須坂商工会館2F
受付/9月21日(土) 9:00~17:00 ① 9:00~17:00
② 土曜日、日曜日、祝日

◆ 市立須坂図書館が貴方の「まちゼミ」をサポートします ◆

「まちゼミ」に関連する書籍を館内に展示・展開しています。「まちゼミ」がもっと楽しくなる情報・資料がいっぱいあります。お気軽にご利用ください。



◆ 信州須坂老舗百年會について ◆

老舗の歴史的資源を見直し、地域住民の皆様を支えられてきたことに感謝し、共に地域活性化を進める組織として平成25年に発足されました。(会員は各店名の後に「須坂老舗百年會」表記)



信州須坂老舗百年會
SHINSHU SUZAKA SHINISE HYAKUNEKAI

9月・10月須坂まちゼミカレンダー

きれい・健康

つくる・食べる

まなぶ

各講座が色分けで分類されています。

| | | | | | 9/25(土) | 9/26(日) |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|---|------------------------------|
| | | | | | A M 15 26 P M 15 | A M P M 39 |
| 9/27(月) | 9/28(火) | 9/29(水) | 9/30(木) | 10/1(金) | 10/2(土) | 10/3(日) |
| A M 34 P M 20 21 | A M 28 P M 1 3 11 16 20 21 32 | A M 4-1 5 31-1 33 P M 4-1 6 | A M 12 17 23 P M 17 23 32 | A M 1 17 19 23 25 30 42 P M 3 8 23 38 41 17 38 38 | A M 17 19 26 35 36 43 P M 2 17 43 | A M 15 20 29 36 P M 12 15 |
| 10/4(月) | 10/5(火) | 10/6(水) | 10/7(木) | 10/8(金) | 10/9(土) | 10/10(日) |
| A M 23 34 P M 23 | A M 4-2 23 P M 1 3 10 23 37 | A M 7 9 14 P M 13 16 18 31-1 40 | A M 4-2 27 P M 16 32 | A M 25 P M 3 41 | A M 5 26 31-2 (35) P M 2 | A M 24 P M 24 |

★オンラインまちゼミについての注意点



- 各講座に記載されているメールアドレスより申し込みください。
- 申込時には、お名前・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師(各店舗)より返信がありましたら申し込み完了です。
- 講座の当日、各講座の方法に合わせてオンライン講座をお受けください。(先着順のため、定員に達した講座は受講できないこともあります。ご了承ください。)

まちゼミはSNSでも拡散中!



Facebookはこちら↑



Instagramはこちら↑

須坂出前「まちゼミ」 通年開催

家を離れられない・交通手段がない等のよわり事・こまり事・悩み事などを解決するために皆様の所に店主(事業主)が出向いて、プロならではの専門知識・商品のウチク・使用のコツ・技術などを無料で伝授するのが、須坂出前「まちゼミ」です。
※須坂出前「まちゼミ」は通年の取組ですが、一部期間限定の事業所もあります。

1. お申し込み条件

- ① 利用対象者：市内在住・在勤者(※人数は少人数制基本のため2~5名まで)
- ② 時間：60分~90分以内
- ③ 会場：申込者側で会場確保 ※須坂市内で会場費は申込者側の負担
- ④ 講師料：基本無料ですが、教材、材料費等は受講者負担
- ⑤ 受付期間：2週間前予約制 ※受講者から直接須坂出前まちゼミ参加店へ問合せください。

2. ご利用方法

- STEP1 チラシから「出前まちゼミ」が出来る事業所を選ぶ。
- STEP2 申込み ※須坂出前「まちゼミ」店へ直接電話をしてテーマ、日時、場所等の調整をする。
- STEP3 会場を確保 ※個人住宅、公民館、センター、集会場等
- STEP4 申込書提出 ※須坂「まちゼミ」HPより①須坂出前「まちゼミ」申込書をダウンロードして記入後申込店へ提出。
- STEP5 実施 ※講師より参加者アンケート依頼があります。(②講師店は須坂「まちゼミ」HPより出前「まちゼミ」アンケートを人数分ダウンロードし当日アンケートをお取りください。)③講師店で回収アンケートは活用、保管。同HPよりアンケート集計表ダウンロードし集計後会議所へ実施後5日以内に提出)

須坂出前
まちゼミ ←このマークが目印です

まちゼミ受講 スタンプラリー

受講したら
ハンコを
押してもらおう!

2ヶ所で「まちゼミ」を受講したら各々の
お店よりハンコを押してもらい、2ヶ所目の
お店の人に渡してください。抽選で
まちゼミ受講記念品をプレゼントいたします。

受講したら
ハンコを
押してもらおう!

スタンプ(各お店のハンコ)を2つ集めよう!

フリガナ

お名前

〒

ご住所

電話

※抽選発表は、受講したお店からの連絡にかえさせていただきます。
※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの連絡のみ利用いたします。

※このチラシは「須坂まちゼミ」
ホームページから
ダウンロードできます。



※緊急事態宣言等により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座にて対応が異なりますので、ご注意ください。 ※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。