第12回須坂

お店の人が教えてくれる!

まちゼミ 得する街のゼミナール

～受講生募集～

受講料無料!

開催期間 令和4年 2月12日(土)～27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。

※新型コロナ感染状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に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。

お申し込み開始日は2月7日(月)からです。
※お店により受付開始日が異なる所があります。ご確認ください。

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
( )は開催場所

1. キタザワ美容室
2. メンテナンスサロン Tricolore(トリコロール)(花のミヤザキ)
3. Charme Joanne(シャルム ジャンヌ)(千幸)
4. 勝山整骨院
5. 臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院
6. グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社
7. 湯っ蔵んど 蔵カフェ
8. 珈琲哲学 アグリス店
9. 割烹　能登忠
10. 餅・和菓子処　おおば
11. 有限会社 盛進堂製菓舗(中町本店工場)
12. 寿司工房 松栄寿司
13. 有限会社 坂詰商店
14. ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table(アスザック フーズ ショップ シェフズ テーブル)
15. 有限会社 鈴木養蜂場
16. 世界の民俗人形博物館
17. グリーンハウス 大丸
18. 花のミヤザキ
19. くらふと工房 はな(井上地域公民館)
20. 三益消防機材 株式会社 須坂支店
21. 土屋印店
22. 月岡唐十郎陶芸教室
23. 家族葬邸宅 みつわ須坂南店
24. ハクゼンホールセレモニー須高会館
25. 興国寺
26. 宮澤智史 司法書士事務所
27. 株式会社 酒井商會
28. 仙仁温泉 岩の湯
29. 有限会社 堀内建材(商工会議所と花のミヤザキ)
30. 有限会社 堀内建材(商工会議所と花のミヤザキ)
31. 株式会社 雅塗装(花のミヤザキ)
32. 八田建設 株式会社
33. 山久プロパン 株式会社
34. 有限会社 丸源鋸工場
35. 楠わいなりー
36. 信州SOHO支援協議会
37. 宝石・時計　ヤマグチ
38. サロン cocoro
39. カメラショップ　イワイ
41. 坂田珠算・英語教室
42. 呉服　綿幸
43. アクサ生命保険 株式会社 北信営業所

あなたも“まちゼミ”に参加しませんか?

「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。ご自身の事業所の経営基盤は、まずお客様づくりからです。新しいファンづくりが出来る「まちゼミ」にあなたも参加してみませんか?
※お電話でお問合せください ⇨須坂商工会議所　☎026-245-0031

新型コロナウイルス感染予防対策

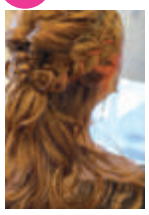
受講者の皆様へのお願い

各お店の予防対策

■主　催：須坂商工会議所・須坂まちゼミ世話人会　■後　援：須坂市・市立須坂図書館・須坂新聞社・㈱Goolight・信州須坂老舗百年會
■支援団体：須坂市金融団・須坂市商業観光課・㈶須坂市文化振興事業団

きれい・健康

1 初心者大歓迎！編み込み教えます！



定員：各2名（モデル含4名　モデル無しでも可）

2月13日(日)　10：00～11：30
2月15日(火)　14：00～15：30
2月17日(木)　14：00～15：30

お友達や姉妹兄弟、お子様やお孫さんのお髪を編み込み習得で、色々なイベントで活用できちゃいます！

■対　象：中学生以上（モデルさんは中学生以下もOK）
■持ち物：筆記用具　■材料費：500円/飾り、ゴム、くし
■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
受付/2月8日(火)から 9：00～18：30

須坂市本上町100（劇場通り沿い）
営 9：00～18：30
休 月曜日、第1・3・5日曜日

2 足の冷えとり リンパケア

定員：5名

2月27日(日)　10：00～11：30
会場：花のミヤザキ（須坂市東横町318-2）

アロマの香でリラックスして、リンパケアを知りましょう。むくみや冷えが改善します。

■対象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、バスタオル
足を出せる服装　■材料費：1,000円/アロマパウダー、オイル代　■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
受付/2月7日(月)から 9：30～18：00

須坂市墨坂南5丁目5-23-2
営 9：30～18：00
休 土曜日

須坂出前まちゼミ

3 アロマオイルを使って、ハンドクリーム作りをします。

定員：各5名

2月16日(水) 10：00～11：30　14：00～15：30
2月23日(水) 10：00～11：30　14：00～15：30
2月26日(土) 10：00～11：30　14：00～15：30
2月27日(日) 10：00～11：30　14：00～15：30
会場：千幸（センシア）（須坂市横町416）

乾燥が気になる時期です、色々に使えるメディカルアロマオイルでハンド、リップクリームや喉スプレーなどを作って見ませんか。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具　■材料費：喉スプレー、ハンドクリーム各500円、リップクリーム700円　■講師：鈴木嘉子

Charme 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）
受付/2月7日(月)から 9：00～18：00

営 10：00～18：00
休 不定休

須坂出前まちゼミ

4 あなたの足は大丈夫?! 正しい靴で健康長寿

定員：各3名

2月15日(火)　14：00～14：45
2月19日(土)　14：00～14：45
2月24日(木)　14：00～14：45

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：筆記用具、普段履いている靴（1～2足程度）　■材料費：無料　■講師：勝山一紀

勝山整骨院　須坂出前まちゼミ

☎026-274-5022
受付/2月7日(月)から 7：00～20：00

須坂市本上町1387
営 7：00～12：00・15：00～20：00
休 日曜・水曜午後

5 猫背・O脚の予防・対策講座

定員：3名

2月20日(日)　10：00～11：30

身体の構造について説明した後、その方にあった運動の仕方や姿勢、歩き方などを考えてまいります。

■対　象：女性限定
■持ち物：筆記用具、タオル、飲み物
■材料費：無料　■講師：中川時示

臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院　須坂出前まちゼミ

☎080-1007-7259
※治療中は電話受付できませんので着歴により折返しいたします。
受付/2月7日(月)から 9：00～20：00

須坂市臥竜6-7-7
営 9：00～18：00
休 日曜日

6 聞こえと難聴のおはなし

定員：5名

2月22日(火)　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どうなるのか。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/2月7日(月)から 9：00～18：30

須坂市東横町1444
営 9：00～19：00
休 日曜日、祝日

須坂出前まちゼミ

つくる・食べる

7 健康スムージー教室

定員：6名

2月15日(火)　11：00～12：00

管理栄養士が教えるスムージー教室。食材の栄養を学びながら楽しくスムージーを作りましょう。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、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　蔵カフェ

☎026-248-6868
受付/2月7日(月)から 13：00～20：00

須坂市大字仁礼7番地
営 平日13：00～20：00　土日祝11：00～21：00
休 不定休

8 おいしい珈琲をお家で飲みましょう

定員：各3名

2月17日(木)　16：00～17：30
2月24日(木)　16：00～17：30

ご自身でもお店の様な本格コーヒーを楽しめるコーヒーの淹れ方講座です。

■対　象：20歳以上　■持ち物：筆記用具　エプロン　■材料費：500円/数種コーヒー等　■講師：長田良子

珈琲哲学　アグリス店

☎026-248-7782
受付/2月7日(月)から 15：00～18：00

須坂市大字小河原1097
営 11：00～20：00
休 火曜日

9 お花のアイシングクッキー

定員：各5名

2月12日(土)　10：00～13：00
2月13日(日)　10：00～13：00

立体的なお花で作るアイシングクッキーを作って見ませんか？卒業、入学のお祝いに！

■対　象：小学生以上可能　■持ち物：筆記用具、エプロン、持ち帰り用ケース
■材料費：800円/材料費　■講師：石黒千恵子

割烹　能　登　忠　信州須坂老舗百年會

☎026-245-0053
受付/2月7日(月)から 10：00～13：00

須坂市大字須坂304
営 11：00～14：00・17：00～21：00（L.O）
休 不定休

10 おはぎを作ろう！

定員：6名

2月22日(火)　14：00～15：30

昔から親しまれている「おはぎ」をお彼岸に向けて、ご家庭でも作っていただこうという講座です。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、三角巾、エプロン、上履き
■材料費：800円/食材費　■講師：大峡智司

餅・和菓子処　おおば

☎026-245-8212
受付/2月7日(月)から 10：00～16：00

須坂市米持町141-10
営 8：30～18：30
休 水曜日

11 桜餅のお話と作って体験！

定員：5名

2月17日(木)　14：00～15：00
会場：中町本店工場（須坂市上中町158）

花見のシーズンにまた雛菓子のひとつでもある桜餅を作って春の訪れを味わってみませんか！

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、上履き（スリッパ可能）　■材料費：500円/食材費　■講師：岡村徳幸

株式会社　盛進堂製菓舗　信州須坂老舗百年會

☎026-245-0385
※受付は盛進堂駅前通り店です。
受付/2月7日(月)から 10：00～17：00

須坂市馬場町1272
営 7：00～20：00
休 年中無休

12 いろいろな太巻を巻いてみよう!!

定員：5名

2月15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：筆記用具、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
受付/2月7日(月)から 10：00～20：00

須坂市墨坂南2-17-1
営 11：30～14：00　17：00～21：00
休 無休

13 お家の包丁でお刺身を造ろう！

定員：5名

2月16日(水)　11：00～12：30

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見ましょう。

・生鮮魚取扱上、低室温管理となっておりますので、防寒対応をしてご参加ください。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、三角巾、マスク、エプロン
包丁　■材料費：1,500円/食材費　■講師：坂詰　久

有限会社　坂詰商店

☎026-245-0370
受付/2月7日(月)から 9：00～19：30

須坂市大字須坂664(太子町)
営 9：30～18：00
休 水曜日、日曜日

14 フリーズドライの会社見学

定員：10名

2月18日(金)　13：00～14：00

乾燥食品・フリーズドライの会社見学です。商品のお土産もあります。
※食物アレルギーのお持ちの方は事前にお問合せください。

■対　象：階段昇り降り、徒歩移動可能な方　■持ち物：筆記用具
■材料費：無料　■講師：駒村菜摘

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table
（アスザック フーズ ショップ シェフズ テーブル）

☎0120-817-014
受付/2月7日(月)から 9：00～17：00

須坂市大字米持293番地72
営 9：00～17：00
休 土曜日、日曜日、祝日

15 蜜蜂の巣でみつろうキャンドルを作ろう！

定員：3～4名

2月26日(土)　14：00～15：00
※会場は店舗前の倉庫

親子でみつろうキャンドル作りに挑戦。天然成分100%安心安全な素材で誰でも簡単に作れます。

■対　象：園児から（要保護者同伴）　■持ち物：無し
■材料費：500円/みつろう等　■講師：鈴木健太郎

有限会社　鈴木養蜂場

☎026-245-0379
受付/2月7日(月)から 9：00～17：00

須坂市中町222-3
営 9：00～18：00
休 無休

16 干支のお雛様をつくろう

定員：各5名

2月14日(月)　10：00～12：00
2月15日(火)　10：00～12：00
2月18日(金)　10：00～12：00
2月19日(土)　10：00～12：00

「三十段飾り千体の雛祭り」お雛様の解説後に、縁起の良い「虎」のお雛様を作ります。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具　■材料費：1000円/干支のお雛様作成キット、入館料300円込　■講師：学芸員：新海　徹

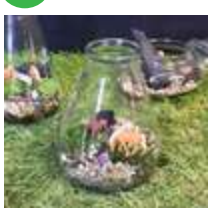
世界の民俗人形博物館

☎026-245-2340
受付/2月7日(月)から 10：00～16：30

須坂市大字野辺1367-1
営 9：00～17：00
休 1/15～5/10まで休館日なし

須坂出前まちゼミ

17 癒し!! 苔テラリュームを作りましょう



定員：各4名

2月21日(月)　13：30～15：00
2月22日(火)　13：30～15：00
2月25日(金)　13：30～15：00

不用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：筆記用具、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

グリーンハウス大丸

☎026-248-1221
受付/2月7日(月)から 8：00～18：00

須坂市臥竜2-2-2
営 8：00～18：00
休 月曜日

18 フレッシュからドライまで楽しめるおしゃれスワッグ作り

定員：各7名

2月13日(日)　14：00～15：30
2月14日(月)　14：00～15：30
2月14日(月)　18：30～20：00

生花から作るスワッグは飾りながら乾燥しドライフラワーになる過程も楽しめる人気のインテリアです。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具
■材料費：2000円・花材、資材/当日
■講師：宮崎弘美

花のミヤザキ

☎026-248-0681
受付/2月7日(月)から 10：00～18：30

須坂市東横町318-2
営 10：00～18：30
休 不定休

須坂出前まちゼミ

19 クラフトバンドでオンリーワンのかご作り

定員：各5名

2月14日(月)　13：30～16：30
2月16日(水)　13：30～16：30
会場：井上地域公民館（須坂市幸高274-3）

クラフトバンドを使ってオンリーワンの“かご”を作りましょう。初心者大歓迎！

■対　象：初めての方優先　■持ち物：筆記用具、ハサミ、メジャー、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

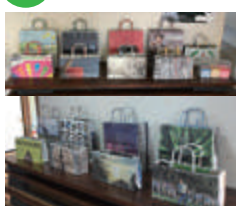
☎090-7239-1482
受付/2月7日(月)から 10：30～15：00

須坂市米持町317-3
営 10：00～16：00
休 土曜日、日曜日、祝日

※新型コロナ感染状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に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 火災予防DVD上映、新聞紙で作るエコバック作り

定員：各3名



2月17日(木)　9：30～12：00
2月24日(木)　9：30～12：00

火災予防DVDを見て火災予防の知識について学びます。新聞紙でエコバックを作ります。

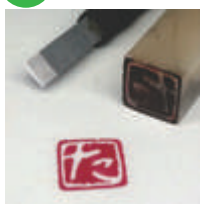
■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具
■材料費：無料　■講師：小林正明

三益消防機材　株式会社　須坂支店

☎026-248-3119
受付/2月7日(月)から　10:00～17:00
須坂市立町1278-1 須坂商工会館2F
営 9：30～15：30
休 土曜日、日曜日、祝日

21 石のはんこを彫ろう

定員：3名



2月15日(火)　10：00～12：00

石の印材（15㎜角）に1～2文字彫って、はんこを作ります。
やわらかめの石です。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、眼鏡（必要な場合）
■材料費：500円/印材代　■講師：土屋武志

土 屋 印 店　信州須坂老舗百年會

☎026-245-0607
受付/2月7日(月)から　9:00～19:30
須坂市上中町157
営 9：00～19：30
休 日曜日、祝日

22 陶芸でドングリの小皿を作ってみよう

定員：各2名

2月14日(月)　9:00～11:00　13:00～15:00
2月15日(火)　9:00～11:00　13:00～15:00
2月16日(水)　9:00～11:00　13:00～15:00
2月17日(木)　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個作ります。完成は約2ヶ月後、陶芸に興味の有る初心者大歓迎。

■対　象：20才以上　■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（ツキオカ トウジュウロウ）陶芸教室

☎090-4721-4971
受付/2月7日(月)から　9:00～21:00
須坂市田の神12-3
営 9：00～18：00
休 無し

まなぶ

23 樹木葬霊園セミナー

定員：10名

2月14日(月)　10：30～11：30

樹木葬？最近よく聞くけれどメリットは？そんな方のためのセミナーです。是非ご参加ください！

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具
■材料費：無料
■講師：みつわスタッフ　森　よう子

家族葬邸宅　みつわ須坂南店

☎0120-320-700
受付/2月7日(月)から　10:00～17:00
須坂市墨坂南2-1-1
営 10：00～15：00
休 無休
須坂出前まちゼミ

24 家族葬について考える

定員：3名

2月14日(月)　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。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、エンディングノート進呈
■材料費：無料　■講師：葬祭ディレクター

ハクゼンホールセレモニー須高会館

☎0120-08-3322
受付/2月7日(月)から　9:00～17:30
須坂市春木町1066-8
営 9：00～17：30
休 無し
須坂出前まちゼミ

25 写仏とイス座禅で修行体験

定員：10名

2月20日(日)　10：00～12：00

仏様のお姿を描き写すことで心静かな自分に出会う時。イス座禅と一緒に「集中力の向上」にオススメ。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆ペン（中字タイプ）　■材料費：300円 紙代/当日
■講師：水野孝仁

興　国　寺

☎026-245-0777
受付/2月7日(火)から　9:00～19:00
須坂市臥竜3-3-1

26 幸せな終活とエンディングノートの活用講座

定員：4名

2月18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
■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
受付/2月7日(火)から　10:00～16:00
須坂市大字米持439番地1
営 9：00～18：00
休 土曜日、日曜日、祝日

27 あいさつは大切だ（より輝く自分を目指して）

定員：10名

2月14日(月)　10：00～11：30

あいさつはなぜ必要なのか、なぜ大切なのかを一緒に考えます。美味しいケーキを食べながら子供さんの参加も大歓迎！

■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　信州須坂老舗百年會

☎026-245-0397
受付/2月7日(月)から　10:00～18:00
須坂市高梨町2535
営 9：30～18：30
休 火曜日
須坂出前まちゼミ

28 「情けと癒しの旅文化」観光を体験

定員：7名

2月17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
受付/2月7日(月)から　10:00～18:00
須坂市仁礼3159
営 チェックイン15:00　チェックアウト12:00
休 不定休

29 家の寒さ、暑さは「窓」で変わる！

定員：各5名

2月12日(土)　9:00～10:30　会場：花のミヤザキ
2月22日(火)　13:30～15:00　会場：須坂商工会館

窓・玄関を通して、「寒さ」「暑さ」「結露」などの困りごとをどう改善できるか一緒に考えましょう。

■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/2月7日(月)から　8:30～17:30
須坂市墨坂南1丁目14番17号
営 8：00～17：30
休 日曜日、祝日
須坂出前まちゼミ

30 エクステリアで家の過ごし方が変わる！

定員：各5名

2月16日(水)　9:30～11:00　会場：須坂商工会館
2月26日(土)　9:00～10:30　会場：花のミヤザキ

フェンス、ウッドデッキ、カーポートで家を彩りましょう。選び方や種類をご紹介。

■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/2月7日(月)から　8:30～17:30
須坂市墨坂南1丁目14番17号
営 8：00～17：30
休 日曜日、祝日
須坂出前まちゼミ

31 木製カウンター塗装　DIY塗装講座

定員：各3名

2月16日(水)　13:30～16:30　※終了時間の延長有り
2月17日(木)　13:30～16:30
会場：花のミヤザキ（須坂市東横町318-2）

古く汚れてしまった木製カウンターを再塗装します。塗装についての講座も合わせて行います。

■対　象：小学生以下保護者同伴　■持ち物：筆記用具、ノート、軍手、汚れても良い服　■材料費：300円/塗料、副資材　■講師：竹内智義

株式会社　雅 塗 装

☎080-1350-5325
受付/2月7日(月)から　8:00～19:00
須坂市大字小河原43-6
営 8：00～18：00
休 日曜日
須坂出前まちゼミ

32 ペレットストーブのメリット、得する助成金の話

定員：各5名

2月13日(日)　11：00～12：00
　　14：00～15：00

ペレットストーブの体感説明会、得する助成金の申込方法のお話、炎を楽しむ冬の楽しみ方！過ごし方！
※当日は恒例のHATTAの日10:00～15:00開催中です。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、暖かい服装
■材料費：無料　■講師：八田芳美

八田建設　株式会社

☎0120-918-166
受付/2月7日(月)から　9:00～17:00
須坂市北旭ヶ丘3149-10
営 8：30～17：30
休 第2・4土曜日、日曜日、祝日

33 ガスコンロ　安心・簡単・お掃除講座

定員：各3名

2月16日(水)　10：30～11：30
2月26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。

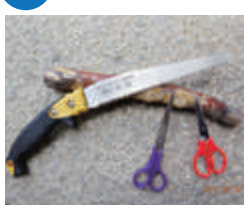
■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、汚れてもいい服装
■材料費：無料　■講　師：山久プロパンスタッフ

山久プロパン　株式会社

☎026-245-0731
受付/2月7日(月)から　8:30～17:20
須坂市臥竜6丁目24-8
営 8：20～17：20
休 日曜日、祝日

34 自分で研げます……はさみ！

定員：5名



2月22日(火)　10：00～11：30

刃物のプロが教えるハサミの研ぎ方。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：筆記用具、切れ味が鈍くなったハサミ
■材料費：無料　■講師：湯本浩司

有限会社　丸源鋸工場　信州須坂老舗百年會

☎026-245-0675
受付/2月7日(月)から　9:00～18:00
須坂市東横町1426
営 9：00～18：00
休 土曜日、日曜日、祝日
須坂出前まちゼミ

35 上手なワインの抜栓、注ぎ方を教えします

定員：3名

2月24日(木)　14：00～15：00

ソムリエナイフを使用した、スマートなコルクの抜き方とワインの注ぎ方をソムリエがお教えします。

■対　象：20才以上　■持ち物：筆記用具、ソムリエナイフ（お持ちの方）（お持ちでない方はお貸しします）
■材料費：無料　■講師：佐藤真澄

楠わいなりー　株式会社

☎026-214-8568
受付/2月7日(月)から　10:00～16:00
須坂市大字亀倉123-1
営 10：00～16：00
休 火曜日、水曜日、木曜日（1～3月まで）

36 ミニドローン体験

定員：各6名

2月20日(日)　9：30～11：30
　　13：30～15：30

小型のドローンを飛ばします。iPadで簡単なルートマップをプログラミングしてみます。

■対　象：小学生以上　■持ち物：筆記用具
■材料費：無料　■講師：スタッフ
須坂出前まちゼミ

信州SOHO支援協議会

☎026-251-2255
受付/2月7日(月)から　9:00～17:00
須坂市大字井上1835-1　須坂市技術情報センター
営 9：00～17：00
休 日曜日、祝日

37 “石”の魅力

定員：各5名

2月15日(火)　10：30～11：30
2月20日(日)　10：30～11：30

基本的な石から、ちょっとレアストーンのお話、宝石の神秘パートⅡ　石の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/2月7日(月)から　10:00～18:00
須坂市大字須坂1266-3 ショッピングセンターパルム内
営 10：00～18：00
休 水曜日

38 ありがとうを贈ろう

定員：各3～5名

2月18日(金)　13:00～13:30・14:00～14:30
2月22日(火)　10:00～10:30・11:00～11:30

笑い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：筆記用具　■材料費：500円/ポストカード、朱色筆ペン　■講　師：永井公子（笑い文字普及協会講師）

サロン cocoro

☎026-285-0635
受付/2月7日(月)から　10:00～18:30
須坂市臥竜2-10-29
営 10：00～18：30
休 日曜日、祝日

39 カメラの使い方と写真の撮り方・スタジオ写真の魅力

定員：3名

2月20日(日)　14：00～15：00

初心者の方大歓迎！カメラの使用方法は勿論、写真の楽しみ方などカメラと写真の事なら何でもご相談ください。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、カメラ
■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/2月7日(月)から　10:00～18:00
須坂市馬場町1266-16
営 9：30～18：00
休 水曜日

※新型コロナ感染状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に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。

まなぶ

41 Abacus(そろばん)　English(英語)

定員：各3名

2月26日(土)　10：00～11：30
2月27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びます。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：坂田芳美

坂田珠算・英語教室

090-2736-4751　※定休日関係なくいつでもOK
受付/2月7日(月)から　8:00～21:00

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

42 着物の着付けとマナー教室

定員：5名

2月20日(日)　13：30～15：00

着付けとマナーについて実演をしながら学べます。

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、着物、帯、腰ひも、コーリンベルト、前板、伊達締　※持ち合わせの無い物は問合せください。
■材料費：無料　■講師：水野利恵子

呉服　綿　幸　信州須坂老舗百年會

026-245-0218
受付/2月7日(月)から　9:30～18:00

須坂市中町218(八十二銀行須坂支店前)
営 9：30～18：00
休 水曜日

須坂出前まちゼミ

43 働き世代のマネー・ライフマネジメント！

※オンラインのため気軽にご参加いただけます。

定員：10名

2月12日(土)　13：30～15：00

※メールでもお申し込みできます。
yutaka.kohashi.adv@axa.co.jp

思い描いた将来を形にするためのお金の授業です‼投資・時間・目的・自分らしさ、全てやります‼

■対　象：どなたでも　■持ち物：筆記用具、家計簿、保険証券　■材料費：無料　■講師：小橋　豊

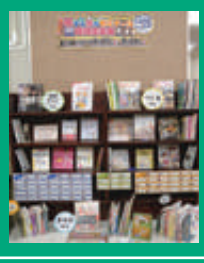
アクサ生命保険 株式会社 北信営業所

026-246-9068
受付/2月7日(月)から　9:00～17:00

須坂市立町1278-1　須坂商工会館2F
営 9：00～17：00
休 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・貸出しています。「まちゼミ」がもっと楽しくなる情報・資料がいっぱいです。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、地域住民の皆様に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

2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。

	2／12(土)	2／13(日)
AM	9 29	1 9 32
PM	43	18 32

2／14(月)	2／15(火)	2／16(水)	2／17(木)	2／18(金)	2／19(土)	2／20(日)
AM 16 22 23 24 27	AM 7 16 21 22 37	AM 3 13 22 30 33	AM 20 22	AM 16	AM 16	AM 5 25 36 37
PM 18 18 19 22	PM 1 4 12 22	PM 3 19 22 31	PM 1 8 11 22 28 31	PM 14 26 38 38	PM 4	PM 36 39 42

2／21(月)	2／22(火)	2／23(水)(祝)	2／24(木)	2／25(金)	2／26(土)	2／27(日)
AM	AM 6 34 38 38	AM 3	AM 20	AM	AM 3 30 33 41	AM 2 3 41
PM 17	PM 10 17 29	PM 3	PM 4 8 35	PM 17	PM 3 15	PM 3

※新型コロナ感染状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に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。

★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お申し込みください。
●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↑　You Tube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・商品のウンチク・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参加店へ問合せください。

2．ご利用方法

須坂出前まちゼミ ←このマークが目印です

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日内に提出）

キリトリセン

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。