

第14回

得する街のゼミナール

受講生募集

信州須坂

まちゼミ

開催期間

令和5年2月3日金～19日日

お申込開始日

1月29日日からです。

お店の人が教えてくれる!

受講料無料!

※内容により材料費をご負担いただく講座もあります

『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ご教授す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)

安心して受講していただくために、

お店からの販売・勧誘は一切ありません!

↑ 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ご参加ください。

須坂「得する街のゼミナール」

須坂まちゼミ

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ご参加ください。

まちゼミ参加店MAPはこちら

記念品をGETしよう!!

参加店会場一覧 ()は開催場所

1 LADAN Whitening Salon

2 アルファ・ミキ

3 ダスキン須坂

4 Charme Joanne (八田建設株式会社)

5 キタザワ美容室

6 西口通りはり灸整骨院

7 勝山整骨院

8 グリーンポートマツモト

9 クリーニング黒岩

10 アルファ・ミキ

11 株式会社 雅塗装 ~Haru~ (マリアこども園隣)

12 くらふと工房 はな (井上地域公民館)

13 グリーンハウス大丸

14 花のミヤザキ

15 有限会社 鈴木養蜂場

16 月岡唐十郎 陶芸教室

17 アップサイクル蔵部

18 株式会社 関木工所

19 八田建設 株式会社

20 寿司工房 松栄寿司

21 コモリ餅店

22 山久プロパン 株式会社

23 有限会社 盛進堂製菓舗 (駅前店)

24 ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table

25 サロン cocoro

26 カメラショップ イワイ

27 ダイニング こころみ

28 山久プロパン 株式会社

29 有限会社 丸源鋳工場

30 有限会社 堀内建材 (1 須坂駅前シルキービルbota 2 須坂商工会議所)

31 有限会社 堀内建材 (須坂商工会議所)

32 有限会社 堀内建材 (須坂市技術情報センター)

33 信州SOHO支援協議会

34 株式会社 Goolight

35 呉服 綿幸

36 仙仁温泉 岩の湯

37 株式会社 酒井商會

38 宮澤智史司法書士事務所

39 株式会社 八十二銀行 須坂支店

40 アクサ生命保険 株式会社 北信営業所 (須坂商工会議所2F)

まちゼミ受講

スタンプラリー

受講したらハンコを押しもらおう!

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もらい、2ヶ所目のお店の人に渡してください。抽選で真空ステンレスボトルをプレゼントいたします。(容量350ml。商品はイメージです。変更になる場合があります)

受講したらハンコを押しもらおう!

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

※下記項目はすべてご記入ください。

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。

各講座は3つに色分け
されています。

健康・きれい Health・Beauty

つくる・たべる Make・Eat

まなぶ Learn

1 歯が健康に重要な話& ホワイトニング体験

定員
各1名

LADAN Whitening Salon (ラダン ホワイトニング サロン)



超簡単ホワイトニング体験
と【歯と体の健康】の関係
について。友達や家族での
参加の場合は2名でも可能
です。

2月 7日火・2月 8日水
2月11日土・2月12日日
2月14日火・2月15日水
各日10:00~11:30/13:30~15:00

■対 象: 中学生以上
■持ち物: 無し
■材料費: 2,000円/ホワイト
ニング薬剤費
■講 師: 小林拓真

受付

090-6008-2294

1月29日金から 10:00~20:00
HP、LINEからも可能

須崎市野辺827-5
営: 10:00~20:00
休: 不定休

2 自宅で出来る ネイルケアとリンパケア

定員
各5名

アルファ・ミキ (nail.relaxationsalon Psyche)



ネイルケア二枚爪ささくれ
の対策、ホームケアの仕方
リンパマッサージの仕方、
むくみ・冷え対策。

2月6日金・2月8日水
2月9日木
各日10:30~11:30/13:30~14:30

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 無し
■講 師: 小林明代・小林由里子

受付

070-2629-0728

1月30日金から 10:00~18:00

須崎市高梨2510-1
営: 10:00~18:00
休: 日曜日、祝日

3 お顔とカラダ、 キレイに元気に!

定員
各回
1~2名

ダスキン須坂



ローヤルゼリー発酵エキス
など自然の恵みを取り入れ
たスキンケアをお手入れ会
でご紹介いたします。

期間中
(2月3日金~2月19日日)、
日時はお相談承ります。

■対 象: 成人
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 無し
■講 師: 田中麻衣

受付

0120-6565-74

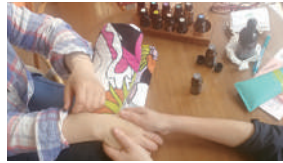
1月30日金から 9:00~17:00

須崎市小河原2527-1
営: 9:00~17:00
休: 土曜日、日曜日、祝日

4 アロマオイルを使って 温活しませんか?

定員
各6名

Charme Joanne (シャルム ジャンヌ)



色々使えるメディカルア
ロマオイルで温活&ハンド
ケアをやってみませんか。

2月3日金・2月4日土
2月6日金・2月7日火
各日10:30~12:00/14:00~15:30

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具・マスク
■材料費: 温活フレンドクリームor
ロールオン1,000円/ハンドケア+
各種オイル1本付き1,500円
■講 師: 鈴木嘉子

会場: 八田建設株式会社(須崎市北旭ヶ丘3149-10)

受付

090-4180-5270

1月29日金から 10:00~18:00

長野市上野3丁目63-4
営: 10:00~18:00
休: 不定休

5 初心者大歓迎! 編み込み教えます! 第3弾

定員
各2名

キタザワ美容室

信州須坂老舗百年會
モデル同伴の場合
モデル各4名



毎回好評なお声をいただ
いているヘアアレンジの王道
編み込みをレクチャーしま
す。何回でもどうぞ!

2月 4日土 14:00~15:30
2月 8日水 16:30~18:00
2月12日日 14:00~15:30

■対 象: 中学生以上(モデル同伴の場合:
モデルさんは中学生以下もOK)
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 500円/ヘアアクセサリ
■講 師: 北澤タカコ
藤田亜由子・高澤 芽

受付

026-245-0150

1月31日火から 9:00~18:30

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

6 心と体のつながり、 本当の健康とは!

定員
8名

西口通りはり灸整骨院



なかなか良くならない。ど
うして痛みが出るのか?
本当の原因を心と体のお話
をして説明します。

2月4日土 13:00~15:00

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具、マスク着用
■材料費: 無し
■講 師: 中川 実

受付

026-248-5665

1月30日金から 8:30~17:00

須崎市馬場町1208
営: 8:30~12:00/14:00~18:30
休: 水曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

7 あなたの足は大丈夫! 正しい靴で健康長寿

定員
各4名

勝山整骨院



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。

2月 6日金・2月 9日木
2月14日火・2月18日土
各日13:45~14:45

■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足履、マスク、筆記用具
■材料費: 無し
■講 師: 勝山一紀

受付

026-274-5022

1月30日金から 7:00~20:00

須崎市本上町1387
営: 7:00~12:00/15:00~20:00
休: 日曜日、水曜日午後

8 聞こえと難聴のおはなし

定員
各5名

グリーンポートマツモト



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!!

2月7日火 10:00~11:00

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 無し
■講 師: 寺西雅貴

受付

026-245-2767

1月30日金から 9:00~18:00

須崎市東横町1444
営: 9:00~19:00
休: 日曜日、祝日

9 アイロンがけの 一番大切な基本

定員
3名

クリーニング黒岩



アイロンがけが上手くいか
ない理由をお伝えします。
手順でなく、もっと大切な
プロのポイントを伝授。

2月5日日 10:00~11:30

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具、マスク着用
■材料費: 無し
■講 師: 近藤義之

受付

026-245-1238

1月30日金から 9:00~17:00

須崎市新町529
営: 9:00~19:00
休: 日曜日、祝日

10 簡単な洋服のお直し・パンツの 裾上げをお伝えします。

定員
各5名

アルファ・ミキ



パンツの裾上げの簡単な
やり方、ロックミシンの
使い方。初心者大歓迎!

2月7日火
10:30~11:30/13:30~14:30

■対 象: ミシン、針に興味の
ある方ならどなたでも
■持ち物: 直したいパンツ、
筆記用具、マスク
■材料費: 無し
■講 師: 派遣員 千野芳子

受付

026-246-1300

1月30日金から 10:00~18:00

須崎市高梨2510-1
営: 10:00~18:00
休: 日曜日、祝日

11 アルコールインクアートで 体験しよう

定員
各3名

株式会社雅塗装 ~ Haru ~ (ハル)



絵が苦手な方でも楽しく参加
できます。アートフレームや
キーホルダーが作れます。

2月 4日土・2月13日金
2月18日土
各日10:00~12:00/13:00~15:00

■対 象: 中学生以上
■持ち物: エプロン、マスク、筆記用具
■材料費: 1,000円/インク、顔、
キーホルダー、用紙
■講 師: 中澤明加

会場: 須崎市春木町1092-181 バリウージュ平和101(マリアこども園横)

受付

080-1984-1786

1月29日金から 10:00~16:00

営: 8:00~18:00
休: 日曜日

12 クラフトバンドで オンリーワンのかご作り

定員
10名

くらふと工房 はな



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。初心者の方大
歓迎です!

2月13日金
10:00~12:30/13:30~16:00

■対 象: どなたでも
■持ち物: ハサミ、メジャー
洗濯ばさみ20個
■材料費: 400円/クラフトバンド等
かご材料
■講 師: 田川幸子

受付

090-7239-1482

1月29日金から 10:00~15:00

須崎市米持317-3
営: 11:00~15:00
休: 土曜日、日曜日、祝日

13 癒し!! 苔テラリウムを 作りましょう。

定員
各5名

グリーンハウス大丸



不用になったピンを再利用
してご自身の癒しインテリ
アを作りましょう。
(前回の方のメンテナンス
も致します)

2月3日金・2月 7日火
2月8日水・2月16日木
各日13:30~15:00

■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)、筆記用具、マスク
■材料費: 1,000円/苔コケ、フィギュア等
■講 師: 篠塚常則

受付

026-248-1221

1月29日金から 8:00~17:00

須崎市臥竜2-2-2
営: 8:00~18:00
休: 月曜日

14 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6名

花のミヤザキ



生花(フレッシュ)から作る
スワッグは飾りながら乾燥
(ドライフラワー)して行
く過程も楽しめるおしゃれ
で人気のインテリアです。

2月5日日 10:30~12:00
2月6日金 18:30~20:00

■対 象: どなたでも
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 2,000円/花材、資材
■講 師: 宮崎弘美

受付

026-248-0681

1月29日金から 10:00~18:30

須崎市東横町318-2
営: 10:00~18:30
休: 不定休

15 蜜蜂の巣でみつろう キャンドルを作ろう!

定員
3名
又は3組

有限会社 鈴木養蜂場



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。

2月18日土 14:00~15:00

■対 象: 園児から(保護者同伴)
■持ち物: 筆記用具、マスク
■材料費: 500円
■講 師: 鈴木健太郎

受付

026-245-0379

1月30日金から 9:00~18:00

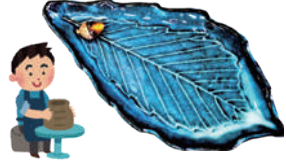
須崎市町町222-3
営: 9:00~18:00
休: 不定休

※新型コロナウイルス状況により、講座が延期または中止となる場合があります。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。

16 陶芸でドングリの
小皿を作ってみよう定員
各2名

月岡唐十郎 陶芸教室

(つきおか どうじゅうろう)



陶芸でどんぐりの葉と実を作り小皿を2枚作ります。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：マスク
- 材料費：1,000円粘土、焼代/当日
- 講 師：月岡 唐十郎
(つきおか どうじゅうろう)

2月13日(月)・2月14日(火)
2月15日(水)・2月16日(木)
各日9:00~11:00/13:00~15:00

受付 ☎090-4721-4971
1月29日(日)から 9:00~21:00

須崎市田の神12-3
☎: 9:00~18:00
休: 無休

17 アップルボックス
ガーデンを作ろう。定員
各5名

アップサイクル蔵部



アップサイクル体験。本来捨てられるはずだったりんご箱を使ったアップルボックスガーデンを作ります。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：軍手、筆記用具、マスク
- 材料費：1,500円/作成したリンゴ箱を持ち帰っていただきます。
- 講 師：スタッフ

2月 5日(日)・2月12日(日)
2月19日(日)
各日10:00~11:00/13:00~14:00

受付 ☎090-1834-0553
1月29日(日)から 10:00~17:00

須崎市大字日滝大谷町899-3
☎: 10:00~17:00
休: 不定休

18 調理ラックを作ろう！

定員
各3名

株式会社 関木工所

信州須坂老舗百年會



木製のラック(H45cm W50cm D20cm)の制作体験。
(※サイズ、材料は変更になる可能性があります。)

- 対 象：金槌を扱える方ならどなたでも。(小学生以下の場合保護者同伴)
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：1,000円/集成材、丸棒等
- 講 師：諏訪 健・関 裕朗 他

2月17日(金)・2月18日(土)
各日9:30~12:00

受付 ☎026-245-1096
1月30日(日)から 8:30~17:00

須崎市大字上八町字花田北1903-1
☎: 8:00~17:30
休: 土曜、日曜、祝日(祝日週の土は営業)

19 ペットと一緒に暮らす
一緒につくろう!ワンちゃんのツリーハウス定員
各3組

八田建設 株式会社



室内外用用の
地上50センチの
ワンちゃんのツリーハウスを完成させます。

- 対 象：どなたでも(小学生以下の場合保護者同伴)
- 持ち物：汚れても良い服装、筆記用具、マスク
- 材料費：10,000円/材木、屋根材、ビス、塗料等
- 講 師：八田芳美

2月19日(日)
10:00~12:00/14:00~16:00

受付 ☎0120-918-166
1月30日(日)から 9:00~17:30

須崎市北旭ヶ丘3149-10
☎: 9:00~17:30
休: 第2・4土曜日、日曜日、祝日

20 いろいろな太巻を
巻いてみよう!!定員
5名

寿司工房 松栄寿司



ノーマルの太巻きやかざり巻寿司を巻いて、その場で食べてもいいし、持ち帰りしてもOKです。

- 対 象：初めての方、限定です
- 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
- 材料費：1,000円/食材料代/当日
- 講 師：牧 克也

2月15日(水) 13:00~14:00

受付 ☎026-248-2555
1月29日(日)から 10:00~20:00

須崎市墨坂南2-17-1
☎: 11:30~14:00・17:00~21:00
休: 無休

21 練り切りを作って遊ぼう！

定員
各8名

コモリ餅店



練り切り上生菓子を実際に作りながら、和菓子全般のお話をしましょう。(写真はイメージ)

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、マスク、持ち帰り用小袋、筆記用具
- 材料費：900円/生菓子材料代
- 講 師：島田昌明

2月12日(日)
①13:30~14:30 ②15:00~16:00

受付 ☎026-245-0528
1月29日(日)から 9:00~15:00

須崎市北横町1316
☎: 9:00~17:00
休: 不定休

22 無水調理鍋はじめの一步
(初心者講座)定員
各4名

山久プロパン 株式会社



人気、注目度共に急上昇の無水調理鍋の使い方を、調理実演を交えながら、ご紹介いたします。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：山久プロパンスタッフ

2月18日(土)
10:00~11:30/14:00~15:30

受付 ☎026-245-0731
1月30日(日)から 8:20~17:20

須崎市臥竜6丁目24-8
☎: 8:20~17:20
休: 日曜日、祝日

23 和菓子にまつわる、
よもやま話！定員
5名

有限会社 盛進堂製菓舗

信州須坂老舗百年會



お茶と我が店の人気の和菓子を召し上がりいただきながら和菓子にまつわるよもやま話をいたします。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：500円/和菓子
- 講 師：岡村徳幸

2月16日(木) 14:00~15:00

会場：お菓子作りは中町本店工場です。
受付 ☎026-245-0385
1月29日(日)から 10:00~17:00

須崎市馬場町1272
☎: 7:00~20:00
休: 年中無休

24 フリーズドライの会社見学

定員
10名

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)



乾燥食品・フリーズドライの会社見学です。新商品や人気商品のおみやげもごさいます。※食物アレルギーを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、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：北島遼果

2月16日(木) 13:00~14:00

受付 ☎0120-817-014
1月30日(日)から 9:00~17:00

須崎市大字米持293番地72
☎: 9:00~17:00
休: 土曜日、日曜日、祝日

25 ありがとうを贈ろう

定員
各3~5名

サロン cocoro



笑い文字を完成させて大切な方へありがとうを贈ってみませんか？どなたでも簡単に出来ますよ!!

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：500円/ポストカード、朱色筆ペン
- 講 師：永井公子

2月4日(土)
10:00~10:30/13:00~13:30

受付 ☎026-285-0635
1月29日(日)から 10:00~

不在の場合は留守電コメントを

須崎市臥竜2-10-29
☎: 10:00~18:30
休: 日曜日・祝日

26 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
4名

カメラショップ イワイ



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の事なら何でも相談ください。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：カメラ、筆記用具、マスク着用
- 材料費：無し
- 講 師：岩井隆己

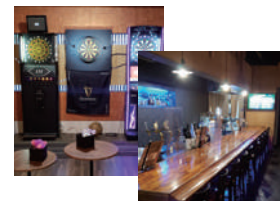
2月5日(日) 13:30~15:00

受付 ☎026-245-7564
1月29日(日)から 10:00~17:00

須崎市馬場町1266-16
☎: 10:00~17:30
休: 水曜日

27 気軽に楽しめるスポーツ
ソフトダーツのやり方！定員
5名

ダイニング こころみ



ハウスダーツを使ってダーツの基本のかまえ方、投げ方、簡単なルールを知って楽しみましょう。

- 対 象：20才以上
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：湯本芳久

2月19日(日) 18:00~19:00

受付 ☎026-214-7333
1月29日(日)から 17:00~3:00

須崎市北横町1302-10 光陽ビル1F
☎: 17:00~3:00
休: 火曜日

28 ガスコンロ
安心・簡単・お掃除講座定員
各4名

山久プロパン 株式会社



コンロのお清掃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、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：山久プロパンスタッフ

2月4日(土)
10:30~11:30/13:30~14:30

受付 ☎026-245-0731
1月30日(日)から 8:20~17:20

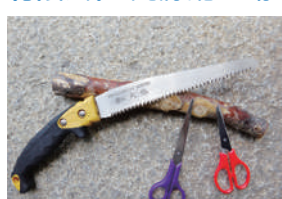
須崎市臥竜6丁目24-8
☎: 8:20~17:20
休: 日曜日、祝日

29 自分で研げます……はさみ！

定員
5名

有限会社 丸源鋸工場

信州須坂老舗百年會



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：切れ味が鈍くなったハサミ、筆記用具、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：湯本浩司

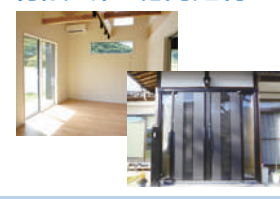
2月14日(火) 10:00~11:30

受付 ☎026-245-0675
1月30日(日)から 9:00~18:00

須崎市東横町1426
☎: 9:00~18:00
休: 土曜日、日曜日、祝日

30 今がお得！補助金を
活用した窓リフォーム定員
各5名

有限会社 堀内建材



住宅の省エネルギーフォームに対する補助金制度始動！補助金が手厚い「窓」リフォームを説明します。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無し
- 講 師：堀内龍真

①2月 4日(土) 9:00~10:30
②2月16日(木) 13:30~15:00

会場：①須坂駅前シルキービルbota ②須坂商工会議所
受付 ☎090-5339-3763
1月30日(日)から 8:30~17:30

須崎市墨坂南1丁目14番17号
☎: 8:00~17:30
休: 日曜日、祝日

各講座は3つに色分け
されています。

健康・きれい Health・Beauty

つくる・たべる Make・Eat

まなぶ Learn

31 エクステリアで住み心地と デザインをアップ

有限会社 堀内建材



フェンス、アプローチ、
カーポートや舗装を考えて、
家に調和し、便利な外構を
作りましょう！

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：堀内龍真

2月8日(水) 13:30~15:00

会場：須坂商工会議所

受付 ☎090-5339-3763

1月30日(金)から 8:30~17:30

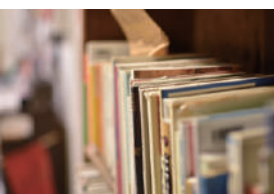
須坂市墨坂南1丁目14番17号

☎：8:00~17:30

休：日曜日、祝日

32 みんなに知ってほしい！ 私のおすすめの本

有限会社 堀内建材



無類の本好きが、本に
ついて語りたくて開催しま
す。各自おすすめの本を紹
介し合います。

■対 象：本が好きで、本に
ついて語りたい人
■持ち物：おすすめの本、
筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：堀内龍真

2月4日(土) 13:30~15:00

会場：須坂市技術情報センター

受付 ☎090-5339-3763

1月30日(金)から 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

33 マイナンバーカード申請

信州 SOHO 支援協議会



スマホでマイナンバーカー
ドを申請しましょう。スマ
ホがない方にはタブレット
をお貸しします。

■対 象：通知カードをお持ちの方
■持ち物：通知カード(QRコード付き)、
スマホ(お持ちの方) 筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：寺島広美

2月10日(金) 10:00~12:00

受付 ☎026-251-2255

1月30日(金)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

☎：9:00~17:00

休：日曜日、祝日

34 はじめよう！ ネットショッピング

株式会社 Goolight (グーライト)



インターネットでお買い物
をしてみませんか？登録方
法や使い方を丁寧に説明し
ます。

■対 象：どなたでも
■持ち物：パソコン、スマホ、
タブレット等(日頃お使いの物)
筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：芹澤裕貴

2月 7日(水) 10:00~11:00

2月14日(水) 10:00~11:00

受付 ☎026-246-1222

1月29日(金)から 9:00~18:00

須坂市北横町1295-1 シルキービル

☎：9:00~18:00

休：無休

35 着物の着付けとマナー教室

呉服 綿 幸

信州須坂老舗百年會



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、マスク、
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：無し
■講 師：水野利恵子

2月19日(日) 13:30~15:30

受付 ☎026-245-0218

1月29日(金)から 9:30~18:00

須坂市中町218(八十二銀行須坂支店前)

☎：9:30~18:00

休：水曜日

36 「情けと癒しの旅文化」 観光を体験

仙仁温泉 岩の湯



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・マスク
■材料費：1,000円/資料等
■講 師：金井秀晃

2月15日(水) 14:00~15:30

受付 ☎026-245-2453

1月29日(金)から 10:00~18:00

須坂市に礼3159

☎：チェックイン15:00・チェックアウト12:00

休：不定休

37 あいさつは大切だ！ (より輝く自分を目指して)

株式会社 酒井商會

信州須坂老舗百年會



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
食べながら子どもさんの参
加も大歓迎！

■対 象：どなたでも
■持ち物：笑顔、マスク、筆記用具
■材料費：500円/ケーキ、
コーヒー代
■講 師：酒井志郎

2月6日(月) 10:00~11:30

受付 ☎026-245-0397

1月29日(金)から 10:00~18:00

須坂市高梨町2535

☎：9:30~18:30

休：火曜日

38 幸せな終活とエンディング ノートの活用講座

宮澤智史司法書士事務所



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：無し
■講 師：宮澤智史

2月10日(金) 15:00~16:00

受付 ☎026-248-1780

1月30日(金)から 9:00~16:00

須坂市大字米持439番地1

☎：9:00~18:00

休：土曜日、日曜日、祝日

39 今こそ学びたい！ NISA・iDeCo

株式会社 八十二銀行 須坂支店



NISA・iDeCoを活用した
資産形成について一緒に学
びませんか？

2月 5日(日) ①10:00~②13:00~③15:00~
2月 7日(水) ①18:00~②19:00~
2月14日(水) ①18:00~②19:00~
2月19日(日) ①10:00~②13:00~③15:00~
※各40分程度

■対 象：資産形成に
興味がある方
■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：当行職員

受付 ☎026-245-1284

1月30日(金)から 9:00~15:00

須坂市須坂519

☎：9:00~15:00

休：土曜日、日曜日、祝日

40 働き世代の ワクワクする資産形成

アクサ生命保険 株式会社 北信営業所



将来を安心にする為のポイ
ントは3つ。①健康②お金
③〇〇〇〇です。当日余すこ
となくお伝えします。

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無し
■講 師：中村琢磨・小橋 豊

2月11日(土) 14:00~15:00

会場：須坂商工会議所 2F

受付 ☎026-246-9068

1月30日(金)から 9:00~17:00

須坂市立町1278-1 須坂商工会議所2F

☎：9:00~17:00

休：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。



※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。



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「まちゼミ」
参加へのご案内

(須坂「まちゼミ」の目標と目的) 今まさに「不易流行」お客様という原点を見据えて、更なる新たな流れを取り入れて前に進まなければならない時です。「まちゼミ」参加店の仲間と一緒に、お客様の声を聴きながら、商売繁盛店としてゆく目標の「まちゼミ」を利用してください。そしてお店が生き残ってゆくための目的である、お客様から必要とされる店であり続けて頂きたいと思ひます。ご参加お待ちしております。 ※須坂商工会議所内 須坂「まちゼミ」世話人会事務局 → TEL.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



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
の入場はご遠慮願ひます

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

■主催：須坂商工会議所・須坂まちゼミ世話会 ■後援：須坂市・市立須坂図書館・須坂新聞社・(株)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・(一財)須坂市文化振興事業団

※新型コロナウイルス感染症状況により、講座が延期または中止となる場合があります。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いたします。