

知りたかったプロの裏ワザ、生活に役立つ豆知識などお店の人が教えてくれる

得する街のゼミナール

いつもとちがった生活を楽しみませんか！

第18回
信州須坂

受付開始
2月2日
日



「まちゼミ」って？
お店の方が講師となって、
専門知識やプロのコツを
教えてくれる少人数制の
ミニ講座です!!

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。

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!



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、場所をお間違えないようにご参加ください。

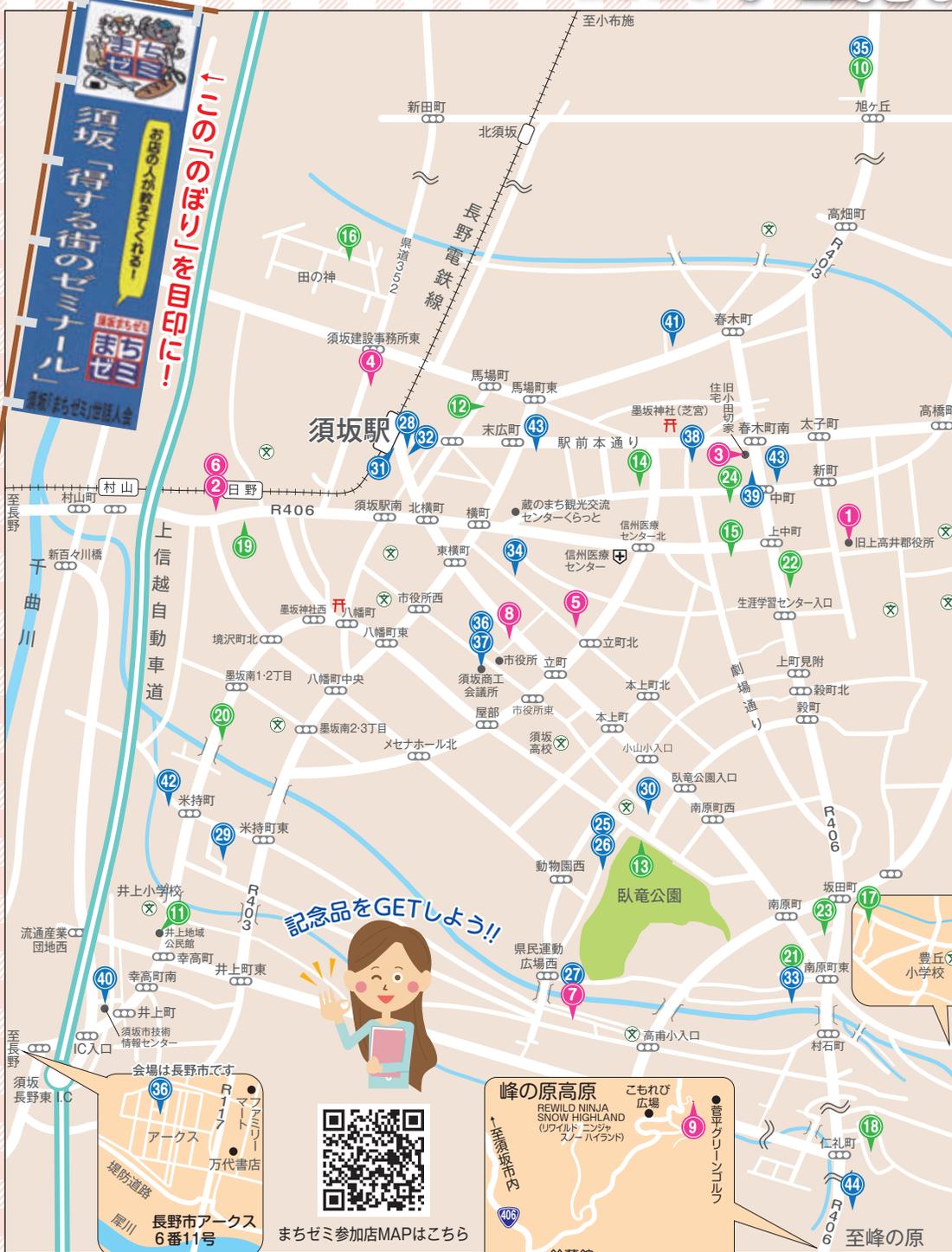


↑ホームページ

<https://guide.suzaka.or.jp/machizemi/>

開催期間

2025年 2月7日(金)~23日(日)祝



記念品をGETしよう!!



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 On The Radio (旧上高井郡役所 1F)
- 2 アルファー・ミキ (R's yoga)
- 3 復活按摩堂 (旧小田切家住宅 上店 1F)
- 4 西口通りはり灸整骨院
- 5 勝山整骨院
- 6 アルファー・ミキ (Nail relaxation salon Psyche)
- 7 LADAN Whitening Salon
- 8 グリーンポートマツモト
- 9 時空の社
- 10 haru / Charme Joanne (八田建設株式会社)
- 11 くらふと工房 はな (井上地域公民館)
- 12 手芸ハウス サン (須坂ハイランド北側 1F)
- 13 グリーンハウス大丸
- 14 花のミヤザキ
- 15 土屋印店
- 16 岡岡十郎 陶芸教室
- 17 cafe niwatoco
- 18 湯つ蔵ん 蔵カフェ
- 19 株式会社 酒井商會
- 20 寿司工房 松栄寿司
- 21 山久プロパン 株式会社
- 22 山下薬局 & 楠わいなりー (白藤)
- 23 坂 蔵
- 24 有限会社 鈴木養蜂場
- 25 サロン cocoro
- 26 サロン cocoro
- 27 Snap House セルフ写真館
- 28 株式会社 Goolight (須坂駅前シルビービル1F bota)
- 29 坂 塾
- 30 バイオリン教室 MAYUCCA
- 31 生き物の本屋 自然探求舎 / 有限会社 堀内建材
- 32 ダイニング こころみ
- 33 山久プロパン 株式会社
- 34 有限会社 丸源鋸工場
- 35 八田建設 株式会社
- 36 有限会社 堀内建材 (須坂商工会議所) (YKK APショールーム)
- 37 SUMAITE 不動産 (須坂商工会議所)
- 38 割烹 能登忠
- 39 綿 幸
- 40 信州SOHO支援協議会
- 41 ハクゼンホールセレモニー須高会館
- 42 司法書士法人 みやざわ事務所
- 43 株式会社 八十二銀行 須坂支店 / 株式会社 長野銀行 須坂支店
- 44 仙仁温泉 岩の湯

スケジュールカレンダー

	スケジュール		
	午前	午後	夜17:00~
2/7(金)	15 38	2 13 14	38
2/8(土)	35 43	4 5 35 43	43
2/9(日)	11 14	11 31	
2/10(月)	27 30	27	
2/11(火)	3 11 16 17	3 11 16 17	
2/12(水)	10 16 18 30	10 16 19 37	
2/13(木)	10 12 16	5 10 13 16	
2/14(金)	10	10 36	
2/15(土)	1 10 17 29	10 17 24 33	
2/16(日)	29 43	2 31 43 43	22
2/17(月)		39	
2/18(火)	6 21 34	2 5 6 8	
2/19(水)	9 28	13 20 21 36	
2/20(木)			17
2/21(金)		42	
2/22(土)	9 35	35	
2/23(日)	25 25	26 26 31	23 32
フリー 2月7日 ~23日	期間中いつでも: 7		

まちゼミ受講 スタンプラリー

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。
抽選で防災グッズ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!

受講したら
ハンコを
押してもらおう!

1ヶ所目

2ヶ所目

スタンプ(各お店のハンコ)を2つ集めよう!

※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。

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって違います。ご確認のうえ、お申し込みください。

1 太極舞 (たいきょくまい) Ver.14



2月15日 9:30~11:00
会場: 旧上高井郡役所 2F
定員: 15名

太極拳の技を基に、美しい音楽にのせて、どなたでも楽しく踊れる60分。

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装・飲み物・上履き ●材料費: 無料 ●講師: 一柳直子

On The Radio (オンザレディオ)
営: 11:00~18:00
休: 日曜日
須崎市須坂765番地4 常盤町flat-1

受付 090-9807-7469
2月4日(火)から 10:00~18:00

2 Bowspring [最先端ヨガで美ボディに!]



2月7日 13:30~14:00
2月16日 14:30~15:00
2月18日 13:30~14:00
定員: 各4名

新しいヨガBowspringで本来の姿勢を取り戻しウエストシェイプ・ヒップアップで美ボディ。

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装・飲み物 ●材料費: 無料 ●講師: 片山里江子

アルファー・ミキ (R's yoga (アールズヨガ))
営: 13:00~16:00(金)・13:00~17:30(火)
休: 月曜日・水曜日・木曜日・土曜日
須崎市高梨2510-1

受付 090-5416-2550
2月2日(日)から 10:00~17:00

3 明るく・楽しく・笑顔で健康! 顔のタルみ改善!



2月11日 10:00~12:00
13:00~15:00
会場: 旧小田切家住宅 上店1階
定員: 各5名

復活按摩堂 (ふっかつ あんまどう)
【大好評】按摩で知る健康効果! 今回は顔のむくみ笑顔に効く自分で押せるツボをご紹介します!

●対象: どなたでも ●持ち物: 軽装で ●材料費: 無料 ●講師: 中村文俊

復活按摩堂 (ふっかつ あんまどう)
営: 10:00~12:00・13:00~17:00
休: 水曜日・日曜日・祝日
須崎市大字須坂487-1

受付 090-1703-1328
2月2日(日)から 10:00~17:00

4 気功体験会 !!



2月8日 13:00~15:00
定員: 5名

気の力で肩や腰の痛み・頭痛など、お体の不調を改善してみませんか? その場で変化が実感できます。

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具 ●材料費: 無料 ●講師: 中川 実

西口通りはり灸整骨院
営: 8:30~12:00・14:00~18:30
休: 水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
須崎市馬場町1208

受付 026-248-5665
2月3日(日)から 12:00~14:00

5 あなたの足は大丈夫?! 正しい靴で健康長寿



2月8日
2月13日
2月18日
各日 13:30~14:30
定員: 各4名

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: 良く履く靴1~2足程、筆記用具 ●材料費: 無料 ●講師: 勝山一紀

勝山整骨院
営: 7:00~12:00・15:00~20:00
休: 日曜日・水曜日午後
須崎市立町1413-5

受付 026-274-5022
2月3日(日)から 7:00~12:00/15:00~20:00

6 手、足から健康でキレイに!!



2月18日 11:00~16:00、30分、時間はお電話でお問い合わせください
定員: 各1名

ネイルケア、オイルリンパマッサージをぜひ手軽に体験しに来てください!

●対象: どなたでも ●持ち物: フェイスタオル ●材料費: 500円 ●講師: 小林明代・小林由里子

アルファー・ミキ ナイル リラクゼーションサロン プッシュェ Nail・relaxationsaloon Psyche
営: 10:00~17:00
休: 日曜日・祝日
須崎市高梨2510-1 2F

受付 070-2629-0728
2月2日(日)から 10:00~17:00

7 今からでも遅くない! ホワイトニング体験会



2月7日 10:00~12:00
2月23日 10:00~12:00
期間中お好きな時間でどうぞ
定員: 各1名 (お友達同士なら2名まで)

誰でも簡単に歯の着色汚れが落とせるセルフトリートメント! お得に歯をキレイにするチャンス!

●対象: 中学生以上 (お友達同士なら2名まで) ●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

LADAN Whitening Salon (ラダン ホワイトニング サロン)
営: 10:00~16:00
休: 不定休
須崎市野辺827-5

受付 090-6008-2294
2月2日(日)から 10:00~16:00 HP、LINEからも可能

8 聞こえと難聴のおはなし



2月18日 13:30~14:30
定員: 6名

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: 筆記用具 ●材料費: 無料 ●講師: 寺西雅貴

グリーンポートマツモト
営: 9:00~19:00
休: 日曜日、祝日
須崎市東横町1444

受付 026-245-2767
2月3日(日)から 9:30~18:00

9 ハート瞑想と呼吸法 クリスタルボウル体験



2月19日
2月22日
各日 10:00~12:00
定員: 各5名

ハートから愛と感謝を満たす瞑想・身体で呼吸しプランナ体作り。健康を自分で作るあり方を学びます。

●対象: 中学生以上 ●持ち物: 筆記用具・動きやすい服装 ●材料費: 無料 ●講師: 中澤文久東

時空の杜 (そらのもり)
営: 8:00~17:00
休: 無休
須崎市大字仁礼峰の原3153-3

受付 0268-71-5691
2月2日(日)から 9:00~17:00

10 インクアート&香りであなただけに癒しを……



2月12日 10:00~11:30
2月13日 14:00~15:30
各日 10:00~11:30 14:00~15:30
定員: 各10名

アルコールインクアートで素敵な台座を作りお好みの芳香剤でオリジナルの視覚と香りを楽しみませんか。

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具 ●材料費: 2,000円/インクアート用台座3枚と芳香剤 ●講師: 中澤明加/鈴木嘉子

haru (ハル) / Charme Joanne (シャルム ジョアンヌ)
営: 10:00~18:00
休: 不定休
須崎市大字小山2479-94 長野市上野3-63-4

受付 090-4180-5270
2月2日(日)から 10:00~18:00

11 クラフトテープでオリジナルの干支を作ろう



2月9日 10:00~12:00
2月11日 13:15~15:15
各日 10:00~12:00 13:15~15:15
定員: 各5名

クラフトテープで今年の干支を作らしましょう。

●対象: どなたでも ●持ち物: ハサミ・洗濯ばさみ10個 ●材料費: 1,000円/クラフトテープ他 ●講師: 田川幸子

くらふと工房 はな
営: 10:30~15:00
休: 土曜日・日曜日・祝日
須崎市米町317-3

受付 090-7239-1482
2月2日(日)から 10:30~16:00

12 ちりめんで作るかわいいへびちゃん



2月13日 10:30~12:00
定員: 3名

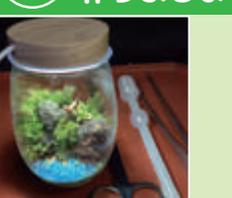
干支のへびをちりめんで作らしましょう!

●対象: どなたでも ●持ち物: 糸・縫い針・ハサミ・目打ち(お持ちの方は)・筆記用具 ●材料費: 1,000円/ちりめん等材料費 ●講師: 小池

手芸ハウス サン ※新規開店
営: 10:00~17:00 休: 不定休
須崎市大字須坂1230-43-6 須坂ハイランド北側1F入口

受付 026-245-1009
2月2日(日)から 10:00~16:00

13 癒し!! 苔テラリウムを作らしましょう



2月7日
2月13日
2月18日
2月19日
各日 13:30~15:00
定員: 各5名

不要になった広口ビンを再利用してご自身の癒しインテリアを作らしましょう。(以前のメンテナンスも致します。)

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具・広口小型ビン(ジャムビンなど) ●材料費: 1,000円/苔・フィギュア等 ●講師: 篠塚常則

グリーンハウス大丸
営: 8:00~18:00 休: 月曜日
須崎市臥竜2丁目2-2

受付 026-248-1221
2月2日(日)から 9:00~17:00

14 バレンタインにスイーツアレンジメント



2月7日 14:00~15:30
2月9日 10:30~12:00
各日 14:00~15:30 10:30~12:00
定員: 各6名

アーティフィシャルのクッキー、チョコ、いちご等を使ってスタンドタイプのアレンジメント作り。

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具 ●材料費: 2,500円/アーティフィシャルフラワー他リース材料 ●講師: 宮崎弘美

花のミヤザキ
営: 10:00~18:30
休: 不定休
須崎市東横町318-2

受付 026-248-0681
2月2日(日)から 10:00~18:30

15 石のハンコを彫ろう



2月7日 10:00~12:00
定員: 3名

彫りやすい石に1文字彫ってハンコを作ります。お名前や好きな言葉から1文字選んで自分だけのハンコを彫らしましょう。

●対象: どなたでも ●持ち物: 必要な方は手元が見やすいメガネ ●材料費: 1,000円/材料費 ●講師: 土屋武志

土屋印店 信州須坂老舗百年會
営: 9:00~19:30
休: 日曜日、祝日
須崎市上中町157

受付 026-245-0607
2月3日(日)から 9:00~19:30

16 陶芸で三段箸立てを作らしましょう



2月11日
2月12日
2月13日
各日 9:00~11:00 13:00~15:00
定員: 各2名

陶芸で箸からスプーン・楊枝まで入れられる三段箸立てを作ります。完成は約2ヶ月後、初心者大歓迎。

●対象: 20才以上 ●持ち物: 筆記用具・マスク ●材料費: 1,000円/粘土・焼代 ●講師: 月岡 唐十郎 (つきおか どうじゅうろう)

月岡唐十郎 陶芸教室
営: 9:00~18:00
休: 無休
須崎市田の神12-3

受付 090-4721-4971
2月2日(日)から 9:00~21:00

17 親子でクレープ作り体験!

2月11日(祝) 10:30~12:30/15:00~17:00
2月15日(土) 10:30~12:30/15:00~17:00
2月20日(水) 18:30~20:30

定員:各3組

クレープ生地を焼いてオリジナルのトッピングをしてクレープを作ってみよう!

- 対象:小学生以上親子で
- 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- 材料費:500円/食材費
- 講師:竹内智義

café niwatoco (カフェニワトコ)

☎:10:00~16:00 休:火曜日

須崎市豊丘町846-1

Instagram: @CAFE_NIWATOCO

受付 090-1056-2134
2月3日(日)から 10:00~16:00

18 健康スムージー教室

2月12日(水) 10:30~11:30

定員:6名

管理栄養士と食材の栄養について学びながら、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:エプロン・三角巾・マスク
- 材料費:500円/食材費
- 講師:倉田祐花

湯っ蔵んど 蔵カフェ

☎:平日13:00~20:00 土日祝11:00~21:00
休:不定休

須崎市大字仁礼7番地

ホームページ

受付 026-248-6868
2月3日(日)から 13:00~20:00

19 笑顔になれるパフェ作り2

2月12日(水) 2月13日(木) 各日14:00~16:00

定員:各5名

旬のフルーツで、笑顔になれるパフェ作りをしましょう!!

- 対象:初めて参加の方、限定です。
- 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- 材料費:700円/いちご等季節のフルーツ、パフェの材料
- 講師:長田良子及びスタッフ

株式会社 酒井商會 信州須坂老舗百年會

☎:10:00~18:00 休:火曜日

須崎市高梨町2535

ホームページ

受付 026-245-0397
2月3日(日)から 10:00~16:00

20 かわいい太巻を作ろう!!

2月18日(火) 13:00~14:00

定員:5名

普通の太巻やかawaiiカエル?の変わり太巻など色々な巻物をつくりましょう。

- 対象:初めて参加の方、限定です。
- 持ち物:エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- 材料費:1,000円/食材材料代
- 講師:牧 克也

寿司工房 松栄寿司

☎:10:00~21:00 休:無休

須崎市墨坂南2-17-1

ホームページ

受付 026-248-2555
2月2日(日)から 10:00~21:00

21 ガスでおいしい無水調理鍋(初心者講座)

2月18日(火) 10:00~11:30 14:00~15:30

定員:各4名

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
- 材料費:無料
- 講師:スタッフ

山久プロパン 株式会社

☎:8:20~17:20 休:日曜日、祝日

須崎市臥竜6丁目24-8

ホームページ

受付 026-245-0731
2月3日(日)から 8:20~17:20

22 スパイスを学んでホットワインをつくろう!

2月16日(日) 18:00~20:00

定員:10名

国の登録有形文化財の日本家屋「白藤」でオードブルをつまみながらスパイスとワインを楽しむ優雅なひととき!

- 対象:20才以上(ワイン試飲の為)
- 持ち物:筆記用具・電子レンジ対応のマグカップ
- 材料費:10,000円/スパイス・ワイン(お持ち帰り分含む)・料理等
- 講師:山下徹也(山下薬局)/島貴誠也(備わいなりー)

山下薬局 & 備わいなりー

☎:8:30~19:00/8:30~18:00 休:日曜日

須崎市中町208

Instagram: @山下薬局

受付 026-214-8568
2月2日(日)から 10:00~16:00

23 信州のワインを知ろう!

2月23日(日祝) 18:00~20:00

定員:8名

人気が高まっている信州のワイン。いろいろ飲み比べながら信州のワインについて学びませんか?

- 対象:20才以上
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:3,500円/ワイン・軽食代
- 講師:坂田 昇

坂 蔵 (さかくら)

☎:17:00~22:00 休:日曜日、月曜日、木曜日

須崎市臥竜6丁目4-11-1

Instagram: @坂蔵

受付 090-4463-7075
2月2日(日)から 10:00~16:00

24 蜜ろうラップを作りましょう

2月15日(土) 13:30~15:00

集合:自店 会場:夏庭団地

定員:3名

蜜ろうチップと綿の布で蜜ろうラップをつくりましょう。

- 対象:どなたでも
- 持ち物:筆記用具・綿の布3枚まで(24cm×24cm以内、大きさと形は自由)
- 材料費:500円/蜜ろう等
- 講師:鈴木富士子

有限会社 鈴木養蜂場

☎:9:00~18:00 休:お盆・年末年始

須崎市中町222-3

ホームページ

受付 026-245-0379
2月2日(日)から 12:00~18:00

25 笑い文字で「ありがとう」を贈ろう

2月23日(日祝) 10:00~11:00 11:00~12:00

定員:各4名

朱色のほっぺやハートを描いて「ありがとう」を伝えましょう。どなたでも簡単にできる講座です。

- 対象:小学生以上
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:500円/ポストカード
- 講師:永井公子(笑い文字普及協会講師)

サロン cocoro (ココロ)

☎:10:00~19:00 休:日曜日・祝日

須崎市臥竜2-10-29

ホームページ

受付 026-285-0635
2月8日(土)から 9:00~18:00
留守電にコメントを入れてください

26 ご縁をむすぶ 彩むすび書

2月23日(日祝) 13:00~14:00 14:00~15:00

定員:各4名

筆文字アート作品をその場で自由に自分らしさを表現できる。簡単に楽しく手書きのカードを作成します。

- 対象:小学生以上
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:500円/ポストカード
- 講師:永井公子(彩むすび書認定講師)

サロン cocoro (ココロ)

☎:10:00~18:00 休:日曜日・祝日

須崎市臥竜2-10-29

ホームページ

受付 026-285-0635
2月8日(土)から 9:00~18:00
留守電にコメントを入れてください

27 少しのコツで変わる! スマホ写真撮り方講座

2月10日(日) 10:00~11:00 13:30~14:30

定員:各5名

スマホでいつもより素敵な写真を撮るコツを伝授! 須坂の新しいセルフ写真館で練習できますよ!

- 対象:スマホをお持ちの方
- 持ち物:スマホ(性能により出来る範囲に限られます。)
- 材料費:500円/資料代
- 講師:小林拓真

Snap House セルフ写真館 (スナップハウス)

☎:10:00~16:00 休:不定休

須崎市野辺827-5

LINE: @snap_house

ホームページ

受付 090-6008-2294
2月2日(日)から 10:00~16:00
HP、LINEからも可能

28 始めよう!スマホで簡単キャッシュレス決済

2月19日(水) 10:00~11:00

定員:3名

須坂駅前シルキービル1F botte

お買い物より快適に!キャッシュレス決済アプリの登録から使い方までを解説します!

- 対象:どなたでも・小中学生は保護者同伴
- 持ち物:スマートフォン、実際にご利用希望の方は、口座情報、クレジットカードをお持ちください。筆記用具
- 材料費:無料
- 講師:スタッフ

株式会社 Goolight (ゲーライト)

☎:9:00~18:00 休:無休

須崎市北横町1295-1 シルキービル

ホームページ

受付 026-246-1222
2月2日(日)から 9:00~18:00

29 お試し!! 無料体験! 珠算・暗算・英語

2月15日(土) 2月16日(日) 各日 10:00~11:30

定員:親同伴で3組

親御さんとお子さんの声:計算が早くなり集中力がついた。英語が、得意科目になり大好きになった。

- 対象:小学校1年生~中学3年生(保護者同伴)
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:無料
- 講師:坂田芳美

坂田塾

☎:16:20~20:40 休:金曜日、土曜日、日曜日

須崎市米持町521-2

受付 090-2736-4751
2月2日(日)から 8:00~21:00

30 世界が広がる!初めてのクラシック鑑賞

2月10日(日) 2月11日(祝) 2月12日(水) 各日 10:00~11:00

定員:各4名

バイオリニストがクラシック鑑賞のコツ、演奏会の探し方を楽しく伝授! 生演奏も披露!

- 対象:高校生以上
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:無料
- 講師:野口佑花

バイオリン教室 MAYUCCA (マユッカ)

☎:9:00~21:00 休:日曜日

須崎市臥竜1-4-4

ホームページ

メール&ショートメールを優先受付 info@violin-school-mayucca.com
2月2日(日)から 0:00スタート
080-1051-0464
2月3日(日)から 9:00~12:00

31 みなさんは、どんな本を読んでいますか?

2月9日(日) 2月16日(日) 2月23日(日祝) 各日 13:00~14:30

定員:各5名

好きな本を持ち寄り、お互いに紹介し合います。本好きどうし、つながりましょう!(分野不問)

- 対象:何回でも参加できますが、初参加の方を優先させていただきます。
- 持ち物:おすすめの本(1~2冊)・筆記用具
- 材料費:無料
- 講師:神林潤・堀内龍真

生き物の本屋 自然探求舎/有限会社 堀内建材

☎:①10:00~15:00(火~金) ②12:00~19:00(日曜日) 休:月曜日・土曜日・不定休あり

須崎市北横町1288-2 (須坂駅前)

ホームページ

受付 080-5146-2215
2月2日(日)から 10:00~19:00

32 気軽に楽しめるスポーツ ソフトダーツのやり方!

2月23日(日祝) 18:00~19:00

定員:5名

ハウスダーツを使ってダーツの基本のこまえ方、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
- 材料費:無料
- 講師:湯本芳久

ダイニング こころみ

☎:18:00~2:00 休:火曜日、第1月曜日

須崎市北横町1302-10 光陽ビル1F

ホームページ

受付 026-214-7333
2月2日(日)から 17:00~21:00

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって異なります。ご確認のうえ、お申し込みください。

33 ガスコンロ 安心・簡単・お掃除講座



2月15日(土)
10:30~11:30
14:00~15:00

定員：各4名

コンロ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 ●材料費：無料 ●講師：スタッフ

山久プロパン 株式会社

営業：8:20~17:20
休：日曜日、祝日
須坂市臥竜6丁目24-8

ホームページ

受付 026-245-0731
2月3日(日)から 8:20~17:20



34 自分で研げます…はさみ!



2月18日(火)
10:00~11:30

定員：5名

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
- 材料費：無料 ●講師：湯本浩司

須坂出前

有限会社 丸源鋸工場

営業：9:00~18:00
休：土曜日、日曜日、祝日
須坂市東横町1426

ホームページ

受付 026-245-0675
2月3日(日)から 9:00~18:00



35 太陽を上手に利用した断熱リフォームの勉強会



2月8日(土)
2月15日(土)
2月22日(土)
各日
10:00~11:30
14:00~15:30

定員：各3名

夏の猛暑を乗り切るために！これだけで家が涼しくなる、暖かく快適に暮らす断熱リフォーム勉強会。

- 対象：どなたでも ●持ち物：筆記用具
- 材料費：無料 ●講師：八田芳美

八田建設 株式会社

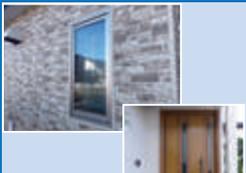
営業：9:00~17:00
休：第2・第4土曜日、日曜日、祝日
須坂市小河原3149-10

ホームページ

受付 0120-918-166
2月7日(日)から 9:00~17:00



36 補助金活用でお得なリフォーム!



2月13日(木)
2月14日(金)
2月18日(火)
各日
13:30~15:00

定員：各5名

メーカーのショールームで実物の窓・玄関を見ながら、補助金を活用した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
- 材料費：無料 ●講師：堀内龍真

須坂出前

有限会社 堀内建材

営業：8:00~17:30
休：日曜日、祝日
須坂市墨坂南1丁目14番17号

ホームページ

受付 090-5339-3763
2月3日(日)から 8:30~17:30



37 不動産の買い方教えます!



2月12日(水)
2月19日(水)
各日13:30~15:00

定員：各5名

会場：須坂商工会議所

不動産流通の仕組み、探し方から購入のノウハウまで、不動産についての基本をお教えます!

- 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

SUMAITE 不動産 (スマイテ フドウサン)

営業：8:00~17:30
休：日曜日、祝日
須坂市墨坂南1丁目14番17号

ホームページ

受付 090-5339-3763
2月3日(日)から 8:30~17:30



38 今さら聞けない、されど冠婚葬祭②「婚」



2月7日(金)
11:00~12:30
17:00~18:30

定員：各8名

冠婚葬祭の中節目に当たる「婚」に対して、いまさら聞けない内容を。第二回目。毎回新しい内容なので初めての方もOKです。

- 対象：どなたでも ●持ち物：筆記用具
- 材料費：無料 ●講師：田幸久子

割烹 能登忠

営業：11:00~14:00/17:00~21:00 (L.O20:00)
休：月曜日
須坂市横町304

ホームページ

受付 026-245-0053
2月2日(日)から 11:00~14:00



39 きものについて着付教室



2月17日(日)
13:30~15:30

定員：3~4名

着物について知識と着付について実演をしながら学べます。

- 対象：女性 ●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：水野理恵子

呉服 綿 幸

営業：9:30~18:00
休：水曜日、木曜日
須坂市中町218 (八十二銀行前)

ホームページ

受付 026-245-0218
2月2日(日)から 9:30~18:00



40 パソコン・スマホでマイナンバーカードの健康保険証登録!!



2月15日(土)
13:00~14:30

定員：10名

マイナンバーカードは作ったけれど健康保険証の紐付けがまだの方パソコン操作のお手伝いをします。

- 対象：マイナンバーカード取得済みの方
- 持ち物：マイナンバーカード (パスワードのメモ)
- 材料費：無料 ●講師：スタッフ

信州SOHO支援協議会

営業：9:00~21:00
休：日曜日、祝日
須坂市大字井上1835-1 (須坂市技術情報センター)

ホームページ

受付 026-251-2255
2月3日(日)から 9:00~17:00



41 家族葬について考える。



2月11日(祝)
10:00~11:00

定員：5名

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
- 材料費：無料 (エンディングノート進呈)
- 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
営業：9:00~17:30 休：無休
須坂市春木町1066-8

ホームページ

受付 0120-08-3322
2月2日(日)から 9:00~17:30



42 幸せな終活とエンディングノートの活用講座



2月21日(金)
15:00~16:00

定員：5名

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：無料 ●講師：宮澤智史

司法書士法人みやざわ事務所

営業：9:00~18:00
休：土曜日、日曜日、祝日
須坂市大字米持439番地1

ホームページ

受付 026-248-1780
2月3日(日)から 9:00~16:00



43 初心者でも安心! 新iDeCoの基本と成功のコツ



2月19日(水)
13:00~14:30

定員：7名

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、一緒に考えてみましょう。

- 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

営業：チェックイン15:00/チェックアウト12:00
休：不定休
須坂市仁礼3159

ホームページ

受付 026-245-2453
2月2日(日)から 10:00~18:00



須坂「まちゼミ」参加へのご案内



※このチラシをダウンロード

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変化の流れを受け、対応していか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「まちゼミ」を利用していただき、お客様から必要とされる店になって頂きたいと思っております。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」事務局 → TEL.026-245-0031



GOOD! SNSでも大注目!

須坂出前「まちゼミ」開催

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・技術などを無料で伝授するのが、須坂出前「まちゼミ」です。

※出前まちゼミ詳細



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。

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって違います。ご確認のうえ、お申し込みください。