

# 得する街のゼミナール

**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。

第16回



～受講生募集～



『得する街のゼミナール』略して『まちゼミ』

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!!



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!

「まちゼミ」ってなに??

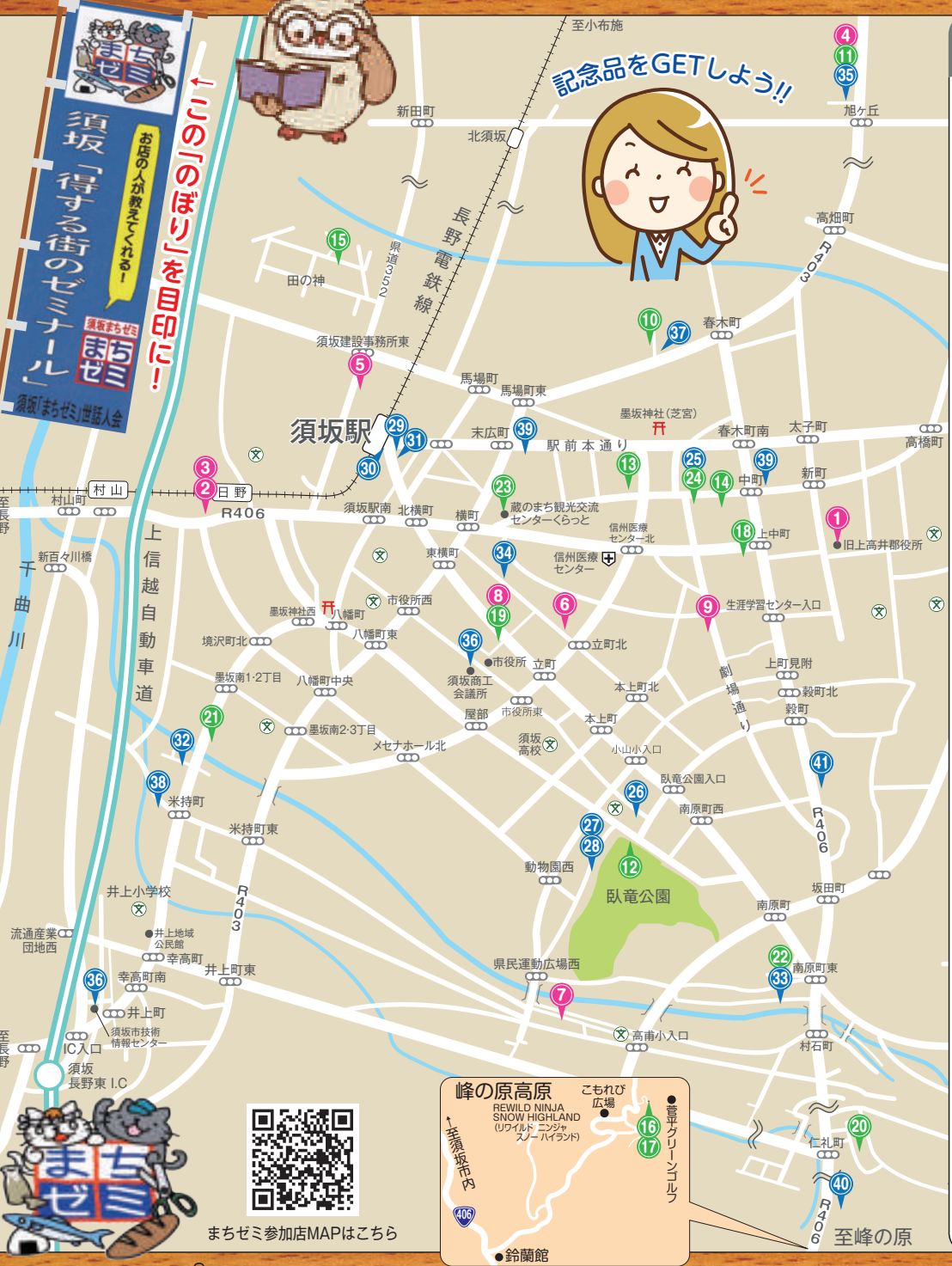
(内容により材料費をご負担いただく講座もあります)

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

お申込開始日 **令和6年2月4日(日)** から 開催期間 **2月8日(木)～25日(日)**

- 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。

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。



参加店会場一覧 ( )は開催場所

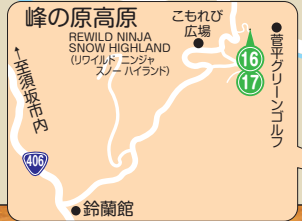
- On The Radio (旧上高井郡役所)
- アルファ・ミキ (R's yoga)
- アルファ・ミキ (ネイルリラクゼーションサロン)
- Charme Joanne (八田建設株式会社)
- 西口通りはり灸整骨院
- 勝山整骨院 (移転しました)
- LADAN Whitening Salon
- グリーンポートマツモト
- キタザワ美容室
- 株式会社 雅塗装 ~Haru~ (マリアこども園横)
- くらふと工房 はな (八田建設株式会社)
- グリーンハウス大丸
- 花のミヤザキ
- 鈴木養蜂場
- 月岡唐十郎 陶芸教室
- 時空の社
- 時空の社
- 有限会社 盛進堂製菓舗 (中町本店工場)
- グリーンポートマツモト
- 湯つ蔵んど 蔵カフェ
- 寿司工房 松栄寿司
- 山久プロパン 株式会社
- 補われいなりー (蔵のまち観光交流センターくらっと)
- 千 幸
- 千 幸
- バイオリン教室 MAYUCCA
- サロン cocoro
- サロン cocoro
- 株式会社 Goolight
- 生き物の本屋 自然探求舎 / 有限会社 堀内建材
- ダイニング ころもみ
- ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table
- 山久プロパン 株式会社
- 有限会社 丸源鋳工場
- 八田建設 株式会社
- 有限会社 堀内建材 (須坂商工会館2F) (須坂市技術情報センター)
- ハクセンホールセレモニー須高会館
- 宮澤智史司法書士事務所
- 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
- 仙仁温泉 岩の湯
- 田中本家博物館

スケジュールカレンダー

	午前	午後	夜17:00~
2/8		12 36	
2/9	19	9 12	
2/10	1 10 19 28 35 36 41	6 10 28	
2/11	9 30 37	25	
2/12	27 27	27 27	
2/13		2 32	
2/14	10 17 29 39	8 10 16 39 40	39
2/15	10 15 20 22	10 15 18 21 22 36	
2/16	15	2 6 15 38	
2/17	15 33 35	15 23 33	
2/18	15 30 39	2 13 15 39 39	
2/19	3 11 28 28	11 13	
2/20	3 30 34 39	4 6 12 39 39	
2/22	26 26	4 26	
2/23	26 26	26	
2/24	35	14 27 27	
2/25		9	31
フリー 2月8日~25日	日 応相談：時間 10:00~15:30		7
	日・時間 応相談：24		



まちゼミ参加店MAPはこちら



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。抽選で真空ステンレスボトル(350ml)をプレゼントいたします。(商品はイメージです。変更になる場合があります)

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。

※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)** 定員 8名



太極拳の五行(金木水土火)を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：飲みもの・上履き・タオル
- 材料費：無料
- 講師：一柳直子

2月10日(土) 10:00~11:00  
会場：旧上高井郡役所

**On The Radio (オンザレディオ)**

受付 090-9807-7469 須崎市須坂765番地4常盤町flat-1  
2月4日(土)から 10:00~18:00  
☎：11:00~18:00  
休：日曜日

**2 BOWSpring**  
【最先端ヨガで美ボディに!】 定員 各3名



新しいヨガBOWSpringで本来の姿勢を取り戻しウェストシェイプ・ヒップアップし美ボディ体験しませんか?

- 対象：どなたでも
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物(水、お茶など)
- 材料費：無料
- 講師：片山里江子

2月13日(火) 14:00~14:30  
2月16日(金) 12:30~13:00  
2月18日(日) 14:30~15:00

**アルファー・ミキ (R's yoga <アールズ ヨガ>)**

受付 090-5416-2550 須崎市高梨2510-1  
2月4日(土)から 10:00~18:00  
☎：10:00~18:00  
休：日曜日、祝日

**3 自宅で出来る ネイルケアとリンパケア** 定員 各3名



自宅で出来るネイルケアとリンパマッサージで二枚爪やささくれ、むくみや冷えの対策を学びましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具・マスク
- 材料費：無料
- 講師：小林明代・小林由里子

2月19日(日) 9:00~10:00  
2月20日(月) 9:00~10:00  
2月21日(火) ①9:00~10:00  
②10:30~11:30  
③13:00~14:00

**アルファー・ミキ** ネイル リラクゼーション ブッシュケ (Nail◇relaxation salon Psyche)

受付 070-2629-0728 須崎市高梨2510-1  
2月4日(土)から 10:00~18:00  
☎：10:00~18:00  
休：日曜日、祝日

**4 アロマオイルで 温活しませんか?** 定員 各4名



色々使えるアロマオイルで温活クリーム&ロールオン、ハンドケアをやってみませんか?

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：クリーム&ロールオン1,000円  
・ハンドケア+各種オイル1本1,500円
- 講師：鈴木嘉子

2月20日(水)・2月21日(木)・2月22日(金)  
各日13:30~15:00  
会場：八田建設株式会社(須崎市北旭ヶ丘3149-10)

**Charme Joanne (シャルム ジャンヌ)**

受付 090-4180-5270 長野市上野3丁目63-4  
2月4日(土)から 10:00~18:00  
☎：10:00~18:00  
休：不定休

**5 肩こり・腰痛スッキリ 指圧体験!** 定員 4名



ツボを刺激することにより気血の流れを良くし辛い症状を改善します。ツボ押しのセルフケアも学べます。

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

2月10日(土) 13:00~14:30

**西口通りはり灸整骨院**

受付 026-248-5665 須崎市馬場町1208  
2月5日(土)から 9:00~17:00  
☎：8:30~12:00・14:00~18:30  
休：水曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

**6 あなたの足は大丈夫! 正しい靴で健康長寿** 定員 各5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：普段履き、運動時履きなど  
良く履く靴1~2足程、マスク、筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：勝山一紀

2月16日(金)・2月20日(火)  
各日13:45~14:45

**勝山整骨院**

受付 026-274-5022 須崎市立町1413-5 (移転しました)  
2月5日(土)から 7:00~20:00  
☎：7:00~12:00・15:00~20:00  
休：日曜日、水曜日午後

**7 誰でも簡単! ホワイトニング体験会** 定員 各2名



誰でも簡単に歯の汚れが落とせるセルフホワイトニング! 気になっていた方はこの機会にぜひお試しくださいませ。

- 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

2月8日~2月25日の期間中  
お好きな時間でどうぞ♪

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

受付 090-6008-2294 須崎市野辺827-5  
2月5日(土)から 10:00~16:00  
LINEからも可能  
☎：10:00~16:00  
休：不定休

**8 聞こえと難聴のおはなし** 定員 10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

2月14日(水) 14:00~15:00

**グリーンポートマツモト**

受付 026-245-2767 須崎市東横町1444  
2月5日(土)から 9:00~18:00  
☎：9:00~19:00  
休：日曜日、祝日

**9 何度でも大歓迎!? 編み込み教えます! 第5弾** 定員 各2名



(モデル同伴の場合モデル各4名 [2組] までOK)  
三つ編みから編み込みのアレンジなど様々なシーンで役立つ簡単にできるコツを学びましょう。明日からあなたも編み込み名人!

- 対象：中学生以上(モデル同伴の場合：モデルさんが中学生以下はOK)
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/クシとゴムなどヘアアレンジ用材
- 講師：タカコ・あゆこ・メイ

2月 9日(日) 15:30~17:00  
2月11日(火) 10:30~12:00  
2月25日(日) 13:30~15:00

**キタザワ美容室** 信州須坂老舗百年會  
受付 026-245-0150 須崎市本上町100(劇場通り沿い)  
2月6日(土)から 9:00~18:30  
☎：9:00~18:30・9:00~17:30(日、祝)  
休：毎週月曜日、第1・3・5日曜日

**10 アルコールインク アートを体験しよう** 定員 各4名



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。

- 対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 持ち物：エプロン・マスク・筆記用具
- 材料費：1,500円/インク・額・用紙・キーホルダー・エタノール
- 講師：中澤明加

2月10日(土) 10:00~11:30/13:00~14:30  
2月14日(水) 10:00~11:30/13:00~14:30  
2月15日(木) 10:00~11:30/13:00~14:30

**株式会社 雅塗装 ~Haru~**  
受付 080-1984-1786 須崎市春木町1092-181(パルビュー  
2月4日(土)から 10:00~16:00  
☎：8:00~18:00  
休：日曜日

**11 干支を作りました** 定員 各5名



自分の作りたい物を考え、デザインして自分らしい物を作る。

- 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：500円/クラフトバンド等
- 講師：田川幸子

2月19日(日) 10:00~12:00/13:30~15:30

**くらふと工房 はな** 会場：八田建設株式会社 (須崎市北旭ヶ丘3149-10)

受付 090-7239-1482 須崎市米持317-3  
2月4日(土)から 11:00~15:00  
☎：11:00~15:00  
休：土曜日、日曜日、祝日

**12 癒し!! 苔テラリウムを作りました** 定員 各5名



不要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す。(前回の方のメンテナンスも致します。)

- 対象：どなたでも
- 持ち物：不要になった広口ビン(ジャムビンなど)・筆記用具・マスク
- 材料費：1,000円/コケ・フィギュア等
- 講師：篠塚常則

2月8日(水)・2月9日(木)・2月20日(火)  
2月21日(水) 各日13:30~15:00

**グリーンハウス大丸**

受付 026-248-1221 須崎市臥竜2-2-2  
2月4日(土)から 9:00~18:00  
☎：8:00~18:00  
休：月曜日

**13 アーティフィシャル ミモザのリース作り** 定員 各8名



アーティフィシャルフラワー(造花)のミモザとグリーンを使ってすてきなリースを作りましょう。

- 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

2月18日(日)・2月19日(月)  
各日14:00~15:30

**花のミヤザキ**

受付 026-248-0681 須崎市東横町318-2  
2月4日(土)から 10:00~18:30  
☎：10:00~18:30  
休：不定休

**14 蜜ろうでサシェとラップを作りました** 定員 3名



ラベンダーの香りのする蜜ろうのワックスサシェと蜜ろうラップを作ります。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：綿の布地(形や大きさは自由ですが30cm×30cm以内・2枚迄)
- 材料費：500円/蜜ろう・ドライフラワー
- 講師：鈴木富士子

2月24日(土) 13:30~15:00

**有限会社 鈴木養蜂場** 集合：自店 会場：夏端団地

受付 026-245-0379 須崎市中町222-3  
2月4日(土)から 9:00~18:00  
☎：9:00~18:00  
休：無休

**15 陶芸でどんぐりの楊枝立て付小皿を作りました** 定員 各2名



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、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15日(木)・2月16日(金)  
2月17日(土)・2月18日(日)  
各日9:00~11:00/13:00~15:00

**月岡唐十郎 (つきおか どうじゅうろう) 陶芸教室**

受付 090-4721-4971 須崎市田の神12-3  
2月4日(土)から 9:00~21:00  
☎：9:00~18:00  
休：無休

### 16 神聖幾何学体 (フラーボール)を作ろう

定員 各5名



フラーボールは宇宙で一番安定した構造体。水晶のオブジェ・アクセサリパーツをつくり、心を整えましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：1,500円/クリスタルビーズ・テグス等
- 講師：田中理恵

2月14日・2月21日 各日13:00~16:00

時空の杜 (そらのもり)

受付 0268-71-5691 2月4日◎から 10:00~17:00

須崎市大字仁礼峰の原3153-3 営：8:00~17:00 休：無休

### 17 手作り醤油の仕込み体験

定員 各5名



誰でも美味しい醤油を仕込みます。絞った後のもろみも超美味しい調味料になります。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具・ハンダナなど 髪をまとめる物・エプロン・マスク
- 材料費：1,500円/醤油麹・塩・容器
- 講師：中澤恵子

2月14日・2月21日 各日10:00~12:00

時空の杜 (そらのもり)

受付 0268-71-5691 2月4日◎から 10:00~17:00

須崎市大字仁礼峰の原3153-3 営：8:00~17:00 休：無休

### 18 和菓子にまつわる、よもやま話

定員 5名



お茶と我が店の人気の和菓子をお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だきます。

- 対象：初めての方、限定です
- 持ち物：筆記用具・三角巾・エプロン・マスク
- 材料費：500円/和菓子等
- 講師：岡村徳幸

2月15日◎ 14:00~15:00

有限会社 盛進堂製菓舗

受付 026-245-0385 2月4日◎から 10:00~17:00

信州須坂老舗百年會 須崎市馬場町1272 営：7:00~20:00 休：年中無休 ※受付は盛進堂駅前通り店です。

### 19 簡単!時短! 電子レンジでお料理教室

定員 各6名



お家にある電子レンジで簡単に作れるお料理を紹介します。一緒に作ってみませんか?

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具・エプロン・マスク
- 材料費：500円/食材費
- 講師：スタッフ

2月9日・2月10日 各日10:00~12:00

グリーンポートマツモト

受付 026-245-2767 2月5日◎から 9:00~18:00

須崎市東横町1444 営：9:00~19:00 休：日曜日、祝日

### 20 健康スムージー教室

定員 6名



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：エプロン・三角巾・マスク
- 材料費：500円/教材費
- 講師：倉田祐花

2月15日◎ 10:30~11:30

湯っ蔵んど 蔵カフェ

受付 026-248-6868 2月4日◎から 13:00~20:00

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

### 21 かわいい太巻を作ろう!!

定員 5名



普通の太巻やかわいいカエル?の変わり太巻など色々な巻物を作りましょう。

- 対象：初めての方、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

2月15日◎ 13:00~14:00

寿司工房 松栄寿司

受付 026-248-2555 2月4日◎から 10:00~20:00

須崎市墨坂南2-17-1 営：10:00~21:00 休：無休

### 22 ガスでおいしい無水調理鍋 (初心者講座)

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：山久プロパンスタッフ

2月15日◎ 10:00~11:30/14:00~15:30

山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731 2月5日◎から 8:20~17:20

須崎市臥竜6丁目24-8 営：8:20~17:20 休：日曜日、祝日

### 23 オリジナルホットワインをつくらう!

定員 10名



自分に合った香りや効能のスパイスを選んで、オリジナルホットワインをつくってみませんか?

- 対象：20才以上(ワイン試飲の為)
- 持ち物：電子レンジ対応のマグカップ(必須)、計量カップ(お持ちの方)
- 材料費：3,000円/ワイン・スパイス・軽食等
- 講師：島貫誠也

2月17日◎ 15:00~16:00

桶わいなりー 株式会社

受付 026-214-8568 2月4日◎から 10:00~16:00

須崎市亀倉123-1 営：10:00~16:00 休：月曜、火曜、水曜、木曜(祝日営業)

### 24 曼荼羅(マンダラ)アート体験

定員 3~5名



コースターやティッシュケース、空瓶などに描いてオンリーワンのマンダラアート作品を作ってみましょう。初心者大歓迎!

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：1,000円/絵具等
- 講師：石川智尚

※2月8日◎~2月25日◎の日曜日は相談承ります。

千 幸 (センシア)

受付 080-5146-9363 2月4日◎から 11:00~21:00

須崎市横町416 営：11:00~21:00 休：不定休

### 25 Straykids (ストレイキッズ) を踊ろう!

定員 3~5名



ダンスレッスン。StrayKids(ストレイキッズ)のダンスを踊ってK-POPの魅力を知ろう!

- 対象：どなたでも
- 持ち物：タオル、飲み物(水筒) 筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：相沢杏奈、義家琴葉

2月11日◎ 13:00~

千 幸 (センシア)

受付 080-5146-9363 2月4日◎から 11:00~21:00

須崎市横町416 営：11:00~21:00 休：不定休

### 26 大人のためのバイオリン体験会! 音楽経験0の方大歓迎!

定員 各3名



バイオリンで簡単な曲を1曲完成させましょう♪バイオリニストの講師が丁寧に基礎から教えます。体験してみませんか?

- 対象：高校生以上
- 持ち物：無し・手ぶらでOK
- 材料費：無料
- 講師：野口万佑花

2月22日◎・2月23日◎ 各日 ① 9:00~10:00 ② 10:30~11:30 ③ 13:00~14:00

バイオリン教室 MAYUCCA

受付 080-1051-0464 2月4日◎から 8:00~20:00

須崎市臥竜1-4-4 営：9:00~21:00 休：日曜日

### 27 ありがとうを贈ろう

定員各 各4名



ありがとうを笑い文字にして大切な方へ贈ります。満面の笑顔の入ったハガキを完成できます。

- 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
- 講師：永井公子 (笑い文字普及協会講師)

2月12日◎ 10:00~10:30/11:00~11:30 13:00~13:30/14:00~14:30 2月24日◎ 14:00~14:30/15:00~15:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635 2月5日◎から 10:00~18:00

須崎市臥竜2-10-29 営：10:00~18:30 休：日曜日・祝日 留守電にコメントを入れてください

### 28 ご縁をむすぶ 彩むすび書

定員各 各4名



想いを込めて描く文字はご縁をむすぶ大切な人と心を結びます。彩むすび書の世界を楽しんでください。

- 対象：小学生以上 どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円 /ポストカード
- 講師：永井公子

2月10日◎ 10:00~10:30/13:00~13:30 2月19日◎ 10:00~10:30/11:00~11:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635 2月5日◎から 10:00~18:00

須崎市臥竜2-10-29 営：10:00~18:30 休：日曜日・祝日 留守電にコメントを入れてください

### 29 スマートフォンを安全に使うポイント!

定員 5名



安全なパスワード作りや、不安になった際にどこに相談したら良いかについてお伝えします。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：スマートフォン (お持ちの方)
- 材料費：無料
- 講師：芹沢裕貴

2月14日◎ 10:00~11:00

株式会社 Goolight (グーライト)

受付 026-246-1222 2月4日◎から 9:00~18:00

須崎市北横町1295-1 シルキービル 営：9:00~18:00 休：無休

### 30 みなさんは、どんな本を 読んでいますか?

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：どなたでも
- 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

2月11日◎ 2月18日◎ 2月20日◎ 各日10:00~11:30

生き物の本屋 自然探求舎 / 有限会社 堀内建材

受付 080-5146-2215 2月4日◎から 10:00~16:00

須崎市北横町1288-2(須坂駅前) 営：①10:00~16:30(火~木) ②10:00~15:30(金、土) ③10:00~19:00(日曜日) 休：月曜日

※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。」

### 31 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



ハウスターズ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：無料
- 講師：湯本芳久

2月25日 18:00~19:00

ダイニング ころもみ

受付 026-214-7333  
2月4日 18:00~21:00

須坂市北横町1302-10 光陽ビル1F  
営業：18:00~0:00  
休：火曜日、第1月曜日

### 32 フリーズドライの会社見学

定員  
10名



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試食、お土産もござります。

※食物アレルギーをお持ちの方は事前にお問い合わせください。

- 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：北島運果

2月13日 13:00~14:30

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table

受付 0120-817-014  
2月5日 9:00~17:00

須坂市大字米持293番地72  
営業：9:00~17:00  
休：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4名



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
- 材料費：無料
- 講師：山久プロバンスタッフ

2月17日 10:30~11:30 / 14:00~15:00

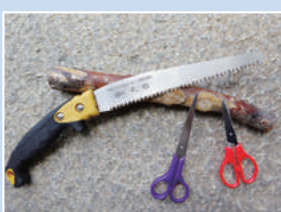
山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731  
2月5日 8:20~17:20

須坂市臥竜6丁目24-8  
営業：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



刃物のプロが教えるハサミの研ぎ方。鋸について体験・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

2月20日 10:00~11:30

有限会社 丸源鋸工場

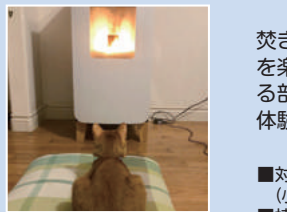
受付 026-245-0675  
2月5日 9:00~18:00

信州須坂老舗百年會

須坂市東横町1426  
営業：9:00~18:00  
休：土曜日、日曜日、祝日

### 35 炎で暖まりたい! 焚き火とストーブの体験講座

定員  
各3名



焚き火グリルで調理した軽食を楽しみ、ストーブの炎が灯る部屋で暖かいストーブ体験講座です。

- 対象：どなたでも(小学生以下は保護者同伴をお願いします)
- 持ち物：軍手、汚れてもいい服装、筆記用具
- 材料費：500円/食材費等
- 講師：八田芳美

2月10日・2月17日・2月24日 各日10:00~11:30

八田建設 株式会社

受付 0120-918-166  
2月5日 9:00~16:30

須坂市北旭ヶ丘3149番地10  
営業：8:00~17:00  
休：第2・4土曜日、日曜日、祝日

### 36 補助金を活用して 玄関リフォームを考えよう

定員  
各5名



本年も住宅のリフォームに関する補助金が熱い!補助額が大きい「窓」などを中心に解説します

- ①2月8日 13:30~15:00
- ②2月10日 9:00~10:30
- ③2月15日 13:30~15:00

会場：①須坂商工会議所 ②須坂市技術情報センター

- 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

受付 090-5339-3763  
2月5日 8:30~17:30

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

### 37 家族葬について考える。

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

2月11日 10:00~11:00

ハクゼンホールセレモニー須高会館

受付 0120-08-3322  
2月4日 9:00~17:30

須坂市春木町1066-8  
営業：9:00~17:30  
休：無休

### 38 幸せな終活と エンディングノートの活用講座

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

2月16日 15:00~16:00

宮澤智史司法書士事務所

受付 026-248-1780  
2月5日 9:00~16:00

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

### 39 ニーサ NISAって、なNISA?

定員  
各6名



いま注目のNISA。知って得する情報満載!初めての方もお気軽に聞いてみませんか?

- 長野銀行 2/14 10:00~13:30 / 13:30~18:00
- 八十二銀行 2/18 10:00~13:30 / 13:30~18:00
- 八十二銀行 2/20 10:00~13:30 / 13:30~18:00

※各回1時間

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：八十二銀行 長野銀行 両行員

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

受付 八十二銀行 026-245-1284  
長野銀行 026-245-3300  
2月5日 9:00~15:00

八十二銀行：須坂市須坂519  
長野銀行：須坂市末広町1268  
営業：9:00~15:00  
休：土曜日、日曜日、祝日

### 40 「情けと癒しの旅文化」 観光を体験

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

2月14日 13:00~14:30

仙仁温泉 岩の湯

受付 026-245-2453  
2月4日 10:00~18:00

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

### 41 須坂には素晴らしい文化と歴史の 見どころがある。【町ほめ第3回】

定員  
10名



須坂の古い文化と歴史を知って市外の方々に、自信を持って説明ができる町ほめを!!

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/須坂の殿様も食べたカステラとコーヒー代
- 講師：田中宏和

2月10日 10:00~11:30

田中本家博物館 信州須坂老舗百年會

受付 026-248-8008  
2月4日 11:00~15:00

須坂市穀町476  
営業：平日11:00~15:30  
土日祝10:00~16:00  
休：火曜日

※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。



まちゼミの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】

今はまさに「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」を利用してください。そして、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」世話人会事務局 ⇒ TEL.026-245-0031



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異なります。「確認のうえ、お申し込みください。」