

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。



～受講生募集～



第17回

『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!

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

「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)

お申込開始日 令和6年9月1日(日)から

開催期間 9月7日(土)～23日(月) 振替休日

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

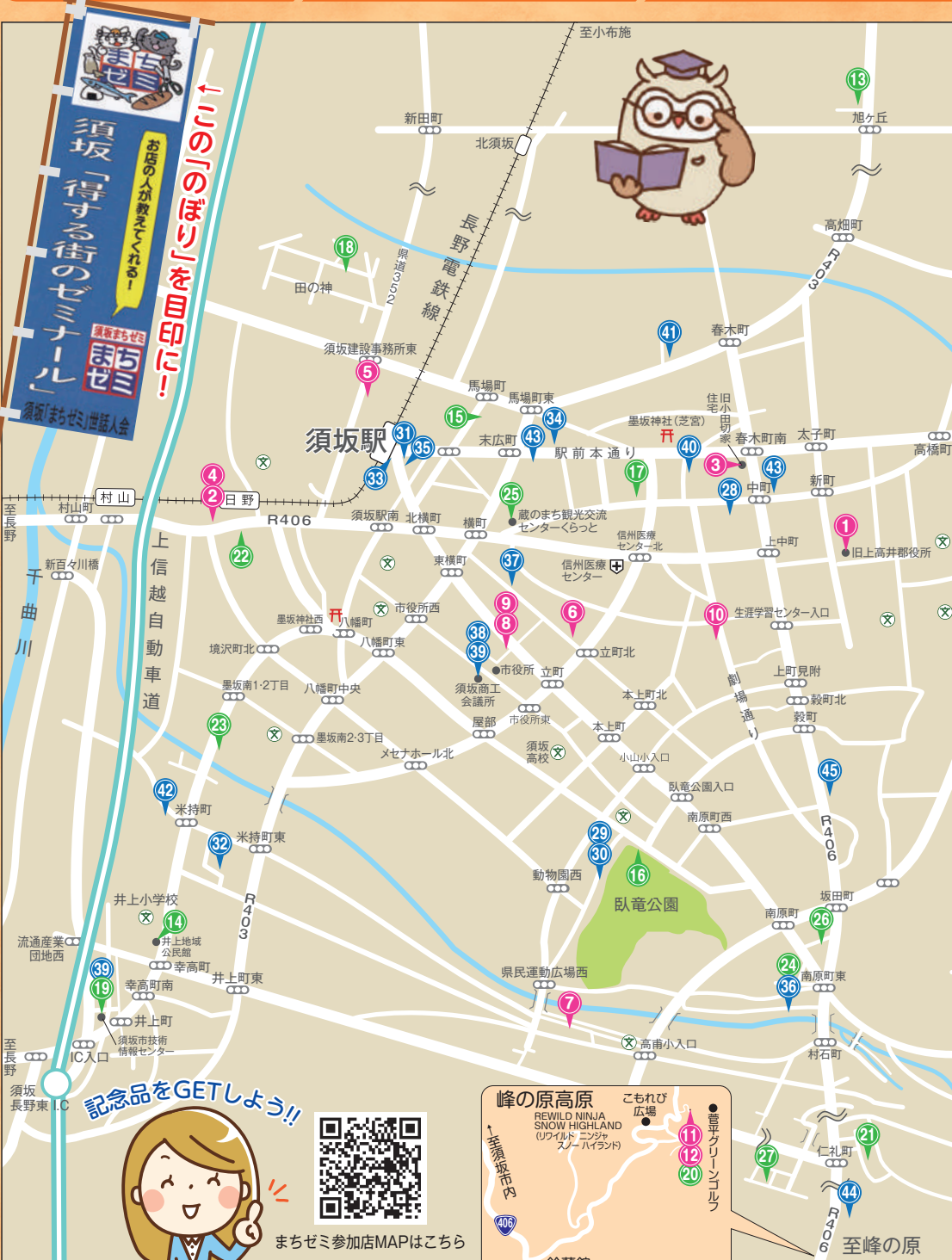
チラシを見て受講したい講座をお選びください。

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。



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・ミキ (R's yoga)
- 3 復活按摩堂 (旧小田切家住宅 上店 1F)
- 4 アルファ・ミキ (Nail relaxation salon Psyche)
- 5 西口通りはり灸整骨院
- 6 勝山整骨院
- 7 LADAN Whitening Salon
- 8 グリーンボートマツモト
- 9 グリーンボートマツモト
- 10 キタザワ美容室
- 11 時空の社
- 12 時空の社
- 13 haru / Charme Joanne (八田建設株式会社)
- 14 くらふと工房 はな (井上地域公民館)
- 15 手芸ハウス サン (須坂ハイランド北側 1F)
- 16 グリーンハウス大丸
- 17 花のミヤザキ
- 18 月岡唐十郎 陶芸教室
- 19 信州SOHO支援協議会
- 20 時空の社
- 21 湯つ蔵んど 蔵カフェ
- 22 株式会社 酒井商會
- 23 寿司工房 松栄寿司
- 24 山久プロパン 株式会社
- 25 楠わいなりー (蔵のまち観光交流センター 多目的ホール)
- 26 坂 蔵
- 27 中村農園
- 28 有限会社 鈴木養蜂場
- 29 サロン cocoro
- 30 サロン cocoro
- 31 株式会社 Goolight
- 32 坂 田塾
- 33 生き物の本屋 自然探求舎 / 有限会社 堀内建材
- 34 カメラショップ イワイ
- 35 ダイニング こころみ
- 36 山久プロパン 株式会社
- 37 有限会社 丸源鋸工場
- 38 有限会社 堀内建材 (須坂商工会議所)
- 39 SUMAITE 不動産 (須坂商工会議所 須坂駅前情報センター)
- 40 割烹 能登忠
- 41 ハクゼンホールセレモニ-須高会館
- 42 宮澤智史 司法書士事務所
- 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
- 45 田中本家博物館

スケジュールカレンダー

	開催日		
	午前	午後	夜17:00~
9/7(土)	1, 4, 24, 32	4, 5, 24, 45	
9/8(日)	3, 32, 43	2, 10, 43, 43	
9/9(月)	4, 14	4, 14, 17	
9/10(火)	12, 17, 18, 36, 40, 43	2, 18, 20, 36, 39, 43	40
9/11(水)	8, 18, 31	18	26
9/12(木)	16, 21, 33, 38	6, 11, 18, 22, 38	25
9/13(金)	16, 37	2, 9, 16, 18, 39	
9/14(土)	4, 28, 43	4, 19, 34, 43, 43	
9/15(日)	33, 41		
9/16(月)	14, 30, 30	14, 17	
9/17(火)	12, 43	13, 20, 38	
9/18(水)	13, 27, 43	13, 16, 23, 43, 44	
9/19(木)	13	11, 13, 16, 42	
9/20(金)	18	13	
9/21(土)	15	6, 15, 39	
9/22(日)	3, 33	10, 26	
9/23(月) 振替休日	29, 29		35
フリー 9月7日~23日	期間中いつでも: 7		



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(300ml)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!

※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

9月7日(土) 9:30~11:00
会場: 旧上高井郡役所 1F
定員: 8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。最新バージョンに挑戦!!

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装・飲みもの・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
須坂市須坂765番地4 常盤町1at-1

受付 090-9807-7469
9月1日(土)から 11:00~18:00

2 Bowspring [最先端ヨガで美ボディに!]

9月8日(日) 14:30~15:00
9月10日(火) 16:30~17:00
9月13日(金) 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やヒップを引き締め美ボディに。

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装・飲みもの ●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
須坂市高梨2510-1

受付 090-5416-2550
9月1日(土)から 10:00~17:00

3 「あんま」を知る! あんま体験!そして健康へ!

9月8日(日) 9月22日(日)祝
各日10:00~12:00
会場: 旧小田切家住宅 上店1階
定員: 各5名

簡単に自分で押せるツボをご紹介します。さあ貴方も明るく、楽しく笑顔で健康的な日常が!!

●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・13:00~19:00
休: 水曜日・日曜日・祝日
須坂市大字須坂487-1

受付 090-1703-1328
9月1日(土)から 9:00~19:00

4 足の爪のお悩み改善

9月7日(土) 9月9日(日) 9月14日(土)
各 9:00~10:00 各13:00~14:00
定員: 各3~5名

足の爪の正しい切り方、体験、爪のお悩み相談!! 気になることはお気軽にお聞きください!

●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

アルファー・ミキ ネイルリラクゼーションサロン ブッシュケ Nail◇relaxationsalon Psyche
営: 10:00~16:00
休: 日曜日・祝日
須坂市高梨2510-1 2F

受付 070-2629-0728
9月1日(土)から 10:00~18:00

5 肩こり・腰痛スッキリ 指圧体験!

9月7日(土) 13:00~14:30
定員: 6名

首・肩・腰の辛い症状を改善に導くツボとセルフケアを教えます。気功も体験できます。

●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
須坂市馬場町1208

受付 026-248-5665
9月2日(日)から 12:00~14:00

6 あなたの足は大丈夫?! 正しい靴で健康長寿

9月12日(木) 9月21日(土)
各日 13:40~14:40
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: 普段履き、運動時履きなど良く履く靴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
須坂市立町1413-5

受付 026-274-5022
9月2日(日)から 7:00~20:00

7 今からでも遅くない! ホワイトニング体験会

9月7日(土)~ 9月23日(日)祝
期間中 お好きな時間でどうぞ!
定員: 各2名

誰でも簡単に歯の着色汚れが落とせるセルフホワイトニング! 歯をキレイにするチャンス!

●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

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
須坂市野辺827-5

受付 090-6008-2294
9月1日(土)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

9月11日(水) 10:00~11:00
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
須坂市東横町1444

受付 026-245-2767
9月2日(日)から 9:30~18:00

9 最新理美容商品を使って自分磨きしませんか?

9月13日(金) 13:30~15:00
定員: 6名

「光エステ」「スチーマー」他ドライヤー、ヘアアイロン、シェーバーなどこの機会に試してみませんか。

●対象: どなたでも (男女問わずお越しください) ●持ち物: 筆記用具 ●材料費: 無料 ●講師: スタッフ

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

受付 026-245-2767
9月2日(日)から 9:30~18:00

10 何度でも大歓迎?? 編み込み教えます!第6弾

9月8日(日) 9月22日(日)祝
各日 16:00~17:30
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

キタザワ美容室 信州須坂老舗百年會
営: 9:00~18:30・9:00~17:30(日、祝)
休: 毎週月曜日、第1・3・5日曜日
須坂市本上町100(劇場通り沿い)

受付 026-245-0150
9月3日(月)から 9:00~18:30

11 クリスタルボウルヒーリング&瞑想体験

9月12日(木) 9月19日(木)
各日 14:00~16:00
定員: 各5名

クリスタルボウルの波動を全身に受け、自身の宇宙を感じながらヒーリングと瞑想を体験します。

●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: 中澤王久東

時空の杜 (そらのもり)
営: 9:00~22:00
休: 無休
須坂市大字仁礼峰の原3153-3

受付 0268-71-5691
9月1日(土)から 9:00~17:00

12 呼吸法とハート瞑想

9月10日(火) 9月17日(火)
各日 10:00~12:00
定員: 各5名

氣を体全体で呼吸しプラナ体づくりをします。自身のハートに入り、愛と感謝を体に満たす瞑想を体験。

●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: 中澤王久東

時空の杜 (そらのもり)
営: 9:00~22:00
休: 無休
須坂市大字仁礼峰の原3153-3

受付 0268-71-5691
9月1日(土)から 9:00~17:00

13 インクアート&香りであなただけ癒しを……

9月17日(火)/9月18日(水) 9月19日(木)/9月20日(金)
各10:00~11:30/各14:00~15:30
定員: 各4名

アルコールインクアートで素敵な器を作りその中にお好みの芳香剤を作って入れて、あなたのオリジナルの視覚と香りのハーモニーを楽しみませんか。

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

haru (ハル) / Charme Joanne (シャルム ジャヌ)
営: 10:00~18:00
休: 不定休
須坂市大字小山2479-94 長野市上野3-63-4

受付 090-4180-5270
9月1日(土)から 10:00~18:00

14 クラフトバンドでオンリーワンを作りましょう。

9月9日(月) 9月16日(日)祝
各日 10:00~12:00 13:30~15:30
定員: 各5名

スマホケースをつくりましょう。

●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/クラフトバンド、金具等 ●講師: 田川幸子

くらふと工房 はな
営: 11:00~16:00
休: 土曜日・日曜日・祝日
須坂市米持317-3

受付 090-7239-1482
9月1日(土)から 11:00~15:00

15 ふわふわラベンダーボール®をつくりましょう。

9月21日(土) 10:30~12:00 13:00~14:30
定員: 各5名

アロマオイル(いやし)の基礎知識を学び、羊毛フェルトとアロマオイルを使って、あなただけのオリジナルな虹色のボールに花を咲かせます。

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具 ●材料費: 1,000円/羊毛フェルト、アロマオイル等 ●講師: 日台美知代

手芸ハウス サン ※9月上旬新規開店いたします。
営: 10:00~17:00 休: 不定休
須坂市大字須坂1230-43-6 アロマのまっちゃん
須坂ハイランド北側1F入口

受付 026-245-1009
9月1日(土)から 10:30~17:00

16 かんたん! 苔クラフト (苔玉編)

9月13日(金) 9月18日(水) 9月19日(木)
各日 13:30~15:00
定員: 各5名

小さな空間にも緑を!! かんたんに苔玉を作りましょう。あまり手が汚れません。以前のテラリウムのメンテナンスもします。

●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具・マスク ●材料費: 1,000円/苔、培養土、植物 ●講師: 篠塚常則

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

受付 026-248-1221
9月1日(土)から 9:00~18:00

33 みなさんは、どんな本を読んでいますか？

9月12日●
9月15日●
9月22日●祝
各日 10:00~11:30
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：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

コラボ
生き物の本屋 自然探求舎/有限会社 堀内建材

☎：①10:00~16:00(火~木) ②10:00~15:00(金、土) ③10:00~19:00(日曜日)
須坂市北横町1288-2 (須坂駅前) [ホームページ](#)

受付 080-5146-2215
9月1日●から 10:00~16:00 

34 デジタルカメラの使用方法和体験できるスタジオ写真!

9月14日●
13:30~15:00
定員：4名



デジタルカメラ使用法の裏技を伝授!さらにはあなたもスタジオ写真が体験できます。初心者大歓迎の基礎講座、プロに変身!

- 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：若井隆己

カメラショップ イワイ

☎：10:00~18:00 休：水曜日 須坂市馬場町1266-16 [ホームページ](#)

受付 026-245-7564
9月1日●から 10:00~18:00 

35 気軽に楽しめるスポーツ ソフトダーツのやり方!

9月23日●(振)
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 ●材料費：無料 ●講師：湯本芳久

ダイニング ころみ

☎：18:00~2:00 休：火曜日、第1月曜日 須坂市北横町1302-10 光陽ビル1F [ホームページ](#)

受付 026-214-7333
9月1日●から 17:00~20:00 

36 ガスコンロ 安心・簡単・お掃除講座

9月10日●
10:30~11:30
14:00~15:00
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：スタッフ

山久プロパン 株式会社

☎：8:20~17:20 休：日曜日、第1月24-8 須坂市臥竜6丁目24-8 [ホームページ](#)

受付 026-245-0731
9月2日●から 8:20~17:20 

37 自分で研げます…はさみ!

9月13日●
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、工場見学もあります。

- 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 信州須坂老舗百年會

☎：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
9月2日●から 9:00~18:00 

38 使わない手はない! 補助金活用のリフォーム

9月12日●
9月17日●
各日13:30~15:00
会場：須坂商工会議所
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!

- 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

☎：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
9月2日●から 8:30~17:30 

39 不動産の買い方 教えます!

9月10日●
9月13日●
9月21日●
各日13:30~15:00
会場：須坂商工会議所 ※9/21●は 須坂市技術情報センター
定員：各5名



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)

☎：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
9月2日●から 8:30~17:30 

40 今さら聞けない、されど冠婚葬祭

9月10日●
11:00~12:00
17:00~18:00
定員：各8名



冠婚葬祭について、年齢関係なく知っておきたい内容、いわれなど。箸の使い方。

- 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 信州須坂老舗百年會

☎：11:00~14:00/17:00~21:00 休：月曜日 須坂市横町304 [ホームページ](#)

受付 026-245-0053
9月1日●から 10:00~12:00 

41 家族葬について考える。

9月15日●
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

☎：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
9月1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

9月19日●
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

宮澤智史 司法書士事務所

☎：9:00~18:00 休：土曜日、日曜日、祝日 須坂市大字米竹439番地1 [ホームページ](#)

受付 026-248-1780
9月2日●から 9:00~16:00 

43 第2弾! ニーサ NISAって、なNISA?

はちの はっちゃん® なのん

八十二銀行 9/8● ①10:00~②13:30~③15:00~
長野銀行 9/10● ①10:00~②13:30~
長野銀行 9/14● ①10:00~②13:30~③15:00~
八十二銀行 9/18● ①10:00~②13:30~
※各回1時間 定員：各6名

今からでも遅くない!新NISAをイチから分かりやすく解説。人生100年時代に備えましょう!

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

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

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

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

44 「情けと癒しの旅文化」 観光を体験

9月18日●
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

☎：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
9月1日●から 10:00~18:00 

45 須坂の素晴らしい歴史と文化・見どころを学ぶ【町ほめ第4回】

9月7日●
13:30~15:00
定員：3~10名



江戸時代からの須坂の高い文化と歴史を学び、須坂の良い所を市内外の方に自信を持って説明しよう!!

- 対象：どなたでも ●持ち物：筆記用具 ●材料費：700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

田中本家博物館 信州須坂老舗百年會

☎：平日11:00~15:30/土日祝10:00~16:00 休：火曜日 須坂市穀町476 [ホームページ](#)

受付 026-248-8008
9月1日●から 11:00~15:00 

須坂「まちゼミ」 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」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。

※出前まちゼミの詳細はこちら 

※このチラシをダウンロード 

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・(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

※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。