

全国一斉

まちゼミ

得する街のゼミナール

次回の参加店  
募集中!



# 第6回 土浦まちゼミ

全57講座



写真撮影：(株)久保写真館

開催期間

2021年9月10日(金)～10月31日(日)

受付開始

9/7(火)よりお申し込みは各店へ!

受講料  
無料

※講座によって材料費がかかるものがあります

まちゼミでは、安心安全に受講いただくように、新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています！  
体調に不安がある方は、申し込み店にご相談ください。  
コロナウイルス感染拡大状況に応じて中止になる場合もあります。



大歓迎!

土浦市外にお住いの方もどうぞ



「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申し込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費は原則、講座当日、会場にて徴収いたします。●安心して受講していただく為に、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの

販売行為はありません

Facebook  
も見てね!



各講座の色に注目!  
6種類に分かれています。

健康 たべる まなぶ きれい つくる キッズ

土浦まちゼミ

主催 土浦まちゼミ実行委員会

協力: 土浦商工会議所・NPO法人まちづくり活性化土浦  
後援: 土浦市・土浦市教育委員会

# 講座は6種類に分かれています。

## 健康 たべる まなぶ きれい つくる キッズ

### 3 テレビが言わない「靴」「足」「歩行」を靴屋が語ります。

テレビでは伝えられない。実際に今履いている靴をその場で無料診断！初めて納得できる「靴」「足」「歩行」。あなたの「歩き方」が変わります！

9/11 ☉・9/14 ☉・9/25 ☉・10/15 ☉ 10:00-11:30  
9/26 ☉・10/10 ☉ 14:00-15:30



会場 ザックスオオヌマ  
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など2足まで  
定員 1講座あたり3名  
講師 大沼 義明  
(上級シューフィッター、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 029-822-0801 水曜日 土浦市中央1-10-1

### 4 外反母趾のお悩み解決講座

そもそも原因は何？靴？遺伝？歩き方？正しく知って、外反母趾の悩み、痛みとお別れしましょう。その場の調整で、歩き方まで変わるのが実感できます！

9/10 ☉・9/16 ☉・9/30 ☉ 10:00-11:30  
9/12 ☉・9/19 ☉・9・27 ☉ 14:00-15:30



会場 ザックスオオヌマ  
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など2足まで  
定員 1講座あたり3名  
講師 大沼 義明  
(上級シューフィッター、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 029-822-0801 水曜日 土浦市中央1-10-1

### 5 美の三大アーチ知っていますか？

三つのアーチができる事により健康と美ボディが生まれます。健康寿命も延ばしましょう！

9/15 ☉・9/22 ☉・9/29 ☉・10/13 ☉ 13:00-14:30  
10/20 ☉・10/27 ☉



会場 美容カイロサロン Kanani  
対象 女性  
持ち物 動きやすい服装  
定員 1講座あたり4名  
講師 篠田 清美

美容カイロサロン Kanani 受付 | 10:00 ~ 17:00  
☎ 090-8877-5149 月曜日・日曜日 土浦市乙戸南1-8-3

### 9 意外!? 和食にも合う本格中国茶体験

中国茶を自作のランチで体験してみよう。代表的な茶葉を3種類用意しました。

9/14 ☉・10/7 ☉・10/20 ☉ 12:00-13:30



会場 自作  
教材費 500円【中国茶・お弁当代】  
定員 1講座あたり6名  
講師 嶋田 玲子

自作 受付 | 9:30 ~ 19:00  
☎ 029-831-7472 日曜日 土浦市神立中央1-11-18

### 14 あなたの保険大丈夫ですか？ 保険点検講座

不安なままの保険、放置していませんか？ 保険を点検するポイントや最新の保険情報を分かりやすくお話しします。

9/14 ☉・10/5 ☉ 10:00-11:30



会場 ㈱筑波銀行 本店  
持ち物 ご自身の加入中の保険証券(損害保険を除く)  
定員 1講座あたり2名  
講師 重本 良太

㈱筑波銀行 本店営業部 受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 029-821-8111 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-11-7

### 15 災害は、忘れる前にやってくる！

ハザードマップをもとに、日頃から出来る防災対策や、いざという時に役立つ知識を、あらためて学びませんか？

9/17 ☉ 10:00-12:00



会場 りんりんポート土浦(川口2-13-25)  
定員 1講座あたり8名  
講師 土浦市 防災危機管理課 職員

NPO法人まちづくり活性化土浦 受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 029-826-1771 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-2-16

### 13 台風シーズンに備えて！ 窓ガラスフィルムの貼り方と対策

台風や竜巻、突風に限らず、地震等の防災対策。窓ガラスの飛散防止フィルムの貼り方が講座。住まいの被害を防ぐ為のノウハウを教えます。

9/11 ☉・9/25 ☉ 16:00-17:30  
9/14 ☉・9/29 ☉ 18:00-19:30



会場 ㈱小野工務店  
対象 持家の方  
持ち物 メンバー、筆記用具  
定員 1講座あたり4名  
講師 小野 智孝

㈱小野工務店 受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 029-826-3027 日曜日 / 祝日 土浦市城北町6-19

### 19 中学制服なんでも相談会

ご自宅でも出来る洗濯の仕方や、簡単にできるお直しの方法など、学生服に関する事を実際に学生服を見たりさわったりしながらお話ししてみませんか？

10/30 ☉・10/31 ☉ 10:00-17:30



会場 ㈱大徳  
対象 小学校6年生とご家族様  
定員 1講座あたり若干名  
講師 尾形、細沼、宮川

㈱大徳 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 029-822-0013 水曜日 土浦市中央1-1-22

### 20 抹茶を楽しもう

抹茶を楽しみながら土浦藩のお茶の話を聞きます。なお感染対策のため、時間内にお帰りができます。質問のある方は予めお声かけください。

10/9 ☉ ①10:00-10:45  
②11:00-11:45



会場 カフェ 胡桃  
対象 50代~80代 男女問わず  
教材費 300円【抹茶とお菓子代・資料のカラーコピー代】  
定員 1講座あたり8名  
講師 木塚 久仁子

カフェ 胡桃 受付 | 11:00 ~ 17:00  
☎ 029-875-6676 木曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央1-14-4

### 21 相続した一戸建、土地、アパート、テナント等の有効利用について

利用されていない不動産のご売却相談、賃貸で貸したい、ご相談トラブルがあるなど不動産関係全般の相談を受け付けております。

9/16 ☉・9/18 ☉・  
10/7 ☉・10/9 ☉ 日時については相談可能 9:00-12:00



会場 ㈱三栄商事  
持ち物 当該住所がわかるもの  
定員 1講座あたり2名または1組  
講師 山田 哲也

㈱三栄商事 受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 029-822-3336 水曜日 土浦市桜町4-2-3

たべる

まなぶ

## 25 前結びで簡単! 帯結び体験会

「帯が結べない」「手が後ろにまわらなくて」と言う方におすすり! 体に無理なく前で結んできれいに仕上がります! 洋服のままお気軽に、帯結び体験

9/10 金・9/14 火 13:30~14:30



会場 坂本屋「夢の蔵」  
対象 中学生以上(女性)  
定員 ①帯(袋帯又は名古屋帯)②帯③帯揚げ  
講師 1講座あたり5名  
飯塚 美奈子 他

坂本屋「夢の蔵」 受付 | 10:00 ~ 19:00  
休 水曜日 / 木曜日  
☎ 029-841-0007 土浦市荒川沖西2-12-3

## 26 婚活に関するお悩み相談!

完全予約制で、婚活に関するお悩みをお聞かせいたします。ご自身のお悩みでも、お子様のお悩みでも構いません。婚活のプロがお悩み解消にむけ、アドバイスいたします。

9/10 金~10/31 日  
ご希望の日時をお電話でお伝えください。



会場 マリッジサポートことぶき  
持ち物 20歳以上 どなたでも  
定員 1講座あたり1名または1組  
講師 遠藤 広久

マリッジサポートことぶき 受付 | 10:00 ~ 20:00  
休 なし  
☎ 029-827-3907 土浦市千栗町2-14

## 27 確定申告の超基礎入門 決算書を事業に活かそう!

毎年の確定申告書や決算書を何となく作成してはもったいない「利益の出し方」「お金の残し方」「節税」について、共に学びましょう。

9/11 土・10/9 土・10/14 金 11:00~12:00



会場 株前野興服店(中央2-8-2)  
持ち物 メモを取りたい方は筆記用具  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 武石 光弘

武石税務会計事務所 受付 | 9:30 ~ 18:00  
休 日曜日  
☎ 090-2633-5909 土浦市港町2丁目

## 31 お茶について知ろう 茶カテキンの抗ウイルス作用について

常に身近にある日本茶ですが意外と体に良い事を知らなかつたりします。特にお茶のメイン成分であるカテキンがなぜ全てのウイルスに強いのか!!

9/24 金 14:00~17:00  
10/11 月・10/22 金・10/28 土 14:00~16:00



会場 城藤茶店(中央2-15-8)  
教材費 500円(お茶2種)  
定員 1講座あたり1組3名まで  
講師 来栖 昌之

平岳園 受付 | 10:00 ~ 17:00  
休 日曜日  
☎ 029-822-8716 土浦市中央2-2-11

## 32 アメリカに学ぶ資産運用 コロナ禍の今こそ投資を始めよう

401K? iDeCo? NISA? なぜか横文字ばかりの資産運用「どうすりゃいいの? 我が家の老後!」これならできる! 資産運用始める前の正しい3つのルールを教えます。

9/11 土・9/12 日・  
9/15 水・9/18 土 10:00~12:00



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 大森 健一  
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
休 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 0120-123-065 土浦市永国997-1

## 33 保険なんか知らない 3つの理由をお教えいたします!

日本人の88%以上が加入している生命保険。しかしすべての方に保険は必要なのでしょうか? そんな事はありません。保険なんて必要のないという理由をお教えいたします。

9/10 金・9/16 土・9/19 日 10:00~11:30



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 柴田 隆治  
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
休 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 0120-123-065 土浦市永国997-1

## 37 県南初出店のフロン巻きのジローで フロンを洗ってみませんか

フロン巻きのジローは、敷き布団も洗えるコインランドリーです。その綺麗な店内で参じた敷き布団と一緒に洗ってみませんか? ※一部洗えないフロンもあります。

9/15 水・10/6 水・10/13 水 13:00~16:00



会場 フロン巻きのジロー 土浦神立店  
持ち物 敷き布団1枚  
定員 1講座あたり3名  
講師 石川 順子

フロン巻きのジロー土浦神立店 受付 | 平日 10:00 ~ 15:00  
休 無し  
☎ 029-833-3212 土浦市神立中央5-13-30

## 38 転ばぬ先の身近な弁護士活用術 ~相続編~

相談が増えている「相続」をテーマに、困った時に備え、弁護士の使い方をお話します。遺言書の書き方、遺産分割の方法などを知っておきたい方、お気軽にご参加ください。

9/15 水・10/12 水 10:00~11:00  
10/21 土・10/27 水 14:00~15:00



会場 ひたちのフロンティア法律事務所  
対象 どなたでもお越しください  
定員 1講座あたり4名  
講師 弁護士 介川 康史

ひたちのフロンティア法律事務所 受付 | 9:00 ~ 17:00  
休 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 029-825-1228 土浦市文京町1-9 吉原ビル2階



## 42 大人気! キッズ・ジュニアのための脱毛講習!

キッズ・ジュニアの脱毛について詳しくご説明します! お子様の脱毛について興味のある方、話を聞いてみたい方、ぜひお気軽にどうぞ☆

9/10 金・9/17 金 16:30~17:30



会場 La vraie beaute (ラヴレポータ)  
対象 キッズ・ジュニアのお子様とお母様  
定員 1講座あたり若干名  
講師 福田・矢口

La vraie beaute(ラヴレポータ) 受付 | 13:00 ~ 17:00  
休 水曜日  
☎ 029-822-0068 土浦市大和町7-26 尾形テナントビル2F

## 43 ガビガビダメージ毛だって 私がつや髪に生まれ変わった方法

カラーやパーマでダメージを重ね気づけばガビガビの毛になっていた私。しかし今では人にも褒められる美麗です☆ 体験談・実験を交えながら楽しく美髪メソッドをお教えます。

9/16 月・10/25 月 10:00~11:00  
9/27 日・10/7 土 14:00~15:00



会場 りずむヘアデザイン  
対象 どなたでも  
定員 1講座あたり5名  
講師 蛭田 寛・柴崎 愛・阿部 江里加

りずむヘアデザイン 受付 | 9:00 ~ 19:00  
休 火曜日 / 第1・3月曜日  
☎ 029-835-0880 土浦市中央1-2-14

## 44 本気でやせたいあなたへ 温活 ダイエット体験

何をやっても痩せられなかった方にお勧めです。温活でもっとキレイになりませんか?

9/13 日・9/15 水・9/18 土・9/23 金・9/25 日 10:00~11:30  
10/4 月・10/13 水・10/17 日・10/24 日 14:00~15:30



会場 サロンABL  
対象 女性 年齢制限なし  
持ち物 フェイスタオル1枚、靴下1足  
教材費 500円 [ダイエットハーブティー・おいしいプロテイン・資料]  
定員 1講座あたり2名または1組  
講師 仲澤 舞

サロン ABL 受付 | 10:00 ~ 16:00  
休 不定休・完全予約制  
☎ 090-7199-7162 土浦市川口1-3 モール505 C-102

## 48 織カフェ Open ♪

午後のひととき ほっこり気分を手織を体験してみませんか? 30cm×50cmの布を織ってから、お抹茶をどうぞ!

9/18 土・10/9 土・10/23 土 13:00~17:00



会場 ギャラリー NOBO・野歩  
対象 女性とキッズ  
持ち物 横糸に使う布や糸  
教材費 1,000円 [糸代]  
定員 1講座あたり2名  
講師 井口 美代子

ギャラリー NOBO・野歩 受付 | 13:00 ~ 17:00  
休 土曜日のみ営業  
☎ 029-822-6933 土浦市東崎町8-16

## 49 あなたの心に寄り添う香り アロマスプレーを作ります

メディカルアロマオイルで目的別のオリジナルスプレーを作ります。お家時間の癒やしに、仕事や運動の効率アップにご活用いただけます。

10/7 土・10/23 土 ①10:30~12:00 ②14:00~15:30



会場 ファッショングッズうちむら  
対象 20歳以上の女性  
教材費 1,500円 [オイル・スプレー瓶代]  
定員 1講座あたり2名  
講師 内村 望  
(一社) エssenシャルオイル協会エッセンシャルオイルスタイリスト

ファッショングッズうちむら 受付 | 10:00 ~ 18:00  
休 日曜日  
☎ 029-821-0657 土浦市中央2-15-26

つくる

# 健康

## 1 足裏健康講座!! ~足活®リフレでコロナに負けない身体づくり~

足裏・ふくらはぎを刺激し、身体を整える「足活®リフレ」のセルフケア法を体験。冷え・むくみの解消、免疫力アップで健康維持と増進へ。アロマもお楽しみいただけます♪

10/20 ㊦・10/26 ㊦ 10:00-12:00



会場 足活®おうちサロン ホワイトリバー  
対象 18歳以上 女性  
持ち物 短パン又は膝上までまくれる服装  
教材費 1,000円 [アロマ精油・キャリアオイル]  
定員 1講座あたり2名  
講師 河西 智絵

足活®おうちサロン ホワイトリバー 受付 | 10:00 ~ 16:00  
㊦ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 029-895-2034 ㊦ 土浦市永国東町37-14

## 2 『お悩み相談』話すことで心がすっと軽くなります。

看護師歴20年のメンタルヘルス相談員が、1時間ゆっくりお話しを伺います。小さな悩みでも大丈夫です。

9/13 ㊦・9/28 ㊦・10/10 ㊦・10/27 ㊦ ①10:00-11:00 ②13:00-14:00



会場 要相談(対面、電話、オンライン、チャットからお選びいただけます)  
対象 どなたでも  
定員 1講座あたり1名  
講師 中村 真美

NPO法人まちづくり活性化土浦 受付 | 9:00 ~ 17:00  
㊦ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 029-826-1771 ㊦ 土浦市中央2-2-16

## 6 アドバンス・ケア・プランニング (ACP) —人生会議— とは?

皆さんご自分の将来でいよいよとなったらどのような最期を迎えたいかお考えになったことがありますか? お医者さんを囲んで医療看護介護とお心づもりを話合ってみましょう

9/25 ㊦・10/23 ㊦ 14:00-16:00



会場 複合型施設しよわの森カフェ・コンフィーナ  
対象 一般の方・医療看護介護職  
定員 1講座あたり20名  
講師 清水 亨 (医療法人社団せざら在宅クリニック 理事長 医学博士)

しよわ家族 受付 | 9:00 ~ 18:00  
㊦ 無休  
☎ 029-846-3231 (担当 高橋まで) ㊦ 土浦市荒川沖6-638

## 7 テレビの音が良く聞こえる方法おしえます

最近テレビの音が聞こえづらいと思う方へ。テレビ屋と補聴器店の視点からアドバイス。様々なスピーカーや補聴器の無線システムをお試しできます。

10/3 ㊦・10/6 ㊦・10/9 ㊦ 13:30-14:30



会場 オオヤマ補聴器センター  
定員 1講座あたり3名または2組  
講師 大山 直樹

オオヤマ補聴器センター 受付 | 10:00 ~ 17:00  
㊦ 水曜日  
☎ 029-821-1123 ㊦ 土浦市城北町14-14

## 8 お灸入門講座

ふんわりあたたかなお灸で毎日のセルフケアが出来ます。自宅のできるお灸の仕方をおしえます。

9/13 ㊦・10/13 ㊦・10/18 ㊦ 14:00-15:30  
9/22 ㊦ 10:00-11:30



会場 小さな森の泉  
対象 女性  
持ち物 肘から指先、膝からつま先を出しやすい服装で500円【お灸セット】  
教材費 500円【お灸セット】  
定員 1講座あたり3名  
講師 酒井 眞理子 (鍼灸師・薬剤師)

心と身体の鍼灸センター-小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00  
㊦ 日曜日 / 月曜日 / 祝日  
☎ 090-7328-1612 ㊦ 土浦市中央1-7-9

## 10 自分でできる外壁の自己診断講座

外壁の塗り替えをお考えの方へ、自己診断のチェックポイントや、住まいの悩みの解決策をご説明します。(外壁・屋根・塗替・雨漏り)

9/15 ㊦・9/26 ㊦・10/2 ㊦・10/23 ㊦ 14:00-16:00



会場 ㈱コバヤシ建装  
対象 マイホームをお持ちの方、アパートのオーナー様  
定員 1講座あたり4名または2組  
講師 小林 健一 (戸建住宅劣化診断士・雨漏り診断士)

㈱コバヤシ建装 受付 | 10:00 ~ 15:00  
㊦ 日曜日 / 祝日  
☎ 029-842-6417 ㊦ 土浦市乙戸南2-8-26

## 11 「おなやみ解決講座」地元工務店に聞く

住宅の「困った」を解決する講座。地元で活躍している工務店・設計事務所の皆さんが、どんな小さな事でも、真摯にお応えいたします。

9/10 ㊦~10/31 ㊦ 10:00-17:00  
予約時、ご希望の日時をお知らせください



会場 木のこの会  
定員 1講座あたり1名または1組  
講師 伊東 肇、枝川 良昌、小野 智孝、櫻村 忠、高橋 光子、武石 祐一、中島 雅夫、橋本 珠美、矢口 博幸、李 相鉄、和田 知子  
その他 オンライン講座可 (zoomでの対応になります)

木のこの会(地元の工務店の会) 受付 | 9:00 ~ 17:00  
㊦ 水曜日 / 日曜日  
☎ 029-835-3620 ㊦ 土浦市田中2-15-28

## 12 古い家は「何が悪く」て「何がいけない」のか?

昭和50年代以前の建物を中心に一級建築士の面々が、皆様のご質問やご要望にお答えする講座です。

9/11 ㊦・9/18 ㊦・9/25 ㊦ 10:00-11:30



会場 ㈱エダカワ  
定員 1講座あたり1名または1組  
講師 武石 祐一、矢口 博幸、枝川 良昌  
その他 オンライン講座可 (zoomでの対応になります)

㈱エダカワ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
㊦ 水曜日 / 日曜日  
☎ 029-835-3620 ㊦ 土浦市田中2-15-28

## 16 知って得する相続・介護のはなし

相続や介護と聞くと「まだまだ心配ない」もしくは「自分には関係ない」と思いませんか? これからの人生をより豊かに過ごすためのお手伝いをいたします。

9/15 ㊦・9/22 ㊦ 10:00-11:30 14:00-15:30



会場 ㈱常陽銀行 土浦支店  
対象 40歳後半から90歳まで  
持ち物 筆記用具  
定員 1講座あたり5~10名  
講師 柏崎 大輔

㈱常陽銀行 土浦支店 受付 | 9:00 ~ 17:00  
㊦ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
☎ 029-822-3225 ㊦ 土浦市中央2-16-9

## 17 ピカピカの靴はきっと素敵なお場所に連れて行ってくれる…!

朝、靴を履いたら汚れが…でも大丈夫、10秒ですてお手軽ケアから、意外と簡単、本格靴磨きの「キモ」まで。靴も長持ち。よみがえった靴でウキウキお出かけしよう!

9/21 ㊦・10/1 ㊦・10/5 ㊦・10/14 ㊦・10/17 ㊦ 10:00-11:30 14:00-15:30  
10/7 ㊦



会場 ザックスオオスマ  
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など2足まで  
定員 1講座あたり3名  
講師 大沼 義明 (37年履いている靴あります)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオスマ 受付 | 10:00 ~ 18:30  
㊦ 水曜日  
☎ 029-822-0801 ㊦ 土浦市中央1-10-1

## 18 知らない損! レトルト食品等の加工食品のないしよ話

生活に欠かせないレトルトや佃煮等の加工食品。添加物や常温・冷蔵流通の条件等、知らない損をお話してんご盛りです!?

9/25 ㊦・10/2 ㊦ 15:00-16:00頃



会場 小松屋  
対象 一般の方、飲食店の方で通販商品を検討している方も歓迎  
持ち物 ポールペン・ノートなど筆記用具 (筆記用紙は用意します)  
定員 1講座あたり5名または3組  
講師 柳生 剛

小松屋 佃煮とうなぎ 受付 | 9:00 ~ 19:30  
㊦ なし  
☎ 029-821-0373 ㊦ 土浦市大和町5-3

## 22 自分のDNA気質を知って、自分をもっと活かしませんか?

遺伝子には進化の過程で学んだ行動パターンが刻まれています。期待できない事を自分に期待して悩むより、ラクに生きるヒントを学びます。

9/10 ㊦・9/13 ㊦ 10:00-12:00  
9/15 ㊦ (Zoom) 13:00-15:00  
9/20 ㊦ (Zoom) ①10:00-12:00 ②19:00-21:00



会場 小さな森の泉・Zoom オンラインツール  
対象 18歳以上  
定員 1講座あたり4名  
講師 酒井 隆 (気質アドバイザー)

心と身体の鍼灸センター-小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00  
㊦ 日曜日 / 月曜日 / 祝日  
☎ 090-8852-8929 ㊦ 土浦市中央1-7-9

## 23 心のかよい合うアクティブリスニング

聞いているようで聞いている相手の気持ち。わかっているようでわかっていない自分の気持ち。聞くことを学ぶことから始めませんか。

9/24 ㊦・9/27 ㊦ 10:00-12:00  
9/29 ㊦ (Zoom) 13:00-15:00  
10/4 ㊦ (Zoom) 19:00-21:00  
10/8 ㊦ (Zoom) 10:00-12:00



会場 小さな森の泉・Zoom オンラインツール  
対象 18歳以上  
定員 1講座あたり4名  
講師 酒井 隆 (心の対話者 中級カウンセラー)

心と身体の鍼灸センター-小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00  
㊦ 日曜日 / 月曜日 / 祝日  
☎ 090-8852-8929 ㊦ 土浦市中央1-7-9

## 24 名作からの贈り物。心の奥にあるやさしい心が甦るセミナー

[わすれられない贈り物] 長いこと読み継がれてきた作品は本物です。気づかなかった自分に出会い、人生の意味を楽しみながら、探ってみませんか。

10/11 ㊦・10/18 ㊦ 10:00-12:00  
10/13 ㊦ (Zoom) 13:00-15:00  
10/22 ㊦ (Zoom) 10:00-12:00  
10/25 ㊦ (Zoom) 19:00-21:00



会場 小さな森の泉・Zoom オンラインツール  
対象 18歳以上  
定員 1講座あたり4名  
講師 酒井 隆 (文学療法 (ペルリダー))

心と身体の鍼灸センター-小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00  
㊦ 日曜日 / 月曜日 / 祝日  
☎ 090-8852-8929 ㊦ 土浦市中央1-7-9

### 28 相続のギモン 一体何をすればいいの?

相続の対策は、生前に行います。財産の分け方や想いの残し方など、相続税が0円でも対策が必要です。「争族」にならないように準備しましょう。

10/7 ㊟・10/30 ㊟ 11:00-12:00  
10/31 ㊟ 10:00-11:00



会場 株前野呉服店 (中央 2-8-2)  
持ち物 メモを取りたい方は筆記用具  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 武石 光弘

武石税務会計事務所 受付 | 9:30 ~ 18:00  
☎ 090-2633-5909  
土曜日 休  
土浦市港町2丁目

### 29 5分で楽ワザ簡単帯結び

文具用のクリップを使い、お手持ちの帯を作り帯に変身。楽ちん着装法をお教えいたします。

9/10 ㊟・10/10 ㊟ ①10:30-11:40  
②13:30-14:40



会場 株前野呉服店  
対象 帯結びがどうも苦手という女性  
持ち物 袋帯又は名古屋帯、帯メ、帯揚げ 他  
教材費 300円 [クリップ1個、4つ足洗濯ばさみ2個]  
定員 1講座あたり3名  
講師 前野 有里

株前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 029-821-0452  
水曜日 休  
土浦市中央2-8-2

### 30 喫茶店に行こう。まちの未来を考えよう。(喫茶店と都市計画)

ほんのさやかな事が積み重なってできる未来。古民家の喫茶店から、世代を超えてつながるまちを、今私たちにできそうなことを、少しの間ですが一緒に考えてみませんか。

9/22 ㊟・10/20 ㊟ 10:00-11:00  
9/22 ㊟・9/25 ㊟ 18:30-19:30



会場 城藤茶店  
対象 城藤茶店にまだいらしたことのない方  
定員 1講座あたり3名  
講師 工藤 祐治

城藤茶店 受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 029-895-0283  
水曜日 休  
土浦市中央2-15-8

### 34 知らないと損する! ほったらかし確定拠出年金対策!

目的に合わせた運用を、している人としていない人では、将来受取る金額が数百万円も違ってきます。仕組がわかれば怖くない! 簡単に管理する方法をお教えします。

9/12 ㊟・9/19 ㊟ 13:30-15:00  
9/17 ㊟ 18:30-20:00  
9/30 ㊟ 10:00-11:30  
その他日時やご家族だけで聞きたい方は要相談で受け付けます



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 柴田 隆治  
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 0120-123-065  
土曜日 / 日曜日 / 祝日 休  
土浦市永国997-1

### 35 ママFPと考える 誰でもできる「上手なお金の貯め方」講座

「なんとなく将来が不安」とお悩みの方! これからのライフイベントや夢、目標を書き出して理想の未来を描こう! そして実現するための「賢いお金の貯め方」を学ぼう!

9/14 ㊟・9/22 ㊟ 10:00-11:30  
9/30 ㊟ 13:30-15:00



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ  
定員 1講座あたり3名または3組  
講師 野田 敬子  
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 0120-123-065  
土曜日 / 日曜日 / 祝日 休  
土浦市永国997-1

### 36 2cm足が長く見えるパンツの選び方

パンツを履いて足が長く見える方法は、膝の位置を変える。股上を深くする。上着とのバランス。その他にいろいろとあります。

9/12 ㊟・9/16 ㊟ 11:00-17:00



会場 MINORITY (マイノリティ)  
対象 男性  
定員 1講座あたり5名  
講師 的場 弘幸

MINORITY(マイノリティ) 受付 | 11:30 ~ 21:00  
☎ 090-8941-3996  
土曜日 休  
土浦市川口1-3-123

### 39 マスク習慣でも 潤いのあるお肌へ。

汗や皮脂の分泌が多くなるマスク習慣でも、お肌のトラブル防止の対策をお伝えさせていただきます。

9/10 ㊟・9/14 ㊟・10/6 ㊟ ①10:00-11:00  
10/8 ㊟・10/12 ㊟ ②13:00-14:30  
9/12 ㊟・9/18 ㊟・10/17 ㊟ 10:00-11:30



会場 ナリス化粧品 ティ・アイム (エンビエール)  
対象 女性  
持ち物 メイク用品、サンスクリーンクリーム (UVクリーム)  
教材費 1,000円 [スキンケア美容ジェル]  
定員 1講座あたり2名 (小さなお子様連れの方はご相談ください)  
講師 北谷 麻美

ナリス化粧品 ティ・アイム(エンビエール) 受付 | 10:00 ~ 16:00  
☎ 090-2633-1429  
土曜日 休  
土浦市下高津3-14-6 2階

### 40 初心者のための眉レッスン & 肌 (キメなど) の測定

基本的な眉の描き方のコツと、季節の変わり目に対処した肌のアドバイス (肌チェック器体験) 顔のハリを保つ表情筋トレーニング サンプルお土産あり

9/17 ㊟・10/8 ㊟・10/16 ㊟ 13:30-14:45



会場 中嶋康化粧品店  
対象 女性  
持ち物 マスク着用での来店をお願いします  
定員 1講座あたり2~3名または1組  
講師 中島 他 スタッフ

中嶋康化粧品店 受付 | 9:30 ~ 18:30  
☎ 029-821-1670  
水曜日 休  
土浦市中央2-10-20

### 41 楽しく振袖体験してみませんか? 選んで...着てみて...マナーまで。

振袖の選び方、また実際に着てみて立ち居振る舞いとちよっとしたマナーをお教えします。

10/30 ㊟・10/31 ㊟ 10:00-17:30



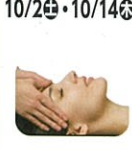
会場 株大徳  
対象 18~20歳 女性  
定員 1講座あたり若干名  
講師 高野・栗原

株大徳 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 029-826-0081  
水曜日 休  
土浦市中央1-1-22

### 45 フェイシャルエステ体験 オールハンドで至福のひとつとき

お肌にうるおいをよもぎと肌印象が明るくなります。見た目年齢マイナス10歳。お肌の悩みにあわせて解決法もお伝え致します。

9/10 ㊟・9/11 ㊟・9/12 ㊟・9/15 ㊟・9/17 ㊟ ①10:00~  
9/18 ㊟・9/21 ㊟・9/23 ㊟・9/26 ㊟・9/30 ㊟ ②14:00~  
10/2 ㊟・10/14 ㊟・10/22 ㊟・10/26 ㊟



会場 サロンABL  
対象 女性  
持ち物 メイク用品  
教材費 1,500円 [クレンジング・アロマジエルなど]  
定員 1講座あたり1名  
講師 坂口 桂子

サロン ABL 受付 | 10:00 ~ 17:00  
☎ 090-1843-4970  
土曜日 休  
土浦市川口1-3 モール505 C-102

### 46 美姿勢ダイエット “美しく痩せる方法教えます”

やせるにはカロリーを減らすだけではなかった!? なんで姿勢を整えるとダイエットにいいの? わかりやすい講座と簡単な運動で教えます!!

9/14 ㊟・9/21 ㊟・9/28 ㊟ 10:00-11:30  
10/5 ㊟・10/14 ㊟・10/19 ㊟ 10:00-11:30  
9/11 ㊟・9/23 ㊟・10/2 ㊟・10/23 ㊟ 15:30-17:00



会場 サロンABL  
対象 女性、年齢制限なし  
持ち物 フェイスタオル、運動できる服装、ヨガマット又はバスタオル  
教材費 500円 [ダイエットハーブティ、プロテインシェイク]  
定員 1講座あたり3~4名または2組  
講師 江幡 久美子

サロン ABL 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 080-6732-8782  
土曜日 休  
土浦市川口1-3 モール505 C-102

### 47 たるみ、むくみスッキリ!

マスクをはずす準備はできていますか? ほうれい線やしわ、頬のたるみが気になる方、美容鍼の出番です! おひとり、たっぷり60分かけて体験できます。

9/11 ㊟・9/25 ㊟・10/2 ㊟ 9:00-12:00  
9/14 ㊟ 13:00-16:00  
9/20 ㊟・10/4 ㊟・10/23 ㊟・10/25 ㊟ 9:00-16:00



会場 心と身体の鍼灸センター小さな森の泉  
対象 女性  
教材費 3,000円 [各種鍼材]  
定員 1講座あたり1名または1組  
講師 酒井 眞理子 (鍼灸師)  
(施術中、電話に出られません。折り返しこちらから掛けます)

心と身体の鍼灸センター小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 090-7328-1612  
日曜日 / 月曜日 / 祝日 休  
土浦市中央1-7-9

### 50 脱プラな暮らし エコラップ作り

SDGsの取り組みとして、脱プラスチックのエコな暮らしを楽しみませんか。洗って使える「蜜蝋ラップ」を一緒に作ります。(23cm×23cm)

9/12 ㊟・10/8 ㊟ ①10:30-11:30 ②13:30-14:30



会場 株前野呉服店  
対象 女性  
持ち物 エプロン  
教材費 800円 [布、蜜蝋、天然樹脂 他]  
定員 1講座あたり3名  
講師 前野 有里

株前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 029-821-0452  
水曜日 休  
土浦市中央2-8-2

参加店募集中

## 一緒にまちゼミ やりませんか?

次回の参加を希望される方は、知り合いの参加店もしくは、  
商工会議所までご連絡ください。

大好評

# キッズまちゼミ



保護者および学校関係の皆様へ

子供たちに地域への愛着を深めていただくことを目的とした事業です。土浦市の後援をいただき、市内の小学校でも案内を配布させていただくことになりました。

楽しい街、魅力的な街を目指して私たちは活動しております。キッズまちゼミでは、家庭や学校では教えてもらえない知識・知恵やコツを子供たちに伝え、通常ではできない体験を楽しんでいただきます。

子供たちの可能性は無限で、この街を離れて都会へ、世界へ飛び立っていく子もいることでしょう。でも、全員が出て行ってしまったら街はなくなってしまいます。子供たちが大きくなって楽しく生活できる街を、外の世界を経験した子供たちがまた戻ってきたくなるような街であり続けたい。そんな思いを込めて、地域の子供たちにキッズまちゼミをご用意いたしました。是非、お子様とご一緒にご参加ください。

**52** パパ、ママができる！  
お子様の足を守る子ども靴の選び方

靴選びをお子様任せにいませんか？歩き方のおかしい子供が増えています！この靴は合っている？いつまで履ける？真替の目安は？パパママの疑問にズバリお答えします！

9/18日・9/20日・9/23日・  
10/3日・10/9日  
10/11日

10:00-11:30  
14:00-15:30

会場 ザックスオオヌマ  
対象 小学生以下の親子  
持ち物 普段履いている靴、上履き、プレゼントやお下りの靴等 2足まで  
定員 1講座あたり2組  
講師 大沼 義明 (幼児保育専門シューフィッター)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30  
水曜日  
土浦市中央1-10-1  
029-822-0801

**53** 将来お金で失敗しないための「親子おこづかい会議」

キャッシュレスの時代では現金のやり取りをするおこづかいはとても大切な経験になります。親子でおこづかいの額を決定し家庭でのルール作り、つかい方などを学びます。

9/11日・9/18日

13:30-15:00

会場 南ファミリーライフ クラムチ  
対象 これからおこづかいを始める小学生  
持ち物 筆記用具、色鉛筆  
定員 1講座あたり3組  
講師 野田 敬子  
キッズ・マネー・ステーション認定講師 (FP)

南ファミリーライフ クラムチ 受付 | 9:00 ~ 17:00  
土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市永国997-1  
0120-123-065

**51** 赤ちゃんニコニコ！親子リトミック

走りまわったり、たくさんのボールで遊んだり。楽しいことがいっぱい！元気な赤ちゃんのエネルギー発散にもってこいです！

9/17日・10/15日・10/29日

10:30-11:15

会場 うたこダンススタジオTwinkle  
対象 歩けるようになった未就園児と保護者  
持ち物 飲み物、タオル  
定員 1講座あたり親子2組  
講師 須藤 詩子

うたこダンススタジオ Twinkle 受付 | 10:00 ~ 16:00  
日曜日 / 月曜日 / 祝日  
土浦市神立中央1-14  
090-9151-9651

**54** 親子スキンタッチ健康法 ~夜泣きなどのかんの虫、便秘などなど~

鍼灸師が行う小児はり (刺さない鍼) とお灸をご家庭でもできる様にアレンジしたものです。スプーンと歯ブラシ、ドライヤーを使ってお子さんの皮膚を (ツボ) を優しく刺激♪

9/15日・9/29日・10/13日  
9/27日

10:00-11:00  
14:00-15:00

会場 心と身体の鍼灸センター小さな森の泉  
対象 首がすわってから、就学前の親子  
持ち物 歯ブラシ、ティースプーン、バスタオル  
定員 1講座あたり3組  
講師 酒井 眞理子 鍼灸師、東京スキンタッチ会会員 (講師中、電話に出られません。折り返しこちらから掛けます)

心と身体の鍼灸センター小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00  
日曜日 / 月曜日 / 祝日  
土浦市中央1-7-9  
090-7328-1612

**55** 君もプロカメラマン！

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママを撮影してみよう♪元気なカメラマン募集中！

9/24日  
9/25日・9/26日

16:30-17:30  
①14:00-15:00  
②15:00-16:00  
③16:00-17:00

会場 株大久保写真館 桜町店  
対象 小学生 1~6年生  
定員 1講座あたり1組  
講師 佐藤・酒井  
その他 保護者同伴 (モデルをお願いします)

株大久保写真館 桜町店 受付 | 9:00 ~ 17:00  
火曜日  
土浦市桜町4-1-16  
029-821-0993

**56** 君もプロカメラマン！

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママを撮影してみよう♪元気なカメラマン募集中！

9/24日  
9/25日・9/26日

16:30-17:30  
①14:00-15:00  
②15:00-16:00  
③16:00-17:00

会場 株大久保写真館 天川店  
対象 小学生 1~6年生  
定員 1講座あたり1組  
講師 細川・岡本  
その他 保護者同伴 (モデルをお願いします)

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 17:00  
木曜日  
土浦市中高津3-6-6  
029-822-7518

**57** タルト専門のパティシエと作るケーキ作り体験！！

パティシエと一緒にオリジナルのケーキ作りにチャレンジしてもらいます。のせる、まぜる、こねる、など簡単な作業を行う為、小さなお子様でも参加が可能です。

9/11日・9/18日・  
10/9日・10/16日

13:00-15:00

会場 タルトスピーカー  
対象 4歳~12歳  
持ち物 エプロン、汚れても良い服  
教材費 500円【食料費】  
定員 1講座あたり6組  
講師 マゴメ シンヤ シェフ

タルトスピーカー 受付 | 13:00 ~ 15:00  
無し  
土浦市有明町1-30 3F  
029-825-0808

**ご利用者様の声**

自分に合う靴が体感できた。今後選び方に気をつけたい。

気になっていたお店だったので、これから入りやすくなった。

大変役に立った。家に帰って復習したい。

いろいろな話ができて楽しかった。是非また参加したい。

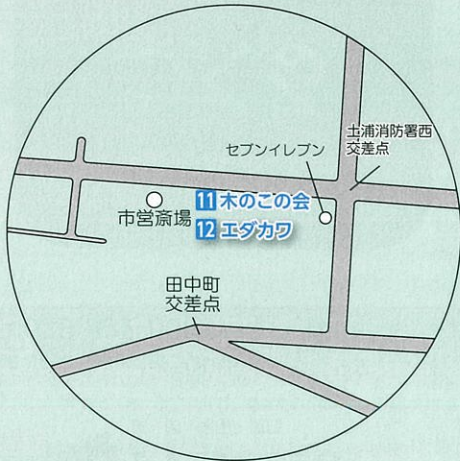
まちゼミ楽しくて、3講座も受講しちゃいました。

今度は友達にも教えてあげたい。

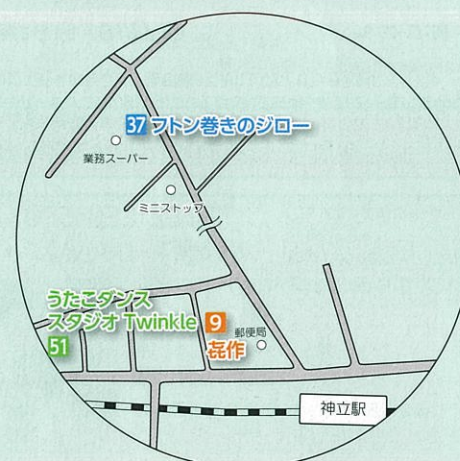
無料でここまで教えてもらい恐縮です。

などなど、ありがたいお言葉多数いただいています！

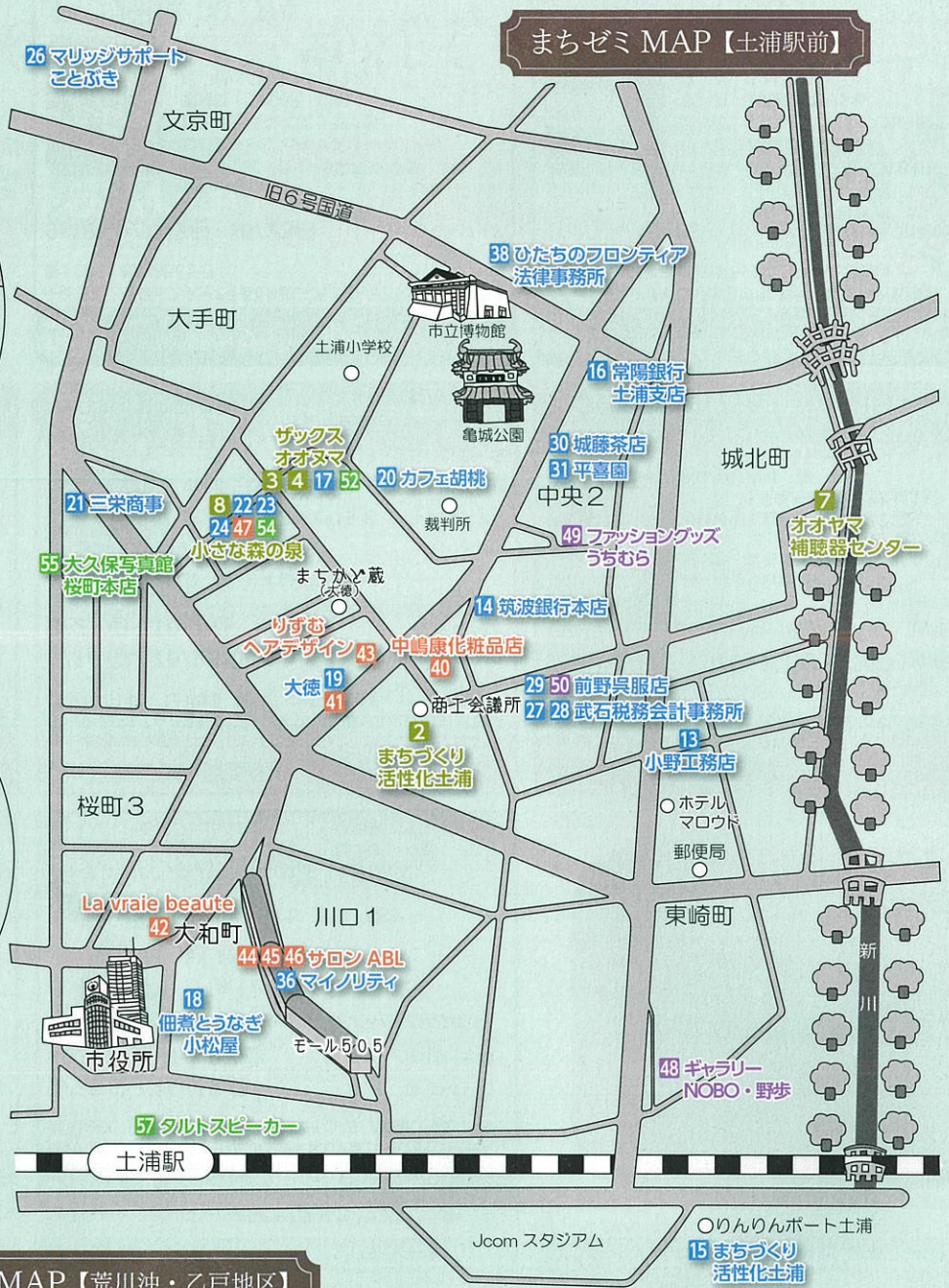
まちゼミ MAP 【田中地区】



まちゼミ MAP 【神立地区】



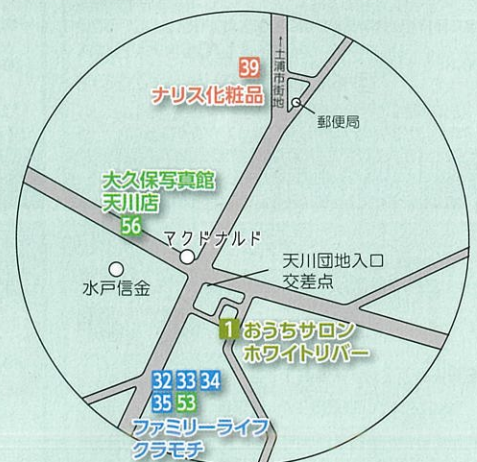
まちゼミ MAP 【土浦駅前】



まちゼミ MAP 【荒川沖・乙戸地区】



まちゼミ MAP 【高津・永国地区】



# 『土浦まちゼミ』

って何?



得する街のゼミナールを略して『まちゼミ』です。土浦市内の商店街のお店などが講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者の皆さんにお伝える、少人数の講座です。

講座は、土浦市内外問わずどこにお住いの方も受講できます。

## まちゼミ講座カレンダー

健康 たべる まなぶ きれい つくる キッズ

講座の色にご注目！自分の都合のつく日に開催される講座をチェック！

日	月	火	水	木	金	土
9/5	6	7	8	9	10	11
		予約受付開始			4 11 22 25 26 29 33 39 42 45	3 11 12 13 26 27 32 45 46 47 53 57
12	13	14	15	16	17	18
4 11 26 32 34 36 39 45 50	2 8 11 22 26 44	3 9 11 13 14 25 26 35 39 46 47	5 10 11 16 22 26 32 37 38 44 45 54	4 11 21 26 33 36 43	11 15 26 34 40 42 45 51	11 12 21 26 32 39 44 45 48 52 53 57
19	20	21	22	23	24	25
4 11 26 33 34	11 22 26 47 52	11 17 26 45 46	5 8 11 16 26 30 35	11 26 44 45 46 52	11 23 26 31 55 56	3 6 11 12 13 18 26 30 44 47 55 56
26	27	28	29	30	10/1	2
3 10 11 26 45 55 56	4 11 23 26 43 54	2 11 26 46	5 11 13 23 26 54	4 11 26 34 35 45	11 17 26	10 11 18 26 33 45 46 47
3	4	5	6	7	8	9
7 11 26 52	11 23 26 44 47	11 14 17 26 46	7 11 26 37 39	11 17 21 26 28 43 49	11 23 26 39 40 50	7 11 20 21 26 27 48 52 57
10	11	12	13	14	15	16
2 3 11 26 29	11 24 26 31 33 52	11 26 38 39	5 8 11 24 26 37 44 54	11 17 26 27 45 46	3 11 26 51	11 26 40 57
17	18	19	20	21	22	23
11 17 26 39 44	8 11 24 26	11 26 46	1 5 9 11 26 30	11 26 38	11 24 26 31 45	6 10 11 26 46 47 48 49
24	25	26	27	28	29	30
11 26 44	11 24 26 43 47	1 11 26 45	2 5 11 26 38	11 26 31	11 26 51	11 19 26 28 41
31						
11 19 26 28 41						