

まちゼミ

第2回 すみだ まちゼミ 講座一覧

43講座

食

食べる

全7講座

食・グルメに関する講座です。
すみだの「おいしい」情報が詰まっています。

1

ワンランクアップ!
宅飲みソーダ割り講座

食

11/26 14:00~15:00
17:00~18:00
一時間で美味しくなる基本作法や
便利な味変アイテムをご紹介します
すいお酒好きの方ぜひ楽しんでくだ
さい!申込受付開始10/30より。

対 象 20歳以上
定 員 各4名/1回
会 場 Gallery space emius
講 師 金澤敬介
材料費 500円(試飲酒代)
持ち物 無し

Gallery space emius 墨田区業平2-15-2
【受付】03-3626-3352 【時間】14:00~19:00 【休日】月・第2火・第4火

2

ハンドドリップコーヒーを淹れよう

食

11/5 11/19 11/26 10:45~11:45
ハンドドリップコーヒーの淹れ方を体
験する講座です。コーヒーに詳しくな
い方でも大歓迎です!

対 象 〆なたでも
定 員 各3名または3組
会 場 チーズケーキとコーヒーの店at
講 師 平野和也
材料費 500円(コーヒー豆代)
持ち物 無し

チーズケーキとコーヒーの店at 文花1-12-12
【受付】080-4132-6112 【時間】10:00~12:00 【休日】日・月

3

東京島酒で旅気分

食

11/6 11/20 12:00~13:30
11/13 17:00~18:30
東京島発射を堪能しながら東京の
島の魅力に触れてみましょう。

対 象 20歳以上
定 員 16名
会 場 押上よしかつ
講 師 佐藤勝彦
材料費 1,000円(試飲酒代)
持ち物 無し

押上よしかつ 東平5-10-2
【受付】03-3829-6468 【時間】17:00~22:30 【休日】不定休

4

日本酒の酒器論

食

11/8 19:00~20:00
11/13 13:00~14:00
最上級の酒器を使って押上文庫の
提案する3種類の酒器で飲みくらべ
てみましょう。

対 象 20歳以上
定 員 各5名
会 場 押上文庫
講 師 竹下文庫
材料費 1,000円(材料代)
持ち物 無し

押上文庫 押上3-10-9
【受付】080-5175-4057 【時間】13:00~18:00 【休日】月・火

5

親子でおにぎりを握って食べよう

食

11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 18:00~19:00
栄養士の有資格者の藤松さんと
おにぎりを作りましょう。当日はこと
食堂も開催しています。皆で交流も
しましょう。

対 象 〆なたでも
定 員 5名程度
会 場 向いまぜんや
講 師 沼田正善・豊松てるみ
材料費 500円(お米・各種具材代)
持ち物 無し

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

6

美味しいお出汁と
カエシを作ってみよう

食

11/12 11/26 17:00~18:00
簡単にお出汁が取れる方法やカ
エシ(醤油加工品)の作り方を教
えます。お家でも簡単に出来たら
嬉しいですよ。

対 象 20歳以上
定 員 5名程度
会 場 向いまぜんや
講 師 沼田正善
材料費 300円(材料費)
持ち物 無し

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

7

簡単!おかから味噌を造ろう

食

11/20 14:00~15:00
豆腐造りの副産物である「おから」
を使った味噌造りを工房にて開催し
ます。

対 象 〆なたでも
定 員 5名
会 場 京島工房 京島3-4-6
講 師 平田慎吾
材料費 500円(糀・おから・豆乳・塩代)
持ち物 エプロン・三角巾又は帽子・バンダナなど

三善豆腐工房 京島3-22-11
【受付】03-3613-1088 【時間】12:00~18:00 【休日】日・祝

健康

全3講座

健康・身体に関する講座です。
身体と心を元気にするコツを
教えます。

8

こころからだにぬくもりを

健

11/3 11/13 11/15 10:30~11:50
ゆっくりとお話を聞きながらお身体に合った氣功とストレッチをしてい
ただきます。

対 象 〆なたでも
定 員 各2名
会 場 氣功整体養生の家くるみ
講 師 久保真知子
材料費 無し
持ち物 無し

氣功整体養生の家くるみ 立花2-20-10
【受付】03-6427-7937 【時間】9:00~10:00 【休日】本・日

9

肩コリは勘違いだった!
肩コリの真実とは!

健

11/6 11/13 11/27 10:00~11:00
肩コリ原因は筋肉疲労と血行不良などが原因とされていますが誤り。
真相とセルフケアについて解説します。

対 象 〆なたでも
定 員 各6名
会 場 整体サロン
Plus L 東向島
講 師 相良達也
材料費 無し
持ち物 無し

整体サロン Plus L 東向島 東向島4-25-15
【受付】03-3610-6015 【時間】10:00~18:00 【休日】月・火

10

酵素ファスティングで
体質改善ダイエット

健

11/6 11/13 11/27 11:30~12:30
細胞の機能向上で体質改善!結果的に痩身できる効果的なダイエット
法「酵素ファスティング」徹底解説します!

対 象 〆なたでも
定 員 各6名
会 場 整体サロン
Plus L 東向島
講 師 相良達也
材料費 無し
持ち物 無し

整体サロン Plus L 東向島 東向島4-25-15
【受付】03-3610-6015 【時間】10:00~18:00 【休日】月・火

学

学

全25講座

新しい発見がある講座です。
すみだの知識人が人生をすこ
し豊かにする情報を発信。

11

バレリーナを夢見る
少女達の努力を覗き見

学

11/19 10:00~11:30
11/26 10:00~11:30
バレリーナを夢見るレッスンをする少
女達の実際のレッスンを見学し、レッ
スン後は座談会を開催。

対 象 女性に限る
定 員 各5名
会 場 Ballet & Dance UNO
講 師 深見章代
材料費 500円(お茶菓子代)
持ち物 無し

Ballet & Dance UNO 本所3-7-9森崎ビル3F
【受付】090-5584-7922 【時間】10:00~18:00 【休日】無休

12

頭を賢くする
赤ちゃんとの遊び方

学

11/3 10:00~11:00 11/6 15:00~16:00
11/10 11:00~12:00 11/20 15:00~16:00
11/24 11:30~12:30
EQWELメソッドに沿った遊びやスキップを通して楽しみながらお
子様を賢く育てるコツをお伝えします。

対 象 生後2カ月~1歳0カ月のお子様と保護者
定 員 各4組
会 場 EQWELチャイルド
アカデミー両国教室
講 師 渡邊・霜島・金森
材料費 無し
持ち物 敷物用バスタオル

EQWELチャイルドアカデミー両国教室 両国2-17-17
両国ビル7F
【受付】03-3634-6212 【時間】9:30~17:30 【休日】月・金

13

VIVA遊びば!
遊んで育てる子育てのコツ

学

11/3 11:30~12:30 11/24 10:00~11:00
11/27 15:00~16:00
できる子の原点は遊びにあり!子どもの遊びには「学び」がいっぱい
遊び方の秘訣をギュッとつめこみました。

対 象 1歳から2歳までのお子様と保護者
定 員 各4組
会 場 EQWELチャイルド
アカデミー両国教室
講 師 渡邊・霜島 (金庫)
材料費 無し
持ち物 無し

EQWELチャイルドアカデミー両国教室 両国2-17-17
両国ビル7F
【受付】03-3634-6212 【時間】9:30~17:30 【休日】月・金

14

世界的にも珍しい
豚革の本に触れてみる

学

11/26 14:00~15:00
11/27 14:00~15:00
四年の歳月を経て完成した一冊「LE
PETIT PARISIEN」の前代未聞の装丁
をご紹介します。

対 象 〆なたでも
定 員 各5名
会 場 LE PETIT PARISIEN
講 師 石川
材料費 無し
持ち物 無し

LE PETIT PARISIEN 東向島2-14-12
【受付】03-3612-9961 【時間】13:00~18:00 【休日】水・木

15

今話題の大人が楽しむ
ボードゲーム体験

学

11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 20:00~22:00
テレビやYouTubeなどで話題の
大人が楽しむための海外のボード
ゲームを体験してみませんか?

対 象 18歳以上
定 員 各4名
会 場 MILLION PERCENT
講 師 住中浩史
材料費 無し
持ち物 無し

MILLION PERCENT 京島3-13-6
【受付】090-2723-5903 【時間】13:00~22:00 【休日】火

16

東京でステップアップ
IT学習支援室

学

11/1 11/6 11/15 11/20 21:00~22:00
リモートしながら課題を解いて、答えを教えあう。ITを学んで転職し、
地方創生/分権に関わる人材を目指す。

対 象 IT未経験の方は30代まで
定 員 3名/1回
会 場 オンライン
講 師 栗山智洋
材料費 無し
持ち物 パソコンでアクセス

ふかんデータシステム 練1-14-10
【受付】050-3000-0960 【時間】15:00-23:30 【休日】月・木・金

17

日本近代化はすみだから
「北斎と反射炉」

学

11/7 16:00~17:00
11/17 14:00~15:00
北斎が90歳まで長生きした時代は、
日本に西洋の産業革命や黒船が近
づく頃。北斎はどのように生きたか?
申込受付開始10/24より。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 岡本雅義
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~17:00 【休日】土・日・祝

18

生かされた赤穂義士
〜寺坂吉右衛門

学

11/7 11:00~12:00
11/17 16:00~17:00
討入に加わりながらも切腹を免れて、
生き証人として83歳で天寿をまっ
たした47人目の忠臣を語ります。申込
受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 荻野満
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~18:00 【休日】土・日・祝

19

すみだ俳句散歩
街歩きコースの中の有名句

学

11/7 14:00~15:00
11/22 14:00~15:00
初めてでも大丈夫!古より多くの文学
作品の舞台となった墨田の名所を入
れた俳句を作り、楽しみましょう!申込
受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 海老澤由希子・鈴木雅子
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~18:00 【休日】土・日・祝

20

相模の街両国の魅力と
国技館相模観戦ガイド

学

11/20 14:00~15:00
国技館を有する相模の街両国。相
模部屋や相模関連グッズ・グルメ
の紹介、国技館での相模観戦のコ
ツを伝授。申込受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 三澤淳子
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~17:00 【休日】土・日・祝

21

隅田川七福神めぐり
〜福を呼ぶ街歩き

学

11/26 11:00~12:00
リアルな七福神めぐりのスライシ
ョーに江戸切絵図を重ねて、パー
チャールまち歩きを学んで。申込
受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 小島みどり
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~17:00 【休日】土・日・祝

22

英語で案内する両国

学

11/26 14:00~15:00
両国(回向院、吉良邸跡、国技館
、葛飾北斎等々)を英語で紹介し
ます。申込受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 すみだガイドの会 中村庸司・中村清子
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~17:00 【休日】土・日・祝

23

出役!すみだ喫茶天国☆Part 2

学

11/9 18:00~19:00
11/22 16:00~17:00
100店舗以上の訪問した観光協会
理事長おすすめのスイーツや珈琲
以外の飲み物も美味しいお店をご
紹介!申込受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 5名/1回
会 場 墨田区観光協会
講 師 理事長 森山育子
材料費 無し
持ち物 無し

一般社団法人墨田区観光協会 東向島2-8-5
【受付】03-6657-5160 【時間】10:00~17:00 【休日】土・日・祝

24

義太夫三味線入門

学

11/5 11/19 11:00~13:00
義太夫三味線を聞いて、弾いて、
楽しむ

対 象 〆なたでも
定 員 各5名
会 場 押上文庫
講 師 竹下文庫
材料費 無し
持ち物 無し

押上文庫 押上3-10-9
【受付】080-5175-4057 【時間】13:00~18:00 【休日】無休

25

スタインウェイを弾いてみよう

学

11/3 11/20 11:00~12:00
皆様好きな曲をピアノの王者のスタインウェイ、1959製造の全盛期
の楽器で弾いてみましょう。

対 象 〆なたでも
定 員 各5名
会 場 押上文庫
講 師 竹下文庫
材料費 無し
持ち物 楽譜

押上文庫 押上3-10-9
【受付】080-5175-4057 【時間】13:00~18:00 【休日】月・火

26

蓄音機を聴いてみよう

学

11/6 11/23 13:00~14:00
最先端のミュージックボックス、蓄音機をきていただきます。

対 象 〆なたでも
定 員 各10名
会 場 押上文庫
講 師 竹下文庫
材料費 無し
持ち物 無し

押上文庫 押上3-10-9
【受付】080-5175-4057 【時間】13:00~20:00 【休日】月・火

27

今さら聞けない
ビジネススーツのいろは

学

11/12 13:00~14:00
15:00~16:00
スーツのいろはを一緒に学びまし
ょう。スーツの着こなしを学んで上
品なビジネスマンになりませんか。

対 象 〆なたでも
定 員 各5名
会 場 下町人情キラキラ橋商店街事務局
講 師 大和和道・新山眞人
材料費 無し
持ち物 普段着ているスーツを着てきてください

下町人情キラキラ橋商店街事務局 京島3-49-1
【受付】03-3612-2258 【時間】10:00~17:00 【休日】日・祝

28

商店街新発見!
映えスポットを見つけよう

学

11/27 13:00~14:00
15:00~16:00
スマホを片手に商店街を歩いて、
自分お気に入りの映えスポットを
見つけよう!

対 象 〆なたでも
定 員 3組まで
会 場 下町人情キラキラ橋商店街事務局
講 師 大和和道・鈴木美穂子
材料費 無し
持ち物 スマホ、カメラなど写真が撮れるもの

下町人情キラキラ橋商店街事務局 京島3-49-1
【受付】03-3612-2258 【時間】10:00~17:00 【休日】日・祝

29

手ぶらで三味線稽古

学

11/15 11/16 11/17 21:00~22:00
持ち物不要!伝統芸能三味線のお稽古
を気軽に体験できます。必ず一曲は取得
出来ます。

対 象 〆なたでも
定 員 3名
会 場 劇場場「忠臣蔵」
講 師 村屋泰之丞
材料費 無し
持ち物 無し

劇場場「忠臣蔵」 練1-14-10
【受付】080-3453-6995 【時間】12:00~22:00 【休日】不定休

30

現役の時代劇俳優から
学べる殺陣、所作講座

学

11/9 11/16 11/23 17:30~18:30 18:30~19:30 19:30~20:30
時代劇に必要な不可欠な殺陣(チャンバラ)を初心者でも解りやすく竹
光を使い抜刀、納刀、型の指導を致します。申込受付開始10/24。

対 象 〆なたでも
定 員 各3名/1回
会 場 劇場場「忠臣蔵」
緑コミニティセンター
講 師 松元信太郎
材料費 無し
持ち物 無し

劇場場「忠臣蔵」 練1-14-10
【受付】090-1047-4417 【時間】10:00~18:00 【休日】金・土・日(不定休)

31

超簡単スマホに触れてみよう

学

11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 14:30~15:30
スマホの操作やSNSを登録して
みたこと知りたい人向けの講座
です。

対 象 〆なたでも
定 員 10名程度
会 場 向いまぜんや
講 師 沼田正善
材料費 無し
持ち物 スマートフォン

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

32

皆でえがおSDGs
子ども支援活動を知ろう

学

11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 19:00~20:00
SDGs子ども支援活動(えがおギフト)
という内容で、ZUITOの団体の代表
の私が、そのお話をします。

対 象 〆なたでも
定 員 5名程度
会 場 向いまぜんや
講 師 沼田正善
材料費 無し
持ち物 事前にYouTubeでえがおギフトの動画視聴を推奨

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

33

超超超簡単
動画編集をしてみよう

学

11/12 11/19 11/26 14:30~15:30
YouTuberもやっている店家が動
画編集を簡単に出来るやり方を本
当に何も知らない状態からでも問
題なし。

対 象 〆なたでも
定 員 5名
会 場 向いまぜんや
講 師 沼田正善
材料費 無し
持ち物 持っている動画編集可能なPCまたはスマートフォン

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

34

超簡単PC操作を学ぼう

学

11/5 11/19 15:00~16:00
パソコンの操作についての
質問に答えます。

対 象 〆なたでも
定 員 5名
会 場 向いまぜんや
講 師 三宅紀之・沼田正善
材料費 無し
持ち物 ノートパソコン

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

35

10分で遊べる
楽しいボードゲーム

学

11/5 11/12 11/19 11/26 16:00~17:00
ボード居酒屋店長の三宅氏が、超簡単に10分で楽しめるボードゲ
ームの紹介。皆で楽しいを共有しましょう。

対 象 〆なたでも
定 員 10名程度
会 場 向いまぜんや
講 師 三宅紀之
材料費 無し
持ち物 無し

向いまぜんや 東向島2-8-4
【受付】080-4922-8321 【時間】14:00~21:00 【休日】水・木・祝・他

作る

全5講座

作品制作に関する講座です。
職人のまちすみだの技術と知
識に触れてみましょう。

36

親子で楽しく!
クリスマスリース作り

作

11/3 15:00~16:00
11/20 11/27 10:00~11:00
クリスマスの準備にぴったり親子でクリスマスリース作りは如何で
すか?工作はお子さまの巧緻性を高めます。

対 象 3歳~年長までのお子さま
と保護者
定 員 各4組
会 場 EQWELチャイルド
アカデミー両国教室
講 師 金森(野村)
材料費 無し(作品は持ち帰り)
持ち物 無し

EQWELチャイルドアカデミー両国教室 両国2-17-17
両国ビル7F
【受付】03-3634-6212 【時間】9:30~17:30 【休日】月・金

37

耐熱ガラスで作る
"もくもく柄ペンダント"

作

11/20 11/23 11/27 13:00~15:00 16:00~18:00
2000℃の炎でガラスを溶かして、
燐めくペンダントを一緒に作りましょ
う! 申込受付開始10/30より。
※制作からお渡しまで約3時間

対 象 10歳以上
定 員 各2名/1回(1名可)
会 場 Gallery space emius
講 師 金澤敬介
材料費 700円(ガラス代・ペンダント紐orキーホルダー代)
持ち物 動きやすい服装でご来店ください(リハビリ・ハンダハンテ可)

Gallery space emius 業平2-15-2
【受付】03-3626-3352 【時間】14:00~19:00 【休日】月・第2火・第3火

38

「布で作るbagチャーム」
ワークショップ

作

11/18 11/19 11/20 13:00~17:00(営業時間内いつでも可)
着物の布で作

注意事項

■講座は5種類にわかれています。各講座の色でどのジャンルの講座が区別しています。
■お申し込み・各講座の内容についてのお問い合わせはお気軽に各店舗へ直接お電話ください。
■受付日時は講座によって異なります。
■定員になり次第受付を締め切ります。
■主催店舗と会場が異なる場合があります。
■材料費は原則講座当日に会場で徴収します。(つり銭のないようにご協力をお願いします)
■申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
■受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。

申込方法

ゼミ(講座)を選ぶ

お店へ直接申し込む

参加する