

60歳からの情報紙 **北版** **8** 月号

# うつのみやシニア通信

発行部数29,000枚 2019年8月20日号

宇都宮北版 **うつのみやシニア通信** 検索

【発行】株式会社みやもと ■シニア通信編集室  
 宇都宮市中戸祭1-4-5 TEL.028-622-5156  
 ホームページ・Facebook 印刷工場みやもと 検索

UCDA  
 ユニバーサル  
 コミュニケーション  
 デザイン協会 賛助会員

## 9月16日限定！65歳以上がお得

### 南大門で天然温泉が楽しめる！

宇都宮市内で天然温泉が楽しめる「ザ・グランドスパ南大門」では、敬老の日をお祝いして65歳以上の方に半額で温泉を楽しんで頂けるシルバーデーを開催！

お車の方には無料の駐車場を完備！更に、東武宇都宮駅・JR宇都宮駅を經由する無料送迎バスも1日に7往復しているので、気軽に温泉を楽しみに来て頂けます。冷え性・打ち身・捻挫疲労回復に効果的。皆様のご来館お待ちしております！

**9月16日(月) シルバーデーサービス実施！**  
 よる8時までのご入館で通常2,000円のところ…  
**65歳以上 1,000円(+税)**  
 日帰りコース

※入館の際に、年齢のわかるものをご提示ください。

24時間楽しめる宇都宮で唯一の100%天然温泉！

### ザ・グランドスパ 南大門

宇都宮市今泉3-2-18  
 営業時間：あさ10:00～翌9:00 定休日：無休

**お問合せ 028-622-1126**

## 自宅に眠っているケータイ復活させてみませんか？

以前使っていた、今は自宅で眠っているケータイはありますか？ドコモショップ宇都宮馬場町店では「思い出のデータを甦らせたい…」そんなケータイを探しています。ご持参頂ければ店頭で充電し、ケータイを復活させるお手伝いをさせていただきます。今のケータイでは見ることが出来なくなってしまう当時の写真など…懐かしい思い出をぜひ当店で！

**お電話で来店予約承ります！**

あなたの忘れられない思い出もサポートします！

### ドコモショップ宇都宮馬場町店

宇都宮市馬場通り1-1-1 シティタワー宇都宮 1階  
 営業時間：あさ10:00～よる7:00 定休日：第3水曜日

**予約受付 ☎0120-670-608**

## 東日本宇都宮で開催 八代亜紀ディナーショー

「舟歌」雨の慕情」など数々のヒット曲やジャズの名曲を表現豊かに歌い上げる圧倒的な歌唱力。人々を魅了する歌姫「八代亜紀」のディナーショーをホテル東日本宇都宮で堂々開催！チケットはおひとり様二万五千円(ディナー！ドリンク・ショー・税金・サービス料含む)です！

**八代亜紀 ディナーショー2019**  
 10月23日(水)  
 ディナー 18:30～  
 ショー 20:00～  
 ※18:00開場

チケット代 おひとり様 **25,000円[税込]**

### ホテル東日本宇都宮

**お問合せ** 9/20のみ:028-643-5568  
 発売初日(20日)受付時間:ひる12:00～  
 9/21～ :028-643-5500

フレンドリーかぬまでもチケットを取扱います！  
 TEL:0289-63-2204(平日のみ)

## 介護中の母の髪を切ったら笑顔が戻ってきました。

### 訪問理美容サービス「ホウム」

いくつになっても、どんな時でも「キレイ」でいたい…と思っても、さまざまなご事情で理容室、美容室へ行けない方への訪問理美容サービス「ホウム」

介護と福祉の教育も受けた美容師がご自宅や施設にお伺いして施術いたします。カット・シャンプー、カラー、パーマなどのご要望にお応えいたします。

**料金・施術など、詳しくは お電話にてお問合せください。**

**例** カット4,000円[税抜] + 交通費500円[税抜] (5km圏内)  
 ※5km以上は1kmにつき100円アップ

宇都宮市内に美容室9店舗・理容室4店舗のビューティアトリエグループ **houm【ホウム】**  
 宇都宮市江曾島本町12-6  
 受付時間：あさ9:00～よる6:00 定休日：無休

**お問合せ 0120-48-8837**

介護をされている方に役立つ日本シニア検定入門編 **シニアの心と体の変化を知ろう講座**  
 8/27ホウムにて開催！  
 13時～15時 受講料1,000円  
 詳しい内容はお電話で！

## シニア活動情報局

### カンタン！遊び筆文字教室

字や絵が苦手でも大丈夫！心が伝わる遊び筆文字教室に参加してみませんか？書道とはちがって決まりのない自由な遊び心で世界にひとつの文字を楽しく学びましょう！

墨を使いますので、汚れても大丈夫な服装でご参加ください！

教室の様子

実施日：8月28日(水) あさ9:30～ひる12:00  
 会場：宇都宮市文化会館 4F研修室  
 講師：大橋好美 参加費：無料(先着15名様) ※用具不要  
 主催：うつのみやシニア通信編集室  
 予約受付：028-622-5156

60歳からの情報紙 **北版** **8** 月号

# うつのみやシニア通信

宇都宮北版 発行部数29,000枚 2019年8月20日号

うつのみやシニア通信 検索

【発行】株式会社みやもと ■シニア通信編集室  
 宇都宮市中戸祭1-4-5 TEL.028-622-5156  
 ホームページ・Facebook 印刷工場みやもと 検索

UCDA ユニバーサルコミュニケーションデザイン協会 賛助会員

## 宇都宮市「悠久の丘」専門葬儀社です

しんせいセレモニーは、公営斎場「悠久の丘」専門の葬儀社です。ご遺族の心に寄り添う葬儀社として、ご葬儀に関する全て（ご不安やご心配）に安心していただけるよう、般葬・家族葬・日葬・火葬のみなど、ご予算に応じてご案内いたします。まずはお電話にてお問合せください。

しんせいセレモニーは終活中の方の**事前相談も承ります**

「真心」と「誠意」をもってご対応  
**しんせいセレモニー** SIN SEI  
 受付時間：24時間ご対応致します  
**お問合せ 028-660-0593**

## 歌好きシニアあつまれ！ 「うた自慢大会出場者」大募集

うつのみやシニア通信と宇都宮の地域ラジオ局ミヤラジの合同企画「うつのみやシニア通信うた自慢大会」に出場して下さるシニアを大募集。参加者には、アコーディオンの生演奏にのせて、事前申込いただいた曲の1番を熱唱していただきます！（参加無料）

大会はFM77.3ミヤラジで生中継。我こそは歌好きシニアという皆様からのご応募を心よりお待ちしております！

**無料** 好きな曲の1番を熱唱！

77.3FM 宇都宮コミュニティFM **宮ミヤラジ** × うつのみやシニア通信

地域ラジオ局FM77.3ミヤラジで生放送！

### うつのみやシニア通信 うた自慢大会

9月16日(月) 敬老の日 14:00~15:00  
 会場：下野新聞ニュースカフェ スポーツバル2階  
 定員：先着15組（2~3名のグループ参加も可）

地元、宇都宮のシニアとお店を応援する情報誌 **うつのみやシニア通信編集室** 印刷工場みやもと内

会場：下野新聞ニュースカフェ スポーツバル2階  
 申込受付時間：あさ9:00~よる6:00 定休日：日、祝

**参加希望のお申込み先 TEL:028-622-5156**

## 武士の歴史を創った栃木の武将「藤原秀郷」

ふじわら ひでさと

- 下野国・武蔵国の国司（現在でいう知事）であり東北を治める鎮守府将軍であった
- 「平将門の乱」を鎮めた武将  
 ※宇都宮二荒山神社に戦勝祈願をし、霊剣を授かり平将門を討ったと言われている。
- 超人的な強さで妖怪退治でも有名  
 「下野国の百目鬼（どうめき）退治」など
- 佐藤さんは子孫!?  
 ※「佐野」の「藤原」で「佐藤」の説あり！「伊藤」「斎藤」「工藤」「武藤」なども子孫だといわれている。

貴族の時代であった平安時代から武装貴族として頭角を現した藤原家直系の子孫。別称：俵藤太（田原藤太、読みは「たわらのとうた」。藤太は藤原氏の太郎（長男）の意味）生年没年不明。800年代末頃誕生し、958年頃死去か。

うつのみや歴史さんぽ① **秀郷編**

## auショップ宇都宮駒生 電話教室 無料開催

初めてスマホを買ってみたけど「文字を大きくする方法は？」「写真の撮り方がわからない」「同じ趣味を持つ友達にメールをしたい」など、スマホの初歩的な操作をわかりやすく学べます。ちよつともわからないことがあったら、是非参加してみてください。

他社ケータイをご利用中の方もお気軽にお申込みください。

**お申込みは下記電話番号へ**

8/28(水) iPhoneマスターによる～iPhoneのカメラ講座～  
 9/3(火) iPhoneマスターによる便利な使い方・アプリ紹介講座  
 9/11(水) スマホはじめて講座  
 9/25(水) スマホ応用編〈写真編集・auポイントの使い方〉  
 各体験講座5名様限定 14:00~15:00開催 ※申込は当日正午まで受付

\*iPhone、iPadは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。

### auショップ宇都宮駒生

宇都宮市駒生町3364-2  
 営業時間：あさ10:00~よる7:00 定休日：第1水曜日

予約受付 お問合せ **0800-700-1266**

※チラシ有効期限：2019年9月25日※掲載の内容は2019年8月20日時点の情報です。※他の地域では実施していない場合がございます。

## 桜交差点角くすりのミズイ 無料の血流チェック！

最近、疲れやすかったり、体調が優れない原因は、血流が悪くなっているからかも…。当店では毛細血管の血流がわかる顕微鏡カメラによる「カントン！血流チェック」を無料で実施。指先を顕微鏡に差し込むだけなので、痛みもなく安心。今の健康状態に合わせてアドバイス！

日邦薬品を取扱っています！  
**くすりのミズイ**  
 宇都宮市桜4-1-31（桜郵便局の隣り）  
 営業時間：あさ9:00~よる6:00 定休日：日・祝  
**お問合せ 028-622-6146**

## 台風前に屋根チェック出張、無料点検実施中

秋の台風シーズンに向けてお宅の屋根の状態は万全ですか？例年台風の後には大きな破損があり慌ててご連絡をくださる方がいらつしやいます。症状が進むと、いざリフォームという時に思った以上にお金がかかります。この機会にカナメの「出張無料点検」をご利用ください！

雨漏り 天井にしみ  
 台風・耐震 屋根のサビ  
 暑さ対策 冷房費削減

出張無料点検のご依頼で…  
**入浴剤セットプレゼント!**  
 「シニア通信を見た」とお伝えください！  
 有効期限：8月31日(土)まで

株式会社 **カナメ 宇都宮営業所**  
 宇都宮市元今泉5-1-23  
 営業時間：あさ9:00~よる6:00 定休日：火・水  
**お問合せ 0120-872-118**