

**乗馬試乗会ご招待(約20分)**  
 キャンペーン期間:2022年1/31(月)まで  
 対象:小学1年生~75歳(※1組2名様迄)  
 ※別途装具レンタル代(1,860円)が必要です  
 【動物取扱業登録】栃木県下都賀郡野木町野木3324  
 株式会社乗馬クラブクレイン代表取締役佐野正次  
 展示栃木県動物愛護12歳第005号  
 平成24年10月29日令和4年10月28日洲崎克彦  
**乗馬クラブ クレイン 栃木**  
 下都賀郡野木町野木3324 申込はこちら  
 営業時間:9時~17時 ※火曜定休  
**☎0280-54-5588**

**運動不足解消に！  
密にならない健康乗馬**  
 いま、子どもから大人まで体力に合わせて楽しめる乗馬が人気。新しい趣味を見つけた、馬に乗ったことが無いという方でもマンツーマンなので安心して体験できます。  
**JR古河駅より無料送迎バス定時運行(予約制)**

**無料スマホ教室** 開催時間 約1時間程度  
 毎週水曜日 ①午前11時~ ②午後14時~  
 ※講座内容は毎週変わります。詳しくはお問合せください。  
 教室のご予約は、お電話または店頭で承ります！

**auショップ宇都宮西川田**  
 宇都宮市西川田7-4-18  
 営業時間:10時~19時 定休日:第1火曜日  
**☎0800-700-1267**  
 ※チラシ有効期限:2021年12月31日※掲載内容は、2021年12月5日時点での情報です。※他の地域では実施していない場合がございます。  
 詳細は店頭スタッフまで

**スマホ教室なら安心の  
auショップ宇都宮西川田へ♪**  
 はじめてスマホの方や、これからスマホの方、もっと活用したいと思ってる方も当店のスマホ教室にご参加ください！

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**  
 5 気候変動 8 産業・インフラ 10 人やコミュニティの豊かさ 17 持続可能な都市とコミュニティ  
 シニア通信はインターネットが苦手な方にもわかりやすいデザインで情報を届け！携わる人もやりがいを持って媒体を目指し、企業・行政・NPO法人とも連携をとりながら宇都宮のまちを盛り上げていきます。

**今年冬の冬は寒い!!  
重要なのは『窓』の断熱です**  
 断熱の最大の弱点は実は「窓」なんです。  
 今ある窓はそのまま、樹脂窓を内側に取付け二重窓にすることで、断熱や防音に加えて防犯にも繋がります。また、結露防止や、ヒートショックの危険も抑えられます。  
**(有)リフォームカナダ**  
 宇都宮市下栗町578-3  
 営業時間:9時~17時 定休日:日曜日、祝日  
**☎028-656-6664**

**今年冬の冬は寒い!!  
重要なのは『窓』の断熱です**  
 断熱の最大の弱点は実は「窓」なんです。  
 今ある窓はそのまま、樹脂窓を内側に取付け二重窓にすることで、断熱や防音に加えて防犯にも繋がります。また、結露防止や、ヒートショックの危険も抑えられます。

**自宅の悩みお任せ隊!!  
年末の大掃除到来**  
 ●重い家具・家電の移動 千円~  
 ●網戸の張替え 三千円~  
 「こんなこともやってもらえると嬉しいわ!」  
 というお悩みもぜひ一度ご相談ください!  
 気軽に相談できるライン相談も実施中!  
**アライ創建**  
 宇都宮市みどり野町19-20  
 営業時間:9時~17時 定休日:日曜日、祝日  
**☎028-666-4400**

**自宅の悩みお任せ隊!!  
年末の大掃除到来**  
 ●重い家具・家電の移動 千円~  
 ●網戸の張替え 三千円~  
 「こんなこともやってもらえると嬉しいわ!」  
 というお悩みもぜひ一度ご相談ください!  
 気軽に相談できるライン相談も実施中!

**炭火焼肉 おおつか鹿沼店**  
 宇都宮市西茂呂3-52-13  
 営業時間:11時~15時(L.O.14時半) 17時~22時半(L.O.22時) ※不定休  
**☎0289-60-7530**

**気兼ねなく寛げます**  
 鹿沼店は20周年を機に新装オープン。  
 最新の換気空調対策、配膳ロボット導入など安全面に徹底的に配慮したお店づくりは安心して寛げると大好評です。

**シニアと家族を応援する情報紙**  
**南版 12月号**  
**うつのみやシニア通信**  
 発行部数36,000枚 2021年12月5日号 うつのみやシニア通信 検索

**最近よく聞く「エスディー・ジーズ」って何すればいいの?**  
**エスディー・ジーズ**  
**もったいないも、SDGsです。**

「なんでこんなの取っておくの〜」「賞味期限切れてるよ!」なんて、よく家族に言われているかも知れませんが、ものを大切に有効利用して、無駄を省く『もったいない精神』も、立派なSDGsなんです!たとえば食品を出来るだけ長持ちするような保存をして、無駄なく使うのはフードロス削減に繋がっています。

**フタ付の空き瓶ストック**  
 何かと便利!フタ付の空き瓶は手作りのジャムや調味料を入れて再利用♪  
 ためすぎは禁物。定期的に中身の確認を!

**新聞紙で野菜を保存**  
 新聞紙は水分の調節をする優れもの。野菜を長持ちさせフードロス削減にも貢献!  
 白菜は芯だけ温らせて乾いた新聞紙で保存!  
 ※詳しい新聞紙保存の方法はホームページで!

**お下がりではなく“お上がり”**  
 動きやすく丈夫な「体操着」は、庭仕事の作業着や部屋着に最適!  
 お子さん、お孫さんの名刺は外しましょう!

**皆さんが昔からやっていることを、身近な人に伝えることもSDGsです。未来につなげてより良い世界にしましょう!**  
 シニア通信のSDGs活動

**日本の美しい、もったいない文化 はじめての金継ぎ体験**  
 実施日:令和3年12月18日(土) 10時~12時  
 会場:印刷工場みやもと1階(中戸祭1-4-5)  
 講師:伊原 実穂(栃木県指定 伝統工芸士)  
 定員:5名 参加費:3,000円  
 持ち物:お手持ちの陶磁器(口欠け、ひび等5cm以内の小さなキズのもの)  
 ※今回使用するのは合成樹脂になります。  
 主催:うつのみやシニア通信編集室  
**☎028-622-5156**

**中面のイチオシ!** かしく使って、年末年始をお得に楽しむ!!  
**話題の『宮の買いトク・食ベトクチケットが使えるお店紹介』**

**釣具お売りください!!**  
 有効期限2022年2月28日迄  
**シニア通信を見た!または、ご持参頂くと買取金額20%アップ!**  
**タックルベリー宇都宮店**  
 栃木県公安委員会 第411230000938号  
 宇都宮市台新田町159-1  
 営業時間:11時~21時 ※年中無休  
**☎028-684-0836**

**その「釣具」捨てないで! 当店で高く買取ります**  
 お家に眠っている「不要になった釣り用品」の置き場にお困りではありませんか?その釣具:処分する前に当店で査定してみませんか?竿やリール、ルアーなど買取り出来る釣具は実は多いんです。店頭買取の他に、出張買取も承りますのでまずは気軽に電話ください!

**人生は長いから今こそ保険の断捨離**  
 あなたの入っている保険、全てが必要ではないかもしれません。いらないもの、いらぬものを整理しませんか?CMでおなじみのお金のプロマネードクターが一緒に考えます。  
**「自宅やご希望の場所にお伺いします!」**  
**マネードクター栃木支社**  
 株式会社FPパートナー  
 宇都宮市東宿郷4-1-19 SSSビル 2階-A  
 営業時間:9時~19時 ネット予約  
 定休日:年中無休  
**☎028-666-0386**

**人生は長いから今こそ保険の断捨離**  
 あなたの入っている保険、全てが必要ではないかもしれません。いらないもの、いらぬものを整理しませんか?CMでおなじみのお金のプロマネードクターが一緒に考えます。  
**「自宅やご希望の場所にお伺いします!」**

**高価買取強化中!!**  
 シニア通信限定!チラシをご持参頂くと...  
**買取価格を10%アップ!**  
 キャンペーン期間 2021年12月31日(金)まで  
**サトーカメラ宇都宮本店**  
 宇都宮市陽東3-27-15  
 営業時間:10時~20時  
 年中無休!出張買取いたします!  
**☎0120-539-920**

**あなたのカメラ譲って下さい**  
 遺品整理で、ご相談される方増えてます。デジタルカメラから昔のフィルムカメラまで、おうちに眠っている「お宝」鑑定致します!お近くのサトーカメラへお持ちください。

**ご相談は☎でもお気軽に!**  
 お一人お一人親切・ていねいにご対応します。  
**相続 家族のための信託 空家問題なら 不動産会社 フルハウス**  
 宇都宮市上野町6064-10 (ベニマル御幸ヶ原店近く)  
 受付時間:平日8時~18時 土曜 8時~11時半 ※定休日なし  
**☎028-666-5888**

**相続・空家問題など 不動産売買の相談なら**  
 「不動産のこと今うちに相談したい!」  
 「遠くて維持管理が難しい空家、空地はどうすれば?」こんな悩みがある方はお気軽にフルハウスへご相談を!徹底した秘密厳守で無料査定も行っています。

**割烹おせち三段重32,400円**  
 お年玉食事券付き!旬の素材を吟味して作り上げます。  
 限定20食。ご予約は12/15迄。  
 おもちゃのまち駅徒歩3分の老舗です。  
**季節料理 割烹いしかわ**  
 下都賀郡壬生町幸町2-3-2  
 11時半~14時(L.O.13時半) 17時~22時(L.O.21時15分) ※月曜休  
**☎0282-86-5548**

**相続相談60分(初回)無料!**  
 女性を含む7名の弁護士が、生前相談や相続トラブルのお力になります!  
**弁護士法人 宇都宮東法律事務所**  
 宇都宮市東宿郷4-1-20 山口ビル4階(駐車場あり)  
 予約受付:平日 9時~18時  
**☎028-612-6070**

**わが骨整骨院内**  
**距骨調整コース【30分】**  
 通常価格 9,000円 **1,000円** 1日 先着8名  
**全身検査がなんと無料サービス!**  
**きよこ 距骨サロン宇都宮**  
 宇都宮市鶴田1-7-18(ヤオハン向かい)  
 受付時間:平日8時~11時半/14時~18時半 土曜 8時~11時半 ※土曜午後、日、祝定休  
**☎028-647-5517**

**外反母趾・腰痛の改善に お得な特別体験コース**  
 今まで悩んでいた腰痛や外反母趾、むくみの原因は体のゆがみかもしれません。足首にある距骨は体の土台となる大切な骨。最新の機器を導入し県内でも珍しい距骨調整の施術が今ならお得に受けられるチャンス!

「羽毛布団を出してみたらべちゃんこ！」  
羽毛が飛び出したり、膨らみが少なくなつてきたら打直しリフォームがおすすです。  
お直し期間中は布団を無料で貸出し。買いたくチケットでお得に打直しをするチャンス！

**かわすみのふとん打直し**  
綿布団の場合 シングルサイズ 8,580円(税込)より  
羽毛布団の場合 シングルサイズ 21,780円(税込)より

羽毛布団から綿布団まで職人が手作り！  
**ふとんのかわすみ**  
宇都宮市八千代2-17-12  
営業時間:10時～19時 定休日:月曜日  
☎028-658-0133

「[ゴースト血管] 血液の流れが悪いと消えて見える事も…」  
毛細血管の血流観察  
要予約

シニア通信12月号持参で1回無料  
健康相談・子宝相談・処方箋調剤  
**有限会社 スズメ薬局**  
宇都宮市末広1-2-23 ※日曜定休  
営業時間:平 日 8時～19時  
土・祝 9時～18時  
☎028-653-0072

宮トクチケットの有効期限は、  
令和4年2月28日(月)まで!!

**宮の買いトク チケット**  
使えるお店

宇都前店・御幸ヶ原店  
合計100優分  
チケット又は現金  
1万3千円で販売!

市内どこでも500円で配送承ります!

**お米ひろばさとう**  
宇都前店:宇都宮市峰3-31-46  
御幸ヶ原店:宇都宮市御幸ヶ原町68-27  
お問合せ・配送受付は下記番号へ  
☎028-633-2552

タクシー代も買いトクでお得!

**関東交通株式会社**  
宇都宮市若草2-1-19  
受付時間:24時間  
定休日:365日無休  
☎0120-150-840

降雪前に早めのタイヤ交換を!  
すぐに持ち帰れる  
タイヤセットもご用意!!

**オートバックス宇都宮**  
宇都宮南店 028-655-4888  
宇都宮西店 028-600-1800  
SA宇都宮店 028-610-3777  
年内12/31(金)17時迄(1/3より営業)

「羽毛布団を出してみたらべちゃんこ！」  
「新米1俵分を大セール」  
日頃のご愛顧に感謝して令和三年産の「栃木コシヒカリ」玄米30kg×2袋の約1俵分(約1万5千円相当)を買いトクチケット2冊分の税込1万3千円で数量限定販売。  
もちろん現金でもお買い求め頂けます!

**お米ひろばさとう**  
宇都前店:宇都宮市峰3-31-46  
御幸ヶ原店:宇都宮市御幸ヶ原町68-27  
お問合せ・配送受付は下記番号へ  
☎028-633-2552

宮ゆず丸ごと羊かん 648円

もぎたての「宮ゆず」を丸ごと使った皮ごと味と香りを楽しめる羊羹です!

**栗のわかやま**  
宇都宮市中戸祭1-13-23  
営業時間:10時～18時  
定休日:日曜日、祝日  
☎028-622-3855

今ならクリーニング代がお得!

防寒衣類 20% 値引  
その他 10% 値引

ダウン・コート・ブルゾン・スキー上下など防寒衣類が20%値引!!  
※Yシャツ・寝具・特殊品・外注品は対象外

**クリーニングミツボシ**  
福田屋宇都宮店/アビタ宇都宮店  
ミュゼ豊郷台店/ベニマル薬瀬店  
たいらや石井店 で使えます!

今月のクロスワードプレゼントはお米ひろばさとう様の「お試し米2合(300g)」を10名様に! 上記QRからご応募下さい!

応募締切 12/17迄

LINE シニア向け教室などの最新情報が届く公式LINE  
登録はQRを読み込んで「追加」ボタンを押すだけ!

「今年のクリスマスはおうちで楽しみたい!」そんな方に、箱膳のオードブルはいかが? 地産地消や旬の食材にこだわった品がたっぷり、家族みんなで楽しめます。平日限定のランチも有り。冠婚葬祭の相談も可。

**箱膳 協**  
宇都宮市宿郷3-22-1岡本ビル1-A  
営業時間:11時半～22時  
※1/1・2・3以外無休【配達OK】  
☎028-612-2325

鍋焼きが美味しい季節到来!

えび天 鍋焼きうどん 1,100円(税込)

本場うどん県のコシと香りを味わえる名店です。年越し蕎麦予約受付中!

**手打うどんそば 讃岐**  
宇都宮市中戸祭町867-30  
11時半～14時半/17時半～20時半  
定休日:月曜、第3または第4火曜  
☎028-621-0301

九州直送の新鮮なお刺身!

●刺身3点盛り 1,598円(税込)

市役所より徒歩2分。店主が選んだその日のイチオシを並べています!

**SAKANAYA うた**  
宇都宮市中央2-1-8旭ビル2F  
営業時間:14時～19時  
定休日:月曜日 予約でディナー可  
☎028-614-8335

**宮の食ベトク チケット**  
使えるお店

「高いところの剪定や草刈が怖い!」  
「家具の組立て、一人でやるのが難しい!」  
そんな悩みを解決! 庭のお掃除などのほんのちよとした作業でも、シニア通信の助っ人サービスにまずご相談ください。

**1時間(1名) 4,290円(税込)**  
※1時間以上20分毎1,430円 ※市内出張無料  
※引取る場合は別途料金がかかります

**うつのみやとシニア通信 助っ人サービス**  
宇都宮市中戸祭1-4-5(印刷工場みやもと内)  
営業時間:9時～18時  
定休日:日曜日、祝日  
☎028-622-5156

県知事から許可を受けた墓地  
観音様に見守られ  
春と秋に桜花を愛でる

新しい様式となった人気の樹木葬。観音寺境内における永代供養です。すべて個別に納骨し「土に還り」やがては樹木と体となります。戒名及び名入れは無償授与。宗派・信仰不問。また生前からのお付き合いも大切にしています。

**樹木葬墓地**  
戒名無料  
永久使用料 30万円  
年間管理費2,000円。詳しくは☎下さい

**芳賀観音寺**  
関東八十八ヶ所霊場 第29番札所  
芳賀郡芳賀町与能1555  
受付時間:8時～17時  
☎028-678-0551

木工の町 鹿沼の  
こだわりの神仏具

当社は和家具の製作として創業し、木工の町鹿沼で百有余年続いってきました。毎日手を合わせる場所だからこそ、わたしたちが細部までこだわり、自信を持ってお勧めする神仏具をご紹介します。

**神棚・仏壇30～50%オフ**

**荒川 堂**  
仏壇・御宮・家具製作卸  
鹿沼市茂呂2595-2(鹿沼木工団地内)  
営業時間:9時～18時  
☎0289-65-5666

「パソコンが苦手で年賀状を頼みたい!」  
シニア通信では、窓口で相談しながら好きなデザインを選ぶ簡単印刷や、手書き文字など自分の作品を年賀状にするオリジナル年賀に宛名書きも承っております。(別料金)

**3,630円(税込) 30枚(私製ハガキ)**  
※切手は別途必要

**うつのみやとシニア通信**  
宇都宮市中戸祭1-4-5(印刷工場みやもと内)  
営業時間:9時～18時  
定休日:日曜日、祝日  
☎028-622-5156

「笑いは健康の要」  
教室の様子(2019年撮影)

当日は市販の筆(毛筆)とマスをもちってください!

**実施日: 令和3年12月11日(土) 9時半～11時半(定員:20名)**  
会 場: 宇都宮市文化会館4階研修室 講師: 大橋 好美  
参加費: 500円 ※シニア通信の年間購読会員は無料  
主 催: うつのみやとシニア通信編集室 (印刷工場みやもと内)  
☎028-622-5156

初心者向け写真教室「構図編」

カメラ初心者でも、楽しく上手に撮れるコツを教えます! 知っておきたい写真を撮る際の基本的な構図について、実践しながら学びませんか?

当日は一眼又はコンパクトカメラをお持ちください。  
※状況により変更あり

**実施日: 令和4年1月22日(土) 13時半～15時半(定員:6名)**  
会 場: 印刷工場みやもと(中戸祭1-4-5) 講師: 岡田 康男  
参加費: 1,500円 ※シニア通信の年間購読会員は500円  
主 催: うつのみやとシニア通信編集室 (印刷工場みやもと内)  
☎028-622-5156