

シニアを応援する情報紙

うつのみやシニア通信

北版 11月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2020年11月15日号

シニア通信はSDGsに組み込んでいます

8 働きがいも経済成長も 10 人や国の不平等をなくそう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

相続不動産の売却に困ったらお電話を！

不動産の相続を受けたけれど、売却したい」「遠方なかなか管理ができない」「などの様々な悩みを、まずは「自宅からお電話で相談ができるので安心です！もちろんお客様の情報は秘密厳守で無料査定もご対応しております。下記フリーダイヤルまでお気軽にご連絡を！」

まずはお電話ください！

平和不動産株式会社
宇都宮市中河原町4-9 グランドハイム中河原1階
営業時間：あさ9:00～よる6:00
定休日：日、祝祭日
お問合せ ☎0120-886-779

子供同士が1番もめる…元気なうちに相続相談

「うちの家族は仲が良く、財産も少ないから関係ない」と思っているご家庭でも、持ち家など不動産がある場合、実は思わぬトラブルに発展する事も…。残される家族をトラブルから守るためにも生前相談をおすすめしています。女性を含む4名の弁護士が在籍。お気軽にご相談を。

相続相談60分(初回) 無料
まずはお電話でご予約を！

宇都宮で相続に強い法律事務所
弁護士法人宇都宮東法律事務所
宇都宮市東1-3-20
相談予約受付：平日 あさ9:00～よる9:00
土日祝のご相談もご予約の上、対応致します
お問合せ ☎028-612-6070

シニアを応援する情報紙

うつのみやシニア通信

北版 11月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2020年11月15日号

紙面はユニバーサルコミュニケーションに準拠したデザインです。

UCDA 賛助会員

うつのみやCSRまちづくり 貢献企業の印刷工場みやもとが発行しています。

JR宇都宮駅より車で10分 後継者管理費不要のお墓

現代は超少子高齢化社会となり、お墓の有り様も多様化しています。恵光寺では、墓地後継者のおられない方も安心して申し込める永代墓「ひかり」を新規開設致しました。ご見学も随時可能ですのでお気軽にお問合せ下さい。

永代墓「ひかり」 見学随時可能 生前申込受付中

浄土真宗本願寺派
恵光寺浄苑管理事務所
宇都宮市下栗町2255(柳ミツヨ前・東高近く)
あさ9:30～夕方4:30 定休日：火曜日
お問合せ ☎028-612-8401

とちぎ応援チケットが使えます！

在宅カット・シャンプー 5,000円

ご利用者の生活環境・身体状況に合わせた出張サービス美容院です！

訪問美容室COCOA
宇都宮市岩間町975
営業時間：あさ9:00～夕方5:00
定休日：年中無休(元日除く)
☎080-4439-4144

シニアと女性がいきいきと活動できる社会を！！

この人に会いたい！①

宇都宮のシニアを応援する情報紙「うつのみやシニア通信」編集長の今村です。今回は地元宇都宮生まれでシニアや女性の活躍を政策として掲げていらっしゃる参議院議員の上野みちこ先生にシニアと女性がいきいきと輝ける社会の実現についてお話を伺いました。

上野みちこ参議院議員

シニア通信編集長 今村

「S(好きです)」「D(できる)」「G(がんばる)」「S(すがた)」と説明しています。実は皆さんが普段にげなく使っているエコバックもSDGsに貢献している立派な活動なんです。

非常にわかりやすい表現ですね！自分たちができる身近なことからまずは始めることが大切ですね。シニア通信でも自分たちでできる取り組みとして私のように「子育てしながら働く女性」や「73歳の「シニア営業マン」がやりがいを感じながら働いています」。

上野議員：素晴らしい取り組みですね。SDGsの目標8にも年齢や性別を問わず、すべての人に働きがいをもつ経済成長するという目標があり、シニア通信での取り組みはこの課題に向き合っていると言えますね。

※SDGs目標8「働きがいも経済成長も」

実は紙面をつくる私達だけではなく、読者の皆さんも宇都宮の地域や社会に貢献し「働きがい」を感じる機会がもっと増えてほしいという思いで9月から求人コーナーもスタートしました。

上野議員：シニアの皆さんは人生経験豊富ですから、皆さんの力を必要としている企業やお店が増えることで活躍の場が広がることを願っています。SDGsですべての人が社会・政治・経済に関わることをできる社会の実現に向けて私も取り組んでいきたいと考えています。

※SDGs目標10「人や国の不平等をなくそう」

今回のお話を通じて、シニアと女性の力を最大限に地域に役立てていくことが私達の未来を切り拓くカギになりそうです！

上野議員：シニアの皆さんや女性がやりがい、生きがいを感じ、輝ける社会をもつにつれていきなりたいですね！

シニアに優しいカーリース 頭金なし月々定額払い

煩わしい自動車税納付の手続きや初期費用も不要！家に居ながら、お好みの車が届きます。また、車に掛かる税金・諸費用・メンテナンスも全てコミコミ価格なので、急な出費もありません。さらにオイル交換・車検無料のお得なクーポンをプレゼントいたします。

オリックスレンタカー栃木(株)
宇都宮市石井町3373-21
営業時間：9:00～18:00 定休日：土、日、祝日
お問合せ ☎028-612-2400

頭金なし月々 17,930円(税込) スズキ アルト L 2WD CVT
頭金なし月々 24,530円(税込) ダイハツ タント L スマートアシスト

ご成約時に1万円のギフトカードプレゼント
5年で乗換え・返却が可能！リース終了後は車がそのままもらえます！(※リース期間7年の場合)

- SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
- SDGs世界を変える17の目標
- 1 貧困をなくそう
 - 2 飢餓をゼロに
 - 3 すべての人に健康と福祉を
 - 4 質の高い教育をみんなに
 - 5 ジェンダー平等を実現しよう
 - 6 安全な水とトイレを世界中に
 - 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
 - 8 働きがいも経済成長も
 - 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
 - 10 人や国の不平等をなくそう
 - 11 住み続けられるまちづくりを
 - 12 つくる責任 つかう責任
 - 13 気候変動に具体的な対策を
 - 14 海の豊かさを守ろう
 - 15 陸の豊かさを守ろう
 - 16 平和と公正をすべての人に
 - 17 パートナリシップで目標を達成しよう

新型コロナウイルス感染症防止に伴う取り組みについて

当店は、外出自粛要請解除に伴い感染症対策を行いながら通常営業を再開しております。短縮営業中は大変ご迷惑をおかけいたしました。今後も感染症対策として、ご来店時のマスクの着用とご来店日時のご予約の協力をお願いいたします。また、少人数制で再開しましたスマホ教室では他社をご利用の方に代わって貸出用のスマホをご用意しておりますのでお気軽に参加して頂けます！

お客様の安心・安全をお守りし、スタッフ一同ご来店を心よりお待ちしております。

スマホ教室再開しました！
各講座 定員 3名
開催前日迄受付中です
※定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。(フェイスシールドの貸出有) 開催時間：約1時間程度

11/18 水 LINEを使いこなそう！
【基本編】11:00～12:00 【応用編】14:00～15:00

11/25 水 キャッシュレスをはじめよう【応用編】
11:00～12:00
14:00～15:00
はじめてのスマートフォン【応用編】

※iPhoneの商標は、アップル株式会社のライセンスのもとで使われています。TM and © 2020 Apple Inc. All rights reserved.

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
お問合せ ☎0800-700-1266

※チラシ有効期限：2020年12月14日※掲載内容は、2020年11月15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。詳しくは店頭スタッフまで

眺めを楽しめるランチ付！日帰り人間ドックコース

宇都宮記念病院ではお食事付きの人間ドックをご用意しております！健康後に、日光連山や市内を一望できる12階レストランでお食事を楽しまませんか？

人間ドック1日コース 38,000円(税別)お食事付き！
※健康保険組合等により料金が異なります。
※直前の予約もOK！まずお問合せを！

宇都宮市がん検診(予約制)
※11/29(日)・12/27(日)も実施

社会医療法人中山会
宇都宮記念病院 総合健診センター
宇都宮市大通り1-3-16
営業時間：平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
定休日：日曜日 JR宇都宮駅より徒歩5分！
予約受付 ☎028-625-7831

ご注意ください！ 歯周病菌は認知症も促します

専門機関の研究結果から歯周病菌は、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、早産などを促進することが分かっています。そして今回、九州大学によつて歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積を加速させることが新たに証明されました。アルツハイマーの患者数は増加傾向にあり、現在500万人ほどと推定され、このまま行くと2025年には700万人にも達すると言われている。歯周病にならないようにケアをすることで、歯周病になったら早期に治療をすること、これらが健康で長生きすることに繋がるのです。

歯周病菌が認知症(アルツハイマー型)の原因物質の蓄積を加速させることが判明！

(公社)日本口腔インプラント学会 専門医
おおつか歯科クリニック
宇都宮市御幸ヶ原町77-18(休診日：日、祝)
診療時間：9時～13時/14時半～19時
お問合せ ☎028-683-0500
ホームページ▶https://ohtsuka-dental.com/

院長 大塚 保光 氏

新しい年のはじまりはホテルおせちで贅沢に

当ホテルこだわりのおせちは全4種類。
●日本料理おせち(三段重) 40,000円
●和洋おせち(二段重) 25,000円
●和洋中おせち(二段重) 17,000円
●中国料理おせち(二段重) 12,500円
※各料金には消費税が含まれております。
※お渡しは12月31日(水)10時～夕方4時迄

和洋おせち二段重 25,000円
3～4人前 サイズ：19.5×19.5×13.3cm
予約締切：2020年12月25日(金)

宇都宮東武ホテルグランデ
宇都宮市本町5-12
受付時間：あさ10:00～よる6:00
予約受付 ☎028-643-2118

羽毛布団リフォーム 特価セール実施中！
側生地交換シングル19,800円より
今なら補充羽毛100gサービス中！

ふとんのかわすみ
宇都宮市八千代2-17-12
営業時間：あさ10:00～よる7:00
定休日：月 ※わた布団も是非ご相談下さい！
☎028-658-0133

ほのぼのとした職場です♪

店長(女将さん)候補募集

月給 **16万円+歩合(約20万円)**
 時間:11:00~24:00(実働8時間)
 30~50代の方大歓迎です!
 3ヶ月後~月給20万円+歩合(約35万円)
 調理補助パートさんも同時募集!!
 時間:18:00~24:00の間で3h以上
 時給:900円~※週3日からOKです!
 待遇:制服貸与、未経験OK、まかない有
居酒屋 二代目うっさん
 宇都宮市東宿郷4-2-7 フリーデンハイム1階
☎ 028-678-6472

求人コーナー

あなたの力を必要としているお店
 や企業をご紹介! シニア通信では
 皆さまの『働きたい!』を応援して
 います。

会場:LIXIL宇都宮ショールーム(平成通り沿い)

11月22日(日)・23日(祝)
 あさ10:00~夕方4:00 入場・相談:無料
 ※感染予防対策の為、事前予約制となります

(有)リフォームカネダ

宇都宮市下栗町578-3
 受付時間:あさ9:00~夕方5:00(日祝除く)
 予約は下記番号まで気軽に電話下さい!
お問合せ 028-656-6664

「古い家でもリフォームで出来るの?」「まずどのくらい金額がかかるのか知りたい!」今さら聞けない! 役立つリフォーム情報が盛り沢山の相談会を、11月22日・23日の2日間開催します。リビングや寝室の窓の寒さ対策相談コーナーでは体感の違いを感じる体験会も実施!

リフォームなんでも! プロと話せる2日間

うつのみやシニア通信

シニアを応援する情報紙

北版 11月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2020年11月15日号

シニア通信はSDGsに組み込んでいます

8 働きがいも 経済成長も

10 人や国や地域を つながりよく 支えあう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

家事のスキマ時間に無理なく働けます!

パートさん大募集

時給 ①6:00~9:00...▶980円~
 ②17:00~22:00...▶880円~

時間:上記の時間で働ける方募集中
 内容:レジや品出し、店内清掃のお仕事
 ※1日3時間~週2日からの勤務OK!
 待遇:制服貸与、車・バイク通勤可
 ・マスクの支給、食事補助が有ります。
 ・40~50代の方、土日働ける方歓迎!

セブンイレブン宇都宮中今泉店

宇都宮市中今泉3-28-6(担当/採用係)
☎ 028-638-0388

未経験でも稼げる独立事業です!

試食販売員募集

月収目安 **30万~100万以上(完全歩合)**
 研修期間有(1ヶ月):7,000円/月

時間:10:00~19:00(催事場による)
 勤務地:県外の有名デパート・スーパー
 ※現地に直行していただきます!
 内容:販売契約を結んでいる催事場で
 餃子・惣菜を試食販売するお仕事。
 独立事業に興味のある方はご連絡を!

(株)美食幸 宇都宮営業所

宇都宮市江曾島本町9-15(担当/ウカイ)
☎ 080-5382-7276

水回りは、毎日使うもの。「住まいの顔」としていつもキレイで快適にしておきたいですね。

水回りのリフォームの他にも、給湯器や冬も暖かいお風呂など、取替工事は勿論、壁や床材の張替も対応。水漏れの修理・修繕も宇都宮市の上下水道公認工事店の当社へお任せ!

水回り修理・リフォームで快適な生活を!

水回りのお困りごとがあれば、地域密着20年以上の実績で早めの対応致します!

ヤタベ設備

宇都宮市中久保2-7-8
 営業時間:あさ9:00~よる6:00
 定休日:日曜、祝日
お問合せ 0283-07-0470

栃木県は脳卒中による死亡が全国でも高く特に部屋の寒暖差が影響しているとも言われています!「素足でいられる家は、床や壁材に断熱材を使用している、家の気密を高めることで少ないエネルギーでいつでも春!のような家を提案。まずは窓や玄関からご相談下さい!」

「素足でいられる家は省エネ性能の高さで昨年ハウスオブザイヤー特別優秀賞を受賞!」

(株)ハッピーハウジング

宇都宮市宝木町2-808-33
 営業時間:9:00~18:30 定休日:水曜、日曜
 とちぎ健康の森前のログハウス風の建物です!
お問合せ 028-652-7777

シニア活動情報局

スマホでかんたんインターネット教室

行きたいお店や、お買い物など、知りたい情報をどうやって探せばいいのかわからない方や楽しい情報を安心して使ってみようという方向けにスマホのインターネット教室を開催します!

※スマホの無料貸出しあり
 ※ドコモ以外の携帯をご利用の方でも参加いただけます!

実施日:11月26日(木)あさ9:30~ひる11:00/参加費:無料
 会場:宇都宮市文化会館 3階第1会議室(残り9名様)
 講師:ドコモショップ宇都宮馬場町店スマホ教室講師
 主催:うつのみやシニア通信編集室(印刷工場みやもと内)
予約受付 028-622-5156 ※要予約になります!

寒さ知らずの幸せお風呂に变身♪

タカラスタンダード2019リフォームコンテスト
 浴室&サニタリー部門全国最優秀受賞

木りん倶楽部

宇都宮市徳次郎町207-1
 営業時間:あさ9:00~夕方5:30
 定休日:日曜、祝日
☎ 0120-58-1406

年内まだまだ間に合いますよ!!

宇都宮市で創業130年!量的事ならどんなことでも気軽に相談を!

福田豊店

宇都宮市西1丁目5-20(セブンイレブン横)
 営業時間:あさ8:00~夕方5:00
 定休日:日曜、祝日
☎ 028-633-1670

「家の壁汚れが目立って気になるのよね...」
 「最近大雨も多いし屋根が心配で見てほしい...」
 そんなシニアの方からのご相談が増えてます。リフォームの森は、自社施工だからハウスメーカーよりも2割安い!高品質なものを低価格でご提供しています。まずはお気軽にご相談を。

外壁・屋根はおまかせ

15年保証 満足度95% 累計実績1200棟

リフォームの森

宇都宮市中岡本町3175-1
 営業時間:あさ9:00~よる8:00
 ※土日祝も対応いたします!
お問合せ 028-678-5250

次号「うつのみやシニア通信 北版」は12月15日(火)新聞折込!! ● 楽しく学べるシニア向け教室 ● 年末年始の準備特集 ● 知られざる栃木の歴史さんぽコーナーなど宇都宮の情報が盛りだくさんでお届けします

椅子ひとつから伺います!
 家庭の粗大ゴミはお任せ

「処分したいけど、自分で運ぶのは難しい...」
 そんな家庭の粗大ゴミの訪問回収ならおまかせください。当社は家庭ゴミの回収をはじめ28年。経験と実績が違います!常に市内を回収車が稼働しているのですぐにお伺いできます!まずはお電話でお気軽にお問合せください!

株式会社マジック・ワーク

宇都宮市瑞穂3-9-16
 受付時間:あさ9:00~よる6:00
 定休日:日・祝・年末年始 **ゴミゼロ ハイイク**
お問合せ 0120-530-819

はみんぐ ば〜ど

遺品整理・庭木伐採・解体・更地化もお任せ!

実家や施設等の片付け、家の売却までトータルサポート(ハウスクリーニング可能)

株式会社ハミングバード

(特殊遺品整理士、生前整理技能プロ1級、消臭・防臭マイスター)
 宇都宮市茂原2-10-24ログハウス2階
 営業時間:あさ9:00~よる6:00
☎ 028-612-3835

Life service

創業から24年。地元密着の信頼と実績!!
 片付けのことならお気軽にご相談下さい

便利屋 ライフサービス

宇都宮市野沢町394-22
 営業時間:あさ8:30~よる8:00
 定休日:不定休※土日祝も対応します
☎ 028-665-2701

年末までに片付けたい...を解決!

お片付け特集

「大きな家具を処分したい...」「片付けを手伝ってほしい...」そんな悩みを解決するシニア通信おすすめの優良企業をご紹介します!

大掃除のちょこっと豆知識!

余った小麦粉とお酢が掃除道具になる!?

小麦粉 + 酢 1対1で混ぜる

油污の掃除道具に变身!

年末の大掃除で大変なのが台所の油污...そこで大活躍するのが使い切れなかった小麦粉とお酢。2つを1対1で混ぜたものを台所の油污にこすり洗いと汚れがとれちゃうんです!

地域密着20年以上の実績!

粗大ゴミ・廃品・不用品探偵の **すまいる**

お困りのゴミを一発解決!

行政に認可された正規回収業者ならではの安心でわかりやすい料金システム!

(有)ハウステーション

宇都宮市「一般廃棄物収集運搬業許可取得企業」
 宇都宮市元今泉3丁目20-32
 営業時間:あさ9:00~よる6:00 火曜、水曜定休
☎ 028-635-6616

不用品の処分・買取いたします

タンス・ソファ・テレビ等の家電までご家庭で困っている不用品引受けます!

ネクストサービス宇都宮

宇都宮市下荒針町3859-9
 営業時間:あさ7:00~夕方5:00
 定休日:なし※土日祝も対応します
☎ 028-678-6301

買取査定 承諾 買取証明書のご記入

黄色車線を進む 現金でお支払い

アルミ付きタイヤの処分は当店へ!!

車に乗ったままOKのドライブスルー買取。荷下ろしは当店が行うのでらくらく!

アップライジング宇都宮本店

宇都宮市下川俣町81-1(不定休)
 営業時間:あさ10:00~よる8:00
 ※買取時、免許書のコピーをさせていただきます
☎ 028-663-0808

年末の大掃除はプロにお任せください

ベランダや玄関、玄関回りに、キッチン、お風呂やトイレをピカピカにして気持ちのいい新年を迎えたいです。そんな「わあ、キレイになった!」と喜んでいただけるお手伝いを致します。もちろん大掃除で出た不用品の処分もおまかせ!気軽に無料の見積り相談をご利用ください!

大成クリーンメンテナンス

宇都宮市二番町1-10
 営業時間:365日・24時間しっかり対応!
 ※特殊清掃のご相談も随時承っております。
お問合せ 028-639-6660

お得な特典がいろいろ!

年間購読会員を募集中!!

うつのみやシニア通信の最新号(南版・北版)が毎月ご自宅に届く、年間購読サービス「うつのみやシニア倶楽部」の会員を募集中!

会員特典 **カンタン! 遊び筆文字教室等**
 シニア向け有料イベントが全て**参加無料!**
 ※紙面に募集中のイベントを紹介しています

年間購読会費 1,000円(税込)

うつのみやシニア通信編集室(印刷工場みやもと内)
お申込み 028-622-5156 受付時間 月~土(9:00~18:00)

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?書道とは違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!

※状況により変更あり。
 ※当日は市販の筆(筆毛筆)とマスキをお持ちください!

実施日:12月10日(木) あさ9:30~ひる12:00(残り5名様)
 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 ※会員は参加無料(詳しくはお問合せください)
 主催:うつのみやシニア通信編集室(印刷工場みやもと内)
予約受付 028-622-5156 ※会員様もご予約が必要です!

シニア活動情報局

認知症あるある体験会

「これって物忘れ?それとも認知症?」そんな不安を解消して、そんな不安な認知症について楽しく学べる無料体験会を開催。クイズ形式の認知症チェック、映像疑似体験、知っておけば怖くない認知症予防法や、認知症への備えなどわかりやすくお伝えします!

マスク着用にご協力下さい

実施日:11月27日(金)あさ9:30~ひる11:00/参加費:無料
 会場:宇都宮市文化会館 4階研修室(残り5名様)
 講師:SOMPOひまわり生命保険株式会社認知症サポーター
 主催:うつのみやシニア通信編集室(印刷工場みやもと内)
予約受付 028-622-5156 ※要予約になります!