

電気お試しキャンペーン!!

2021年3月末までに新規お申込みの方にもれなく **3,000円分プレゼント** (クオカード)
※クオカードは申込み後、約1ヶ月後に郵送

「家にいる時間が増える」今だから...
月200kWh以上使う方は**節約**のチャンス!

ニチガスでんきで力割

2~3人家族(月300kWh程度)使うお家の場合

東京電力 エナジーパートナーを
お使いの方なら 契約容量40A/従量電灯B

で力割でお得に!
年間 **4,400円**
契約容量40A/で力割でんき1

※試算は一般的なプランと比較 ※燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金、口座割引は含まず ※価格は月額の変動あり ※で力割を利用するには、北日本ガスのガスをご利用いただくことが条件となります。

北日本ガス株式会社
宇都宮中央サービスステーション
宇都宮市幸町10-8 1階
受付時間:平日 9:00~17:00
お問合せ ☎0120-226-452

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)

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 パートナースHIPで目標を達成しよう

美容室になかなか行けない... 65歳以上限定無料送迎いたします

「車の運転ができないから好きなときに美容室になかなか行けない...」などシニアの方にもっと美容室や理容室を気軽に利用していただきたいという想いから市内にある美容室9店舗と理容室4店舗全店で「無料送迎サービス」を実施しています。

ご利用方法は、電話で予約するだけ!あとはご自宅からお近くのサロンまでタクシーで無料送迎いたします。

前日までに要予約
※送迎エリアはサロンより半径3km以内が目安。
※お迎え対応時間 9:00~15:00

お近くのサロンを手配いたします。まずはお電話ください。

宇都宮市内に美容室9店舗・理容室4店舗
ビューティアトリエグループ
宇都宮市江曾島本町12-6 受付時間:あさ9:00~よる6:00
お問合せ **0120-48-8837** ホームページもご覧下さい

外壁・屋根の相談なら! メーカーより2割安い

「家の壁ってこんなに汚れていたら...」
「雨や雪が心配で屋根を点検してほしい...」
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2割安い!高品質なものを低価格で!点検だけでもまずはお気軽にご相談下さい。

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**

この機会に安心・安全なサポカーに乗換えませんか

当社のシニア向けカーリースは、事故のリスクを軽減する安全装置付き。車に掛かる税金・諸費用・メンテナンスも全てコミコミの月額定額で安心!更にオイル交換・車検無料のクーポンプレゼントで家計を応援致します。
※その他様々な車種のお得プランがあります。

60歳以上の方限定!特別価格プラン
スズキ アルトL オプション4点付
2WD CVT 衝突防止機能
ドアバイザー フロアマット
今日だけプレゼント! ドライブレコーダー

頭金なしで月々 **15,400円(税込)**

65歳以上の方は、サポカー補助金も対象です!
7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9年の場合)

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**

新型コロナに負けない! 5つのフレイル予防策

「フレイル」とはどういったものなのでしょうか?

福田知事:からだや心の機能が低下し、健康と要介護の中間の虚弱状態を「フレイル」といいます。コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わり減少により、シニアの皆さんのフレイルの進行が懸念されています。フレイルの進行は、からだの回復力や免疫力の低下にもつながりますので、免疫力を高めるためにも、家の中でできるフレイル予防に取り組みましょう。

具体的には家の中でできるフレイル予防とはどうすればいいのでしょうか?

福田知事:フレイル予防には栄養(一口腔)、運動(社会参加)が大切です。自宅でもできるフレイル予防策を5つほど紹介します。

- 1 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないようにする
- 2 しっかりと噛むことや、毎食後の歯みがきで口の健康を保つ
- 3 座っているだけの時間を減らし、少しでもからだを動かす
- 4 ラジオ体操やスクワットなどで筋肉を維持する
- 5 電話やオンラインなどを利用して、家族や友人と交流する

ご家族や友人からの声かけもとても大切ですのでぜひ実践してみてください。

「フレイル予防」のためにも唾液検査がお勧め!

お口の健康情報局 第14回 院長 大塚 保光 氏

60代Aさんの唾液検査の例

虫歯菌	100	虫歯の心配なし
アンモニア	100	口臭問題なし
タンパク質	100	緩衝能
白血球	100	歯周病リスク高め
酸性度	100	

栃木県が掲げる「人生100年フレイル予防プロジェクト」。フレイル予防のためには、歯を失わず健康な歯ぐきを維持し、バランスの良い食事をすることが欠かせません。ところが、お口の中の環境は1人1人異なるため、むし歯・歯周病のなりやすさも異なるのです。ただ、「なりやすさ」は目に見えないため、問診や視診では把握しきれず唾液検査が必要です。この検査では、このようなリスクが高いのが診断でき、ご自身にあった治療法やケア方法がわかります。フレイル予防のためにも唾液検査をお勧めします!

(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/

増改築・断熱・外構 リフォーム工事相談会

「古い家でもリフォームって出来るの?」「まずどのくらい金額がかかるか知りたい!」リフォームの疑問をお持ちなら、役立つリフォーム情報が盛り沢山の春のリフォーム相談会がおすすめです!カーポートやウッドデッキに興味がある方へお庭外構リフォーム相談会も同時開催中です。

2月20日(土)・21日(日)
あさ10:00~夕方4:00 入場:相談:無料
会場:LIXIL宇都宮ショールーム(平成通り沿い)

(有)リフォームカナダ
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**

焼肉はやっぱり炭火がいちばん 久々に当店で堪能しませんか!?

店内もテーブルも無煙!! 3密・換気対策は万全

美味しいお肉で 栄養をつけることも 大切です!

シニア通信を「持参」「見た」でお得な食事券をプレゼント!

会計5,000円以上 お食事をご堪能で **500円券**

10,000円以上 お食事をご堪能で **1,000円券**

炭火焼肉おおつか 宇都宮店
宇都宮市下栗町695-7(宇都宮東高校そば)
店内飲食の営業時間:11時~14時/17時~20時
テイクアウト受付時間:11時~21時まで※年中無休
注文受付 **028-657-5529**

水まわりの水漏れ修理 お電話一本で伺います

ヤタベ設備は、宇都宮の地域に密着し、親身にご対応致します。気になる水漏れの修理・修繕から、キッチン蛇口や給湯器交換、浴室・トイレリフォームのほか、水回りの壁や床材の張替まで対応致します。修理交換を検討中の方は出張費無料で見積り致しますのでお気軽に!

水回りのお困りごとは、水道工事の経験が豊富なベテランスタッフが対応致します!

ヤタベ設備
ホームページ
営業所:宇都宮市平出町142-2
受付時間:あさ8:00~よる6:00
土曜・日曜・祝日も電話受付いたします!!
お問合せ **028-307-0470**

ちらかった部屋が… すっきりキレイ!!

地域密着25年の実績! お見積り無料!!
家庭の粗大ゴミ回収サービス

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**

相続不動産の相談なら 元気に動ける今!

「不動産の相続を受けなければ、兄弟姉妹との話が進んでいない」「遠方で管理が難しい」「そのままにしている不動産問題、元金内に解決しませんが、不動産のお悩み、ご自宅からお電話での相談もOK! もちろんお客様のご情報は秘密厳守。無料査定も対応しております!」

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 グランドハイツ中河原1F
営業時間: 平日 あさ9:00~夕方5:00
日曜・祝日 あさ9:00~ひる12:00
お問合せ **0120-886-779**

何から手をつけて、誰に相談すれば?
相談しよう! 終活特集 保存版

興味はあるけれど、なかなか一歩を踏み出せない終活。今回は、各分野のプロをご紹介します!

無料 相続相談

弁護士 相続実務士 土地家屋調査士 司法書士 相談者 税理士

相続実務士のいる不動産会社へ
相続相談の窓口を一本化して、より良い対策を行います。
(有)ハウスステーション
栃木県知事免許(4)第4259号
宇都宮市元今泉3丁目20-32
営業時間: あさ9:00~夕方5:00 日曜、祝日定休
お問合せ **028-635-6616**

老人ホーム・介護施設選びの専門家

ご相談から入居まで完全無料でサポート!

ご本人・ご家族の希望に添って施設をお探しします。出張相談・見学同行OK!
ライフパートナー
宇都宮市東宿郷4-1-28 河合ビル4階
受付時間: あさ9:00~よる6:00
定休日: 無休
お問合せ **0800-800-3511**

老後を考える 保険の断捨離術!

「年金生活になっても、今の保険のままで大丈夫? そんなお悩みに! 今こそ、おうち時間を利用して保険の断捨離しませんか? お金知識のプロであるファイナンシャルプランナーと一緒に保険の断捨離しませんか?」

「シニア向け保険 断捨離セミナー」
3/5(金)・3/7(日) 10時~11時半
3/10(水)・3/14(日) 13時半~15時
会場: ほけんの金子 定員: 各回4名まで

株式会社ほけんの金子
宇都宮市鶴田2丁目39-18
予約受付時間: あさ10:00~よる6:00
定休日: 不定休
予約受付 **0120-601-587**

入るお墓がない、跡継ぎがない
お墓の悩み、ご相談ください

「三男だから自分が入るお墓がない」「お墓をつくっても管理する跡継ぎがない」「そんなお墓に関するお悩みを、あんしん葬儀社が解決します。最近では一般的なお墓だけではなく、跡継ぎがいなくても安心して入れる樹木葬や、永代供養墓など様々なお墓があります。どんな違いがあり、自分にはどのお墓が適切なのか相談できる場をご提供いたします。」

まずはお電話でご相談ください!

あなたにあったお墓と一緒に考えます

一般墓 永代供養墓 樹木葬

お墓の無料点検も実施中
※墓じまいのご相談もおまかせください
葬儀に関するご相談もお気軽どうぞ

安心と信頼のサポート!
あんしん葬儀社
宇都宮市鶴田町1404-18
営業時間: 24時間、365日対応
お問合せ **0120-556-586**

宇都宮に4つの家族葬専用式場
鶴田店 岡本店
築瀬店 下栗店

終活で家を整理したい方は、ご相談を!

終活カウンセラー資格を持つスタッフが
お家の断捨離、不用品回収をお手伝い!
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
お問合せ **028-678-6301**

金相場が再高騰中!

金 切手

眠っている金・切手 等買取ります!

金の相場が約20年前の約8倍!!
※買取の際は身分証もお持ち下さい
おたからや東武宇都宮駅前店
栃木県公安委員会 第411010001990号
宇都宮市池上町4-21
受付時間: あさ10:00~よる6:30
定休日: 水曜日
お問合せ **028-666-0412**

「持ち家あり」は要注意 今すぐ相続相談を!

「うちは、仲がよいし財産も少ないから関係ない」と思っている方も、持ち家など不動産がある場合、思わぬトラブルに発展する事もある。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。当事務所は女性を含む6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
宇都宮市城東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**

次号「うつのみやシニア通信 北版」は3月16日(火)新聞折込!! ● 楽しく学べるシニア向け教室 ● お家にいながら受けられる便利な「訪問・宅配・出張特集」など宇都宮の情報が盛りだくさんでお届けします

シニア通信の便利屋さん 助っ人サービス始めました。

「運転ができないからいつも大変」「外出するのが難しい」「そんなシニアの皆さんをお助けするべく、うつのみやシニア通信では新サービスを始めました。お米や灯油など重くて大変な買い物や、お庭やお墓の掃除など「シニアの困った」をお助けします。

ご利用料金は、1時間3,000円(税抜)となります。こんなことも頼めるの? という質問も大歓迎! お気軽にご相談ください。

こんなお困りごとお助けします!

- 雨どいの掃除
- 家具の組立て
- 側溝のお掃除

1月は60代女性からお庭の草むしりのご依頼をいただきました!!

1時間 3,000円(税抜)
エリア / 戸祭・若草・宝木・駒生・野沢
1時間以降は20分毎1,000円(税抜)

シニア通信の便利屋さん 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)
受付時間: あさ9:00~よる6:00 定休日: 日・祝
お問合せ **028-622-5156**

シニア通信限定 割引券
有効期限 令和3年3月15日迄

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、来店日時のご予約の着用とご来店時のマスクのご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向け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!
※定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。
※開催時間は約1時間を予定しております。

各講座 定員 開催前日迄 受付中です

3名

- 3/2(火) 11:00~12:00 はじめてのビデオ通話講座
- 14:00~15:00 Appleマスターによるワンポイントアドバイス講座
- 3/10(水) 11:00~12:00 はじめてスマホ【基本編】
- 14:00~15:00 スマホお役立ち講座 (インターネットカメラ)
- 3/17(水) 11:00~12:00 iPhoneカメラ講座
- 14:00~15:00 キャッシュレス講座

*iPhoneの商標は、アップル株式会社からのライセンスにもとづき使用されています。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 定休日: 第1水曜日
営業時間: あさ10時~よる7時
お問合せ **0800-700-1266**

※チラシ有効期限: 2021年3月15日 ※掲載内容は、2021年2月16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

シニアにもあんしん価格でご提案!

宇都宮市で創業130年! 量の事なら
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
お問合せ **028-633-1670**

いつでもおにぎりが **100円(税抜)**

めっちゃくちゃ美味しい
タピオカ・温タピ
350円~198円(税抜)

お孫さんがよろこぶミニストップ

店内で作っているから美味しい!
ホットスナックも充実しています♪

ミニストップ 御幸本町店
宇都宮市御幸本町4880-8
※極楽湯宇都宮店さんより北へ150m
365日24時間いつでも営業中です♪
お問合せ **028-660-5648**

釣具お売りください!!

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!

釣り場にお困りではありませんか? その釣具は処分する前に当店でご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お気軽にお電話ください!

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? その釣具は処分する前に当店でご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お気軽にお電話ください!

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 ※年中無休
営業時間: ひる11:00~よる9:00
お問合せ **028-684-0836**

あなたのご応募お待ちしております!
シニア川柳を大募集

シニア通信では、読者の皆様から今月のお題に合った五・七・五の川柳を大募集。優秀作品は紙面でご紹介します!

今月のお題 **健康について**

はがきに氏名、住所、年齢、電話番号、川柳を書いてご応募ください!

【応募先】
〒320-0057 宇都宮市中戸祭1-4-5
株式会社みやもと うつのみやシニア通信編集室宛
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!

当日は市販の筆ペン(毛筆)とマスキングテープをご用意ください!
※状況により変更あり。

実施日: 令和3年3月4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** ※会員様も予約が必要です!

孫の絵・写真を飾って 楽しむキャンバス印刷

お孫さんとの大切な思い出を、長く飾れるキャンバスボードに印刷して残しませんか? 例えは敬老の日、プレゼントされた似顔絵や誕生日などの記念日に、スマホカメラで撮影したお気に入りの写真をお持ち頂ければ、世界にひとつの作品が仕上がります!

写真データ持込み **3,000円(税抜)**
絵の持込み **4,000円(税抜)**
サイズ 27.3×22cm ※イゼル別途1,000円

フォトキャンバス 印刷工場みやもと
宇都宮市中戸祭1-4-5
営業時間: あさ9:00~よる6:00
定休日: 日曜、祝日
お問合せ **028-622-5156**