

日々家のおばあちゃん

日々唄子さんのヒビコレ知恵袋①

『低気圧対抗術』

「雨が降る前はめまいがする」「ジメジメして寝苦しい」そんな経験したことあるひとが多いのでは…？

実はこれ、日々家3世代ファミリーにも、編集室メンバーにも共通の悩みだったのです。天候がくずれる前…低気圧がくるときに繰り返されるのでは？と思っていた唄子さん。ご近所さんに聞いたり、自分が試したりした対処法で、特に長雨が続く梅雨の時期を乗り切っています！

14歳 翼くん 目の前にキラキラが出てきて偏頭痛に!? お母さんに言ったら「ゲームのやりすぎよ」と言われちゃったから、あまり家族には相談してなかったんだ…

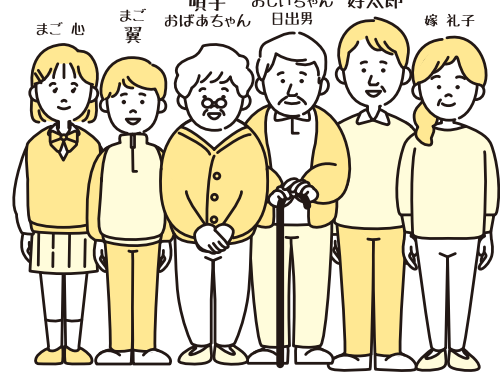
食の改善で偏頭痛対策! 私も一度だけ目の前のキラキラを経験して、びっくりしたのと頭痛がつかった…調べてみたら閃輝暗点(せんけいあんてん)というらしい。お隣の息子さんは、朝食を和食に変えたり、糖分や刺激物を減らしたら「頭痛が減った!」って言ってたから、礼子さんにも教えて家族で食の改善をすすめてみよう! ちょっと大変だけど、翼の頭痛が治るならね!

47歳 好太郎さん 目眩があったり… 疲れがとれない 「原因はわからないんだけど、なんでもかんでも症状を言葉で説明しにくいのがつらいんだよな…」

耳のマッサージが効果的! 雨の前は調子が悪くなる息子。テレビで観た「耳のマッサージ」を教えたみたの…。耳をつまんで上下や横に引っ張ったり、つまんだまま回したり、手のひらで耳全体を覆い、円を描くように後ろ方向にゆっくりとグルグル回してみる。1日1分位で血行がよくなって最近調子がいいみたい。

72歳 唄子さん 寝汗で目覚めたり? 寝苦しい… 布団が干せない梅雨どきは寝汗で濡った寝具のジメジメが気になってなんだか眠りが浅いのよね…

硬め感触の寝具に変えて! 蒸し暑い季節になってきたら、「寝具を硬めのサラサラ素材に」が私流。肌と寝具の接触面を減らして風通しの良い硬めの感触のシアサッカーや麻素材のカバーやシーツにチェンジ! パジャマも昔から愛用しているしじら織りや麻素材のものを。特に麻は乾きが早いので、洗濯物が乾きにくいこの時期には一挙両得な素材よね!



「庭木の剪定」もダスキンにおまかせ! 長期間手付かずになり、草木が伸び放題になつて庭をどうにかしたい…でもどこに頼んでよいか分からず、困っていませんか? そのお悩みダスキンにお任せください! 見積もり無料。まずはお問い合わせください。

全5回シリーズ 幸せをつなぐ相続勉強会開催中 STEP.1 相続の基礎を学ぶ STEP.2 資産の分け方、遺言書を学ぶ STEP.3 相続税と不動産の評価を学ぶ STEP.4 節税の対策方法を学ぶ STEP.5 制度を活用した応用事例を学ぶ

LINE ヒビコレオリジナル教室など最新情報が届く『ヒビコレ公式LINE』登録はカンタン! QRを読み込んで「追加」ボタンを押すだけ!

Facebook 『ヒビコレFacebook』では最新情報に教室レポートなど、スタッフの日々を配信中です!

ヒビコレ読者限定! 絶品! 希少部位ランチ おおつか鹿沼店 x ヒビコレのオリジナルランチを6月末迄の数量限定でご提供いただけます。

目の相談トップ3 緑内障・白内障・飛蚊症 近々、目のトラブルでご相談にお見えになる方が増えています。スズメ薬局では、各種アイケア商品を取りそろえています。

ご来場の上ご契約の方に物干しユニットプレゼント! 商品を見ながら相談・見積りが可能!! (有)リフォームカナダ

ヒビコレうつのみや 求人情報

地域でのより良い環境を創造しませんか! 正社員募集中 給与 180,000円~300,000円

パート・アルバイト募集 時間 時給 ①6:00~9:00 920円~

お子様による急なご都合にも配慮します パート・アルバイト募集 正社員同時募集! 現在10名の正社員が活躍中です!

【急募 ※入社日相談】 入社祝い金5万円支給(3ヶ月勤務後) 正社員 交通誘導警備員募集 月給 186,500円以上

仕事で感動喜びを得たい人大歓迎 正外装塗装等の施工スタッフ 日給 1~1.6万円以上



地元銘柄の宇都宮牛を お手頃価格で食べられます！

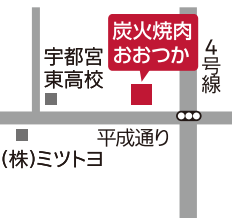
ヒビコレチラシ持参で
5千円のお食事で **500円割引!**
1万円のお食事で **1,000円割引!**
※ランチメニューは対象外とさせていただきます。

牛肉問屋直営店なので、卸売市場にて厳選した最高ランクの宇都宮牛をピックアップするようになり、ズナブル価格で提供しています。
また、地産地消に取り組み、地元のお米や野菜を使用し、食材への安心安全にもこだわっています。家族みんなが満足できるように、豊富なメニューを取り揃えていますので、お気軽にご来店ください。

炭火焼肉おおつか 宇都宮店

宇都宮市下栗町695-7 ※年中無休
営業時間: 11時~14時(ランチ)
17時~22時半(ディナー)

TEL.028-657-5529



少人数予約制で安心 家族、友人と一緒に 貸出用スマホ有り!

無料スマホ教室

6/8日水	11:00~12:00 Android入門編
6/15日水	11:00~12:00 auPay(キャッシュレス)編 14:00~15:00 auPAYマーケット編
6/22日水	11:00~12:00 LINE編 14:00~15:00 セキュリティ編
6/29日水	11:00~12:00 Android活用編

※ウイルス感染予防対策に伴い、お客様及びスタッフの安心・安全を最優先しながら営業しています。

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

TEL.0800-700-1267

※チラシ有効期限: 2022年7月2日※掲載内容は、2022年6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。

楽しく学べるスマホ教室 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っている方も当店のスマホ教室にご参加ください!

武士の始まりは栃木の武将!

栃木の武将、藤原秀郷(ふじわらのひでさと)は、貴族が中心であった平安時代に武士団を形成し平将門の乱を平定しました。下野・武蔵の両国司から武門の最高名誉職とされる鎮守府将軍にまで昇り詰め『武士の始まり』と言われた武将です。その強さは、「近江の大百足退治」や「宇都宮の百目鬼退治」などの英雄伝説にも語られる、希代のヒーローだったのです!しかし現代では、地元栃木県においてもその存在を伝える人も少なくなっています。



【栃木の武将「藤原秀郷」をヒーローにする会】について
藤原秀郷と、県内各市や町の礎を形成した秀郷流氏族を栃木県の誇りとして、栃木県の子供達を始め、県民の皆さんに知って頂き、全国に発信する事で、栃木県のブランドアップから観光や産業振興への一翼を担う地域創生活動を行っています!

坂東武士図鑑

一緒に活動いただける個人会員さま並びに協賛スポンサーさまを随時募集しております!

栃木の武将「藤原秀郷」をヒーローにする会

運営事務局/一般社団法人 武将伝説
〒320-0057 栃木県宇都宮市中戸祭1-4-5
TEL.028-622-5156(株式会社みやもと内)



THIS IS MECENAT 2021
本活動は、企業メセナ協議会より認定された芸術・文化支援事業
とちぎSDGs推進企業登録マーク



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

TEL.028-612-6070



年金世帯にも優しい安心価格
しつこいセールス一切しません。
余計な部品交換一切しません。

車検屋さん38分

宇都宮市緑3-26-3
営業時間: 8時~21時
定休日: 土曜日

TEL.090-7198-1253



将来に備えるエチケット脱毛
介護する側の負担とならないように
VIO脱毛をしておくことです。

脱毛サロン D.W.C

宇都宮市西川田町964-20
営業時間: 11時~18時
定休日: 火曜、土曜、祝日

TEL.028-666-6944



讃岐じゃないの!
うどん好きのあなたに食べていただきたい!
「色、香り、コシ」が違います。

氏家うどん食堂 百次郎

宇都宮市中央本町3-8三共ビル1F
営業時間: 11時半~22時
定休日: 木曜日

TEL.028-307-6464

タテのカギ
1. 山形県がダントツ一位の果物
2. ぶつ切ると出来るのは「青〇〇」
3. 動物園の猛獣のおうちです
4. 梅雨の晴れ間は「〇〇」晴れとも
5. 「一日一〇〇」継続は力なりです
6. 永遠のライバルのお隣さん
7. 梅や蛙など「おにぎりの〇」
8. 上質な蕎麦の産地として有名

ヨコのカギ
1. 梅雨を彩る日本の花の代表格
2. 細かくたつ波のごと「〇〇」波
3. 空を飛ぶための羽、日々々々の孫
4. 包み隠さずさらけ出すこと
5. 栃木の夏の風物詩「〇〇さま」
6. 川や湖、海などの水際のごと
7. 水芭蕉で有名な日本最大の高原地
8. 倒したピンの数で競います

黄色の□の文字を組み合わせて言葉を作ろう
ヒント「夏にかけて日本に停滞し長雨を起こします」

解答

クイズの正解はこちらから



ヒビコレは、インターネットが苦手な方にもわかりやすい紙媒体で情報をお届け!携わる人もやりがいがある媒体を目指し、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。

今月の選べるクロスワードプレゼントは氏家うどん食堂 百次郎様より「氏家うどんお食事券1,000円分」を20名様に!QRの正解ページからご応募ください。※申込締切6/17(金)まで

エアコンクリーニング
期間限定特別割引
「エアコンをつけたら、なんだか臭い!」臭い掃除機能付きエアコンでもクリーニングは必要です!当店では、どんなひどい汚れでも料金据え置き。※掃除機能無しのエアコンは通常価格8千円(2台目以降半額です!)

ヒビコレ限定 特別割引
有効期限 8月31日迄
掃除機能付きエアコンのクリーニング **16,000円(税込)**
※2台目以降なんと半額!

リスペック
宇都宮市西川田本町2-6-18
営業時間: 9時~19時
※日・祝日も対応!

TEL.028-611-3665

釣具お売りください!!
その「釣具捨てないで!」
当店でも高く買い取ります!
お家に眠っている「不要になった釣り用品」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、実は買い取り出来る釣具は多いんです。出張買取も承りますので、まずは気軽にお電話ください!

有効期限 8月31日迄
ヒビコレを見た!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

TEL.028-684-0836

紙面のQRコードを読み取ってもっと情報を入手しましょう!

1. スマホのカメラをタッチして起動
2. 紙面のQRコードをスマホに写す
3. URLアドレスをタッチして閲覧

※機種や型番によってはこの方法で読み取れない場合があります。

文字でも絵でもない
遊び筆文字教室
文字や絵を書くことが苦手な方も大丈夫です!書道とは違い、決まりのない自由な遊び筆文字を楽しく学びましょう。お友達やご夫婦、おひとり様でもお気軽にご参加いただけます!

初めの方は、遊び筆文字についてしっかりと指導してもらえます!みなさん集中して、遊び筆文字を書いていきます。

先生はとても気さくで優しく教えてくださいます!習うというよりも楽しむことを重視し、生徒さんのペースに合わせて進めていきます。

文字をどう表現するかを自分で考え、自分らしい遊び筆文字を創作します。頭も手も使う遊び筆文字は脳の活性化に役立ちます。

教室内で制作した作品の中で一番の自信作を持って記念撮影です!皆さん世界に一つの素敵な作品ができあがりまし

講師: 大橋好美

カンタン! 遊び筆文字教室【募集中】
実施日: 7月2日(土) 13時半~15時半 (定員: 10名)
会場: 印刷工場みやもと(中戸祭1-4-5) 参加費: 1,000円(税込)
講師: 大橋好美
主催: ヒビコレうつつのみや編集室
持ち物: 市販の筆ペン(毛筆)

お申込みは **028-622-5156** ※予約制 (先着順)

初心者向け写真教室-草花編-【募集中】
「カメラはあるけどイマイチ使い方が分からない。」「オートでしか撮影したことがない。」「そんな方にオススメ。初心者でも撮影のコツやテクニックを学べる教室です。一緒に楽しく上達しましょう!」

スライドを使った座学の様子です。カメラの基本設定から写真の構図、明るさについて学べます。何事もまずは基本が大切です。

学んだことを実際に活かせるように実践練習も行います!この日は人物撮影勉強会です。皆さん姿勢を低く構えて気合い十分です☆

勉強会には、皆さんで持ち寄った写真の評論会なども行います。色々な写真を見たり意見をもらうことも勉強になりますね!

最近趣味でカメラを始めた方や、徐々にカメラを触った方など...ご参加される方は様々です。お気軽にご参加下さい!

講師: 岡田康男
主催: ヒビコレうつつのみや編集室
持ち物: 一眼レフ又はコンパクトカメラ

お申込みは **028-622-5156** ※予約制

大切な器を再生する
「金継ぎ」体験レポート
皆さまは「金継ぎ」ってご存知でしたか?ヒビコレ美里は、なんとなくは知っていましたが...今回はじっくり体験してきました!実体験を交えて金継ぎ体験レポートをお届けします!

①はじめに、欠けた面に軽くヤスリ掛けし漆を塗ります。お化粧で言う下地ですね!ポイントは薄く丁寧に塗ることです!

②欠けた部分をコクソ漆で埋めます。乾いたらヤスリを掛け、凹凸がなくなるまで粗めの漆と細かい漆で少しずつ繰り返します。

③埋め終わったら金粉接着用の漆を塗り、仕上げに金粉を真綿に付けて優しく撫でるように塗布します。

④数日乾かしたら完成です。繰り返しの作業で、根気が必要ですが、仕上がった時の達成感はおもい!みなさまも体験してみてください。

はじめての金継ぎ体験教室【募集中】
実施日: 6月25日(土) 14時~16時半 (定員: 女性5名)
会場: 印刷工場みやもと(中戸祭1-4-5) 参加費: 5,000円(税込)
講師: 伊原 実穂(栃木県指定 伝統工芸士)
主催: ヒビコレうつつのみや編集室
持ち物: 陶磁器1点(口付け、ひび3cmまで)

お申込みは **028-622-5156** ※予約制