保存版
北版 10月号
シニアを応援する情報紙
うつのみやシニア通信©
発行部数36,000枚 2021年10月17日号

オレオレサギだけじゃない!?

「私！私！」の娘役サギや「100万円以下」の要求が急増中!!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 11 住み続けられるまちづくりを 安心安全な街

毎年、10月11日～20日は全国地域安全運動が行われています。そこで、宇都宮のシニアの皆さんに特に注意していただきたい「特殊詐欺」についてお話を伺いました。

!?「オレオレ」ならぬ娘をかたる詐欺も！

女性だからと安心してはいけません！詐欺グループの中には娘役や銀行窓口の女性役など信じ込ませるためにいろんな役者がいることも注意が必要です。

100万円以下の少額詐欺も急増中！

最近では親族をかたり「窓口で引き出す金額が少額なら何も言われない」などと言って複数の金融機関で少額の現金を引き出させる手口が増えています。

シニア通信オリジナル動画

QRをスマホでかざすと解りやすい詐欺事例の紹介動画！

こちらは、特殊詐欺撃退電話機のご案内や、被害に遭わないための簡単テストを「シニア通信ホームページ」で詳しくご覧頂けます

被害者の大多数が60歳以上！こんな手口にご注意ください！

1. **息子や娘、孫をかたって不安にさせる**
   「会社のお金に手を付けた」「クビになる」「警察に捕まってしまう」
2. **解決策を示して安心させる**
   「100万円あればクビにならなくて済む」「警察に捕まらなくて済む」
3. **考える時間を与えず、だまし取る**
   現金を振り込ませる、現金やカードを持ってこさせる

宇都宮中央警察署 山口警部補

「詐欺かも？」と感じたら…宇都宮中央警察署 ☎028-623-0110

シニア川柳 テーマ「オレオレ詐欺」

優秀作品 オレオレに焦る我が家に息子なし （熊代竹子さん 65歳）

HPで次月作品募集中！

残すべき保険 捨ててもいい保険

自分らしく暮らすために60代から始めるマネー&ライフプラン。ファイナンシャルプランナーと一緒に考えてみませんか？

シニア向けマネープラン 無料相談を受付中!

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：10時～18時
定休日：不定休
ホームページ
☎0120-601-587

不動産売買の相談は元気に動ける今！

「親に譲り受けた土地、売却方法が解らない」「遠方で管理出来ない実家。家ごと売りたい」

相続や施設への入所等、様々な不動産の悩みや疑問をまずはご相談ください。秘密厳守で、無料の査定を承っております。

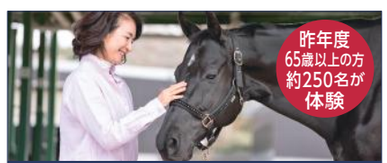
まずは土地の価値を知ることから!

平和不動産株式会社
宇都宮市中河原町4-9
営業時間：平日 9時～17時
日曜・祝日 9時～12時
査定方法はこちらから！
0120-886-779

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い、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）



乗馬試乗会ご招待（20分）
実施期間：11月29日（月）まで
小学1年生～75歳対象　※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竹野正次 展示栃木県動愛セ12展第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
営業時間：9時～17時 ※火曜定休
体験申込み
☎0280-54-5588

シニア通信のSDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

シニア通信はインターネットなどが使いこなせない方にもわかりやすく、紙で情報を届け、女性やシニアがやりがいを持てる職場を目指します。またシニア・家族・企業・行政・NPO法人などと連携をとりながら宇都宮のまちを盛り上げていきます。

髪を切るだけじゃない アトリエのシニア向けサービス

いつまでも若々しくありたいという想いにビューティアトリエはお応えいたします。

頭皮や髪の悩みに、20年の美容師経験を持つ発毛技能士が専門の知識と施術にて、育毛と増毛効果を引き出します。

病気などの事情で美容室へ行くことを諦めてしまっている方へ介護と福祉を学んだ美容師が訪問し施術いたします。

医療用ウィッグは、治療中に少しでも軽い気持ちで過ごして頂きたいとの想いで美容師が一緒に選びます。

髪と頭皮を診断する専門店
Apply【アプライ】
「髪育」思考で、健康的な頭皮細胞を生み出します。
[お問合せ] ☎028-649-0505 鶴田2丁目5番24号

訪問美容室 houm【ホウム】
ご自宅や病院、施設へ専門美容師がご訪問。

医療用ウイッグ
顔に合わせたカットとセットが美容室で出来る。

美容室に理容室＋個性ある専門店の全23サロン
ビューティアトリエグループ
訪問美容室・医療用ウイッグのお問合せは
宇都宮市江曽島本町12-6 受付時間：9時～18時
☎0120-48-8837
さらに詳しくホームページ

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。今後も感染症対策として、お客様へのマスクの着用とご来店日時の予約をお願い致します。

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。

貸出用スマホございます!

10月スマホ教室 各回定員3名様 開催時間 約1時間程度

20日(水)	27日(水)
11時～12時 ガラケー・ガラホ利用者対象 スマホ相談会 •スマホってどんなことできるの? •スマホの疑問承ります!	11時～12時 はじめてスマホ【入門編】 •電話のかけ方 •文字入力の基本
14時～15時 はじめてスマホ【活用編】 •写真・地図・インターネットを使って楽しもう!	14時～15時 はじめてスマホ【活用編】 •写真・地図・インターネットを使って楽しもう!

開催前日までお申込受付中。※定員になり次第締め切らせて頂きます。
*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。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：10時～19時
待ち時間なしご予約はこちら
フリーコール 0800-700-1266
※チラシ有効期限：2021年11月20日※掲載内容は、2021年10月17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

「昔の写真アルバム」が大画面テレビで楽しめます！

想い出が詰まった貴重なアルバム、押入れに眠ってませんか？ご両親や、家族の想い出は絶対残しておきたいもの。諦めて断捨離せずコンパクトにデジタル化して、テレビやパソコン画面で見ながら昔語りしませんか？

店頭へ直接お持込み・県内なら出張引取も可能

アルバムまるごとDVD
データ保存代金1冊につき 2,970円(税込) ＋ 基本料金1注文につき 1,100円(税込)
アルバム片面画像（40ページまで）1ページ追加毎に110円(税込) ＋ パソコンデータ保管用DVD ＋ テレビ鑑賞用スライドショーDVD
※アルバムのサイズは最大34.5×34.5cmとなります。
※工場への送料別途2,200円かかります。
キャンペーン期間：11月30日（火）まで

サトーカメラ
宇都宮本店 ☎028-613-6686
細谷店 ☎028-650-5507
簗瀬店 ☎028-632-0731
雀宮店 ☎028-653-3996
10時～19時（本店20時）/年中無休
お近くのサトカメはこちら▼

懐かしい家族のビデオまとめてダビングします

昔ビデオカメラで撮った、子どもの成長記録や家族旅行の想い出。もう一度見たいのにビデオデッキが再生できない…でも大丈夫。「サトカメ」がDVDにしてあの頃を蘇らせます。

・お近くのサトカメ店頭へ、直接お持込み
・栃木県内ならご自宅へ出張引取も可能

ビデオテープからDVDダビング
8mm VHS Mini DV VHSC → ビデオ → DVD
通常2,980円(税込3,278円)がまとめて10本以上ご注文で
あんしん定額240分まで追加料金なし
今だけ！1本につき 980円/本(税込1,078円)
キャンペーン期間：11月30日（火）まで

サトーカメラ
宇都宮本店 ☎028-613-6686
細谷店 ☎028-650-5507
簗瀬店 ☎028-632-0731
雀宮店 ☎028-653-3996
10時～19時（本店20時）/年中無休
お近くのサトカメはこちら▼

QRを読み取って、紙面をもっと楽しもう!
カンタン読み取り3ステップ
シニア通信の楽しみ方

※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。

玄関ドア交換・断熱窓 1日でリフォーム！

玄関ドアが重くて、荷物を運ぶのもひと苦労…そんな声をお聴きします。玄関や窓のリフォームに興味はあるけど大がかりな工事は時間もお金も難しいという方へ、今ある玄関や窓を活かしたご提案を致します。

まずはお電話ください!

㈲リフォームカネダ
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
ホームページ
☎028-656-6664

あなたのカメラ譲って下さい ご自宅までお伺いします

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。

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11月30日（火）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！出張買取りいたします！
LINEからも相談・査定▼
0120-539-920

うつのみやシニア通信

＼健康をサポートしてくれる味方を紹介！／

健康のススメ

補聴器のことなら専門店にお任せ下さい

最近、「音は聞こえるけど、何を話しているか内容がわからない」なんて経験ありませんか？補聴器の使用は早ければ早いほど効果があがりやすいと言われています。補聴器が初めての方でもわかりやすくご案内いたしますので、是非お気軽にお電話、ご来店にてご相談ください。

試聴貸出サービス実施中!
※密を避ける為、ご来店前に必ずお電話ください!

リオネットセンター宇都宮店
宇都宮市伝馬町3-4（東武宇都宮駅から徒歩5分）
営業時間：9時～17時
定休日：日曜日、祝日
ホームページ
☎028-635-2933

毛細血管でわかる健康チェック！

毛細血管の血流状態から今の健康状態がわかり生活習慣の見直しができます。今なら無料で試せます！

指を機械に入れるだけ! 痛みなし!
健康血流チェック 無料
粗品プレゼント! 実施期限11月20日まで

くすりのミズイ
宇都宮市桜4-1-31（桜交差点角すぐ）
営業時間：9時～18時
定休日：日曜日、祝日、第3月曜日
詳しくはこちら
☎028-622-6146

電話1本で玄関まで！介護用品通販サービス

大塚商会の「ケアたのめーる」は、「介護に携わるすべての方をバックアップ！」をモットーとした介護用品通販サービス。施設や自宅での介護に必要な口腔ケア・食事補助・衛生用品などの日用品から、あったら便利な商品まで、お客様の必要に応じた幅広い商品を取りそろえています。

ケアたのめーる
おむつ・トイレットペーパー
不織布タオル・防水シーツ等
「ケアたのめーる」は
年会費・会員登録費が無料!!
資料請求でカタログをプレゼント!

株式会社 大塚商会
受付時間：9時～18時
定休日：土曜日、日曜日、祝日
お気軽にお問合せください！
カタログ請求こちらから♪
0120-326-270

お口の健康情報局 第8回

院長 大塚 保光 氏

「総入れ歯にしたら食事が美味しくない…」

～食事が楽しみになる歯とは～

食欲の秋。美味しさは、味だけでなく温かさや冷たさを感じることも重要です。保険の入れ歯はプラスチック製で、熱を感じにくくなってしまいがち。一方で、金属で補強された義歯は、温かさや冷たさを感じられ、食事が断然美味しく感じます。人間は、上あごでも味を感じるため、金属で補強された義歯なら上あご部分に工夫ができ、より味を感じることも可能。美味しい食事がしたい方は、当院まで相談を！

5分でわかる「唾液検査」
1回 1,500円（税込）
院長の体験レポート動画はコチラ▶

当院は、スタッフ全員がワクチン接種済みです。

（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
診療時間：9時～13時/14時半～19時
休診日：水曜日、日曜日、祝日
ホームページ
☎028-683-0500

味噌煮込うどん 1,150円

あつあつのうどんが恋しい季節です
こだわりの絶品うどんを召し上がれ!

うどん茶屋 いちょう庵
鹿沼市池ノ森610-3
営業時間：11時～20時
定休日：火曜日
ホームページ
☎0289-75-4375

特集 秋の味覚をおいしく

ほんの気持ち（6個入）1,080円

熟練の職人が厳選した栗を使用したひとくちサイズの純栗かの子羊羹です

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
WEBからも購入可能!
☎028-622-3855

名物ちたけうどん 1,000円

一度食べたらやみつき!
地元で愛される山のダシ・旨味

手打ちうどんそば 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火曜
フェイスブック
☎028-621-0301

シニア活動情報局 認知症サポーター養成講座

シニア通信では、認知症への不安を抱えるシニアの方やそのご家族が認知症について正しい知識をもつことで、理解や対応ができる「認知症高齢者を支える地域づくり」を目的に、「認知症サポーター養成講座」を開催。

実施日：令和3年11月2日（火）10時～11時半（定員20名）
会　場：とちぎボランティアNPOセンター「ぽ・ぽ・ら」3階（県庁西側）
講　師：認知症キャラバン・メイト　参加費：無料
主　催：うつのみやシニア通信編集室（印刷工場みやもと内）
☎028-622-5156
スマホからもお申込み頂けます▶

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

シニア通信の便利屋さん 庭木の剪定もおまかせ下さい！

「庭の木がお隣さんまで届きそうで、なんとかしたい…」

そんなお悩みを解決！助っ人サービスでは、庭木の剪定、草刈などちょっとした作業でも、シニア通信の助っ人サービスにお任せください。庭木の剪定なら、1時間作業で宇都宮市内4，290円の明朗会計。ほかにも、家具の移動に家庭内の高所作業など、シニアのお困りごと、お助けします。

ご相談・申込はお電話で！

庭木の剪定 きれいなお庭をキープ!!

通常 1時間 4,290円（税込）　写真のお宅の場合（2本剪定）4,290円×2時間=8,580円
※1時間以上20分毎1,430円 ※宇都宮市内は出張料無料
※作業で出た可燃・不燃物を引取る場合は別途料金がかかります

うつのみやシニア通信 助っ人（すけと）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：9時～18時　定休日：日曜日、祝日
☎028-622-5156
草むしり・剪定のお客様事例をWEBで紹介中!!

メーカーより2割安い！外壁・屋根はおまかせ

「家の壁ってこんなに汚れていたかしら…」「雨や雪が心配で一度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
宇都宮市下岡本町4520-2
営業時間：9時～20時
※土日祝も対応いたします！
ホームページ
☎028-678-5250

フローリングの傷・汚れ職人がピカピカに！

フローリングのリフォームや張替えを考える前に！フローリングの傷、ワックスのはがれ、汚れなどをこの道15年の職人がコーティング剤を使い、張替えることなく最短6時間で、まるで新築のときのように蘇らせます！

創業15年約4,000件以上の実績!
1平米あたり 5,500円（税込）～ ※床の状態により異なります

フローリングを蘇らせる宇都宮唯一の専門店
フローリング修理屋さん
宇都宮市川田町744
営業時間：8時～17時　定休日：日曜日
詳しくはこちら
☎090-7730-9662

シニア脳トレ【クロスワード】

タテのカギ
1. 目の疲れに効くツボです
2. 弱いの反対は「〇〇い」
3. 冬至に食べて風邪予防
4. 鬼子母神といったらここ
5. 鉄道の他、道にも街にも
6. フランス語で「白い山」
7. 花びら占い〇〇かきらいか
8. 体幹は身体の〇〇のこと!

ヨコのカギ
1. 実は琉球から日本に伝わった
2. 洗髪の仕上げに使います
3. ススキやアシで葺いた屋根
4. 食欲の秋は特に要注意
5. 変えること、変わること
6. 朴葉が有名ですね

1	2		4	6	■
■		■	2		7
1	■	3 3			
4			■		■
	■	5	5		8
6				■	

黄色の□の文字を組み合わせて言葉を作ろう
ヒント「高めておくと病気になりにくい!?」
解答 □□□□□□□
クイズの正解はWEBで!答えてプレゼントゲット!

パッケージがリニューアル!

おじいちゃん、おばあちゃんも飲んでいた宇都宮のコーヒー牛乳!

針谷乳業
宇都宮市東宝木町11-1
受付時間：9時～17時半
定休日：日曜日
ホームページ
☎028-621-4626

みんなが想いを込めたチョコレート

子育てママに障がい者、みんなが丁寧に創った最高のチョコレート

久遠チョコレート宇都宮店
宇都宮市桜2-6-1（桜通り）
営業時間：10時半～19時
定休日：月曜日
インスタグラム
☎028-612-4731

シニア活動情報局 栃木県シルバー大学校 共催企画 栃木の武将『藤原秀郷』教室

武士・武芸の開祖と言われる、平安時代の武将『栃木の藤原秀郷』の英雄伝説を紹介する無料講座を開催。講演内容は「藤原秀郷の解説」「秀郷伝説の語りべ・近江の大ムカデ退治・宇都宮の百目鬼退治」「オリジナル講談・鉢の木物語」等楽しく歴史を学べます。

実施日　令和3年10月30日（土）14時～16時（定員100名）
会　場　栃木県シルバー大学校 中央校 講堂 / 参加無料
講　師　一般社団法人 武将伝説
主　催　うつのみやシニア通信編集室（印刷工場みやもと内）
WEB申込
☎028-622-5156 ※申込が必要です
緊急事態宣言に伴う日程変更にご協力頂きありがとうございます。

シニア活動情報局 初心者向け写真教室【食べ物編】

カメラ初心者でも、楽しく上手く撮れるコツを教えます！今さら聞けないカメラの使い方を学んで仲間と新たな発見をしてみませんか？

写真教室の様子
※状況により変更あり

当日は一眼レフ又はコンパクトカメラをお持ちください。

実施日：令和3年11月6日（土）13時半～15時半（残り2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：1,000円 ※シニア通信の年間購読会員は500円
主　催：うつのみやシニア通信編集室（印刷工場みやもと内）
☎028-622-5156
スマホからもお申込み頂けます▶

シニア活動情報局 カンタン！遊び筆文字教室

文字や絵を書くのが苦手な方でも大丈夫！書道とちがい、決まりのない自由な遊び心であなただけの心伝わる文字を楽しく学びましょう！

教室の様子（2019年撮影）
※状況により変更あり

当日は市販の筆ペン（毛筆）とマスクをお持ちください！

実施日：令和3年11月13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：うつのみやシニア通信編集室（印刷工場みやもと内）
☎028-622-5156
スマホからもお申込み頂けます▶