シニアを応援する情報紙
うつのみやシニア通信©
南版 9月号
うつのみやシニア通信 検索　発行部数29,000枚 2020年9月1日号

お店にお問合せの際は
「シニア通信を見た」と言って
頂けると対応がスムーズ!

ホームページ

UCDA
ユニバーサル
コミュニケーション
デザイン協会 賛助会員

暑さで体力が落ちるこの時期だからこそ!

スズメ薬局は「とちぎ応援プレミアムチケット」の取扱店です。こんな時期だからつけたい疲労感や、倦怠感などの症状を改善してくれる保健薬にもご使用頂けます。最近疲れやすいと感じたら是非お立ち寄り下さい。嬉しい来店プレゼントもご用意してます!

「聞こえ」の出張相談予約も承り中!

有限会社スズメ薬局
宇都宮市末広1-2-23　定休日:日曜日
営業時間:平 日 8:00～20:00
土・祝 9:00～18:00
要予約 028-653-0072

ご家族と一緒にプランを見直して携帯代を節約しませんか?

「毎月の携帯代を節約したいなぁ」と思ったことはございませんか?

そんなお客様に朗報です!auの新料金プランのご紹介をいたします。ご家族でauを利用している方が多いほど、割引額が増える『家族割プラス』を適用することで大変お得になります。

是非この機会に料金プランを見直して、毎月の携帯代を節約しませんか?なお、感染予防対策の一環としてご来店の際にはご予約をお願いしております。

来店日時のご予約はお電話・WEBで
※新型コロナ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:あさ10:00～よる7:00　定休日:第1火曜日
フリーコール 0800-700-1267

詳しくは店頭スタッフまで

※チラシ有効期限:2020年9月30日※掲載の内容は、2020年9月1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。

感染対策に熱中症対策『新しい夏の生活様式』

印刷工場みやもとではお化粧や前髪も気にならない「フェイスシールド」を開発販売しています。「蒸し暑い日でも快適」「他のフェイスシールドは圧迫感があり息苦しいが、ハロは苦しくない」と全国のお客様からのお声をいただいています。

購入のお申込み方法はお電話もしくはホームページから、店頭受取りまたは郵送でお送りさせていただきます。また店頭でも販売いたします。

快適×フェイス・シールド
halo.[ハロ]

- 飛沫感染防止
- 30gの軽快感
- くもりにくい

店頭価格 1,320円(税込)

ホームページまたはお電話で受付中!
ハロ みやもと 検索
プラス送料520円で郵送も可能です。

とちぎ応援
プレミアムチケット
使えます!

私たちの行動で世の中を明るくします♪
印刷工場みやもとフェイスシールド事業部
宇都宮市中戸祭1-4-5
営業時間:あさ9:00～よる8:00　定休日:日曜日、祝日
お申込み 028-622-5156

武士のはじまり「下野国の藤原秀郷」の子孫たち ～西行法師(その2)～

うつのみや歴史さんぽ ～秀郷編⑩～

23歳で出家した西行は、心の赴くまま諸国を巡る漂泊の旅に出た。各所に庵を営み、多くの和歌を詠んだといわれる。旅の途中、頼朝に武勇を見込まれ、弓馬兵法を問われたともいわれる。全国各地に西行ゆかりの逸話は数多い。和歌も数多く残し、生涯で詠んだ和歌は2300首といわれる。

有名な和歌が多いが、中でも
「願わくば　花の下にて　春しなん
　そのむらさきの　望月のころ」
の一首は、名歌といわれる歌である(つづく)

▲秀郷の子孫「西行」

詳しくはこちら↑

栃木県からのお知らせ

買って! 使って! 地元企業を応援しましょう!

とちぎ応援プレミアムチケット

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で困っている地元企業を支援しようと栃木県が「とちぎ応援プレミアムチケット」を発行しています。

5,000円でなんと…
6,000円分のチケットが購入できる!!
注意:取扱店でのみ利用可、有効期限あり

県内の郵便局で購入できます!(9/30まで販売※無くなり次第終了)

とちぎ応援プレミアムチケット購入者向けコールセンター
お問合せ 0285-32-6316 土・日・祝日を除く平日10:00～17:00

1食から注文できる! 健康ご飯を自宅にお届け

「最近、食事の買い出しや準備がおっくうで…」そんな方からのお問合せが増えています。配食のふれ愛では、シニアの方が食べやすいように大きさ、形、固さを工夫した栄養バランスの取れた日替わり献立を配達無料でお届けしています。おかゆ、きざみ食などの個別対応も無料です。

ご注文は、希望日の前日までに電話で注文するだけだから簡単!
詳しい利用方法はお電話でご相談を!

配食のふれ愛 宇都宮店
宇都宮市みどり野町5-14TYビル102
受付時間:あさ8:00～よる6:00まで
お問合せ 028-653-2750

シニアを応援する情報紙
うつのみやシニア通信©
南版 9月号
うつのみやシニア通信 検索　発行部数29,000枚 2020年9月1日号

シニア通信はSDGsに取り組んでいます

体脂肪計のタニタの女性専用30分運動教室

今年1月、ヨークタウン宇都宮鶴田に県内で初めてオープンしたタニタの女性専用フィットネスでは、歩数計付会員証や、最新マシンでの月1回のヘルスチェックで健康管理をサポート。

9月14日からの秋キャンペーンでは入会金が90%もオフになる他、初月無料のチャンスも！

「シニア通信を見た」で無料体験実施中!

タニタフィッツミーは感染予防対策強化中です!

タニタフィッツミー

宇都宮市鶴田町1430-1(ヨークタウン鶴田内)
営業時間:10:00～12:30/14:00～20:00
土曜のみ10:00～14:00　定休日:日曜、祝日
要予約 028-612-1039

スマホ教室毎日開催中！

当店では、新型コロナウイルス感染防止対策を万全にし、スマホ教室を毎日開催しております。教室は専任講師が担当致します！

スマホへ機種変更を検討中のお客様は体験会がおすすめです。既にスマホをご利用中の方は「入門編」から、人気の「LINE講座」など沢山の講座を開催しております。教室への参加は事前のご予約が必要となります。

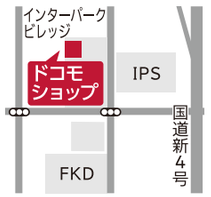
ご予約は店頭・お電話・WEBでも！

予約制 **大好評!無料スマホ教室**

スマホをお持ちではない方、ドコモ以外をご利用の方も大歓迎!スマホの無料貸出しています

ドコモショップ宇都宮インターパークビレッジ店

宇都宮市インターパーク4-1-3　定休日:無休
営業時間:あさ10:00～よる8:00
予約受付 0120-667-385



シニア活動情報局

シニアにやさしい写真教室

カメラは持ってるけど使いこなせない方向けの基本教室です。お孫さんを上手に撮影するコツ教えます！

※当日天気が良い場合は屋外で撮影となります。（雨天の場合は屋内撮影）

当日お持ち頂くもの
デジタルカメラ

人物写真の一例

実施日：9月12日(土) あさ10:00～12:00 (先着5名様)
会　場：印刷工場みやもと本社 (宇都宮市中戸祭1-4-5)
講　師：岡田 康男　参加費：500円 ※シニア倶楽部会員無料
主　催：うつのみやシニア通信編集室 (印刷工場みやもと内)
予約受付 028-622-5156 ※要予約です！

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)とマスクをお持ちください！

※状況により変更あり。

教室の様子

実施日：9月11日(金) あさ9:30～ひる12:00(残り8名様)
会　場：宇都宮市文化会館 4F研修室　講　師：大橋好美
参加費：500円 ※シニア倶楽部会員は参加無料!
主　催：うつのみやシニア通信編集室 (印刷工場みやもと内)
予約受付 028-622-5156 ※要予約になります!

編集室からのお知らせ

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!遊び筆文字教室などシニア向け有料イベントが全て参加無料!

※9月開催の遊び筆文字教室は上の記事をご覧ください。

年間購読会費 1,000円(税込)

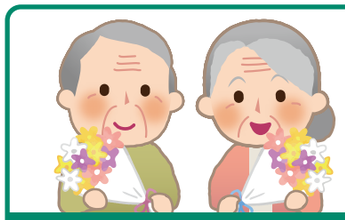
うつのみやシニア通信編集室(印刷工場みやもと内)
お申込み 028-622-5156　受付時間 月～土(9:00～18:00)

電化製品の故障でお困りの方!

全メーカー家電を出張修理します!
創業50年の街のでんき屋です。

有限会社 電化タックル

宇都宮市今泉町327
受付時間:あさ9:00～よる7:00
定休日:日曜日、祝日
☎028-643-4519



9/21敬老の日・9/22秋の彼岸入り

感謝を込めてお花を贈りませんか?
全国配送も対応しております!

㈱藤野グリーンセンター

フジテレビフラワーネット▶店名で検索!
宇都宮市さつき2-3-5(雀宮中学校前)
営業時間:あさ9:00～よる6:30
☎ 028-653-8660

冷天おろしうどん 1,350円(税込)

のどかな古民家で味わう本格讃岐うどん
9/1～9/27 シニア通信持参で5%オフ

うどん茶屋　いちょう庵

鹿沼市池ノ森610-3 定休日: 火曜日
営業時間:11:00～14:00
金・土・日のみ17:00～20:00も営業
☎ 0289-75-4375

眠っている金・切手を買取ります!

金の相場が約20年前の8倍以上!!
※買取り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
☎028-666-0412