シニアを応援する情報紙
うつのみやシニア通信©
北版 8月号
うつのみやシニア通信 検索　発行部数29,000枚 2020年8月15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

7月より無料スマホ教室 再開いたしました!

お待たせいたしました!
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から休止していたスマホ教室を7月1日より再開いたしました!お客様の安心・安全を最優先に考え、お客様と講師それぞれの距離をとっているため、以前より少ない定員にはなりますが、その分不安のない明るい教室となっておりますのでぜひご参加ください。スタッフ一同お待ちしております!

ご参加には予約が必要です

予約制 **大好評!無料スマホ教室**

スマホをお持ちでない方向けの体験会も実施中!
「シニア通信を見ました!」とご予約下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、一人一人の距離を保ち、時間を空けて開催いたします

ドコモショップ宇都宮馬場町店

宇都宮市馬場通り1-1-1 シティタワー宇都宮1階
(※お車でお越しの方は、提携の駐車場がございます)
営業時間:あさ10:00～よる7:00　定休日:第3水曜日

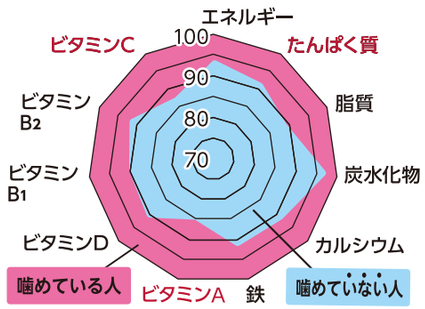
お問合せ 0120-670-608

お口の健康情報局 第8回

ご存知ですか!? 人は噛めなくなると免疫力を維持できません!

院長 大塚 保光 氏

正しく噛める人と噛めない人の栄養摂取量



厚労省「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会 報告書」より
※グラフは正しく噛める人の摂取量を100とした場合の数値

「虫歯がある」「噛みにくい」「入れ歯を外している」等、正しく噛めない状態では無意識に、噛みにくい物を避けるようになり、栄養の偏りが生まれます。正しく噛める人と比べると噛めない人は、ビタミンA、C、たんぱく質の摂取量が減るというデータがあります。たんぱく質は免疫細胞を作り、ビタミンA、Cは免疫を活性化します。つまり噛めない状態では、免疫力を維持できません。当院の管理栄養士による栄養バランスチェックをご利用ください。

(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/

不動産の売却相談を自宅からお電話で!

不動産の「早急な売却を希望している」「遠方で管理ができない…」「相続を受けたけれど、売却したい」などの様々なお悩みも全て、ご自宅にいながらお電話で相談ができるので安心です!もちろん秘密厳守で無料査定もいたします。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 グランドハイツ中河原1F
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

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(先着10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 ※会員は参加無料(詳しくは裏面タイトル下へ)
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!

9月寄植え教室開催 参加費:500円

9/4(金)・13(日) 各回15名/10:30～12:00
毎月暮らしを楽しむ様々な講座開催中!

カナメ宇都宮営業所

宇都宮市元今泉5-1-23
営業時間:あさ9:00～よる6:00
定休日:火曜日、水曜日

☎ 028-689-1155

健康ゴルフレッスン体験 1,000円(税込)

通常3,300円▶今だけ1,000円(税込)
道具不要! 8/18～9/9まで【予約制】

屋内ゴルフスクール **The蔵ssic**

宇都宮市河原町1-34
受付時間:あさ10:00～よる8:00
定休日:月曜日

☎028-632-3636

墓前・仏壇用それぞれの供花を提案!

ご予算やニーズに合わせてアレンジ
※葬儀に関する無料相談も承り中

花裕生花店(はなひろ)

宇都宮市石井町2021-3
営業時間:あさ9:00～よる6:00
定休日:年末年始(元旦のみ)

☎028-689-2583

地元企業を応援しよう!

シニアにやさしいサービスを提供している宇都宮の企業をご紹介!

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。

とちぎ応援
プレミアムチケット
使えます!

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。

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

新型コロナウイルス感染症に伴う取り組みについて

この度の新型コロナウイルスに罹患された皆様、感染拡大により生活に影響を受けられている皆様に心よりお見舞い申し上げます。
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ご協力をお願いいたします。
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。

スマホ教室再開!
各講座 定員3名
※フェイスシールドの貸出しございます!
開催時間 14:00〜15:00

8/19	水	auPAYの設定方法、使い方まるごと「スマホ決済講座」
8/26	水	文字入力や音声検索などをお試し!「初めてのiPhone体験会」
9/1	火	基本のタッチ操作や電話のかけ方など「スマホ初心者講座」
9/9	水	魅力的な写真を撮るコツ教えます!「初めてのiPhone・iPadカメラ講座」

*iPadは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。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。

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 フリーコール 0800-700-1266
※チラシ有効期限:2020年9月14日※掲載の内容は、2020年8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

シニアを応援する情報紙
うつのみやシニア通信©
北版 8月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数29,000枚 2020年8月15日号

シニア通信は
SDGsに
取り組んでいます

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
世界を変えるための17の目標

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裏面をご覧ください。

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)

シニア活動情報局

藤原秀郷伝説 歴史さんぽ

栃木の知られざる武士『藤原秀郷』に所縁のある場所を巡る歴史さんぽを行います。宇都宮や藤原秀郷に関する解説講座の後実際に宇都宮の街なかを歩きながら巡ります。

参加には事前予約が必要。
必ずマスクを着用ください!

2月の歴史さんぽの様子

実施日:8月22日(土) ひる2:00〜夕方5:00(残り2名様)
会　場:宇都宮市民プラザ第一会議室(解説後に街巡り)
参加費:無料
主　催:印刷工場みやもと 藤原秀郷をヒーローにする会
予約受付 028-622-5156 ※要予約

夏バテに!漢方ドリンク若甦660円(税込)
夏バテ、疲れがとれない方にこれ1本!
薬用人参・牛黄を主成分とした漢方ドリンク
くすりのミズイ
宇都宮市桜4-1-31(桜交差点角)
受付時間:あさ9:00〜よる6:00
定休日:日、祝(8/17までお盆休み)
☎028-622-6146

お布団の汚れ そのままにしてませんか?
クリーニング ミツボシ
お布団クリーニング割引キャンペーン
【チラシご提示で】店舗で20%割引
宅配クリーニングは10%割引に!!
【店舗紹介】 FKD福田屋宇都宮店
アピタ宇都宮店／ベニマル簗瀬店
ミュゼ豊郷台店 ／たいらや石井店
宅配クリーニングはお電話下さい!
☎070-6632-6460

布マスク1枚350円(3枚1000円)
縫製工場自慢の布マスクはワイヤー入り
夏用マスク(裏メッシュ)400円も販売中!
㈲増渕縫製
宇都宮市岩曽町925-1(岩曽中通り)
営業時間:あさ9:00〜よる7:00
定休日:土曜日、日曜日、祝日
☎ 028-661-2576

シニアのホームティーチャー募集
「英会話が好き」「教えるのが好き」な
ECCのシニア向け英会話講師を募集
ECCジュニア新ブランド ECCシニア
受付時間:あさ10:00〜よる6:00
定休日:土曜日、日曜日、祝日
詳しくはお電話を! よいこ イーシーシー
フリーコール 0120-415-144

地元、宇都宮の『シニア』と『お店』を応援する情報誌 うつのみやシニア通信 【発行】株式会社みやもと《シニア通信編集室》宇都宮市中戸祭1-4-5 TEL.028-622-5156 ホームページ 印刷工場みやもと 検索
printing factory miyamoto