

## 編集室より新年のごあいさつ

昨年も多く読者、地元企業の皆様に支えていただき誠に有難うございました。9月より求人コーナーがスタートし、11月より紙面も大きくなるなどシニア通信変革の年でした。私達は紙面やイベント企画を通じて皆様の暮らしがより便利に豊かになればという想いで2021年も邁進してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

シニア通信編集室一同

printing factory miyamoto

## 「うちは関係ない」が 1番の相続トラブル

「うちの家族は仲が良いし、財産も少ないから関係ない」と思っているご家庭でも、持ち家など不動産がある場合、実は思わぬトラブルに発展する事も。残される家族をトラブルから守るために生前相談をおすすめしています。女性を含む4名の弁護士が在籍。お気軽にご相談。

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

## 赤ちゃんから高齢者まで 皆にやさしい街、宇都宮

この人に会いたい! ③

宇都宮市 佐藤栄一市長

宇都宮のシニアを応援する情報紙「うつのみやシニア通信」編集長の今村です。今回は年始特別号ということで、昨年の宇都宮市長選で5度目の当選を果たした佐藤栄一宇都宮市長にお話を伺いたいと思います。

「明けておめでとう、おめでとうございます。今シニア通信の新年特別号の取材を受けてくださった理由をお聞かせ頂けますでしょうか?」

佐藤市長: 明けておめでとう、おめでとうございます。うつのみやシニア通信ではシニアの皆さんを応援することを大切にされているということで、今まさに宇都宮市で進めている「子どもから高齢者まで、誰もが安心して暮らせる持続可能なまちづくり」の考え方に通ずる部分があったため、お引き受けしました。

「佐藤市長が考える「高齢者が安心して暮らせるまちづくり」とはどのようなものでしょうか?」

佐藤市長: 高齢者等がこれまで以上に快適に移動できるように、今年の春に交通ICカード「Local Transit」を導入するとともに、現在の70歳以上の高齢者がバスカードを購入する際の自己負担1万円分のバス乗車券を購入する際に必要な千円分の自己負担をなくしてまいります。さらに市内のどこからでも路線バス1乗車あたり運賃が500円以下になるような仕組みをつくることも、LRTの開業に合わせて順次、LRTや地域内交通を乗り継いだ場合でも500円以下で移動できる仕組みを導入してまいります。またシニアの皆さんが安心して暮らせる地域包括ケアシステムを深化させることで誰もが孤立せず地域で支え合うまちづくりも必要ですね。

「誰もが平等にサービスを受けられるという意味で、本紙面でも、誰もが読みやすいチラシなどをモットーにシンプルで読みやすいユニバーサルデザインを採用しています。」

佐藤市長: 宇都宮市でも高齢者健康診断のはがきにシニア通信と同じユニバーサルデザインを採用したことで、健康診断の受診者が増加し、読みやすいデザインへの重要性に気付かれました。また高齢者以外にも宇都宮市は共働きの家庭が子育てしやすい街ランキング1位を頂きました。今後は子ども医療費の無償化を高校3年生まで引き上げるなど子育て支援をより一層強化していきまします。さらに宇都宮市は、昨一年国から「SDGs未来都市」に選定されるなど、日本のモデル都市として持続可能なまちづくりを進めています。シニアの皆さんそして、孫やひ孫の世代まで「宇都宮に住んでよかった」と思えるまちづくりを進めていきます。

## 1/5から営業!

### 打直しでふかふか♪ 集配無料 今だけ布団クリーニング無料

「久しぶりに押し入れから出したら羽毛布団のボリュームがなかった...なんてことはありませんか? 生地から羽毛が飛び出したり、膨らみがなくなってきた時は、打直し(リファーム)がおススメ!」

今なら期間限定で羽毛布団の打直しをご注文頂いた方に布団クリーニング(約3,300円相当)を無料でお付けいたします。さらには打直し期間中の布団貸出しも無料。併せて綿布団の打直しをご注文の方にも特典付き。お気軽にご連絡下さい。

羽毛布団の打直し19,800円(税抜)~  
シニア通信限定キャンペーン  
羽毛布団の打直しを注文の方 布団クリーニングサービス!  
(約3,300円相当) ※2/28までにご注文の方限定  
無料で自宅へ引取り・お届けも! 凸下さい!

羽毛布団から綿布団まで職人が手作り!  
ふとんのかわすみ  
宇都宮市八千代2-17-12(江曾島駅入口交差点角)  
営業時間:あさ10:00~よる7:00 定休日:月曜日  
お問合せ 028-658-0133

- 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 パートナーシップで目標を達成しよう

## 新しい年を迎えて何かスタートしたい! おとなの習い事特集

今年こそ「何か始めたい!」というあなたにぴったり!! シニアが楽しく通える習い事をご紹介します!

昨年9月からスタートしたスマホ教室ですが、大好評につき開催数を増加いたします! スマホ検定中の方、購入したばかりの方、もつと色々知りたい方など、皆さまが楽しめる講座をご用意しております。毎週水曜日の午前11時、午後2時から開催。週により開催内容が異なります。詳しくは店舗へ直接お問い合わせください。ウイルス感染拡大防止の観点から1回の開催人数に限りがございます。ご予約は当店へお電話にて承っております。是非お気軽にご参加ください。

## 1/4より営業!

### 1周年の感謝を込めた「タニタ」のキャンペーン

体脂肪計の「タニタ」運営の女性専用30分フィットネス「タニタフィットミー」宇都宮鶴田店ではオープン1周年キャンペーンを開催! 入会金無料、全身振動マシン3回券付きなど、今だけのチャンスも! まずはお試し無料体験の他、期間限定入会不要の10回通い放題も!

1周年感謝キャンペーン期間 1/12(火)~2/27(土)  
密を避けた感染予防対策を強化中です!  
タニタフィットミー  
宇都宮市鶴田町1430-1(ヨークタウン鶴田内)  
営業時間:平日10:00~12:30/14:00~20:00  
土曜のみ10:00~14:00 定休日:日曜、祝日  
お問合せ 028-612-1039

## 1/4より営業!

### 10年後も笑顔で元気に今、できること

不眠や物忘れ、肌荒れなどの様々な不調でお困りではありませんか? 原因は、加齢によって体内でのホルモン分泌が減る事! その分泌を促進させる方法をお教えいたします! ご来店頂いたお客様に、嬉しいプレゼントもご用意しておりますので是非お越しください。

とちぎ応援プレミアムチケットが使えます!  
※保険適用は対象外

「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

## 1/2より営業!

### スマホ教室大好評開催中!!

昨年9月からスタートしたスマホ教室ですが、大好評につき開催数を増加いたします! スマホ検定中の方、購入したばかりの方、もつと色々知りたい方など、皆さまが楽しめる講座をご用意しております。毎週水曜日の午前11時、午後2時から開催。週により開催内容が異なります。詳しくは店舗へ直接お問い合わせください。ウイルス感染拡大防止の観点から1回の開催人数に限りがございます。ご予約は当店へお電話にて承っております。是非お気軽にご参加ください。

スマホ教室のご予約はお電話で承ります  
※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日曜日(1月2日夕方5時迄・1月5日通常営業)  
0800-700-1267  
※チラシ有効期限:2021年1月31日※掲載の内容は、2021年1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。詳しくは店頭スタッフまで

## 1/4より営業!

### 全農とちぎとのコラボイベント開催中!

800円(税抜)お買上げで栃木の農産物等が当たるガチャガチャを1回サービスします!

株式会社藤野グリーンセンター  
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  
FDA認定校。フラワー教室開催中です!  
問合せ 028-653-8660

## 1/12より受付!

### 人生楽しむ音楽で脳活! 無料体験あり!

クラシックから演歌まで思い出せる大切な1曲をじっくり楽しみませんか?  
ハーモニー音楽教室  
宇都宮市末広1-1-18(末広郵便局裏)  
※レッスン時間ご相談下さい!(土休のみ)  
ピアノと歌を月2回楽しむ気軽な教室です  
問合せ 090-8027-1901

## シニア活動情報局

### 毎日便利スマホアプリ教室

「アプリって耳にするけどシニアでもすぐ使えるおススメのアプリってあるの?」という方へ、すぐに使いたいという事が出来る、生活を楽しく便利にするスマホアプリについて学ぶ教室です!

※スマホの無料貸出しあり  
ドコモ以外の携帯をご利用の方でも参加いただけます!

実施日:1月21日(木) あさ9:30~ひる11:00/参加費:無料  
会場:宇都宮市文化会館3階 第1会議室(先着20名様)  
講師:ドコモショップ宇都宮西川田店スマホ教室講師  
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(1/5~受付開始)

## 1/5より受付!

### はじめての一眼レフ写真個別教室

広告カメラマンがレベルに合わせて指導  
1回1名様11,000円(3時間) ※グループもOK

印刷工場みやもと  
宇都宮市中戸祭1-4-5(教室会場)  
受付時間:あさ9:00~よる6:00  
定休日:日曜日、祝日  
受付 028-622-5156

## 1/1より受付!

### おとなの和装教室 生徒募集

タンズに眠る着物をはてんや小物等に! 毎週2回(月・水)計8回で月6,000円

石山和装専門学校  
宇都宮市今泉1-4-34(JR宇都宮駅西口3分)  
受付時間:あさ9:00~よる7:00  
定休日:土、日、祝 詳しくはお電話下さい  
受付 028-622-0619

## 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? 書道とは違って決まらないうちの文字遊び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(毛筆)と墨をお持ちください!  
※状況により変更あり。

実施日:令和3年2月9日(火) あさ9:30~ひる12:00(定員20名様)  
会場:とちぎ健康の森2階会議室 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!

**1/5より営業!**

名物 ばらチラシ 2,500円(税別)

田縁自慢の館をご自宅で楽しめます!  
チラシ持参で(ばらチラシ)300円引

**田縁-DENEN-**  
宇都宮市鶴田町1508-6  
営業時間:11:30~14:00/17:30~22:00  
定休日:日曜日(年始は1/5より営業)  
問合せ **028-680-7224**

**1/3より営業!**

町家で味わう手作りの甘味が自慢です

職人手作りの鎌倉わらびもちを始め  
お食事もお持ち帰り可能!!

**太郎茶屋 鎌倉宇都宮店**  
宇都宮市東谷町484-1 ※「東谷町」交差点東  
営業時間:ひる11:00~よる8:00(L.O.)  
定休日:火曜日(1/3のみ夕方5:00迄)  
☎ **028-653-3211**

忙しくてもおいしいものが食べたい!  
**持帰りできる飲食店特集**

今年の年末年始は  
プロの味わいを  
お家で食べるもよし  
持ち帰ってお家で  
楽しむのもよし♪

シニアを応援する情報紙

**うつのみや シニア通信**

南版 1月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2021年1月1日号

シニア通信はSDGsに  
取り組んでいます

8 環境  
10 人やコミュニティを元気にする

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

**1/2から営業!**

**焼肉店は換気効果6倍!**  
**個室・持帰り弁当もご利用**  
**今年は1月2日より営業!**

実は焼肉店は、煙を吸う換気機能のついた席があるので、一般的な飲食店の5、6倍も空気の入れ替えをしているので安心!さらに3密対策の個室、半個室をご用意。当店は、食肉卸問屋直営なのでブランド和牛をお手頃価格でご提供。ご自宅でお店の味が楽しめるお持ち帰り弁当もぜひお試しください!

この冬は炭火焼肉お肉をおつかのお肉を食べてスタミナつけよう

とちぎ和牛

和牛を贅沢に使用した  
**上カルビ弁当 1,300円(税抜)**

溢れる肉汁がじゅわっと広がる  
**和牛ハンバーグ弁当 1,000円(税抜)**  
※ステーキソース又はデミソースが選べます!

ごま油が香る野菜の旨味  
**特製ビビンバ弁当 750円(税抜)**

とちぎ応援プレミアムチケット使えます!

会計5,000円以上 ▶ **500円引**  
10,000円以上 ▶ **1,000円引**

お家でも店内でもお肉を食べて健康に!最寄りの各店へぜひお越しください!

**宇都宮店** 宇都宮市下栗町695-7(無休) 営業時間:11時~14時/17時~22時半  
お問合せ **028-657-5529**

**鹿沼店** 鹿沼市西茂呂3-52-12(無休) 営業時間:11時~15時/16時半~22時  
お問合せ **0289-60-7530**

**栃木店** 栃木市大町22-55(不定休) 営業時間:11時~15時/17時~22時半  
お問合せ **0282-23-2917**

**「栃木の藤原秀郷から始まった武士の成立」講座**

「武士」はいつ頃どのような経緯で生まれたのでしょうか?貴族の時代、平安では坂東の地はまさか辺境でした。坂東を治めるために赴任した貴族たちは、土地を開拓し、蝦夷との境界を占守し、自らの命を守るために武装して集団を形成していききました。そんな中で起きた「平将門の乱」を平らげ、その功により地方の豪族としては破格の従四位下の官位と鎮守府將軍を拝命した「藤原秀郷」とはどのような人物だったのかをお話いただきます。

【講師】  
栃木県立博物館 学芸員 山本享史氏  
担当企画展 実績  
2017年「藤原秀郷と那須と一展」  
2018年「藤原秀郷展」  
2021年「皆川文書展」

2021年1月23日(土)開催  
時間:午後2:00~4:00(開場1:30~)  
会場:栃木県総合文化センター3階特別会議室  
定員:先着100名 ※マスク着用にてご参加ください  
参加費:無料 ※ご参加には必ず事前予約が必要です

**藤原秀郷フォーラム事務局**  
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※日、祝休み(1/5~受付開始)  
ホームページ「坂東武士図鑑」で藤原秀郷を詳しく紹介  
予約受付 **028-622-5156**

次号「うつのみやシニア通信 南版」は2月1日(月)新聞折込!! ● 楽しく学べるシニア向け教室 ● 備えておきたい終活特集 ● 知られざる栃木の歴史さんぽコーナーなど宇都宮の情報が盛りだくさんでお届けします

**1/4より営業!**

**保険は保障期間と払込期間が重要です。**

「これまで保険料を払い続けてきたのに、保障が一生じゃないなんて!」老後も年金の中から保険料を払い続けなければいけない?そんなシニアの方からご相談が増えています。幸せな老後を迎えるために今、保険を確認することが大切。ほけんの金子へお気軽にご相談ください。

**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**

**1/5より営業!**

**エアコンクリーニング 期間限定特別割引**

「エアコンをつけてみたら、なんだか臭い!」実は、掃除機能が付いている最新のエアコンでもクリーニングは必要なんです。当店では、どんなに汚れていても、料金は変わりません。掃除機能が付いていないエアコンクリーニング通常8,000円(2台目から半額!!)

シニア通信限定特別割引  
掃除機能付きエアコンのクリーニング 通常17,600円(税込)が **14,500円(税込)** ※2台目は半額!

有効期限:2021年3月31日(水)まで

**リスベック**  
宇都宮市西川田本町2-6-18  
営業時間:あさ9:00~よる7:00  
定休日:年末年始※日・祝日も対応します!  
お問合せ **028-611-3665**

**1/1より営業!**

**年末年始も休まず対応 水回りの修理OK!**

ヤタベ設備では、水回りのリフォームの他にも給湯器、冬も暖かい浴室など、取替工事はもちろん、壁や床材の張替も対応します。水漏れの修理・修繕も宇都宮市の上下水道公認工事店の当社へお任せ!※年末年始は、状況やお時間により修理対応が遅れる場合があります。

水回りのお困りごとがあれば、地域密着20年以上の実績で早めの対応致します!

**ヤタベ設備**  
営業所:宇都宮市平出町142-2  
受付時間:あさ7:00~よる10:00  
元旦より営業!年始も休まず受付中です!  
お問合せ **0283-07-0470**

**1/5より営業!**

**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・トイレトパーパー  
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:平日あさ9:00~よる6:00  
定休日:土・日・祝日・年末年始  
お気軽にお問合せください!  
お問合せ **0120-326-270**

**1/5より営業!**

**メーカーより2割安い!! 外壁・屋根はおまかせ**

「家の壁汚れが目立って気になるのよね!」最近大雨も多いし屋根が心配で見えはしい!そんなシニアの方からの相談が増えています。リフォームの森は、自社施工だからハウスメーカーよりも2割安い!高品質なものを低価格でご提供しています。まずはお気軽にご相談ください。

**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**

**1/6より営業!**

**リフォームの困りごと 全てカネダが承ります**

新年あけましておめでとうございます。本年もリフォームカネダをよろしくお願ひ致します。「窓や玄関の開け閉めを楽にしたい!」「風呂やトイレの寒さ対策を考えようかな」という身近なお困りごとがあれば、まず相談を!無理な販売は切なしてじっくりお考え頂けます。

**(有)リフォームカネダ**  
宇都宮市下栗町578-3  
営業時間:あさ9:00~夕方5:00  
定休日:日曜日、祝日  
お問合せ **028-656-6664**

**1/5より販売!**

**不安解消! 新型コロナウイルス 抗原検査キット販売**

「少しでも体調が悪いと新型コロナウイルスにかかっているんじゃないかと不安!」「家族が帰って来ると感染してないか心配!」「病院に行くのも気がひける!」悩ましい不安な新型コロナウイルス対応ですが、まずはこの検査キットで不安が少しでも解消できれば幸いです。少数ですが販売致します。

睡眠で現在の感染状況を自宅で判断出来るキットです。

新型コロナウイルス抗原検査キット **4,000円(税別)**

**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  
シニア通信ホームページにて予約受付中  
お問合せ **028-622-5156**

**1/5より営業!**

**不用品の回収・処分いたします**

タンス・ソファ・家電などご家庭でお困りの不用品を引き受けます!

**ネクストサービス宇都宮**  
【一般廃棄物収集運搬許可取得】の安心事業者  
宇都宮市下荒針町3859-9  
営業時間:あさ7:00~夕方5:00  
土日祝も対応いたします!  
問合せ **028-678-6301**

**1/7より営業!**

**金相場が再高騰中!! 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  
問合せ **028-666-0412**

**1/1より営業!**

**その「釣具」捨てないで! 当店で高く買取ります**

お家に眠っている「不要になった釣具用品」の置き場にお困りではありませんか?その釣具:処分する前に当店で査定してみませんか?竿やリール、ルアーなど買取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まずは気軽にお電話ください!

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!

**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**