



# 水まわりの修理・工事 豊富な経験と確かな技術で施工

- 水道配管
- 給湯器
- キッチン
- 洗面・浴室
- トイレ

宇都宮市上下水道指定工事店  
※下水道の詰まりも修理・修繕承ります

## ヤタベ設備

営業所：宇都宮市平出町142-2  
受付時間：平日あさ8:00～よる6:00  
土曜・日曜・祝日も電話受付いたします！

ホームページは  
こちらから▶



お問合せ 028-307-0470



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



岡本駅前まで三代続く畳屋です

畳のことならおまかせください!  
見積無料ですので気軽にお電話を!

## 阿久津畳工業

宇都宮市下岡本町4393  
受付時間：あさ8:00～よる7:00  
定休日：不定休 ※土日祝対応致します

問合せ 028-673-2896



外壁・屋根の塗装・リフォーム  
15年保証 満足度95% 累計実績1200棟

## 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

「家の壁ってこんなに汚れていたかしら...」  
「雨や雪が心配で二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。

# シニアを応援する情報紙 うつのみやシニア通信

東版  
3月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2021年3月16日号



SDGsに取組むシニア通信は「とちぎSDGs推進企業」に登録されました!!



## 編集室より創刊のごあいさつ

はじめまして。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」です。2019年3月に宇都宮市内で北版、南版を創刊して2周年を迎える今年、満を持して東版を発行するに至りました。

本紙は、宇都宮をシニアの力で元気に！をモットーに地域のお店情報やシニア向けイベントなどをご紹介します！  
どうぞよろしくお願いたします。



シニア通信編集室一同

printing factory  
miyamoto



教室の様子

※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!

文字や絵が苦手な方も大丈夫！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！

## カンタン！遊び筆文字教室

実施日：令和3年4月6日(火)あさ9:30～ひる12:00(定員15名様)  
会場：東市民活動センター第4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!

## シニア活動情報局

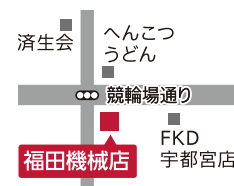
## 家庭菜園フェア開催中! 4/9(金)まで



## 株式会社 福田機械店

宇都宮市今泉町32-1 (FKD宇都宮店近く)  
営業時間：あさ9:00～よる6:00  
定休日：第2・第4土曜日、日曜日、祝日

お問合せ 028-622-2164



## 「耕うん機」はプロの店で 購入後も安心サポート



出張見積・不要品査定 無料  
さらに「シニア通信を見た」と言うと...  
買取金額が10%アップ  
有効期限：2021年3月31日(水)

## とちぎ家財整理サポートセンター

宇都宮市大曾4-1-8 ※水・第4木曜休み  
営業時間：10時～18時半 さあ ぞおしよお  
お問合せ ☎0120-38-1040

「自分では手に負えない...」  
片付けならお任せ下さい!  
お家の部屋の片付け・家財整理・遺品整理など、当社の女性遺品整理士・古物鑑定士がお伺い致します。貴金属・切手・テレカ・着物・洋酒なども査定買取りして、片付け費用に充当すれば、随分とお安くなります。  
お気軽にご相談ください。

シニアを応援する情報紙

# うつのみやシニア通信

東版 3月号

うつのみやシニア通信 検索 発行部数31,000枚 2021年3月16日号



当社はユニバーサルコミュニケーション活動を推進しています。



うつのみやCSRまちづくり 貢献企業の印刷工場みやもとが 発行しています。

**65歳以上はサポカー補助金対象です!**  
**スズキワゴンR FA 2WD CVT**  
 オプション3点付  
 衝突防止機能  
 カーナビ  
 今だけプレゼント  
 ドライブレコーダー

頭金なし! 月々定額**19,250円(税込)**で 自家用車と同じようにご利用いただけます!  
**オイル交換・車検の無料クーポン付き**

**オリックスレンタカー 栃木(株)**  
 宇都宮市石井町3373-21 営業時間:9:00~18:00  
 平日 **028-612-2400**  
 土日祝 **080-3102-4631**

**シニアドライバーの方で 新車をお探しなら...**

安心のブランド「オリックス」の展開するシニア向けカーリースは軽自動車でも「衝突防止機能」「カーナビ」付!更に今だけ「ドライブレコーダー」(事故発生時の画像記録も可能)プレゼント!※65歳以上の方は、申請すれば国からのサポカー補助金も受けられます!

**羽毛布団の打直し(シングルサイズ)**  
**21,780円(税込)~** 綿布団もおまかせ!!  
 ※高品質だし羽毛無料サービス!  
**市内近郊なら無料で引取り、お届け!**

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  
 営業時間:あさ10:00~よる7:00 定休日:月  
**お問合せ 028-658-0133**

**打直してふかふか♪ 無料でふとんを集配**

今年も大活躍した羽毛布団。ボリウムがなくなってきた...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ら、打直し(リフォーム)がおすすすめ。お直し期間中は布団の無料貸出し致します。併せて綿布団の打直しもお気軽にご連絡下さい。

**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**

**「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も生前相談をおすすめしています。女性を含む6名の弁護士が在籍。お気軽にご相談を。

**電気お試しキャンペーン!!**  
 2021年3月末までに新規お申込みの方にもれなく  
**3,000円分プレゼント** (クオカード)  
 ※クオカードは申込み後、約1ヶ月後に郵送

「家にいる時間が増える」今だから...  
 月200kWh以上使う方は**節約**のチャンス!

**ニチガスでんき で力割**

2~3人家族(月300kWh程度)使うお家の場合

**東京電力 エナジーパートナー** をお使いの方なら  
 契約容量40A/従量電灯B **で力割**でお得に!  
**年間 4,400円** 契約容量40A/で力割でんき1

※試算は一般的なプランと比較 ※燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金、口座割引は含まず ※価格は月額を12倍したもので、実際と異なる場合あり  
 ※利用状況により変動あり ※で力割を利用するには、北日本ガスのガスをご利用いただくことが条件となります。

**最近、電気代が増えちゃった! 電力会社、替えてみませんか?**

**北日本ガス株式会社**  
**宇都宮中央サービスステーション**  
 宇都宮市幸町10-8 1階  
 受付時間:平日 9:00~17:00  
**お問合せ ☎ 0120-226-452**

スマホから簡単に申込みできます



**噛む力テストで 健康な身体を維持しませんか!?**

ちから

厚生労働省が「フレイル健診」を昨年から始めるなど、国策としてフレイル対策が進められています。フレイルとは日本語に直すと虚弱。フレイルを予防するためには、しっかりと動く身体を維持することが必要であり、そのためにバランスの良い食事が欠かせません。自分ではバランスがとれていると思っても、無意識のうち噛めないものは食べなくなっている場合も少なくありません。噛む力を調べる咀嚼力テストでは客観的に正しく噛めているかを検査するとともに、国家資格を持つ管理栄養士が食生活のアドバイスも行います。

**「ご希望の方は当院までお気軽にご相談ください。」**

(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/>

**無料相談受付中!まずはお電話を!**

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

**雨でもらくらくお洗濯 快適便利なサンルーム**

天気予報では晴れたのに、洗濯を干して買い物に出たら急に雨が降り出して帰宅した...なんて経験ありませんか?サンルームは雨の日も花粉時期も洗濯物を干せる便利さは勿論お部屋の一部として、お庭の自然を感じる場所として家族みんなの快適空間としても最適です!