

5-アミノレブリン酸でからだの内側から元気!

天然の5-アミノ酸である「5-アミノレブリン酸」(ALAアラ)に、基礎代謝アップの他、新型コロナウイルスの増殖を抑える効果がある事が発見されました!当店は、このALA配合のサプリメントを販売しております。シニア通信をお持ちの方へALA配合商品を1回分進呈。

・低体温
・睡眠
・糖尿・ガン体質
・しわ・たるみ・しみ

こんな悩みありませんか?
改善方法をお教えます!

「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
お問合せ **028-653-0072**

65歳以上はサポカー補助金対象です!

スズキアルトL オプション3点付
2WD CVT 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 **16,400円**(税込)で
自家用車と同じようにご使用いただけます!

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**

釣具お売りください!!

有効期限:5月31日迄

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41123000938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**

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

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

で割りでお得!
年間 **4,400円**
契約容量40A/で割りでんき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、口座引当は含まず ※価格は月額差額を1.2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 ※で割りを利用するには、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。

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**

シニア倶楽部会員大募集

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会員様を募集。シニア通信を一緒に盛り上げてくれる方をお待ちしています!

会員特典
「遊筆文字教室」などのシニア向け有料イベントに**全て無料で参加できます!**

年間購読会費 1,000円(税込)
※会費は現金支払いのみ

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

老後を考える 保険の断捨離術!

「年金生活になったら、今の保険のままで大丈夫?」そんなお悩みを!
今こそ、おうち時間を利用して、保険の断捨離を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?

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**

新型コロナに負けない! 5つのフレイル予防策

福田 富一 栃木県知事

「フレイル」とはどのようなものなのでしょうか?

福田知事:からだや心の機能が低下し、健康と要介護の中間の脆弱状態を「フレイル」といいます。コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わり減少により、シニアの皆さんのフレイルの進行が懸念されています。フレイルの進行は、からだの回復力や免疫力の低下にもつながりますので、免疫力を高めるためにも、家の中でできるフレイル予防に取り組みしましょう。

具体的には家の中でできるフレイル予防とはどうすればいいのでしょうか?

福田知事:フレイル予防には栄養(一口腔)、運動(社会参加が大切)、自宅でもできるフレイル予防策を5つほど紹介します。

- 1 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないようにする
- 2 しっかり噛むことや、毎食後の歯みがきで口の中の健康を保つ
- 3 座っているだけの時間を減らし、少しでもからだを動かす
- 4 ラジオ体操やスクワットなどで筋肉を維持する
- 5 電話やオンラインなどを利用して、家族や友人と交流する

ご家族や友人からの声かけもとても大切ですので、ぜひ実践してみてください。

おかげさまで大好評!!
みどりの郷とわの丘
選べる3つの永代供養墓
現地説明会を開催中

樹木葬 20万円~
合祀墓「未来永劫」 8万円~
個人墓 34万円~

新しいお墓のかたち
ご夫婦だけ、ご家族だけで一緒に入れます。

MISASA 株式会社ミササ
鹿沼市笹原田519番地 営業時間:11時~14時/17時~22時半
お問合せ みどりの郷とわの丘 管理事務所 **0289-72-1811**
株式会社ミササ **0120-140-333**

車でアクセスも良好!宇都宮環状線さつきロード料金所となり

- さつきロードから...約0分
- JR宇都宮駅東口から...約0分
- 鹿沼ICから...約10分
- 宇都宮市街から...約10分
- 鹿沼市街から...約10分
- 東武宇都宮駅から...約10分
- 久々の丘から...約10分
- 大沢ICから...約15分
- 壬生ICから...約10分
- 宇都宮環状線・東北道近し

シニア活動情報局

カンタン!遊筆文字教室

文字や絵が苦手な方も大丈夫!心が伝わる遊筆文字教室に参加してみませんか?書道とちがって決まら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(毛筆)とマスをお持ちください!
※状況により変更あり。

教室の様子

実施日:令和3年4月15日(木)あさ9:30~ひる12:00(定員15名)
会場:とちぎ健康の森 2階小会議室 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!

雨でもらくらく洗濯 快適便利なサンルーム

天気予報では晴れだったのに、洗濯を干して買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な場所として、家族みんなの快適空間としても最適です!

無料相談受付中!まずはお電話を!

(有)リフォームカネダ 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**

未経験でも大丈夫!

クリニック内清掃パート

時給 860円 | 週3日程度

市内のクリニック(入院ベッドなし)の清掃業務全般のお仕事です

時間:月~土 7:30~10:30(シフト制)

勤務先:宇都宮市幕田町

資格:年齢不問、未経験者OK

待遇:車通勤可(駐車場・通勤手当有) 労災保険加入・試用期間有(時給は同じです)

株式会社小竹ビル管理

宇都宮市下栗町2323-13(担当/総務 竹内)

問合せ 028-683-3223

中高年・シニア応援求人コーナー

あなたの力を必要としているお店や企業をご紹介! シニア通信では皆さまの「働きたい!」を応援しています。



建物解体・建築・増築 リフォーム 見積無料

見積無料

お気軽に 下さい!

当社は未来ある子どもたちに寄付を通じて社会貢献しています

総建設業 国土交通大臣(特定・一般)第25465号

マルサ工業株式会社 スマホはこちら▼

宇都宮市砂田町424-20

営業時間:あさ8:00~よる6:00 日曜日定休

ホームページ <https://marusakogyo.co.jp>

お問合せ 028-657-0002

生わかめの他海産物など三陸の幸をご用意!

三陸の特産品を絶賛販売中です!

三陸産生わかめ「復興三陸の漁師の誇り」は、肉厚で歯ごたえ抜群の看板商品!!

飛行船 三陸物産店

宇都宮市鶴田2丁目11-4

営業時間:あさ10:00~よる6:00

定休日:水曜日

問合せ 028-649-0180

フラワーギフトのご注文は当店へ

誕生日や結婚記念日などのお祝いや卒業式にピッタリの花ギフトを提供!

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

【花とみどりのギフト券】取扱店です!

問合せ 028-653-8660

お持ちの軽トラで稼げます!

委託ドライバー5名募集

月収 300,000円程度

休日:日曜日、祝日※土曜日は半日

配送先:関東一円及び福島県内

- 男女・年齢不問
- 営業ナンバーの取得・手続きは支援いたします!

軽貨物運送業

株式会社 高陽高速

河内郡上三川町上三川4691-2(担当/イイオ)

問合せ 090-9141-8404

年齢不問・未経験も大歓迎!

工場内清掃パート

時給 880円 | 週3~4日程度

工場内の事務所及び、共用スペースの清掃業務全般のお仕事です

時間:月~金 8:00~13:30(シフト制) ※途中休憩30分有

勤務先:宇都宮市針ヶ谷

待遇:車通勤可(駐車場・通勤手当有) 労災保険加入・試用期間有(時給:860円)

株式会社小竹ビル管理

宇都宮市下栗町2323-13(担当/総務 竹内)

問合せ 028-683-3223

スマホ教室大好評開催中!!

今月も大好評につき、スマホ教室の開催回数を増加いたします!

スマホ検討中の方、購入したばかりの方、もともと色々知っていた方など、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。

ウィ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。



スマホ検討中の方、購入したばかりの方、もともと色々知っていた方など、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。

ウィ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。

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

0800-700-1267

※チラシ有効期限:2021年3月31日※掲載の内容は、2021年3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

安心・安全・確実な配送

常温・冷凍品まで24時間対応

安心・安全をモットーに、ビジネスで食品運送を利用されるお客様のニーズに対応できるように、急な配送需要にもお応えし、全車両冷蔵庫パワージェット付きなので、汎用性は抜群!お見積りは無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

食品運送をビジネスで利用するなら安心・安全の当社にお任せ!!

当社は養護施設に寄附をしています

有限会社トラストエンタープライズ

宇都宮市砂田町424-20

356日無休、24時間営業

ホームページ <https://unso.truststep.co.jp>

お問合せ 028-656-8650

①パートアルバイト ②正社員募集

ホールスタッフ募集

給与 ①時給 1,000円~1,200円 ②月給 20万円~(未経験者) ※22万~28万円(経験者)

※飲食・接客業での経験をお持ちの方は特に優遇いたします。未経験者もOK!

内容:お客様のご案内、お料理の配膳など接客業務全般をお願いいたします!

※ご家族や知人・友人の方をご紹介頂き、採用決定で謝礼として5千円分のお食事券を呈呈

時間:①1日4時間~(週3~5日) ②10:00~22:00(14:30~17:00中抜け休憩有)

休日:②月5~6日(他会社カレンダー)

待遇:②社会保険完備、昇給年1回、賞与年2回、制服貸与 交通費規定支給、従業員割引有り、まかない有り

同時募集 調理スタッフ 月給 25万~30万円

炭火焼肉おおつか鹿沼店

鹿沼市西茂呂3-52-12

お問合せ 0289-60-7530(担当/大塚)

外壁塗装を低価格で!

答えは完全自社施工

当社では屋根や外壁の塗装に使用する足場の施工から洗浄、外壁塗装まで全て自社の職人が責任を持って施工する事で「高品質・低価格」を実現しています!

屋根や外壁の無料診断も行ってまいりますのでお気軽にお電話でご相談ください。

「シニア通信を見た!」で先着3組様まで...

足場代が半額!

※屋根・外壁塗装を同時契約の方

近代リフォーム

宇都宮市兵庫塚3-46-8

定休日:日曜、祝日

営業時間:あさ9:00~夕方5:00

お問合せ 028-678-3183

次号「うつのみやシニア通信 南版」は4月1日(木)新聞折込!! ● 楽しく学べるシニア向け教室 ● 人生100年時代ということで「健康特集」など宇都宮の情報を盛りだくさんでお届けします

使っていないトラック 重機 商用車を出張買取

「このトラックそろそろ...でもどこに相談すれば?」そんなお悩みにもトラック、エンボ、フォークリフトやハイエースなどの商用車を高価買取致します。買い替えなどのご相談もお気軽にお問合せください。

年式・走行距離問わず高価買取出張費・お見積りも無料

まずはお気軽にお電話でご相談を!

トラック市 鹿沼店

鹿沼市深津989-3

営業時間:あさ9:00~夕方6:00

定休日:日曜日・祝日

お問合せ 0289-74-7722

打直してふかふか 無料でふとんを集配

寒い季節に大活躍の羽毛布団。ボリュー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ススメ。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。

羽毛布団の打直し(シングルサイズ) 19,800円(税込)~ 綿布団もおまかせ!!

※高品質羽毛無料サービス! ※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

家に居ながら受けられる便利なサービス 訪問・宅配・出張特集

「車の運転ができない」 「人混みは避けたい」

そんなお悩みに電話1本で応えてくれるサービスをご紹介します!



「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取り片付け費用に充当すれば、随分とお安くになります。お気軽にご相談ください。

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 どのよお

お問合せ 0120-38-1040

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

定期サービス

※スタッフ1名 標準料金

1回 2時間 7,700円(税込)

ダスキンの家事おてつだいサービス

足腰が悪くかむ作業が辛いという方に必要な時だけ家事をお任せ頂けます!

ダスキン若松原支店

宇都宮市若松原2丁目17-21

営業時間:あさ9:00~よる6:00

定休日:日曜日、祝日

問合せ 028-653-5353

美容室になかなか行けない! 65歳以上限定 無料送迎いたします

「車の運転ができないから好きなきに美容室になかなか行けない!」などシニアの方にもっと美容室や理容室を気軽に利用していただきたいという想いから市内にある美容室9店舗と理容室4店舗全店で「無料送迎サービス」を実施しています。

ご利用方法は、電話で予約するだけ!あとはご自宅からお近くのサロンまでタクシーで無料送迎いたします。

送迎希望とお申し込み下さい。

前日までに要予約

※送迎エリアはサロンより半径3km以内が目安。

※お迎え対応時間 9:00~15:00

お近くのサロンを手配いたします。まずはお電話ください。

宇都宮市内に美容室9店舗・理容室4店舗

ビューティアトリエグループ

宇都宮市江曾島本町12-6 受付時間:あさ9:00~よる6:00

お問合せ 0120-48-8837

ホームページもご覧下さい

シニア活動情報局 シニア川柳を大募集!

シニア通信では、読者の皆様から今月のお題に合った五七五の川柳を大募集しています。

今月のお題は: **健康**

優秀作品は次回以降の紙面でご紹介します!

1万歩 無理して歩いて マッサージ 73歳男性

【応募方法】 はがきに氏名、住所、電話番号、川柳を書いて応募ください 〒320-0057 宇都宮市中戸祭1-4-5 株式会社みやもと うつのみやシニア通信編集室

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3)~

佐藤義清(さとうのりきよ)がなぜ急に西行法師として出家したのか、その動機は未だにあきらかになっていない。親しい友人が急死したため北面の武士を辞め出家した(「西行物語絵巻」)とか、高貴な女性と関係を持つも失恋したため北面の武士を辞めた(「源平盛衰記」)などといわれる。失恋説において、関係を持ったとされる女性は崇徳天皇・後白河天皇の母である藤原璋子、または近衛天皇の生母・藤原得子、藤原璋子の娘・統子内親王ではないかといわれる。(つづく)

秀郷の子孫西行

藤原秀郷伝説

詳しくはホームページへ

坂東武士園 検索

www.bando-bushi.com