

シニアを応援する情報紙  
**うつのみやシニア通信**  
うつのみやシニア通信 検索

ホームページも  
読み進めやすい  
ユニバーサル  
デザイン!

宇都宮のシニアとその家族を応援する情報紙「うつのみやシニア通信」では読みやすさを追求した紙面づくりはもちろん、ホームページもユニバーサルデザインの考え方を取り入れています!メニューの文字の大きさや色の組み合わせなど、シニアの皆さんが探しやすく、迷わないように工夫をしています。



- ① トップページからチラシがすぐ読める
- ② 記事は背景が白、文字が黒で読みやすく
- ③ 申込みフォームも文字が大きくわかりやすい!

**新聞折込日が一番見られる日曜日になりました!**

**南版** 12月5日(日)発行  
掲載お申込締め切り11月26日(金)まで

**北版** 11月21日(日)発行  
掲載お申込締め切り11月12日(金)まで

**南版** 1月1日(土)発行  
掲載お申込締め切り12月15日(水)まで

**北版** 12月19日(日)発行  
掲載お申込締め切り12月10日(金)まで



# 2022年度 年賀状印刷 承ります!

## みやもとオリジナル ご当地年賀状



**カラー** 30枚まで ¥3,000 (税込) 32種

**モノクロ** 40枚まで ¥3,000 (税込) 8種

**喪中ハガキ印刷も承ります** 4種

**年賀ハガキは当社にて用意致しております。** 他デザイン多数!!  
※年賀ハガキのお持ち込みも可能ですが、インクジェット用はがき是对応していません。  
お申し込み・お問合せはコチラ  
印刷工場みやもと 検索

株式会社みやもと ■本社/宇都宮市中戸祭1-4-5 tel.028-622-5156 ■鹿沼工場/鹿沼市茂呂2467-2/木工部 tel.0289-60-2111  
こちらの『宮本通信』は、小ロット付加価値印刷を実現するデジタルプリントオンデマンド機 RICOH Pro C7100s で印刷しています。

# What is the "HEIAN dinner"?

【巻頭コラム】 文 当社カメラマン/岡田 康男 イラスト デザイナー/田口 義尚

【秀郷も食べた!?平安の食事】  
11月霜月。朝晩はめっきり寒くなり、宇都宮の街並みにも赤や黄色に紅葉した木々が見られるようになりました。木々の色づきとともに、秋の味覚のシーズンにもなります。栃木は、温暖な地域で野山の自然に恵まれ、季節毎に山の収穫物や地の食物が並び全国有数の味覚県といえるでしょう。我々がヒーロー藤原秀郷が暮らした平安時代も、米をはじめ麦や粟、キビなどの穀物、栗やトチなどの木の実類や色々なきのご類、芋や干瓢、こんにやくなどの野菜や青物類が多く採れ、山間地や河川の恵みとして、猪や鹿などの獣類、雁や雉などの鳥類、鮒や鮎などの魚類も豊富に獲れたといわれています。貴族や役職者など上流階級の人たちは、白米と季節の野菜や木の実、鮎などの魚を食べていたと、平安時代に編さんされた辞典「和名類聚抄(わみょうるいじゆしやう)」第十巻に書かれています。当時のハレの食事は、円柱状に高く盛ったご飯を中心に、小皿に様々な食材を盛り周りに並べた食卓だったようです。この周りに並べる料理を「かずもの」といい、この数をいかに多く供するかが、おもてなしの真髄だったといわれます。そして、その「かずもの」から後世「おかず」という呼び名がついたと言われます。

下野・武蔵の両国司で官位も従四位下と高い藤原秀郷は、下野国の秋の味覚をどのように味わっていたのでしょうか?  
ちょっと想像してみると楽しいと思いませんか?



→ 坂東武士図鑑  
藤原秀郷ポータルサイト  
→ 藤原秀郷伝説  
→ 坂東武士図鑑

# FACE BOOK PICK-UP!!

印刷工場みやもとのFacebookから人気記事をご紹介します!



こちらのQRコードからホームページ、各SNSのトップページに行くことができます。最新情報をチェックしてください。それぞれのお問い合わせは、お電話でも大丈夫です。TEL.028-622-5156

## PICK-UP 1 動画で配信! 【印刷工場課外授業 第139講】

### 「オレオレ」だけじゃない 『最新! 特殊詐欺事情』

うつのみやシニア通信10月号では、宇都宮中央警察署の方にシニア世代に気をつけて欲しい特殊詐欺についてインタビューしました。

しかし、記事だけではなかなか特殊詐欺の手口を伝えきれないため、最新の特殊詐欺の手口を再現ドラマでご紹介しました。動画では、特に高齢者の被害数が多い①わたし詐欺 ②遺言金詐欺 ③架空請求詐欺の三つをピックアップしました。「自分は絶対に大丈夫!」と思っても、犯人たちの手口は巧妙です。日本の2020年の詐欺被害額は、合計285億円ものぼり、ここ栃木県も被害件数が多い注意地域になっています。この動画を見て、少しでも特殊詐欺に対して危機感を持ってもらえたら嬉しいです(^ ^)



シニアを応援する情報紙  
**うつのみやシニア通信**



株式会社みやもと  
YouTube チャンネルにて  
配信!

テレビうつのみやシニア通信  
「地域のお店紹介コーナー」もご覧下さい

## 次回 11月動画で配信! (予定) 印刷工場 課外授業【第140講目】

### 今から知っておきたい家族の介護

#### 介護に「かかるお金」と「もらえるお金」

皆さん、日本は長寿大国で有名ですが、現在の平均寿命はご存知ですか?  
なんと、男性80.98歳、女性87.14歳です。長寿に伴って考えなくてはならない大切なことが「介護」です。日本には、いざ介護が必要になった場合に必要治療や介護サービスの費用を援助してくれる「介護保険」というものがあることを知っていますか?  
今回の動画では、知っているようで全然知らない?介護保険制度の仕組みや申請方法をわかりやすくお伝えします!いざ、自分の大切な人に介護が必要になった場合、何からすればよいかわからない...なんてことにならないためにも、ご自身の家族、そして将来の自身のために介護について一緒に学んでいきましょう!

男性の平均寿命 80.98歳 日常生活に制限のある期間 8年8か月	女性の平均寿命 87.14歳 日常生活に制限のある期間 12年3か月
健康寿命後の期間は平均で 10年	介護が必要な期間は平均で 4年7か月

## PICK-UP 2 栃原秀郷伝説

### 栃木県 シルバー大専校共催企画 栃木の忘れられた武将 『藤原秀郷』教室

今回はシルバー大専校との共催企画としての開催となりました。

前半、『藤原秀郷』についての講義は、一般社団法人 武将伝説の代表理事 宮本 誠から。秀郷の人物像と秀郷をキーワードとした当会の活動・街おこしについての話をしました。

後半は当会会員で宇都宮の語りべ 有岡枝さんから、「近江大百足退治」と「宇都宮の百目鬼退治」の2つの民話。そして、オリジナル講師の都 宮子(みやこみやこ)こと中川亨子さんによる「鉢の木物語」を披露いただきました。

『藤原秀郷』の認知度はまだまだ低く、当会の活動ももっと勢いをつけて活動していかなければ...と痛感しました。より多くの方々に「実は、栃木にはすごい武将がいたんだ!」と知っていただけるよう、精進してまいります。

「藤原秀郷」をヒーローにする会  
会員募集中!!

坂東武士図鑑 | 検索  
https://www.bando-bushi.com/

## PICK-UP 3 便利屋さん 助っ人サービス実例紹介!

### 【剪定・除草作業】 作業時間:1時間×1人=4,290円(税込)

「庭の木が隣さんまで届きそうで、なんとかしたい...」そんなお悩みを解決! 助っ人サービスでは、庭木の剪定、草刈りなど、シニアの「困った」にお応えします。

とても喜んでいただきました!

時間のない方の助っ人承ります。  
tel.028-622-5156

シニア通信 助っ人サービス 紹介ページはコチラ