

9月13日号



ヒビコレうつのみや

明るいシニアライフを応援する情報紙

誰にでも読みやすいユニバーサルデザインと大きめの文字で制作しています

ヒビコレうつのみや 検索



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

発行/株式会社井上総合印刷

ヒビコレ家族の小さな旅 番外編

詳しくは ヒビコレ家族の小さな旅 検索

新潟・富山・石川県『北陸旅行』



今回は、夏休みの連休を使って、足を伸ばしたドライブ旅行。宇都宮から上信越自動車道で長野を抜け、上越の港町で美味しい肴とともに一泊。翌朝は富山の美しい海と街並みを楽しみながら能登半島へ。能登島を巡り、砂浜を車で走れる千里浜なぎさドライブウェイを抜けて、大観光都市・金沢へ入りました。

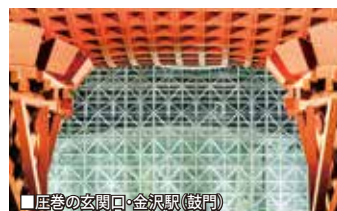
石川県能登市～金沢市街へ



■能登島へ渡る「ツインブリッジのと」



■加賀百万石の歴史を伝える金沢城公園(橋爪門)



■歴々の玄関口・金沢駅(鼓門)

誰もが気軽に芸術に触れられる金沢21世紀美術館から、加賀百万石の歴史を伝える金沢城へ。現代アートと歴史文化が隣り合い、ほかにも新旧の魅力を楽しめる見どころが街中に集まっているのも、金沢ならではの魅力です。

■金沢21世紀美術館
球体パビリオン「まる」



■富山県高岡市 雨晴(あまはらし)駅



■JR氷見線 雨晴駅舎



■ホームの先には富山湾と立山連峰

富山湾の海岸沿いを走る、どこか懐かしいJR氷見線。雨晴駅のホームからは青い海が広がり、晴れた日には海越しに立山連峰を望む絶景も。車窓から海と山を同時に楽しめる、富山ならではの味わい深いローカル線です。

新潟県上越市 直江津港の肴屋

『海鮮居酒屋 番屋』

市場の仲買人だった店主が営む、直江津の人気店。鮮度抜群の地魚を中心に、全国から選りすぐった旬の魚を楽しめます。地酒も豊富に揃い、魚に合った一杯を店主がすすめてくれるのもうれしいところ。



■銀ダラの焼き物



■烏賊ルイベ



■温かく迎えてくれる店構え



■気のいい店主



■地場もの牡蠣



■中トロの握り

海鮮居酒屋 番屋
新潟県上越市中央2-1-18
TEL.050-5484-4040
<https://banya.gorp.jp/>



こんなことでお悩みの方へ

- ・病院への通院がづらくなってきた方
- ・自宅で療養中の方
- ・施設等に入居中で、定期的な診察が必要な方
- ・ご家族が「もしもの時」に備えて相談したい

⑤ 24時間 365日対応
夜間・緊急時も安心

④ 定期訪問
訪問数を相談の上決定

③ 初回訪問診療
状況確認と初診

② ご説明・ご契約
内容や費用のご説明

① ご相談・お問い合わせ
電話・ウェブなど

ご利用までの流れ

私が開業を思い立ったきっかけの一つが訪問医療です。勤務医時代、家に帰りたくても帰れない患者さまを多くみてきました。症状が不安定だから、処置がたかさん必要だから、特殊な状態であるからなど、理由は様々です。患者さまがどんな状態であっても訪問医療を引き受けてくれる医師がいてくれればと強く思っていました。現在、常勤医師3名・非常勤医師8名の11名体制で訪問診療を提供しています。より親身な在宅医療を提供すべくスタッフ一同努力してまいります。

しばファミリークリニック 訪問診療事業所

宇都宮市桜2-5-31(足利銀行本店向かい)
営業時間:8時半～17時半
休診日:土・日・祝日

TEL.028-680-5277

お問合せ
ご相談



院長
柴野 智穂

「自宅で安心出来る医療を 医師が訪問診療」致します

hibikore culture school

気軽に学べる
街中コミュニティ

ヒビコレ文化教室

来月 10月10日 第2土曜 開催

再来月 11月14日 第2土曜 開催

会場 カフェインクブルー オリオンスクエア 東側通路沿い

カフェ インクブルーでは店内をレンタルスペースとしてご活用いただけます。音楽ライブやギャラリー料理教室など様々なケースにご対応いたします。

ご予約は、お電話またはWEBから! 井上総合印刷『ヒビコレ文化教室係』
TEL.028-661-4723

月曜～金曜
9:00～17:00

WEB受付 WEB受付け
教室の詳しい内容も掲載



レンタルスペース カフェインクブルー 検索

遊び筆文字教室

時間:10:00～12:00



参加費:1,000円

施設利用として別途ワンドリンクのご注文をお願いしております。
持ち物:市販の筆ペン(毛筆)
定員:15名



【講師】
大橋 好美
(アートディレクター)



初心者写真教室

時間:13:30～16:00



参加費:1,500円

施設利用として別途ワンドリンクのご注文をお願いしております。
持ち物:デジタルカメラ
定員:15名



【講師】
岡田 康男
(カメラマン歴50年)



金継ぎ体験教室

時間:10:00～12:30



参加費:6,000円

施設利用として別途ワンドリンクのご注文をお願いしております。
持ち物:陶磁器(口欠け)1点
定員:5名



【講師】
伊原 実穂
(栃木県伝統工芸士)



9月のランチプレート



県産りんごと大谷石洞産熟成ハムのタルティーン
¥1,850



那須豚のハーブロースト「ボルケッタ」と
さつま芋のピザ ¥2,300



栃木県産しいたけとボルチーニ
紋甲イカのリングイネ ¥1,800



栃木県産銘柄鶏「いっこく野州どり」と
きのこのトマト煮込み ¥1,800

大谷の土地が持つ歴史や風景を
デジタルドローイングで描き直す



『YOSHIROTTEN』常設展示

アーティスト・YOSHIROTTEN が、大谷でのフィールドリサーチ
をもとに、地質や探掘、人の営み、風土を音と映像で可視化したイ
ンスタレーション。当時の浴室空間を活かし、YOSHIROTTEN が
独自に解釈した「大谷」を感じてください。

大谷グランド・センター展 も開催中



栃木の風土や食文化を一皿で表現
する「ローカルガストロノミー」をコ
ンセプトに、THEEの相場正一郎シェ
フと、メゾンジブレーの江森宏之パ
ティシエがプロデュースする料理や
スイーツをお楽しみいただけます。
昭和時代の浴場施設を再生した館
内には、風が吹き抜け、やわらかな
光が差し込む心地よい空間が広が
ります。大谷の街並みを望む開放的
なテラスや屋上、旧浴場施設を活か
した企画展など、食・建築・アートが
調和する、大谷ならではの特別な
ひとときをお過ごしください。

大谷グランド・センター

宇都宮市大谷町1396-29
営業時間: 11時~17時 定休日: 通常火曜・水曜
※9/22・23日は営業。9/24・25日が振替休
カフェ L.O. 16:30/レストラン L.O. 14:30

TEL.028-688-8830

Instagram



栃木の旬の素材を使った
イタリアン&スイーツ



ごほうびランチセット
2,100円



FLAT Cafe フラットカフェ

宇都宮市戸祭町2123-1
営業時間: 10時半~16時
定休日: 土曜・日曜・祝日

TEL.028-678-6388

Google
Map



ゆつくりと寛げる
ご褒美ランチタイム
お友達と、心ほぐれるご褒美タイムを過ごし
ませんか。バリアフリーな店内は、ベビーカーや
車椅子も安心です。自慢のチキンコンフィとデ
ザートを堪能する『ごほうびランチ』は、4名
様でのご予約で、デザートを1品プレゼント！

宇都宮市がん検診・人間ドック
※月に1回日曜日も実施あり！(事前予約制)

人間ドック基本コース(1日)

44,000円(税込)お食事付き！

※健康保険組合等により料金が異なります。
※まずはお問合せください。

社会医療法人中山会
宇都宮記念病院
総合健診センター

宇都宮市大通り1-3-16
営業時間: 平日 8時半~17時
(土曜12時迄) ※日・祝 定休

0570-077831

ホームページ



眺め楽しむランチ付！
日帰り人間ドック
当院ではお食事付きの人間
ドックをご提案。検診後、日
光連山や市内を一望できる
12階レストランで、ラン
チを楽しみませんか？



高額査定
迅速対応
完了証明



株式会社トチパ 運転免許を
返納された方

自主返納特典「QUOカードプレゼント」
普通車: 5,000円/軽自動車: 3,000円

株式会社トチパ

佐野市高萩町399
営業時間: 9時~18時
定休日: 日・祝

TEL.0283-23-3256



ホームページ

高価買取30年の実績
廃車買取ならトチパへ
下取り0円の車や低年式の車、動かない
車、過走行車などの車を買取いたします。
宇都宮市内への廃車引取り無料サ
ービスを実施。運転免許自主返納特典
キャンペーン実施中です。



年会費・会員登録費 無料！！

株式会社 大塚商会

0120-570-185

法人様: 8時30分~19時(日、祝日を除く)

0120-326-270

個人様: 9時~18時(土・日、祝日を除く)



Webサイトはこちら

介護に携わる全ての方を
バックアップ！
大塚商会の「ケアたのめーる」は、施設や自
宅での介護に必要なおむつ・口腔ケア・食事
補助・衛生用品などの商品を幅広く取りそ
ろえている介護用品通販サービスです。法
人様 個人様どちらも利用できます。

さて、ジールはどこでしょう？



小型耳あな型補聴器 Zeal「ジール」

敬老の日補聴器キャンペーン

9/30まで補聴器5%OFFキャンペーン！ご自宅
でもご試聴無料ですのでお気軽にご予約下さい。

オーディカ 認定補聴器専門店

Audika 宇都宮店

宇都宮市中央5-17-12(中央郵便局の東)
営業時間: 9時~17時
定休日: 日・月・祝日

TEL.028-638-0131



ご予約はこちら



『合盛りセット食べくらべ』1,800円税込

秋を楽しむ高台の蕎麦店

合盛りセットは、二八・十割など2種
類のお蕎麦を食べくらべできます

そば倶楽部 稲荷山

宇都宮市大谷町1228-3
営業時間: 11時~15時 平日14時
定休日: 火曜日・水曜日

TEL.028-612-5380



案内地図