Mia ミア

私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に91,000部発行

P-2-3 「食」を楽しみ、あったまろう！ 宇都宮 一の沢
P-4 暮らしに役立つワンポイントアドイス！

次号発行は1月11日です

◆Miaはイタリア語で「私の」という意味です

【発 行】栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 Tel.028-688-7850
https://www.tochigi-dc.co.jp

2019 12·14 TAKE FREE
vol.15
タウン情報紙Mia（ミア）



Present
たんや 練

Miaを持参して「たんや 練」を利用された方やグループに
ご来店特典 生ビール・ソフトドリンク・プチデザートの中から
お好きなものをひとつプレゼントいたします。（2020年1月31日ご利用分まで）

本格仙台牛たん 希少部位「極（きわめ）」は驚きの“やわらか厚切り”

昨年9月に、インターパーク地区にオープン。本格仙台「牛たん焼き」をリーズナブルに味わえると、早くも評判です。上質で新鮮な牛たんを丁寧に下処理した後、1枚1枚手切り。さらに、オリジナルの味入れ、熟成。「最高の状態で味わってほしい」と焼きたてにもこだわり、カウンター内の焼き台で焼き上げてくれます。なんと言ってもいち押しは、数量限定「極（きわめ）たん焼き定食（麦めし、テールスープ付）」＝写真＝2,500円（税別）。1本の牛たんから1人前しか取れない、舌の根元部分の希少部位「極」を使用。ひと口味わうと、驚くほど柔らかくてジューシー。これまで味わってきた牛たんの概念を覆す、専門店ならではの贅沢な一品を、ぜひ！ 席のみの予約はできますが、「極」の予約はできないので早めの来店がお勧めです。

その他のお薦めメニュー
・昼限定「練のたん焼きランチ」2,000円（税別）
「極」と「熟成たん」両方が味わえて、とろろ麦めし・スープ・ドリンク付
・極入り牛たん弁当 2,300円（税別・予約は1個から可）

たんや 練（れん）

住 宇都宮市インターパーク1-5-1
☎ 028-612-1616
営 11:30～15:00(L.O.14:30)
17:30～22:00(L.O.21:30)
休 無休
P 共用



カローラ栃木のSUVで、元気にカッコよく行こう！



※価格はタイヤパンク応急·修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。保険料、税金（除く消費税）、登録料等の諸費用は別途申し受けます。価格にはオプション価格は含まれておりません。自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。詳しくはスタッフにおたずねください。掲載の内容は2019年12月現在のものです。

トヨタカローラ栃木
本社／宇都宮市上横田町798番地 0077-78-1233

カタログ請求はコチラから→
https://www.corolla-tochigi.co.jp

「食」を楽しみ、あったまろう！

宇都宮 一の沢 ICHINOSAWA

オススメ

寒くて慌ただしい年の瀬を「一の沢エリア」で

作新学院を中心に広がる「一の沢エリア」。ここでは、味わう人のことを思い、「食を楽しんでもらいたい」とこだわりのメニューを提供するHOTなスポットを紹介します。









2 自家焙煎コーヒーと手作りケーキをのんびりと

アコースティック珈琲舎

マスターこだわりの自家焙煎コーヒーと、塩谷町の人気カフェ「風だより」直伝の手作り「ホワイトチーズケーキ」＝写真＝（コーヒーとセット870円・税込）などが味わえるカフェ。主にスペシャルティコーヒーを仕入れ、丁寧に欠点豆を手作業で取り除き、それぞれの豆の風味に合わせて焙煎。今年度産の新豆を中深煎りにした「ジャーマンブレンド」（540円・税込）や、良質な豆の風味を生かし浅煎りにした単一豆「キューバETL」もハンドドリップで淹れてくれます。コーヒー好きも初心者さんも、お気に入りを見つけに出かけてみてはいかがですか。

住 宇都宮市一ノ沢町285-35
☎ 028-625-6461
営 10:30～18:30
※ランチは前日までに2人以上で要予約
休 日曜
P 4台







3 茂木産野菜たっぷりのフレンチを邸宅レストランで

Le Magnolia ル マグノリア

オーナーシェフ夫妻のおもてなしと、四季折々の庭の表情に癒される邸宅レストラン。シェフの出身地・茂木町から届く旬の野菜や果物をふんだんに使い、丁寧に手作りするフランス料理が味わえます。魚介の旨みが凝縮した「マグノリア風ブイヤベース」＝写真手前＝は冬のディナー限定の人気メニュー。単品（1,880円・税込）でも、各種ディナーコースのメインにも選べ、ブイヤベースのスープで仕上げるリゾット＝写真奥＝（コース注文で追加可・1人前600円・税込）を「少しだけ食べたいのでシェアしたい」なんて、要望にも応えてくれる柔軟さも同店の魅力。

住 宇都宮市鶴田町2154-13
☎ 028-678-3311
営 11:30～15:00（L.O.14:00）
18:00～22:00（L.O.20:30）
休 水曜、火曜ディナータイム
P 10台



本格イタリアン＆ワインで笑顔あふれるひと時を

TRATTORIA ITALIANA da RIOBA トラットリア イタリアーナ ダ リオバ



季節の素材や伝統的なイタリアンの食材に、「リオバ」らしい工夫を凝らした一皿一皿から、「修行時代を過ごしたイタリアのように、気軽に食を楽しんでほしい」というオーナーシェフ夫妻の思いが伝わってきます。お得なランチのセット・コースや、お薦めのディナーコース（1人3,000円～・税別・前日までに要予約）は、前菜盛合わせ＝写真手前＝に、20種から選べるパスタ＝写真奥＝、メイン、マダム手作りのドルチェとドリンク付き。赤白4種ずつのグラスワインと一緒に、日常から特別な日まで楽しいひと時をお過ごしください。



1

住 宇都宮市一の沢2-16-10 ヴィラージュマンション1F
☎ 028-643-0031
営 11:30～14:30（L.O.14:00）
18:00～22:00（L.O.21:30）
休 月曜　P 9台





直撃！ みやっこおしゃれ通信

Fashion Interview



セシルマクビー
CECIL Mc BEE
FKDインターパーク店１階
☎ 028-612-3791

ジャパンイマジネーションのメインブランド「CECIL Mc BEE(セシルマクビー)」は、10~20代を中心に、幅広い年齢層に支持されています。FKDインターパーク店のブランド店長、生沼千明さんに今年のトレンド商品を伺いました。



パルコから6月7日に移転オープンしました。セシルといえば「ワンピース」といわれるほどバリエーションが豊富です。この秋からリブランディングして、「今の私にちょうどいい」を掲げ、トレンドを取り入れながら等身大の女性たちに共感してもらえるような、また、親しみやすく若年層の共感を呼ぶブランドを目指しています。スタッフ一同お待ちしております。



トップスとボトムがつながっているワンピースです。ツイードのイレヘム（イレギュラーヘム）のスカートがポイント。コンパクトなショート丈のコートは、ワンピやハイウエストボトムスと相性が良い注目アイテムです。モデルは生沼さん。
ショートダブルボタンコート9,790円（税込）、ドッキングワンピース8,690円（税込）



ワンショルダーのデザインで、ヘルシーな肌見せがポイントの１枚。セットアップなので上下別々に着ることもでき、コーディネートも広がります。今年トレンドのブラウンがいち押しです。
ニットセットアップ6,490円（税込）

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC

theta360.com



洋服以外のライフ雑貨も充実しており、クリスマスや誕生日プレゼントなどにピッタリです。
ダブルファスナーポシェット＝写真上＝4,290円（税込）、スタンド付きリング＝写真上右下＝3,190円（税込）、オードトワレ＝写真下左＝2,640円（税込）、セシルマクビーハンドクリーム各528円（税込）







スパイシーなのにやさしい味。インド家庭料理

インドのムンバイ近郊に約２年間暮らした店主が、義母から学んだインドの素朴な家庭料理を提供。ランチは、インドで直接仕入れる20種類以上のスパイスを自家挽きたてで使う定番の「チキンマサラ」と季節の食材、それらを引き立てるスパイスを使用した「日替わり」カレー。写真は、「チキンマサラ」とこの日の「日替わり」の「サーグカレー（ほうれん草と豆腐のカレー）」の両方を味わえる「ダブル（1,500円・税込。カレー２種・日替わりライス・丸ナン・サラダ・ドリンク付）」。挽きたてスパイスによる「チャイ」も一緒に、どうぞ。

Sal cafe & gallery
サール カフェ＆ギャラリー
住 宇都宮市鶴田2-1-10 三の沢マンション1F
☎ 028-348-0333
営 11:00～18:00 (L.O.17:30)
休 日曜
P 5台（店舗裏側）

4







旬の厳選素材が彩る会席料理を五感で味わって

5

県・国産の野菜、豊洲市場や各地の漁港から届く天然の魚介など、厳選した食材だけを使用。都内老舗料亭で腕を磨いた料理長による、心づくしの日本料理が味わえます。昼のお薦めは「花ゆず会席（4,000円・税別・要予約）」。夜に一番人気の会席「彩コース（8,000円・税別・要予約）」では、季節の料理を美しく盛り付けた名物の一品「盛り込み」＝写真（仕入れによって内容変更あり）＝が大好評。目の前に運ばれた際に、多くの人が写真に撮るほど。和モダンな店内には、テーブル席、個室（テーブル席・掘りごたつ式座敷席・2～20人まで予約可能）があります。

五感で楽しむ日本料理
花ゆず
住 宇都宮市南一の沢町2-34
☎ 028-632-3138
営 11:30～14:30 (L.O.14:00)
18:00～22:00
※日曜は昼の営業のみ
※夜は前日までの完全予約制
休 日曜の夜、ほか不定休
P 12台

「塾選び」に、または「短期間の学習から」という方に最適な

能開センター冬期体験講習

まだ能開生でない人だけのクラス。だから初めてでも安心。わからないところは質問もしやすいし、一つひとつ丁寧に教えてもらえる。「塾選び」に、また「短期間だけ」という人には最適な講習です。

［授業料］無料
※教材費1,000円必要

能開センター中学受験館

学年	科目	コード	期間	時間	総時間	費用(税抜)
小2	算国	定員のため締め切りました。				授業料無料（教材費1,000円）
小3	算国	301	12/26(木)～28(土)	9:15～11:20	6.0h	
		302	1/5(日)～7(火)			
小4	算国	401	12/26(木)～28(土)	9:15～11:20	6.0h	
		402	1/5(日)～7(火)			
小5	算国	501	12/26(木)～28(土)	13:45～16:25	7.5h	
		502	1/5(日)～7(火)	9:00～11:35		

※301と302、401と402、501と502はそれぞれ同内容です。

〈冬期講習申込締切〉
12/20金



能開センター宇都宮校

■ 小学部　※601と602は同内容です。

学年	科目	コード	期間	時間	総時間	費用(税抜)
小4	算国	401	12/21(土)･22(日)	9:45～12:00	4.3h	授業料無料（教材費1,000円）
小5	算国	501	12/21(土)･22(日)	9:45～12:00	4.3h	
小6	英数	602	12/26(木)～28(土)	9:45～12:00	6.5h	
		601	1/4(土)～6(月)	13:00～15:15	6.5h	

■ 中学部

学年	科目	コード	期間	時間	総時間	費用(税抜)
中1	英数	701	12/21(土)･22(日)	19:00～21:15	4.3h	授業料無料（教材費1,000円）
中2	英数	801	12/21(土)･22(日)	19:00～21:15	4.3h	

能開センター宇都宮駅東校

■ 中学受験　※301と302、401と402、501と502はそれぞれ同内容です。

学年	科目	コード	期間	時間	総時間	費用(税抜)
小3	算国	301	12/21(土)～23(月)	17:00～19:05	6.0h	授業料無料（教材費1,000円）
		302	1/4(土)～6(月)	9:30～11:35	6.0h	
小4	算国	401	12/21(土)～23(月)	17:00～19:05	6.0h	
		402	1/4(土)～6(月)	13:20～15:25	6.0h	
小5	算国	501	12/21(土)～23(月)	17:00～19:05	6.0h	
		502	1/4(土)～6(月)	9:30～11:35	6.0h	

■ 高校受験

学年	科目	コード	期間	時間	総時間	費用(税抜)
小6	英数	601	1/4(土)～6(月)	13:10～15:25	6.5h	授業料無料（教材費1,000円）
中1	英数	701	12/21(土)･22(日)	19:15～21:30	4.3h	
中2	英数	801	12/21(土)･22(日)	19:15～21:30	4.3h	

2019年度 中学入試実績
27年連続No.1 宇大附中27名（全合格者50名中27名が能開生！ 占有率54.0%）
6年連続県内No.1 宇東附中43名 栃木県立中高一貫校 県内No.1 61名
矢東附中16名 県内私立中学 作新中137名 宇短附中51名

2019年度 高校入試実績
宇高・宇女169名
栃高・栃女33名 大高・大女46名 石橋・宇中女・宇東75名 宇北・鹿沼・小山52名
開成1名／慶應女子3名／東京学芸大16名／お茶の水附1名／筑波大附3名／豊島岡女子2名／早稲田本庄7名

能開生と競う、共に学ぶ「本科講習」についても受付中！

能開センター中学受験館 TEL.028-600-4191 宇都宮市泉町1-25
能開センター宇都宮校 TEL.028-637-3571 宇都宮市池上町5-1
能開センター宇都宮駅東校 TEL.028-634-5701 宇都宮市東宿郷1-5-7

Life here Utsunomiya 暮らしに役立つワンポイントアドバイス！

衣 帽子でおしゃれを楽しむ



寒さが厳しくなってきました。帽子は防寒だけでなく、上手に使えばおしゃれにも役立つアイテムです。宇都宮市中央５丁目で桜井帽子店（☎028・634・7406）を営む桜井恵美子さん（57）に、帽子の魅力を聞きました。

【帽子の種類】

この季節には、女性ならニット帽、ベレー帽、キャスケット、男性ならハンチング、中折れ帽などが代表的なところ。ほかにもお店にはいろいろな種類やブランドの製品を取りそろえていますのでお気軽にお訪ねください。今は秋冬ものですが、春先には春夏ものに入れ替えます。１年を通していろいろな帽子を用意しています。



▲中折れ帽

【初めての帽子選び】

お薦めするときにポイントになるのは、まずサイズです。それから服装。被り慣れているか、被る時のシチュエーションなどもお聞きします。帽子はいつものコーディネートを一段格上げしてくれます。似合わないと言われて帽子が嫌いになってしまうのが一番寂しいので、ご相談いただければ、できるだけ要望に応えていきたいと思います。



▲ハンチング

【帽子は個性を引き出す】

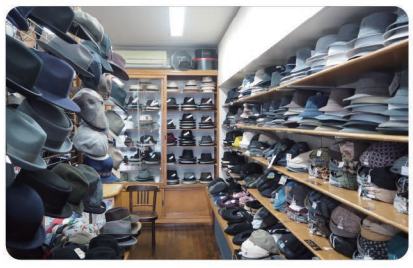
自分なりの生き方や個性を表現するには、帽子はぴったりのアイテムです。「寅さんが被っている帽子がほしい」と言って来店されたお客様もいるほどです。好みは当然あると思いますが、あまりこだわりすぎないで、新しい形や色に挑戦してみると、それまでになかった自分を発見できるかもしれません。



▲ベレー帽

【帽子文化を届けたい】

戦後まもなく創業してから、専門店として歩んできました。昔から足を運んでいただけるお客様がいる一方、若い人などはネットで探して来られたりもします。また、外国のお客様も増えてきました。多様化の時代、他国のセンスも学びながら、これからも帽子文化を届けていきたいと思います。



▲桜井帽子店の店内の様子

食 昔ながらのサメ料理を味わう

宇都宮周辺では冬の寒い時期にサメ料理を食べる風習があります。この郷土料理について宇都宮伝統文化連絡協議会監事の半田久江さん（71）に聞きました。

サメの中でアブラツノザメを「ザガンボ」といい、ネズミザメを「モロ」と呼んでいます。新鮮な魚がふんだんに手に入る漁師町ではあまり食べられないサメは、日持ちがするため内陸部の栃木県などでは貴重な魚料理として重宝され、よく食べられました。煮付けの作り方は簡単です。

①100 ccの水に、しょうゆ大さじ１、砂糖大さじ２分の１を入れ、サメの切り身を入れる。
②中火で 10 分ほど煮て十分に火を通す。薄切りのしょうがを入れてもよい
③針しょうがをぱらぱらと載せて出来上がり。

しょうゆや砂糖の割合で各家庭ならではの味を作ります。食べた後の煮汁は寒い夜を経て翌朝になるとゼラチン状の「煮凝り」ができ、熱いごはんをおいしくいただけます。



▲モロ（ネズミザメ）



▲サガンボ（アブラツノザメ）

Mia De Life

住 クリスマスのテーブルを飾る

クリスマスのテーブルを華やかに彩る常緑樹を使った「テーブルフラワーアレンジメント」。ジョイフル本田２階の「JOYFUL-2 宇都宮」（☎0285・55・2272）で教室 Naturally British Flower Arrangement Class を開いている中元泰子さん（壬生町）に飾り付けのポイントを教えてもらいました。

ヒムロスギ、ユーカリ、レモンリーフ実がついたヒノキなどの針葉樹や常緑樹を用意します。それとガラスの花器。なければボウルでも代用できます。そのほかガラスのボールオーナメントやリボンなど。



まず、オアシスが見えなくなるようその周囲をヒムロスギなどのグリーンで埋めます。水の吸い上げがよくなるよう枝は斜めにカット。ぎちぎちに埋めず、少し空間をつくると自然感が出ます。そのほかの枝も盛り付けますが、花器を回しながら行うのがポイント。大きさは向こう側の人が見える程度に抑えます。全体の形を見ながらリボンを埋め込み、ボールオーナメントを取り付けて「正面」を作ります。「手近な針葉樹で自分なりのアレンジができますからぜひ挑戦してみて」と中元さんは話しています。







極上の非日常を、もっと身近に
会員制リゾートクラブ『みやび倶楽部』会員募集中
特色あるリゾート各地の直営施設を優待料金でご利用いただけます。


ホテル 四季の館 那須


ホテル森の風 那須



ホテル森の風 立山



立山別邸 四季彩



ホテル森の風 鷲宿


ホテル東日本 宇都宮



ホテル四季の館 箱根 芦ノ湖

那須「みやびの里」宿泊体験受付中！
1泊2食付 2020.1.31まで
ご希望の日程をお申し付けください。リゾート会員権のご説明と館内宿泊をご体験いただけます。
お申し込み 0120-333-673

みやび倶楽部 第一次会員募集中！ 募集口数 40口
入会金 ◆個人会員 50万円～（年会費:2万円～ ◆10年間） ◆法人会員 100万円～（年会費:3万円～ ◆10年間）
※個人・法人にプレミアム会員もご用意しています。※会員資格は10年間※表示料金は税別
直営施設に加えて一般社団法人日本リゾートクラブ協会提供施設29ヶ所を優待料金でご利用いただけます

お問い合わせでご成約いただいた場合
初回利用特別優待券（40%割引）※をプレゼント！
特典期間 2020.1.31まで
限定40口、定員になり次第終了いたします。
※宿泊体験をご利用していない方のみ対象となります。
※規約・詳細はお問い合わせください。

みやび倶楽部 資料のご請求・お問い合わせは 0120-333-673

日本ハウスHDグループ
㈱日本ハウス・ホテル&リゾート ㈱日本ハウス・ホテル&リゾート倶楽部
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-3-8 日本ハウスHD飯田橋ビル

FKD宇都宮店・インターパーク店・福田屋鹿沼店からのお知らせ

CASHLESS

福田屋は毎日がお得です

電子マネー（ハイカード・PPカード）ご利用で
従来のポイントにさらに消費者還元補助5%分のポイント
が上乗せ加算されます。

ポイントカードとハイカード・PPカードで現金でのお支払いの場合は消費者還元補助の対象外となります。



ハイカード



PPカード

12月31日（火）まで年内開催

**チャージ3%+お買物5%
+消費者還元補助5%**

即日ポイント還元

13%ポイント還元デー

入会費・年会費 無料 即日発行いたします

FKDハイカード会員様募集中です

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすくとてもお得なカードです。チャージとお買物、どちらにもポイントがつきます。消費者還元ポイントの対象カードです。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

ご入会・交換は

FKD宇都宮店　3階ギフト・外商サロン内ポイントカードステーション
FKDインターパーク店　2階ポイントカードステーション
福田屋鹿沼店　1階案内所・1階食料品サービスカウンター　にて承ります。

新規お申し込みの場合は
ご本人様と確認できるもの（免許証・保険証など）を
お持ちください。15歳以上であればどなたでも
ご入会いただけます。
また、ご入会に特別な審査はございません。

カンタン ラクラク ご入会

FUKUDAYA ポイントカード・ FKD PPカード ご利用のお客様へ



必ずFKD PPカード、FUKUDAYAポイントカードをご持参ください。ご入会手続きがさらに簡単になります。
お持ちのカードをFKDハイカードに交換いたします。お客様のポイント・チャージ額も新しいハイカードに移行いたします。

ハイカード会員様限定 ボーナス&クリスマスプレゼントポイントキャンペーン

■ 期間：12月11日（水）～25日（水）

期間中に**ハイカードに新規ご入会の上**、お買上げいただいたハイカード会員様の中より、抽選でボーナス&クリスマスプレゼントポイントをプレゼント
※当選されたお客様には、2020年1月にポイントをお付けいたします。

- 1等 1名様　FUKUDAYAポイント 10,000ポイント
- 2等 5名様　FUKUDAYAポイント 3,000ポイント
- 3等 10名様　FUKUDAYAポイント 500ポイント
- 4等 50名様　FUKUDAYAポイント 100ポイント

福田屋特選 お正月 お祝いメニュー ご予約承り会

承り期間
12月25日（水）まで
お渡し日
12月29日（日）・30日（月）・31日（火）
各店1F食料品サービスカウンターにて承ります


〈お魚屋のお寿司〉
海鮮にぎり寿司セット
◆3～4人前、36貫、1パック
各店100点限り　税込 5,800円　本体5,370円+税430円


〈福田屋特撰〉
海鮮お刺身盛合せ
◆4～5人前、10点盛、1パック
各店100点限り　税込 5,800円　本体5,370円+税430円


おせちセット「松」　12/31（火）限定
◆1折、3人前
各店30点限り　税込 3,218円　本体2,980円+税238円



〈RFI〉
家族で愉しむスペシャルSOZAIセット
FKD宇都宮店・FKDインターパーク店のみ 12/30（月）・31（火）限定
◆1パック、2人前
各店30点限り　税込 2,160円　本体2,000円+税160円


おつまみオードブル
※写真はイメージです
◆1盛
各店10点限り　税込 1,980円　本体1,833円+税147円


〈和歌山産〉
吉田農園 有田三代みかん
◆約3kg入、1箱
各店50点限り　税込 2,700円　本体2,500円+税200円


〈ロシア産〉
ボイル切たらばがに（生食用）
※写真はイメージです
◆500g入、1パック
各店100点限り　税込 5,400円　本体5,000円+税400円


〈日本産他〉天然めばち
まぐろ中とろ（刺身用・解凍）
※写真はイメージです
◆2さく入、1パック
各店100点限り　税込 4,800円　本体4,444円+税356円


〈国産〉
和牛ロースすきやき用
◆500g（100g当り1,160円）
税込 5,800円　本体5,370円+税430円


〈国産〉
和牛モモしゃぶしゃぶ用
◆350g（100g当り858円）
税込 3,000円　本体2,778円+税222円


〈国産〉
和牛サーロインステーキ
◆180g×2枚（100g当り1,273円）
税込 4,580円　本体4,241円+税339円


〈栃木・茨城産〉
とちおとめ苺
◆2パック入、1箱
各店50点限り　税込 1,580円　本体1,463円+税117円



人と人との結び、ご縁を大切にします
お世話になった皆さまへ福田屋の贈り物

福田屋のお歳暮

お歳暮総合大ギフトセンター

開設期間：12月25日（水）まで

■FKD宇都宮店　/3階大催事会場
■FKDインターパーク店/2階大催事会場
■福田屋鹿沼店　/1階特設会場

いつでもどこでも簡単ショッピング
ご来店の必要も、待ち時間もありません。ご都合のいい時間でお申し込みができます。お支払いは、クレジット、銀行振込でラクラク簡単決済。

お歳暮ギフト 24時間受付 インターネットでのご注文承ります

福田屋百貨店ホームページ「エフ・ネット・プラザ」
スマートフォンからはこちらをお読み取りください
ネット　こちらのマークの商品のみ承ります。
承り期間：12月22日（日）まで
https://www.fukudaya.shop/
※銀行振込は12月17日（火）までとさせていただきます

インターネットでのご注文に限り 全国一律送料550円
クール便は全国一律880円
※送料込み商品は除きます ※酒類は除きます ※離島は除きます
お問い合わせ先e-mail:eshop@fukudaya.net
TEL:028-623-5195（AM10:00～PM6:00）

FKD 福田屋ショッピングプラザ宇都宮店
〒321-0962 宇都宮市今泉町237番地 TEL 028（623）5111（大代表）

FKD FUKUDAYA SHOPPING MALL INTER PARK FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店
〒321-0118 宇都宮市インターパーク6丁目1番地1 TEL 028（657）5000（大代表）

福田屋鹿沼店
〒322-0039 鹿沼市東末広町1073 TEL 0289(63)0011（大代表）

繰り返す腰痛・肩こり・冷えも歪みから

今年も残りわずか。忙しくても来年のために歪みも大掃除！冬の冷えで身体もツラくなってくる季節です。そして冷えは万病のもと！きみどりでは歪みを調整する施術だけでなくお一人お一人のツラくなった原因の改善を指導することでツラさを繰り返さない体づくりをお手伝いいたします。

11月から12月中旬までの限定キャンペーンは冷え取りエステ。冷えが気になる方はもちろん、ポッコリお腹が気になる方にも。骨盤調整後、背中の筋肉をほぐし、おなかのリンパの流れを促して代謝の悪くなった内臓を優しくほぐしていくオールハンドのトリートメントです。

あなたの症状1年以上繰り返していたら自然には改善しないかも。
体のお悩み今こそ改善しませんか？

骨盤がある人ならみんなが知っていた方がよい骨盤のゆがみとり教室「1日カイロプラクティック教室」も開催予定です。
12月22日(日)10時～17時30分
参加費1万円(テキスト・昼食代込み)
詳しくはお問い合わせください。



キリトリ
クーポン 初回限定
骨盤・全身調整(約90分)通常7,000円(税込) ▶ 3,500円(税込)
骨盤・全身調整＋冷え取りエステ(約150分)
通常20,000円(税込) ▶ 10,000円(税込)
有効期限　令和2年1月24日まで

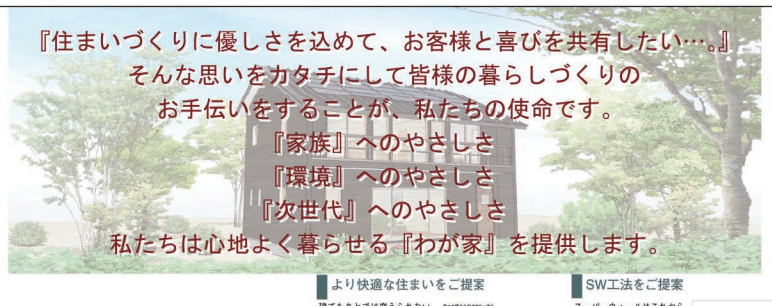
カイロプラクティック きみどり
〒320-0851　栃木県宇都宮市鶴田町142-6　☎028-647-2406
営業時間 10:00～19:00(最終受付)完全予約制　定休日 土日祝日
URL　http://sp-karada.jp/kanto/utsunomiya/chiropractickimidori/



道の駅はがにある「レストラン和京」。
人気の定食は約8種類あり、
うどん・そばの定番メニュー、
手作りソースのパスタや
カレーなどメニューも豊富。
特にジャンボ海老フライ定食は多く
のお客さまに愛されている
メニューのひとつで
その「味」と「ボリューム」に
仰天。野菜や米などは
同施設内の
農産物直売所から
仕入れ、地産地消推進店ならではの
厳選された素材を使用。
レストラン和京を
ぜひご体感ください。
また要予約で宴会や
仕出し弁当も承ります。
お気軽にお問い合わせください。

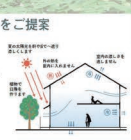
道の駅はが
レストラン 和 京 (なごみ)
㊟芳賀町祖母井 842-1(道の駅はが内)
☎028-677-5887
㊡10:00～17:00(L.O.16:30)
㊡水曜(祝日の場合は営業)
Ⓟ423台(道の駅はが駐車場をご利用ください)





生活する器としての“住まい”ではなくその住まいでご家族がより快適に安全に、そして安心できる家づくりのお手伝いをいたします。
新築・リフォーム問わず住まいのお困りごとをお気軽にご相談ください。

より快適な住まいをご提案
建てたあとでは変えられない建物の基本性能（断熱性能・気密性能など）を重視した設計で、家中どこに居ても温度差のない心地よい暮らしをご提案いたします。



SW工法をご提案
スーパーウォールはこれからの時代に求められる環境と人に優しい住宅機能を追求。快適・健康・省エネ・安心で、温熱環境、空気環境、防音環境を整え、地震などの災害にも強く、省エネ・創エネの住まいを実現します。



ZEH（ゼロ・エネルギー・ハウス）をご提案
断熱・省エネ性能を高め、太陽光発電などでエネルギーを作り出すことで、正味のエネルギー消費量を年間の通算で概ねゼロとする住宅（ZEH）をご提案します。



引渡し後もずっと長くお付き合い
私どもはお客さまとの本当のお付き合いはお引き渡ししてから始まると考えています。生涯を通じて「家守り」としてサポートさせていただきます。メンテナンスだけでなく、さまざまなリフォームもお任せください。





宇都宮市問屋町 3426-61　0800-800-5134
（営）AM 8:00 ～ PM 5:00（休）土日、祝日
http://www.sweet-homes.jp
建築業許可：栃木県知事許可（般-28）第 16151 号
二級建築士事務所：栃木県知事 B 第 4548 号

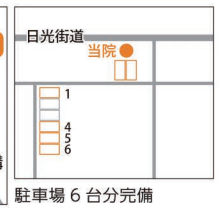




カラダの痛み　肩痛・腰痛・膝痛・急診
交通事故　各種保険・労災取扱い
スポーツ外傷　ねんざ・突き指・肉離れ
コンディション管理

九坪鍼灸接骨院
診療受付時間
月～金／9：00～19：00
土・日／7：30～17：00
休診日／祝日・火曜
TEL028-688-0120
〒320-0057 栃木県宇都宮市中戸祭 1-13-22
マツシマハイツ 101





駐車場 6 台分完備

自遊空間
space create

★ 新規入会キャンペーン実施中
★ 毎月19日はジクーDAY
（半額クーポン配付）
★ カラオケ、個室シャワー
完備（オリオン店）
★ 最新ダーツ機
ライブ3導入済!
★ オリジナルフード
メニュー充実（簗瀬店）
★ 快適ハイスペックPC導入済!
★ 最新人気コミック充実!
速日入荷！









宇都宮オリオン通り店 NEXT 自遊空間 space create
24時間営業
TEL：028-614-6200　住所：宇都宮市曲師町 5-10
Twitter：@NEXT13985501



宇都宮簗瀬店 自遊空間 space create
24時間営業
TEL：028-632-6523　住所：宇都宮市簗瀬町 278
Twitter：@jiqoo_yanase



Miaの読者の皆さんのギモン・シツモンにその道の"プロ"が答えます!!



Q. 寒くなるとつい家の中にこもりがちになってしまいます。こんな時こそ体を動かして…と思うのですが、いきなり激しい運動をすると、かえって体を壊してしまいそうです。ウオーキングから始めてみたいので、注意点などを教えてください。（62歳　女性）

A. 私は歩幅、脚の運び、スピードを考えながら歩くように心掛けています。ウオーキングは有酸素運動なので、ある程度のスピードを保って酸素を取り入れながら行うことが大切です。

歩く時はひじをコンパクトに折って振るようにすると、自然に脚が前に出ます。距離は1分間に100メートルくらいがいいと思いますが、最初は無理せず80メートル程度でもいいでしょう。

継続することが何よりも重要です。生活の中に組み入れ、記録をつけるようにすると、自分の変化が分かって励みになります。また、ひざへの負担を避けるためにしっかりしたシューズを選ぶようにしましょう。

皆様のご質問にお答えします
住所、氏名、☎、性別、年齢を記入の上、はがき・FAX・メールにて応募ください。
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)「Miaプロ」係
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
FAX. 028-688-7851　mail. mia-pro@tochigi-dc.co.jp
メール作成リンク

ウォーキングの正しい姿勢





アドバイザー
宇都宮市ウオーキング協会
篠崎 泉一郎会長　☎028-624-9530

Mia読者プレゼント!!

応募締切　1月8日(水) 必着



2組4名様

宇都宮天然温泉ベルさくらの湯 ペアご入浴コース優待券（ご招待）

「北関東最大級の日帰り温泉・源泉かけ流し」宇都宮天然温泉ベルさくらの湯は、露天風呂・人口炭酸泉・チムジルバン（岩盤浴）・サウナの他、リラクゼーション施設も充実。ゆったりのんびりお過ごしいただけます。

応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入いただきました個人情報は賞品の発送にのみ利用いたします。

応募先

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL. 028-688-7850　FAX. 028-688-7851

「Mia読者モニター」募集

Miaでは、紙面づくりにご協力いただける「Mia読者モニター」を募集しています!
【募集モニター人数】 5名程度
【条件】 宇都宮市内および近郊エリアに在住の18歳以上の女性で、月1回程度の会議（謝礼あり）に出席できる方
【モニター内容】 月に2回のアンケートに協力（Miaの感想、市場調査、商品評価アンケートなど）、イベント参加および体験アンケート、個人インタビューや座談会・企画会議などへの参加、紙面読者モデル参加（希望者のみ）
【任期】 2021年3月31日（火）まで
【応募】 必要事項をご記入の上メールでご応募ください→
【応募締切】
2019年12月27日（金）

【モニター主催・問い合わせ】
栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
TEL. 028-688-7850

Utsunomiya Irodori Landscape

Mia彩風景 ▶静かな佇まい「雨情旧居」



宇都宮市鶴田町内の鹿沼街道沿いに、周辺の建物と比べてやや違和感がある木造のこぢんまりとした木造家屋があります。日本人なら誰もが知っている童謡の詩の数々を世に送り出した野口雨情の旧居です。

雨情は大戦の戦禍を避けるため、昭和19年1月にこの地に居を移し、つる夫人とともに果樹の栽培や養鶏などを手掛けながら、悠々自適の生活を送っていました。しかし、残念ながら病に倒れ、20年1月27日、62歳で亡くなりました。

背後には古い家屋を抱くようにこんもりとした羽黒山の繁みが控え、その静かな佇まいは、雨情の童謡の世界を彷彿とさせます。

編集部オススメの逸品!!

Mia Ippin　毎回編集部のスタッフが独断と偏見でIppinを紹介します



宇都宮市砥上町の洋菓子店「メルシー」で販売する「黄金の卵プリン」持ち帰り399円（税込）。厳選した自家配合飼料で鶏を育て、黄身の甘さとコクがおいしい卵を生産する「卵明舎」の「磨宝卵（まほうらん）ゴールド」をたっぷりと使用。卵の濃厚さと甘さを最大限に生かしたプリンです。バニラビーンズで香りづけして、高級感あふれる仕上がりとなっています。

メルシー　☎028-649-0607
宇都宮市砥上町795-4





ハイパーナイフ×パーソナルトレーニングで脂肪燃焼



院長をはじめ、経験豊かなスタッフがハイパーナイフを駆使してボディ・フェイシャルの施術を行います。施術と一緒にパーソナルトレーニングを行うことで、更にダイエットを促進させます。国家試験有資格者の院長が腰痛、肩痛、膝痛等の施術を行うのも安心です。

TVやSNSでも話題のハイパーナイフを導入、高周波で温め芯部の凝りを徹底ケアします。

ハイパーナイフ全コース「30分5,000円」「60分9,000円」他、パーソナルトレーニング全コース「30分3,000円」「60分5,000円」が、『Mia持参』で、初回限定全コース15%OFFでサービスいたします。（表示価格は税込）

ボディ&メンテナンス Aki整骨院

宇都宮市上大曽町362-3 建都ビル２階西
☎028-307-0553
営業時間　9:00～12:30、14:00～19:30
※土・日は9:00～16:00
店　休　火曜日

初回限定クーポン 15%OFF
●ハイパーナイフ・パーソナルトレーニング全コースでご利用いただけます
●他の割引券等との併用は不可
有効期限/2020年1月31日

pickup Books

落合書店　宝木店
宇都宮市宝木町 1-3-135
☎028-650-2211 http://www.ochiai-bc.co.jp

はじめてのやせ筋トレ



運動嫌いな人でも続けられる、筋トレで美ボディに!無理なダイエットをしてリバウンドばかりしていた著者が、たった5ヶ月で10キロやせた!

外に出なくてもOK。家で10分あればできる、手軽で効果的な自宅トレを厳選。

むやみに回数を稼ぐ必要なし、最初は1回からでもOK。さらに上級編や、細見えストレッチもあり、気持ちよく楽しく 理想のボディラインを手に入れられる筋トレ本です。

著者・イラスト：とがわ 愛　監修：坂井 建雄
発行：KADOKAWA　本体価格：¥1,320（税込）

アナと雪の女王２ おたのしみブック



大好評「おたのしみブック」シリーズ、ついに「アナと雪の女王2」が登場しました。

アナやエルサと一緒に、迷路、ちがいさがし、ぬりえ、クイズ、絵合わせなどが楽しめます。

登場人物紹介や印象的なシーンのイラストもたっぷり。問題を解きながら「アナと雪の女王2」の世界をまるごと楽しめる一冊となっています。

著者：伊藤 圭子
発行：講談社　本体価格：¥880（税込）

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場 クリスマスキャンペーン開催

12月14日（土）・15日（日）の２日間、CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場では、クリスマスキャンペーンを開催いたします。

期間中は、お子様が喜ぶクリスマスお子様おもちゃ抽選会やお楽しみ抽選スタンプラリー、またモデルハウスをご見学された方には家電が抽選で当たるモデルハウス見学家電抽選会を開催します。

キャンペーン日程以外でも25日（水）まで住まいのアンケートにお答え頂いた方には「サンタロール」をプレゼント！ぜひ、皆様でおこしください。

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場では、23棟のモデルハウスが勢ぞろい。宇都宮環状線沿いなのでアクセスも抜群です！家づくりを考え始めたら、まずはCRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場へおこしください。





CRTハウジング 宇都宮西 総合住宅展示場

栃木県宇都宮市細谷町753-3　TEL 028-650-5081
会場時間：AM10:00～PM6:00
年中無休（年末年始を除く）　駐車場完備

「Miaを持参」で買取額1,000円up!時計やジュエリーを高価買取！



年末の大掃除の季節。ブランドの時計やバッグ、ジュエリーなど「使っていない」ものあれば、高価買取中の『ブランド宇都宮』を活用しては。

日本の中古品は信頼性があり、海外での評価が高いです。「査定額は他店に負けない白信があります」と高橋店長。これまでにも地域の方々をはじめとする多くのお客様にご利用いただいてきた実績のある、確かなノウハウを活かして丁寧な査定を行っているお店として知られております。今なら「Miaを持参」で買取額1,000円up（一部除外）致します。ぜひご利用ください。

即金 高価買取
ブランド宇都宮
宇都宮市東宿郷6-1-21 東パークハイツ2F　2号室
TEL.028-666-0498　FAX.028-666-0499

暮らしやすい住環境の整った街に 新しい住宅街、誕生。



宇都宮細谷分譲地
全34区画
タカオ設計は間取りやデザインだけではなく性能面にもこだわり外張断熱工法による快適な住まいを実現します。

☑27区画
☑一部建築条件無
★…建築条件付き

分譲地　全区画62坪以上最大86坪
土地　販売価格1,190万円より
土地面積　206.84㎡～285.47㎡

敷地内に公園もあり、小学校　中学校も徒歩10分圏内
日用品や食材の買い出しに必要不可欠なスーパー、病院なども近く非常に便利
また、関東バスの細谷車庫停留所は本数も多く通勤に便利[細谷車庫→宇都宮駅ピーク時3～4分間隔]
交通の便の良さは、将来の生活において非常に大切なポイントです

■周辺施設
□ とりせん細谷店…… 車２分
□ ヨークベニマル細谷店…… 車３分
□ 櫻井消化器内科…… 車１分
□ 細谷小学校…… 徒歩６分
□ 宝木中学校…… 徒歩８分
□ バス停「宝木中学校入口」…… 徒歩すぐ
□ バス停「細谷車庫」…… 徒歩９分

■タカオ設計分譲地



■細谷分譲地概要 ■所在地：宇都宮市細谷町字上細谷501（他） ■交通：関東バス「宝木中学校入口」より徒歩1分 ■用途地域：第一種低層住居専用地域 ■地目：宅地 ■建ぺい率：容積率：40%/60% ■総区画数：34区画 ■販売区画数：34区画 ■土地面積：206.84㎡（62.63坪）～285.47㎡（86.35坪） ■道路幅員：4m～6m他アスファルト舗装 ■設備：東京電力/公営水道（水道加入金φ20mmの場合122,040円（税込）検査料4,800円）/公共下水/各戸プロパンガス ■開発許可番号：宇都宮市指令都第7-292号 ■宅地建物取引業免許：栃木県知事（８）第3250号 ■取引態様：売主/株式会社タカオ設計/栃木県下野市石橋181-2 TEL0285-52-0501 ■広告有効期限：令和元年12月31日

宇都宮細谷分譲地内にある オシャレな建売住宅をご紹介

NO.2 建売　販売価格 3,044（税込）万円

将来は１階だけでも暮らせる間取り



■所在地：栃木県宇都宮市細谷町字上細谷488-16■交通：東武宇都宮線「東武宇都宮駅」■物件種別：一戸建て■販売価格：3,044万円■間取り/専有面積：3LDK/108.47㎡(32.81坪)■築年数：新築■【取引態様】売主【情報更新日】2019-11-19【次回更新予定日】随時■地目：田■現況：宅地■用途地域：第一種低層住居専用地域■【建蔽率40%】【容積率60%】■接道：西側公道　幅員：9.370m　接道12.90m■構造：木造軸組工法■建物面積：101.02㎡(30.55坪)1F72.04㎡/2F28.98㎡■土地面積：188.88㎡(57.1坪)引渡し：相談■売主：株式会社タカオ設計■条件・設備：駐車場/エアコン/フローリング/オートロック/南向き■備考：販売価格にカーポート代は含まれません

NO.3 建売　販売価格 3,046（税込）万円

和風モダンな平屋風２階建



■所在地：栃木県宇都宮市細谷町488-17■交通：東武宇都宮線[東武宇都宮駅]■物件種別：一戸建て■販売価格：3,046万円■間取り：専有面積4LDK/112.61㎡(34.06坪)■築年数：新築■【取引態様】売主【情報更新日】2019-04-01【次回更新予定日】随時■地目：田■現況：宅地■用途地域：第1種低層住居専用地域■【建蔽率】40%【容積率】60%■接道：西側公道幅員9.348m接道9.810m■構造：木造軸組工法■建物面積：122.61㎡(約37坪)1F74.52㎡/2F38.09㎡■土地面積：188.85㎡(約57.1坪)■引渡し：相談■売主：株式会社タカオ設計■条件，設備：駐車場エアコン/フローリング/オートロック/24時間換気システム/外断熱工法/オール電化/システムキッチン//バリアフリー/食器洗浄乾燥機/複層ガラス/専用庭/南向き/シャワー付洗面台/掘りごたつ■備考：販売価格にカーポート代は含まれません。

NO.6 建売　販売価格 3,113（税込）万円

シンプルな中に機能性がひかる物件!



■所在地：栃木県宇都宮市細谷町521-9■交通：東武宇都宮線[東武宇都宮駅]■物件種別：一戸建て■販売価格：3,113万円■間取り：専有面積4LDK/115.93㎡(35.07坪)■築年数：新築■【取引態様】売主【情報更新日】2019-10-03【次回更新予定日】随時■地目：田■現況：宅地■用途地域：第1種低層住居専用地域■【建蔽率】40%【容積率】60%■接道：西側公道幅員16m接道31.95m■構造：木造軸組工法■建物面積：115.93㎡(約35坪)1F60.45㎡/2F55.48㎡■土地面積：211.28㎡(約64坪)■引渡し：相談■売主：株式会社タカオ設計■条件，設備：駐車場エアコン/フローリング/オートロック/南向き■備考：販売価格にカーポート代は含まれません。

TAKAO Architect Office
栃木県下野市石橋181-2
TEL:0285-52-0501
URL http://takao-sekkei.jp
タカオ設計　検索