



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に100,000部発行

次号発行は10月24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>



日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2020
10・10
TAKE FREE

vol.33

タウン情報紙Mia(ミア)



米屋厳選の米、塩、海苔 次から次へ頬張りたい 握りの絶品おにぎり

「五つ星お米マイスター」が豊富な知識と経験を活かし、米を厳選。精米まで手掛ける“米屋のお弁当屋さん”。新米が入荷されたこの時期。まずは自慢の「おにぎり(130〜280円・税込)」を召し上がれ!おにぎりに使うのは、ミネラル栽培米「横綱米」。艶やかで歯応えのあるこの米を、冷めても一粒のおいしさが際立つ直火炊き仕立てに。さらにミネラルを多く含む宮古島の「雪塩」と、香り高く風味豊かな江戸前海苔を使用し、注文を受けてから一つ一つ握りするという、米屋ならではのこだわりも人気のようです。おにぎりは全15種類。行楽シーズンとなるこれからの季節にぴったりの「おすすめ5個セット(790円・税込)」や詰め合わせもあり、配達もOKです。



お米ひろば さとう 宇大前店

住 宇都宮市峰3-31-46
☎ 028-637-3888
営 9:00〜18:00
休 無休 P 5台
HP <https://okomehiroba.co.jp>



御幸ヶ原店

住 宇都宮市御幸ヶ原町68-27 ☎ 028-663-1050
営 9:00〜18:00 年中無休 P 8台
HP <https://okomehiroba.co.jp>

Present
お米ひろば さとう
宇大前店 御幸ヶ原店

Miaを見た、で「おすすめ5個セット」または「こだわり5個セット」ご注文の方に限り
200円以下のお好きなおにぎり1個サービス
(有効期限2020年11月30日ご利用分まで)

コンパクトカーなら、カローラ栃木

NEW YARIS CROSS

全店に
試乗車を
ご用意



新型ヤリスクロス HYBRID Z(ハイブリッド車)
(1.5L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **2,584,000円(税込)**
Photo: HYBRID Z(2WD)。ボディカラーはプラスゴールドメタリック(5C2)

NEW ROOMY

全店に
試乗車を
ご用意



新型ルーミー G(ガソリン車)
(1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **1,743,500円(税込)**
Photo: G(2WD)。ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(B86)。LEDフロントフォグランプ+LEDイルミネーションランプ(22,000円)はメーカーオプション。上記の価格には含まれておりません。

ウイルス感染予防対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の対応をさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



スタッフの
マスクの着用



消毒液等の設置



試乗車・展示車の
除菌



お飲み物のペットボトル・
缶等での提供

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



出前試乗ははじめました

試乗のご予約はコチラから→
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>





2

左.写真は焼き餃子2人前とランチで食べ放題となる塩辛など。餃子はテイクアウトもOKで全国発送も可。右.店名のモチーフ「リス」が描かれたかわいいういグル。

チームバリスタが作る唯一無二のゴロゴロ肉餃子!

市内で様々なジャンルの人気飲食店を展開しているチームバリスタ。9店舗目としてオープンしたのは宇都宮のソウルフード「餃子」の店でした。ひき肉ではなく手切りした大きめの豚肉がゴロゴロと入ったパリスの餃子は、圧倒的肉感!自家製のもっちりとした皮と相まってガツンとボリュームがありながらも、ニンニクを使わずに白菜と生姜で仕上げていますので不思議とパクパク食べられます。ランチの餃子定食(690円、税別)はメニューから2種類選んだ餃子6個にスープ付き。さらに塩辛、香の物、那須の御養卵、ご飯が食べ放題というお得なセット。ここでしか食べられない「生きている餃子」を、ぜひカウンターで味わってください。



オールカウターの店内。入り口近くのドリンクが冷やされた「どぶ漬け」が目を引きます。

生きている餃子 パリス

☎ 宇都宮市池上町1-11 1F ☎ 028-678-8880

営業 月～金 11:30～15:00(LO.14:00) 17:00～24:00

土・日・祝 11:30～24:00(ランチLO.15:00)

休 不定休 Pなし HP Instagram @team_barisuta



コインパーク横のビルの2階です。



夜は食事にも楽しめるBarとして賑わいます。

3 昼はCafe、夜はBar 気軽に立ち寄って 気分を変えられる場所

ビルの2階にあるcoffee×bar maruは1年ほど前にオープンしたカフェバー。話しやすい店主丸山さんの人柄で、昼も夜も様々な世代のお客さんが集います。「遅い時間もランチが食べたい!」という常連さんの要望に応じてできたのが平日の「デイトタイム」。ドリンクをオーダーすると、マルバーガー・マルバーグ(自家製ハンバーグ。ライス・サラダ付き)・マルボウル(自家製ローストチキンとゆで卵と野菜のサラダ)のフードメニューが500円でプラスできます。もちろんカフェだけの利用も可能で、窓際の席で道ゆく人を眺めながら一息つくのもいい時間。ちょっとした時にふらりと寄りたいたいお店です。(価格は税別)



こちらはマルバーガー。自家製のジューシーなハンバーグとカリカリのパンが相性抜群!



ラテアートも美しい。

coffee×bar maru

☎ 宇都宮市池上町1-10-2F ☎ 090-5809-5671

営業 火～金 11:00～25:00(デイトタイム 11:00～18:00) 土・日 15:00～25:00

休 月曜 Pなし HP Instagram @coffee.bar.maru



オススメ

県庁と市役所を結ぶ道 シンボルロードを散策

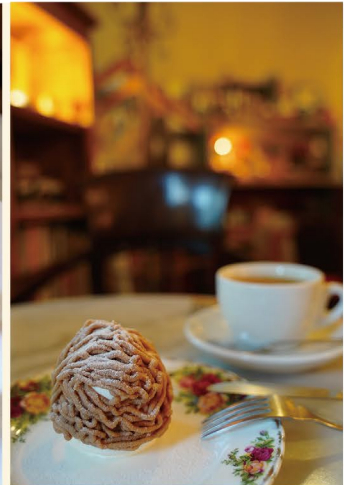
今回は大通りからオリオン通りあたりまでのエリアでご紹介。一度行ったら常連必須のお店がいっぱいです。



※新型コロナウイルス感染の状況により、内容が変更される場合があります。詳細は、各店舗にて確認ください



ポークソテー[サラダ・ライス・ドリンク付き](1280円、税別)は脂身も美味しい火入れ加減。



絶大なる支持を受けるモンブラン(500円、税別)は、注文を受けてから組み立てるので土台の焼きメレンゲがサクサク!

週末だけの「昼間のル・メトロ」 パリのカフェ気分を楽しむひととき

宇都宮で19年、気取らずに食事やワインを楽しめるフレンチビストロとして愛され続けているル・メトロ。夜の帳が下りる頃、ここだけフランスの街角かと思うような外観が印象的なお店です。雰囲気抜群のディナータイムは予約必須の人気ぶりですが、夜はなかなか出られないという方はまずはランチで邪魔してみても?ベトナム風



チキンカレーやサンドウィッチ、ポークソテーなどのランチメニューはもちろん、夜のメニューも注文できるので、昼でもル・メトロらしいビストロの雰囲気を楽しむことができます。マダムお手製の絶品スイーツを味わうためにカフェとしての利用もおすすめです!



ル・メトロ

LE METRO

☎ 宇都宮市池上町1-11

☎ 028-634-4545

営業 通常 17:00～23:00(LO. 22:30)

土 11:30～16:00(ランチLO.14:00)

18:00～23:00(LO.22:30)

日祝 11:30～16:00(ランチLO.14:00)

18:00～22:00(LO.21:00)

休 木曜・第2、4水曜

Pなし

HP <https://praktica.jp/lemetro/>

初心者対象 手結びのきもの着付教室 少人数で安心

無料受講券プレゼント!

11月生 【先着5名様】2ヵ月全8回

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1 講習90分

● 11月生一 火曜コース【開講日:11月10日(火)】

・時間帯: A <10時半～> B <14時～> C <19時～>

■ カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

◎着物・帯・長襦袢の貸出有

<3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます>

■ 受講料: 無料

※但し教材費として6,900円(税込)必要

■ 定員: 各時間 先着5名

◎開講日の一週間位前に受講券を送付

☆「3密」を避け少人数・コロナ対策の上で開催いたします。

【主催】彩きもの学院 宇都宮校

宇都宮市馬場通り2-1-1 NMF 宇都宮ビル3F

(東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分)



日本一の技術を目指す

Instagramで情報公開中!



宇都宮校

◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!

☎ 0120-073005

・ホームページで24時間受付中! 彩きもの 検索

NEW NORMAL LIFE
住まいから始まる新しい日常。

MISAWA

抽選で
全国限定1棟

新築資金
1,000万円プレゼント

応募期間 2020/10/1(木)～11/22(日)

対象商品 ミサワホームの新築一戸建商品

当選発表日 2020/11/26(木)

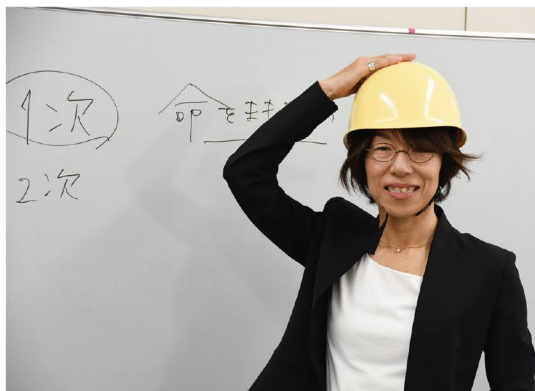
応募方法 スマートフォン・パソコン・電話・FAX・郵送でご応募いただけます。

キャンペーンの詳細・応募はホームページから!

QRコード読み取り

www.misawa.co.jp/campaign/ 栃木ミサワホーム 検索

住宅事業部
0120-15-3302
FAX 028-633-9971



輝く街の きらりリスト

県内でただ一人!
防災備蓄収納マスタープランナー
堀中里香さん

毎年のように自然災害が起こる日本。みなさんはどのような防災対策をいらっしゃいますか。市内在住の堀中里香さんは、県内で唯一の「防災備蓄収納マスタープランナー」の資格取得者。資格を持つことで、すぐにでも実践できる防災備蓄収納法を伝えています。

—— 防災備蓄収納とはどんなことをさすでしょう。

「防災備蓄はよく耳にするかと思いますが、準備しておいても、期限切れや使い方が分からず使えないことが多いですね。なので、必要な防災備蓄をしっかりと収納し管理することで、いざという時ちゃんと役立つものにするのが私たちプランナーの目指すところです」

—— この資格を取られたきっかけは?

「私は整理収納アドバイザーの資格も持っていて、3.11で被災された方のもとへ整理収納のボランティア活動に参加したんです。その時に防災備蓄についても結局使えなかった話を聞いたのが、きっかけになりました」

—— マスタープランナーとしてどんな活動をされていますか。

「防災備蓄収納をはじめ、マイ・タイムラインやハザードマップ、パッキングなど、災害時に役立つ知識をみなさんにお伝えする講座を開催させていただいています。参加された方からは『全然考えてなかった』『毎年復習したい』と声をいただくこともあります」

close up!

Rika Horinaka



—— 防災備蓄収納のポイント?

「例えば、日々使うモノをちょっと多めに持つことで防災備蓄としても活用できますし、防災グッズを毎日の生活に取り入れて使い慣れておけばいざという時ちゃんと使えます。くらしの延長線上にできることがたくさんある、ぜひそれを知っていただければ嬉しいです」

最近では、『ハザードマップを読んでみよう』などのチャリティー講座も行っているという堀中さん。こちらの講座へのお問合せはもちろん、防災備蓄収納マスタープランナーという資格に興味をもたれたら、堀中さんのブログまたは防災備蓄収納プランナー協会のHPをご覧ください。

かたづけこびとのみつけかた
<https://ameblo.jp/karikanariho>

防災備蓄収納プランナー協会
<https://bichiku-shunou.or.jp>



宇都宮中央店は回転しないスタイル。オーダー制で単品も注文できます。



「旬の彩りランチ」は火～金曜限定。その他のランチメニューは土日でもいただけます。

マチナカで気軽に美味しいお寿司を! 売り切れ必至のお得メニューを召し上がれ

高級回転寿司店として人気を誇る「すし華亭」が、「インディゴ85」1階をリニューアルして3月下旬にオープンしました。「美味しいお寿司を手軽に召し上がっていただきたい」と1日10食限定で提供しているのが「旬の彩りランチおみそ汁付き/850円(税別)」。

その日オススメの旬のネタが9貫ずり並びこのセットは目にも舌にもお腹にも大満足!その他にも特上にぎり寿司やすし天ぶらセットなど豊富なランチメニューがあり、何度行っても飽きないのもうれしい。実は一品メニューやお酒類もたくさんあるので、夜になると居酒屋風に利用する人も多いそう。敷居は低く味は確かなすし華亭を、いろんなシーンで楽しんでみては?

すし華亭 宇都宮中央店

住所 宇都宮市江野町1-15 1F
TEL 028-666-8754
営業 火～土 11:30～14:30(LO.14:00)
17:00～22:00(LO.21:30)
日 11:30～19:30(LO.19:00)
休 月曜 Pなし
HP <https://www.yacco.asia/store/sushihanatei.html>



エクササイズコーチ 宇都宮店

住所 宇都宮市江野町9-5
TEL 028-666-7880
営業 平日10:00～21:00 土・日・祝日10:00～20:00
休 なし Pなし
HP <https://exercisecoach.co.jp/store/kanto/utsunomiya/>

姿勢や力の入れ方をチェックしてくれるので、きちんと筋肉を使えます。確実に早く結果を出したい方にオススメなのが1対1で月8回のトレーニングのコース、35,200円。ペアで受ける1対2のコースもあり、こちらは月4回で13,200円から。詳しくはホームページをご覧ください。(価格はいずれも税込)

AI×トレーナーがサポート 最短で結果に結びつけるダイエットジム

忙しいなかでも確実に結果を出したい人にご紹介したいのがこちらのジム。エクササイズコーチのマシンは、AIが個人の筋力や可動域に合わせて負荷を自動的にコントロールする仕組み。だから短時間で効率的にトレーニングができます。食事指導などのカウンセリングも含め1回のトレーニングは約20分!ウェアやシューズも無料でレンタルできるので持ち物もなく、ちょっとした隙間時間を利用して立ち寄れるのも魅力です。ジムとしては割高に感じるかもしれませんが、食事指導もしてくれるパーソナルジムとしては実はかなり割安。自力でのダイエットでなかなか成果が出ないという方は、一度プロの管理を受けてみては?まずは無料体験からどうぞ!



マシンがある2階は各時間3組程度しか入らないのでソーシャルディスタンスも安心!

賃貸の経営や管理で お困りのことはございませんか?

古くなってきて入居が決まりづらくなってきた… 修繕の目安がわからない… 今の管理会社に疑問がある…

Sham Maison Shop

MAST

築15年以上の戸建てやマンションでもお任せを!!

他メーカーの建物でも無料でご相談承ります

まずはお気軽にお電話を

積水ハウスグループ

SEKISUI HOUSE GROUP

宇都宮賃貸営業所

積水ハウス不動産東京株式会社 0120-81-3440

営業時間 9:00～18:00まで 毎週土曜・日曜、祝日定休 〒321-0954宇都宮市元今泉2-22-14

ご新規様 通常価格より



50% OFF!

MENU

カット ¥3,500 ⇒ ¥1,750
カラー (炭酸泉込み) ¥6,300 ⇒ ¥3,150
パーマ (カット込み) ¥10,900 ⇒ ¥5,450
縮毛矯正 ¥11,900 ⇒ ¥5,950

生トリートメント ¥5,200 ⇒ ¥2,600
(ホームケア付)
※ロング料金別途 ¥1,000～

コロナ対策 実施中!
安心してリフレッシュしに来て下さい。
※各店舗により料金が異なります。詳しくはスタッフまで!



六道店

宇都宮市六道町 1-5 1F
tel.0120-150-184
定休日:火・第1・3水曜



東峰店

宇都宮市東峰町 3060-11 1F
tel.0120-150-179
定休日:火・第1・3水曜



若松原店

宇都宮市若松原 1-2-11
tel.0120-150-968
定休日:火曜



鹿沼店

鹿沼市西茂呂 3-13-1
tel.0120-150-265
定休日:火・第1・3水曜



上戸祭店

宇都宮市上戸祭町 536-5 1F
tel.0120-150-397
定休日:月・火曜

<http://www.cura.jp> クーラ 営業時間 9:00～21:00(最終受付 19:00)

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

食

種類いろいろ!旬の南瓜を楽しもう



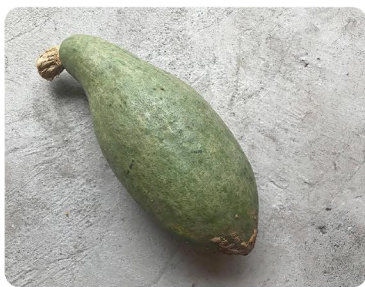
近頃、スーパーや直売所などで、いろいろな種類の南瓜を目にするようになりました。そこで、市貝町で有機農業を営む「わたね」の倉本夫妻に、実際に生産している3種類の南瓜の特徴とおすすめの食べ方を教えていただきました。

■白皮砂糖南瓜

一般的に販売されている甘みの強い西洋南瓜とは対照的に、日本古来の伝統をもった優しく上品な甘さが印象的。菊の形も美しく、日本料理店の煮物などにも重宝されています。秋も深まってきた頃に食べると、より甘みを感じます。加熱すると熟した柿のような甘さになり、水分量も多いので、プリンにしても一味違った美味しさを味わえます。また、天ぷらや素揚げなど低温でじっくりと揚げて、優しい甘さを引き出して味わうのもおすすめです。



■すくな南瓜



飛騨の伝統野菜として親しまれてきた、ヘチマのように長細い南瓜。西洋南瓜と比べてショ糖の含有量が多い為、甘みも強くホクホクした食感が美味です。鰹、昆布の出汁が効いた煮物に合う南瓜です。裏ごししてから茶巾に絞り、蒸して餡をかけて仕上げる南瓜饅頭は、秋の月を思わせる美しさと旬の美味しさを楽しめます。

■バターナッツ南瓜

南アメリカ原産のつる首ひょうたん型の南瓜。ねっとりとして味濃いコクがあり、種の詰まった丸みを帯びた部分は、特に美味しいと言われています。ポタージュにすると、オレンジ色の綺麗な色味と濃厚な旨味が際立ちます。上部分はスライスすると綺麗な円形になるので、薄めに切って素揚げしてお料理の付け合わせなどにしてもいいでしょう。



取材協力：わたね／芳賀郡市貝町大字田野辺 1091 ☎090-7373-6473

住

ガラスのランプシェードでぬくもりある空間に

最近ではお家を建てる際に、空間をより広く見せるためとダウンライトの採用が増加。その一方で、住まいのどこかにガラスのランプシェードを取り入れるご家庭も多いそうです。ガラス工房「808 GLASS」の大山さんに、その魅力をお尋ねしました。

「ガラスのランプシェードは、お気に入りの空間のアクセントとして、またはダイニングやキッチンなど家族が集う空間にご希望される方が多いですね。ガラスは夏の素材ではあるものの、透明がゆえに電球の光が分散され、目に優しい明かりとなり、寒い季節でもあたたかさを演出します。独特のゆらぎや気泡など見た目の美しさだけではなく、手仕事ならではのぬくもりで、家族団らんのひとときに安らぎをもたらしてくれます」



オーダーは、デザインやカラーなどすべて、お客様とヒアリングしながら決めていくとのこと。ガラス特有の魅力を住まいに取り入れ、癒しと安らぎの時間を過ごすにはいかがでしょう。

取材協力：808 GLASS／鹿沼店 鹿沼市御成橋町 1-2263-6 ☎0289-74-5100



いつもキレイに!スニーカー&運動靴のお手入れ法

衣

体育祭やハイキングなど、スニーカーや運動靴を履く機会も多い季節。大切な靴を長く履き続けるために「えびや履物店」の海老原一雄さんに、そのお手入れ法をお聞きました。

- 1 ブラシなどで泥やホコリを落とし、スニーカー全体を水でよく湿らします。
 - 2 洗剤をかけ、スポンジやブラシで泡立てながら洗います。
※スポンジに洗剤をかけ、なじませてから洗うとより泡立ちます。
 - 3 洗い終わったら、しっかりとすすぎます。
 - 4 水をきり、風通しの良いところで乾かします。※シューズキーパーを入れると型崩れ防止に、シュードライ(乾燥剤)を入れると乾きやすくなります。
 - 5 完全に乾いたら仕上げに防水・保護スプレーをかけます。※雨や水、ホコリなどの汚れからガードし、キレイな仕上がりをキープします。新品の靴にも効果的です。
- ただ洗うだけではなく、市販のケア製品をうまく利用することがポイントのよう。みなさんもぜひ、お試しください。



取材協力：えびや履物店／宇都宮市二荒町 4-10 ☎028-633-3931

1F

銘茶 関口園

秋、お茶のおいしい季節になりました。

秋茶物語 80g... 1,118円(税込)

秋くき芽 200g... 1,296円(税込)



味自慢
銘茶 関口園

営業時間: 10:00~18:30
定休日: 水曜日
電話: 028-622-3394

1F

オグラ眼鏡店

メガネは医療機器であると同時に、個性を引き出す大切なファッションアイテムです。



営業時間: [平 日] 10:00~19:00
[日 祝 日] 10:00~18:00
定休日: 水曜日
電話: 028-624-9926

1F

セブンイレブン

宇都宮馬場通り店



セブンカフェ好評発売中!!

ホットコーヒー
¥100円 ¥150円

ホットカフェラテ
¥150円 ¥200円

アイスコーヒー
¥100円 ¥180円

アイスカフェラテ
¥180円 ¥250円

グアテマラブレンド ¥120円 ¥170円



営業時間: 24時間
定休日: 無休
電話: 028-624-7386



宇都宮表参道スクエア
テナント会

イベント開催

毎月第3日曜日はミヤスクの日

<http://www.u-omotesando.jp/event/detail.php?n=99>



お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。
以後 駐車料金 200円 / 30分
(お買上げ割引あり)

■利用時間
AM8:00~PM11:00
年中無休



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

ぶりとれんこんを使って ぶりとれんこんのカレー南蛮

調理時間 約15分

＜材料＞大人2人分

- ・ぶり切り身……………2切
- ・酒……………大さじ1/2
- ・塩・こしょう……………少々
- ・片栗粉……………適量
- ・れんこん(5mm幅の半月切り)…1節
- A 水……………大さじ4
- A しょうゆ・酢……………各大さじ2
- A 砂糖……………大さじ1と1/2
- ・カレー粉……………小さじ1/2
- ・貝割れ大根……………適量

＜作り方＞

- ① 小鍋にAを入れてひと煮たちさせ、カレー粉を加えてよく混ぜ、粗熱をとる。
- ② ぶりは、水気を拭き取り、食べやすいサイズに切って、酒と塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 熱した油でれんこんを揚げ、次に片栗粉をまぶした②を入れ、火が通ったら①に漬け込む。
- ④ 漬け込む時には、何度か上下を返しながら10分程度漬け込み、器に盛り付け貝割れ大根を飾る。



カレー風味
でお子様も
Good!!

レシピ提供: JA ふれあい食材
2020.09 クッキングアドバイス

12/10(木),11(金),12(土) 青年会館コンセーレで 「特別支援が必要な子の適切な療育について」講演会開催! 参加費無料! 各回100名さま

特別支援専門の学校心理士として各講演会でも人気の山内康彦先生をお呼びして行われます。進路・知能・療育の各テーマでの3部構成。ご興味のある内容、ご都合に合わせてお選びいただけます。

会場:〒320-0066 宇都宮市駒生 1-1-6
栃木県青年会館コンセーレ 2階『アイリスホール』
お問合せ: Global Kids Park Global Kids method
総合受付: ☎028-666-5910 Mail info@gkids-method.com

【進路】9:30~11:30 12/10(木),11(金),12(土)
特別支援が必要な子の進路の話
【知能】13:00~15:00 12/10(木),11(金)
知能検査の有効性とその生かし方
【療育】19:00~21:00 12/10(木),11(金)
適切な療育によって二次障害は防ぐことができる!! 参加は無料です。QRコードの申込フォームもしくはお電話でお申し込みください!



Mia 読者プレゼント!!

合計
30名様

JAふれあい食材

おすすめ食材セット

主に夕食の食材や生活に欠かせない食品等を中心に、県内津々浦々へ30年間お届けしているJAふれあい食材から「おすすめ食材セット」を10名様にプレゼント致します。JAならではのこだわり食材を是非ご賞味ください。*セットの内容はおまかせとなります。さらに、JAふれあい食材「おすすめ食材セット」に外れてしまった方20名様に、ダブルチャンスとしてこれからの時期便利に使える『JAふれあい食材ミニタオル』をプレゼントします。提供: JA全農とちぎ



5名様

栃木県産梨

「にっこり」5kg

「にっこり梨」は、栃木県生まれのブランド品種です。大玉で、果肉は糖度が高く、シャリとした食感とジューシーな味わいが特長です。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売しています。提供: JA全農とちぎ



5組
10名様

さくら市
ミュージアム
第75回 春の院展



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

応募締切

10月21日(水) 必着



pickup Books

落合書店 東武ブックセンター
宇都宮市宮園町 5-4 東武宇都宮百貨店 5F
☎028-651-5577 http://www.ochiai-bc.co.jp

東大卒、農家の右腕になる。



下荒針町にある阿部梨園という個人経営の農園で実際に行われた経営改善プロジェクトをベースにした、誰でも今日から取り組める経営改善ドリルです。実務ノウハウと並列して実話の経営改善ストーリーが事細かに著述されており、現場改革を進める上で必要なエッセンスが全て盛り込まれています。農業経営者のみならず、旧態依然の課題を抱える全産業の中小事業者にとって有益内容となっています。阿部梨園の梨はHPから購入か、阿部梨園で購入できます。

著者: 佐川 友彦
発行: ダイヤモンド社 本体価格: ¥1,980 (税込)

阿部梨園
住所 栃木県宇都宮市下荒針町 3409
電話 028-648-9695
HP https://abe-nashien.com/

作家の贅沢すぎる時間
そこで出逢った店々と人々



大病から復帰した作家・伊集院静氏の最新エッセイ集です。自分が居を構えた場所や旅に出た土地、馴染みの街で通った“食の名店”を紹介し、高級店から庶民的な居酒屋まで作家が辿り着いた最高の贅沢を語っています。さらに日々思うことや身の回りで起こった出来事など作家独特の目線で綴っています。伊集院さんの大人気エッセイ集第三弾です。

著者: 伊集院 静
発行: 双葉社 本体価格: ¥1,100 (税込)

日本製 ペン型 携帯アルコール除菌スプレー

外出時の「気になる」にシュッとひと噴き

電車・バスで



気になるつり革やボールをシュッと除菌

マスクに



ほのかなミントの香りでマスクも快適に

ドアノブに



ドアノブもすばやくアルコール除菌

飲食店で



外食の時は食事の前に手とお箸を除菌

大阪大発ベンチャー企業「ファンペップ」と「SMV JAPAN」との共同開発で生まれた携帯アルコール除菌スプレー。ペン型のコンパクトサイズなので収納にも携帯にも便利。外出時の衛生管理にお薦めです。

高濃度アルコール/アルコール濃度 70v/v%

機能性ペプチド

約100回使用可能 ※使用回数は目安です。ご使用方法によって回数は異なります。

ペン型 携帯アルコール除菌スプレー
(アルコール除菌剤)

5本セット 価格: 2,100円
(税込み・送料込み)

【容量】1本=約10ml
【成分】エタノール70v/v%、植物性グリセリン、香料、オリゴペプチド-125アミド、水
【容器】プラスチック樹脂

お求めは 下野新聞取り扱い販売店 または 専用サイト
<https://www.tochigi-dc.co.jp/disinfection-spray/>



※お申し込みから商品お渡しまで、少々お日にちをいただく場合がございます。

お問い合わせ 栃木ダイレクトコミュニケーションズ(下野新聞グループ) TEL.028-688-7850 (平日9:30~16:00)

本格的なロボティクス体験で、創造力と課題解決力を育てます。

タミヤロボットスクール

宇都宮(鶴田)教室 / インターパーク教室

2020年秋 新クラス生入会受付中! 早期入会特典アリ!

入会ご希望の方に向けた体験会開催!



ロボットが自分のプログラム通りに動くと楽しいです!

コンピュータが好き!
ロボットプログラミングコース



自分で作ったり、改造するからおもしろい!

ロボットを作るのが好き!
メカニックコース

子どもたちが「プログラミング」や「ロボットづくり」の体験と学びを通して、試行錯誤しながら豊かな発想を發揮し、これから必要とされる「思いをカタチにする力」を身に付けます。

対象は1年生～中学生 各コース4名様まで

- ロボットプログラミングコース 10:00～12:00(無料)
- メカニックコース 13:30～15:30(500円)

10月の体験会(要予約) この日以外の開催で相談OK!

宇都宮(鶴田)教室 宇都宮市鶴田町1359-1 **10/11(日)・25(日)**

インターパーク教室 宇都宮市インターパーク4-3-1 **10/18(日)**

失敗が成功に変わる? ワクワク感動の体験会で雰囲気を感じてください。

お問い合わせ・ご予約はこちら **TEL.028-648-1112** [タミヤロボットスクール宇都宮](https://www.tamiya-robot-school.com/) [検索](https://www.tamiya-robot-school.com/) [YouTubeチャンネルもあるよ!](https://www.tamiya-robot-school.com/)

特に30代の女性の方
ご応募お待ちしております

今だからこそ
支えあう家族を
みつめよう!!

お見合い

男性は宇都宮市・真岡市・芳賀郡内の方に限ります。

新型コロナの影響で
お問合せが、
たくさん来ております。

相談会 **10/10(土)・10/11(日)**
10/17(土)・10/18(日)

お子様の幸せを願うご両親様へ

昔のように、仲人さんがいた時のように、
紹介をしてお見合いをする形式です。
まずはご両親と一緒に相談ください。

男性 30～45 歳前後の方
女性 27～40 歳前後の方
お問い合わせお待ちしております
女性は、結婚が決まるまで料金はかかりません

アプローズ益子
〒321-4216 栃木県芳賀郡益子町塙1167
TEL.0285-72-1166
<http://www.applause-m.com>

ミシンの調整修理

ミシンは縫いたいときに
使えないのは不便。
修理見積りは無料。
県内どこでも出張します。
どんなミシンでもOK!
お気軽にご相談
ください。

このような症状で
お困りでは
ないですか?

- 糸調子が悪い
- 針が折れる
- 糸が切れる
- 縫い目が飛ぶ
- 布が送らない
- 下糸巻き
- 動きが悪い
- 音が高い
- 使用方法 など

ミシンの専門店
みしん情報館 宇都宮市宿郷5-3-12 (石井街道沿)

申込み
問合せ **0120-50-3483**
TEL.028-666-8622 ■受付時間/午前9時～午後7時
FAX.028-666-8623 ■定休日/年中無休

ミシンの調整修理
栃木県内 出張見積無料
メーカーや年式は問いません・お客様の目の前で説明します

大自然が創り出す季節豊かな溪谷美



大自然が創造した溪谷美の極みとして名高い鬼怒川。
春には鮮やかな八汐つつじに彩られ、夏には新緑が涼を運び、秋には美しい紅葉に包まれる…
四季折々の変化が船旅に彩りをそえます。9月～11月にかけては、キキョウやフヨウの花、アオサギ、セキレイなどの鳥を見ることが出来ます。

船頭さんの巧みな櫂(かい)さばきで、奇岩・怪石が織りなす造形の妙を味わいながらスリルたっぷりとするさまは豪快そのものです。美しい大自然と迫力の船旅をお楽しみください。
※悪天候及び河川水量の極端な増減水により予告なく運休する事があります。

鬼怒川ライン下り
〒321-2522 栃木県日光市鬼怒川温泉大原1414 ☎0288-77-0531
営業時間 9:00～15:45 10月は土・日のみの営業
URL <https://linekudari.com/>

**らくスマ体験会で、
スマホに触れて楽しもう!**

「スマホデビューしたいけど、上手く使えるかどうか不安」「スマホで何が出来るか分からない」...そんな人にオススメしたいドコモの「らくらくスマートフォン体験会(らくスマ体験会)」。

らくらくスマートフォンを実際に触って楽しみながら、電源の入れ方から画面操作、電話のかけ方、写真の撮り方、インターネットの楽しみ方まで、スマホのさまざまな魅力を無料で体験できます。自由度が増した最新らくスマを使いこなせば、撮った写真をメールで送ったり、LINE(ライン)で家族や友人と繋がったり、毎日の生活が楽しく豊かになる上、災害時にはネットを通さずFMラジオの災害情報が受信できて、とっても安心。体験会ではセールの一切行わず、ドコモ以外の携帯やスマホを利用している人も気軽に参加できるので、興味を持ったら迷わずすぐに電話でご予約を。らくスマ体験会以外のスマホ教室も随時開催、内容・日程等は直接店舗にお問い合わせください。(電話受付時間10時～19時・店頭混雑により繋がりにくい場合がありますのでご容赦ください)

現在、らくスマ体験会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として20名収容の会場に10名限定で実施。万全の態勢+お持ち帰りOKのフェイスシールドをご用意して、皆さまのご参加をお待ちしております。

らくらくスマートフォン体験会のご案内

参加費無料
先着予約制

日時

10月15日(木)

ドコモ以外の方も大歓迎!

①10:00～②13:00～③15:00～[各回60分]

場所

パルティ とちぎ男女共同参画センター
(宇都宮市野沢町4-1)

画面や文字が**大きい!**
操作も**かんたん!**
あんしんと信頼の**日本製**

体験会にご参加できない場合、
店舗でも随時開催中です!

基本操作/カメラ/メール/ネット/LINE(ライン)/地図 等々



らくらくスマートフォン F-42A

9月23日販売開始

体験会お申し込み方法

電話 0120-608-841 または 店頭にてお申込みください

※受付時間10時～19時 電話番号のお掛け間違いにご注意ください
※店頭混雑によりお電話が繋がりにくい場合がありますのでご容赦ください

docomo

ドコモショップ宇都宮北店
宇都宮市岩曽町1321-2 ☎0120-171-734
OPEN▶10:00～19:00 定休日▶第3火曜日

ドコモショップ宇都宮上戸祭店
宇都宮市上戸祭町230-1 ☎0120-608-841
OPEN▶10:00～19:00 定休日▶第2木曜日

マスク着用・手指の消毒・検温・少人数制等、
感染予防対策にご協力をお願い申し上げます

Mia de kirei

第7回【爪の健康】キレイな爪って言われたい!

アドバイザー:ネイリスト Mika

爪はカタチや色に体調不良のサインが出やすいことから、健康のバロメーターともいわれています。ときには爪をジッと見つめて、状態を確認することも大切。今回は、爪を健康に保つ秘訣をネイリストのMikaさんに聞きました。

食事と睡眠+保湿ケアで健康な爪に

爪にダメージを与える一番の敵は乾燥。これからの空気が乾燥する季節は特に、爪用クリームやオイルで保湿を心がけましょう。爪が外からの力で変形してしまう反り爪や、爪が薄くなった二枚爪になるのを防ぐためには、とにかく爪を健康に保つことが大切です。爪を育むために必要なのは、タンパク質・鉄分・ビタミンA、ビタミンB2、

ビタミンD。オススメしたい食材は、イワシの水煮缶です。調理しやすくビタミン豊富な野菜類との相性抜群なのも魅力です。ストレスや睡眠不足も爪の健

康に大きく影響するので、“よく寝てよく食べる”生活を送りましょう…って、それがなかなかできないからムズカシイんですね。



編集部オススメの逸品!!



羊毛フェルトをチクチクと刺して作り出す「どうぶつpuppu」。ペットの写真を送ると、そっくりな顔に作ってくれます。笑顔・おすまし顔などもリクエストできて、犬だけでなく、猫やハムスターなどもOK!最愛のペットが亡くなった時の思い出としてだけでなく、仕事場のデスクや一人暮らしのおうちに置くとまるでそばにいるかのような愛おしさ。フルオーダーで5,000円(税込)です。見るときっとほっこりしますよ!

カンキチ工房 instagram @cankichi
高根沢町宝積寺 1856-1

タウン情報紙 Mia

配布員募集!

—業務委託—

運動不足解消に健康のために

幅広い年代で60代70代の方も主婦の方も活躍中!

早朝や家事の合間に自分の都合に合わせて

■仕事内容

「Mia」にチラシを折込み、各戸へ配布
ご自宅の近所400〜600部程度

■応募資格

18歳以上(高校生不可)

■募集区域

松原1丁目、鶴田町、東原町
他エリアについても随時募集中!!

■配布

月2回 水曜日〜金曜日のご都合のいい
明るい時間帯

■報酬

当社規定による

(配布枚数などにより変わります)

例: Mia500部にチラシ3枚折込み、配布した場合→約4,600円

■応募

下記まで、お気軽にお問い合わせを!



下野新聞グループ

栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)

宇都宮市昭和1-8-11下野新聞社内

TEL.028-688-7850

【受付時間】月〜金 9:00〜17:00



▶昭和時代建築の趣きを味わう「栃木県庁舎 昭和館」

昭和13年から平成15年まで65年にわたって役目を果たしていた4代目の県庁舎が、「昭和館」となって新県庁舎の東側に佇んでいます。正面玄関を入ると威厳を感じる広い階段があり、それを上がっていくと昭和を彷彿とさせるレトロなガラスやドアが目目を惹きます。「貴賓室」や特別な会議や顕彰などに使用されていた「正廳(せいちょう)」など、優美な装飾が施されたインテリアも復元されていて圧巻。建物の歴史、現在の市町村の成り立ちなどを学べる展示室もあるので、栃木の昔と今を感じることができるこの昭和館をぜひ訪れてみてください。

入館無料 8:30〜17:15

(土日祝日は10:00から)



栃木県庁舎昭和館 宇都宮市塙田1-1-20

ご家族の節目や記念日の大切なワンシーンを永遠の一枚に



フォトスタジオ

Harmo (アルモ)

2020年10月

GRAND OPEN!

ベルヴィ宇都宮内
フォトスタジオ
Harmo

写真映えのする
様々な
バリエーションを
ご用意!



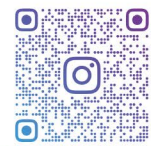
撮影Menu

マタニティ、お宮参り、ハーフバースデー、バースデー、入園・卒園、入学・卒業、七五三、1/2成人式、十三参り、卒業袴、成人式、ファミリーフォト、アニバーサリーフォト etc...

お宮参り、七五三のスペシャルプラン
ご祈祷やご会食も承ります。
暑い日も、寒い日も、雨の日も...
Harmo (アルモ) に電話するだけで全て
が叶う☆スペシャルプランがおすすめ!!



Instagram
はじめました



PHOTOSTUDIO_HARMO

10年先もよみがえる記憶の宝物 フォトスタジオ Harmo (アルモ)

〒321-0945 宇都宮市郷郷5-21-15 ベルヴィ宇都宮内 10:00〜18:00 定休日/水曜日(祝日を除く)

ご予約・お問い合わせはこちら

TEL.028-635-5500

好評
受付中!

2020年12月までに撮影の方

撮影料 50%OFF

平日¥3,000→¥1,500 土日祝¥6,000→¥3,000

[基本料金]データ50カット ¥30,000 ※表示価格は全て税抜です。



知育と受験の幼児教室開校

子ども自身の興味の芽を見つけて育む環境を提供してあげることが幼児期の教育では必要です。チャイルド・アイズでは「考える遊び」を通して、思考力を伸ばす指導をすることで、これからの人生において創意工夫する力と積極的にチャレンジする力を築いていきます。

コースは知育授業と幼稚園・小学

校受験(少人数制)で、レッスンの他にも保護者に寄り添ったサポートをしています。無料体験もできますのでぜひ遊びに来てください!



チャイルド・アイズ 宇都宮校

〒320-0036 宇都宮市小幡 1-1-32 ミュキビル 2 階 ☎0800-700-1119 営業時間 10:00~18:00 定休日 日・月・祝 URL <https://www.chiideyes.jp> 「チャイルド・アイズ宇都宮校」で検索

Mia クーポン

ピックスマイルフォト撮影料
(衣装合わせ・ヘアメイク・ロケ撮影・画像データ5ポーズ)

○女性 ~~50,000~~ 円(税込)
→ **20,000** 円(税込)

○男性 ~~35,000~~ 円(税込)
→ **15,000** 円(税込)

* 東武宇都宮百貨店に記念の展示を致します。
(ご希望の方のみ12月中)

二名以上のセット割は適用不可 有効期限 2020年12月31日



還暦や記念の年を迎えた両親に、笑顔いっぱいの楽しい写真撮影のプレゼントはいかがですか?

ピックスマイルフォト(シニアフォト)は、写真撮影までの工程(それぞれのプロによる、ファッション・メイク・写真の撮られ方)を通し、明日からの自分がより輝く事を目的としています。撮影した日の楽しい思い出と共に、その笑顔の写真が大切な宝物となるようお手伝い致します。

ご自宅や近くの公園などご指定の場所で、撮影時ご一緒のご家族様とは集合でもお撮りします。



ピックスマイルフォトプロジェクト
住/宇都宮市本町9-4石ビル2F(蔵風香内)
営/9:00~18:00
ご来店の際はお電話でご確認ください ☎090-8043-9271

CRTハウジング宇都宮総合住宅展示場 西会場 秋の住まいづくり応援フェア 開催!

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場では、10月10日(土)~18日(日)まで「秋の住まいづくり応援フェア」を開催します。

10日(土)は、お米などが当たる「秋の味覚抽選会(先着30組様)*」、「ソーラーエコハウスをつくろう(先着30名様:小学生以下対象)」を開催。

11日(日)は「秋の野菜詰め放題(先着40組様)*」、「スポーツの秋!かけっこ教室」を開催します。「かけっこ教室」は1回目10:30から、2回目13:30から、3回目15:00からの計3回。各回定員6名様で対象は3歳から6歳以下のお子様となります。事前予約受付中です。予約および空き状況のご確認はお電話にてお問い合わせください。

17日(土)には、「ロングポテトサービス(先着25組様)*」、「カラフルサンドキャンドルアートづくり(先着30名様:小学生以下対象)」を開催。

18日(日)には、栃ナビプレゼント「宇都宮有名店人気グルメをお持ち

帰り!テイクアウトキャンペーン」を開催。ランチタイムにCAFETORA・BALIYAN・FARMDELIの人気お弁当を。小学生以下限定でお子さまランチもご用意!(先着60名様:お持ち帰りの時間は12時から。)また、おやつタイムにはKUROBOSHI・ルコフレの人気スイーツをご用意!(先着30名様:お持ち帰りは15時から。)*ランチタイムにご参加の方は、おやつタイムの持ち帰りは出来ません。

また、17日(土)・18日(日)には、「土地から探す住まいづくり 不動産フェアin宇都宮西」を開催。宇都宮エリアを中心に建築条件なしの物件が大集合!また出展住宅メーカーの選りすぐりの物件情報も同時公開いたします。

ぜひCRTハウジング宇都宮西会場にお越しください。

*印のイベントは、モデルハウスをご見学いただいた方が対象となります。
(イベント開催時間 10:00~17:00)



CRT ハウジング 宇都宮西 総合住宅展示場

住所: 栃木県宇都宮市細谷町753-3
開催時間: AM10:00~PM6:00
☎ 028-650-5081
※各イベントは「3つの蜜」を避ける為、参加組数に制限をさせていただきます。

一戸建 宇都宮市陽南4丁目 未入居 1階全面床暖房 高気密高断熱仕様のオール電化住宅

3,750 (税込) 万円

最寄駅 **江曾島駅**

間取りタイプ **4SLDK**



■所在地/宇都宮市陽南4丁目 ■交通/東武宇都宮線「江曾島駅」まで徒歩9分 ■土地面積/298.44㎡(90.27坪) ■建物面積/115.00㎡(34.78坪) ■構造/木造カラー鋼板葺き2階建 ■間取り/4SLDK ■土地権利/所有権 ■地目/宅地 ■都市計画/市街化区域 ■用途地域/第一種住居専用地域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■他の制限/航空法 ■築年月/令和1年9月築 ■設備/公営水道、本下水、オール電化、メーターモジュール ■道路/西側約4.0m接道 ■学区/陽南小、陽南中 ■駐車場/3台以上 ■現況/空家 ■引渡日/即時 ■取引形態/売主

注文住宅をご検討の方一度 ご見学いたしませんか?

全物件売主により手数料0円!

土地 一戸建 マンション
その物件、東海住宅で **買取します!**
売却物件募集!

●相続したけど使わない
●転勤が決まって戻らない
●賃貸してたけど管理が面倒
●支払いがきつくて住み替えたい
●売却したいけど近所に知られたくない

秘密厳守! スピード査定!

土地 宇都宮市平松本町

① **2,133.75** (非課税) 万円
② **2,450.70** (非課税) 万円

建築条件無し

■所在地/宇都宮市平松本町 ■土地面積/231.47㎡(70.01坪) ■土地権利/所有権 ■地目/宅地 ■道路/東側6m公道 ■現況/更地 ■設備/公営水道、本下水、個別プロパン ■用途/更地 ■引込予定、②買主負担 ■用途地域/第2種中高層住居専用地域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■学区/陽南小、陽南中 ■取引/売主

土地 宇都宮市御幸ヶ原町

① **1,791** (非課税) 万円
② **1,719** (非課税) 万円

建築条件無し

■所在地/宇都宮市御幸ヶ原町 ■土地面積/234.61㎡(70.96坪) ■土地権利/所有権 ■地目/宅地 ■道路/北側4.3m側道、南側4.2m側道 ■用途/更地 ■設備/公営水道、本下水、個別プロパン ■用途地域/第一種住居専用地域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■学区/御幸ヶ原小、御幸ヶ原中 ■取引/売主

土地 宇都宮市ゆいの杜4丁目

建築条件無し **2,189** (非課税) 万円

■所在地/宇都宮市ゆいの杜4丁目 ■土地面積/165.30㎡(50.00坪) ■土地権利/所有権 ■地目/宅地 ■道路/東側6m、西側6m、南側6m ■設備/公営水道、本下水、都市ガス ■用途/更地 ■用途地域/第一種住居専用地域 ■建ぺい率/70% ■容積率/200% ■現況/更地 ■学区/清原中央小、清原中、令和3年春開校予定の新設小学校南側 ■その他/建築制限有り ■取引/売主

土地 宇都宮市松原2丁目

建築条件無し **1,700** (非課税) 万円

■所在地/宇都宮市松原2丁目 ■土地面積/228.28㎡(69.05坪) ■土地権利/所有権 ■地目/宅地 ■道路/東側約4m ■現況/更地 ■設備/公営水道、本下水、個別プロパン ■用途/更地 ■用途地域/第一種住居専用地域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■学区/戸祭小、星ヶ丘中 ■取引/売主