

# 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101,000部発行

次号発行は11月21日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公査機構)

◆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>

2020  
11・7  
TAKE FREE

vol.35

タウン情報紙Mia(ミア)



## 大切な人へ届けたい 自家焙煎珈琲豆店の この冬の贈りもの

閑静な住宅地に佇む、自家焙煎珈琲店。扉を開けた瞬間から珈琲のいい香りにつつまれ、なんとも幸せな気分。店内にはカフェスペースもあり、挽き立ての新鮮な珈琲豆を、店主が一杯ずつついでいねいにハンドドリップで提供してくれます。現在、3種類のオリジナルブレンドをはじめ、スペシャルティコーヒーなど30種類ほどの珈琲豆を販売する同店。リピーターも多く利用するという「ギフトセット(税込2,350円〜)」は、クリスマスやお歳暮といった冬の贈りものにおすすめです。店内でローストされた香りも味わいも格別のナッツを珈琲とセットにすれば、とっておきのひとときを過ごしてくれるはず。珈琲豆やドリップパックのセレクトも気軽にご相談を。

## 織部珈琲～Nuts&Coffee～

住 宇都宮市兵庫塚2-8-7

☎ 028-348-3383

営 10:00～18:00

休 火曜、  
年末年始など不定休あり

P 有り

HP <https://oribecoffee.com>



Present

織部珈琲～Nuts&Coffee～

「Mia35号を見た」と店頭にてギフトセットのご注文をされた方にお好みのドリップパック(1個)または珈琲(1杯)をサービス  
(有効期限2020年12月末ご利用分まで)

# コンパクト・スライドドアならカローラ栃木

## ROOM ROOMY ROOMYST

### ROOMY

G(ガソリン車)  
(1.0L・2WD・5人乗り)

車両本体価格  
**174.35万円**(税込)

Photo: G(2WD)。ボディカラーはブリリアントカッパー・クリスタルマイカ(T33)(33,000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。



警告音と表示で障害物の確認をサポート。

### コーナーセンサー (フロント2個/リア2個)

縦列駐車もこれで安心。  
コーナーセンサーをクルマの前後に装備。障害物までの距離に応じてディスプレイ表示と警告音を変えてお知らせ。縦列駐車時や駐車場・車庫などでの取り回しをサポート。



ディスプレイ表示



## 進化し続ける上質な煌(きらめき)

### VOXY 煌Ⅲ

ZS“煌Ⅲ”(ガソリン車)  
(2.0L・2WD・7人乗り)

車両本体価格  
**294.03万円**(税込)

Photo: 特別仕様車ZS“煌Ⅲ”(7人乗り・2WD)【ベース車両ZS(7人乗り・2WD)】。ボディカラーはブラック(202)



ガラスや壁などの静止物を検知して、衝突被害の軽減に寄与。

### インテリジェントクリアランスソナー [パーキングサポートブレーキ(静止物)]

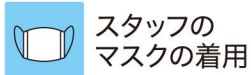
狭い  
駐車場でも  
安心。

アクセルの踏み間違いや踏みすぎなどで起こる衝突を緩和し、被害の軽減に寄与するシステムです。静止物への接近を表示とブザーで知らせ、ブレーキ制御を行います。



### 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・缶等でのご提供

# 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



出前試乗はじめました  
※栃木県内の方に限ります。

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





付けパン(1斤460円)。マーガリン・イチゴジャム・ピーナッツ・ブルーベリージャム・あん、があり、組み合わせは自由自在。  
こしあんパン、つぶあんパン(いずれも150円)。秋の限定で、いもあんやかぼちゃあんもあります。

### 受け継いだ味を大切に65年も愛され続けるパン屋さん

オープン時間が近くなると、お店の前にはもうお客様が。創業65年になる吉沢製パンは、赤文字の袋の食パンが長年変わらぬ人気の、町のパン屋さんです。その食パンにスプレッドを塗った「付けパン」は、ちょっと甘いパンが食べたい時にぴったり!初めての方はまずはMIXからおためしを。同じく人気の自家製あんがたっぷり入ったあんぱんは手に持つとずしりとした重さですが、甘さひかえめなのでぺろっと食べられ



ちやうおいしさです。気温や湿度が毎日変わるなかで、ずっと同じ味を出し続けるのって、実は一番むずかしい。それをしているからこそ、これが好き、という常連さんがたくさんいるのだと頷けます。(価格はすべて税込)

#### 吉沢製パン

☎ 宇都宮市泉が丘1-2-2  
☎ 0120-44-3830  
🕒 9:30~18:00  
📍 水・日・祝  
🅐 14台  
🌐 <http://yoshizawa-pan.co.jp/>



右から秋のフレーバーの「柿(1000円)」「洋なし(1000円)」と一番人気の定番「3年3組(650円)」。(すべて税込)

### 「下野新聞NEWS CAFE」がリニューアル こだわりフルーツサンドをぜひ食べてみて!

今年5月、オリオン通りにオープンした「茶果TEA ROOM」は店名からもわかる通り、お茶とフルーツサンドの専門店。外に面したショーケースには、様々な旬の果物が入ったフルーツサンドがずらりと並び、見ているだけで心が躍ります。こちらのサンドはなんと近頃のフルーツサンドブームを作ったきっかけのお店、愛知県の「ダイワスーパー」直々の監修



新聞に触れる機会を、と常時1ヶ月分の下野新聞のバックナンバーが。

を受けているのだとか。限界まで甘さを抑えたクリームだからこそ、果物のフレッシュな甘みが引き立ちます。テイクアウトはもちろん、こだわりのお茶メニューと共に、イトインでいただくのもおすすめです。

#### さか茶果TEA ROOM

☎ 宇都宮市江野町8-12  
☎ 028-637-8111  
🕒 11:00~20:00  
📍 月曜 🅐 なし  
🌐 Instagram @saka.tearoom

宇都宮歴の長い人なら「昔のマツクの場所」でわかるはず!

# 宮旅パン特集

具のあるパン編

MIYATABI

オススメ

今回は、「夕方4時に食べたいパン」をテーマに、小腹が空いた時に食べたい具のあるパンや甘いパンをピックアップしてみました。みなさんはどんな具のあるパンが好きですか?

※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、各店舗にご確認ください



右:「タルティーヌムッシュ(352円)」や左:バゲット生地をスリムに成形した「トマトとパンチェッタ(319円)」、「オリーブとアンチョビ(286円)」も人気。左上:グリルドトマト&モッツアレラ(440円)  
※価格はすべてイトインの税込価格。テイクアウト価格もあり。

### JR宇都宮駅1Fに新たなエリア誕生! THE STANDARD BAKERSがパンで人をつなぐ

大谷から始まり、日光、東京駅とパンを通して人と街をつないできた「THE STANDARD BAKERS」が宇都宮駅に新店舗をオープンさせました。駅という人々が日々行き交う場所で気軽に立ち寄れるお店となり、早速たくさんの人を惹きつけています。学校や仕事帰りにイトインで軽く食べたい、なんて時にオススメなのが、「グリルドトマト&モッツアレラ」。お店で一番人気の食パンを使用し鉄板でカリッと焼いたホットサンドは、バジルの風味も効いてとろりチーズとの相性もばっちり!その他にも甘い系からハード系まであらゆる種類のパンが揃っているの、毎日の生活に寄り添うベーカリーになること間違いなしです。



#### THE STANDARD BAKERS 宇都宮PASEO店

☎ 宇都宮市川向町1-23 宇都宮パセオ1F 宇都宮フードホール内  
☎ 028-627-8422 🕒 7:30~22:00 📍 パセオに準ずる  
🅐 共有  
🌐 Instagram @standard\_bakers



## 一般社団法人 栃木県住宅協会

コロナ禍の今、家族が心地よく安心して住める「家づくり」を  
栃木県住宅協会と加盟メーカー19社がお手伝いいたします。

抽選で  
1名様

栃木県住宅協会  
と  
加盟メーカー19社  
による

新築資金 3,000,000円 (税込)  
抽選で1名様へ  
プレゼントキャンペーン

応募期間

2020年 11/1 日 ▶ 11/30 月

応募方法・応募条件をキャンペーンサイトよりご確認の上、ご応募ください。

当選発表

2020年12月上旬

【当選発表は栃木県住宅協会ホームページにて市町までの住所とイニシャルを掲載いたします。】

お問い合わせ・ご応募はこちら

栃木県住宅協会

検索



CHECK!

# Mia クチコミ情報局

読者さんが読者さんにお知らせしたい、  
いろいろなおすすめ情報をご紹介します!

おすすめ  
スポット

## ～高根沢町 dogrun+cafe slow～

宇都宮市からほど近い場所にある、緑に囲まれたドックラン。敷地内にはトレーラーハウスを改良したカフェが併設され、プライベートラン付きのバーベキュースペースも。一年を通し、貸切りで利用できるため、気兼ねすることなく愛犬と共にのんびりとした時間を過ごすことができます。カフェやバーベキュースペースは、ワンちゃん抜きでの利用もOK! 小さなお子様連れのご家族も大歓迎です。

高根沢町にある「dogrun+cafe slow」は、愛犬と一緒に貸切りでバーベキューを楽しめるスペースがあります。これからの季節は過ごしやすいし、おススメの場所ですよ!  
(20代・T.M.)



### dogrun+cafe slow

高根沢町宝積寺 1856-1 tel.080-4140-7153  
営業時間/9:00～17:00 ※臨時休業あり。SNSで要確認。  
定休日/木曜(祝日の場合は営業、翌日休み)  
<https://www.facebook.com/dogrunslow>  
※ラン利用規制犬種有。事前に問い合わせを。

#### ランの利用

中・大型犬エリアと小型犬エリアに分かれています。  
1頭につき登録料500円(初回のみ)、利用料500円。  
ワクチン証明書と狂犬病予防注射済票が必要です。

#### バーベキュースペースの利用

大人4名～10名程度の利用可。  
料金は大人1,000円、小学生500円、未就学児無料。  
(1頭につき利用料500円、初回登録料500円)  
食材・飲み物は持込み(ゴミは持ち帰り)となります。  
バーベキュー道具一式、炭、食器あり。  
当日2時間前まで、電話にて予約承ります。



みなさんの口コミ情報をお寄せ下さい  
▶ 栃木ダイレクトコミュニケーションズ クチコミ情報局係  
TEL 028-688-7580 info@tochigi-dc.co.jp



日本製 ペン型 携帯アルコール除菌スプレー

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 (アルコール除菌用)  
5本セット 価格: 2,100円 (税込・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  
【特徴】プラスチックフリー

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)



季節でフィリングを変えるカレーパン(280円、税別)。  
この秋は子羊ときのこがたっぷりのカレーパン!



本日のサンドウィッチは食パン(左)とカンパニー(右)の2種。  
具材は日々変わります。(いずれも600円、税別)

## 具材にとことんこだわるサンドと 季節でフィリングを変えるカレーパン

清原地区の「光が丘団地」の一角に個性あふれるお店ができた。はじめたきっかけとなったお店がこの「リスブル」。天然酵母を使用したパンやスイーツ、お惣菜が並ぶこのお店には、地域の方だけでなく遠方からもファンが足繁く通います。ビジュアルも美しい「本日のサンドウィッチ」は、パテ・ド・カンパニーや塩麹仕込み低温で火入れした鶏を使用したハニーマスタードチキンなど、オーダブルの一品として成り立つものが具となっている。贅沢なサンド! 野菜はからし菜やわさび菜などちょっと癖のあるものも選んでいるところが一味ちがうポイントだそう。サンドウィッチ好きなら足を運んで食べる価値あります!



### 天然酵母パン&Sweets Rhythble (リスブル)

住 宇都宮市氷室町1041-150  
☎ 028-667-4338 営 11:00～18:00  
休 月・火(祝日の場合営業し振替休日)  
P 光が丘団地共有Pあり  
HP <https://sakaya-cafe-maruyoshi.org/rhythble/>



秋限定のベーグルたち。手前右:かぼちゃレーズンクリームチーズ、手前左:かぼちゃサラダクリームチーズ、奥:栗おさつ。(すべて220円、税込)

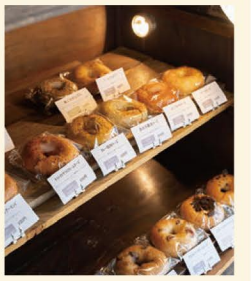
## ベーグルと言ったらマシュモ! わざわざ買いに行きたい まあるい美味しさ

リスブルと同じく光が丘団地内にあるベーグルマシュモ。「宇都宮にベーグル専門店ができた!」と話題になったのはもはや11年前のこと。それからずっとお客様の心を離さないマシュモの魅力は、そのむっちりとした食感と生地そのものの美味しさ、そして飽きさせない種類の豊富さでしょう。毎日25種類前後の定番と季節限定の数種類がずらり並ぶ棚は圧巻!「ちょっと意外な組み合わせを楽しんでほしい」と奥様が考案するメニューで人気なのは「カレー福神チーズ」や「あおさ醤油チーズ」など。オープン当初から人気の「オレンジクリームチーズ」も健在です。マイ定番マシュモに出会ったら、きっとあなたも常連さんになっちゃいます。



### ベーグル マシュモ Bagel Mashumo

住 宇都宮市氷室町1036-1  
☎ 028-623-1461 P 光が丘団地共有Pあり  
営 11:30～18:00(売り切れ次第終了)  
休 日・月・火  
HP Instagram @bagelmashumo



確実にお気に入りを買いたいなら電話予約がおすすめ。

## 山内康彦先生 講演会

特別支援専門の学校心理士が語る

# 特別支援が必要な子の適切な療育とは

令和2年 12/10(木)・11(金)・12(土)

参加費  
無料

最終日は  
午前の部のみ  
となります

こんな方に  
おすすめ

▶ お子さまの発達に不安のある保護者様  
▶ 教育関係者様

各回、異なるテーマで1日3部構成となります。ご都合に合わせてお選びください。(複数回お申し込み可) 定員 各回 100名

午前の部 9:30～11:30 テーマ **進路** \誰も教えてくれない!!/  
特別支援が必要な子の進路の話  
支援学校は、高卒資格がない? / 通常級と支援級と支援学校の違い

午後の部 13:00～15:00 テーマ **知能** \あまり知られていない/  
知能検査の有効性とその活かし方  
どうしたら知能指数が高まるか? / 結果を学校とどう連携するか?

夜の部 19:00～21:00 テーマ **療育** \早期からの/  
適切な療育によって二次障害は  
防ぐことができる!!  
子どもの褒め方と叱り方 / 誰も教えてくれない進路の話

託児あります 対象 2歳以上のお子様 ▶ ご希望の方はお申し込みの際にお申し出ください

主催 一般社団法人障がい児成長支援協会 後援 栃木県、宇都宮市教育委員会、栃木県教育委員会  
共催 放課後等デイサービス「グローバルキッズメソッド」、児童発達支援「グローバルキッズパーク」

お申し込み・お問い合わせ 電話 ☎ 028-666-5910 またはメール info@gkids-method.com、右端QRコードからお申し込みいただけます



▶ ①ご希望の日、②〇〇の部、③氏名、④連絡先(日中繋がる先)をお伝えください  
▶ メールの場合は件名を「12月山内先生講演会申込み」として上記①～④をご記入ください

詳細・申込はこちら  
スマホでかんたんアクセス



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

**衣** マスク生活におすすめ! 手作りマスクスプレー

マスクの着用がかかせない毎日ですが、ニオイが気になる…なんてことはありませんか。そういった不快感を和らげてくれるアイテムとして、ぜひお試しください。今回はアロマセラピーインストラクターや、メディカルハーブコーディネーターとしても活躍する「Lesson\*Salon yucasi tiny little share」主宰の福富順子さんに、エッセンシャルオイルを使ったマスクスプレーの作り方を教えていただきました。

- 材料 (50ml)
- お好みのエッセンシャルオイル …… 10滴 (単品でもブレンドでもOK)
- 無水エタノール …… 10ml
- 精製水 …… 40ml



- 作り方
- ①清潔な容器に無水エタノールにエッセンシャルオイルを加え、よく混ぜます。
- ②遮光タイプのスプレー容器に①と精製水を加え、フタをして再びよく混ぜ合わせます。

- 使い方
- 使用前に容器をよく振って、マスクの外側に1~2回スプレーし、マスクを2~3回振ってお使いください。1ヶ月を目安に使い切ってください。

「私自身、肌に優しいリネン製のマスクを愛用していますが、天然のエッセンシャルオイルで作るマスクスプレーを常備しておけば、香りでリラックスできるだけでなく、抗菌作用も期待できます。特に『ティートゥリー』と『ペパーミント』、『ユーカリ』を4:3:3の割合でブレンドしたオイルは、抗ウイルス・感染症対策としてもおすすめです(※お子様に使用する場合『ペパーミント』は使用しないでください)」

布マスクにもいろいろな素材のものがあありますが、使い続けるうちに毛羽立ってしまい、肌あれをしてしまうケースも。そんなときは肌に触れる面に、うすくワセリンを塗りコーティングするといいそうです。アロマの力を借りてマスク生活を快適に、そして健康に過ごしましょう。



取材協力: Lesson\*Salon yucasi tiny little share / <https://www.facebook.com/yucasialon>

**住** 北欧雑貨で楽しむ秋のインテリア

肌寒くなってきたら、お部屋のインテリアもそろそろ変え時。ぬくもりのある素材やデザインの多い北欧雑貨で、あたたかな空間をつくるのもこの季節ならではの楽しみです。北欧雑貨を扱う「Chou Chou」の寺下淑子さんに、その魅力についてお話をお伺いしました。



「夜が長い北欧諸国では、冬の間は特に日照時間が短く、生活のほとんどを自宅で過ごすこととなります。そこで、自宅で少しでも明るく楽しい暮らしができるようにと生まれたのが、パッと目を引くカラフルなデザインや、毛糸や木を使った手作りの北欧雑貨です。これらの雑貨は自然素材で作られたもの、土にかえることのできるエコロジーなものがほとんど。愛着をもって長く使えるようにと、手仕事ならではの思いが込められたものばかりなんです。孫の代まで使える飽きのこないデザインの食器や豊富な木材資源をいかした木工品など、生活に寄り添いながら経年変化を楽しめるのも大きな魅力。店内には早くも一つ一つ手作りされたクリスマス雑貨が登場。今年の秋、そしてこれからの冬支度にぜひ北欧雑貨を取り入れてみてはいかがでしょうか。」

取材協力: 北欧雑貨 Chou Chou / 宇都宮市豊郷台 2-22-7 ☎028-307-3255



**食** いよいよ解禁! 気軽に楽しむボジョレー・ヌーヴォー

11月第3木曜日といえば、待ちに待ったボジョレー・ヌーヴォーの解禁日。今年はご自宅でゆっくりと楽しめる方も多いと思います。そこで、ワインビギナーの方にボジョレー・ヌーヴォーの楽しみ方を、ワインソムリエの資格ももつ「チーズ専門店 ラヴェドン」の渡辺厚子さんにお聞きしました。

「ボジョレーの魅力は、何と言っても、できたてならではのフレッシュでチャーミングな味わいです。なので、少し熟成させて後で楽しもう…ではなく、この時期だけの若々しさ、軽やかさを存分に楽しむのがポイント。開けたら飲み切るのがベストですが、万が一残ってしまったら、煮込み料理に使うよりも、シナモンなどのスパイスやフルーツを加えて、ホットワインにするのがおすすめです。ワインだからと意気込まずに、カジュアルな気持ちでゴクゴクと飲んでしまえるのが、ボジョレー・ヌーヴォーの醍醐味。新米や新そばを味わうように、今年の新しいワインをお祭り気分楽しんでみませんか。」



取材協力: チーズ専門店 ラヴェドン / 宇都宮市上戸祭町 533-8 ☎028-678-3370

ご新規様 通常価格より

**50% OFF!**

MENU

カット	¥3,500 ⇒ ¥1,750	生トリートメント	¥5,200 ⇒ ¥2,600
カラー (炭酸泉込み)	¥6,300 ⇒ ¥3,150	(ホームケア付)	
パーマ (カット込み)	¥10,900 ⇒ ¥5,450	※ロング料金別途	¥1,000~
縮毛矯正	¥11,900 ⇒ ¥5,950	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

鹿沼市西茂田 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)

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 (税込)

応募期間 2020/10/1(木)~11/22(日) 当選発表日 2020/11/26(木)

対象商品 ミサワホームの新築一戸建商品

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!

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

MISAWA 住宅事業部 0120-15-3302 FAX 028-633-9971

築32年の古家を新築の2/3の費用で、性能もデザインも大改装 **断熱4倍 耐震4倍 収納2倍**

見学会開催日

11/14(土)・15(日)・21(土)・22(日)

# 再築の家 リフォーム展示場 「宇都宮砒上の家」

# OPEN見学会

10:00-17:00 見学無料・自由見学

平日は完全予約制 11/16(月)・17(火)・19(水)・20(木)

「宇都宮砒上の家」にお気軽にご来場下さい

新型コロナウイルスの感染拡大対策について

会場全体のアルコール除菌・清掃およびスタッフのマスクの着用など新型コロナウイルスの感染拡大対策を実施しております。



建て替え? リフォーム? 悩まれている方 必見!

注文住宅との比較	本体工事	設計・確認申請	新築注文設計 約2,780万円
	本体工事	設計・確認申請	リフォーム 約1,980万円

800円お得!!

リフォームは新築よりコストパフォーマンスが良い!

来場特典 前日までの 事前予約特典

茅乃舎だし 焼きあごなど国産厳選素材を使用した本格だしです。

QUOカード スマホの方はこちら

事前にご予約していただく当日のご案内がスムーズです。

お電話の方はこちら 0120-56-3215 受付時間 9:00-18:00



会場 宇都宮市砒上町348-17 ※駐車場は数に限りがございます

住まいにもっと、あなたらしさを ONOYA



宇都宮宝木リフォームショールーム 栃木県宇都宮市細谷町2602

お問合せご相談は 受付/10:00~18:00 0120-56-3215



WEBサイト 再築の家 https://onoya-saichiku.com

## Mia's cooking delicious and fun!

調理時間 約15分

材料 2人分

- 栃木県産豚ローススライス .....200g
- 栃木県産さといも ..... 4個
- 片栗粉 ..... 適量
- 油 ..... 適量
- A しょうゆ・酒・みりん ..... 各大さじ2
- A 砂糖 ..... 大さじ1と1/2
- 万能ねぎ(小口切り) ..... 適量

作り方

- 豚肉は食べやすく切る。さといもは皮をむいて乱切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ500wで3分30秒加熱する。
- フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、全体に焼き色を付けて焼き上げる。
- ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡め、とろみが付いたら、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

今月のレシピ 栃木県産豚肉と栃木県産さといもを使って 豚肉と里芋の照り焼き



レシピ提供: JA ふれあい食材

簡単逸品!

## pickup Books

落合書店 トナリ宇都宮店 宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリ宇都宮 5F ☎028-626-5755 http://www.ochiai-bc.co.jp

おおきな木



少年が大好きな大きな木のストーリーです。あるところに1本の木があった。木は少年のことが大好きだった。少年も木が大好きだった。しかし、少年が成長するにつれ... 大人になって読むと視点が変わります。愛を考えるきっかけになる大人も読める絵本です。

著者:作・絵: シェル・シルヴァスタイン 訳: 村上春樹 発行: あすなろ書房 本体価格: ¥1,320 (税込)

クックパッドの具だくさんスープレシピ 体と心を満たす和洋中のとびきりおいしい一皿



冬到来。スープがおいしい季節になりました。手軽に作れる&野菜や肉などさまざまな食材を摂れることから、「簡単」「おいしい」「ヘルシー」と三拍子そろった、クックパッドで人気のメニューが「スープ」です。今回は具だくさんスープのレシピを、「和風スープ」「洋風スープ」「中華風・韓国風スープ」「糖質オフの満足スープ」「スープジャー弁当」に分けて、多数のおいしいスープレシピを紹介しています。

著者:クックパッド株式会社(監修) 発行:宝島社 本体価格: ¥659 (税込)

## 1F ポーラザビューティー



新BAをエステで体験、ツヤのあるソフト肌へ **プレミアムBA ハリエステ** 初回限定 トライアル **9,350円(税込)**

POLA

営業時間: 10:00~19:00 定休日: 月曜日 ☎ 028-622-5877

## 1F ほけんの110番!!



保険相談された方、全員に **「ココット鍋」プレゼント**

ほくとずっとほっと 山ほけんの110番!! hoken

営業時間: 10:00~19:00 定休日: 無休 (12/31~1/2のみ休み) ☎ 028-666-7901

## 2F 総合人材サービス ランスタッド



★各種キャンペーン実施中★ **オンラインで簡単♪ クイック登録実施中!** お気軽にお問合せ下さい

ランスタッド randstad

営業時間: 9:00~18:00 定休日: 土曜日・日曜日・祝日 フリーダイヤル 0120-381-677 お仕事情報はHPから! http://www.randstad.co.jp/



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日曜日は宮スクの日

宇都宮表参道スクエア



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



ココが人気

# おすすめグルメインフォメーション

Gourmet information

とちぎ応援プレミアムチケット取扱店 宮の食ベトクチケット取扱店

自家製野菜を使った優しい味の無添加料理がおいしいお店。

**妖精のパンセット**  
1,000円(税込)

- ①妖精のパンアイス(あげパン)
- ②フェアリーパンズ(2枚)
- ③ほうじ紅茶&クッキー

**ランチセット**  
ぷちっいワンプレート  
1,000円(税込)

- ①妖精のパン
- ②選べるアイスクリーム
- ③選べるパスタ
- ④自家製野菜ピクルス
- ⑤とちぎ生まれのほうじ紅茶&クッキー

---

**パスタセット** 1,000円(税込)

- ①ベーコンと野菜のトマトソースパスタまたは、
- ②野菜たっぷりのポロネーゼ

ほうじ紅茶&クッキー付き

**DATA**

**ぷちっいカフェ**

宇都宮市若松原2-17-17 ☎ 028-678-3820

11:00~18:00(18:00~予約制) 休 月曜(臨時休業あり)

と宮 ランチセット(11:00~14:00) お会計時より **10%OFF**

※1グループ様有効 ※他券併用不可

有効期限 2020.12.28



**Menu**

- ◆ジェラートシングル 420円~
- ◆ジェラートダブル 530円~
- ◆ソフトクリーム 390円~
- ◆もちもちクレープ 454円~

(ジェラートクレープソフトクリームクレープもご用意。)

- ◆持ち帰りジェラート 324円~

価格は税込になります

**DATA**

**ジェラートマスモ**

宇都宮市インターパーク6-1-1 (FKDインターパーク店 正面東側入口近く) ☎ 080-1010-4145

10:00~20:00 休 不定休(FKDインターパーク店の休みに準ずる)

と宮 **ダブルの金額でトリプルに** 530円(税込)~

※種類により金額が異なります

有効期限 2020.11.30

**肉の質には妥協しません**

厳選された仙台牛・とちぎ和牛・黒樺牛などの良質牛をリーズナブルに味える

上質なタン塩は世代を問わず人気!

半個室のボックス席は、様々なシーンに対応!

各種コースもご用意しております

**「Go To Eatキャンペーン」対象店です!**

**DATA**

**炭火焼肉 幻**

宇都宮市峰1-24-6 ☎ 050-5288-1750

17:00~26:00(月曜は24:00まで) ※月曜が祝日の場合26:00まで営業、翌日は24:00まで

**おトクなコース**

本格中華100種超!  
生ビールも飲み放題  
2時間食べ飲み放題コース

利用人数:2名~  
3,300円(税込)

---

火鍋も食べ放題!  
本格中華100種超!  
2時間食べ飲み放題コース

利用人数:2名~  
3,400円(税込)

本格的な中華料理が3000円より食べ飲み放題。ランチもセットメニューが750円とリーズナブル。デリバリーやテイクアウトも有。

**DATA**

**豊華**

宇都宮市江野町11-1 ☎ 028-611-3683

ランチ 11:30~14:30 デイナー 17:30~22:30 休 日曜

**本場大阪仕込みの「名物たこやき」!**

お気軽に店舗下さい

ホルモンのくしかつ 1本140円

塩からあげ 500円

もつ煮 600円

たこやき 500円

たこやきのテイクアウトも承り中(事前にお電話ください) 駐車場完備 2F等も有!

**DATA**

**たこやき居酒屋 ふくちゃん**

宇都宮市元今泉4-13-12 ☎ 028-612-3274

平日 16:00~24:00 土・祝 14:00~24:00 休 日曜・第3月曜

低温調理でジューシー **極厚とんかつ**

**ローストポークステーキ**

国産豚肩ロースを8時間スチームオープンで低温調理した豚カツとロースステーキが人気。ランチは豚汁、お漬物、コーヒー付き。またライスがお替わり自由とうれしいサービスも。他店では味わえないジューシーなお肉のうま味をぜひ当店で。

**DATA**

**ローストポークわん**

高根沢町宝積寺2314-55 ☎ 028-675-6161(電話予約不可)

11:30~14:00 休 水曜定休



**ご挨拶**

観光地として知られる日光ですが、東京から150キロという距離にも関わらず関東でも数少ない低温地帯で、「関東の冷蔵庫」と呼ばれています。その日光で育った野菜は身が締まってとても甘く料理の味を引き立てます。フランス料理に日光の豊かな農作物、野菜の旨み・おいしさを感じてください。日光の自然の中で、自然の恵みを感じられる料理を心掛けて地元食材のフランス料理をお出ししています。冬の時期にはジビエなどもご用意しております。

**DATA**

**レストラン ファンベックナオト**

栃木県日光市瀬川60-1 ☎ 0288-30-3239

ランチ 11:30~15:00(L.O. 13:30) デイナー 17:30~21:30(L.O. 19:30) 休 水曜(月1連休有) ※ランチ・ディナー共に「予約制」とさせていただきます。



江戸時代に建てられた古民家を改装したスタイリッシュカフェです。



クリームあんみつと抹茶のセット 1,200円  
彩り豊かな果物と季節の果物を乗せ、こだわりの餡とアイスクリームのコラボ。味わい深い宇治の抹茶と共に。

クラムチャウダー in ロイヤルブレッド

**DATA**

**本宮カフェ**

栃木県日光市山内2384 ☎ 0288-54-1669

10:00~17:30 冬季期間(12月~3月) 10:00~17:00 休 木曜(祝日の場合は翌日)

# Mia de kirei

## 第9回 【美容】冬に向けて保湿ケアを始めましょっ!

アドバイザー:メイキャップアーティスト ゆみさん

まだ紫外線も気になる上に風が強くて空気は乾燥。それなのにマスクの中は汗ばんだり、かゆみを感じたり...今年の秋肌はいつも以上のダメージで危険な状態。メイキャップアーティストのゆみさんに、冬に向かう季節のスキンケアについて教えてもらいました。

### 大切なのは朝!メイク前の保湿ケア

各地でメイキャップ講座を行っているゆみさん。「講座には普段使っている化粧品を持参してもらっています。見てみると、洗顔後、パパパッと化粧水をはたいて、肌に馴染まないうちに美容液や下地クリームを塗り、すぐにファンデという人が多いんです」。大切なのは、朝のメイク前の保湿ケア。化粧水を手

にとって肌ののせたら、こすらずにしつかり時間をかけて化粧水を肌に馴染ませ、肌が落ち着いた状態になったら次のステップへ。オールインワンジェルや乳液などを使う場合も、ベタついた感

じがなくなってから下地→ファンデが正解です。「5分間早起きすれば、その日の肌コンデが変わるはず」。早起きは三文以上の徳がある!?



### 編集部おすすめの逸品!!



カフェなどのレジ横に並ぶきれいな刺し子のアクセサリが気になったことはありませんか?それは「TERAS company」という障がい者の自立支援事業所で作られたもの。美しいデザインで、ひと針ひと針丁寧に刺された刺し子の作品はアクセサリや小物、大きなものはバッグや服となって、世に届いています。支援という目線を抜きにしても作品として素晴らしいと思う、そんなアイテムをぜひ手にとってみてください。

TERAS company 宇都宮市東本木町9-3  
<https://akari-teras.com/company/>

## タウン情報紙 Mia 配布員募集!

一業務委託一

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、各ご家庭のポストに配布
- 応募資格 18歳以上(高校生不可)
- 配布区域 宇都宮市内(宇都宮環状道路内)ご自宅周辺の400~600軒程度
- 配布 月2回 水曜日~金曜日のご都合のいい明るい時間帯 配布物はご自宅までお届けいたします
- 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!

準備や配布の仕方など事前にご説明いたします



下野新聞グループ  
橋本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

Usunomiya, Iradori, Landscape

### 黄色い並木と黄色い絨毯 「駅東公園の銀杏並木」

JR宇都宮駅の東側、駅から歩いて10分ほどの場所にある駅東公園。遊具・広場・夏には市営プールと、まさに駅東の市民の憩いの場となっていますが、秋になるとたくさんの人が訪れるのが、プールの東側に位置する銀杏並木。車道ではなく歩道の両脇に並木があるので、ゆっくり歩くこともできて最高のフォトスポットとなっています。朝の人数が少ない時間帯から、日中、夕方まで、様々な光のなかでキラキラと黄金に輝く銀杏並木。落ちた葉が絨毯のように歩道を埋め尽くす頃は視界があたたかい黄色に染まって、夢見心地なひととき。市内の遠方からでもぜひ訪れてほしい、美しい銀杏並木です。

駅東公園 宇都宮市元今泉5-10-1

### ご予約承り中

新しい年の食卓を晴れやかに彩る逸品の数々

# 2021 おせち

Photo:和洋中三段重 (¥25,000)

特製中華おせち 北京... ¥50,000  
和洋中三段重... ¥25,000  
和風二段重... ¥20,000  
和洋中ミニ三段重... ¥12,000  
\*価格はすべて税込表記

ご来館お受取特典  
スパークリングワイン(ハーフサイズ)プレゼント  
\*12月31日(木) 10:00~17:00

受付期間  
12月23日(水)まで

ホームページからのご注文はこちら  
宇都宮グランドホテル  
<http://www.utsunomiya-grandhotel.co.jp>

お電話でのご注文はこちら  
TEL.028-635-2117 (10:00~20:00)

ホテルの新しい日常を  
宇都宮グランドホテル  
〒320-0826 栃木県宇都宮市西原町142  
TEL.028-635-2111 FAX.028-633-3666  
<http://www.utsunomiya-grandhotel.co.jp>

### 「歪みをとって免疫アップ!」

腰痛・肩こり・自律神経の不調を繰り返しているのは、歪みを予防する方法を知らないからではありませんか?きみどりでは、骨の歪みを整える施術の後、アフターケアの方法もお伝えしています。そして、歪みは内臓機能や免疫機能にも影響が...! 一度歪みチェックをお勧めします。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。施術は痛くありません。お気軽にご相談下さい。キッズスペース有り。お子様連れOK!

カイロプラクティック体操教室開催  
自分の体の事を知って、歪み取り体操でからだもスッキリ!  
日時:11月21日(土)  
①10:00~12:00(4名限定)  
②14:00~16:00(4名限定)

場所:ララカフェ  
栃木県宇都宮市下荒針町3473-23  
参加費:3,000円  
事前申込必要 お申込み先TEL.028-647-2406  
参加者特典:施術1回無料  
12:30~13:30 キティ運動枕25本限定販売 (ご購入の方は使い方レクチャーと施術1回無料の特典付き)

クーポン 初回限定  
骨盤全身調整 通常7,000円(税込) ▶ 3,500円(税込)  
有効期限 令和2年12月11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/chiropracticimidori/>

# 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。



プレゼント提供：JA全農とちぎ

### 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 11月18日(水) 必着



**Mia coupon**  
1枚 16,500円(税込) からご掲載頂けます

クーポン問い合わせ  
栃木ダイレクトコミュニケーションズ  
☎028-688-7850

クーポン券は切り取りの上、ご利用店にお持ちください。

**Miaクーポン**  
入会金 20,000円  
▶ **無料**

有効期限 2020年12月30日

全国約1万人の結婚に前向きな会員さまをご紹介いたします。WEBでも検索でき、リモートでもお見合い可能☆こんな時こそ、素敵なご縁を育みましょう♪先ずは無料相談にご予約くださいませ。

日本仲人協会 宇都宮中央支部  
住/宇都宮市江曾島町1056-14  
営/9:00~19:00  
休/不定休  
☎028-611-3223

# 庭木1本から承ります!



### お客様とのお約束

- ✓ 庭木1本より明瞭料金
- ✓ 土日でもお受けいたします
- ✓ トイレはお借りしません
- ✓ お茶などはご遠慮します

「Mia」を見てと伝えると

**生垣剪定**  
幅1m高さ2m  
通常 2,000円を  
先着10名様 **1,000円** (※税別)

【宇都宮店】宇都宮市西川田町1067 【鹿沼店】鹿沼市上石川1643  
【栃木さくら店】さくら市フィオーレ喜連川5-2-1 【小山店】小山市羽川315

気軽に頼め、対応はスピーディ!  
納得料金のお庭サービス会社

**ガーデンエクスプレス**  
営業時間/9:00~17:00

☎0120-61-4128

ガーデンエクスプレス 検索

## 一流シェフが伝授する料理教室



ネットやレシピ本を参考にしている方も多くは、メニューや味付けが合わないなどの悩みもあるのでは?シェフと一緒においしく楽しみながら学びましょう。お気軽にご参加ください。

ウイルス感染症予防対策について

- 検温 ■アルコール消毒 ■適度な換気
- マスク・手袋着用 ■三密の回避

フードスタジオでは以上の対応をさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

県内人気レストランのシェフが教える料理・菓子・パン教室です。

料理の基礎から応用までシェフのプロの技とおいしくなるひと手間をどなたにも分かりやすくお教えします。お好きな講座を選んでお申し込みいただけます。

初めてお申し込みの方は体験料金で受講いただけます。男性も大歓迎です。2人以上のお申し込みで10%割引いたします。ご入会いただくとさらにお得にレッスンを受けられる特典付き!

コロナ禍で家で過ごす時間が増え、料理をする方が多くなりました。



### フードスタジオ宇都宮校

〒321-0901 宇都宮市平出町 3579 ☎028-613-6651

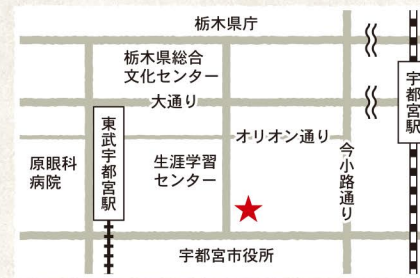
レッスンの日程、お申し込みはこちら▶



## 宇都宮唯一の甘栗専門店 「一粒庵いしい」が再開しました

宇都宮市役所前で30年続く甘栗専門店「一粒庵いしい」。約半年間閉店していましたが、10月14日より再開いたしました。

当店の甘栗はすべて店内の釜を使用した毎日焼きたてでお届けしています。さらに割れ栗・傷栗・穴栗などを肉眼で徹底的に選別。ご自宅用はもちろん、ご贈答用にも使用できる品質を心がけています。甘栗特有の自然な甘さ、香ばしい風味をお楽しみください。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。



いち りゅう あん  
**一粒庵いしい**

宇都宮市中央 2-8-10 (宇都宮市役所前) ☎028-634-4190 FAX 028-638-2290  
営業時間 11:00 ~ 18:00 定休日 日曜・祝日