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1月9日です

日本ABC協会加盟紙（新聞雑誌部数公査機構）

2020 12·12 TAKE FREE

◆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

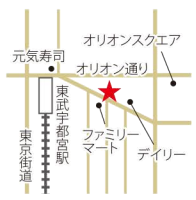
vol.38
タウン情報紙Mia（ミア）

一人でも、仲間とでも ふらりと気軽に立ち寄れる カジュアルなイタリアン酒場

東武宇都宮駅東口そば、入口に下げられたトリコロールカラーの提灯が目印の「Serata（セラータ）」。ふらりと立ち寄れるカジュアルな雰囲気のなか、奥行きのある開放的な空間で、一人でも気軽に創作イタリアンやワインなどのお酒を楽しめます。定番のおつまみ（400円程度～）から、写真のハーブの風味をいかした『ポルケッタ（豚バラのロースト）とお野菜（税込1,320円）』など、肉や魚からなるメインまで、季節の食材を使った店主自慢の料理は、どれも本格的ながらリーズナブルなものばかり。人気の『前菜盛り合わせ（税込1,540円）』は、旬の野菜をたっぷり使ったボリューミーな一皿となっています。予算に応じたパーティープラン（税込4,500円～ 飲み放題付2時間）も可能なので、ぜひスタッフまで相談を。

イタリアン酒場 Serata（セラータ）

住 宇都宮市江野町7-16
☎ 028-616-3919
営 17:00 ～ 23:00
休 日曜
（※月曜が祝日の場合、日曜営業・月曜休み。月1回、日～月曜連休あり）
※12/30 ～ 1/3は休み



Present
イタリアン酒場 Serata（セラータ）
「Mia38号を見た」と声がけしたお客様に、
おつまみ一品サービス（1グループにつき一品）
（有効期限2021年1月9日まで）

シエンタ
特別仕様車 FUNBASE G"Safety Edition"（ガソリン車）
（1.5L·2WD·5人乗り）　車両本体価格 215.5万円（税込）
Photo：特別仕様車FUNBASE G"Safety Edition"［ベース車両はFUNBASE G］。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン〈070〉（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。

ヴォクシー
特別仕様車 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）［ベース車両は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）］
アクセルの踏み間違いや踏みすぎによる衝突の被害軽減を支援するため、ガラスや壁などの静止物を検知したら、ブザーと表示で警告。さらに距離が縮まると自動（被害軽減）ブレーキが作動します。

乗り降りしやすい両側電動スライドドアが標準装備。
ワンタッチスイッチ付デュアルパワースライドドア（デュアルイージークローザー+挟み込み防止機能付）
運転席・助手席側両方に、スマートキーを携帯していればワンタッチスイッチを押すだけで解錠&ドアオープンすることができるパワースライドドアを採用。左右どちらからでも、スムーズに乗り降りできます。

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

左：「餃子」は焼き、水（各6個・308円）、蒸し（3個・418円）、「にら餃子」は焼き、水（各6個・308円）が選べる　※税込。スープものを除き、すべてテイクアウトOK　中央：「にら餃子」。"ニラと玉子"…テッパンの組み合わせをモチモチの皮で包む「にら餃子」　右：ツルツルモチモチ、温かい新メニュー「ワンタン」

「何個でも食べられそう!」。モチモチ餃子＆にら餃子

「本場のレシピで作るおいしい餃子や料理を食べて、元気になってもらいたい」とオーナーが長年の夢を叶えて、今年10月にオープンしました。

皮はモチモチ、肉汁がジュワーッな餃子は、皮からすべて手作り。国産小麦粉を丁寧にこねて寝かせた生地を、麺棒で一枚一枚伸ばします。餡の豚肉、野菜も国産を使用。香里香でぜひ味わってほしいのが、一般的な「餃子」に加え、炒めた玉子とニラを包む「にら餃子」。「何個でも食べられそう!」と大人気です。コクのある餃子には、ニンニクは入れていないので、臭いを気にせずランチに食べて午後の活力源に。お得なセットメニューや、八角の風味が本格的な「豚の角煮」など単品メニューも、ぜひ!

鮮やかな赤い庇（ひさし）が目印

しゃんりしゃん
餃子の香里香　2

住 宇都宮市東町18-5
☎ 028-348-2596
営 11:30～14:30／17:00～21:00
休 水曜　席 24席（テーブル）
P 5台（店舗隣りほか第2・第3Pあり）

肩・首コリ、腰痛、目の疲れ、むくみもスッキリ!

医師やスポーツ選手も通い、「本格的なリンパケアが受けられる」と女性、男性、高齢者からも評判の「マノン」。「一人一人丁寧に施術することで、心身ともに楽になっていただけるように努めています」と話す、オーナーの川崎世津子さん。

コリをほぐしながらリンパのつまりを押し流すことにより、首・肩のコリ、目の疲れ、腰痛、むくみの改善、小顔や美肌効果も期待され、疲労回復、免疫力アップも期待できると言われています。「全身免疫リンパマッサージ＋小顔フェイシャル（90分・11,200円・税込）」や、オーナーが親身に対応、施術する「マタニティーコース」も大人気。今年一年、がんばった自分へのご褒美に訪れてみては♪

店内は消毒、換気も徹底。入店後はすぐに個室へ。受付から施術、会計まで個室で対応してくれるので安心

マノン
リンパケアサロン manon　3

住 宇都宮市今泉新町185
☎ 028-612-6090
営 10:00～20:00（予約優先）
日曜は18:00まで
※予約は電話またはWEBで
休 金曜※年内は31日まで営業　P 3台（店舗隣り）

おうちで過ごす？ or やっぱりお出かけ？

奥州街道

OUSHU KAIDO

駅東エリア

オススメ

新しい生活様式で迎える初めての年末年始。
今回は、奥州街道で見つけた素敵なお店を紹介。
おうち時間を充実させたり、
気を付けながらお出かけしたり、
一年間の疲れを癒したり…にもお勧めです♪

※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、各店舗にご確認ください

自家農園産の野菜をふんだんに使う「コジマネーゼランチ」（1,380円・税込）
※写真は盛り付け例

「30品目お野菜サラダ」で元気に! 充実のテイクアウトも

"シンプルナチュラル"がコンセプトの人気のイタリアン。広々としたフロアーにゆったりと配置されたテーブル席と、予約がお勧めの半個室のある店内で、季節感を大切に手作りされる料理、食後には自家焙煎豆によるコーヒーとドルチェまで楽しめます。

「こんな時期だからこそ」と、好評の「コジマネーゼランチ」の前菜でも味わえる豪華＆ヘルシーな「30品目お野菜サラダ」が登場。シャキシャキ玉ネギに、カリッと揚げたガーリック、ゆで野菜など30品目もの野菜の食感、味わいのハーモニーを楽しんで。また、テイクアウトメニューは「ランチBox」のほか、アラカルトも充実。素敵なおうちご飯、オンライン飲み会になること請け合いです。

コジマネーゼ
Kojimanese　1

住 宇都宮市中今泉1-18-10 ヴァルトベルクII東1号
☎ 028-908-9717
営 11:30～15:00（L.O.14:00）
17:30～22:00（L.O.21:00）
休 月曜、火・木曜のディナーもお休み
席 40席（カウンター・テーブル・半個室）
※対策のため減席中。半個室は1組ずつ・予約優先
P 14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（税抜）

能開センター中学受験館

※301と302、401と402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2	算国	201	定員により受付終了	~18:40	6.0h	授業料無料（教材費1,000円）
小3	算国	301	定員により受付終了	11:25	6.0h	
		302	1/9(土)~11(月祝)	14:40~16:50		
小4	算国	401	12/26(土)~28(月)	9:15~11:25	6.0h	
		402	1/9(土)~11(月祝)	14:40~16:50		
小5	算国	501	12/26(土)~28(月)	9:00~11:40	7.5h	

各クラス先着定員制です。お早めにお申込ください。

能開センターでは、ウイルス対策として以下の対応を実施しています。
- 従業員の健康管理の徹底：出社前の検温を含め、全従業員の体調に関しまして、「健康観察チェック表」を基に日々管理をしています。
- 校舎内設備の清掃・消毒：頻繁に手の触れるドアノブ、カウンター、机などは清掃・消毒を小まめに実施し、実施状況を校担当者が管理しています。
- 教室の定期的な換気：授業の前後など、定期的に空気の入れ替えを行います。
- マスクの着用、手洗い・手消毒：授業中のマスク着用や手消毒または手洗いを徹底しています。

お通いいただくお子さまにおきましても、通塾前の検温、来校時の手消毒または手洗い、マスクの着用をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

能開センター宇都宮校

■ 小学部　※601と602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4	算国	401	12/19(土)・20(日)	10:00~12:15	4.3h	授業料無料（教材費1,000円）
小5	算国	501	12/19(土)・20(日)	10:00~12:15	4.3h	
小6	英数	601	12/26(土)~28(月)	10:00~12:15	6.5h	
		602	1/4(月)~6(水)	13:00~15:15		

■ 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	12/19(土)・20(日)	19:10~21:25	4.3h	授業料無料（教材費1,000円）
中2	英数	801	12/19(土)・20(日)	19:10~21:25	4.3h	

各クラス先着定員制です。お早めにお申込ください。

2020年度 中学入試実績
28年連続No.1 宇大附中34名
7年連続県内No.1 宇東附中49名　作新中166名　宇短附中57名
2020年度 高校入試実績
宇高宇女170名　宇東・石橋48名　宇中女・宇北44名

2020年度 首都圏入試実績（一部抜粋）
〈中学入試〉開成中1名　海城中2名　豊島岡女子1名　巣鴨中1名　栄東中9名
〈高校入試〉開成高3名　慶應女子高1名　渋谷幕張高1名　早稲田本庄1名　栄東高11名

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	1/4(月)~6(水)	10:00~12:05	6.0h	授業料無料（教材費1,000円）
		302	1/9(土)~11(月祝)	10:00~12:05	6.0h	
小4	算国	401	1/4(月)~6(水)	10:00~12:05	6.0h	
		402	1/9(土)~11(月祝)	10:00~12:05	6.0h	
小5	算国	501	1/4(月)~6(水)	9:45~12:20	7.5h	
		502	1/9(土)~11(月祝)	9:45~12:20	7.5h	

■ 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	12/26(土)~28(月)	13:30~15:45	6.5h	授業料無料（教材費1,000円）
中1	英数	701	12/19(土)・20(日)	19:10~21:25	4.3h	
中2	英数	801	12/19(土)・20(日)	19:10~21:25	4.3h	

各クラス先着定員制です。お早めにお申込ください。

体験講習のお申込はwebで!
雀宮校・ゆいの杜校でも受付中!!

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

春財布で金運UP！

ミア シーズナル アイテム

Mia Seasonal Item

毎日使うものだから、こだわってお気に入りを選びたい！

春＝張る（お金でお財布が張る）と捉えて、新春に財布を新調すると金運がアップするといわれています。色や形、機能性、手触り、価格…あなたは何にこだわりますか？ 毎日使うものだからこそ、とことんこだわって、触れるたびにうれしくなっちゃうようなお気に入りを選びましょっ♥

手触りの良さで選ぶなら…

牛革なのにふんわりと柔らかくて、手に馴染むナチュラルな質感。かぶせ部分の微妙なカーブや、お花の型押しがエレガントな雰囲気を演出してくれます。キャッシュレス時代を迎えて、コンパクトな折り財布を選ぶ人も増えています。

box21長財布10,450円、折り財布8,800円

Plóg長財布14,300円
蛇腹型のカード収納に注目！

やっぱり色にこだわりたい…

Porto折り財布5,390円
レジ前で焦らずに小銭が探せるガバッと開くギャルソンスタイルの小銭入れは、もはや定番。

金運UPの色として黄色やゴールドは定番ですが、最近「お金が貯まる」と話題になっているのは緑色。整理整頓がしやすく、常に"お金の居心地がいい"状態を保つことも大切なんです。

男性へのプレゼントは…

Hush Puppies長財布8,580円、折り財布7,480円
上質な皮の風合いを生かしたオーソドックスなタイプをセレクト。

※記事中の価格は、すべて税込価格

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店 1F
財布コーナー
☎028-623-5111（代表）

RICOH
imagine. change.

360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2
theta360.com

看板猫の「みかん」と、ギブソン、フェンダー、マーティン製などのヴィンテージ、中古ギターがずらり。オーナーの古橋さんはCRT栃木放送「アナログ専科（毎週土曜・20時～）」に出演中！　右：みかんもお気に入りの「MATATABI GARAGE」の猫用おもちゃも販売

おうち時間にギターを。掘り出しもののヴィンテージも！

3年前に花園町から移転オープン。看板猫の「みかん」とオーナーの古橋淳さんが迎えてくれます。エレキを中心に、ベース、アコースティックギター（ヴィンテージ・中古・新品）のほか、アンプ、エフェクター、小物類も販売。買取り、下取り、委託販売も行っています。

中でも、クラッシックモデルのヴィンテージ・中古ギター、エフェクターは「ここにしかない掘り出しもの」も。

「メンテナンスにより、どれも新品同様のコンディションです」。ミュージシャンでギターファンでもある古橋さん。プレイヤー目線でのアドバイスや、丁寧な修理、メンテナンスも好評です。『おうち時間にギターを始めてみたい!』という初心者さんも気軽に相談を♪

ギターショップ オールドブリッジ
Guitar Shop Old Bridge
住 宇都宮市中今泉1-21-13
☎ 028-612-5209　営 12:00～20:00
休 月曜・第3日曜　P 3台

4

お寿司は和モダンな店内またはテイクアウトでも。予算に応じた盛り合わせも気軽に相談を。写真は「やまとにぎり（2,370円）」と「海鮮入り太巻き（1,620円）」盛り合わせ、「海鮮バラちらし（1,620円）」　※価格はテイクアウト・税込

こだわり満載の旬の魚介の寿司を店内＆テイクアウトでも

「女性やご家族連れのお客さまにも、こだわりの味を堪能してもらいたい」と、東宿郷から4年前に移転オープン。和モダンな佇まいからも、2代目店主の浄法寺剛さん、香織さん夫妻の思いが伝わってきます。

丹精込めて握る寿司には、毎朝、市場に出向き仕入れる旬の魚介を使用。自家製にこだわり、ちらし、太巻きにも入れるかんぴょうやしいたけは手間暇かけて煮込んでいます。毎朝焼く玉子焼は子どもから大人にも人気。ランチには、サラダ、味噌汁が付き、お得に味わえます。夜には、ほかではなかなかお目にかかれない「限定酒の飲み比べ」など、こだわりの地酒とともに、旬のネタによる寿司、一品料理の数々をいただくのもお勧めです。

やまと鮨

5

住 宇都宮市中今泉2-1-9
☎ 028-634-3547
営 11:30～13:30／17:00～23:00（L.O.22:45）
休 日曜　※1/1～1/4はお休み
席 26席
（テーブル・カウンター・掘りごたつ式座敷・個室）
P 7台（店舗前ほかPあり）

は～とずっとほっと ほけんの110番!!® hoken

ご自宅に居ながらオンラインで保険相談も実施中
お手持ちのパソコン・タブレットがあればOK!

保険相談無料
生命保険・損害保険
取扱40社以上

ペット保険や弁護士保険も取り扱いがございます。

Miaを見たと伝えるとココット鍋プレゼント！

保険の事で気になることがございましたらぜひご相談ください

証券もしくはご契約内容のわかるものをお持ちいただければよりスムーズです

予約は弊社HPもしくはお電話にて承ります。

㈱ほけんの110番　うつのみや表参道スクエア店
☎028-666-7901
〒320-0026 宇都宮市馬場通り 4-1-1
うつのみや表参道スクエア 1F

営業時間　10：00～19：00
駐車場　無料駐車場
キッズスペース　あり
ほけん110 宇都宮　検索

HH20-0021-0006 広告有効期限2022年3月

～大田原浅香でリモートワークを始めましょう～

木の香り、癒しの空間

特許技術で乾燥させた無垢材を使い、住んでからの狂いが生じにくい健康住宅。断熱だけでなく遮熱も施し、エアコン一台で家中あったか＆ひんやり。

（土地＋新築住宅）暮らし応援価格 3,450（税込）万円

■土地面積／301.06㎡（91.07坪）　■建物面積/115.90㎡（35.06坪）

VR360°　モデルハウスの VR360° 画像をご覧いただけます。是非ご利用ください。▶▶▶▶▶▶▶▶▶

お支払い例　●頭金なし　イオン銀行：3,450万円借入、金利0.52%返済期間約35年返済の場合

月々のお支払い（元金1,980万円（年12回））89,990円　ボーナスのお支払い 0円

ご成約特典
さらに今なら、薪ストーブや設置の家具など総額200万円相当をプレゼント

物件概要　駐車台数５台以上可能　広々敷地
■所在地／栃木県大田原市浅香２丁目 3575 番 413
■交通／ＪＲ東北本線 西那須野駅 約 4,800m
■都市計画／市街化区域　■用途地域／第１種低層住居専用地域
■地目／宅地　■建ぺい率／40%　■容積率／60%
■設備／公営水道、本下水、オール電化、東京電力
■構造／木造２階建　■私道負担／なし　■取引／売主
■完成／ 2019 年６月　■引渡／即日可能

近隣施設
■西原小学校　約 1,100m
■大田原中学校　約 700m
■セブンイレブン　約 570m
■ファミリーマート　約 950m
■北野エース　約 810m
■カンセキ　約 990m
■カワチ薬品　約 770m

Map　カーナビでお越しの方は大田原市浅香2丁目3574-5で検索して下さい

あなたの暮らしと資産を守る家
MAMORU HOUSE
㈱鮫島工業 マモルハウス事業
TEL 028-666-8868

●営業時間／ 10:00～19:00　●定休日：水曜　宇都宮市西川田町 933-30　栃木県建設許可（般 -1）第 15460　宅地建物取引業者　栃木県知事（1）第 5008

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

衣　ブローチで冬のおしゃれを楽しもう

コートなどの厚物の上着を羽織ってしまうと、せっかくのコーディネートもワンパターンになりがちに。そんなときに大活躍してくれるのがブローチです。今回は、作家さんの 1 点もののブローチを多く扱う雑貨店「Pond」の松本幸恵さんに、おしゃれ度をアップさせるブローチ使いについてお話をお伺いしました。

●おしゃれ度アップの付け場所

シンプルなコーディネートのワンポイントアイテムとなるブローチは、胸元に付ける場合ほんの少し鎖骨寄りに付けると、おしゃれ感がアップします。大きな襟付きのコートなら襟に直接付けるのもおすすめ。なで肩やいかり肩など、着る人の肩位置によっても違ってきますので、鏡を見ながらベストな位置を調整してみてください。

●帽子やバッグのアクセントに

ニット帽やベレー帽など帽子を被る機会が増える冬の季節。無地のものにはぜひブローチでアクセントを。毛糸素材には陶器のものを合わせると、よりあたたかな雰囲気になります。個性的なデザインも帽子にはぴったり。気分に合わせ、でバッグに付けてみるのもいいですよ。

●種類を増やし重ね付けも

ブローチは手ごろな価格で集めやすいので、大きさや色違いを揃えて、重ね付けに挑戦したり、手を加えてヘアゴムにしたりと、いろいろな楽しみ方ができます。プチギフトにも喜ばれるアイテムなので、この冬、とっておきのブローチを見つけてみてはいかがでしょう。

取材協力：Pond ／宇都宮市八幡台 7-23　☎028-666-4326

住　雨どい掃除で雨漏り予防を

普段、行き届かない場所の掃除もこの大掃除に!とお考えの方もきっと多いはず。そんな時、ぜひ目を向けていただきたいのが家の外回りです。住まいの設計からリフォームまで手掛ける「クリハラ電建株式会社」の代表・栗原章さんが、実例をふまえ、外回りの掃除ポイントをお話しくださいました。

「あるお客様からの相談を受けさっそくお伺いすると、キッチンのサッシの上部が雨漏りをしていました。天井ではなく、サッシの窓枠部分です。実はこの雨漏りの原因の一つが、雨どいの詰まり。枯葉や砂ゴミなどで詰まった雨どいによって、うまく建物外に排出できなかった雨水が、ちょっとした隙間から入り込み、内部に漏れ出てしまったんですね。大掃除は、玄関まわりの掃除だけでなく、無理のない範囲で雨どいの掃除やメンテナンスも行ってみるといいと思います」

意外と見落とされがちな雨どいの掃除。これからは雪による故障も心配です。大切なわが家に長く住み続けるためにも、大掃除を機に外回りのチェックをしてはいかがでしょう。危険を伴う高所の作業は、専門業者におまかせを。

取材協力：クリハラ電建株式会社／宇都宮市下桑島町 1201-81
☎028-307-0106

Mia De Life

食　干し柿の洋風アレンジレシピ

干し柿が出回る季節。そのままでも十分においしい干し柿ですが、ちょっと一工夫して、いつもとは違った味わいを楽しんでみませんか。市内の家庭料理店で料理長を務めるなど、さまざまに活躍する田中崇子さんに教えていただきました。

●クリームチーズの干し柿巻き

材料：干し柿、クリームチーズ

作り方

❶干し柿のヘタを切り落とし、身を開きます。

❷種を取り除き半分に切ったクリームチーズを海苔巻きのように巻きます。

❸お好みの幅に切り分けて盛り付けます。

干し柿の甘さの中に広がる、クリームチーズのコクと塩味が、お茶にもワインにもピッタリ!クリスマスやお正月などの一品料理として、どうぞお試しください。

取材協力：田中崇子さん／アスリートフードマイスター 2 級、
sss-style +（フード部門担当）　https://www.sss-style-plus.com

タウン情報紙 Mia（ミア） 配布員さん募集！

運動不足解消に 健康のために　早朝や家事の合間に 自分の都合に合わせて　〈業務委託〉

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ください

未経験者歓迎!

配布が初めての方も安心。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
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)　TEL.028-688-7850
宇都宮市昭和1-8-11下野新聞社内　【受付時間】月～金 9:00～17:00

「アルミ」を使った外張 W断熱
― 室内の温度差が少ない快適な空間を！―

『Mia をみた』と資料請求で
先着30名様
ランドリーマグちゃん プレゼント
資料請求はこちら
備考に Mia を見たとご記入ください。

AERA HOME
アエラホーム 宇都宮インターパーク店
◎建設業許可番号：国土交通大臣許可（般 -29）第 15997 号
◎建築士事務所登録：栃木県知事登録 B4646 号
アエラホーム YouTUBE
〒321-0118 宇都宮市インターパーク 1 丁目 2-2
営業時間／ 10:00 ～ 19:00
定休日／お問い合わせください
028-688-4011

TAKEOUT OK

年末年始！テークアウト特集 Vol.2

寒さも深まり、あっという間に年末です。これから年末年始にかけては、行事が盛りだくさんのシーズン。今年の冬は、すっかりお馴染みになったテークアウトで、ちょっと贅沢なクリスマスや大晦日、お正月をお家で過ごしてみてはいかがでしょうか？

すしの田丸家 田縁

当店自慢の握り寿司と創作料理の
Xmasオードブル限定200個お早めに

写真／3～4人前　オードブルの他にお寿司がつきます

取扱商品／握り寿司と創作オードブル　10,800円(税込)

住／宇都宮市鶴田町1508-7
販／11:30～14:30、17:30～21:00(12/20締め切り)
休／日曜

☎028-680-7224

炭火焼肉おおつか宇都宮店

おおつか特製のテイクアウトメニュー！
お店の味がご家庭で楽しめます!!

写真／ステーキ弁当2,500円(税込)

取扱商品／おおつか特製焼肉弁当 他あり

住／宇都宮市下栗町695-7
販／11:00～14:00
休／不定休

☎028-657-5529

京料理とおばんざいの店 ひなた

京都仕込みの鯖の棒寿司を
今だけ2,700円▶2,160円税込(年内)

※お渡しは、カットしておりません。
竹の皮に包んでお渡し致します。

取扱商品／店主自慢の絶品鯖の棒寿司 2,700円(税込)

住／芳賀町下高根沢3932–404
販／11:30～
休／水曜

☎028-678-8486

宇都宮甲羅本店

蟹専門店のお味をご家庭でご家族、友人と
お楽しみ頂けます。

取扱商品／年越しオードブル15,120円(税込)早期割引有

住／宇都宮市宿郷5-1-1
販／11:30～21:00(限定100個・12/27締め切り)
休／なし

☎028-636-5755

高級食パン専門店 相合傘とイチゴちゃん

お友達やお世話になっている方への
手土産におすすめです。

取扱商品／とちほなみ 864円、かぐわひめ1,058円(各税込)

住／宇都宮市東横田町64-2
販／9:00～18:00
休／不定休

☎028-678-5883

懐石天ぷら 治 兵 衛

宇都宮の食材を贅沢に使用した
真心込めた一品です

取扱商品／地産地消おつまみ二段弁当 3,850円(税込)

住／宇都宮市本町4-11
　宇都宮ホテル・ザ・セントレ３F
販／前日までのご予約となります

☎028-625-1212

甘栗専門店 一粒庵いしい

年末年始は休まず営業いたします。
お歳暮・お年賀にもおすすめです！

取扱商品／焼き甘栗 650円(税込) ～量に応じて数種類の容器

住／宇都宮市中央2-8-10
販／11:00～18:00
休／日曜、祝日

☎028-634-4190

釜めし そば 美酒 料理 中村庵

ＴＶや雑誌で評判のうつのみや釜めしと
お持ち帰り宴会はＱＲコードを！

取扱商品／帆立バター釜めし1,274円、中村庵風鶏焼918円(各税込)

住／宇都宮市富士見が丘1丁目21-28
販／11:30～22:00(事前予約可)
休／月曜（休日の場合翌火曜）

☎028-680-7575

ホテル東日本宇都宮

シェフが本気で作った
ホテル特製英国風カレー

取扱商品／ホテル東日本英国風ビーフカレー1,500円(税込)

住／宇都宮市上大曽町492-1
販／11:00～20:30(1時間前までに注文)
休／なし

☎028-643-5576

人見酒店

写真／酒蔵×ワイナリーの
あたらしいカタチ
ワインのようで日本酒です

取扱商品／Fusionシリーズ 各地の地酒 本格焼酎 他

住／宇都宮市陽東5–13–22
販／9:30～21:00　休／第３月曜
予約不可・数量限定のためなくなり次第終了

☎028-661-4021

さくら食堂

ハンバーグステーキが自慢の、
昔ながらの洋食店です。

写真／おまかせオードブル 2人前2,160円(税込)

取扱商品／多数ございます。

住／宇都宮市桜2-4-4
販／11:30～14:00、17:00～22:00
休／月曜

☎028-612-2302

餃子ハウス

心を込めて手造りした、
オリジナル餃子をお楽しみください。

取扱商品／焼きたて餃子弁当他 480円(税込) ～

住／宇都宮市鶴田2-1-10　三の沢マンション１F
販／11:30～14:30、16:30～19:30
休／火曜

☎028-615-7728

日本製 ペン型 携帯アルコール除菌スプレー

本体全長約135㎜

外出時の「気になる」にシュッとひと噴き

電車・バスで

気になるつり革やポ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）

冬期限定販売

新鮮な風味を残しつつ、深い味わいを堪能できるお茶に仕上げました。

冬茶物語 80グラム入り
1,188円（税込み）

甘みの強い馥郁とした味わい濃い煎茶に仕上げました。

寒の椿 80グラム入り
1,296円（税込み）

新茶の出始めの特有の青々とした風味と味わいを再現。

生風味最高峰 80グラム入り
1,620円（税込み）

味自慢 銘茶 関口園

【本　店】
宇都宮市馬場通り4-1-1 うつのみや表参道スクエアビル1階
☎028-622-3394　営業時間／10:00～18:30（水曜定休）

【FKDショッピングプラザ宇都宮店】
宇都宮市今泉町FKD宇都宮店237
☎028-623-4477　営業時間／10:00～21:00（不定休）

【ベルモール店】
宇都宮市陽東6-2-1
☎028-689-7321　営業時間／10:00～21:00（無休）

idealは、女性専用・完全予約制の個人サロンです

アイディーアル

フェイシャル・リンパ・整体・リフレクソロジーなど
全身ケアメニューをご用意してお待ちしております。

おすすめメニュー
フェイシャルとリンパマッサージ・整体・リフレクソロジーをお悩みに合わせてお選びいただける全身ケアのスペシャルコースです。表示価格は税込です。

トータル
フェイシャル＆アルガンリンパオイルマッサージ
120分　¥11,000
150分　¥13,750

トータル
整顔フェイシャル＆整体
120分　¥11,000
150分　¥13,750

トータル
整体＆リフレクソロジー
100分　¥8,800
120分　¥9,900
150分　¥12,100

ご新規の方限定スペシャルキャンペーン
新規ご予約のお客様は、通常メニューを30%OFFとさせていただきます。

取組宣言

ideal（アイディーアル）— face & body cure —
アイディーアル Face&body cure
〒321-0102 宇都宮市江曽島1056-14　TEL 028-611-3223
HP https://ideal-salon.net/
Mail ideal701@kra.biglobe.ne.jp
営業時間 9:00～19:00（最終受付）
定休日 不定休（詳細はHPにてご確認ください）

HP

アプリから簡単予約！
①「マイコレ」アプリをダウンロード
②電話番号 028-611-3223 で検索
③ログインページから新規登録
④お好きな日時、コースをお選びください

ご予約承り中

Photo：和洋中三段重（¥25,000）

新しい年の食卓を晴れやかに彩る逸品の数々

2021 おせち

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

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

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

『住まいづくりに優しさを込めて、お客様と喜びを共有したい…。』
そんな思いをカタチにして皆様の暮らしづくりの
お手伝いをすることが、私たちの使命です。
『家族』へのやさしさ
『環境』へのやさしさ
『次世代』へのやさしさ
私たちは心地よく暮らせる『わが家』を提供します。

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、遮熱環境、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を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

Sweet Homes　スウィートホームズ

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」「スマホで何ができるか分からない」…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。体験会ではセールスは一切行わず、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

「らくらくスマートフォン」が実際に体験できる、「らくスマ体験会」に参加してみませんか？
「買う前に体験できてよかった」「思っていたより簡単に使えた」等々、喜びの声をたくさんいただいてます。
まずは体験だけでOKです。ぜひお気軽にご連絡ください。

最新らくスマ！

日時　12月26日（土）　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

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えにご注意ください
※店頭混雑によりお電話がつながりにくい場合がありますのでご容赦ください

NTT 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12回 【食生活】ツライ冷えを体の中から改善

アドバイザー：管理栄養士　あやかさん

そろそろ「冬」も本番、冷え性にとって最もツライ季節を迎えます。カイロや手袋、靴下などでは一時的にしか改善できない「手足などの末端の冷え」に悩んでいる人も多いのでは。そこで！今回は、管理栄養士のあやかさんに、身体を温める食生活について教えてもらいました。

ダイエットは「冷え」の大敵！

「ダイエットしているけど甘～いお菓子が大好き…と言う女性で冷え症の人が多いんです。まず、ご自身の食生活を見直すことが大切」と、のっけからキビシイお言葉でアドバイスが始まりました。サラダ材料のレタスやトマト、キャベツなどは身体を冷やす食材。お菓子やパン、白米も避けたい食材です。それじゃ何を食べればいいの？との問いに「納豆と味噌汁、根菜の煮物、豆腐、ヨーグルトなど、発酵食品を上手に使って」とあやかさん。お手軽なところでは、甘酒や、身体を温め血行促進が期待できるショウガオールを含む生姜を使ったドリンクを飲むのもオススメ。ウイルスに負けない身体づくりのためにも、ジンジャーシロップを活用しましょっ！

Mia 彩風景 ▶2020年の冬を彩るマチナカのイルミネーション

Utsunomiya Irodori Landscape

2020年最後の彩風景は、宇都宮市内のイルミネーション。マチナカのあちこちに様々な趣向をこらしたライティングが施され、夜の景色をキラキラと彩っています。年が明けたばかりの頃はこんな1年になるなんて知る由もなく、オリンピックを楽しみにしていた私たち。学校が休校となって自粛生活が始まり、卒業式や入学式も、結婚式や出産も、いつもとは違う形になった人も多かったことでしょう。そんな中でもおうち時間を精一杯楽しむ努力をしたこと、普通に働き、友人に会い、学校に行けることなどがこんなにもありがたいんだと感じたことが、今年1番の思い出かもしれません。1年を振り返りながらイルミネーションを見て少しでも明るい気持ちになって、もう一息、このコロナとの日々を乗り切っていきましょう。

編集部オススメの逸品!!

Mia の 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

お正月の玄関を彩り、歳神様をお招きする意味を持つしめ飾り。2021年を素晴らしい1年にするために、「にこぐさ」のしめ縄リースはいかが？にこぐさは草花や枝物など季節感を大切にしている花屋さん。作り出されるリースは水引や松などの縁起のよい古来のパーツを使用しつつもナチュラルな色合いのものが多く、現代の家にもしっくり似合います。どれも1点もので税込2,200円から。ご予約もおすすめです。

にこぐさ　☎028-643-5113
宇都宮市小幡2-6-16　http://www.nicogusa.jp

宇都宮市中心部の戸建て、アパート、マンションに配布!!

Mia（ミア）の折込チラシ

折込料金 3.8円(税別)より

1エリア(400枚～600枚)からの配布が可能です
(例)B4サイズ1,000枚配布で3,800円(税別)

飲食店でのテークアウトの告知など、近隣の住宅へお知らせする町名・丁目別での折り込みにも対応可能です

月2回発行 10.1万部
エリア内到達率 84.2%

お手持ちのチラシを折り込めます

お申し込み・お問い合わせ
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
TEL.028-688-7850(平日9:00～17:00)

週2日からOK 教室・塾のせんせい募集！ 土曜勤務できる方歓迎

こどもクラブ
幼児教室・小学生塾講師
子ども達に学ぶ楽しさを伝えてください！
給与 講座1回につき 2,640円～(90分～＋準備時間)
時間/13:00～19:00の間で応相談
【資格】短大卒以上。教育に対して興味関心をお持ちの方。
【待遇】交通費規定支給。その他受け持ち人数に応じて丸付け手当等各種手当有り。
【応募】履歴書(写貼)をご郵送下さい。
幼小一貫教育/全国80教室・海外4教室
勤務地 宇都宮教室 宇都宮市宮園町4-1 [東武宮園町ビル3F]
東武宇都宮駅すぐそば
応募先 株式会社こどもクラブ
〒060-0001 札幌市中央区北1条西3-3 札幌MNビル5F
0120-115-181(本部受付)

歯を失ってお困りの方、入れ歯が合わずお困りの方へ

「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を出版

インプラント治療はご自身が納得出来るまで説明を受け、良く理解してから始めるべき、と考えます。
現在インプラント治療の技術は進歩しており、診断・治療方法・使用するインプラントメーカーなど多様化しています。
院長のインプラントに関しての著書「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を読んでいただくことで、インプラント治療に関しての理解を深め納得したうえでインプラントを選択していただくことが出来ると考えます。1歯～多数歯に対する症例集やブリッジ・入れ歯・インプラント、それぞれの特徴についても掲載しております。

株式会社ジュリアンパブリッシング
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-5-9-3F
TEL.03-3261-2735　FAX.03-3261-2736　1,200円(税別)

及川歯科医院の5つのこだわり

こだわり1 治療相談
初診時に相談専門スタッフが患者さんのお悩みをよくお聞きしてから治療に入るので、安心して治療を受けられます。

こだわり2 診査・診断
CTを撮影し、骨の形状、血管神経の位置を確認。患者様もご一緒に見ていただきます。

こだわり3 歯周病治療
独自の歯周病治療システムと3種類のレーザーを使用して、今ある歯をできるだけ残す治療をし、それから必要な箇所だけに治療をします。

こだわり4 インプラント専門医常駐
インプラント治療歴28年。痛みやはれの少ない治療を心掛けております。アゴの骨が少ないなど多くのケースを経験しています。

こだわり5 器具の滅菌
キーンと音がする削る機器も治療ごとに全て取り外し、最新設備で個々に滅菌。

安心してご相談下さい

(社)日本口腔インプラント学会
専門医・指導医　院長　及川　均

「及川歯科医院」院長の及川です。私はこれまでさまざまな治療の経験を積んできました。インプラントに限らず、歯周病や矯正、被せ物に至るまで、患者さまに適したものを提供できるように努めております。なるべく健康な歯を残し、いつまでも充実した毎日をお過ごしいただきたいと思います。

スタッフ一同お待ちしています

駐車場は広々20台！

玄関前は屋根付車寄せ完備で雨の日も安心

リラックスできる待合室

個室の治療相談ルーム

インプラント専用ルーム

お問い合わせ　医療法人 ODCインプラント 及川歯科医院　☎0285-72-2234
栃木県芳賀郡益子町益子2056
当院コロナ対策ホームページに掲載
ネット予約 24時間受付中※ネット予約は初診時のみ　益子町　及川歯科医院　検索
月～金曜 女医在中
※インプラントは自費診療となります。インプラント治療1本あたり400,000円～420,000円(税別)※顎などの状態や人工歯の種類により金額が異なります。

Mia 読者プレゼント!!

5名様 とちぎ霧降高原牛 肩ロース すき焼き用（400g）

年末のご褒美に「とちぎ霧降高原牛」で、すき焼きしませんか？
「とちぎ霧降高原牛」は、栃木が誇る高品質な交雑牛で、その肉質の良さは市場からも高い評価を得ています。交雑牛とは、黒毛和種を父に、ホルスタイン種を母に持つ牛のことです。インターネット通販サイト「ＪＡタウンとちぎ新鮮倉庫」でもお買い求めいただけます。

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 12月23日(水) 必着

pickup Books

落合書店　イトーヨーカドー店
宇都宮市陽東 6-2-1 イトーヨーカ堂 1F
☎028-613-1313 http://www.ochiai-bc.co.jp

不思議の国のアリス ～とびだししかけえほん～

世界的名作の「不思議の国のアリス」がしかけ絵本になりました。原作により忠実にと、工夫をこらした構成、ジョン・テニエルの絵心を見事に伝える中にも、螺鈿をちりばめたような箔の効果を生かした、圧倒的であでやかな画面!!めくるたびに、わくわくドキドキの世界が広がります。

原作：ルイス・キャロル
著者：ロバート・サブダ
訳　：わく　はじめ
発行：大日本絵画　本体価格：¥4,400（税込）

棚からつぶ貝

初めてのご飯がドッキリだった「一生ついていこうと心に誓った人」、トライアスロン中に心を打ち抜かれた「背中で見せる理想の上司」、南極でテントが壊れても平気な「素敵なじじい」、全力で泥水に飛び込む「おもしろ女優」ほか、「拝啓　安室奈美恵さま」「わたしの新しい家族」ｅｔｃ．等身大のイモトアヤコが出会った、旅先での人々、芸能界の友人たち、大好きな家族、そして夫。初のエッセイ集です。

著者：イモトアヤコ
発行：文藝春秋　本体価格：¥1,430（税込）

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
白身魚のカレームニエル
ウインナーとかぼちゃのシチュー

調理時間 約20分

〈 材料 〉２人分

白身魚のカレームニエル
- ホキ（80g）…… 2切
- 塩…… 少々
- カレー粉…… 大1/2
- 小麦粉…… 大1
- バター又はマーガリン…… 大1
- 青菜…… 1/4ワ
- カーネルコーン…… 20g
- 塩…… 少々
- こしょう…… 少々

ウインナーとかぼちゃのシチュー
- ウインナー…… 2本
- かぼちゃ…… 160g
- 玉葱…… 小1コ
- 人参…… 40g
- シチューミックス〈クリーム〉…… 50g
- 水…… 500ml
- こしょう…… 少々

〈 作り方 〉
1. かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）。→3～4㎝角の一口大に切る。玉葱…皮をむいて1.5㎝幅のくし形切り。人参…皮をむいて2㎜幅のいちょう切り。ウインナー…5㎜幅の斜め切り。
2. 鍋に水、❶を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5～8分）。
3. 魚…塩を振る。
4. 青菜…根元を切り、4㎝長さのざく切り→コーンと共に耐熱器に入れ、塩、こしょうをして軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）。
5. 魚…キッチンペーパーで押さえて水気を拭く。
6. ポリ袋にカレー粉（お好みで加減）、小麦粉を入れて合わせる→魚を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。
7. フライパンにバターを熱して、魚を表になる方からこんがりと焼き、裏返して更に焼き、❹と共に盛る。
8. ❷に火が通ったら火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

レシピ提供：YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

大空間ショールームに木の温もり溢れる心地よい家具を多数展示 ー年末年始 個別相談会開催中！！ー

平成通り沿いに見える家具ショールーム。中が気になっている方も多いのでは？飛騨高山の家具を中心に、各産地の特徴を生かした国産家具を、充実したラインナップで展示中。自社開発商品も多数あり、自分好みの一点に出会えるかも。家具の卸売が専門ですが、一般の方も心地よい家具を比べながら体感することが可能。事前予約にて、スタッフの方が丁寧にアドバイスをくださいます。お好みの家具を探しに行ってみてはいかがでしょうか？

株式会社 筑波産商 宇都宮ショールーム
〒321-0923 宇都宮下栗町 2292　☎028-656-3721
営業時間 10：00～17：00　定休日 水曜、第２・４火曜　アクセスはこちら▶

女性が考えた女性のための家 ㈱石井工務店
女性が考えた女性のための家 & 超高断熱・超高気密住宅
史上最高の5大応援キャンペーン
12月26日まで

特典① 建て替え応援
解体費用負担
各展示場 限定5棟

特典② 家計応援
太陽光発電システム 実質0円
ゼロから始める超ZEH住宅モニター 限定5棟募集

特典③ 平屋応援
憧れの平屋暮らし始めてみませんか？
特別価格にてご提供
限定5棟

特典④ グレードアップ
一流メーカー７社の最高級住宅設備機器
格安でグレードアップ
限定なし

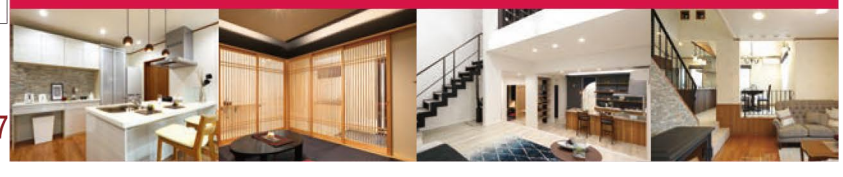
特典⑤ トリプルガラス＋太陽光パネル
※ただし、工事費・付属機器は別途になります。
※プランによって対象外になる場合もあります。

宇都宮展示場
TBSハウジング宇都宮
ベルモール内
〒321-0904
栃木県宇都宮市陽東6丁目2-2
TEL.028-613-1175

インターパーク展示場
TBSハウジング宇都宮
インターパーク内
〒329-0606
栃木県河内郡上三川町大字磯岡600番
TEL.0285-32-7411

宇都宮西展示場
CRTハウジング宇都宮
総合住宅展示場西会場内
〒320-0074
栃木県宇都宮市細谷町753-3
TEL.028-680-4680

小山展示場
小山住宅公園内
〒323-0806
栃木県小山市中久喜2丁目1-23
TEL.0285-43-6511

佐野展示場
CRTハウジング佐野
総合住宅展示場内
〒327-0822
栃木県佐野市越名町2040-3
TEL.0283-25-8777

㈱石井工務店
女性が考えた女性のための家 ㈱石井工務店
冬暖かく夏涼しい温度差のない家