



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2月20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>

2021
2・6
TAKE FREE

vol.41
タウン情報紙 Mia (ミア)



Present

グリンデルベルグ

欧風菓子 GrindelBerg

「Miaを見て」と、電話で「ショコラテリーヌ」または
「ピースオブハート」を事前にご予約された方に(店頭受け渡しの場合に限る)
「ショコラショコラ」を1枚プレゼント(済生会北店限定、2021年2月28日まで)

今年は少し贅沢に
感謝の気持ちを伝える
大人のバレンタインギフト

欧風菓子店「GrindelBerg」では、今年もさまざま
なバレンタインギフトをご用意。なかでも
特に人気なのが、可愛らしいチョコレート菓子
「ピースオブハート(2個入り465円、5個入
り1,080円・税込)」。オレンジチョコレート生
地と、口当たりなめらかなガナッシュが絶妙に
調和したプチショコラは、冷やしても温めても
美味しい一品です。また、濃厚な味わいなが
らも上品に仕上げたショコラ生地に、金箔を
あしらった「ショコラテリーヌ(1,200円・税
込)」は、コーヒーや紅茶だけでなくシャンパ
ンやブランデーにも合う、ちょっとリッチな
チョコレートケーキ。厳選された材料で作ら
れるため、数に限りがあり早めのご予約がお
すすめ。商品の発送も承ります。

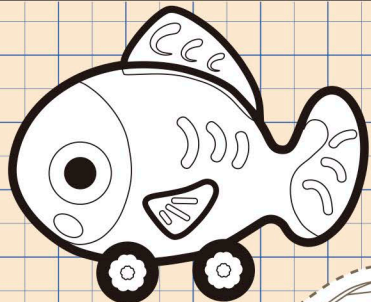
グリンデルベルグ

欧風菓子 GrindelBerg

〈済生会北店〉
宇都宮市岩曽町743-1
028-678-2551
10:00~19:00
不定休



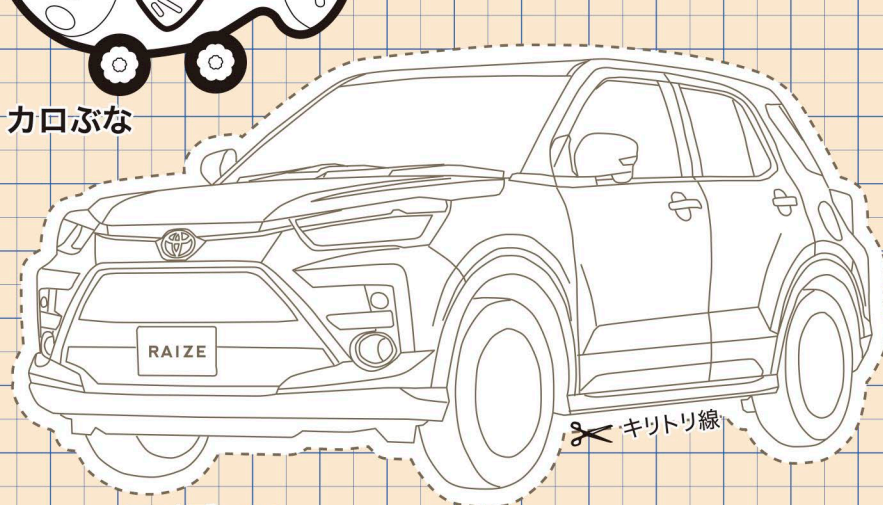
〈自治医大店〉
下野市緑3-13-12
0285-44-8560
10:00~19:00
不定休



カローラ

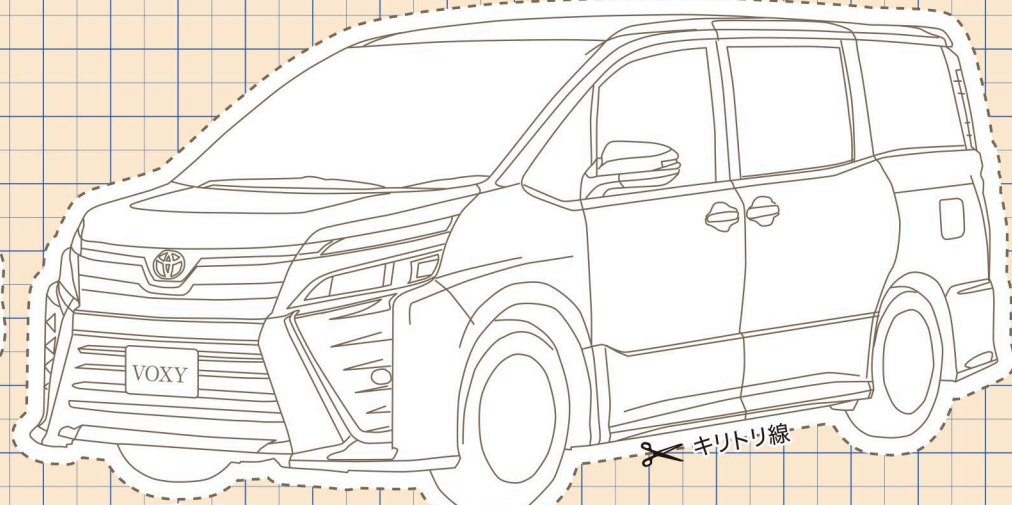
STAY HOME with COROLLA!

キリトリ線で切り取って、好きな色にぬってみよう!!



ライズの場合

X ガソリン車 (1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 167.9万円(税込)~



ヴォクシーの場合

ZS ガソリン車 (2.0L・2WD・8人乗り) 車両本体価格 281.38万円(税込)~

※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2021年1月現在のものです。

カローラ栃木
からのお願い



【医療現場の負担増加防止のため、安全運転のお願い】

私たちカローラ栃木はお客様により安心して安全にお車にお乗りいただき、交通事故による死傷者の数を減らしたいと考えています。特に、新型コロナウイルスへの対応が大変な今だからこそ、交通事故の発生で医療従事者の皆様に負担をかけてしまうことはできるだけ避けたいところです。そこで皆様も、ご賛同いただけるようでしたら、お車で必要最低限の外出をされる際も「車間距離をあける」「スピードを出しすぎない」「見通しの悪い交差点で停止する」など、いつも以上の安全運転をしていただければ幸いです。心よりお願い申し上げます。

【新型コロナウイルス感染拡大防止のための営業時間変更のご案内】 期間：2月7日まで 営業時間：9:00~18:00

ご不便とご迷惑をお掛けしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。 ※すでにご予約済みのお客様は18:00以降でも対応いたします。

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
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>

出前試乗ははじめました
※栃木県内の方に限ります。
試乗のご予約はコチラから→



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いたします。



スタッフのマスクの着用



試乗車・展示車の除菌



消毒液等の設置



お飲み物のペットボトル・缶等での提供



左: ボンボンショコラ5個入り(1,210円)10個入り(2,200円)。1〜3月の期間限定。
中央: スペシャルショコラ(5号)3,590円は、チョコスポンジにガナッシュ、チョコクリームにチョコレート、とまさにチョコレートづくし!
右: 左からガトーオペラ(453円)、テリーヌショコラ(345円)、ヌーベル(453円)。

ボンボンショコラからホールケーキまで チョコレート菓子を堪能する

地元で40年愛されているケーキ屋さん「サンマルタン」は実は店名に“チョコレート・フランス菓子”と銘打つチョコレートのお店でもあります。

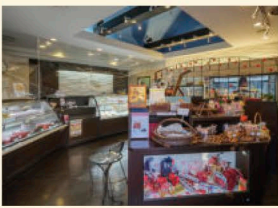
冬の間だけ作られるボンボンショコラは、目にも鮮やかな美しさ。先代から受け継がれたレシピで作るトリュフはお酒が効いた大人の味で、毎年楽しみにされているお客様も多いそう。ガトーオペラやテリーヌショコラなどのケーキ、「スペシャルショコラ」と名付けられた様々なチョコレートが折り重なるホールケーキ



など、チョコ系ケーキのラインナップの豊富さも魅力的!とことんチョコレートを味わうことができる、老舗洋菓子店です。(価格はすべて税込)

チョコレート・フランス菓子 サン・マルタン

住 宇都宮市中今泉5-27-3
☎ 028-663-0053
営 9:30〜19:00
休 水曜・第3火曜 P 10台



手作りクリームが絶品の オトナのチョココルネ!

ヨーロッパの街並みに馴染むような外観の「焼きたてパンの店パネッテリアファリーナ」。紺色の扉を開けると、棚にはずらりと美味しそうなパンが並んでいます。店名の「ファリーナ」は小麦粉の意味で、パンの命とも言える小麦粉にはとにかくこだわっている店主さん。国産やフランス産など8種類もの小麦粉をパンによって使い分けているのだとか。

そんな同店でも定番人気のチョココルネは、クーベルチュールチョコ(カカオ35%以上のチョコのこと)を使用した自家製チョコクリームがたっぷり入った一品!滑らかでコクのある、ちょっぴりビターな味わいをぜひご賞味あれ。

(価格はすべて税別)



「手作りチョコクリームコルネ (164 円)」。 「パン屋さんのフォンダンショコラ (200 円)」は少し温めると中のガナッシュがとろりと溶けてチョコマフィンとの相性も抜群。



「ハイジのクリームパン (148 円)」。しっとりふわふわの白パンの中には那須の御用卵を使用した自家製カスタードクリームと生クリームが。堂々たる人気 No.1!

パネッテリアファリーナ Panetteria Farina

住 宇都宮市岩曽町32-2 ☎ 028-625-5027
営 8:00〜19:00 休 火曜 P 40台

冬の甘い誘惑!

宮旅チョコレート特集

MIYATABI



オススメ

1年中そばにあるけれど冬になると一層魅力的に輝くチョコレート。時にはカリッと 時にはトロリと思わずにやける甘さと食感を味わいましょう!

※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

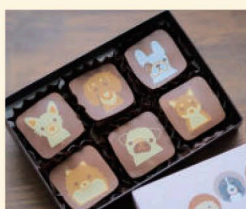


左: 通常時、箱の中のプラリネは自由にセレクト可能だが、2/5〜2/15はお店おすすめのセットに。
右: キラキラ輝くプラリネは1粒から購入可能。濃厚でなめらかな口溶け、そして意外と粒が大きいのがベルギーチョコの特徴!

本場ベルギーから直輸入している チョコレート専門店

JR 岡本駅東口から歩いて1分の場所にある、「ベルギーチョコレート専門店 Nello」。ベルギーではチョコレート専門店がパン屋さんと同じくらい身近なもの。そのベルギーの職人たちによる美しい手作りチョコレートたちが、ガラスケースの中で宝石のように輝いています。

定番の「プラリネ9粒入り(3,100円)」などとともに大人気なのが、「犬チョコ6粒入り(2,000円)」。オリジナルのワンちゃんのイラストのチョコの中身はヘーゼルナッツのクリーム。おいしいのはもちろん、このかわいさは



犬好きさんにプレゼントしたら喜ばれること間違いなしです!
(価格はすべて税込)

ベルギーチョコ専門店 Nello

住 宇都宮市下岡本町4226-2
☎ 028-611-1962
営 10:30〜18:30
休 火曜・第2月曜 P 3台 https://nello.jp/



冬でも快適な住まいを! イベント開催日時 2/21日まで 10:00〜16:30

あったか住宅体感フェア



宇都宮西 総合住宅展示場

― モデルハウス全22棟 ―
※モデルハウスは通常通り営業しておりますが「3つの密」を避ける為、ご見学組数の制限をさせていただきます場合がございます。

期間中毎日開催 数量 | 限 | 定
住まいのアンケートプレゼント
受付にて住まいのアンケートにご協力いただいた方に、「クリネックスティッシュプレミアム 1箱」をプレゼントします!
※品切れの際は他の商品に変更となりますのでご了承ください。※アンケートのご回答は、キャンペーン期間中2名様以上で会場のご家族1世帯1名様1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※写真はイメージです。

イベント開催日は、会場内が大変混雑する可能性があります。近隣の商業施設等へお車で駐車しのご来場はご遠慮下さい。
※各イベントは「3つの密」を避ける為、参加組数に制限をさせていただきます場合がございます。

感染症対策にご協力ください!

新型コロナウイルスを含む感染症対策のため皆様のご協力をお願いします。

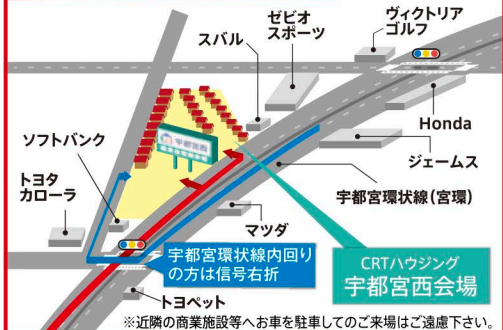


ご来場の皆さまおよび展示場スタッフの健康と安全を守るため、以下の通り感染拡大の防止に努めております。



ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

宇都宮環状線沿い・アクセス便利!



宇都宮西
総合住宅展示場
センターハウス ☎ 028-650-5081
※各イベントは、住まいのアンケートにお答え頂いたお客様がご参加頂けます。

EVENT INFORMATION イベントインフォメーション

6日 ①10:15-11:45 ②13:00-16:30
要参加券
パレタインに感謝の気持ちを込めて! どちらか一つ選んで作ろう!
オリジナル キッチンストック! オリジナル ティッシュカバー
先着30名様 各回25分/1回2組対応 対象:小学生以下

7日 ①10:00-12:00 ②13:00-16:30
要参加券 対象:小学生以下
世界の高級車が勢揃い! キッズカートに乗ろう!
先着30名様

11日 ①11:00-12:00 ②13:00-16:30
要参加券
知育玩具 アグロブロック 遊ぼう&プレゼント!
先着30名様 エントリーセット 対象:未就学児

6日・7日・11日・20日・21日 要抽選券
モデルハウス見学北海道プレミアムスイーツ抽選会
受付にて住まいのアンケートにご協力頂いたお客様に抽選券をお渡しします。その用紙を持参しモデルハウスをご見学頂いたお客様がご参加いただけます。
各日先着30名様 ※写真はイメージです

13日・14日
モデルハウス これどこ??クイズ開催!
モデルハウスを見学してチラシに掲載された写真がどのモデルハウスかをお答えください!3棟以上の正解で人気ゲーム機などが当たる抽選会にご参加頂けます。
詳しくは、12日(金)に折り込まれるチラシをチェック!
※写真はイメージです

モデルハウス 見学予約プレゼント
家サイトからCRTハウジング宇都宮西展示場のモデルハウス見学予約をされた方全員にカタログギフト(2種類合計3,000円相当)をプレゼント!
※モデルハウス見学予約プレゼントは1家族1回までとさせていただきます。※写真はイメージです。
※予約内容確認のため、@e-a-site.comからのメールが受信できるよう設定をお願いいたします。

ゆっくり見学・しっかり相談なら 見学予約 がオススメです!
1 待ち時間なしで見学できる!
2 知りたいことがすぐ聞ける!
3 打合せの時間短縮につながる!
見学予約QRは こちら

23日 モデルハウス探検ツアー
スウェーデンハウス 受付集合 センターハウス エントリー券 参加者全員にプレゼント! 参加者全員に 日用品5点セットをプレゼントします! 3分間の質疑応答 3分間の自由見学(計15分) ※写真はイメージです
※各コースの見学モデルハウスは、モデルハウスの都合上や当日の状況により変更となる場合がございます。
ご予約お問い合わせ先 センターハウス TEL.028-650-5081

各コース定員3名様 事前予約制
午前の部 10:30〜
Aコース
・木工工務店
・スウェーデンハウス
・セキスイハイム(木質系)
・タイワハウス
・積水ハウス
Bコース
・住友林業
・積水ハウスSW
・カクニビルダー
・北洲ハウジング
・松家住宅
午後の部 13:30〜
Cコース
・ハーベルハウス
・パナソニックホームズ
・ミサワホーム
・セキスイハイム
・タカチヨウ
Dコース
・モリゾウ
・石井工務店
・トヨタウッドホーム
・アイエ務店



輝く街の きらりリスト

ラケット1本で世界中に友達を。
プロテニスプレイヤー 佐藤政大さん

定められた年齢以上の選手しか出場できない「ベテランテニス」で、2019年度世界シニアダブルス世界ランキングで見事第2位に輝き、さらに50歳で世界1位を目指している佐藤政大さん。テニスクラブの経営の傍らプロテニスプレイヤーとして活躍する佐藤さんに、お話を伺いました。



一全日本ベテランテニス選手権大会優勝など、国内外で活躍されている佐藤さんですが、その原動力になっているものは一体何でしょうか。

「正直もうこれ以上いいんじゃないかって、思いますよ。でも、僕はテニスをやらないと落ちるだけなんです。人は年齢が上がるほど、体力も気力も落ちてゆくもの。だから少なくとも現状を維持するために日々新しいものを探し、好奇心をもつことが必要だと思うんです。自分より年上でも強いプレイヤーが世界中にたくさんいるからこそ、僕もまだまだできるんじゃない？って気になれるんです」

一相当な努力もなさっているのではないのでしょうか。
「努力はもちろん、人との出会いや縁を大切にしていますね。自分をいい方

向に導いてくれる縁かどうかを見極めることも、自らの力や運につながっていくと信じています」

一佐藤さんにとってベテランテニスの魅力とは？
「同じ年代しか出られないベテランテニスは、言い訳のきかない世界なんです。みな同じ条件でプレイしなきゃいけないからこそ、やりがいがある。それに、こんな僕にもできるということが魅力なんじゃないかな」

一“こんな僕にもできる”とは、どういうことでしょうか。

「こんなおっちゃんでも、ラケット1本あれば世界でプレイができるし、友達もできるということです。英語が話せなくても、テニスを通じて、この歳で世界中に友達ができるなんて本当に思ってもみなかった。それに、僕にはもう孫がいるんですけれど、おじいちゃんプレイヤーとしても夢を与えられるかなって(笑)。いくつになっても元気で世界に挑戦し続ける姿を、子どもたちにも見せていきたいですね」

佐藤さんが経営し、指導者としてもコートに立つ「サトウグリーンテニスクラブ」は、初心者から上級者、ジュニアからシニアまで誰でも気軽にテニスを楽しめます。宇都宮から世界へ、あなたも夢を叶えてみませんか。



サトウグリーンテニスクラブ
宇都宮市下荒針町4083-1 ☎028-648-1414
<https://www.sato-gtc.com/>



左:「ホットチョコレート(650円)」は甘さとココアのほろ苦さを味わって。中央:手前「生チョコレート(460円)」は「冷たいうちに口に入れて、とろける食感を楽しんでほしい」と店主さん。奥「チックペーグルのピザトースト(400円)」は、近所のペーグル屋さんこだわりのピザトースト!

隠れ家のような喫茶店でゆっくり流れる時を楽しむ

環状線と日光街道の交差点近くに立つビルの1階。「雀屋」は酒屋・アンティークショップ・タバコ屋・喫茶店…といろんな顔を持つ、趣深いお店です。その歴史はなんと150年以上になると言うから驚き!昔から地域の人が集まる場所としての役割を果たしていたというも頷けます。

ほの暗い落ち着いた雰囲気のカフェコーナーでいただけるのは、コーヒーやケーキ、トーストなどの軽食。冬の冷えた体を温める甘く優しいホットチョコレートや、口溶けを堪能する生チョコレートをゆっくりじっくり味わう時間はなんとも心地よいもの。読みかけの本を一冊持ってふらりと行きたくなるお店です。(価格はすべて税別)



すずめや
雀屋

☎ 宇都宮市上戸祭2-3-9
☎ 028-624-7988
🕒 11:00~20:00
📅 木曜・第3水曜
📍 P 7台



左:奥の「カヌレ ショコラオレンジ(313円)」はチョコとココアの生地にオレンジキュラソーが効いた、香り豊かな味わい。外のカリカリと中のもっちり感が絶妙。

中央:自身もカヌレが大好きな店主。常時6種類ほどの美しいカヌレが並ぶ。

右:まるで雑貨屋さんのようなかわいいお店。小さな水色の看板が目印。

水色の小さな看板を見つけたら そこには甘い幸せがたくさん詰まってる

鶴田町の住宅街、自宅に店舗を増築して作られた「小さな菓子店 petite bleu」。2019年6月のオープン以来口コミで徐々に広がり、近所の小学生から遠方の常連さんまで様々な世代のお客様から愛されるお店となっています。

チョコ好きさんにおすすめしたいのが、この時期作られる「タルトショコラ(540円)」。サクサクのタルト生地と2層のチョコの折り重なる食感と風味を楽しんでください!「特別な日でなくても、日常のちょっとしたご褒美に食べてもらえたら」と微笑む店主さん。季節の生ケーキや贈り物に喜ば



れる焼き菓子も充実しているので、あなたのお気に入りを見つけに訪れてみては? (価格はすべて税込)

プティットブルー

小さな菓子店 petite bleu

☎ 宇都宮市鶴田町1704-78
☎ 028-648-7507 🕒 11:00~18:00
📅 日曜・月曜・火曜・祝日
📍 P 3台 📱 Instagram@petite_bleu_

医療事務講座

資格も! 仕事も! ニチイで!

全力応援

＜キャンペーン＞

資格取得を応援 1~3月生対象 2021年3月31日(水)まで 仕事探しを応援

資格取得も、仕事も、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ宇都宮校 ☎0120-780-973
[資料請求番号 C9FJ]
栃木県宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮TDビル2F
ニチイでは、新型コロナウイルスの感染予防策を徹底し、講座開講、個別相談会などを行っています。

HAPPY NEW NORMAL MISAWA

新しい日常から始まる、新しいハッピーをデザイン。

抽選で 全国限定1棟

1,000

(税込) 万円プレゼント

※2×4・アパート・特殊建築物(特建)・増改築(リフォーム)・建売分譲住宅は除きます。

応募期間 2021/1/1(祝)~2/21(日) 当選発表日 2021/2/25(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。

〈FAX・郵送の場合〉
お名前(フルネーム)・ご住所・お電話番号・「ミサワホーム1,000万円キャンペーンに申し込みます」と記載し送付ください。

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

キャンペーンの詳細・応募はホームページから!

住宅事業部 ☎0120-15-3302 FAX 028-633-9971

MISAWA 住まいを通じて生活のおつきあい 栃木ミサワホーム
[本社] 〒320-0821 宇都宮市一条2-7-24 TEL.028-610-0330

自由 自在

hi!

Live Home by LHG ARCHITECTS

コンセプトのない家づくり
それが、リヴホーム

☎028-348-3532 info@lhg-architects.com
☎ 宇都宮市平出町1047-4 ニワフラップ敷地内西事務所

LHG ARCHITECTS 株式会社

Live Home 検索

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

作 おうち時間を楽しむ 心を癒す「ひょうたんライト」作り

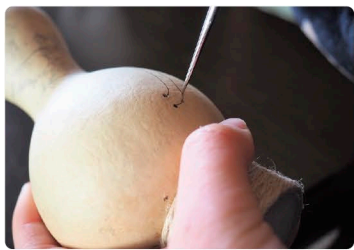
自宅でも簡単に楽しめる手作りキットは、おうち時間のお供にぴったりのアイテム。今回は、ひょうたん雑貨をつくるplus Kさんの「ひょうたんライト」のキットをご紹介します！世界でひとつだけのライトで、心癒すひとときを過ごしてはいかがでしょうか。



●「おうちでwork shop」(2,000円・税込)
中に入っているもの…ひょうたん(電池式ライト付き)、目打ち、作り方説明書
用意するもの…鉛筆、消しゴム

●作り方

- ①ひょうたんに鉛筆で下描きをする。
- ②目打ちで穴を開ける。
- ③点灯してみる。



キット内のひょうたんは、plus Kさんが農業や殺虫剤などを使用せず、種から大切に育てたもの。形や大きさ、色などが一つ一つ異なるのも、ひょうたんの魅力です。「イベントで行ったワークショップが好評で、自宅でもゆっくりやってみたいという声をいただいたのがきっかけで、このキットが生まれました。ぜひ無心になって、作ることを楽しんでみてください」とplus Kさん。灯りをつけるだけでなく、そのままインテリアとして飾っても素敵なひょうたんライト。子どもから大人まで夢中になれる手作りキットです。



取材協力: plus K / https://www.instagram.com/plus_k/
販売先: OYA MUSEUM ROCKSIDE MARKET / 宇都宮市大谷町 909 ☎028-688-8604
下野農園 / 宇都宮市下戸祭 2-3-2 ☎028-678-6593 ※購入のみの入店もOK

住 花がもたらす豊かな暮らし

空間に一輪の花があるだけで、心穏やかに暮らしも豊かになれるものですが、実はそこにはしっかりとした理由があるのをご存知でしょうか。生花店「花いちもんめ」の高橋さんに、花がもたらす魅力についてお話をお聞きしました。

「私たち人間は、食べ物を摂取することでさまざまな栄養素を体内に取り入れることができますが、花を飾るだけで気持ちが明るくなり、不安や悩みを軽くする“ビタミンF”を得ることができるんです。また、緑の葉っぱが出す香り(緑の香)が快眠へと導き、免疫力を高めてくれるという驚きの効果も。誕生日や記念日以外でも、今年のバレンタインは、海外のように男性から女性に花を贈っても、きっと喜ばれると思いますよ」



花を飾るのは、空きビンや食器でOK。好みの花を分散させて、配置次第で空間の雰囲気を変えるのも楽しいので、どうぞお試しください。

取材協力: フラワーショップ 花いちもんめ / 宇都宮市長岡町 48-1 ☎028-627-5505



食 本格チーズフォンデュを味わおう！

寒い季節にぴったりのチーズフォンデュ。本格的な味わいを楽しめるポイントを、ナチュラルチーズ専門店「Fromagerie Fil」の藤峯さんに教えていただきました。

Q. フォンデュにぴったりのチーズは？

「優しくあっさりしながら溶かすと伸びが良い『エメンタール』と、旨味やミルクのコクがある『グリュイエール』。この2種のチーズを半々で合わせて使うのが、スタンダードレシピと言えます。しっかりした味わいが好みなら、熟成の長いハードチーズを加えても！」

Q. チーズに加えるといいスパイスや調味料は？

「少量の『キルシュ』で香り付けすると本場スイスの味わいに。トッピングにはブラックペッパーが定番ですが、クミンシードでエスニック風にしたり、白ワインを日本酒に変え和風な味わいにしたり、わさびや海苔、あられ、明太子を入れても面白いです。また、ブルーチーズやトマトの水煮缶でアレンジしてもOKです」

Q. 残ってしまったチーズは？

「そのまま火を強めて『チーズせんべい』に、白ワイン少々と卵を加え残ったバゲットをまぜれば『バゲットのおじゃ』が作れます。パンに塗り、蜂蜜をかけチーズトーストにするのもおすすめです」



取材協力: Fromagerie Fil / 宇都宮市馬場通り 4-2-11 ☎028-612-4837

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	¥6,300 ⇒ ¥3,150	(ホームケア付)	
(炭酸泉込み)		※ロング料金別途	¥1,000～
パーマ	¥10,900 ⇒ ¥5,450	コロナ対策 実施中!	
(カット込み)		安心してリフレッシュしに来て下さい。	
縮毛矯正	¥11,900 ⇒ ¥5,950	※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)

1/8に鹿沼市役所前に
トリミングサロン



〒322-0067
鹿沼市天神町1853 天神ビルA号室
TEL.0120-973-506
定休日: 火・第1・第3水曜



入居率 **96.71%** の
当社に管理をお任せ下さい

管理実績 管理数10,823戸 入居数10,468戸 空室数355戸 ※宇都宮賃貸営業所 2020年12月付の入居率実績

賃貸の経営や管理でお困りのことはございませんか？

Shamaison 積水ハウスグループ

積水ハウスの品質をお客様に提供。シャマゾンショップ

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…

他メーカーの
建物でも
無料でご相談
承ります

築15年以上の
戸建てや
マンションでも
お任せを!!

まずはお気軽にお電話を

積水ハウスグループ



積水ハウス不動産東京株式会社

宇都宮賃貸営業所

☎ 0120-81-3440

〒321-0954 栃木県宇都宮市元今泉2-22-14 営業時間 10:00～16:00 定休日 土・日・祝日
※緊急事態宣言中の為、営業時間が通常と異なります

グローバルキッズ
メソッドは
栃木県内
全36店舗

宇都宮エリア
上戸祭店 西原店 新宮の内店
中戸祭店 峰店 鶴田店プラス 3月OPEN
新中戸祭店 ゆいの杜店 中今泉店 3月OPEN
岩曽店 江曽島店 新峰店(予定)
御幸店 下栗店 雀宮店(予定)
今泉新町店 新下栗店 新ゆいの杜店(予定)
桜通り店 若松原店
新鶴田店 宮の内店

真岡・益子エリア
真岡店
真岡西店
真岡東店
新真岡西店
並木店
下高間木店
益子店(予定)

小山エリア
犬塚店
東城南店
西城南店
小山駅東店
新小山駅東店
間々田店
新間々田店
東城南店プラス

鹿沼・壬生エリア
貝島店
西茂呂店
国谷店 2月OPEN
さくら・高根沢エリア
宝積寺店
さくら店
新さくら店



無料 見学&体験
随時受付中!

栃木全域でご利用者さま募集中

★ 近隣店舗に日替わり通所も可能です。



放課後等
デイサービス
Global Kids
method

特別支援学校・学級に進学予定のお子様
発達および進学に不安のあるお子様

対象 小学1年生から高校3年生まで

学習や運動・ダンス・プログラミング・各種レクリエーション等、特徴ある療育を実施しています。



新1年生 受付中
まだ間に合う!



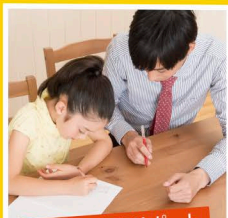
体もしっかり動かそう!
運動療育



VRを使った
体験学習



スペインバルサ財団
とのサッカーコラボ企画



毎日の宿題サポート



パソコン学習



遊びの時間は
お楽しみ対戦ゲーム

どう始めれば
いいの?

「検診時に指摘をされたけど、次のステップが
分からない」「教室見学に行きたいけど、いつ
行けばいいの?」など、漠然とした
不安を抱えておられることと思います。
「見学・体験・相談」は随時、無料で
行っております。
まずはお気軽に
お問い合わせ下さい。

ほんとうに
完全送迎?



全店舗送迎あり

「幼稚園・保育園・学校」→「自宅」や、
遠方からの通所もご相談下さい。
最初は親御さんに送迎いただき、慣れてき
たら弊社の送迎をご利用いただいても
OK。学校の先生・学童の先生などにも
事前挨拶をし、安全なルート組み
もを行っています。

「放課後等デイ」
って、料金は
どのくらいかかるの?

利用料金の自治体負担は9割、利用者負担は1割で、
放課後等デイサービス事業の法定利用料に準じています。
1日(1回)利用時は約1,100円の負担になりますが、
受給者証に記載されている「負担上限月額」以上の金額は
徴収いたしません。

利用料の負担上限月額(参考)	
非課税世帯	0円
世帯所得年収 約890万円まで	4,600円
世帯所得年収 約890万円以上	37,200円



児童発達支援
Global Kids
Park

小学校入学前のお子様には、
グローバルキッズパーク

3歳～就学前のお子様

完全無償 ¥0



作業
療法士

言語
聴覚士

安心の
サポート体制

発達に不安があるおよび障害のあるお子様

対象 小学校入学前2～6歳まで

宇都宮エリア
中戸祭店 ゆいの杜店
今泉新町店 下栗店
中今泉店 新宮の内店
桜通り店 新中戸祭店(予定)
鶴田店
鶴田店プラス

小山エリア
小山駅東店
新間々田店
東城南店プラス 2月OPEN

真岡・益子エリア
真岡東店
益子店(予定)
鹿沼・壬生エリア
西茂呂店
さくら・高根沢エリア
新さくら店



Global Kids
method
放課後等デイサービス グローバルキッズメソッド

gkids-method.com



活動内容をInstagramで配信中!
globalkidsmethod

スマホから
アクセス!



総合受付 お気軽にお問い合わせください

028-666-5910

〈受付時間〉 平日 9:00 ~ 18:00

info@gkids-method.com

メールでのお問い合わせも
お気軽にどうぞ!



Global Kids
Park
児童発達支援 グローバルキッズパーク

gkids-park.com



活動内容をInstagramで配信中!
globalkidspark2020

スマホから
アクセス!



繰り返す腰痛・肩こり・冷えも歪みから

寒さや外出が減ったことで運動が減ることで、体温も上がりにくく、免疫が下がりがやすくなってきます。歪んで動きにくくなった関節をしっかりと動かしましょう！

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致します。

きみどりでは、カイロを学んで収入を得たい方へ、無理相談を随時行っております。気になったらお気軽に相談時間をご予約ください。

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？

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/chiropractic/kimidori/>

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)

有効期限 2021年3月19日まで

クーポン 初回限定

骨盤リセット筋トレ+全身骨格調整(初回90分)1回10,000円 ▶ 6,000円(税込)

有効期限 2021年3月19日まで

快適空間のある暮らし

人工芝にしませんか？

雑草が生えません

最近の人工芝は、自然の芝と見違えるほど美しく、優しい肌触りです。



四季を通して緑に包まれますから、地味なお庭の景観もアップします。弊社展示場もございます。



下地に防草シートを敷詰めますから雑草が生える心配もなくなります。

訪問見積り無料 お気軽にご連絡ください

株式会社 マイスター

宇都宮市白沢町1666-4(宇都宮市河内総合運動公園近く)

TEL.028-666-4366 FAX.028-666-7306 日曜定休

詳しくはHPでチェック! 人工芝 マイスター 検索



おかげさまで創業57周年 **サトカメラ**
想い出をキレイに一生残すために。

「使わなくなった」「昔使ってた」どんなに古くても大丈夫
カメラ買取

Mia限定 更に**10%アップ** 2021.2/28(日)まで
通常買取価格より

フィルムカメラ・フィルム一眼レフ・デジカメ・デジタル一眼等

ずっと大事に使っていたから捨てるに困っている

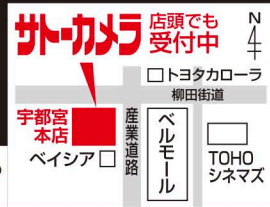
大切な人が使っていた遺品 どうしたらいいかわからない

カメラプロバイヤー 三品店長(鹿沼市出身) こんなお悩みを、いま一番多く頂いています。カメラの名前、レンズの品番が分からなくてもご説明しますので、サトカメラにお任せ下さい。

カメラ買取ご相談・査定無料・出張無料(栃木県内)

0120-539-920
フリーダイヤル:平日10時～18時まで

〒321-0904 宇都宮市陽東3-27-15
サトカメラ宇都宮本店2F・EC事業部



宇都宮市
はり・きゅう・
マッサージ
施術料助成券
利用可能です

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 なんぞ・突き指・肉離れ
コンディショニング管理

九 坪 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



地域一番の激安価格でご奉仕!!

新生活応援セール

新型コロナウイルス感染対策も充分にしております。安心してご来店ください。

お電話でのご注文承ります。お気軽にお問い合わせください。

新築・増改築の方
大歓迎!!

長期お預かり致します。
係員にご相談ください。

宇都宮市内3万円以上お買上げの方

配送費無料!!

※損価格・処分品・お買い得商品・現品割引商品は対象外。※損価格商品の配送の場合は5,000円になります。
※組み立ては別途2,000円がかかります。※掲載商品の仕様に誤りがあった際はご了承下さい。

配達同一場所・日時での古家具引き取り

処分無料!!

※8万円以上お買上げて、お1人様1点となります。

セール期間

2/5(金) 2/16(火)

NKKK 宇都宮店

日本家具卸業組合

定休日/毎週水曜日

☎028-656-8832 FAX028-656-3426

宇都宮市問屋町3172-45 営業時間/AM9:30～PM6:30 <http://www.t-fujiset.co.jp>

Mia de kirei

第14回【メンタルヘルス】コロナ禍のストレス、どうしていますか？

アドバイザー：メンタル心理アドバイザー reikoさん

外出自粛やテレワークの継続が、じわりじわりとメンタルに影響を及ぼしています。春はもうすぐなのに何となく気分が高揚しないし、やる気も起きない、イライラしたり憂うつになったり…そんな時、あなたはどうしていますか？今回は、ストレスについて聞いてみました。

心の中のストレスを探りましょう

「ストレスの原因となるストレスサーは人それぞれ。無理にストレスを解消しようとジタバタするより、自分が今、どんなことにどのくらいのストレスを感じているのかを感じ取って、思考をポジティブに転換していくことが大切」と話すreikoさん。例えば「運動

をする」とか「声を出す」などの一般的なストレス解消法が逆にストレスになったり、「何かをしなれば」→「何もできない」というマイナスな気持ちが心にダメージを与えます。今、無理しているな

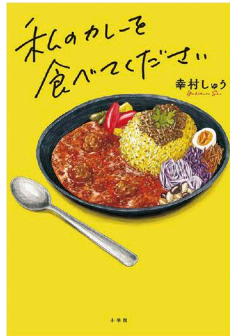
と思ったら、一旦そういう自分を受け入れて、ちょっと許しちゃうくらいがいいのかも。心の中にある「MUST=…しななければならない」を減らして、明るくコロナ禍を乗り切っちゃいましょう！



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>

私のカレーを食べてください

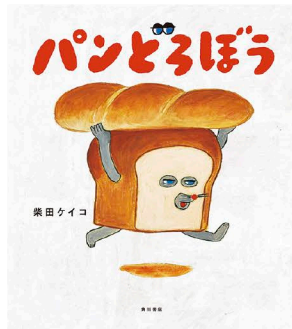


古びた喫茶店の装いながら、本格的なスパイスカレーを出す「麝香猫」。そこで働く山崎成美は調理師学校に通う19歳。成美は幼い頃に両親

が離婚、育ててくれた祖母も失踪してしまい天涯孤独の身であった。そんな彼女の運命を変えたのは、小学校の先生が作ってくれた一杯のカレーライス。理想のカレーを追い求める少女と人々の人情が織りなす、青春×お仕事ドラマのおいしい小説です。

著者：幸村しゅう
発行：小学館 本体価格：¥1,760(税込)

パンどろぼう



ふっくらやきたてをねらう。いただくパンはひとつだけ。いただくときはかんしゃをこめて。"パンどろぼう"って、なにもの!? おいしいパンの絵本は数ありますが、このようなパンがでてくるとは驚きです。読み聞かせが楽しいユーモア絵本です。

著者：柴田 ケイコ
発行：KADOKAWA 本体価格：¥1,430(税込)

編集部オススメの逸品!!



毎回編集部のスタッフが独断と偏見でIppinを紹介します



触れると首がゆらゆらと揺れるのがなんとも愛らしい「バニベコ」。そう、赤べこがバニラ色だから、バニベコ!魔除けや幸福を運んでくる縁起物として愛されている会津の民芸品を、店名にちなんで「バニラ色」でオリジナル制作したこちらのアイテム。現代の家にもすんなり馴染みつつ、クスッと肩の力が抜けるアクセントになりますね。今年は丑年ということも相まって人気上昇中!うちのインテリアに加えてみてはいかが?

Interior shop vanilla ☎028-680-4727
宇都宮市松原2-7-18 [instagram@vanilla1950](https://www.instagram.com/vanilla1950)

Utsunomiya, Irodori Landscape



▶お羽黒山の春はロウバイの甘い香りとともに

キンと冷えた空気が清々しくもある2月、お椀を伏せたような丸い形の「お羽黒山」の展望台周辺は甘い香りに包まれます。それは山肌に広がるたくさんの「ロウバイ(蠟梅)」から放たれるもの。優しい黄色で、その名の通りまるでロウ細工のような柔らかなツヤのある花びらが特徴のロウバイ。その香りを胸いっぱい吸うと、ああ、春はもうすぐそこなんだなと感ずります。「羽黒山神社」は、江戸時代から続く「梵天祭り」の舞台。(梵天とは、15mを超える長い竹の先にふさふさがついたものことで、神社の境内に奉納されています。)歴史と自然を同時に感じられる、地元の人に親しまれている山です。



羽黒山神社 宇都宮市今里 1444



寿や イオンみぶ店内

営業時間
10:00-19:00

買取専門店

特典1 金・プラチナ・貴金属 査定額 **10%UP** 特典2 記念切手シート 定額の **~70%** 普通切手シート 定額の **~80%** 特典3 商品券・金券類 定額の **~96%**

初めてご来店の方へ まずはお気軽にご相談下さい!

- ◆ご成約後には即現金にてお支払い致します。
- ◆ご希望に沿えなかった場合は商品をすぐに返し致します。
- ◆誠心誠意、無料で査定致します。
- ◆親切丁寧な対応を致します。

金・プラチナ 高価買取

金銀プラチナ金貨銀貨 査定のみOK!

時計高価買取

ROLEX OMEGA

ダイヤモンドの買取は、専門スタッフのいる当店で!

壊れたネックレスやデザインが古くなったリングなど、アクセサリーのダイヤモンドはもちろんルースのみでもOK! リング一つでも少量でも、経験豊富な専門スタッフがあなたの大切なダイヤモンドをしっかりと査定いたします。高価査定なら、買取専門店 寿や!

切手金券商品券 高価買取いたします

金 プラチナ・ダイヤ シルバー・貴金属 高価買取中!

高価買取No.1を目指します! High-jewelry 色石相場上昇中!! ※エメラルドはさらに高値査定

築32年の古家を新築の $\frac{2}{3}$ 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
四季を通して快適な暮らし もしもの収納に安心な住まい、多様なライフスタイルに対応

見学会開催日

リフォーム展示場
「宇都宮砒上の家」

あたたか体感見学会

リフォームは
体感して
選ぶ時代

2/6・7

10:00-17:00
見学無料
完全予約制
お電話またはスマホから
事前にご予約を
お願いいたします



えっ!
これが
新築
ではない?

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 解体工事	新築注文設計 約2,780万円/35坪
	本体工事 設計・確認申請 解体工事	リフォーム 約1,980万円/35坪

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

GODIVAさん
チョコレート詰合せ
香ばしいプラリネや、くちどけまろやかなガナッシュ、ベルギーの伝統が息づくチョコレート詰合せです。

事前予約特典

QUOカード 最大1000円分
お電話の方はこちら
☎ 0120-56-3215 受付時間 9:00~18:00

スマホの方はこちら
QRコードを読み込んで下さい→事前にご予約していただくとう当日のご案内がスムーズです。

「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。



設計全国1位6冠
リフォーム専門店

住まいにもっと、あなたらしさを
ONNOYA

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
オノヤ 宇都宮
https://onoya.com/tochigi/

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

Mia's cooking
delicious and fun!

調理時間 約15分

〈材料〉2人分

- ・とちぎ霧降高原牛切り落とし 200g
- A 焼肉のたれ 大さじ1
- A コチュジャン・酒 各大さじ1
- A 豆板醤 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・栃木県産にんじん(千切り) 1/3本
- ・栃木県産ほうれん草(4cmの長さ) 1把
- ・栃木県産白菜(千切り) 5cm
- B ごま油 大さじ1
- B 塩 大さじ1/2
- B 白ごま 小さじ1
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・温泉卵 2個

今月のレシピ

とちぎ霧降高原牛と
栃木県産野菜を使って

冬野菜ナムルのビビンバ

〈作り方〉

- 野菜を煮るため、鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。牛肉は解凍後水気を拭き取り、ボウルに入れてAで下味を付け10分おく。
- 沸かした湯に塩(分量外)を少々入れ、にんじんとほうれん草を茹でて冷水に上げ、しっかりと水気を絞り、ボウルに入れる。
- ビニール袋に大根と白菜を入れ、塩(分量外)少々を振りよく混ぜ合わせる。しんなりしたら水気をしっかり絞り、②のボウルに加えBで味付けをしてナムルを作る。
- フライパンに油を熱し①を入れて焼き、ご飯を盛ったどんぶりに③④とともに盛り付ける。温泉卵を真ん中に乗せ出来上がり。



簡単
逸品!

1人分あたり

カロリー:787kcal

鉄分:3.7g

レシピ提供:JAふれあい食材

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 2月17日(水) 必着

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『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



プレゼント

甘栗2,500円(税込み)以上お買い上げの方に白米1kgもれなくプレゼント。

配布期間 2月1日(月)~2月10日(水)。但し、7日(日)は休み。

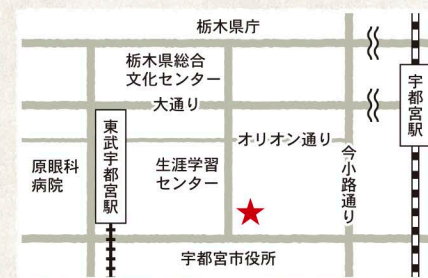
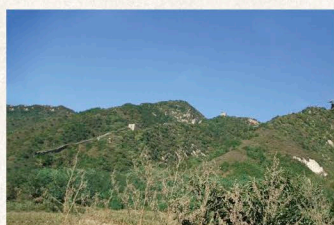
期間内でも準備数がなくなり次第終了

完全指定農家産こしひかり
「一粒庵 特選」販売スタート

一粒庵いしの新店主の前職は3世代続いた米屋でした。一粒庵の再オープンと同時に、お米の販売は一旦お休みしていましたが、古くからのお客様のリクエストにお答えしたく、一粒庵の店舗を借りて最高品質の白米を販売開始いたします。「一粒」にこだわる一粒庵の名に恥じぬよう、玄米の仕入農家を再厳選。もともと少ない候補からさらに絞り込んだ「完全指定農家産こしひかり100%」。商品名は「一粒庵 特選」。美味しさは保証いたします。

「もれなくお米1kgプレゼント」

2月12日からの販売開始に先駆け、2月1日~10日(7日(日)は定休)までの間に甘栗を2,500円(税込み)以上お買い上げの方に、試食品としてもれなく一粒庵特選1kgをプレゼントいたします。実際に食べて美味しいと思って頂けたら、ぜひまた買いに来てください。



いち りゅう あん

一粒庵いし

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