



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に102,000部発行

次号発行は3月20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)

2021
3・6
TAKE FREE

vol.43

タウン情報紙Mia(ミア)



Present

すしの田丸家 田縁(DENEN)

「Mia43号を見て」と『うなぎ弁当』を予約した方に限り、
特別価格1,296円(税込)で提供
(有効期限2021年3月31日ご利用分まで)

ふっくらと香ばしく
彩りと味わい豊かな
絶品うなぎ弁当

全国各地から直送された鮮度抜群の魚介を使った本格江戸前寿司と、オリジナリティ溢れる創作料理が評判の「すしの田丸家 田縁」。握りだけでなく、店の名物となっている『特製バラちらし』などのテイクアウトメニューも充実している同店が、今月から新たに『うなぎ弁当(1,620円・税込)』を提供開始。自家製ダレで、ふっくらと香ばしく焼き上げたうなぎは、栃木県産「コシヒカリ」と「なすひかり」を独自にブレンドした特製米との相性も抜群です。さらに、特製だし巻き卵や香の物も付け、彩りと味わい豊かなお弁当に仕上げました。注文は要予約。当日の予約も承ります。リーズナブルな価格でも味は一流。人気店の「本気の一品」を、ぜひ堪能ください。

すしの田丸家 田縁(DENEN)

住 宇都宮市鶴田町1508-6

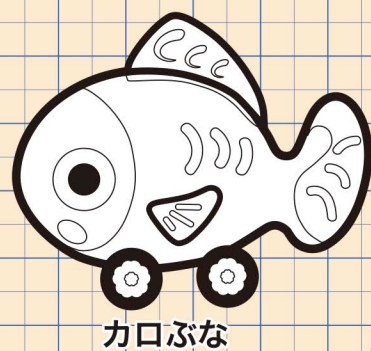
☎ 028-680-7224

営 11:30 ~ 14:30
(L.O.14:00)
17:30 ~ 22:00
(L.O.21:00)

休 日曜

P 有り

HP <https://sushitamaruya.gorp.jp>



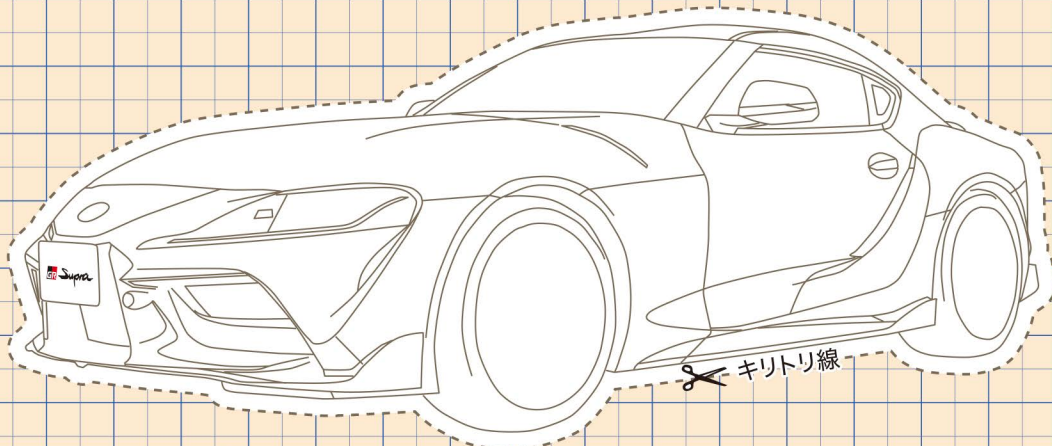
STAY HOME with COROLLA!

キリトリ線で切り取って、好きな色にぬってみよう!!

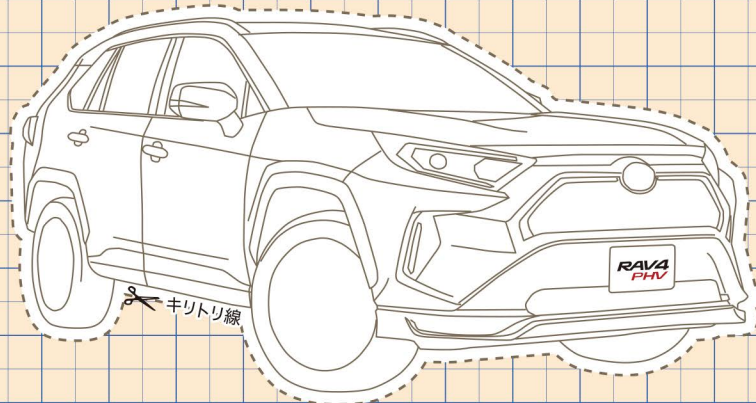


ぬり絵に色をぬってお持ちいただくと、
“走る!クラフトカー GRスープラ”をプレゼント!

※数に限りがございます。なくなり次第終了とさせていただきます。
※宇都宮上横田店・宇都宮陽東店・宇都宮錦店・宇都宮岩曽店・宇都宮細谷店、5店舗限定となります。



Supra の場合
SZ (2.0L・2WD・2人乗り) 車両本体価格 **499.5万円**(税込) ~



RAV4 PHV の場合
G"Z" (2.5L+モーター・E-Four・5人乗り) 車両本体価格 **499万円**(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2021年2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**
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>

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→



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



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

心と身体から美しくなれる ハワイ仕込みのフラダンス教室

ハーラウ・オラパイクライ・オ・ホクアウラニは代表である塩田さんがハワイの先生に師事し、宇都宮に教室を構えたフラ教室。古典フラ、現代フラ、楽器を使ったフラなど様々なフラを学ぶことができます。ただ踊ることを目的にするのではなく、フラが持つひとつひとつの意味や思いを伝えることを大切にしているのも特徴です。

ゆったりとした動きにみえますが、体幹を整え愛をこめて笑顔で踊るフラは、自然と日々の姿勢も良くなり、心も豊かに過ごせるようになるそう。基礎からしっかり丁寧に教えてくれるので、初心者の方でももちろん大丈夫。気になる方は、無料体験からチャレンジしてみては?

ハーラウ・オラパイクライ・オ・ホクアウラニ 宇都宮校

住 宇都宮市東築瀬1-36-11
☎ 090-7192-6719(代表塩田さん)
P 15台
HP <https://olapakuikalai-u.com/>



レッスン料は大人:6,600円/月4回、小人:5,600円/月4回、(別途施設費500円)。5歳から70代の方まで在籍中!詳しくはHPを確認を。



おいしいお肉が食べたい! そんな時はここへ

「グリル＆ワイン酒場meet」は、「とにかくおいしいお肉を食べてほしくて」と語るお肉好きの店主さんが、焼き方にとことんこだわって提供しているお店です。直火で熱した天然石から出る輻射熱でじっくり時間をかけて火を通して、柔らかくジューシーな味わいになるのだそう。

ランチメニューでおすすめの、リニューアルしたばかりの「和牛タタキ丼」。低温調理で約3時間かけて火入れしている赤身肉は、噛むのが愛おしくなるほど絶妙の柔らかさで、甘辛いタレと刻みワサビがよく合います。牛ハラミステーキ丼やジンジャーボークなど他のメニューも豊富。身体が肉を欲した時はここに行けば間違いありません。(価格はすべて税込)



和牛タタキ丼(サラダ・スープ・ドリンク付き)1,580円。
(ちなみに牛ハラミステーキ丼は1,080円、栃木県産ヤシオボークのジンジャーボーク880円!)

グリル＆ワイン酒場 meet

住 宇都宮市下栗1-20-9 ☎ 050-5487-7696
営 ランチ(月水木金日) 11:30~14:30(L.O.14:00)
ディナー 17:30~23:30(L.O.フード22:30 ドリンク23:00)
休 火曜(月1回月曜休みあり)
席 30席 P 7台 HP <https://grill-wine-meet.gorp.jp/>



オススメ

東築瀬・下栗は 食と癒やしの宝庫!

平成通り沿いには、大型チェーン店が勢揃い。でもちょっと車を走らせると個性なお店があちこちに。食べて、踊って、癒やされて…このエリアの魅力をお届けします。

※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



左:こちらが大定番の「白、博多細麺、バリカタ(790円)」。テーブルに備え付けられた紅生姜、にんにく、高菜をお好みでトッピング。噛むと小気味よく切れる細麺がくせになる。

右:ふわふわのチャーハンも人気。ランチタイムは半チャーハンをプラス200円で追加可能。(写真は単品サイズ)



女性や家族連れでも入りやすい 本格豚骨ラーメン店

東築瀬にオープンして12年、すっかり地域に定着した「龍ノ髭」。毎日食べても飽きないくらい深みがありながらもさっぱりとしたスープで大人気の、とんこつラーメン店です。自身もとんこつラーメンに惚れ込み、修行を経て栃木でも馴染むとんこつを作りあげたという店主さん。常連さんに楽しんでもらいたいからと、通常メニューに加えて毎月「今月のラーメン」を打ち出しているのも通い甲斐のあるポイントです。

荷物を入れるBOXにカバーをかけてくれたり、洋服を汚さないようにとエプロンを用意してくれたり、女性スタッフの心遣いがとても心地よい。最初の一杯はぜひ、「白、博多細麺、バリカタ」でどうぞ! (価格はすべて税込)



デザートの「杏仁ヌードル(380円)」もとろへりさっぱりで絶品。

博多龍ノ髭 宇都宮店

住 宇都宮市東築瀬1-25-4
☎ 028-635-0029
営 11:00~23:00
休 なし 席 32席 P 15台
HP <http://www.ryu-hige.co.jp/utsunomiya>

春の住まいづくり 応援フェア

イベント開催日時
3/21日まで
10:00~17:00



EVENT INFORMATION イベントインフォメーション

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て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。

6± 10:00~17:00
おうちDEエステ抽選会
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。その抽選券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。
※写真はイメージです。なくなり次第終了となります。

6± 事前予約受付中
各回25分/1回2組対応
ミニフライングツリー作り教室
イースターVersion
要参加券
【午前部】10:15~11:45
【午後部】13:00~17:00(15:00~15:30休憩)
※写真はイメージです。なくなり次第終了となります。

7日 気球ロボット
メカバルーンに乗ろう!
①10:00~12:00
②13:00~17:00
対象:小学生以下
要参加券

7日・14日・21日
FACIAL SALON
メナードフェイシャルサロン兵庫塚
ハンドエステ体験会
要参加券 各回25分/1回2組対応 事前予約受付中
午前の部 10:15~11:45/午後の部 13:00~17:00
※写真はイメージです

7日 要引換券
先着30組様
10:00~17:00
高級食パン専門店 brivory サラブレッド(1本)プレゼント
モデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。
※写真はイメージです。なくなり次第終了となります。

14日 宇都宮ブリッツェン協力
補助輪卒業自転車教室
各回定員8名様 事前予約受付中 要参加券
①10:15~/②11:30~/③13:15~/④14:30~/⑤15:45~
【対象年齢】3歳~6歳以下
補助輪がない自転車に乗れないお子様に向けて、宇都宮ブリッツェンのスタッフがサポートいたします。補助輪を卒業し、パパとママと一緒にサイクリングに出かけてみよう!
※ご予約の際は、お子様の年齢及び身長をお伝えください。自転車につきましては、イベント会場にてご用意しております。MVA自転車をお持ち込みいただいてもOKです。
※ご予約の状況により、お受けできない場合も御座います。

21日 わずかなハイハイ期を親子で楽しもう!
赤ちゃんハイハイレース
各回定員9名様 事前予約受付中 要参加券
①11:00~/②13:30~/③15:00~
【対象年齢】1歳までの未歩行児
ご参加の記念にご家族で! その場で写真を! 1等賞 おしりふき10個 参加賞 ベビーオイル1本
※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!
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打合せの短時間に繋がる!
※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。

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。

マスクの着用をお願いします。
手洗いををお願いします。
体調不良の方はご遠慮ください。

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。

マスクの着用 体調管理 手洗いの徹底 間隔確保 飛沫防止対策 定期的な換気 消毒の徹底

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!

ソフトバンク トヨタカローラ マツダ 宇都宮環状線内回りの方は信号右折 トヨペット

スバル セビオスポーツ ヴィクトリアゴルフ Honda ジェームス 宇都宮環状線(宮環) CRTハウジング 宇都宮西会場

※近隣の商業施設等へお車を駐車してのご来場はご遠慮下さい。

宇都宮西 総合住宅展示場
センターハウス ☎ 028-650-5081
ホームページを チェック! <http://www.e-a-site.com/>

※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。

Mia クチコミ情報局

CHECK!

読者さんが読者さんにお知らせしたい、いろいろなおススメ情報をご紹介します!

おススメ
スポット

～宇都宮市 猫の手さき～

もともとは保護猫との暮らしがきっかけで、猫雑貨専門のオンラインショップをスタートさせたという店主の佐々木さん。先月、2周年目を迎えたばかりの実店舗には、ところ狭しと、ハンドメイド作家さんのオリジナル猫グッズや、食器、衣料小物、ステーションナリーなど、さまざまな猫アイテムが並びます。毎月22

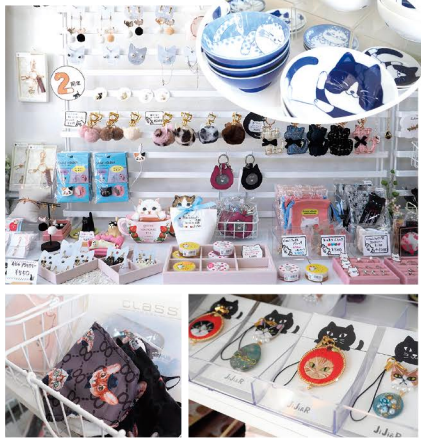


日は「にゃんこの日」、28日は「にゃあの日」とうれしいサービスやミニイベントも開催。HP上でのお取り置きやラッピングも行っているため、お祝いやお礼の機会が多い3月に、かわいらしい猫雑貨のギフトはいかがでしょう。



住宅地のなかにある「猫の手さき」という、小さな猫雑貨専門店を見つけました。店内には猫がモチーフになったアクセサリーや小物がいっぱい! 猫好きな方だけでなく、雑貨好きにもたまらないお店です。

(30代・nana)



..... 猫雑貨専門店 猫の手さき

宇都宮市日の出2-8-11 tel.028-666-7861

営業時間▶火～金曜 13:00～18:00

土・日曜、祝日 11:00～17:00

定休日▶月曜、第1・3・5日曜

駐車場▶2台 HP▶https://nekote-shop.com



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

TEL 028-688-7850 E-mail info@tochigi-dc.co.jp

Mia 正社員募集1名

- 職 種 フリーペーパーの配布エリア管理業務
- 給 与 当社規定による
- 時 間 9:00～18:00
- 休 日 週休2日(日曜日、他1日)・祝日
- 待 遇 昇給1回、賞与2回、各種社会保険(健康、厚生年金、雇用、労災)、通勤手当など
- 応募書類 (1)履歴書(写真貼付) (2)職務経歴書
- 応募受付 3月15日必着。下記まで郵送または持参。
- 選考試験 書類選考後に試験(作文)と面接。

【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(株)

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 TEL 028-688-7850 月～金 9:00～17:00



左: Aランチ。この日はマグロカツ。出汁の味がやさしいもつ煮も常連さんから人気の小鉢。
右: 広々とした和室もあるので、お子連れも安心。(大歓迎です!)

地域で愛されて53年 1,000円で大満足のおいしい定食

1967年のオープン以来、ずっと地元の人が集まる場として愛されてきた「割烹魚勇」。ランチタイムは手頃な価格でボリュームたっぷりの定食メニューが充実していると評判のお店です。

一番人気の「Aランチ」は、まぐろぶつ、もつ煮、魚フライ(サバ・マグロなどが日替わり)にごはんとお味噌汁、漬物がついて1,000円という破格のお値段! 「男性の方でもお腹いっぱいになってほしい」と願う店主さんの思いは、大きなお茶碗にたっぷり盛られたごはんからも伝わってきます。(しかもそのご飯の炊き加減が最高!) 初めて行ってもまるで昔から知っているような気持ちになれる、温かい雰囲気のお店です。(価格はすべて税込)

うおゆう
割烹 魚勇

〒 宇都宮市下栗町1535-21
☎ 028-635-9514
🕒 ランチ 月～日 11:00～14:00 (L.O.13:30)
ディナー 水～日 17:00～22:00 (L.O.21:30)
🚫 なし ※3月1・2日はランチは休み
🍴 カウンター13席、テーブル26席、座敷32席
📍 30台

4



ナチュラルなインテリアがとても心地よい空間



アロマボディトリートメント60分6,500円、テックストリートメント(強い圧でセルライトをつぶして流す施術)60分7,600円など、様々なコースが。オプションで「よもぎ蒸し」も追加可能!

ホリスティックケアサロン
和香～nicoca～ 宇都宮店

〒 宇都宮市下栗町751-6 グリーンフォレスト503
☎ 080-8908-7507
🕒 12:00～21:30 (最終受付19:30) 完全予約制
📍 2台
📱 Instagram @nicoca_utsunomiya

心身ともに癒やされる
居心地のよいプライベートサロン 5

下栗町のマンション一室にある「ホリスティックケアサロン和香 -nicoca-」。柔らかな雰囲気のお店さんがひとりで開いている、アロマセラピーのサロンです。人気のコース「アロマボディトリートメント」は、カウンセリングをもとにその日の精油をセレクトし、優しい圧で身体表面にあるリンパを優しくながしてくる施術。寝ているか起きているかわからないくらいふわふわした心地よい感覚のなか、日々の疲れがほぐされていきます。

「がんばっている方に、ゆっくりと自分だけの時間を過ごしていただきたいと思っています」と語る店主さん。なかなか自分のために時間を使うことが難しい方にこそ、おススメしたいサロンです。



フットバスで身体を温めてからスタート。施術後はハーブティーでリラックス



精油はオーガニックのものをこだわって使用しているそう。

「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 春期体験

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1,100円(税込)

お申込みは

Webから



能開センター-中学受験館

学年	科目	期 間	時 間	総時間	費用(税込)
新小3	算国	3/25(木)～27(土)	9:15～11:20	6.0h	
新小4	算国①	3/25(木)～27(土)	9:15～11:20	6.0h	授業料 無料 (教材費 1,100円)
	算国②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新小5	算国①	3/25(木)～27(土)	13:45～16:20	7.5h	
	算国②	4/2(金)～4(日)	16:45～19:20		
新小6	算国	3/25(木)～27(土)	13:45～16:20	7.5h	

※算国①②③は同内容です。

能開センター-宇都宮駅東校

学年	科目	期 間	時 間	総時間	費用(税込)
新小4	算国①	3/25(木)～27(土)	9:45～11:50	6.0h	授業料 無料 (教材費 1,100円)
新小5	算国②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新小6	算国①	3/25(木)～27(土)	9:30～12:05	7.5h	
	算国②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新中1	英数①	3/25(木)～27(土)	9:35～11:50	6.5h	授業料 無料 (教材費 1,100円)
	英数②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新中2	英数①	3/25(木)～27(土)	19:15～21:30	6.5h	
	英数②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新中3	英数	3/25(木)～27(土)	19:15～21:30	6.5h	

※算国①②は同内容です。 ※英数①②は同内容です。

能開センター-宇都宮校

学年	科目	期 間	時 間	総時間	費用(税込)
新小4	算国①	3/25(木)～27(土)	10:00～12:15	6.5h	授業料 無料 (教材費 1,100円)
新小5	算国②	3/30(火)～4/1(木)	10:00～12:15		
新小6	算国①	3/25(木)～27(土)	10:00～12:15	6.5h	
	算国②	3/30(火)～4/1(木)	10:00～12:15		
新中1	英数①	3/25(木)～27(土)	10:00～12:15	6.5h	授業料 無料 (教材費 1,100円)
	英数②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新中2	英数①	3/25(木)～27(土)	19:15～21:30	6.5h	
	英数②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		
新中3	英数①	3/25(木)～27(土)	19:15～21:30	6.5h	
	英数②	4/2(金)～4(日)	17:00～19:05		

※算国①②は同内容です。 ※英数①～④は同内容です。

2021年度 中学入試速報

- 対象 新小学6年生の保護者の方
- 内容 宇都宮市内の中学入試の動向について
県立中(宇東など)の問題傾向について
宇大附中の問題傾向について

中学入試分析会

■実施日時
中学受験館 3月19日(土)17:30～19:15
宇都宮駅東校 3月20日(日)13:30～15:15

お申込みは… 参加希望の校まで直接お電話にてお申込みください。

2021年度
中学入試
実績29年
連続
No.1宇大
附中27名
(外県合格者53名中)8年
連続
No.1宇東
附中53名
(合格者全105名中)作新中118名
宇短附中73名2020年度
高校入試
実績宇高
宇女170名

石橋・宇中女・宇東73名 宇北・鹿沼・小山40名

開成3名 / 慶應女子1名 / 東京学芸大1名 / 渋谷幕張1名
筑波大附1名 / 豊島岡女子2名 / 早稲田本庄1名

能開生と競う、共に学ぶ
「本科講習」に
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-宇都宮駅東校 TEL.028-634-5701 宇都宮市東宿郷1-5-7

能開センター-宇都宮校 TEL.028-637-3571 宇都宮市池上町5-1

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

育 お子様とのランチからお買い物まで 楽しめる石井町「café nicoiro」

お子様とのランチやママ会はもちろん、子供服や雑貨などのお買い物も楽しめる石井町の「café nicoiro (カフェニコイロ)」。大谷石の倉庫をリノベーションして、雰囲気のあるカフェへと生まれ変わった同店のおすすめポイントをご紹介します！

●3つのキッズスペースは遊具も充実

1階と2階に、木製遊具を備えた3つのキッズスペースを完備。特に2階のキッズスペースはすべり台もあり、大人気。事前予約がおすすめです。(※2階のみ11時～、13時～の入れ替え制)



●雑貨と子供服のお店も併設

2階にはオープンして間もない雑貨と子供服のお店「ニコイロノザッカ」も。生活用品やハンドメイド作家さんのアクセサリ、子ども向け無添加食品などが並びます。買い物だけの利用もOKです。



●メニューが選べるお子様プレート

手作りにこだわり、栄養バランスも抜群の「お子様プレート(600円・税込)」は、主食(おにぎりorパンorうどん)、おかず(唐揚げorハンバーグ)、ドリンク(りんごorオレンジor麦茶)と、好みのメニューが選べます。

●落ち着けるベビールーム

おむつ替えや授乳室は、落ち着いた雰囲気。赤ちゃんもママもリラックスして過ごせます。



●自分時間を満喫できるカフェスペース

キッズスペースばかりでなく、しっかりとカフェスペースを設けているので、子育ての合間にちょっと立ち寄り、たまにはのんびりと自分時間を満喫しても!お子様とでも、お一人でも長く通うことができるのも同店の魅力です。

café nicoiro / 宇都宮市石井町1817 ☎028-612-6468

11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00) / 水・日曜、祝日定休
共同P有り



衣 もうメガネを曇らせない! 快適アイテム

マスクをするとメガネが曇る・・・なんて、お悩みを抱えている方はきっと多いはず。そこで「オグラ眼鏡店」の中島さんに、メガネを曇らせないための快適アイテムを教えてくださいました。

「メガネを曇らせないアイテムとして、まず定番なのが曇り止めスプレーですね。最近ではジェルタイプもあり、お好みで使うことができます。曇り止め成分を浸透させたクロスは、直接レンズを拭くだけで長時間効果を保てる優れもの。500回程度繰り返し使え、持ち運びにも便利なのが魅力です。そして私たち専門店ならではの一番のおすすめこそ、メンテナンスフリーの防曇レンズです。新吸水性樹脂層があるため、レンズの水滴をしっかりと吸収。かつ表面は汚れ防止コーティング付きでお手入れも簡単です。レンズ交換のみも対応しているので、気軽にお試しいただけます(単焦点(両目)税込9,900円～)。」



他にも顔の形状にフィットし、隙間をつくらないメガネ専用マスクも。自分に合ったアイテムを見つけ、快適なマスク生活を過ごしましょう。

取材協力: オグラ眼鏡店 うつのみや表参道スクエア店
宇都宮市馬場通り4-1-1 ☎028-624-9926



「コーヒーかす」の再利用法

おうち時間がふえ、コーヒー好きな人ならコーヒーを飲む機会も、今までより多くなったかもしれません。淹れる度にふえていく「コーヒーかす」の再利用法を「タカネマンコーヒー」の高根澤さんにお聞きしました。

「焙煎後の豆にはたくさんの小さな無数の小さな孔があります。この孔が脱臭や消臭効果を発揮。抽出後も変わらずニオイを吸収する効果があるので、脱臭・消臭剤として再利用できます。作り方は簡単! 湿った状態だとカビが発生してしまうので、コーヒーかすを天日干しや電子レンジで、まんべんなく乾かします。しっかり乾燥させた後は、容器に入れて冷蔵庫や靴箱などニオイの気になる場所に置いてみてください。2、3週間は消臭効果を期待できます。また、カフェインの香りには虫よけ効果も。特にナメクジの駆除におすすめなので、発生しやすい場所に置いておくといでしょう。キャンプや外遊びの際に、かすをお皿に移し、火をつけるとその煙が蚊よけにもなります」
肥料作りや、除草にも役立つというコーヒーかす。おいしい一杯の後、ぜひエコロジーにつなげてみてはいかがでしょうか。



取材協力: タカネマンコーヒー / 宇都宮市宝木本町1154-9 ☎028-625-1325

ものづくり企業だからこそできる仕事があります。

増淵工業所のコロナウィルス感染症対策商品

私たち「増淵工業所」は栃木県鹿沼市において60年の間、精密薄板板金及び高品位溶接のプロフェッショナルとして大小問わずさまざまな「ものづくり」をしてまいりました。

その技術力とデザイン力を生かしてつく上げた製品を、ぜひ「ニューノーマルライフ」にお役立てください。



足踏み式消毒液スタンド キッズ用もご用意しました!

価格 28,000円(税・送料込み) キッズ用 価格 26,000円(税・送料込み)

店舗やオフィスに今やなくてはならない消毒液スタンド。場所を取らないスリムでスタイリッシュなデザインは、さまざまなインテリア、シチュエーションにマッチします。衛生面を考慮した足踏み式に加え、ステンレス製なので耐久性も抜群。いつまでも清潔なお使いいただけます。お子さまの顔に消毒液がかかる心配がないキッズ用もご用意しました。安心・安全な消毒液スタンドとして、ぜひご利用ください。

仕様 本体サイズ H950mm×W210mm×D300mm・重量 3.3kg
キッズ用本体サイズ H650mm×W210mm×D300mm・重量 3.0kg
特徴○錆びにくいステンレス製○消毒ボトルテーブルは上下に調整可能なので、高さ140～260mmの市販の消毒ボトルに対応可能です。○消毒ボトルの転倒防止バンド付き※商品に消毒液はついていません。

飛沫防止パーテーション 価格 27,000円(税・送料込み)

飛沫を防止するためのアクリル製置き型パーテーションです。脚部のステンレスに鹿沼特産の組子のデザインを施しました。アクリル板は脚部より取り外し可能でお手入れも楽々!



仕様 サイズ H540mm×W800mm 厚さ3mm・素材 本体 アクリル・脚部分 ステンレス

お申し込み・お問い合わせ

●お申し込みはお電話にて受付いたします。(平日9:00～17:00) ●納期はお申込みから約2週間後です。
●宅急便にて配送いたします。●送料は無料です。ただし、北海道、九州、沖縄、四国、離島は除きます。

株式会社増淵工業所 栃木県鹿沼市西茂呂1-14-17 TEL 0289-64-5838

読み終わった本 聴きあきたCD 観終わったDVD 遊びあきたGAME

お売り下さい

便利な 下野ロジスティクスの 出張買取をご利用下さい!!

下記フリーダイヤル(お電話)またはQRコード(ホームページ)からお申し込みを

査定方法は選べる2種類

持ち帰り査定

本/CD/DVD/ゲーム等をご自宅まで
無料で回収に伺います。
お品物の査定は、センターにて行います。
代金は後日、銀行振込でお支払いします。

お客様にダンボールの箱詰めをお願いしております。
お手数ですが、ご協力をお願い致します。

その場査定

本/CD/DVD/ゲーム等をご自宅まで
無料で査定に伺います。
お品物の査定は、その場で行います。
代金は当日、その場で現金でお支払いします。

値段がつかなかったお品物はその場に置いていく形になります。ご了承下さい。

出張買取センター 下野ロジスティクス

「BOOK OFF 15 店舗を運営する安心の(株) ヌマニウグループです」

お電話でのご予約・お問い合わせ ☎ 0120-916-174

栃木県下野市下古山128-1 営業時間/9:00～18:00 休業日/木曜日・日曜日

メールでご予約
24時間送信OK



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

OPEN!

〒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

2021.03/20(土)21(日)

宇都宮市上籠谷町・完成見学会

OPEN

「生活」だけが家じゃない

【完全予約制】キャンペーン実施中!

アークデイズ株式会社

028-678-2272

栃木県宇都宮市大曾4丁目1-13 エステート大曾ビル 3F

ホームページはこちらから!

Mia's cooking

delicious and fun!

調理時間 約15分

材料 2人分

- とちぎ和牛(切り落とし) 250g
- たまねぎ(1cm幅半月切り) 1個
- しめじ(根元を切り小分け) 1パック
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1/2
- バター 大さじ3
- 赤ワイン 50cc

作り方

- Aの材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをしないで電子レンジ(500W)で約2分加熱する。熱いうちにバター小さじ1を加える。
- 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふり、小麦粉を絡める。
- フライパンにバター大さじ1を熱し、たまねぎ・しめじを炒め、一旦取り出す。
- ③のフライパンにバター大さじ2を加え、②を炒める。③を戻し入れ、①を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

今月のレシピ

ちょっと贅沢に... とちぎ和牛を使って

ビーフストロガノフ

トマトケチャップ 大さじ4

A 顆粒コンソメ 小さじ1

A たまねぎ(すりおろし) 大さじ1

A 黒こしょう 少々

A ローリエ 1枚

・バター 小さじ1

1人分あたり

カロリー:800kcal 塩分:4.7g

レシピ提供:JAふれあい食材

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 3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ふれあい食材モニター』をプレゼントします。

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

プレゼント提供:JA全農とちぎ

10組 20名様

ジョルジュ・ビゴー展

宇都宮美術館

5月16日(日)まで開催

1F

モッズ・ヘア

宇都宮店

HSC

PORATION PREMIUM

頭皮が若返り、ボリュームが出る

強髪トリートメント

mod's hair

PARIS

営業時間:【月~土】10:00~21:00

【日祝日】10:00~20:00

定休日:火曜日・第3月曜日

☎ 028-621-8019

2F

ホリスティック・リラクゼーション・サロン

ベイリーズ

アロマフルボディ

オイルトリートメント

90分

7,800円(税込)

骨盤矯正&

全身もみほぐし

80分

6,100円(税込)

ホリスティック・リラクゼーション・サロン

Bailey's

ベイリーズ

営業時間:11:00~22:00

定休日:無休

☎ 028-623-4555

2F

ホワイトエッセンス宇都宮

ゴールデンクリニック

whit

ess

ence

本年も、私たちが全力で

皆様の健康をお回元から

守ります!

営業時間:【平日】10:00~19:00

【土曜】10:00~18:00

定休日:木曜日・日曜日

☎ 0120-918-461

UTSUNOMIYA

OMOTESANDO

SQUARE

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

検索

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

30分無料

『カイロ』で免疫力アップ

花粉が多くなる季節となってきました。あなたの猫背がくしゃみや咳を出やすくしているかも…。カイロでゆがみを調整し、花粉などの免疫対策に一度お試しください。

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しれません。体のお悩み今こそ改善しませんか？

カイロ 体操教室開催のお知らせ

日時:3月14日(日)

①10:00～ ②14:00～

事前申し込み必要

場所:とちぎ健康の森

宇都宮市駒生町3337-1

参加費:3,000円

お申込み先 TEL.028-647-2406

事前申込の上、クーポンをお持ちいただいた方には後日、施術1回無料



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4月23日まで

クーポン

体操教室参加者特典 施術1回無料

※体操教室当日にお持ちください

有効期限 2021年3月14日 当日のみ有効

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/>

季節野菜の手作り料理

とらっせバイキング

とらっせバイキング料金(税込)90分
大人1,490円・小学生880円・幼児460円

美味しい旬のお野菜を使った懐かしい手作りの味をお楽しみください。

まだまだ冬の野菜が美味しくいただけるこの季節限定、「宮ネギ1本揚げ」がおすすめ。甘さも増して柔らかい宮ネギを丸ごと1本揚げただけです。また、郷土料理しもつかれば、「大根の甘さと鮭の旨味で味わい深い美味しさです。お食事の後は、早春の花を見に園内の散策はいかがでしょうか。フクジュソウやセツブンソウが見頃です。



コロナウイルス感染対策実施中

アルコール消毒、マスク着用、換気、手袋の使用などお願いしております。



花之江の郷

④栃木市都賀町大柿 1312

(国道 293 号沿い)

☎0282-92-8739

☎11:30～13:30

※毎週金曜

◎50台

あなたのオブを、もっとスマイルに。

>>EVENT
ハーフコンペデー

月1回のチャンス!参加者全員に賞品が当たる!

▶ハーフ終了後、スコアカードを提出の方が対象

▶新ベリアトリブルカット方式

詳細はホームページ、またはお問い合わせください

参加費 無料

貯めて使える
ポイントカード

リソルカードG 新規入会受付中!

年会費
入会費
無料

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 6 1 ポイントが貯まる | 4 楽しく健康な「毎日」をサポート |
| 2 誕生月100pプレゼント | 5 情報配信サービス リソルライフサポートサービス |
| 3 コンペ幹事特典 | 6 入会アンケートで200pプレゼント |

ご入金方法 フロントへ申し込み その場で発行 OR 下記入会ページにアクセス!

<https://www.resol.jp/golf/mail/pointcard/>

あなたのオブを、もっとスマイルに。

益子カントリー倶楽部

〒321-4212 栃木県芳賀郡益子町上大羽2268

北関東自動車道
「友部IC」より25km
「真岡IC」より20km



ご予約 0285-72-1234 <http://www.mashikocc.co.jp/> 益子CC 検索



おかげさまで創業57周年

思い出をキレイに一生残すために。

カメラ買取

Mia限定

更に10%アップ

2021.
3/21
(日)まで



カメラプロバイヤー

三品店長(鹿沼市出身)

ずっと大事に使っていたから
捨てられず困っている

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

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

サトカメラ 店頭でも受付中

□トヨタカラー 柳田街道

宇都宮本店

ベシア

産業道路

ベルモール

TOHO シネマス

LINE

明光義塾 LINE がさらにバージョンアップ



QRコードを読み取り
「お友達登録」をすると…

教室長が作成・考案した

中学校の定期テスト予想問題

無料で受けられます!!

(栃木県内40校のミニテスト)

隙間時間で
友達に差をつけるのは
これしかない!

キミの
中学校のテストに
出るかも?!



明

光

義

塾

!

新規入会生受付中

※入会金0円 明光義塾は入会金をいたしません

明光義塾 レーベル本部 〒320-0806 宇都宮市中央1-11-10 ミュービル2F

<http://www.meiko-level.com/>

明光義塾レーベル

検索

Mia de kirei

第15回

【健康】ウォーキングでポカポカ陽気の春を満喫

アドバイザー:スポーツトレーナー Naotoさん

桜の開花情報が聞こえてきたら、季節はもう春！健康づくり&ダイエット&コロナ禍のストレス解消を兼ねて、ウォーキングを始めませんか？成人女性の1日の目標歩行数は8500歩。ウォーキングの注意点と楽しく続けるコツをスポーツトレーナーのNaotoさんに聞きました。

10分間のモーニングウォーキングにTRY!

「ダイエットを目的とするよりも、気分をリフレッシュして歩く楽しさを感じることが長続きのコツ」と教えてくれたNaotoさん。ビギナーへのオススメは、朝10分間の頑張りがすぎないウォーキング。朝日を浴びて歩くと精神を安定させる働きがあるホルモン「セロ

トニン」が活性化して身体のリズムを整えてくれる上、朝の空気の爽快さが「今日も1日がんばるぞっ」という気分にならせてくれるそうです。目安は早歩きで1km弱、1000歩程度。就寝中に体内

の水分量が低下しているので、ウォーキング前にはしっかりと水分補給を。バナナなどで糖質補給+ウォーミングアップしてから歩くことで、脂質消費量も上がります。この春から、ぜひっ！



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>

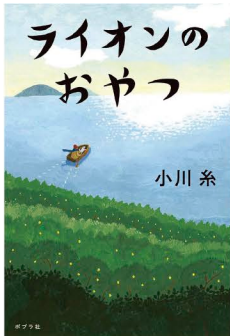
職場の猫



白くてまるい猫・はる、黒くて隠れがちな猫・しじみ。漫画家さんの仕事場にいる猫たちのカワイイ、可愛らしくさにメロメロ。Twitterで話題のセリフ無し猫マンガ、待望の書籍化。可愛い猫にメロメロになってください。

著者:たきりようこ
発行:KADOKAWA 本体価格:¥1,265(税込)

ライオンのおやつ



人生の最後に食べたいおやつは何ですか？
余命を知った主人公は、島のホスピスで過ごすことを決めた。そこでは毎週日曜日、入居者がもう一度食べたい思い出のおやつをリクエストできる「おやつの時間」があった。食べること、生きること、毎日をもっと大切にしたい物語です。

著者:小川糸
発行:ポプラ社 本体価格:¥1,650(税込)

編集部オススメの逸品!!



今や必需品であるマスクを外した時、一時保管するのに便利なのがマスクケース。ポテト工房のマスクケースは、細かく彫られたじゃがいもハンコで作った図案がすてきな逸品。中にはプラスチックのケースが内蔵されているので、外したマスクをそれに挟んですつと収納できます。じゃがいもハンコは彫ったら数時間しか版面がもたない繊細なもの。手作りから生まれるその温かみは、目に触れるたびにうれしくなります。(各種1,000円)

ポテト工房 Instagram@potatokoubou
委託先:パセオ2F「丹波屋栃木くらしく」他

Utsunomiya Irodori Landscape



▶春を真っ先に教えてくれる宇都宮城址公園の河津桜

宇都宮城址公園には全部で6種類の桜が植えられています。なかでも2月下旬から咲き始め3月上旬には見頃を迎えるのが河津桜。公園内の「清明館」の西側から南側の芝生広場、さらに富士見櫓のほうまで、歩道沿いにたくさん植えられています。河津桜はソメイヨシノよりも少し濃いピンク色の花弁が特徴。その色は青空によく映え、城址公園らしい櫓などを背景に思わず写真の収めたくなる美しさです。樹高が低い花を間近に見て楽しめ、花期が長いこともあり3月中旬頃まで見頃が続くのもうれしいポイント。しだれ桜、ソメイヨシノと続く桜のリレーのトップバッターとして宇都宮の春を華やかに彩ってくれる、市民に愛されている桜です。



宇都宮城址公園 宇都宮市本丸町1-3520

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思います。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。



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

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っています。スタッフ一同お待ちしております。



スタッフ一同お待ちしております



築32年の古家を大改装！リフォームは体感して選ぶ時代

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」

リフォーム
で叶う

間取り体感見学会

3/6・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

Before



えっ!
これが
新築
ではない?



After01

ご来場特典プレゼント

お名前 Takayoshi さん

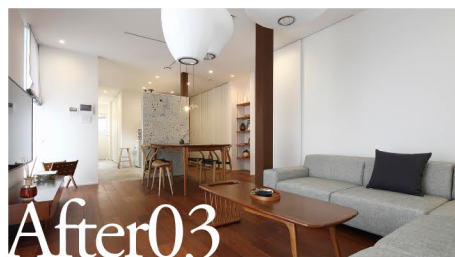
絶品マカロン

表面はサクサクしていて、中はしっとりとした食感が特徴のマカロンです。シェフがスイス修行中に食べた一目惚れしたマカロンを日本人の口に合う様、試行錯誤して完成させたこだわりの一品となっています。ぜひ、この機会にご賞味ください。



After02

居心地の良い暮らしをつくる間取りを体感ください



After03



After04

前日までの 事前予約特典プレゼント

QUOカード 最大1000円分 がもらえる!

前日までに事前にご予約していただくと当日のご案内がスムーズです。

お電話の方はこちらから
フリーダイヤルまでおかけください
受付時間9:00～18:00
☎ 0120-56-3215

スマホの方はこちらから
お手持ちのスマホから、
こちらのQRコードを読み
込んで下さい

※事前予約特典は、ご相談で500円、お見積り依頼で500円の最大1000円とさせていただきます。

建て替え?悩まれている方 必見!

注文住宅との比較	本体工事 設計・解体・申請 確認工事	新築注文設計 約2,780万円/35坪
	本体工事 設計・解体・申請 確認工事	リフォーム 約1,980万円/35坪 80%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!

「宇都宮砒上の家」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。



認知度全国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



全商品対象
甘栗

30%増量

セール開催!!

セール期間 2021年3月2日(火)～23日(火)

今年のお彼岸は3月17日(水)～23日(火) 是非お手土産に

いち りゅう あん

一粒庵いらい

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

クーポン

甘栗 650円分 プレゼント

2021年3月2日(火)～23日(火)

クーポンをご持参の上、上記期間中に甘栗をご購入いただいたお客様に650円相当の甘栗をプレゼント致します

