



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」

宇都宮の中心部に103,000部発行

次号発行は5月15日です



日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

◆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
4・24
TAKE FREE

vol.46

タウン情報紙 Mia (ミア)



井いっばいに広がる 五目あんのうまみとコク ボリューム満点の広東麺

大谷街道沿いにある家庭的な雰囲気の魅力の中華料理店。鶏ガラでだしをとった醤油ラーメンに、大ぶりのエビやイカなど具沢山の五目あんをかけた「みちのくメン(800円・税込)」は、店の看板メニュー。食欲をそそるゴマ油の香りとともに、最後の一口まで熱々のままいただけます。しっかりとした味付けでそのままでおいしい「ギョーザ」や「チャーハン」もおすすめの同店。平日の11～14時までは、麺・丼・チャーハンの大盛りが無料という嬉しいサービスも。作り置きをせず、手作りにこだわったできたての本格中華を、思う存分召し上がれ!



みちのく
美智都

住 宇都宮市駒生町1819 ☎ 028-652-0891
営 11:00～14:00、17:00～21:00
※材料が無くなり次第終了
休 火曜 P 有り

Present

「Mia46号」持参の上、
600円以上の麺・丼・チャーハンを注文の方に限り
「ギョーザ(300円)」を100円引き
(有効期限2021年5月末ご利用分まで)

くり返す 腰痛・肩こり・歪みに
カイロプラクティック きみどり

Miaを見て
初回施術の方
通常7,000円→
3,500円
2021年5月末日まで

鶴田店 ☎028-647-2406
宇都宮市鶴田町142-6
営業日/月・水・木

石井店 ☎028-688-0188
宇都宮市石井町3413-11
ディアスマスプロB101
営業日/火・金・土・日

予約受付 10:00～/最終受付 19:00
完全予約制 ※営業日時詳細はお電話下さい。
資格を取って、一緒に働いてみませんか。
ぜひお電話ください。

店舗情報は
こちら

アクティブライフを応援する、カローラ栃木のSUV。

やりたいこと、全部やろう!

YARIS CROSS

好きにまみれる!

RAV4



ヤリスクロス HYBRID Z
(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)。ボディカラーのセンシュアルレッドマイカ(3T3)
(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。

RAV4 Adventure
(2.0L・4WD・5人乗り) 車両本体価格 **3,310,000円**(税込)
Photo: Adventure(4WD)。ボディカラーのアッシュグレイメタリック(1K6)×シアンメタリック(8W9)[2QV]
(55,000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・
缶等でのご提供

※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4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>

**オススメの
クルマ診断は**
こちらから→



Mia Kawaii Item

3月26日(金)にリニューアルしたFKDショッピングモール宇都宮インターパーク店の婦人靴売場。「UGG®(アグ®)」「Dr.Martens(ドクターマーチン)」「HUNTER(ハンター)」など、長く愛され続けている老舗ブランドが仲間入りを果たしました。カジュアルからキレイめまで、春らしい色合いがそろそろ春夏の新作シューズ。あなたならどれを選びますか？

約5cmの厚底アウトソールとは思えない軽さと柔軟性、耐久性、クッション性は秀逸。ジップタイプで脱着も楽チン。細部にまでこだわった一足はアウトドアにも、タウンユースにも。2021年春夏カラーは、写真とOYSTER/SLATE(オイスター/スレート)。ほか、ブラック、ホワイトも。



BARCLAY シンプルデザインミュール (アイボリー) 16,500円

大人の女性の足に馴染む、なめらかな牛革で作られたスクエアトゥのミュールは、ワイドパンツやワンピースなどにマッチ。5.5cmのヒールでも深めに甲をホールドしてくれるから安定感あり。低反発インソールも嬉しい。ブラックのほか、豚革を使用したベージュベビカラーも。



UGG®CA805Zip BURNT OLIVE/MUSTARD (パート オリーブ/マスタードシード) 16,500円



VITA NOVA カットソフトカッター シューズ(イエロー) 14,300円

カカト部分に芯が無く、履き心地柔らか。サイドのVカットが足を美しく見せる。2cmのローヒールタイプで安定感も抜群。クッション性のあるインソールと幅広のデザインで足に優しい。アイボリー、ブラックと3色展開。ナチュラルな装いにも、ビジネスシーンにも活用して。

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ

RICOH THETA SC2

theta360.com

※全て税込価格
※掲載商品の色・サイズ・数には限りがございますので、在庫はお問い合わせ下さい。



FKDショッピングモール宇都宮
インターパーク店1F 婦人靴売場
☎028-657-6529

“和スイーツ”カフェ。 伝統に“楽しさ”をプラス

“宮のかりまん”が地元で愛される老舗・高林堂本店。「“楽しさ”や“新しさ”をプラスすることで、和菓子の文化や伝統技術をもっと知ってもらいたい」——。そんな想いを込めて2019年、大通りに面したカフェスペース、実演コーナーも備えて新装オープンしました。

厳選素材、自家製餡にこだわり職人が手作りする練り切りや季節の生菓子をはじめ、自家製餡などの伝統の味に新しさ・楽しさも加わった“和スイーツ”も大人気です。地元産とちおとめを使いパフェスタイルの「おとめ an みるく」はバニラアイス、練乳ヨーグルトとこし餡が絶妙にマッチ。大通りを眺めながらのんびりカフェで味わうのも、気軽にテイクアウトでも♪

菓心庵 高林堂 本店

☎ 宇都宮市馬場通り3-4-7 宇都宮ピークス1F
☎ 028-633-4946
☎ 9:30~18:00 / カフェ 10:00~16:00
☎ 元日のみ 席 12席(テーブル)
☎ 店舗裏1台(ほか提携コインPあり)
☎ instagram @kourin_do



地元産とちおとめ、かりまんラスクもトッピング「おとめ an みるく」(店内715円・テイクアウト702円)



大粒いちご、自家製餡と生クリームをふんわりお餅で包む「いちご大福」(手前左)、この春新登場「抹茶いちご大福」、餡とチーズとベリーの調和が絶妙「チーズあんべりー」(左奥)は女性製造部長による新作 ※「おとめ an みるく」「いちご大福」はいちこの仕入れ状況により終了の場合あり



左:アップルウォッチのバンド※(手前・6,500円〜)、名刺入れ、財布、手帳カバーなど。名入れもできるのでプレゼントにもお薦め ※アップルウォッチは販売していません 右:使いやすさにこだわり丁寧に作られるバッグも多数販売

世界に一つだけの“革製品”で新生活を。贈り物にも♪

丈夫で長持ち、そして使い込むほどに味わいが増すのも革製品の魅力。オーナーの長谷川正順さんが工房兼店舗で、イタリアンレザーや帆布でオリジナルのバッグ、財布など革小物の一つ一つ手作り、販売しています。「愛着を持って使ってもらえれば、うれしいですね」。

革の色や風合い、ステッチの色を選べたり、好みやこだわりをフルオーダーでカタチにしてもらえるのも魅力です。名刺入れや、手帳カバー、マウスパッド、腕時計のバンドなども人気。世界に一つ、自分だけのお気に入りをも身につけて新生活をキメてみては？ そのほか、イスの張り替えや革製品の修理などもOK。電話やインスタのDMでも気軽に相談を♪



カムフラージュ Camouflage handcrafted

☎ 宇都宮市馬場通り3-4-12 インベリアル宇都宮1F
☎ 028-306-2630 ☎ 11:00~19:00
☎ 水曜・木曜 ☎ なし(近隣にコインPあり)
☎ instagram @camouflage_handcrafted

1F 銘茶 関口園

限定300本! 5月4日より販売

予約メ切間近 4月30日まで!

例年に比べ希少価値の高い
僅かな数量の確保となります。お早めに!!



100g紙缶入
2,160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
☎ 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。



OGURA オグラ眼鏡店

営業時間: [平日] 10:00~19:00
[日祝日] 10:00~18:00
定休日:水曜日
☎ 028-624-9926

1F セブンイレブン 宇都宮馬場通り店



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



営業時間:24時間
定休日:無休
☎ 028-624-7386



うつのみや表参道スクエア
テナント会

イベント開催
毎月第3日曜日は宮スクの日

うつのみや表参道スクエア Q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

■ 利用時間
AM8:00~PM11:00
年中無休



Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

衣

パーソナルカラーで魅力をアップ！



ファッションを楽しみながら、人と会う機会の多い季節。自分に合った「パーソナルカラー」を取り入れて、これまで以上にあなたの魅力をアップしてはいかがでしょうか。今回は、カラーリストやパーソナルスタイリストとしても活躍する「COLOR tuning」の櫻井絵美子さんにお話を伺いました。

●パーソナルカラーとは？

その人が生まれもった色素に基づいて似合う色、そしてその色を客観的に見つけることをいいます。本人の好みとは関係なく、髪や目、皮膚の色とか身体の色素に調和する色は何かを診断することで、ただ単に似合うというだけでなく、よりその人の魅力を引き出すことにつながります。



●パーソナルカラーを知るメリットは？

パーソナルカラーを知ることで、金銭的にも時間的にも無駄のない買い物ができるだけでなく、自分に似合うものを集められるのでコーディネートも楽になります。クローゼットの中も自然と整理しやすくなると思いますよ。また、自分の印象や見せ方にも関係するので、ビジネス上でもコミュニケーション能力の向上やイメージ戦略にも効果的です。



●似合わない色は着ることができない？

診断は、ご本人が似合わないと思っている色のなかから、あなたに似合う色を見つけてくれるもの。例えば、ピンクのなかでもパステルピンクやサーモンピンクなどさまざまなピンクがあるように、その中で似合う色を探します。似合うことを知ると自信をもって身に着けられるし、おしゃれの幅が広がりますよね。パーソナルカラーを取り入れ、自分らしさや魅力を“色”で表現してみたいはいかがでしょうか。



取材協力：COLOR tuning / <https://ameblo.jp/sacle7>

住

梅雨前にしておきたいエアコンクリーニング

梅雨に入る前のこの時期は、実はエアコンのクリーニングをするのに最適！そこで、ハウスクリーニングの専門店「ワンダフルウォッシュ」の代表・深澤昭宏さんに、お話を伺いました。

使用頻度や使用環境にもよりますが、エアコン内部にカビが繁殖しやすくなる梅雨を迎えるこの時期が、エアコンクリーニングに適しています。お掃除機能を搭載したエアコンも、金属部分や吹き出し口などは、定期的にクリーニングをしないと故障の原因につながるのです。この機会に点検やメンテナンスをするといでしょう。専門業者は7～8月が繁忙期。修理やクリーニングのご依頼をいただいても数週間お待たせしてしまうケースが多いので、快適に使用するためにも、業者へのご相談やご依頼はピーク時を避けたこの時期がおすすめです。



取材協力：ワンダフルウォッシュ／さくら市氏家 2858-21
☎028-612-8731



自宅でチャレンジ！鶏皮チップ

食

空前の唐揚げブーム到来で、ご自宅でも唐揚げを食べる機会が多くなったかと思います。おつまみやおやつにピッタリの「鶏皮チップ」を手作りしてみたいのではないでしょうか。鶏皮チップの元祖店「からあげしん家」の小川和子さんに、作り方を教えていただきました。

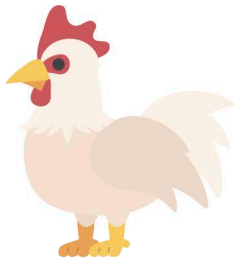
●鶏皮チップ

材料

鶏皮(もも)、唐揚げ粉、揚げ油、塩

作り方

- ①鶏皮は余分な脂を取り除き、水気をふく。
 - ②唐揚げ粉をまぶし、すぐに中温の油で揚げる。このとき、フライ返しなどで抑えるようにして、皮の脂を抜くようにする。
 - ③カラッと揚げたところに、塩をふりかけ味付けをする。
- 「鶏皮は部位によって脂の量が変わります。むね肉の皮は脂分が多いので、チップには、もも肉の皮がおすすめ。作り方のコツは粉をまぶしたらすぐに揚げることで、皮を広げるように押さえつけるように揚げることです。そうすることで、皮のなかの脂が抜け、パリパリの仕上がりになります」



取材協力：からあげしん家／宇都宮市上野町 3251-4 ☎028-663-2911

モデルハウス見学会

とき 4/24(土)▶25(日)
AM9:00～PM5:00

会場 宇都宮市錦3-7-34
錦モデルハウス

※当日会場に来られない方は、随時お電話にてご予約下さい。



<https://www.sanwaconst.com/>

木のひらや
ki no hiraya

木の太空間でやさしくつながる
家族のしあわせ

天然木の家
来て・見て・くらべて・夢ハウス

三和建設株式会社
お問い合わせ先 ☎028-622-9382

宇都宮市錦3-6-7

●新築・住宅施工等のご相談はお気軽に、お問合せください。



三和住建有限会社
TEL.028-623-6230



FKDインターパーク店 1Fコスメフロア 4月23日 グランドオープン

インターパーク店

4/23
(金)

Cosmetic GRAND OPEN

魅せる、新しい自分 出会う、新しい自分

NEW

SABON



①<サボン>
イスラエル発のナチュラルコスメブランド「SABON」。ミネラル豊富な死海の成分や、植物オイルをぜいたくに配合したアイコンックな「ボディスクラブ」をはじめ、大切な方への贈り物にぴったりのギフトを数多く用意しております。



オープニング限定セット

①デリケートジャスミン
4ステップキット

税込11,000円
本体10,000円+税1,000円

税込13,000円以上
お買上げのお客様に
オリジナルトートエコバッグを
プレゼント。
数量限定

BEAUTY TRANCE <ビューティートランス>

NEW



①<M・A・C>

ファッションやビューティ・カルチャーの最前線にたち、あらゆる人種・性別・年齢のお客様へ常に最新の情報を発信しているメイクアップブランドです。

M・A・C製品を
お買上げのお客様に
M・A・Cピンをプレゼント
30名様限り

NEW

BOBBI BROWN



①<ボビブラウン>

一人ひとりが持つ個性と美しさをさらに高めていくために、フレッシュで健康的、つややかな肌を叶えるアプローチを提唱しています。

オープニング限定セット

①ロングウェアクリームシャドウ
スティックミニセット
50セット限り

税込6,050円
本体5,500円+税550円

NEW

ETVOS



①<エトヴォス>
あなたの美しさを今よりもっと引き出す「ETVOS」のミネラルメイクとスキンケア。美しい肌を目指して「ETVOS」が仙りついたのは、ナチュラルサイエンスなスキンケアと、クレンジングいらずのミネラルメイク。



ETVOSオフィシャル
メイクアップアーティスト
阿部真明氏が来店。
メイクレッスンを開催します。
■期間:4月23日(金)・24日(土)
■時間:午前10時～午後6時
(不在にする時間がございます)

税込7,000円以上
お買上げのお客様に
「エトヴォスオリジナルトートバッグ」を
プレゼント。
100名様限り

NEW

ESTÉE LAUDER



①<エスティ ローダー>

<エスティ ローダー>ブランドは現在にいたるまで、常に最新テクノロジーとエレガンスを追求してきました。一人ひとりの肌に合わせた最適な解決策をご提案いたします。

ファンデーション現品を
お買上げのお客様に、
ボーチ・スキンケアのスペシャルサイズを
特別セットにしてプレゼント。

リニューアル

CLINIQUE



①<クリニーク>

クリニークは、皮膚科学から生まれた化粧品ブランド。半世紀に渡り、肌に真摯に向き合ってきたからこそ、アドバイスできることがあります。

「モイスチャーサーージセット21」
潤いのスペシャルゲスト
モイスチャーサーージ
選べるピンクのクリームセット登場
税込6,710円
本体6,100円+税610円

4月23日(金)数量限定発売

NEW

ALBION DRESSER



①<アルビオンドレッサー>
ALBION DRESSERは“キレイを自由に”をコンセプトに、アルビオン化粧品とライフスタイルを豊かに彩る雑貨をラインナップしたセレクトコスメショップ。



肌のコンディションを見守りつづける白い薬用化粧水。ファーストタッチから心うばわれる清涼感。すこやかさあふれたすような素肌美。個性的な魅力で40年の間多くの女性から愛され続けたスキコンです。

①<アルビオンドレッサー>
薬用スキン
コンディショナー
エッセンシャル
(化粧水(敏感肌用))

(110ml) 税込3,850円
本体3,500円+税350円

(165ml) 税込5,500円
本体5,000円+税500円

(330ml) 税込9,350円
本体8,500円+税850円

リーガル シューズ a.k.a	マシェリ	メイクアップコスメ x スキングーデン	アルデルクス (ミスティューマン ページボーイ)	時計	婦人服飾 小物雑貨
アルビオン ドレッサー	オフオン	ビューアル セシン ラシク	ワンアフター アナザー ナイスクラブ	さくらジュエリー	ナガホリ
小顔矯正専門サロンアルフェイスバランス				THE KISS	ビジュン ファイア
ジュエリー ツツミ	マリークラント	ローズマリー	ラッシュ	SK-II	フレグランス
サトウ ダイヤモンド チューン	モストリ (ファンジークセリ)	ローズネイル	フレンチーズ	ちふれ	バウダー バレット
	DHC直営店		ハウス オブ ローゼ	オルビス ザ・ショップ	資生堂
1F				矯正瘦身&セルフエステアルボディバランス	
休憩所 (南)	ダコタ	エル	イビサ	MK ミッシェル クラン	ビューティートランス M・A・C ボビブラウン エスティ ローダー クリニーク
	アナスイ	タウン・ カジュアルバッグ サイフ (レディース)			ラ ナチュラル
	Sセレクト ディゾーナ	ランパン オンブルー クレイサ			エトヴォス
					サボン
					シャネル 近日 OPEN

NEW

La Nature

<ラ ナチュラル>

皆さまの生活に潤いと癒しを、そして鏡に映る私に自信を。そのお手伝いをさせていただきたいという想いがもったコスメセレクトショップ。



①<ジョンマスターオーガニック>
税込5,000円以上お買上げのお客様に、エイジングケアに
おすすめのPOMフェイシャルオイルN(3ml)をプレゼント。
100名様限り



①<メルヴィータ>
税込3,850円以上お買上げの方に、
ピオオイルアルガンオイル(5ml)をプレゼント。
30名様限り



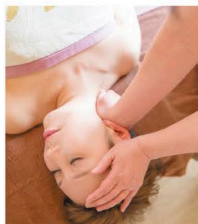
グランドオープン記念ポイントプレゼント

NEW OPENショップにて、期間中税込5,000円以上お買上げのハイカード会員様に限り、
もれなくFUKUDAYAポイント100ポイントをプレゼントいたします。
FKDハイカードをお持ちでないお客様は、この機会にぜひご入会ください。

■期間…4月23日(金)～5月9日(日)

《対象ショップ》サボン/エトヴォス/ラ ナチュラル/ビューティートランス

※ポイントは、期間終了後に自動計算いたします



①<小顔矯正専門サロン
アルフェイス
バランス>

小顔矯正を中心とした
美容矯正・フェ
イシャルメディカルア
ロマで、心身やお肌の
バランスを整えます。



②<矯正瘦身&セルフエ
ステアルボディ
バランス>

プロのエステシャンが選
んだ結果重視の美容機
器を、お買物についてに
気軽に立ち寄れるセル
フで体験できます。

③…当店通常販売価格、④…メーカー希望小売価格の表示です。

入会費・年会費 無料 即日発行いたします

FKDハイカード 会員様募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード
両方の機能がついた使いやすくてお得なカードです。
チャージとお買物どちらにもポイントがつかます。
ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

新規お申し込みの場合はご本人様と確認できるもの(免許証・保険証など)をお持ちください。
15歳以上であればどなたでもご入会いただけます。また、ご入会に特別な審査はございません。

FKD宇都宮店 3階ギフト・外商サロン内ポイントカードステーション
FKDインターパーク店 2階ポイントカードステーション にて承ります

4月21日(水)～27日(火)

ポイントデー 開催

5倍

税別100円お買上げごとに
5ポイント貯まります。

3倍チャージデー開催

チャージ額の3%分のポイントが貯まります

FKDハイカード・FKDPPカード会員様限定 特別企画

チャージボーナスポイントキャンペーン

4月28日(水)～5月11日(火)は1回20,000円以上のチャージで

チャージ お買上げ
3倍 5倍 8倍ポイントサービス

チャージポイントの1%分はチャージ当日に、2%分は5月13日(木)にお付けいたします

1,000円～19,000円のチャージでは
チャージ 1倍 お買上げ5倍 6倍ポイントサービス

※FUKUDAYAポイントカード会員様は対象外となります。この機会にFKDハイカードへお切替の上、ご利用ください。

Follow us /

で検索!!

#福田屋百貨店 公式アカウント

FKD宇都宮店、FKDインターパーク店、
福田屋鹿沼店、Ipsビレッジ、
Ipsスタジオ、Ipsステージ、
館内各ショップから続々とInstagram更新中

福田屋百貨店ホームページ リニューアルのお知らせ

福田屋百貨店ホームページをリニューアル
いたしました。この度のリニューアルでは、
お客様がより使いやすいウェブサイトを目指し
「新しく分かり易く」情報をお伝えいたします。

https://www.fukudaya.net

Coupon+

Mia's Information

身近で得な
情報をご案内!!

喜饗 ききょう

新ランチコース 3,000円(税込)

前回ご好評いただいたMiaコース。ご要望にお応えして、月替わりのランチコース来〜RAI〜として登場。前菜・刺身・主菜・蕎麦・甘味と贅沢なコースです。予約なしでもご注文いただけます。(数量限定)ぜひご賞味ください。

喜饗 ききょう ☎028-650-3371

宇都宮市今泉2-1-10

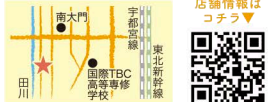
● 11:30~15:00

(L.O.14:00)

● 17:30~22:00

(L.O.20:30)

■ 不定休

Mia's Information
広告掲載この大きさに
1枠 38,500円

写真・テキスト・店舗情報をご提供頂き、
規定フォーマットで制作します。
(制作料不要)

【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)

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内

https://www.tochigi-dc.co.jp/

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
ごろっとえびのフライパンピラフ

調理時間 約20分

＜材料＞2人分

- ・むきえび(大)(冷凍) …………… 100g
- ・酒 …………… 小1
- ・玉葱 …………… 小1コ
- ・人参 …………… 30g
- ・バター又マーガリン …………… 大1/2
- ・コンソメ …………… 2/3コ

- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・ご飯 …………… 約400g
- (茶碗に軽く) …………… 2と2/3杯
- ・乾燥パセリ …………… 少々

*むきえびは解凍しておく

＜作り方＞

- ① 玉葱、人参…皮をむいて7~8mm角の角切り→共に耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)。
- ② コンソメ…細かく刻む。
- ③ えび…竹串で背わたを取る→ポリ袋に酒と共に入れてもむ。
- ④ フライパンにバターを熱してえびを炒め、火が通ったら①、温かいご飯、コンソメ、塩、こしょうを加えて炒め合わせ、パセリを散らす。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ



しごと情報は Mia's Work

タウン情報満載のMiaで
お仕事と一緒に
見つけてみませんか?求人広告
募集!!

*4月よりリニューアル

2回掲載キャンペーン中!!
詳しくは下記まで
お問い合わせください。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

求人 医療事務・メディカルクラーク

- 業務内容 ▶ クリニックにおける医療事務業務全般
勤務時間 ▶ 8:15~17:15
給与 ▶ 【常勤】16.5万~25万円前後/月
【非常勤】950~1,200円/時
※前職での給与や経験等を考慮
賞与 ▶ 年2回(昨年度実績:年3回)
休日 ▶ 日曜、月曜、祝日、夏季休暇、年末年始休暇 ほか
※第1日曜は午前のみ診療あり
社会保険 ▶ 完備(雇用、労災、厚生年金、健康保険)

20代・30代活躍中!
経験よりやる気のある方!
マイカー通勤OK!クリニックの
雰囲気をご覧
いただけます

見学大歓迎!

見学希望やお問い合わせは
メールにてご連絡を

トマト内科 糖尿病 高血圧 甲状腺クリニック

お問い合わせ tomatonaiika@gmail.com

☎070-5156-9000 宇都宮市西川田町831-1

診療時間/8:30~13:00、14:30~17:00[日・月・祝 休診]

タウン情報紙 Mia 配布員募集! 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)、
ご自宅の周辺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!



下野新聞グループ

問い合わせ 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

OPEN HOUSE

完成見学会
下野市緑3丁目TAKAO
Architect Office

完成現場見学会

4/24sat. 25sun. 10:00~17:00



完全予約制

感染症対策を行っております。お客様にはマスク着用のご協力をお願い致します。

見学のご予約・お問い合わせは、
電話またはメールにて受付中

☎ 0120-501-140

✉ info@takao-sekkei.jp

来場される方のお名前と希望日時を記載の上お送りください。

栃木県知事(8)

株式会社タカオ設計

栃木県下野市石橋181-2

www.takao-sekkei.jp

タカオ設計

検索

タカオ設計
みどころポイント
Check Point!

- ▶ 大切な両親と暮らす家
- ▶ 家族の健康管理・体力維持
- ▶ 時代に適合した住まいの提案



ナビ検索 下野市緑3丁目5-1 生涯学習情報センターすぐ

ニューノーマルの暮らしと
ワークスタイルを豊かにデザイン。

MISAWA

新築資金 1,000万円プレゼント

抽選で
全国限定1棟

応募期間 2021/4/1(木)~5/23(日)

当選発表日 2021/5/27(木)

対象商品 ミサワホームの新築一戸建商品

*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。スマートフォンで
QRコード読み取り

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

住宅事業部

MISAWA

住まいて通じて生涯のおつきあい
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

☎ 0120-15-3302

FAX 028-633-9971

Mia de kirei

第17回

【ヘアケア】シャンプーでヘアダメージを軽減

アドバイザー：ヘアスタイリスト えいこさん

ポカポカと暖かく、お散歩やお花見など外出が楽しい季節になりました。でも油断大敵！気温上昇により頭皮が汗ばみ、髪は紫外線や強風による乾燥、花粉、黄砂、PM2.5などでダメージを受けています。春のヘアケアについて、ヘアスタイリストのえいこさんに聞きました。

シャンプー剤は泡立ててから髪にON！

春のヘアケアのポイントは、正しいシャンプー法で毎日しっかり汚れを落とすこと。えいこさんによると「高級シャンプーを使っているのに間違えた洗い方をしていると台無し」とか。正しい洗い方は、まず入浴前の乾いた状態の髪をブラッシングしてホコリや汚れを



落とす、37℃前後のぬるま湯でていねいに予洗い。頭皮と髪にしっかり水分を含ませてから、シャンプー剤をつけて洗います。ここで大切なのは、シャンプー剤を手のひらに取ってよく泡立て

てから、髪の中央→全体に広げるようにつけることです。爪を立てず指の腹を使ってジグザグを描くように優しく洗えば、摩擦ダメージが防げます。

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 5月12日(水) 必着

5名様

栃木県産コシヒカリ 「とちほのか」(5kg)

栃木県は全国でも有数の米どころ！中でも栃木県産コシヒカリは全国2位の生産量を誇り、炊飯したときのつやつや感と、もちっとした弾力ある粘りが特長です。そして、現在、栃木県産のお米を買って応募するとNintendo Switchやとちぎ和牛などの豪華賞品が抽選で当たる「とちぎをもう一度食べよう！おうちde米ベースキャンペーン」を開催中です。



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



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



スリムな瓶に栄養と美味しさがぎゅっと詰まっている「宮びくろす」は、無添加・保存料不使用にこだわり作られているピクルス。宇都宮市内にある酢蔵「中野嘉兵衛商店」のもろみ酢を使って、県内の様々な新鮮な野菜などを漬け込んでいます。なかでも人気なのが「かんぴょうと根菜のピクルス(660円)」！醤油ベースの和風ピクルスはごはんのお供にも最高。オンラインや道の駅などで購入できるので、ぜひHP等でチェック！

Cooking&Glow ☎028-612-8650
宇都宮市中島町613 <https://cookingglow.storeinfo.jp/>

Mia Column 「人付き合いのコツ」講座

第2回「自己重要感」を満たす

「自己重要感」という言葉をご存知ですか？「自己重要感」とは、自分を優れた人間だと思ったり、他人から良く思われたいと考えたりする欲求のことを言います。

自己重要感とは人間の根源的な欲求だと言われます。人間関係をより良くするためにはこの欲求を満たすことが大切なのです。

では、どうやって自己重要感を満たせばいいのでしょうか。会話での「聴き方」や「伝え方」のコツについて次回からお話します。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

Utsunomiya Irodori Landscape

Mia 彩風景

▶30分の登山で宇都宮を一望！多気山御殿平

宇都宮市の西部、大谷のもう少し先まで足を伸ばすと、多気山不動尊を抱くようにある多気山。標高377mの低山で、登山道も整備されているので、小さなお子さんでもチャレンジしやすい山として人気です。約30分登って行けばたどりつく「御殿平」は広々と視界が開け、宇都宮市内を一望できるスポット！遠くには筑波山や新しくできたカンセキスタジアムとちぎも見え、空気が澄んでいれば東京スカイツリーまで望めるそう。かつては山城だったという案内板を読みつつ、その時代の姿に思いを馳せるもよし。これからの季節はお弁当を持って登り、一汗かいて、シートを広げてランチタイム、なんてのんびりとした過ごし方もおすすめです。

多気山 宇都宮市田下町563

あなたが描いた「夢の家」創ってみませんか？

無料相談会実施中！

「生活」だけが家じゃない

アークデイズ株式会社

宇都宮市大曾4丁目1-13 エステート大曾ビル3F
TEL.028-678-2272

鬼怒グリーンパーク

家族みんなで、ゆったり、のんびり activeに楽しもう!!

入園無料

おもしろ自転車

たのしいボート

涼しく水あそび

水上アスレチック

四季の花々も!!

パークゴルフで運動

ローラースケート場、テニスコート、球技広場、軟式野球場なども完備!!

KINU GREEN PARK

<http://www.watanabekensetsu.jp/kinu/>

鬼怒グリーンパーク 宝積寺管理事務所
☎028-675-1909

●指定管理者／渡辺建設 高根沢町宝積寺 86-1

最新情報やお得な情報をリアルタイムで受け取れる！

KINU GREEN PARK LINE@

TBS HOUSING

ハウジング GWマイホームフェア

4/24土・25日・29木 5/1土・2日・3月・4火・5水

WEBでかんたんに予約できるようになりました!

モデルハウス見学予約

見学予約をすれば、指定した日時にモデルハウスのスタッフがご案内致します。(自由見学は随時お待ちしております)



事前予約のメリット

- 待ち時間無しでゆっくり・じっくり見学。土日祝や仕事帰りに優先してご案内します。
- ご予約時に聞きたいことをお伺いできましたら、事前に準備し、当日しっかりと回答させていただきます。
- 経験豊かなスタッフがご案内致します。ご見学しながらお気軽にご質問ください。



見学予約はこちら

モデルハウス見学予約プレゼント

ご予約をいただいた後、モデルハウスをご見学いただきますと

もれなく¥1,000分の図書カードを差し上げます。



※予約申し込みは、1家族で1回までとさせていただきます。※初めて予約申し込みをされるお客様に限らせていただきます。(既に商談中のお客様やご見学後の申し込みは出来ません) ※他の来場予約、サービスとの併用はできません。(TBSハウジングのWEBサイトから予約申し込みをされた方に限りです) ※同時に複数のモデルハウスを予約し、ご見学をいただいた場合でも、お渡しは1枚になります。※予約が完了していない場合や、ご見学をいただけない場合は、お渡しは出来ません。(図書カードのお渡しは、ご予約をいただいたモデルハウスをご見学後に、モデルハウスの担当者からお渡しさせていただきます。)

さらに

各会場の出展メーカーで
ご成約いただいた
お客様の中から抽選で

各会場毎月5名様に
カタログギフト

(2万円相当)をプレゼント



宇都宮ベルモール会場

会場/〒321-0904 栃木県宇都宮市陽東6-2-2

☎028-661-7160

4/29木

トロピカル〜ジュ!プリキュア撮影会



- ①11時~
- ②13時30分~
- ③15時~

各回先着30組

参加無料

※当日センターハウスにて整理券を配布いたします。各回先着30組になりましたら、締め切らせていただきます。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。



©ABC-A・東映アニメーション

5/3月 チーズドックサービス



5/4火 チュロスサービス



5/5水 かしわもちサービス



宇都宮インターパーク会場

会場/〒329-0606 栃木県河内郡上三川町大字磯岡600番

☎0285-56-2962

4/25日

機界戦隊ゼンカイジャー撮影会



- ①11時30分~
- ②13時30分~
- ③15時~

各回先着30組

参加無料

※当日センターハウスにて整理券を配布いたします。各回先着30組になりましたら、締め切らせていただきます。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。



©2021 テレビ朝日・東映AG・東映

5/3月

それいけ!アンパンマン 撮影会



- ①11時30分~
- ②13時30分~
- ③15時~

各回先着30組

※当日センターハウスにて整理券を配布いたします。各回先着30組になりましたら、締め切らせていただきます。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策について

総合住宅展示場「TBSハウジング」では、新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策のため、ご来場のみなまでに以下のご協力をお願い申し上げます。

- 発熱や咳、全身痛などの症状がある場合、必ずご来場前に医療機関にご連絡の上、受診いただきますようお願いいたします。
- ご自身の体調に不安のある方は、くれぐれもご無理をなさらないようお願いいたします。
- 季節性インフルエンザに代表される感染症の予防対策(手洗い・手指消毒、うがい、マスクの着用など)を行ってください。
- 各会場のセンターハウスには、アルコール消毒液を設置しています。ぜひご活用ください。
- 咳やくしゃみの飛沫により感染を拡散防止するため「咳エチケット」にご協力ください。
- 会場では体調不良であることが見受けられた方にはスタッフから声がけさせていただきます。状況によっては退場いただく場合があります。また、体調がすぐれない方はお近くのスタッフまでお声がけください。
- 会場ではスタッフなどが、マスク着用に対応する場合がございます。あらかじめご了承ください。

イベントに参加されるお客様へのお願い

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指の消毒の実施と検温をお願いする場合がございます。
- イベントの参加には必ずアンケートのご記入をお願いしております。
- ご記入いただきました個人情報は、行政や保健所からの要請があった場合には、お客様の情報を提供させていただきます場合がございますので、ご了承ください。

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>

難しい本をどう読むか



著者: 齋藤 孝 発行: 草思社 本体価格: ¥1,650(税込)

マルクス、ニーチェ、ハイデガー……など皆様のような経験はございませんか?

「有名だから知っているけど、一度も読んだことがない」「かつて3行だけ読んで放り出してしまった」

難解な名著を前に挫折したことがあるかと思えます。この書籍は、古今東西の難解とされる名著を読むための「共通ルール」と14作品の具体的な読法を伝授します。

おうち時間が増えた今こそ、難しい本に時間とエネルギーを注ぎ込む大きなチャンスです。最高の知性に触れ、教養豊かな人生を送られることを願っています。

子どもの脳と心がぐんぐん育つ 絵本の読み方 選び方



著者: 仲宗根 敦子 発行: パイインターナショナル 本体価格: ¥1,430(税込)

絵本を毎日10分読み聞かせるだけで、子どもの能力がぐんぐん上がり、読んであげる大人の自己肯定感も高まる魔法のメソッド。自身も絵本で子育ての悩みを乗り越えた著者が、子どもの脳と心が育つ、絵本の読み方と選び方を紹介します。巻末に年齢別、読み聞かせにおすすめの絵本120冊、お母さんにおすすめの絵本20冊を掲載しています。

星野リゾートの

5/31まで



マイクロツーリズムプラン



地域の方限定価格!

QRコードを読み取り、

期間限定プランで地元旅に出かけよう!



こちらから
CHECK



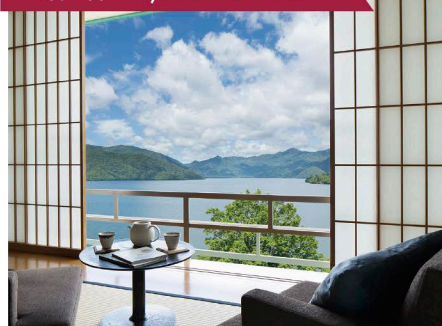
最大
50%OFF

1泊1名¥3,300~【素泊まり】



星野リゾート BEB5土浦

1泊1名¥24,350~【夕食付】



星野リゾート 界 日光

1泊1名¥11,830~【夕朝食付】



星野リゾート 磐梯山温泉ホテル

1泊1名¥17,250~【朝食付】



星野リゾート リゾナーレ那須

対象施設

- BEB5 土浦 ●磐梯山温泉ホテル
- 界 川治 ●界 鬼怒川 ●界 日光 ●リゾナーレ那須

星野リゾート