



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に104,000部発行

次号発行は5月22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
5・15
TAKE FREE

vol.47

タウン情報紙 Mia (ミア)



Present

宇都宮珈琲

住 宇都宮市平松本町 1138-7 ☎ 028-651-5012
営 11:30～18:00(テイクアウトもあり)
平日日替わりランチ:11:30～14:00
土日限定ランチ:11:30～14:30
休 月曜・火曜 P 7台

「Mia47号を見た」のお声がけと、店内飲食・購入
1,000円以上の先着10名のお客様に
オリジナルエコバッグをプレゼント

栃木のソウルフード
「フルーツサンド」と
挽きたて珈琲を宇都宮から

オープン1周年を迎えた「宇都宮珈琲」。オリジナルブレンド「生ロイヤル」、希少な「グアテマラ産ゲイシャ」など、挽きたてを一杯一杯、ハンドドリップで淹れるコーヒーと、厳選素材によるランチ、スイーツが好評です。「いちご(500円)」をはじめ、「完熟バナナ」「完熟パイナップル」も断面萌えな「フルーツサンド」はテイクアウトもOK。「甘さ控えめ、クリームチーズを配合した生クリームが絶妙!」「また食べたくなる」と大人気。焼きたて・ふわふわ食パンを使用しているのもおいしさの秘訣です。「宇都宮珈琲」の味をおうちでも、ぜひ♪



おそうじ本舗 6/30(水)まで

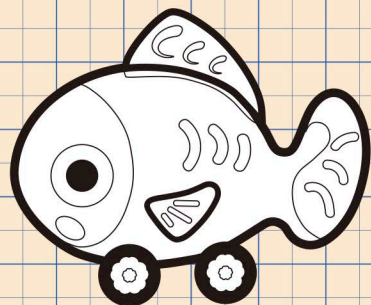
第1弾 エアコンクリーニングキャンペーン

2台以上がお得

1台12,100円 2台22,000円 2,200円お得!!
3台目以降も1台につき1,100円お得

年中無休でお問合わせ受付中です!!
下記フリーダイヤルへお電話下さい。

おそうじ本舗 宇都宮鶴田店
☎ 0120-12-6032 土日祝 OK
営業時間 9:00～19:00 おそうじ本舗 検索



カロぶな

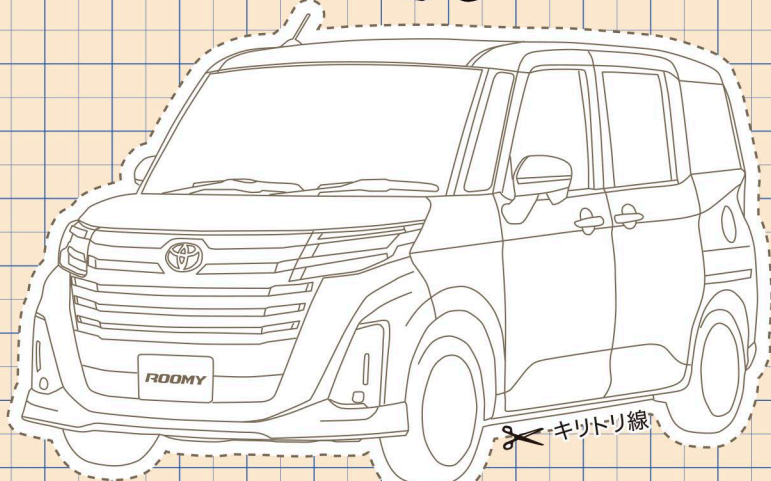
STAY HOME with COROLLA!

キリトリ線で切り取って、好きな色にぬってみよう!!



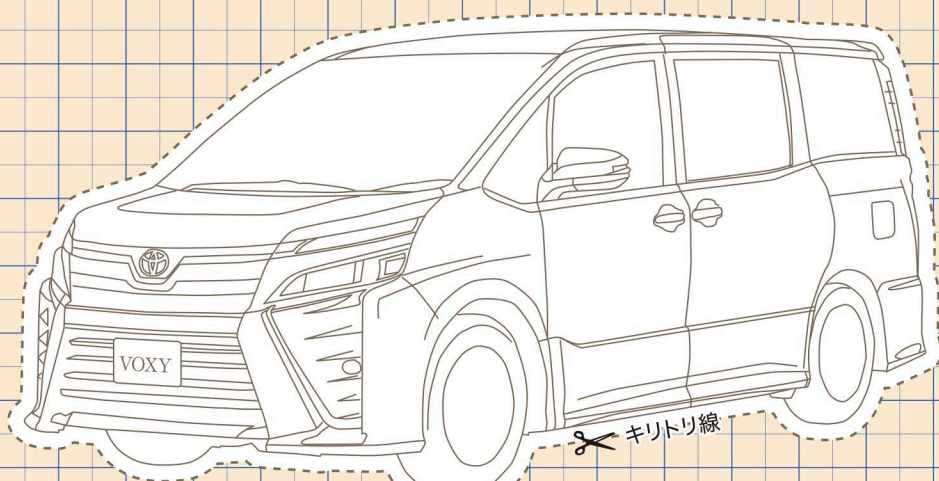
ぬり絵に色をぬってお持ちいただくと、
“走る!クラフトカー VOXY”をプレゼント!

※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・宇都宮岩倉店・宇都宮細谷店、5店舗限定となります。



ルーミーの場合

カスタムG-T (1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 204.6万円(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)

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

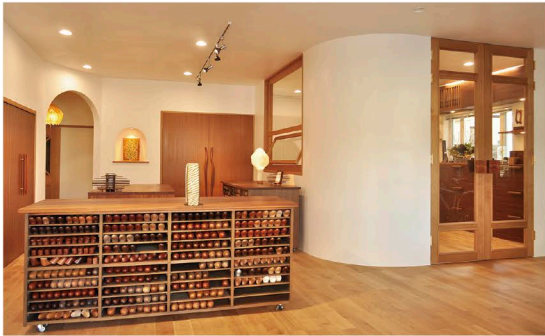
※価格はタイヤ・パンク応急・修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。保険料、税金(除消費税)、登録料等の諸費用は別途申し受けます。価格にはオプション価格は含まれておりません。自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。詳しくはスタッフにおたずねください。掲載の内容は2021年4月現在のものです。

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
コチラから→

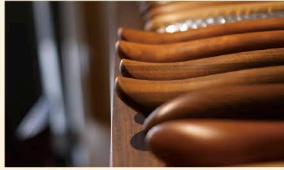




右:玄關ドアやリビングドアにおすすめの「Swing」。1set (2本)55,000円。

曲線とゆらぎ 手から伝わる感触 世界で唯一の木製ドアハンドル専門店

店を訪れたとき、家に帰ったとき、リビングに入るとき…必ず人が触れるのがドアのハンドル。「すがたかたち」はそのドアのハンドルをデザイン・制作・販売している世界でも珍しい専門店です。真鍮やアルミニウム製のものもありますが、最も大切にしている素材が、無垢の木。チェリーやウォールナットなどの広葉樹を削り出し、磨き、オイルを塗って一本一本仕上げています。例え同じ樹種でも一つ一つ違う木目や色み、そして曲線のゆらぎ…それらを直接手で触れて感じていただきたいと、今年1月にショールームをオープンしました。「ドアを開ける」という何気ない行為が特別になるこのハンドルを、日々の暮らしに取り入れてみてはいかがでしょうか。



温かみのあるシェイプが美しいハンドル。一度ふれたら忘れられない感触。

2

すがたかたち ショールームFORM&SHAPE

〒宇都宮市岩曾町1365-1
☎ 028-662-6934
🕒 10:00~18:00 (完全予約制)
📅 日曜・祝日 📍 2台
📱 Instagram @sugatakatachi



左:「こんなに盛り込んでいいの?」と常連さんが心配するネタのボリューム!

その朝市場で選んだネタを 心を込めてお客様へ

宇都宮市内のひょうたん寿司、優寿司で腕を磨いた店主が5年ほど前に店を構えた「すし稲佳」。毎朝店主自身が市場に足を運び自分の目でみて納得できる魚を選んでいるとあって、天然物にこだわっているマグロを中心にネタの良さには定評があります。

ランチでおすすめの「ちらしランチ」は、小鉢やお味噌汁もついて1,210円という手頃なお値段ながら、マグロ・カンパチ・マダイ・ヤナギダコ・イカ・たまご…などなど、一箸ごとにうれしくなる内容!看板にも店内にも掲げる「初志貫徹」の言葉のもと、「すしで旬を味わい、季節を感じてもらえたら」と優しく語る店主さんの心がこもった、通いたくなるお寿司屋さんです。

すし 稲佳 いなか

〒宇都宮市岩曾町1364-5
☎ 028-688-7487
🕒 11:30~13:50 (L.O.13:30)
17:00~22:30 (L.O.21:30)
📅 水曜、第3日曜
📍 カウンター4席、テーブル6席、座敷16席
📱 10台

3

こだわりのお店がいっぱい!

岩曾町エリア

..... IWAZOMACHI

Mia de
まちあるき

オススメ

食と暮らしを豊かにする町

岩曾通り、岩曾中通りを中心に魅力的なお店がならぶ「岩曾町」。美味しいものはもちろん、暮らしを豊かにするアイテムもキラリと光ります。GWも終わって、日常に戻るころ、ふらりとおでかけしてみは?

※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。
※紙面上の価格はすべて税込で統一しています。



「やわらか鶏のゆずこしょうプレート(ドリンク付)1,408円」。自家製ドレッシングは生姜とフレッシュパプリカの2種がつくので、たくさんの野菜も飽きずに食べられます。

「野菜がなくなり次第終了」 減農薬野菜にこだわる隠れ家的カフェ

飲食店が軒を連ねる岩曾通りの中でも、ひときわ目立たないのが「vegetable base chimera」。一見雑貨屋さんか美容室かな?と思うような外観ですが、中に入るとシャビリーな雑貨や古家具をコーディネートした、どこか懐かしいインテリアが迎えてくれます。

大きなお皿からはみ出しそうなほど彩り豊かに盛りつけられた「やわらか鶏のゆずこしょうプレート」は、今一番の人気メニュー。減農薬野菜にこだわったたっぷりのフレッシュサラダに7~8種類の惣菜が添え

られ、主役の鶏肉もしっかりした味わい。「こころゆくまで野菜を食べて、のんびりしてくださいね」という店主さんの一言がうれしい、予約必須のお店です。



ベジタブルベースキメラ vegetable base chimera

〒宇都宮市岩曾町1377-48 コトブキビル1号
☎ 028-660-2770
🕒 11:40~15:00 / 18:00~22:00 (L.O.21:30)
📅 火曜 席 24席 📱 18台
📱 https://www.vegetable-base-chimera.com/

1

1F ポーラザビューティ



透明感のある肌へ

スペシャルホワイトニングケア

初回限定
トライアル 6,050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!!



無料保険相談実施中!

「キッチン雑貨」プレゼント!!

ほけんの110番!!
hoken

営業時間:10:00~19:00
定休日:無休
☎ 028-666-7901
事前予約をおすすめしております

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↓↓
https://www.randstad.co.jp/



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 🔍 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



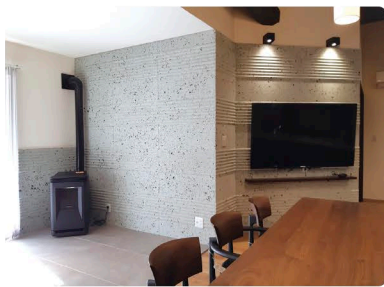
Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

住 大谷石で暮らしを豊かに

宇都宮市は大谷石の産地。堀や蔵などに使われるだけでなく、その独特の風合いをいかし、室内のアクセントやインテリアに取り入れられるように。そこで今回は、採掘場をもち加工、施行、販売をする「大谷石産業(株)」の飯村さんに、大谷石の魅力をお伺いしました。

●大谷石の特徴とその魅力

柔らかでぬくもりがありながら、ほどよい存在感をもち、他の素材や空間に調和する大谷石。天然ゼオライトやマイナスイオンによる、心地よさや癒し効果はもちろん、遠赤外線による熟成効果で発酵食品をおいしく仕上げたり、吸音による音響効果で優れた音響空間を演出するなど、さまざまな特徴があります。



●大谷石の活用法

ガラスと組み合わせた造作テーブルやアクセントウォール、門柱、表札など住まいの至る所で活用できる大谷石ですが、吸水率の高さをいかしたコースターや趣ある花器といった小さなアイテムもおすすです。プリント加工もできるので、オリジナル製品を作ることも可能。異素材の魅力を引きだしてくれるのも大谷石ならではの魅力です。



●大谷石利用促進補助制度について

宇都宮市では、住宅や店舗などの新築や改築などを行った際、内外装の材料として大谷石を利用すると、工事費の一部を補助してくれる制度があります(補助金額や申請条件など詳細については市役所のHPなどで確認を)。近年、全国各地からも注目されている大谷石で、豊かな暮らしや空間づくりを楽しんでみてはいかがでしょうか。



取材協力:大谷石産業株式会社/宇都宮市田野町318-3 ☎028-652-5171

衣 礼服にカビがついてしまった時の応急処置法

久しぶりに礼服をだしてみたら「白いカビ」がついていた経験はありませんか?突然の不幸の際など「すぐに使いたい、クリーニングに出す時間もない」そんな時の応急処置法を「クリーニング エポック」の田崎さんに教えていただきました。

事前の注意として、カビを吸い込まないようマスクをして、換気の良い場所(可能なら屋外)で行いましょう。

- ①カビの部分を洋服ブラシ(歯ブラシでもOK)で払う。
- ②30~40度くらいのお湯にタオルを浸し、固く絞る。
- ③カビの部分の裏側に乾いたタオルを当てる。
- ④②で、カビの部分を軽くたたくように落とす。
- ⑤風通しの良いところで乾かす。

「素材に不安がある時やカビの範囲が広い時などは無理に行わず、ブラッシングだけにすること、着用後はクリーニングにだすことをおすすめします。その際はカビがついて、どのような自己処理を行ったなどをお店の方にきちんと伝えてください。日頃から衣類の保管場所の風通しを良くする、クリーニングから戻ってきたら袋を外す、定期的に陰干しし湿気を取るなど衣類のメンテナンスを心掛けて、カビの発生を防ぎましょう」



取材協力:クリーニング エポック/宇都宮市東岡本町742-217 ☎028-673-5011



フリマアプリ向け撮影テクニック



多くの人が気軽に利用できるフリマアプリ。出品した商品を見栄えよく見せる撮影テクニックを、フォトグラファターのMayuさんに教えていただきました。

- ①背景は無地の布や板などを敷き、できるだけシンプルに。商品が映えるよう、同化しない色にしましょう。
- ②商品は、縦は縦、横は横、斜めならきっちり斜めに撮ること。中途半端な斜め撮りは、不快な印象を与えるので要注意です。
- ③撮影は自然光で。直射日光を避け、曇りの日が狙い目です。立体的な商品は、影ができたところをレフ板(白い発泡スチロールや白画用紙でOK)で反射させ、影を消してみよう。
- ④反射によって商品の一部が光っている撮り方はNGです。どうしても光ってしまう場合は、消しゴムのような小物をこっそりと商品の下に挟み、角度をつけると改善されます。
- ⑤1つの商品に対し少なくとも4~5枚撮影は必要です。そのなかから自分の影が写りこんでいないかなど細かく全体を確認し、ベストな1枚を選びましょう。



取材協力:Mayu / instagram:mayuphoto_717 mail:schones.foto.mayu@gmail.com

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

抽選で 全国限定1棟

新築資金 1,000万円プレゼント

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

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。

スマートフォンのQRコード読み取り

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 住まいを通じて生活のおつきあい

住宅事業部 0120-15-3302 FAX 028-633-9971

初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付教室

通常全8回 ¥12,000 (1回 ¥1,500 × 8回) → 受講料 ¥0!

■ 開講日時 (週1回の2ヶ月8回・同じ曜日) ※1 講習90分

● 5月生 — 金曜コース【開講日: 5月21日(金)】

● 6月生 — 水曜コース【開講日: 6月16日(水)】

・時間帯 : A <10時半~> B <14時~> C <19時~>

■ カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

◎着物・帯・長襦袢の貸出有 (3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます)

■ 受講料 : 無料 ※但し教材費として6,900円(税込)必要

■ 定員: 各時間 先着5名

◎開講日の一週間位前に受講券を送付

☆「3密」を避け少人数・感染症対策の上で開催いたします。

【主催】彩きもの学院 宇都宮校

宇都宮市馬場通り2-1-1 NMF宇都宮ビル3F

〈東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分〉

Instagramで情報公開中!

◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!

0120-073005

・ホームページで24時間受付中! 彩きもの 検索

表面温度を瞬時に計測 AI顔認証による人の管理も可能！ サーマルAIカメラ

入口に設置して、体表面測定や顔認証で入退管理にも活用できます。
従業員や会員様の管理ツールにもオススメ。従業員や会員制のお客様など登録して、
利用者に安心して施設を利用してもらう手段として最適です。



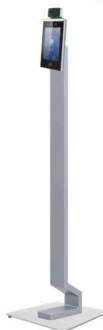
AI 顔認証

マスクをした
状態でも認識誤差±0.5℃の
高精度専用スタンドで
設置も簡単
※専用スタンドは別売です顔画像数22,400枚も
登録が可能

検知人数 1人
顔認証時間 0.5秒
登録顔画像数 22,400枚
タッチパネル ×
参考価格 278,000円
[税込 305,800円]

卓上スタンド(別売)

ポールスタンド(別売)

タッチパネルでの
操作対応可能

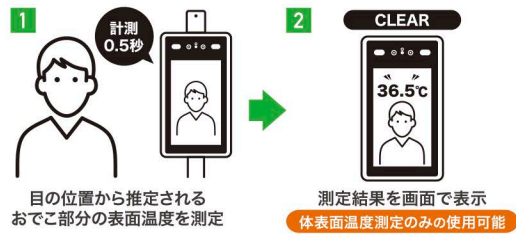
検知人数 1人
顔認証時間 0.2秒
登録顔画像数 6,000枚
タッチパネル ○
参考価格 228,000円
[税込 250,800円]

卓上スタンド(別売)

ポールスタンド(別売)



<体表面温度測定> 不特定多数の測定が可能



お問い合わせ

下野新聞
グループ

橋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
☎028-688-7850 [平日9:00~17:00]

オフィスの感染対策は
万全ですか？



感染対策が日常に

コロナ禍での生活が1年以上経過し、マスクの着用、アルコール消毒が当たり前になりました。街中でお洒落なマスクや目を引く面白いマスクをしている人を見かけると少し心が和みます。今までにはなかったファッションだなと感じます。

宇都宮市内のオフィスや飲食店でもパーテーション、検温カメラを設置しているところが増えてきました。外出先では、アルコール消毒をして、検温をしてから、マスク着用で挨拶をするというコロナ禍でのマナーができてきました。

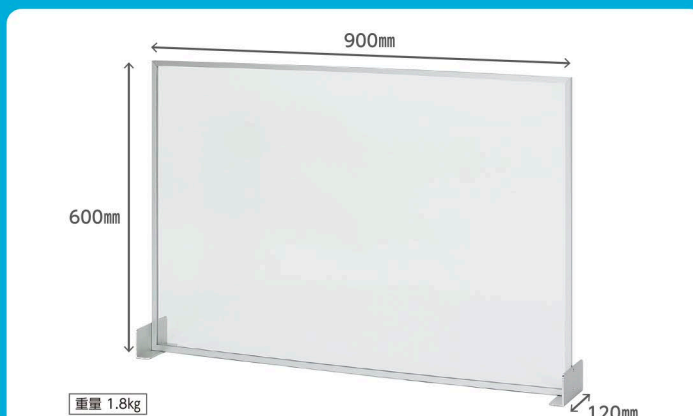
橋木ダイレクトコミュニケーションズでは、感染対策として「サーマルAIカメラ」「アクリル仕様 卓上パーテーション」「携帯アルコール除菌スプレー」を販売しています。

Mia

飛沫防止対策の決定版！ アクリル仕様 卓上パーテーション

飛沫防止策の簡易タイプ
卓上間仕切り正面や隣接に1枚での設置や、組み合わせてパーソナルエリア作りもできます。
オフィスや商談スペース、飲食テーブルなどで手軽に設置できます。

サイズ 600×600mm 本体価格 9,200円(税込10,120円)



サイズ 900×600mm 本体価格 9,800円(税込10,780円)

工事不要
掃除も簡単

オフィスにも



飲食店にも

※写真は使用イメージです。実物とは異なります。

お問い合わせ

下野新聞
グループ

橋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
☎028-688-7850 [平日9:00~17:00]

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

サトーカメラ

思い出をキレイに一生残すために

おかげさまで創業57周年。サトーカメラ全店カメラ買取を始めました。「ずっと大事に使っていたから捨てられずに困っている」「大切な人が使っていた遺品をどうしたらいいかわからない」こんな悩みをいま1番多く頂いています。

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etc.新しい物から古い物まで幅広く承ります。右記フリーダイヤルにてお気軽にご相談ください。

栃木県内限定、無料で出張もいたします。サトーカメラ全店高価カメラ買取強化中!

ラインでのお問合せも受付中!



カメラ買取

お任せ下さい



サトーカメラ宇都宮本店 ☎028-613-6686

宇都宮市陽東3-27-15
●10:00~20:00
■ガンパって休まず営業中



カイロプラクティック きみどり

石井町に2号店をOPEN★

今年で15周年。くり返す、腰痛・肩こり・歪みが気になったら、お問い合わせ下さい。カイロプラクティックを始めよう。働きたい、手に職をつけたい人必見! 研修生大募集★Wワーク可。

カイロプラクティックきみどり

鶴田店 ☎028-647-2406/石井店 ☎028-688-0188

【鶴田店】宇都宮市鶴田町142-6

営業日/月曜・水曜・木曜

【石井店】宇都宮市石井町3413-12

ディアススプラズB101

営業日/火曜・金曜・土曜・日曜

●予約受付 10:00~ / 最終受付 19:00

■※営業日時詳細はお電話下さい。



骨盤全身調整 初回7,000円のところ オープン記念キャンペーンで3,500円★

●他の割引券・クーポン券との併用はできません。●ご注文の際に統一クーポン券を併用にご提示ください。●1会計につき、本券1枚で4名様までご利用いただけます。会計後のご利用はできません。有効期限/2021.5月末

Mia's Information 広告掲載

この大きさと
1枚 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

☎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/



タウン情報満載のMiaで
お仕事も一緒に
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

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)

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。

〒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

障がいをお持ちの方へ 作業所でのお仕事

一般就労が困難な方、
ご相談ください。

業務内容 椅子に座っての軽作業
箱の組み立て、ラベル貼りなど

勤務時間 10:00~15:00 (休憩有)

給与 時間給(当社規定による)

休日 週1日から利用可能

障がい者手帳をお持ちでなくても一度ご相談ください。
うつ病・障がい・ひきこもり等、ご相談ください。

無料送迎
バス有

見学
大歓迎!

LINEでも
ご相談
いただけます

利用料: 前年度の世帯収入に応じて変わります。詳しくはお問い合わせください。※現在9割以上の方は無料でご利用いただいています。

お問
い合
わせ

就労継続支援B型事業所 指定事業所番号0910102433

ウィンク 西の宮

まずはお電話ください

028-666-7144

宇都宮市西の宮1-16-3



配達・集金募集! アルバイト/パート

1 朝刊配達

月給/(固) 90,000円~
〈早朝の短時間〉2:00~5:30前後
【休日】シフト制

2 集金

月給/(固) 30,000円~
※集金金額の4%+諸手当
〈時間・勤務日 応相談〉
勤務 実働10日程度★直行直帰OK
※月末25日前後~翌月10日の間

ご応募
お待ちしております



【資格】要原付または普免 【待遇】表彰制度、親睦会有、試用期間3ヶ月

【応募】電話連絡の上、履歴書(写貼)をご持参ください。

事業内容/新聞店(勤務開始日応相談)

ASA 宇都宮宝木 ☎028-666-1773

田口新聞店 宇都宮市野沢町350-1 日光街道沿い、野沢郵便局そば ■応募受付/10~17時 ※日・祝除く

正社員募集

業務内容/輸送業務

(エリア:栃木県内、大型等は関東近県ルートも有)

雇用形態/正社員

勤務時間/1ヶ月単位の変形労働時間制【実働8時間】

①7:00~20:00内(4t・大型) ②18:00~翌7:00内(大型)

資格/要中型免許(H19年6/1以前取得の普通免許可)

大型免許やフォークあれば尚可

学歴・経験不問 長期勤務いただける方歓迎!

給与/社内規定に準ずる

休日/月9~10日休(休日は希望日相談OK)、年休107日以上

福利厚生/社保完備、交通費規定(月1万円迄)、有給、車通勤可、

駐車場無料、制服貸与、資格取得手当、研修制度あり

(安全講習や運行管理者研修等)、試用期間1ヶ月(同条件)

KAZAMA EXPRESS 風間運輸

創業は昭和41年!

初代から続く女性社長ならではの

きめ細やかな「目配り」「気配り」「心配り」で

社員を大切にしている会社です



お問
い合
わせ (有)風間運輸 TEL.0285-40-0770

所在地/勤務地
〒329-0431 下野市薬師寺3389

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 tomatonaike@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)

☎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

Miaに求人広告を掲載しませんか?



この大きさと
2枚 66,000円
65mm×123mm

Mia de kirei

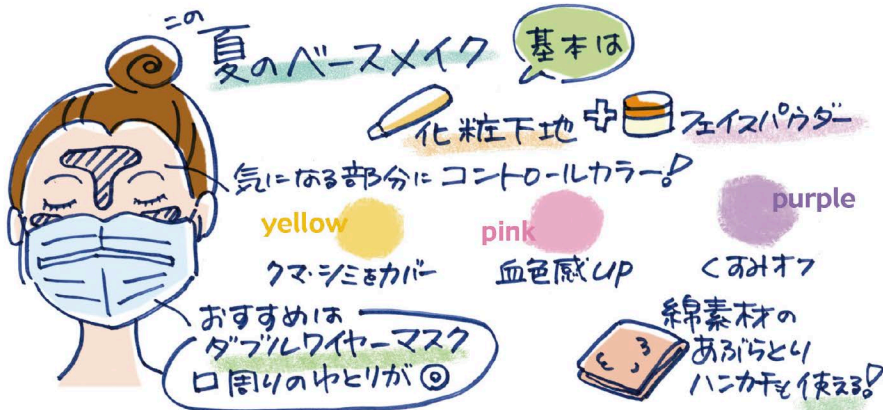
第18回 【美容】夏のベースメイク、どうしてる？

アドバイザー：メイキャップアーティスト ゆみさん

ワクチン接種がスタートしたとはいえ、まだまだ続くマスク生活。これからの暑い季節、蒸れたマスク内のメイク崩れが気になります。職場や習い事、会合などで、マスクを長時間外せないときのメイキャップについて、メイキャップアーティストのゆみさんに聞きました。

マスク内はノーファンデが正解

マスクOKの高密着ファンデの購入について相談すると、ゆみさんの答えは「基本、マスクで隠れる部分はノーファンデ」。マスク内のメイク崩れよりも肌トラブルを防ぐことを優先し、マスク選びやスキンケアに気をを使うべきとの見解です。



まずマスクは、肌との摩擦が少ない口の周りにゆとりのあるサイズを選択。綿素材のハンカチで汗や皮脂を押さえるように拭き取り、不織布マスクをこまめに取り替えると清潔な状態が保てます。敏感肌で綿やシルクなどの

天然素材マスクを使う人は、洗濯時の洗剤や柔軟剤の成分が残らないよう気をつけて。スキンケアは、マスク着用前に保湿効果の高い化粧水をやさしくパッティングして、乾燥を防ぎましょう。

宇都宮市中心部の戸建て、アパート、マンションに配布!!

Miaの折込チラシ

折込料金 **3.8円**より(税別)

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 (税込 4,180円)

月2回発行 **10.4万部**
エリア内到達率 **84.7%**

お手持ちのチラシを折り込めます

町名別・丁目別の折り込みにも対応可能です

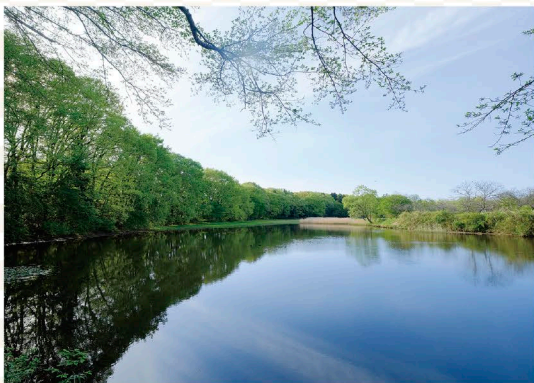
お申し込み・お問い合わせ
下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ
☎028-688-7850 (平日9:00~17:00)

Utsunomiya Irodori Landscape



▶すぐそこにある水辺の風景 静かに澄む「鶴田沼」

宮環と鹿沼インター通りの立体交差点から北へ向かうとすぐに、西へ入る細い道路があります。そこを道なりに左方向へ進むと、突如現れるのがこの水辺の風景。すぐそこが車通りの多い幹線道路とは思えないほど静けさに包まれたこの地は、「鶴田沼」という名で近隣の人に親しまれています。ボランティアの手により自然が保たれているこの鶴田沼緑地は、沼の北側に湿原も広がり、周囲は散策路が整備され、新緑を堪能しながら散策するには最高の場所。運が良ければ7月頃には日本一小さな



鶴田沼緑地 宇都宮市鶴田町 1594-5

かわいらしいトンボ「ハッチョウトンボ」に出会えるかもしれません。駐車場もあるので訪れやすい場所ですが、各自がマナーを守って自然を味わい、いつまでもこの豊かな景色を保てるようにしたいものです。

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



宇都宮市内でハンドメイドのキャンドルの制作を行い、イベントやウエディングのキャンドルデコなどの活動もしている「あかりろうそく」。カラフルなタイプもありますが、おすすめしたいのが大谷石でできたキャンドル(3,300円)。大谷石の職人さんが丁寧に作った大谷石の器に、ソイワックスを流し込み作られています。無骨さと洗練された雰囲気と併せ持つ大谷石と、優しく灯るキャンドルのコンビネーションがすてきです。

あかりろうそく <https://www.akarirousoku.com>
取扱店 ROCKSIDE MARKET、4ROOM他

Miaコラム 「人付き合いのコツ」講座

第3回「聞く」と「聴く」とは？

皆さんは「聞く」と「聴く」の違いをどう感じますか？同じ読み方でも漢字が違うと印象は違うのではないのでしょうか？

ここで「聴く」に注目してください。この漢字は「耳」、「目」、「心」で構成されています。「聴く」は目で相手を見て、耳で話を聞き、興味や関心を持って心から聴くという言葉と捉えることができますよね。

傾聴という言葉がありますが、まさに気持ちを傾けて相手の話を聴くことが、相手の自己重要感を満たす関わり方の一つとなります。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

日本製 ペン型 携帯アルコール除菌スプレー

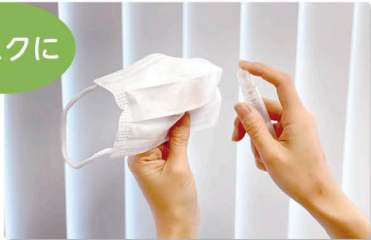
外出時の「気になる」にシュッとひと噴き

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)



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 5月19日(水) 必着

5名様 栃木県産メロン
「タカミメロン」(5kg箱(3~5玉))

初夏のおすすめ、栃木県産メロンが旬を迎えています。真岡市を中心に生産されるメロンは、青肉でさっぱりとした甘さの「タカミメロン」や、赤肉で濃厚な甘さの「クインシーメロン」などの品種があります。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売していますので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

プレゼント提供: JA全農とちぎ

栃木県産タカミメロン

※写真はイメージです
JAグループ栃木・JA全農とちぎ合計
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



JAグループ栃木・JA全農とちぎ

2組
4名様 ベルさくらの湯
ペア招待券

北関東最大級の日帰り温泉・源泉かけ流しベルさくらの湯でおくつろぎください。



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



Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

栃木県産のお米を使って
桜えびと生姜の炊き込みご飯

調理時間 約15分※浸水や炊飯の時間を除く

＜材料＞2合分

- ・米(栃木県産) 2合
- A 酒 大さじ2
- A しょうゆ 小さじ1
- A 塩 小さじ1弱
- ・桜えび 30g
- ・しょうが(みじん切り) 2片
- ・昆布 10cm角
- ・万能ねぎ(小口切り) 適量

【栃木のお米おすすめ品種】

もちっとした弾力と粘りが好きな方には、栃木県産コシヒカリ「とちほのか」がおすすめ。大粒で、しっかりとした粒立ちのお米が好きな方には、「とちぎの星」がぴったり。

＜作り方＞

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② 炊飯釜に米とAを入れて、2合の目盛りまで水を足し、桜えび、しょうが、昆布をのせて炊く。
- ③ 炊きあがったら昆布を取り出して全体を混ぜ、蒸らす。
- ④ 茶碗に盛り付け、万能ねぎを散らす。

桜えびの
ピンクが
かわいい!

レシピ提供: JAふれあい食材

2合分あたり

カロリー1147カロリー
塩分4.3gpickup
Books

落合書店 東武ブックセンター
宇都宮市宮園町 5-4 東武宇都宮百貨店 5F
☎028-651-5577 <http://www.ochiai-bc.co.jp>

孤独にやられそうなときに読む100の言葉
悩みながら生きていく

自分を愛する方法と、孤独との付き合い方「誘われない自分」「嫌われる恐怖」「愛想笑い」「沈黙が怖い」そんな自分を卒業したいと思うのは、きっとあなただけではない。SNSでたくさんの悩み相談に答えてきたニャンさんが、自身も悩み苦しんだ孤独との向き合い方のヒントを贈ります。

著者:ニャン 発行:KADOKAWA 本体価格:¥1,485(税込)

7歳までに知っておきたい科学えほん



身近な「なぜ?」から誰もが科学者になれる! 植物や動物、人の体、光や音、宇宙など、身のまわりの科学を楽しく学べる絵本です。科学の「なぜ?」をわかりやすく解説して、子どもたちの「知りたい!」「観察したい!」という好奇心を育みます。

著者:ケイティ・デインズ/ステファノ・トネッティ/岡田 好恵
発行:学研プラス 本体価格:¥1,540(税込)

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 2,200円を
先着10名様 1,100円 (※税込)

見積
無料

【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

☎0120-61-4128

ガーデンエクスプレス

営業時間/9:00~17:00

ガーデンエクスプレス 検索

建替えモニター募集

残り
1棟

解体費用 外構費用 エアコン 200万円プレゼント!!

モニター条件:建築中及び建物完成後、現場見学会として一ヶ月貸してくださる方。

マイホーム
計画スケジュール
小冊子
プレゼント

約70パターンから選べる新築企画住宅 モニター価格適用で(本体工事+諸経費+消費税込) お支払い例

1,750万円

ボーナスのお支払い 0円

●頭金なし ●イオン銀行にて1,750万円借入
●金利0.52% ●返済期間約35年の場合
月々のお支払い 50,140円
元金1,750万円(年12回)

お問い合わせは右記QRかお電話で

TEL.028-666-8868



あなたの暮らしと資産を守る家

MAMORU HOUSE

(株) 鮫島工業
マモルハウス事業

●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(2)第5008号