



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6月5日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2021
5・22
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.48

タウン情報紙Mia(ミア)



ジューシーな絶品唐揚げに
小籠包餃子や特製メンチカツも!
注目の“街のフードコート”

唐揚げ専門店「きつれがわチキン」が、人気の餃子店「餃子ノあん」に仲間入り！
イトインはもちろん「唐揚げ弁当(578円～、ご飯の大盛り無料)」など、テイクアウトも可能で、昼時はお弁当、夕時は単品で購入するリピーターも続出。食べ応えのある自慢の唐揚げは、醤油・旨塩・やわらかムネ肉の3種類を用意。2日間、特製ダレにしっかり漬け込み、外はサクッと中はジューシーに仕上げているので、ご飯やアルコールとの相性も抜群です。さらに新メニューとして「那須メンチカツ」も登場。新たな“街のフードコート”として、注目の一店です。



Present

餃子ノあん
きつれがわチキン
那須メンチカツ

住 宇都宮市東宿郷6-1-21
☎ 028-601-8846
営 11:00～20:00 休 月曜
P 近隣パーキング有り

「Mia48号」持参の上、全品500円以上をイトイン
もしくはテイクアウトされた方に限り、
合計金額から100円引き

(有効期限2021年6月末ご利用分まで)

大棚ざらえ!



各店舗 100袋限定
令和2年度 宇都宮産
栃木コシヒカリ
未検査米 玄米30kg

7,900円
税込・ポイント対象外

御幸ヶ原店 24h営業 コイン精米所オープン

お米ひろば 農林水産大臣賞
受賞の米屋
宇都宮店 / TEL.028-637-3888
御幸ヶ原店 / TEL.028-663-1050
宇都宮市東宿郷3-31-46 営 9:00～18:00
宇都宮市御幸ヶ原町68-27 営 9:00～18:00

SUVならカローラ栃木

サプライズと
出会おう。



RAIZE ライズ x"s"
(1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **174.5万円**(税込)
Photo: X"S"(2WD)。ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(B86)

クルマだけではなく、
歩行者との衝突回避もサポート。

衝突警報機能(対車両・対歩行者)
衝突回避支援ブレーキ機能(対車両・対歩行者)

走行中に前方の車両と歩行者を認識し、
衝突の可能性があると判断した場合にド
ライバーへ注意喚起。さらに衝突の可
能性が高まった場合には緊急ブレーキで減
速。衝突の回避や、衝突時の被害軽減
に寄与します。[Z、G、X"S"に標準装備]



好きにまみれろ!



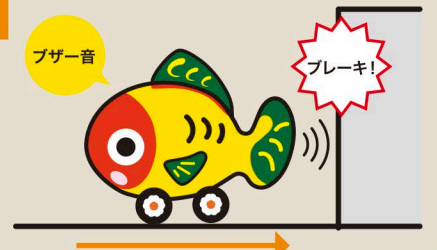
RAV4 RAV4 Adventure(ガソリン車)
(2.0L・4WD・5人乗り) 車両本体価格 **331万円**(税込)

Photo: Adventure(4WD)。ボディカラーのアッシュグレーメタリック(1K6)×アバンカーキ(6X3)[2QU](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。

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。



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5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

おすすめの
クルマ診断は
こちらから→



ヘルシーな本格南・北インド料理でリフレッシュ♪

「いらっしやいませ。ナマステ」——。民族衣装・パンジャビドレス姿のスタッフが笑顔で迎えてくれます。「非日常的な雰囲気の中で、薬膳料理としても注目の本格的なインド料理で、元気になってもらえればうれしいです」と店長の田中範さん。健康的で良質な素材を使い、インド出身のシェフによる、南、北それぞれに特徴のあるインド料理を味わえます。

田中さんが薦めてくれたのが「ドーサランチ（サラダ・ヨーグルト・チャツネ・飲み物等付）」。ドーサは、発酵させた米粉の生地を大きな鉄板でクレープ状に焼き上げる南インドの料理。カレーやココナッツ風味のソース（チャツネ）との相性も抜群です。4月からオーガニックハーブティーも新登場。茶葉の販売もしているので、ぜひ♪



上:「ドーサランチ(1,628円)」。本日のカレー3種から、6種のドーサから各1種を選ぶ
下:店内では、タンドル(土釜)でナンを焼く様子も見られる

シャングリラ モティ

インド料理専門店 Shangri-La Moti

住 宇都宮市宝木町1-22-6 安納マンション1F ☎ 028-643-7283

営 11:00~15:00 (L.O.14:30) / 17:00~21:30 (L.O.21:00) ※土日祝日は通して営業

休 月曜(祝日の場合、翌日) 席 70席(カウンター・テーブル)

P 店舗前6台(ほか、たいらや・落合書店に共用Pあり) HP <https://shangrila-moti.wixsite.com/home>



左:濃厚系の「海老そば(980円)」に、麺は4種類から「全粒粉平打ち」をチョイス
右下:手作りにこだわり、「海老そば」に使用する海老油も自家製

“日本そば”のようなラーメンを和の趣ある空間で

「日本そばのようなラーメンをこだわりの空間で味わってほしい」と。日本そば好きの店主が麺づくりからスタート。店主が設計から施工まで手がけた空間には、店舗建築のために集めてきた築200年以上の民家の柱や建具などの古材が使われ、和の趣に心癒やされます。

試行錯誤の末に完成した自慢の麺は、全粒粉をふんだんに使い、日本そばを思わせる風味、ザクザク食感に。「そば粉は不使用」と聞いて驚くほどです。手間を惜しまず丁寧な仕込みにこだわるラーメンはあっさり系、濃厚系から選べます。濃厚系の「海老そば」は、鶏白湯に自家製海老油などの旨味を効かせた濃厚スープと、風味豊かな麺が互いに引き立て合い格別です。

中華そば 花菱

住 宇都宮市宝木町1-56-1

☎ 028-621-8704

営 11:00~14:30 (L.O.14:20)

18:00~20:30 (L.O.20:20)

休 水曜(祝日の場合、振り替え)

席 25席(カウンター・テーブル・座敷)

P 20台

街道から細道へと曲がってみよう!

宝木エリア

..... TAKARAGI

オススメ

初夏の「宝木町」をのんびり散歩

大谷街道から一つ角を曲がると、網目状に細い路地が広がり、ここには地域に根ざしたこだわりの人気店がたくさん。車の速度を少し落としてお気に入りの見つけに出かけてみては♪

※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。



左:香りを感じながら「ストローなし」がお勧め「アイスラテ(550円)」。店内で手作りのスコーン(プレーン、チョコレート・各275円)はオーガニックのココナッツオイル、ココナッツシュガーを使用 右上:「ブラウンシュガー&バナナトースト」と「コールドブリュー」

洗濯待ちを本格エスプレッソで。カフェだけでも♪

コインランドリーに併設のカフェ。「日常の中で気軽に本格的なエスプレッソコーヒーを味わってほしい」と、バリスタの大野淳也さんが昨年4月にオープン。ここでは「MOONDOGG ESPRESSO ROASTERS(市内・中戸祭)」による新鮮で高品質な豆のみを使い、日々マシンと豆に向き合い丁寧に抽出しています。

いち押しの「ラテ(ICE/HOT)」は、濃厚なダークチョコレートテイストのエスプレッソとミルクの融合が魅力。チョコレート感と果実味をテーマに焙煎したシングルオリジンの豆を水出しにする「コールドブリュー」などICE系は、「ストローなし」でグラスからごくごく味わうのがお勧め(大野さん)。おいしくて、実は環境にもやさしいというのも素敵です。



ブラウンシュガー エスプレッソコーヒー

BROWN SUGAR ESPRESSO COFFEE

住 宇都宮市宝木町1-55-1 LAUNDRY COFFEE宝木町店

☎ 090-6300-1273 営 8:00~19:00 ※月曜は18:00まで

休 火曜(ほか臨時休業はインスタに掲載)

席 8席(テーブル) P 7台 HP [instagram @brownsugar_espresso](https://www.instagram.com/brownsugar_espresso)

木のひらや
ki no hiraya

木の犬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



モデルハウス見学会

日時 5/22(土) ▶ 23(日) 5/29(土) ▶ 30(日)
AM10:00~PM5:00(各日)

会場 宇都宮市錦3-7-34(錦小 正門斜め前) 錦モデルハウス

平日ご希望の方は、随時ご見学いただけます!

※事前にお電話にてご予約下さい。

〈見学会予約専用〉

☎ 028-623-6230

夢ハウスパートナー
三和建設株式会社
TEL.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

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

Mia Kawaii Item

軽やかさを印象付けるカゴバッグやキャンパス地のバッグ。いつもの洋服に少し個性あるアイテムをプラスするだけで、がらりと雰囲気が変わります。ファッションに新しい気分を盛り込みたいときは、バッグをアップデートしてみてください。



MKミッシェル克蘭
巾着付きデザインメッシュトートバッグ
15,400円

結びの連なりでメッシュを表したデザインとパッと目を引くカラーリングが初夏らしいコンパクトなトートバッグ。手持ちとショルダーの2way使用。巾着はバッグに固定もできる。カラーはホワイトとイエローのほか、グリーンも。

キャンパス素材に上質なカウレザーをプラス。マグネットホックなので開け閉めラクラク。カジュアルのなかにきちんと感があるリュックは、デイリーユースにぴったり。ナチュラルなファッションに。オーク、カーキカラーも有り。



zucchero filato(ズッケロフィラート) リュック 12,650円



Dakota(ダコタ) ラフィアカゴバッグ 19,800円

軽くて柔らかいラフィア素材のカゴバッグは春夏シーズンの象徴的なアイテム。ハンドル部分に使われた本革がほどよくナチュラル感を引き締めて落ち着いた印象に。軽やかでシンプルなスタイルに合わせたい。

※全て税込価格



福田屋ショッピングプラザ宇都宮店1F
バッグ売場
☎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



左:「小麦まんじゅう(1個100円・1個からでも当日昼までに電話予約が確定)」。県北部の風習「釜の蓋(ふた)の日(8/1)」に炭酸まんじゅうをお供えるために毎年購入する人も
右:春限定「桜まんじゅう(1個120円・今年は終了)」

素朴「小麦まんじゅう」& 新登場「季節のまんじゅう」

店名で看板商品の「小麦まんじゅう」。約35年前に創業以来、素朴でやさしい味わいが愛されてきた炭酸まんじゅうです。保存料は一切使わず、沖縄の黒糖と北海道産小豆の風味を活かし、丁寧に炊き上げるつぶ餡から手作り。「ふわもち」な食感は、「食材を無駄にしたいくないのと、やっぱりできたてがおいしいから(店主)」。作り置きせず、少量ずつ作っているため、一日に何度も蒸し上げることもあるそうです。

「若い人たちにも食べてほしい」と近年は、季節ごとにする「季節のまんじゅう」も販売。ピンク色の桜餡がかわいい春限定「桜まんじゅう」や秋冬限定「袖まんじゅう」のほか、新作も考案中なので乞うご期待!



川田の小麦まんじゅう

☎ 宇都宮市宝木町1-2585 ☎ 028-622-4292
🕒 9:00~18:00 ※なくなり次第、終了
📅 休 日曜・祝日※お彼岸・お盆・釜の蓋の日(8/1)は営業
📍 P 3台

炭火焼き鳥と旬の海鮮料理。5月からランチもスタート

丁寧に串打ちし、炭火で香ばしく焼き上げる鶏、豚、牛肉、野菜の串焼きをメインに、愛媛県宇和島の漁港から届く旬の魚介の料理など、お酒が進む料理が絶品!と評判の「ひろ喜」。店主が惚れ込んで仕入れる地元産や全国各地からの素材を活かし、手作りにこだわり提供。県内や各地の地酒30種以上の品揃えにも注目です。

5月からは待望のランチ営業が再スタート。海鮮丼や、柔らか&ジューシーな厚切り牛タン焼きを御前仕立て。夜は、メのラーメン、土鍋ごはんまで、ご堪能あれ!「スタッフの検温、換気、各テーブルにパーテーション、消毒用アルコールの設置など対策を実施し、ご来店お待ちしております(店主)」。



四季食彩ひろ喜

☎ 宇都宮市宝木町1-2592-115 ☎ 028-307-9493
🕒 11:00~14:30 (L.O.14:00) / 17:00~22:30 (L.O.22:00)
※日曜夜は21:30 (L.O.21:00)まで
📅 休 月曜・第3火曜 📍 40席(カウンター・テーブル・掘りごたつ式座敷)
📍 P 7台 📱 instagram @hiroki_takaragi



夜には、愛媛県宇和島から届く旬の魚介のお造りや天ぷらなどの単品料理も充実



ランチで人気の「牛タン御膳(1,500円)」

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

三洋ペイント宇都宮支店

外壁・屋根塗装

25周年キャンペーン!

お見積り無料!!

いま注目の 湿気に強く、梅雨時でも施工可能な 『ラジカル制御』塗料

特別価格でのご提案!!

紫外線に強く、性能に優れているので、美観がとても長持ち!!

キャンペーン中は、ご予算などご遠慮なくご相談ください(6月末迄)

頭金0円、最長15年(180回払い)ローンのお支払いも可能です!

ご相談・お問い合わせ ☎ 0120-34-3469

信頼と技術の三洋グループ 三洋ペイント

宇都宮支店 宇都宮市東郷4丁目1-19 SSSビル4FA室 TEL.028-636-3500

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

食 免疫アップ! はちみつのおいしい食べ方

栄養満点のはちみつ。自分に合ったはちみつを選び、おいしさを損なわずに食べるために知っておきたいポイントがあります。今回は高品質のはちみつを多く取り揃える「武州養蜂園」さんに、そのポイントを教えていただきました。

● 純粋はちみつを選ぶ

はちみつの種類は、純粋・精製・加糖の主に3つ。はちみつの種類により、含まれる栄養成分や味に差がありますが、栄養が豊富で、はちみつ本来の香りや味を楽しむなら、天然の純粋はちみつを選ぶといいでしょう。純粋はちみつのなかでも「アカシアはちみつ」は、あっさりとした味わいを持ち、結晶化がしにくいので、料理やドリンクにも使いやすくおすすめです。



● 保存は常温でOK

昔から代表的な保存食として利用されているはちみつは、開封しても常温保存が可能。寒い時期は白く結晶化することもあります。はちみつの種類によっては、金属スプーンにふれると成分が変化してしまうものもあるため、木製のハニーディッパーや専用のポットをお使いください。素敵なデザインをチョイスして、テーブルコーディネートを楽しんでもいいですね。



● アイデア次第でさらにおいしく

はちみつは調味料としても万能です。砂糖に比べ甘味度が高く低カロリーなので、砂糖代わりに料理に使う場合は、砂糖の8割ぐらいを目安にお使いください(砂糖10gに対し、はちみつ8g)。さらに、お肉を焼く前にはちみつをかけておくと、やわらかくジューシーな焼き上がりになるだけでなく、お米1合に対し小さじ1杯のはちみつを加えて炊くと、新米のような味わいに。酢の物もまるやかに仕上がります。



取材協力：武州養蜂園宇都宮店／宇都宮市下栗町2938-6 ☎028-614-3451

住 置き畳で手軽につくる快適空間

洋間に1枚敷くだけで、誰でも簡単に“和の空間”がつけられる「置き畳」。さらっとした肌触りで、これからの季節にぴったりの快適アイテムとなるこの置き畳について、「高野畳店」の高野光朗さんにお話しをお伺いしました。

「置き畳は通常の畳に比べ、軽く薄くというのが主流になっているため、女性一人でも手軽に快適な空間をつくれ、季節や用途に応じて自由に使い分けができるのもメリットとなっています。素材としては、い草や和紙、ビニールといったものがありますが、おすすめは和紙畳。特に小さなお子様がいるご家庭は、肌触りもよく、お昼寝にも最適。ほどよくクッション性があるので転んでも安心ですし、撥水性が高くベタつかず衛生的です。また、和紙畳は色のバリエーションが豊富にあり、サイズもオーダーが可能なので、住まいの雰囲気に合わせたしつらえも楽しめます。ぜひ、お試しください」



取材協力：高野畳店／宇都宮市駒生町1293-5 ☎028-622-5971



女子美ならではの作品展で豊かな時間を

宇都宮市大谷町にある「かやぶきの家」。築約250年という長い歴史をもつ、かやぶき屋根のこの古民家は、市の文化財にも指定。こちらのギャラリーで、女子美術大学同窓会栃木支部のメンバーが、この度、作品展を開催することになりました。会場に並ぶのは絵画や工芸など、バラエティに富んださまざまなアート作品。女子美らしい多彩な作品は、見応えがあると毎回、大盛況だそうです。趣ある空間で、心を豊かにさせるひとときを過ごしてはいかがでしょうか。



女子美術大学同窓会栃木支部主催 第10回「椽美会小品展」

6月2日(水)～6月7日(月)
10:00～17:00 (最終日は15:00まで)
かやぶきの家ギャラリー
宇都宮市大谷町1110(※カーナビでは大谷町961で設定)
☎028-652-0033
問い合わせ先／栃木支部事務局 ☎080-3728-8685



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°C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)



Mia 読者プレゼント!!

5名様 栃木県産 「とちぎの星」(5kg)

「とちぎの星」は、令和元年の大嘗祭(だいじょうさい)で供納されたことでも話題となった、栃木自慢の銘柄です。粒が大きくしっかりしており、豊かな甘みが特長です。そして、現在、「とちぎの星」などの栃木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「とちぎをうちで食べよう!うちde米ペースキャンペーン」を開催中です。

提供: J A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
☎028-688-7850 FAX.028-688-7851

応募締切 6月2日(水) 必着

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

- 彩り野菜の豚肉巻き
- 鶏ひき肉と白菜のレンジ蒸し
- 粉ふきかぼちゃ



調理時間 約35分

〈材料〉

彩り野菜の豚肉巻き

- ・豚モモ薄切り肉 200g
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・グリーンアスパラ 4本
- ・人参 …… 40g
- ・片栗粉 …… 適量
- ・油 …… 大1/2
- A さとう …… 大1/2
- A 酒 …… 大1
- A しょうゆ …… 大1
- ・サニーレタス又葉野菜適量

鶏ひき肉と白菜のレンジ蒸し

- ・鶏ひき肉 …… 50g
- ・白菜 …… 150g
- ・玉葱 …… 小1コ
- ・人参 …… 少々
- B 酒 …… 大2
- B コンソメ …… 1/3コ
- B 塩 …… 少々
- B 黒こしょう(あらびき)少々

粉ふきかぼちゃ

- ・かぼちゃ …… 160g
- ・だし汁 …… 120ml
- C さとう …… 大1/2
- C 酒 …… 大1/2
- C しょうゆ …… 大1/2

〈作り方〉

彩り野菜の豚肉巻き

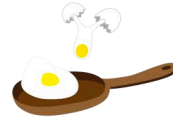
- 1 アスパラ…下から5cm程皮をむき、半分に切る。人参(レンジ蒸しにも使用)…棒状に切る→アスパラと共にゆでる。
- 2 サニーレタス…ちぎる。
- 3 豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょうし、等分した①を巻き、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱して③の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら転がして全面を焼き、Aを加えてからめ、②と共に盛る。

鶏ひき肉と白菜のレンジ蒸し

- 1 白菜…ざく切り。玉葱…薄切り。人参(豚肉巻きにも使用)…半月切り。
- 2 耐熱器に①、ひき肉を入れ、B(コンソメは刻んで)を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として1人用約3分)。

粉ふきかぼちゃ

- 1 かぼちゃ…一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら水分を飛ばしながらCを加え、鍋を動かして粉をふかせる。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

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>

むかしむかしあるところに、死体がありました。



昔ばなし×ミステリーの全く新しいミステリーが登場しました。皆さんご存じの《日本昔ばなし》を、密室やダイングメッセージといったミステリーのテーマで読み解きます。読めば驚くこと間違いなし、新感覚ミステリーです。

著者:青柳 碧人 発行:双葉社 本体価格:¥1,430(税込)

PUI PUIモルカー 渋滞はだれのせい?



話題沸騰のパペットアニメのストーリー絵本!モルカーのポテトがドライバーを乗せて町へ出ると、道路はモルカーでぎゅうぎゅうづめ!この渋滞の原因は…?モルモットのくるま「モルカー」がくりひろげる、ハチャメチャ騒動がモルたくさん!

著者:見里 朝希 発行:フレーベル館 本体価格:¥1,100(税込)

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

工事不要
掃除も簡単

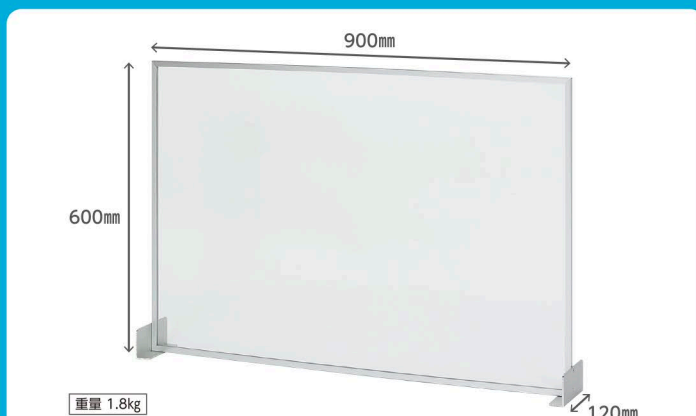


オフィスにも

飛沫防止策の簡易タイプ 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)



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



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
☎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!



喜饗 ききょう

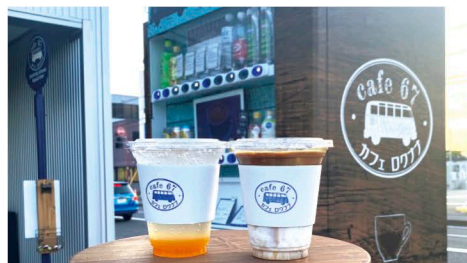
月替わりのランチコース 3,000円

前菜・刺身・主菜・蕎麦・甘味と贅沢なコースです。5月の主菜は「桜ますの木ノ芽焼」。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



cafe67

6/7で2周年!感謝の気持ちを込めて

自家焙煎珈琲豆や焼き菓子が買える自販機を店舗前に設置するなど進化を続けるロクナナ。今後パンなども追加予定。限定メニューも6月から開始です。お楽しみに!

Cafe67 ☎090-3044-0067

宇都宮市東原町16-16

● 10:00~16:00
● 営業日・金土日 (SNSで営業予定を確認してください)



ホテル東日本宇都宮

「記憶に残る時間」これからも、ずっと。

ホテル東日本宇都宮のレストランでは6月より「夏を美味しく、地産地消」と題して、カラダもココロも元気に県産食材や旬の食材をたっぷり詰め込んだランチを開催。

◆イタリアンレストラン【フォンターナ】

焼きたてピッツァ食べ放題♪
選べるメインやデザートも付いたイタリアンランチ 1,980円

◆中国料理【黄河】

メインが2種類選べるランチやコース形式のランチ1,980円~3,300円

◆日本料理【漁火】

美味しいものを少しづつ楽しめる籠ランチを1,980円にてご用意。

※更に10階からの眺望も楽しめる「パルテール」「香味亭」も是非ご利用下さい。

皆様のお越しをスタッフ一同、元気にお待ちしております。



フォンターナ ☎028-643-5576



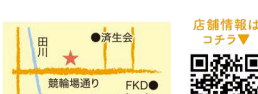
黄河 ☎028-643-5520 漁火 ☎028-643-5530

宇都宮市上大曾町492-1

● ランチ11:00~15:00 (L.O.14:00)

● ディナー17:30~21:30 (L.O.20:30)

■ 定休日につきましてはHP、又は各店舗へお問い合わせ下さい。



Miaを見てと電話予約で
月替わりランチコース 300円割引

● 6月末迄のご予約、ご来店のお客様に限る。
● グループ全員可
● 会計後のご利用はできません。有効期限/2021.6.30

テイクアウトドリンク、珈琲豆
(店頭販売のみ) 10%off

● 他の割引券・クーポンとの併用はできません。
● ご注文の際にクーポン券をご提示ください。
● 会計後のご利用はできません。有効期限/2021.6.30

1階3店舗限定
100円引クーポン

● 平日も利用可能
● 本券1枚につき1回限りの有効(4名様迄利用可能)
● 他のクーポンとの併用不可。有効期限/2021.5.24~6.30

子どもタレントスクール

宇都宮でも学べます!
入学金0円キャンペーン中

子どもタレントスクールでは、4歳から高校3年生まで、演技・ダンス・うたを楽しく学べます。タレントとして活躍したい方はもちろん、生きていくために必要な、人間力・コミュニケーション力を育み、お子様のさまざまな可能性を伸ばします。東京まで行かずにテレビや映画で活躍するプロの講師からの指導が受けられます。費用も9,000円~10,000円/1カ月と、東京の養成所と比べても非常にリーズナブルです。今なら通常2万円の入学金がなんと0円のキャンペーン実施中(6月末まで)。新しいカタチのならいごとで活躍の場を一緒に広げてみませんか?



宇都宮アート&スポーツ専門学校
附属子どもタレントスクール
☎028-635-3211



無料見学会実施中

▶ 5月22日(土)/29日(土)
▶ 6月 5日(土)/12日(土)
19日(土)/26日(土)

お申込みはQRのフォームより受付中!

アクセス・スタディ スクウェア

中学生定期テスト対策無料授業

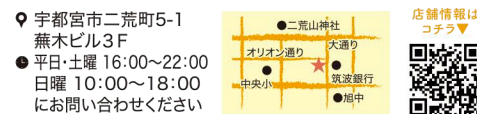
「アクセス・スタディ スクウェア」では、通常授業で「少人数ゼミ・個別指導」で志望校合格を目指しプロの立場から、生徒各個人にしっかり対応した指導をしています。演習量をカバーするためのeトレ学習や日曜日に補習等も組んでいます。中学生に関しましては各中学校のテスト2週間前より定期テスト対策授業を行っていますが、今回はその一環としてテスト対策特別講座を5月30日より行います。

通常授業の他に、小学生の英語講座や高校・高卒生の補習、更には通訳士の講師による英会話・英検対策授業もあります。

- ◆小学生/英語講座 毎週金曜、18:10~19:00
 - ◆中学生/定期テスト対策 5月30日より6月20日の日曜19時から21時
 - ◆高校生/英文法解説 毎週日曜午後
- *数学はホームページに解説を載せています。



アクセス・スタディ スクウェア 本校
☎028-632-5161



Room3117

本当に成果の出る発毛・育毛を探している人は他にいませんか?

薄毛を諦める前に一度だけ当院を頼ってください!本来なら9,800円する発毛診断を、2021年5月31日までMia's coupon持参の方に限り、60%OFFの3,980円で行うことを決めました。さらに、発毛しなかった場合には施術費用全額返金(※7ヶ月コース以上ご契約の方対象)もさせていただきます。これは当院の「発毛させる!」という自信の表れだと思ってください。本気で発毛したい方のご連絡をお待ちしております。



Room3117 ☎028-348-0395



まずはこちらのQRコードからお気軽にLINE@をご登録ください

「育毛・発毛体験」
通常 9,800円のところ 3,980円

● 他店の割引券・クーポンとの併用はできません。● ご利用の際にクーポン券をご提示ください。● 会計後のご利用はできません。● 本券1枚につき、1回限りのご利用になります。有効期限/2021.5.31

日本製 ペン型 携帯アルコール除菌スプレー

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。

外出時の「気になる」にシュッとひと噴き



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※)
※栃木県内に限ります
【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 de kirei

第19回

【ダイエット】がんばらないダイエットをコツコツと

アドバイザー:スポーツトレーナー Naotoさん

「今年もそろそろ夏本番に向かってダイエットの季節」と、毎年目標を立てるはずなのに、あっという間に1年が経って、気がつけばお腹の周りや背中がポッチャリしてきちゃってはいませんか? リバウンドしないダイエット法について、スポーツトレーナーのNaotoさんに聞きました。

太らない生活習慣を「日常」に

「リバウンドを繰り返す人に共通しているのは、無理して頑張っちゃうこと。太らない生活習慣をコツコツと継続して、それが当たり前の日常にすればいいんです」とNaotoさんが教えてくれたのは、置き換えダイエット。甘いドリンクをお茶やノンシュガーの



コーヒーに、お菓子やポテチはナッツ類に、食卓のもう一品を茹で野菜に、食後のゴロンは床掃除...と置き換えていくことで、少しずつ生活習慣を変えていく方法です。「頑張って糖質カットやランニングをするより

も、生活習慣を整えて食前の簡単な運動を続ける方がスタイル維持には効果的」とのこと。オススメの運動は、階段を利用した踏み台昇降。約20分間続けると脂肪燃焼効果が期待できます。

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込できます

町名別・丁目別の折込にも対応可能です

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

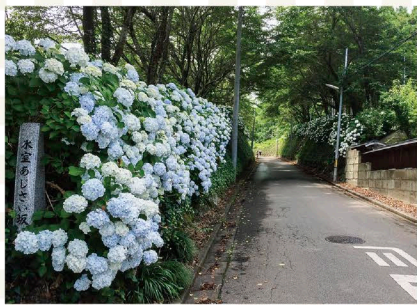
☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

Utsunomiya Irrodori Landscape



淡色の紫陽花が静かに咲きそろう「氷室あじさい坂」

梅雨時期になるとしっかりとした紫陽花の風景を見せてくれる清原地区の「氷室あじさい坂」。紫陽花の美しさに魅せられたこの敷地の所有者家族が、2001年頃から挿し木をしたり旅先で苗を求めたりしては一株一株植え、やがて1000株にもなったというその姿は美しくも壮観です。緩やかなカーブを描きながら300mほど続く坂道には風情ある石垣が積まれていて、坂の下の方は石垣と蔦と紫陽花のコラボレーションを、坂の上の方は間近で紫陽花の色や花の姿を、と様々な楽しみ方ができるのも魅力。駐車スペースも用意されているので、のんびりカメラ散歩などしてみたいかがでしょう。



氷室あじさい坂 宇都宮市氷室町1649

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



「良質な国産大豆・天然にがり・消泡剤無添加」にこだわって職人が一丁一丁手作りしている豆腐専門店「大豆乃館」。なかでも全国豆腐品評会で受賞もしている「有機大豆の寄せとうふ(写真中央)」は、なめらかな食感と大豆の甘みが広がる風味が絶品!とろけるさしみゆばや成分無調整の超濃厚な豆乳なども常連さんから大人気。美容や健康にも良い大豆製品、より上質なものを取り入れてみては。

大豆乃館 ☎028-671-1802 宇都宮市下岡本町4228柿沼ビル1F <https://www.daizunoyakata.net/>



「人付き合いのコツ」講座

第4回 相手の立場になって聴く

会話には「共感が大切」と聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか?

共感とは相手の立場になって考え、感じている事をいったん受け止め、理解することを言います。意見が違う相手でも、理解しようと相手に興味を持ち、傾聴していくことで話し手も安心して話をする事ができます。そうすると自然と信頼関係が築け、良好な人間関係の構築につながっていきます。

そこで次回以降は共感して聴く姿勢についてご紹介していきます。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田晃一

Mia's work

しごと情報は Mia's Work



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!!
詳しくはお問い合わせください。

この大きさと
1枠 33,000円

【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

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けています。

就労継続支援B型事業所 指定事業所番号0910102433

まずはお電話ください
☎028-666-7144
宇都宮市西の宮1-16-3

お問い合わせ ウィンク 西の宮

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

【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
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

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
お問い合わせ 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

学校法人 須賀学園 宇都宮短期大学附属高等学校

■ 普通科 ■ 生活教養科 ■ 情報商業科 ■ 調理科 ■ 音楽科

高校
一日体験学習

7/31^土 , 8/1^日 , 8/2^月

午前の部 9:00~11:00

午後の部 13:00~15:00



宇都宮共和国

シティライフ学部 / 子ども生活学部



宇都宮短期大学

音楽科 / 人間福祉学科 / 食物栄養学科



OPEN CAMPUS

9:30~14:00

6/5^土 , 7/17^土 , 8/21^土 , 10/2^土



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 もしもの貯蔵に安心な住まい、多様なライフスタイルに対応

リフォーム展示場見学会

見学会開催日 コロナ対策実施中・完全予約制

5/22^土・23^日
10:00OPEN-17:00



えっ！
これが
新築じゃ
ない？

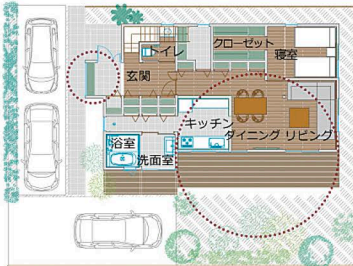
After

Before

- 家事でこんなお悩みありませんか？
- ☑ キッチンとダイニングが遠くて、配膳や後片付けが毎日大変…
 - ☑ お料理に洗濯と一日中家事をしていて、休み時間がない…
 - ☑ 収納が足りず、家中散らかりっぱなし…
 - ☑ 掃除や洗濯で家中歩き回って疲れる…
 - ☑ 使っていない部屋を有効活用したい…

そのお悩み&家事ラクは ONOYAのリフォームで解決します！

宇都宮砦上の家



家事ラクの秘密は「間取り」にありました！



会場 宇都宮市砦上町348-17 ※駐車場は数に限りがございます

ご来場全員プレゼント
CHEESE GARDEN さん
御用邸チーズケーキ
しっとり濃厚なベイクドタイプ
※アンケートすべてご記入の方

前日までの 事前予約特典全員プレゼント
QUOカード コンビニで使える
最大1,000円分

お電話の方はこちらから
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
※前日までの事前予約で初めてご利用の方



認知度全国1位6冠
リフォーム専門店

ONNOYA

住まいにもっと、あなたらしさを
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/

(リフォームコンテスト受賞歴) 2008年Nationalリフォーム事例コンテスト・2008年YAMAHAリビングテック第3回リフォーム選手権・2009年INAX全国プランニングコンテスト・2012年YAMAHAリビングテックリフォーム選手権・2020年TDYリモデルスマイル作品コンテスト・2020年JERCOリフォームデザインコンテスト