



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8月7日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2021
7・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.52

タウン情報紙 Mia(ミア)



Present

甘酸っぱさがクセになる
唐揚げ専門店イチ押しの
絶品!甘酢唐揚げ

宇都宮総合卸売センター内の唐揚げ専門店。鶏肉本来のうまみを逃さない独自の特殊製法により、時間がたっても揚げたてのおいしさを味わえる。メニューは「醤油」「しょうが」「甘酢」「塩コショウ」「辛味噌」の5種。なかでも1番人気、ほのかな酸味があとを引く「甘酢(1個165円)」です。揚げたてを特製ダレにからませ、外はカリッと中はジューシーに仕上げた唐揚げに、シャキシャキ食感の「レンコン(3個110円)」をプラスすれば、食べ応えもおいしさも倍増!白ごはんやお酒のおつまみにぴったりと大評判の一品です。



からっとからあげ24

住 宇都宮市築瀬町1910-1
☎ 028-612-3924
営 10:30~19:00
休 水曜 P有り

「Mia52号を見て」と声かけして下さった方に限り
「からあげ(醤油)」を1個サービス
(有効期限2021年8月末ご利用分まで)

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

theta360.com



新・感覚 新・体験
AQUA 誕生

こんどのアクアは、とびっきり新しい!



Photo: Z(2WD)。ボディカラーはブラックマイカ(209)。 Photo: Z(2WD)。ボディカラーはエモーションナルレッドII(3U5)(55,000円)はメーカーオプション

新型アクア z
(1.5L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **240万円**(税込)

Photo: Z(2WD)。ボディカラーはクリアベージュメタリック(4Y3)。195/55R16タイヤ&16×6Jアルミホイール(39,600円)、ブラインドスポットモニター+パーキングサポートブレーキ(後方接近車両)とトヨタチームメイト(アドバンスド パーク(ベラミックビューモニター(シースルービュー機能)付))1+パーキングサポートブレーキ(両面静止物)とカラーヘッドアップディスプレイセット(188,100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7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→





「お弁当」ののぼり旗と、カーポート奥の赤い窓枠に「t-lunch」ののれんが目印

6月人気だった「もち豚と新玉ねぎの生姜焼き弁当(700円)」。

お野菜たっぷり街のお弁当屋さん。予約は便利なLINEで！

「地域の人たちの健康づくりに少しでも役に立てたら」と、幼稚園の給食調理の経験を持つオーナーが2019年1月にオープン。安心安全を大切に国産素材と調味料にもこだわり、副菜の一品一品もオリジナルレシピで手作りするお弁当は、「ほかとは違う！」と評判です。

定番は「お麩のフライ弁当」「ひよこ豆のキーマカレー」、銘柄豚「もち豚」を自家製味噌ダレに3日間漬け込む「もち豚の西京焼き弁当」の3種類。また、「飽きのこないように」と3週間ごとに変わる2種類も(登場は年に1回)。手間のかかる野菜をたっぷり使った副菜が充実しているのも魅力。24時間・店休日でも、LINE(ID:t-lunch)で予約OKなのも便利です♪

ティーランチ t-lunch

☎ 宇都宮市横山2-15-6 ☎ 090-6547-8300
 🕒 月曜・火曜・木曜・金曜の11:00~14:00
 ※営業日が祝日の場合、営業
 ※臨時休業・新メニューもLINEでお知らせ
 📍あり



左:看板メニュー「モンブラン(右手前・350円)」と新登場の自信作「パインアップルとチョコのパフェ(左)」※「苺のパフェ」は、今季は終了

厳選素材で手作り。看板スイーツ「モンブラン」は必食！

オープンから20年。スポンジのきめ細かくふわふわな口溶けに、ファンの多いケーキ屋さん。「小さなお子さんからお年寄りの方にも安心して召し上がってほしい」と着色料や香料など添加物を一切使わず、職人気質の店主が納得のいく素材だけで手間暇かけて手作りしています。

「あんふあん」といえば、見た目&味わいも独特な「モンブラン」。和栗と白あんを使い全工程5日間かけて作る和洋テイストの「モンブラン」は必食です。皮のカリカリが特徴の「シュークリーム」はお土産にも人気。そして、毎年多くのファン待望の「苺のショートケーキ」は、店主が惚れ込む上河内産苺の季節限定(12月中旬~5月末)です。

お菓子工房 あんふあん

☎ 宇都宮市横山1-11-10 ☎ 028-624-1652
 🕒 9:30~18:00 ※時短営業中
 📍 月曜(祝日の場合、翌日) 📍 2台 📱 instagram @enfant_cake



坂道をのぼって訪ねてみよう！

ニュー富士見ヶ丘団地

.... NEW FUJIMIGAOKA

Mia de まちあるき

オススメ

住宅街の隠れ家スポットにお出かけ

古くからある閑静な住宅街「ニュー富士見ヶ丘団地」。ここには、わざわざ高台へと続く坂道をのぼってでも訪ねたくなるお店が点在。キラリと光る隠れ家スポットに元気をもらいに出かけてみては♪

ニュー富士見ヶ丘



※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。



サクッと揚がった天ぷらが盛りだくさんに「ミニ天丼セット(900円)」というメニュー名も梅野さんらしくて楽しい♪

通が通う。「挽きたて、打ちたて、ゆでたて」の蕎麦

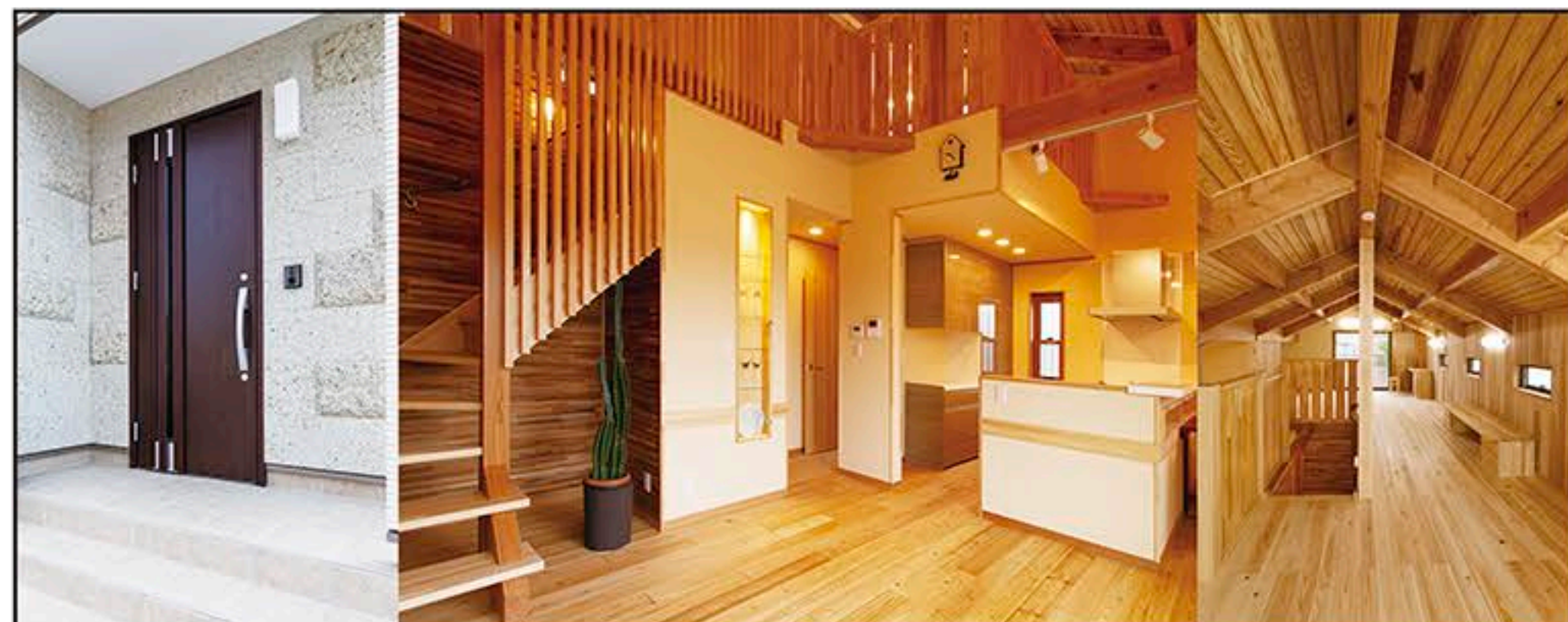
7月で開業から丸11年。「やればやるほど難しいのが蕎麦打ち。それが楽しさであり、難しさですね。そう話す店主の梅野哲男さんが、日々蕎麦に向き合い、丹精込めて打つのは、香り高く、のど越し良い端正な二八。蕎麦通たちから愛されるワケは、益子産丸抜きのソバの実を毎朝石臼で挽き、「三たて」にこだわるからこそ。

もり蕎麦に、サクッと絶妙な海老や舞茸などの天ぷらが盛りだくさんな天井が付く「ミニ天丼セット」や、暑さ厳しい季節(9月まで)には爽やかで滋味豊かな「梅とろろ蕎麦」「残雪蕎麦」もお薦め。外はサクッ、中はもちもちが人気の「蕎麦かき揚げ」は、蕎麦がきを揚げるオリジナルメニューです。



そば処 うめの

☎ 宇都宮市横山1-15-22 ☎ 028-621-2582
 🕒 11:30~14:30 📍 月曜・火曜
 📍 16席(テーブル・小上がり)
 📍 14台(店舗東に第2Pあり)



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

モデルハウス見学会

日時 **7/24(土)▶25(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、随時で見学いただけます！
 ※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・住宅施工や、分譲地・建売物件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/>

1,000万円台からの高品質デザイン住宅

Arc days × **Takara standard**
 アークデイズ × タカラスタンダード

//// コラボレーション特別キャンペーン中 // 2021.9/30(木)まで //

ホームページはこちらから

「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

Mia Kawaii Item

爽やかな天色が夏の訪れを感じさせる今日この頃。身にまとう袖丈も短くなり、涼しさを求めてサンダルを履く季節となりました。肌の露出が増えてくるこの時期は、指先も立派なアクセサリーのひとつ。カラフルネイルで心ときめく夏をスタートさせてみませんか？



皮膚科学を重視した化粧品作りを追求する『オサジ』から、夏ネイルが新発売。乾きやすさと圧迫感のなさに配慮し、爪のうるおいを守りながら、美しい光沢感を放ちます。個性的なラベルのデザインボトルは、コレクションしたくなるようなかわいらしさ！

オサジアップリフト ネイルカラー 1,870円(全26色)
【写真左から12時、泉、砂浜、門、裏路地、密】

ネイルケア成分6種類配合。「クリア発色処方」により、見たままの発色が叶います。速乾で、ラフに塗ってもムラになりにくい仕上がりはネイルアートにも最適。手肌に馴染むニュアンスカラーが、大人っぽい指先を演出します。

オルビスネイルポリッシュ(全6色)、トップコート(全3色)、ベースコート(全2色) 1,210円
【左から/セージグリーン、ドライローズ、スターリースカイ、ホワイトフレック(※トップコート)、フォグブルー(※ベースコート)】



南フランスのリゾート地「カンヌ」への旅から着想を得た、鮮やかなカラーが視線を釘付けにするネイルラッカー。薄くしなやかな膜が爪に密着して剥がれを防ぎ、美しい発色を持続させます。速乾で重ね付けなどのアレンジも自由自在。華やかでスタイリッシュな指先が叶います。

エレガンスクルーズフロリック ネイルラッカー 1,650円(全30色)【左から/100、102、YE01、NV01、OR02】

※全て税込価格

過去のMiaを読む方法は？
Miaのバックナンバーは
コチラよりご覧になれます！

Mia 宇都宮

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

Mia's work
しごと情報は Mia's Work

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？

パネッテリアヴィヴオ
販売・製造スタッフ募集！

学生歓迎!!

仕事内容:パン・ジェラートの販売、製造など
雇用関係:アルバイト
労働時間:
(1)常勤4:00~19:00のシフト制
(2)アルバイト1日3時間以上
労働条件:土曜日出勤できる方
給 与:時給875円~(試用期間約1~3ヶ月)
社保完備・福利厚生等の詳細はHPをご覧ください。
応募方法はホームページよりネット応募、もしくは直接お電話ください。

【お問い合わせ】
パネッテリア ヴィヴオ
宇都宮市戸祭元町12-7
TEL: 028-624-1182

タウン情報紙 Mia
配布員募集!

一業務委託一

仕事内容:「Mia」にチラシを折込み、各ご家庭に配布
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400~600m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
報 酬:当社規定による(配布枚数などにより変わります)
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
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL 028-688-7850 【受付時間】月~金 9:00~17:00

Mia求人広告

初回限定 連続2回掲載
キャンペーン中!!

■1回分の掲載料金で連続2回掲載いたします

1枠 33,000円
↓
1枠2回 33,000円
2枠 66,000円
↓
2枠2回 66,000円

50%OFF

2021年4月~9月発行号まで

たった4畳に “かわいい！”がいっぱい。 小さな雑貨屋さん

「作家さんもお買い物をする方も、みんなが『楽しい』が大切。でも、一番楽しんでいるのは私ですけだね」。笑顔を輝かせるオーナーの増森由美さんが2016年にスタート。自らの手で自宅の庭に建てた、かわいらしい店舗の雑貨屋さんです。

4畳ほどの店内には、県内外の作家による手作り作品のほか、増森さんセレクトの雑貨が満載。バッグなど布小物や衣類、アクセサリーなど、デザインのかawaiiさだけでなく、緻密で確かな技術で手作りされたものばかり。「少しでも癒やされたり、元気が出れば」と開運グッズコーナーも新登場。PRが苦手な作家と雑貨好きなお客さんを増森さんがつなげ、新たな作品が次々と生まれています♪

ブラゾンソレイエ
雑貨店 place ensoleille

☎ 宇都宮市横山3-17-22 ☎ 090-9314-8714
☎ 火曜・木曜・土曜の13:00~17:00 ※コロナ対策のため予約優先。定休日でも営業可能な場合あり。気軽に電話確認を
☎ 月曜・水曜・金曜・日曜 P 2台 Instagram @ placeensoleille_shop



「フロアライト(天然石)と押し花のインテリア(1,200円)」。天使モチーフや天然石アイテムが並ぶ開運グッズコーナー



左:人気の「シートベルトカバー(下段手前・小500円・大800円)」。肌にやさしい綿素材で洗濯もOK。お得に買い物できる「陽だまりメンバーズクラブ(年会費500円)」も好評



左:お野菜たっぷりランチ(1,000円)はデザート2種とコーヒーまで付く。メニューは2日ごとに替わる1種類。右:「紅茶シフォンケーキ」と、人気の定番「水ゼリー」も増川さんの手作り

おうちレストランのお野菜盛りだくさんランチ♪

お店らしき看板やのれんなども一切ない隠れ家中の隠れ家。…にも関わらず、遠方からも多くの常連さんが通う、おうちレストラン「Noguchi」。創業者の野口春美さんが22年前に自宅でオープン。「楽しんでやっています」と笑顔で話す、娘の増川ユミさんが2代目として受け継いでいます。

ここでのランチは、季節の地元野菜や自家栽培の野菜をふんだんに使い、一品一品、増川さんならではの彩りや味にも工夫を凝らした創作家庭料理。この日は、「鮭のトマトソースのオープン焼き」をメインに、自家製ニンジンドレッシングの野菜たっぷりのサラダなど盛りだくさん。心にも体にも栄養チャージできると請け合いです♪



ノグチ
JAPANESE BRASSERIE Noguchi

☎ 宇都宮市横山2-16-4 ☎ 028-621-5560
☎ 11:30~13:30の2部制
※予約優先。空席状況を電話で確認がおすすめ
☎ 月曜・木曜・日曜・祝日
☎ 12席(テーブル・座敷) P 店舗西に10台

住まいの中に新しい暮らしを取り込み、豊かに楽しむ2021年ノーマルライフ。

MISAWA

新登場
CENTURY
蔵のある家

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 2021/7/1(木)~8/22(日) 当選発表日 2021/8/26(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。

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

住宅事業部
0120-15-3302
028-633-9971

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

育 市内初! 恐竜のいる“ジュラシック展示場”

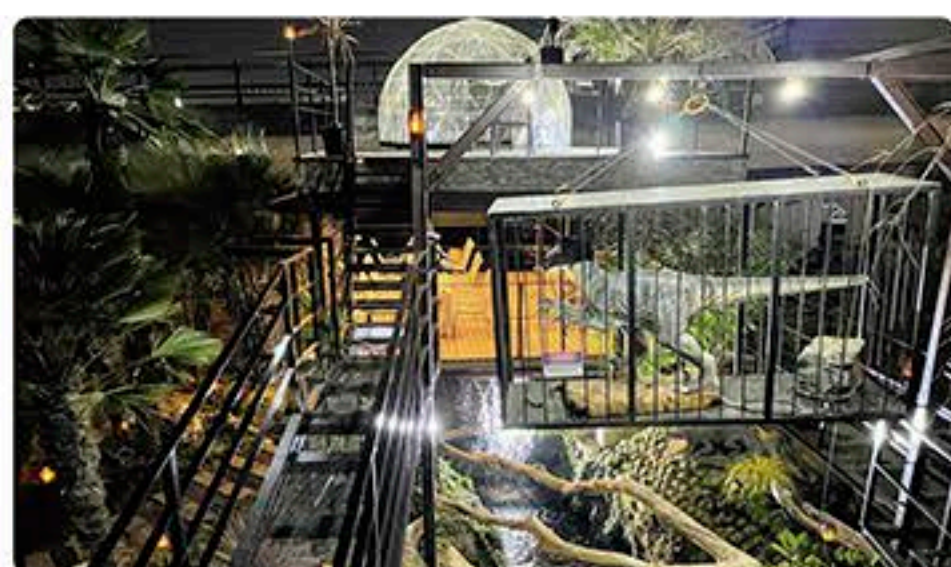
田川沿いに突如現れる巨大恐竜。ヤシの木や熱帯植物に囲まれ、まるで恐竜時代にタイムスリップしたかのような、リアルな世界観をもつ市内初の恐竜テーマパーク「ジュラシックライツ」。遊び心たっぷりのこの施設は、エクステリアやガレージなどを手掛ける総合建築「株式会社LIGHT'S(ライツ)」の展示場として誕生しました。



海外からやってきた恐竜は「T-REX」や「ラプトル」、「ブラキオサウルス」など8体ほど。施設内には本物のアンモナイト化石もあり、さまざまな恐竜や化石を発見するのも、同施設ならではの楽しみ方のひとつとなっています。「子どもの頃から恐竜が好きで、いつか市内にジュラシックパークを作りたいかった」と話すのは、代表の田村輝光さん。ガレージハウスや檻、休憩スペースのウッドデッキも、もちろん自社製品。本物にこだわった演出や自動点灯によるライトアップで、臨場感も抜群。首を大きく振り、鳴き声を響かせる恐竜に、お子様だけでなく大人までも心躍る時間を過ごせます。



現在コロナ過の為、一般開放はゲリラ的に不定期で行っています。開閉時間とともに当日までにホームページやSNSで告知しておりますので、お見逃しなく! 来場時にはマスク着用、また駐車場には限りがあるため見学は短時間をお願いします。今月はさらに一体新たな恐竜が仲間入りし、進化を遂げていく同施設。夏の思い出づくりにぴったりの注目スポットです。



オリジナルステッカー(500円~)も販売中。売上金は恐竜のお迎え基金に活用。



取材協力: 株式会社LIGHT'S / 宇都宮市西原町3296-2
☎028-634-7570 / <https://lights-2005.com>
instagram: lights_jeep twitter: @lights68637862

観 天文台で星や天体を観察しよう

宇都宮市下田原町の「宇都宮市田原中学校」は、全国でも珍しい一般公開をしている天文台のある学校です。1995年に発足し、約50人の会員からなる「河内星の子会」では、この中学校の天文台を活動拠点に、月に2回、観望会を開催(現在は感染症予防対策として人数制限、完全予約制での実施)。8月からは、土星や夏の大三角形などが見られるそうです。解説委員さんのていねいな説明を受けながら、夏の天体観測を楽しんでみませんか。

- 天文台公開(観望会)
- ・月2回 19:00~1時間程度(8月は7日、14日。9月は4日を予定。※場合により変更あり)
- ・参加費無料、人数制限あり、完全予約制
- ・宇都宮市立田原中学校天文台 宇都宮市下田原町1722



問い合わせ先/河内星の子会(☎090-4954-6261)
<https://sites.google.com/view/hoshinokokai>
※参加予約は「河内星の子会」のHP内の「公開日予約ページ」からお願いします。

手軽に楽しむ水出し冷茶

さっぱりとした飲みものがおいしいこの季節。自宅でおいしい水出し冷茶を楽しむ方法を「Dining Tea Salon ATELIER INAKA」の、富田祐二郎さんに教えていただきました。

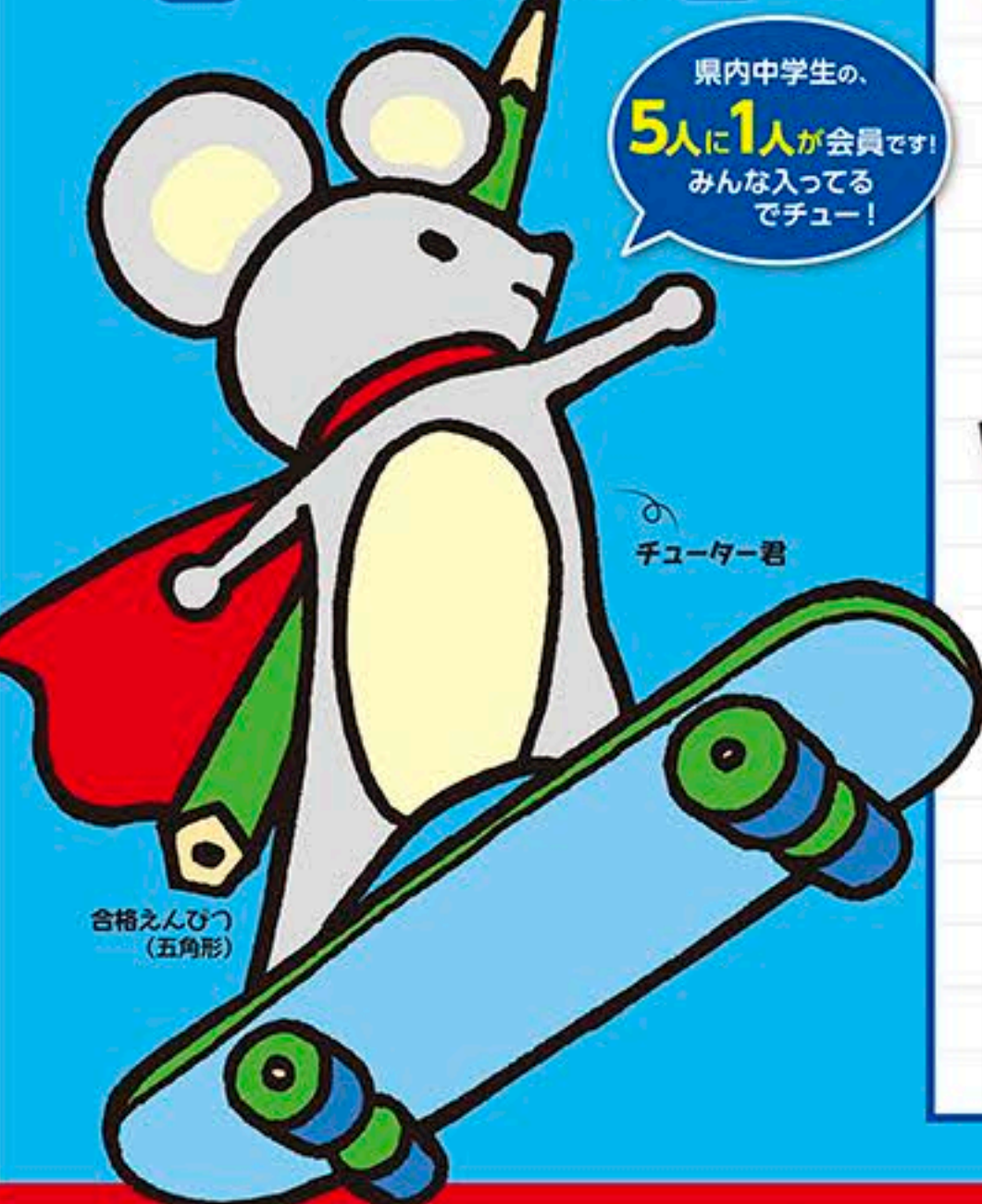
「水出し冷茶は、抹茶をミネラルウォーターのペットボトルに適量を入れて、よく振るだけで簡単にできあがります。緑茶に入れれば味が整い、よりお茶の風味を楽しめるので、ぜひ試してみてください。水出しのお茶は、低い温度で抽出することで、うまみ成分であるテアニンが増える一方、苦みや渋みの成分であるカフェインやカテキンが出にくいという特徴があります。口当たりがまろやかなので、お茶が苦手な方や、就寝前に気軽に飲みたいという方におすすめですし、お酒との相性もいいため焼酎で割ったり、ハーブやスパイスなどを加えるなど、自由にアレンジを加えてもお楽しみいただけます」



茶葉のなかでも、茎茶は特にうまみ成分や甘みを強く感じられるそう。茎茶を氷水でゆっくりと水出し、ぜひたくな一杯を楽しんでみるのもいいですね。

取材協力: Dining Tea Salon ATELIER INAKA / 宇都宮市上大塚町102-44 ☎028-666-4964

中学生サポートクラブ 中サポ



県内中学生の、5人に1人が会員です! みんな入ってるでチュー!

「下野新聞の中学生サポートクラブ」会員特典 非売品

会員になれば**無料**でもらえる! 会員登録も無料! 会員特典も無料! 年会費も無料!

■「中サポ」会員には特別会員と一般会員の2種類があり、受けられる特典は異なります。※下野新聞販売エリアは栃木県内と茨城県の一部地域です。

特別会員 全て無料 下野新聞販売エリア内に居住する中学生で、下野新聞を購読していただいている方(世帯)または、新規購読していただける方

一般会員 申込月の1と2が1回もらえ 下野新聞販売エリア内に居住する中学生ならどなたでも入会できます。メルマガ配信も受けられます

1 下野新聞オリジナル中1・中2・中3生[5教科]
「**中学生学力アップ問題集**」
+「**解答・解説**」
中学1年生から3年生までの問題が1冊に!
自主学習に便利な解答・解説は別冊



新1年生のみんなは解ける問題から解いて、自主学習にしよう!
コツコツ解いていくことで実力になるぞ。間違えた問題は別冊の解答・解説をみて復習しよう。それでもわからないときは中学校の教科の先生に聞いて教えてもらおう。学年が違うので解けなかった問題は来年解いてみよう!
※4月配本(5月号)から1月配本(最終号)までの年間10冊

2 中学生を応援する情報紙
中サポ通信
アンケートで人気の記事「教えて!先輩」や「読書の達人」など高校の先輩たちの声が聴けるぞ。先輩たちのいろんな声を聞いて、受験校選びの参考にしよう。3年間読むと受験の傾向と対策もばっちりだ!



3 栃木県内の中学生の約8割が受験! 信頼できる合格判定!!
「下野新聞模擬テスト 解説動画」
下野新聞特別講師陣が動画で分かりやすく解説。何度でも見直せて、自分のペースで学習できる!



※解説動画は無料で利用できますが、パケット代(通信料)がかかります。

他にも特典もりだくさん!! 詳しくはwebへ

※上記は令和2年度の特典です。変更になる場合もございます。

好評 受付中! 新規会員募集中!

簡単検索! **中サポ** 検索
<https://chusapo.chusapo.jp>
下野新聞社 販売部 中サポ係
〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11 TEL 028-678-3131



Summer is here.
今年の夏は!

これが食べたい!!

- …マスク着用
- …検温
- …十分な距離
- …パーティション
- …手指の消毒
- …トレーでの金銭授受
- …換気

梅雨が明け、本格的な夏が到来!暑い夏に食べたくなる、夏にしか食べられない、涼を感じる「食」で2021夏を楽しみましょう!今回は「COOL編」として、かき氷、スイーツ、麺など頭と体と心をCOOLにするMiaおすすめのメニューをご紹介します。

COOL



夏雪(いちご) 600円
日光の天然氷を使用した自家製シロップのかき氷です。雪の結晶の形をした琥珀糖と一緒にどうぞ。

天然氷と自家製シロップとの相性バツアンです!!

Atelier de Météore -アトリエ・ドゥ・メテオール-
宇都宮市下平出町903-1 ☎028-678-2678
10:00~19:00/イトイン11:00~18:00
月曜定休(祝日の場合は翌日)/駐車場7台

ジェラートケーキ フルーツブーケ
◎2,800円(お持ち帰り)
◎4,150円(配送)
人気のフルーツのソルベをお花のブーケに見立て、カラフルなケーキに仕立てました。ミルクジェラートがベースで、色々な味を楽しめます。

ジェラート専門店Vivoは暑い夏にピッタリのジェラートをご用意しています♪ネット注文も行っていますので、HPもチェックしてみてください。

ジェラテリア ヴィヴォ
宇都宮市下戸祭2-1-11 ☎028-612-2676
不定休/営業時間はHP・SNSにて随時掲載
駐車場8台

人気のフルーツサンドやオリジナル珈琲も用意しております。テイクアウトもごさいますので、是非お立ち寄りください♪

シャインマスカットパフェ 2,200円
栃木県産の上質なシャインマスカットを贅沢に使用したパフェです。旬のジューシーなマスカットと濃厚パニラアイス、生クリームが相性抜群!

宇都宮珈琲
宇都宮市平松本町1138-7 ☎028-651-5012
11:30~18:00 (L.O.17:30)
月曜・火曜定休/駐車場7台

凍らせて旨みを封じ込めたとちおとめが暑い夏には最高です!

とちおとめのけずりいちご 練乳ソース 500円
フローストロベリーを専用のマシンで削りました。莓の果実味と練乳の最強コンビです。

ホテル 丸治
宇都宮市丸治町1-22 ☎028-621-2211
11:00~18:30/BAR五葉前にて販売

冷やし藤椒担々麺 990円
藤椒・花椒の絶妙なブレンドで冷やし担々麺でもしびれる一杯に仕上げました。※数量限定
後を引く辛さと後味のスッキリ感はこの夏を乗り切るのにピッタリ。

桃畑Shinka.
河内郡上三川町上郷53-3 ☎0285-37-9135
11:30~15:00(L.O.14:00)
17:00~21:00(L.O.20:00)
月曜・火曜定休/駐車場有

宇治抹茶のエスプーマかき氷 1,100円
イタリアで修業したシェフが作る、最新技術を使用したエスプーマかき氷。他では味わえない食感のかき氷をお楽しみください。

PIZZA LEONE
河内郡上三川町しらさぎ2-22-11 ☎0285-37-6390
11:00~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:00(L.O.20:30)
火曜定休(祝日の場合は営業)/駐車場20台

京都の宇治抹茶を使用したこだわりのエスプーマ。小豆と白玉の組み合わせに練乳を添えてご堪能ください。

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!



井頭公園 一万人プール

7月16日~8月31日オープン!

毎年、県内外から多くの人々が訪れる栃木の夏の定番「一万人プール」。1周400mの「流れるプール」や200mと150mの2本立ての「ウォーターライダー」、「波のプール」「じゃぶじゃぶ池」など7つのプールが楽しめます。県内最大級の屋外プールで夏を満喫しよう!

井頭公園 一万人プール
☎0285-83-3121

真岡市下館谷99
7/16(金)~8/31(火)
9:00~17:00
(入場は16:00まで)



那須野が原公園 ファミリープール

7月21日~8月29日オープン!

那須野が原の広大な自然に囲まれたファミリープール。スリル満点のライダーや流水プール、子供プールなど5つのプールを満喫。公園内には天然温泉付のキャンプ場やアスレチック、そり遊び、遊具広場、テニスコートなど施設が充実しており一日中楽しめます。

那須野が原公園 ファミリープール
☎0287-36-1220

那須塩原市千本松801-3
7/21(水)~8/29(日)
9:30~16:45
(入場は15:45まで)



ラーメンと炙り豚丼 ドラゴン

7/16(金)NEW OPEN 麺類・豚丼50円引き!!

御幸本町で長年営業している庶民派焼肉店「七輪焼肉 牛丸」の店舗で、お昼時間帯のみ間借り営業として開店する「ドラゴン」! オススメの炙り豚丼は、複数の果実や野菜のエキスで甘辛く仕上げた自家製タレで厳選した三元豚バラを焼き上げ帯広風に仕上げました。

たっぷりの野菜と肉厚のチャーシューを載せたラーメンも満足頂ける逸品です。お昼時は満腹感いっぱい「ドラゴン」へGO! もちろんテイクアウトもご用意しております。(容器代別途)



50円引クーポン
●種類もしくは豚丼をご注文の方。
●ご注文の際に本券をご提示ください。
●他の割引券・クーポン券との併用はできません。
●本券1枚でグループ全員有効。有効期限/2021.8.31



豚丼(並) 870円



豚そば(並) 780円

まぜそば(並) 850円

ラーメンと炙り豚丼 ドラゴン
☎028-613-6210
(七輪焼肉 牛丸兼用ダイヤル)

宇都宮市御幸本町4732-27
11:30~15:00
火曜



出張買取センター 下野ロジスティクス

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ください!!

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の出張買取を行っています。もちろん! 無料で自宅までお伺いいたします!



コロナ対策をして伺います



暑い中店舗へ来るよりも、ご自宅へ伺います。持ち帰り査定がおすすすめ。

BOOK OFF15店舗を運営する安心の(株)ヌマニウグループです
下記フリーダイヤル(お電話)またはQRコードより(ホームページ)からお申し込みを

栃木県下野市下古山128-1
9:00~18:00
木曜・日曜 ☎0120-916-174



POLA esty アイトワシヨップ

まだ間に合う

お肌の「おすすめ」メンテナンス

この時期お肌の「ゴワゴワ」「カサつき」「黄ぐすみ」気になりませんか? それは、不要の角質、年齢による血管糖化が原因かも!

悩み解決への近道!!

7月新発売
B.A ディープクリアライザー 登場
120g 13,200円
(洗顔・マッサージ・マスク)

お店にて
*B.A ディープクリアライザー
*リンクルショットメディカルセラム(シワ改善)
来店者全員
サンプルプレゼント(男性もOK)

お肌悩みなどお気軽にご相談ください



POLA esty アイトワシヨップ
☎028-632-8379

宇都宮市築港町1773-1
9:30~18:00
日曜・祝日

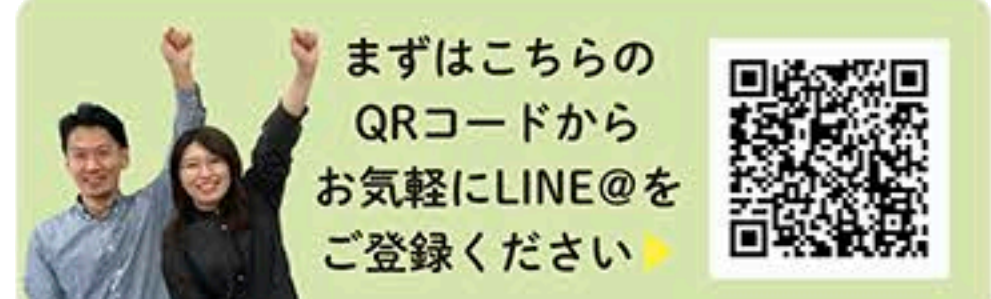


Room3117

今、お使いの育毛剤で

効果が得られない方はご連絡ください。

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8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

宇都宮市石井町2821
10:00~20:00
(土日祝 9:00~19:00)
火曜定休



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勧めです。

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23回

【ヘルシーライフ】夏こそ「睡眠の質」が大切!

アドバイザー: ヨガインストラクター Kimiさん

朝はふつーに起きられるのに、ランチの後に抗えないほどの強烈な眠気に襲われる...そう話したら、「睡眠に問題アリ」とすぐさま指摘してくれたのはヨガインストラクターのKimiさん。暑い夜にぐっすり眠る秘訣を教えてくださいました。

「掛け」より「敷き」を重視

就寝時のエアコンは25℃設定で風向きは上、基本はちゃんと押さえて環境を整えているはず...だけど夜中に何度も起きてしまう。なぜ? この問いに対するKimiさんからの質問は「ベッドに何を敷いている?」。実は、深くぐっすり眠るために大切なのは、何を掛けるかよりも、何を敷くか。夏掛けやタオルケットなどの掛けるものは眠っていても自分で捲れ



ますが、敷物は動かすことができません。そのため、汗をかいたときに湿度調節ができない素材だと寝苦しさを感じるのだとか。試しに、Kimiさんに「騙されたと思って一度使ってみて」と勧められ

た通気性・吸水性に優れた天然素材「麻」の敷きパッドを使ってみた個人的な感想は、サラサラ感がクセになりそうな心地よさ。コスト的には、もうちょっとお安いとありがたいかなあ。

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(税込 4.18円)

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 **84.5%**
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

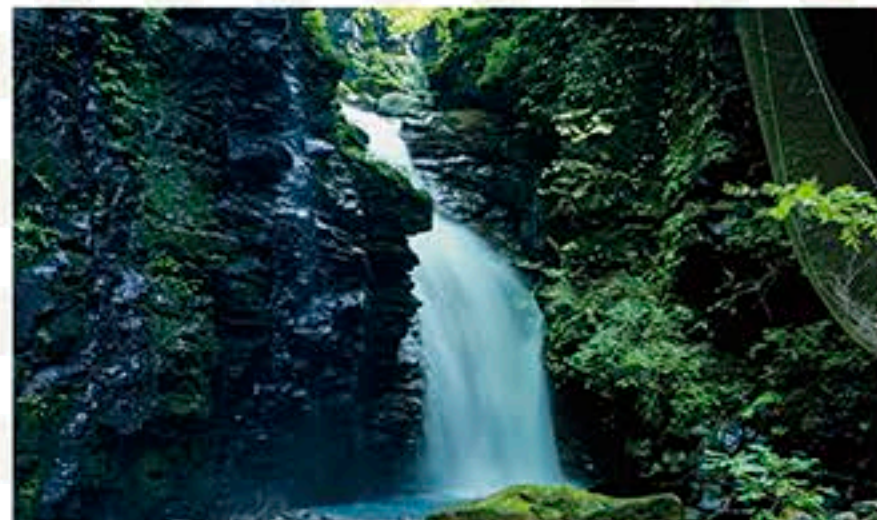
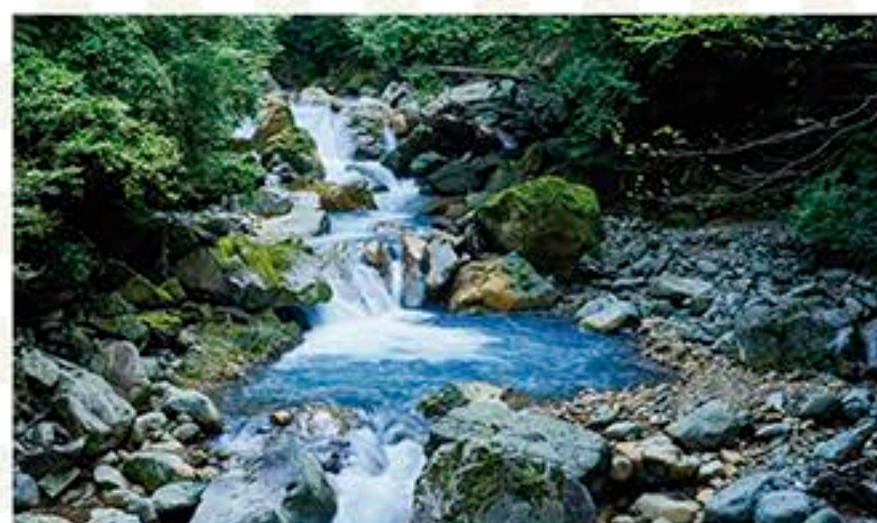
お申し込み・お問い合わせ
下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ
☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

Utsunomiya, Irodori, Landscape



▶マイナスイオンたっぷりのハイキングコース 秘境「スツカン沢」

矢板と那須塩原を結ぶ県道56号線沿いには一躍有名になった「おしらじの滝」がありますが、そのちょっと北にある「スツカン沢」はハイキングにおすすめのスポット。「雄飛の滝線歩道駐車場」からスタートしてゴールである「スツカン橋」までの距離は約3km。ルート上には「素簾の滝」「仁三郎の滝」「雄飛の滝」などがあり、その水は所々で「スツカンブルー」と呼ばれる美しい青色に見えます。雨量などにより状況が変わるので、「山の駅たかはら」で最新の情報を得てから行くのがおすすめです。



山の駅たかはら
矢板市下伊佐野 991-3 ☎0287-43-1515

編集部おすすめの逸品!!

毎回編集部のスタッフが独断と偏見でIppinを紹介します



コットン糸・ビーズ・金の糸などを使用しクロッシェの技法で編んでいるatelier yamaniの耳飾り。シックなカラーでありながらボリュームのあるデザインで存在感は抜群! ブライダルやパーティー時にはもちろん、普段のコーデの主役にもなるアクセサリです。
atelier yamani instagram@atelieryamani
取扱店 bigott instagram@bigott.g.3

Mia Column 「人付き合いのコツ」講座

第8回「話しやすい人ってどんな人?」

皆さんの周りに、話しやすい人や一緒にいて居心地がいい人がいますよね。そういう人は、話すスピードやリズムが似ていることが多いです。ゆったりしゃべる人は、同じくゆったりしゃべる人に親近感や安心感を感じます。そして仲がいいほど、同じタイミングで笑ったりリアクションを取ったりしますよね。まさに「類は友を呼ぶ」ということわざがしっくりきませんか? 信頼関係を築きたい相手であれば、相手を尊重し、相手のリズムやタイミングに合わせていくことが大切です。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田晃一

Mia 読者プレゼント!!

5名様 栃木県産梨「幸水」 Premium13 (5kg)

今年も栃木の梨の季節がやってきました! 「幸水」は7月末から出荷がはじまります。「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりの果肉が特長です。「Premium13」は、JAうつのみやの糖度13度以上のブランド梨で、その名のとおり、プレミアムな美味しさです。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売いたします。

提供: JA全農とちぎ



2組 4名様 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券

スパリゾートハワイアンズでは、8月11日(水)から8月24日(火)まで「ハワイアンズ the アスリート energy~笑う筋肉~」(作・演出・振付 中村龍史)を開催します。多彩な才能を持ったアスリートたちが表現者となって、肉体を駆使したパフォーマンスを繰り広げるスポーツミュージカルです。

提供: スパリゾートハワイアンズ



5組 10名様 井頭公園 一万人プール 入場ご招待券

一万人プールは、人気No.1の「波のプール」をはじめ、「ウォータースライダー」「ちびっこプール」など全7種類のプールがあり、小さいお子様から大人まで一日中楽しく遊べます! 今年の夏を満喫しましょう!

提供: 井頭公園 一万人プール



5組 10名様 那須野が原公園 ファミリープール入場ご招待券

那須野が原公園ファミリープールは、那須野が原公園内にあり、全長79mと65mの「ウォータースライダー」や「流れるプール」「子供プール」などがあります。ご家族みんなで今年の夏を楽しみましょう!

提供: 那須野が原公園 ファミリープール



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
☎028-688-7850 FAX.028-688-7851



応募締切

8月4日(水) 必着

Mia

follow me!

Instagram 始動!!

#mia #ミア #栃木 #宇都宮 #おでかけ

おかげさまでフォロワー500人目前です



気に入って頂いたらフォローもお願いします!

@mia_shimotsuke



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
●チリコンカン
●えびサラダ



調理時間 約35分

〈材料〉2人分

チリコンカン

- 豚ひき肉 100g
大豆水煮 100g
玉葱 小1コ
人参 40g
トマト煮込みベース 180g
ホットスパイス 小1/2
オリーブ油又サラダ油 大1
赤ワイン又酒 大2
塩、黒こしょう(あらびき) 少々

〈作り方〉

チリコンカン

- 1 玉葱、人参...みじん切り。
2 鍋にオリーブ油を熱し、ひき肉を炒め、肉の色が変わったら赤ワインを加え、更に炒める。
3 玉葱、人参を加えて炒め、玉葱が透き通ってきたら大豆水煮、トマト煮込みベース、ホットスパイス(お好みで加減)を加えて蓋をして中火で煮、塩、黒こしょうで味を調える。

えびサラダ

- 1 えび...背わたを取る→酒を加えた熱湯でゆでる→殻をむく。
2 コーン...ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)。貝割大根...根元を切って半分に切る。サニーレタス...ちぎる。
3 ①、②を盛り、Aを合わせてかけ、粉チーズを振る。
◎貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

えびサラダ

- 小えび 50g
酒 適量
カーネルコーン 20g
貝割大根 適量
サニーレタス又葉野菜 適量
A 酢 小1
A オリーブ油又サラダ油 大2/3
A 塩 少々
A こしょう 少々
粉チーズ 適量



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ



pickup 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

逝ってしまった君へ



「大切な人の自死」を経た著者が贈る、「遺された人々」のこれから。いなくなって初めてわかる、大きな喪失感と日々の「気づき」。遺書にあった自らに向けたメッセージ、告別式でのお母さまの話、初めての遺品整理、そして「君」を失った世界で見つけた一つの光。日々悲しみの中にあるあなたにこそ読んでほしい大切な人へ向けた祈りに満ちた随想録。

著者:あさのますみ 発行:小学館 本体価格:¥1,650(税込)

早すぎた天才



時代よりも早く才能を発揮してしまっただけで、「早すぎた天才」のお話です。20万部突破『失敗図鑑』の著者による最新作。あの有名な偉人も、生きているうちはなかなかみとめられなかった。ぜんぜん知らないけれど、こんなすごい人がいた。そういった人の話を、おもしろく読める一冊です。

著者:大野正人 発行:文響社 本体価格:¥1,320(税込)

宇都宮市 宝木本町
北洲ガーデン 宝木本町
土地面積 66坪超〜 土地価格 973万円〜
建築条件付き(※一部建築条件なし区画あり) 詳しくはお問合せ下さい。

北洲ガーデン宝木本町現地(2018年12月撮影)
野沢保育園より徒歩約1分(約50m)。見宝小学校より徒歩6分(約450m)通勤・通園が便利な子育て世代にうれしい環境です。日光街道と新里街道からアクセスしやすい立地なので、レジャーや通勤にも便利です。

総区画数 18区画 土地面積 220.51㎡(66.70坪)〜230.63㎡(69.76坪)
今期販売区画数 4区画 関東バス「弁天橋」より徒歩9分(約700m)
全体区画図
番号/注文住宅用地
◎/ご成約
現地
カーナビ住所 宇都宮市宝木本町1466-4付近

建売分譲中【No.14】
ZEH基準を越えた省エネ住宅
2LDK+Storage
■土地面積/221.01㎡(66.86坪)
■延床面積/68.73㎡(20.75坪)
販売価格 2,995万円(税込)
HOKUSHU 北洲ハウジング

野沢保育園 徒歩約1分。見宝小学校 徒歩6分。ツルハドラッグ徒歩9分の子育て家族に嬉しい住環境。
HOKUSHU 北洲ハウジング
お問合せ下さい!
宇都宮支店 028-638-3831
https://www.hokushuhousing.co.jp