

Mia

ミア

私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に104,400部発行

次号発行は9月4日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2021
8・21
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.54

タウン情報紙 Mia(ミア)



旬の旨味と真心込めて 和食職人が手作りする 贅沢な参段重弁当

自慢のうなぎ料理をはじめ、季節の本格和食を提供する老舗「富久吉」。会食から法事、お祝い事まで気軽に利用できると、長く親しまれ続けている同店ですが、昨年メニューを一新したテイクアウトも評判を呼んでいます。「重箱御膳」のひとつ、写真の「参段重(3,860円)」は、ご飯ものからデザートまで全21種の料理全てが手作りという贅沢さ。平重は駿河産うなぎの「うな重」、「ちらし重」、「すき焼重」の3種から好みを選択でき、当日の注文も可能(10個以上は前日まで)なので、ご来店のうえ店内のパンフレットでメニュー内容を確認してもOKです。(平重1,680円・二段重2,660円)



ふくよし
旬の旨味 富久吉

住 宇都宮市江曾島町1046-1
☎ 028-645-1220
営 11:30 ~ 14:30(L.O.14:00)、17:00 ~ 22:00(L.O.21:30)
休 月曜 P 50台

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

theta360.com

コンパクト・ミニバンならカローラ栃木

どんな人にも、
どんな時にも、
いい。



AQUA 新型アクア G
(1.5L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **223万円**(税込)
Photo: G。ボディカラー:クリアベージュメタリック(4Y3)

交差点での検知にも対応。
ぶつからないをサポート。

プリクラッシュセーフティ
歩行者(昼夜)・自転車運転者(昼)検知機能付衝突回避支援タイプ
ミリ波レーダー+単眼カメラ方式
レーダーとカメラが前方の車両や歩行者、
自転車運転者を検出。ブザーとディスプレイ表示で衝突の可能性をお知らせ、衝突回避・被害軽減をサポート。



どんな色にも
染まらない、
驚きに満ちた白。



NOAH ノア 特別仕様車(HYBRID Si"ワxB III"
(1.8L+モーター・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **344.3万円**(税込)
Photo: 特別仕様車 HYBRID Si"ワxB III"(2WD) [ベース車両はHYBRID Si]。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)(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。

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8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→





左：コースの「前菜」の一例。昼・夜ともに品数は変わらず、コースは6,050円〜。「松花堂」のテイクアウトは2,700円〜（ともに要事前予約）
右：コースの「お造り」の一例。沼津産天然シマアジなど

おもてなしの心遣いとともにお味わう季節の会席コース

1998年に創業し、7年前に老舗「割烹一八」の店舗、暖簾も受け継ぎ、「一八 (ARAKAWA)」として新装オープン。厳選した季節の素材はもちろん、器や盛り付け、味わう人を思い整える細やかなしつらえからも、「喜んでいただきたい」というおもてなしの心遣いが伝わってきます。



「目の前で料理するライブ感を楽しんでいただきたい」と話す店主の荒川栄一さんは、より満足してもらえるようにとカウンター席での対話を大切にしているそう。和モダンで洗練された雰囲気のカウンター・テーブル席のほか、贅沢な和の趣ある個室も用意。鮎や鱧、徐々に松茸なども登場するこれからの季節。粋な伝統文化の良さを改めて堪能してみてください。

いっばちあらかわ 一八 (ARAKAWA)

宇都宮市江野町3-3 ☎ 028-632-6101
営業 11:30~13:30 (L.O.) / 17:00~20:30 (L.O.)
休 月曜 席 60席 P なし(近隣にコインPあり)
HP <https://ippachi-arakawa.com/>



「鴨胸肉のローストと季節の付け合わせ(1,700円)」。アメリカンチェリーのソースは梅雨の時期限定



東武宇都宮駅東口すぐそば。鮮やかなブルーの扉が目印

季節の創作料理&ワインを気軽にオシャレに♪

創作イタリアンとお酒を手頃な価格で楽しめる「セラータ」。「直売所で季節の素材を仕入れてメニューを考えるのが好きで」と楽しそうに話す、ソムリエの資格を持つシェフの見目伶士さん。イタリアンの定番メニューにも、季節の素材やオリジナルのレシピで「ひとヒネリ」をプラス。ココならではの1,000円未満の「前菜」が豊富です。「皮目からじんわり火を入れて、旨みを逃がさずに焼き上げている」という人気の「鴨胸肉のロースト」も、季節ごとにソースや付け合わせが変わるのも魅力。見目さんセレクトの自然派ワインや、絞りをたてレモンの香り・味もさわやか「ヴァルマス生レモンサワー」も1杯から気軽に、ぜひ！

セラータ Serata

宇都宮市江野町7-16 ☎ 028-616-3919
営業 17:00~23:00 (L.O.22:00)
ランチは平日の火曜のみ 11:30~14:00 (L.O.13:30)
休 日曜・月曜※変更の場合はインスタに掲載
席 20席 P なし(近隣にコインPあり)
HP [instagram @serata_sakaba](https://instagram.com/serata_sakaba)

江野町で粋&文化に触れてみる

オリオン通り・江野町

ORIONDORI ENOMACHI

Mia de まちあるき

オススメ

ちょっと大人な宇都宮をお散歩♪

オリオン通りを中心に広がる繁華街・江野町エリア。ノスタルジックな風情漂う路地裏や、ビルの2階にある粋でちょっと大人なお店を紹介します。

※7月取材時の店舗情報を掲載しております。新型コロナウイルス感染状況により、内容が変更される場合があります。営業時間等の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。

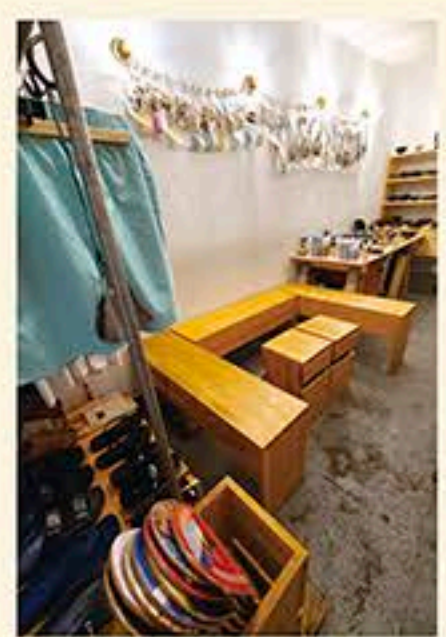


ノスタルジックな横丁でほっこり&お買い物も楽しんで♪



世界初クラフトコーラ専門店の「伊良コーラ(左:650円)」、「エスプレッソシェイク(右:600円)」

ノスタルジックな横丁の奥にあるカフェであり、バーであり、セレクトショップでもある「ARCADE」。こだわりの豆とマシンで丁寧に抽出するエスプレッソやラテメニューのほか、落としたてのエスプレッソを使ったシェイクやカクテルもお勧めです。また店内では、益子焼の器や、沖縄の恵みをふんだんに使った「チャイシロップ」などギフトにも人気の日用品や、スケートボードやアパレルなどのアイテムも販売しています。閉店時間まで通して営業、その間のメニューは同じ。…なので、昼にのんびりお酒を飲むのも、夜にこだわりのコーヒーでほっこりも、お買い物を楽しむのももちろんOK。自由で大人な空気感も魅力です。



アーケード ARCADE

COFFEE & BAR & SELECT SHOP
宇都宮市江野町3-6 江野町横丁4号室
☎ 028-678-8215
営業 12:00~21:00 (短時間営業中)
※金・土・祝前日は23:00まで
休 日曜 席 12席 P なし(近隣にコインPあり)
HP [instagram @the_arcade_select](https://instagram.com/the_arcade_select)

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

創業86年・売上実績^{東北}NO.1

※リフォーム産業新聞調べ 2020年度まで11年連続

秋リフォーム&増改築大総力祭

9月 4・5・6日

3日間限定開催

特典1 限定特典 ご来場全員プレゼント

いもくり佐太郎
第26回全国菓子大博覧会にて最高賞名譽総裁賞を受賞し、有名人もテレビで大絶賛した和風スイーツポテト。大人気の味をお届けします。

全員プレゼント
※無くなり次第終了とさせていただきます。

特典2 電話・スマホ事前来店予約でプレゼント 前日まで

3万円 商品券 最大1000円分
※初めてご来店の方に限らせていただきます

事前予約がおすすりめ!! 待ち時間なし 優先対応
お電話の方はこちらから
☎0120-56-3215

WEB予約はこちら
QRコードを
読み込んで下さい

リフォーム 何でも大相談会 相談無料・見積無料

特典3 限定特典 お見積り依頼プレゼント

又原水産 さん おうちで手軽に本格の味

人気の茅乃舎だし
「御料理 茅乃舎」の料理長が国産の焼きあご、かつお節、うるめいわし、真昆布の素材を厳選し配合した本格だしです。2~3分煮出すだけで、手軽に本格的な味が楽しめるパックをご用意しました。

見積り依頼でプレゼント

特典4 【水廻り特価品】キッチン・お風呂 限定特別価格!!

最大70% OFF

イベント限定大特価LDKリフォームパック

16帖LDK リフォームパック イベント特別価格
商品+基本工事 コミコミ **190万円** 税込209万円

事前予約がおすすりめです! お気軽にお電話・WEBサイトよりご予約下さい!

P 駐車場有り

ソフトバンクさん 北関東マツダさん トヨタカローラさん ケンタッキーさん

フロン巻きのジローさん ACROSS PLAZA アクロスプラザ宝木 とりせんさん

オノヤショールーム

〒320-0262 宇都宮市宝木2-2-1

ミアカワ Mia Kawaii Item

夏も終盤を迎え、疲れのピークを感じている方も多いのではないのでしょうか。やらなければいけないことはたくさんあるけれど、たまには時間をとってリラックスすることも日々の頑張りのためには必要ですね。今回は、そんな時に使って欲しいアイテムを“LUSH”よりご紹介。いつもと違うバスタイムで、明日への活力を取り戻しましょう！



左/ユーカリ、レモングラス、ペパーミントのオイルがブレンドされた爽やかな香りのソープ。モコモコ泡がクリアな肌へと導きます。
右/湯船に広がるラムとネオンカラーが魅惑的なバスフォーム。深く穏やかな香り。

左/アウトバックメイト(ソープ) 100g 730円
右/インターギャラクティック(バスフォーム) 830円

シーソルトの粒が古い角質を優しく除去し、ツルスベ肌を完成させるボディスクラブ。ミントの清涼感が涼やかさを演出します。アニスシードオイルが肌を健やかに整え、しっとりとした洗い上がりに。

マジッククリスタルズ(シャワースクラブ)
300g 1,900円、600g 3,400円



顔にも体にもマルチに使えるフェイス&ボディマスク。月見草の種子とアズキ豆がスクラブとなって古い角質を除去。ハチミツの働きが、潤いのあるもっちりとした肌を作り上げます。

パワーマスク(フェイス&ボディマスク)
125g 1,390円、315g 2,690円



タウン情報紙 Mia 配布員さん募集!
一業務委託一
未経験者 歓迎!
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400~600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
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
下野新聞グループ
④ 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

※全て税込価格
FKD ショッピングモール宇都宮
インターパーク店 1F LUSH
☎028-657-0225

こだわりイタリアンを終日ハッピーアワーの「エルダボ」で

オリオンスクエア斜向かい。スペイン語の「el(エル)」に、祭り着る「ダボシャツ」から名付けた「エルダボ」。「お祭りのように活気のあるお店で、楽しんでほしい!」という、店主の荒井大介さんの熱い想いが満載です。



「自家製ローストチキン・ハーフサイズ (1,800円)」

看板メニューの「ローストチキン」は、ハーブやスペイン産紫ニンニクを使った自家製ダレに一晩漬けた国産ヒナ鶏を低温で焼き上げます。グラスワインが300円など「終日(営業時間中)ハッピーアワー」なもの、うれしいところ。豊富な単品メニューをつまみながら、テキーラメストロの資格を持つ荒井さんお薦めのプレミアムテキーラや自然派ワイン、日本酒の「3種飲み比べセット」を昼間から、というのもOKです!



注文を受けてからスライサーで極薄にカットする「切りたて生ハム3種の盛り合わせ・フルサイズ(1,500円)」



イタリアンカラー(メキシカンカラーでもある)の提灯が目印

エルダボ
日本酒、自然派ワイン、テキーラの店 **EL DABO**
☎ 宇都宮市江野町2-10 フタバヤビル2F ☎ 028-612-7058
🕒 14:00~24:00(L.O.23:30) 🗓 月曜(祝日の場合は翌日)
🍗 35席 📵 なし(近隣にコインPあり) 📷 instagram @el_dabo2019



左: 英国や南米など世界各地で店主が買い付けた、膨大な数のヴィンテージ盤や新譜盤が並ぶ店内では、販売・買取も 右: 店主お薦めの新譜シングル盤「歩いて帰ろう/APRIL SET(1,980円)」など

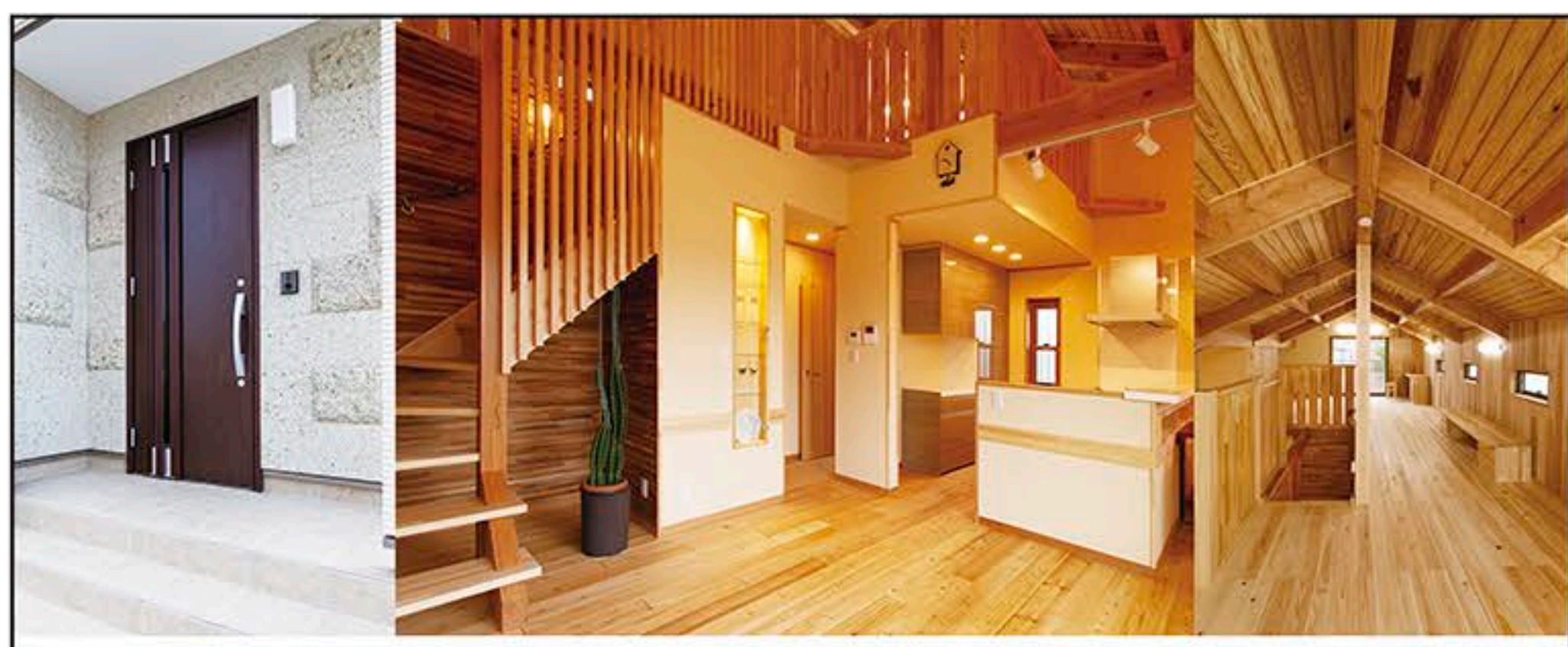
DJ、レコードファンが通う北関東の音楽の聖地!

DJであり、多くのラジオ番組で楽曲のセレクトも務める竹澤サンスケさんがユニオン通りで創業し、江野町へ移転。30周年を迎える「スノーキーレコード」。サンスケさんならではのセンスで買い付けた国内外の幅広いジャンルのヴィンテージ盤や新譜盤、CDを販売。レコードが並ぶ店の奥には、DJやバンドによるライブをお酒とともに楽しめるライブバーも併設され、世界的にも稀で素敵な空間です。



プロのDJからも頼りにされ、自らを「音楽のソムリエのような役割」と話すサンスケさん。「レコード探しの際には、臆せずに気軽に声をかけてください」。今月29日には、30周年記念のライブイベント(要予約・定員制)も開催します!

スノーキーレコード
Snokey record
☎ 宇都宮市江野町2-15 近江園ビル2F ☎ 090-9004-4504
🕒 12:00~18:00※バーの営業については要問い合わせ
🗓 火曜・木曜 🍗 12席 📵 なし(近隣にコインPあり)
🌐 https://www.facebook.com/Snokey-records-850170701737431



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
三和建设株式会社
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/

モデルハウス見学会
日時 8/21(土)▶22(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
ご案内図

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
「生活」だけが家じゃない
アークデイズ株式会社
TEL.028-678-2272
宇都宮市大曾4丁目1-13
エステート大曾ビル3F

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

住 収納場所を見直して、暮らしやすく!



文具品や普段使いの生活用品を収納する場合、ほとんどの方が「ジャンル別」で収納していることと思います。しかし、そこには意外な落とし穴が…。片付けコーディネーターサービスを展開する「Happy Smile」の齊藤真弓さんに、暮らしやすさにつながる整理収納術をアドバイスいただきました。

●“用途に合わせた” 収納を

ものを収納する場合、文具品は一式、引き出しのなかやテーブルのペン立てに。日用品のストックは、まとめて納戸にといった、ジャンル別での収納をやりがちかと思いますが、じつはそれがちょっとした“暮らしの不便”となってしまうんです。例えば、ハサミなら、ペンなどの文具品とセットにリビングの一か所に収納するほかにも、クローゼットや洗面所など、分散して置いておくことがおすすめです。



クローゼットや洗面所は洋服の値札を取るときに必ず使いますし、さらに洗面所では、子ども服に名前をすぐに書いて洗濯できるよう、ペンと収納すると便利さもアップ! 新聞をまとめるときも、ヒモとハサミを一緒に収納しておく、それぞれを取りに行く手間を省くことができ、時短につながります。また、お子様のプリントを見る際に、何かと必要なボールペンや印鑑もセットにしておくと、取りに行くのが面倒で、後回しにならずにすむことも。

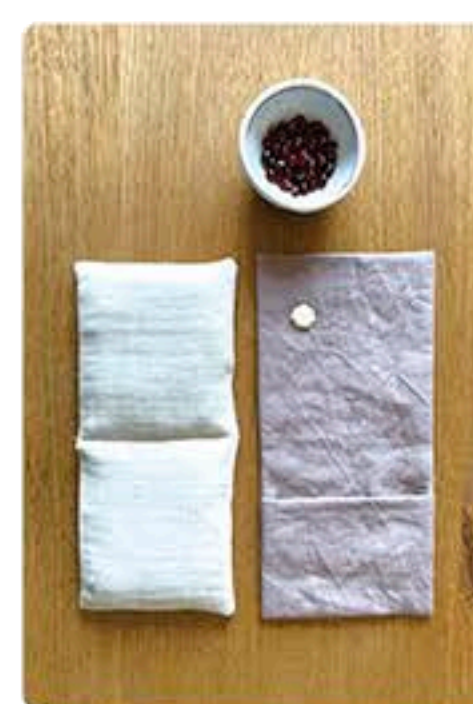
ものは、きれいに収納するばかりでなく、“使うところにある”ということも大切です。その人の暮らしぶりや用途に合わせた収納をすることで、すぐにでも楽な暮らしを叶えられます。今の暮らしを見直し、自分に合った収納場所を探ってみましょう。



取材協力: Happy Smile / <https://happysmile-0819.com>

作 目の疲れ・リラックスに! ひんやりアイピロー

スマホやパソコンなどで起きてしまう目の疲れや、寝苦しい時におすすめしたいのが、小豆の入ったアイピロー。布小物作家「momoplant」こと、関口智子さんにアイピローの作り方のポイントや、使い方をお聞きしました。



- 用意するもの
 - ・リネンやガーゼなど肌触りの良い生地 (内袋分、カバー分を合わせた必要分)、
 - ・小豆150g程度
- 作り方
 - 縦の1辺を開けた長方形の内袋とカバー、2つ袋を作る(写真の出来上がりサイズ/縦10センチ×横23センチ)。内袋に小豆を半量入れ、中央を縫い合わせた後に、残りの半量を入れ閉じる。できあがった内袋をカバーに入れ、閉じる。

「出来上がったアイピローを保存袋に入れ、30分ほど冷蔵庫で冷やすとさらにひんやりとするので、目だけでなく頭上や顔においても気持ちがいいと思います。密着度を高めたい場合は小粒な小豆を選ぶといいですよ。屋外でもお使いいただけます」

取材協力: momoplant / <https://www.instagram.com/momoplant.tomo>



冷奴の簡単トッピングレシピ

この時期、何かと重宝する一品といえば、やはり冷奴! 食材の組み合わせによって、味のバリエーションや栄養もアップする冷奴のトッピングレシピを「TOFU DELI MIWA」の山中なつきさんに、教えていただきました。

- 薬味三味 (ミョウガ、小ネギ、ショウガ、大葉、スプラウト)
 - すべての材料を細かく刻み、冷수에浸した後、ザルで水気をきる。
- 山形のだし (ナス、キュウリ、大葉、ミョウガ、ゴマ油、しょう油)
 - ナス、キュウリは細かく角切りに (ナスは水にさらし水気をきる)。大葉、ミョウガは粗みじん切りし、すべての材料をゴマ油としょう油であえる。
- 和風 (梅、ショウガ、大葉、すりごま、のり、たくあん(好みで))
 - 柔らかい梅は梅肉の部分だけを、カリカリ梅は細かく刻んで。ショウガ、大葉やたくあんも刻み、すりごま、のりを加えて。



「素麺や白ご飯、納豆などにも合うトッピングです。材料はすべて適量ですので、好みに合わせて調整を。豆腐本来の味わいを楽しみたい場合は、オリーブオイルと塩だけでも美味しいですよ」

取材協力: TOFU DELI MIWA / 宇都宮市埴田3-5-21 ☎028-666-0855

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する著書「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する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考えます。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)

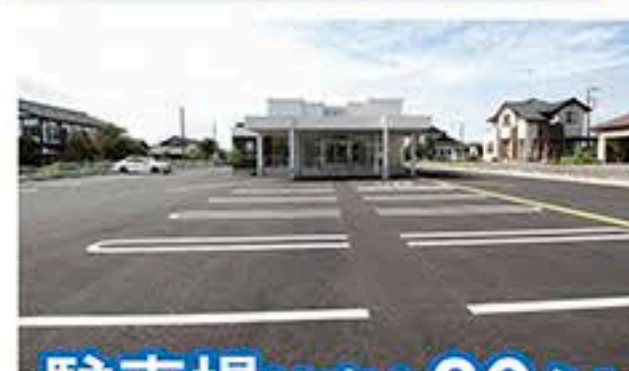
安心してご相談下さい

(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おります。スタッフ一同お待ちしております



及川歯科医院の5つのこだわり

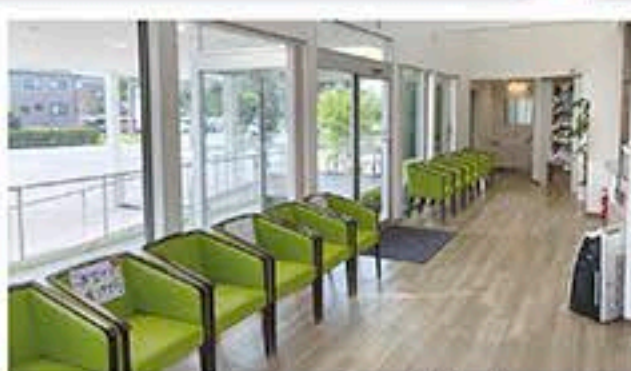
- 1 治療相談**
初診時に相談専門スタッフが患者さんのお悩みをよくお聞きしてから治療に入り、安心な治療を心掛けます。
- 2 診査・診断**
CTを撮影し、骨の形状、血管神経の位置を確認。患者様も一緒に見ていただきます。
- 3 歯周病治療**
独自の歯周病治療システムと3種類のレーザーを使用して、今ある歯をできるだけ残す治療を心掛けます。
- 4 インプラント専門医常駐**
インプラント治療歴29年。痛みやはれの少ない治療を心掛けております。アゴの骨が少ないなど多くのケースを経験しています。
- 5 嘔吐反射に対応**
静脈内鎮静法という方法で、眠った状態でインプラントオペが可能に。「おえっ」とならないデジタル型取り装置導入。



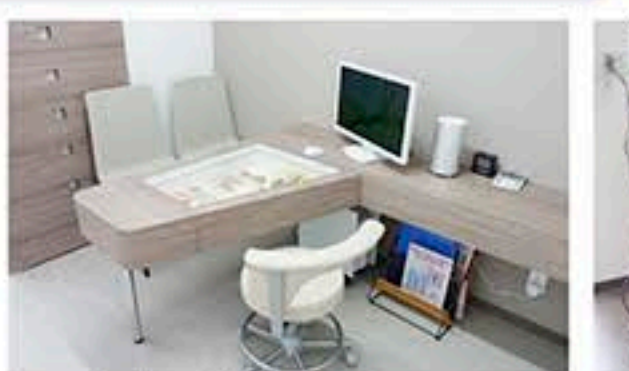
駐車場は広々20台!



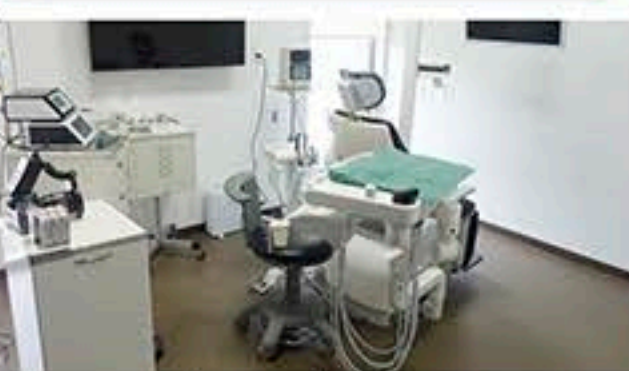
玄関前は屋根付車寄せ完備で雨の日も安心



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



FKD

福田屋百貨店が MARUFUKU MARKET ちよっといいもの、マルフクマーケット おすすめする一週間 おいしいもの。

8月18日(水) 24日(火)

宇都宮店 Food 宇都宮店がおすすめする、この季節のおいしいもの

8/20~22 (金) (日)



「夏」牛が水分を多く摂るこの時期、牛乳も水分が高く、さらっとした牛乳になります
◎(森林ノ牧場) 森林ノ牛乳 (500ml)
税込650円
 本体602円+税48円
(食料品サービスカウンター横特設会場/1F)

8/18~22 (水) (日)



栃木県産小麦粉をメインに厳選素材で作るオリジナルレシピのスコーン専門店
 栃木県のブルーベリー使用。甘酸っぱさとリッチなホワイトチョコレート、今だけの組合せです
◎(スコーン専門店cozuchi3302) ブルーベリー×ホワイトショコラ
税込220円
 本体204円+税16円

インターパーク店 Food インターパーク店より、お勧めヘルシーフードをご案内

高タンパク、低脂肪で栄養価の高い乳清ゼリーを作り、6種の果実を盛り込みました
◎(モーニング) 果実が入った乳清のゼリー (500g入、1個)
各日10個限り
税込1,296円
 本体1,200円+税96円
(モーニング/1F)

ノンカフェインで体に優しいお茶をティーバッグでお楽しみください
◎(伊藤園) ルイボス ティーバッグ各種 (ホット・アイス両用)
税込540円
 本体500円+税40円
(伊藤園/1F)

Pop up マルフクマーケットならではの特別なひとときをお楽しみください

8/18~21 (水) (土)

◎(Rei*) 8月18日(水)・21日(土)2日間 焼き菓子 数量限定販売
※写真はイメージです

8月18日(水)~24日(火)期間中 10,000円以上お買上げのお客様に マンデーのパーソナルをプレゼントいたします
(ルネラルジャルダン/2F)

◎(EcstaticFlowers) POP UPショップ ~花をデザインする花屋~
既存のFKD DRIED STOREでは扱っていない、生花をプラスしたPOP UPショップです。ブーケやスワッグなどを独自のスタイルでデザインした、洗練されたフラワーアイテムをお楽しみください
(一例として)
●ブーケ・スワッグ 各税込3,300円より
各本体3,000円+税300円より
●クリアバッグ 税込550円より
本体500円+税50円より
■期間:8月20日(金)・21日(土)・22日(日) ■時間:午前10時~午後6時 (陶器売場内特設会場/3F)

Pick up 快適に美しく、自分磨きはもちろんギフトにもおすすめ商品をご紹介します

洗顔後すぐに使う「光のオイル」うるおいを与え透明感で満たしながら健やかな肌へ導きます
◎(メルヴィータ) ネクターブラン ウォーターオイル デュオ (50ml)
税込4,400円
本体4,000円+税400円
(100ml) 税込7,700円
本体7,000円+税700円
(化粧品/1F)

ヒアルロン酸など美容植物成分を配合したデキスタイル。着心地の良さや機能性を兼ね備えた、着るほどに美意識を磨いてくれるウェアです
◎(スナイデルホーム) トップス 税込6,930円
本体6,300円+税630円
ボトムス 税込6,930円
本体6,300円+税630円
(ウェア/1F)

8/21~22 (土) (日)

無印良品 つながる市

ヒトとヒト、街と街をつなげる。無印良品のつながる市。栃木県内の魅力あるお店を定期的に紹介してまいります。今回は宇都宮市大谷町にある ISLAND STONE COFFEE ROASTERSさんに出店いただきコーヒーや焼き菓子、お花の販売を行います

■時間:午前10時~午後5時 ※無くなり次第終了となります
 ■場所:2Fサウスの泉特設会場
 ■出店者名:ISLAND STONE COFFEE ROASTERS
 ■コーヒー・焼き菓子などの販売、フレッシュフラワー、ドライフラワーなどの販売

<ご来場のお願い>マスクの着用をお願いいたします。また、当日体調の優れない方はご来場をお控えください

Work Shop 心も身体もキレイに お家時間が楽しくなるイベントをご用意しました

あなたにぴったりのラ・カスタは?仕上がりで選べる6タイプのシャンプー&トリートメント
◎(ラ・カスタ) ヘアソープ/ヘアマスク 各税込2,200円
各本体2,000円+税200円
髪質診断をさせていただいて髪のお悩みにあわせてサンプルも差し上げます
(化粧品/1F)

8/22 (日) トリートメント効果の高いミツロウで自分だけのリップ作りが楽しめます
天然素材を使ったアロマクラフトワークショップ
◎(claft_parfait) 夏用ミツロウリップ 税込1,650円
本体1,500円+税150円
(北口レブシム前特設会場/1F)

インターパーク店からのご案内 ■8月23日(月)まで開催中 ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

8/23 (月)まで開催中 インターパーク店 大催事会場 2F **ご当地アンテナ・グルメショップ**



東京/築地 丸武 ◎江戸前玉子焼(1本)
税込996円



京都/くらま辻井・庄左衛門 ◎豚角煮(京山椒)(100g)
税込756円



宮城/利久 ◎厚切り牛たんとなぎ塩贅沢弁当(1折)
税込1,404円



北海道/釜焼工房 ひまわり屋 ◎北海道メロンパン(1個)
税込205円



宮城/菓子処 三日月 ◎大きなみたらし団子(1本)
税込216円



東京/ギンザ ブティ カスタ ◎ブティ カスタ オールミックス(1箱、40個入)
税込1,501円



広島/広島焼き ヒヨコクラブ ◎広島焼き 豚肉入り(1パック)
税込702円



鳥取/鳥取からあげ こてつ家 ◎鳥取梨酢からあげ(100g)
税込451円



北海道/大自然北海道 ◎クリームチーズカレーパン(1個)
税込220円



京都/和や ◎九条ねぎ たこ焼(8個入)
税込585円



広島/とり将 ◎瀬戸田レモンガラ塩揚げ(モモ)(100g)
税込432円

インターパーク店 大催事会場 2F **アイス&ソフトクリームフェス**



栃木/R'ecolte レコルテ ◎ももサンデー(Mサイズ限定)
税込750円



北海道/フロマージュの杜 ◎北海道ミルクソフトクリーム(1本)
税込350円



群馬/アイス工房 ◎こんにゃくアイス(73ml)
税込250円



宮城/撰利久 ◎フルーツミックス(1杯)
税込700円

ご来場に際してのお願い

【検温のご協力】
検温にご協力ください。会場入口はヶ所となります。

【マスク着用】
会場へはマスク着用にてお越しください。着用していないお客様のご入場はお控えいただけます。

【手指の消毒】
ご来場時、備え付けの消毒液にて、手指の消毒をお願いいたします。

【少人数でのご来場】
少人数でのご来場と、ソーシャルディスタンスにご協力ください。

物産展もレジ袋が有料です。マイバッグをご持参ください。

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ともお得なカードです。チャージとお買物どちらにもポイントがつかみます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

新規ご入会・ご交換は **即日発行、入会・年会費無料**

お申し込み・お問い合わせは **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 **福田屋産直店**
 1階案内所・1階食料品サービスカウンター

ハイカード新規ご入会 500ポイントプレゼントキャンペーン

期間 **8月24日(火)まで**

期間中、FKDハイカードに新規ご入会いただいたお客様に **500ポイント** をプレゼントいたします
※ポイントの付与は当日もしくは翌日以降となります。

Follow us / **#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、福田屋産直店、ipsレジック、ipsスタジアム、ipsステージ、館内各ショップから様々なInstagram更新中



夏の終わりに楽しみたいこと。

真夏の余韻に浸りつつ秋の気配を感じるこの時期。
夏休みの子育て疲れを解消したいママなどに、癒しの一時を提供してくれる Mia 読者応援プランをご紹介します。
夏の終わりに、自分へ「癒し」のプレゼントをしてみたいか？

ヘアメイクオブジェ

原宿表参道の有名美容室から独立プロデュース



パーテーション・ロッカーを完備。交換用マスクサービスなど感染症対策実施中。安心してご来店いただけます。

Mia読者応援プラン
40歳以上限定
トリートメントサービス



●宇都宮市東今泉2-5-5
☎028-661-3600
🕒9:00~18:00
📍火曜
📍16台

mama kitchen

ボリューム満点！リピーター続出



甘酢からあげ弁当 十五穀米 ¥690

当店オリジナルの甘酢ダレは、酸味が苦手な方でもやみつきに！からあげと相性抜群でご飯がすすみます！今晚のおかず一品プラス！



Mia読者応援プラン
¥1,000以上お買い上げて
甘酢ダレプレゼント



●塩谷郡高根沢町宝積寺2331-22
☎028-688-7362
🕒11:00~19:00
📍水曜※臨時休業有り
📍8台

True トゥルー

美眉&まつ毛パーマで、マスク生活を美的に過ごそう！



マスク生活が続く、眉の形が気になりだした方も多はずです。貴方に合った眉の作り方レッスンを受けてみませんか？TV番組、ステージ等でヘアメイクアップアーティスト歴13年のオーナーが指導します。まつ毛パーマとのセットメニューがオトクで人気です！

Mia読者応援プラン
「美眉レッスン(アドバイスシート付)&まつ毛パーマ」¥8,800⇒¥8,000



●宇都宮市御幸町100
ウイングヴィラA棟202
☎028-678-4807
🕒10:00~19:00(最終受付17:30)
📍月曜・火曜
📍3台

カイロプラクティックすみれ

骨盤の歪みを整えて内側から元気に！



◎骨盤矯正&全身調整(80分) 6,000円→3,000円
◎骨盤矯正&小顔フェイシャル・肩周りすっきりトリートメント(120分) 15,000円→6,000円

Mia読者応援プラン
選べる姿勢改善プラン



●宇都宮市江曾島3-820-1 B105
☎028-684-2666
🕒9:00~19:30
📍月曜
📍2台

Mia 読者プレゼント!!

5名様 栃木県産梨「豊水」(5kg)



栃木県産梨(豊水)

栃木の梨が旬を迎えています！「幸水」に続いて出回る品種は、「豊水」です。「豊水」は8月下旬から出荷が始まり、甘みと酸味のバランスが良い爽やかな味が魅力です。

スーパーや直売所等の店頭他、インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも取り扱っておりますので、ぜひ旬の味覚をお楽しみください。

プレゼント提供：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
☎028-688-7850
FAX.028-688-7851

応募締切 9月1日(水) 必着



Mia Instagram 拡大中!!

#mia #ミア #栃木 #宇都宮 #おでかけ
#ランチ #美容 #サロン #オシャレ
今号で紹介中の店舗情報も掲載中



気に入って頂いたら
フォローもお願いします!

@mia_shimotsuke



follow me!



Mia de kirei

第25回 【ボディ】汗のニオイ、気になりませんか？

アドバイザー：メイキャップアーティスト ゆみさん

マスクをしていることもあって、例年よりも厳しい暑さに参加してしまいうような今日この頃…何だかワタシのカラダ、匂ってない？一度不安になるととことん心配になっちゃう夏の体臭問題について、ボディケアにも詳しいゆみさんに聞きました。

ポイントは汗をかく前のボディケア

「若い頃は匂わなかったのに」と言う人が多いのは、加齢とともに肌の抗酸化機能が衰え、カラダ全体の代謝が低下してしまうから。更年期以降の女性は女性ホルモン量の低下も体臭の原因になってしまうので、ゆみさんによると匂いに悩んでいる女性は意外と多いとか。体臭を防ぐために大切なのは、食生活の改善とストレスケア。特にこの季節は、汗



をかく前に制汗剤を使って「汗を匂わせない」ためのボディケアをしておくことがポイントです。「汗をかいた後、ワキに制汗スプレーを吹きかけている人がいますが、制汗スプレーは汗をかく前の清潔な肌に用いて汗

を抑えるためのものです。汗をかいたらまずシートタイプの制汗剤やウエットティッシュで汗を拭き取り、できれば服を着替えて、制汗スプレーが正解」とのこと。私、ドラッグストアに走りますっ!!

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込できます

町名別・丁目別の折込にも対応可能

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)

山田川沿いに続くサイクリングロードで風を感じて気分爽快!



「自転車のまち」としての顔もある宇都宮市。プロのサイクリングロードレースなども開催される一方で、誰でも気軽に楽しめる「サイクリングロード」があることはご存知ですか? 「山田川サイクリングロード」は、豊郷あたりから国道293号までの山田川に沿って全長約11kmに渡り整備されている道。田園風景に広がる空、北へ向かうにつれ見えてくる羽黒山、稲穂が風に揺れる音や川のせせらぎ…普段車で移動しているとなかなか気づかない自然の景色や音を感じながら、自転車で走ってみてはいかがでしょうか。



山田川サイクリングロード 参考:宇都宮市HP <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kotsu/jitensha/1026533.html>

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



一度食べたら忘れられない「阿部梨園」の梨。そのおいしさの秘訣は、「生長に合わせ最適な時期に適切な作業をすること」だそう。幸水・豊水の次に旬を迎える「あきづき」は、糖度や食感のバランスの良さが評判の品種。HPで販売時期をチェックして、食べ逃しなく!

阿部梨園 宇都宮市下荒針町3409 ☎028-648-9695 <https://abe-nashien.com/>

Miaコラム 「人付き合いのコツ」講座

第10回「どんな質問がいいの?」

質問の種類は二つあります。一つは、相手が「はい」または「いいえ」で答えられる「クローズド・クエスチョン」。もう一つは相手が自由に答えることができ、新しい気づきにつながる「オープン・クエスチョン」です。

オープン・クエスチョンは「どうやって」「どうして」「何で」と聞いていきます。この二つを意識して使い分けすることで、相手のことを深く知ることができます。

相手の話を聞きながら、相手が話している情景を共有できるようになると、相手との距離はグッと縮まっていきます。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田晃一

Coupon+

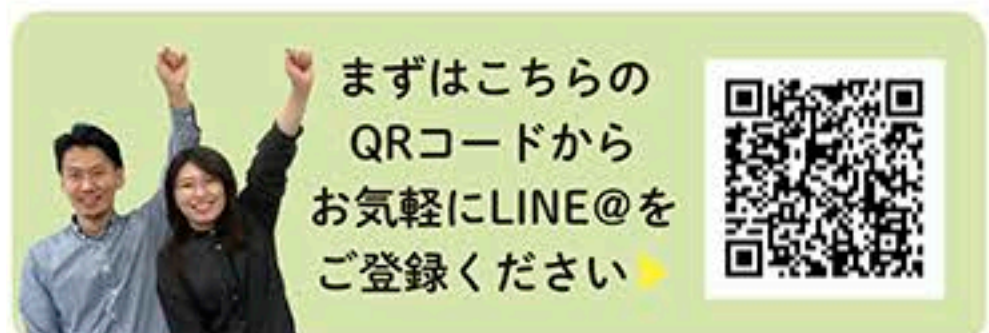
Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!! 嬉しいクーポン付!

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9月30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

猫雑貨専門店 猫の手さき

暑い夏も吹き飛ばす、可愛い雑貨が待ってるにゃ 店内すべて猫! キッチン雑貨、アクセサリ、日用品、猫スタッフがスタンバイ中。猫好きさんへの贈り物に迷ったときも猫の手貸します! お取り置き、ラッピングOK! オンラインショップもあります♪

毎月イベント実施中♪

- 22日は「にゃんこの日」 プレゼントや三角くじ、商品をお得に買える猫ぶくろなど、月替わりでイベント開催中!
- 28日は「にゃあの日」 おうちのにゃんこやお気に入りの猫ちゃんの画像提示でプレゼント! そのほか季節や記念日に合わせて、限定イベントも行っています。最新情報はツイッター、インスタグラムをチェックしてくださいにゃ



肉球スプーン(ブロンズ、シルバー)各440円



バン猫メモスタンド 880円 大人気! 猫のおしりポーチ(全4種) 各1,250円

猫雑貨専門店 猫の手さき ☎028-666-7861

宇都宮市日の出2-8-11 ☎火~金曜13:00~18:00 土曜・日曜・祝日11:00~17:00 月曜、第1・3・5日曜

「育毛・発毛体験」 通常9,800円のところ **3,980円**



庭木1本から承ります!



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

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 (※税別)

【宇都宮店】宇都宮市西川田町1067 【鹿沼店】鹿沼市上石川1643 【小山店】小山市羽川315
【栃木宇都宮店】宇都宮市幕田町277 【栃木さくら店】さくら市フィオーレ喜連川5-2-1

見積無料 営業時間 9:00~17:00 1本からの
お庭サービス **ガーデンエクスプレス**
☎0120-61-4128

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
●豚しゃぶとトマトの冷製パスタ
●豆腐と野菜のスープ



調理時間 約30分

〈材料〉2人分

豚しゃぶとトマトの冷製パスタ

- スパゲティ …………… 200g
- 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用… 150g
- 酒 …………… 適量
- トマト …………… 小1コ
- レモンペッパーソース(オイル入)…大2
- 塩、黒こしょう(あらびき) ……少々
- 水菜 …………… 1/4ワ

豆腐と野菜のスープ

- 豆腐 …………… 1/2パック
- ぶなしめじ …………… 1/2パック
- 玉葱 …………… 小1コ
- 人参 …………… 30g
- 水 …………… 400ml
- コンソメ …………… 1コ
- A酒 …………… 大2/3
- Aしょうゆ …………… 小2/3
- A塩、こしょう …………… 少々

〈作り方〉

豚しゃぶとトマトの冷製パスタ

- 豚肉…食べやすく切る→酒を加えた熱湯でゆでる→冷ます。
- トマト…湯むぎ→角切り。
- 大きめのボウルにソース、①、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。
- 水菜…ざく切り。
- スパゲティは塩少々を加えた熱湯で約7分ゆで、氷水で冷やしてしっかりと水気を切る。③に加えて混ぜ、塩、黒こしょうで味を調えて盛り、④をのせる。

豆腐と野菜のスープ

- ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける。玉葱…薄切り。人参…半月又いちよう切り。
- 鍋に水、コンソメ、①を入れて煮、火が通ったらAで調味し、さいの目に切った豆腐を加えてさっと煮る。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

pickup Books

落合書店 トナリエ宇都宮店
宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮SF
☎028-626-5755 <http://www.ochiai-bc.co.jp>

まぜるな危険



伊藤計劃+円城塔『屍者の帝国』の世界観に、ドストエフスキー『白痴』から『アルジャーノンに花束を』『ブレッドランナー』までを投入した「小ねずみと童貞と復活した女」、江戸川乱歩の短篇「心理試験」とドストエフスキー『罪と罰』に、意外な符号を見出す「プシホロギーチェスキー・テスト」、佐々木淳子の時間SFコミックと、チャーホフの戯曲『桜の園』とを組み合わせた「桜の園のリディヤ」、そして、書き下ろしの「ドグラトフ・マグラノフスキー」まで、ロシア文学+SFの超絶リミックス作品です。

著者:高野 史緒 発行:早川書房 本体価格:¥1,870(税込)

子どもテツガク



ピンチのとき、どうする?
失敗したら、どう乗り越える?
くやしい気持ちをどうする? 友だちに悪口を言われたら? やる気はいつ出る?
コミュニケーション力をつけたい! 学校では教えてくれない86の「なぜ」を考える。
哲学を使って、将来、人生のトラブルに負けない大人になる!

著者:小川 仁志 発行:主婦の友社 本体価格:¥1,980(税込)

下野新聞社・東京ガス共同企画

2021年9月30日まで

東京ガスの電気料金シミュレーションをお申しいただいたみなさまに

ハーゲンダッツ ギフト券を1枚プレゼント!

シミュレーションでもらえる!

ハーゲンダッツ ギフト券



1枚でミニカップ・
クリスピーサンド・バーの
いずれか2個と
お引き換え可能です

※写真はイメージです



お申込
方法

下記QRコードのいずれかをスマートフォンで読み取り、
専用フォームからお申込ください。

電気ご使用量のお知らせを
お持ちの方はこちら!



電気ご使用量のお知らせが
お手元にない方はこちら!



↑電気ご使用量
のお知らせイメージ

ギフト券は専用フォームに入力いただいた住所へ、
シミュレーション結果と共に郵送いたします。

キャンペーンに関する
お問い合わせはこちら

東京ガス株式会社 エネルギー提案推進部

☎0570-050191 ナビダイヤル

電話受付時間 月~土/9:00~19:00(祝日除く)

メール tg-otoiawase3g@tokyo-gas.co.jp

※ナビダイヤルはNTTコミュニケーションズ(株)のサービスです。電話料金はお客さまのご負担となります。

ナビダイヤルをご利用になれない場合(IP電話等)

☎03-6735-8739

※電話のおかけ間違いにご注意ください。

※【対象条件】2021年8月18日(水)から2021年9月30日(木)までに、上記QRコードリンク先の専用フォームから、東京ガスの電気料金シミュレーションをお申しいただいた方。東京ガスの電気をご契約中の方は対象外です。電力契約1契約に対し、1回のシミュレーション・1枚のギフト券を進呈します。同一契約に対し複数回のシミュレーション申請をいただいても初回以外は対象外となります。シミュレーションに必要な情報が不足している、または、情報に誤りがあり試算ができない場合は対象外となります。 ※お申込から2週間程度で結果・ギフト券をお送りします。 ※本キャンペーンは予告なく変更または終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。 ※不正手続きがある、またその恐れがあると東京ガスグループが判断した場合は対象外となります。