

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11月6日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2021
10.23
TAKE FREE

vol.58

タウン情報紙Mia(ミア)

◆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>



秋の魅力が満載! 彩りと味わい豊かな 栗づくしの二段弁当

揚げたての天ぷらや懐石料理、仕出し弁当が評判の日本料理レストラン「治兵衛」。今年も「若竹の杜 若山農場」が、丹精込めて育てた栗をふんだんに使用した『栗ご飯弁当(2,300円)』の販売をスタート。白米にもち米と、一つ一つ手剥きした生栗を加え、ほっくりと上品な味わいに仕上げた炊き込みご飯をメインに、焼き栗や渋皮煮など秋の味覚を存分に堪能できる、なんとも贅沢な二段弁当となっています。注文は2日前までに予約を。5個以上の注文で配達も可能です。毎年楽しみにしているファンも多い、こちらの期間限定弁当を、どうぞ食べ逃しなく。



懐石 天ぷら 治兵衛
J I H E I

住 宇都宮市本町4-11ホテル・ザ・セントレ3F
電 028-625-1212
営 11:00~15:00(L.O.14:30) / 17:30~22:00(L.O.21:30)
休 無休 P 近隣のコインPを利用

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

theta360.com

COROLLA CROSS 登場!!



折り線

新型カローラクロス Z(ハイブリッド車)(1.8L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **299万円**(税込)

Photo: Z(ハイブリッド・2WD)。ボディカラーはダークブルーマイカメタリック(8W7)。内装色はブラック。パノラマルーフ(110,000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](71,500円)、パノラミックビューモニター(27,500円)、9インチディスプレイオーディオ+6スピーカー(28,600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。

完成
できた!



折り線



折り線

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

※価格はバンク修理キット付です。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10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
TEL 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→





左：県産落花生を炭火煎りした(左から)「からつき落花生(150g 972円・店頭直売価格)」、「塩なし」「味付き」落花生。オリジナル商品「みそピーセットまぜるだけ(右手前・400円)」 右下：先代のころから約50年以上愛用の殻付き落花生用の煎り機

「新豆、始まります!」。希少な県産落花生を炭火煎り加工

10月末ころ(予定)、創業1964年の「福田恵介商店」では、上三川や益子など県内各地の契約農家から収穫したての落花生が届き、一年で最も忙しく活気づく「新豆」の季節を迎えます。

先代からの伝統製法を受け継ぎ、2代目店主の福田倫康さんが上質な県産落花生を選別、炭火をおこし、煎り加工し、販売。火加減、焼き上がりの瞬間の見極めが難しい炭火による加工について、「香ばしい風味、食感が違うので、譲れないですね」。

店先の「新豆」の看板を楽しみに訪れる長年のファンも多いのだとか。そして、年が明けると、日光山輪王寺など各地の神社仏閣での節分祭の豆まき用「煎り豆」加工に追われる日々が続きます。

炭火煎り落花生 福田恵介商店

☎ 宇都宮市石井町3412-29 ☎ 028-661-5843
🕒 9:00~17:00 📅 日曜・祝日 📍 5台

毎日楽しみ「日替わり弁当」。予約は便利な公式LINEで

昨年4月に問屋町にオープン。「働いている人やご家族で、毎日楽しみに安心して買ってもらえるように丁寧に作っています」。店主が安心安全、彩りや栄養バランスも大切に「日替わり弁当」を手作り。和・洋・アジア・中華・エスニックの肉、魚、どんぶりものなど多彩なメイン料理に、旬の野菜をたっぷり使う副菜が添えられます。

「オーダー弁当(予算に応じて注文可)」を法事などの際の会食の代わりのお土産として渡すのも人気。また、pic-nicのおつまみに合わせて、近隣の「関口酒店(下栗町)」がワインや日本酒などを選んでくれる「おつまみセット(要予約)」をおうち時間の充実に役立てて♪

ピクニック 日替わり弁当 pic-nic

☎ 宇都宮市問屋町3426-54 ビジネスパークビル1F
☎ 070-2645-8182 🕒 11:30~14:00
📅 日曜 📍 3台 🌐 <https://www.pic-nic.store/>



日替わり弁当の一例「夏野菜のキーマカレー(5:600円~L:700円)」



左:「手作りプリン(1個300円)」やスコーンも人気♪

手作りの良さを実感 石井町・問屋町エリア

..... ISHIMACHI・TONYAMACHI

オススメ

元気をもらえるこだわりスポットをお散歩

働く人たちが多く、こちらのエリア。そんながんばる人たちを支えるお店もたくさん。「おいしいものって元気が出る!」...改めてそう思わせてくれるお店ばかりを紹介します♪

※9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の状況により、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。



「nejiroカレー(1,000円)」。ど〜んと丸ごと載せられた、焼きトマトを途中で崩して味変を楽しんで♪

一人でも、いつでも。思い思いにみんなのnejiroに

「一国一城の主になりたい!」と、イタリアン、カフェ、ケーキ店でも腕を磨いた店主が夢を叶え、昨年4月にオープン。プロと一緒に自ら内装も手がけるなど、「城主」を目指し奮闘する日々を綴ったブログを見て訪れるお客さんも多いそうです。

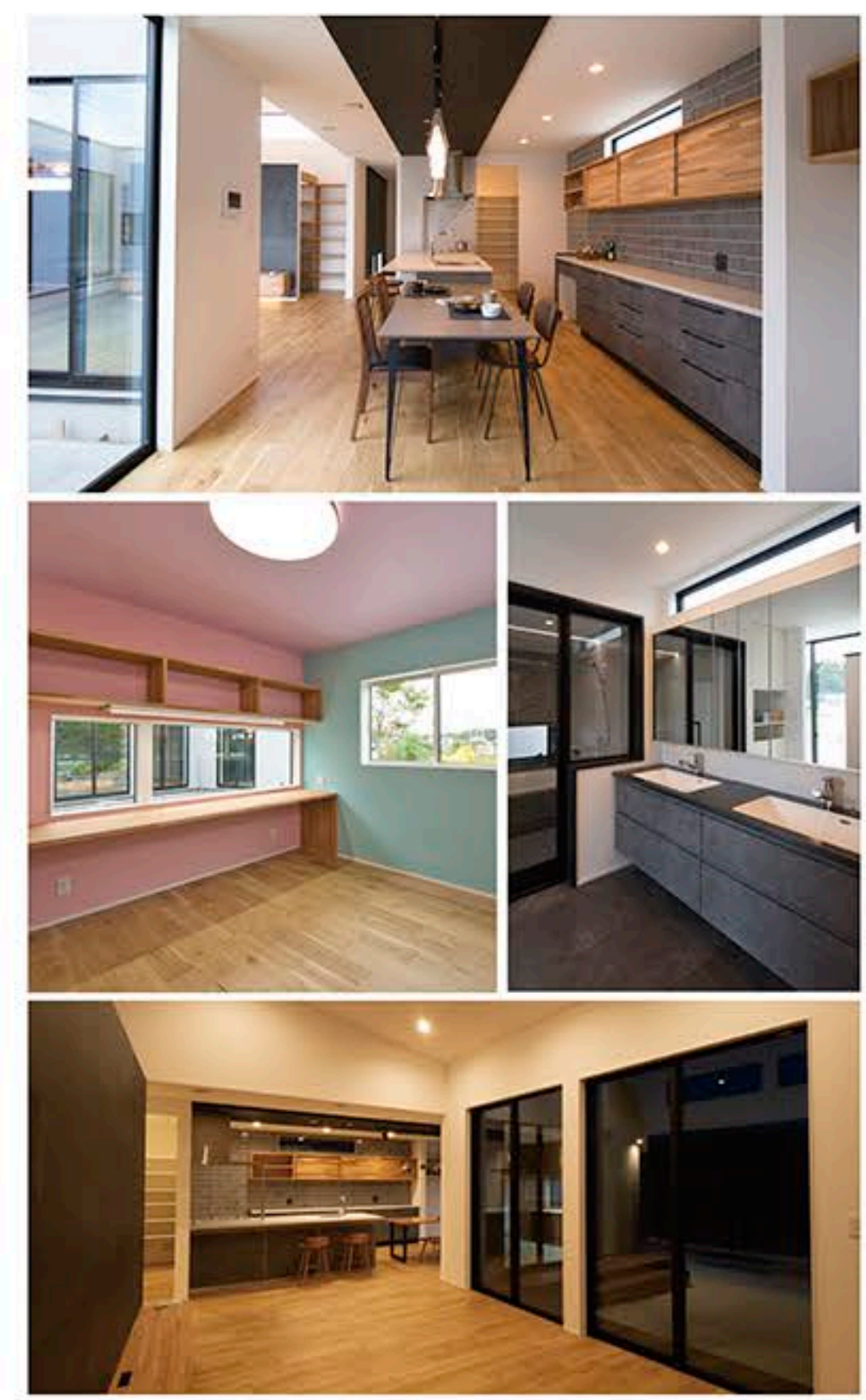
「映えも意識した(笑)」という看板メニューの「nejiroカレー」は、お肉を使わず、カボチャやココナッツなどをスパイスと煮込んだコクのあるルウと、季節の温野菜を熱々スキレットに盛り付け。「和」素材を使ったキッシュや、秋冬に人気の「モツグラタン」など、nejiroならではの工夫を凝らした料理やスイーツとともに、「思い思いにゆっくりしていただければ、うれしいです」。



とろ〜り&なめらか「クリームブリュレ(単品・300円)」

ネジロ 喫茶 nejiro

☎ 宇都宮市石井町3412-8
🕒 12:00~17:00
※夜ネジロは金・土曜の18:00~21:00 (詳細はインスタで確認を)
📅 月曜・火曜(ほか臨時休業有)
📍 13席(カウンター有) 📍 3台
🌐 [instagram @yukat729](https://www.instagram.com/yukat729)



OPEN HOUSE

10/23 SAT 24 SUN 10:00-18:00 完全予約制 ▶▶▶



栃木県宇都宮市平出町 1047-4 ニワフラップ敷地内西事務所
TEL/028-348-3532 OPEN/10:00-19:00 CLOSE/水曜日

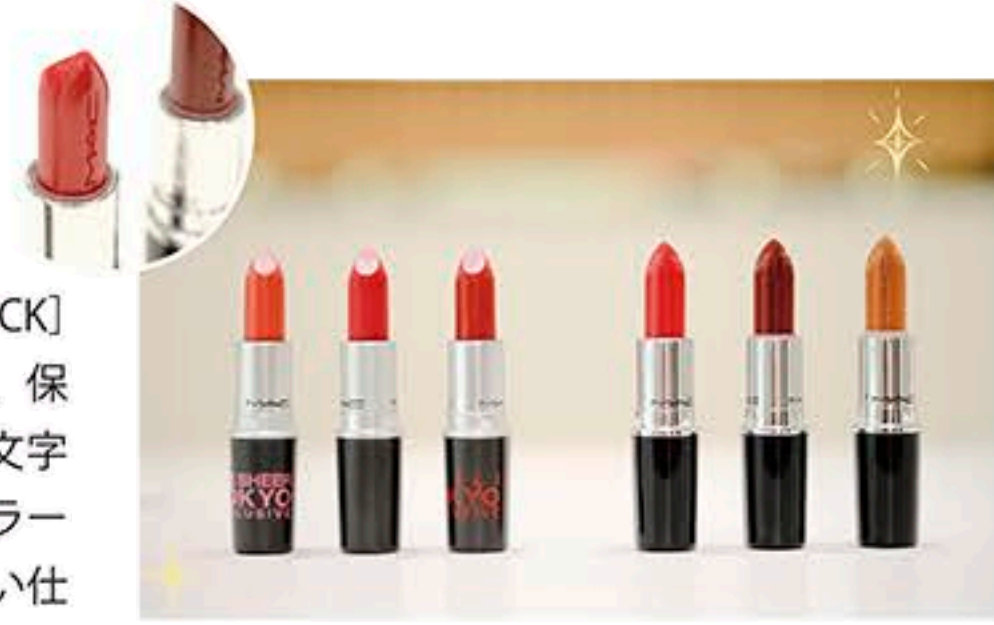
Live Home by LHG ARCHITECTS

Mia Kawaii Item

秋も深まりおしゃれが楽しい季節になりました。とはいえまだまだマスクが欠かせない日常に、メイクを楽しみたい心も控え目になりがち...。でも、マスクを外した瞬間の印象は大切！この秋のおすすめからお気に入りを選んで、リップ美人になりましょう！

MAC マック

世界中でメイクマニアに愛されているMACが、FKDに初出店！秋の新商品 [LUSTERGLASS LIPSTICK] は、発色のよさはそのままに、ツヤのある透明感、保湿力、ロングラスティングを実現。「TOKYO」の文字がかわいい [LIPSTICK日本限定モデル] は、定番カラーを日本人向けにアレンジ。セミマットで落ちにくい仕上がり。



LUSTERGLASS LIPSTICK 全28色 3,300円(写真右3点)
LIPSTICK日本限定モデル 全3色 3,300円(写真左3点)



ミネラルルージュ 全10色 3,300円

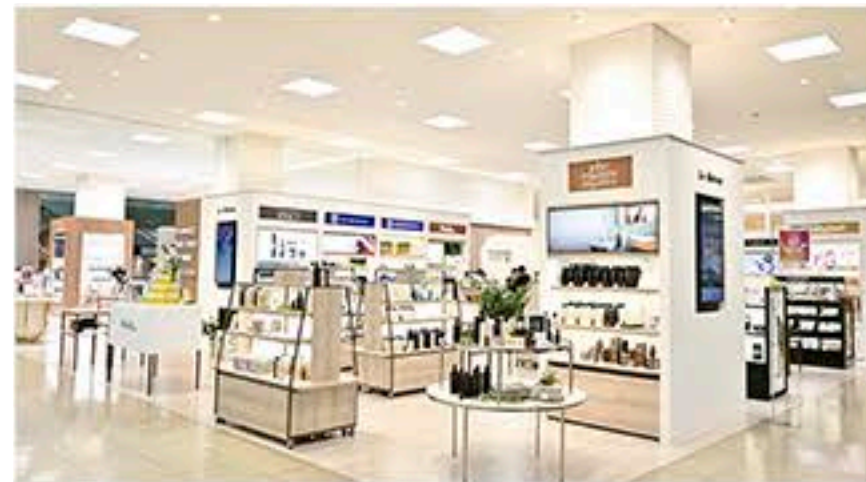
ETVOS エトヴォス

天然鉱物で作られたミネラルコスメがナチュラル志向の女性に支持されているETVOS。みずみずしいツヤと潤いが特徴の [ミネラルルージュ] の秋の限定新色「キャラメルベージュ」は、肌に馴染みながらモード感も出るカラー！深みのあるアイシャドウとも相性がよく、ぬけ感がほしいメイクにおすすめ。



ルージュデコルテ 全51色 3,850円
リップフィックスコンフォート 2,970円
(写真右端)

※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 化粧品売場
☎028-657-6527

COSME DECORTE コスメデコルテ

コスメデコルテからはこの秋、[ルージュ デコルテ] が誕生。Shine・Glow・Satin・Velvet・Matte の5つの質感と肌をきれいに魅せる色のラインナップは圧巻の全51色！「質感×色」で自分だけの美しさに出合えるはず。[リップフィックスコンフォート]を重ねれば、美しい仕上がりをキープ。

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



Mia 宇都宮



左：お得な「平日ランチ限定Aセット(ラーメン・ご飯・豚からあげ付・1,000円)」と「餃子春巻き(+100円)」。ラーメンは「鶏豚骨・赤」を選択 右：秋限定「鮭チーズつけ麺(並・880円)」

自家製麺、「みや美豚」1頭買い。こだわりの多彩なラーメン

惜しまれながら閉店した「陽東豚骨YOTON」の店長を務めた北島秀俊さんが独立し、昨年9月に同じ場所でオープン。「老若男女の幅広いお客さまに末永く通ってほしい」と、鶏ガラと豚ガラを長時間炊く「鶏豚骨(白・赤・黒)」と、清湯系の「生姜醤油そば」の2枚看板のほか、話題の「昆布水」やG系なども登場することもある「週末」&「季節」限定など、こだわり抜いたメニューが魅力です。

店内の製麺室で作る麺は、スープに合わせて、7種の小麦・全粒粉を駆使して太さや食感を変えて製麺。味の良さと「地元生産者を応援したい！」と銘柄豚「みや美豚」を1頭買いし、レアチャーシューや焼き豚に使用。「豚からあげ」などサイドメニューも食べ逃しなく！

メンソウ カロン 麺双架論

☎ 宇都宮市石井町1468-6
🕒 11:30~14:15 (L.O.14:00)
17:30~21:30 (L.O.21:00)
📍 水曜・第3木曜
🏠 16席(カウンター有)
📺 20台 📱 twitter @charon0913



左：「青柿」「富有柿」「松茸」など、その時季限定の「上生菓子(各200円)」
右：ハチミツの風味とコクが魅力「かすていら(1斤1,250円)」は全国菓子博覧会で中小企業庁長官賞受賞

手作り和・洋菓子。伝統の技術に「絹島屋」らしさをプラス

創業約95年。3代目店主の伊藤正幸さんが、繊細な伝統の技と感性で季節を表現する「上生菓子」、春には「桜餅」「柏餅」などの季節の生菓子やまんじゅうなど多彩な和・洋菓子を丁寧に少量ずつ手作り。卵黄を多く配合し、こだわりの専用オーブン「南蛮窯」で焼き上げる人気のカステラは、しっとりフワフワです。

また、「ほかでは味わえないものを」と、「洋」の素材を取り入れた和菓子や、「和」を取り入れた洋菓子など、「絹島屋」らしさを加えた菓子も好評。中でも地元契約農園産苺を使い、生ホワイトチョコを練乳入りの白餡で包む独特の「いちご大福(例年12月半ば~5月上旬)」は「餡が苦手」という人も、ぜひ！

きぬしまやかしほ 手作りの和菓子 絹島屋菓子舗

☎ 宇都宮市石井町2502 ☎ 028-661-7932
🕒 8:00~18:30 📅 不定休 📺 3台

1F 銘茶 関口園



冬季限定10月下旬販売予定！

冬茶物語 80g...1,188円
寒の椿 80g...1,296円
生風味最高峰 80g...1,620円

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 ほけんの110番!!



11月末まで 先着30名
保険相談で
オリジナルグッズを
プレゼント！

ほくとずっとほっと 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 フォトスタジオシンガイ 表参道スクエア店



丁寧な撮影と、ナチュラルな修整で
“納得のいく1枚”にしませんか？

まずは、お気軽にご相談下さい。

Shingai photo studio 営業時間:10:00~19:00
定休日:水曜日・第1・3水曜日
バスポートセンターに伴う臨時休業有り
http://www.shoumeiphoto.com ☎ 028-622-6107



うつのみや 表参道スクエア テナント会

イベント開催

宮スクの日 次回は11/21(日) 予定

うつのみや表参道スクエア 🔍 検索



コロナ対策実施中



お買い物なしでも、30分ご利用が無料です。以後 駐車料金 200円/30分
■ 利用時間 8:00~23:00/年中無休



Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

住 子どもの作品を大切に残すために



お子さんが保育園や幼稚園、小学校で作った作品が増える時期。お子さんが頑張って作った作品は、思い出もあるし、できる限りとっておきたいものですね。けれど、形が様々だったり、スペースがなかったりと、全てを保管するのは難しいもの。そこで今回は「株式会社SSS-Style-Plus」の代表・小堀愛生さんに、お子さんの作品の収納法をアドバイスいただきました。

●誰が、何のためにとっておくか



「まず、作品をとっておきたいのなら『誰が、何のために』とはっきりさせることがポイントです。お子さんが大きくなった時に見せてあげたいとか、親御さんが老後に懐かしむためなのか、そこを明確にすることで、いるいないの選択ができるはず。何となく捨てられないからと置いては、作品も増える一方。しっかりと見極めることが大切です」

●フォトアルバムで思い出を残す

「立体的な作品は、ある程度飾ったら衣装ケースに詰めこんでしまうケースが多いもの。しかし、それでは作品も劣化する場所もとてしまいます。そこでおすすめなのが、フォトアルバムです。ただ作品を撮るのではなく、例えば節分で鬼のお面をかぶったお子さんの姿や、可能なら制作風景などを写真に収めることで、家族の思い出にもなるしお子さんの成長の様子も残しておくことができます。その際に、親御さんからのメッセージやお子さんの感想も加えると、作品を通じ、より愛情深い一冊になると思います」

●素材感のあるものは厳選して

「写真にしてしまうと、質感が分からなくなってしまうような手芸作品や木工作品などは、収納スペースに合わせ適度なサイズの衣装ケースに厳選して保管を。その一箱に入りきらなくなったら、また選び直しといったサイクルをお子さんにつくることで、無駄に増えるのを防げます。親御さん目線ばかりでなく、お子さんの気持ちも配慮することも忘れずに!」



取材協力：株式会社SSS-Style-Plus / <https://www.sss-style-plus.com>

街 本がつなぐ地域コミュニティ

ゆいの杜にある大型書店「TSUTAYA 宇都宮テクノ店」。こちらの1階入り口に、とある本棚が設けられているのをご存じでしょうか。『とりかえっこBOX』と名付けられた、こちらの本棚について、店長の加藤佳幸さんにお話しをお伺いしました。



『とりかえっこBOX』は、2年以上前に設置した同店ならではの取り組みです。みなさまのご自宅にある思い出の品をこの本棚にお持ち寄りいただき、自由に交換しあえるスペースとなっています。置いておかれるものは、本がほとんどですが、なかにはCDもありました。

当初は、書店である私たちが地域のみなさまに何かできることはないか、地域社会への貢献を目的に考えたのがきっかけですが、結果として『SDGs(持続可能な開発目標)』にもつながることができたと思っています。書店としての利用はもちろん、本を介した地域コミュニティのひとつとして、多くのみなさまに楽しんでいただきたいと思いますね」

取材協力：TSUTAYA 宇都宮テクノ店 / 宇都宮市ゆいの杜4-1-39 ☎028-670-8771



おいしいりんごを楽しもう!

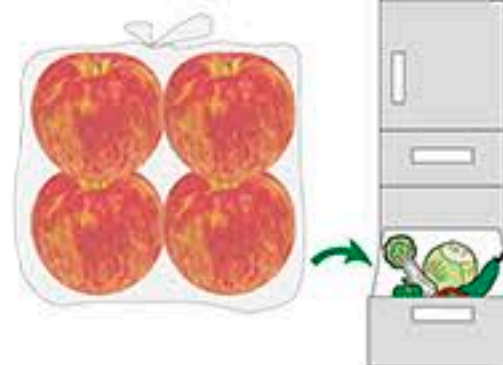
私たちにとても身近な食べ物でもあり、果物狩りとしても人気のりんご。今が旬のおいしいりんごの見分け方や、おすすめの保存方法を「荒牧りんご園」の荒牧栄治さんに、教えていただきました。

●おいしいりんごの見分け方

「りんごは、色のよくついたものほど甘味が強く、味も濃厚です。袋をかけて栽培したりんごは見た目はいいのですが、色が鈍くても無袋りんごの方が食味は良好です。青りんごは、緑色が多いほど熟度が進んでいません。赤りんごはお尻、青りんごは肌を見て、緑色が少なく、黄ばんでいるりんごほど食べ頃です」

●りんごの保存方法

「りんごは温度変化に弱い果物なので、よりおいしく食べるには、常温保存ではなく、ビニール袋などに入れて、冷蔵庫で冷やして食べることがポイントです。」



低温保存すると、りんごに含まれる果糖の性質により、甘みを強く感じるすることができます。冷蔵庫から取り出し、そのまま室内に放置し、再び冷蔵庫に戻すと、りんごの品質が劣化してしまうので、食べる時まで出し入れはしないようにしましょう。また、気温の低い秋冬でも昼夜の寒暖差があるため、冷蔵保存をおすすめします」

取材協力：荒牧りんご園 / 宇都宮市石那田町416 ☎028-669-2528

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 → 受講料 ¥0!
(1回 ¥1,500 × 8回)

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1 講習90分

● 11月生 金曜コース【開講日：11月26日(金)】

・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)



日本一の技術を目指す

少人数 先着5名

Instagramで情報公開中!

入門体験レポート掲載中!



◎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

Roomtour@Home

おうちDEルームツアー

~インナーガレージのある住まい~

Q 動画内に出てくる車の色は?

先着5名様 解答と間取りプラン作成依頼で クオカード1,000円分プレゼント!

動画を CHECK!

「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

トリニティ リニューアルオープン特集 Vol.01

～体感すれば、きっとあなたも「AVEDA」の虜に～

ヘアケアのジャンルでも「オーガニック」という言葉がよく聞かれるようになってきました。では、「AVEDA」というオーガニックブランドはご存知でしょうか？

幅広い世代から支持を集める「AVEDA」。その魅力について、トリニティの本間さんにお聞きしました。

Q サロンの象徴でもある「AVEDA」はどのようなブランドですか？

A 「AVEDA」は世界中のプロも認める高品質なオーガニック



お話を伺った人
マネージャー・スタイリスト
本間直樹さん

ブランドです。自然界由来成分の配合率は、シャンプー等で98%、ヘアカラーでも93%という類を見ない数字！頭皮や髪への負担を限りなくゼロに近づけ、「ヘアケアで傷みを解消するのではなく、そもそも傷ませずに健康な頭皮と髪を維持する」というコンセプトに共感し、「AVEDA」を使った施術を提供しています。

Q 「TRINITY+」では、どのようなお店づくりをしていますか？

A AVEDAをできる限り手頃な価格で提供し、その良さを知ってもらうきっかけを作るためにオープンしたのが「TRINITY+」で



す。空間、香り、音楽など多方面から癒やしにアプローチし、五感でプチ贅沢を味わっていただきたいと思っています。ヘアスタイルの提案もあくまでも自然体。流行りのスタイルを追うよりは、その人らしさを引き出し、ツヤや手触りの良さが相まって美しく見えるように提案しています。ぜひ一度このAVEDAを使った施術を体感してください。

【オープン記念】
似合わせカット
6,200→4,990円
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ6分付

【オープン記念】
AVEDAオーガニックカラー+最高質AVEDAオーガニックtr
12,700→8,990円
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ6分付

【オープン記念】
カット+AVEDAオーガニックカラー
13,000→9,990円
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ6分付

【人気NO1】カット+AVEDAオーガニックカラー+最高質AVEDAオーガニックtr
15,200→10,990円
※シャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ6分付

【さら艶セット】カット+AVEDAオーガニックカラー+極潤フローディアtr
16,300→11,500円
※シャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ6分付

有効期限/2021年11月末まで



TRINITY+ (トリニティプラス)
住所/宇都宮市元今泉5-1-11 B棟
電話/028-663-5110
WEB/https://trinity-plus.info
営業時間/9:30~20:30
(カット最終受付19:30)
定休日/火曜日

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5F
☎028-626-5755 <http://www.ochiai-bc.co.jp>

おばけと友だちになる方法



おばけも、友だちをほしがっているんです。あなたもおばけの友だちと、一生、親友でいられますよ。おばけのお世話のしかたを「取扱説明書」形式で、ユーモラスに描いた作品です。

作:レベッカ・グリーン 訳:岸本 佐知子
発行:福音館書店 本体価格:¥1,650(税込)

ミッキーマウスの憂鬱ふたたび



東京ディズニーランドで清掃のアルバイトをしている、永江環奈。ある日、彼女はテーマパークの顔として活躍するアンバサダーになれることを知り、挑戦を決意する。不可能だと言われながらも、周囲の応援を受け、夢に向かって前進する環奈。迎えた選考当日は雨、さらに園内で大騒動が発生して。知られざる“バックステージ”を舞台に、仕事、家族、恋、そして働く者の誇りを描く、最高の青春小説。感動のベストセラー『ミッキーマウスの憂鬱』姉妹編!

著者:松岡 圭祐 発行:新潮社 本体価格:¥649(税込)

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「ファンベップ」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)

ヴァン・ベール宇都宮店 10周年記念!

短期集中で、本気で痩せたい!

1ヵ月集中 全身痩せ3回コースが今ならなんと1回あたり約2,940円(税込)
※初回来店者限定 ※お身体に合わせて2回の可能性あり
最大定価82,500円▶Mia限定価格8,800円(税込) 全3回の体験全て11月15日までご来店完了の方には3回×たっぷり60分 最終日にマシン施術15分をプレゼント!

本気で痩せたい、リバウンドしたくない方に!サロン人気No.1!「1ヵ月集中全身痩せ3回コース」が最大定価82,500円をMia限定価格8,800円でご提供!全身のリンパや脂肪をくまなくケアするアーユルヴェーダ痩身法や最新クラスのマシンを体質や肉質に合わせてセレクトできるオーダーメイドコースです。特にアーユルヴェーダは全身を芯から温め、大量発汗を促すから、「冷え」「むくみ」に悩む方にもオススメ!ウエストだけでも100回以上絞る圧巻の手技で、全身スリムを叶えて。



▲発汗して代謝を上げ、痩せやすい状態を維持します。 ▲セルライトが気になる部位も徹底的にほくしていきます。 ▲全国でトップレベルの技術スタッフが在籍する当サロンのアーユルヴェーダは体験する価値あり!

ヴァン・ベール宇都宮店
住所/宇都宮市元今泉5-10-36
営業時間/10:00~21:00 (土・日・祝~20:00)
店休日/不定休 駐車場/あり
個室完備 女性専用サロン 完全予約制
0120-88-4136
ご希望日がない場合は、お電話にてご相談ください

感染予防対策実施中! マスク・フェイスシールドの着用 手洗い・うがいの徹底 検温の実施 店内の環境美化 お客様との距離感

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!



みかも山公園

みかも山フェスタ 10/24(日)開催!

栃木県最大の都市公園・みかも山公園では、東口広場にて「山フェスタ」を初開催! パラグライダー空中浮上体験や薪割りチャレンジ、木の葉の工作などが無料で体験できます。ボルダリング体験(4~12歳対象)にもぜひトライして、秋空の公園遊びを満喫して! 大人気のフラワートレインは、10月はハロウィントレインが特別運行中。わんぱく広場の新クレーター遊具も注目!

みかも山公園

☎0282-55-7272

☑ 栃木市岩舟町 下津原1747-1

☎ 8:30~17:30



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



甘酢からあげ弁当十五穀米(690円)

mama kitchen

ボリューム満点! リピーター続出

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! 他、お惣菜も多数!

mama kitchen ☎028-688-7362



1,000円以上お買い上げて **100円引き**
●他の割引券・クーポン券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。有効期限/2021.11.30

ネネチキン宇都宮ベルモール店

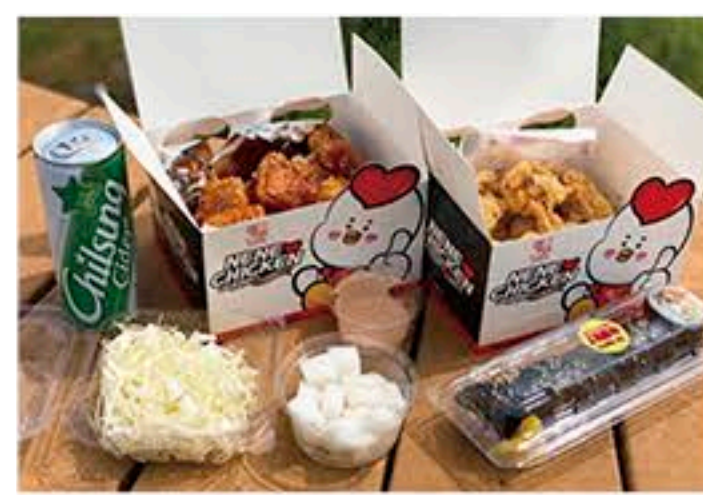
韓国チキン代表ブランド

「ネネチキン」が10月26日オープン

全世界、約1,300店舗展開中、話題のネネチキンが宇都宮市ベルモルフードコート内に県内初上陸!

カリカリジューシー「フライドチキン」。甘辛!!サクサク「ヤンニョムチキン」。サクッと美味しい「カルビ味チキン」。粉チーズがたっぷり「スノーウィングチキン」。ウマ激「ホットプリングチキン」などのチキンを中心に韓国料理をカジュアルに提供。

■豊富なメニュー・テイクアウトもOK
定番のチキン、チーズボール、ジョンノキンパ。テイクアウトもできますので、学生の放課後のおやつやおつまみ、ご自宅での夕飯のおかずやお土産に最適です。また学校や会社で行われるイベントなどでの需要も多く、大量購入のニーズにも対応できます。



ネネチキン宇都宮ベルモール店

☎028-678-8818

☑ 宇都宮市陽東6-2-1
ベルモール1F
フードコート内
☎ 10:00~21:00
☎ 年中無休



生きくらげ狩り真岡で開催

真岡市にあるコットンクラゲファームにて、生きくらげを栽培。今年最後の生きくらげ狩りが11月3日(水・祝)10:00~15:00(雨天決行)に行われる。体験は、1回30分程度で、500円で1パック詰め放題(予約制)。宇都宮市でも取り扱いのある生きくらげの貴重な収穫体験をしてみたい方はいかがでしょうか。

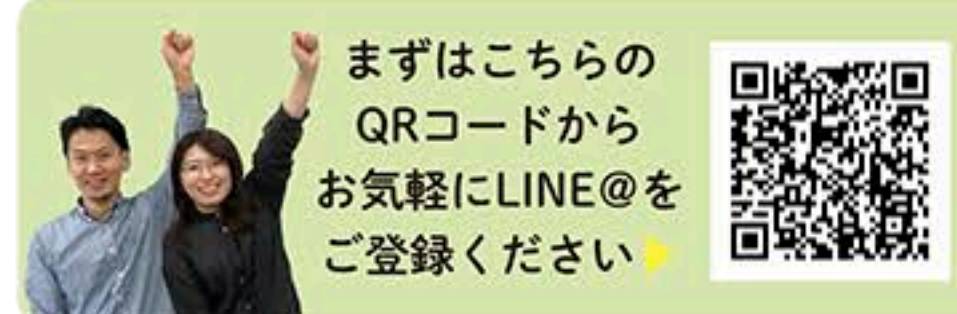


コットンクラゲファーム ☑ 真岡市熊倉3-25-6
株式会社アル・ホーム ☎ 9:00~17:00
☎ 0285-80-2065

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11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。



《育毛・発毛体験》
通常**9,800円**のところ**3,980円**
●他の割引券・クーポン券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/2021.11.30



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



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?



タウン情報紙 Mia 配布員を募集!

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 火曜日~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
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

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 有り

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
ウイंक 西の宮 ☎028-666-7144
宇都宮市西の宮1-16-3

アピタ宇都宮店 パート・アルバイト 大募集!

精肉	8:30~18:00/8:30~12:30 時給 940円	①週契約35時間未満 1日7時間 ②週契約20時間未満 1日4時間~
衣料品レジ	13:00~22:15 時給 920円	週契約20時間未満 1日4時間~
食品レジ	8:30~19:00 時給 1,000円	①週契約35時間未満 1日7時間 ②週契約20時間未満 1日4時間~
住居関連レジ	8:45~22:15 時給 920円	①週契約35時間未満 1日7時間 ②週契約20時間未満 1日4時間~
寝具売場	8:45~22:15 時給 920円	①週契約35時間未満 1日7時間 ②週契約20時間未満 1日4時間~

時間帯・曜日加給
平日/18:00~+100円、20:00~+200円
日・祝/8:00~18:00+100円
18:00~+150円、20:00~+250円
待遇
交通費支給(当社規定あり)
制服貸与
車・バイク・自転車通勤OK

アピタ宇都宮店 〒321-0101 宇都宮市江曾島本町22-7
☎0570-550-611 平日 10:00~18:00

Mia de kirei

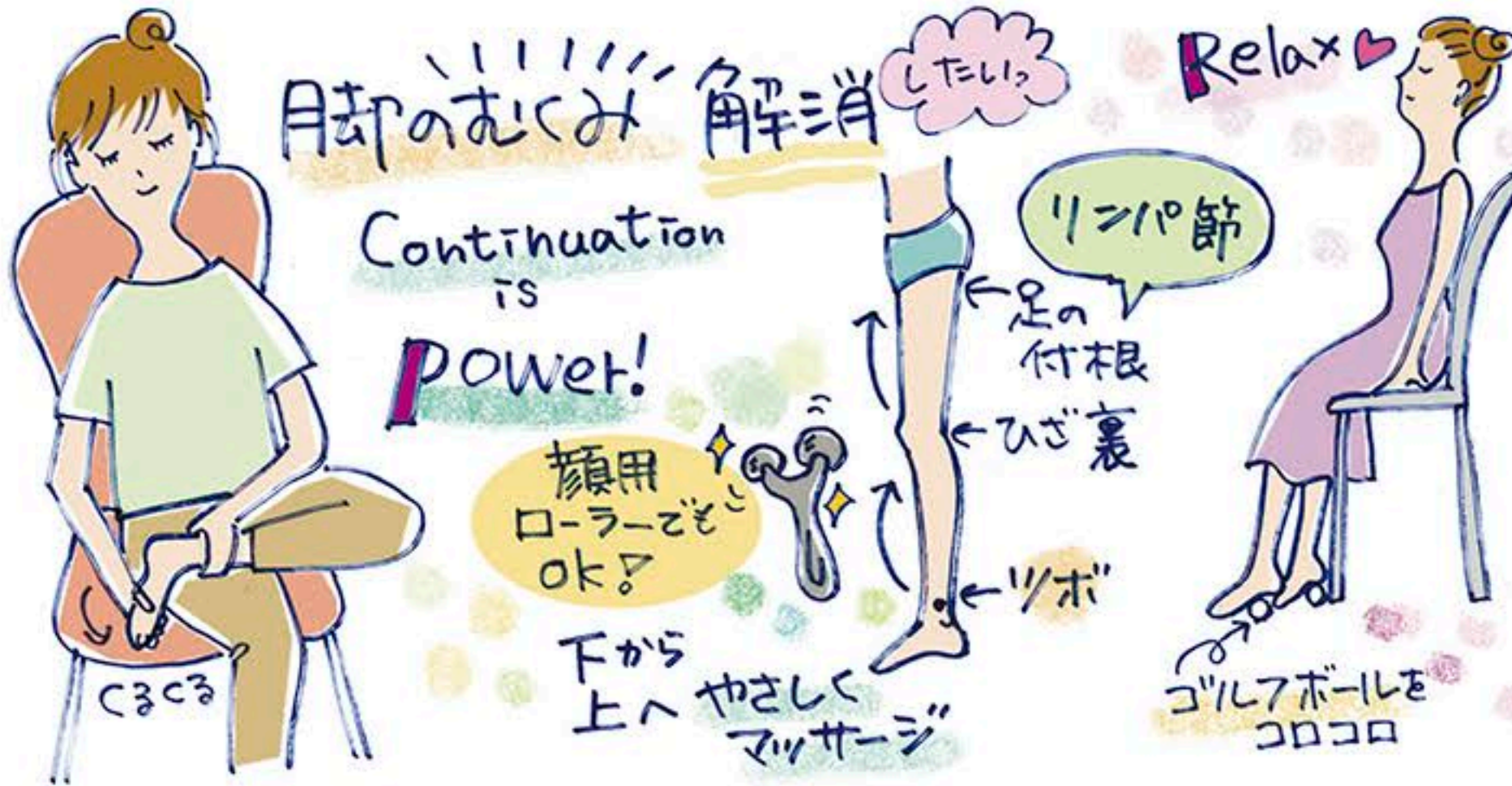
第29回 【ボディケア】脚のむくみが気になる季節に

アドバイザー:スポーツトレーナー Naotoさん

久々に百貨店に出掛けたら、もうブーツの季節なんですね。今冬はヒール高めめのプレーンなロングブーツや、ショートも長め丈がトレンドとか。でも、ブーツを履くと脚がむくんで、朝はいいけど夕方脱ぎにくかったり…しませんか？寒い季節の脚のむくみ解消法をNaotoさんに聞きました。

ふくらはぎの筋力を鍛えて血行UP

脚のむくみの主な原因は、血液やリンパ液の循環悪化。長時間同じ姿勢でいること、疲れや冷え、ストレス、睡眠不足、塩分の摂りすぎ、老化などによってむくみやすくなり、放っておくと脚の血管が浮き出る下肢静脈瘤を引き起こすことも。Naotoさんによると「ポンプ機能を持つふ



くらはぎの筋力低下を防ぎ、血液の循環を良くすることがむくみ防止のポイント。特に冷えやすい冬場、ウォーキングやつま先立ちストレッチを継続し、足首を冷やさないよう心掛けることが大切とのこと。「足先

を持って足首から下をクルクル回すだけでも違う」と、それならテレビ観ながらとかお風呂上がりとかに継続できそう。マッサージはヒザ裏と脚の付根のリンパ節を意識しながら下から上へ。継続…しなくちゃね。

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)

今年も美しく咲きそろう! 鬼怒グリーンパーク宝積寺のコスモス畑

国道4号線を北に向かい鬼怒川を渡ると左側に見えてくる「鬼怒グリーンパーク宝積寺」。公園では水上アスレチックやボート、ローラスケートなどが楽しめ、1年を通して家族連れに大人気のスポットです。そんななかでも、秋の名物、2.2ヘクタールもの広さに渡って咲き誇るコスモス畑を楽しみにしている人も多いのでは? 早咲きや遅咲き、ピンク系や黄色系など様々なコスモスが約120万本も植えられているとあって、9月下旬から10月いっぱい楽しめるそう。夕焼けとコスモスのコラボレーションもおすすめです!

鬼怒グリーンパーク宝積寺
高根沢町宝積寺 86-1
☎028-675-1909 <https://kinugreenpark.jp/>

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

MiaのIppin

蓋を開けた瞬間に笑顔がこぼれる彩り豊かな和菓子は、なんとおはぎ! 「笑花結」は、ベジフレンチの名店「アンリロ」が始めたおはぎのお店。鹿沼の素材を使用し、きび砂糖等で優しい甘さに仕上げられています。定番の黒胡麻や抹茶の他、かぼちゃ・紫芋など季節の品もおすすめ。笑花結-えはにゆ [instagram@vie.epanouji](https://www.instagram.com/vie.epanouji)
鹿沼市上材木町1684 ☎0289-62-0772

Miaコラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第2回「出来事の『捉え方』が自分の世界に影響?」

皆さんは起きた出来事に対してどのような「捉え方」をしていますか? この捉え方が、人生の過ごし方にも影響を与えます。例えば、新しいことに挑戦してうまくいかなかったときに「私には才能がないんだな」と思うのと、「まだまだ成長できるチャンスだ」と思うのでは、その後の行動や結果に大きく影響しますよね。

このように、起きた出来事にどのような意味付けをするかで見える世界が変わってきます。そう考えると、どういう世界で生きたいかは自分の捉え方次第で変わるともいえますよね。皆さんはどんな世界で日々を過ごしたいですか?

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!!

応募締切 11月3日(水) 必着

5名様 新米・栃木県産「なすひかり」(5kg)

「なすひかり」は、県北地域で多く栽培されている栃木県オリジナルの品種です。ふっくらとした大きな粒に、甘みがぎゅっと詰まったお米です。そして、現在、栃木の新米を買って応募すると、電気圧力鍋やとちぎ和牛などの豪華賞品が抽選で当たる「とちぎの新米祭りキャンペーン」を開催中です。提供: JA全農とちぎ

10回分 10名様 とちのきファミリーランド 乗り物招待券

ラフティングのようなタグボートに乗り込むと急流にもまれ、回転し、投げ出されてしまいそうに。ドキドキいっぱいのファミリー向けアトラクション「ナイアガラクルーザー」を是非お楽しみください。提供: とちのきファミリーランド

応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取り上げてほしい記事、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

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

- 牛肉とパプリカのオイスターソース炒め
- かき玉スープ

調理時間 約30分

〈材料〉2人分

牛肉とパプリカのオイスターソース炒め

- ・牛切り落とし肉 100g
- A 砂糖 小 1/3
- A 酒 小 1/2
- A しょうゆ 小 1/2
- A 片栗粉 小 1/2
- ・パプリカ(赤) 2/3 個
- ・キャベツ 160g
- ・玉ねぎ 小 2/3 個
- ・油 大 1/2
- ・かき油(オイスターソース) 大 2
- B 酒 大 2/3
- B しょうゆ 小 1
- B みりん 小 1
- B お好みでおろしにんにく 少々
- B こしょう 少々

かき玉スープ

- ・卵 2/3 個
- ・青菜 1/4 ワ
- ・ぶなしめじ 1/3 パック
- ・人参 30g
- C 水 400ml
- C コンソメ 2/3 個
- C 酒 大 2/3
- ・塩・こしょう 少々

〈作り方〉

牛肉とパプリカのオイスターソース炒め

- ①牛肉はAをもみ込む。
- ②パプリカは細切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ③かき油、Bを合わせる。
- ④フライパンに油を熱して①、②を炒め、③で調味する。

かき玉スープ

- ①ぶなしめじは根元を切って小房に分ける。青菜はざく切り、人参は半月切りにする。
- ②鍋にCを煮立て、①を入れて煮、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。

レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

「新型カローラクロス」 Mia読者試乗体験レポート



累計5,000万台の実績を誇る、カローラシリーズ待望のスポーツタイプSUVとして、デビューしたばかりの「新型カローラクロス」。さっそくMiaの読者さんに試乗していただきました!



Q. 「新型カローラクロス」を実際に運転してみていかがでしたか?

A. はじめはSUVだし、見た目も大きく見えたので、少し不安でしたが、車高もあり視界もいいので、運転しやすかったですね。ハンドルやアクセル、ブレーキの操作も軽い力でできたので、女性でも楽に運転できると思います。駐車するときも、バックモニターのアシスト付きな

ので安心でした。

Q. 乗り心地はいかがでしょう?

A. リアシートは高級感もあって、座り心地も抜群! ゆったりとくつろげました。背が高い私でも、全く窮屈に感じなかったのに驚きました。リアドアが高いので、子どもの乗降時もスムーズでしたね。

Q. そのほか気になったポイントを教えてください。

A. 天井いっぱいのパノラマルー



デザイン性にも優れた大開口パノラマルー



上質で安定感のある乗り心地。



フを開けると、車内が明るく開放的になって気持ちよかったです。子どもも、空を見上げてご機嫌でした(笑)。あと、スマートキーを持っていれば、リアバンパーの下に足をかざしただけで、バックドアが自動で開閉するのに感動しました。これなら荷物や抱っこで両手がふさがっ

ているときに大活躍ですよ。ゴルフバッグが4つは入るとい容量の収納スペースも魅力です。標識を見逃さないセンサーの搭載など安全性能の高さも、うれしいポイントでした!

問い合わせ: トヨタカローラ栃木
☎ 0077-78-1233
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>



たっぷり積めて、荷物の取り出しもスムーズなラゲージルーム。



締切間近

とちぎの新米を美味しく食べられる
丼、おにぎりを募集!

とちぎの新米を食べようキャンペーン

「**栃木県産のお米で作った**
我が家自慢の「丼・おにぎり」コンテスト」

優秀賞には
とちぎのブランド米3種
「とちほのか」「とちぎの星」「なすひかり」
各5kgをプレゼント!

応募条件 栃木県産のお米を使用していること

応募締切 2021年10月22日(金)

審査 「丼」部門、「おにぎり」部門の優秀賞各3点を選考

HOWTO Instagram Mia公式アカウント (@mia_shimotsuke) をフォローして、我が家自慢の丼、おにぎりの写真をご自分のInstagramのアカウントからハッシュタグ「#とちぎの新米を食べよう」を付けて投稿してください。

フォローをお願いします

フリーペーパー Mia @mia_shimotsuke

たちつとちぎ by JA全農とちぎ @zennoh_tochigi

主催/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 特別協賛/JA全農とちぎ

お問い合わせ 「栃木県産のお米で作った我が家自慢の丼・おにぎり」コンテスト事務局 (栃木ダイレクトコミュニケーションズ内)
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 TEL.028-688-7850 [平日9:00~17:00]

シン・ノーマルライブを満喫できる「蔵のある家」。

約3mの高天井リビングに、スキップフロアと大収納空間「蔵」。

在宅ワークや学び、趣味、レジャーなど多彩なライフスタイルを自由に。

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 2021/10/1(金)~11/21(日)

対象商品 ミサワホームの新築一戸建商品

当選発表日 2021/11/25(木)

*2x4・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。

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

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!

見積無料

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
長さ1m高さ2m
通常2,200円を
先着10名様 1,100円 (※税込)

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

※お近くの店舗の者がお伺いします!

1本からのお庭サービス! **ガーデンエクスプレス**

☎ **0120-61-4128** 営業時間 9:00~17:00

検索

MISAWA 住まいを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

住宅事業部

☎ **0120-15-3302**

FAX **028-633-9971**