



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12月4日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公表機構)

2021  
11:20  
TAKE FREE

vol.60  
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>



山の幸と海の幸  
季節の味わいが豊かに彩る  
Mia限定の贅沢ランチコース

「すしの田丸家 田縁」の系列店として、7月にオープンしたレストラン・バー。カジュアルな雰囲気の内では、本店が寿司店とあって新鮮な魚介類や厳選素材をふんだんに使った、創作洋食が楽しめます。人気のランチセットに加え、今回Mia読者のために「Mia特別コース(3,000円)」を用意。メインを「金目鯛の西京焼き〜特製ホワイトソース仕立て」もしくは「とちぎ和牛のグリル〜自家製ワインソース田楽味噌風味」から選べ、さらにパスタ・サラダ・スープ・バゲット・デザート・ドリンク付きの贅沢な限定メニューです。



Japanese Bal  
MARUTA-マルター

住 宇都宮市小幡2-7-5  
☎ 028-680-4369  
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
17:30~22:00 (L.O.21:00)  
休 日曜 P 10台



「Miaを見た」と電話予約のお客様に『Mia 特別コース(3,000円)』(ランチ10食限定・前日までに要予約)(有効期限 2021年12月末まで)

Present

RICOH  
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

[theta360.com](https://theta360.com)



ハイラックス登場

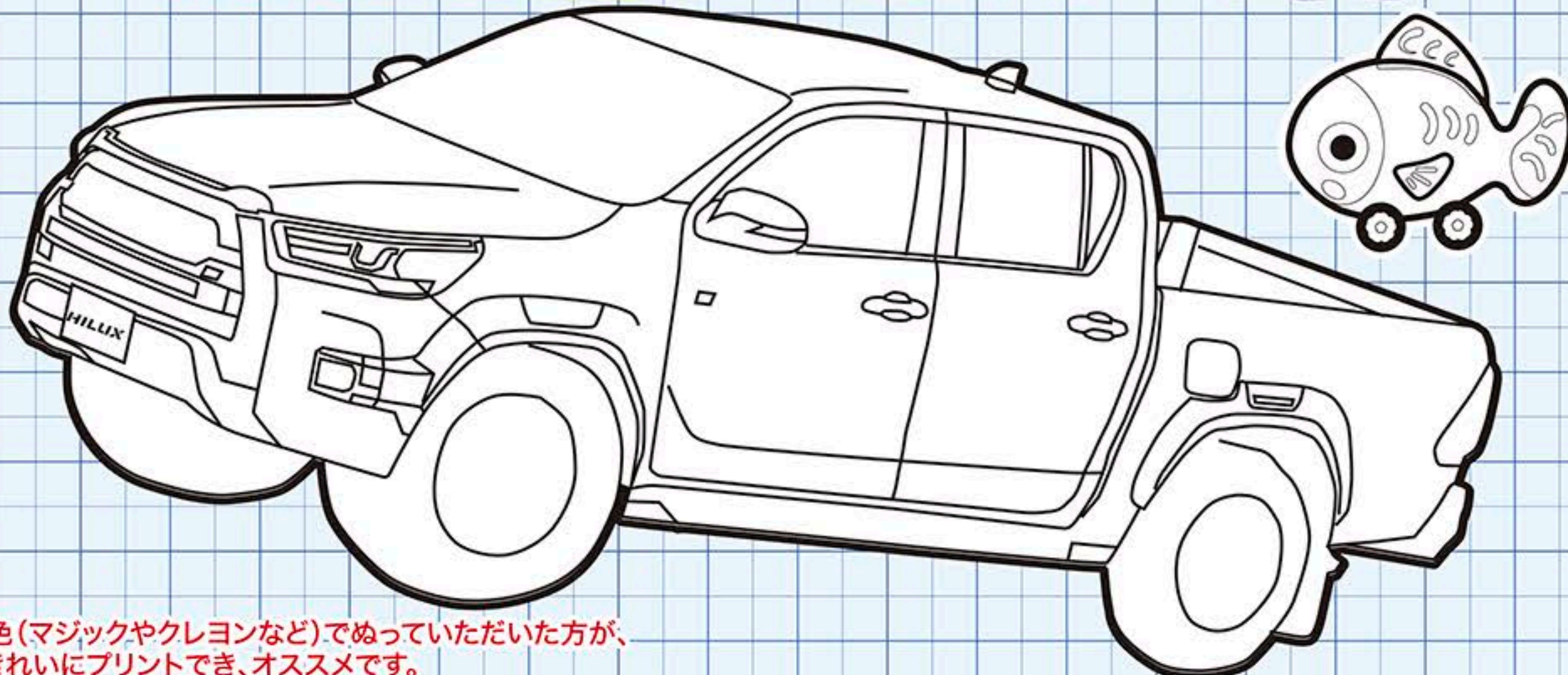
ハイラックス Z「GR SPORT」  
(2.4L・4WD・5人乗り) 431.2万円(税込)  
Photo: Z「GR SPORT」。ボディカラーはスーパーホワイトII(040)。  
■写真は合成です。

大好評

GR SPORT ハイラックスの  
オリジナルきんちゃくを  
プレゼント!

完成したぬりえをお近くのカーローラ店までお持ちください。

ハイラックスを好きな色にぬってみよう!!



濃い色(マジックやクレヨンなど)でぬっていただいた方が、よりきれいにプリントでき、オススメです。

ぬりえが  
キミだけの  
きんちゃくに!

先着  
30名様



トヨタカーローラ栃木 本社/宇都宮市上横田町798番地  
☎ 0077-78-1233  
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>



クルマ好き集まれ!!  
GR Garage  
宇都宮つくるま工房



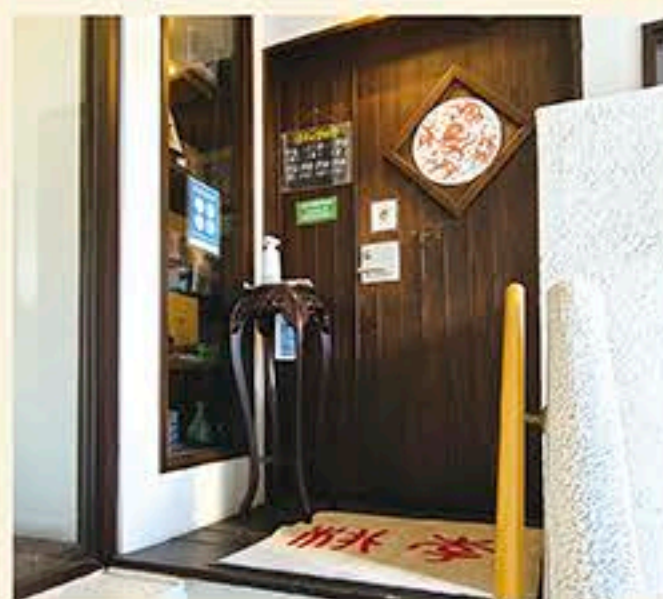


夜限定・おすすめメニュー「上海蟹と絹豆腐のふんわり煮込み(2,300円)」※中国茶、紹興酒は別注

### 上海蟹 始めました！ 優雅&ヘルシーに

上海料理の伝統技巧をベースに、油を控えた体にやさしい、心づくしの中国料理が味わえる「桃李」。

ランチは麺類から飲茶、葉膳スープなど工夫を凝らした多彩なメニューを。夜はアラカルトやコース料理のほか、イチオシなのが、旬の上海蟹(12月末まで)を使った季節の「おすすめ」料理各種。シェフが手作業でほぐした身・卵・味噌まですべてを料理に入れる贅沢な上海蟹の料理を、豊富にそろそろワインと一緒に。また、フカヒレの姿煮をメインにアワビや天然大海老などを使った「特製お正月オードブル」を今年も販売。丁寧に作られるヘルシーな料理をお店でも自宅でも優雅に♪



### 中国料理 桃李

〒宇都宮市江野町5-12 みよしビル2F  
☎ 028-632-6464  
🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
18:00~21:00 (L.O.20:15)  
※平日夜は予約制。土・日は通常通り  
🗓 月曜・月1回火曜(祝日の場合、翌日)  
🍽 24席(カウンター有)  
🅐 有(17時以降3,000円以上の飲食で東武宇都宮店P利用2時間サービス)



(右から時計回りに)「金目鯛の煮付け」、「刺身盛り合わせ(1,500円〜)」、「新ぎんなんひすい揚げ」

### 寒さとともにシーズン到来！ 旨し魚介に厳選日本酒♪

寒さとともにやってくる魚のおいしい季節…とくればおいしい日本酒、燗酒もいいな…などと思い巡らせた人にお薦めな「三日月」。「うちの店の季節ですね」と頬を緩ませる和食一筋25年の店主・茂木隆弘さん。

これからの季節、「のどぐる唐揚げ・塩焼き(その日の仕入れによる)」等、新潟・糸魚川から直接届く魚介を中心に旬の素材を活かしシンプルながら丁寧に調理。有名どころからレアなものまでがそろそろ厳選日本酒が進むこと請け合いです。「メの料理まで、のんびりと過ごしていただければ、うれしいです」。毎年好評の手作り「おせち料理」の予約もお早めに！

### 旬味割烹 三日月

〒宇都宮市江野町5-12 みよしビルB1F  
☎ 028-689-9670  
🕒 11:30~14:00 (L.O.13:30)  
17:00~22:00  
※ランチは前日までに要予約  
🗓 日曜・土曜のランチ  
※不定期で日曜・月曜休業。月曜祝日⇒日曜営業、月曜休業  
🍽 24席(カウンター・掘りごたつ式座敷有)  
🅐 無(近隣にコインP有)  
📱 instagram @mikaduki0319

## 寒さなんてへっちゃら！ 東武馬車道通り

… TOBUBASHAMICHI DORI …

**オススメ**  
イルミネーション輝く街をお散歩  
大通りと東武宇都宮駅を結ぶ「東武馬車道通り」。昭和初期のころ、駅付近の倉庫からの荷馬車が行き交っていたのだそう。冬の風物詩イルミネーション(11/18~1/16)が灯り、あったかい気持ちにさせてくれる街をお散歩してみてもは♪

※10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。



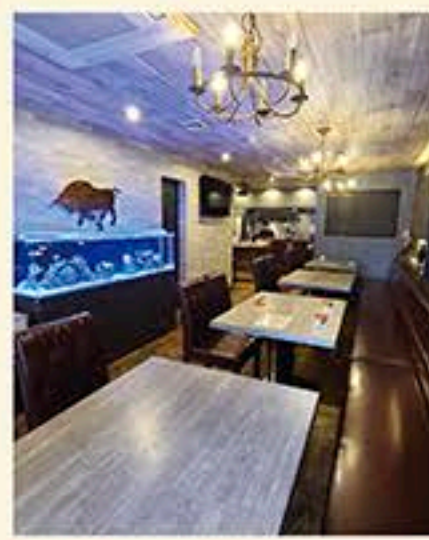
ディナーコース(全5種類・4,180円〜)のメイン料理「最高級A5ランクの熟成赤身ステーキ」※プラス料金でヒレ、サーロインなどに変更可

### 特別な日に最高級A5ランク熟成ステーキをリーズナブルに♪

「お肉や海鮮の鉄板焼き料理をリーズナブルに味わいたい!」、「誕生日や記念日に思い出に残るお祝いをしたい!」という人にお薦めな「バロン」。目の前の大きな鉄板で調理してくれるカウンター席、熱帯魚が泳ぐ水槽が店内中央に置かれたテーブル席で心に残るひと時を過ごせます。

ここでお肉のこだわりは、最高級A5ランクの国産黒毛和牛のみをリーズナブルに提供。ハンバーグやステーキのランチメニューをカジュアルに。ディナーでは、「A5ランクの炙り寿司」や「熟成赤身ステーキ」

が味わえるコース料理を、種類豊富で手頃な価格のワインと一緒に。サプライズのデザートプレートサービスも予約の際に相談を♪



### バロン 鉄板焼き valon

〒宇都宮市江野町6-4 いさみビル1F  
☎ 028-680-7964  
🕒 10:30~14:00 (L.O.13:30) / 17:30~22:30 (L.O.21:30)  
※夜は土・祝前日23:00 (L.O.22:00)まで  
🗓 火曜・月曜のランチ※月1回月曜のディナー不定休  
🍽 24席(カウンター有) 🅐 無(近隣にコインP有)  
🌐 https://gdt003.gorp.jp/

## とちぎの新米を食べようキャンペーン

### 我が家自慢の「栃木県産のお米で作った 丼・おにぎり」コンテスト

今回のコンテストには、丼部門に217点、おにぎり部門に362点、合計579点のご応募をいただきました。多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。審査の結果、優秀賞に選ばれた丼、おにぎり各3点をご紹介します。

**フリーペーパー Mia**  
@mia\_shimotsuke

QRコード

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  
お問い合わせ TEL.028-688-7850(平日9:00~17:00)  
特別協賛 JA全農とちぎ

優秀賞に選ばれた作品の作り方はコチラから!

QRコード

たちつとちぎ by JA全農とちぎ  
@zennoh\_tochigi

**丼部門**

チーズリゾットのタコライスdon  
宇短大附属高校 調理科3年 野澤琉維さん  
お米の甘みをチーズで引き出し、タコライスミートのピリ辛さがアクセントになった料理です。  
使ったお米 コシヒカリ

**丼部門**

ガーリックシュリンプ丼  
宇短大附属高校 調理科2年 藤白 月さん  
えびのぷりぷり食感とにんにくのパンチがとてもしゃべり、ご飯がすすみます。お好みでレモンを追加するとさっぱりした味になります。  
使ったお米 コシヒカリ

**丼部門**

旨辛麻婆えのき丼  
tomiさん  
ピリッと辛くて濃い目の味付けをしたえのきで、新米がいくらでも食べられちゃいます♡  
使ったお米 とちぎの星

**おにぎり部門**

キンピラおにぎりバーガー  
IFC大学校 発酵醸造科1年 福田真澄さん  
しょう油麹、みそ、キムチなど発酵食品とキンピラの食物繊維で美容と健康に良いおにぎりです。  
使ったお米 なすひかり

**おにぎり部門**

ぎょうざ卵巻きにぎり  
作新学院高校 情報科学部 ライフデザイン科3年 Nakamuraさん  
栃木の特産品のニラと、宇都宮の餃子を使い、卵焼きに中華だしを使用し、しっかりした味付けにしました。しょうゆを少しかけて食べるとおいしいです。  
使ったお米 コシヒカリ

**おにぎり部門**

具だくさんのご機嫌おにぎり  
chieさん  
免疫力アップ、疲労回復、美容に、タンパク質を摂りたい育ち盛りの子どもにも栄養満点◎家族みんなに嬉しい美味しいおにぎりです。  
使ったお米 とちぎの星

# Mia Kawaii Item

日に日に寒さも増してきて、コートやマフラーの出番到来！今回のミアカワでは、ひとつ足せばコーディネートがガラリと変わる首ものアイテムをご紹介します。同じアイボリーのニットが、巻物だけでこんなに変化！あなたはどれがお好みですか？

染料を使用せず、カシミアの繊維そのままの柔らかさや色合いを生かしたストール。ふわふわでなめらかな肌触りと軽さとあたたかさを兼ね備えているのはカシミアならではの！アイボリー×ベージュの色合わせで、優しいナチュラルな雰囲気に。



抜群の風合い！

NATURAL BASICカシミアストール 18,700円  
W50cm×H170cm カシミア100% 手洗い可



マフラーみたいに巻いてもOK！

ヘリンボン金具付きポンチョ 4,400円  
W70cm×H200cm アクリル97% ナイロン3% 洗濯可

スポンとかぶれば形が決まり、動いても解けないのがスヌードのよいところ。モコモコとしたデザインがかわいいFURLAのフェイクファーは、肌触りもとても滑らか。単純な筒状ではなくひとひねりされたデザインなので、こなれたニュアンスも出しやすい！



首元のあたたかさ No.1!

FURLA フェイクファースヌード 5,500円  
H25cm×1周約75cm ポリエステル100% 洗濯可



FKD ショッピングモール宇都宮  
インターパーク店 1F 服飾雑貨売り場  
☎028-657-6530

Mia Instagram 拡大中!!

#mia #ミア #栃木 #宇都宮

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

## スペシャルティコーヒーを半地下の街中カフェで♪

「カウンター越しの自分を介して、人と人の輪が広がっていくのが街中カフェの魅力」と語る、バリスタの寺田幸生さんが2013年にオープン。壁一面に描かれたポップアートも、アイアンワークによるテーブルセットも、そんな寺田さんが大切にしてきた「人との繋がり」によるものたち。半地下にある独特のロケーションも素敵です。

ここでのコーヒーはすべて、縁あって寺田さんが豆のことや抽出技術を学んだ福岡の自家焙煎コーヒー店のスペシャルティコーヒー。単一豆を「クレバードリップ」or「フレンチプレス」での異なる抽出法で味わうのも、多彩なオリジナルラテメニューをワッフルやホットサンドと一緒にまったり…も、お勧めです♪



店主の思い出の“あの”味を再現したオリジナルラテ「アノ・シュガー (600円)」



音楽ライブや絵画の個展などイベントも不定期開催

## テラコーヒー coffeshop teracoffee

☑ 宇都宮市江野町6-9 カクニビルB1F  
☎ 028-666-8112  
🕒 12:00~0:00(変更あり。詳細はインスタで確認を)  
※日曜は18:00まで  
👤 月曜 席 14席(カウンター有)  
📍 無(近隣にコイン有) 📱 Instagram @tera888



ともに上野文具オリジナル「Utsunomiya INK(全5色・各50ml 2,200円)」と「ガラスペン(各7,700円)」

## 文具の楽しさを発信。オリジナル「ご当地インク」発売中♪

創業120余年の老舗「上野文具」本店。「勉強や仕事に役立つだけでなく、文房具で生活が楽しく豊かになれば」との思いで、1階から3階の売り場に幅広い分野の種類豊富な商品が並びます。充実した品揃えと、知識豊富な頼れるスタッフに相談して選べるのも専門店ならではの魅力です。

万年筆ブームとおうち時間が増える中、ギフトにもお薦めなのがオリジナル「Utsunomiya INK(宇都宮インク)」。人気色「大谷石ストーングレー」は大谷石材協同組合など各団体監修のもと、餃子やカクテルなど宇都宮の名物をイメージしたインクを開発・販売。また今年も感謝を込めて「創業祭(〜12/26)」を開催中。この時季そろえたい手帳やカレンダーも、ぜひ！



上:3階 画材・書道用品売り場。小筆からダルマ筆まで約300種以上の書道筆が並ぶ

## 上野文具 本店

☑ 宇都宮市池上町5-2  
☎ 028-633-6181  
🕒 1~2階 10:00~19:00 (3~4階は18:30まで)  
※時期により変更になる場合あり。詳細はHPで確認を  
👤 1/1、お盆期間 📱 提携コイン有  
🌐 http://www.uebun.ne.jp/

## d払い オリオン通り応援キャンペーン

d払いのご利用は、ドコモユーザーじゃなくてもOK!

d払いの設定は、ドコモショップ宇都宮馬場町店までどうぞ。

dポイント最大

# +10%還元

オリオン通り商店街周辺  
対象店舗にて d払いのご利用で



進呈上限 ひとりあたり上限:dポイント1,000ポイント  
dポイントは期間・用途限定、有効期間は進呈日から3か月間

キャンペーンサイトはコチラ



※対象のd払い決済は、d払い(コード決済)のお支払い方法を「電話料金合算払い」「クレジットカードでのお支払い」「d払い残高からの支払い」に設定されたお支払いが対象です。※キャンペーンポイントの進呈は2021年12月末頃を予定しております。なお、進呈が遅れる場合がございます。※一部対象外の店舗、商品、サービスがございます。※詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

キャンペーン期間: 2021年 11月1日(月)~11月30日(火)

あなたと世界を変えていく。

【問い合わせ先】ドコモCS栃木支店 法人営業部 担当者宛  
☎028-651-6070 平日9時~17時半(土日・祝日除く)

危険です、歩きスマホ。

docomo

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

# Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

## 「3R」で環境に優しい暮らしを

「おうち時間が増え、以前より家庭内のごみが増えて困っています。ごみを減らす工夫や、家庭内で簡単に取り組めることを紹介してほしいです」そんな読者さんの声をもとに、今回は、ごみを減らす工夫やポイントをご紹介します! すっかり日常となったエコ習慣も含め、今あらためて環境に優しい暮らし方を見直してみたいかがでしょう。



●「3R (スリーアール)」の取り組み  
「3R」とは、ごみを出さない「リデュース (発生抑制)」を心がけ、繰り返し利用できるものは「リユース (再利用)」し、それでも出てしまったごみは、できる限り資源として「リサイクル (再生利用)」する取り組みです。小さなことでも毎日の積み重ねで、大きな減量効果があります。市民のみなさんの力で、持続可能な循環型社会の形成を目指しましょう。

取材協力: 宇都宮市役所 環境部 ごみ減量課 3R 推進グループ/  
☎028-632-2414  
ホームページに「エコショップ等認定店」の詳細あり。

## 食 はじめよう! 「もったいない残しま10! 運動」

食品ロス (もったいない生ごみ) とは、家庭で賞味・消費期限切れなどにより、未開封で廃棄されているごみのこと。宇都宮市の家庭ごみ組成の内訳では、生ごみが38.9%をしめ、その内の8.5%が食品ロス (もったいない生ごみ) という結果となっています。そこで宇都宮市では、食品ロスを削減するため「もったいない残しま10!」を設定。このスローガンのもと、食材の使い切りや料理の食べ切りを推進しています。



- 「もったいない残しま10! 運動」の取り組み内容
  - ・食品ロスを削減するため、テイクアウトでも料理は10割食べ切る
  - ・食材は10割使い切る、料理は10割食べ切る
  - ・毎月10日は「残しま10!」の日
  - ・毎月10日は「冷蔵庫などの食品在庫のチェックの日」や「食べ切り・使い切りを実践する日」に設定し、食材管理をしましょう。

## 住 家庭内ごみを減らそう

まずは普段の生活習慣からリデュースにチャレンジ。継続することが大切です。

- 生ごみの水切りの徹底  
生ごみの約80%を占める水分。生ごみの水切りを徹底するだけで、減量化につながります。生ごみを捨てる際に気をつける3つのポイント
- ①水に濡らさない  
野菜くずや果物の皮は、ざるに入れるなど水に濡らさないようにする。
- ②水切りをする  
水分を含んだごみは捨てる前にひとしぼりし、十分な水切りをする。
- ③乾燥させる  
お茶がらや野菜くずなどは、乾燥させてから廃棄する。
- プラスチックごみの発生抑制  
生活に広く浸透しているプラスチックの使用が増えることにより、ポイ捨てなどさまざまな問題も。 unnecessaryプラスチックの使用削減や、リサイクルによる資源物の有効活用を心がけましょう。
- 簡易包装の促進  
市内一部のスーパーやコンビニなど106店舗の「エコショップ等認定店」では、商品のばら売りや量り売り、簡易包装の呼びかけを実施。エコバックを持参し、こういったお店を活用することも立派なエコ活動です。



## リユースショップを上手に活用

「リユース」や「リサイクル」しやすい衣類は、リユースショップ (リサイクルショップ) を利用するのがおすすめです。条件に合えば買い取りもしてもらえるので、環境に優しいだけでなく、お財布にも優しい取り組みとなるので、積極的に賢く上手に活用してもいいですね。

- リユースショップ活用のコツ
- ①自宅に眠らせない (買取査定には年式も影響するので、早めにリユースショップに相談を)
- ②日頃から大切に使う (製品の外観や状態なども買取査定に影響するので、日頃から大切に使う)
- ③付属品・説明書などもつける (次の人が使いやすくなり、リユース品としての価値がアップ)
- ④買取価格の目安を事前にチェック (お店のホームページなどで買取査定の見直しを)



「環境学習センター」では、衣類以外の粗大ごみとして出された自転車や家具を修理し、再生品として提供しています (有料・毎月第3土曜日公開抽選)。ぜひ、ご利用ください。

詳細は「環境学習センター (宇都宮市茂原町 777-1 ☎028-655-6030)」まで。

### 1F ポーラザビューティ



うるおい、つやのあるハリ肌へ

エイジングケア ハリ

初回限定70分

トライアルエステ 9,350円

**POLA**

営業時間: 10:00~19:00  
定休日: 月曜日  
☎ 028-622-5877

### 1F モッズ・ヘア 宇都宮店



リペアスパ 6,000円

- ・ダメージが気になる方
- ・カラー・パーマを定期的にする方
- ・髪の毛のまとまりと軽さが欲しい方

日々の疲れを癒やしに来てください

**mod's hair**  
PARIS

営業時間: [月~土] 10:00~21:00  
[日祝日] 10:00~20:00  
定休日: 火曜日・第3月曜日  
☎ 028-621-8019

### 2F ホリスティック・リラクゼーション・サロン ベイリーズ



極上の癒やし 足つぼ&もみほぐし&ストレッチ 100分 7,900円(税込)

極上のアロマ アロマフルボディトリートメント 100分 8,700円(税込)

**Bailey's**  
ベイリーズ

営業時間: 11:00~22:00  
定休日: 無休  
☎ 028-623-4555

2021年 年末感謝祭プレゼント 第1弾 黄ぶなキーホルダー 11/25~ なくなり次第終了 [予告]第2弾カレンダー/第3弾メモ帳 Present!

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



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 8:00~23:00/年中無休



コロナ対策実施中  
消毒液 サーマルカメラ マスク着用

### 「明光義塾」で志望校に合格する力を!

個別指導スタイルの塾のパイオニアである明光義塾。そこには「先生1人×生徒3人」にこだわる理由があります。志望校合格に確実に近づける明光義塾の指導の秘訣を、江曾島教室で徹底インタビュー!

**Q. 明光義塾は約60年前から個別指導で指導されていますね。なかでも「1対3」にこだわる理由は?**

**A.** 例えば 集団型の塾では一方的に先生が大勢に教え、逆に家庭教師は完全にマンツーマンですね。それに対して明光義塾の「1対3」は、「自分のペースで学習できて、質問もしやすい。でも、つきっきりではない」というスタイル。この「つきっきりではない」ところが実はポイント!一人考えなくてはいけない時間が自然とできるので、「すぐ教わってすぐ解決」するのではなく、自ら解こうとする



思考力が身につきます。「考え、調べ、解決する」。この力を身につけることは受験だけではなく社会にでも必ず役立つ力だと思ひ、この形を貫いています。

**Q. 昨年の高校受験で、平松本町教室は100%志望校に合格したとお伺いしました!その秘訣は?**

**A.** 「徹底的なオーダーメイドのカリキュラム×個別指導」だからできたことだと自負しています。生徒一人ひとりの現状の成績、目標とする点数、受験までの期間から、「どの教科の何を伸ばせば合格できるか」具体的に作戦を練り、実行します。また生徒が自分で学習できる習慣も身につけられるよう指導していきます。過去のデータや実績、指導者のレベルの高さがあるからこそ、結果がついてくるのだと思います。

**Q. 最後にお子様の学習に悩む親御さんにひとこと!**

**A.** 小学生から高校生、既卒生まで、もっと学びたいと思ったタイミングでぜひ一度「明光義塾」を検討してみてください。毎年11月から受験生には「受験対策講習」も用意しています。志望校に合格するために、一緒に頑張りましょう!



お話を伺った人  
明光義塾  
平松本町教室長 河村 幸司先生(写真左)  
江曾島教室長 渡邊 陽平先生(写真右)

## 冬期講習生 & 新規入会生 受付中!

点数アップの理由は、一人ひとり違います

### 苦手を克服して 点数アップ!

まずは平均点が取れるように、苦手教科・単元のつまづきの原因を見つけます。克服すべきことを明確にして繰り返し取り組むことで基礎をしっかりとマスターします。



### 得意の伸ばして 点数アップ!

得意教科でしっかり高得点が取れるように、一つずつ取り組む問題をレベルアップさせて応用を伸ばします。点数を確実にとれる教科は、テストや受験で強みになります。



### 今なら、冬の4大特典!

期間 12月1日(水)~28日(火)

28日までに入会手続きを実施、かつ12月中に1コマ以上を受講した方

<b>特典1</b> 入会金無料 (通常11,000円→0円)	<b>特典2</b> 受講教科のテキストプレゼント (例:週1回で入会の方は1冊、週2回で入会の方は2冊、週3回で入会の方は3冊)
<b>特典3</b> 冬期講習プレゼント 週2回で入会の方は冬期講習4コマプレゼント 週3回以上で入会の方は冬期講習8コマプレゼント	<b>特典4</b> 友人紹介・兄弟姉妹入会の場合は紹介してくれた方に、明光オリジナルステンシル&図書カード1,000円分プレゼント

教室見学  
無料体験学習  
受付中!(要予約)

岡本教室 / ☎028(666)4875 江曾島教室 / ☎028(666)4910  
山本町教室 / ☎028(666)4935 インターパーク教室 / ☎028(612)5166  
宇都宮教室 / ☎028(643)7600 テクノポリス教室 / ☎028(678)6603  
平松本町教室 / ☎028(638)3824  
今泉教室 / ☎028(680)5133 栃木県内 16校展開中

小学生から高校生・既卒生まで全教科受付中。 明光義塾レベル 検索

## 個別指導の明光義塾!



### 明光キッズeで、楽しみながら放課後留学!

江曾島本通りに開校したばかりの「明光キッズe」は、オールイングリッシュの学童保育・プリスクール!全国でも9校しかないまだまだ珍しいこのスクールで、気になることをお尋ねしてきました。

**Q. 「明光キッズe」とはどのようなスクールですか?**

**A.** 3歳から小学6年生までを対象にした学童保育・プリスクールです。ただの英会話スクールではなく、学童保育の役割も兼ねているのが特徴!ネイティブの先生が常に英語で話しかける環境で放課後の時間を過ごすことができるため、子どもたちは英語を勉強としてではなくコミュニケーションツールとして自然と身につけることができます。「聞く、話す、読む、書く」がトータルでできるようになるので、新大学受験の英語にも対応できます。



**Q. 英語以外も教えてもらえるの?**

**A.** 「明光キッズe」では第2外国語(韓国語or中国語)の学習時間も設けています。幼い頃から日常的に英語のシャワーを浴び、更にもう一つの言語や文化にも触れることで、グローバルな感覚を身につけることができます。

また、宿題をサポートするのはもちろん、国語・算数・プログラミング・そろばんなどを学ぶプログラムも用意。明光キッズeは明光義塾のグループの一員なので、「学び」に関するノウハウは長年の実績に基づいたもの!学習塾の役割もここで果たせるので、親御さんは送迎する時間を省くことができます。(近隣小学校への送迎あり。該当校は検討中のため、お問い合わせください)

**Q. どんなお子さんを育てたいと思っていますか?**

**A.** 英語を自然と身につけ、可能性を広げ、世界に羽ばたける人材を育成したいです。語学吸収力の高い幼児・児童期のチャンスを逃さないよう、明光キッズeのオールイングリッシュだからこそ叶う「放課後留学」をぜひ体験してくださいね。



お話を伺った人  
明光キッズe 江曾島  
スクールマネージャー 枝 佳苗さん



## Meiko Kids

明光キッズe

オールイングリッシュ×学童保育 栃木県に初上陸  
明光キッズe江曾島がグランドオープン

先着30名様 [3歳~12歳] 入会金無料 キャンペーン!



放課後を英語で楽しく過ごそう!

宇都宮市江曾島町1096-4  
Tel. 028-689-8909  
【受付時間】月~金 11:00~19:00  
(土日祝日はお休み)



Coupon+

# Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付!



## フィッシングパークアルクスポンド 宇都宮

釣りのことならスタッフにおまかせ!!

ルアー・フライを楽しめる管理釣り場。ご希望のお客様にはスタッフがレクチャーしますのでお子様や女性でも安心して始められます。お子様は300円〜釣りが可能! 釣りデビューはここで決まり!!

フィッシングパーク アルクスポンド宇都宮  
☎028-616-8558

宇都宮市柳町253  
3月~11月  
7:00~20:00  
12月~2月  
7:00~18:00  
◎定休日なし



## ベルさくらの湯

11/17(水)~21(日)  
13周年記念祭開催!!

11/20(土) 21(日)は、謝恩抽選会を行います!(特賞~5等賞まで、空くじなし) サ活に温冷交代浴、リラクゼーションからお食事などでお楽しみ下さい。

ベルさくらの湯  
☎028-663-4126

宇都宮市陽東6-5-31  
8:00~23:00  
◎毎月第3火曜日、施設点検日



## DogSalon はあと

沢山の愛情を持って施術させていただきます!

シニア犬もお任せください! 毎月のトリミングが負担にならないようにリラックスしながら楽しく過ごせるように、その子に合った生活しやすいカットをご提案致します。

スッキリとした丸みのあるカットも大人気です。シャンプーだけでもお気軽に!

Menu	カットコース
チワワ	¥3,740 ¥4,950
ダックス	¥4,400 ¥5,500
トイアードル	¥4,950 ¥8,140
フレンチブルドック	¥4,950
ポーターコリー	¥7,300



PrivateDogSalon はあと  
☎080-8854-0780

動物取扱業の種別/保健 登録番号/栃木県愛せ7保第025号 年月日/H29.11.9  
有効期限の末日/R4.11.8 動物取扱責任者氏名/大塚志保

宇都宮市大和1丁目  
8:00~17:00  
◎月曜、祝日  
(年末年始休業:12/31~1/7休み)



3時間券以上ご購入で¥500引き  
(高校生以下は対象外になります。)  
◎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。有効期限/2021.12.31

ご新規様  
お会計から10%OFF  
◎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/2022.1.31



### 求人広告 募集!!

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。  
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 平日 9:00~17:00

### 若くて・活気のある女性がペットのために活躍中!

## 正社員募集 (受付事務・動物看護師)

資格	受付事務 高卒以上 動物看護師は資格保持	休日	受付事務:日曜、祝日 動物看護師:シフト表による ※週40時間勤務
募集人数	若干名	採用日	受付事務は12月から来られる方 動物看護師は応相談
勤務時間	9:00~19:00	応募	電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を送付してください。
給与	月額(固)170,000円~200,000円		
待遇	交通費支給・社会保険完備 賞与(2年目から)		

有限会社 ペットクリニック井上  
鹿沼市西茂呂 2-19-3 TEL 0289-64-4773

## 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 火曜日~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

募集: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] 平日 9:00~17:00

## 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!

チューター君

合格なんびつ(五角形)

## 「下野新聞の中学生サポートクラブ」会員特典

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	一般会員 申込月の1と0が1回もらえる
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、新規で購読していただける方	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

- 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」  
人気No.1 年間10冊  
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
- 中学生を応援する情報紙「中サポ通信」  
人気No.2 年4回発行  
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!
- 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。何度でも見直して、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

# Mia de kirei

## 第30回 【ヘアケア】秋の抜け毛がかなり心配

アドバイザー：ヘアスタイリスト えいこさん

バスタイムの後、排水溝を見るたびに思うのは、秋から冬のこの時期は、ものすごく抜け毛が増えるってコト。気のせいとかじゃなく、ちょっと心配になるくらい、シャンプーするたびに抜ける抜ける…。環境変化のストレスで円形脱毛症を経験した私としては、ちょっと恐いんですけど。と、ヘアスタイリストのえいこさんに聞いてみました。

### 大切なのは頭皮ケアと食生活

なぜ秋に抜け毛が増えるのか。その疑問にえいこさんは「ワンちゃんが冬に備えて体毛が生え替わるのと同じで、人間も秋に抜け毛が増えるのは自然なこと。あまり気にしない方がいいんです」と断言。季節の変わり目でホルモンバランスが乱れや



すいことに、夏の紫外線によるダメージと空気の乾燥による頭皮の変化も加わって髪が抜けやすくなるそうです。納得はしたんだけど、円形脱毛症にはならない？薄毛になっちゃったりしない？と聞くと「毎朝枕

に抜けた毛束が付いていたり、乾いた状態の髪に手ぐしを通しただけで10本以上の毛が抜ける場合は、異常脱毛の可能性があるので、専門の医療機関で診察を」。頭皮を健康に保ち、3食しっかり取るよう心がけて！

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

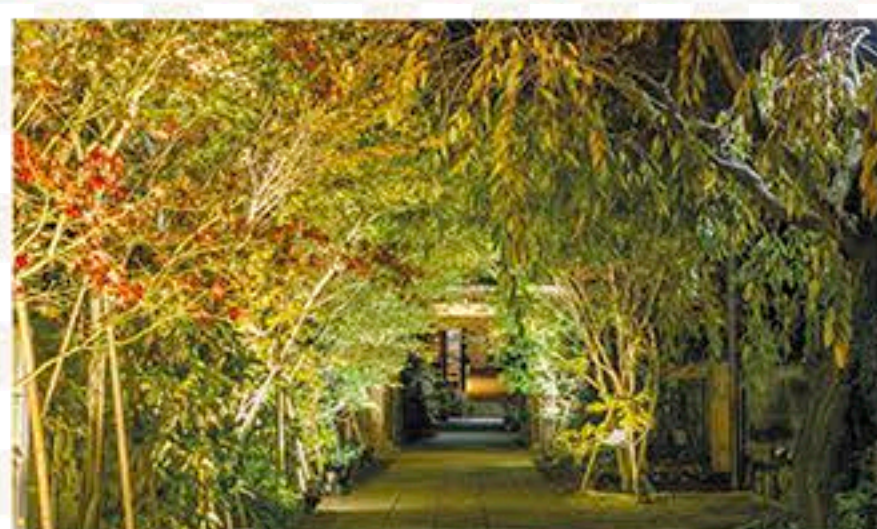


## 「お寺」「仏教」を暮らしの一部に 人・街・仕事を縁でつなぐ「光琳寺」「aret」

室町時代から続く古刹でありながら、常に人に寄り添う企画を打ち出している「光琳寺」。毎月1日に開催している「ラヂヲ体操&朝参り」は、体を動かすことに加えて住職の説法を聞いたり瞑想したりすることで体と心をリセットできると毎月多くの方が訪れます。

そして「aret」は光琳寺が作ったコワーキングスペース！多様化する働き方をあらゆる形で受け止め、人と仕事が緩やかに交差しつながる場所となっています。

目線の新鮮さと懐の深さが光琳寺の魅力。ふと時間ができたときにお寺を訪れて本堂にお参りしてみは？



光琳寺  
宇都宮市西原1-4-12 ☎028-634-9658  
aret(アレット)  
宇都宮市西原1-3-4 <https://aret.house/>

### 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



創業100年の歴史がある小野糰店で、より身近に糰を取り入れた暮らしを楽しんでもらいたいと展開している「小野糰」。女性に人気の甘酒は、日光産コシヒカリと自慢の糰だけを使用し昔ながらの製法で作った逸品！朝の甘酒習慣で腸活を意識するのもおすすめです。

小野糰 HP <https://ono-kouji.com/>  
日光市塩野室町796-1 ☎0288-26-8333

## Mia Column 「自分自身を高めるコツ」講座

### 第4回「受け入れる」と「受け止める」の違い

皆さんは「受け入れる」と「受け止める」という言葉にどのような違いがあると感じますか？

「受け入れる」は、相手の意見や要求、希望などを聞き入れることで、「受け止める」は、相手の気持ちや主張、考えをしっかりと理解(受容)することです。日常では意見が違う相手と出会うことも多いと思います。その時は全てを受け入れるのではなく、相手との考えの違いを理解し受け止めることで、視野が広がり、心の安定が得られるのです。

わずかな違いかもしれませんが、ちょっとした意識の違いが、心穏やかに過ごすことにつながっていきます。

NLP上級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 12月1日(水) 必着

### 5名様 新米・栃木県産コシヒカリ「栃乃プレミア」(5kg)

「栃乃プレミア」は、JA全農とちぎ独自の検査技術をもとに、栃木県産コシヒカリを選び抜いて作った、食味・食感の良さが自慢のプレミアムなお米です。

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



#### 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。

### 3名様 シーボン、酵素美人一桃 720ml (5倍濃縮)

白桃果汁に、61種類の原料からなる発酵原液の野草源酵素®と乳酸菌発酵液、桃由来のセラミド、エラスチンペプチドの他、コラーゲンペプチドをバランスよく配合。みずみずしくハリのある健やかな生活を応援する、さわやかに白桃が香るフルーティで芳醇な味わいの酢飲料です。

提供：シーボン。



#### 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!

### 調理時間 約30分

〈材料〉2人分

牛肉と舞茸の和風パスタ

- ・スパゲティ ..... 160g
- ・牛コマ ..... 100g
- A 酒 ..... 小 2/3
- A しょうゆ ..... 小 2/3
- ・舞茸 ..... 2/3 パック
- ・玉ねぎ ..... 小 2/3 個
- ・バター又マーガリン ..... 大 2/3
- B スパゲティのゆで汁 ..... 大 1
- B さとう ..... 小 1
- B 酒 ..... 大 1
- B しょうゆ ..... 大 1
- ・塩・こしょう ..... 少々
- ・青じその葉 ..... 2 枚
- ・オリーブ油 ..... 少々

〈作り方〉

牛肉と舞茸の和風パスタ

- ① 牛肉はAをもみ込む。
- ② 青じその葉はせん切りにして水にさらす。
- ③ 舞茸の根元を切って小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ スパゲティは塩少々を加えた熱湯で約6分、固めにゆでる。(分量のゆで汁を取っておく)。
- ⑤ Bを合わせる。
- ⑥ フライパンにバターを熱して牛肉、③を炒め、Bの1/3量を加えてさっと炒め、④、残りのBを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ ⑥を盛って、②をのせ、お好みでオリーブ油を振る。

たまごサラダ

- ① 卵は固ゆでにし(沸騰後約10分)、ゆで上がった流水の下で約1~2分冷やし、乱切りにする。
- ② きゅうりは小口切り、ミニトマトはくし形切り、サニーレタスはちぎる。
- ③ ①、②を盛り、味付けポン酢をかける。

### 今月のレシピ

- 牛肉と舞茸の和風パスタ
- たまごサラダ



たまごサラダ

- ・卵 ..... 1 個
- ・きゅうり ..... 2/3 本
- ・ミニトマト ..... 2 個
- ・サニーレタス又葉野菜 ..... 適量
- ・味付けポン酢 ..... 適量



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

# トリニティリニューアルオープン特集 Vol.02

～オトナの女性必見!過去最高の美髪を手に入れよう～

東京銀座で腕を奮ったオーナーがプロデュースしたサロン「TRINITY+」。  
そのコンセプトは「ハイレベルな施術とハイクラスのオーガニックブランドAVEDAをリーズナブルに体感できる」ということ。そこで今回は、大注目のTRINITY+のお客様の声を聞いてみました。

**Q** TRINITY+でAVEDAを使った施術を受けていかがですか?

**A** 好きな女優さんが愛用していることから知ったAVEDA。近くでAVEDAを使用しているサロンを探し、県内でも6店舗しかないなかの一つがTRINITY+でした。空

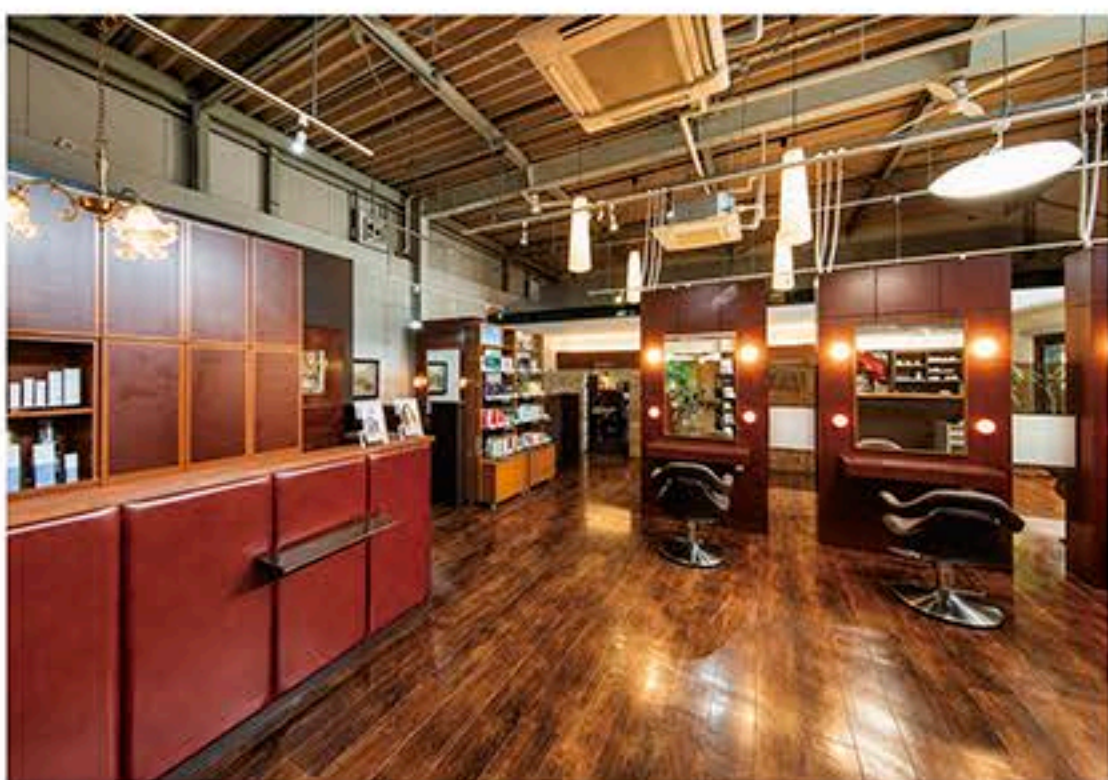


ディレクター 村田浩一さん

間も施術もとても上質で贅沢な気分を味わえるのに、他のお店ではないリーズナブルな価格で提供してくれるのがうれしい! AVEDAを使用した施術は、とにかく香りに癒やされ、頭皮から健康になって、どんどん髪が美しく整う感じ。ヘアカラー剤でも93%が天然由来成分で、安心すぎますよね!ずっと続けていきたいから、TRINITY+の価格設定は本当にありがたいです。(宇都宮市在住30代女性)

**Q** AVEDAの大人気アイテム「パドルブラシ」はどのような使用感ですか?

**A** サロンで勧められて使い始めたのですが、ポンポンと叩くようにして頭皮をマッサージするのがとても気持ちいいです!もちろん基本の「梳かす」のも心地いい。使用し



てから、髪にツヤが出て、抜け毛や髪のコシにも効果を感じています。みなさんにおすすめできるアイテムです!(宇都宮市在住40代女性)

ミニパドルブラシをセットプランでお得にGET! HOT PEPPER Beautyからご予約いただいた方限定20名の特別なコース「[AVEDAミニパドルブラシ]セットプランAVEDAづくし」(通常16,000円→11,200円)のクーポンをご用意しました!詳しくは、右のQRコードからご覧ください。



**【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

**【メンズ限定】**  
トレンドカット+AVEDAオーガニックシャンプー  
4,000円  
※AVEDAヘッドマッサージなし

**【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

**【メンズ限定】**  
トレンドカット+AVEDAオーガニックカラー  
7,500円  
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージなし

**【AVEDAお試し】**  
カット+AVEDAオーガニックカラー  
12,000→8,990円  
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージなし

**【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→10,900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

**【特価企画】** カット+AVEDAオーガニックカラー+最高質AVEDAオーガニックtr+ギフト  
24,000→12,000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

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 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>

### あたしゃ川尻こだまだよ 1



ダメ妖怪のダメ妖怪によるダメ人間のための一冊!  
「もう夜遅いけどお腹空いた」、「これ以上、お酒を飲んだらマズいかな」、「あれもこれも欲しいけどどうしよう」あなたのそんな悩みを川尻こだまが一気に解決します。

最強の肯定力妖怪「川尻こだま」による、背中を押してくれる系コミックエッセイです。

著者:川尻こだま 発行:KADOKAWA 本体価格:¥1,430(税込)

### ほしのこんぺいとウハンター



ぼくはつぐちゃん。まへがみがかっこいいって、ひょうばんのねこです。ぼくはひとりであるけないの。でもね、ねむったら、にんげんにはないしょのたんけんのでかけるんだよ。いっしょにたんけんいく?

体が動かないのはイコール不自由? 歩けない猫・つぐちゃんの、心はいつだって自由です。小さくて大きな冒険譚が、夜空いっぱいに広がります。

著者:くまくら珠美 発行:理論社 本体価格:¥1,485(税込)

## 宝木町一丁目分譲地 (全4区画)

建築条件付き

【駐車スペース2~3台有り】

④	③	②	①
165.04㎡ (50坪)	178.78㎡ (54.1坪)	165.19㎡ (50坪)	166.3㎡ (50.3坪)

●土地販売価格 **1,190万円~1,358万円**

【物件概要】  
●所在地/栃木県宇都宮市宝木町1-45-9 他●地目/宅地  
●第2種住居地域●建ぺい率/60%●容積率/200%  
●宅地販売総区画数/4区画 ●電気/東京電力●東側道路4m●西側6m道路 ●学区/宝木小・陽西中 ●建築条件あり  
●仲介 No.4-4445

三和建設株式会社 錦モデルハウス有り

お問い合わせは **三和住建有限会社** 宇都宮市錦3-7-11 ☎028-623-6230

## 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  
長さ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  
小山店 小山市羽川 315

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