



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2月5日です

◆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



日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2022
1・22
TAKE FREE

vol.64

タウン情報紙Mia(ミア)



料理への思いを込めた 心尽くしの一品を味わう 至極の和食ランチコース

早くから数々の名店で修業を積んできた、若き店主の巧みな技が光る、田川沿いの料理屋「喜饗」。四季折々の食材を生かした日本料理や、石臼手挽きの十割蕎麦が、食通の間で評判となっている同店。料理はすべてコースでの提供で、今回おすすめする『〜恩 ON〜(4,180円)』は、お食事の蕎麦、デザートを含む全7品のランチタイム限定のコース(要予約・季節や仕入れによって内容が変わります)。目の前で次々に料理を仕上げていく店主の姿に、食す前から本物の味わいを感じることができる、市内でも貴重な一店です。



ききょう
喜饗

住 宇都宮市今泉2-1-10 ☎ 028-650-3371
営 11:30~15:00 (L.O.14:00)
17:30~22:00 (L.O.20:30) ※要予約
休 不定休 P 3台、近隣にコインP有



「Miaを見た」と電話予約のお客様に
『〜恩 ON〜(4,180円)』を
4,000円にてご提供
(有効期間 2022年1月24日~2月末のご来店)

アパート管理・マンション管理・太陽光発電所管理
株式会社 アール・K



お気軽にお問い合わせください
☎ 028-612-7753 受付時間 9:00~18:00
宇都宮市御幸ヶ原町103-8 シティ・サンロード3階8号室
アール・K 宇都宮 検索

ホームページ

新型NOAH登場



新型ノア HYBRID S-G
(1.8L+モーター・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **339万円** (税込)
Photo: HYBRID S-G. ボディカラーはレッドマイカメタリック(3R3)

ノアを好きな色にゆって、
オリジナルきんちゃくを
作ろう！
先着30名様
オリジナルきんちゃくを
プレゼント！

完成したぬりえを
お近くのカーロー店までお持ちください。



※きんちゃくのプレゼントは小学生以下のお子さまに限らせて頂きます。
※ぬりえは濃い色(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。

*価格はタイヤ交換用工具付の価格です。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2022年1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



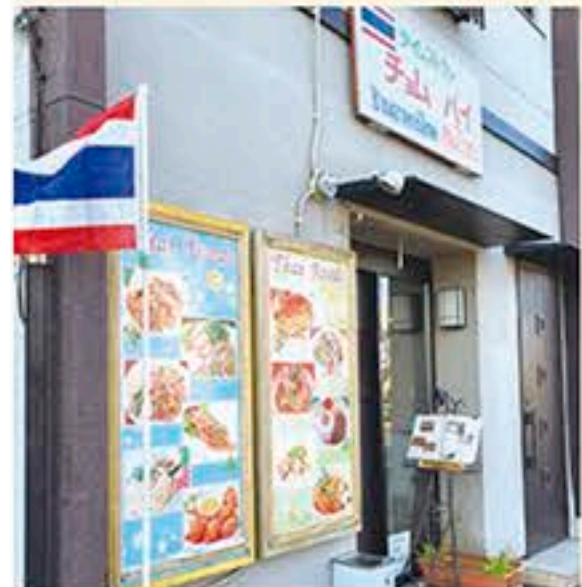
完全
予約制
軽自動車
オイル交換
実施中！

毎月15日までの平日限定
通常価格4,076円のところ
特別価格 **2,700円**
(工賃込み)





「プー・パット・ポンカリー (蟹と玉子のふわふわカレー・スープ付・1,500円)」とタビオカ (単品・300円)



ホテル仕込みのシェフによる本格タイ料理を気軽に♪

店先のタイ国旗が目印。王室御用達の名門ホテル「デュシタニバンコク」のほか、ヨーロッパなど世界各国で活躍してきたオーナーシェフが、夫妻で2020年にオープン。タイ料理には欠かせないハー

ブやスパイスを使い手作りする本場の味を提供しています。お得なランチセットや、種類豊富な単品メニューにも写真と丁寧な説明が書かれ、食欲をそえられるものばかり。自慢の看板メニュー「プー・パット・ポンカリー」は、殻ごと食べられるソフトシェフクラブ (カニ) とふわふわ玉子の相性抜群の贅沢な一品。タイビールと一緒に、ぜひ! 『パクチーが苦手』『辛さ控えめで』など、気軽に言ってもらえれば、うれしいです。

チョムパイ
タイレストラン Chom Prai
住 宇都宮市今泉4-13-11 ☎ 070-4455-6897
営 11:30~15:00 (L.O.14:30) / 17:00~23:00 (L.O.22:30)
休 月曜 席 12席 (カウンター・掘りごたつ座敷有)
P 2台 (店舗南の路地・すぐ左側) HP facebook @チョムパイ

2

注目の国産クラフトウイスキーから希少な外国産洋酒まで♪

モノトーンの看板に「イチロズモルト」の文字が目目を引く「館河屋酒店」。創業1892年、以来120年以上続く老舗です。4代目社長の小林一松さんと、専務の一匡さん親子で「ほかにはない酒屋」を目指し、十数年かけて洋酒の仕入れ先を開拓、拡大。今では、限定生産の希少な外国産シングルモルトをはじめ、世界から注目を集める日本のウイスキーなどが日々入荷し、壁を埋め尽くします。

「地域の皆さんに造り手の想いや、ウイスキーの魅力、楽しさを伝えたい」と不定期で蒸留所見学ツアー (募集は店頭のみ)、LINE会員への情報配信なども実施。国内蒸留所から樽で購入したオリジナルウイスキーも販売予定。試飲もできるので、車を置いて訪ねてみては♪

たてかわやさけてん 館河屋酒店

住 宇都宮市今泉4-14-6 ☎ 028-621-7486
営 10:00~19:00 休 日曜 P 3台 (店舗裏を北へ50m)
HP <https://www.tatekawaya.com/>

3



「駒ヶ岳2021エディション (8,360円)」など各地の蒸留所による希少なクラフトウイスキーが並ぶ圧巻の店内

通りかかるだけ、なんてもったいない!

旧奥州街道

..... KYUOHSHUKAIDO

オススメ

「旧奥州街道」の注目スポット

JRの駅からも近く、交通量も多い、こちらのエリア。通るたびに気になっている、というお店も多いのでは? 一度訪れれば、通いたくなるお店ばかりを紹介します♪

※12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。



自家製「馬拉糕 (マラーカオ) (中国カステラ)」はテイクアウトも可

大人気の「四川担々麺」は、「(6種から) メイン料理を選ぶランチ (サラダ、点心、デザートor 飲み物付・1,200円)」でも、アラカルトの一品としても味わえる

こだわり本格中華をおしゃれに。お店&テイクアウトでも♪

「料理はもちろん、点心やデザートまで手作りの本格中華を気軽に味わってほしい」——。有名ホテルの中華レストランで腕を振るっていたオーナーシェフが2014年にオープンしました。

目当てに来店するファンも多い「四川担々麺」は、3度挽きのゴマから手作りする芝麻醬 (チーマージャン) や、仕上げには挽きたて漢源産赤山椒を使用するなど、こだわり満載。ランチはセットメニューのほか、事前の電話予約で単品メニューからの注文もOKです。オープン当初からテイクアウト (電話予約がおすすめ) も充実。本格中華を晩ご飯、おもてなし料理にと使いこなしちゃいましょう! 「Go To Eat、食ベトクチ」も使えるので、ご来店お待ちしております (シェフより)。



Chinese Kitchen 楽来チャイナ

住 宇都宮市今泉4-12-1 Kビル1F
☎ 028-627-0077
営 11:00~14:00 / 17:30~21:00
休 月曜 (ほか臨時休業有) 席 10席 (対策のため減席中)
P 2台 (店舗裏) HP facebook @楽来チャイナ

1

新しい年を豊かに楽しむ
舞台裏があります。

新春
新築資金
1,000万円プレゼント

抽選で
全国限定1棟

応募期間 2022/1/1(土)~2/20(日)

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。

〈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。

www.misawa.co.jp/campaign/ 栃木ミサワホーム 検索

当選発表日 2022/2/24(木)

※2×4・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

キャンペーンの詳細・応募はホームページから!

年間カップリング数: 100,000組以上!

ノツツェ.♥婚活イベント

少人数制 お見合いイベント!
男性: 2,000円
女性: 初回無料~2回目以降: 1,000円

ポイント1
業界最安値水準で開催

ポイント2
連絡先交換までスタッフが完全サポート

ポイント3
累計利用者数: 240万人以上の結婚相談所が運営

1/28 (金) 18時30分~
平日最後の出会いのチャンス! 30・40代

参加条件 男性: 30・40代の定職につき、独身の方
女性: 30・40代の独身の方

1/30 (日) 16時~
女性支持No.1! 真剣交際お見合い! 20・30代

参加条件 男性: 20・30代の定職につき、独身の方
女性: 20・30代の独身の方

2/5 (土) 11時~
コレスキ {旅行好き} 20・30代

参加条件 男性: 20・30代の定職につき、独身の方
女性: 20・30代の独身の方

2/7 (月) 18時30分~
平日の出会いチャンス! 30・40代

参加条件 男性: 30・40代の定職につき、独身の方
女性: 30・40代の独身の方

2/12 (土) 13時~
女性支持No.1! 真剣交際お見合い! 30・40代

参加条件 男性: 30・40代の定職につき、独身の方
女性: 30・40代の独身の方

2/23 (水) 16時~
女性支持No.1! 真剣交際お見合い! 30・40代

参加条件 男性: 30・40代の定職につき、独身の方
女性: 30・40代の独身の方

栃木県の婚活イベント探しをするならノツツェ.宇都宮支店へお気軽にお問合せください!

TEL 028-600-6633

結婚相談所ノツツェ.宇都宮支店
〒321-0964 栃木県宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル8F
営業時間 平日11:00~21:00 休日・祝日10:00~21:00
定休日 火・水曜日

イベント情報は
こちらから

Mia Kawaii Item

冬ファッションの顔周りを華やかに彩る耳かざり。服やヘアスタイルとのバランスで、その日のピアスやイヤリングをセレクトするのも楽しい時間ですね。今回は「人生に寄り添うジュエリーを」という思いを込めてアクセサリーを展開している「bijou SOPHIA」さんで、3つのタイプのピアスを紹介していただきました。

* * ゆれるタイプ * *

耳でゆれてきらめくこのタイプのピアスは、女性らしい華やかさを演出。話す時に揺れることで、人の目を惹きつけます。縦長のラインで小顔効果も！

左 : K10 イエローゴールドピアス 33,000円
中央 : K10 パールピアス 27,500円
右 : K10 ブルートパーズピアス 30,800円



* * スタッドタイプ * *

デザインやボリューム次第でさり気なくもアクセントにもなるスタッドタイプ。普段にもフォーマルにも使えるダイヤのピアスは一つあったら重宝するアイテム。

右上(丸) : プラチナダイヤモンドピアス 77,000円
左上(四角) : プラチナダイヤモンドピアス 143,000円
下(クロス) : プラチナダイヤモンドピアス 66,000円



* * リングカフスタイル * *

ピアス穴が不要なカフスタイルは、気軽に楽しめてコーディネート幅を広げます。片耳だけにプラスするとおしゃれ感がアップ！指輪としても使えるのもGOOD。

左 : K10WG 淡水パールリングカフス 33,000円
中央 : K10WG リングカフス 38,500円
右 : シルバー(金メッキ) 淡水パールイヤークラス 6,600円



RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

theta360.com



※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 bijou SOPHIA
☎028-678-5070



(取材時の)月替わり超特価コーヒー「ガメラSHB(生豆時100g・190円・焙煎、粉碎込み)」、便利な「お湯さえあればコーヒー(1袋10g・20パック入)」もおうち時間に！



中央:「焙煎したての新鮮な豆を！」と、店内の焙煎機はいつもフル稼働

焙煎したて“フレッシュ”な珈琲豆を。好みの煎り具合・挽き方で♪

こだわり派にお薦めのコーヒー豆専門店。常時100種類以上の生豆から選べ、注文を受けてから店内の焙煎機で焙煎。焙煎具合は8段階、粉の挽き度合いも17段階から選べるほか、煎りたて・挽きたてをドリップバッグに加工(有料)もOKです。さらに「標準プラス10秒で」など秒単位の焙煎にも対応してくれるので、きっと好みのコーヒー豆に出会えるはず(電話予約可)。

便利なドリップバッグを1杯分ずつ個包装した「特別な日に飲みたいシリーズ」が新登場。高級銘柄を「まずは1杯試しに」や「たまには贅沢を」「ちょっとギフトに」もお勧め。コーヒー豆購入でテイクアウトドリンク100円引きや、月ごとのお得情報もお見逃しなく♪

フレッシュロースター 珈琲問屋 宇都宮店

☎ 宇都宮市今泉4-14-6
☎ 028-627-6555
🕒 9:00~19:00 休 無休 P 11台
📍 googleマイビジネス
@フレッシュロースター珈琲問屋宇都宮店

4



グランドメニューの一品「オムライス(900円)」。※平日のランチタイムにグランドメニューから注文したい旨、当日午前11時までに要予約

平日「限定日替わりランチ」&週末「王道洋食メニュー」を♪

2代目店主の日橋和也さんが先代の味と意思を受け継ぐ「オックス」には、どちらも味わってほしい2つの顔があります。一つは、働く人たちの楽しみ&午後の活力源でもある平日の「日替わりランチ(数量限定)」。「貴重な昼休みに毎日楽しんでほしい」と、日橋さん自身も楽しんで工夫を凝らすメニューはインスタに毎日UP！

もう一つは“これぞ洋食”という「グランドメニュー」から味わえる週末(昼・夜)と平日ディナー。「例えば、ハンバーグとポークソテーをそれぞれ頼んで、ライスの代わりにオムライスをシェアするカップルや、平日は一人で来店するお父さんが、週末に家族で、なども本当にうれしいですね。」



ファミリーレストラン オックス

☎ 宇都宮市今泉4-16-32 ☎ 028-624-0271
🕒 11:00~14:00(L.O.13:30)
17:00~21:00(L.O.20:30)
休 月曜(祝日の場合、翌日) 席 28席
P 8台 📍 instagram @restaurant_ox

5

エステティシャンを泣かせた濃厚美容液洗顔とは!?

初回限定お試しキャンペーン!
半額以下!!&送料無料

初回ご購入の方に限り、期間限定の大特価!
この機会に、あなたの肌でご実感ください。

キャンペーン受付期間/2022年1月29日まで
レノ クレンジングジェル 内容量:248ml

濃厚美容液ジェル洗顔

1回の使用量:6~7プッシュ
・朝夜2回の使用で約1ヵ月
・夜だけ1回の使用で約2ヵ月

通常価格 4,400円が
1,000円(税込)

※初回限定、1世帯1回限り。
※お支払い方法は現金引換にて受付致します。
※お支払いに付きましては手数料として330円(税込)頂きます。
※商品のお届け目安は、一週間です。

返品・交換は商品到着後の7日以内でお願いします。
※商品の不良等、当社理由の場合は、引き取り・交換の送料は当社が負担いたします。
※お客様理由での場合は、返品の送料はお客様負担をお願いいたします。
※開封されたもの、お客様のものとズレまたは汚損が生じた場合は、返品・交換が受けられません。



ヴァン・ベール
エステティシャン
三島 洋子

私この仕事辞めます!

今すぐお電話ください!
☎ 0120-485-001
【受付時間】平日9:00~18:00(土日祝休み) ※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

LINEでのお申し込みはこちらから▶



VAN-VEAL 株式会社ビ・メーク
〒754-0022 山口県山口市小郡花園町5-3



黒豆西尾抹茶

一斤832円、ハーフ464円

黒豆と西尾の抹茶を組み合わせた1月の新商品が登場!黒豆の甘さと西尾抹茶の濃厚なコクと旨味がが口いっぱいに広がります。

あせちの黒豆の味にちなんで「無病息災」を願いながら家族みんな食べてほしい商品です!他にもフレーン食パンやチーズ・シナモンアップルなどバリエーション多数ございます!お電話でのご予約もお待ちしております。

ル・ミトロン 宇都宮戸祭店



宇都宮市戸祭町3005-2
☎ 028-680-5857
10:00~18:00
不定休・駐車場 有



Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

住 「きれい」を保つお掃除のコツ〈心得編〉

大掃除を経てきれいになった住空間。せっかくならこのきれいさをキープしたいものですね。そこで、掃除用品のレンタルや掃除サービスを行う「ダスキン つるた支店」さんに、住空間をきれいに保つアドバイスをいただきました。

「一度きれいになった住空間を保つための一番のポイントは、何かするたびに、1分でもいいので、ちょっとした掃除をプラスする習慣をもつことです。時間がないから、あとでまとめて…にしていると、汚れをためてしまうし、掃除ができなかったときには心苦しさを感じてしまいます。家事をしている最中に、気づいた箇所を拭いたり洗ったり、その場できれいにしてしまう“ながら掃除”が習慣化されると、長い間きれいをキープできると思います」

●キッチン拭き掃除を徹底

「油污れが気になるキッチンは、コンロ周りの油污れを防ぐためにも換気扇をまわすことがポイントです。油污れは弱アルカリ性洗剤で拭き掃除し、さらに水拭き、から拭きをすることで、ワンランク上の仕上がりになるので、お試しください」



●浴室は水滴を換気で除湿を

「浴室は結露になりやすい場所です。冬もカビは発生しますので、いかに湿度を下げるかが大切です。換気をしながら、入浴後は室内全体の石鹸成分をシャワーで洗い流し、クロスやスクイジーなどで水滴を残さぬよう、水気をよくとりましょう」



●リビングは朝一番にモップを

「ドライルームと言われるリビングや和室などの生活空間では、ホコリは9時間ほどかけて床に降りてきます。したがって、家族が活動を始める朝一番にホコリを舞い上げさせないためにも、モップ掛けをすることがコツ。早起きした人がモップ掛け。そんな家族の役割分担もいいかもしれません」



毎日の掃除負担を軽減してくれるような、便利な商品も多く取りそろえるお掃除のプロは、知識も経験も豊富です。お掃除のことなら、どんなことでも気軽に相談を。

取材協力：ダスキン つるた支店／宇都宮市鶴田町1975-5 ☎028-648-0074

衣 ダーニングでニットを直してみよう

あたたかいセーターやマフラーなど、毛糸を多く使う冬の衣類。穴あきなどできてしまったときに、ヨーロッパで伝統的に行われている「ダーニング」にチャレンジしてみたいかでしょう。「手づくりショップはまや」の斎藤真美さんに便利なアイテムをご紹介いただきました。



「ダーニングとは、衣類の穴あきやすり切れた箇所を修繕する、ヨーロッパの伝統的な針仕事です。キノコ型をした『ダーニングマッシュルーム（クロバー／2,154円）』は、修繕したい箇所に当てて生地を固定し、毛糸で縦糸を張って、織るようにして直していく手芸アイテムです。生地と近い色の毛糸を使えば跡が目立たなくなりますし、あえてカラフルな毛糸を使いワンポイントの模様をつくって楽しむこともできます。シミ隠しや補強にも使えるのでとても便利です」

冬の手仕事の楽しみとしてだけでなく、ものを大切にするきっかけになりそうな、かわいいアイテムです。ぜひお試しください。

取材協力：手づくりショップはまや

宇都宮市錦2-3-3 ☎028-621-8220

新年会での胃腸の疲れに効く食薬

食

新年会などでの食べすぎ、飲みすぎで胃腸が弱ってしまう時期。そんなときは「食薬」で、体調を整えましょう。薬膳教室を開催している、国際薬膳師の田中惟華（ゆか）さんに、お話を伺いました。

「冬は『陰』の季節。陰陽のバランスをとるためにも、睡眠時間を長くとり、身体をあたため、適度な運動を心掛けるなどし、体力をつけて養生に努めましょう。

冬の過ごし方次第で春以降の健康が左右するといわれているので、メンタル面では心穏やかに過ごすことも大切です。食べものは、消化吸収を促進し食欲を誘う、大根やカブ、キャベツ、カリフラワー、カボチャを。ネギ、ショウガ、ニラ、唐辛子は身体を温めてくれますし、イチゴ、小松菜、ほうれん草、カキなど旬の食材も、この時期おすすめの滋養食薬です。冷え性の方は、生野菜のサラダや刺身など、涼・寒性のものは避けるようにしましょう」



取材協力：国際薬膳師 田中惟華さん／宇都宮市東宿郷4-5-10 清園ビル1F

☎090-3319-2995 <http://tanakayuka.jp>

イエコマの 新春お掃除キャンペーン

網戸張り替え

6枚まで

※1枚当たりの金額

定価 ~~2,200円~~

初回限定価格

1,100円(税込)

出張費無料

排水管クリーニング

一式

定価 ~~19,800円~~

初回限定価格

5,500円(税込)

出張費無料

雨どいクリーニング

一式

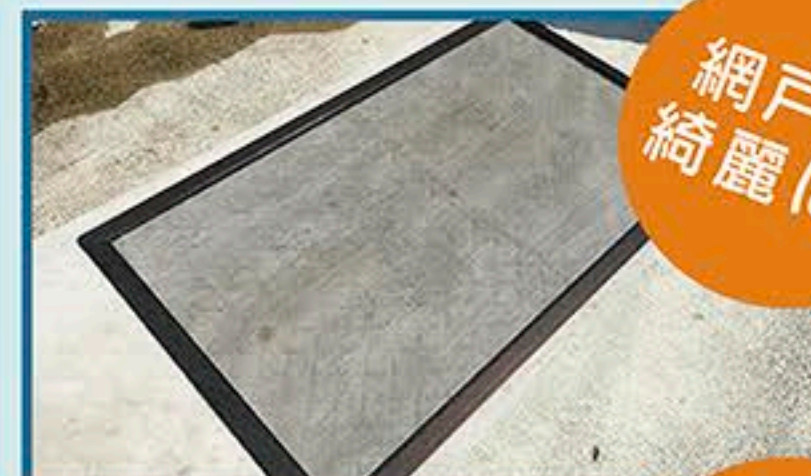
定価 ~~19,800円~~

初回限定価格

5,500円(税込)

出張費無料

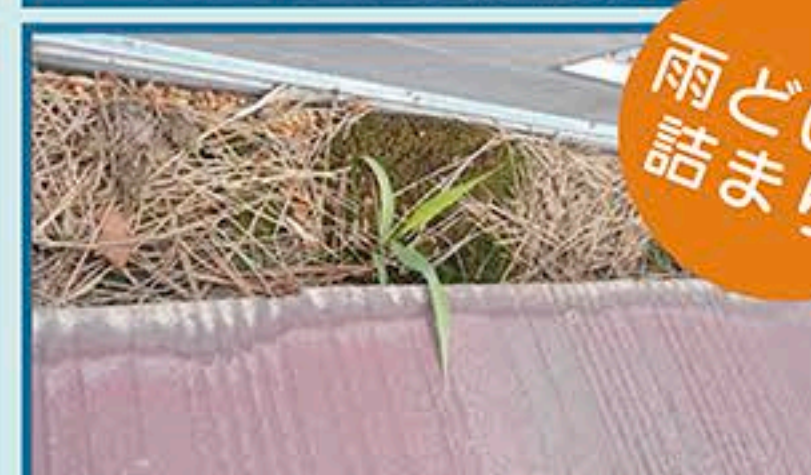
忙しいあなたに代わって綺麗にします！



網戸を綺麗に！



排水管の汚れ！



雨どいの詰まり！

お申込み
お問合せ

0120-455-452

クーポン
コード
0282

※サービスに関する注意事項
★詳しいサービス内容は、ホームページをご覧ください★
■網戸張り替え
・1,100円は1枚当たりの金額になります。
・セパレートタイプの網戸は2枚でカウントしております。

■雨どいクリーニング
・3階以上の住宅は、対応しておりません。・屋根の勾配によって作業をお受けできない場合があります。
■排水管クリーニング
・詰まりが発生している場合はお受けできません。2世帯住宅の場合2軒分の料金になります。
■株式会社ネオロジー 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-56-2 ネオロジービル3F・4F

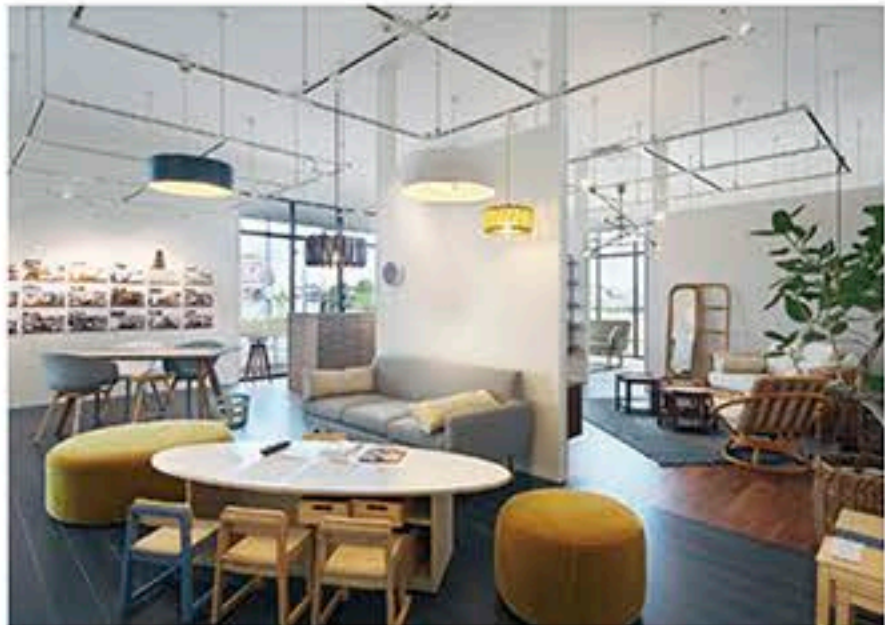
「住まいに合わせて暮らす」をやめて 「自分らしく暮らす家」をつくらう

「ONNOYA」は創業85年を超え全国に9店舗展開し、3万件以上の施工実績を持つリフォーム専門店。2020年にオープンした「宇都宮宝木リフォームショールーム」には、ライフスタイルのイメージが膨らむヒントがいっぱい！



Q. リフォーム専門店では珍しい大きなショールームを設けているのはなぜですか？

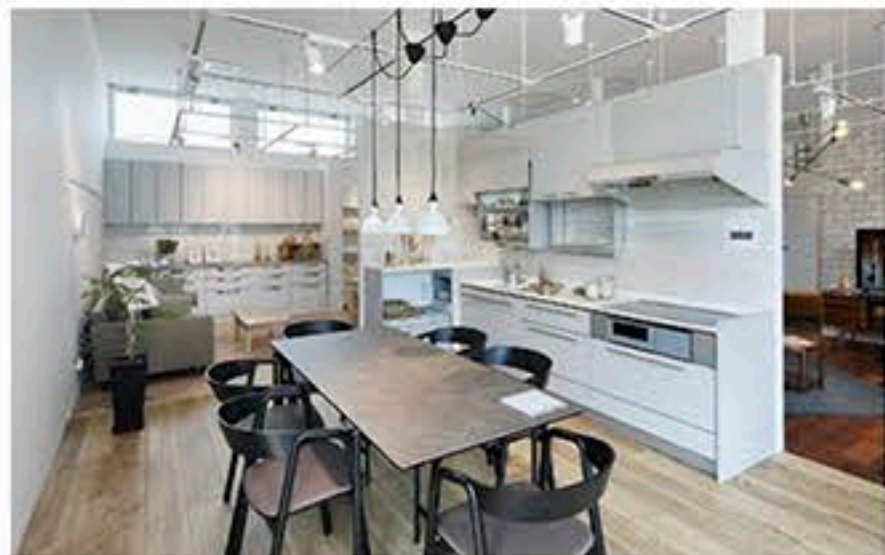
A. ONNOYAが掲げている理念は「家をきれいにする」だけでなく、「ライフスタイルに合わせたリフォーム」をすること。リフォームをしたいと思った悩みを解決するだけでなく、「自分がしたい暮らし」を見つけて叶えてほしいと思っています。だからこそ実際の家のサイズ感でキッチンや家具を配置して、様々なテイストのLDKを体感していただけるショールームを作りました。



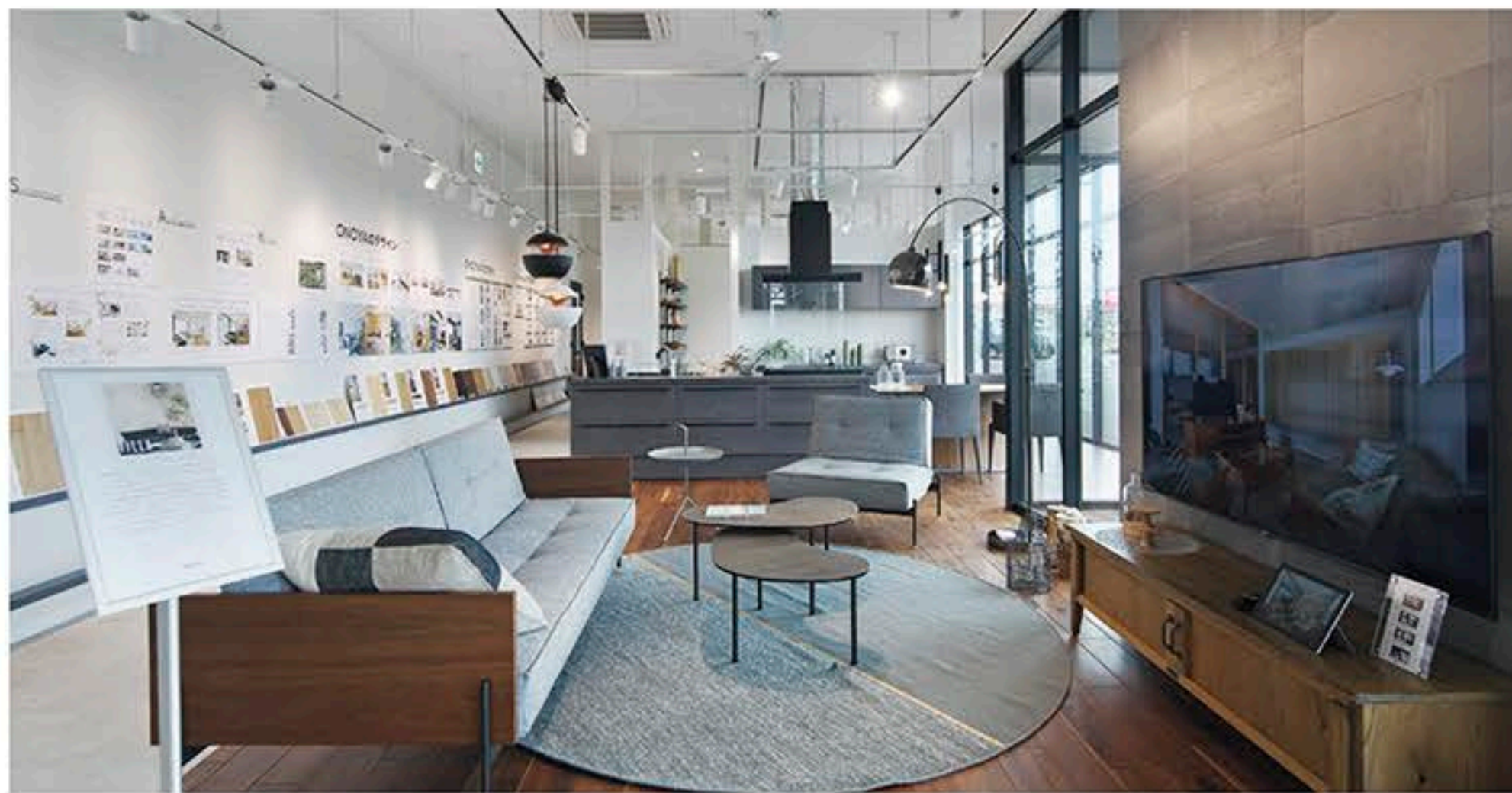
ショールームでは6つのテイストのLDK空間を演出

Q. ONNOYAのリフォームにおけるこだわりを教えてください。

A. 見た目の美しさだけでなく、光や風、生活動線、収納の位置や量などを考慮してデザインしています。工事内容を決めて来店されるお客様に対してもそのまま受け入れるのではなく、まずは今の暮らしや悩みをじっくりヒアリングして、「何が今回の悩み解決に一番良い答えなのか」をプロの視点で導き出します。「デザインリフォームコンテスト全国1位6冠達成※」という実績が、プラン力の裏付けになっていると自負しています。

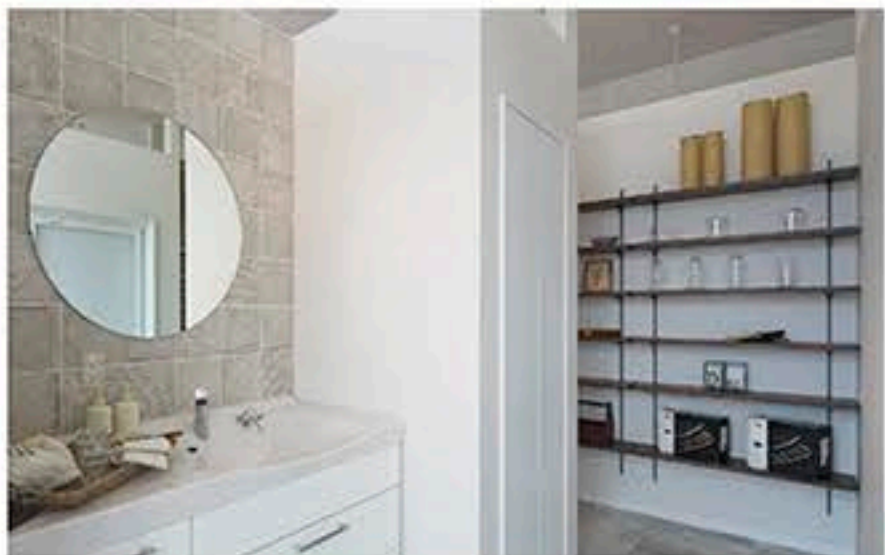


テイストに合った家具まで展示し暮らしをイメージ



Q. 生活に欠かせないお店が揃う「アクロスプラザ宝木」に隣接していますが、買い物ついでにふらりと立ち寄ってもいいですか？

A. もちろん予約なしでも大歓迎です！インテリアを見たいという方もお気軽にお越しください。リフォーム相談の場合は、予約をしていただければより万全の状態でお迎えいたします。相談・見積りは無料ですので、まずはショールームで「したい暮らし」のイメージを膨らませてみてくださいね。



洗面脱衣室は収納量と家事動線を考慮して提案



大河内店長(右)とライフスタイルサポーターの濱田春美さん

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

栃木県宇都宮市細谷町2602

営業時間 10:00~18:00 定休日 毎週水曜日

お問合わせご相談は

☎ 0120-56-3215 受付/9:00~18:00



※2008年Nationalリフォーム事例コンテスト・2008年ヤマハリビングテクニクス第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年ヤマハリビングテクニクスリフォーム選手権・2020年TODYモデルハウスコンテスト・2020年JERCOリフォームデザインコンテスト



輝く街の きらリスト

SDGsについて考え行動する「放課後プロジェクト」
宇都宮海星女子学院高等学校

close up!

全国の高校生らがオンラインでつながり「SDGs(持続可能な開発目標)」について学び、各チームで、現代社会の課題解決のためのアイデアを生み出す「放課後プロジェクト」。全国で10校、136名の学生たちによるこのプロジェクトに、本県の宇都宮海星女子学院高等学校も参加。今回は「SDGs放課後プロジェクト」の実践ゼミに、お邪魔してみました。

—「SDGs放課後プロジェクト」に参加されたきっかけは？

「本校では、コロナ禍により外との関わりが減ってしまったなかで、同世代である他校の生徒たちと一緒に何かできないかと考えていました。そんなときに、探究学習について盛んに取り組んでいた都内の高校とご縁があり、共同でやってみようとなったのがきっかけとなりました」

—どんな活動をしていますか？

「昨年の9月から今年の3月までの半年間、参加する全国の高校生と大学生がチームとなって、企業・大学などの協力を得ながら、オンライン上でSDGsの理解と社会課題解決のアイデア創発を目的とした、実践ゼミを行います。取り組みのテーマは自由で、全ての講義が済んだらアイデアシートを完成させ、コンペティションを開催。優秀賞を獲得したチームには、SDGsビジネススクール『Start

SDGs』の無償入学が提供されます」
—参加している生徒の方はどのような感想をもっていますか？

「やはり全国の学生と一緒に活動できることが、大きな魅力と感じている生徒も多いようです。ゼミで講義されるみなさんは、SDGsについて多方面にわたり様々な活動をされている方ばかりなので、生徒たちにとって、いい刺激や経験になっているのではないのでしょうか。各チームがどのようなアイデアを出してくるのか、3月のコンペティションが楽しみです」

活動の様子は宇都宮海星女子学院高等学校のHPまたはTwitterでご覧になれます。

HP <https://www.u-kaisei.ed.jp>

Twitter https://twitter.com/u_kaisei1954

Mia's cooking

delicious and fun!

調理時間 約25分

〈材料〉2人分

豚肉とはちみつみそ漬け焼き

- ・豚切り落とし肉 160g
- ・生姜 1/3 カケ
- ・はちみつ 大 2/3
- A 酒 大 1
- A みそ 大 1
- ・油 大 1/2
- ・さつま芋 80g
- ・黒ごま 少々
- B バター又マーガリン 大 1/2
- B しょうゆ 少々
- ・キャベツ 100g

〈作り方〉

豚肉とはちみつみそ漬け焼き

- ① さつま芋は洗って皮付きのまま食べやすく切って水にさらし、耐熱器にのせ、ラップをして電子レンジで加熱し(目安として80g約1分30秒~2分)、熱いうちにB、ごまを混ぜる。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱してAを焼き、①、②と共に盛る。

チーズとブロッコリーのマカロニサラダ

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにする。
- ② マカロニは塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中①、コーンを加える)。
- ③ ミニトマトは半分に切り、チーズは小口切りにする。
- ④ ②、③をCであえる。

今月のレシピ

- 豚肉のはちみつみそ漬け焼き
- チーズとブロッコリーのマカロニサラダ

チーズとブロッコリーのマカロニサラダ

- ・スティックチーズ 2本
- ・ブロッコリー 1/3 個
- ・マカロニ 40g
- ・カーネルコーン 20g
- ・ミニトマト 400ml
- C マヨネーズ 大 1 と 1/3
- C 塩、こしょう 少々

◎下ごしらえ

A 豚肉はおろした生姜、はちみつ、A を合わせた中に約 10 分つけておく。



レシピ提供: YOSHIKEI! ヨシケイ栃木フーズ

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



気に入って頂いたらフォローをお願いします!

@mia_shimotsuke

今号で紹介中の
店舗情報も
掲載中!



Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

アベチャンファーム 焼き芋・干し芋 直売所

ザ・リッツ・カールトン日光でも採用!
まるでスイーツのようなおいもの直売所オープン

とろんと蜜のように甘い焼き芋、その甘味がギュッと凝縮された食べごたえのある干し芋!「安心で安全なものを作って届けたい」という思いで農業を始めた「アベチャンファーム」は、「無農薬・無化成肥料・無除草剤」にこだわって土づくりをし、手間と愛情を込めてさつまいもを育てています。昨年末には上横田に直売所もオープン!宇都宮産紅はるかで作ったアベチャンファームの「焼き芋・干し芋」で、体も心もハッピーに。

【おすすめ商品】

- ◎焼き芋.....1本 600円(税込)
- ◎干し芋「ハッピーほしいもん」
(平干し) 150g入.....700円(税込)
- ◎干し芋「ハッピーほしいもん」
(丸干し) 200g入.....900円(税込)

アベチャンファーム焼き芋・干し芋直売所
☎070-1183-8739

宇都宮市上横田町528-1
9:00~15:00
1月のみ17:00まで
営業しています
※不定休



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

天才IT大臣オードリー・タンが初めて明かす問題解決の4ステップと15キーワード



あらゆる難題を解決してきた台湾IT担当大臣オードリー・タンの思考法を大公開。最年少でデジタル政務委員に就任し、台湾の新型コロナウイルスの感染拡大を食い止めた彼女は、世界をどのようにみているのだろうか。「すべての人の側に立つ」という信念、そして15のキーワードから、彼女と一緒に日常生活から社会問題までを考えてみましょう。

世界最高の頭脳による問題解決が、この一冊に。
著者:オードリー・タン、黄垂琪、牧高 光里(訳) 発行:文響社 本体価格:¥1,738(税込)

すばらしい人体



本書は、人体の知識、医学の偉人の物語、ウイルスの発見やワクチン開発のエピソード、現代医療の意外な常識などを紹介しております。人体の素晴らしさ、医学という学問の魅力がたくさんつまっています。人体の構造は美しくよくできている。

著者:山本 健人 発行:ダイヤモンド社 本体価格:¥1,870(税込)



求人広告募集!!

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 下野新聞社内
〒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

業務好調につき

正社員募集!!

資格取得サポート有 随時昇給有

転職をお考えの方
お気軽にご連絡ください

柏建設株式会社

宇都宮市江曾島町 1301-3
TEL.028-612-3064

詳しくはHPをご覧ください



公共事業と民間事業が半々なので、安定したお仕事です。

- 内容** 上下水道配管及び土木作業員・現場代理人・営業
資格 普通自動車免許(AT限定不可)、中型免許あれば尚可
給与 月給240,000円+各種手当 月収例:総支給330,000円
※試用期間2ヶ月有(条件変更なし) (入社3年 36歳/6月度支給)
※経験能力に応じて加給あり
時間 8:00~17:00(残業 0~10h/月)
休日 土曜 月3回(第2・4土曜+他1日)、日、祝、
その他会社カレンダーによる
待遇 資格取得全額会社負担+資格手当有、昇給有、賞与有
社保・労災・雇用保険、その他工事保険有、交通費支給
有給休暇有、制服貸与、駐車場完備、退職金制度、その他福利厚生
応募 電話連絡の上、履歴書持参でご来社ください

正社員募集

大型ドライバー

北関東広運株式会社

宇都宮市平出町3786-1
☎028-660-4161(本社)

- 仕事内容: 県内外への集荷納品作業
※手積・手降しなし
- 応募資格: 大型自動車免許
- 勤務地: 本社営業所または西方営業所
- 就業時間: 8:00~16:30
(運行予定表により前後あり)
- 休日休暇: 社内カレンダーによる
(年末年始、夏季休暇、日曜・祝祭日、
その他 月1日の特別休暇)
- 給 与: 当社規定による(月収例 282,500円~)
賞与年2回(令和3年冬実績 314,400円)
- 保険関係: 労働保険、社会保険、退職金制度あり

働きやすい職場を目指し、
チームワークで取り組んでいます♪
まずはお電話ください。

安定して稼げる職場で今後の貯えを!
正社員・パートさん募集接客の質と効率を高められるように配膳ロボットや
セルフ会計など働きやすい環境をつくっています

正社員(ホール業務)
経験者:月給(固定)22万円+残業手当+能力手当
未経験者:月給(固定)18万円+残業手当
時間:10:00~22:00 ※14:30~17:00まで自由休憩有
休日:シフト制(会社カレンダー)
待遇:昇給年1回、賞与年2回、社会保険完備、有給休暇、制服
貸与、交通費規定支給、退職金制度有、社員旅行 他
喫煙環境:屋内全面禁煙(屋外喫煙可)
まずは、ご希望の店舗まで電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。

パート
簡単な片付け、清掃、洗い場のお仕事
※誰にでも出来るお仕事です!
時給 950円~1,200円
時間 A:10:00~14:00 週3回
B:18:00~22:00 からOK!
※交通費は距離に応じて支給

焼肉おかつ鹿沼店 鹿沼市西茂呂3-5-13 お問合せ 0289-60-7530 (担当/大塚)

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 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
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
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

初回限定 求人広告 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



【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 平日 9:00~17:00

Mia de kirei

第33回

【ファッション】素材感で魅せる大判ストール

アドバイザー:ファッションアドバイザー Micさん

自粛期間中に断捨離して衣類を大量処分したのに、もう新しい服をポチちゃってる…そんなあなたにオススメしたいファッションアイテム「大判ストール」。冬の定番コートスタイルを一瞬でオシャレに格上げしてくれる巻き方や選び方を、ファッションアドバイザーのMicさんに教えていただきました。

ニュアンスカラーがMUST BUY

今冬はワイドパンツやボリュームトップスと合うモコモコ感のあるスヌードや、ボリュームのあるストールがトレンドだけど、「今から買うなら、ニュアンスカラーのカシミアストールが正解」とか。ストールを選ぶときに大切なのは「高級感」。「安価なものを何枚も買うより、絶対的



な自信が持てるっておきの1枚がオシャレの味方になるはず」と勧める「最強のストール」は、質感を生かしたベージュ系カシミアストール。汚れが目立たない程度の淡いベージュやグレイッシュパープルなどの

ニュアンスカラーを選べば、盛夏以外の長いシーズン活躍してくれます。「いいモノなら肩に羽織るだけで様になる」というのがMicさんの持論。結局、「いいモノはいい」という結論に辿り着いちゃうんだなあ。

新店オープン
キャンペーン告知
などに

Miaの

初回限定
折込チラシ

キャンペーン

B4サイズまで
定価3.8円(税込4.18円) → 3.0円(税込3.3円)

B3サイズまで
定価4.7円(税込5.17円) → 4.0円(税込4.4円)

期間 2021年10月~2022年3月発行号まで

1区域(400枚~600枚)
からの配布が可能です

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めます

町名別・丁目別の
折込込みにも対応
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
TEL.028-688-7850(平日9:00~17:00)

Utsunomiya Irodori Landscape



工事が進む過程も楽しみのひとつ。宇都宮の東部を駆け抜ける「芳賀・宇都宮LRT」

JR宇都宮駅東口から芳賀・高根沢工業団地までの14.6kmを運行ルートとするLRT。2018年6月の着工以来、その工事は少しずつ確実に進み、所によっては完成後の姿をイメージできるくらいになってきました。

宇都宮の交通を大きく変化するこのLRTは、車両・線路・停留場や周辺の施設など、あらゆる角度から準備が進んでいます。住む街の交通機関が新規で立ち上がり、徐々にできていく様子を体感できるってなかなかないこと！完成を心待ちにしつつ、今しか見られない風景も楽しんでしまいましょう。

芳賀・宇都宮LRT <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kotsu/lrt/>



トランジットセンターの役割も担う「清原地区市民センター前」



愛称が「ライトライン」に決まったLRT車両本体

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



キャンプアイテムを日常のインテリアにも取り入れるスタイルが人気上昇中。SOULABOオリジナルの新商品「アガベシェード」は、多肉植物のアガベをイメージしたフォルムに仕上げた個性的なランタン。べっ甲柄の亚克力を通して光のニュアンスもかっこいい！

SOULABO実店舗 鹿沼市茂呂2627-1
Instagram @sou_labou_tencho でチェック！

Miaコラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第8回「感情は相手に伝わる？」

皆さん、「つられ笑い」や「もらい泣き」の経験をしたことはありませんか？「情動伝染」という言葉があります。これは「感情は無意識のうちに相手に伝播する」という意味です。

日々を良い感情で過ごす人は、周りに良い感情が伝播し、悪い感情で過ごす人は、悪い感情が伝播することになります。そう考えると、自分が良い感情で過ごすことが、自分だけでなく周りにも良い状況をつくることになります。

「雰囲気良くないな」と思ったときは、自分自身がどんな感情で過ごしているかを考えると、環境づくりに良い影響を与えるかもしれません。

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 2月1日(火) 必着

5名様

栃木県産いちご「とちあいか」(約280g×2パック)



栃木県産とちあいか

毎月25日は「とちぎのいちごの日」！栃木を代表する果物の「いちご」は、今まさに旬を迎えています。「とちあいか」は、甘さ際立つ新品種で、縦に切ると断面がハート型に見えるのが特徴です。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」では、「とちあいか」の他、「とちおとめ」や「スカイベリー」も販売していますので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

提供:JA全農とちぎ



※写真はイメージです
JAグループ栃木/JA全農とちぎ

5名様

焼き芋1本と干し芋1袋のセット(無料引換券)

「無農薬・無化成肥料・無除草剤」にこだわり、自社農場で育てた「宇都宮産紅はるか」のさつまいもで作る焼き芋・干し芋は女性やお子さんに大人気！特注の石焼いも機でじっくり焼き上げる焼き芋は、甘さが際立つ逸品です。

提供:アベチャンファーム焼き芋・干し芋直売所



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
TEL.028-688-7850
FAX.028-688-7851



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」にシュッとひと吹き



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)

IoT体験イベント

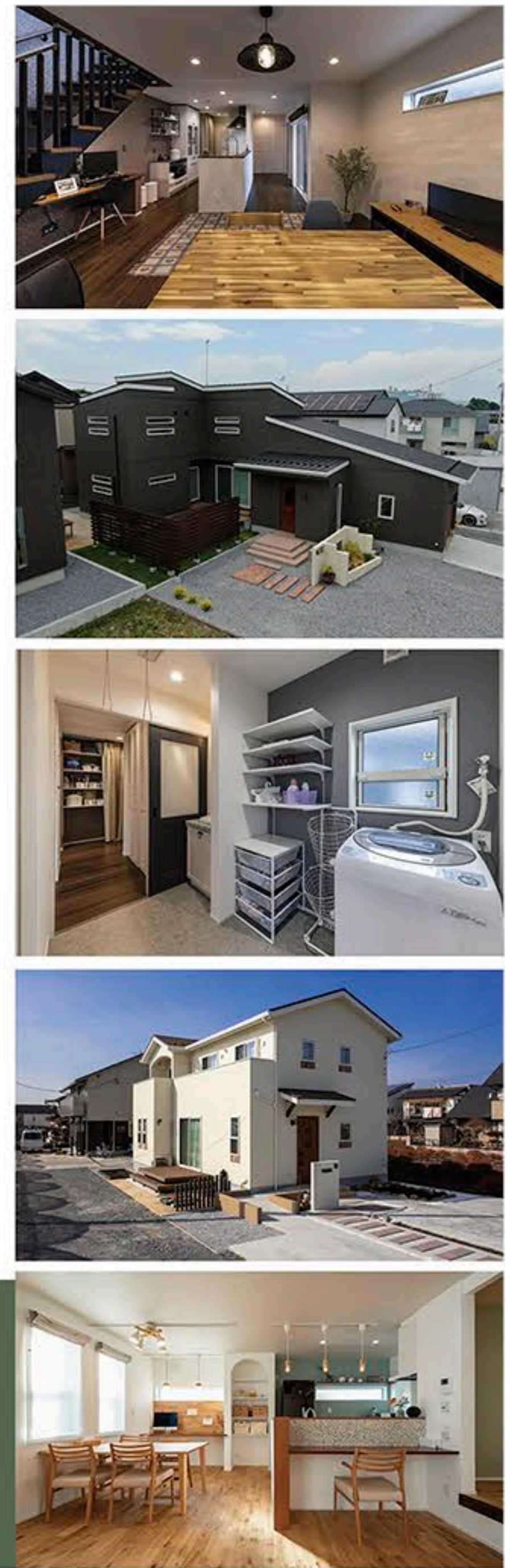
1/29(土) 2/6(日)

10:00~18:00

1日4組限定!

イベント参加の上、新築工事、リフォーム工事ご成約で
「スマートスピーカー+IoTセット」プレゼント!

Arc days ▶ 3 advantage

アークデイズは新しい住まい様式の構築と、
その基礎になって支える構造システムを提案いたします!ホームページは
こちらから!▶アークデイズ 株式会社 TEL: 028-678-2272
〒320-0014 栃木県宇都宮市 大曾4丁目1-13 エステート大曾ビル 3F

Arc days

—「生活」だけが家じゃない—

Mia

2023年開業予定
LRT「駅東公園前」 徒歩 1分 ※停留場まで
下りは約20m
上りは約50m

宇都宮 駅東公園 徒歩 3分 (約180m) | かましん カルナ駅東店 徒歩 4分 (約280m)

75m² 3LDK 南向き 月々返済6万円台~●管理費・修繕積立金/月額合計19,000円台~
●駐車場使用料/月額1,000円~【ローン概要】■Eタイプ(305号室)/3LDK■販売価格/3,490万円(税込)■頭金50万円■借入額/3,440万円■月々返済額/69,819円■ボーナス時加算額/103,281円
【金融機関/ネット銀行】■返済期間/35年■返済方法/元利均等返済■金利/0.349%※融資を受けるには所定の審査が必要です。審査結果によりご希望に添えない場合があります。※適用金利は、申し込み時でなく、融資実行時(引渡し時)の金利となります。※支払い例等は2021年12月17日現在のものです。融資条件、金利等、金融情勢により変更される場合があります。※返済額に管理費等は含まれておりません。※購入時には別途、諸費用が必要です。詳しくは係員にお尋ねください。【物件概要】●名称/ボレスター 駅東公園ザ・タワー●所在地/栃木県宇都宮市東宿郷5丁目1-1, 1-2(地番)●交通/JR「宇都宮」駅 徒歩10分●総戸数/114戸
●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上20階地下1階建●敷地面積/1,830.00㎡●建築面積/670.08㎡●建築延床面積/10,898.57㎡(容積対象外面積1,512.23㎡含む)●建築確認番号/第SJK-KX195211250号(令和2年2月14日付)●用途地域/商業地域●建ぺい率/100%(防火地域内の耐火建築物)●容積率/600%●完成予定日/2022年4月末日●入居予定日/2022年6月末日●駐車場/101台●駐車場料金(月額)/1,000円~15,000円●バイク置場/9台●バイク置場料金(月額)/1,000円●駐輪場/171台●駐輪場料金(月額)/200円~300円●ケーブルテレビ料金(月額)/無料(有料チャンネルを除く)●インターネット料金(月額)/1,210円(うち消費税等(10%)110円)●GMアソシエライフアップサービス料金(月額)/275円(うち消費税等(10%)25円)●分譲後の権利形態/敷地:総専有面積に対する各戸専有面積の割合に基づく共有。建物:(専有部分)区分所有、(共用部分)総専有面積に対する各戸専有面積の割合に基づく共有。●管理形態/管理組合方式により、管理組合と管理会社の間で管理委託契約を締結していただきます。●管理会社/株式会社GMアソシエ●手付金等保証機関/東京不動産信用保証株式会社●設計・監理/株式会社マリモ●施工/東武建設株式会社●売主/株式会社マリモ 宅地建物取引業免許 国土交通大臣(5)第6032号 〒733-0821 広島県広島市西区庚午北1丁目17-23 Tel.082-273-7772 所属団体:(公社)広島県宅地建物取引業協会・中国地区不動産公正取引協議会加盟【販売概要】●販売戸数/19戸●販売価格/3,290万円~5,200万円●最多販売価格帯/3,400万円台(5戸)●一戸当たりの専有面積/68.11㎡~95.26㎡●一戸当たりのバルコニー面積/11.07㎡~22.29㎡●管理費(月額)/10,560円~14,760円●修繕積立金(月額)/6,610円~9,250円●修繕積立金(一時払)/344,500円~481,820円●管理準備金(一時払)/21,120円~29,520円●開取/2LDK、3LDK、4LDK●先着順申込受付中 ※先着順販売につき、売却済の場合はご容赦ください。※お申込の際は認印、本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)、過去2年分の収入証明書類をご持参ください。※詳しくは係員にご確認ください。※広告有効期限/2022年2月末日※概要作成日/2022年1月11日(火)※掲載の絵図は2020年1月撮影の建設地周辺の写真に「ボレスター 駅東公園ザ・タワー」の外観完成予想図とLRT完成予想CGを合成したもので、実際とは異なります。※掲載の絵図は図面に基に描きおこしたもので、実際とは多少異なる場合があります。植栽は花の開花時期を同時に表現したもので、実際は季節により異なります。また竣工から一定の生育期間を経た状態を表現したものであり、植物の生育に必要な間隔をとって植えておりますので竣工当初とは異なります。植栽は計画段階のものであり、変更される場合があります。※掲載の徒歩による所要時間は地図上の概測距離より80m/分で算出したおよその時間です。

詳しくはフリーコールまたはホームページへ

0800-100-2280

営業時間/10:00~19:00
定休日/水・木曜日二次元コードで
来場予約!事業主・売主・設計・監理業務
株式会社 マリモ
〒733-0821 広島市西区庚午北1丁目17番23号
TEL.082-273-7772
宅地建物取引業免許 国土交通大臣(5)第6032号