

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105,000部発行

次号発行は2月19日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2022 2・5 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>

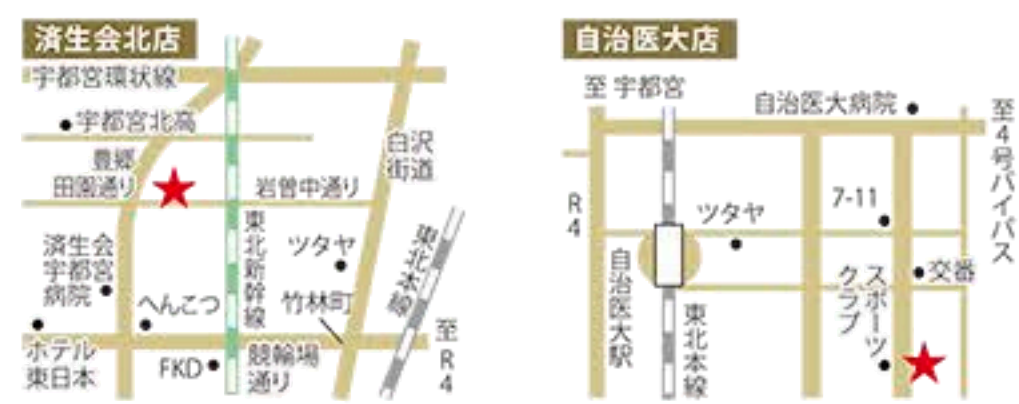
vol.65

タウン情報紙Mia(ミア)



一粒に深い味わいを凝縮 贅沢な大人のトリュフチョコ

さまざまなバレンタインギフトがそろった欧風菓子店「GrindelBerg」。なかでも同店おすすめの「プラリネショコラ(5個入り1,200円〜)」は、一粒ずつ職人が丁寧に手作りするこだわりのトリュフチョコレート。イタリア産ワイルドチェリーのシロップ漬けやパッションフルーツ、木いちごなど種類豊富なガナッシュを存分に味わえるよう、外側のチョコレートを絶妙な薄さにコーティング。お茶やお酒を楽しむひとときを、より贅沢なものにしてくれる、余韻のある味わいが魅力です。



欧風菓子
GrindelBerg
ーグリンデルベルグー

〈済生会北店〉
住 宇都宮市岩曾町743-1
☎ 028-678-2551
営 10:00~19:00
休 不定休 P 20台

〈自治医大店〉
住 下野市緑3-13-12
☎ 0285-44-8560
営 10:00~19:00
休 不定休 P 10台

「Miaを見て」と声掛けし
「プラリネショコラ(15個入り3,300円)」以上、
お買い上げの方に「クッキー」を1枚プレゼント
(済生会北店限定、有効期間 2022年2月28日まで)

子どもの考える力を育む1歳半からの幼児教室

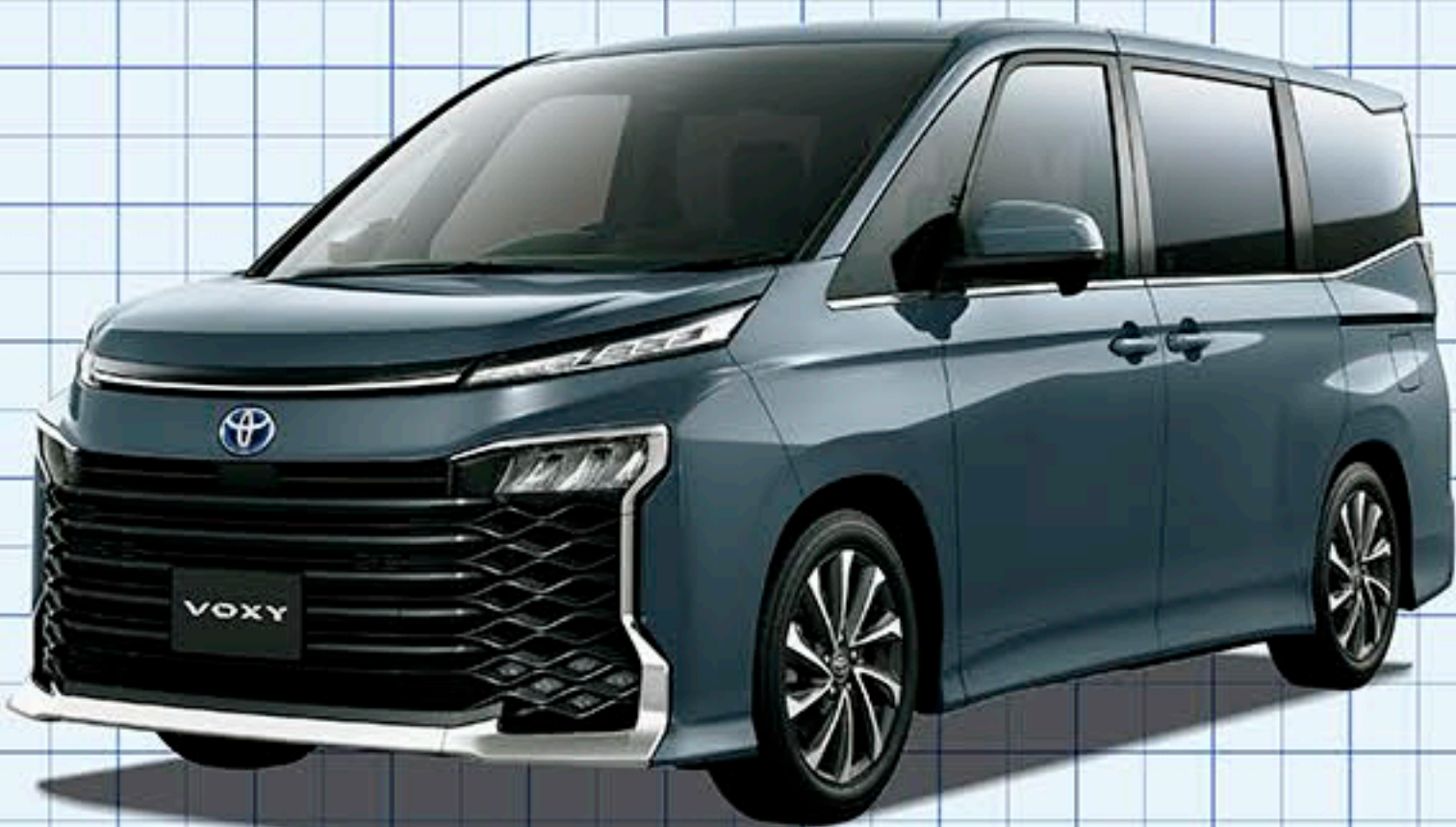


2月中にご入会の方
入会金無料キャンペーン
(通常22,000円)

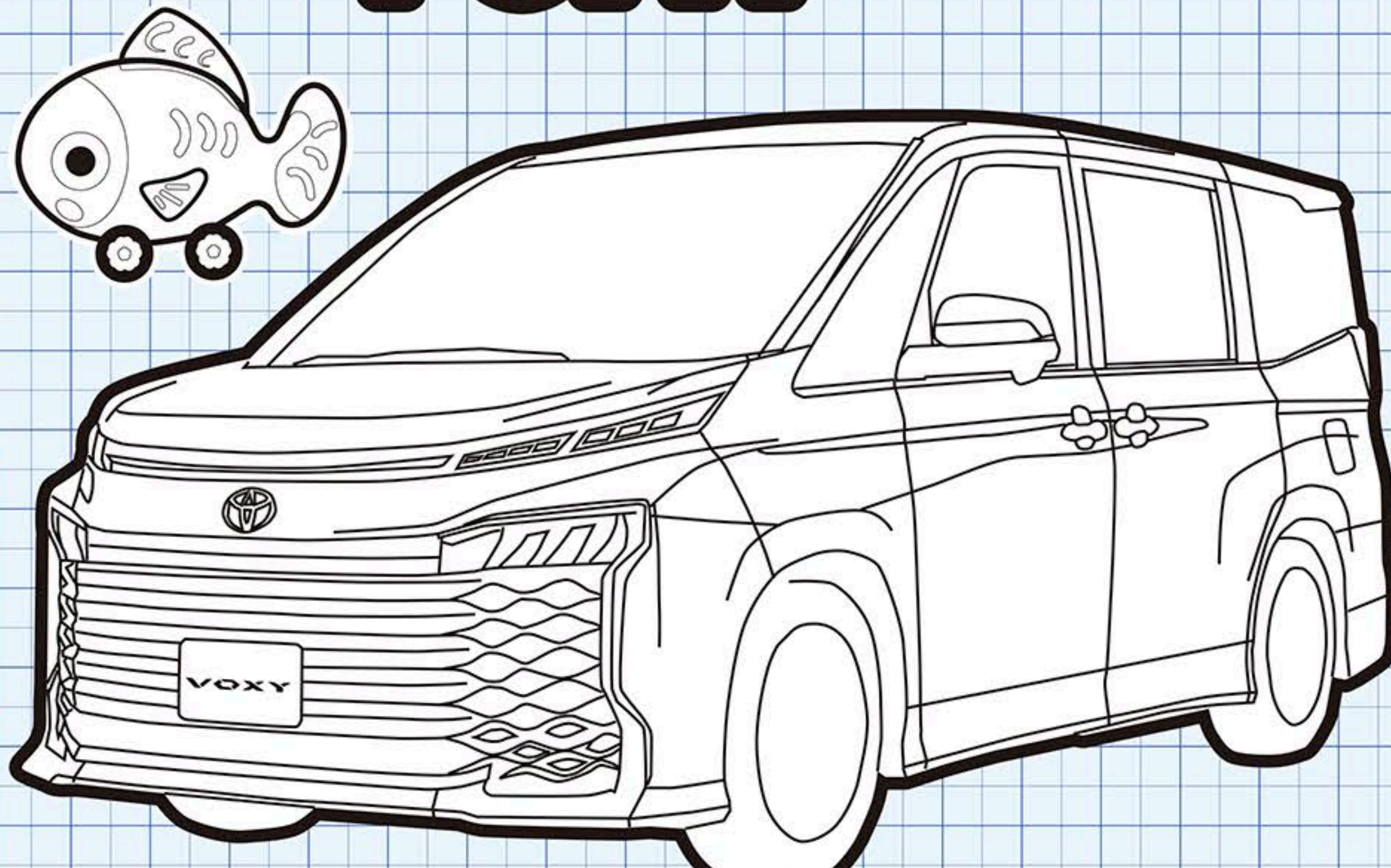
教室見学や無料体験レッスンも受付中!

〒320-0036 宇都宮市小幡1-1-32 ミュキビル2階
☎ 028-666-0551
開校時間 10:00~18:00 (日・月・祝を除く)
休校日 日・月・祝
チャイルド・アイズの無料体験レッスン・教室見学は、
お電話またはHPよりお申し込みください。詳しくはコチラ

新型VOXY登場



新型ヴォクシー HYBRID S-Z
(1.8L+モーター・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **374万円(税込)**
Photo: HYBRID S-Z。ボディカラーはマッシュグレー(1L6)



ヴォクシー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
お近くのカーローラ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)でゆ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。

完全予約制
毎月15日までの平日限定
軽自動車 オイル交換 実施中!
通常価格 4,076円のところ
特別価格 **2,700円**
(工賃込み)

トヨタカーローラ栃木
*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2022年1月現在のものです。
本社 / 宇都宮市上横田町798番地
☎ 0077-78-1233
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>



左: 左から「我が家のよくばりプリン(756円)」、「苺のタルト(432円)」、「デリスオショコラ(432円)」、「ティラミス(432円)」、「プランセス(432円)」、1月下旬から店内にはバレンタインデーに合わせたチョコレート菓子も

子供の頃から通い続ける街のケーキ屋さん

今宮で開業してから23年。県産の牛乳や卵にこだわり、それぞれの素材の味を大切に引き立てる季節限定のケーキが評判です。子供の頃から好きだった思い出のケーキを毎年同じ季節に購入される方も多いとか。今の季節は「とちおとめ」の香りと甘酸っぱさが口いっぱいに広がる「苺のタルト」や、クルミがアクセントのほんのりピターな味わいの「デリスオショコラ」が人気です。さらに苺とラズベリーをあわせたホワイトチョコレートのムースを愛らしいハートの形に仕上げた「プランセス」や同型の「ティラミス」はバレンタインデーやホワイトデーにもおすすめ。

看板商品の「我が家のよくばりプリン」は誰もが笑顔になる美味しさとボリュームが魅力的!



モンハイム洋菓子店

住 宇都宮市今宮1-16-21
☎ 028-645-2700
🕒 9:30~18:45 休 水曜 📍 6台



「オーバルランチ (1,540円)」デザート・飲み物付

家族で手作りの家具やオーナーのお母様が集めた昭和レトロな置物に温もりと安らぎを感じる店内



身体に優しい料理と懐かしさに笑みがあふれる店

江曾島から今宮に移転して5年目になる「アンサンブル」。地元的新鲜野菜や果実を中心にパンやデザート、ドレッシングに至るまで手作りにこだわる身体に優しい創作フレンチのお店です。お昼はキッシュやグラタンなど野菜の旨味がギュッと詰まった7種前後の料理が並ぶ「オーバルランチ (1,540円)」がおすすめ。さらにメインディッシュを加えたコース料理 (2,090円) はゆっくり食事を楽しみたい方に最適です。

オールディーズのBGMの心地よさと店内の昭和レトロなグラスや置物に懐かしさで思わず顔がほころぶ人も多いそう。予約必須の昼は友達と、夜は家族連れで笑顔で賑わうお店です。



レストランアンサンブル ensemble

住 宇都宮市今宮1-6-12 ☎ 028-684-6299
🕒 11:30~15:00 (L.O.14:00)
18:00~21:00 (L.O.20:00)
休 日曜・月曜・木曜はランチのみ営業
📍 26席 📍 11台
🌐 <https://ensemble.crayonsite.com>

生まれ変わった栃木県総合運動公園のすぐ近く

緑・今宮エリア

..... MIDORI-IMAMIYA

Mia de
まちあるき

オススメ

「丁寧な仕事」が静かな街のいつもの暮らしを豊かに
新しい建造物を眺めて散歩するのも楽しい栃木県総合運動公園。その北側に広がる緑・今宮の静かな街で、いつもの暮らしに「丁寧な仕事」で寄り添い豊かな彩を添えているお店を紹介します。

※1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症の状況により、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。



ランチは「和牛ハンバーグ/和風ソース(1,793円)」の他にもパスタや各種グリル料理も (1,738円~)

大人の隠れ家でゆったりと寛ぎながら食事を

今宮公園に沿う住宅街の一角に静かに佇む「Tajika」。店内は、ゆっくりと寛ぎながら食事を楽しみたい、まさに大人の隠れ家といった雰囲気です。ステーキや旬の魚等のグリル料理を中心とした和洋の枠にとらわれない創作料理は、素材の味を大切に丁寧に仕上げ、どれも優しい味わいに。なかでもオーダーを受けてから成型をする「和牛ハンバーグ」は、ふっくらと柔らかくジューシーで、肉の食感・旨味がしっかりと楽しめると評判です。「和風」のほか、月替わりのソースも魅力的。ランチ(サラダ前菜・パンorライス・デザート・ドリンク付)はもちろん、気分が華やぐボリューム満点の「前菜盛り合わせ」が付くディナーセットもおすすめ!



カフェレストラン Tajika

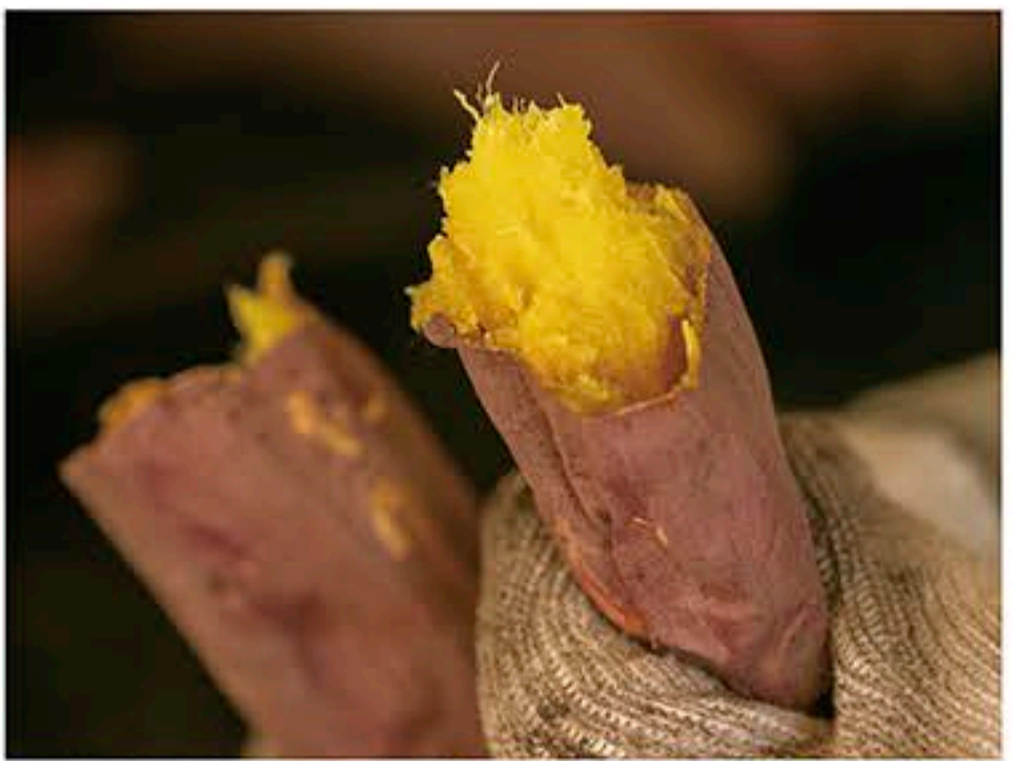
住 宇都宮市今宮1-17-10 ☎ 028-659-6778
🕒 11:30~15:00 (L.O.14:00)
18:00~22:00 (L.O.21:00)
休 月曜、第3火曜日、不定休 📍 24席(カウンター有)
📍 8台(店舗裏側) *なるべく乗り合いでご来店下さい



アベチャンファーム 焼き芋・干し芋 直売所

お芋好きさん、集まれ〜!
お芋の生産者が作った焼き芋・干し芋専門店

12月のオープン以来、老若男女お芋好きのハートをがっちり掴んでいるアベチャンファームの焼き芋と干し芋。宇都宮市内の畑で無農薬などにこだわって紅はるかを栽培し、生産者自ら約3時間じっくり石焼きにして甘みを引き出したり、手間暇かけてすべて手作業で干したりしています。黄金色に輝く焼き芋は自然な甘みの極み。干し芋はトースターで120秒炙ることでまるでスイーツに。専門店では味わえないこのおいしさをぜひご堪能ください!



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

- 【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)

一会計につき
100円OFF (1回限り有効)
●会計の際に「Miaを見た」とお伝えください。
●他のクーポンとの併用はできません。
有効期限/2022.3.31

新しい年を豊かに楽しむ
舞台裏があります。

抽選で
全国限定1棟

新春
新築資金
1,000
万円プレゼント

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!

住宅事業部
0120-15-3302
FAX **028-633-9971**

MISAWA 栃木ミサワホーム
住まいを通じて生涯のおつきあい
【本社】〒320-0821 宇都宮市一条2-7-24 TEL.028-610-0330

CHECK!

Mia クチコミ情報局

読者さんが読者さんにお知らせしたい、いろいろなおすすめ情報をご紹介します!

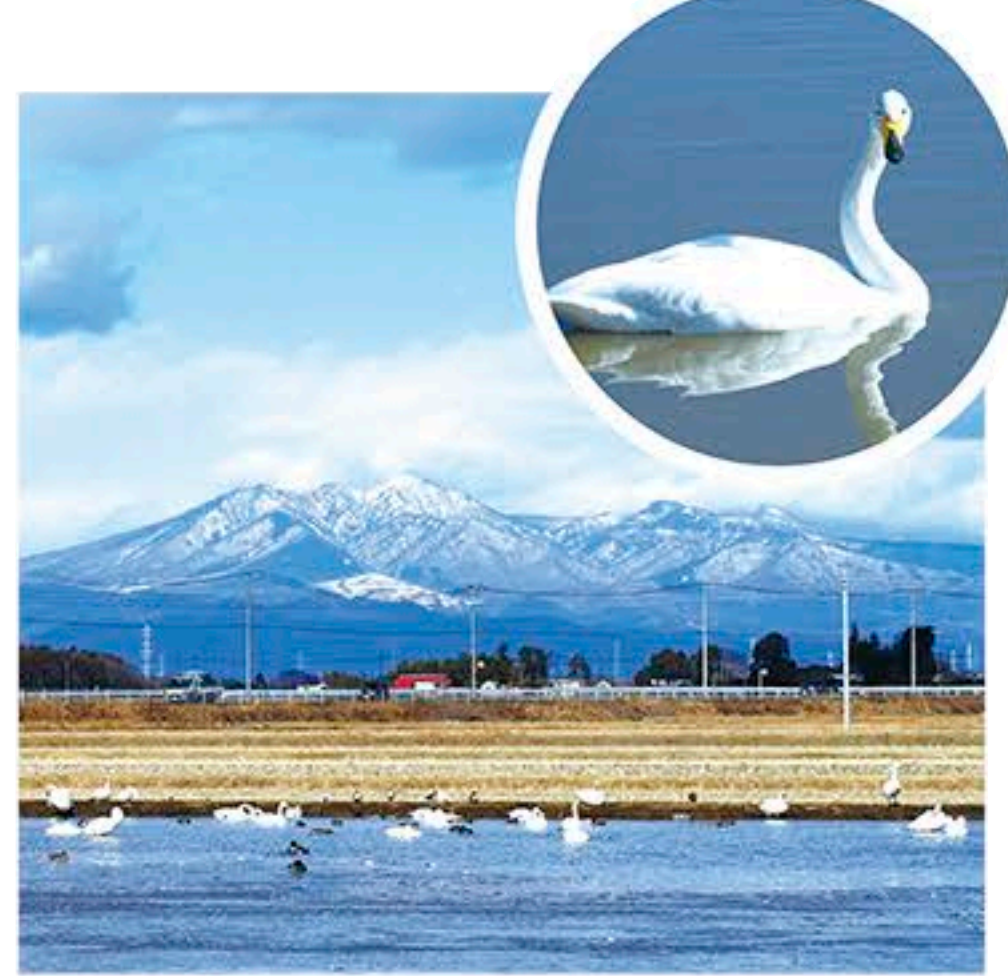
おすすめ情報

さげはし ~宇都宮市下ヶ橋町・白鳥飛来地~

16年ほど前から、宇都宮市下ヶ橋町の水田に飛来するようになった優雅な白鳥。「SK(下ヶ橋・河原)農村環境保全会」の桜井忠夫会長に話を伺うと、はじめは10羽程度でしたが、今では約200羽以上もの白鳥が、何百キロも離れたシベリアから越冬のために、この地区に飛来するようになったそうです。白鳥はオオハクチョウ、コハクチョウ、そのほかにも、マガンやセイタカシギといった渡り鳥を見ることも。少しずつですが白鳥は、またシベリアへと帰りはじめため、この光景が見られるのは2月末近くまでだそう。



飛来地である水田は、阿久津大橋手前の県道氏家宇都宮線の北側。見学は自由ですが、野生動物のため白鳥を驚かせないように、公共のマナーを守りながら静かに離れてご覧ください。



阿久津大橋付近に、たくさんの白鳥がやってくる水田があります。県内でも珍しい飛来地のようで、毎年楽しみに白鳥を見に行っています

(40代・みんさん)



みなさんのクチコミ情報をお寄せ下さい!

- (1)クチコミ内容 (2)情報提供写真
- (3)アイコン写真(なしでも可)
- (4)ペンネーム

下記メールアドレスまで、皆様の情報をお待ちしております。

栃木ダイレクトコミュニケーションズ クチコミ情報局係
☎028-688-7850 ✉info@tochigi-dc.co.jp



左:「牛頬肉の赤ワイン煮(1,600円)」(中央)、「伊達鶏のカルパッチョ(400円)」(右下)、「みずほのポーク肩肉のポトフ(700円)」(右上)など

ていねいに作ったフレンチの味わいを日々の食卓に

昨年10月、静かな住宅街に溶け込むような落ち着いた佇まいのフレンチベースの惣菜店「レジュール 日常の食卓」がオープン。近隣の新鮮素材を活かし丁寧に作られたフレンチは、食べ飽きない豊かな味わいが特徴です。なかでも真空パックされた数種の煮込み料理は作りたてのおいしさをいつでも同じように味わえると評判。特に国産牛の頬肉をたっぷりの赤ワインでじっくり煮込んだ「牛頬肉の赤ワイン煮」は、ホロホロと柔らかく濃厚な味わいが地域のお年寄りにも人気です。

ほかにも家庭ではなかなか作れないフレンチならではの総菜や、数種類の量り売りサラダ(100g

レジュール 日常の食卓

200円~)などが彩り豊かに並びます。

☎ 028-678-6230

🕒 11:00~19:00 休 日曜・第2月曜

📍 5台 📱 instagram @lesjours_2253



洋服以外にもアクセサリーやポーチなど小物もいろいろ

ライフスタイルに変化をもたらすヒントがいろいろ

洋服のオーダー製作に始まり、ログハウスなどの建築デザイン、バイクや車のカスタムまでライフスタイル全般にわたったデザインを手掛ける「EGOGE(エゴ)」。ログハウスの木の温もりを感じる店内はモデルルームを兼ね、1階はカフェ、2階はアトリエ兼オリジナルファッションアイテムの販売を行っています。ユニセックスで幅広い年齢層に対応可能なデザインが多く、カットソーやニット、ジャケットなど1点ものとしては手頃な価格のものが揃います。

また洋服のリメイクも受付けるカフェは、素敵に年齢を重ねお洒落を自由に楽しむ近所のマダム達の憩いの場となることも。個性や変化を楽しむヒントを感じる空間です。



上:「アップルパイ(680円)」1階のカフェでは3種のランチメニュー(現在予約優先)のほか、各種手作りスイーツが楽しめる

エゴ Design office & Cafe EGOGE

☎ 028-688-7601 🕒 11:30~19:00

休 月曜・火曜 席 12席 📍 8台(店前の他、裏にもP有)

📱 instagram @egoge_8558

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!

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



もんじゃ焼きカフェ PUIN PUIN

懐かしのもんじゃ焼き屋×韓流カフェ
昔ながらのもんじゃ焼き屋さんが令和の時代に復活しました!!

内装は新大久保にある韓流カフェをイメージとした可愛らしい作りになっています。老若男女問わず、昔ながらのもんじゃ焼き、お好み焼き、焼きそばをご堪能ください。

もんじゃ焼きカフェ PUIN PUIN
☎070-3898-2913

📍 宇都宮市川俣町62-17-2

🕒 17:00~23:00

📅 不定休



ドリンク(アルコールを除く)
1杯 サービス

●1点のみ。●切り取って会計時にご提示ください。●他サービス券との併用不可。

有効期限/2022.2.27

猫雑貨専門店 猫の手さき

笑顔になれちゃう猫雑貨屋!
2月はまるっと3周年イベントにゃ♪

キッチン用品、アクセサリー、文房具、店内すべて猫雑貨! 季節を感じる商品も入荷しています。気まぐれに猫スタッフもうろうろ。お取り置き、贈り物用ラッピングもOK! オンラインショップもございます♪

2/1(火)~27(日)まで「3周年イベント」♪

●お買い上げ1,000円ごとに応募券1枚プレゼント!

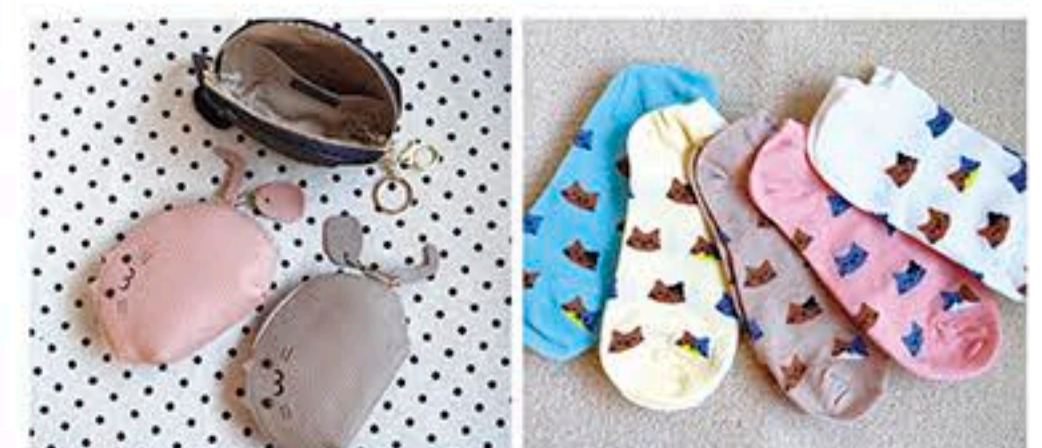
店頭掲示の一覧より、お好きな商品を選んでご応募ください。猫のおしりポーチや、猫柄の小皿セット、猫用品などが当たります!

●27日は「にゃあの日」イベントも実施♪

お会計時、お気に入りの猫ちゃん画像提示でプレゼント! そのほか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♪ 公式ラインもよろしくにゃ。



ポストカード(全3柄)各200円、50枚入りメモ(全3柄)各460円



革製猫型ポーチ(全3色) くるぶしソックス(全5色)各350円。各2,400円 3足まとめてお買い上げで1,000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・日・祝 11:00~17:00

📅 月曜、第1・3・5日曜



Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に!

街 国体・障スポボランティアに参加してみよう!

国内最大のスポーツの祭典「国民体育大会」。今年は10月に本県で「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会(全国障害者スポーツ大会)」が開催!メイン会場となる「カンセキスタジアムとちぎ」をはじめ、各市町で様々な競技が行われます。現在、ボランティアスタッフを募集中。みなさんの力で両大会を盛り上げましょう。

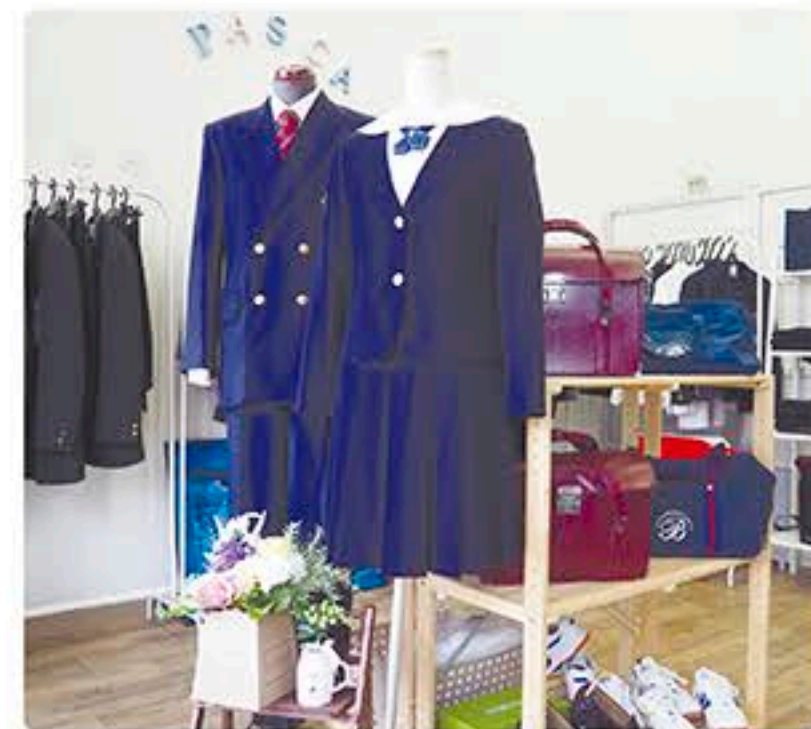


- 「運営ボランティア」開・閉会式や各種競技会の運営補助など。
- 募集人数…とちぎ国体 1,700人、とちぎ大会 3,500人
平成22年(2010年)4月1日以前に生まれた方で、研修会や活動日での参加が可能。18歳未満の方の申し込みは、保護者の同意が必要。
- 活動内容
案内・受付、会場整理、会場美化、会場サービス、式典運営補助、医療救護
- 「情報支援スタッフ」聴覚障害がある方への情報提供やコミュニケーション支援。
- 募集人数…手話 600人、筆談・要約筆記(手書き) 250人、要約筆記(パソコン) 50人、平成16年(2004年)4月1日以前に生まれた方で応募要件を満たし、活動に必要な専門知識を習得するための研修会と活動日の参加が可能。
- 活動内容・応募要件
手話…聴覚障害者と手話で日常会話ができる程度の方
筆談・要約筆記(手書き)…筆談で聴覚障害者とコミュニケーションをとることに関心のある方、または手書き要約筆記経験者
要約筆記(パソコン)…パソコン操作(設定やタイピングなど)に慣れ、自身のノートパソコンを持参できる方、またはパソコン要約筆記経験者
- 「運営ボランティア・情報支援スタッフ」共通事項
- 主な活動日
「いちご一会とちぎ国体」10月1日(土)~11日(火)
「いちご一会とちぎ大会」10月29日(土)~31日(月)
1日を単位として複数日の参加も可能。ボランティアとして活動するための研修会を開催しますのでご参加ください。
その他の詳細については「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」のHPをご覧ください。

問い合わせ先: いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会実行委員会
☎028-623-3518
<https://www.tochigikokutai2022.jp>

衣 制服リユースでSDGsに貢献!

中学校や高校の卒業、入学を控え、不要になりそうな制服や、思い入れがあつてずっと保管していた制服などお持ちではないですか?譲り先がなく処分を考えているのなら、専門の業者に制服を買取ってもらい、SDGsに貢献することも。そこで今回は、公安委員会から許可を得て制服販売・買取を行う「パスカ」を、ご紹介いたします。



「当店では全国の公立私立の中学校、高校の制服や学校指定の学生用品の販売、買取を行っています。安心して利用していただけるよう女性スタッフがいていねいに対応し、次にお使いになる方へのバトンタッチのお手伝いをいたします。事前のクリーニングは不要。名札がついたまま、マジックで名前が書き込んだままの状態でお持ち込みしていただいても大丈夫です。1月20日には宇都宮大通り店もオープン!店舗に足を運ばなくてもHPやSNSで、お見積りや相談もできるので、気軽にお問い合わせください」

取材協力: 制服販売・買取のパスカ/宇都宮市野沢町601-12
☎080-5882-5026 / <https://pasca2020.jp>



住 重曹を使った玄関タイルの掃除法

タイル床の玄関は、お掃除するのもひと苦労!汚れてしまったタイル床をきれいに掃除する方法を、Mia読者のteraさんが教えていただきました。

「我が家は、夫や娘の仕事上、靴底に油や泥をつけて帰宅し、玄関のタイルの汚れが目立ってしまうため、重曹を使ってきれいにしています。まず玄関を隅々までホウキで掃き、ゴミを水で流します。

十分に水がタイルに浸透したら、市販の洗剤と粗目のタワシでこすり落とし、汚れを水で流します。次に重曹を全体にふり、再度こすり落とします。人の通るコースや汚れのひどい部分は特に念入りに!重曹がタイルの目地に残らないよう、水で洗い流し、水きりと雑巾でよく水気をとります。扇風機や玄関を開放するなどして、十分にタイルを乾かします。これで頼りたくなるほど、ピカピカになります」

ポイントは重曹を水でしっかり流すことと、タイルをよく乾かすこと。ぜひお試しください



読者の皆さんが行っている家事の工夫、大募集中!
編集部までお寄せください! Mia編集部: info@tochigi-dc.co.jp

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!

pickup Books

落合書店 イトーヨーカドー店
宇都宮市陽東6-2-1 イトーヨーカ堂1F
☎028-613-1313 <http://www.ochiai-bc.co.jp>



黒牢城



「おぬしならばこの曲事を解ける」本能寺の変より四年前、天正六年の冬。織田信長に叛旗を翻して有岡城に立て籠った荒木村重は、城内で起きる難事件に翻弄される。動揺する人心を落ち着かせるため、村重は、土牢の囚人にして織田方の軍師・黒田官兵衛に謎を解くよう求めた。事件の裏には何が潜むのか。戦と推理の果てに村重は、官兵衛は何を企むのか。

著者:米澤 穂信 発行:KADOKAWA 本体価格: ¥1,760(税込)

旅屋おかえり



あなたの旅、代行します!売れない崖っぷちアラサータレント“おかえり”こと丘えりか。スポンサーの名前を間違えて連呼したことが原因でテレビの旅番組を打ち切られた彼女が始めたのは、人の代わりに旅をする仕事だった。満開の桜を求めて秋田県角館へ、依頼人の姪を探して愛媛県内子町へ。おかえりは行く先々で出会った人々を笑顔に変えていく。感涙必至の“旅”物語。

著者:原田 マハ 発行:集英社 本体価格: ¥748(税込)

放送大学栃木学習センター

入学資格は「学びたい」という気持ち
2022年4月入学生募集中

放送大学は個々の目的やペースで学べる通信制大学です。入学試験はありません。

好きな時間に学べるのが子育て世代に支持されています。ゆえに、全国で約8.5万人の在学生のうち30~50歳代の女性がおよそ3割を占めています。他にもキャリアアップや資格取得を目指して学んでいる方も多く在籍しています。

卒業までの学費は国立大学の1/3の約70万円なので、働きながら・子育てしながら学びたい方にピッタリ。

学びたい科目だけを受講する科目履修生の制度もあります。

HPから資料請求・インターネット出願が可能です。お電話・来館でのお問合せも受付中! まずはお気軽にご相談ください。

【出願期間】

- ◎インターネット出願
2021年11月26日(金)9時~2022年3月15日(火)17時
- ◎郵送による出願
2021年11月26日(金)~2022年3月15日(火)
(私書箱必着)

放送大学 栃木学習センター



放送大学栃木学習センター
☎028-632-0572

宇都宮市峰町350
(宇都宮大学峰キャンパス内)
月曜・祝日・年末年始
(12/29~1/3)



FKD宇都宮店・インターパーク店 今週の催し物のご案内

インターパーク店 物産展人気ナンバー1・美味しさ溢れる北の味 ■期間:2月2日(水)~14日(月) ■時間:午前10時~午後7時
※最終日は午後4時に閉場させていただきます

インターパーク店
大催事会場
2F

大北海道物産展

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦くださいませ。
天候・水揚げの状況や交通事情等、諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷・内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ
※商品の写真は、調理例、イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます
※2階大催事会場でポイント付与は対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>旭川市/テディ・ロール ①ふわふわドームのチーズケーキ (1ホール) 税込1,944円</p> | <p>札幌市/北のドーナツ 花 ①ドーナツ各種 (1個) 税込180円より</p> | <p>中川町/道の駅ながわ ①猿払産ホタテと北海道牛ステーキ弁当 (1折) 税込1,890円</p> | <p>札幌市/札幌蟹正船 ①かに蟹工船弁当(1折) 各日50折限り 税込2,160円</p> | <p>函館市/布目 ①本数の子黄金松前 (100g当り) 税込972円</p> |
| <p>北斗市/パティスリー ジョリ・クレール ①ホワイトチョコ純生ロールケーキ (1本) 税込1,296円</p> | <p>北見市/北見 カーリング カスタ ①カーリング カスタ オールミックス (24個入、1袋) 税込981円</p> | <p>森町/いかめし阿部商店 ①いかめし (1折) 税込780円</p> | <p>帯広市/北の舞 ①美味絶賛 (1折) 税込2,484円</p> | <p>札幌市/佃善 ①じゃが豚 (12個入) 税込1,188円</p> |
| <p>札幌市/ロイス ①生チョコレート【オーレ】 (20粒入) 税込778円</p> | <p>札幌市/窯焼工房 ひまわり屋 ①北海道メロンパン (1個) 税込210円</p> | <p>中川町/匠舎 ①ローズ豚丼(たれ) (1折) 税込1,080円</p> | <p>白老町/虎杖浜水産 ①たらこ (100g) 税込1,080円</p> | |
| <p>②生チョコレート【ティラミス】 (20粒入) 数量限定 税込821円</p> | <p>札幌市/音むら ①鶏半身揚げ(1個) 各日50個限り 税込1,080円</p> | <p>札幌市/大自然北海道 ①クリームチーズカレーパン (1個) 税込230円</p> | <p>札幌市/コロケ倶楽部 ①チーズフォンデュコロケ (1個) 税込250円</p> | <p>小樽市/小樽飯櫃 ①たごザンギ (5個入) 税込972円</p> |
| <p>③ピスターシュショコラ (1本) 税込1,296円</p> | <p>小樽市/大和水産 ①厚揚げ蒲鉾(イカ・エビ・ホタテ) (各1枚) 各税込540円</p> | <p>札幌市/新札幌ファーム ①北海道小林牧場物語 手づくりカマンベールチーズ (135g) 税込1,080円</p> | <p>函館市/函館朝市 船岡商店 ①開きシマほっけ(特大) (1枚) 税込1,350円</p> | <p>開きさば一夜干し(大) (1枚) 税込756円</p> |
| <p>札幌市/ISHIYA ①白い恋人(18枚入、ホワイト) 数量限定 税込1,296円</p> | <p>帯広市/六花亭 ①マルセイバターサンド(5個入) 数量限定 税込680円</p> | <p>札幌市/肴や一蓮 蔵 ①かにしゅうまい (6個入) 税込1,188円</p> | <p>札幌市/キッチンアクティブ ①坊ちゃんカボチャグラタン (1個) 税込951円</p> | <p>帯広市/宇野フーズ ①浜焼帆立貝柱 (150g) 税込1,080円</p> |
| <p>函館市/昭和製菓 ①新雪チーズケーキ (1個) 税込972円</p> | <p>帯広市/柳月 ①三方六(1本) 数量限定 税込680円</p> | <p>札幌市/森のコロケ ①いかめしコロケ (1個) 税込250円</p> | <p>小樽市/木の屋 ①漁師の力めし (75g、1袋) 税込1,296円</p> | <p>札幌市/札幌王様 ①札幌王様北海道産サフォークラムロール (200g) 税込4,980円</p> |
| <p>カルビーポテトファーム ①じゃがポックル(18g×10袋) 数量限定 税込886円</p> | <p>砂川市/北菓楼 ①北海道開拓おかき (スリも昆布・函館いか・標準秋鮭・枝幸帆立・増毛甘えび・白糖柳だご・白老虎杖浜たらこ、各1袋) 数量限定 各税込441円</p> | <p>札幌市/札幌王様 ①札幌王様北海道産サフォークラムロール (200g) 税込4,980円</p> | <p>サッポロ ①北海道クラシックビール (350ml×6本) 税込1,280円</p> | |

ご来場の際のお願い 【検温のご協力】 検温にご協力ください。会場入口は検温所となります。 【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。】

宇都宮店 ■期間:2月2日(水)~15日(火) ※最終日は午後4時に閉場させていただきます

St.バレンタインFKDコレクション

華やかな見た目とボリュームでチョコレートの魅力を堪能できるチョコラです
◎(グランプラス) パンショコラ (9本入) 税込2,916円
※2,700円+税216円

アルティザンショコラ 新作限定BOX
◎(ベルアメール) アルティザン パンショコラ (5枚) 税込1,836円
※1,700円+税136円

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てお得なカードです。チャージとお買物どちらにもポイントがつかえます。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

FUKUDAYAポイントカード・FKD PPカードをご利用のお客様へ
必ずFUKUDAYAポイントカード、PPカードをご持参ください。ハイカードへの交換手続きがさらに簡単になります。お持ちのカードをハイカードに交換いたします。お客様のポイント・チャージ額も新しいハイカードに移行いたします。

新規お申し込みの場合はご本人様と確認できるもの(免許証・保険証など)をお持ちください。15歳以上であればどなたでもご入会いただけます。また、ご入会に特別な審査はございません。

お申し込み・お問い合わせ先
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

ハイカード新規入会 ドリンクプレゼント キャンペーン
期間 2月15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 ドリンクを1本 プレゼントいたします

2月8日(火)まで

5倍

ポイントデー

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります



対象 未就学児 1歳～6歳

手先が不器用 道具などが上手に使えない

友達とうまく 関われない

言葉が 出ない

子育ての / こんな お悩み ありませんか

お悩みは様々な要因が絡み合っていることが多いです / まずは原因を探ることから!

掌握が上手いかず 工作など園の活動を楽しめない

気持ちの表し方が わからず癇癪を起こす

単語は理解してるが 2語文につながらない

気持ちを言葉で表せず お友達を たたいてしまう

力の加減ができず 物を投げてしまう



あらゆる方向からの アプローチ!

お悩みの直接的な要因だけでなく 総合的に向上させることで根本から解決していきます。

言葉の習得

絵カードや実物を見せて単語を復唱しながら 習得していきます。単語に理解を示して来たら 1単語追加して2語文へ 語彙を増やしていきます。



青い車だね



手・指先を使う練習

手を閉じたり開いたり、ものを握ることに 慣れたら道具を使った練習へ。 トングで大きいものを掴んで離すことから 小さいものや掴みにくいものへレベルアップ。 手指の大きな動作から細かい動作まで 思うままに動かせるように訓練していきます。

力のコントロール

グループ活動の中で 輪投げやボール投げなどの運動プログラムを 取り入れ力のコントロールを身につけます。 お友達と遊びながら行うことで同時に コミュニケーションの取り方、 人の気持ちを学ぶことができます。

専門職スタッフ 総勢 87名 私たちがサポートしています

「楽しく遊ぶ」をポイントに「個別+集団」の活動を組み合わせて得意や好きを伸ばします。 誰かを真似したり他者を意識する気持ちも養っていきます。

お子さまの「好き」を親御さまとのコミュニケーションで探ります



理学療法士

24名

専門職スタッフ同士の 情報共有、ミーティングを密に



作業療法士

38名

「できたね!」の瞬間を大切に 達成感を共有して自信につなげる



言語聴覚士

25名

利用料無料

「幼児教育・保育の無償化」により 3歳～就学前までは完全無料です。



1日 受け入れ可能

休日・長期休暇もご利用可能 利用時間・利用日はお問合せください



完全送迎

自宅・幼稚園・保育園へ送迎 範囲・時間ご相談ください

日替わり利用OK

複数店舗や 其他事業所との併用OK!



児童発達支援グローバルキッズパーク

【総合受付】

028-666-5910

受付時間 平日9:00～18:00

info@gkids-method.com

宇都宮エリアの店舗

- ゆいの杜店 今泉新町店 鶴田店ファン 中戸祭店 鶴田店プラス 竹林店(予定) 鶴田店 中今泉店 城東店(予定) 桜通り店 築瀬店 新宮の内店 新中戸祭店

少しでも心配なことがありましたら お気軽にご相談ください

相談無料 見学無料 体験無料

公式サイトをチェック! / グローバルキッズパーク

Mia de kirei

第34回 【ボディケア】ふくらはぎを鍛えようっ!

アドバイザー:スポーツトレーナー Naotoさん

年末年始の食べ過ぎと怠惰な生活のせいか、体が重くなってきました。で、ウォーキングを始めたんです。健康のために。頑張っ歩いてみたら…腰が痛いんですけど。ヒザも痛いんですけど。どうしてええ？この「？」へのNaotoさんの答えは明瞭簡潔でした。「ふくらはぎを鍛えましょうっ」…って、どういうこと？

ふくらはぎは第二の心臓

「ウォーキング後に腰や膝の痛みが出る理由は、普段の運動不足と歩き過ぎ。ふくらはぎの筋肉に過度な負担がかかると、重心がズレて姿勢が崩れ、骨盤の関節を痛める原因になります。ウォーキングの理想は1日8000歩。正しい姿勢で大腿で歩くことが大切です。ウォーキングの後は、



ふくらはぎのストレッチを忘れずに」と教えてくれたNaotoさん。ふくらはぎの筋肉には下半身に下りてきた血液をポンプのように心臓に戻す役割があり、第二の心臓であるふくらはぎを鍛えることで、全身の血

流改善や基礎代謝アップも期待できるそうです。「年の初めは『今年こそは』と、いつも以上に力が入りがちだけど、『様子を見ながらほどほどに』が肝心。無理しないでね〜」って、そのアドバイス耳に痛すぎます。

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** 町名別・丁目別の折込みにも対応可能です

エリア内到達率 **84.5%** お手持ちのチラシを折込めます

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)

大谷石の外壁が荘厳で美しい 宇都宮聖ヨハネ教会聖堂

桜通りから東に入った道沿いの住宅街に立ち、大谷石の外壁が風格を放つ「聖ヨハネ教会聖堂」。昭和8年に建てられ、幸い戦火を免れたため、建築当時の姿を今も残している教会です。礼拝堂の内部は船底型に組まれた梁が見える造りで、年月を経て艶を増した木の祭壇や白い壁、趣ある窓と相まって、厳かななかにも親しみも感じる雰囲気を醸し出しています。

幼稚園が併設されていることもあり通常門は閉じていますが、インターホンを鳴らせば対応してくれるとのこと。興味のある方は訪れてみてはいかがでしょうか。

(登録有形文化財)

宇都宮聖ヨハネ教会聖堂
宇都宮市桜2-3-27 ☎028-622-0335
<https://blog.goo.ne.jp/yohane1904>

編集部オスズの逸品!!

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

「木村のかきもち」と「クィーン」がコラボして作り上げた「クラスピーショコラ(セットで1,080円)」。一口サイズのおかきを3種のチョコでコーティングし、「甘い×しょっぱい」を絶妙なバランスに仕上げました。甘い物が苦手な方へのバレンタインギフトにもおすすめ!

木村のかきもち本店 宇都宮市南高砂町11-37 ☎028-653-1251 <http://www.kakimochi.co.jp/>

Miaコラム

「自分自身を高めるコツ」講座

第9回「怒りの捉え方を変えてみる」

人生の中で怒りを覚えることは誰もが経験しているのではないのでしょうか？その状況を客観視するよう心掛けると、冷静に考えられる状態がつかれます。「自分が怒っているのはなぜか」を冷静に見ると、大切にしている価値観が守られていなかったり、異なっていたりすることが多いのではないのでしょうか？

そんなときは「自分の大切な価値観が認識でき、自己理解のきっかけをもらった」と捉え方を変えられると、怒りを感じることも悪くはないかもしれませんね。もちろん、他人に当たるのは信頼を大きく損ないますのでご注意ください。

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15日(火) 必着

5名様 とちぎゆめポーク とんてき(100g×5枚)

「とちぎゆめポーク」は、指定農場・指定飼料にこだわり、美味しさを追求した栃木のブランド豚肉です。麦類を多く配合した指定飼料を与えることで、旨味成分のオレイン酸が一般豚より多く含まれており、舌触りや口どけがまるやかで、サシが多く入っているのが特長です。

インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも絶賛販売中です。

提供: JA全農とちぎ

合計25名様 JAふれあい食材 おすすめ食材セット

主に夕食の食材や生活に欠かせない食品等を中心に、県内津々浦々へ30年間お届けしているJAふれあい食材から「おすすめ食材セット」を5名様にプレゼント致します。*セットの内容はおまかせとなります。ダブルチャンスとして20名様に『自立する水切りゴミ袋』をプレゼントします。

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。

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

とちぎゆめポークを使って 豚肉のこってりみそしょうが焼き

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- とちぎゆめポークローススライス…250g
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 油・ごま油……………各小さじ1
- Aしょうが(すりおろす)……………1片
- A酒……………大さじ2
- Aみりん……………大さじ1
- Aみそ・しょうゆ……………各小さじ2
- A砂糖……………小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り)……………適量

1人分あたり カロリー 465kcal/塩分 2.2g

〈作り方〉

- 豚肉に塩・こしょうを軽く振り、片栗粉を片面にだけ振りかける。
- フライパンに油を熱し、豚肉を広げながら入れて両面焼く。
- 豚肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて煮絡める。
- ③に万能ねぎを加え、ざっと混ぜたら器に盛り付ける。

こってりみそだからなので豚肉の片面だけに片栗粉をまぶすのがポイント!

レシピ提供: JAふれあい食材

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?

レジ打ち経験があると嬉しいです! レジや品出し、調理、清掃のお仕事

パートさん大募集!

時給 ① 6:00~9:00 920円~
② 9:00~17:00 890円~
③ 17:00~22:00 920円~
④ 22:00~翌6:00 1,110円~

待遇 制服貸与、車・バイク通勤可

- 1日3時間~週2回からのシフトOK
- 週3日から働ける方歓迎
- WワークもOK
- 勤務時間はお気軽にご相談ください

MINIストップ御幸本町店 宇都宮市御幸本町4880-8
問合せ TEL.028-660-5648 (採用担当)

急募 ハウスクリーニングスタッフ

お子様の手が離れた方、少しお小遣いに余裕を持ちたい方などいかがですか?
キレイ好きが活かせるお仕事です!

雇用形態 アルバイト
勤務地 宇都宮エリア・日光市・さくら市・壬生町
※日によって勤務現場は異なります。
内容 アパートなどのハウスクリーニング(空室クリーニング)のお仕事です。
給与 (未経験)時給950円、研修期間2ヶ月 時給900円
(経験者)時給1,000円、試用期間 時給950円
時間 9:00~18:00の間で1日4時間~OK
※時間帯相談OK
勤務/週1日~ ※曜日・日数相談OK、平日のみもOK
待遇 交通費規定支給 応募 まずはお電話ください。

ハウスクリーニング イーライズ 宇都宮市下小池町560-246
問合せ TEL.090-1546-0208 (担当直通)

タウン情報紙 Mia 配布員募集!

一業務委託

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
株式会社 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

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) | パート |
|--|--|
| <p>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</p> <p>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。</p> | <p>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!</p> <p>時給 950円~1,200円</p> <p>時間 A:10:00~14:00 週3回 B:18:00~22:00 からOK!</p> <p>※交通費は距離に応じて支給</p> |

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

子どもの家 学童 支援員・正社員 募集

放課後の小学生たちの学びや遊びを見守るお仕事です

給与 時給1,050円~1,500円
月給制あり(週5回勤務、17万円~、賞与あり)

勤務地 清原、瑞穂野、宝木、戸祭地区

時間 平日 13:00~19:00
土曜・学校休業期間 7:30~19:00(8時間以内)
週2回、1日3時間程度の勤務から可能

休日 日祝、年末年始 ※シフト制

待遇 交通費規定支給、車通勤可、社会保険完備、扶養範囲内勤務可能

未経験 OK

子どもと遊ぶことが好きな方、子育て経験のある方が多く働いています

ご応募・お問い合わせ 社会福祉法人とちぎYMCA福祉会・学校法人宇都宮YMCA学園
とちぎYMCAアフタースクール事業部
宇都宮市松原2-7-42 TEL.028-624-2542 平日 10時~19時 (担当:田沼・荒井)

とちぎ結婚支援センター VERY MATCHING!

とちぎ結婚支援センター VERY GOODな出会いをサポートしてみませんか!

結婚相談員(契約社員)募集

- 業務内容 とちぎ結婚支援センターでのマッチングシステムを利用した会員対応など
- 職種 結婚相談員(契約社員) *若干名(未経験者でもOK!)
- 応募資格 パソコン・タブレット端末の基本操作ができる方
- 雇用期間 2022年3月1日~9月30日まで *契約更新の可能性あり(最長5年)
- 勤務地 明治安田生命宇都宮大通ビル(宇都宮市)
- 勤務時間 平日: (早番) 10:30~19:00 (選番) 11:45~20:15
土 日 祝日: (早番) 8:30~17:00 (選番) 9:45~18:15
- 休日 週休3日(シフト制で土日祝日の出勤あり)
- 給与 月給:(固) 123,000円
- 待遇 通勤手当支給、社会保険(健康、厚生年金、雇用、労災)加入
- 応募方法 1.履歴書(写真貼付) 2.職務経歴書を2月14日(月)必着で総務人事部までご送付ください。
- 選考方法 書類選考の上、通過者を対象に2月16日(水)に面接を行います。

応募先 〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11
TEL.028(625)1112 下野新聞社総務人事部

下野新聞社

築32年の古家を新築の2/3の費用で、性能もデザインも大改装

断熱4倍 耐震4倍 収納2倍

リフォーム展示場「宇都宮砥上の家」あたたかか体感見学会

見学会開催日 2/11(金)12(土)13(日)

完全予約制 10:00~17:00 見学無料 お電話またはスマホから事前にご予約をお願いいたします

「宇都宮砥上の家」にお気軽にご来場下さい

新型コロナウイルスの感染拡大対策について
会場全体のアルコール除菌・清掃およびスタッフのマスクの着用など新型コロナウイルスの感染拡大対策を実施しております。

建て替え? リフォーム? 悩まれている方 必見!

| 注文住宅との比較 | 新築注文設計 | リフォーム |
|--|----------------------------------|-----------------|
| <p>本体工事 設計 確認申請 建築士 建築士 建築士</p> <p>約2,880万円/35坪 (税込約3,168万円)</p> | <p>約1,980万円/35坪 (税込約2,178万円)</p> | <p>900円お得!!</p> |

リフォームは新築よりコストパフォーマンスが良い!

ご来場特典

GODIVA さん チョコレート詰合せ 1家族様1箱

前日までの 事前予約特典

QUOカード 最大3,000円

※前日までの事前予約で初めてご利用の方
※予約で1,000円、見積依頼で2,000円

お電話の方はこちら 0120-56-3215 受付時間 9:00~18:00

スマホの方はこちら QRコードを読み込んで下さい
事前にご予約していただくと当日のご案内がスムーズです。

会場 宇都宮市砥上町348-17 ※駐車場は数に限りがございます

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

お問合せご相談は 受付/9:00~18:00 0120-56-3215

WEBサイト オノヤ 宇都宮 https://onoya.com/tochigi/

(リフォームコンテスト受賞歴) 2008年Nationalリフォーム事例コンテスト・2008年YAMAHAリビングテック第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YAMAHAリビングテックリフォーム選手権・2020年TDYリモデルマイル作品コンテスト・2020年JERCOリフォームデザインコンテスト