

# 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3月5日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数検査機構)

2022  
2・19  
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.66

タウン情報紙Mia(ミア)



## サクサク&ほろほろ食感 クルミの風味を生かした 雪玉のような一口菓子

季節のフルーツをふんだんに使ったスイーツが人気のパティスリー。種類豊富な焼き菓子も評判で、特にこの時期、あたたかいお茶のお供にぴったりなのが、刻みクルミの風味とサクサクの食感がたまらない「みやねーじゅ (580円)」です。フランス語で「雪の玉」を意味する「ブルドネージュ」という焼き菓子を、プレーン・ココア・きなこ・フランボワーズの4つの味で提供。シンプルで自然な甘さの後に、かすかに塩気が残り、一度口にしたら、とまらなくなる味わいが魅力です。ホワイトデーなどのプチギフトにも喜ばれる一品です。



Present

patisserie FLAGS

住 宇都宮市下栗町2931-4  
営 028-634-2666 10:00~19:00  
休 不定休 P 20台  
HP https://www.flags-cake.jp

Mia66号を持参して  
店内商品1,000円以上のお買い上げで  
「しもぐりんぐ」1個をプレゼント  
(有効期限 2022年3月31日ご利用分まで)

RICOH  
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

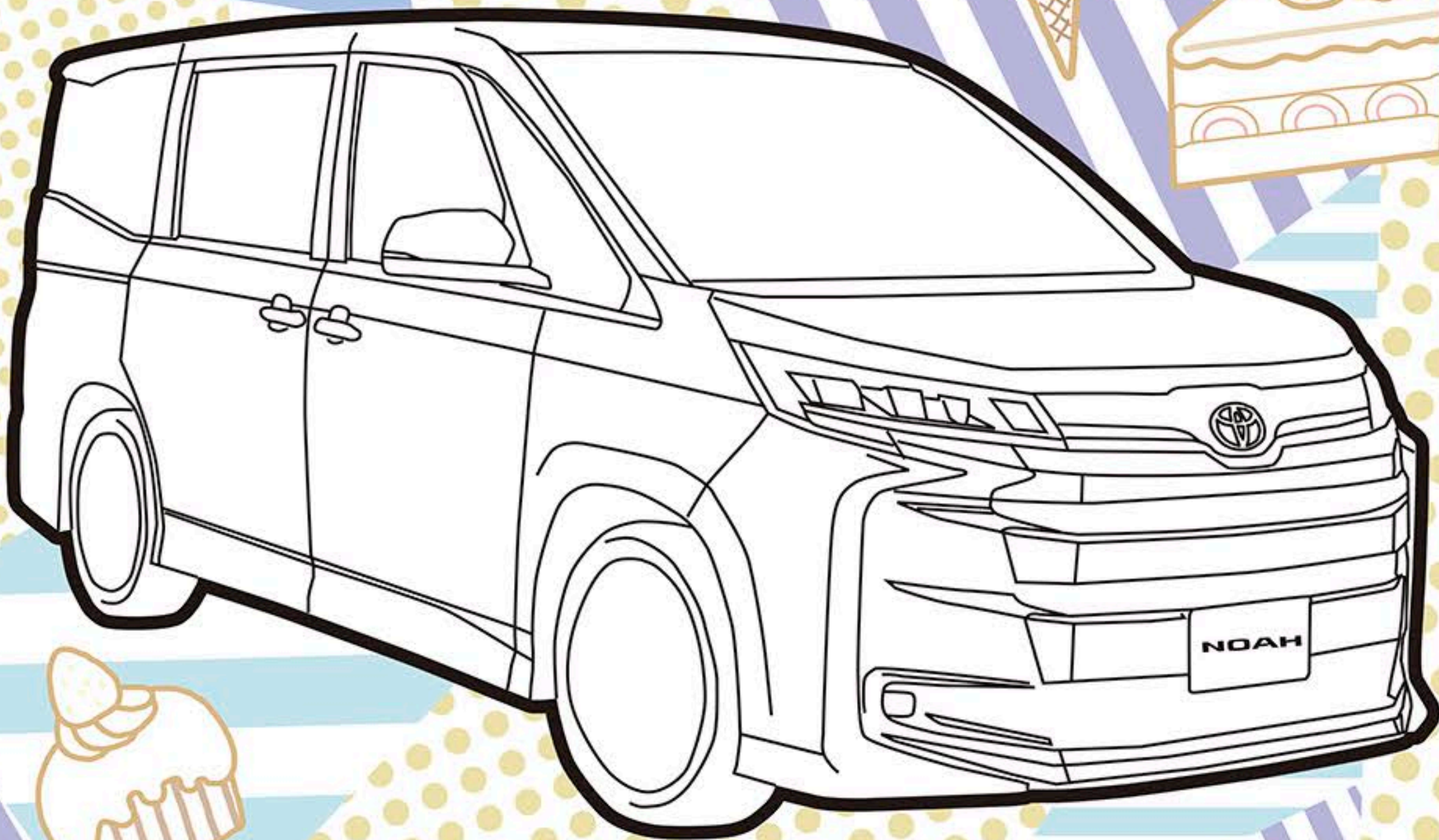
theta360.com

# 新型NOAH 登場



corolla de camp!  
COROCAMP Special edition  
新型ノアで冬のファミリードライブへGO!

動画公開中



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)

ノアを好きな色にぬって、  
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。

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!

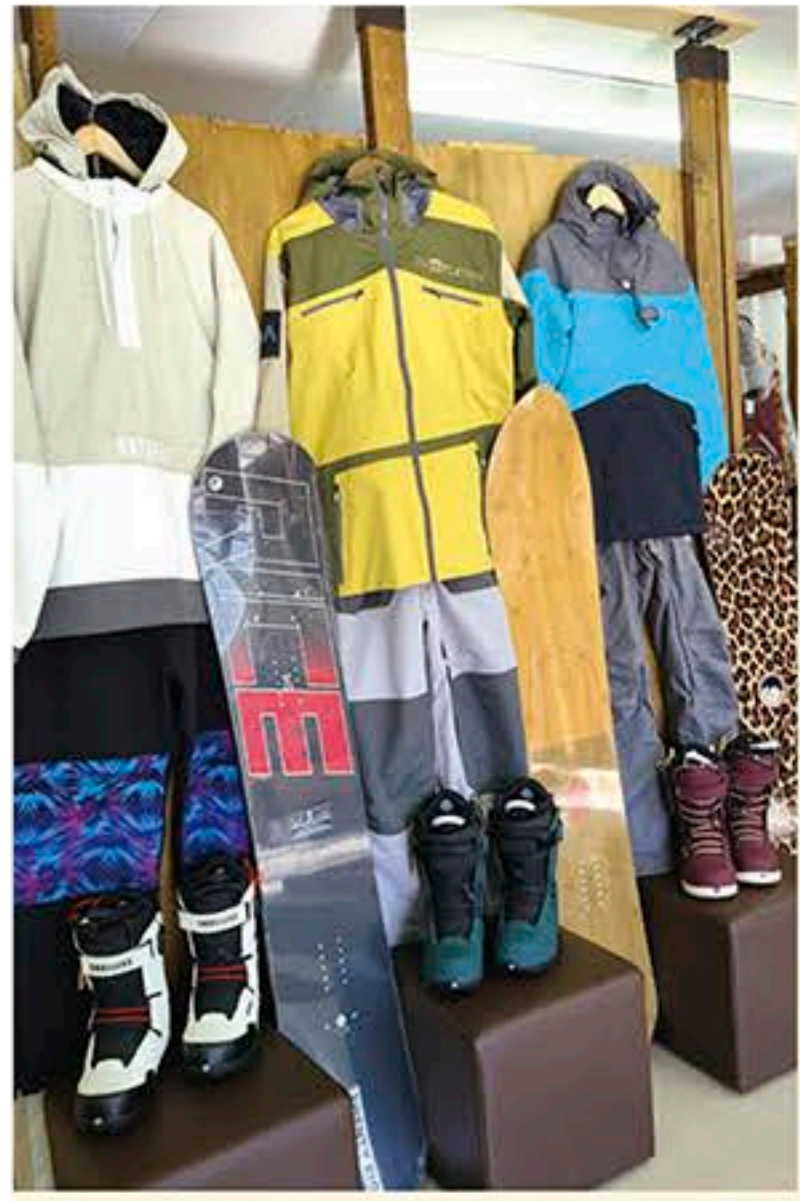
通常価格  
4,076円のところ  
※ビジネスの場合  
特別価格  
トヨタ純正オイル使用  
**2,700円**  
(工賃込み)

\*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2月現在のものです。

# トヨタカーローラ栃木

本社/宇都宮市上横田町798番地  
TEL 0077-78-1233  
https://www.corolla-tochigi.co.jp





### 人気の国産ボードからコアなブランドまで。来季モデルの予約も♪

ボードだけでも約20ブランドがそろい、砂田街道沿いのスノーボード専門ショップ。日本人向けにこだわって作る「OGASAKA (オガサカ) メイド」など国産ボードからコアな海外ブランドまでが並びます。ウェア、ビンディング、ブーツ、プロテクターやメンテナンス用品などもボード専門店ならではの品揃え。スノボショップの聖地・神田小川町の専門店での勤務経験とスノボ歴20年の知識豊富で気さくなスタッフも魅力。「初心者から上級者、パウダーからフリースタイルまで、それぞれのシーンに合ったギア選びからチューンナップまで気軽にご相談ください(西岡博行店長)」。来季モデルのお得な早期予約も受付中(5月末まで)です♪



OGASAKAメイドのボードや、街でも山でも着られて高機能なANTHEMのウェア(写真左:パーカー15,950円・パンツ17,380円)も人気



### エルウッドスノーボードショップ Elwood snowboard shop

〒宇都宮市下栗1-9-3 ☎028-666-0509 🕒11:00~20:00  
 無休(臨時休業はSNSに掲載)※オフシーズン(3月下旬頃~8月)は水曜定休  
 📍5台 📱instagram @elwood\_snowboardshop

### こだわりの黒毛和牛&空間で極上の焼き肉タイムを♪

店主の目利きにより仕入れた、「仙台牛」など最高品質の黒毛和牛を、部位ごとに最適な厚さにカットするなど確かな技術で調理。テーブルごとに仕切られ、排煙ダクトも完備したシックな空間は、落ち着いて上質な焼き肉タイムを堪能できて、且つ換気が抜群なのうれしいポイントです。ランチでは、店名にも掲げる自慢の“牛タンと和牛赤身肉”が味わえる焼き肉セットや、「ユッケジャンラーメンランチ」に「赤身握り(+270円)」を追加するプチ贅沢もお薦め。豊富な希少部位のメニューや韓国料理も「韓味房」の魅力です。また、専門店ならではの贅沢な焼き肉弁当などテイクアウトもインスタをチェックして、ぜひ!



上: 人気No.1のランチセット「上タンと本日の赤身2種盛(ご飯、スープ、サラダ、小鉢、デザート付・2,170円)」  
 左: おうち時間に好評の「和牛特選カルビ弁当(2,160円・事前予約も可)」

### カンミボウ 牛タンと和牛赤身肉専門店 焼肉 韓味房

〒宇都宮市下栗町2916-9 ☎028-680-6330  
 🕒11:30~14:30(L.O.14:00) / 17:00~21:00(L.O.20:30) ※時短営業中  
 火曜 40席 📍14台(店舗前と西隣) 📱instagram @kanmibou



### ちょっと早い春にお出かけ

## 下栗エリア

SHIMOGURI

Mia de まちあるき

### オススメ

#### 「下栗エリア」のこだわりグルメ&ショップ

おひさまの光にも春らしさを感じて、ちょっとうれしくなるこの時季。プロフェッショナルな仕事キラリと光る、こだわりのグルメ&ショップを訪ねてお出かけするのもお勧めです♪

※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。



「タルタルバーガー(チーズポテト付・シングル1,100円・店内注文はドリンク50円引き)」。テイクアウトはバーガー、ポテトをそれぞれ単品で販売

「トナーズドレッシング(250ml 500円)」は、店舗前の自販機で24時間販売中!



### とことんこだわり派のグルメバーガー&手作りドレッシング♪

とことんこだわり派のマスターによるハンバーグ&ハンバーガーが人気の同店は、昨年3月からさらに進化したグルメバーガー専門店としてスタートした。100%上位グレードの米国産牛肩ロースを使用し、毎朝、使う分だけ店内で挽肉に加工。しっかりとした肉肉しさとジューシーな食感と、あとからガツンとくる旨みに“とことん”こだわったパティは、国産小麦のバンズとの相性抜群です。また、マスター手作りのドレッシング(着色料・保存料不使用)も発売。まろやかクリーミー、ほのかなセロリの風味は、セロリが苦手という人にも好評。「サラダや唐揚げ、餃子、カルパッチョ風にお刺身にも合う!」と使いこなすリピーターが続出です。



### ハンバーガー・手作りドレッシング トナーズダイナー

〒宇都宮市下栗町967-1 ☎028-656-2817  
 🕒11:30~14:00(L.O.14:00)  
 ※夜は土・日のみ 18:00~20:00(L.O.20:00)  
 ※まん延防止期間中はテイクアウトのみ  
 水曜・木曜 12席(カウンター有)  
 📍14台 📱instagram @tonersdiner

**宇都宮西 総合住宅展示場** — モデルハウス全22棟 —  
 ※モデルハウスは通常通り営業しておりますが「3つの密」を避ける為、ご見学組数の制限をさせていただきます。ご見学ご希望の場合がございます。

HEBEL HAUS 株式会社 石井工務店 二重文様舎  
 KAKUNISHI 株式会社 木下工務店 木下工務店  
 SEKISUI HEIM 株式会社 積水建設 積水ハウス  
 Daiwa House 株式会社 大井戸建設 大井戸建設  
 株式会社 工藤ホーム 株式会社 工藤ホーム 工藤ホーム  
 株式会社 トヨタホーム 株式会社 トヨタホーム トヨタホーム  
 Panasonic Homes HINOKIYA  
 HOKUSHU ミサワホーム 株式会社 ミサワホーム

期間中毎日開催(数量|限|定)  
**住まいのアンケートプレゼント**  
 受付にて住まいのアンケートにご協力いただいた方に、「クリネックスティッシュプレミアム1箱」をプレゼントします!  
 ※品切れの際は他の商品に変更となりますのでご了承ください。アンケートのご回答は、キャンペーン期間中2名様以上でご集まるご家族1世帯1名様1回限りさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※写真はイメージです。

寒い日も暖かい最新の住まいを体感しよう!

## あったか住宅フェア

2/19 SAT・20 SUN 10:00-16:30

CRTハウジング宇都宮西会場では、住宅を検討されている方へ便利なサービスをご用意しております。初めて家を建てられる方も、建て替えの方も…住宅展示場を活用して「理想の住まい」を見つけよう!

見学する住宅メーカーをピックアップするなら!

**モデルハウス探検ツアー**  
 家サイトでは全モデルハウスの内観動画も配信!各モデルハウスのイメージをつかもう!  
 各モデルハウスのおすすりポイントをon-line動画で体験。動画で気軽にモデルハウスの中を見学して理想の間取り、おうちをみつけよう!

**モデルハウス見学予約サービス**  
 家サイトからモデルハウスの見学予約で**福田屋百貨店商品券最大6,000円分プレゼント!**

ゆっくり見学・しっかり相談なら**見学予約がおすすめです!**  
 ※プレゼントは初回見学予約のみとなります。1社ご見学につき「福田屋百貨店商品券2,000円分」最大3社までとなります。4社以降のご予約はプレゼント対象外となります。同一社で2回目以降のご予約はプレゼント対象外となります。見学予約はお申し込み日から最長5日後からご予約可能となります。プレゼントお渡し時にはご本人確認の為、身分証のご提示が必要です。ご家族1世帯1名様限りとしてさせていただきます。※すでに家サイトから予約済み見学いただいたAmazonギフト券をプレゼントさせていただきます。いただいた方は対象外とさせていただきます。※本キャンペーンは(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店による提供です。本キャンペーンについてお問い合わせは(株)福田屋百貨店でお待ちしております。(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店(028-634-7100)までお問い合わせください。

## EVENT INFORMATION イベントインフォメーション

19 SAT 10:00-16:30 要参加券 先着25名様  
**フードカーサービス**  
**オリジナルマグカップを作ろう!**  
 ①10:15-11:45 [対象] 未就学児  
 ②13:00-16:30 未就学児  
 各回20分/1回3組様対応 要参加券 先着30名様 事前予約受付中

寒い日は自分だけのマグカップであたたかいスープを♪  
 出来上がったマグカップと一緒に、スープをプレゼント!

※写真はイメージです。無くなり次第終了となります。

19 SAT・20 SUN 10:00-16:30 各日先着30名様  
**北東マルシェ IKEAグッズの抽選会**

1等 Bluetoothスピーカー  
 2等 ティーポット  
 3等 ウォン  
 4等 時計タイマー

※写真はイメージです。無くなり次第終了となります。※モデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。

20 SUN 要参加券 [対象]小学生以下  
**はしご車★搭乗体験**

1回目 11:00-12:00 [20組様]  
 2回目 13:00-13:30 [15組様]  
 3回目 15:00-15:30 [15組様]

消防官の衣装を着て記念撮影もできるよ!

※写真はイメージです。

常時実施 [対象]小学生以下 10:00~16:30  
**お子さま限定スタンプラリー**  
 干本引きにチャレンジ!

感染症対策にご協力ください! 新型コロナウイルスを含む感染症対策のため皆様のご協力をお願いします。

ご来場の際はご来場スタッフの健康と安全を守るため、以下の通り感染拡大の防止に努めております。

マスクの着用 体調管理 間隔確保 定期的な換気 消毒の徹底

ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

**宇都宮西 総合住宅展示場**  
 センターハウス ☎028-650-5081  
 ホームページをチェック! http://www.e-a-site.com/

※各イベントは、住まいのアンケートにお答えいただいたお客様がご参加頂けます。



# Mia Kawaii Item

ロウバイに続いて梅の花が咲き始めたら、季節は間もなく春。軽やかに春ファッションを楽しむために、そろそろダイエットが気になるころ。屋外で汗を流すにはまだ寒いこの時期のおススメは、お手軽置き換えダイエット。普段の食生活に取り入れたいダイエットサポートアイテムを、ヘルス&ビューティースクエアの3店舗に紹介していただきました。

## POWDER PALETTE

いつものお茶やお水を変えるだけの手軽さで、糖の吸収を穏やかにする「サラシア」と、体を温める「しょうが」のWパワーでカロリー&糖質をコントロール。ノンカフェインのおいしい健康茶。

ヴェーダヴィ サラシア&ジンジャーブレンド  
(ティーバッグ3.2g×60包:1日2包目安/30日分) 4,860円



## ORBIS

1食置き換えるのなら、11種のビタミン・鉄分・食物繊維が手軽に摂れるフルーツ味のプチシェイク。牛乳や豆乳、プレーンヨーグルトなど、混ぜ合わせるものによって食感が変われるのも◎。

プチシェイク 定番6種(各100g×7食分) 1,512円  
トライアルセット(100g×3食分) 756円



## DHC

体脂肪・中性脂肪・体重・ウエスト周囲径の減少をサポートする機能性表示食品「ウエスト気になる」。機能性関与成分エラグ酸が、高めのBMI値の改善に役立ちます。気になる部分を相談してみてください。

ウエスト気になる(機能性表示食品:1日2粒目安/30日分) 2,376円



【届出表示】エラグ酸は肥満気味の方の体脂肪、中性脂肪、体重、ウエスト周囲径の減少をサポートし、高めのBMI値の改善に役立つことが報告されています。  
※本品は、特定保健用食品と異なり、国の認可を受けたものではありません。  
※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

## 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をお願いします!

@mia\_shimotsuke

# 令和4年度入学生募集

## 第3回一般入試

今年度最後の  
入試です!

### 受験資格

中学校を卒業した人で、心身ともに健康で看護職を目指す人(中学校卒業見込みを含む)

### 願書受付

令和4年2月22日(火)~3月4日(金)

資格は一生ものです!!

准看護師試験合格率12年連続100%



Challenge!!

試験日時 令和4年  
3月8日(火) 8:50開始

試験科目 国語、一般教養(中学校卒業程度)、  
作文、面接

合格発表 令和4年3月15日(火) 9:00

提出先・お問い合わせ

公益財団法人宇都宮市医療保健事業団附属

## 宇都宮准看護高等専修学校

〒321-0974 宇都宮市竹林町968(夜間休日救急診療所3階)  
TEL.028-625-2216 FAX.028-625-2580 E-mail jyunkan@umth.or.jp

ホームページは  
こちらから



## 県内ココだけ! “真のナポリピッツァ” 伝統の味を味わって

イタリア・ナポリのピッツァ職人による非営利団体「真のナポリピッツァ協会」による、材料、製法、技術、設備などの厳しい基準をクリアし、世界で270番目に「正真正銘、伝統のナポリピッツァを提供している店」として認定された県内で唯一のお店です。

じっくり30時間以上熟成させた生地を、オープンキッチン内で手際よく成形、炎が燃えさかるナポリ製の薪窯で次々と焼き上げる。本物のナポリピッツァならではの表面はパリッと、中はふんわり・もちもちな食感、味はもちろんのこと、本場ナポリで修行したオーナー・ピッツァヨーロ(ピッツァ職人)金子剛久さんのカッコイイ仕事ぶりを間近で見られるのも魅力です。



「ピッツァマルゲリータ」。焼き立てを店内でも、持ち帰りでも♪

## アロマデルソレ

住 宇都宮市下栗町2937-5  
☎ 028-651-3066  
営 11:00~14:30  
17:30~20:00(L.O.19:30) ※時短営業中  
休 水曜(ほか、臨時休業はHPに掲載)  
席 42席 P 42台  
HP <https://www.aroma-delsole.com/>



ランチ「メディオ(1,650円)」の一例。前菜盛り合わせ、週替わりパスタまたはピッツァ10種から1種を選択、ドルチェ、カフェ付き



左:大人気の「ヤサイパン(左手前)」や、創業からの製法にこだわる「食パン(1斤248円)」など。挽きたてコーヒー(ポイントカード5点で1杯プレゼントまたは100円)と一緒に!

## 心を込めて手作り。ふわふわ「食パン」から「無塩パン」まで♪

創業68年の老舗ベーカリー。「小さなお子さんから長年通ってくださる常連の方まで、幅広いお客さまを大切にしたいから」と、毎日約80種もの多彩なパンを丁寧に焼き上げます。

2段階に分けて、ゆっくり長時間熟成させる「食パン」は、きめ細やかでしっとり・ふわふわ風味豊か。香ばしいパンに新鮮野菜をサンドする看板商品「ヤサイパン」には、「マヨネーズだけ買いたい!」という人も多い自家製マヨネーズ(非売品)を使用。一つ一つにデリスらしい工夫を凝らした総菜パンや、クリームから手作り「クリームパン」などスイーツ系も豊富です。大学病院に卸している「無塩パン」「減塩食パン」も店頭で販売♪

## 有岡本パン店 デリス

住 宇都宮市下栗町2282  
☎ 028-656-5721  
営 9:00~18:00 日曜 P 20台



1対1の少人数制お見合い!

# ノッツェ.♥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**  
年間100,000組以上が  
カップリング

**ポイント2**  
初めてでも安心!  
スタッフ完全サポート

**ポイント3**  
業界最安値水準で  
開催

**2/23 (祝・水) 16時~18時**  
真剣交際!結婚意識型お見合い! 30・40代

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

**2/27 (日) 16時~18時**  
限定お見合い!栃木県在住/在勤の方 22~39歳

参加 男性:22~39歳の定職につき、独身の方  
条件 女性:22~39歳の独身の方

**3/5 (土) 11時~13時**  
価値観重視! {旅行好き} 40・50代

参加 男性:40・50代の定職につき、独身の方  
条件 女性:40・50代の独身の方

**3/6 (日) 11時~13時**  
真剣交際!1年以内に結婚を目指す! 20・30代

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

**3/12 (土) 13時~15時**  
限定お見合い!栃木県在住/在勤 38~55歳

参加 男性:38~55歳の定職につき、独身の方  
条件 女性:38~55歳の独身の方

**3/13 (日) 13時~15時**  
ほっこりシニア婚! 60代~

参加 男性:60代~の一定の収入があり、独身の方  
条件 女性:60代~の独身の方

栃木県で婚活するなら、累計240万人以上が利用しているノッツェ.宇都宮支店へまずはご相談から!

**TEL 028-600-6633**

結婚相談所ノッツェ.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

ノッツェ.宇都宮 検索

イベント情報は  
こちらから



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

## 観 こだわりの一碗を楽しむ珈琲時間

日常から離れて、作り手の心が伝わる美しいものに触れながら憩いの時間を過ごしたい。そんな気分になったら、ぜひ足を運んでほしい「Gallery HANNA (絆和:ハンナ)」。宇都宮市役所の西側、あずき坂の路地裏に佇む築約90年の古民家の引き戸を開けると、出合えたことに感謝したくなるような器やカトラリーが並んでいます。



「おかげさまで、2月10日にオープン10周年を迎えました。現在開催中の『巡るこ〜ひ〜展』は、今回が5回目。コーヒーが好きな方も、器が好きな方も、ぜひHANNAでのんびりとした珈琲時間をお過ごしください」と話すオーナーのトーマスあす子さん。



期間中、ギャラリーにはコーヒーラヴァー注目のカフェからコーヒーのスペシャリストが来場。淹れたての香り高いコーヒーとお菓子を、お気に入りの作家のカップ&ソーサーで味わえます。見逃せないのは、企画展のために磁器作家の設楽享良さんと漆作家の宮原楓翠さんが無紋珈琲とコラボして制作したカップ&ソーサー「珈琲道具 滴 (しずく/制作監修: コーヒーマイスター 大町浩美氏)」。その凛とした佇まいから作家の人柄や制作への真摯な想いが伝わってきます。



風に揺れる庭木を眺めながら格別な一碗を楽しむ、そんな豊かな時間が過ごせる特別なCafeの会期は2月27日まで。器、自家焙煎コーヒー豆やお菓子の販売のほか、コーヒーのテイクアウト販売も行っています。

●巡るこ〜ひ〜展 2月27日(日)まで開催 2月のみ月曜定休  
OPEN11:00~17:30 CAFE OPEN12:00~16:00 (L.O)

【出展作家】珈琲を想う器

川村晃弘 木村きっこ 設楽享良 十場天伸 丹羽あかね 野口悦士 早水恵一郎  
ヘスアルド・F・プラボ 升たか 宮原楓翠 モリス・ソイ 横山桂子

【出店珈琲店】珈琲を想うドリップ

お〜んどび〜んず カフェフジマ コもれび珈琲 悟理道珈琲 たかくら珈琲 豆助  
無紋珈琲 ロックンウォールコーヒー

【コラボ菓子店】asunosekai グート・デスリース 高塩菓子店 Hisai  
※敬称略・五十音順



※珈琲店の出店スケジュールはホームページでご確認ください。

取材協力: Gallery HANNA ギャラリーハンナ  
宇都宮市松が峰 2-7-17 ☎028-638-6123  
galleryhanna.com

## 作 自宅で手軽に味噌を手作りしてみよう!

寒い時期に仕込むとおいしい味噌。味噌屋さんでは手作り味噌教室も開催されていますが、宇都宮市清住通り沿いの「大和屋商店」では、自宅で簡単にできる『手前味噌セット』も販売しています。おうち時間を利用して、今年は味噌作りに挑戦してみませんか。



●『簡単!米糍手作り味噌セット(樽なし)(2,500円)』前日から水に浸し、煮たりつぶしたりと大変な大豆の工程を一切せずに、水を加えて混ぜるだけでOK! レシピ付きなので初心者の方でも、無添加の安全安心感を実感しながら、ご自宅で簡単に天然味噌が仕込めます。塩加減も選べるので、健康志向の方にも大好評。麴はほぐして塩が混ざっている『塩混』タイプと、自分で麴をほぐして塩を混ぜる『塩別』タイプが選べます。半年後には約3キロのおいしい味噌が完成します。麴の種類や、樽付きなどセットも豊富です。

詳細はHP、またはお電話で問い合わせを。

取材協力: 大和屋商店/宇都宮市星が丘1-8-13 / ☎028-622-4683



## 新1年生、学習機を準備するタイミング

小学校入学を控え、学習機を考えるご家庭も多いのではないのでしょうか。今回は、お子さんが初めての学習機を準備するタイミングについてインテリアショップオーナーの岩佐さんが、実体験をもとにお話いただきました。



「我が家の場合ですが、小学校入学前から子ども部屋はあったものの、息子はずっとダイニングで勉強するタイプでした。

結局、高校受験を意識し始めた頃になって、ようやく大人サイズのデスクとワークチェアを購入。現在、高校3年生の息子は、大学進学で一人暮らしになったら、このセットを持っていくつもりだそうです。

お子さんの性格や習慣によりますが、まだ身体の小さいときに、急いで学習機や椅子を用意しなければ、その先の生活でサイズアウトすることなく、家具を大事にしていけるんじゃないかな、と実感しました。入学を機に学習機ではなく、親子のコミュニケーションを育むダイニングテーブルを、長く使える上質なものに新調するのも、いいかもしれませんね」

読者のみなさんの暮らしのアイデア・ご提案を大募集中!  
編集部までお寄せください♪ Mia編集部: info@tochigi-dc.co.jp

HOTEL HIGASHI NINHON UTSUNOMIYA

# 林部智史

2022 3.29 TUE

圧巻の歌唱力、泣ける歌声の貴公子。待望のディナーショー

## 林部智史 Dining & Concert 2022

2022年3月29日(火)  
受付18:00~/ディナー18:30~/ショー20:00~

チケット 好評販売中

TICKET おひとり様 ¥28,000

ご予約は TEL.028-643-5500 ※料金はおひとり様のディナー・ドリンク・ショー・税金・サービス料が含まれております。

チケット購入方法  
お電話でお申込予約  
チケットお渡し ヤマト運輸/代金引換え受取り

注意事項: チケットお渡しのヤマト運輸代引きは、システム料がお客様負担となります。チケットは、お申込予約より一週間以内での代金引換え受取りとなります。

※チケットは、前売のみとさせていただきます。当日のお席は、ご予約順の指定席となります。座席については当日のご案内となります。お電話でのお問合せはご遠慮ください。ご予約後のキャンセルについては、払い戻しはいたしません。※未就学のお子様のご入場はお断りいたします。

お問い合わせ  
フリーダイヤル 0120-888-085  
栃木県宇都宮市上大曾町492-1  
URL https://www.hotelhigashinihon.com

## 専門用語を使わない相続セミナー

セミナー&個別相談会 無料開催

3月5日(土) 3月8日(火) 参加料無料

誰もがみんないつかは経験する「相続」。そんな相続に不安を抱えている方に、複雑そうな相続のことを難しい言葉を使わずに初心者でもわかりやすく解説します。

■ 講座内容  
・ここが変わる! 民法大改正(相続)  
・相続(争続)のトラブルパターン  
・こんなひとは遺言が必要  
・トラブルの原因ナンバー1は000  
・相続だけではなく介護、認知症対策も必要?  
・自分の家は相続税がかかる? かからない? ...など

■ セミナー日程・会場  
(各回26名先着順・要予約)  
宇都宮市文化会館 宇都宮市明保野町7-66  
3月5日(土) / 9:30~11:30  
3月8日(火) / 9:30~11:30  
※宇都宮市文化会館の駐車場の利用が可能

個別相談会(相談会は60分)  
おかねの相談室/嶋田商事株式会社 宇都宮市花園町3-2  
3月6日(日)~3月21日(月・祝) 10:00~20:00

お申し込み はがき・FAXでのお申し込み  
①「セミナー」か「個別相談会」(または両方) 希望日 ②希望日時、  
③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥生年月日 ⑦電話番号 ⑧同伴者名を明記の上、  
下記までお送りください。参加者には参加券をお送りいたします。  
◎応募先 おかねの相談室事務局「相続セミナー」係  
〒320-0843 宇都宮市花園町3-2 FAX 028-634-4169 HPからのお申込みはこちらから▶

※セミナーにご応募頂きましたお客様の個人情報につきましては、本セミナー及び個人相談会に関する通知・受付等のみに利用させて頂きます。※講座内での特定の金融商品のPRや販売・勧誘は一切ありません。

おかねの相談室事務局 ☎028-908-4143 10:00~18:00 ※土日祝日を除く  
共催/日本相続知財センター宇都宮支部・おかねの相談室(嶋田商事株式会社) https://e-shimada.com/  
後援/下野新聞社



春からの新しい暮らしを輝かせる!

# 新学期 & 新生活特集

春は入学、新学期、新社会人など暮らしに大きな変化がある時期です。そして新たな事にチャレンジする人も多く、それぞれの新しい暮らしが始まる季節です。  
今年の春は思い切って、新しい事にチャレンジしてみたいはかがですか?

宇都宮アート&スポーツ専門学校 附属子どもタレントスクール

入学金無料キャンペーン実施中!



子どもタレントスクールでは、演技・ダンス・うたを楽しく学べます。タレントとして活躍したい方はもちろん、人間力・コミュニケーション力をも育み、お子様の可能性を伸ばします。まずは無料見学会で楽しいレッスンを体感してみませんか?

無料見学会 2/19(土)・2/26(土)・3/5(土)・3/19(土)・3/26(土)  
未就学児 10:00~11:50 / 小学1~3年生 10:00~12:00 / 小学4~6年生 12:30~15:00 / 中高生 12:50~15:20

Mia読者応援プラン  
入学金20,000円 → 無料  
●ご予約時にご提示ください  
●他券との併用不可 2022.3.31まで



宇都宮市曲師町6-2 アート&スポーツ専門学校(レッスン会場)  
☎ 028-635-3211  
🕒 9:00~17:00  
📅 レッスン日 毎週土曜  
🏠 不定休

YOSAPARK 雅

さあ、温活美容のYOSAPARKへ Let's Go!



身体を温めることは、健康と美しさを手に入れるための第一ステップ。YOSAは、温かいハーブミストと水素を全身に浴びて、疲れたココロとカラダを癒します。独自の温めるメソッドが、爽快な発汗と極上の気持ちよさで、全身美容を叶えます。

Mia読者応援プラン  
入会No.1★スペシャルコース プレミアムコース(120分)  
【初回限定】 ¥8,800 → ¥7,800  
●ご予約時にご提示ください  
●他券との併用不可 2022.3.31まで



宇都宮市中戸祭町3002-2  
☎ 050-1463-7948【完全予約制】  
🕒 10:00~19:30  
(最終受付19:00 その他応相談)  
🏠 不定休  
📄 2台

## 下野新聞社の本

お求めはお近くの書店、または下野新聞をお取りの方は取扱い新聞販売店へ  
〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和 1-8-11  
TEL028-625-1135 FAX028-625-9619  
定価はすべて税込み価格です

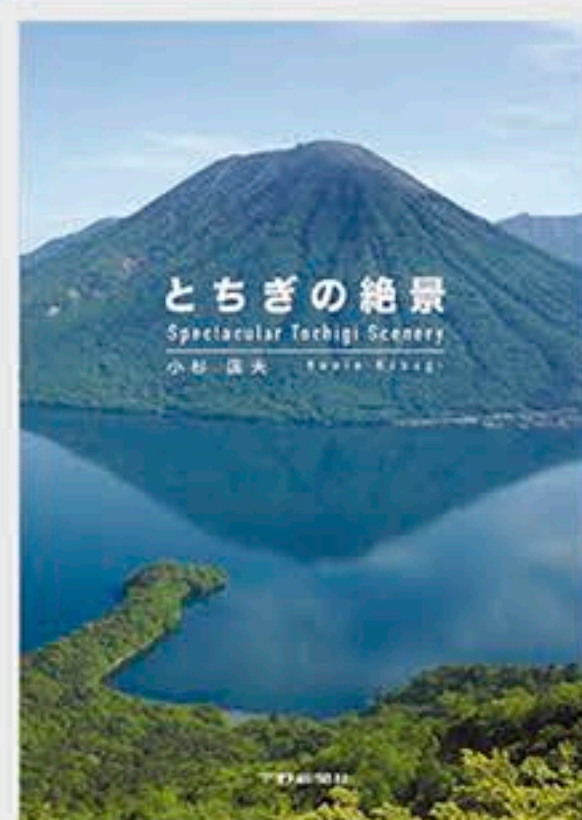


## とちぎ花ハイキング

花を楽しむ全70コース  
栃木県内の花の名所がズラリ70コース。花めぐりはこの1冊から。

小杉国夫 著

定価 1,650円  
A5判・並製・136頁・オールカラー ISBN978-4-88286-569-8



## とちぎの絶景

春夏秋冬で様々な表情を見せてくれるとちぎの絶景77カ所を厳選。身近な絶景をぜひ!

小杉国夫 著

定価 1,650円  
A5判・176頁・オールカラー ISBN978-4-88286-733-3



## 栃木のキャンプ場ガイド CAMP.

県内キャンプ場42カ所の最新情報や、多様なキャンプ体験のルポも掲載。巻末には緊急時に役立つアウトドアグッズを紹介。

下野新聞社 編

定価 1,650円  
A4判・並製・144頁 ISBN978-4-88286-788-3

しもつけの御朱印  
栃木県内社寺巡礼  
下野新聞にて好評のうちに連載を終了した「しもつけの御朱印」が本になりました。

下野新聞社編集局 著

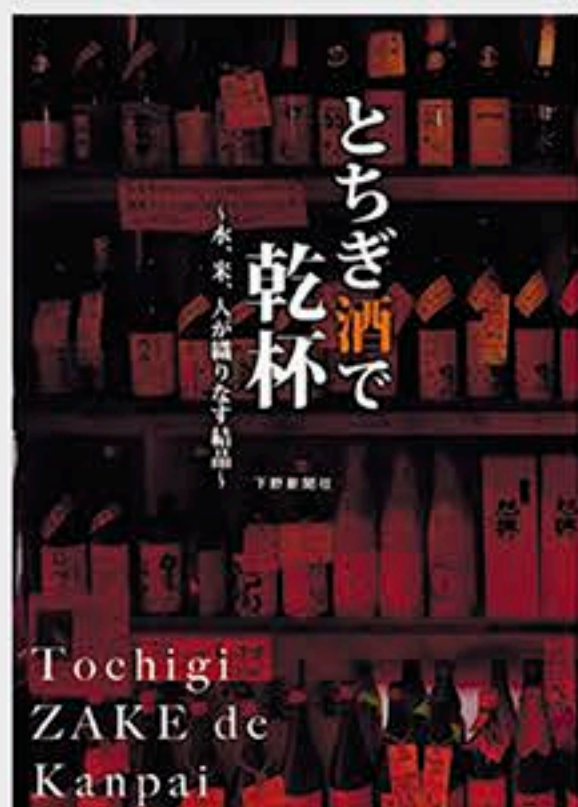


▲オリジナルご朱印帳  
しもつけの御朱印 栃木県内社寺巡礼 92ページ ISBN978-4-88286-740-1 77箇所(77社寺)を掲載



▲オリジナルご朱印帳  
続しもつけの御朱印 栃木県内社寺巡礼 160ページ ISBN978-4-88286-770-8 139箇所(139社寺)を掲載

定価 各2,200円  
B6判変型・並製・オールカラー・オリジナル御朱印帳付



知られざる「とちぎ酒」の底力  
おいしい「とちぎ酒」一挙紹介。

とちぎ酒で乾杯  
水、米、人が織りなす結晶

下野新聞社編

定価 1,650円  
A5判並製・144ページ・オールカラー  
ISBN978-4-88286-790-6



## 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?



## 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  
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

### MINI STOP

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ライズ 宇都宮市下小池町560-246  
問合せ TEL.090-1546-0208 (担当直通)

### 7-Eleven

コンビニ未経験でも大丈夫!  
優しいスタッフばかりのお店です。  
明るく元気な方お待ちしています!

## パート・アルバイト募集!

時間 ① 6:00~9:00 時給 980円~  
週2日以上できる方 または  
土日のみ働ける方、大歓迎!!

時間 ② 17:00~22:00 時給 920円~

①の土日限定の勤務なら  
プライベートとの両立や  
平日の勉強にも支障なく働けます。

セブンイレブン宇都宮御幸小学校前店  
宇都宮市御幸本町4633-2  
問合せ TEL.028-689-5268 (募集の件と  
伝えてください)

## Mia求人広告

初回限定  
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

50%OFF

## 工場内清掃パート

初心者・未経験も大歓迎!

時給 890円 週3~4日程度

工場内の事務所及び、共用スペースの  
清掃業務全般のお仕事です

時間:月~金 8:00~13:30(シフト制)  
※途中休憩30分有

勤務先:宇都宮市針ヶ谷  
待遇:車通勤可(駐車場・通勤手当有)・制服貸与  
労災保険加入・試用期間有(時給:890円)

(KOTAKE) 株式会社小竹ビル管理  
宇都宮市下栗町2323-13(担当/総務 竹内)  
問合せ TEL.028-683-3223

### 子どもたちへ

おそうじを楽しくアピールしませんか?

形態 パート  
内容 [広報]おそうじ教室のサポート  
パソコンによる作業(社内外に向けた広報)

給与 時給900円※交通費別途支給  
勤務地 [本社]宇都宮市川田町844-1  
時間 火~金曜/9:00~15:00(休憩60分)  
休日 土・日・祝・月曜  
年末年始、夏季・GW休暇  
年次有給休暇(半年後、初年度7日)

待遇 雇用保険、車・バイク通勤可 他  
詳しくはコチラ <https://www.sk-u.co.jp>

株式会社サニクリーン宇都宮 [本社]  
☎028-614-3290 担当/採用係

## 子どもの家 学童保育 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

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)

## 学研教室のせんせい募集

幼児/算数・数学/国語/英語 “教える”お仕事、始めませんか?

子どもたちを「育む」仕事 子どもたちに励まされる仕事

内容 算数・国語の採点・指導(主に幼児・小学生対象)  
資格 短大卒以上の方  
ご自宅で、または会場を借りて開室できる方  
(30・40代の女性が県内多数活躍中!)

報酬 生徒さんの数に応じた収入(出来高制)  
※開設認可料55,000円(税込)が必要です  
時間 週2回、15:00~18:00くらい  
応募 フリーダイヤルでのご連絡、または学研教室HPよりお申し込みください

事業内容 ▶ 算数・国語の基本学習指導(全国15,000教室・42万会員)  
宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮TDビル3階  
学研教室 宇都宮事務局 担当/大泉 [月~金 9:00~17:00] 0120-889-100

お仕事説明会 要予約  
2/15(火)・21(月)  
3/ 7(月)・16(水)・22(火)・29(火)  
会場 宇都宮事務局 時間 10:00~12:00  
ZOOMでの個別相談も承ります。女性スタッフが対応します。

スタート応援  
キャンペーン!  
開室準備費用を  
最大10万円まで支援します!

## 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

## 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

合格えんぴつ  
(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 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

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ならなたでも入会できます。メルマガ配信も受けられます

1 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」  
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

人気 No.1  
年間10冊

2 中学生を応援する情報紙  
中サポ通信  
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!

人気 No.2  
年4回発行

3 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。何度でも見直せて、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35回 【スキンケア】「マスク老け」を解消したい

アドバイザー:メイキャップアーティスト ゆみさん

長引くマスク生活により、「マスク老け」に悩む人が増加中。表情筋を動かさないことでほうれい線が深くなったり、両頬がたるんでブルドッグ顔になったり。何よりも気になるのは、目の下のゴルゴ線。マスクでは隠しきれない目頭から頬に向かってハの字型に伸びるシワのお手入れについて、メイキャップアーティストのゆみさんに聞きました。

### コツコツと表情筋をトレーニング

気になりだしたら止まらない。30秒で肌がピンと張るファンデもポチてみたし、シワが消えるジェルやら肌の弾力がアップする美容液も試してみました。でも、ほんの少し改善したのかな…という程度。ゴルゴ線、消えないんですけど。そう言



うと、「ゴルゴ線ができる原因は肌のたるみだけではなく、目の周りの筋肉の衰えや目の使い過ぎなど人それぞれ。骨格や脂肪の付き方によって子どもの頃からゴルゴ線がある人もいますし、化粧品ですぐに消すなんて

無理!」と、ゆみさんが一喝。コンシーラーやファンデをたたき込んでみてもよれやび割れがゴルゴ線を余計に目立たせてしまうとか。本気で解消したいなら、コツコツと表情筋をトレーニング…続けましょ〜ね〜。

新店オープン 求人チラシ 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 1枚あたり **3.0円** (税込3.3円)  
定価3.8円 (税込4.18円)

B3サイズまで 1枚あたり **4.0円** (税込4.4円)  
定価4.7円 (税込5.17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 **10.5万部** 町名別・丁目別の折込にも対応可能

エリア内到達率 **82.6%**

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)

宇都宮の真ん中で市民を見守る 下野国一之宮 二荒山神社

古くから「二荒さん」の愛称で親しまれ、下野国一之宮の名の通り宇都宮の氏神様として市民の信仰を集めている「二荒山神社」。大通り沿いに立つ木製の大鳥居は雄大でひととき目をひき、神門にむかって伸びる石の階段を節目節目で登った方も多いのではないでしょうか。階段の途中には学問の神である菅原神社をはじめ様々な末社もならび、あらゆる祈願を受け止めてくれます。境内は周りの喧騒を感じさせない、緑豊かで清々しい場所。密を避けて心静かに参拝すれば、気持ちやすっとリセットされそうです。

二荒山神社 宇都宮市馬場通り一丁目1-1 ☎028-622-5271  
http://futaarayamajinja.jp/

編集部おすすめの逸品!!

MiaのIppin

毎回編集部のスタッフが独断と偏見でIppinを紹介します

LABFRU

宇都宮の石那田町にある荒牧りんご園が昨年発売した「LABFRU」は、栃木県産果物の100%果汁を植物性乳酸菌で発酵させた新たなドリンク。完熟ふじりんご、にっこり梨、完熟ブルーベリーの3種の味で各250ml.378円。フルーツ×乳酸菌の力で腸活にもGOOD!

荒牧りんご園 宇都宮市石那田町416  
取扱店 ベルテラシエ大谷、グランマルシェ他

Mia Column

「自分自身を高めるコツ」講座

第10回「緊張の捉え方にも変化を」

初めてのことや慣れないことは緊張しますよね。私も緊張することはいくらかでもあります。緊張は悪いことではなく、捉え方を変えることで向き合い方が変わるのではないのでしょうか?

緊張しているとき、私は「自分が本気で向き合った証拠だからいいパフォーマンスにつながる」と思うようにしています。すると「準備もすっかりしたし、後はその場を楽しもう」という気持ちになれます。

皆さんにも緊張を乗り越えた経験があると思います。そのときどう乗り越えたかを客観視することで、緊張の捉え方に変化が出てくるかもしれませんね。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

いつでもどこでも下野新聞が読めるデジタルサービス

# 下野新聞 電子版

すべてのプラン 初月無料!

通勤・出張・打合せ前…いつでもどこでも読める

写真は鮮やかに文字は大きく拡大表示

電子版だけの夕刊限定記事も配信

バックナンバーを30日分閲覧・保存も可能

キーワード・ジャンル検索で読みたい記事をピックアップ

様々な場面での情報収集が可能 読み上げ機能

キーワード登録で気になるニュースを毎朝お届け

下野新聞電子版の会員なら「下野新聞SOON」(月額275円/税込) 追加料金なし

電子版単独プラン

個人 月額 3,564円(税込)

1契約で3名まで利用可能。家族みんなで共有いただけます!

法人 月額 3,564円(税込)

※下野新聞の定期購読エリア外に所在地のある法人・事業所(国や地方自治体を除く)がご利用可能です。※契約期間は6ヶ月または1年、お支払いは請求書払い(一括)のみとなります。※1つのしもつIDで1名のみご利用いただけます。

併読プラン 下野新聞朝刊と電子版のセット

新聞購読料 + 月額 464円(税込) = 3,814円(税込)

※併読プランは下野新聞を販売店を通じて定期購読している方のみ契約ができます。郵送の場合は併読プランは利用できません。※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集金します。

新聞購読料 + 月額 1,223円(税込) = 4,573円(税込)

※販売店を通じて下野新聞の購読が必要です。※所在地を問わず、下野新聞朝刊を定期購読されている法人・事業所(国や地方自治体を除く)がご利用可能です。※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集金します。※1つのしもつIDで3名までご利用いただけます。

下野新聞 電子版単独プラン × dTV

株式会社NTTドコモの定額制動画配信サービス「dTV®」と「下野新聞電子版」(単独プラン)のセットプランがスタート!

下野新聞電子版の単独プラン(月額3,564円(税込))とdTV(月額550円(税込))がセットで月額3,800円(税込)。

下野新聞 電子版 個人単独プラン + dTV 月額 3,800円(税込)

※セットプランに申し込むと、電子版が読めるほか、3営業日以内にメールでdTVのシリアルナンバーを送信いたします。※「dTV」は株式会社NTTドコモの登録商標です。

電子版のお申し込みお問い合わせ

下野新聞 デジタルソリューション部

TEL.028-625-1041 平日 10時~17時

MAIL▶member-support@shimotsuke.co.jp

くわしくはこちらから!

下野新聞電子版 検索

https://www.shimotsuke.co.jp/list/denshiban



# Mia 読者プレゼント!!

## 5名様 栃木県産 季節のおまかせ花束

栃木県は、お花の栽培も盛んです！  
JA全農とちぎのホームページでは、栃木県産のお花を購入できる「とちぎの花販売協力店」を紹介しています。

とちぎの花公式Instagramも開設中！Instagram内で「＃とちぎの花」と検索してみてください。

また、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、栃木県産の花束を販売しています。

提供：JA全農とちぎ

## 栃木県産 花束



※写真はイメージです



応募締切 3月1日(火) 必着

### 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等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 〈北海道〉石狩鍋



調理時間 約30分

〈材料〉2人分

- ・さけ (80g) ..... 2切
- ・豆腐 ..... 1パック
- ・ぶなしめじ ..... 1/2パック
- ・じゃがいも ..... 2個
- ・キャベツ ..... 200g
- ・太葱 ..... 1/2本
- ・大根 ..... 100g
- ・人参 ..... 40g
- ・春菊 ..... 1/4ワ

- A だし汁 ..... 500ml
- A 酒 ..... 大2
- ・みそ ..... 大1と1/3
- ・バター ..... 大2/3

〈作り方〉

- ① 魚…食べやすく切る→さっと熱湯をかける。
- ② ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける。春菊…葉と茎の柔らかい部分を摘み取る。その他の野菜…食べやすく切る。豆腐…水気をきる→食べやすく切る。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、煮えにくい材料から順に加えて煮、火が通ったらみそを溶かし入れ、バターをのせる。



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

## アクトレス



著者:菅田 哲也 発行:光文社 本体価格:¥1,760(税込)

私たちは、この一週間で大人になる覚悟を決めた。「ドミナン事件」から5年。森奈緒、片山希莉、市原琴音たちは自立し新生活を始めていた。ある日、希莉の書いた小説が、若手人気女優・真瀬環菜名義で発表されることになる。不服ながらも抗えない希莉。さらに小説が発表されるや、作中の事件をなぞるように「事件」が発生してしまう。誰が何のために模倣したのかは見当もつかない。真相に近づこうとしたとき、ふたたび逃れられない悲劇が彼女たちに忍び寄る。

## おでかけ子ザメ



著者:ペンギンボックス 発行:KADOKAWA 本体価格:¥1,155(税込)

夏の日サイダーにチューチューアイス、ラジオ体操にお祭りの屋台、そしてお友達とのとっておきの場所。子ザメちゃんの目に映る世界はこんなにもキラキラ輝いている。ちょっと懐かしい匂いのする八魚町で子ザメちゃんの小さな大冒険が始まる!

# コロナ禍を乗り越え1年9カ月越しのクランクアップ!

# サポーター募集 劇場用映画 島守の塔

ご支援いただいたみなさまには、下記の支援返礼品を進呈いたします

## Aコース 1口 10,000円(税込)

選べる書籍【限定特典】下記6冊の中から1冊感謝はがき/HPにお名前掲載/劇場鑑賞券2枚/監督キャストからのメッセージレター



① 沖縄戦新聞 沖縄戦後新聞セット 琉球新聞社



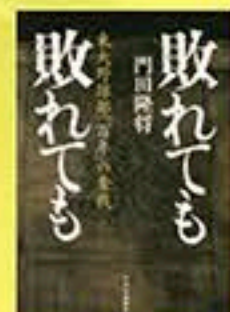
② 語れども語れども1 うまんちゅの戦争体験 沖縄タイムス社編



③ 語りつく戦争とちぎ戦後70年 下野新聞社編集局著



④ 沖縄の島守 内務官僚かく戦えり 田村洋三著



⑤ 敗れども敗れども 東大野球部「百年」の奮戦 門田隆将著



⑥ 2022年 発行予定 小説「島守の塔」(仮) 毎日新聞出版

⑥小説「島守の塔」(仮)の発送は発刊後となります。書籍の在庫がなくなる場合があります。また、選べる書籍のラインアップは変更になることがあります。

## Bコース

1口 5,000円(税込)

感謝はがき/HPにお名前掲載/劇場鑑賞券1枚/監督キャストからのメッセージレター

### ◇支援金の用途

ご支援いただく支援金は映画の製作資金として撮影・編集経費に使わせていただく予定です。2022年の公開に向けて準備進行中です。

### ◇募集期間

映画完成まで(予告なく終了する場合があります)

映画「島守の塔」は、第二次世界大戦の末期、長期にわたる日本国内唯一の地上戦があった沖縄を舞台に、軍の命令に従いながらも苦悩し、県民の命を守り抜こうとした戦中最後の沖縄県知事・島田淑(兵庫県出身)と、知事に付き従い職務を全うしようとした警察部長・荒井退造(栃木県出身)、2人から命の重みを受け継いだ沖縄県民の戦火に翻弄されながらも必死に生きるそれぞれの姿を描きます。



公式サイト

【お申込み方法】以下の必要事項を明記の上、下記のいずれかの方法でお申し込みください。氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢、職業、メールアドレス、コース名、口数(口数に制限はありません)、支払方法(郵便振替・銀行振込・現金書留で郵送・カード払い・その他)、Aコースの場合は書籍番号/①沖縄戦新聞・沖縄戦後新聞セット ②語れども語れども1 うまんちゅの戦争体験 ③語りつく戦争とちぎ戦後70年 ④沖縄の島守内務官僚かく戦えり ⑤敗れども敗れども東大野球部「百年」の奮戦 ⑥小説「島守の塔」(仮)、名前のHP掲載希望の有無(ニックネーム可、12文字以内)

●郵便局 口座記号00270-4 口座番号142986 ●FAX  
映画「島守の塔」製作委員会(通信欄に必要事項を記載) ●メール ●電話

お申込み・お問合せ 映画「島守の塔」製作委員会事務局  
☎0800-800-8171(平日9:00~17:00) mail:shimamori.kouhou@gmail.com  
FAX 028-625-1275 公式サイト <https://shimamori.com>



サポーター  
応募フォーム