



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

2022  
3・19  
TAKE FREE

次号発行は4月9日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公査機構)

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.68

タウン情報紙Mia(ミア)



春の味わいが満載!  
旬の愛知県産桜鯛の  
Mia限定ちらし寿司弁当

全国各地から直送される鮮度抜群の魚介を使った本格江戸前寿司と、厳選素材による創作料理が評判の「すしの田丸家 田縁」。テイクアウトメニューも充実している同店が、今回特別に『Mia限定 桜鯛のちらし寿司弁当 (1,100円)』を用意。愛知県産桜鯛は、上品な甘みと弾力が特徴。錦糸卵をのせた酢飯の上に、桜鯛の大ぶりの切り身、桜の塩漬、菜の花のお浸し、ふきのとう味噌など、春の味わいを添えました。お祝いの席にもふさわしい、春の訪れを存分に感じられる、リーズナブルで贅沢なお弁当をお楽しみください。



Present

すしの田丸家  
田縁  
-DENEN-

住 宇都宮市鶴田町1508-6  
☎ 028-680-7224  
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
17:30~22:00 (L.O.21:00)  
休 水曜 P 28台 HP https://www.tamaruya-dennen.com

『Mia限定 桜鯛のちらし寿司弁当 (1,100円)』  
5月末までの期間限定。会計時Miaのご提示で何度でもご利用可能。  
注文は要予約。当日の予約も承ります。  
(有効期限 2022年5月末まで)

RICOH  
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ RICOH THETA SC2

theta360.com

GR Garage

ミニ四駆コースで遊ぼう!!



★ミニ四駆の貸出はしていません。  
ご来店の際はミニ四駆をご持参ください。



GR Supra RZ (3.0L・2WD・2人乗り) 車両本体価格 731.3万円(税込)  
Photo: RZ. ボディカラーはプロミネンスレッド(D05)

GR Supra オリジナルきんちゃくをプレゼント!



GR Supraを  
好きな色にぬって、  
オリジナルきんちゃくを  
作ろう!

完成したぬりえを  
お近くのカラーラ店まで  
お持ちください。

※きんちゃく袋の裏面に色あわせのガイドが、  
早期に終了することがあります。

令和4年3月末まで



※きんちゃくのプレゼントは小学生以下のおさまに限りさせていただきます。  
※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。

※価格はリンク修理キット付です。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3月現在のものです。

おかげさまで60周年

トヨタカラーラ栃木

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



アクセスはこちら





左:「青源セット (712円)」。「今週の生味噌」を塗ったおにぎり・味噌汁・生の甘酒 (アップル&シナモンに変更可。+108円)  
右: 量り売りコーナー。「味噌の日=毎月30日」にはうれしいサービスも

### 「生の発酵食品」を本店で体験! 食べて、学んで、おうちでも♪

2025年に創業400年を迎える「青源味噌」。昨年5月、本社を移転し、ここでは「生の発酵食品を体に摂り入れることの大切さを発信していきたい!」と発酵専門アンテナショップとしてオープン。

微生物が生きている「生」にこだわり、キッシュやニンジンラベ、プリンなど、「味噌や甘酒が苦手という人にも、ぜひ味わってほしい」という熱い想いが伝わる持ち帰りメニューが満載です。「家庭での赤・白味噌の『ダブルストック』がお勧め」という量り売りコーナーでは100gから販売。赤・白・合わせ味噌など気分や具材に合わせて使い分けも楽しそう。「手造り味噌仕込み教室」ほか各種発酵教室も2階・スタジオで開催。詳細はSNSで確認を♪



### 発酵専門店 青源本店

住所 宇都宮市旭1-4-32 ☎ 028-633-3335  
営業 10:00~18:00(テイクアウトは11:00から)  
休業 火曜(30日と祝日の場合は営業)  
P 4台  
Instagram @aogenmiso



左: 週替わりハチミツ入り「コーヒー (410円)」と「レモネード (648円)」のほか、週替わりハチミツがたっぷりかかったソフトクリームもお薦め。右: 「宇都宮産ミルフィオーリ」は4・5・6月に採れる3種類。各ハチミツの素となっている花を使用したハーバリウムは園主の手作り

### ココだけのハチミツ「ミルフィオーリ」。モンジロウと発信!

「宇都宮・長岡地区でハチミツが採れるということをより多くの人に発信し、豊かな自然の中で味わってもらいたい」——。養蜂園直営のハチミツ専門店をオーナーの石川颯さんと園主で父の栄作さんが、看板ビーグル犬モンジロウと一緒に、昨年11月にオープンしました。

同店周辺の花々から採取した、ここでしか味わえないハチミツ「宇都宮産ミルフィオーリ (イタリア語で『千の花])」のほか、国内外のハチミツも販売。また、同園のハチミツを使用するお店との縁から生まれたオリジナルブレンドのコーヒーや、同園のハチミツを使ったプリン、どら焼きなども提供しています。大谷石の蔵をリノベーションした店内またはテラス席で、ぜひ♪



### ビーグル養蜂園 HONEY SHOP

住所 宇都宮市長岡町276 ☎ 10:30~17:30(冬期)  
休業 月曜・火曜・水曜(祝日は営業) 園 12席(テラス席有)  
P 約12台(第2P含む) ※詳細はSNSに掲載  
Instagram @apiarybeegle

## 直売店・直営店特集

CHOKUBAITEN・CHOKUEITEN

### オススメ

今回は、工場や農園、養蜂園、味噌蔵の直売店・直営店を紹介。「お客さまに直にお届けしたい!」という、それぞれの作り手からの熱い想いの感じられるおいしいものたちをご賞味ください!



※2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す。



完熟苺を堪能「苺パフェMAX (1,400円)」。選べるソースや「苺1段増し (+200円)」でさらにゴージャスに♪

### 農園直営じゃないと無理! 完熟だけを贅沢に使用 「苺パフェ MAX」

高橋農園 (園主・高橋祐哉さん) 直営の苺専門店として、昨年11月にオープン。「甘くて旨みの濃い高橋農園の苺を堪能してほしい」と完熟している粒のみを厳選して収穫。一番人気の「苺パフェ MAX」にも、完熟苺1パック分 (約250g) を使用。たっぷりの苺のほか、甘さ控えめなホイップクリーム、アイス、スポンジなどが層状に。「農園直営じゃないと無理!」という贅沢で楽しいメニューが満載です。

「釜川店で食べておいしかったから」や「インスタを見て」など関堀町の直売所に苺を買いに来る人も多いのだそう。規格外の完熟苺をソースなどに加工しロスを減らすなど、次世代を見据えた高橋さんによるカッコイイ農業にも注目です。



### 高橋農園 釜川店

住所 宇都宮市江野町11-6 ムギラビル2F  
営業 11:00~22:00(日曜は18:00まで)  
※最新情報はインスタで確認を  
休業 水曜(ほか、臨時休業有)  
席 17席(カウンター・テント席有) P 近隣コインP有  
Instagram @takahashi\_farm\_kamagawa

住まいをもっと居心地の良い場所に  
**春の家づくり応援フェア**  
3/19 SAT 20 SUN 21 MON 10:00-16:30

Living Dining Bedroom Bathroom Washroom Kitchen

Let's think!  
今こそ、家族の理想の住まいを考えよう!

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内が見学も配信も! 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め赤い中を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取り、おうちを見つけよう!

**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。見学予約はご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ため、身分証のご提示が必要です。ご家族1世帯1名様限りさせていただきます。※すでに家サイトから予約しご見学いただき、Amazonギフト券をプレゼントさせて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)福田屋百貨店ではお受けしていません。(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。

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、ご見学人数の制限をさせていただきます。ご了承ください。

HEBEL HAUS 株式会社 石井工務店 二重文様  
KAKUNISHI 株式会社 花本ホーム SEKISUI HEIM SEKISUI HEIM 積水ハウス  
住友林業 SEKISUI HEIM SEKISUI HEIM 積水ハウス  
Daiwa House 工藤ホーム T 東洋建設 TOYOTA WOODYOU HOME  
積水ハウス 三井ホーム トヨタホーム北関東 Panasonic Homes HINOKIYA  
HOKUSHU ミサワホーム 株式会社モリモリ

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。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名様以上でご来場のご家族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。

**EVENT INFORMATION イベントインフォメーション**

19 SAT 10:15-11:45 13:00-16:30  
先着20名様 要参加券 事前予約受付中  
**ミニフラワーアレンジメント制作体験をしよう!**  
対象 小学生以下  
※写真はイメージです。

10:00-16:30  
先着25名様 要参加券  
**フードカーサービス**  
人気の韓国グルメ!  
ヤンニョムチキン  
※写真はイメージです。※なくなり次第終了となります。

10:00-16:30  
先着30名様 要参加券  
**便利家電・グッズの抽選会**  
※写真はイメージです。※モデルハウスを見学頂いた方が対象となります。

20 SUN 11:00~ 13:30~ 15:00~  
[対象] 1歳までの未歩行児 各日定員9名様 要参加券 事前予約受付中  
**CRT杯 赤ちゃんハイハイレース**  
「わずかなハイハイ時期を親子で楽しもう!」  
1等賞 バンパース おしりふき1セット  
ご参加の記念にご家族でその場で写真プレゼント☆  
※写真はイメージです。

20 SUN 10:00-16:30  
先着30名様 要参加券  
**想像力を深めよう! 絵本プレゼント!**  
[対象] 未就学児  
素敵な絵本がいっぱい!  
※写真はイメージです。※モデルハウスを見学頂いた方が対象となります。

20 SUN・21 MON 10:00-16:30  
各日先着45名様 要参加券  
**話題の文具抽選会**  
アイディアいっぱい!  
21 MON 10:00-16:30 [対象] 小学生以下  
先着50名様 要参加券  
**話題の文具抽選会**  
アイディアいっぱい!  
※写真はイメージです。※モデルハウスを見学頂いた方が対象となります。

宇都宮ブリッセン協力 **Blitzen 補助輪卒業自転車教室**  
各日定員8名様 要参加券 事前予約受付中 [対象] 3歳~6歳以下  
①10:15~②11:30~③13:15~④14:30~⑤15:45~  
補助輪がないと自転車に乗れないお子様に向けて、宇都宮ブリッセンのスタッフがサポートいたします。補助輪を卒業し、パパとママと一緒にサイクリングに出かけてみよう!  
※ご予約の際は、お子様の年齢及び身長をお伝えください。※自転車につきましては、イベント会場にてご用意しております。MyBike自転車をお持ちいただいた方もOKです。※ご予約の状況により、お受けできない場合がございます。※写真はイメージです。

宇都宮西 総合住宅展示場  
会場/栃木県宇都宮市細谷町753-3  
主催/CRIT栃木放送  
企画/運営/株式会社ライダース・パブリシティ  
ホームページをチェック!  
センターハウス ☎ 028-650-5081  
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頂いたお客様がご参加頂けます。



# Mia Kawaii Item

なにかと忙しい3月、ほっと一息ティータイムはいかがですか？今回は、世界中のお茶を年間約400種類も取り扱っている「LUPICIA」さんで、目も香りも知的好奇心も刺激されるお茶を紹介していただきました。ホットやアイスだけでなく、ティーソーダなどのアレンジもおすすめなので、ぜひ楽しんでくださいね。

## 紅茶「サクラ」

桜の葉の塩漬けをブレンドした、季節限定のフレーバー「サクラ」。自然な塩味と香りが心地よく、春に楽しみたい紅茶です。洋菓子はもちろん、羊羹などの和菓子とも相性抜群。

50gデザイン缶入り 1,150円※数量限定  
ティーバッグ10個デザインBOX入り 940円※数量限定



## フルーツティー ジュテーム

果実とハーブをブレンドしたフルーツティーシリーズ「ジュテーム」。6つのフレーバーのなかの「エレガン」は、ストロベリーとローズの甘酸っぱいブレンド。ノンカフェインなのもうれしいポイント！

50g袋入り 900円

## THE BOOK OF TEA ティエール

豪華本をイメージした箱に、紅茶や緑茶、烏龍茶、ハーブティーなど30種類のお茶が入った、その名も「THE BOOK OF TEA」。「ティエール」はフランス語でティーポットの意味で、ティーバッグのパッケージに世界の茶器が描かれているのも楽しみのひとつ。毎日のティータイムで世界を味わうような、ワクワクのひとときを。

ティーバッグ30種入り 3,850円※数量限定



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



Mia 宇都宮



FKDショッピングモール宇都宮  
インターパーク店 1F LUPICIA  
☎028-657-6100



左：県内ではココだけの「サイミン」とぶるぶるもちもち食感がクセになる「ぶるぶる餃子」セット(825円) 右：「グリーンカレー餃子(440円)」。いずれも併設の直売所で購入可

## 製麺のプロならではの新鮮感・新メニューが続々登場！

飲食店向け(業務用)の中華麺、パスタ、冷凍麺ほか各種麺類・餃子などを製造・卸売り「麺ズファクトリー鶴の木」が、「新商品をもっと多くの人に味わってほしい！」と昨年7月末、本社工場併設の直営店としてオープンしました。

製麺所でできたての麺によるオリジナリティーあふれる麺メニューや、製麺のプロならではの餃子メニューが好評です。イチオシは、ハワイのローカル麺「サイミン」。和風ダシベースのあっさり＆コクのあるオリジナルスープにツルツルもちもち麺、トッピングのスパムも相性抜群。低～超多加水など6種の麺とスープも選べる「カスタマイズラーメン」もお勧め。料理人御用達のこだわり麺を気軽に楽しんで♪



## メンズラボウノキ 麺s Lab Unoki

☎ 宇都宮市徳次郎町2673 ☎ 028-666-3737  
🕒 直売 9:00~16:00  
🕒 イートイン 11:30~14:00(L.O.13:30)  
📅 水曜・日曜(祝日は営業) 席7席(カウンター)  
📍 3台 📱 instagram @mens\_lab\_unoki



左：こいしやの絹ごし豆腐を40%生地に練り込んだ「とうふドーナツ(1個60円)」と、油揚げ入りでジュシー「お揚げメンチ」  
右：4月から土日限定・新発売「とうふソフトドック(手前・250円)」と「とうふソフト」「ヨーグルトドリンク」

## 真冬でも大人気！「とうふソフト」。新発売「とうふソフトドック」

大豆製品製造「こいしや食品」本社工場敷地内にある直売所。「多くのお客さまが『お得でおいしに加えて、楽しい！』とおっしゃってくださるんです」と声をそろえる運営担当の小口泰弘さんと八木澤洋子店長。工場できたての製品を直売価格で購入できるほか、直売所内の厨房で手作りによる、ココならではのメニューが好評です。

絹ごし豆腐入りのさっぱりヘルシーな「とうふソフトクリーム」は真冬でも大人気。そんな「とうふソフト」をパンに挟み、黒蜜と黒豆きな粉が相性抜群の「とうふソフトドック」がドックシリーズに仲間入り。希望があれば、「とうふソフト」に黒蜜と黒豆きな粉のトッピングサービスもOKです！



## こいしや食品 豆水撰 本社工場直売所

☎ 宇都宮市宮山田町2353-1 本社工場入口  
☎ 080-1251-7772(直通) 🕒 10:00~16:00  
📅 無休(1月1日~3日は休み)  
📍 8席(店舗前にテーブル・ベンチ有) 📍 約15台  
📱 instagram @mamesuisen

### 1対1の少人数制お見合い！

# 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**  
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

<p><b>3/21 (祝・月) 16時~18時</b> 栃木県在住/在勤の方限定！ 22~39歳</p> <p>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</p>	<p><b>3/26 (土) 16時~18時</b> 真剣交際！結婚に前向きな方限定 50・60代</p> <p>参加 男性:50・60代の定職につき、独身の方 条件 女性:50・60代の独身の方</p>
<p><b>3/27 (日) 16時~18時</b> 真剣交際！結婚意識型お見合い！ 30・40代</p> <p>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</p>	<p><b>4/2 (土) 11時~13時</b> 60歳以上限定！ほっこりお見合い！</p> <p>参加 男性:60歳以上の定職につき、独身の方 条件 女性:60歳以上の独身の方</p>
<p><b>4/3 (日) 11時~13時</b> 真剣交際！結婚に前向きな方限定 40・50代</p> <p>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</p>	<p><b>4/15 (金) 18時30分~20時30分</b> カップリング実績多数！平日婚活！ 30・40代</p> <p>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</p>

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ツツェ.宇都宮支店へまずはお相談から！

**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

## ～頑張る女性のみなさまへ～「マネー美人になりませんか？」

# 女性のためのマネーセミナー

参加料無料 → 完全予約制 → 働く女性に子育てママに

開催日時 **4月16日(土)** 10:00~11:45(受付 9:40~) 30名様限定

会場 パルティとちぎ男女共同参画センター 宇都宮市野沢町4-1 研修室302 (駐車場有) ※女性限定(お連れ様に限り男性可。お子様連れ不可。)

参加者全員にプレゼント！  
ライフ&マネープラン BOOK

☑️ 教育資金  
っていくら  
貯めれば  
いいの？

☑️ iDecoや  
NISAって  
したほうが  
いいの？

☑️ 老後  
2,000万円っ  
てほんとうに  
必要？

お申込み方法  
はがき・FAXまたは応募フォームにアクセスし必要事項を入力してください。  
【はがき・FAXの場合】  
住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数を明記の上ご応募ください。  
【応募先・お問い合わせ】  
栃木ダイレクトコミュニケーションズ 女性のためのマネーセミナー係  
〒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  
応募締切 **4月10日(日)必着** [応募フォーム]

※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。ご案内を4/13(水)までにお送り致します。※本セミナーは、アクサ生命の依頼により栃木DCが集客し、アクサ生命が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については、栃木DCが責任を持って行います。

講師 **FP 河合 浩子**  
プロフィール  
茨城県出身。日本航空に客室乗務員として入社。FPの仕事に興味を持ち、2013年アクサ生命保険へ入社。FPとしてお客様のニーズに合わせたオーダーメイドの保障を提供。

主催 アクサ生命保険 協力 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 AXA-C-220218/847-376



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

## 食 時短料理でラクしておいしく!

「時短料理」ってフレーズを耳にすることは多いけど、実際に試したことはありますか? 「手抜き料理なのかな?」「手間を省いて、味が落ちるのかな?」という思いでやらずじまいの人も多いかも。今回は時短料理教室「Cooking School Well」を主宰する高橋尚子先生に、覚えたらここぞという時にきっと役立つ「時短でカンタン! お赤飯レシピ」を教えてくださいました。

- 【材料】**  
 もち米 500cc  
 ささげ 70cc (ささげをゆでる水 400cc)  
 ささげのゆで汁 250cc



### 【作り方】

① もち米を洗い、30分間に浸し、ザルにあける。ささげを少量の水でさつと湯がき、約400ccの水を入れ、弱火で20~30分柔らかくなるまで煮る。



**Point!** このあと蒸すので、ちょっと芯に固さがあるくらいがベスト!

② フライパンにもち米とささげ、ささげのゆで汁250cc (足りなければ水を足して250cc) を入れ、中火で水分がなくなるまで炒める。



**Point!** 一般的な作り方「一晩あずきのゆで汁にもち米を浸す」の代わりに、ゆで汁で炒めちゃう!

③ 蒸し器を用意し、お湯を沸騰させます。蒸し器にクッキングシートを敷き、そこに②を移し、フタをして、強火で12分蒸したら、完成!



**Point!** 蒸し布は洗うのも大変だから、クッキングシートでOK!

なんとびっくり、もち米を水に浸し始めるところからカウントしても50分くらいで完成! 「お赤飯といえば、前の晩から準備する」という固定概念を覆し、時短だけどちゃんとおいしいお赤飯が完成しました。「今までお赤飯を作ったことがない」という方も、入学などのお祝いごとの時にぜひチャレンジしてみてください。

気さくな人柄で大人気の高橋先生が編み出したレシピは、「少しでもカンタンに楽しく、美味しいものを!」という思いが詰まったものばかり! ワンレッスンから参加できるので、スケジュールやメニューを確認してみてください。

取材協力: Cooking School Well 高橋尚子先生/宇都宮市宝木本町1255-17  
☎070-4323-5786 <https://www.cookingschool-wells.com/>

## 街 一年中、家族みんなで楽しめる屋内プール

春休みが目前となり、どこか近場で家族と遊びに行きたいな…。そんなときは、屋内プールはいかがでしょう。白沢町にある「ドリームプールかわち」は、1年中利用できる屋内プール施設。市民ならではの優遇制度もあるので、気軽に楽しむことができます。



### ●「ドリームプールかわち」

幅広い年代の方に楽しんでいただけるよう、競技用のプールやウォータースライダー、流水プール、子ども・幼児プールなど、計5つの温水プールを設けています。さらに、採暖室や採暖プールも完備しており、プールで冷えた体を温めることができます。



- 【利用時間】** 平日・土曜/ AM10:00 ~ PM9:00 (日曜・祝日はPM6:00まで)  
**【利用料金】** 一般 510円 (2時間)、中学生以下または65歳以上250円 (2時間)  
 ※超過料金あり。

※市内に居住または通学する高校生以下の利用者が屋内プールを使用する場合は無料 (2時間まで)。65歳以上の利用者を対象とした施設利用料の優遇制度があり。市民の日 (毎年4月1日) は2時間まで無料。

取材協力: ドリームプールかわち/宇都宮市白沢町1791-3  
☎028-673-0212 <http://miya-kawachi.jp/pool/>



## 古新聞を活用して生ゴミ対策!

家庭 (可燃) ゴミを減らすために、すぐに実践できることの一つに「生ゴミの水分を減らすこと」が挙げられます。今回は、市内在住のRIKAさんが普段から行っている、古新聞を活用した生ゴミの水切り法を教えてくださいました。

「我が家では、古新聞を半分に切って、それを4つ折りにしたものを生ゴミ入れとしてストックしています。使用するときには、さらに半分に折って斜めに折り、広げて小さめのボールに押し付けるだけ。溜まったゴミをまとめるときは、4つ折りの古新聞の上に置き、端を折りながらギュッとぎゅつと、ぐるぐる巻きに。ここで水分が出ていたら、さらに枚数を重ね繰り返し巻きます。また“濡れた生ゴミ”を出さないことも心掛けています。玉ネギの皮やトマトのヘタ、ピーマンの種など、捨てられるところを洗う前に捨ててしまうことで、水気だけでなく、生ゴミ特有の臭いも減らすことができます」



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

# 歯を失ってお困りの方、入れ歯が合わずお困りの方へ

## 「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を出版

インプラント治療はご自身が納得出来るまで説明を受け、良く理解してから始めるべき、と考えます。現在インプラント治療の技術は進歩しており、診断・治療方法・使用するインプラントメーカーなど多様化しています。院長のインプラントに関する著書「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を読んでいただくことで、インプラント治療に関する理解を深め納得したうえでインプラントを選択していただくことが出来ると思います。1歯~多数歯に対する症例集やブリッジ・入れ歯・インプラント、それぞれの特徴についても掲載しております。



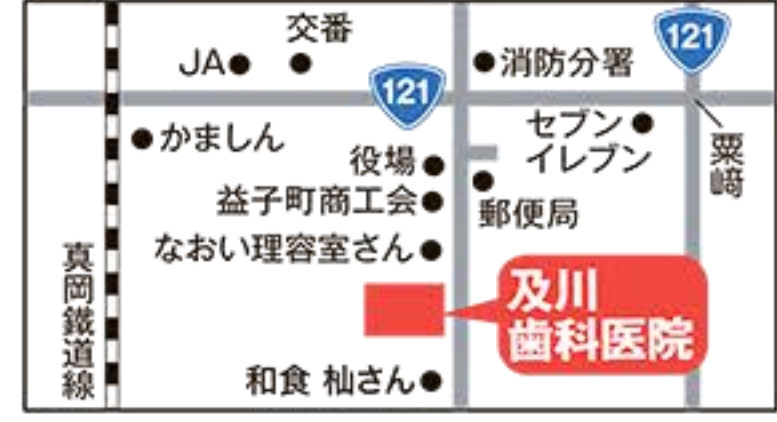
株式会社ジュリアンパブリッシング  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-5-9-3F  
TEL.03-3261-2735 FAX.03-3261-2736 1,200円(税別)

## 安心してご相談下さい

(社)日本口腔インプラント学会  
専門医・指導医 院長 及川 均  
「及川歯科医院」院長の及川です。私はこれまでさまざまな治療の経験を積んできました。インプラントに限らず、歯周病や矯正、被せ物に至るまで、患者さまに適したものを提供できるように努めております。なるべく健康な歯を残し、いつまでも充実した毎日をお過ごしいただきたいと思っております。スタッフ一同お待ちしております

## 及川歯科医院の5つのこだわり

- こだわり1 治療相談**  
初診時に相談専門スタッフが患者さんのお悩みをよくお聞きしてから治療に入り、安心な治療を心掛けます。
- こだわり2 診査・診断**  
CTを撮影し、骨の形状、血管神経の位置を確認。患者様も一緒に見ていただきます。
- こだわり3 歯周病治療**  
独自の歯周病治療システムと3種類のレーザーを使用して、今ある歯をできるだけ残す治療を心掛けます。
- こだわり4 インプラント専門医常駐**  
インプラント治療歴29年。痛みやはれの少ない治療を心掛けております。アゴの骨が少ないなど多くのケースを経験しています。
- こだわり5 嘔吐反射に対応**  
静脈内鎮静法という方法で、眠った状態でインプラントオペが可能に。「おえっ」とならないデジタル型取り装置導入。





# FKD宇都宮店・インターパーク店 今週の催し物のご案内

宇都宮店

■期間:3月16日(水)~28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

**実演**

札幌市/札幌蟹正船  
①すわいかに盛り弁当(1折) 各日50折限り 税込2,160円  
②かに弁当(1折) 各日20折限り 税込1,080円

**実演**

帯広市/北の舞  
①美味絶賛(1折) 税込2,484円

**実演**

札幌市/めめ  
①あまおう苺(1個) 税込250円  
②お楽しみセット 税込1,080円  
※1,410円の品 各日30セット限り

札幌市/札幌ラ・ネージュ  
①スイートポテト(100g当り) 税込362円

**実演**

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

**実演**

小樽市/大和水産  
①厚揚げ蒲鉾(イカ・ホタテ・エビ)(各1枚) 税込540円  
②ザンギ(タコ・枝豆・玉ねぎ)(各1個) 税込216円

白老町/虎杖浜水産  
①たらこ・辛子明太子(各100g) 税込1,080円  
②磯紋甲(200g) ※1,836円の品 30パック限り 税込1,285円

ROYCE' 札幌市/ロイス  
①生チョコレート【ストロベリー】(20粒) 数量限定 税込778円

②さくらベリー&さくらホワイトチョコレート(2種合計40枚) 数量限定 税込897円

③ピスタチオチョコレート(130g) 税込994円

**実演**

中川町/道の駅なかがわ  
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

**実演**

札幌市/ダット  
①ざんぎ(100g当り) 税込432円

ポテトファーム(カルビー)  
①じゃがポックル(18g×10) 数量限定 お1人様2個限り 税込886円

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

小樽市/木の屋  
①日高昆布ちりめん(160g・1袋) 税込1,296円

小樽市/木野商事  
①漁師の力めし(75g・1袋) 税込1,296円

## 大北海道物産展

※商品は豊富にご用意しておりますが、数量限定同様、売り切れの際はご容赦くださいませ。また、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。※3階大催事会場はポイント付与対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ。

帯広市/柳月  
①三方六(1本) 数量限定 税込680円

砂川市/北菓楼  
①北海道開拓おかき(えりも昆布・函館いか・標準秋枝・枝幸帆立・増毛甘えび・白糖柳だこ・白老虎杖浜たらこ、各1袋) 数量限定 各税込470円

札幌市/ISHIYA  
①白い恋人(ホワイト、18枚入) 数量限定 税込1,296円

### 函館特集

**実演**

森町/いかめし阿部商店  
①いかめし(1折) 税込780円

函館市/田中商店  
①紅鮭切身(4切) 税込1,080円

函館市/田中商店  
①しまほっけ(1枚) 税込1,380円

函館市/海花  
①ねばり一番(がごめ昆布刻み)(50g) 税込1,296円

**実演**

函館市/笑まる  
①いか焼・ホタテ串焼き(各1本) 各税込648円

函館市/函館洋菓子スナッフルス  
①チーズオムレット(8個入、1箱) 数量限定 税込1,555円

函館市/函館ミニョン  
①プレミアムミックスゼリー(20個入) 税込1,296円

函館市/三友食品  
①まるごと貝柱(140g) 税込2,592円

3月22日(火)まで  
函館市/炭火亭  
①つぼ漬けジギスカン(300g) 税込1,080円

函館市/函館タナベ食品  
①いかしゅうまい(8個入、1箱) 税込1,296円

函館市/函館タナベ食品  
①無着色イカ塩辛(100g) 税込810円

函館市/五島軒  
①ベルギーチョコレートケーキ(スクエア)(1箱) 数量限定 税込1,080円

サッポロ  
①サッポロクラシック 各数量限定(350ml×6本) 税込1,280円  
②サッポロクラシック 各数量限定(350ml×24本) 税込5,100円

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。会場入口は一ヶ所となります。 【マスク着用】 会場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。】

インターパーク店 ■期間:3月16日(水)~21日(月・祝) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後5時に閉場させていただきます

**食料品・生活応援アイテム 理由ありバーゲン** ほんの一例をご紹介します

①(Green) オリーブオイル 税込498円 (1000ml) 本体461円+税37円

②フォー(米麺) 税込100円 各種(1個) 本体93円+税7円 ※写真はイメージです

**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たったの1枚で、いつでもお手持ちのカードです。チャージとお買物どちらにもポイントが貯ります。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歳以上であればご本人様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・お問い合わせは **FKD宇都宮店 3階ギフト・外高サロ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 500ポイント プレゼントキャンペーン** 期間:3月22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 **500ポイント**をプレゼントいたします ※ポイントの付与は当日もしくは翌日よりとなります。

3/19(土) 20(日) **FKD NICOS・VISAカード 新規ご入会・ご利用キャンペーン 入会承り特設カウンター開設中**

期間中、入会承り特設カウンターにてFKD NICOS・VISAカードにお申し込みいただいたお客様に様子をプレゼントいたします。

■期間:3月19日(土)・20日(日) ■時間:午前10時~午後6時  
■場所:FKD宇都宮店 1Fスターバックスコーヒーマート特設会場  
FKDインターパーク店 1F北側中央入口エスカーレーター横特設会場  
※お申し込みの際、キャッシュカードご本人確認書類(免許証・保険証など)が必要です。忘れずにお持ちください。

3月16日(水)~22日(火) **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



Coupon+

# Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付♪



## 健康と美のマルシェ

4/9(土)開催 1ブース1,000円で美容体験!!

カイロ・ヘッドスパ・脚のむくみ取り・小顔調整の体験ブースに加えて無料の健康相談つき♪予約制なので安心してお越しいただけます。ブースごとに定員があります。ご予約はお早めに!

カイロプラクティックすみれ  
☎028-684-2666

オーガニックラカフェ 宇都宮市下荒針町3473-23  
開催日時 4/9(土) 10:00~17:00



1ブース体験割引  
1,500円→1,000円

●予約の際に「Miaを見た」とお伝えいただいた方。  
●他の割引券・クーポンとの併用はできません。  
有効期限/2022年4月9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

### 日本語の大疑問 眠れなくなるほど面白いことばの世界



毎日あたりまえに使っている日本語に、ふと疑問に思うことはありませんか。そもそも漢字はいつから日本にあるのか? 「シミュレーション」を「シュミレーション」とつい発音してしまうのはなぜだろう? 「確認させていただいてもよろしいですか」は乱れた日本語なのか? これまでの絵文字・顔文字とLINEのスタンプでは何が違う? ことばのスペシャリストが集う国立国語研究所が、国民の抱く素朴だが奥深い疑問に呻吟しながら出した名回答を厳選。日本語の教養をこの一冊でアップデートしましょう。

著者:国立国語研究所 発行:幻冬舎 本体価格:¥1,012(税込)

### はじめての



アンドロイドの「僕」と所有者との間に何があったのか。とある国の施設に保護された僕は、「先生」に手紙を書きはじめた(島本理生「私だけの所有者」)。家出をして海沿いの駅に降り立った私は、花束が手向けられた夜の広場で、突然、不思議な女の子から声をかけられた(辻村深月「ユレイ」)。並行世界で起きたテロへの関与を疑われ、捕らわれた愛娘の夏穂。宗一は夏穂を救いに、単身、もう一つの「鏡界」へと向かう(宮部みゆき「色違いのトランプ」)。幼馴染の椎太が好きでたまらない高校生の由舞は、四回目の告白を確かなものとするため、過去の告白を消し去ろうとする(森絵都「ヒカリノタネ」)。4人の直木賞作家が、Y O A S O B I とコラボレーションしました。「はじめて」をモチーフに描かれた4つの物語が織りなす、現代エンターテインメントの最前線&最高峰となる作品です。

著者:島本 理生、辻村 深月、宮部 みゆき、森 絵都 発行:水鈴社 本体価格:¥1,760(税込)

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?

### 保育施設があるから 安心してお仕事ができます

職場に保育施設が併設されているから  
小さなお子さんがいるママも安心です。  
送迎と通勤が同時に出来るから  
ラクチンと大好評です!

1日のスケジュール

出社	朝礼	お届け	準備	退社
8:50	9:00	9:10	9:30	10:00
11:00	12:00	13:00	14:00	15:00

宇都宮ヤクルト販売(株) 宇都宮市瑞穂3丁目9-8  
☎0120-02-8960 https://www.u-yakult.com

### オープニングセラピスト大募集

Relaxation Ratih  
リラクゼーションラティ  
3/18(土) OPEN  
栃木県宇都宮市吉野2-5-23  
☎028-689-9805 (担当/直井)

【月給】200,000円~350,000円  
業績により賞与、昇給あり

【時給1,200円~】+【インセンティブあり】  
男性セラピストも同時募集!!

勤務時間: 10:00~26:00/シフト制  
休日: 週休2日(シフト制) 欠パア 出勤希望日制(フリー)  
待遇: 社会保険完備、交通費支給(社内規程により)、無料研修有  
インセンティブあり、ノルマなし、指名手当あり、副業OK

経験不問! 接客業務が好きな方なら大歓迎!

### 正社員・パート・アルバイト募集

「大切なのは“働いている人”たち」業界に先駆けて  
最適な“働く環境づくり”に取り組んでおります。

正社員(キッチン担当)  
飲食店経験者: 月給25万~40万円程度  
※焼肉店・精肉店の経験者の方は28万~40万円程度  
これまでの経験をベースにして、焼肉店ならではのスキルを身につけてもらえれば能力に応じてすぐに昇給いたします。  
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、まかない付き、他  
まずは、電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。

パート・学生アルバイト  
一般・学生 時給: 1,000円~1,200円  
高校生 時給: 950円~  
仕事内容: 焼肉レストラン接客...オーダー取り、配膳  
基本からしっかり丁寧に教えます!  
時間: 10:00~14:30/18:00~22:00  
★1日4時間・週2日からOK  
★土日いずれかできる方歓迎  
★土日のみでもOK  
待遇: 制服貸与、交通費規定内支給、まかない付き  
その他: 面接日・入社日相談

焼肉おつか宇都宮店 宇都宮市下栗町695-7 お問合せ 028-657-5529 (採用担当まで)

### Châteraisé

シャトレーゼ 宇都宮平成通り店  
宇都宮市下栗町2916-1

出来る限り添加物を使わない、お客様の健康を考えたお菓子が多くの方に支持されています。

### 洋菓子販売 スタッフ募集

時給 890円~ (土日は30円UP) (試用期間中も890円)

雇用形態: パート・アルバイト  
時間: [1] 8:30~13:00  
[2] 13:00~17:00  
[3] 17:00~21:00  
※シフト制  
※土・日・祝できる方都合を考慮して組みますので、土・日・祝のお休みもあります。

休日: 勤務/週4日程度  
◎時間・休日は応相談  
待遇: 制服貸与  
マイカー通勤可  
交通費支給  
社員特別割引制度有  
※試用期間有

ご応募・お問い合わせ 028-634-2246 担当/小野 (受付時間: 10:00~20:00)

### 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 Mia求人広告 連続2回掲載キャンペーン!!

2022年4月~6月発行号まで

1枠2回 66,000円 (横 60mm×縦 65mm)	2枠2回 132,000円 (横 123mm×縦 65mm)
1枠2回 44,000円	2枠2回 88,000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37回

## 【生活】早くも衣替えのシーズンです

アドバイザー:生活アドバイザー ゆうゆさん

一般的な衣替えのおススメ時期は、1日の最高気温が15℃～20℃くらいとか。でも、地球温暖化のせい、3月上旬でも、すでに15℃を上回る日も。衣替えて6月のイメージだけど、そろそろ準備した方がいいの？と、生活アドバイザーのゆうゆさんに聞いてみました。

### 虫食いが心配な衣類はお早目に

私の場合、例年、衣替えはGW。梅雨時期に寒い日もあるので、まずダウンやセーターなどの“完全冬物”を先に仕舞って、長袖カーデや厚手パーカーなんかは7月上旬に収納ケースへ……って感じです。しかし、ゆうゆさん、「気温15℃～20℃というのは、衣類を食べる虫が活発になる温度。カシミアやアンゴラなどの高級



獣毛素材は、特に虫が大好きなごちそうなので、虫が卵を産む前、つまり冬の終わり～春のできるだけ早い時期に収納するよう心がけて」  
収納時に大切なことは、クリーニングをして汚れが付いてない状態に

して、収納ケースにふんわりと入れること。防虫剤は衣類の下ではなく、一番上に置いて防虫成分を全体に行き渡らせるのが正解。大切な衣類を長持ちさせるために、よく晴れた日を選んで、衣替えを始めましょっ！

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

B4サイズまで 1枚あたり  
定価3.8円(税込4.18円) → 3.0円(税込3.3円)

B3サイズまで 1枚あたり  
定価4.7円(税込5.17円) → 4.0円(税込4.4円)

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)

Utsunomiya, Todoroki Landscape



## ▶ ポケモンマンホール「ポケふた」めぐり第一弾! @道の駅うつのみやろまんちっく村

全国に展開中の「ポケモンマンホール ポケふた」が宇都宮市内にも3箇所設置されました。どれも宇都宮にちなんだポケモンがセレクトされているのも見どころ! 「道の駅うつのみやろまんちっく村」に設置された「ラクライ」「イワパレス」は雷と大谷石を連想させます。ろまんちっく村は、公園や体験ファームもあって家族で一日楽しめる場所なので、春休みにお子様とおでかけしてみは? 「ポケふた」は、メインゲートの手前、「総合案内所」の前にあります。



道の駅うつのみやろまんちっく村  
宇都宮市新里町丙254 ☎028-665-8800 <https://www.romanticmura.com/>  
ポケモンマンホールに関する情報は <https://local.pokemon.jp/manhole/tochigi.html>

### 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



ひとくち食べたらキメ細かなふわふわの食感に驚くグノンのシフォンケーキ。ほんのり塩の効いたプレーンの他、ゴロゴロバナナや抹茶金時など常時10種類ほどから選べるのも嬉しいところ。無添加なので安心してお子さんにもどうぞ。(ホール800円～カット220円～)

グノン 宇都宮市新里町丙1170 ☎028-616-2270  
<https://gourmet-kongers.com/>

## Mia Column 「自分自身を高めるコツ」講座

### 第12回「継続こそが本当の力につながる」

皆さんも「継続は力なり」という言葉を一度は聞いたことがあると思います。何事も継続することが難しい場合がありますよね。こんな言葉があります。「希望を持つ人が1万人いて、その中で挑戦する人が100人、そしてそれを継続できる人が1人」。継続できる人は1万人に1人。だからこそ、継続できる人は自然と周りの人と差ができるといわれます。

朝10分早く起きるなど、大きいことではなくても1か月継続するだけで300分の時間がつくれますよね。そんなことの積み重ねが、実は大きな変化を生み出す一歩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!!

## 5名様 とちぎ和牛ハンバーグ (160g×5枚)

## とちぎ和牛ハンバーグ



※写真はイメージです。実際お届けするパッケージと異なる場合がございます。  
とちぎ和牛ハンバーグ

応募締切 4月5日(火) 必着

栃木県が誇るトップブランド牛「とちぎ和牛」をふんだんに使い、職人の手で一つ一つ丁寧に仕上げました。「とちぎ和牛」の肉が持つ風味を最大限に生かした、本格派なハンバーグです。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」にて販売しており、大切な方への贈り物としても喜ばれる、イチオシ商品です。 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。

**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  
●サーモンといくらのキラキラ寿司ケーキ  
●花麩とほうれん草のすまし汁

調理時間 約20分

- 〈材料〉2人分  
サーモンといくらのキラキラ寿司ケーキ  
・サーモンすきみ(生食用)……………140g  
・いくら醤油漬……………20g  
・卵……………2個  
A 砂糖……………大2/3  
A 塩……………少々  
・きゅうり……………1/2本  
・米(ごはん)……………1.5合(約500g)  
B 砂糖……………大1  
B 塩……………少1/3  
B 酢……………大2

- 〈作り方〉  
サーモンといくらのキラキラ寿司ケーキ  
① Bを合わせる。  
② 米は少し固めに炊き上げてBを加え、うちわであおぎながら、粗熱が取れるまで手早く混ぜる。  
③ きゅうり…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る。  
④ 溶き卵にAを加えて混ぜ、フライパン又は鍋に入れ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。  
⑤ 皿の上に水で濡らしたケーキ型を置き、1/3量のすし飯を敷き詰め、1/3量のきゅうり・炒り卵をのせる。  
◎ケーキ型がない場合は、牛乳パックの上下を切り取り、折り目に沿って4枚に切り、皿の大きさに合わせて細長くつなげて円を作り、ホットキスでとめて代用しましょう。  
⑥ 残りのすし飯、具材を彩りよくのせ、ちぎった青じその葉を散らし、型はずす。しょうゆ、お好みでおろしわさびを添える。
- 花麩とほうれん草のすまし汁  
① ほうれん草…ざく切り。  
② 鍋にCを入れて煮立て、ほうれん草、軽く水気を絞った花麩を加えてさっと煮る。



- ・青じその葉……………2枚  
・しょうゆ……………適量  
・おろしわさび……………適量
- 花麩とほうれん草のすまし汁  
・花麩……………4個  
・ほうれん草……………1/4ワ  
C だし汁……………300ml  
C 塩……………小1/4  
C しょうゆ……………大1/2  
C みりん……………小1  
◎花麩はぬるま湯につけて戻しておく



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシキイ栃木フーズ



# 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**



栃木宇都宮店  
宇都宮市幕田町 277

小山店  
小山市羽川 315

栃木さくら店  
さくら市草川 54-3

※お近くの店舗の者がお伺いします!

1本からのお庭サービス! **ガーデンエクスプレス**

営業時間 9:00~17:00

☎ **0120-61-4128**

ガーデンエクスプレス 検索



## ホテル東日本宇都宮 イースター スペシャル イベント

参加  
無料

2022 3.21(土) ▶ 4.17(日) EGG PAINT!  
【エッグペイントコンテスト】

~ ホテルロビーにあるエッグツリーをみんなで飾ろう ~

- 期間 / 3/21(月) ~ 4/17(日)
- 開催場所 / 1階正面ロビー
- 時間 / 11:00 ~ 20:00
- 受付 / フロントカウンター



○内容 / お客様に「たまご:エッグ」にペンやシールで可愛くペインティング!! 完成した「たまご:エッグ」をツリーに飾っていただきます。イベント終了後、ユニークな作品賞の方にホテルで利用できるお食事券をプレゼント! 詳細はホテルホームページでお知らせします。

### 【エッグ:ハント】 EGG HUNT!

~ ホテル館内に隠れた「たまご:エッグ」を見つけよう ~

- 期間 / 4/3(日)、4/17(日)
- 開催場所 / 1階ロビー
- 時間 / 11:00 ~

詳細はホテルホームページ

○内容 / ホテル1階館内に隠れた「たまご:エッグ」を探しだそう!! 発見した「たまご:エッグ」をホテル内ケーキショップ「ル・メルシー」に持っていき、イースター限定の焼菓子をもらえなくプレゼント♡(数に限り有)

○対象 / 小学生以下のお子さまに限り、未就学のお子様は保護者同伴をお願いします



イベントの詳細はホテルホームページよりご確認ください

### イースターエッグ 5個セット ¥800

PÂTISSERIE LE MERCI

クランチチョコをカラフルで可愛いチョコレートでコーティング♡おこさまも好きな味に仕上げております。

お土産にぴったり / 期間限定販売 3/21(月) ~ 4/17(日) パティスリー「ル・メルシー」にて販売



ホテル東日本 宇都宮 ☎ 028(643)5555(代) 栃木県宇都宮市上大曾町492-1 ※写真はイメージです。

# 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

現在フォロワー 約1,000人

follow me!

ミア

## 今までMiaで紹介した店舗情報を掲載中!

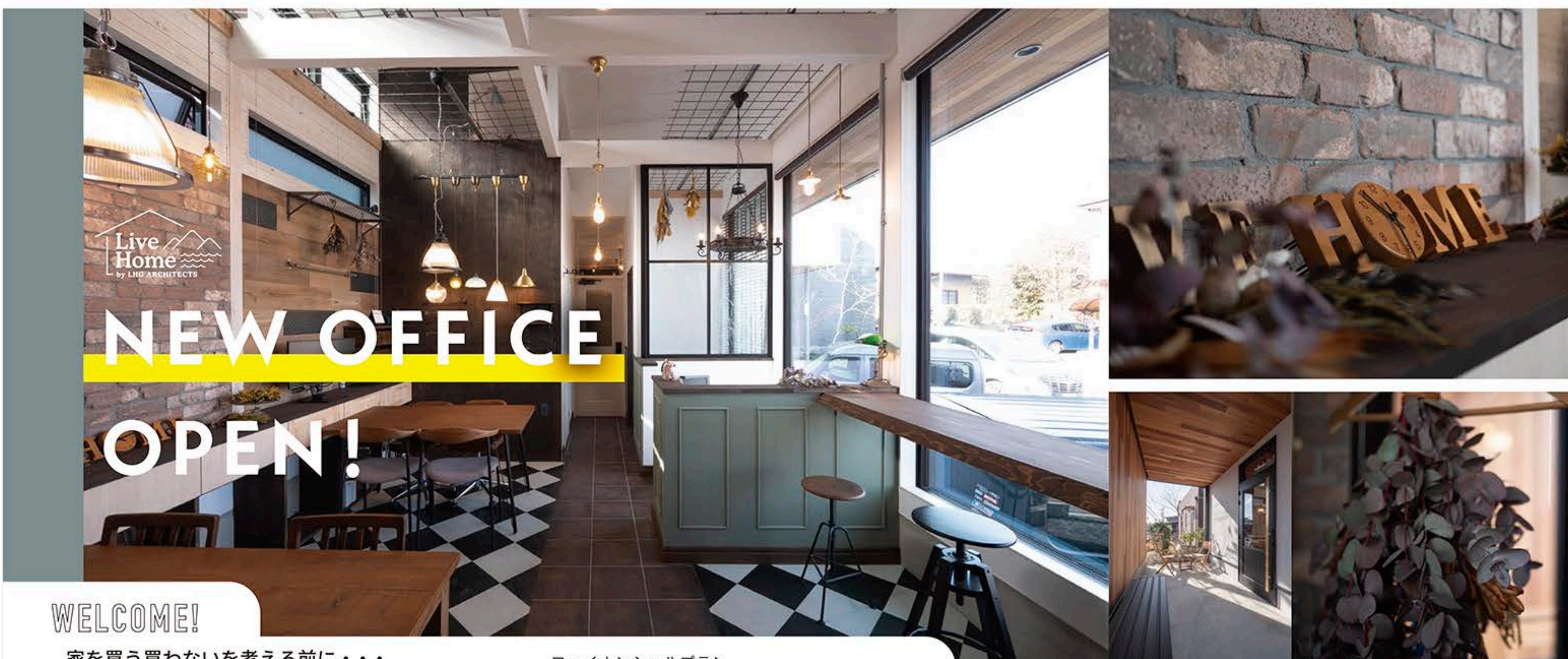
Miaの紙面に掲載できなかった写真もアップしています。

Miaを持っていなくても、出先で店をちょっと決めるときなどに役に立ちます😊  
こちらからチェックしてみてください! ▶



気に入って頂いたらフォローもお願いします!

@mia\_shimotsuke



WELCOME!

家を買う買わないを考える前に...

## あなたのお金の現状を見える化 FP 勉強会開催中!

参加費無料 / 完全予約制 / キッズスペース完備!

こんなお悩みありませんか?

- 家作りって、何から始めればいいのか分からない!
- 自分の適切な住宅購入の予算の計算方法は!?
- 補助金や助成金など、お得な情報が知りたい!

問い合わせ  
お申し込みは

☎ 028-348-3532



DMでもご予約OK! ▶▶



ご参加いただいた方に

スターバックス  
ギフトカード  
1,000円分  
プレゼント!

2022年5月まで

## コンセプトのない家づくり それが、リヴホーム。 Look! →



〒321-3233  
栃木県宇都宮市上籠谷町  
1353-6LHG事務所  
TEL 028-348-3532  
OPEN 10:00-19:00 / CLOSE:水曜日  
※相談会は営業時間内に開催

**Live Home**  
by LHG ARCHITECTS