



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5月21日です



日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公算機構)

◆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>

2022
5・14
TAKE FREE

vol.71

タウン情報紙Mia(ミア)



宇都宮珈琲

住 宇都宮市平松本町1138-7 ☎ 028-651-5012
営 火～木曜・日曜 8:40～17:30(L.O.17:00)
金・土曜 8:40～21:00(L.O.20:30)夜カフェ営業有
※平日の14:30～15:30は休憩
休 月曜 席 30席(半個室・個室・テラス有) P 7台

「Mia71号を見た」のお声がけと、
店内飲食・購入1,000円以上のお客様に
オリジナルドリップパック
1個をプレゼント
(有効期限 2022年5月31日)

オープン2周年 進化する「宇都宮珈琲」に 「食事系サンド」が新登場!

挽きたて珈琲とショーケースに並ぶ「フルーツサンド」が人気の「宇都宮珈琲」。2周年を迎え「パワーサンドウィッチ(1カット432円～)」が新登場。地元食材を応援したい!と「みずほのポークかつ」や野村牧場の「和牛ローストビーフ」をはじめとした5種をご用意。クリームチーズが入った「スモークサーモン」も女性に人気。どれも野菜たっぷりて工夫を凝らした具材とマッチし、ボリュームながらも繊細な味わいが魅力です。テラス席や個室を備えたイートインはもちろん、好きなものを選んで買えるテイクアウトが好評です♪





くもん書写教室の先生になりませんか

5月の教室開設説明会(時間は10:00～12:00)

■宇都宮 宇都宮東武ホテルグランデ6階 菊の間
(東武「宇都宮駅」徒歩5分
「東武駅前」バス停下車 徒歩1分 ※駐車場有)

5/20(金)

オンライン説明会 オンラインでの説明会も随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

●25歳～60歳(女性)の方にお誘いしています。
●当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。
●オンライン希望の方は事前にZoomのインストールをお願いしています。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文エルアイエル ☎ 0120-410-297 公文書写 先生 検索



指導者養成プログラムで未経験でも安心!

5月無料体験学習(5/11～5/31)生徒募集!

カローラスポーツを好きな色にぬって、オリジナルきんちゃくを作ろう!



オリジナル きんちゃくを プレゼント!

※「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。
※「きんちゃくのプレゼント」は、おひとり様ひとつとさせていただきます。
(過去に別なぬりえでお作りした方も、同様です。)

完成したぬりえをお近くの
カローラ店までお持ちください。
(5月末日まで)



COROLLA SPORT



カローラスポーツ
HYBRID G"Z" TRD仕様

(1.8L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **307.97** 万円(税込)

Photo: HYBRID G"Z"(2WD)[ベース車両は2,841,000円]。ボディカラーのプラチナホワイトパールマイカ(089)33,000円はメーカーオプション。エアロパーツセット205,700円は販売店装着オプション。(塗装済・取付工賃込)ボディカラーによって金額が異なります。詳しくはスタッフにおたずねください。

※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!

※メーカー問わず

通常価格 4,076円のところ

※ピッキスの場合

特別価格 **2,700円**

※貨物車は除きます。

(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5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>



輝く街の きらリスト

食べ歩きを楽しむはそのお店の「よかった探し」
ブロッガー 村崎なぎこさん

「47都道府県1000円グルメの旅」。この人気ブログを運営しているのが、県内在住のブロッガー・村崎なぎこさんです。この春には、これまでの経験や郷土愛をモチーフにした物語が書籍化され、念願の小説家デビューを果たした村崎さんに、お話を伺いました。

— ブログをはじめたきっかけは？

「ブログが流行りだした頃、私もやりたいと思ったのがきっかけです。当時はシナリオライターを目指していて、文章修行のために必ず毎日更新しようと決心。『恐るべきさぬきうどん』(麵通団 著/新潮社刊/2000年)という讃岐うどん巡礼記がとても好きで、こんなディープで楽しい『地元の食』探訪記をやりたいと、2004年からはじめました」

— 食べ歩きを楽しむ方や魅力とは？

「楽しみ方は、そのお店の『よかった探し』をすること。ブログには良い記憶を残したいです。魅力は『自分の知らないおいしいも

の』に出会えることです」

— 思い出深いエピソードはありますか？

「辿り着けないことで有名な、大分県にあるカフェに行ってみたくてチャレンジ。半日さまよいましたが、辿り着けませんでした。現在に至るまで唯一辿り着けなかったお店です」

— 小学館主催の「第3回おいしい小説大賞」を受賞した「百年厨房」について、ご感想をお願い致します。

「同賞の第2回で最終選考対象となったものの落選し『なんとしても次回…』と、歯を食いしばり書いた作品だったので、受賞の電話をいただいた時は、嬉しさよりも安堵が先に来て、しばらくボーっとしてしまいました。努力が報われるとは限らず、これまで書いてきた無数の落選作が『百年厨房』の養分になってくれたと実感しています」



受賞作「百年厨房」は、4月20日小学館から発売。ブログと合わせ、ぜひお楽しみください。
「47都道府県1000円グルメの旅」
<http://1000yen.blog.jp>

過去のMiaを読む方法は？

Miaのバックナンバーは
コチラよりご覧になれます！



Mia 宇都宮



左：右上から「ピチのイノシシソース (1,650円)」、「ホウレンソウのリゾット (ゴルゴンゾーラ添え) (1,518円)」、「クレスペッレ (クレープ包み料理) (1,540円)」 右：トスカーナ地方を代表するワインも豊富に揃います。すべてグラスワインもOK。

肉と豆と赤ワインを愛するトスカーナの味

中世の面影が残る美しい街並みやオリーブやブドウ畑が広がる緑豊かなトスカーナ地方。そのトスカーナならではの郷土料理を中心に本格イタリアンが楽しめる「オステリアパエザーナ」。営業時間中はいつでもグランドメニューからオーダー可能。単品で気軽なランチも、時には気の合う仲間と賑やかに骨付き肉の旨味を堪能できるTボーンステーキや珍しい料理を囲みトスカーナのワインを楽しむのも素敵ですね。

イタリアで一般的なテーブルチャージ(コペルト200円)はいつでも気持ちよく食事ができる証。トスカーナ最高品質のオリーブオイル(Castel Ruggero)や岩塩が卓上にあり、パンやサラダで自由に味わえるのも魅力です。

オステリアパエザーナ Osteria Paesana

住 宇都宮市宿郷3-22-1 岡本ビル2F-C
☎ 028-678-6360 営 12:00~22:00(L.O.21:00)
休 月曜・第2,4日曜 席 31席(カウンター有)
P 近隣にコイン有 H Instagram @osteria.paesana2021



左：人気のランチセット「2種類のカレーセット (タンンドリーチキン、サラダ、ドリンク、ライス、ナン付・1,110円)」*選択したカレーはチキンとキーママターカレー 右：ふんわりモチっとした熱々ナンから溢れ出すチーズが最高！「チーズナン(500円)」

奥深いスパイスの世界へようこそ！

インドで修行を積んだ本場のシェフが腕を振るう「エベレスト」。現地から取り寄せたスパイスは38種類もあり、チキンや豆、シーフードなど具材に合わせて調合する変化に富んだスパイシーなカレーが楽しめます。お得なランチは代表的な7種のカレーの中から好きなカレーを選べるセットが数種あり、ナンやライスが食べ放題なのも嬉しいポイント。辛さも好みでオーダーできるので安心です。追加メニューのチーズナンも大人気！

さらにディナーでは17種類のカレーと共にモモやビリヤニ、シシカバブなどインド・ネパール料理がたっぷり味わえます。テイクアウトもOK！奥深いスパイスの世界をぜひ味わって！

インド料理 エベレスト 越戸店

住 宇都宮市越戸2-17-18 ☎ 028-660-1966
営 11:00~15:00/17:00~22:00
休 月曜ディナー 席 24席 P 9台
HP <https://utsunomiyatakeout.space/everest/koedo/>

劇場映画

島守の塔

【主な出演者】



萩原 聖人



村上 淳



吉岡 里帆



香川 京子

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

サポーター募集

【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・編集経費の一部と映画公開にかかる費用に使用させていただきます。2022年の公開に向けて準備進行中です。

【募集期間】

映画公開1か月前まで(予告なく終了する場合があります)

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】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

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

【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沖縄を語る2次代への伝言 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敗れても敗れても東大野球部「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

映画「島守の塔」製作委員会

下野新聞社/神戸新聞社/琉球新報社/沖縄タイムス社/クイック/ストームピクチャーズ/サンテレビジョン/毎日新聞社/とちぎテレビ/井上総合印刷/ウィーンの木/トロコフィルム

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

街

街中の親子のオアシス「ゆうあいひろば」がリニューアル

市内中心部・二荒山神社東側にある「うつのみや表参道スクエア」の6階にある、「ゆうあいひろば(子どもたちのあそび場)」が、この春リニューアル！感染症対策も万全なので、安心して楽しめる街中の親子のオアシスとなっています。小さなお子さんのいらっしゃるご家庭には、特に人気のスポットとなっていますので、ぜひ一度足を運んでみてください。



●ゆうあいひろば

(子どもたちのあそび広場)

対象利用者／未就学児・小学生(保護者1名につき子ども3名まで可)

休館日／年末年始、料金／無料

駐車場／「うつのみや表参道スクエア」北側に有料駐車場が隣接(駐車料金は初めの30分は無料。その後30分毎に200円)。

※現在、感染症対策として、1日に4回入れ替えを行うクール制を導入。各回定員を大人と子どもをあわせた先着100名に設定(当日現地受付。詳細はHPを)。

●遊具紹介

「大型アスレチック」

全長25メートル。丸太のつり橋・縄はしご・大きな滑り台など、さまざまな年代の子どもが楽しめます。

「キックバイクサーキット」

「宇都宮ブリッツェン」の協力で、外壁にスペシャルペイントが施された、坂や障がい物が設置されている充実のキックバイクのコースです。

「バスケットボール・サッカー体験」

アリーナやスタジアムのような臨場感で、バスケットボールやサッカーのシュートに挑戦できます。「宇都宮ブレックス」のブレッキーと「栃木SC」のトッキーも応援！

「ミヤリーのトランポリン」

ミヤリーデザインのエアートランポリン。飛んだり跳ねたり、ミヤリーと楽しく遊びましょう。



そのほか「クライミングウォール」や「乳児エリア」も用意。天候を気にせず、気軽に遊べるのも魅力です。

取材協力：ゆうあいひろば(子どもたちのあそび広場)

宇都宮市馬場通り4-1-1 うつのみや表参道スクエア6階

☎028-632-2944(宇都宮市役所子ども部 子ども未来課)

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kosodate/jidokan/1004099.html>

食

ヘルシーな万能食材・エノキの便利な使い方

安くて、ヘルシーな食材のひとつである「エノキ」。市内在住の主婦M.Yさんは、エノキをいろんな料理に使っているそうです。エノキの便利な活用術を教えてくださいました。

「私はいつもエノキを買ってきたら新鮮うちに、すぐに2センチほどの大きさにカットして、ジッパーにに入れて冷凍保存しておきます。冷凍することで、うまみもアップしますし、解凍しなくてもすぐに使えるので、とても便利なんです。

我が家の定番料理の麻婆豆腐は、このエノキ入り！カサ増しはもちろん食感もよくなり、子どもにも大好評。そのほか、鶏そぼろやハンバーグ、餃子などのひき肉料理、親子丼や卵とじなどの卵料理にもよく使います。

3分の1サイズにカットしたエノキも用意しておけば、汁ものにも手軽に使えるのでおすすめです」



観

毎月第3日曜は「県博(けんぱく)デー」へ！

毎月第3日曜に県立博物館で開催される「県博デー」。今年で10年目を迎える「家庭の日」とコラボしたこのイベントは、子どもから大人まで一日中楽しめる催しものがいっぱい！全国にファンを持つ公式ゆるキャラの「みーたん」も、お出迎えしてくれます。博物館を身近に感じられるひとときを、ご家族やお友達と過ごしてはいかがでしょうか。



「県博デー」

●開催日 毎月第3日曜(5月は15日に開催)

●催し「みーたんのおさんぽ」10:00～12:00

人気公式ゆるキャラ「みーたん」とのふれあいを楽しめます。



「クイズにチャレンジ」10:00～12:00(受付/スロープ入口にて。11:30まで)館内各所に用意されたクイズに挑戦！親子に人気のイベントです。参加者にはオリジナル缶バッジをプレゼント。

「博物館コンサート」10:30～12:00(場所/玄関ポーチほか)県内で活躍する団体や高校の吹奏楽部などの生演奏を楽しめます。5月は「マロニエウインドオーケストラ」が出演。



「学芸員とっておき講座」

13:30～15:00(場所/講堂 ※予約不要)

さまざまなテーマに沿って、学芸員がここでしか聞けない、とっておきの話をしてくれます。5月のテーマは「民俗事例から異界を探る」。暮らしの中で時折意識される「日常とは異なる世界＝異界」についての、興味深い内容となっています。

「キッズツアー」14:00～14:30(場所/展示室)

博物館解説員が動物や昆虫、恐竜、土器などいろいろなテーマを、小学生向けに楽しく分かりやすく案内。見て、ふれて、知れる体験型イベントです。



2階に併設されたレストランでは「県博デー」当日のみ、限定メニューを提供。毎月楽しみにされているリピーターも多く、催しからグルメまでお楽しみも満載です。

取材協力：栃木県立博物館/宇都宮市陸町2-2 ☎028-634-1312

<http://www.muse.pref.tochigi.lg.jp>

住

100円商品で作る、手間いらずの排水口グッズ

「三角コーナーを無くして20年以上経ちますが、ステンレスの排水カゴの掃除からは解放されず、ぬめりが本当に嫌いで憂鬱でした」という市内在住の楽ちゃん家事子さん。そこで、排水カゴを必要としない市販の商品を真似て、自作してみたところ、これが大成功！今回、その作り方を教えてくださいました。

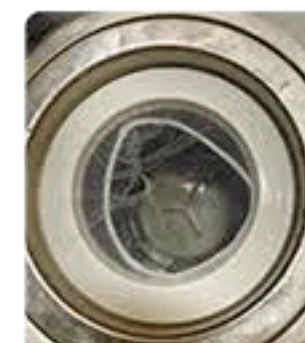
●用意するもの

100円ショップで販売している排水カゴ(自宅と同サイズのもの)、水切りネット

●作り方

①排水カゴのカゴ部分だけカットする。

②水切りネットをそのリングにかけ、排水口にセットして出来上がり。



「自作品のおかげで、生ゴミが直接、排水口で処理でき、ぬめりの防止はもちろん排水カゴの掃除の手間が省けました。生ゴミの水切りも楽になったので、ごみ処理にも一役かっているかと思います。できるだけギリギリにカゴをカットすると、日頃のお手入れも楽になります。カットする際は、ケガをしないよう十分に気を付けてくださいね」

Miaで!

ピクニック テイクアウトグルメ

木々のつややかな若葉が目に見え、鮮やかな季節になりましたね。気の合う仲間やご家族と、おひさまにあたりながら公園やお庭でピクニック気分を楽しんでみてはいかがでしょうか？
そんな素敵な時間のお供に、ワクワクのお持ち帰りメニューをご紹介します♪

プリン プレーン 378円

素材にとことんこだわった一品です。那須の青木養鶏所の市場に出荷しない高級卵をふんだんに使用。他季節の日替わりプリン410円から多数ご用意。



4/6オープンのアリン専門店。カラフルな看板とログハウスが目印。家族みんなでぜひ！



もうきみが愛せない



宇都宮市鶴田町3493-190
10:30~15:30
売り切れ次第終了
不定休/駐車場 有

スモークサーモンサンド 648円

野菜とスモークサーモン&クリームチーズがたっぷり入ったパワーサンドです。表紙に掲載されている和牛ローストビーフなど全5種。



宇都宮珈琲



宇都宮市平松本町1138-7 ☎028-651-5012
火~木曜・日曜 8:40~17:30 (L.O.17:00)
金・土曜 8:40~21:00 (L.O.20:30)
※平日の14:30~15:30は休憩
月曜定休/駐車場7台

自家製水出しアイス珈琲とのセットがおすすめ！
(セットドリンク324円)



5/13(金)11:00~
下栗POPUP店オープン！
期間限定での出店なのでこの機会にぜひ。

みかんフラワーサンド 734円

インスタ映え間違いなし人気メニュー。自信のホイップとジューシーなフルーツの相性バツグンです。他季節のフルーツサンド各種取り揃えています。

京都古都果 下栗POPUP店



宇都宮市下栗町2304-3
☎028-657-5202
※代ファッションプレス増設経由
11:00~18:00
売り切れ次第終了
不定休/駐車場10台



Mia読者のみの特別価格！
要予約。当日予約もOK
5月末までなので旬の味覚をぜひ味わってください。

桜鯛のちらし寿司弁当 1,100円

Mia3/19号の表紙で大人気のメニュー。上品な甘みと弾力の桜鯛は大ぶりな切り身なのでボリューム満点。春の味わいを食べ逃しなく。



すしの田丸家 田縁



宇都宮市鶴田町1508-6
☎028-680-7224
11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:30~22:00 (L.O.21:00)
水曜定休/駐車場25台

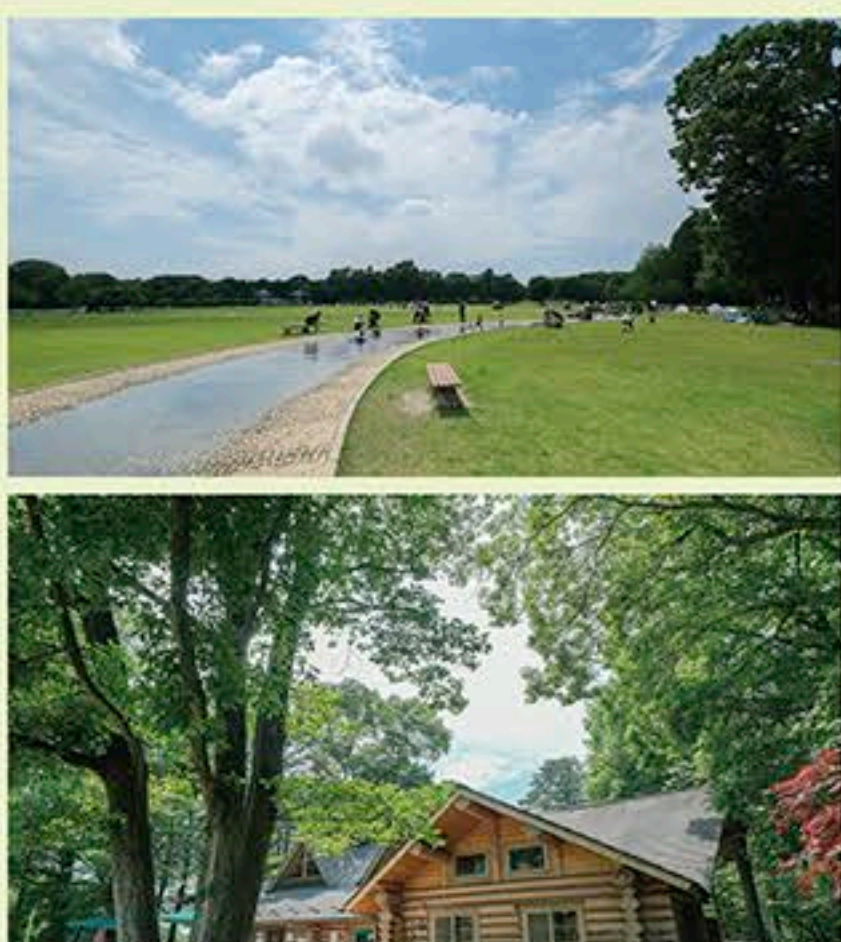
おすすめのピクニックスポットを過去の彩風景よりご紹介！



せせらぎ水路や広場でのびのびと遊ぼう みずほの自然の森公園

「みずほの自然の森公園」といえば、大型の遊具やバーベキュー広場、森やフラワーガーデンもあって、いろんな楽しみ方ができる公園。なかでも夏に人気なのは、「みんなの広場」にある「せせらぎ水路」です。大人の足首が浸るくらいの浅い水路は、水遊びが大好きな子どもにとってはちょうどいい深さ。木陰も多いので、疲れたらシートを広げてひと休み、なんて過ごし方をするにはもってこい！夏休み前は土日、夏休み中は毎日、水は流れているそう。晴れた日は密を避けつつもののびのびと遊んでください。

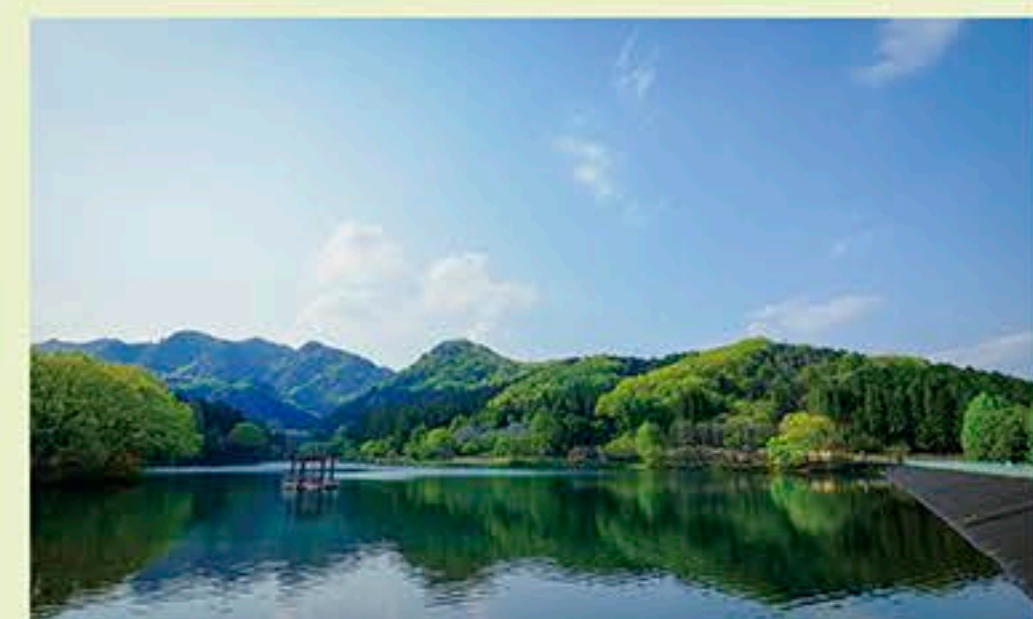
みずほの自然の森公園
宇都宮市西刑部町1861 ☎028-657-5222



市内で森と湖の景色を楽しむ 宇都宮市森林公園

宇都宮市の西端にある「宇都宮市森林公園」は、赤川ダムのダム湖を中心に、森や山に囲まれた自然豊かな公園。近年は毎年10月に開催される国際サイクルレースジャパンカップの会場としても注目されています。レンタルサイクルやキャンプ場・バーベキュー場があり、また古賀志山登山の入り口もあって、様々なアウトドアを楽しめる場所でもあります。ただただ芝生広場にシートを広げてお弁当を食べたり、水辺の風景を楽しみながらぐるりと湖の周りを散歩するにも最高の公園。桜・新緑・紅葉・静寂の冬景色…と四季折々の風景も楽しめるので、家族や友達と自然を満喫したい時に訪れてみてはいかがでしょうか。

宇都宮市森林公園
宇都宮市福岡町1074-1



Coupon⁺

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

エコールポケット

ロボット教室体験会開催中! (要予約)
新規ご入会募集キャンペーン中

学校で『プログラミング』のカリキュラム化。一体どんな家庭学習をすれば…エコールポケットではロボット製作を通して、プログラミングに必要な論理的思考や創造力を養い、お子さまの可能性を広げます。当教室在籍生の修了に伴い、小学1,2,3年生を中心に若干名募集します。楽しみながら学べるロボット教室を、無料体験できるチャンス! 当教室では、在籍生の皆さんには、プログラミングの手ほどきやご相談にも応じています!



入会金 (10,000円) 無料

●本クーポンをご持参して無料体験会に参加の上、即日ご入会いただいた方。
●他の割引券・クーポン券との併用はできません。
有効期限/2022.5.31



まずは公式LINEを登録してね♪



エコールポケット
ヒューマンアカデミー ロボット/プログラミング教室
☎028-678-5083

宇都宮市戸祭2-4-10
クラウド2階
教室開講日
隔週水曜 16:30~18:00
隔週土曜 10:30~12:00
13:30~15:00
臨時開講随時(土日祝日を除く)

鎌田神社 戸祭夜光科
作新学校 GS
栃木県立美術館



6月まで 飲食店限定キャンペーン

1枠 ~~1 33,000円~~ **1 27,500円** (税込・制作料込)
2枠 ~~2 66,000円~~ **2 55,000円** (税込・制作料込)

※統一で、基本情報(社名・住所・TEL・営業時間・休日・QRコード・地図が入ります)
企画紙面の広告枠です。入稿形態は、記事下広告等に準じます。制作前に、営業担当へご確認ください。

お気軽に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TEL.028-688-7850
(平日9:00~17:00)〒320-0032 栃木県宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 <https://www.tochigi-dc.co.jp/>

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 5月24日(火) 必着

5名様

栃木県産メロン
「タカミメロン」(5kg箱(3~5玉))

初夏のおすすめ、栃木県産メロンが旬を迎えています。真岡市を中心に生産されるメロンは、青肉でさっぱりとした甘さの「タカミメロン」や、赤肉で濃厚な甘さの「クインシーメロン」などの品種があります。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ふれあい食材/ JA全農

栃木県産タカミメロン



※写真はイメージです

JAふれあい食材

5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。

提供: JAふれあい食材/ JA全農



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 栃木県産のお米を使って
えだ豆とベーコンのペッパーおにぎり

調理時間 約15分

〈材料〉2人分

- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・えだ豆……………100g
- ・ベーコン……………2枚
- ・塩・胡椒……………少々

1人分あたり カロリー 401kcal/塩分 1.1g

〈作り方〉

- ① えだ豆を茹でてさやから豆を取り出す。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで薄く焦げ目がつくまで炒める。
- ③ ご飯に①と②を入れて混ぜ、塩と黒こしょうで味を調えて、好みの形に握り器に盛り付ける。

レシピ提供…JAふれあい食材



follow me!

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



Mia de kirei

第40回

【健康】耳ストレッチで雨の日を快適に

アドバイザー: ヨガインストラクター Kimiさん

春になって桜が咲いた～と思ったら、意外と寒かったり、雨の日が続いたり、台風なんか来ちゃったり…何だか、今年は気候がちょっとオカシイ。となると、気になる梅雨時の体調不良。頭痛や肩こり、首まわりのだるさなどへの対処方が知りたい！と、ヨガインストラクターのKimiさんに、耳ストレッチを教えてくださいました。

ジワジワゆっくり耳ツボを刺激

「耳には、代謝をアップさせたり、内臓の働きを整えたり、肩こりや首や肩の痛みを和らげるツボなど、さまざまなツボがあるとされています。ギュッと押すのではなく、指の腹でやさしく刺激するような感じでツボを押して耳全体を柔らかくほ



ぐしてから、耳をゆっくり引っ張る耳ストレッチを始めましょう」と、Kimiさんが教えてくれたストレッチは、思った以上にソフトタッチ。「耳は普段あまり触れない部分なので、何気に触るくらいでもOK。触れてい

ると、徐々に『ここを触ると心地良い』というポイントが分かってくるはず」だそうです。梅雨時や、気温変化が大きい季節の変わり目は、耳を冷やさないことも大切です。

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

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

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

エリア内到達率 **82.6%**

お手持ちのチラシを折り込めます

お申し込み・お問い合わせ

下野新聞グループ

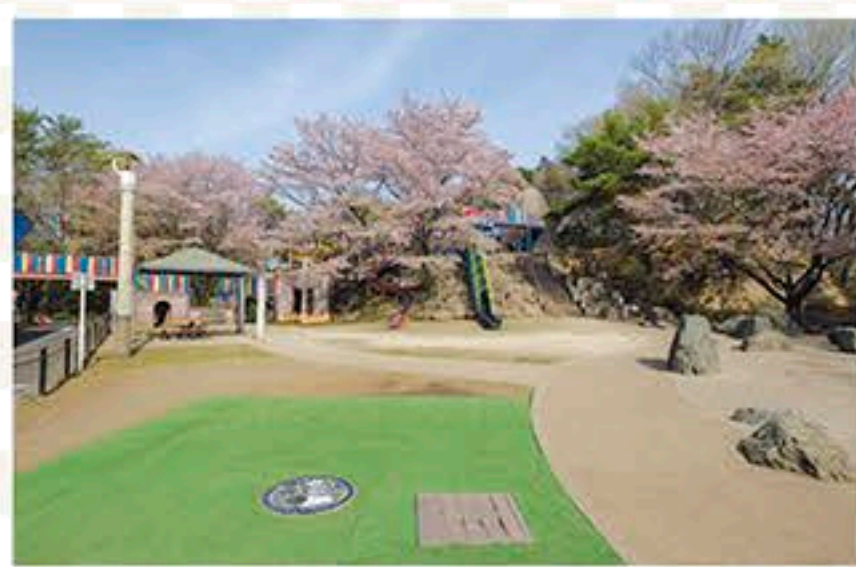
栃木ダイレクトコミュニケーションズ

☎028-688-7850 (平日9:00~17:00)

▶ポケモンマンホール「ポケふた」めぐり 第三弾! @八幡山公園



全国に展開中の「ポケモンマンホール ポケふた」が宇都宮にも上陸! ラストとなる3回目に訪れたのは、八幡山公園。こちらのポケふたは、雷都宇都宮を連想させる「ボルトロス」が描かれています。宇都宮市の真ん中にあり緑豊かな山の姿が美しい八幡山公園は、市民の憩いの場。「アドベンチャーU」エリアには遊具やゴーカートがあり、子ども達は1日中元気いっぱい遊べます。ポケふたは、そのアドベンチャーUの広場内にあるので、ぜひこれまでご紹介した2つもあわせて、ポケふためぐりを楽しんでください。



八幡山公園

宇都宮市大曾2丁目

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!!



栃木ののはちみつ 130g (1,220円) 他

花の開花に合わせ巣箱を移動し、栃木産を中心に約20種類のはちみつが並ぶ黒田養蜂園。くせのない味わいの「アカシア」、県木でもある「栃の木」など試食をしてお気に入りを見つけてみて! 様々なナッツが贅沢に漬け込まれたのはちみつ漬けもおすすめです。

黒田養蜂園 鹿沼市村井町291-5

☎0289-62-4018



「自分自身を 高めるコツ」講座

第15回「偶然の出来事が人生を変える?」

皆さんの中に「偶然の出来事が人生に大きく影響を与えた」という経験をした方もいるのではないのでしょうか?

米国・スタンフォード大学のクランボルツ教授が「ブランドハップンスタンス理論」を提唱したのですが、そのポイントは「個人のキャリアの8割は、予期しない偶然によって形成される」ということでした。

つまり、何が自分を成長させるかは、偶然の出来事が起きた時点では分からないということです。そう考えると「どんなささいなことでも、何かのきっかけにしていこう」と考えることが、自分を磨く上で大切になっていきますね。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

下野新聞社「にっぽん丸」チャーター企画

夏の小笠原クルーズ

2022年 6月26日(日)~7月1日(金) 5泊6日

大洗 ~ 小笠原(父島) ~ 東京 ~ 大洗

募集人員300名
(最少催行人員160名)
添乗員同行



安心・安全な船旅 ~感染症対策を徹底~

感染症を持ち込まない	船内での健康管理	密にならない	換気・消毒の強化
乗船1週間前と当日の2回PCR検査を実施	医師・看護師が常駐し毎日の検温や体調管理を徹底	船内やOPツアーでもソーシャルディスタンスを徹底。お部屋は全室海側個室	病院などの換気対策と船内消毒の徹底

栃木県民向け客船クルーズ説明会

クルーズ説明、スタッフによるクルーズのお話や、おすすめクルーズのご紹介などクルーズに行った気分、楽しいひと時をお過ごしいただけます。

募集人員/各会場20名 参加費無料 必ず事前予約をお願いします。

この説明会は、主催者独自の企画であり、説明会会場とは一切関係ありません。

宇都宮会場 栃木県総合文化センター 5/10(火) 10:00~

小山会場 小山商工会議所 5/11(水) 14:00~

大田原会場 那須野が原ハーモニーホール 5/10(火) 14:00~

佐野会場 佐野市文化会館 5/12(木) 10:00~

真岡会場 真岡商工会議所 5/11(水) 10:00~

足利会場 足利市民プラザ 5/12(木) 14:00~

企画・主催 下野新聞社 上毛新聞社

お問い合わせ
お申し込みは

旅行企画・実施 ~船旅のエキスパート~

日立ポートサービスクルーズデスク ☎0120-330-525

ホームページは 船旅クラブ 検索

茨城県知事登録旅行業2-628号 全国旅行業協会会員 日立港線株式会社 国内旅行業取扱管理者 寺門 達也 茨城県日立市久慈町1-3-10 日立港線本社1階 TEL 0294-53-9313 FAX 0294-54-2446 営業時間 9:00~17:30(土曜日・日曜日・祝日は休)

暮らしの常識が大きく変わったいまこそ、
ミサワホームの「蔵のある家」。

MISAWA

抽選で
全国限定1棟

新築資金 1,000万円プレゼント

応募期間 2022/4/1(金)～5/22(日) 当選発表日 2022/5/26(木)

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

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

MISAWA 栃木ミサワホーム
[本社] 〒320-0821 宇都宮市一条2-7-24 TEL.028-610-0330

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

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

pickup Books

うさぎや 宇都宮駅東口店
宇都宮市元今泉4-19-6
☎ 028-651-3500
https://www.usagiya1920.co.jp

同志少女よ、敵を撃て



著者: 逢坂 冬馬 発行: 早川書房 本体価格: ¥2,090 (税込)

物語の舞台は1942年。激化の一途をたどるドイツとソ連の戦争、いわゆる独ソ戦。戦争によって家族を奪われた少女が、銃をとり敵を撃つ。少女の目を通して描かれる戦争の惨さ、悲しさ、そして「真の敵」。不穏な世界情勢から目をそらさず、見つめ・考えるきっかけをくれます。本作がデビュー作ながら、そのストーリーリング、迫力が注目を集めています。第11回アガサクリスティー賞、2021年本屋大賞受賞でも話題です。

おとしより - パリジェンヌが旅した懐かしい日本



著者: イザベル・ボワノ 発行: パインインターナショナル 本体価格: ¥1,760 (税込)

喫茶店、お菓子、レクリエーション、食べ物、ファッション…。日常にあふれる「普通」の風景も少し違った目線で見ればこんなに面白く、少し不思議で、かわいらしい。フランス人のイラストレーターが日本の日常をイラストとともに切り取ったのが本書。タイトル通りたくさんのおじちゃん、おばちゃんが登場します。読めばおばちゃんの賑やかな笑い声や、おじちゃんの少し不愛想な声まで聞こえてきそう。楽しく懐かしいイラストエッセイです。

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?

**洋菓子販売
スタッフ募集**

スイーツ好きにはたまらない、魅力いっぱいのお仕事です。
新商品をいち早く試食できたり、オアシス情報も先取りできちゃうかも!

時給910円～ (土日祝は30円UP) (試用期間900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
都合を考慮して組めますので、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

シャトレゼ 宇都宮平成通り店
宇都宮市下栗町2916-1 担当/小野(受付時間10:00～20:00)
お問合せ **028-634-2246**

山本さん家 宿郷店

パート・アルバイト募集

業務内容: ホール業務、調理補助 etc

雇用形態: パート・アルバイト(社員登用制度あり)
資格: 高校生以上
勤務地: らめん山本さん家 宿郷店 (宇都宮市宿郷5-18-1)
勤務時間: 11:00～27:00(シフト制) **深夜割増25%から!**
給与: 時給 950円(18歳以下は920円)
待遇: 制服貸与、車通勤可、食事補助、労災保険
お気軽にご応募ください TEL.090-5495-1415 [担当:佐藤]

ランチタイム急募 土日歓迎
1日2～3hでもOK! 扶養範囲内OK!
有限会社プラスワン 宇都宮市下栗町3745-3 TEL.028-673-4019

**タウン情報紙 Mia
配布員募集!**

一業務委託一

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
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

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)

パート・アルバイト募集

スタッフの希望や声に耳を傾け、楽しく仕事ができる職場作りを心がけております。

主婦の方も大歓迎! 子育てしながら働けます。
美容経験がなくても大丈夫です!

ご応募・お問い合わせ **028-624-0802** 受付時間 9:00～19:00 担当/高橋

R-HEARTS

R-HEARTS 北一の沢店
宇都宮市北一の沢町 7-16 (作新学院近く、TSUTAYAの向い)

時給 1,000円～ 未経験者 歓迎

【勤務】 週3日以上、9:00～19:00の間で4時間以上
休日希望制(土日祝でも可)
【待遇】 マイカー通勤可(駐車場・通勤手当有)
昇給年1回 社保完備 賞与年2回
【内容】 受付、電話応対、掃除、スタイリストヘルプ
シャンプー等

パートさん大募集

ビジネスホテルでの
客室清掃・ベッドメイキング

安心・安全なコロナ対策実施中!

勤務地: **ホテルアーバンブレイス宇都宮**
時給: **1,050円～**
(土日祝は1,200円～)
※研修期間1ヶ月程度は時給900円

時間: 9:30～13:30 ※多少変動有
勤務: 週2～5日 ※出勤日数・曜日応相談
待遇: 労災・雇用保険有、毎月諸手当有、車通勤可
交通費規定支給、年2回程度繁忙期手当有

未経験者 歓迎!
丁寧に指導いたします!

扶養範囲内OK
土日祝勤務 大歓迎
経験者優遇
入社日応相談

ホテル業務の委託
ホテルアーバンブレイス宇都宮内オフィス
(株)B-OFFICE 輝(かがやき)
TEL.028-680-7390
宇都宮市江野町2-1
(東武宇都宮駅から徒歩3分)

TEL.080-2556-7989
(担当直通/牧野 9:00～17:00)