



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6月11日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2022
5・21
TAKE FREE

vol.72

タウン情報紙Mia(ミア)

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



身体に優しい食材を使用した 新時代のテイクアウト& デリバリー専門店

駅東口から徒歩10分。今月21日にプレオープンとなるテイクアウト&デリバリー専門店。「ヤシオマス」や「いっこく野州鶏」など栃木県産ブランド食材をメインに使用し、地産地消にも取り組む同店。一流フレンチシェフ監修、契約農家直送の無添加・有機野菜の素材をいかした料理は『ベジプレート』をはじめ、身体に優しく滋味深い味わいが魅力です。写真はオーガニック弁当シリーズの『あさの豚のポークソテー(1,280円)』。注文は事前予約がおすすめ。イートインスペースも完備しているので、お気軽にご利用を！



オーガニックデリ グローバルキッチン

住 宇都宮市東宿郷6-1-21 東パークハイツ1F
☎ 028-601-8846
営 5/21(プレオープン) 11:00~14:00 / 17:00~20:00
5/28(グランドオープン) 11:00~20:00 休 無休
P 近隣のコインP利用

「Miaを見た」のお声かけと、
当店メニューをご注文頂いた方に、
オリジナルエコバック
1個をプレゼント(先着200名様)

料率性と安定性が魅力の医療事務。資格取得を目指すなら今!

ニチイの医療事務講座

30% OFF
受講料 キャンペーン

通学講座	91,850円	64,295円	25%OFF
通信講座	61,600円	43,120円	15%OFF

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイでは、新型コロナウイルスの感染予防準備を徹底し、講師陣、説明会などを行ってまいります。

ニチイ 宇都宮校 ☎ 0120-780-973 (平日 9:00~17:15) (資格取得までOK!)

住所 宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮TDビル2F

上記営業時間外はこちらまで まなびネット 検索

☎ 0120-555-212 (24時間/年中無休)

アルファード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)

ALPHARD
アルファード
特別仕様車 S"TYPE GOLD III" (ガソリン車)
(2.5L・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **430.6万円(税込)**

Photo: 特別仕様車S"TYPE GOLD III"(2WD) [ベース車両はS]。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)(33,000円)はメーカーオプション。上記の価格には含まれておりません。

※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。

もちろんトヨタ車以外もOK!

**安心・安全点検 カローラ栃木の
おすすめメンテナンス**

10項目の点検 + エンジンオイル交換 **4,500円** (税込)

※当社推奨のオイルを使用。※国産乗用車(排気量3,500ccまで)が対象です。(レクサスと一部対応できない車種もございます。)

*タイヤパンク応急処置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



ご当地や季節のイベントごとにデザインされたネコの置物「concombre (コンコンブル) シリーズ・1個418円〜」

ほっこり♪ 小物から手工芸品まで。自分へ&ギフトにも

「日常の中で何かかわいいものが身近にあることで、少しでもほっこりしてもらえればうれしいですね」。そう話す店主の吉成俊太郎さんと弥生さん夫妻が35年前に創業。店内には、思わず集めたいくなるようなネコやカエルの小さな置物や食器、天然石のアクセサリなどがところ狭しと並んでいます。

また、タイやラオスの手紡ぎ・手織りのシルク製ストールや、タイのヤオ族による刺繍バッグなど、主に東南アジアで買い集めた彩り豊かな布製品も並んでいます。「手間暇かけて技巧を凝らして作った温かみの感じられるものばかりです」。通りの喧噪から離れ、静かな店内で自分用や大切な人への贈り物のんびりと選んでみては♪



ギャラリー オリオン GALLERY ORION

〒 宇都宮市曲師町5-3 ☎ 028-634-7654 営業 10:15~19:00 休 不定休 P 近隣にコインP有



左:春キャベツを使いじっくり煮込んだ「ロールキャベツ&トマトソース (プチ前菜、サラダ、黒米ご飯、お味噌汁、ドリンクバー付・1,000円) 右:ランチデザート (+390円)。手作りのきな粉クッキー&苺ソース添えアイスクリーム

地元野菜たっぷり手作りランチを2階の隠れ家空間で♪

階段を上ると、広々とした隠れ家空間にたどり着く。片隅のかわいいソファ席にも心とみえます。店主の大野木有美子さんの実家で、長年親しまれてきたベビー用品店「カネヤ(現在は閉店)」の2階にオープン。

「春キャベツはカロテン、ビタミンCも3倍!」とメニュー表に手書きメモのある「ロールキャベツ」など、「なるべく体にいいものをリーズナブルに」と地元の新鮮野菜たっぷりに、県産お肉、鮮魚店からの魚介を使い手作り。「もつ煮」など人気のおつまみを昼にも提供。夜になかなか行けなくて、という人にも好評です。週末はランチに生ビール、グラスワインも、ぜひ♪



キッチン カネヤ Kitchen KANEYA

〒 宇都宮市曲師町5-2 2F ☎ 028-634-3838 営業 11:30~15:00 (L.O.14:30) 18:00~22:00 (L.O.21:30) ※当面、夜は予約(当日も可)のある日に営業 休 火曜・水曜 席 30席(ソファ有) P 近隣にコインP有 facebook @kitchenkaneya

お店からお店へのんびりお散歩

オリオン通り・曲師町

..... ORIONDORI・MAGESHICHO

オススメ

アーケード街の魅力を再発見♪

それぞれの個性や思いを持つお店がひしめき合っているオリオン通りの東エリア・曲師町。雨の日でも快適に歩けるアーケード街をお店からお店へとめぐり、たくさんの「いいな」や「おいしい!」に出会えますように♪

※4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。



紅茶、ハーブティー、中国茶など約100種類以上の茶葉と茶器などのグッズも販売



「ギリシャレモンティー (ポット・880円)」と「スコーン (チョコチャック・アールグレー・1個330円)」。スコーンの持ち帰りは事前予約も可能

紅茶&スコーンで笑顔になって。ティールーム、おうちでも♪

「紅茶で地域と人を元気にしたい!」との想いでオープンした紅茶専門店。一つ一つにストーリーがあるオリジナルブレンド紅茶は、素材・香り・味わいはもちろん、花びらを配合し茶葉の見た目の美しさにまでこだわり、オーナーの根本泰昌さんがハンドブレンドしています。

「コロナ禍で紅茶がさらに必要とされているのを実感しています」。紅茶の持つリラックス効果に加え、タンニンがカフェインを中和することや、香り付き紅茶、特にレモンの香りが睡眠の質を高めるとの実験報告もあるのだそう。人気の「ギリシャレモンティー」は「レモンよりレモン」といわれるハーブ、レモンマートルを配合。レモンの香りを究極まで高めた新作です♪

ワイズティー Y's tea

世界のお茶の専門店 宇都宮市曲師町5-3 タキヤビル2F ☎ 028-639-6601 物販 11:00~18:00 (最終入店17:50) ティールームは17:30 (最終入店16:45/L.O.17:00) ※水曜は物販のみ(テイクアウト販売有) 休 月曜・火曜(祝日の場合は翌日) 席 35席(カウンター有) P 近隣にコインP有 http://www.y-tea.com

1F オグラ眼鏡店



マスクでメガネが曇りませんか?

くもり止め多数ご用意しております。ご来店、ご相談お待ちしております。

おかげさまで 30周年 オグラ眼鏡店 営業時間: [平日] 10:00~19:00 [日祝日] 10:00~18:00 定休日: 水曜日 ☎ 028-624-9926

1F ほけんの110番!!



※写真はイメージです

保険相談で

オリジナルグッズをプレゼント!

ほへとずっとほっと 110番!! hoken 営業時間: 10:00~19:00 定休日: 無休 ☎ 028-666-7901 事前予約をおすすめしております

2F ホワイトエッセンス宇都宮 ゴリデンタルクリニック



健康はお回数から!

私たちがみなさまのセルフサポートをケアします!

WHITE ESSENCE 営業時間: [平日] 10:00~19:00 [土曜] 10:00~18:00 定休日: 木曜日・日曜日 ☎ 0120-918-461



うつのみや 表参道スクエア テナント会

イベント開催 宮スクの日 次回は6/19日予定

うつのみや表参道スクエア 検索



コロナ対策実施中



お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。以後 駐車料金 200円/30分

■利用時間 8:00~23:00/年中無休



Mia Kawaii Item

アウトドアスタイルを日常に。FKD宇都宮店に「FLATLAND」OPEN!

「FLATLAND」は、山・街・海をシームレスに楽しむ人に向けたFKDオリジナルのセレクトショップ。県内発のアウトドアブランドから世界中で愛されている定番シューズまで、アウトドアでも日常でも使いたくなるアイテムが勢揃い!今回は3つのゾーンに分けて展開しているFLATLANDのおすすめをご紹介します。

北欧のアウトドアブランド「ノルディスク」のコットン素材テントがアイキャッチとなっているMountainゾーン。オフホワイトが基調のキャンプアイテムは自然の中でも映えるのでSNSでも大人気!ホーローのケトルやマグ、木製の折りたたみテーブルやチェア

などは、キャンプだけでなく普段の暮らしにも取り入れればアウトドアライフスタイルを実現できます。

- Steel Coffee Pot 10,890円
- マグ(小・ホワイト) 2,640円
- マグ(大・ブルー) 3,190円
- (全てノルディスク)



テント アスガルド7.1 105,600円



Oceanゾーンはきれいな発色の服やバッグが並びます。着心地やラインにこだわった葉山発のブランド「SUNSHINE+CLOUD」のリネンシャツは、これからの季節にくしゅくしゅと袖をまくって着こなしたいアイテム。ハーフパンツにも合う短めの丈がポイント!

(写真右) リネンボタンダウンシャツ 23,100円

Town&Communityゾーンに造られた棚には、アウトドア関連でセレクトされた本やアロマグッズなどが揃っています。ベンチで本を読むなどゆったり過ごしてもOK。知る人ぞ知るコンフォートシューズ「オーロラシューズ」はフルラインナップで取り扱い!

- (写真左) オーロラシューズ MIDDLE ENGLISH 33,000円
- オーロラシューズ NEW CHINESE 30,800円など



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

FLATLAND
OUTDOOR LIFESTYLE SHOP
福田屋ショッピングプラザ
宇都宮店3F
☎028-623-5111(代表)



左:「大粒あさりラーメン(手前:880円)」と、花山椒など10数種のスパイス・香味野菜を配合「四川風麻婆麺」。ほか「スープカレーラーメン」「台湾ラーメン」なども人気 右:「手包み自家製焼き餃子(手前)」と「小籠包餃子」

「ラーメン屋さんで呑めたら」が叶う。おつまみ、お酒、メまで

ラーメン好きがわざわざ夜に訪れることでも有名なダイニングバー「雑草家(宇都宮・二荒町)」の姉妹店として、昨年1月にオープンしました。

ここでのラーメンは、それぞれ試行錯誤を重ねた渾身の6種。イチオシは「雑草家」の看板メニューでもある「大粒あさりラーメン」。あさりの出汁が効いたあっさりスープは罪悪感なく飲み干せて、メにもぴったり。とろっと旨辛な「四川風麻婆麺」はデリバリーも好評です。肉汁をこぼさずパクッと食べられる「手包み自家製焼き餃子」や、雑草家で大人気「納豆おつまみ」などのおつまみ&お酒も充実。「最初からメまで」「メだけココで」や、昼・夜の食事だけでもOK。いろんな用途で楽しんで♪



鉢とれんげ

- ☎ 宇都宮市曲師町5-2 1F
- 🕒 11:30~14:00(L.O.13:30) / 18:00~24:00(L.O.食23:00/飲23:30)
- ※土・日・祝日は通し営業※麺・スープがなくなり次第終了
- 🗓 月曜(祝日の場合は翌日) 🍽 35席(カウンター有)
- 🅐 近隣にコインP有 📷 instagram @zassouya_hachiren

県内初! 沖縄のソウルフード「琉球おにぎり」専門店♪

昨年8月にオープン。沖縄では家庭で手作りのほか、コンビニでも買える沖縄県民のソウルフード「ポークたまごおにぎり」専門店。「SPAM®」でお馴染みポークランチョンミートと玉子焼きをおにぎらずにした定番の「ポークたまご」や、具材を沖縄から取り寄せて作る「油みそ」「ゴーヤ天」など沖縄でも人気の味を再現した全12種類を提供。宇都宮に暮らす沖縄出身の人たちからも「懐かしいさあ〜♪」とリピートされているというも納得です。

また、厳選した沖縄天然塩の旨みがクセになる「琉球唐揚げ」も新登場。「オリオンビール」「さんびん茶」を一緒に味わいたくなること必至です。ウチナー気分を味わってみては♪



最もシンプルな「ポークたまご(300円)」。サラダ・唐揚げ・スープ付きセットも人気。持ち帰りの事前予約もOK



左:「琉球唐揚げ(1個130円)」のほか、「シークワサー唐揚げ」・島唐辛子を使った「琉球旨辛唐揚げ」の全3種類

琉球おにぎり 宇都宮オリオン通り店

- ☎ 宇都宮市曲師町5-1 宮本ビル
- ☎ 028-306-1114 🕒 11:30~15:00 / 17:00~21:00
- ※土・日・祝日は11:30~21:00通し営業
- ※なくなり次第、終了
- 🗓 無休 🍽 6席(カウンター有) 🅐 近隣にコインP有
- 📷 instagram @ryukyuoinigiri.sheep.utsunomiya

1対1の少人数制お見合い!
しっかり話せる
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

5/28(土) 16時~18時
40~50代中心! 将来のパートナー探し!
参加 男性:40~50代以上の独身の方
条件 女性:40~50代以上の独身の方

6/4(土) 11時~13時
40~50代中心! 趣味コン:犬猫好きの方!
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

6/5(日) 11時~13時
30~40代中心! 結婚への意識が高い方!
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

6/11(土) 13時~15時
30~40代中心! 趣味コン:スポーツ好きの方!
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

6/13(月) 18時30分~20時30分
30~40代中心! 平日に出会いのチャンス!
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

6/19(日) 16時~18時
40~50代中心! 将来のパートナー探し!
参加 男性:40~50代以上の独身の方
条件 女性:40~50代以上の独身の方

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

Arc days
春の平屋キャンペーン開催!
2022/4/1 ~ 6/30

期間中ご成約になったお客様へ、お掃除ロボットと更に、オリジナル家具、もしくは水処理システム(エミール)をプレゼント!

家づくりの悩みやスケジュールは人それぞれ。

- 融資が難しい
- スケジュールが厳しい
- じっくり考えたい
- 土地の相談をしたい

「どこに相談しても同じ」と思っていないませんか? 考え込んでしまう前に、一度お気軽にお話ください! ひとりひとりにあったスケジュールを組み立てて、家づくりをご提案いたします。

▼HPはこちら! アークデイズ株式会社
見学会のご予約はメール・またはお電話にて承ります!
TEL 028-678-2272
〒320-0014 栃木県宇都宮市大曾4丁目1-13 エステート大曾ビル 3F

Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

住) 子どもの学用品便利術

お子さんの学校生活も慣れてくると、机まわりの収納が気になるもの。学用品の管理は、学力にもつながるといわれています。そこで今回は、元教員で整理収納アドバイザーの土居未希さんに、学用品の収納やアイデアを教えてくださいました。



●マーキングで簡単持ち物チェック



「算数→水色、国語→ピンクといったように、教科ごとに教科書とノート（ドリルや地図帳などの副教材があれば）の端に、色ペンでマークするだけの簡単術。この位置にマークすることで、ランドセルや学校の机に入れた時に、教科ごとの持ち物チェックが一目瞭然です。

より分かりやすいように時間割表にもマークしておけば、親御さんも確認して声かけできるので、忘れ物防止にもつながりますし、学校ではお子さんが机の中をのぞくだけで、サッと取り出せるのでおすすめです」

●学用品をスッキリ！「おうちポスト」

「学校からのプリントなどは、出し入れがしやすいようにファイルやブックスタンド、トレーを活用して分別。『おうちポスト』と名付けたこの収納コーナーは、ランドセルのそばやリビングなど、お子さんが自宅に帰ってからの生活動線上に設けます。



ポイントは3つ。

①連絡帳はその日のページを開いて出す②返却された学習プリントで間違いがあったものは、その日のうちに復習してから処分。またはクリアファイルに入れて、後日復習する③裏が白紙の学習プリントやお便りは、メモやお

絵描きなどに使うので別場所へ。



我が家では幼稚園からこのポストを用意していますが、決まった場所を設け、収納することが楽しい、やりたいと思う時期にやらせてあげると、習慣化しやすくなります。自然と学用品の管理を身に付けられます。お子さん目線になってモノ・動線を優先して、家の仕組みづくりをサポートしてあげましょう」

『おうちポスト』の真下に、裏が白紙のプリント入れを。兄弟・姉妹のいるご家庭は、視覚的に分かりやすくするため『おうちポスト』の色や高さを変えてもOK。我が家では段差を利用し、鉛筆や色鉛筆のトレーを置いて、すぐ使えるようにしています。

取材協力：【ミキHOME】家族と心にfitするおうちづくり
https://ameblo.jp/mikoyu-0604



育) 地域に優しく寄り添う「子ども食堂」

身体に優しいオーガニック食材やデリを揃える、下荒針町「LaLa Cafe」が「子ども食堂」としても運営していることをご存じでしょうか。「子どもたちに何かしてあげたい」という思いからスタートした、同店の取り組みをご紹介します。

●LaLa Cafe「子ども食堂」

毎週土曜日のみ店頭にて無料提供、20食限定。
対象者：中学生までのお子様（1家族2食まで）。
証明できるものをご提示ください。
学童、塾、養護・福祉施設など、事前予約20個まで承ります（配達不可、1週間前に要連絡）。



あしながおじさんからご寄付を頂いた事がきっかけで、無料子どもカレーが誕生しました。発酵食品、大豆ミート、野菜を使い、私たちが手作りする栄養満点のカレーです。これまで、サポーターの方々からのご支援で、3,000食以上提供することができました。どうぞ気軽に、ご利用ください」

取材協力：LaLa Cafe / 宇都宮市下荒針町3473-23

☎028-688-0558 <https://lala-cafe.jp>

ご寄付をご希望される方は、電話やインターネットまたは店頭のスタッフまで。

学) 人気店のシェフに学ぶ! 完結型・料理教室

県内の人気店のシェフやパティシエ、ブーランジェが先生となる料理教室「フードスタジオ」。デモンストレーション付きで、プロならではのコツを学べると大好評です。入会金不要、1回完結スタイルなのも魅力的！お子様やお友達同士で参加してみたいかたがでしょう。



●「フードスタジオ 宇都宮校」

開催場所：IFC 大学校内製菓2階実習室 授業時間：平日 / 18:30～21:30、土・日・祝 / 10:00～13:00 受講までの流れ：①申し込み（電話、メール、FAXなど）②受講料の支払い③受講※親子レッスン可能。有料会員登録、各種割引あり。日程：季節ごとに3ヶ月周期で調整。内容の詳細は開催飲食店や市内スーパー等で配布しているパンフレット、SNSを参照。

「6月は季節の練り切りやベーグル、チーズケーキ、シナモンロール、旬の魚を使った和食、本格中華、スパイスカレー、ダークチェリーとチョコレートのケーキなどのレッスンを用意しています。初心者の方も大歓迎！おいしい料理のコツを楽しく学んでみてください」

取材協力：シェフズ株式会社 フードスタジオ宇都宮校 / 宇都宮市平出町3579
☎028-613-6651 <http://www.food-studio.co.jp/>

観) 陶器と竹の共鳴を体感しよう

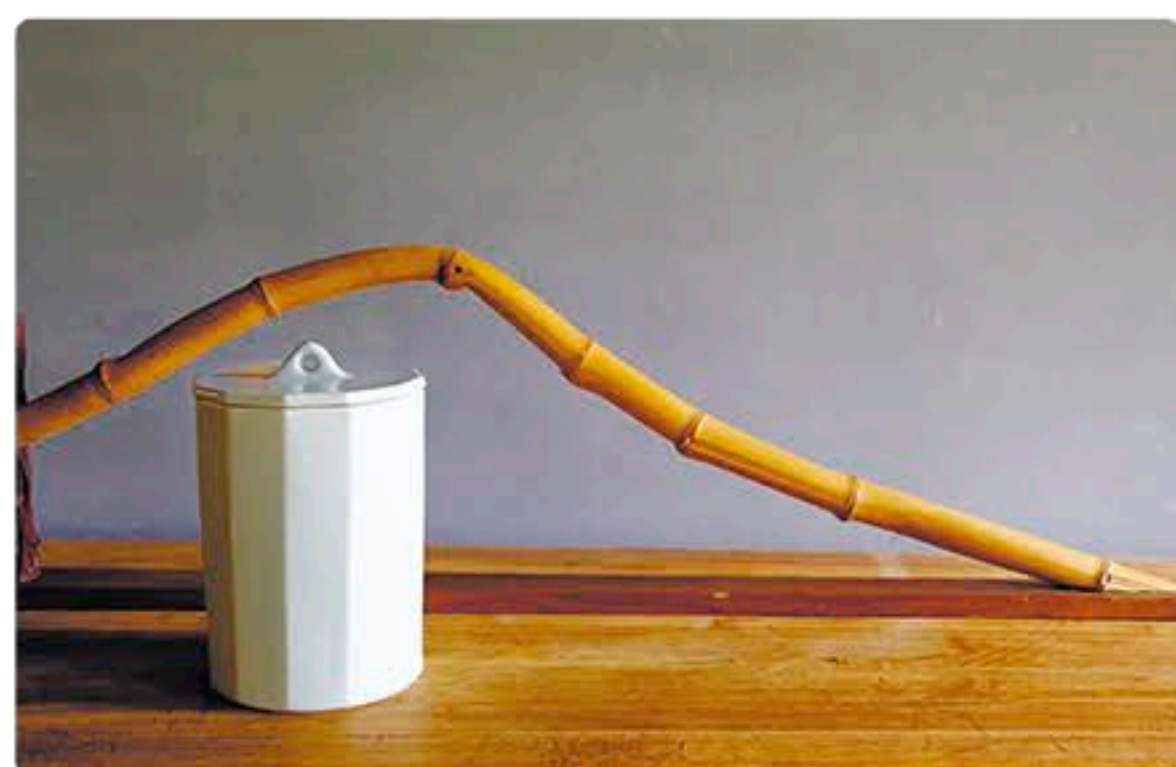
栃木県在住の陶芸家 設楽享良さんと竹工芸蒐集家 斎藤正光さんの二人展が行われます。特別展として、会期前半には花人 横川志歩さんになげいれ花を作品に添えていただきます。「なげいれ花の教室」も開催（有料・要予約）。日々の生活で使えるものから、花やインテリアを楽しめるものまで。暮らしと空間を見つめなおす“今”に、新たな一作を加えてみてはいかがでしょうか。

●企画展 設楽享良 陶 × 斎藤正光 監修 竹

6月4日(土)～12日(日) 11:00～17:30

入場無料、予約・入場制限 無 出展数 約250点

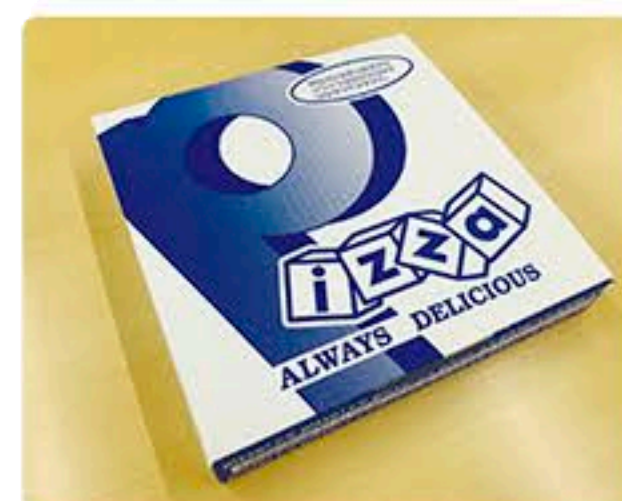
ギャラリーハンナにて



問い合わせ先：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

環) ごみ減量! ピザの箱を小さくして捨てる方法

「ごみの減量に積極的に取り組んでいます！」という市内在住のshioさん。プラスチックなどの洗えるものは資源ごみに回せても、汚れているものは回せない……。特に大きくベタベタで困ってしまうピザの箱を、小さくする方法を教えてくださいました。



●手順

- ①ピザの箱の内側と外側から濡らして、2～3分染みるまで待つ。
- ②柔らかくなったボール紙を折りたたみ、ボールのようにギュッと絞る。
- ③よく乾かしてから捨てる。

「水で濡らすと女性でも簡単に丸めることができます。外側は防水加工がされているものもあるため、内側からも濡らすことがポイント！焼却のためにも、できるだけ乾かしてから捨てるよう心掛けています。」

一日体験学習 & オープンスクール特集



いよいよ6月からオープンスクールの予約がスタート!各校の特徴を知り体験して充実の一日が過ごせるはず。各校が特色ある体験授業も用意しています。学校生活をイメージできるチャンスです。オープンスクール選びのきっかけにしてみてくださいいかがでしょうか?

● 文星芸術大学附属高等学校 ●



【一日体験学習】
 7/30(土)、31(日)、8/6(土)、7(日)
 全日 9:00開始(受付 8:30) 要予約
 (インターネット受付 6/1開始)

※社会の状況により日時等の変更がある場合もございます。

【申し込み】

One step beyond -人生を強くする文星-

本校は「ライオン主義」にのっとり、何事にも全力で取り組む生徒を育てています。東大・京大に現役合格者を輩出している英進科、多様な進路をめざせる普通科、学び直しと商業の資格取得に強い総合ビジネス科を設置し、それぞれに特色ある指導を行っています。是非とも足を運び、自分に合ったコースを見つけに来てください。

お問い合わせ 〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町1-4 ☎028-636-8585

● 宇都宮文星女子高等学校 ●



【一日体験学習】
 8/6(土)・7(日)
 午前の部 8:30~受付 11:30 終了
 午後の部 12:30~受付 15:30 終了

◎内容
 ・授業体験
 ・デッサン講習会
 ・クラブ体験

インターネット予約受付 6/1(水)~

【申し込み】

未来をつくる いきる ちから

Chromebook導入4年目を迎え、ICTを活用した基礎力の養成、探究学習を通じた「いきるちから」の育成に取り組んでいます。難関大学進学を目指す秀英特進科、文理探究コースを新設した普通科、プログラミングなど商業系の上級資格取得を目指す総合ビジネス科があり、行事にも部活動にも一人ひとりが主役として輝ける女子高です。

お問い合わせ 〒320-0048 栃木県宇都宮市北一の沢町24-35 ☎028-621-8156

● 文星芸術大学附属中学校 ●



【スケジュール】
 授業見学会 …………… 6/11(土)
 児童・保護者対象学校説明会 7/9(土)
 一日体験学習 …………… 8/20(土)
 個別入試相談会
 9/10(土)、10/8(土)
 11/5(土)

※詳細はホームページよりご確認ください。

【申し込み】

人生を強くする文星

文星中では、一人ひとりに向き合い、きめ細かな指導を行っています。将来の夢、進路をとともに考え、学力だけでなく、それぞれの個性を伸ばす教育をしていきます。本校の校訓である「三敬精神」と何事にも全力で取り組む「ライオン主義」のころをもった、自主性・自律性豊かな人物の育成を目指します。

お問い合わせ 〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町1-4 ☎028-636-8000

● 星の杜中学校 高等学校 ●



【スケジュール】
 中学校入試説明会
 ①6/25(土) ②7/16(土)
 ③8/27(土)

高校オープンスクール **【申し込み】**
 ①7/30(土)
 ②7/31(日)
 ③8/6(土)

未来を変える、星になる。

2023年4月、宇都宮海星女子学院は「共学化」し、新しい学校として生まれ変わります。ブルーム・タクソノミーをベースにICTを駆使した全く新しい教育を実現する「星の杜メソッド」。これからの社会における様々な課題に対応し、20年後・30年後の未来を見据えて、本当に社会に出て必要とされる資質・能力を育成します。

お問い合わせ 〒321-3233 栃木県宇都宮市上籠谷町3776 ☎028-667-0700

● 宇都宮クラーク高等学院 ●



【一日体験学習】
 ◎午前・午後:6/25(土)・7/23(土)・24(日)・8/4(木)・8(月)・20(土)
 ◎午後のみ:6/4(土)・7/3(日)・9(土)・16(土)・28(木)・8/17(水)・27(土)

※午前/9:30~11:45
 午後/13:30~15:45
 ※詳細はHPをご覧ください

【申し込み】

毎日通う通信制だから資格取得に強い!

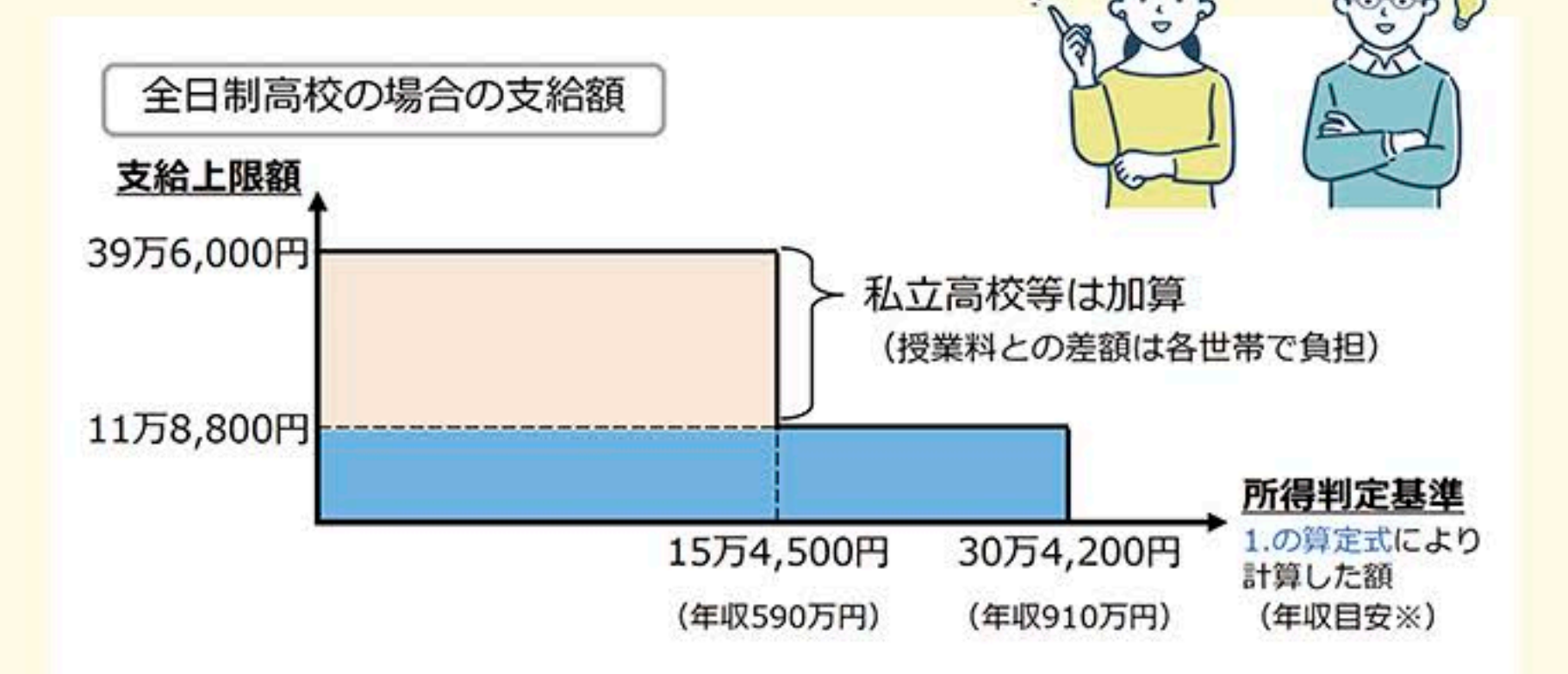
7つの特設ゼミから授業体験を選択。プロの先生による指導で将来の進路に向けて本格的に学べます。情報系・商業系など高資格で進路決定! 苦手科目も学び直し「基礎学習」で安心して学べます。明るく優しい仲間が通う「あいさつの学校」。

※特設ゼミ:簿記、グラフィック・クリエーター、声優・パフォーマンス、インターナショナル、情報処理、体育科、学習検定

お問い合わせ 〒320-0032 栃木県宇都宮市昭和1-2-18 ☎028-650-5900

高等学校等就学支援金制度

家庭の教育費負担軽減を図るための、国による授業料支援の仕組みです。所得に応じて授業料相当額を支給するという制度です。また、栃木県では、入学料減免制度が2020年度から設けられています。詳細につきましては、文部科学省や栃木県のホームページをご覧ください。



※1. 算定式: 市町村民税の課税標準額×6%—市町村民税の調整控除の額

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 6月7日(火) 必着

5名様 栃木県産「とちぎの星」(5kg)



とちぎの星



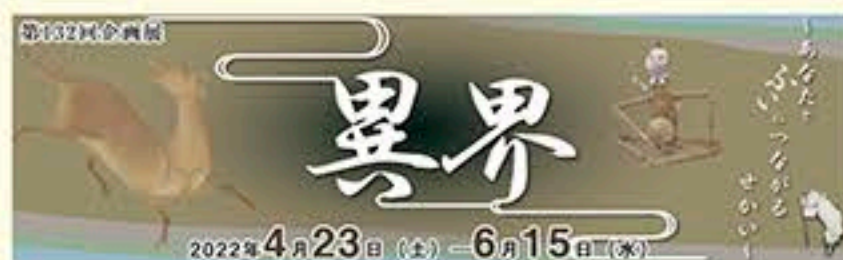
「とちぎの星」は、令和元年の大嘗祭(だいじょうさい)で供納されたことでも話題となった、栃木自慢の銘柄です。粒が大きくしっかりしており、豊かな甘みが特長です。そして現在、栃木のお米を買って応募するとNintendo Switchやとちぎ和牛などの豪華賞品が抽選で当たる「買って食べて当てよう!春のとちぎ米キャンペーン」を開催中です。

提供:JA全農とちぎ

5組 10名様 栃木県立博物館 ペア入場券

県立博物館では、6月15日まで企画展を開催中。日常世界とは異なる世界を「異界」とし、そこに存在すると考えられている物に注目。どのように関わってきたのか、栃木の人々の暮らしから考えます。思いを馳せるきっかけにどうぞ。

提供:栃木県立博物館



3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券

提供:MOVIX宇都宮



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
●牛おろし冷やしうどん
●香りいなり



調理時間 約30分

〈材料〉2人分

牛おろし冷やしうどん

- ・讃岐うどん<乾麺> 200g
- ・牛切り落とし肉 120g
- ・油 大1/2
- A さとう 小2/3
- A 酒 大1/2
- A しょうゆ 大1
- A みりん 大1
- ・水菜 1/4ワ
- ・ミニトマト 2個
- ・大根 100g
- ・麺つゆ 適量
- ・水 適量

香りいなり

- ・味付油揚げ 8枚
- ・しそふりかけ 適量
- ・ご飯 約300g
(茶碗に軽く 2杯)



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

〈作り方〉

牛おろし冷やしうどん

- 1 麺つゆは分量の水(お好みで加減)を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 うどんはたっぷりの熱湯で約8分ゆで、流水でもみ洗いして水気をきる。
- 3 フライパンに油を熱して牛肉を焼き、Aで調味する。
- 4 水菜...ざく切り、ミニトマト...くし形切り、大根...おろす→軽く水気をきる
- 5 ②、③、④を盛り、①をかける。

香りいなり

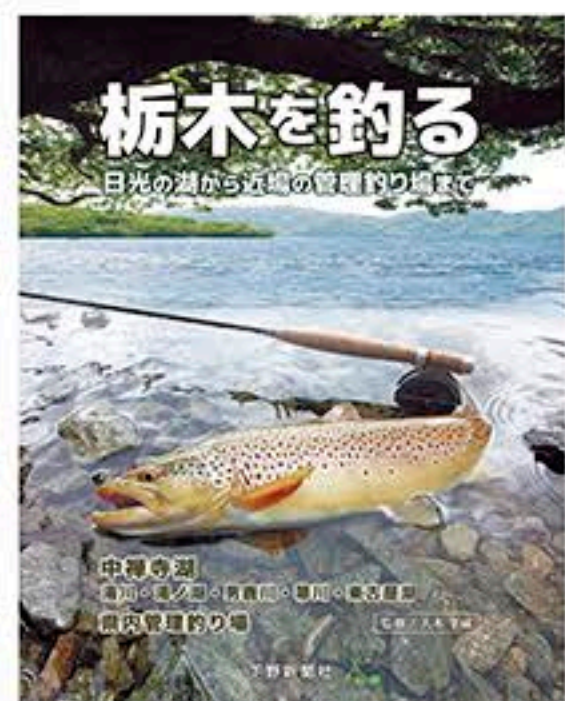
- 1 温かいご飯にしそふりかけ(お好みで加減)を混ぜ、味付油揚げに詰める。



pickup Books

下野新聞社 コンテンツ推進部
宇都宮市昭和1-8-11
☎028-625-1135
https://www.shimotsuke.co.jp

栃木を釣る



栃木県にはルアー・フライフィッシングのフィールドが数多くあります。中でも中禅寺湖、湯川、湯ノ湖など奥日光は釣り人であれば一度は行ってみたいスポットです。
本書では近年、特に人気が高まっている中禅寺湖の魅力やポイントをベテランアングラーの詳細なルポルタージュと写真で伝えるほか、栃木県内の管理釣り場の最新情報などを掲載。釣りを始めたばかりの入門者から上級者まで楽しめる内容となっています。

監修:大木 孝威 編集・発行:下野新聞社 定価:¥2,200(税込)

とちぎ発 31日で心がととのう 書き込み式「般若心経」練習帳



二百六十余文字からなる般若心経を31回に分け、1カ月で全文が練習できます。
中国書家が刻した「篆刻(てんこく)・般若心経」や、仏教にちなんだコラム、写経体験ができる栃木県内のお寺一覧なども掲載しています。ステイホームの時間を活用するとともに、心を豊かにする1冊です。

監修:松本 弘元、松本 亮太 編集・発行:下野新聞社 定価:¥990(税込)

2022
7.18
MON

受付 17:00~
ディナー 17:30~
ショー 19:00~

TICKET おひとり様
¥25,000

※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。



美のカリスマ IKKO

スペシャルディナーショー

DINNER SHOW TICKET OPEN

チケット 5/30 MON 12:00~ 初日予約専用ダイヤル
受付開始 5/30 MON 12:00~ TEL.028-643-5568
発売初日(5/30)は上記電話での予約受付のみ、5/31からはTEL028-643-5500にて



ホテル東日本 宇都宮 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町492-1 URL https://www.hotelhigashinon.com

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?



タウン情報紙 Mia 配布員を募集!

一業務委託一

仕事内容:「Mia」にチラシを折込み、各家庭に配布
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



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

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!

【勤務】週3日以上、9:00~19:00の間で4時間以上
休日は希望制(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、電話対応、掃除、スタイリストヘルプ
シャンプー等

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

Mia de kirei

第41回 【ライフスタイル】やっときゃ良かった、どんなこと?

アドバイザー: オーバー65のお姉さまたち

オーバー65の人生の先輩たち(67歳~84歳までの12人)に「60歳までにやっておけば良かったと思うのはどんなこと?」と聞いてみました。最初は「思ったことは全部やってきた」と言っていたお姉さまも、話を聞くうちに出てくるアレやコレ。一度きりの人生、後悔だけはしたくないなんて言うけど、後悔のない人生って、ホント難しい。

見えてきた「老後のリアル」

まず、一番多かった意見は、ズバリ「貯金」。振り返ってみると「なぜあんなモノにお金をつぎ込んだのか」と思うことが多いようで、「夫が仕事をリタイアした後、もっと貯金が必要だったと痛感した」と現実にはキビシイ。子どもの生活支援や孫の

60歳までに やっときゃ良かった

あんなこと こんなの

1位 貯金 6人

2位 断捨離 4人

3位 基礎体力作り 3人

視力が落ちる前にもっと本を読みたかった

この年になるとダイエットが健康よ

友だちを 作るおけは

知人・友人が どんどん少なくなると今から新しいつきあいはめんどろし

年とると みんなのよ

器とか金高とかフライパン 1個ごいの

教育費、かさむ家の修繕費、健康管理のための費用など、思った以上に毎月の出費が多く「年金だけじゃとても足りない」と貯金を切り崩す日々。「いつまで生きるかわからないから不安なのよ」って言葉、しっかり

胸に刻んでおきますっ。意外だったのは、「友だちをもっと作っておけば良かった」との回答です。「夫も親戚も次々と亡くなり、友人だけが頼り」…遠くの親戚よりもって言葉はホントだったのかあ。

新店オープン キャンペーン告知 などに

Miaの

初回限定 折込チラシ

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%

町名別・丁目別での折込にも対応可能

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, Irodori, Landscape

約500品種のバラが咲き誇るとちぎ花センター

東北自動車道 佐野・藤岡インターから国道50号線を小山方面へ約5分、みかも山の麓にある「とちぎ花センター」。広大な敷地には鑑賞大温室や約3万株もの花が植栽された大花壇が設けられ、年間を通して見応えのある植物園です。なかでも5月中旬から見頃を迎えるバラの季節の華やかさは格別。形も色も様々な品種のバラはなんと約500種!佐野市出身で青バラの第一人者、故小林守治氏が作出した「青龍」は必見です。5/10から6/5までローズフェスタが開催されているので、この期間にぜひ訪れてみては?

とちぎ花センター
栃木市岩舟町下津原 1612 ☎0282-55-5775 <https://www.florence.jp>
入園無料(とちはなちゃんドーム入場時 大人410円 小人200円)

MiaのIppin

編集部オススメの逸品!!

ゆだま 1個につき卵型100円、丸形50円(税込)

鹿沼の木工の老舗めいじ屋で、国産の無垢のヒノキから削り出し、かわいい卵型や丸型に磨かれた「ゆだま」。お風呂に浮かべれば、まるで檜風呂に入っているような香りが漂う天然入浴剤に。リビングやトイレなどに置けば、芳香剤や消臭剤に!自然の恵みを暮らしに取り入れて、リラックスしてみませんか?

めいじ屋 鹿沼市茂呂2469
☎0289-65-3322 <https://www.meijiya.ne.jp/>

Mia Column

「自分自身を高めるコツ」講座

第16回「きっかけをつかむために好奇心を磨く」

知らないことが分かってうれしいと思っただけは、たくさんの方がされているのではないのでしょうか。何がきっかけで人生が好転するか分かりません。ただ、好奇心を持つことで、ささいなことでも何かのきっかけにすることが可能です。「やったことがないから、まずはやってみよう」ということが日々の行動にも良い影響を及ぼします。Googleなど世界的大企業では「物事にすぐ取りかかる」という理由で、好奇心が強い人を採用する傾向があるようです。まずは身の回りにある何かに興味を持つことが、人生を変える一歩になっていくのかもしれないですね。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

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 非売品

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」 人気No.1 年間10冊 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

2 中学生を応援する情報紙 中サポ通信 人気No.2 年4回発行 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!

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!

他にも特典もりだくさん!! 詳しくはwebへ

※上記は令和3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のエンタメ 映画情報 Movie Information



MOVIX MOVIX 宇都宮

栃木県宇都宮市インターパーク6-1-1 FKDショッピングモール 宇都宮インターパーク内

☎ 050-6865-3235(24時間テープ) https://www.smt-cinema.com/

機動戦士ガンダム ククルス・ドアンの島

6/3(金) 全国ロードショー



ガンダムよ、このザクを倒せるか。

ジャブローでの防衛戦を耐えきった地球連邦軍はジオン地球進攻軍本拠地を攻略すべく大反抗作戦に打って出た。...

監督:安彦良和 出演:古谷徹、武内駿輔、成田剣、古川登志夫、...

ドラゴンボール超 スーパーヒーロー

6/11(土) 全国ロードショー



鳥山明渾身の、超バトルアクション誕生!

かつて悟空により壊滅した悪の組織「レッドリボン軍」。だがその遺志は生きていた!! 復活した彼らは、新たな人造人間「ガンマ1号&ガンマ2号」を誕生させ、復讐へと動き始める。...

監督:児玉敬徳 出演:野沢雅子、古川登志夫、久川綾、堀川りょう、...

バスカヴィル家の犬 シャーロック劇場版

6/17(金) 全国ロードショー



その謎解きを、後悔する。

莫大な遺産を遺して謎の変死を遂げた資産家は死の直前、娘の誘拐未遂事件の捜索を若宮に依頼していた。真相を探るため、ある閉ざされた島に降り立つ獅子雄と若宮を待ち受けていたのは異様な洋館と、犬の遠吠え。...

監督:西谷弘 出演:ディーン・フジオカ、岩田剛典、新木優子、...

映画 妖怪シェアハウス—白馬の王子様じゃないん怪—

6/17(金) 全国ロードショー



この恋のはじまりが、世界の終わり!?

滯は妖怪たちと楽しく暮らしながら、作家になる夢を追いかけている。世間ではAI恋人アプリが流行していたが仕事に追われている滯は恋愛とはご無沙汰。...

監督:豊島圭介 出演:小芝風花、松本まりか、毎熊克哉、豊田裕大、...

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



下野新聞社「にっぽん丸」チャーター企画

JR宇都宮駅より送迎バス運行(有料) 東京港⇒大洗(7/1)無料シャトルバス運行(大洗港無料駐車場完備)

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



船でしか訪れることのできない奇跡の楽園 大洗港から世界遺産の島へ。穏やかな太平洋と煌々く南の島を満喫。

2022年6月26日(日)~7月1日(金)スケジュール table with columns: 日程, 場所・時間, スケジュール, 食事

※朝5回、昼4回、夜5回 気象・海象その他の条件により記載航路・スケジュールが変更になる場合があります。...

ご旅行代金 (大人お一人様) (大洗港発着) (クルーズ代・消費税込) table with columns: スタンダードステート, ステートルーム, スーパーアツイン

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

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。

説明会日程表: 宇都宮会場 下野新聞社 本社 6/4(土) 10:00~; 宇都宮会場 栃木県総合文化センター 6/6(月) 10:00~; 小山会場 小山商工会議所 6/6(月) 14:30~

下野新聞社 上毛新聞社 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