

# 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6月25日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公費機構)

2022  
6・11  
TAKE FREE

vol.73

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



## お店でも、自宅でも！ 天然酵母使用、店内仕込みの 石窯ナポリピッツァ

「焼き肉かるび屋」と店舗を共にし、県産小麦・天然酵母で作った石窯ピッツァを提供している「チェルキオピッツァ」。高温の石窯で一気に焼き上げるピッツァはモチリ本格派のナポリ風で、軽めの食感が自慢です。店内では、焼き肉店とコラボしたミニ自家製牛タンシチューとのセットランチ(1,408円〜)が人気。写真は『フレッシュトマトとベーコンのジェノベーゼのセット(1,958円)』。テイクアウトはマリナーラ598円、マルゲリータ698円など、驚きの価格でご提供！生地がなくなり次第終了なので、電話での予約がおすすめです。



Present

## チェルキオピッツァ

住 宇都宮市鶴田2-39-36  
☎ 080-3518-5570  
営 11:00~14:00  
17:00~22:00(L.O.21:30)  
休 火曜・水曜 P 9台

テイクアウト予約時に「Miaを見た」と伝えて  
2,000円以上お買い上げの方に、  
自家製からあげ2個プレゼント！  
(有効期限 2022年7月31日)

★ヤクルトスタッフ★  
七夕お仕事説明会  
7/7 (木) ①10:00~ ②10:30~  
③11:00~ ④11:30~

場所▶ミナテラスとちぎ  
(宇都宮市インターパーク6-2-1)

参加者プレゼント!  
「ミナテラスカフェ」  
1,000円分チケット

お子様連れ  
大歓迎!

お問い合わせ  
お申し込み

宇都宮ヤクルト販売(株)  
☎0120-02-8961

受付時間  
平日  
9:00~17:00

# ピクシストラックを 好きな色にぬって、 オリジナルきんちゃくを作ろう!



ピクシストラック  
エクストラ(0.66L・2WD・2人乗り) 車両本体価格 **118.8万円(税込)**  
Photo:エクストラ(2WD)、ボディカラーはホワイト(W19)

すきなやさいや  
くだものを  
かいてみよう!!



## 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  
お近くのカーローラ店まで  
お持ちください。

※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。

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。)

ご予約は  
コチラから

\*価格はスペアタイヤ、タイヤ交換用具付の価格です。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6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



「黒糖まんじゅう(108円)」、「豆大福(162円)」、「どら焼き(162円)」、「栗どら焼き・バターどら焼き・カスタードどら焼き(各216円)」、「水まんじゅう(151円)」

### 和菓子本来の味を大切に伝えていきたい

3代目矢澤敬介さんが「生まれ育った地元に活気を生み出したい」という想いで昨年14年ぶりに復活させた「御菓子司萬年堂」。祖父の代に銀座萬年堂本店からのれん分けした同店。和菓子本来の味を大切に引き継ぎ、保存料を一切使わない同店の仕込みは毎朝3時からと早く、厳選した素材で作る餡の甘さは控えめになど時代のニーズに合わせる研究にも熱心に力を注いでいます。

ふっくらモチリとした食感があとをひく「黒糖まんじゅう」や、もち米だけで作る「豆大福」のなんとも言えない柔らかな口当たりは、ぜひ食べてほしい一品です。定番4種のどら焼きの他、これからの季節はツルンと喉ごし爽やかな「水まんじゅう」もおすすめ!



### 御菓子司 萬年堂

住所 宇都宮市東鳩田2-3-2  
電話 028-678-6852  
営業 9:00~19:00  
休 月曜(月曜祝日の場合は翌日休み)  
1台 Instagram @mannen830

### クラフトマンシップを感じる街

## 東鳩田エリア

..... HIGASHIHANAWADA .....

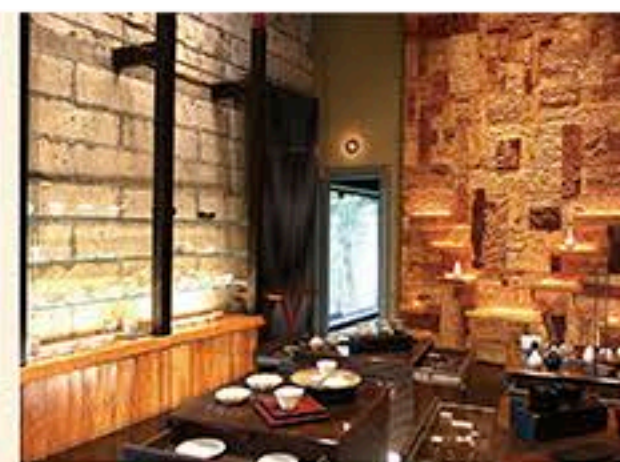
Mia de  
まちあるき

### オススメ

#### こだわりの詰まったお店が点在

八幡山の麓、いつもは静かな住宅街が鳩田須賀神社天王祭「おかりや」や宮祭りの頃になると活気づく祭り好きが集う街。そこには熱い想いとこだわりの詰まったクラフトマンシップを感じる店が点在しています。

※5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。



暮らしに彩りを添える器やアクセサリが並ぶギャラリーショップ



左:ランチビュッフェコース(2,500円)の7種の主菜のひとつ「鰻の和風オムライス(+400円)」。この夏おすすの一品 右:カフェの新作「ハーブティゼリー」



6月のラインナップは、「フルーツェール(いちごとブルーベリーをミックス)」、「ライトェール(ウイスキー系風味の燻製ビール)」、「ダークェール(ローズマリー)」。価格は瓶ビール330ml 550円、1グラス500円、生ビール量り売り500cc700円〜。(なくなり次第終了)

### ビールの概念を覆す、新感覚の味わい

「新感覚のビールの味わいを楽しんでもらいたい」と横須賀貞夫さんが店を開いたのは2008年。県産の農産物(野菜・果物・ハーブ・スパイス)などの特徴を活かしたオリジナルクラフトビールを随時3種ずつ、毎年50種類以上醸造してきました。なかには、ニラや生姜を使った餃子味のビールも!「季節感たっぷりの個性的な旨いビールが楽しめる」と毎月訪れるファンも急増中です。

醸造所ならではの出来たて生ビールを店内で味わうもよし(おつまみは持ち込みで)、瓶ビールをテイクアウトするもよし、楽しみ方は色々♪さらに密閉できる容器を持参すれば生ビールの量り売りもOK!この夏、あなたのビールの概念を覆す逸品に出会えるかも?

### 手造りビール工房 栃木マイクロブルワリー

住所 宇都宮市東鳩田1-5-12 電話 028-622-1314  
営業 11:00~21:00 \*飲食は17:00~21:00 休 月曜・火曜・水曜  
5台 http://www.beatclub.jp/microb/



### 手掘りの大谷石が放つ温もりと重厚感と共に

和食をベースにした創作料理のレストランの他、カフェやギャラリーショップも併設する「石の蔵」。手掘りの大谷石を積み上げた築70年になる蔵の独特の存在感と、その姿に触発されたクリエイター達による家具や照明などの造形美が非日常の時間に誘います。

お料理は、主菜を選び前菜やデザートをビュッフェスタイルで楽しめる「ランチビュッフェコース(2,500円)」が人気。地元の旬の食材を活かし創意工夫に富んだ風味豊かな味わいが楽しめます。これからの季節、主菜として国産鰻を使った「鰻の和風オムライス」はいかが。ご飯に混ぜた鰻の肝のほろ苦さをアクセントに、べっこう餡のお出汁が香る滋味あふれる一品です。

### 石の蔵

住所 宇都宮市東鳩田2-8-8 電話 028-622-5488  
営業 ランチ 11:30~14:30(L.O.14:00)  
ディナー 17:30~22:30(L.O.22:00 コースは21:30)  
カフェ 11:30~17:30(L.O.17:00) / ショップ 11:30~22:30  
休 無休(年末年始のみ有) 席 本館76席(個室有) カフェ28席  
58台 https://ishi-no-kura.jp



家づくりを考えはじめたら、住宅展示場に行こう!

## CRT 宇都宮西 総合住宅展示場

CRTハウジング宇都宮西会場では、ご来場・モデルハウスをご見学される方に便利なサービス・プレゼントをご用意しています。ぜひご利用ください!

### 6月月間キャンペーン!

期間 6/1 WED - 30 THU am10:00 - pm5:00

初めましての住宅購入や建て替えを考え始めたら...

ホームページ「家サイト」を見てみよう。住宅展示場に出演しているモデルハウス情報や、住まい作りに関する豆知識・コラムも掲載しています。「家サイト」はこちら!

見学する住宅メーカーをピックアップするなら...

カタログ請求 無料で気になるメーカーのカタログをまとめて請求ができます。家族皆でカタログを見ながら、気になるメーカーをピックアップ!

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れる動画も配信!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めポイントや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、おうちをみつめよう!

資料請求はこちら!

理想のすまいづくりは

## モデルハウスのご見学から

「家サイト」から当展示場モデルハウスの見学予約をされた方へ

### 福田屋百貨店商品券 最大6,000円分プレゼント!

商品券 1,000円

「家サイト」から当展示場モデルハウスの見学予約をされた方へ

※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遅5日後からご予約可能となります。プレゼントお渡し時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名様限りとさせていただきます。※すでに家サイトから予約し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)ライダーズ・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のお問い合わせは(株)福田屋百貨店ではお受けしていません。(株)ライダーズ・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。

見学予約QRはこちら!

## 住まいのアンケートご記入特典

特典① IKEAグッズが当たる抽選会

センターハウスにて、「住まいに関するアンケート」にご協力いただいたお客様一組につき1回ご参加いただけます。

※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名様以上でご来場のご家族1世帯1名様1回限りと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。

特典② お子さま限定スタンプラリー

[対象]小学生以下

場内に設置されたスタンプラリー台をまわってスタンプを全部集めたら、おもちゃやお菓子が当たる千本引きにチャレンジしよう!

※イラストはイメージです。※なくなり次第終了となります。

## モデルハウス見学抽選会

センターハウスにて、「住まいに関するアンケート」にご協力いただいた方に、イベント参加用紙をお渡しします。その用紙を持参し、モデルハウスをご見学いただいた方が対象となります。

※抽選は1棟ご見学につき1回、最大3回(3棟)までとなります。※モデルハウスを見学し、モデルハウス内のアンケートへの協力をお願いいたします。※写真はイメージです。

会場/栃木県宇都宮市細谷町753-3  
主催/CRT栃木放送  
企画・運営/株式会社ライダーズ・パブリシティ

ホームページをチェック!  
http://www.e-a-site.com/

センターハウス 028-650-5081

※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。

「ご来場のお子様へもれなく」

## 光るおもちゃプレゼント!

[対象]未就学児

友だち追加でビオレ手帳の消費液1本プレゼント!

理想のすまいづくりイベントの最新情報をお届けします!

「ご来場のお子様へもれなく」

## 光るおもちゃプレゼント!

[対象]未就学児

友だち追加でビオレ手帳の消費液1本プレゼント!

理想のすまいづくりイベントの最新情報をお届けします!

CHECK!  
**Mia** クチコミ情報局  
 おすすめ情報

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!

アモル  
 ~靴修理店 amor~



競輪場通り沿いにある「靴修理店amor」では、靴の修理や靴や皮革小物などの雨染み、カビ落とし、補色も行っていきます。

リフト(かかとのゴム部分)交換や、ハーフソール(滑り止めの半張り)貼りなどは、即日修理可能。部品の発注が必要なものやカラーリングは1~2週間ほど、オールソール(底面の全部を貼り替える修理)は、1ヶ月ほどの期間を要します。

ビニール製品やスノーブーツ、登山靴などは、修理が出来ない場合があるので相談を。料金は靴磨き800円~、ピンヒール交換1,100円(ヒール補修550円)、ストレッチ990円など、良心価格で対応してくれます。



「お客様にとって思い入れのある、大切な靴を長く履いていただくために、親身になってお直しさせていただきます。気軽にご相談ください」と、店主の田村さん。壊れてしまったとあきらめて手放してしまう前に、ぜひ一度お店を訪れてはいかがでしょうか。

娘の革靴がきつくなってしまったので、「靴修理店amor」さんに調整してもらいました。気さくで親しい女性店主さんなので、安心して大切な靴の修理をお願いできます。(40代・ピコさん)



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

**靴修理店amor**  
 宇都宮市今泉町66-1 ☎028-627-2511  
 営業時間▶11:00~19:00  
 定休日▶水・日曜日 P▶1台



左:評判の懐石弁当(通年予約可・2,160円)。他、詳細はHPで  
 右:昼のコースの人気一品、土鍋で炊く季節の炊き込みご飯。季節の素材のだしをたっぷり含み艶やかに炊き上がります

**和敬清寂の心に触れ、日本料理の醍醐味を味わう**

県庁前通りからわずかに逸れた住宅街の一角にある「日本料理中村」。その風情ある築60年の古民家の佇まいが静かな落ち着いた雰囲気包みます。昼夜ともに1日2組限定の完全予約制でお客様を迎える同店。オーナー夫妻の一組一組のお客様に寄り添うもてなしに茶道の和敬清寂の心を感じ、時を忘れゆったりと食事を堪能できるお店です。

お料理は、四季を繊細かつ巧みに表現する茶懐石をベースに、地元の新鮮野菜や日本全国の旬の美味しい素材を活かした日本料理の醍醐味をコースで楽しめます。(昼は5,500円~、夜は11,000円~)。さらに、予約注文できる20品もの彩り豊かな旬のおかずが味わえる懐石弁当も秀逸。おすすめです!



**日本料理 中村**

☎ 宇都宮市東鳩田1-3-5 ☎ 028-348-2162  
 \*ご予約は、お弁当は3日前迄(4つから)、お食事は前日迄(2名様から)承ります。  
 営業 12:00~15:00(最終入店 13:00)  
 18:00~23:00(最終入店 20:00)  
 休 水曜・日曜夜  
 席 個室2部屋(1室最大7名様まで対応) P 3台  
 HP https://www.utsunomiya-nakamura.com/



見逃してしまう程の細い路地に面している同店。見つけた時の喜びも大きい!小銭入れ(6,000円~)、キーホルダー(3,500円~)他、アクセサリなどプレゼントに最適な小物も揃います。

**使い込むほどに馴染んでいく心地よさ**

オーナーが一針一針手縫いで仕上げるサドルレザー(ヌメ革)をメインとした各種財布や、アメカジファンを魅了するオルテガ社の手織りのラグやペンドルトン社のブランケットを使用したバッグやポーチなど、世界に一つだけのオリジナル作品が並びます。どれも使い込むほどに体に馴染み落ちていく色合いに変化していく楽しさを味わえるものばかり。

さらに、革の種類やデザイン、組み合わせるラグの柄まで自由に選びオーダーできる楽しさも!オーナー手造りの繊細な細工が美しいコンチョ(飾りボタン)も見逃せない素敵なアイテムのひとつ!お気に入りの1点を探しにゆっくり訪ねてみたいお店です。



**レザークラフト ドリームウイング**

☎ 宇都宮市東鳩田1-1-2 ☎ 028-616-3395 営業 12:00~20:00  
 休 無休(イベント出店等により臨時休業有)  
 P 近隣にコインP有  
 HP http://www.dreamwing.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

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  
 配布員募集!

一業務委託一  
 未経験者歓迎!

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

急募! 模擬テストの採点者さん募集

女性活躍中

主婦の方 勉強が好きな方 経験がある方 大歓迎!

ご応募・お問合せ 新教育栃木株式会社 〒321-0924 宇都宮市下栗1丁目23番地2-101  
 TEL.028-632-1702

ゼッチ ZEH対応ヘーベルメゾン  
 賃貸経営・土地活用にご興味のある方へ

HEBEL HAUS  
 ALL for LONGLIFE

事例完成物件公開

★お施主様のご厚意により公開させていただいております。販売物件ではございません。

開催日時 6.24(金)・25(土)・26(日) 10:00~17:00  
 開催会場 宇都宮市陽東5-10付近

完全予約制

高い入居者満足度で  
 長期安定経営を実現

見どころ ZEH-M(ゼッチ・マンション)の認定を取得した  
 高い競争力を持つ賃貸住宅

お電話・Webフォームからお申し込みいただけます。

お申し込み事項  
 ●お名前 ●ご住所 ●お電話番号

ご希望日時  
 6.24(金)・25(土)・26(日)  
 10:00~17:00

TEL 「ヘーベルメゾン事例完成物件公開への参加」とお伝えください。  
 ☎ 0120-689-523  
 [受付時間] 10:00~18:00  
 [定休日] 火曜・水曜

Web 二次元コードを読み取りフォームに必要事項をご入力ください。

**早割**  
ご入会受付中

**壬生倉庫店で  
早割受付中!**

早割入会受付時間 [ 10:00~18:00 ]

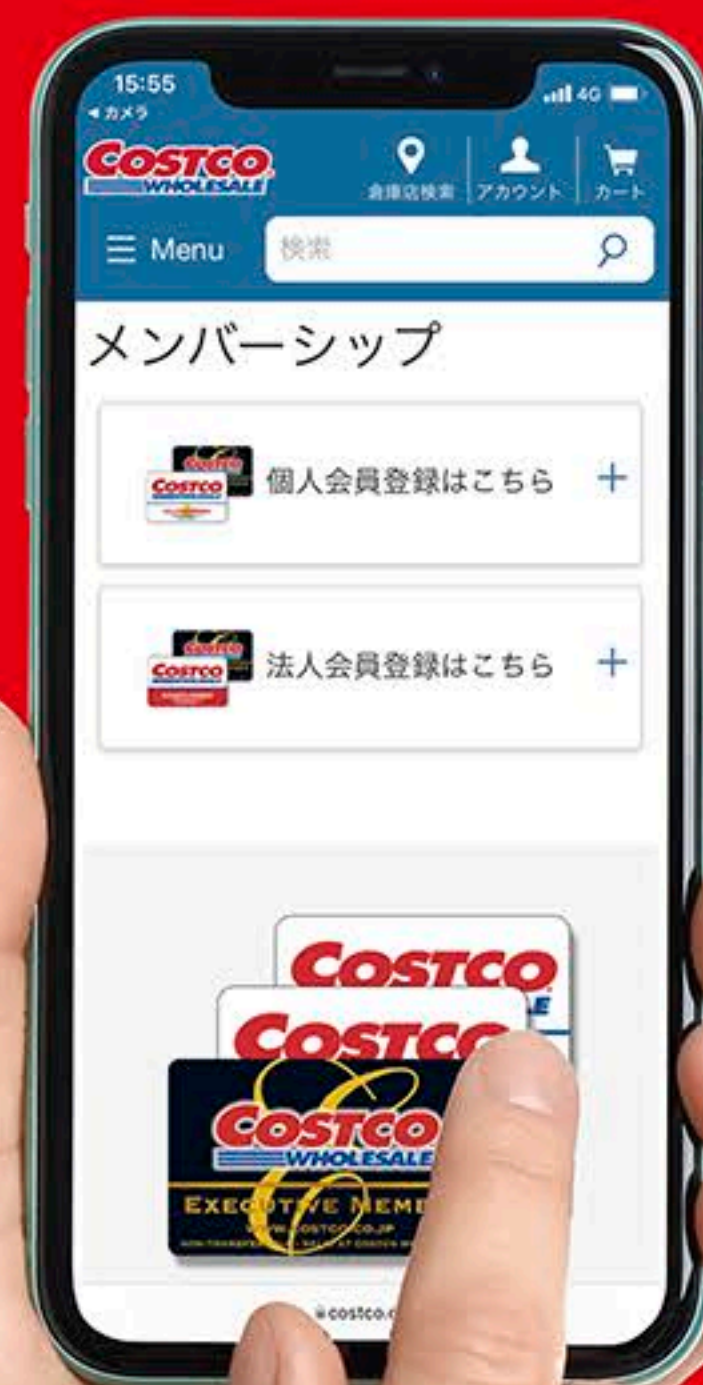


**年会費**  
Membership

**¥1,000 OFF**

壬生倉庫店オープン前日(6.22[水])までに  
新規入会された方限定!

6.23[木]  
オープン



スマホで事前に**仮登録**を済ませてから  
お越しいただきますようお願いいたします。

詳しくはこちらから<https://www.costco.co.jp/membership>



早割対象



▼仮登録はこちら



ビジネスメンバー [法人・事業主用会員] (税込) **¥4,235**

Business Member (税込) **¥3,235**

早割対象



▼仮登録はこちら



ゴールドスターメンバー [個人会員] (税込) **¥4,840**

Gold Star Member (税込) **¥3,840**

早割対象



▼詳細はこちら



エグゼクティブメンバー (税込) **¥9,900**

Executive Member (税込) **¥8,900**

ワンランク上の会員

一部商品を除く年間購入金額のエグゼクティブリワード  
(上限額10万円)を受け取ることができます。

**2.0%リワード還元** ※一部除外の場合があります。



商品にご満足  
いただけない場合  
商品返金



コストコにご満足  
いただけない場合  
年会費返金



無料で作れる  
(1枚)  
家族カード

※本会員と同住所にお住まいの18歳以上の方



お買得情報満載  
会員限定  
メルマガ



オンライン  
ショッピング

詳しくは、スタッフもしくは  
ホームページをご確認ください。



※2年目以降の年会費は、通常年会費の¥4,840(税込・ゴールドスターメンバーの場合)となります。※ビジネスメンバーに限り、お申し込み事業者様の従業員様6名を、1人あたり3,850円(税込)で追加会員としてご入会いただけます。(追加会員は割引適用外となります。)  
※早割キャンペーンは、オープン前日までとなります。 ●早割対象の方：現住所が栃木県の方(ただし、壬生倉庫店での早割入会の場合は、現住所は問わず) ●早割対象外の方：1年以内にコストコ会員を退会された方。すでに会員の方で、更新月を迎えられる方、または同住所にお住まいで18才以上の方。有効期限切れで、更新月から18か月未満の会員の方。

●ビジネスメンバー：※現住所記載の本人確認書類(運転免許証、保険証など)の他に、屋号、代表者氏名、会社所在地の記載がある証明書をご提示ください。※左記の記載があれば、名刺、公共料金の請求書、農家証明書、登記簿(複製可)などのご提示をお願いします。  
※屋号がない場合、営業許可証などのご提示をお願いします。 ●ゴールドスターメンバー：※現住所記載の本人確認書類(運転免許証、保険証など)をご提示ください。 ●家族会員のご登録には、登録されるご本人様とその方の現住所記載の本人確認書類をご持参  
でお越しください。※一部の商品につきましては、返品に期限や条件がある場合がございます。詳しくはコストコのホームページをご確認ください。

(画像はイメージです)



# コストコ壬生倉庫店 2022年6月23日[木] 8:00AM グランドオープン!

※オープン時間は予告なく早まる可能性があります。



## 苗字による入店可能日の設定実施へのご理解とご協力をお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止・予防対策のため、会員の皆様の「苗字による入店可能日の設定」を下記の通り実施させていただきます。倉庫店内の混雑緩和のため、ご理解とご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

2022年  
6月23日(木)、6月25日(土)

苗字がローマ字の「AからM」で  
始まる会員様のみ入店可能

例) 阿部 (Abe)、遠藤 (Endo)、福田 (Fukuda)  
加藤 (Kato)、井上 (Inoue)、益子 (Mashiko)

2022年  
6月24日(金)、6月26日(日)

苗字がローマ字の「NからZ」で  
始まる会員様のみ入店可能

例) 中村 (Nakamura)、大島 (Oshima)、  
佐藤 (Sato)、田中 (Tanaka)、上田 (Ueda)

同伴者は会員様お一人につき、ご家族の方1名ならびに18歳未満のお子様限定させていただきます。非会員様のご同伴はご遠慮いただきたく存じます。また、倉庫店での買い物の際には2メートル程度のソーシャルディスタンス(社会的距離)の維持をお願い申し上げます。(ご来店の際には可能な限りマスクの着用をお願いいたします。)



コストコ壬生倉庫店

〒321-0201

栃木県下都賀郡壬生町大字安塚3360

入会受付時間 [ 10:00~18:00 ]

## 壬生倉庫店 ガスステーション 営業中!!

営業時間 [ 8:30~20:30 ]

お支払いは、コストコ会員証とコストコ指定のクレジットカード(コストコグローバルカード、またはすべてのMastercard®ブランドのクレジットカード)、もしくはチャージ機能付きコストコプリペイドカードが必要です。

ガソリン  
軽油  
灯油

コストコ  
ならではの  
低価格で  
ご提供!



※営業時間は予告なく変更する場合がございます。必ず店内の表示をご覧ください。

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

## 食 エネルギーを補う“補食”のすすめ

“補食”という言葉みなさんはご存じでしょうか。スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠なものです。今回は、部活やスポーツを始められたお子さんの補食を考えている親御さん向けに、アスリートフードマイスターの資格をもつ田中崇子さんからアドバイスをいただきました。



●補食とは?  
「3回の食事で補えない、エネルギーの不足を防ぐためにとる食事です。練習中にエネルギー不足になると、身体が動かなくなるだけでなく、脳のエネルギー不足から集中力低下につながり、それが原因で怪我のリスクが上がってしまいます。そのため、怪我防止の面でも練習前のエネルギー補給を推奨しています」

### ●どんなものを摂取すればいい?

「水分に加え、練習前は糖質、練習後は身体のダメージを戻すために糖質とたんぱく質をとるといいでしょう。水分に関しては、レモンや柑橘系といったビタミンCやクエン酸の入ったものは、疲労回復やストレスの解消、消化をよくする効果もあります」

### ●補食に向かないものは?

「油分や食物繊維の多いもの、食べられないものは避けたほうがいいですね。水泳をしている娘をもつ我が家では、練習前のおにぎりは、消化のよくない海苔をはずしています。」

### ●どんなメニューがいい?

「これからの季節、食中毒を気にするなら、朝早く手作りしたものを夕方食べるよりも、コンビニなどを利用したほうが、衛生面でも安心かと思えます。例えば学校が終わり、スクールなど向かう際にコンビニで買うなら、あんぱんやカステラ、おにぎりといったものがおすすめです。スポーツ用のようなかも最近話題になっていますよ」



取材協力：田中崇子さん/アスリートフードマイスター2級、  
sss-style+ (フード部門担当) <https://www.sss-style-plus.com>

## 学 音楽をもっと楽しめるギター教室

アコースティックギターを用いたフィンガースタイルによる独演を軸に、県内外で演奏活動を行うギタリスト・岩崎和広さん。楽曲制作・提供、音楽講師としても活躍している岩崎さんですが「音楽と一緒に楽しめる方が周りに増えたら、私自身も楽しい」と、ギター教室を開催。音楽をもっと楽しみたい方におすすめの教室です。



### ●「岩崎和広ギター教室」

料金：1コマ1時間(入替の準備も含)3,000円  
年会費・月謝：なし。都度払い。オンラインレッスンも同条件。  
レッスン日時：生徒と都度擦り合わせ。  
時間帯は10時~21時(最終レッスン開始は20時)  
住所：宇都宮市豊郷台(宇都宮美術館・帝京大近く)の個人宅。「ショッピングセンターミュゼ」から徒歩数分。\*出張レッスン可能。別途交通費。\*無料体験レッスンあり。

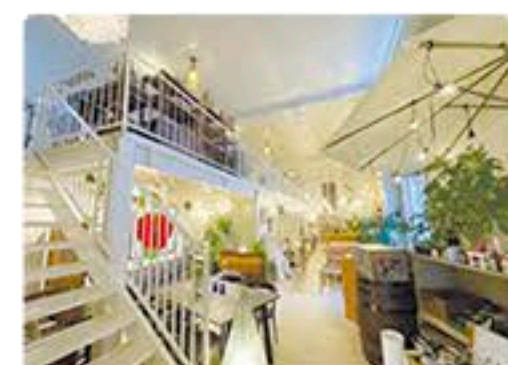
「来たれ、弾きたい方!始めてみたい、もう一歩前に進みたい、もう一度やり直したいなど、当ギター教室は学びたい方どなたでも歓迎。音楽が出会いに例えられる様に、音楽教室も出会い、相性があります。大手教室であわなかった方も、HPからお気軽にお問い合わせを。『知りたい』というひっ迫した想いに応えます」

取材協力：岩崎和広ギター教室 / <https://iwakazudayo.jimdofree.com>



## 住 高齢者が住みやすい空間づくり

家財整理のサービスを行っているリサイクルショップ「オトワリバース」。この新サービスが一体どのようなものなのか、代表の永祚(えいそ)さんに、お話しをお伺いしました。



『家財整理サービス』は、不用品回収・買取りのほか、遺品整理、整理収納、そして高齢者の方が住みやすい空間づくりを行う新サービスです。こちらは、高齢者の方の日常動作や生活動線をスムーズにして、理想となる快適な生活に導くというもの。住まい手の年齢や性別、身体の状態などをヒアリングし、さまざまな要因で生活しにくくなった住環境を、専門家である私たちが、整理収納や空間コーディネートさせていただきます。初回打ち合わせから見積り、出張費用まで無料です。お電話にてお問い合わせください」

インテリアコーディネーターや、整理整頓アドバイザーといった専門知識をもつ「ホームステージャー」の資格保持者でもある永祚さん。毎日楽しく健康やかに過ごせる空間を、住環境のプロに相談してみたいかがでしょう。

取材協力：うつのみや家財整理サービス(運営：株式会社アクシア)  
宇都宮市陽東5-10-28 ☎028-680-7770

## 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>



### 百年厨房



宇都宮市大谷町で元石材商の旧家に暮らす主人公の元に現れた見知らぬ女性アヤ。亡くなった祖父の元で働いていたというアヤと始まった奇妙な共同生活で振舞われるどこか懐かしい料理の数々。食を通じて家族の絆を描き出す感動のファンタジー。壺飯、じんごろう焼き、源氏飯、チタケうどん、自家製れもんミルク天…と懐かしい料理の数々、そしてそのレシピも描かれます。

著者の村崎なぎこさんは栃木県在住の作家さん。本作で第3回日本おいしい小説大賞を受賞されました。

著者：村崎なぎこ 発行：小学館 本体価格：¥1,760(税込)

### 大ピンチずかん



〈大ピンチを知れば、いつ大ピンチになってもこわくない〉  
ユーモアあふれる絵本で人気の鈴木りのりたけさんが様々な大ピンチを教えてください。「ストローがとれない」「テープのはしがみつからない」といったピンチから、「じてんしゃがドミノだおし」「(髪が)おもったよりみじかくなった(切られちゃった)」といった大人でも困るようなピンチまで楽しいイラストとともに紹介されています。

ユーモアとかわいらしさにあふれた絵本です。

著者：鈴木のりたけ 発行：小学館 本体価格：¥1,650(税込)

## Mia's cooking

delicious and fun!

### 今月のレシピ 栃木県産のお米を使って パラパラ鮭チャーハン

#### 調理時間 約25分

#### 〈材料〉2人分

- ・紅鮭切身 …………… 2切
- ・ご飯 …………… 茶碗2杯分
- A 卵(溶く) …………… 2個
- A ごま油 …………… 大さじ1
- A 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
- A 塩・こしょう …………… 少々
- A しょうが(すりおろし) …… 少々

- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 少々
- ・万能ねぎ(小口切り) …… 適量

1人分あたり カロリー 545kcal/塩分 2.5g

#### 〈作り方〉

- ① 鮭は解凍し、グリル等で焼き上げて皮と骨を取り除いてほぐす。
- ② ボウルにご飯とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。
- ④ ①を加えてさらに炒め、仕上げにしょうゆを回し入れて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて、万能ねぎを散らす。



レシピ提供…JAふれあい食村

# Mia de kirei

第42回

## 【食生活】食用オイルの選び方

アドバイザー:管理栄養士 あやかさん

とある女優さんのトークショー、キレイを保つ朝のルーティーンは「水を飲んだ後に、豆乳と野菜、果物たっぷりのスムージーにアマニオイルを入れて飲んでます」…は～、やっぱりキレイな人はスムージーなのねと呟いたら、「スムージーより大切なのはアマニオイル」と教えてくれたあやかさん。今回は、食用オイルのお話です。

### 使いやすさと味、コスパを比較

キレイを目指す人に注目してほしい食用オイルは3種類。まず、不飽和脂肪酸の中でもオメガ3脂肪酸(α-リノール酸)を多く含む「アマニオイル」と「エゴマオイル」。もう一つは、飽和脂肪酸の一つで中鎖脂肪酸(MCT)を含む「ココナッツオイル」。

自分好みのOilを探そう!

オメガ3脂肪酸	中鎖脂肪酸
アマニオイル	ココナッツオイル
エゴマオイル	

原料: 亜麻仁の種、エゴマの種、ココヤシの実

特徴: 加熱調理NG、肌荒れ防止、血流改善、免疫力UP、動脈硬化予防

風味: 少し苦味、くせがない

コスパ: ★★、★★★★、★★

エゴマオイルは県内の道の駅で売ってます♡

「アマニオイルとエゴマオイルは血流を良くして肌のターンオーバーを促すので肌荒れ防止に。ココナッツオイルは抗酸化効果が期待できるので肌の老化防止や保湿にオススメ」とのこと。あやかさんは、毎日小ス

プーン1杯を納豆やヨーグルトに入れたり、サラダにかけたりして摂取しているそうです。続けるためには、味や使いやすさとコスパも重要。独特な香りが苦手な人は、ぜひエゴマオイルからTRYしてみてください!

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) (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** (税別) (税込4.4円) (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** (町名別・丁目別の折込みにも対応可能)

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 橋本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

## 水遊びができる公園シリーズ① 蓼沼親水公園(たてめましんすいこうえん)

宇都宮市東部を南北に走る「辰街道(下岡本上三川線)」を宇都宮市から上三川方面に進むとたどり着くのが、鬼怒川の河川敷を利用して整備された「蓼沼親水公園」。ここには夏の子どもの最高の遊び場である「ジャブジャブ池」があります。

川のような池の周りには遊具もあり、木もところどころあるので日陰もほどよくあるのが嬉しいポイント。池の水は10時~16時まで流れており、水深も浅いので安心です。適切な感染対策のうえ、安全に十分留意して、水遊びを楽しみましょう!

蓼沼親水公園 河内郡上三川町東蓼沼1013番地先  
<https://www.town.kaminokawa.lg.jp/0075/info-0000000496-0.html>  
 (新型コロナウイルス感染状況により利用中止になることもあります。HPでご確認ください)

編集部オススメの逸品!!

MiaのIppin

ストローハット(左右共) 3,000円~(税込)

「洗えるストローハット」としてInstagramで受注販売している、no namesの子ども用麦わら帽子。軽く柔らかく通気性もよいので、夏の外遊びの必需品!トッパ部分は丸形やカンカン帽タイプ、つばの形やリボンの色も自由に組み合わせ可能。しっかりした素材のラフィアタイプや大人サイズもあるので、好みに合わせてオーダーしてみてください。

no names Instagram@no\_names.kids

Miaコラム

## 「自分自身を高めるコツ」講座

### 第17回「不安の捉え方」

皆さんはどんな映画やドラマに心を動かされますか?人の心を動かす作品の多くには、主人公が不安や恐れ、葛藤などを乗り越え、何かを成し遂げるストーリーが描かれています。

自分の人生をドラマに例えたとき、不安や恐れを感じたときは「何かを成し遂げられるチャンス」と思えたり、「立ち向かうからこそ人生が輝く」と考えられるのではないのでしょうか。

実際、乗り越えたことで人生に欠かせない思い出や宝物になることもあります。「今向き合うことは宝物をつかむチャンスかもしれない」と思えたら、最初の一步が少し踏み出しやすくなりますね。

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 栃木県産 ハウス巨峰 (種なし・約1kg箱(2~3房))

今年も栃木のぶどうの季節がやってきました!ぶどうの定番品種といえば、「巨峰」。『ぶどうの王様』とも評される「巨峰」は、紫黒色の果皮に、果肉はしっかりとて甘くてジューシー、香りがよいのが特長です。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

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

応募締切 **6月21日(火) 必着**

3組 6名様 **バンクシーって誰?展 ペア招待券**

世界各都市を巡回し人気を博した「ジ・アート・オブ・バンクシー展」の傑作群を、日本オリジナルの切り口で紹介する展覧会が、6月29日(水)~8月24日(水)にビッグパレットふくしま(福島県郡山市)で開催されます。

バンクシーの活動の3大地域と言われるヨーロッパ、アメリカ、そして中東の街並みを映画のセットのようなリアルに出現させ、撮影OKの新感覚没入型展示を体感してみてください。チケット等の詳しい情報は、郡山会場公式HPまたは、同展事務局 ☎024-924-1100へ。

提供: 「バンクシーって誰?展」実行委員会

WHO IS BANKSY?

バンクシーって誰?展

6.29(水)~8.24(水)

ビッグパレットふくしま

QRコード

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

QRコード

おすすめ  
de Mia

# 和菓子の日 和スイーツ特集

6月のスイーツは、和菓子の日(6月16日)にちなんで、和テイストなスイーツを選んでみてはいかがでしょうか?

菓子を食べて厄除けと招福を願う嘉祥(かじょう)という行事があったそうで、  
全国和菓子協会が現代にその風習をよみがえらせるべく制定された和菓子の日。

和なスイーツを食べて、ハッピーも引き寄せられたら最高ですね! Miaのおすすめ和スイーツをぜひ!

田楽 3本 421円/5本 702円

つるんぶるとした冷たいお団子。さらっとしたこしあんを包んだお団子につめたいみたらしだれをたっぷりかけました。

武平作 宇都宮若草店



宇都宮市若草5-15-5  
☎028-616-1220  
10:00~18:00  
無休/駐車場15台

暑い時に食べて美味しい!  
ぶるぶるとつるりんとした、  
さらっとしたこしあんの入った、  
ひんやり「みたらし団子」です。



べいかちゃん



ロイヤルシェイク

(抹茶・珈琲・バナナ・季節のフルーツ)

定番 540円/季節のフルーツ 648円~

辻利の抹茶を使った抹茶シェイクが新登場!  
定番で、宇都宮珈琲のオリジナルブレンド珈琲を使った珈琲シェイクと完熟バナナをご用意。

★季節のフルーツ★  
6月は「メロン」です!



宇都宮珈琲

宇都宮市平松本町1138-7

☎028-651-5012

水~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・火曜定休/駐車場7台



◆ インスタフォロワー  
1,000人突破 ◆

日頃のご愛顧に感謝を込めて //

フォロワー1,000人  
記念キャンペーン  
を開催します!!

店舗応援  
企画

#Miaに載りたい #teamMia

@mia\_shimotsukeをタグ付け頂き

普段のお店の投稿をアップしてください!

タグ付けしてくれたお店を **全店フォロー**

&気になる10件をDMからお迎えに行きます!

▶ Miaのアカウントから10件紹介させていただきます!

今回載せきれなくても、Miaの取材候補とさせていただきますので、奮ってご参加ください!

Miaアカウントの  
フォローも  
忘れずに!



instagramのフォロワーはまだ1,000人ですが、10.5万人のMia読者へPRのチャンス!!

@mia\_shimotsuke



初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付教室

通常全8回 ¥12,000 → 受講料 ¥0!

■ 開講日時 (週1回の2ヶ月8回・同じ曜日)

● 6月生 — 金曜コース【開講日: 6月24日(金)】

A<10:30~12:00> B<14:00~15:30> C<19:00~20:30> ※1講習90分

■ カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

◎着物・帯・長襦袢の貸出有

(3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます)

■ 受講料: 無料

※但し教材費として6,900円(税込)必要

■ 定員: 各時間 先着5名

◎開講日の一週間位前に受講券を送付

☆「3密」を避け少人数・感染症対策の上で開催いたします。

【主催】彩きもの学院 宇都宮校

宇都宮市馬場通り2-1-1 メットライフ宇都宮スクエア3F  
(東武宇都宮駅から徒歩4分/「県庁前」バス停徒歩0分)



少人数 先着5名

YouTubeで  
動画公開中!

入門体験ボート  
掲載中!



◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!

☎0120-073005

・ホームページで24時間受付中! 彩きもの 検索

## 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

☎0120-61-4128

営業時間 9:00~17:00

ガーデンエクスプレス 検索

