



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
7・9
TAKE FREE

次号発行は7月23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.75

タウン情報紙Mia(ミア)



心と身体を存分に養う
うまみと栄養がたっぷり！
烏骨鶏と薬膳の蒸しスープ

本格中華料理をリーズナブルに楽しめる
と評判の「桃畑 Shinka」。新メニューの「烏
骨鶏の薬膳蒸しスープ(1人前880円)」は、
貴重な烏骨鶏とナツメやオウギ、蓮の実、
干しシイタケなど消化・消炎、発汗作用の
ある薬膳を、1時間蒸して仕上げる店主おす
すめの一品です。味付けは塩のみですが、
骨付き烏骨鶏と薬膳を、蓋をしたまま蒸す
ことでうまみが抽出。蓋を開けると、スー
プのいい香りが広がります。美肌や艶髪も期待で
きる「野菜と漢方のアン
チエイジングセット
(3,245円)」でも、お楽
しみいただけます。



ももはたしんか
桃畑 Shinka.

住 河内郡上三川町上郷53-3 ☎ 0285-37-9135
営 11:30~15:00(L.O.14:00)
17:00~21:00(L.O.20:00)
休 月曜ディナー・火曜 P 有

「Mia75号」を持参し
「烏骨鶏の薬膳蒸しスープ」を、ご注文の方に限り
「杏仁豆腐」をサービス
(有効期限 2022年8月31日)

2WAY ビア・ガーデン
OPEN
2022 7/1 FRI - 9/3 SAT
4F ビアテラス
17:30-21:30 L.O.20:30
(120分飲み放題付)
予約限定
*完全予約制
*2日前までの要予約
*雨天中止
*1FビアラウンジはHPよりご確認ください。
Refresh!
ホテル東日本 宇都宮 ビアガーデンご予約・お問合せ
TEL 028-643-5593

ライズ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ーローラ店までお持ちください。

RAIZE
ライズ G(ガソリン車)
(1.2L・2WD・5人乗り)
車両本体価格 185.7万円 (税込)
Photo: G(2WD)。ボディカラーは
ナチュラルページュマイカメタリック
(T32)

※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

*価格はタイヤパンク応急修理キット付です。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
TEL 0077-78-1233
https://www.corolla-tochigi.co.jp



「胡宮特製白麻婆豆腐(1,350円)」とデザート一番人気の「特製マンゴープリン(550円)」



「ステイホームプレート(大盛五目炒飯付・4,500円)」

こきゅう
China Kitchen 胡宮

宇都宮市元今泉2-27-5 ☎028-639-1680
営業 11:30~14:00/17:30~21:30(L.O.21:00)
休 水曜、第2・第4木曜
席 20席 P 6台



左:「海老のアヒージョ(バゲット付750円)」

炭火焼料理と熱々アヒージョ、そして熱々ライブも♪

「かぼちゃ亭」に行ったら炭火焼をメインに和洋中にとられない創作料理を楽しもう。備長炭でふっくらジューシーに焼き上げる那須の熟成豚やいっこく鶏の味わいは格別です。さらに旨味が濃厚なアルゼンチン海老を頭から丸ごと使った「海老のアヒージョ」も昼夜を問わず人気の一品。他にも気になるランチやテイクアウトメニューが色々!

70年代にはロックギタリストとして活躍する傍ら、音楽ライターとして国内外を奔走し数多くの本も出版した異色の経歴を持つオーナーの山口伊津巳さん。そのため同店では、ゆかりの大物アーティストによるシークレットライブが行われることも! ホットなライブ情報はお店のHPで♪

かぼちゃ亭

宇都宮市元今泉3-20-16 ☎028-632-7721
営業 11:30~14:00*現在ランチは火・木・土のみ営業
17:00~23:30(L.O.23:00)*週末は24:00まで
休 月曜 席 40席 P 9台
http://www.izy-web.net/index.shtml

本格ホテル中華の味をカジュアルに

中華一筋42年! 横浜中華街や有名ホテルで料理長も務めたマスターが「本格ホテル中華の味をカジュアルに楽しんでほしい」と2005年に夫婦二人で開業した「胡宮」。料理のベースとなる上湯スープは毎朝8時から仕込み始め、調味料も手作りするなど手間を惜しまず作り出す一品一品の深く華やかな味わいが評判です。なかでも澄んだ白さが際立つ「胡宮特製の白麻婆豆腐」は花椒や唐辛子など複数の辛みと香りのハーモニーが爽やかに味を惹きたてる人気の一品。

「曜日替わりの麺ランチ(1,100円)」をはじめ手頃な価格の各種ランチもおすすめで。さらに、胡宮特製料理を自宅でも、家族みんなで楽しめる「ステイホームプレート」は大盛五目炒飯もついてボリューム満点ですよ!

ふらりと立ち寄りたくなるお店がいろいろ

元今泉2・3・4丁目

MOTOIMAIZUMI

オススメ

住宅街とオフィス街が隣接する街

宇都宮駅にも程近く、ランチタイムはお手頃に、仕事帰りには気軽に立ち寄れるリフレッシュに最適なお店がそろっています。

※6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。



Mia de まちあるき



ギフトに最適! フラワーボックス(生花L:6,050円、M:3,850円)



フタを開けた瞬間の香りとサプライズに笑顔!

花のある暮らしがもたらす心のゆとりを60年以上に渡って提案し続ける「アンサナフルールスガヤ」。季節に合わせて厳選した生花をはじめ、ドライフラワーや、プリザーブドフラワー、ソープフラワーなどお花のギフトが各種揃います。

なかでも、バラを中心に繊細で瑞々しく色鮮やかな生花を隙間なく詰めたフラワーボックスのアレンジメントは、フタを開けた瞬間、ふわりと香るサプライズが喜ばれると評判。

これからの季節、部屋に花を飾るならシャクヤクやひまわり、バラがおすすめ。陽ざしが直接当たらない場所を選んで、花瓶に対し本数少な目にこまめに水を交換すれば長く楽しむことができます。日常にお好きな花を添えて、気持ちもお部屋も明るい雰囲気にしてみてはいかがでしょうか♪



フラワーボックス(プリザーブドフラワーL:11,000円、M:5,500円)

アンサナフルールスガヤ

宇都宮市元今泉3-4-13 ☎028-636-6995 営業 10:00~19:00
休 水曜 P 40台 *酒のやまやと共有
http://angzana.style

家づくりを考えはじめたら、住宅展示場に行こう!

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!

7月月間キャンペーン! 10:00~17:00

千本松牧場のアイスクリームサービス

千本松牧場

初め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。住宅展示場に出展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られる動画も配信! 各モデルハウスのイメージをつかもう!

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!

「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!

「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!

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 1組につき1回ご参加いただけます。

特典② **お子さま限定スタンプラリー**

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!

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。

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場 LINE公式アカウントはじめてみよう!

ご来場のお子様へもれなく! **光るおもちゃプレゼント!**

※イラストはイメージです。※なくなり次第終了となります。

宇都宮西 総合住宅展示場

センターハウス ☎028-650-5081

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/株式会社ライダース・パブリシティ

ホームページをチェック! http://www.e-a-site.com/

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!

~コストコ生倉庫店~

県内初出店として、6月23日にオープンした「コストコ生倉庫店」。約1万500平方メートルもの売り場には、食品や家電、衣料、日用雑貨など約3,600品目のさまざまな商品が並びます。

これからのシーズンにぴったりなアウトドア用品から、秋冬物のウェア。さらに国内で初めて取り扱うという、沖縄のブランド魚『琉球スギ』やスパークリングワインセットなど、季節を先取りする充実のラインアップと品揃えは、実に魅力的です。



また、売場の一角にはメガネやコンタクト、補聴器、調剤薬局などヘルスコナーも。ショッピングだけでなく、ヘルスケアにも力を入れている同店。敷地内にガステーションもあり、生活のすべてをまかなえます。



今まで県外に行かなければいけなかった「コストコ」が、ついに県内に! レジャー感覚で思う存分、買いものを楽しめる注目のスポットに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

先月オープンしたばかりの生倉庫のコストコに行ってきました! 定番の人気商品はもちろん、このお店でしか買えない食品もあるので、お得意満載! ついつい買いすぎちゃいました(笑)
 (40代 女-みんさん)



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

コストコ生倉庫店
 壬生町安塚3360
 営業時間▶10:00~20:00
 定休日▶元日のみ休業

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:「本日のランチ(サラダ、パン、デザート、ドリンク付・1,500円)」メインは肉料理「豚肉のロティ、ブルブランソース」右:ランチ魚料理の一例「カレイのヴァーブル、アメリカーナソース」



女性1人でも気軽にワインが楽しめるビストロ

フレンチをつまみにワインが楽しめる「ラトリシエール」は、女性1人でもふらりと気軽に立ち寄れる店。「ヒルトンホテル」でサービスを、「ル・コルドン・ブルー」でフレンチを学んだオーナーが、常時20種類以上そろえるグラスワインの中から、料理や好みに合わせてオススメを提案してくれるのも嬉しいサービス。楽しく寛げる居心地の良いお店です。

ランチタイムにはメインを肉・魚・野菜料理から選べる「本日のランチ(1,500円)」がおすすめ! 繊細で美しい盛り付けや素材を煮きたてる本格的なソースの味わいと共に、食事に誘うプロローグとしてサラダに吹きかけるフランボワーズの香りのサプライズにも心が弾みます♪



ワインビストロ ラトリシエール

☎ 宇都宮市元今泉3-9-8-103 ☎028-632-0009
 営業時間▶11:00~14:00(L.O.13:30)
 17:00~23:00
 休 日曜 席 15席 P 3台



黄金色のあんが輝く「黄金あん・つぶあん・カスタード(各220円)」



「とろとろわらび餅(1人前270円、2人前540円)」

公園帰りにホッとひと息

今年5月、宇都宮駅東公園の西側にオープンした「幸せの黄金鯛焼き宇都宮駅東店」。一番人気は、種子島産安納芋をたっぷり使った上品で自然な甘さの「黄金あん」。定番の「つぶあん」や「カスタード」にもミックスされる黄金あんが味のアクセントになっています。

さらにこの夏からカレーが入った鯛焼き(280円)も登場予定。他にもバターが香る新食感のクロワッサン鯛焼きや、奈良で大人気のさくら茶屋の「とろとろわらび餅」、NZ発のフルーツアイス「ジュージーズ(210円)」など気になるスイーツも色々! 散歩帰りや公園でたっぷり遊んだあとに、大人も子供もホッとひと息、立ち寄りたくなるお店です。



幸せの黄金鯛焼き 宇都宮駅東店

☎ 宇都宮市元今泉4-13-12 ☎050-8883-8772
 営業時間▶10:00~16:00
 *なくなり次第終了
 休 火曜、不定休 席 10席 P 3台

完成現場見学会
 完全予約制
 7/9日・10日
 10:00~17:00

自然素材と
 家族の温もりに包まれた家

申し込みフォーム
 来場は事前予約が必要です。電話番号/QRコードから

HOKUSHU 北洲ハウジング
 宇都宮支店 ☎028-638-3831
 〒321-0968 宇都宮市中今泉1丁目21-27
 https://www.hokushuhousing.co.jp

天井・床・壁、自然素材に包まれる空間
 調温効果で快適にしてくれる塗り壁、裸足でも気持ちいい無垢フロア、吹き抜けを見上げると天井には木が貼られており家中癒やしの空間で溢れています。 ※画像はすべてイメージです

リビング
 開放感ある吹き抜けは、思わず床に寝転がって見上げたくります。

キッチン
 炊事をしながら子どもたちとおしゃべり。顔の見えるオープンキッチンです。

たたみコーナー
 お昼寝したり、遊んだり。いろんな形でくつろげる、お役立ちスペースです。

玄関
 ポーチの大きな屋根が雨や日差しをさえぎります。自転車も入れる広さです。

PLAN DATA
 1 階床面積 / 57.96㎡ (17.49坪)
 2 階床面積 / 52.99㎡ (15.99坪)
 延べ床面積 / 110.95㎡ (33.49坪)

宇都宮市元今泉306付近

Instagram
 Youtube
 Facebook

北洲ハウジング 検索
 https://www.hokushuhousing.co.jp

注文住宅のための土地探し
ランデッ
 ランデッの利用にはIDの発行が必要です。無料で発行可能ですので土地をお探しの方は左記までお問い合わせ下さい。

全てがランデッの中に
 もう不動産会社を何社もみる必要も、ポータルサイトを毎日見る必要もありません! ランデッを使って、私たちと理想の家を建てたい方の土地探しを始めましょう。

SUUMO! nomu.com
 HOME'S Anu 家探ラボ
 at home

Google マップ 土地情報が!?
 使いなれた Google マップ上で全ての売土地情報を過不足なく調べられるのがランデッです。SUUMO・HOMESなどのサイトや大手不動産仲介会社のWEB 公開情報、一般には出回らない、不動産屋が持っている情報も一緒に見られるまとめサイト!

Mia de Life プラス

～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

学 誰でも楽しめる木工体験

さくら市にある「喜連川丘陵の里 杉インテリア木工館」。里山の廃校舎を利用したこちらの施設では、栃木県産のスギやヒノキの家具や木製品の制作・販売のほか、木工体験や木工塾も行っていきます。自然豊かな里山の、昔懐かしい雰囲気なか、気軽に木工体験を試みてはいかがでしょうか。



●教室名 木工体験

幼児から大人まで、初心者でもできる木工キットの組み立てと、表面仕上げを体験できる全16コースを用意。刃物、電動工具の使用はなし。接着剤だけでできる簡単なコースや、塗料や電気ペンのオプションあり。

●時間 30分～2時間程度（※各コースによって異なる）

●料金 500円～（※各コースによって異なる）

【例：ペンケース】

対象年齢：小学生～大人

所要時間：1時間～

料金：1,540円

サイズ：大/W200*D80*H35
小/W200*D60*H35

オプション：オイル仕上げ 200円
電気ペン 無料



●内容 「定番の小箱やペン立てから、置時計、フォトフレーム、さらにスツールや小物棚といったインテリア用品など、さまざまな木工品を制作できます。お子さんの夏休みの課題にもぴったりです。開館中は随時受付いたしますが、在庫に限りがありますので、事前にお問合せいただければ確実です。5名様以上の制作を希望される場合は、事前にご予約ください」



問い合わせ先：喜連川丘陵の里 杉インテリア木工館/さくら市穂積478
☎028-685-3841 <http://mokokan.is-mine.net>

食 冷やし麺のお弁当はいかが

暑い時期のお弁当におすすめなのが、冷やし麺！冷たく、おいしくいただけるコツを、毎日お子さんのお弁当づくりをしている、料理上手なママさん3人に教えていただきました。



●しっかりと水切りを

「しっかりと水切りをすること！そうめんはフォークを使って、一口分に巻き取って容器につめると食べやすいです。冷やし中華は、ゴマ油を少々あえておくと、くっつきにくくなりますよ。時間がたっても、茹でたての食感を楽しめる乾麺タイプのそうめんも、よく利用しています（ほのママ）」

●小袋汁は冷凍に

「市販の汁をパックごと凍らせて、保冷剤風にして持たせています。冷やし中華のように量の多いタレの時は、100円ショップで販売しているプラスチック容器に入れて冷凍しておきます（つばきママ）」

●具材は別で

「冷やし中華や天ぷらうどんにするときは、コンビニ風に、麺の上にラップをして具材を盛り付けておくと、べちゃっとした感じにならずおすすめです（あっこママ）」

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

住 暑い時期に上手に観葉植物を育てるポイント

暖かい地域で育つ観葉植物も、暑い時期の育て方にポイントがあります。そこで観葉植物を扱う「bo canta」の相樂さんに、アドバイスをいただきました。

●置き場

直射日光は葉焼けなどのダメージを与えるので、ガラス越しやジメジメした場所を避け、エアコンの風が直接当たらない風通しの良いところに。扇風機などの活用もおすすめです。長期の留守中は受け皿に水を溜めて、野外（木の下や玄関などの日陰）に移動してもOK。



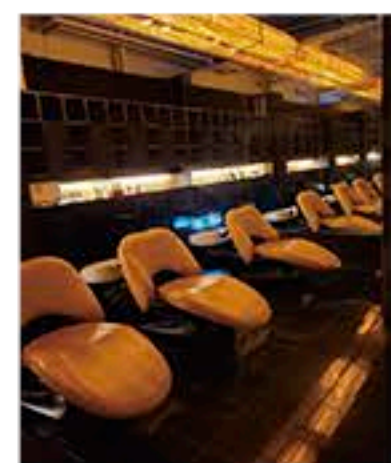
●水やり

夏は水分が蒸発するスピードも早まります。置き場や鉢の大きさ、種類等で水やりの間隔も変わるので、土の表面でなく中まで乾ききっている状態を確認し、朝晩の気温が低い時間帯に（室内エアコンがある場合は問題なし）水をたっぷりあげましょう。葉水は害虫防止にもなるので、毎日でもあげてください。観葉植物は種類により湿気や乾燥を好むものなど、さまざまです。いつでもご相談ください。

取材協力：bo canta / 宇都宮市二荒街2-1 カクイチBLD1F ☎028-348-1352

R-HEARTS (アールハーツ) 北一の沢店

当店はヘッドスパ有資格者多数在籍のサロンです。
全てはおお客様の喜びのために。

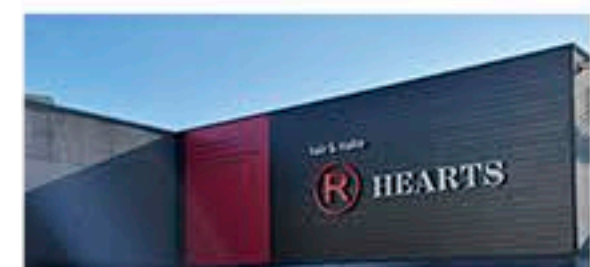


【ご新規の方】縮毛矯正+カット
¥12,000 → ¥7,900

●ご予約orご来店時にご提示ください
●他クーポンとの併用不可
2022.12.31

【ご新規の方】カット+カラー
¥10,500 → ¥6,500

●ご予約orご来店時にご提示ください
●他クーポンとの併用不可
2022.12.31



◎宇都宮市北一の沢町7-16
☎028-624-0802
🕒9:00～19:00
Ⓜ年中無休
📍有



建て替え応援キャンペーン!
2022/7/1 ~ 9/30

期間中ご成約になったお客様へ、オークの無垢フローリング50㎡と、さらに「CRASH GATE」のソファをプレゼント!

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」と思っていないですか？考え込んでしまう前に、一度お気軽にお話しください！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

夏は楽しい

ドリンク

かき氷

COOL 好逸品!



濃厚で超美味しい!
スタッフ一同の夏一番
のオススメです!

ぶへいさくん

こおりっぺちーの 648円

黒蜜きなこ×あずきみるく
とちおとめ生ソース×みるく

エスプーマホイップたっぷり! ミルク
たっぷり! の、とっても濃厚なかき氷!
はじめはスプーンで食べて、途中からぐる
ぐるかき混ぜて、ストローで楽しもう!

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
テイクアウトメニュー 11:00~16:00
元日休業/駐車場15台



武平作 小山店



小山市東城南4-30-1 / ☎0285-28-7277
10:00~18:30 茶屋 10:30~16:00
元日休業/駐車場26台

私のかき氷 1,650円

食べ方は無限大! 大きな氷と生クリームの雪山に、特製
のソースが7種類+フルーツ付き。1つ1つの相性を楽し
んだり、夏休みの実験のように色々混ぜてみたり、世界
に一つのかき氷を作り上げよう。暑い夏、かき氷を食べ
る涼やかな「時間」を楽しんでください。

7/1(金)スタート新メニュー!
取り皿もあるので、取り分けて
色々な味を楽しんで!
家族とシェアもOKです!



べいかちゃん



「Mia見ました」で、
ドリンク100円
OFFいたします。

黒蜜きな粉とマスカルポーネ
エスプーマのかき氷 1,100円

濃厚なマスカルポーネチーズのエス
プーマに黒蜜きな粉と自家製
黒蜜シロップがたっぷり!
上品で深みのある味わいです。

PIZZA LEONE



河内郡上三川町しらさぎ2-22-11 ☎0285-37-6390
11:00~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:00(L.O.20:30)
火曜定休(祝日の場合は営業)/駐車場20台



季節ごとにフルーツが
変わる新定番! 今の旬は桃。
芳醇な味わいをぜひ
お楽しみください。

桃のグラニータ
(生クリームのみ) 600円

フルーツのピューレをふんだんに使用し
たちょっとリッチな新食感シャーベット
ドリンクです。

FLAGS



宇都宮市下栗町2931-4
☎028-634-2666
10:00~19:00
不定休/駐車場20台



おすすめ“涼”スポットを過去の彩風景よりご紹介!



水路を見ながらのんびり散歩 白沢公園

鬼怒グリーンパーク白沢の少し西にある「白
沢公園」は、普通の公園とはひと味ちがひ、農
村における生態系保全と自然環境の復元を目指
して作られた公園。ゆったり流れる水路には水
車がまわり、菖蒲などの季節の花々が咲いた
り、ザリガニ釣りができたり、自然を身近に感
じて楽しむことができます。水路沿いに散策し
ていると、神社に辿り着き、ちょっと足を伸ば
せば「白沢七福神めぐり」なども楽しめるエリ
ア。田んぼをながめてのんびりするもよし、芝
生広場でお弁当を食べるもよし、木の名前の札
が下げられた森を散策するもよし。お散歩がて
ら、自然を楽しんでみてはいかがでしょうか。

白沢公園 宇都宮市白沢町2411



すぐそこにある水辺の風景 静かに澄む 鶴田沼

宮環と鹿沼インター通りの立体交差
点から北へ向かうとすぐに、西へ入る
細い道路があります。そこを道なりに
左方向へ進むと、突如現れるのがこの
水辺の風景。すぐそこが車通りの多い
幹線道路とは思えないほど静けさに包
まれたこの地は、「鶴田沼」という名
で近隣の人に親しまれています。ボラ
ンティアの手により自然が保たれてい
るこの鶴田沼緑地は、沼の北側に湿原も広が
り、周囲は散策路が整備され、新緑を堪能し
ながら散策するには最高の場所。運が良けれ
ば7月頃には日本一小さなかわいらしいト
ンボ「ハッチョウトンボ」に出会えるかもしれ

ません。駐車場もあるので訪れやすい場所
ですが、各自がマナーを守って自然を味わ
い、いつまでもこの豊かな景色を保てるよ
うにしたいものです。

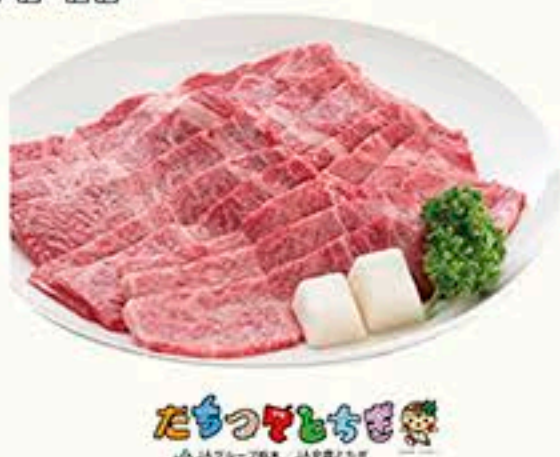
鶴田沼緑地 宇都宮市鶴田町1594-5



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 7月19日(火) 必着

5名様 とちぎ和牛肩ロース 焼き肉用 (400g)



今年の夏は、豪華に「とちぎ和牛」の焼肉やバーベキューはいかがでしょうか。「とちぎ和牛」は、栃木県が誇るトップブランド牛です。「とちぎ和牛」は、「とちぎ和牛取扱指定店」で購入できる他、インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも絶賛販売中です。また、「とちぎ和牛提供店」で食べることができます。

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

10組 20名様 那須野が原公園ファミリープール 入場ご招待券



県北最大級の広さを誇る那須野が原公園ファミリープールは、大迫力の全長79mと65mの「ウォータースライダー」や、ボートを浮かべてのんびりできる「流水プール」のほか、幼児用・子ども用プールも充実しています。那須野が原の大自然に囲まれる公園内には天然温泉付きのキャンプ場やアスレチックもあり、一日中夏休みを満喫できます。

提供：那須野が原公園ファミリープール

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

とちぎ和牛を使って 牛肉とズッキーニのごまみそ和え

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・とちぎ和牛切り落とし …… 200g
- ・ズッキーニ(輪切り) …… 1本
- A みそ …… 大さじ1と1/2
- A 砂糖 …… 小さじ2
- A しょうゆ …… 小さじ1/3
- ・白ごま …… 適量

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かし、ズッキーニを入れ1分半～2分ほど茹で、ザルにとって水気を切る。お湯の温度を少し下げ、牛肉を入れて茹で、肉の色が変わったら取り出し、水気を切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、粗熱が取れた①を加えて全体を和える。
- 器に盛り付け、白ごまを振る。



1人分あたり

カロリー 337kcal / 塩分 2.2g



レシピ提供…JAふれあい食材



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>



くるまの娘



『かか』で文藝賞を受賞しデビュー、続く『推し、燃ゆ』で芥川賞を受賞し注目を集めた宇佐見りんさんの3作目です。それぞれに“問題”を抱えた一家が、車中泊の旅に出ることに。

道程で描かれ、あぶりだされる様々な思い出、それぞれの胸に浮かんで消える想い。家族という、ままたらなく時にやっかいな存在。その強さが読者に迫ります。

いくつものTV番組でも取り上げられている話題の作品です。

著者：宇佐見りん 発行：河出書房新社 本体価格：¥1,650 (税込)

へいわとせんそう



世界中に日々胸が苦しくなるような悲しいニュースが流れています。国という大きな単位の利害のために、何の罪もない一般人の様々なものが奪われ続けています。

この本では、Noritakeさんのシンプルなイラストと谷川俊太郎さんのシンプルなことばで、へいわとせんそうが分かりやすく対比されます。

ページをめくれば、せんそうによって壊されてしまうもの、なくなってしまうことが胸に迫ります。小さなお子さんから大人の方まで読める絵本です。

著者：谷川俊太郎 発行：ブロンズ新社 本体価格：¥1,320 (税込)



◆ 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 を開催中!!



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♪

@mia_shimotsuke



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 de kirei

第44回

【フットネイル】今夏は上品+大人がステキ

アドバイザー:ネイリスト Mikaさん

かなり暑くなりそうな今年の夏。何とかコロナ禍も鎮静方向で、宇都宮の夏の風物詩「ふるさと宮まつり」も今夏は復活とか。浴衣や夏ファッションでお出掛けの機会も増えそうです。思いっきりオシャレして、3年ぶりの夏を満喫しましょう。ネイリストのMikaさんに、夏ファッションに欠かせないフットネイルについてうかがいました。

セルフで簡単! ネイルシール

Mikaさんのサロンにも、浴衣や水着に合わせてフットネイルを楽しみたいというオシャレさんが来店するのですが、「爪の形は人それぞれですが、普段ヒールを履いている人のほとんどが、小指の爪が変形しています」というのが実状。爪の状態に



今年こそ浴衣が着たい!!
お祭りシーズンに夏に備えてフットネイル

古典柄や
トロピカルが
人気

ネイルシールを長持ちさせる方法

- ① 爪表面をなめらかに整える
→ バッファが便利!
② 削りすぎに注意!
- ③ 甘皮のケアは専用リムーバーで
- ④ シールの幅は爪より少し狭く
→ 両脇を残す
- ⑤ ジェルタイプのトップコートで保護
- ⑥ ベースコートを塗る
→ ペンタイプ

もよりますが、セルフではネイル前の下処理がかなり難しいそうです。そこで! Mikaさんが紹介してくれたのが優れもののジェルネイルシール。ON-OFFが簡単でトップコートを塗っておけば1週間程度は持つし、何

よりオシャレなデザインが揃っています。「トレンドは上品な大人カラー。べっこう調やターコイズなど雰囲気のあるテクスチャーも人気」だそうです。ここぞ!という時にペタッと貼れるお手軽さが◎。

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: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!

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)
宇都宮市昭和1-8-11下野新聞社内
028-688-7850 (受付時間) 平日 9:00~17:00

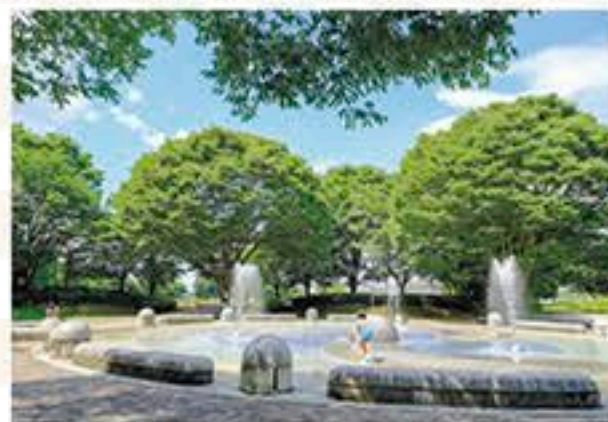


Utsunomiya, Irodori, Landscape



▶水遊びができる公園シリーズ② 「河内総合運動公園 マイマイ池」

1年中プールを楽しめる「ドリームプールかわち」がある河内総合運動公園内に夏だけオープンする「マイマイ池」は、河内エリアの子どもたちの人気スポット!池といっても足首がつかえるくらいの水深なので、小さな子がパシャパシャと水遊びをするのにも最適。間欠的に噴水が吹き上がり、子どもたちはその度テンションがあがります。周囲はベンチなど座れる場所が多く、子どもを見守る親達も快適。開放時間は9:00~17:00。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!



河内総合運動公園 マイマイ池 宇都宮市白沢町1791-3 ☎028-673-0212
https://www.miya-kawachi.jp/ 開放期間終了予定:9月30日
(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)

MiaのIppin 編集部オススメの逸品!!



エシカルビール「ポマース」「ブレッド」各330ml 583円
環境や社会に配慮する「エシカル商品」を意識したビールを発見!「ポマース」は足利のワイナリーのぶどうの果皮、「ブレッド」は県産小麦を使ったパンの耳、それぞれ廃棄されてしまう部分を原料に加え、醸造しています。地域の魅力ある「もったいない」を活かしたビールをおいしく味わってみませんか?
株式会社ファーマーズ・フォレスト
取扱店 道の駅うつのみやろまんちっく村あおぞら館他

Miaコラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第19回「謙虚さが与える影響」

皆さんの周りにいる謙虚な方はどんな方ですか? 周りへの気遣いができて決しておごらず、大勢と良好な関係を築いているのかもしれない。
謙虚な方は相手を否定せず、誰の意見でも素直に取り入れられます。従って成長が速くなるだけでなく、周りの信頼も厚く自然にサポートしてもらえるようになります。
慌ただしい時間を過ごしていると、いつの間にか謙虚さが失われていることもあります。謙虚であるためには心の余裕が重要です。「謙虚になれていない」と感じたときは、あえて立ち止まって自分と向き合うこともお勧めです。
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!
※料金支払いはクレジット決済のみ。
※初回の契約に限り、契約当月での解約が可能です。2回目以降は契約当月の解約はできません。

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。



株式会社NTTドコモの定額動画配信サービス「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 デジタル局企画開発部

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



TRINITY+ 特集 夏号
~傷んだ髪もやわらかに!「酸性ストレートパーマ」のススメ~

夏の紫外線でパサついた髪やブリーチなどで傷んだ髪にも安心してかけられるのが「酸性ストレートパーマ」。髪のダメージを最小限にしつつ、やわらかでツヤのあるナチュラルなストレートヘアになりませんか?

キーワードは「やわらかな手触り」

「通常の『縮毛矯正』はアルカリ性の薬剤を使用することでしっかりストレートにできるものの、髪が硬い印象になる、傷みが気になる、ボリュームがおさえられ過ぎてしまう、などのデメリットもあります。『酸性ストレートパーマ』は髪の成分に近い酸性の薬剤なので、ダメージが少ないのが特徴。そのため、カラーをしていてパーマはNG...という方にも施術が

可能です。仕上がりは「手触りがやわらかで、ふわりとゆれるストレートヘア!」(本間店長)

これまで男性スタイリストのみだったTRINITY+に女性スタイリストも仲間入りますます相談しやすいお店になりました。

まずはクーポンで「酸性ストレートパーマ」をお得に体感してみは?



より効果がアップする「髪質改善トリートメントFLOWDIA」とのセットもおすすめです!



「酸性ストレートパーマ」の虜!

▶「いつもは縮毛矯正をしていましたが、このパーマだと本当に自然なストレートになれます。やわらかでサラサラな質感がうれしい!」(20代女性)

▶「加齢で髪が細くなり、うねりや硬さも気になっていました。『酸性ストレートパーマ』でやわらかくてまとまる髪になって、大満足です!」(40代女性)



【ダメージレスでつやつや髪へ】
酸性ストレートパーマ+カット
22,000→**20,000円**

【人気NO1】カット+AVEDAオーガニックカラー+最高質AVEDAオーガニックtr
15,200→**10,900円**
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ付

【おすすめ☆】カット+AVEDAオーガニックカラー+髪質改善FLOWDIA tr
20,300→**15,500円**
※オーガニックシャンプーブロー込/ホームケア付き

似合わせカット 6,200→**5,200円**
※オーガニックシャンプーブロー込/AVEDAヘッドマッサージ付

【メンズ限定】
トレンドカット+オーガニックシャンプー
4,800円

有効期限/2022年9月末まで



住所/宇都宮市元今泉 5-1-11
電話/028-663-5110
営業時間/9:30~20:30
(カット最終受付 19:30)
定休日/火曜日



Professional Hair&Make Salon
MAY QUARK

住所/宇都宮市元今泉 5-1-12 営業時間/9:30~19:00
電話/028-663-6969 定休日/火曜日

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 ~~3.8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 ~~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**
エリア内到達率 **82.6%**
お手持ちのチラシを折込めます

町名別・丁目別での折込にも対応可能です

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)

高さ、広さ、美しさ。そのすべてが、心地よさを生み出す。
人生を豊かにするワンランク上の住まいを。

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 2022/7/1(金)~8/21(日) 当選発表日 2022/8/25(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。

スマートフォンのQRコード読み取り

キャンペーンの詳細・応募はホームページから!

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**

住まいを通じて生涯のおつきあい
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!

庭木1本より明瞭料金!
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです!

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」
公式アンバサダー 藤ひろみ

Miaをご覧の方に
生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常**2,200円**を
先着**10名様 1,100円!** (税込)

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