



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8月6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>

2022
7・23
TAKE FREE

vol.76

タウン情報紙Mia(ミア)



豚骨専科 田丸家

住 宇都宮市小幡2-7-5 ☎ 028-680-4369
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:30~20:00 (L.O.19:30)
休 火曜 P 12台

Present

Mia76号持参の上麺類をご注文の方
味玉トッピングor麺大盛りサービス
(有効期限 2022年8月31日)

宇都宮初!! 豚骨と水だけで作る 新進気鋭の泡系豚骨ラーメン

すしの田丸家姉妹店で6月にオープンした豚骨ラーメン店。カジュアルな雰囲気、女性一人でも気軽に入ると評判です。おすすめの『泡豚そば(850円)』は、老舗製麺所「中沢製麺」の特製細麺に、豚骨と水だけで作る口当たりのいい、まろやかなスープがマッチした、宇都宮初となる新感覚の泡系ラーメン。しっかりと豚のうまみを感じられる一杯です。ラーメン一筋に、“マイナスの美学”で、豚に愛情と時間を費やしてきた店主のこだわりが込められた、奥深い味わいが魅力。夏限定メニューも登場しているので、食べ逃しなく。



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

新型クラウン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ラーラ店までお持ちください。

はるみ
CROWN
トヨタカラー栃木

新型CROWN CROSSOVER G
(2.5L+モーター・4WD・5人乗り)
車両本体価格 475.0万円(税込)
Photo: CROSSOVER G。ボディカラーはプレシャスホワイトパール(090)
(55,000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。

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7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>



左:「紅茶のシャンティとショコラ(4号・約12cm・3,197円・要予約)」。お祝いにお薦めの「アントルメ(取り分けサイズ)」が新登場
右:「イトイン用に盛付けられた「ブリエスト」(盛付け・+300円)」

パリ・ブレストをコース&テラスで♪ハレの日には「アントルメ」も

フランスのパリとブルターニュ地方の港町・ブレスト間の自転車レースを記念して、約130年前に誕生した伝統菓子「パリ・ブレスト」。自転車の車輪を模したリング状のシュー生地と、プラリネクリームによる優雅な味わいが大きな特徴です。

店名を冠した定番の「ブリエスト」のほか、季節限定のパリ・ブレストをテイクアウトとイトインでも味わえます。また、アシェットデセールコース(デザート2皿とワイン、オリジナルのコーヒー・紅茶のコースなど・要予約)もお薦め。パティシエの繊細な作業を間近に観られるライブ感も魅力。「その場でしか味わえない食感や温度、見た目の華やかさを楽しんでいた

だけのように心がけています(パティシエ・山田敦子さん)。



ブリエスト パリ・ブレスト専門店 Briest

住 宇都宮市中央1-9-6 ☎ 028-689-9500
営 10:30~18:30 休 火曜・水曜
席 11席(カウンター・テラス席)
P 提携P有(1,000円以上購入で30分チケット)
HP <https://briest.jp>



左:いちご(480円)、みかん、メロンなどのフルーツ大福。付属の糸でカットしてキレイな断面も楽しんで 右:季節限定・宮崎県産完熟マンゴーとゴールドンキウイ

フルーツ好きさんへフルーツ愛を込めて♪新店も続々オープン!

フルーツ好きさんにお薦めな金沢発のフルーツ大福専門店。一番の魅力は「みずみずしいフルーツの味わい」。高級フルーツパーラーやデパートでしか扱われないような「秀」クラス以上のものや、地元農園から直接仕入れる旬の上質な果物のみを使用。丁寧に炊き上げる無添加の白餡ともっちりフワフワな杓つきのお餅で、毎朝職人さんが一つ一つ包んでいます。「ジューシーな果物を包むのは繊細な技術を要しますが、果物の品質は譲れません!」と熱く語る、フルーツが大好きな店主の西浦綾子さん。

これからの季節、シャインマスカット、桃、スイカなどが次々登場。6/25に2号店が、7/16には3号店もオープン。SNSで最新情報を確認してお出かけを♪



金沢フルーツ大福 凛々堂 宇都宮二荒山神社前店

住 宇都宮市馬場通り2-3-12 ☎ 050-8881-4906
営 11:00~19:00 ※売り切れ次第終了
休 不定休 P 近隣にコインP有
HP [twitter @rinrin_523_](https://twitter.com/rinrin_523_)

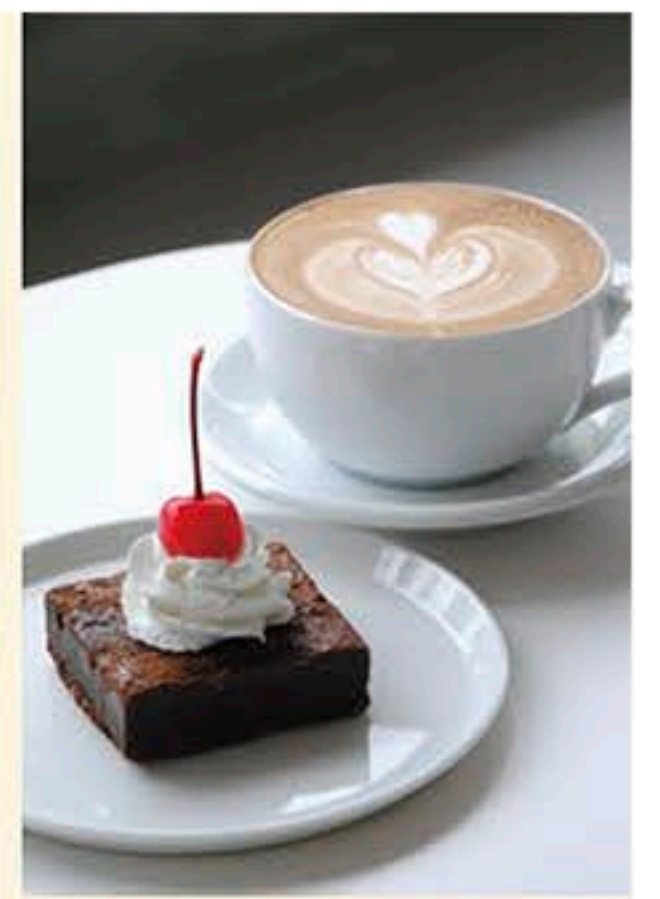
宇都宮のこだわりスイーツ特集

.... KODAWARI SWEETS

オススメ

見た目に美しく楽しく、味わって
うっとり幸せな気持ちにさせてくれるスイーツ。
香り、食感、かじった際の音だったり...。
五感をフル稼働して味わってみてほしい
スイーツばかりを宇都宮の各地から紹介します♪

※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。

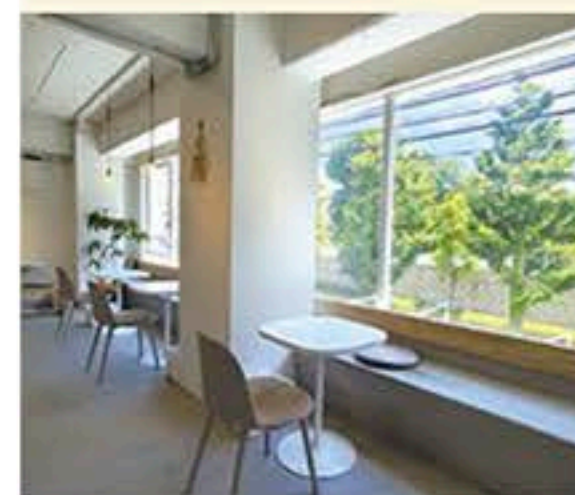


左:全4種の「クロッフル」メニューのうち一番基本の「メープル(600円)」
右:「チョコレートブラウニー」と「カフェラテ」

焼きたて「クロッフル」とこだわりラテを窓からの景色と一緒に♪

市役所西側の古い雑居ビル2階。「コーヒー 1杯を飲む「少しの時間だけでも」ゆっくり過ごしてほしい」との想いを、店名「ealt (even a little timeの頭文字)」に込めて昨年12月にオープン。白に統一されたシンプルな空間と、窓からのイチョウ並木の景観に心癒やされます。

インスタを見て遠方からも訪れるお客さんの目当ては、クロワッサン生地をワッフルメーカーでギュッとプレスして焼き上げる「クロッフル」。焼きたてにナイフを入れた瞬間のサクッという音、サクサク&もちもちの食感、バターのいい香り...。クロワッサン好きにはたまらない新感覚スイーツです。こだわりのマシンで淹れるラテメニュー「ealt.ラテ」も一緒に、ぜひ♪



イルトカフェ ealt.cafe

住 宇都宮市松が峰2-9-3 TMビル2F ☎ 028-635-5067
営 16:00~22:00 (L.O.21:30)
※7月中は上記の通り。8月以降はインスタに掲載
休 火曜ほか不定休 有 席12席
P 近隣にコインP有 HP [instagram @ealt.cafe](https://instagram.com/ealt.cafe)

1F ポーラザビューティ



フェイシャルリッチ クリア&モイスト
30分(フェイシャルのみ)4,290円(税込)
お着替え不要のエステでなめらか肌に

POLA

営業時間:10:00~19:00
(エステ最終受付 16:00)
定休日:月曜日 完全予約制
☎ 028-622-5877

1F モッズ・ヘア 宇都宮店



K WATER

先進テクノロジーを駆使した
水のようなリキッドトリートメント
髪を瞬時に補修し軽やかに輝くツヤ髪へ

mod's hair
PARIS

営業時間:【月~土】10:00~21:00
【日祝日】10:00~20:00
定休日:火曜日・第3月曜日
☎ 028-621-8019

2F ホリスティック・リラクゼーション・サロン ベイリーズ



真夏のリラクゼーション90

リフレ30分+全身もみほぐし60分
7,100円(税込)

Bailey's
ベイリーズ

営業時間:11:00~22:00
定休日:無休
☎ 028-623-4555



うつのみや
表参道スクエア
テナント会

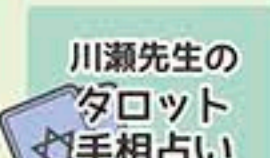
イベント開催

宮スクの日
今回は8/21日予定

うつのみや表参道スクエア

検索

抽選会開催!



お買い物なしでも、
30分間で利用が無料です。
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

いよいよ夏も真っ盛り！気温や湿度が高い日は、普段以上に体に疲労がたまりがち。今回はそんな夏の体をリフレッシュしてくれるアイテムを、新鮮な野菜やフルーツ、ハーブなどを原材料にしてひとつひとつハンドメイドしているLUSHで教えていただきました。

火山マスク 〈フットマスク〉

マグマのように疲れが溜まりほてった足をクールダウンしてくれるフット用マスク。天然の泥や軽石のほか、フレッシュなトマトやじゃがいもなどの成分が、足をすっきりやわらかに整えてくれます。

140g 1,400円 / 315g 2,700円 (夏限定サイズ)



現実頭皮 〈スカルプトリートメント〉

ユニークな名前のトリートメントは主に頭皮のケアを目的にしたアイテム！ミントを配合していて、頭皮に清涼感を与え、汚れを取り除き、健やかに整えます。シャンプーの前に使用してください。

225g 2,300円



ボディスプレー

ボディスプレーは肌にも服にもスプレーできるので、シュッと空中に吹いてふわりとまとうのもGOOD！「DIRTY」はミントなどのハーブを使用した夏っぽい爽やかな香りで男女問わずおすすめです。

各200ml 3,700円
(他、DAD'S GARDEN LEMON TREE、みつばちマーチなど、様々な香りが勢揃い。お気に入りを見つけてみて！)



タウン情報紙 Mia 配布員さん募集!

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



※全て税込価格

FKDショッピングモール宇都宮
インターパーク店 1F LUSH
☎028-657-0225

宇宙に1つだけ! ツヤツヤ「宇宙ケーキ」や オーダーケーキも♪

「ほかでは味わえない、宇宙や空をイメージして創るスイーツやドリンクが栃木の魅力の一つになれば、うれしいです」。そう話すオーナーが、商品開発やパティシエの経験を活かし、今年4月にオープンしました。

イチオシは、カラフルでツヤツヤなコーティングで宇宙を表現する「Astro.cake」。一つ一つ色合いや模様も異なるケーキの中には、オレンジの洋酒風味のレアチーズと季節の果物のフィリングが入ったさわやかな味わい。また空の色がテーマの創作クリームソーダも魅力。飲み進めるほどに変化する色合いにも、うっとりです。流行りの「押しケーキ」も注文できるオーダーケーキの予約や、トウカロンの販売日はインスタで確認を♪

アストロナサ Astro.nasa

住 宇都宮市操町6-1 IT'S FORTUNE 102
☎ 070-8969-6802
営 12:00~19:00 (L.O.18:45)
休 月曜ほか不定休 ※詳細はインスタに掲載
席 8席 P 3台
HP instagram @astro.nasa_info



「Astro.cake (590円・イートインのみ)」と「ストロベリーティーソーダ」



朝の空をイメージしたクリームソーダ「マジックアワー (左)」と、虹色の昼間の空をイメージ「ポッピング」



「抹茶錦糸モンブランソフト (880円)」と「むらさき芋モンブランパフェ」。※「錦糸モンブラン」は猛暑のため全種類一時休止中。9月から再開予定



自家栽培とちおため使用「いちごシェイク」と「マンゴシェイク」

錦糸モンブランで地域を元気に! 広々テラス席は愛犬と一緒にOK♪

昨年12月にオープン。「錦糸モンブラン」をはじめ、オリジナルの升(ます)に盛り付ける日光天然かき氷、季節のフルーツを贅沢に使う「山パフェ」など、厳選素材で工夫を凝らしたスイーツがどれも「映える!」と話題です。

素材の風味を大切に丁寧な仕込みにより作られる「錦糸モンブラン (現在、一時休止中。9月から再開予定)」は抹茶、ショコラなど5~7種。直径1mmのモンブランペーストを注文ごとに目の前の専用マシンで絞ってくれるので、できたてフワフワです。また毎月第1日曜には、多くの飲食店、クラフト作家さんが出店する「幕田マルシェ」も開催。広々とした敷地内に約50席ものテラス席があるので、愛犬と一緒にのんびり過ごすのもお勧めです。



ピッグベリー Pig Berry

住 宇都宮市幕田町1063 ☎ 090-5330-7572 営 10:00~18:00
休 月曜~木曜 席 65席(テラス席有) P 30台 HP instagram @montblanc.pigberry

1対1の少人数制お見合い!
平日も開催!
ノツツエ.♥ 婚活イベント

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

7/28(木) 18時30分~20時30分
40~50代中心! 平日に出会いのチャンス!
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

7/30(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代の定職につき、独身の方
条件 女性:40~50代の独身の方

8/4(木) 18時30分~20時30分
20~30代中心! 平日に出会いのチャンス!
参加 男性:20~30代の定職につき、独身の方
条件 女性:20~30代の独身の方

8/6(土) 11時~13時
50~60代中心! 将来のパートナー探し!
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

8/7(日) 13時~15時
20~30代中心! お祭り気分盛り上がり!
参加 男性:20~30代の定職につき、独身の方
条件 女性:20~30代の独身の方

8/14(日) 16時~18時
50~60代中心! 趣味コン「ゴルフ好き」
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

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エ.宇都宮支店へまずはお相談から!

TEL 028-600-6633
結婚相談所ノツツエ.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

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。

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

街 ワンデーパスポートで大谷を楽しむ

数々の歴史的名所に加え、おしゃれなカフェやレストラン、ベーカリーなども点在する注目の大谷地域。この地域をもっと楽しんでもらえるようにと、クーポン付きのお得なワンデーパスポートが登場しました。ガイド付きの「グリーンスローモビリティ」で周遊し、大谷地域の新たな魅力にふれられる1日をお楽しみいただけます。



「ONE DAY PASS PORT」

●実施期間

11月27日(日)までの土・日曜、祝日(お盆、シルバーウィークを除く)

●実施内容

①周遊サービス

大谷地域の観光施設の入館・体験料と飲食店等で使えるお得なクーポン、各施設間をグリーンスローモビリティで周遊できます。パスポート購入者は、専用のリストバンドを施設等で見せることで各種サービスが受けられます。

②パスポートプラン

【Aプラン】大人 2,400円 中学生 1,700円 小学生 1,300円

入場料(大谷資料館・大谷寺・KANEHON) + モビリティ散策 + 各種クーポン

【Bプラン】大人 1,900円 中学生 1,500円 小学生 1,200円

入場料(大谷資料館・KANEHON) + モビリティ散策 + 各種クーポン

【Cプラン】大人 1,600円 中学生 1,300円 小学生 900円

入場料(大谷寺・KANEHON) + モビリティ散策 + 各種クーポン

③パスポート購入方法

決済方法により購入方法、場所が異なります。

PayPay決済：大谷寺、KANEHON、モビリティガイド

現金決済：ベルテラシェ大谷、モビリティガイド

カード決済：大谷ツアー公式LINE

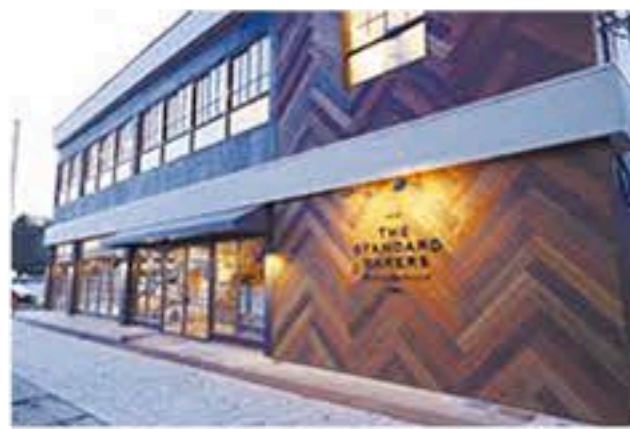
④クーポン利用店舗

OHYA FUN TABLE

ベルテラシェ大谷

THE STANDARD BAKERS

Punto-大谷町食堂-



問い合わせ：宇都宮市大谷振興室／☎028-632-2427

実施内容、時期は変更になる場合があります。

最新情報は「大谷地域ポータルサイト(<https://oya-official.jp/en>)」まで。

食 ポリ袋を使った簡単水切り術

浅漬けや酢の物など、野菜の水切りが必要なとき、ぜひ活用していただきたいのが、ポリ袋！市内在住の主婦YUKIさんが、ポリ袋を使った便利な裏ワザ術を教えてくださいました。

「ポリ袋に野菜と塩を入れ、袋の口をしっかりと縛ります。袋ごと手でよくもみ込み、水分が出てきたら、ポリ袋の底の端を片方だけ小さくカットし、そこから野菜から出た余分な水分を真空状態になるまで絞り出します。手を汚さずに、素早く、しかも面白いくらいにしっかりと水切りができるので、お試しください」



編集部で実際に試したところ、たしかにボールのなかで野菜を塩もみし、しばらく時間をおいてからペーパータオルなどで水きりするよりも、はるかに時短で手軽！さっぱりとした夏野菜レシピに、大活躍してくれる便利術です。



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

観 人気スイーツ店の月イチマルシェ

宇都宮市幕田町にある人気モンブラン専門店「Pig Berry (ピッグベリー)」が、こちらで毎月第1日曜日に開催されているのが「幕田マルシェ」です。夏休みのお出かけにぴったりの、おいしいものや素敵なものに会えるマルシェに、お友達や家族と遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

●「幕田マルシェ」

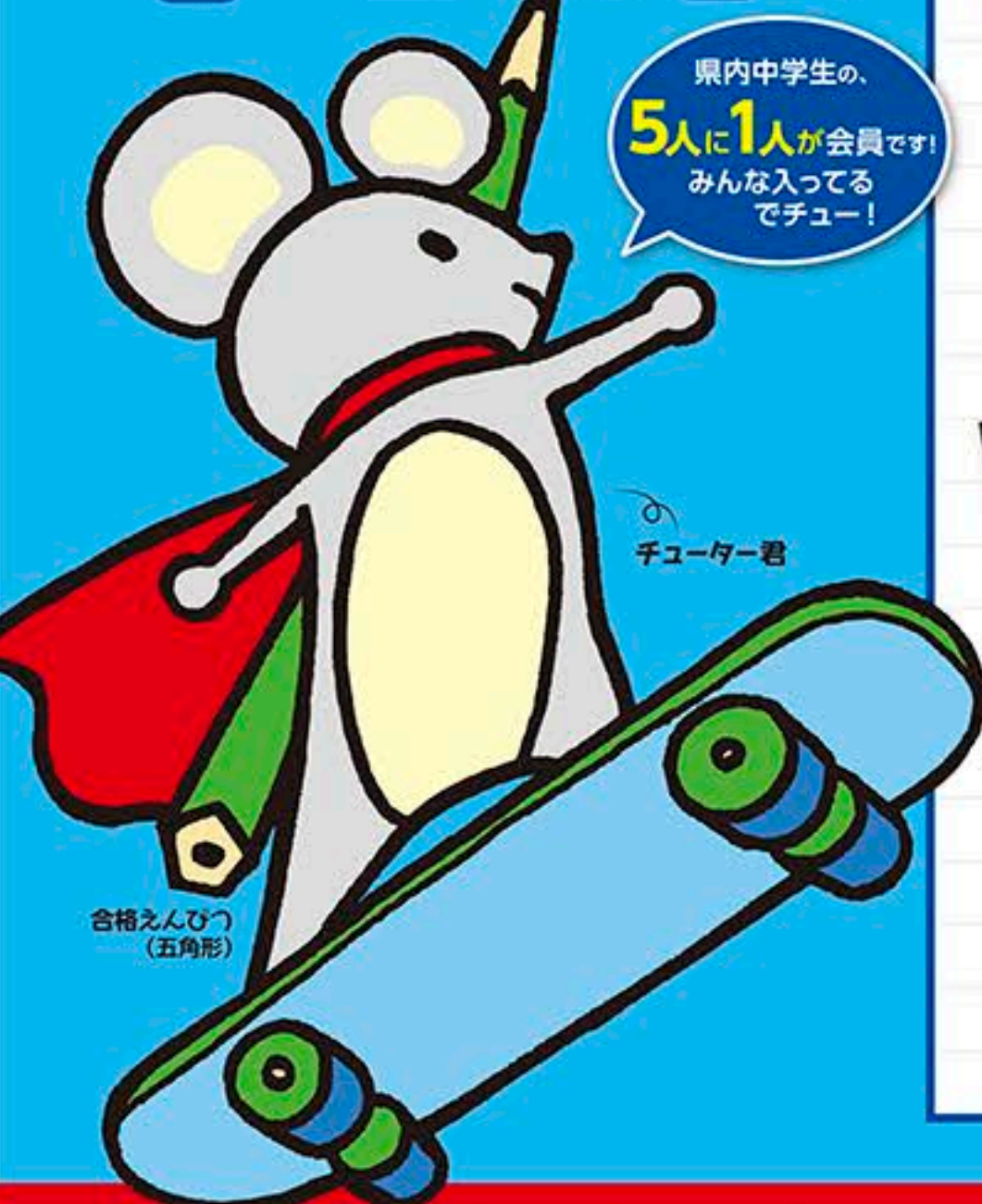
8月7日(日) 10:00～16:00

宇都宮市幕田町1063「Pig Berry」敷地内

「Pig Berry」が提供する日光天然氷(松月氷室)のかき氷・スイーツほか、から揚げや石窯ピザなどの軽食、アクセサリ、雑貨、ハンドメイド作品など20店舗以上が出店。毎回多くのお客さんでにぎわう人気イベントです。駐車場完備。ペット連れも大歓迎です。イベントを盛り上げてくれる作家さんも随時募集しているので、気軽にお問い合わせください(☎090-5330-7572/野中)。



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2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ど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」

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



新1年生のみんなは解ける問題から解いて、自主学習にしよう！
コツコツ解いていくことで実力になるぞ。間違えた問題は別冊の解答・解説をみて復習しよう。それでもわからないときは中学校の教科の先生に聞いて教えてもらおう。学年が違うので解けなかった問題は来年解いてみよう！
※4月配本(5月号)から1月配本(最終号)までの年間10冊

2 中学生を応援する情報紙
中サポ通信

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。何度でも見直して、自分のペースで学習できる！



※解説動画は無料で利用できますが、バケット代(通信料)がかかります。

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限定特典付き

NEW OPEN 特集

Miaでは、新しくオープンしたお店を紹介していきます。
Mia限定の特典付き！ぜひ足を運んでみてください♪また皆さんからの新店情報や、Miaでオープンをお知らせしたい店舗も募集中です！情報をお待ちしております！

NEW OPEN!

濃厚豚骨ラーメン だるま一家 宇都宮分店

ノウコウトンコツラーメン ダルマイツカ

徹底した温度管理と無添加にこだわった
正真正銘の純国産豚骨スープ



☎ 宇都宮市駅前通り3-5-16
028-680-6577
🕒 10:00~15:00(L.O.14:30)
18:00~22:00(L.O.21:30)
📅 月曜
🅐 無



平日限定「豚骨だるまランチ(980円)」

「Miaを見た」で120円トッピングサービス! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

世界が麺で満ちる時 宇都宮店

セカイガメデミチルトキ

関西の行列必須の人気ラーメン店が
栃木初上陸!



☎ 宇都宮市築瀬町1590-5
050-8884-1118
🕒 11:30~15:30(L.O.15:00)
18:00~23:00(L.O.22:30)
土・日曜、祝日は通し営業
📅 不定休
🅐 有



「オレンジファントム(850円)」

「Miaを見た」でセットメニュー無料! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

いもフライやきそば 元

イモフライヤキノバ ゲン

栃木名物モチモチ極太麺とホクホク
いもフライ「いもフライやきそば」!



☎ 宇都宮市陽東5-1-38
080-4356-6957
🕒 11:00~17:30(L.O.17:00)
📅 不定休
🅐 2台



「いもフライやきそば(500円)」他

注文時に「Miaを見た」で いもフライ トッピングサービス! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

韓国のり巻き ハナロ

カンコクノリマキ ハナロ

「韓国人がおいしいと思う味」を
追求した本格キンパと韓国のおかず



☎ 宇都宮市西1-5-24
028-348-3203
🕒 10:00~15:00
📅 日・木曜、祝日
🅐 無



数量限定「セウ(海老)キンパ(440円)」予約推奨

「Miaを見た」で予約注文のお客様に限り、合計金額から50円引き! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

てっとう茶屋

テットウチャヤ

鉄塔が目印!住宅街に佇む隠れ家茶屋
木の温もり感じるくつろぎの空間



☎ 宇都宮市築瀬町2540-6
090-7389-7274
🕒 11:30~17:00頃まで
(ランチL.O.14:00)
📅 月・木・日曜
🅐 5台



「てっとうパン(650円)」

「Miaを見た」でランチメニューご注文の方 セットドリンクプレゼント 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

からあげ鳥亀 宇都宮戸祭店

カラアゲトリカメ

1979年(昭和54年)創業
「やわらか・ジューシー・スパイシー」



☎ 宇都宮市上戸祭町548-1
フードアシスオータニ戸祭店
駐車場内
🕒 028-612-2338
11:00~19:00
📅 水曜
🅐 有(共用)



「特製骨なしからあげ100g(240円〜)」

「Miaを見た」で骨なしからあげ10%引き 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

エンジェルコーヒー

エンジェルコーヒー

バリスタとパティシエがいるお店
自家焙煎珈琲24種以上・自家製スイーツ



☎ 宇都宮市泉が丘6丁目3-2
落合店舗 1階
028-666-7620
🕒 7:00~17:00
📅 無
🅐 有



「アイスブルー(氷出し)コーヒー」

「Miaを見た」で テイクアウトドリンク1杯100円引き! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

とろろとぱん

トロロパン

クロワッサンを中心に
美味しくてかわいいパンを焼いています!



☎ 宇都宮市西2-2-29
028-341-8923
🕒 8:00~18:00
📅 日曜・祝日
🅐 無



人気の「クロワッサン」と「うさちゃん」

「Miaを見た」でクロワッサン1個プレゼント! 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

手作りチーズケーキ ル・レーヴ

テヅクリチーズケーキ ル・レーヴ

安心で美味しい
手作りのチーズケーキを皆さまに



☎ 宇都宮市竹林町400-2
028-612-5744
🕒 10:00~18:00
📅 不定休
🅐 有



さまざまなチーズケーキをご用意(324円〜)

「Miaを見た」で好きなチーズケーキ4種 盛り合わせが1,080円(税込) 有効期限 2022年8月2日

NEW OPEN!

Café & Salon STYLE

カフェアンドサロン スタイル

上戸祭町に犬猫の複合施設
Cafe&Salon STYLEがオープン



☎ 宇都宮市上戸祭町246-1
ハピネスソルファ103
028-612-8922
🕒 10:00~19:00
📅 不定休
🅐 9台

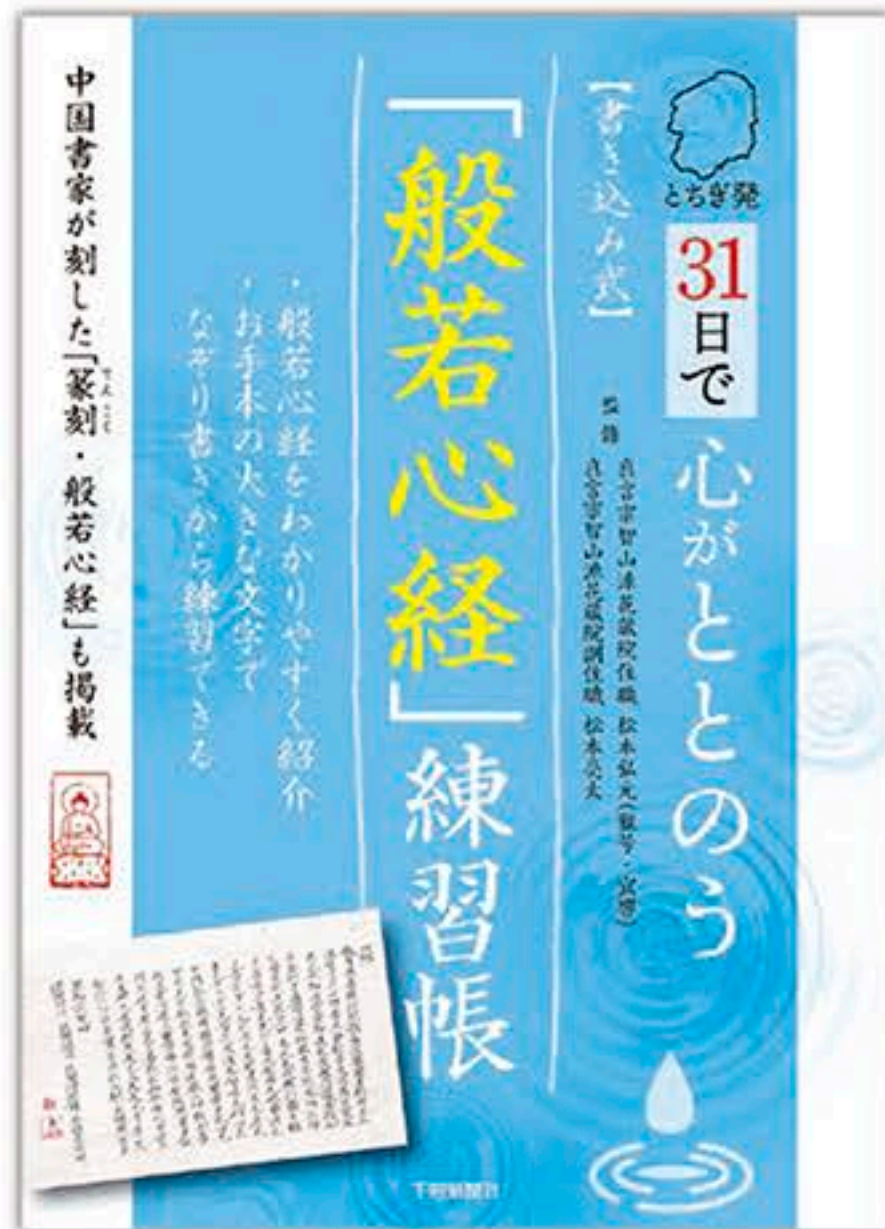


「CAT PARK」はお一人様につき1時間500円〜

「Miaを見た」でカフェご利用のお客様に限り、DOG PARK1時間無料! 有効期限 2022年8月2日

Shimotsuke books
下野新聞社の本。

小筆や筆ペン、鉛筆などで直接書き込める、般若心経の練習帳です。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・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。自宅での空き時間を有効に活用するとともに、心を豊かにする1冊です。



好評発売中

般若心経 練習帳

とちぎ発
31日で心がととのう
書き込み式

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

【監修】
真言宗智山派花蔵院住職 松本 弘元
真言宗智山派花蔵院副住職 松本 亮太
B5判・並製・88頁
ISBN978-4-88286-822-4
定価990円(税込)

下野新聞社 〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11 TEL028(625)1135 FAX028(625)9619
https://www.shimotsuke.co.jp E-mail:syuppan3@shimotsuke.co.jp smtk_books
お求めは県内各書店、下野新聞取り扱い新聞販売店へ

Coupon+

Mia's Information

Mia's Information 広告掲載

お得なキャンペーン

1枠 38,500円 ▶ 1枠 **27,500円**

税込・制作料込

2枠 66,000円 ▶ 2枠 **55,000円**

税込・制作料込

キャンペーン適用期間

2022年9月発行号まで

写真・テキスト・店舗情報をご提供頂き、規定フォーマットで制作します。

【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)

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11下野新聞社内

https://www.tochigi-dc.co.jp/



那須野が原公園 ファミリープール

2022シーズン 7/21~8/21 OPEN

自然豊かな那須野が原公園内にある県北最大級のプールは5つのプールが楽しめます。期間中、今年は栃木県内在住または通学者の小中学生と幼児は入場料無料になります。住所が確認できるものを持参ください。

那須野が原公園 ☎0287-36-1220

☎ 那須野が原公園

☎ 7/21(木)~8/21(日)

9:30~16:45

詳細はHPでご確認ください



Mia's coupon

ファミリープールにご入場の方 花の種プレゼント引換券

●こちらの引換券を予め切り取って、引換所でスタッフにお渡しください。
●1枚につき1人1点、花の種をプレゼント。(先着1000名様まで)
有効期間/2022年7月21日~8月21日

Miaコラム
新企画

あなたの 疑問・質問を募集します！



Miaコラムの筆者で、NLP上級プロフェッショナルコーチの坂田晃一さんに、日ごろのあなたの困っていることや知りたいことを聞いてみませんか？

いただいた疑問、質問に坂田さんにお答えいただくシリーズを検討しています。お名前等は表記しませんので、ぜひお聞かせください。

※NLPとは、Neuro Linguistic Programing (神経言語プログラミング) の略称で、別名「脳と心の取扱説明書」とも呼ばれる最新の心理学です。

家族と過ごす時間が増えて
ストレスを感じる

子どもが保育園や学校に
行きたがらない

職場で良好な人間関係を築くには
何を心掛けたら良い？

応募方法

聞いてみたい疑問、質問（具体的なシチュエーションがあれば教えてください）をご記入の上、FAXかメールでご応募ください。

※ご記入いただきました個人情報は、Miaコラム用にごみ使用させていただきます。

応募先

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社 Miaコラム係

FAX. 028-688-7851 ✉ info@tochigi-dc.co.jp

ご応募お待ちしております！

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 8月2日(火) 必着

5名様 栃木県産梨「幸水」(5kg)



栃木県産梨(幸水)

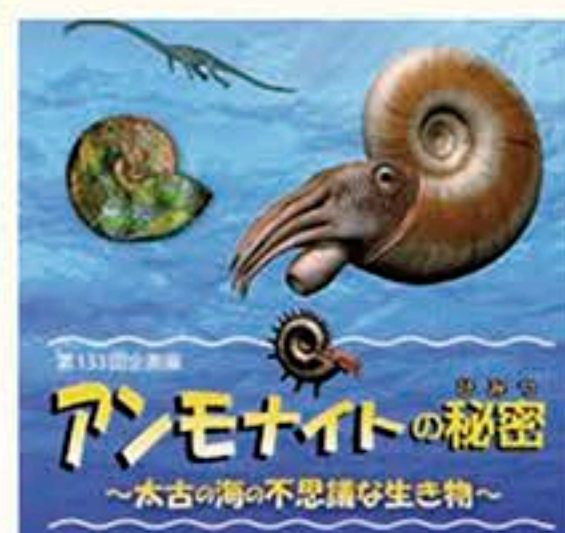


JAふれあい食材/ JA全農

今年も栃木の梨の季節がやってきました！「幸水」は7月末から出荷がはじまります。「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりの果肉が特長です。とちぎの梨は幸水、豊水、あきづき、にっこりの順に秋ごろまでお楽しみいただけます。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」も是非チェックしてみてくださいね。

提供：JAふれあい食材/ JA全農

10組 20名様 栃木県立博物館 ペア入場券



県立博物館では、8月21日まで企画展を開催中。知っているようで、意外と知られていない秘密があるアンモナイト。「え!? そんな殻のかたちがあるの!?」「え!? 体のつくりってこうなっているの!?」…推定されている生態、進化や絶滅、生きた時代や環境、また、日本各地で発見されたアンモナイトも紹介します。

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!

調理時間 約25分

〈材料〉2人分

サーモンの焼き漬け

- ・ 鮭 160g (2切)
- ・ 酒 大1/2
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 油 大2/3
- ・ ピーマン 2/3個
- ・ 太葱 1/3本
- ・ 人参 30g
- A さとう 大1と1/3
- A 酒 大2
- A 酢 大2
- A しょうゆ 大2
- ・ グリーンリーフまたは葉野菜 適量

〈作り方〉

サーモンの焼き漬け

- ① 鮭は大きい骨を取り除き、半分に切って水気を拭き、酒を振る。
- ② 人参、ピーマンは細切り、太葱は縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にAを煮立て、②を加えてさっと煮、冷ます。
- ④ フライパンに油を熱し、水気を拭いて片栗粉をまぶした鮭を両面焼き、熱いうちに③に漬け込み、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

野菜のかき玉汁

- ① 舞茸は根元を切って小房に分け、大根はいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れ、溶き卵を流し入れる。



レシピ提供：YOSHIOKEI ヨシケイ栃木フーズ



Mia de kirei

第44回

【ライフスタイル】こすらなくても大丈夫？

アドバイザー：生活アドバイザー ゆうゆさん

初夏から暑さMAXで、すでに夏ばて気味の今日このごろ。友人から届いたLINEは「今日3回目のお風呂に入って寝ま〜す」…ホント、こう暑いと1日に何度も汗を流したくなりますよね。お風呂に入る度に気になるのは、バスルームの匂いやカビ、浴槽や床のヌルヌル。ということで、今回はお風呂のkireiのコツを教えてくださいました。

3日に一度はこすり洗い

「まだこすってる？」なんてCMを見て“こすらずキレイ”の洗剤を即買いしたものの、浴槽のヌルヌルが気になるんです〜と生活アドバイザーのゆうゆさんに相談すると、「こすらないタイプの洗剤は、洗剤量が足りずにバスタブ全体に洗剤が行き

お風呂は、いってピカピカ、kirei every day

カビを防ぐコツ

- ①バスタブをしっかりと洗う
- ②45℃以上のお湯で殺菌
- ③スクイジーで水滴除去
- ④しっかりと乾燥

100均で売ってるスクイジー

お掃除ルーティーン

日	バスタブ
火	じゃくち
水	鏡・小物
木	バスタブ
金	天井
土	カビ
日	床・排水口

渡らなかつたり、流し残しがあると汚れが残ってしまいます。3日に一度は、しっかりとこすり洗いをして清潔を保つことが大切。曜日ごとに洗う場所を決めて、入浴後にこまめに掃除すればいいのよ」とアドバイスし

てくれました。見落としがちな天井や蛇口の裏側、シャンプーボトルの下もルーティーンに組み込んで、汚れを溜めない習慣を身につけることが効率アップのコツ…って、やっぱりそういうことが大切なんですね。

Mia de 体操

プランク（腹筋トレーニング）



- 1 肩の下に肘が来るように、つま先と肘4点で身体を支え腹筋を意識します。
- 2 腰が上がらないように身体を真っ直ぐにキープします。



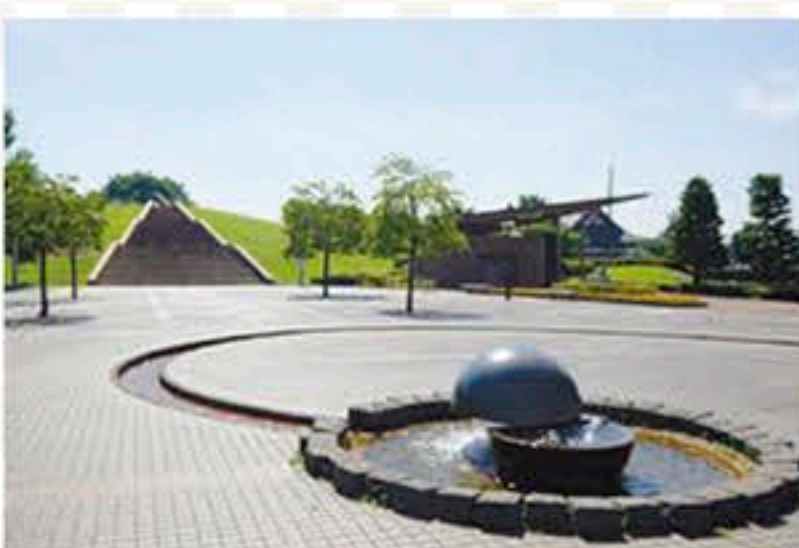
- Point!
- ①のポーズがキツイ方は、②のように膝をついて肘と膝4点で支えてみてください。
 - 3 30秒キープします。必ず呼吸は止めずに自然な呼吸で行なってください。

提供 ジェイトレーニングジム
宇都宮市陽南 3-12-30 ☎028-678-5891
http://www.j-traininggym.com

水遊びができる公園シリーズ③ 上三川町「しらさぎ公園」



インターパーク付近から車で南へ10分弱、上三川町の住宅街のなかにある「しらさぎ公園」。園内には小高い丘や池があり、小さいながらも緑豊かな風景が楽しめる公園です。中央にある水場からは水が流れ出し、池に注ぐまでの水路で水遊びも可能。ベンチ・遊具・トイレなど揃っているので、子どもを安心してのびのびと遊ばせられます。いつもと違う場所へ行きたい気分とき、おでかけしてみてください。



しらさぎ公園
河内郡上三川町しらさぎ1丁目
流水時間 10:00~15:00

〈これまでに紹介した水遊びができる公園〉
みずほの自然の森公園・八幡山公園・鬼怒グリーンパーク宝積寺・夢沼親水公園・河内総合運動公園

MiaのIppin 編集部オススメの逸品!!



ハーバリウム メモクリップタイプ 各1,200円
透明のボトルに色鮮やかな植物が映えるハーバリウム。お手入れいらずで花を長期間楽しめるインテリア雑貨です。flower design M'sでは、イメージや好みを伝えてオリジナルで制作してくれるのがうれしいところ。友人へギフトに、お世話になった方へのお礼に、その人のイメージでオーダーしてみてもいいかも！
flower design M's Instagram@mikitea3629
ワークショップ等の情報はInstagramでチェック!

Miaコラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第20回「相手の立場になること」

人生を過ごす中で、「伝えたいことが伝わらない」「理解されていない」と感じることがありますよね。そんなときは、相手の立場になって考えることで気付くことがあります。
話の内容のほか、仕草や姿勢、話すテンポなどの観察を重ねると、相手の気持ちに立ちやすくなることもあります。「相手の立場ならこう伝えたら理解しやすいかな」など、ちょっとした気遣いが周りとの関係性に大きく影響します。
自分を知ってもらうには、相手を知り、相手の立場に立って、理解しやすい伝え方をしていくことが大切です。
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

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!

月額 3,564円(税込)

※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つのしもつけIDで1名のみご利用いただけます。

併読プラン

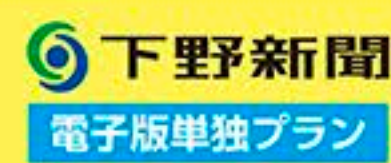
下野新聞朝刊と電子版のセット

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)

※販売店を通じた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つのしもつけIDで3名までご利用いただけます。



株式会社NTTドコモの定額制動画配信サービス「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





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/>

ONE PIECE FILM RED

8/6(土)
全国ロードショー

© 尾田栄一郎/2022「ワンピース」製作委員会

 監督: 谷口悟朗
 出演: 田中真弓、中井和哉、岡村明美、山口勝平、
 平田広明、大谷育江、山口由里子、矢尾一樹、
 チョー、宝亀克寿、名塚佳織、Ado、津田健次郎、
 池田秀一 他
 配給: 東映

歌声、赤髪。

世界中の人たちに愛される歌手・ウタ。彼女の歌声は別次元と評されるほどだが、その素性は明かされていなかった。そのウタのライブが開催される島に海賊や海軍が集結。その中には何も知らずにライブを楽しみにきたモンキー・D・ルフィら麦わらの一味の姿もあったが、そこでウタがシャンクスの娘だという衝撃の事実が発覚する。音楽の島・エスピアで再会したルフィとウタの出会いは12年前のフーシャ村へと遡る。

劇場版ツルネ —はじまりの一射—

8/19(金)
全国ロードショー

© 綾野ことこ・京都アニメーション/ツルネ製作委員会

 監督: 山村卓也
 出演: 上村祐翔、浅沼晋太郎 他
 配給: 松竹

いま、解き放て——！

——それは、矢が放たれた時に響く“はじまり”の音。中学校最後の試合中に、自分の意思に反して矢を早く放ってしまう「早気」になった鳴宮湊は、弓道をやめることを決意。しかし風舞高校に進学後、コーチの滝川雅貴と運命的な出会いを果たし、弓道部に入部する。雅貴はコーチを務めながらも、自身の師匠に対する憎しみの感情をぬぐえずにいた。一方、湊の親友の竹早静弥は、湊にはもう自分は不要な存在だと思い始める。

ハウ

8/19(金)
全国ロードショー

© 2022「ハウ」製作委員会

 監督: 犬童一心
 出演: 田中圭、池田エライザ、石田ゆり子(ナレーション)、石橋蓮司、宮本信子 他
 配給: 東映

ずっと一緒だと思ってた——

婚約者にふられてしまい、一人むなしい日々を過ごす気弱な役所職員・赤西民夫(田中圭)。そんなある日、彼は飼い主に捨てられた大型の保護犬を飼うことになる。その犬は「ワン」と鳴けず「ハウッ」というかすれた声しか出せないが、とても人懐っこく、民夫はハウと名付ける。当初は困惑することもあったハウとの暮らしだが、いつも一緒に過ごすうちに絆は深まり、民夫にとってハウはかけがえのない存在になっていく。

異動辞令は音楽隊！

8/26(金)
全国ロードショー

© 2022「異動辞令は音楽隊」製作委員会

 監督: 内田英治
 出演: 阿部寛、清野菜名、磯村勇斗、高杉真宙、板橋駿谷、モトヲ世理奈、見上愛 他
 配給: ギャガ

なんで俺が

捜査一課で現場一筋の警部補・成瀬司(阿部寛)は、犯人逮捕のためには手段を選ばない鬼刑事で部下にも厳しく、捜査を理由に一人娘・法子(見上愛)との約束も破ってしまうような仕事人間だった。高齢者を狙った「アポ電強盗事件」が次々に発生する中、疑わしい人物を令状もなく捜査するといった強引な行動により、彼は上司から異動を命じられる。刑事部内での異動だろうと軽く考える司だったが、異動先は広報課の「音楽隊」だった。


 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！



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



沖縄復帰50周年

平和祈念公演

■ 公演内容

平和基調講演

 「沖縄復帰と今～荒井退造が救った命から考える～」
 講師: 南信乃介(繁多川公民館館長)

第1部 舞台演劇

「島守のうた～あした天気にしておくれ～」

◆ 出演者

 「島守のうた」栃木公演 沖縄役者スペシャルチーム
 栃木県立宇都宮高等学校演劇部
 宇都宮アート&スポーツ専門学校

第2部 コンサート

◆ 出演者

 オカリナアンサンブル櫻・金亜軍
 栃木県立宇都宮高等学校音楽部合唱団
 栃木県立宇都宮女子高等学校合唱部

主催: 平和祈念公演実行委員会

共催: 公益財団法人うつのみや文化創造財団

後援: 下野新聞社・とちぎテレビ・栃木放送

特別協力: ランドグラン

※問い合わせ※ 実行委員会事務局: 石崎賢司 ☎ 090-3147-6043

※プレイガイド※ 宇都宮市文化会館プレイガイド ☎ 028-634-6244

令和4年 8月8日(月)

開演 14:00 (開場 13:30)

宇都宮市文化会館小ホール

全席自由: 2,000円

※コロナ感染拡大状況によっては、公演が中止または延期になる場合や、公演内容などに変更が出る場合がございます。

