

Mia

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27日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2022
8・6
TAKE FREE

◆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.77

タウン情報紙Mia(ミア)



一層一層、真心を込めて 県産食材で職人が手作りする 至福のバウムクーヘン

栃木県産の素材をメインに、職人が手作りする米粉のバウムクーヘン専門店。米粉バウムは、誰もが安心して食べられるよう米粉と新鮮な卵を使い、ふわっとしながらも、しっとり上品な味わいが特徴です。この季節、特におすすめの「ムースの樹(各300円)」は、生地中央にバニラやトロピカルなど全6種のムース入り。凍ったままアイスのように、半解凍にしてシャリッとした食感を、さらに時間をおいてトロリとしたムースでと、お好みの食べ方でバウムクーヘンの新しいおいしさを楽しめる一品となっています。



Present

バウムハウス JURIN
宇都宮店

住 宇都宮市泉町6-22
(白いトレーラーハウス)
☎ 028-612-4833
営 10:00~18:00
休 火曜 P 3台

「Miaを見て」と声かけし、店頭商品を1,000円(税込)以上ご購入されたお客様に、プチラスク1袋をプレゼント
(有効期限 2022年8月31日)

感染対策に配慮して皆様をお待ちしております! 各店、テイクアウトも 絶賛承り中!

act'ive 株式会社アクティヴ

HILUX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。(おひとり様ひとつ、後日引き渡しとなります) 完成したぬりえをお近くのカローラ栃木各店までお持ちください。

GR HILUX (2.4L・4WD・5人乗り) 車両本体価格 431.2万円(税込)
Photo: Z"GR SPORT", ボディカラーはスーパーホワイトII(O40)

※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。

※価格はスペアタイヤ、タイヤ交換用工具付の価格です。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>

完全予約制
軽自動車 オイル交換 実施中!

毎月15日までの平日限定
通常価格 4,076円のところ
特別価格 2,700円
(工賃込み)



左:1番人気の「ヤンニョムチキン(クオーター750円)」
右:韓国風海苔巻き「ネネキンパ(737円)」

韓国チキンの代表ブランド県内2号店! サイドメニューも充実♪

全世界に約1,300店舗を展開する韓国チキンの代表ブランドの栃木県内2店舗目となるお店。甘辛がクセになる定番の「ヤンニョムチキン」や、濃厚粉チーズがたっぷりとかかった「スノーウィングチキン」など、7種類のフライドチキンが味わえます。オリジナルの製法と揚げ方で作られるチキンは、外がサクサク中はジューシーで、冷めてもおいしいと評判。ソースは韓国から直輸入しており、本場韓国の味を楽しめます。

また、チキン以外にもチーズボールやチーズハットグ、韓国海苔巻きのキンパなどのサイドメニューも充実。全品テイクアウトも可能なので、場面を選ばず利用できるのも嬉しいポイントです。



ネネチキン 宇都宮テラス店

〒宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス2階
☎ 028-666-8800
🕒 11:00~22:00 (L.O.21:30)
📄 無休 席12席
🌐 <https://nenechicken-tochigi.net>



新スタイルの「廻らないすし華亭」で一期一会の旬を堪能♪

本格的な江戸前寿司を、気軽に回転寿司で味わえると評判の人気店。県内5店舗目となる同店は、回転レーンを無くし落ち着いて食事ができる「廻らないすし華亭」という新スタイルが話題です。

目利きのプロが、日本全国はもとより世界中から仕入れた、その時に旬の魚介類、希少部位も提供できる。寿司の王道マグロなど、どのネタも一貫から注文可能。立地的に時間を気にする方や、何を頼むか迷ってしまう方向けにはセットメニューも充実しています。

寿司以外のメニューも店内で丁寧に仕込まれたものばかり。食事でも、お酒を傾けながらでも、ワンランク上の贅沢な時間を楽しめます。



すし華亭 匠

〒宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス2階
☎ 028-666-8885 🕒 11:00~22:00
📄 不定休 席42席(カウンター有)
🌐 <https://www.yacco.asia>

変貌する宇都宮の玄関口

宇都宮駅東口エリア〈第一弾〉

... UTSUNOMIYA EKI HIGASHIGUCHI ...

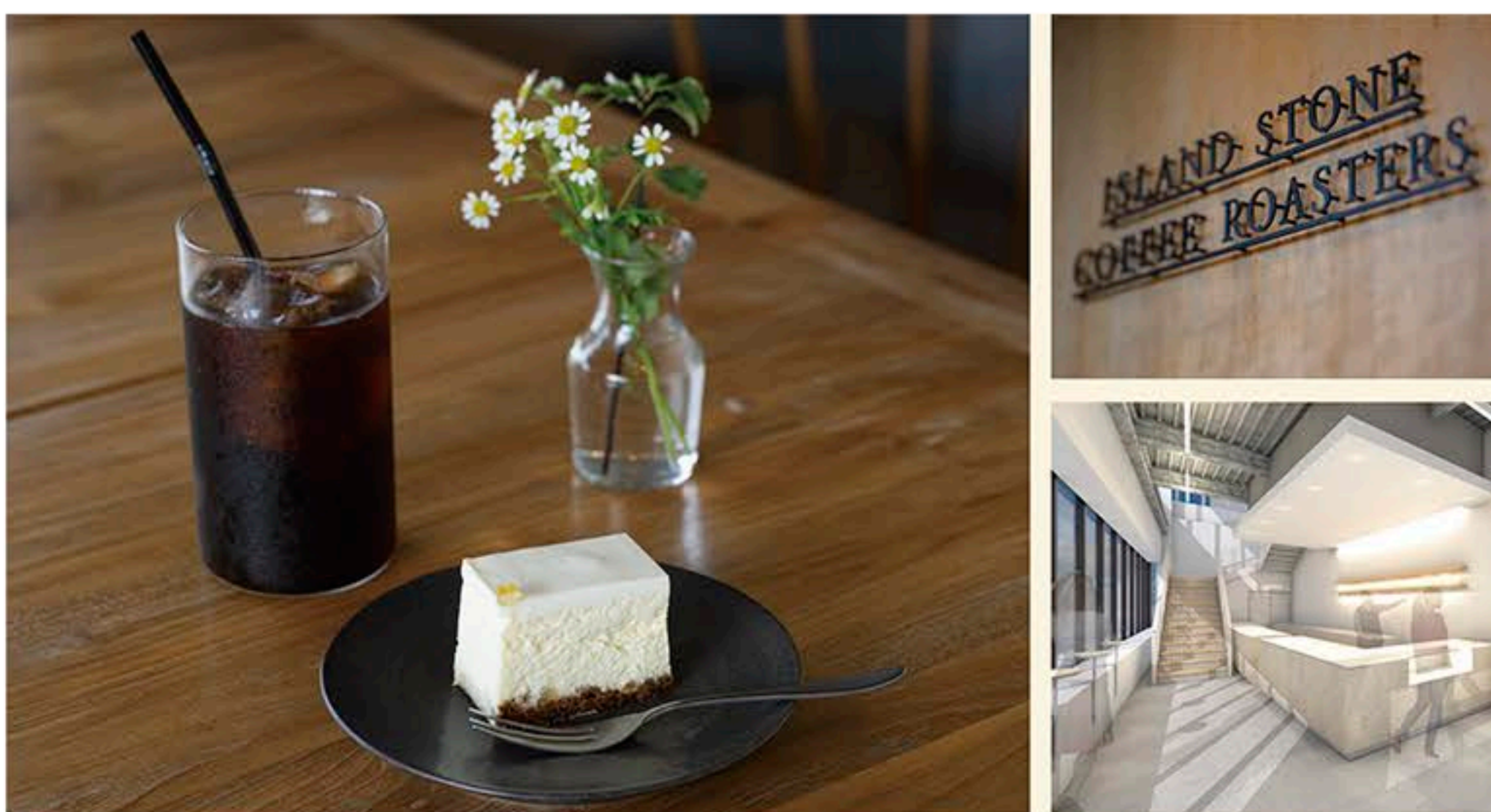
オススメ

宇都宮の新ランドマークを散策

街並みが大きく変わろうとしているJR宇都宮駅東口。新しく8月26日(金)10:00にオープンするウツノミヤ テラスの店舗を紹介! Utsunomiya Terrace (ウツノミヤ テラス)

📍 立体駐車場(別棟5階建て):480台
🌐 <https://utsunomiya-terrace.com>

※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。



「チーズケーキトロン(店内・550円、テイクアウト・540円)」「アイスコーヒー(店内・418円、テイクアウト・410円)」

大谷地区の魅力を宇都宮駅前から全国に発信!

近年、再び注目を集める宇都宮市大谷地区。その先駆けであり、牽引役でもある人気店が、大谷地区の魅力をさらに発信するべくウツノミヤ テラスに登場。

「さまざまなシーンの中でスペシャルティコーヒーを気兼ねなく」というコンセプト通り、希少価値の高いスペシャルティコーヒーを常時7種類ほど揃えてリーズナブルに提供。また、定番のカヌレのほか、スイーツはもちろんのこと、駅前という立地も考慮してTHE STANDARD BAKERSのパンを使用したモーニングメニューや軽食ランチも用意しています。

白を基調としたクリアな空間ながら温かみのある店内は、幅広い層に癒しのひとときを提供してくれます。

アイランドストーンコーヒー ロースターズ ISLAND STONE COFFEE ROASTERS

〒宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス2階
☎ 028-611-3836 🕒 8:00~20:00 無休
席 28席 🌐 <https://iscr.jp>



水遊びシーズン!
バブル&ウォーターガン抽選会
要参加券 対象/小学生以下 各日先着30組様

※モデルハウスをご見学頂いた方が対象です。
※写真はイメージです。

※イラストはイメージです。
※なくなり次第終了となります。

2022 SUMMER FESTIVAL
宇都宮西 総合住宅展示場
サマ〜フェスティバル
8/13(土) 10:00~17:00
8/14(日) 10:00~17:00

8月月間キャンペーン!
千本松牧場のアイスクリームサービス
10:00~17:00
※住まいのアンケートにご協力頂いた方が対象です。
※なくなり次第終了となります。

日替り/スタミナグルメのフードカーサービス
要参加券 各日先着50組様

13日:フランク
14日:ケバアサンド
※写真はイメージです。

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!

※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短5日後からご予約可能となります。※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)ライダース・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)ライダース・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。

※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

大迫力!!
恐竜スプリンクラーでクールダウン!
水を吹き出す巨大恐竜が登場!

ウォーターパークで遊ぼう!
要参加券 対象/小学生以下

パドルボートに乗ろう!

常時実施 [対象]小学生以下 10:00~17:00
お子さま限定スタンプラリー
千本引きにチャレンジ!

感染症対策にご協力ください! 新型コロナウイルスを含む感染症対策のため皆様のご協力をお願いします。

ご来場の皆さまおよび展示場スタッフの健康と安全を守るため、以下の通り感染拡大の防止に努めております。

マスクの着用、手洗いの徹底、体調管理、体温確認、定期的な換気、消毒の徹底

ご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

宇都宮西 総合住宅展示場
センターハウス ☎ 028-650-5081
🌐 <http://www.e-a-site.com/>

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

※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。



輝く街の きらりリスト

温泉の魅力を多くの人に伝えたい
温泉ソムリエアンバサダー 小林愛也佳さん

宇都宮コミュニティ FM「ミヤラジ」ラジオパーソナリティ・小林愛也佳さんは、喜連川温泉PR大使さくらメイツ、温泉観光実践士、そして温泉ソムリエアンバサダーとして温泉の魅力を発信しています。今回は、温泉を愛してやまない小林さんをご紹介します。

小林さんが温泉好きになったきっかけは？

「幼い頃から塩原に暮らしていた祖父母のうちに遊びに行くと、毎日のように近くのお温泉に連れて行ってくれたんですね。住まいからは5〜6分で温泉が湧き出てるような、自然豊かな場所で、今思うと、とても貴重な場所だったなあと思います。祖父母のおかげで知らず知らずのうちに、温泉好きになっていました」

お気に入り泉質や温泉はありますか？

「10〜20代の頃は、わりと強い泉質が好きだったんですが、歳を重ねるうちに体の不調に合わせて泉質を選ぶようになりました。宇

都宮市からも行きやすい喜連川温泉

は『日本三大美肌の湯』として知られていますが、なかでも早乙女温泉は、関東では珍しい硫黄泉のお湯を楽しめる温泉なので、おすすめです」

温泉ソムリエアンバサダーとして、どんな活動をされていますか？

「地元栃木県を中心に、イベントや温泉セミナーなどの場で、講師として正しい入浴法や温泉の魅力を発信しています。温泉は入浴中の事故も多いので、安全に温泉を楽しんでいただくための具体的なアドバイスのほか、泉質や効能など温泉のさまざまな魅力を、多くのみなさんにお伝えしていきたいと思っています。今後も県内各所でセミナーを開催していきますので、ぜひお気軽にご参加ください」

小林さんの最新情報は、公式ブログ
<https://ameblo.jp/ayakasopran>
または各SNSをチェック。



Ayaka Kobayashi

close up!

老舗和菓子店が手がける新ブランド

日光東照宮献上品認定の老舗和菓子屋として知られる日昇堂が手がける新ブランドが、栃木県の新たな玄関口となるウツノミヤテラスにお目見え。

店内には加工品から乳製品まで定番のお土産品が並ぶほか、「ここの地のもの」を意識して県内企業や生産者とコラボした新商品をご用意。地元の牛乳や果物、那須御養卵、県産小麦「麦のかほり」を使ったプリンやチーズケーキに、焼きたてのフィナンシェなどがズラリ。そして、日光ラスクのパンを使ったフレンチトーストも楽しめます。ほかにも、日光天然氷のかき氷や牧場ソフトクリーム、季節の和菓子も販売しています。ここでしか飲めない瓶のレモン牛乳スタンドは必見♪



COCONOJI MARCHE

tochigi by nissshodo

☎ 宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス2階
☎ 028-612-2500 ☎ 10:00〜20:00
☎ 無休 ☎ 20席 ☎ <https://ganso-nissshodo.co.jp>



「日光ラスク 40g14袋入りギフトボックス (3,240円)」なども購入できます

厳選素材の肴と酒が楽しめる 和食居酒屋が8/26オープン!

全国放送のテレビ番組で紹介されたことで注目を集める小山市の和食居酒屋が宇都宮市に初出店。

朝引きして直送される那須どりや、銚子漁港直送の新鮮な魚介類、店主の出身地である九州熊本の馬刺しなど、厳選した素材の味を活かした料理の数々を種類豊富に揃うアルコールとともに楽しめます。締めにおちょこで提供されるサービスのしじみ汁に、店主の気遣いが感じられます。

もちろん、テレビで話題になったランチも15時まで実施。「究極オリジナルとんかつ定食」や「二食丼&ミニうどん・そば」、「アジフライ定食」をはじめとするコスバ抜群のメニューは、どれも一度は味わっていただきたい逸品です。



「那須どりの唐揚げ」、「馬刺し」他アルコールがすすむメニューが豊富



「アジフライ定食」

酒&肴 遊膳や 宇都宮店

☎ 宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス3階
☎ 11:00〜22:00 (L.O.21:30) ☎ 無休
☎ 43席 (カウンター有) ☎ <https://obata-group.co.jp/yuzen/>



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



TBS HOUSING

ハウジング

宇都宮ベルモール会場 TEL.028-661-7160 8/20±・21日
[会場] 〒321-0904 栃木県宇都宮市陽東6-2-2

8/20± 8/21日



輪なげ大会
輪なげに参加して
景品をゲットしよう!

みんなで楽しく!
ヨーヨーつり
カラフルな
ヨーヨーつり★

ラムネ
サービス
見学の合間に
シュワっと一息♪



できたてアツアツ!
たこ焼き
サービス
屋台といたら、
やっぱりたこ焼き♪

イベント
開催!

宇都宮ベルモール会場 宇都宮インターパーク会場

●イベント開催日が異なりますので、お気をつけください。

●イベント参加には整理券が必要となります。●イベント開催日午前10時より、センターハウスのアンケートにお答えいただけますと整理券をお渡しいたします。(一部イベントは除く)●イベントは天候、その他の都合により、イベントの中止や内容の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。●写真・イラストはイメージです。

TBSハウジング

宇都宮インターパーク会場 TEL.0285-56-2962 8/27±・28日
[会場] 〒329-0606 栃木県河内郡上三川町大字野間600番

8/27± 8/28日



南国フルーツ
かき氷
ひんやりかき氷で涼しく♪
南国フルーツをトッピング!

スーパーボール
すくい
お子様
限定

射的大会
景品をゲットしよう!
お子様
限定

キャラクター
お面屋さん!
人気キャラのお面を
ゲットしよう★
お子様
限定



レインボーアイス
サービス

モデルハウス見学予約

WEBからカンタン予約で待ち時間無し&じっくり見学!

TBSハウジングのホームページからご予約ください。

事前予約は
メリットがいっぱい!

待ち時間無しで見学。土・日・祝やお仕事帰りにも優先してご案内いたします。ご予約時にお伺いいたしましたご質問等は、当日しっかりとご回答させていただきます。経験豊かなスタッフがご案内いたします。ご見学しながらお気軽にご質問ください。



モデルハウス見学予約プレゼント WEBで予約して、モデルハウスをご見学された方に!

アマゾンギフトカード
最大3,000円分
プレゼント!

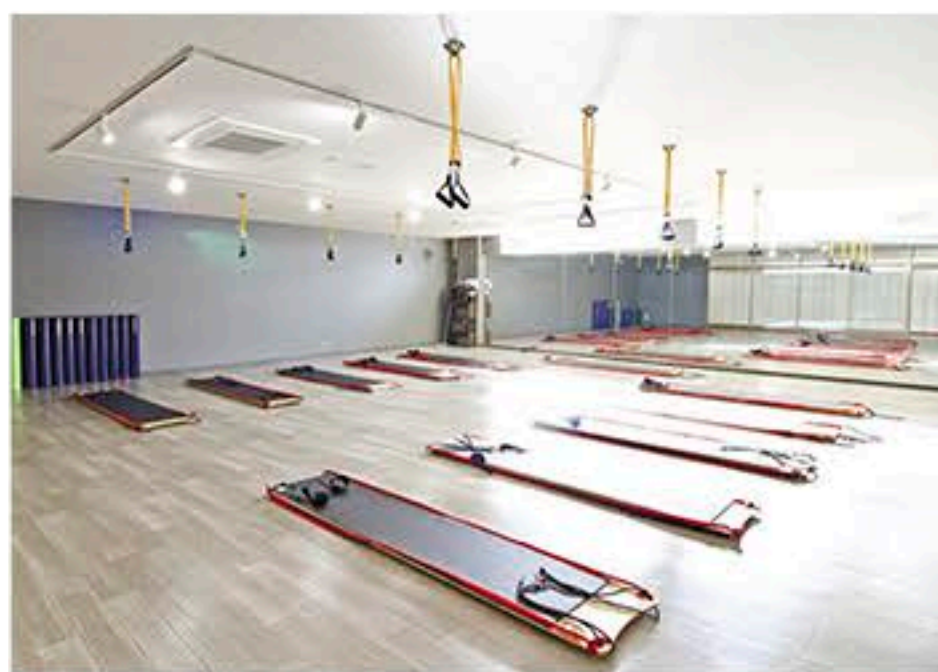
当会場の出展メーカーでご成約いただいたお客様の中から抽選で各会場毎月3名様にアマゾンギフトカード(2万円相当)をプレゼント!

※アマゾンギフトカードのプレゼントはTBSハウジングのWEBサイトから予約申込みをし、初めてご見学されるお客様に限らせていただきます。※1つのモデルハウスにつきアマゾンギフトカード1,000円分(自家取扱いつき最大3万円まで)とさせていただきます。※すでに当会場のお客さまのご見学の申込みはできません。※他のご来店予約、サービスとの併用はできません。※予約が完了していない場合や、ご見学の申込みは、アマゾンギフトカードのお申し込みはできません。※アマゾンギフトカードは、ご予約されたモデルハウスをご見学後に、モデルハウスの担当者からお渡しさせていただきます。

新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策について 総合住宅展示場「TBSハウジング」では、新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策のため、ご来場のみならず以下のご協力をお願い申し上げます。●発熱や咳、全身痛などの症状がある場合、必ずご来場前に医療機関にご連絡の上、受診いただきますようお願いいたします。●ご自身の体調に不安のある方は、くれぐれもお断りいたします。●季節性インフルエンザに代表される感染症の予防対策(手洗い・手指消毒、うがい、マスクの着用など)を行ってください。●各会場のセンターハウスには、アルコール消毒液を設置しています。ぜひご活用ください。●咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を拡散防止するための「咳エチケット」にご協力ください。●会場内で体調不良であることが見受けられた方にはスタッフが声をかけさせていただきます。状況によっては退場いただく場合があります。また、体調がすぐれない方はお近くのスタッフまでお声がけください。●会場ではスタッフがマスク着用にて対応する場合がございます。あらかじめご了承ください。

習 家族で気軽に通えるレッススタジオ

ピラティスやヨガ、話題のエクササイズ「ダヴィンチ・ボード」、「エアリアルヨガ」など、レベルや年齢に対応した多種多様なレッスンを行っている「レッススタジオラピス」。キッズからシニアまで対応した充実のレッスンが好評で、親子やご家族で利用される方も多数。自分磨きや健康づくりに、おすすめのスポットです。



「レッススタジオラピス」

●レッスン内容

- 初心者・シニアピラティス／60分
(ピラティスを始めたばかりの方や基本をしっかりと学びたい方におすすめのクラス)
- 流美身／60分
(カラーゲンスタジオ専用プログラム。セルフマッサージとエクササイズで身体を整えます)
- 骨盤調整エアリアルヨガ／60分
(布を使いながら骨盤や股関節回りをほぐします)
- ダヴィンチボディボード／45分
(ヨガ・ピラティス・有酸素の要素取り入れつつ、チューブを使って短時間で効果的にシェイプアップしていくクラス)
- ミニボードサーキット／60分
(ミニボードと簡単な有酸素運動を交互に行いダイエット、代謝アップ、筋力トレーニング)
- BODY COMBAT／45分
(空手、ボクシング、テコンドーなど様々は格闘技を取り入れたワークアウト) 他、多数のレッスン有り。

●料金

チケット制／4回・新規5,500円(有効期限3ヶ月)
回数制／8回・新規7,815円(有効期限1ヶ月)～36回券・新規17,750円
(有効期限1ヶ月) ※家族内でシェア可能。体験レッスン有り。

●メッセージ

「日常における習慣として、老若男女・レベルを問わず、どなたでも気軽に利用していただけるスタジオです。キッズダンス、腰や肘が弱い方でも安心して参加できるシニア向けのレッスンも用意しているほか、美容効果の見込めるカラーゲンスタジオや最新設備のゴルフスタジオも併設。利用後はカフェスペースで、手作りのスムージーをお楽しみください」



問い合わせ：レッススタジオラピス／宇都宮市野沢町40-1 オータニ2F
☎028-666-4268 / 9:30～21:30 / 最終日曜日定休、ほか不定休 有

住 断捨離で毎日を快適に！

断捨離したことで毎日が快適になったというミニマリストのMAKIさん。MAKIさんの視点で、意外になくても平気だったものをリストアップしていただきました。



●おすすめ断捨離リスト

- ①マット
「玄関やトイレ、キッチンなどのマット類は、洗うのも大変。汚れたらその場でサッとふけばいいので、部屋をきれいに保つことができました」
- ②本・CD・DVD
「一度読んだ本は古本屋に。読みたい本は図書館で借りるか、電子書籍を活用しました。CDやDVDも場所をとるので販売。今はアプリなどを利用して楽しんでいます」
- ③空き箱・紙袋・収納グッズ
「いつか使うかもと保管していた空き箱や紙袋は、たまる一方で、実際にはそんなに使わないことが判明(笑)。便利そうな収納グッズも、モノがなければ必要ないので処分。これだけで納戸がすっきりしました」

そのほか洋服や靴、食器など1年以上着なかったもの、使わなかったものを処分。無駄買いが抑えられ、節約にもつながったそうです。ぜひお試しあれ！

観 沖縄戦を知り、平和を願うイベントが開催

太平洋戦争末期に沖縄県警察部長を務め、県民疎開に尽力した宇都宮市出身の荒井退造の功績を知っていますか。郷土史研究家の塚田保美さんが代表を務める実行委員会が、公益財団法人うつのみや文化創造財団と共催で来月、宇都宮市で「平和祈念公演」を開きます。沖縄が日本に復帰して50年。荒井や荒井と共に県民の命を守ろうと奔走した人々の生きた姿を振り返り、当時の沖縄の悲劇を通じ命を見つめなおすイベントに参加してみたいかがでしょう。



「沖縄復帰50周年 平和祈念公演」

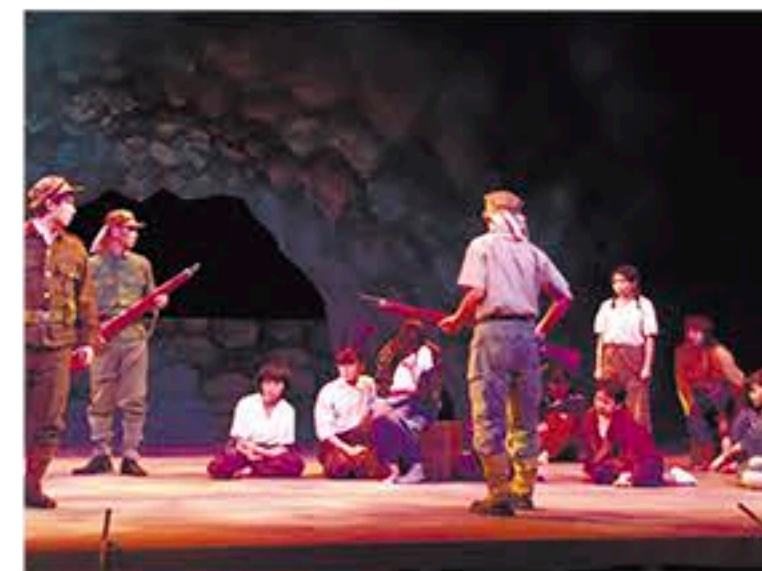
●開催日時・場所・入場料
8月8日(月) 開演14:00(開場13:30)
宇都宮市文化会館小ホール(宇都宮市明保野町7-66) 全席自由：2,000円

●イベント内容

<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：南信乃介さん(那覇市繁多川公民館館長)

<第1部 舞台演劇>

荒井と当時の島田叡沖縄県知事を筆頭に、戦時下の県民疎開により20万人以上の命を救ったと語り継がれる「島守」たちの姿を描いた舞台「島守のうた～あしたの天気にしておくれ～」。沖縄からの出演者に加え、荒井の母校・宇都宮高演劇部員、宇都宮アート&スポーツ専門学校生徒ら本県関係者も多く出演し迫真の演技を披露します。



<第2部 コンサート>

オカリナアンサンブル櫻と揚琴プレーヤー金亜軍さんの共演、宇都宮高音楽部合唱団や宇都宮女子高合唱部によるコンサートをお楽しみいただけます。

問い合わせ先：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

投 サッパリおいしい!夏の簡単和え物

夏バテや食欲のない時に、サッパリとした和え物はいかがでしょう。今回は簡単にできる創作和え物を、読者モニターである主婦の友美さんに教えていただきました。

「タコと新生姜と三つ葉、ヤングコーンのオリーブオイル&塩和え」

●材料

- ・タコ、新生姜
- ・三つ葉(パクチーやセロリでも可)
- ・ヤングコーン
- ・オリーブオイル
- ・塩
- ※すべて適量



●作り方

全ての具材を食べやすい大きさにカットし、オリーブオイルと塩で和える。

タコをマグロやサーモンに替えたり、パスタの具材として合えたり、自由にアレンジを楽しめるお手軽レシピです。調味料もシンプルなので、黒コショウをプラスしてもOK。冷蔵庫で1時間ほど冷やして味をなじませると、さらにおいしさもアップします。さわやかな新生姜とそれぞれの具材の食感が絶妙な、晩酌にもぴったりの一品です。

ペットと過ごす大切な時間

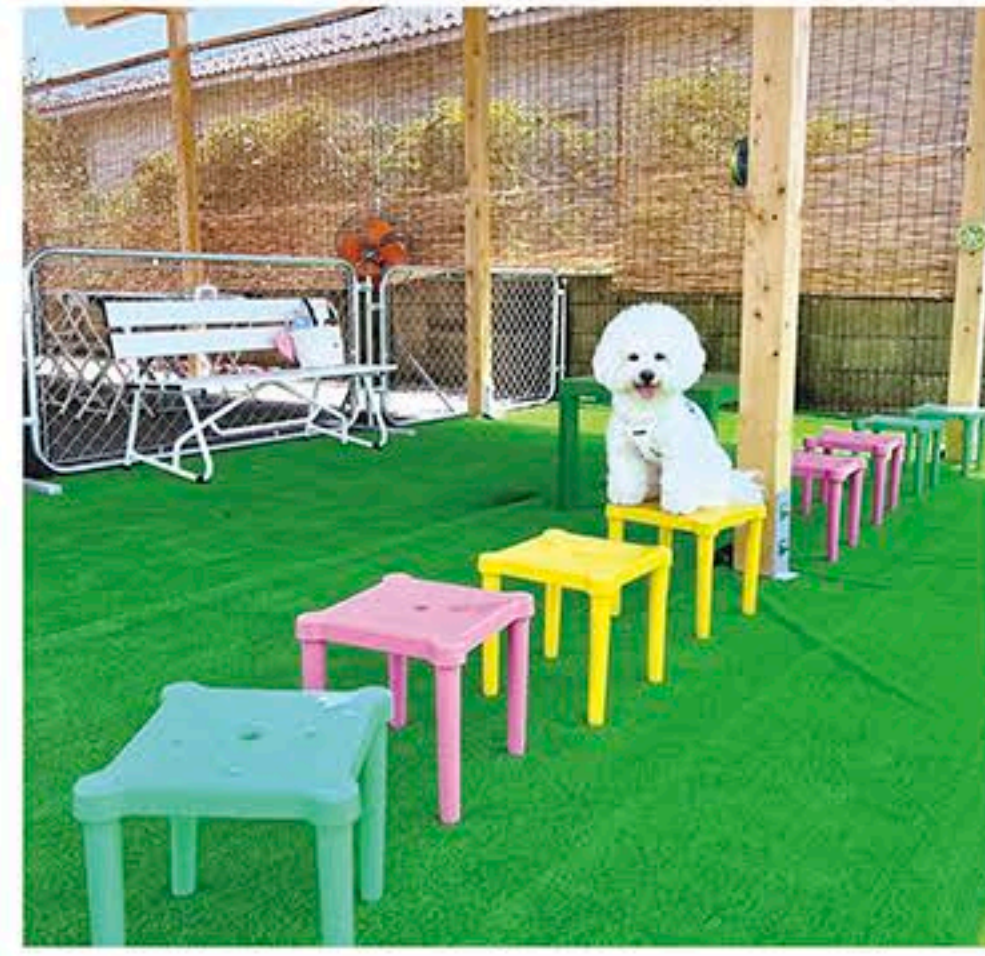
コロナ禍での生活で、ペットは「より愛おしい存在」であることを再確認された方は多いのではないのでしょうか。

日頃のペットへの感謝を込めて、ペットと暮らす方、動物に癒しを求める方に、より大切な時間を過ごすためのサービスを提供されている Mia おすすめ！をご紹介します。



Pig Berry (ピッグベリー)

日光天然かき氷でワンちゃんと涼める50席の広々テラス席♪



屋外カフェスペースに無料ドッグランを併設。夏はフルーツたっぷりのパフェとシェイク、9月からは錦糸モンブランがオススメ！

● 宇都宮市幕田町1063
☎ 090-5330-7572
🕒 10:00~18:00
📅 月~木曜 🅑 30台



ユアハウス

ドッグラン無料開放(詳細はHPでご確認ください)



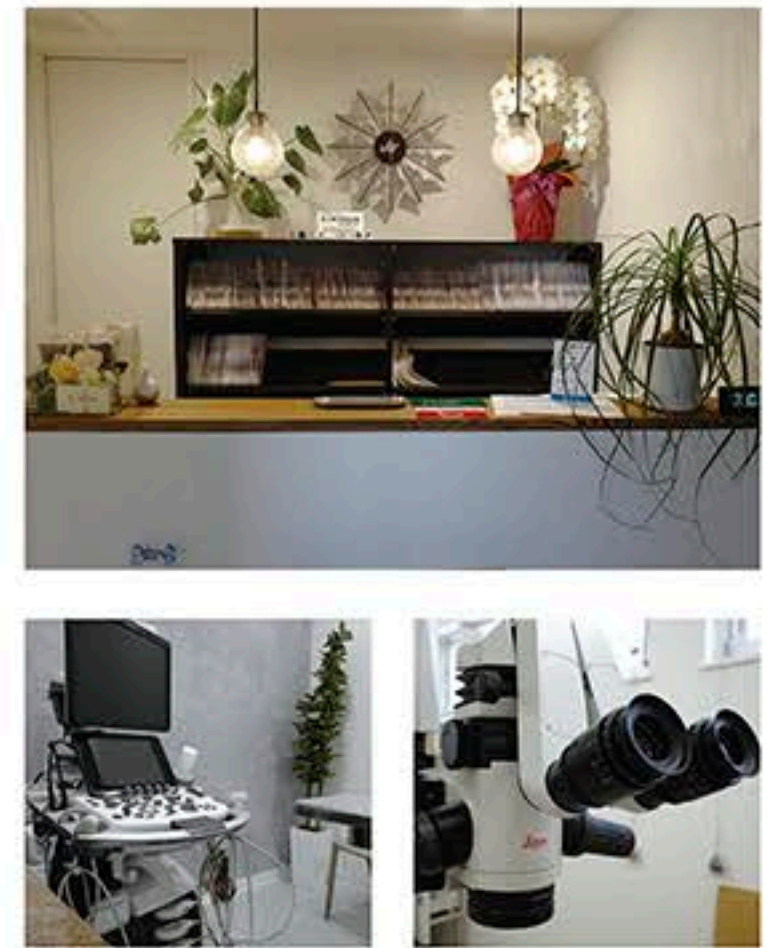
わんちゃん・にゃんちゃんと一緒に住宅展示場見学いただけます。ペットが喜ぶ住まい体感してみませんか？

● 宇都宮市鶴田町967
☎ 028-649-1888
🕒 10:00~17:00
📅 水曜 🅑 10台



動物眼科併設ハツ木の丘動物病院

7月11日新院での診療スタート！眼科併設の動物病院



地域のホームドクターです。病気はもちろん予防、飼育方、しつけなどお気軽にご相談ください。

● 芳賀郡芳賀町ハツ木82-59
☎ 028-689-8365
🕒 9:00~11:30 / 15:00~18:30
📅 木・日曜・祝日午後※学会出席などにより休診日変更の場合あり 🅑 5台



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!

とろり天使のわらびもち 宇都宮店

トロリテンシノワラビモチ

わらびもちの常識を覆す！感動のとろとろ食感をご賞味ください



● 宇都宮市中央5丁目16-19
☎ 080-9608-3142
🕒 11:00~19:00
📅 無
🅑 無



「Miaを見た」でお会計から10%OFF! 有効期限 2022年8月16日

「生わらびもち(小箱600円・大箱1,080円)」

NEW OPEN!

麦ぺこ

ムギペコ

素材にこだわり、どこまでも手作りおながへったら「麦ぺこ」へ♪



● 宇都宮市若草5-13-10
☎ 028-305-1143
🕒 10:00~18:00
土・日曜は8:30~17:00
*なくなり次第終了
📅 不定休
🅑 15台



「麦ぺこ(243円)」

「Miaを見た」で2,000円以上お買い上げで10%off! 有効期限 2022年8月16日

NEW OPEN!

小麦の奴隷 宇都宮店

コムギノドレイ

カレーパングランプリ 2020年・2021年2年連続金賞受賞



● 宇都宮市下栗町701-25
☎ 080-7204-5373
🕒 10:30~17:30
📅 日・月曜
🅑 有



「ザックザクカレーパン(290円)」

「Miaを見た」で次回利用できるカレーパン1個無料券プレゼント! 有効期限 2022年8月16日

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪



トリミングサロン Sweet♡dog's

ご予約確保はお早めに☆
ご新規様の受付は小型～中型犬、平日のご予約のみとなります。8月は10月までのご予約を承ります。ご予約枠が埋まり次第受付終了となりますので、ご予約確保はお早めに☆

トリミングサロン Sweet♡dog's
☎028-666-7944

動物取扱業の種別/保管 登録番号/栃木県愛せ11保第003号 登録年月日/H23.4.28 登録有効期限の末日/R8.4.27 動物取扱責任者氏名/中里愛

宇都宮市石井町2820-4
完全予約制9:00～
ご予約終了次第閉店
不定休
(HPでご確認頂けます)

宇都宮大学 工学部 GS 123号棟
宇都宮駅 徒歩10分
Room3117
カワチ薬品



那須野が原公園 ファミリープール

2022シーズン 8/21(日)まで営業中
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。今年は期間中、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 千本松801-3
7/21(木)～8/21(日)
9:30～16:45
詳細はHPでご確認ください

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取り置き、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) 有効期限/2022年8月21日

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/>

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

科研製薬株式会社

ワキ汗の治療ははじめませんか

ワキ汗が気になることはありませんか。もしかしたら『多汗症』という病気かもしれません。多汗症とは、日常生活で困るほど汗の量が多くなる病気。現在は塗り薬や飲み薬、注射など様々な治療法があり、症状の程度や治療の安全性、費用負担を考慮して選択できます。

提供：科研製薬株式会社 関東支店
監修：たかだ形成外科スキンケアクリニック 高田悟朗

気になる方は、下記ワキ汗治療ナビのQRコードにアクセスして頂きお近くで相談受診できる病院に相談してみたいかがでしょうか。

一般の方向け
ワキ汗治療ナビ

たかだ形成外科
スキンケア
クリニックHP

私は汗らない。

ワキ汗の悩み、医療機関で相談しよう。

ワキ汗の情報・サポートサイト
ワキ汗治療ナビ

科研製薬株式会社
☎0120-519-874
東京都文京区本駒込2-28-8

パプリカキッズラボ

9月新規オープン!!

児童発達支援・放課後等デイサービス

「子どもたちの行動にはひとつひとつに意味があります。」「体験」し「体感」し、「体現」することをテーマに新規事業所を開所いたします。壁紙の色、遊具、空間にまで子どもたちのワクワク感が生まれるような「夢のある事業所」を創り上げました。

パプリカキッズは、子どもたちが安心して過ごせ、自分らしく成長できるように輝く個性を伸ばしていきます。運動療育・創作活動・生活訓練・リトミック・SST・個別療育・行動療法などの療育支援を行います。是非、夢のある空間で、子どもたちの可能性を体験してください。

パプリカキッズ
Paprika Kids Labo

無料体験&お菓子引換券

他の割引券・クーポン券との併用はできません。
●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。
有効期限/2022.9.4



パプリカキッズラボ
☎028-666-8502

宇都宮市元今泉7-9-10
9:00～18:00
日曜定休

白根高校 徒歩10分
宇都宮駅 徒歩15分
ツルハドラッグ

2022 チルチンびと 本物の木の家
8/20 Sat ▶ 21 Sun
Open: 10:00-16:00
完成見学会 さくら市 氏家

土間のある家

予約制の見学会です。
希望日時をお申し込み下さい。
リビングと庭をつなぐ土間のある
30坪の平屋をご紹介します。

詳細を返信させていただきます。
mail: tochigi@hibikiya.com
tel: 028-621-7805
h.p: <http://www.hibikiya.com>

響屋

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?

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)

保育士・児童指導員
パートさん急募

9月に新規オープンの児童発達支援・放課後等デイサービスです。夢のある施設で私たちと一緒に働きませんか?

■仕事内容: 発達障がい児童の集団療育・個別療育の仕事

■応募資格: 高卒以上

■時間: 週3日、4h/日以上 応相談

■時給: 1,000円～1,300円

■通勤手当: 交通費支給(上限あり)

■応募: 下記まで、お気軽にお問い合わせください。

〒321-0954 宇都宮市元今泉 7-9-10
パプリカキッズ
電話:028-666-8502 【運営】株式会社インクルーシブ

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) 未経験者歓迎!
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

Mia de kirei

第46回 【夏メイク】100均のカラーアイライナーを買ってみた

アドバイザー:メイキャップアーティスト ゆみさん

夏なんだから、ちょっと攻めぎみのメイクに挑戦してみたい! そう思ってつい買った100均プチプラのカラーアイライナー。いつもの黒いジェルライナーと同じように使ってみたけど、どうもしっくりこないんですよね。と、さっそくメイキャップのプロ、ゆみさんに上手な使い方をご伝授いただきました。

ポイントに旬カラーをプラス

私が購入したのは、濃紺って感じのインクブルーと、オレンジゴールド系のブラウン。目の周りにぐるりと入れると、ちょっとどう? かなりイタイというより奇妙な感じ。ゆみさんに使い方を尋ねると、「簡単なのは、ベースとなるラインをブラックやブラウンで引いて、ブルー系な

カラーアイライナーの使い方



ら上まぶたの目尻に、オレンジゴールドは下まぶたの目尻に加えるように引く方法。アイシャドウの色味を抑えて目元をヌーディーに仕上げれば、ラインだけが悪目立ちすることはないはず」と教えてくれました。

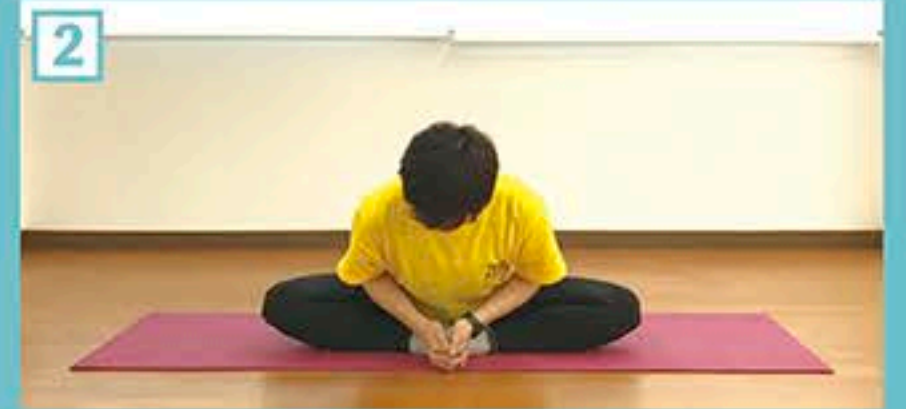
カラーライナーを初めて使うのなら、肌馴染みがいいボルドーや、違和感なく使える旬色のカーキがオススメ。黒ラインよりもニュアンスのある柔らかい目元が作れるので、ぜひお試しを!

Mia de 体操

股関節のストレッチ



- 1 両足の足裏を合わせ、できる範囲で膝を床に着けるように開きます。
- 2 つま先を両手で掴み、姿勢を正します。



- 3 背中を丸めずに真っ直ぐな姿勢のまま前に身体を倒します。

POINT! 股関節が硬い方は、肘を使って床に向けて押してください。

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

Utsunomiya, Irodori Landscape

▶ LRT・ホテル・交流拠点施設… 未来の街の姿が見えてきた「JR宇都宮駅東口」

2020年8月にこの「Mia 彩風景」でご紹介してからちょうど2年。「宇都宮・芳賀LRT」の開業の予定は延期されていますが、駅東口再開発事業に関するさまざまな施設は着々と工事が進んでいます。病院はすでに開院し、ホテルやショッピングモールなどからなる「ウツノミヤテラス」は8月26日にいよいよ街開き。それと隣接した交流拠点施設(愛称は投票で「ライトキューブ宇都宮」に決定)の象徴的な広い外階段や、交流広場(愛称は「宮みらいライトヒル」となるスペースも見えてきており、こちらは今年11月オープン予定です。施設ができ、人が動き、街が変わる。これからの宇都宮を牽引していくエリアから、目が離せません。

2020年8月撮影

編集部オススメの逸品!!

Mia's Ippin

ふだらく本舗 ゆばむすび (2個入) 450円

ふっくらもちりと炊かれたおこわを、半生のゆばでふんわりと包んだ「ゆばむすび」。おこわもゆばもそれぞれだし醤油で優しく味付けされており、じゅわっとだしを感じるみずみずしいゆばとももちもちおこわとの食感は絶妙! 日光の店舗のほかJR宇都宮駅でも取り扱っているので、ぜひおでかけのお供に。

ふだらく本舗 日光市石屋町406-4
取扱店 JR宇都宮駅グランマルシェ内「とちびより」

Mia Column

「自分自身を高めるコツ」講座

第21回「関係性を深める質問の使い方」

多くの方が言葉を使いコミュニケーションを取りますが、言葉だけではなく、その背景を知ることによって相手への理解が一気に深まります。

例えば、「この前行ったレストラン、感動したんだ」と言われたときに、「どこに誰と行ったの?」「どんなことに感動したの?」などの質問をすると、言葉の背景に気付くことができます。

料理の味に感動、素晴らしいサービスに感動、サプライズのプレゼントに感動など、感動にもいろいろな理由があると思います。その人の心が動いた出来事を質問で深掘りし、理解できるようになると、関係性は自然と向上していきます。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

Arc days

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「GRASH 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」と思っていませんか? 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! **アーケイズ株式会社**

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

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

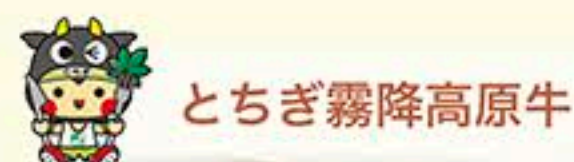
0120-15-3302

FAX 028-633-9971

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 8月22日(月) 必着

5名様 とちぎ霧降高原牛 肩ロース 焼き肉用 (400g)



「とちぎ霧降高原牛」は、栃木が誇る高品質な交雑牛で、その肉質の良さは市場からも高い評価を得ています。交雑牛とは、黒毛和種を父に、ホルスタイン種を母に持つ牛のことです。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でもお買い求めいただけます。

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

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

とちぎ霧降高原牛を使って 牛肉と葉物野菜のおかずサラダ

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・とちぎ霧降高原牛切り落とし… 200g
- ・ごま油 …… 適量
- A 酒 …… 大さじ1
- A 砂糖 …… 小さじ2
- A 豆板醤 …… 小さじ1/2
- ・好みの葉物野菜 …… 100g



- B ポン酢しょうゆ …… 大さじ2
- B ごま油 …… 大さじ1
- B しょうゆ・白ごま …… 各小さじ1

1人分あたり

カロリー 387kcal / 塩分 2.1g

〈作り方〉

- ① 葉物野菜は洗い、水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。
- ③ ボウルに葉物野菜と②を入れてザックリと和え、器に盛り付け混ぜ合わせたBをかける。



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>

すぐ 掬えば手には



『そしてパトンは渡された』で2019年本屋大賞を受賞、2021年は同作が映画化もされ大ヒット。心温まる感動作を送り出し続ける瀬尾まいこさんの最新作です。

「平凡」という悩みを抱えていた主人公がある特別な力に気づき、その力を使って周囲の人たちに関わっていく。人との出会いの有難さ、身の回りの人たちのあたたかなやり取り…。登場人物が魅力的で読み終えた後もほっこりが続きます。優しさ、温かさにも包まれた感動作です。

著者：瀬尾 まいこ 発行：講談社 本体価格：¥1,595(税込)

メイクがなんとなく変なので友達の美容部員にコツを全部聞いてみた



「なんとなく」していたメイクがちょっとしたコツで劇的に変わる! “顔面迷子”のマンガ家が、友人の現役美容部員に聞いたメイクのポイントの数々。読者から「分かりやすい」「楽しく読めたためになる!」「目次からして絶妙!」と大評判です。

気になる目次はというと、【眉がなんとなく変】【アイメイクがなんとなく変】【ベースメイクがなんとなく変】と、つい読んでみたくなるものばかり。

〈世界一ゆるくて、世界一役立つ美容マンガ〉です。

著者：吉川 景都、BAパンダ 発行：ダイヤモンド社 本体価格：¥1,485(税込)

劇場映画

島守の塔

今伝えたい、命の物語



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最大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・島田毅(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

劇場公開のお知らせ

栃木県

8月5日公開 宇都宮ヒカリ座

(宇都宮市江野町7-13)

MOVIX宇都宮

(宇都宮市インターパーク6丁目1-1)

小山シネマロブレ

(小山市中央町3丁目7-1)

フォーラム那須塩原

(那須塩原市豊浦12-1 ビバモール那須塩原内)

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。

【募集期間】2022年8月31日(水)まで

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)

Bコース 1口 5,000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/HPI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

感謝はがき/HPI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・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)
FAX 028-625-1275
公式サイト <https://shimamori.com>
mail shimamori.kouhou@gmail.com



サポーター 応募フォーム