



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9月10日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2022
8・27
TAKE FREE

vol.78

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



養蜂園が営むカフェではちみつがくれる幸せを心ゆくまで味わって

大正9年創業、100年を超えてミツパチと共に歩んできた「黒田養蜂園」。花の開花に合わせて巣箱を移動しながら愛情かけて作り出したはちみつをいろんな形で楽しんでもらいたいと、パティスリーやカフェも併設しています。カフェ「HoneyB」では、人気の「ハニーパンケーキ(980円)」はもちろん、ピザや肉料理に至るまではちみつを使用。輝くはちみつをとろりとかけながら味わうメニューでは、その香りや風味の深さに驚くはず！帰りにはぜひショップではちみつの試食を。お気に入りのはちみつに出会って、日々の暮らしを豊かにしませんか？



Present

はちみつのテーマパーク
黒田養蜂園

住 鹿沼市村井町291-5 ☎ 0120-82-1138
営 黒田養蜂園 9:00~19:00
Honey B 11:00~19:00 (L.O.18:00)
Dolce Miele 10:00~18:00
休 火曜(祝祭日の場合は営業、翌日振替) P 有

Miaをご持参の上、黒田養蜂園系列3店舗で合計1,500円以上ご購入のお客様に「EMクリームミニ」または「はちみつキャンディ」をプレゼント ※お一人様1点限り(有効期限2022年9月30日)

10/31(月)まで

おそうじ本舗

洗濯機クリーニングキャンペーン
1台につき1,100円OFF

スタンダード	プレミアム
11,000円/台	22,000円/台

※プレミアムは完全分解洗浄でパンまでキレイ

※縦型洗濯機のみ適用。ドラム式洗濯機の価格については直接お問い合わせください。

年中無休でお問合わせ受付中です!!
下記フリーダイヤルへお電話下さい。

おそうじ本舗 宇都宮鶴田店
☎ 0120-12-6032 土日祝 OK
営業時間 9:00~19:00

おそうじ本舗 検索

GR86を好きな色にぬって、オリジナルきんちゃくを作ろう!

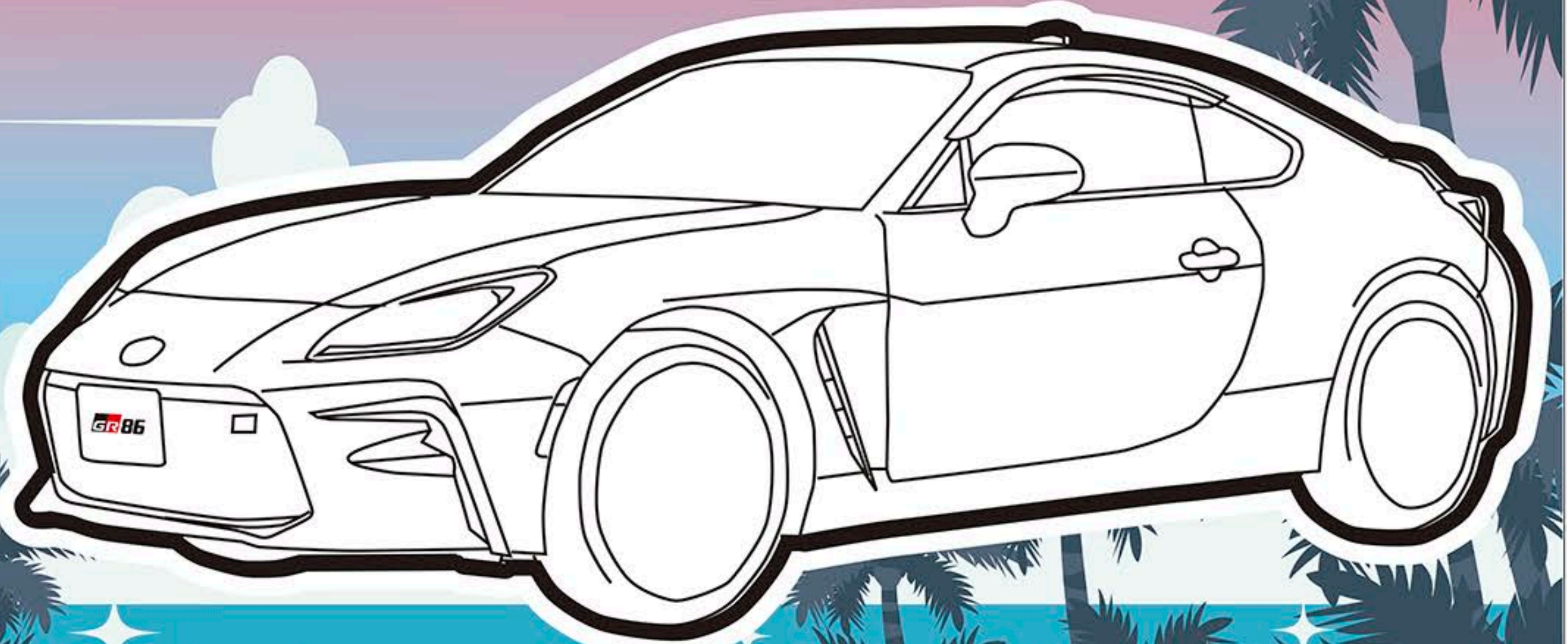


オリジナルきんちゃくをプレゼント!

※「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ラーラ栃木各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。



GR86 RZ(2.4L・2WD・6MT・4人乗り)334.9万円(税込)
Photo: RZ(2WD)。ボディカラーのスパークレッド(DCK)(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。

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

※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8月現在のものです。

トヨタカラーラ栃木 本社/宇都宮市上横田町798番地 ☎ 0077-78-1233 https://www.corolla-tochigi.co.jp



左:新発売の「キット」。ハイドロカルチャーのキット(左・完成品・770円)とハーバリウムのキット(完成品)、苔玉のキット(奥)

お花で想いをカタチに、暮らしを豊かに。植物のキットも新登場♪

広々とした店内に、切り花をはじめ、観葉植物、ギフトに最適なプリザーブドフラワーなども豊富に並ぶ「花いちもんめ」。「花の魅力をたくさんのお客さまと共有し伝えたい」との想いで、代表の高橋裕子さんが1994年にオープン。

高い技術を持ったスタッフが丁寧に相談に乗ってくれるので、花に詳しくなくても気持ちのこもった花束(写真・右上)、アレンジメントを贈ることができる好評。冠婚葬祭の装花も多く受注しており、多彩な生花がそろっているのも魅力です。おうち時間に手軽に植物に触れて楽しんでほしいと、ハイドロカルチャー、ハーバリウム、苔玉作りのキットも新発売。誰でも簡単に作れるので、贈り物にもお薦めです♪



フラワーショップ 花いちもんめ

〒宇都宮市長岡町48-1
☎ 028-627-5505 営業 9:00~19:00
休 無休 P 10台
Instagram @yuko871monme



宇都宮で唯一の正規取扱「エーケルンド」社製センタークロス(手前・5,900円)とキッチンクロス。全製品、取り寄せ可能

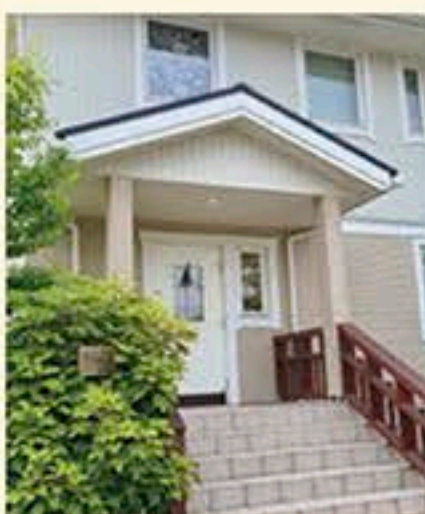


100%大豆原料のアロマキャンドル(奥)や、イッタラ、マリメッコ、アラビア社製(手前)のカップも豊富

エコでおしゃれな北欧雑貨で おうち時間をもっと素敵に♪

環境への意識の高まりと、自宅での時間を充実させたい、という人が増えたことにより、「近年、贈り物としてだけでなく、『自分へのご褒美』として北欧製品を購入される方が増えていますね」。そう穏やかに話す、店主の寺下淑子さん。店内には、おしゃれで高品質、環境にもやさしい北欧製の日用雑貨、バスソルトなどの癒し系アイテムが並びます。

中でも店主イチオシは、スウェーデン最古の織物メーカー「エーケルンド」社製の布製品の数々。上質で多彩なデザイン、季節ごとに新商品が次々と入荷するのも魅力です。また、アラビア社製の人気シリーズ「クロッカス」復刻版カップやお皿の再販(8/4~)が決定。詳しくはSNSで確認を♪



北欧雑貨 Chou Chou

〒宇都宮市豊郷台2-22-7 ☎ 028-307-3255
営業 10:30~17:00 休 水曜・日曜・祝日 P 2台
Instagram @2017chou_chou

心と体に栄養を 長岡・豊郷台エリア

..... NAGAOKA TOYOSATODAI

オススメ

夏も終盤戦。残暑を乗り切ろう!

酷暑の毎日に、そろそろバテ気味という人も多いのでは? そこで今回は、残暑を乗り切るためにも、心にも体にも栄養補給をしに訪れてもらいたいお店ばかりを紹介します♪

※7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。



6種から選べるステーキランチより「ポークステーキランチ(サラダ・ご飯・スープ・コーヒー or デザート付・1,100円~)」

お得な「肉の日」& 和牛ランチで夏バテなんか吹き飛ばそう♪

「とちぎ和牛」をはじめ、オーナー厳選の上質なお肉をリーズナブルに味わえる「焼き肉の鷹」。アットホームな雰囲気も評判。半個室やお座敷もあり、小さな子ども連れの家族はもちろん、ひとり焼き肉も気軽に安心して楽しめます。

「通いたくなる!」と気になるお得なメニューがたくさん。やわらかジューシーな国産ポーク、チキン、ハラミなど6種のお肉から選べる「ステーキランチ」。和牛カルビ&タン塩などの「焼き肉ランチ」。「カルビラーメン+ハーブビビンバ」などラーメンランチも人気です。サラダやおつまみも充実。毎月「肉の日(29日)」は単品焼き肉が驚きの29%オフ! スタミナをつけて残暑も乗り切りましょう♪



焼き肉の鷹

〒宇都宮市関塚町447-2 ☎ 028-625-8377
営業 11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:00~22:00(L.O.21:30)
※日曜・祝日は21:30(L.O.21:00)まで
休 火曜(祝日・肉の日の場合、翌日)
席 35席(座敷有) P 10台

歯を失ってお困りの方、入れ歯が合わずお困りの方へ

「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を出版

インプラント治療はご自身が納得出来るまで説明を受け、良く理解してから始めるべき、と考えます。現在インプラント治療の技術は進歩しており、診断・治療方法・使用するインプラントメーカーなど多様化しています。院長のインプラントに関する著書「健康寿命を延ばすインプラント人生のはじめかた」を読んでいただくことで、インプラント治療に関する理解を深め納得したうえでインプラントを選択していただくことが出来ると考えます。1歯~多数歯に対する症例集やブリッジ・入れ歯・インプラント、それぞれの特徴についても掲載しております。



株式会社ジュリアンパブリッシング
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-5-9-3F
TEL.03-3261-2735 FAX.03-3261-2736 1,320円(税込)

安心してご相談下さい

(社)日本口腔インプラント学会
専門医・指導医 院長 及川 均
「及川歯科医院」院長の及川です。私はこれまでさまざまな治療の経験を積んできました。インプラントに限らず、歯周病や矯正、被せ物に至るまで、患者さまに適したものを提供できるように努めております。なるべく健康な歯を残し、いつまでも充実した毎日をお過ごしいただきたいと思っております。スタッフ一同お待ちしております

及川歯科医院の5つのこだわり

- 1 治療相談** 初診時に相談専門スタッフが患者さんのお悩みをよくお聞きしてから治療に入り、安心な治療を心掛けます。
- 2 診査・診断** CTを撮影し、骨の形状、血管神経の位置を確認。患者様も一緒に見ていただきます。
- 3 歯周病治療** 独自の歯周病治療システムと3種類のレーザーを使用して、今ある歯をできるだけ残す治療を心掛けます。
- 4 インプラント専門医常駐** インプラント治療歴29年。痛みやはれの少ない治療を心掛けております。アゴの骨が少ないなど多くのケースを経験しています。
- 5 嘔吐反射に対応** 静脈内鎮静法という方法で、眠った状態でインプラントオペが可能に。「おえっ」とならないデジタル型取り装置導入。



駐車場は広々20台! 玄関前は屋根付車寄せ完備で雨の日も安心 リラックスできる待合室 個室の治療相談ルーム インプラント専用ルーム



Mia 彩風景

自然とアートを楽しむ うつのみや文化の森(宇都宮美術館)

「まちあるき」のお店でランチを楽しんだあとは、緑を楽しむ散歩はいかが？ 豊郷台のメイン通りを突き当りまで進むと、宇都宮美術館まわりには「うつのみや文化の森」が広がっています。駐車場から美術館まで続く「花の路」は、キラキラとこぼれる木漏れ日が美しい小道。やがて見えてくる広大な「草の広場」では、自由に走り回って遊んだりお弁当を囲んだり、訪れたひとがそれぞれくつろぎのひとときを楽しんでいます。メンテナンスのため1年ほど休んでいた美術館も、9月25日に再開館されることが決定。美術に関するワークショップや自然観察会なども開催されるので、ホームページなどで情報をチェックしてみてください。



草の広場



花の路(メイン園路)

うつのみや文化の森
(宇都宮美術館周辺)
宇都宮市長岡町1077
☎028-643-0100 (宇都宮美術館)
<http://u-moa.jp/museum/park.html>




左：寒ざらし、二八、十割(夏季限定夏の蕎麦)から2種を選ぶ「もりそば二種(900円)」
※写真は撮影用に3種を盛り付け
右：「とちぎ和牛たたき(1,300円)」。

昼は「そば倶楽部 たいしょう庵」、夜は「鉄板Dining たいしょう庵」♪

開業から15周年を迎えた「鉄板Dining たいしょう庵」では昨年3月、昼の時間に「そば倶楽部 たいしょう庵」をスタートしました。

毎朝、店主がすべて手作業で丹精込めて打つ二八、十割、寒ざらしの3種の蕎麦が蕎麦通たちに好評です。3種から2種を選ぶ「もりそば二種」や、鉄板焼き肉・創作料理が得意な同店ならではの「麻辣坦々つけ蕎麦(季節限定)」「そば&とちぎ和牛ステーキ」、地場野菜を使った単品料理「朝採れとうもろこしのかき揚げ(季節限定)」など豊富なメニューで昼呑みもお勧め。夜は、「楽しんでほしい!」との店主の想いのこもった鉄板創作料理の数々をこだわりのお酒と一緒に、ぜひ!



そば倶楽部/鉄板Dining たいしょう庵

☎ 宇都宮市長岡町629-5 ☎ 028-623-4138
🕒 10:30~13:30(L.O.13:00)/17:00~22:00(L.O.21:00)
※昼は蕎麦がなくなり次第、終了
🗓 水曜(祝日の場合は営業)
👥 33席(カウンター・掘りごたつ座敷・テラス席有) 📍 20台

Miaの逸品

ふわっふわの天然氷かき氷を 自家製シロップで味わう

夏の終り...「かき氷食べてない!」という方に教えたいのが、一年中天然のかき氷を食べられるアトリエイナカのかき氷。「日光天然氷四代目徳次郎」の氷を、温度管理などに細心の注意を払い繊細に削るゆえに楽しめる、ふわりとくちどけのよい逸品です。

自家製シロップ「苺」はスカイベリーを使用し、果肉感も残した食感。「ほうじ茶」は和のスイーツやお茶にこだわった同店らしく、緑茶を煎るところから作るという手仕事ぶり! 15時以降のティータイムにかき氷だけを食べていくのももちろんOK。シロップは別添えて提供されるので、少しずつかけながら最後までふわふわの氷を召し上がれ!



日光天然のかき氷(並盛)苺 770円
※写真撮影の為、添えてあるシロップ等をかけています



日光天然のかき氷(小盛)ほうじ茶 610円

Dining Tea Salon ATELIER INAKA
宇都宮市上大塚町102-44 ☎028-666-4964
営業時間/日~木曜 12:00~18:00、金・土 12:00~21:00

定休日/曜日に問わず、5.10.15.20.25.30日
駐車場/10台(日曜日のみ14台)
Instagram @atelierinaka



“ご飯が進む”定食の一番人気「肉ショウガ焼定食(750円)」

スタミナ満点の看板メニュー「肉メン(700円)」

栄養満点でリーズナブル。 田原街道沿いの食堂で元気をチャージ♪

「地元のおいしい店に詳しい」といえばタクシーやトラックのドライバーさんたち。そんなドライバーさんイチオシのお店としてテレビで紹介されたこともある「よし尾食堂」。創業から45年、2代目店主の高橋美知子さんが、先代で父の味を受け継ぎ、腕を振ります。

定食や麺類、丼ものなど豊富なメニューは栄養バランスを考え、地元野菜たっぷりです。常連客の中には、プロバスケットボールチーム・宇都宮ブレイクスの選手やファンも多いというのも納得です。やわらかな豚バラ肉に特製ダレがからみ、ご飯が進む「肉ショウガ焼定食」、ニラなど野菜と豚バラ肉たっぷり「肉メン」はどちらも人気の定番メニューです。



よし尾食堂

☎ 宇都宮市関塚町58-1 ☎ 028-621-4003
🕒 11:00~15:00(L.O.14:45)
16:30~20:00(L.O.19:45)
🗓 日曜・祝日 📍 62席(小上がり座敷有) 📍 20台

9月2日(金)・3日(土)の2日間 半期に一度のフォークリフト特選中古車販売会実施!

9月最初の金・土曜日、トヨタL&F栃木の本社駐車場にて恒例の中古車セールを開催いたします。特選中古車・目玉商品など多数展示しております。しかも【法定年次検査付】【3ヵ月保障付】【全車整備付】のトヨタならではの安心中古車ばかり! スタッフ一同、皆さまのご来場をお待ちしております。

日時: 9月2日(金)・3日(土) 8時~16時
場所: 宇都宮市平出工業団地37-2
※新型コロナウイルス対策としてマスク・アルコール除菌の徹底、受付や商談ブースの飛沫対策をしております。また展示は屋外のみとなります。



トヨタ L&F 栃木株式会社 本社 宇都宮市平出工業団地 37-2 ☎028-661-5500

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をお願いします!

@mia_shimotsuke



Shimotsuke books 下野新聞社の本。

中国書家が刻した「篆刻・般若心経」も掲載

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ヵ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。

般若心経をわかりやすく紹介
お手本の大きき文字で
なにより書きやすから練習できる

「書き込み式」
31日で心がととのう

般若心経 練習帳

好評発売中

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

Mia de Life プラス

～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

観 秋の人気マルシェが今年も開催

下野市で開催される人気マルシェ「coconico at Tenpyopark」が、今年も開催することが決定しました。これまで同様、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、1日当たりの出店数を減らした分散型での開催です。栃木周辺の飲食店や雑貨店、作家など魅力的な出店者が、天平の丘公園に集結（出店者の詳細については、公式 SNS でご確認を）！ピクニック気分で、マルシェを楽しんでみてはいかがでしょうか。

●「coconico at Tenpyopark vol.4」
 開催日 / <DAY1> 9月18日(日)
 <DAY2> 10月16日(日)
 <DAY3> 11月13日(日)
 時間 / 10:00～15:00
 会場 / 下野市国分寺 821-1
 Tenpyopark 天平の丘公園



※新型コロナウイルスの感染状況や天候により、延期・中止する場合があります。

- 《ご来場のお客様へのお願い》
- ・健康状態や感染疑いに不安がある方は、ご来場をご遠慮願います。
 - ・マスクの着用、こまめな手指消毒をお願いいたします。
 - ・整理券無しで入場可（10時開場までは並んでお待ちいただき、オープンの際には順番に入ってください）
 - ・無料駐車場（約1000台）あり



『coconico』には、お気に入り(coco)を見つけて、笑顔(nico)になれる場所に行こう(coconico)そんな思いが込められています。ゆっくりお買い物したり、のんびりお散歩したり、ゆったりとした1日を過ごしていただけたらと思います。自然豊かな天平の丘公園で、素敵な出店者の方々と、皆様のご来場を楽しみにお待ちしております。



問い合わせ先：coconico 実行委員会 (Rei*, Pond)、
 一般社団法人シモツケクリエイティブ ☎028-666-4326 (Pond)

学 保温調理グッズ「鍋帽子®」を学ぼう

鍋にかぶせておくだけで、保温調理ができる便利な鍋帽子。時間、経済、環境にやさしい生活を送り、電気代、ガス代の節約にもなる鍋帽子のよさを知ってもらいたいと「宇都宮友の会」が、オンライン講習会を企画。ぜひ気軽にご参加ください。

●オンライン講習会「鍋帽子®はすぐれもの」
 日時 / 9月16日(金) 10:00～11:00
 受講料 / 500円
 申し込み締切日 / 9月8日(木)
 申し込み方法 /
 MAIL utsunomiyatomonokai@yahoo.co.jp
 TEL・FAX 028-663-0450 吉田まで
 内容 / 鍋帽子ってなあに?・鍋帽子を使う、使わないの比較・鍋帽子調理のおすすめメニュー・机上講習(簡単で失敗のない茶碗蒸し)
 受講の流れ / 4～5日前にZoom招待状を送ります。ご希望の方に会員手作りの鍋帽子(3,000円)の販売もいたします。



問い合わせ先：宇都宮友の会 / 宇都宮市駒生町3361-55 ☎028-627-1080

知 手軽に節約! ノーマネーデーのすすめ

ノーマネーデーをご存じですか? その名の通り「お金を全く使わない日」のこと。今回は、現金はもちろん、カードや電子マネーも、あえて使わずに1日を過ごす、ノーマネーデーについてご紹介いたします。みなさんも、普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

●ノーマネーデーにチャレンジ!
 ノーマネーデーには毎月の固定費は含まれません。自分の意志によって、1日0円生活を過ごします。具体的なやり方のポイントとしては「買い物に行った翌日をノーマネーデーに設定する」「実践したら手帳やカレンダー、家計簿などにチェックする」の2つ。成果を可視化することで、ゲーム感覚で楽しみ、自然と続けられるようになります。

ノーマネーデーが習慣になると、節約だけでなく、衝動買いの防止や有効な時間が増えるなど、さまざまなメリットが生まれます。はじめは無理のない設定で、慣れてきたら「つもり貯金」をしてみると貯蓄にもつながり、おすすめですよ。



NEW OPEN!

Mutuelle

ミューチュエル
 肩肘張らないカウンターフレンチ
 木目調の店内と大きな窓の開放的空間

宇都宮市中央本町3-10 砂川ビル1F
 ☎028-680-6943
 11:30～14:30(L.O.13:00)
 18:00～23:00(L.O.22:00)
 ※ランチは要予約
 休 火曜
 P 無



「那須高原和牛イチボのロースト」

「Miaを見た」でコースメニューご注文の方 有効期限 2022年9月6日
 小菓子サービス

NEW OPEN!

もうきみ以外愛せない

モウキミガイアイセナイ
 高級卵をふんだんに使用したプリン
 日替わりプリンも続々登場予定

宇都宮市鶴田町3493-190
 ☎無
 10:30～15:30
 ※売り切れ次第終了
 休 不定休
 P 有



「プレーン(378円)日替わり(410円～)」

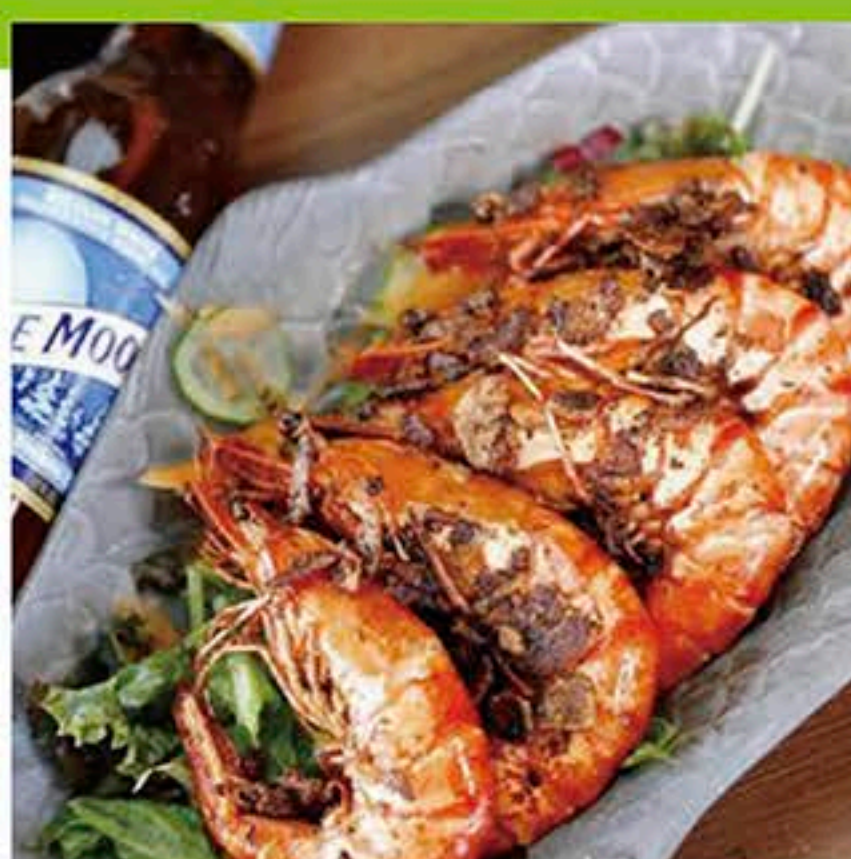
「Miaを見た」でプリン用箱サービス! 有効期限 2022年9月6日

NEW OPEN!

SAZAN TABLE

サザンテーブル
 本場ノースショアガーリックシュリンプ
 ランチプレートやテイクアウトも人気

宇都宮市伝馬町2-21
 ☎070-8498-8163
 11:30～15:00
 17:30～23:00
 休 不定休
 P 無



「ガーリックシュリンプ(1,380円)」

「Miaを見た」で会計10%off! 有効期限 2022年9月6日

NEW OPEN!

豚骨専科 田丸家

トンコツセンカ タマルヤ
 宇都宮初の泡系豚骨ラーメン
 UberEATSでお家でも楽しめます!

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



「泡豚そば(850円)」

「Miaを見た」で替え玉or大盛サービス! 有効期限 2022年9月6日

この秋はイベントが盛りだくさん! 多様な情報をお届け♪

観 パワフル&カラフルな音にあふれる7日間のライブがスタート!

全国からも注目をあつめる 栃木の夏の音楽フェス「ベリテンライブ(愛称:ベリテン)」。真岡市の井頭公園で開催する野外公演に先駆け、ライブハウス「ヘヴンズロック宇都宮」での7日間に渡るライブが開催されます。出演するのは、今の音楽シーンでネクストブレイクが期待されているアーティストや地元・栃木発 新進気鋭のミュージシャン達! これまで、ライブハウスでのベリテン出演後にメジャーシーンへ躍り出て、のちに野外の大舞台へ出演を果たしたアーティストも少なくありません。今年のラインナップも、エネルギーと個性に溢れた、いま体感しておくべきバンドばかり! ぜひ会場へ足を運んで長引く残暑を吹き飛ばしては♪



●公演情報 「RADIO BERRY ベリテンライブ2022」
●開催日時・会場
8月29(月)~9月2日(金) 開場 18:00 / 開演 18:30
9月3日(土)・4日(日) 開場 16:30 / 開演 17:00
HEAVEN'S ROCK Utsunomiya VJ-2 (栃木県 宇都宮市 宮園町 5-33)

●入場料
前売り 3,500円 / 当日 4,000円 ※ドリンク代 600円別
※チケットご購入前に必ず公式HP《ご来場予定のお客様へ》をお読みください。

●出演
8/29(月) Panorama Panama Town / bokula. / Maki
8/30(火) ケブラ / ねぐせ. / reGretGirl 【SOLD OUT】
8/31(水) 東京初期衝動 / ヤングスキニー / ルサンチマン / totem ぼおる
9/1(木) the shes gone / The Songbards / 鉄風東京
9/2(金) Cody・Lee(李) / polly / ヤユヨ / my ass
9/3(土) escapes / クジラ夜の街 / yutori / レトロリロン
9/4(日) Conton Candy / プッシュプルポット / メメタア / CHUCK TAYLORS

問い合わせ先: フォールーラー ☎028-614-4044
公式HP https://www.berry.co.jp/berryten-2022/live-001.php

学 親子経営と事業承継を知るイベントが開催

親子経営者3組による事業承継を紐解くイベントを開催。スムーズな事業承継は、それぞれの会社にとって30年に一度やってくる重大な経営テーマであり、地域経済の活力を左右する社会課題でもあります。しかし「家族内」の問題であることから、あまり事例が共有されず、多くは手探りの対応を迫られているもの。働き方も多様になった現代で、なかなか知り得なかった経営の極意や苦勞を聴いてみてはいかがでしょうか。

「ファミリービジネスのタスキを渡す!」
『先代×現役』親子3組が事業承継のホントを語ります!

●出演者
・ビューティアトリエ(宇都宮市): 郡司成江さん(社長) 田中千鶴さん(会長)
・セブンハンドレッド(栃木県さくら市): 小林忠広さん(社長) 小林隆行さん(会長)
・ファイン(東京都品川区): 清水直子さん(社長) 清水和恵さん(会長)

●開催日時・会場
2022年9月7日(水) 18:00~19:30
栃木県総合文化センター特別会議室(宇都宮市本町1-8)
先着100名
参加料無料
申し込み: https://refalover-program-02-01.peatix.com/
主催: 毎日新聞社 後援: 下野新聞社

●イベント内容
栃木県内を中心に活躍する、著名な経営者親子3組が、それぞれの経験から「やってよかったこと」「こうすればもっと良かったこと」などをトークセッション形式で探ります。「より良い事業承継」の形を探ることを目的に、親子セッションでは、親子間での認識の違いを浮き彫りにしつつ、より良い事業承継のヒントを抽出。続く現役経営者3人のセッションでは、後継ぎならではの悩み、後継ぎ同士の協力関係をどのように作っていくべきかを語り合います。等身大の悩み事を共有しつつ、発想法の大切さや心の拠り所、学びを得られる「場」作りの重要性も教えていただきます。

問い合わせ先: 毎日新聞社 / refalover@mainichi.co.jp
https://refalover-note.mainichi.jp/n/n98d582b5d5f4

Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information



SMT 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/

さかなのこ 9/1(木) 全国ロードショー

ずっと大好き。それだけで人生はミラクル。
お魚が大好きな小学生・ミー坊は、他の子供と少し違うことを心配する父親とは対照的に、信じて応援し続ける母親に背中を押されながらのびのびと大きくなった。高校生になり相変わらずお魚に夢中のミー坊は、いつの間にかみんなの中心にいたが、卒業後は、お魚の仕事をしたくてもうまうまいか悩んでいた。そんな時もお魚への「好き」を貫き続けるミー坊は、たくさんの出会いと優しさに導かれ、ミー坊だけの道へ飛び込んでゆくー。

HiGH&LOW THE WORST X 9/9(金) 全国ロードショー

テッペン、その先へ
鬼邪高校の全日制で頭を張る花岡楓士雄は、最強の男・ラオウをたずねて、鈴蘭男子高校を訪れていた。その頃、瀬ノ門工業高校の天下井公平は須崎亮の力を手に入れ、さらに鎌坂高校と江罵羅商業高校を傘下に加え「三校連合」を築く。鬼邪高の高城司と轟洋介は三校連合の動きをいち早く察知するも、三校連合による鬼邪高狩りが始まる。己の拳一つで答えを導いて来た楓士雄は、次々に潰されていく仲間達を守り抜く事は出来るのか!?

AKAI 9/9(金) 全国ロードショー

あの激闘がスクリーンに蘇る!
世代を超えて愛される赤井英和。かつてはプロボクサー。鮮烈なデビューを飾り、戦績は21戦19勝16KO2敗。もっと前へ、もっと強く。ひたすら、どつき倒す。倒れても立ち上がる。その歩みを止めない、戦いを止めないスタイルは最高に強く、かっこよかった。そして、人々は大阪市西成区生まれの「AKAI」をこう呼んだ。「浪速のロッキー」と。本人は純粋にボクシングを愛し、相手をどつきまくっただけ。その姿は40年の時を経た今も変わらない。

川っぺりムコリッタ 9/16(金) 全国ロードショー

心をほぐす幸せがある
孤独な青年・山田は、北陸の小さな塩辛工場で働き口を見つけ、ハイムムコリッタという安アパートで暮らし始める。無一文に近い山田の楽しみは風呂上がりの牛乳と、お米が買える給料日。ある日、隣の部屋の島田が上がり込んできた日から、山田の日々は一変する。夫を亡くした大家の南、息子と二人暮らしで墓石を販売する溝口。一緒にご飯を食べたり、笑ったり、そんな楽しい日々の中、山田の「秘密」を住人たちに知られてしまう。

食欲の秋先取り!

爆盛り&コスパの良いお店

食欲の秋まで待てないグルメな皆さんにお届け♪
暑さに負けないように「食」でこの夏を楽しく元気に
乗り切るための逸品、またお得感を味わえるメニューを
取り揃えたMiaおすすめ!をご紹介します。



ジョさん
(韓国出身)

8月26日新規OPEN。
7種類の韓国チキンをはじめ
キンパやサイドメニューも充実。
全品テイクアウト可能です。



ヤンニョムチキン 1羽サイズ(3~4人前)
2,979円(テイクアウトは2,925円)
本場韓国直輸入のソースを使った韓国チキン
の定番。ハーフサイズ(2~3人前)・クォーター
サイズ(1人前)も選べます。

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2F
☎ 028-666-8800
11:00~22:00(L.O.21:30)
定休日:年中無休
駐車場:480台(ウツノミヤテラス立体駐車場)

バラチラシ 4,980円
テイクアウト限定の特別メ
ニュー。約3人前入った海の幸
の宝宝箱のような逸品。

食べ応えもコスパも抜群。
お土産に喜ばれます!
前日までの要予約です。

すしの田丸家 田縁

宇都宮市鶴田町1508-6
☎ 028-680-7224
11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~22:00(L.O.21:00)
定休日:水曜 駐車場:25台

(平日限定)
豚骨だるまランチ 980円
特製だるまラーメンまたは特選
醤油ラーメンとお好きな丼を1
つお選び頂けるセットです♪
(上モツ丼/炙りチャー
シュー丼/博多明太
子丼/赤鬼そぼろ丼/
鶏皮餃子ライス)

徹底した温度管理と無添加に
こだわった真正正銘の純国産豚
骨スープをお楽しみください。

濃厚豚骨ラーメン
だるま一家 宇都宮分店

宇都宮市駅前通り3-5-16
☎ 028-680-6577
10:00~14:30(L.O.14:00)
17:00~22:00(L.O.21:30)
※金土のみ~24:00(L.O.23:30)
定休日:月曜 駐車場:近隣のコイ
ンパーキングをご利用ください

本土から派遣された二人の官僚と沖縄県民、それぞれの苦悩と奮闘を描き、
「平和の大切さ」「命の尊さ」を次世代に伝えたい物語。
ぜひ劇場でご覧ください。

島守の塔

萩原聖人 村上淳
吉岡里帆 池間夏海 / 榎木孝明 / 成田湊 水橋研二 / 香川京子

監督・脚本:五十嵐匠 / 脚本:柏田道夫 / 原案:『沖縄の島守-内務官僚かく戦えり-』田村洋三著(中公文庫) / 音楽:星野
製作:映画「島守の塔」製作委員会 配給:毎日新聞社 ポニーキャニオンエンタープライズ
助成:文化庁 文化芸術振興費補助金(映画創造活動支援事業) 独立行政法人日本芸術文化振興会 ©2022 映画「島守の塔」製作委員会
shimamori.com

大ヒット上映中!!

宇都宮ヒカリ座 ☎028-633-4445 宇都宮市江野町7-13	MOVIX宇都宮 ☎050-6865-3235 宇都宮市インターパーク6丁目1-1	小山シネマロブレ ☎050-3196-9000 小山市中央町3丁目7-1
---	---	--

Mia de kirei

第47回 【食生活】青じその巨大化が止まらない

アドバイザー：農家歴55年 みちこさん

素麺や蕎麦の薬味にちょっとあるとウレシイかも…と、裏庭に植えた青じその苗。この猛暑のお陰か、肥料もあげてないのに日々巨大化し続けて、この8月には優に1メートル超え。間もなく私の身長にも達しようという勢いで成長し続けています。薬味とか漬物とかのレベル以上に大量収穫できちゃう青じその保存法、教えてくださいっ！

大地の恵みを食し尽くす

うかがったのは、県南のベテラン農家のみちこさん家。「青じそとかミョウガとか、放っておいても次々と収穫できちゃうのよね」と言いつつも、「大地の恵みは無駄にしない」のがみちこさんの信条。手間暇かけて漬物や大葉味噌を作ったり、「サラ

冷蔵保存 1週間
軸を水につけてそのまま冷蔵庫へ
筒型保存容器
←水を張る

みちこさん直伝 青じその保存方法
下処理 軽く洗って水気を切る

冷凍保存 1ヵ月
葉の間にアルミホイルを挟み10枚重ねてラップで密閉 → 冷凍庫へ
ラップ

乾燥保存 1ヵ月
重ならないように並べてレンジでチン 500w×3分
キッチンペーパー 3リリかけに◎

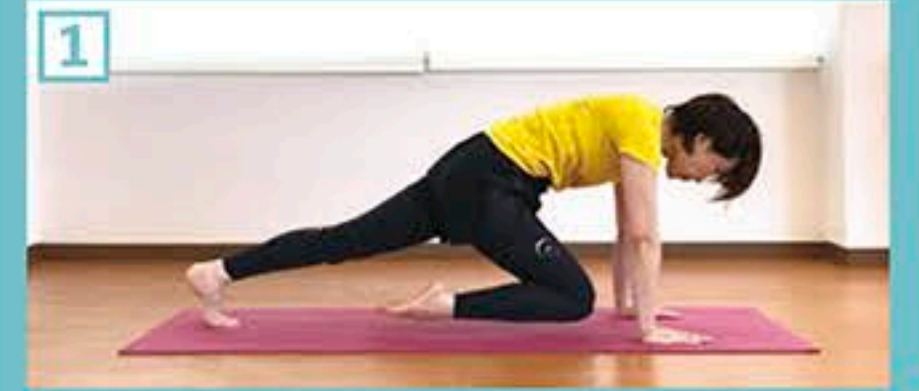
採ったものは使い切れ

ダやキャベツの千切り、おひたし、納豆など、何にでも青じそを混ぜちゃうのが大量消費のコツだとか。青じその冷凍保存法も教えてくださいましたが「結局、冷凍しちゃうと使い切れないのよね。冷凍庫に眠らせておく

なら、日々感謝してせっせと食べちゃうのがイチバン！」って…確かに、我が家の冷凍庫も永眠した食材の安置所みたいになっちゃってます。大地の恵みはきちんと食す、その心意気が大切なんですね。

Mia de 体操

全身使って免疫力アップ



1 両手両足でバランスを取り、床と並行に片足を曲げます。



2 お腹に力を入れてお尻を上げ下げし、全身をしっかり使っていきます。

3 左右10回ずつ行っていきましょう！

Point 支えている片足と背中とは、真っ直ぐになるように意識していきます。

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

Mia Kawaii Item

暑い暑い夏もようやく終盤...皆さん、夏休みは満喫しましたか？遊びに夢中になって気づいたら日焼けしていたり、暑いなかでもマスクを外せず蒸れて乾燥してしまったり、なにかとトラブルの多い時期かもしれません。そんなお肌のお助けアイテムをFKDインターパーク店で教えていただきました。

FKDショッピングモール宇都宮 インターパーク店 1F 化粧品売場 ☎028-657-6527



シートマスク (1枚) 660円

オレンジ&ローズマリーの香りが爽やかなシートマスク。ミネラルを含む温泉水や尿素の成分が潤いのある柔らかな肌に整え、タンニン酸で引き締めます！



クリアアップジェル 145ml 2,200円

天然植物ファイバーで古い角質や毛穴の汚れをポロポロとからめ取るジェル。インナードライになりがちな肌をほぐして引き締め、滑らかに整えます。



中央：オルビスブライトローション180ml 1,980円

高圧処理ビタミンC配合で、シミの根源までアプローチするスキンケアライン。うるおいも重視していて、「保湿と美白」を同時に叶え透明感のある肌に。

Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第22回「なりたい自分になる方法」

皆さんはどんな自分になりたいと思いますか？

一度きりの人生、なりたい自分になれば人生の満足度が高くなりますよね。そうなるためには「なりたい自分」を明確にする必要がありますが、なりたい自分像を完璧に描ける人ばかりではありません。

そこで、有名人や偉人、映画や小説、漫画などで魅力的に感じた人のことを考えるといいでしょう。立ち向かう勇気に魅力を感じたら、「勇気がある人」がなりたい自分像だと思います。自分の心が動いたとき、そういう視点を持つと、なりたい自分を見つけるヒントになります。

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!!

応募締切 9月6日(火) 必着

5名様 栃木県産梨「幸水」(5kg)



栃木県産梨(豊水)



石づつとちき

栃木の梨が旬を迎えています！「幸水」に続いて出回る品種は、「豊水」です。「豊水」は8月下旬から出荷が始まり、甘みと酸味のバランスが良い爽やかな味が魅力です。スーパーや直売所等の店頭他、インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも取り扱っておりますので、ぜひ旬の味覚をお楽しみください。

提供：JAふれあい食材/JA全農

3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券



提供：MOVIX 宇都宮

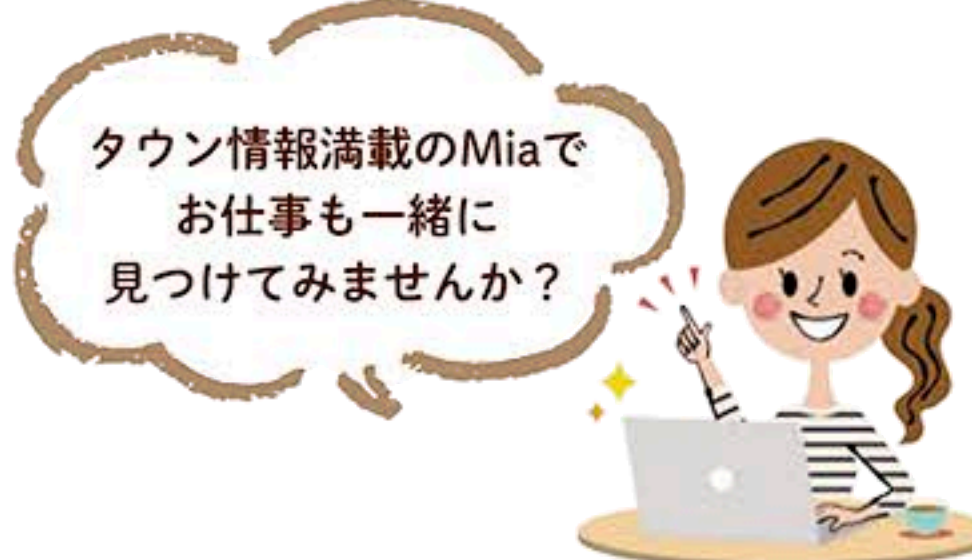
応募方法
Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただきました個人情報は賞品の発送にのみ利用いたします。

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 work

しごと情報は Mia's Work



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子童発達支援・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
パブリカキッズ
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

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

- 梅肉入り夏の豚ロース焼き
- お揚げとなすのおろし煮
- 磯のりポテト



調理時間 約35分

〈材料〉2人分

梅肉入り夏の豚ロース焼き

- ・豚ロース薄切り肉 … 160g
- A 酒 ……小 2/3
- A しょうゆ …… 小 1/3
- ・油 ……大 1/2
- ・生姜 ……1/2 カケ
- ・梅干し …… 1と1/3個
- B 酒 ……大 2/3
- B しょうゆ ……大2/3
- B みりん ……大 1
- ・サニーレタスマた葉野菜 ……適量

お揚げとなすのおろし煮

- ・油揚げ ……2/3 枚
- ・なす …… 1と1/3 本
- ・油 ……大 2/3
- ・舞茸 …… 1/2 パック
- ・大根 …… 140g
- C だし汁 ……170ml
- C さとう ……大 1/2
- C 酒 ……大 2/3
- C しょうゆ ……大 1
- C みりん ……大 1/2

磯のりポテト

- ・じゃがいも …… 2 個
- ・塩、こしょう ……少々
- ・バター ……大 1
- ・磯のり ……適量



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ振木フーズ

〈作り方〉

梅肉入り夏の豚ロース焼き

- 生姜はおろし、梅干しは種を除いて包丁で細かくたたき、共にBと合わせる。
- 豚肉は食べやすく切ってAをもみ込む。
- フライパンに油を熱して、②を焼き、①を加えてからめ、ちぎったサニーレタスマた葉野菜と共に盛る。

お揚げとなすのおろし煮

- 大根はおろして軽く水気をきる。
- 舞茸の根元を切って小房に分け、なすは縦半分に切って皮目に斜めに切り込みを入れ、乱切りにする。油揚げは食べやすく切る。
- 鍋に油を熱してなすを炒め、舞茸、油揚げ、Cを加えて蓋をして中火で煮る。
- 火が通ったら、①を加えてさっと煮る。

磯のりポテト

- じゃがいもは洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2個約5分、3個約7分、竹串がすっと通るまで)、皮をむいて大きめにつぶす。
- ①が熱いうちに塩、こしょうをして盛り、バターをのせ、磯のりを散らす。

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

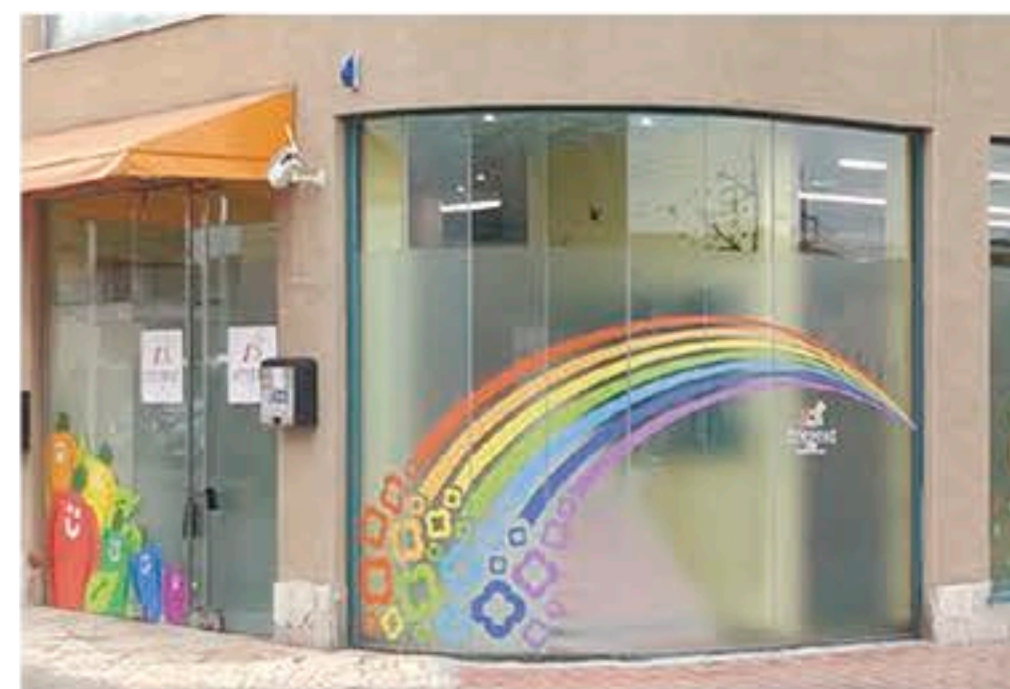
パプリカキッズラボ

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。



パプリカキッズラボ
☎028-666-8502

宇都宮市元今泉7-9-10
9:00~18:00
日曜定休



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/2022.9.30



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コラム用にの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!

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

栃木さくら店
さくら市草川 54-3

営業時間 9:00~17:00

1本からのお庭サービス! ガーデンエクスペリエンス
☎0120-61-4128

お見積り・お問い合わせは
☎お電話もしくは
2次元コードから



1対1の少人数制お見合い!

出会いの秋

ノツツエ.♥️ 婚活お見合い

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

9/3(土) 11時~13時
40~50代中心! 将来のパートナー探し!
参加条件 男性:40~50代の定職につき、独身の方
女性:40~50代の独身の方

9/5(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!
参加条件 男性:30~40代の定職につき、独身の方
女性:30~40代の独身の方

9/10(土) 13時~15時
20~30代中心! 趣味コン「アウトドア好き」
参加条件 男性:20~30代の定職につき、独身の方
女性:20~30代の独身の方

9/11(日) 13時~15時
30~40代中心! 真剣交際♪ 結婚を見据えた出会い!
参加条件 男性:30~40代の定職につき、独身の方
女性:30~40代の独身の方

9/18(日) 16時~18時
50~60代中心! 将来のパートナー探し!
参加条件 男性:50~60代の定職につき、独身の方
女性:50~60代の独身の方

9/19(祝月) 16時~18時
40~50代中心! 将来のパートナー探し!
参加条件 男性:40~50代の定職につき、独身の方
女性:40~50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ご相談から!



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

イベント情報は
こちらから

