

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10月8日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2022
9・24
TAKE FREE

vol.80
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



自家農園で作る 季節の野菜たっぷりの しあわせワンボードランチ

閑静な住宅地にあるアットホームな雰囲気のカフェ。ランチタイムにぴったりの3種類の「ぷっちいーセット」のなかでも、今回おすすめするのが、自家栽培で採れた野菜をメインにした「ぷっちいーワンボード(1,000円)」です。店の人気商品「妖精のパン(あげパン)」と、お好みのパスタとポタージュ、ピクルス、ほうじ紅茶、自家製クッキー付きとボリューム満点。カボチャやサツマイモなど、旬のおいしさをいかした手作り料理に心も癒されます。紅茶と焼き菓子のラインアップも豊富。ティータイムも、ゆっくりと過ごせます。



Present

ぷっちいーカフェ

住 宇都宮市若松原2-17-17 ☎ 028-678-3820
営 11:00~18:00 / 18:00~21:00
(ディナータイムは予約制)
休 月・火曜、臨時休業有 P 6台

「Mia80号をみた」と声掛けし、
店内飲食1,000円以上されたお客様に、
妖精のパン「フェアリーパンズ」を1個プレゼント
(有効期限 2022年10月31日)

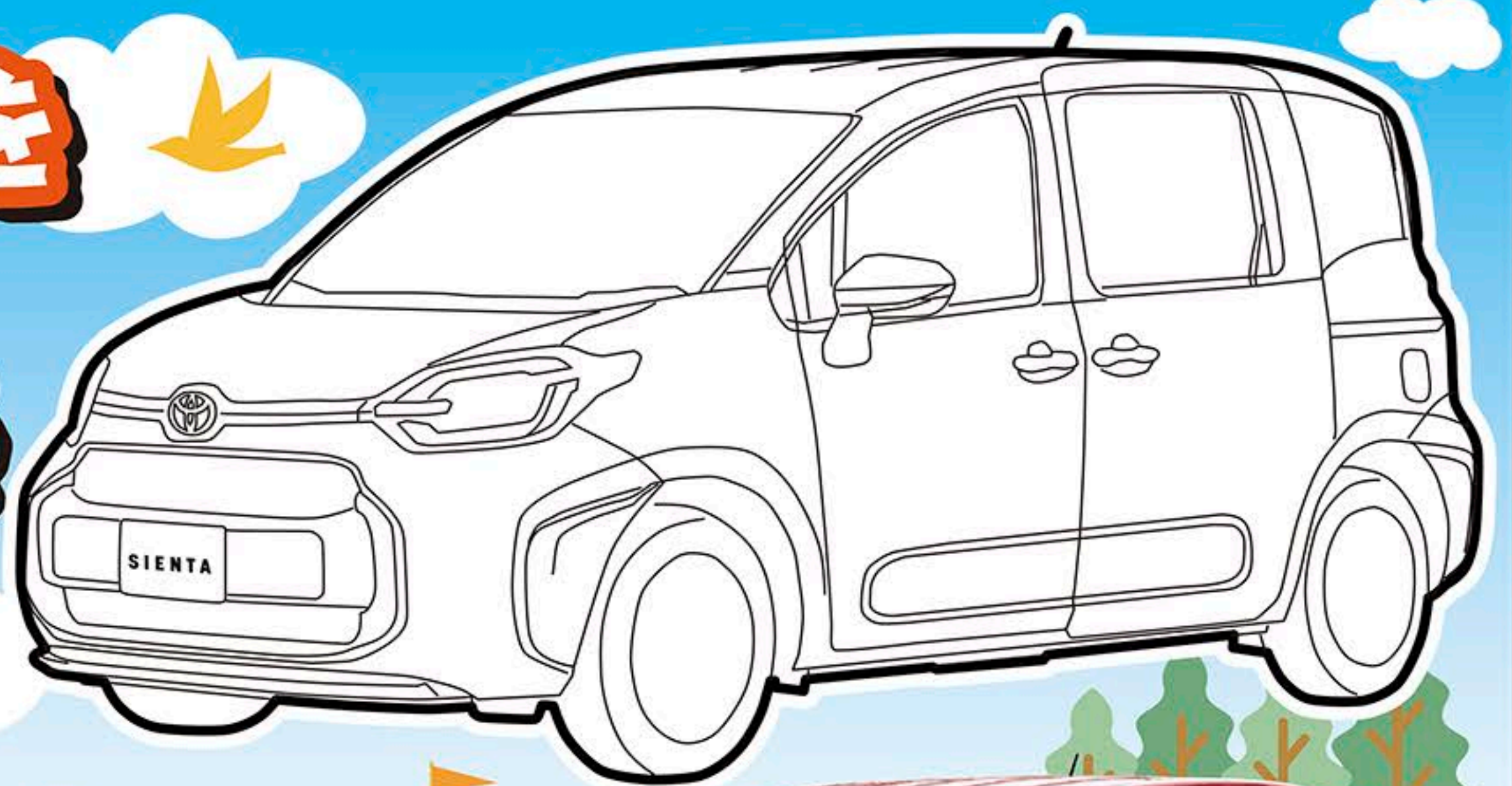
人生を豊かにする DUSKIN 一度使うとやめられない!

スポンジが自動販売機で買える!?

24時間 365日稼働中!

設置場所 **ダスキン つるた支店**
〒320-0851 宇都宮市鶴田町1975-5 TEL.028-648-0074 www.duskin.jp

新型シエンタを 好きな色にぬって、 オリジナルきんちゃくを作ろう!



新型シエンタを
より詳しく→



オリジナルきんちゃくを プレゼント!

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。

※「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。)

※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。



新型シエンタ HYBRID Z(1.5L・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **291.0万円**(税込)
Photo: HYBRID Z(2WD・7人乗り)。ボディカラーのスクーレットメタリック(3U4)(33,000円)はメーカーパッケージオプション。上記の価格には含まれません。

安心・安全点検 カラーラ栃木の
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9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



「くるみつぶあん(単品120円)」など定番の6種類が入った「6個パック(500円)」

「とにかく食べてみて!」6個パック500円が大好評♪

看板商品「くるみたい焼き」は、店主が焙煎する香ばしいクルミのザクザク食感と、北海道産の上質な小豆を使った上品な甘さのつづ館との調和が絶妙。冷めてもおいしいと評判の秘伝の生地には、店主の出身地・日光の銘水を使用するなど、こだわり満載です。

イチオシは、「とにかく食べてみてほしい!」と切実な思いで売り出した大ヒットした「6個パック」。自慢の「くるみつぶあん」、たい焼きに合うオリジナルのクリーム入り「くるみカスタード」、粗挽きコショウがアクセントの食事系「ハム・チーズ」など定番6種入り。焼きたてを「お土産に」もお勧めです。予約は1個からでもOKなので気軽に電話を5525(ゴーゴーニコウ)まで♪



ココペリ くるみたい焼き Kokopelli

住 宇都宮市山本1-3-22 ☎ 080-9399-5525
営 10:00~18:00※売り切れ次第、終了
休 月・火曜(祝日の場合は営業)
席 6席(店内・駐車場ベンチ)
P 2台



左: 明治~昭和に作られた九谷焼など
右: 谷中田さん制作の一閑張り(竹かご・大・16,500円~)と、和布のプローチ

「時代を超えて心ときめく素敵なものを引き継ぎたい」——。

店内に「古いもの」や「手仕事作品」「着物や帯」が、ところ狭しと並んでいます。「特に日本の『古いもの』にこだわり、時代を超えて素敵と思えるものを引き継ぎたい」との思いで、2020年に開業しました。

「古いもの」には、明治以降に作られた久谷焼などがあり、店主の谷中田和代さんが収集・セレクトした器の数々です。また、県内外の手仕事作家の作品も委託販売。着物地のリメイクや、「すす竹(古民家の囲炉裏の周辺に使われ、乾燥・変色した竹)」を材料にしたものなど、廃棄するのではなく再生による作品です。作家と一緒に開発した商品もあり、「狭いお店の中のできることを提案、応援できればいいなと思っています」。



アンティーク・きもの・手しごと この星のかたすみで

住 宇都宮市山本1-1-8 ☎ 080-5003-9002
営 10:30~17:00 水・木曜 P 無
HP instagram @konohoshino_katsumide

お気に入りを見つけよう!

大曾通り

..... OZO DORI

Mia de
まちあるき

オススメ

五感を頼りにのんびりお出かけ

本格的な秋を前にしっとり、でもちょっとワクワクしながらお出かけしたくなる素敵なお店を紹介。五感を駆使してお気に入りを見つけてみては♪



※8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:「スピカブレンド(100g550円)」など常時約10種類の豆を量り売り 右上:ギフトにも人気のドリップパックなども販売 右下:オーナーセレクトの雑貨や食品も取り扱い

もっと気楽に、もっと楽しく♪好みのコーヒー見つけてみませんか?

今年1月にオープン。2階にある店舗の外壁(写真)に描かれたかわいらしい女の子が目印です。『ケーキと一緒に』と『仕事の合間に』では、コーヒーって違っていいと思うんです。そう話すオーナーの坂本祥平さんが焙煎したコーヒー豆を販売。

好みを伝えて、「スッキリ軽め」から「濃厚な苦味」までのシングルオリジンと、その中間の味わい「スピカブレンド」を含む常時約10種類の中から選んだり、時には気分やシーンに合わせて自分だけのオリジナルブレンドを見つけたり...。「コーヒー初心者からこだわり派まで、もっと気楽に自由に楽しんでもらえたら、うれしいです」。10月(予定)からドリンクのテイクアウトもスタートするので、ぜひ♪



スピカコーヒー Spica coffee

住 宇都宮市上大曾町329-5
☎ 028-612-3462
営 10:00~19:00(土・日・祝日は18:30まで)
休 水曜・第2・4木曜 P 4台
HP instagram @spica_coffee

1対1の少人数制お見合い!

じっくり話せる ノツェ.♥️ 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

9/29(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

10/1(土) 11時~13時
20~30代中心!1年以内に結婚を目指す方!
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

10/2(日) 11時~13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

10/6(木) 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 男性:30~40代の定職につき、独身の方
条件 女性:30~40代の独身の方

10/10(祝・月) 13時~15時
40~50代中心!趣味コン:スポーツ好きな方!
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

10/15(土) 16時~18時
近キョリ恋愛お見合い!栃木県在住・在勤の方!
参加 男性:22~39歳の定職につき、独身の方
条件 女性:22~39歳の独身の方

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ェ.宇都宮支店へまずはお相談から!



TEL 028-600-6633

結婚相談所ノツェ.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



難しくない!みんなで行こう「マネー賢人」

女性のためのマネーセミナー

初心者
歓迎

参加料無料 完全予約制 働く女性に子育てママに

開催日時 10月30日(日) 10:00~11:45(受付 9:40~) 30名様限定

会場 パルティとちぎ男女共同参画センター 宇都宮市野沢町4-1 研修室302(駐車場有) ※女性限定(お子様連れ不可)



参加者全員にプレゼント!
バウムハウスJURIN
穂乃香×陽乃樹 人気2種食べ比べセット

コツコツと「今」始めて賢く備えましょう!

- 教育資金 っていくら貯めればいいの?
- iDecoやNISAってしたほうがいいの?
- 老後 2,000万円ってほんとうに必要な?



講師 FP 小林 晶秀さん
株ライフプラザパートナーズ
(生損保代理店・資産運用に関する情報サービス)
プロフィール
長野県出身。卒業後、テレビ番組の制作会社へ就職。税理士志望時代に学んだ簿記の資格を生かし、番組の収支コントロールを任せられる。「自分年金の作り方」「資産運用・形成」をはじめ、その必要性を伝えるセミナーを全国各地で講演。

お申込み方法

はがき・FAXまたは応募フォームにアクセスし必要事項を入力してください。
【はがき・FAXの場合】
住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数を明記の上ご応募ください。

【応募先・お問い合わせ】
栃木ダイレクトコミュニケーションズ 女性のためのマネーセミナー係
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL:028-688-7850
FAX:028-688-7851
応募締切 10月16日(日)必着 【応募フォーム】
※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。ご案内を10/19(水)までにお送り致します。※本セミナーは、アサヒ生命の依頼により栃木DCが実施し、アサヒ生命が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については、栃木DCが責任を持って行います。

**宇都宮のまんなかで動物に出会う！
「八幡山公園 動物広場」**

八幡山公園と言えば宇都宮タワーや桜のイメージが強いですが、園内にある「動物広場」を散策したことはありませんか？ 県庁から歩いて行ける街の真ん中とは思えないほど、さまざまな動物を見ることができます。

公園の豊かな緑に包まれるように暮らしているのは、タンチョウやクジャク、ウサギ、ワオキツネザルなど。大きな動物ではカピバラやポニーもいます。アドベンチャーUでたっぷり遊んでから動物たちを見学するのもよし、季節によってはあじさいロードやもみじのトンネルなど季節を感じるお散歩がてら楽しむのもおすすめ。定期的なうさぎと触れ合うイベントなども開催しているので、HPの公園カレンダーをぜひチェックしてみてください。

八幡山公園 動物広場
 宇都宮市埴田5-1-1
 ☎ 028-624-0642 P 有(無料)
 🌐 <https://hatimanyama.jp/>

大人気のカピバラもいます

**ぬくもりを感じる図案と手仕事
ささきめぐみさんの木製ブローチ**

温かみのある色と陰影のある彫りが美しい、小さな木製のブローチ。こちらは雑誌「&Premium」などでも活躍しているイラストレーターささきめぐみさんによる、すべて手作業で作られた逸品です。ひとつひとつ描いて木を彫り、色付けしているというブローチは、動物や植物、楽器など、手に取る人の好みにふっと寄り添うデザイン。とても軽いので、薄手のニットなどにも安心してつけられるのもうれしいポイントです。

栃木県での取扱いは、八幡台にある雑貨屋Pondさんだけ。作品は不定期に補充されるので写真でご紹介した図案があるとは限りませんが、お気に入りのデザインとの出会いを楽しんでください。

作家名 ささきめぐみ
 Instagram @sasaki_megumi

取扱販売店 雑貨屋Pond
 宇都宮市八幡台7-23 ☎ 028-666-4326
 11:00~17:00

日・月曜(不定休有)
 4台(コナトタワムレレさんと共用)
 Instagram @pond.sachi

**スイーツとコーヒーと古本と。
進化し続けるラクテに乞うご期待♪**

1階はオーナーシェフの竹澤和紀さんがDIYにより改装した居心地のよいカフェ。2階には、古書店「風花野文庫(土・日のみ)」があるブックカフェとして2015年にオープン。

定番のほか、季節ごとに登場するケーキやガラスデザートはどれも試作を重ね、味わい、飾り付けにも竹澤さんならではのこだわりが詰まったものばかり。秋の名物「栗のタルト(9月初旬〜)」は大粒で手作りする渋皮煮のある時季限定です。自家焙煎コーヒー店「悟理道珈琲」「かめとかめ」によるオリジナルブレンドを一緒にどうぞ。10月から年末にかけて、カフェや古書販売スペースが変化するそう。読書のお供に焼き菓子の発売なども計画中！今後の展開もお楽しみに♪

コム・ラ・ボア・ラクテ
Comme la voie lactée
 宇都宮市上大曾町341-1
 ☎ 028-625-3408
 13:00~20:00(L.O.19:00)
 木・金曜 席10席 P 5台
 Instagram @comme.la.voie.lactee

「ザッハトルテ(715円)」と、ここでしか味わえないオリジナルブレンド各種

ラクテオリジナル・定番の「ティラミス」を季節のフルーツのデコレーションで

ワイン専門酒店ならではの贅沢ペアリングコースを楽しんで♪

「丁寧に話を伺い、きめ細やかなワイン選びのお手伝いを心がけています」と話す、4代目店主の中川英生さんとあゆみさん夫妻が切り盛り。家呑みに手頃な1,000円台からギフト用、レアで高価格なものまで、常時1,000銘柄以上もの世界各国のワインが並びます。

そんな庄巻の店内(写真)の片隅でオープンするのがワインバー(前々日まで・なるべく早めに要予約)。味わえるのは、店主が手間暇かけて作る料理に合わせ、酒店ならではの贅沢なワインを提供する「ペアリングコース」のみ。前菜1~2種とシャンパン、市場で仕入れる旬の魚料理と白、肉料理2皿と赤を2杯、ご飯物と味噌汁。「ワインの楽しみ方を多くの方に知ってもらえれば、うれしいです」。

ワイン専門店&Wine BAR 中川酒店
 宇都宮市上大曾町331-1 ☎ 028-624-8558
 10:00~20:00(日・祝日は19:00まで)
 ワインバーは木・金・土・日曜の19:00~。完全予約制
 月曜・最終火曜(祝日の場合は営業) 席10席(カウンター)
 P 4台 Instagram @nakasake.net.wine

左：ペアリングコース(料理とワインを含め12,000円前後〜)の前菜の一例「夏野菜のテリーヌ」中央：店主お薦めのイタリア・トスカーナの自然派の白(中央・4,450円)など

**復興を目指す「川俣町」の魅力を体験し、SNSなどで発信しよう！
令和4年度福島特定原子力施設地域復興交付金事業**

「かわまたまるごと体験ツアー」参加者募集

10月9日(日)・日帰り・料金はモニター価格で3,000円！

福島県川俣町は東日本大震災で原子力災害の被害を受け、町の一部が避難指示区域となり避難を余儀なくされましたが、2017年3月から住民の帰還・居住が始まり、復興に向け歩み始めています。

そんな川俣町を訪れて体験・味わう「かわまたまるごと体験ツアー」が10月9日(日)に実施されます。ツアーで体験したこと、発見したことを自身のSNSなどで発信して、秋の連休の一日を川俣町で過ごしてみませんか。

このツアーでは、日本最大のフォルクローレの音楽祭「コスキン・エン・ハポン2022」を鑑賞。昼食に「特上川俣しゃも親子丼」を味わえます。午後は古閑裕而の足跡を辿りながらガイドと散策。新名所の「Smile farm谷口」で農業体験ができる盛りだくさんな内容。川俣町特産品詰め合わせのお土産もあるそう。充実の一日を送りながら、見て、知って、感じた魅力を自分ながらの視点で発信するつもりで、川俣町の応援団にならましよう。

右：ハートの形が可愛いかわまたアンズリウム

上：ラテンアメリカ諸国の民族音楽祭
 右下：川俣しゃもの鶏肉と卵を使った親子丼
 左下：古閑裕而が弾いたオルガン

参加申し込み条件
 ●新型コロナウイルス感染症の感染拡大によりツアーの内容を変更・中止する場合があります。あらかじめご了承ください
 ●福島県感染防止対策にご協力いただける方
 ●旅行終了後、ツアーに関するA4用紙2枚程度のアンケートにご協力いただける方
 ●今後川俣町などが作成するパンフレット類やWEB発信など、ツアー中に撮影した写真等を使用する場合がありますので、ご了承ください
 ●SNSで旅先の魅力などに関する積極的な情報発信にご協力いただける方
 ●高校生以上の方

実施日 10月9日(日)・日帰り 集合場所 宇都宮駅2階 観光案内所前 ▶8:30
 募集人員 10人(最少催行人員7人)※1組最大2人まで申し込み可
 福島駅より仙台駅・大宮駅発着のお客様と合同での催行となります(定員20名)
 旅行代金 3,000円 食事代、各施設見学料、体験代込み。お土産あり
 添乗員 全行程1人同行 利用バス会社 ティーエス観光 大型1台(45名乗) 企画協力 川俣町
 旅行商品の発売開始日 9月26日(月)10時 申込締切 9月30日(金)13時(定員になり次第締め切り)
 申し込み・問い合わせ JT B ビジネストラנסフォーム
 ☎0120-989-960
 ※JT B福島支店及びJT B各店舗へのお問合せはご遠慮ください
 旅行企画・実施/JTB福島支店(福島県郡山市中町10-14和久屋ビル2階)
 観光庁長官登録旅行業第64号
 委託販売/JTBビジネストラנסフォーム(東京都豊島区東池袋3-23-14ダイハツ・ニッセイ池袋ビル6階)
 東京都知事登録旅行業3-7539号
 ※モニターツアー代金は「令和4年度福島特定原子力施設地域復興交付金」による助成金が含まれています

Mia de Life プラス

～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

遊 日本初・日本唯一のロープジャンプ体験!

今年の夏、オープンしたばかりの「岩舟ロープジャンプ」。バンジージャンプとロープスイングを組み合わせた、新しいアクティビティとして注目されているスポットです。さっそく、スタッフの近藤さんにお話を伺いました。

●ロープジャンプとは?

「ロープジャンプは、クライミング用のロープを使い、バンジージャンプのように高所から飛び降りる新感覚のアクティビティです。ジャンプ後の自由落下によって、地面に向かい急接近! これまでにない視覚体験ができる、新しいスタイルのバンジージャンプです」



●岩舟ロープジャンプの特徴は?

「ジャンプ施設のある場所は採石場跡地で、地上33メートルの崖の上にジャンプ台を設置しています。崖から飛び降りるロープジャンプは、日本でもここだけ。迫力あるロケーションと、スリル満点の非日常体験が何よりの魅力です」

●参加条件は?

「基本的に14歳以上・体重45～90kgの方なら、どなたでも体験できます(未成年者は保護者の同意が必要。健康状態に制限あり)。当日は受付をしていただき、ジャンプ台に移動。説明とハーネスの着用が済んだら、ジャンプという流れです」



●メッセージ

「高所が好きの方はもちろん、苦手な人も一度体験していただくと、きっと新しい世界が広がると思います。はじめは『高い!』と思われるかもしれませんが、意外と飛べちゃうものなので、ぜひ気軽に遊びに来てくださいね」

問い合わせ: 岩舟ロープジャンプ/栃木市岩舟町壘岡271-11
☎070-9013-2135 info@fffa.jp, business@fffa.jp

食 秋野菜、冷凍でおいしさ長持ち!

旬の秋野菜。常温でも保存はできますが、少しでも使いたい時や、あまってしまいそうな時のために、あらかじめ冷凍で保存しておく、とっても便利! そこで、農家の落合さんに秋野菜の冷凍保存法を教えてくださいました。

●カボチャ

- ①食べやすい大きさにカットする。
- ②保存袋にいれ冷凍庫へ。
※レンジで加熱しマッシュして冷凍してもOK。



●きのこ

- ①使いやすい大きさにほぐす(水で洗わない)。
- ②保存袋にいれ、冷蔵庫へ。
※必ず生のまま保存し、凍ったまま調理すること。



●ナス

- ①好みの大きさにカットし、レンジで加熱する。
- ②しっかり冷ましてから水分をふく。
- ③保存袋に入れ、冷凍庫へ。
※油であけてもOK。自然解凍でも凍ったままでも調理可能。



●サツマイモ

- ①使いやすい大きさにカットする。
- ②水にさらしアクをぬき、水気をふきとる。
- ③保存袋に入れ冷凍庫へ。
※解凍後のレンジ調理はパサつくので、さけること。



※冷凍野菜は、それぞれ1ヶ月を目安に使い切りましょう。

街 小さな本屋で新しい出会いを

「うさぎや TSUTAYA 宇都宮駅東口店」が、貸し本棚「BOOK SELLERS」をスタート。店内の棚を借りて、誰でも本屋になることができるというユニークな企画となっています。読書の秋、一冊の本との出会いを楽しんでみませんか。



●BOOK SELLERS

期間: 9 / 1 (木) ~ 11 / 30 (水)
場所: 「うさぎや TSUTAYA 宇都宮駅東店」
入口横コーナー

「地域みなさまに喜んでいただきたい、という思いのもとに貸し本棚を企画してみました。本がコミュニティを因るためのひとつのツールとなって、本好きの方ももちろん、多くのみなさまに活用していただけたらと思っています。12個の小さな棚には、各店特色のある選書をされていますので、新たな本との出会いをお楽しみください(長井貴裕店長)」

取材協力: うさぎや TSUTAYA 宇都宮駅東口店/宇都宮市元今泉 4-19-6
☎028-651-3500 ※空き棚がある場合は利用可。店舗に問い合わせを

Coupon+ Mia's Information

科研製薬株式会社

その腰の痛みや足のしびれ、
腰椎椎間板ヘルニアかもしれません

腰から足にかけて広がる強い痛みやしびれによって歩行が困難になる、その症状の原因は腰椎椎間板ヘルニアかもしれません。腰椎椎間板ヘルニアは、腰椎(椎骨)の間にあるクッション(椎間板)の一部が飛び出し、神経を圧迫することで痛みやしびれだけでなく筋力低下などの症状も出る病気です。大半は保存療法(安静や鎮痛剤の内服など)で3ヶ月以内に改善しますが、症状が改善しない場合は、神経ブロック注射、椎間板内酵素注入療法、椎間板摘出手術などがあり、ヘルニアの状態や症状に応じて治療法が検討されます。足腰の痛みやしびれでお困りの方は、整形外科専門医への受診をおすすめします。

提供: 科研製薬株式会社
監修: 自治医科大学附属病院
整形外科 井上泰一



腰ヘルニア.jp 情報サイト



※腰ヘルニア.jpは科研製薬が提携する生化学工業(株)が運営するサイトです。

自治医科大学
附属病院HP



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

こころ館

お葬式専用レンタルハウス

わたしたちらしく
ありのまま、おくりたい。

お葬式17万円(税込18.7万円)〜

ご家族だけでつろぎながら最後のひとときを過ごせる 新しいスタイルのお葬式

※今高まる小規模葬へのニーズにお応えし、住宅を小さな葬儀式場にリノベーションしました。古民家ならではのぬくもりを感じられる空間で、お別れのためのゆったりとした時間をお過ごしください。

準備・片付けの手間いらず
準備や片付けの負担がないため
じっくりと故人様と向き合えます

難しい部分はしっかりサポート
葬儀に関する手続きなどは
スタッフがきちんとサポートします

キャッシュレス決済も大丈夫
クレジットカードや交通系IC、
電子マネーなどにも対応

こころ館 西川田

〒321-0151
宇都宮市西川田町964-17

こころ館 峰

〒321-0942
宇都宮市峰4丁目19-25

まずはお気軽にお問い合わせを!

0120-183-061

詳しくはWEBをご覧ください

FKDインターパーク店 今週の催し物のご案内

インターパーク店 ■期間:9月21日(水)~27日(火) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時に閉場させていただきます



東京/クリスピー・クリーム・ドーナツ

①おすすめ! ダズン (12個入、1箱) 数量限定 税込2,600円 ※6個・3個・2個セットもございます
②オリジナル・グレースド® ダズン (12個入、1箱) 数量限定 税込1,550円



兵庫/& EARL GREY(アンドアールグレイ)

③fortune台湾カステラ (プレーン・アールグレイ) (各1個) 税込972円
④アールグレイ リッチミルク バタフライピー アールグレイ (各1個) 税込540円



福岡/オスピターレ
⑤スフォリアテッラ マロン和栗 (1個) 税込381円



北海道/浜形水産
⑥三色弁当 (1折) 税込1,836円



宮城/たんや十兵衛
⑦熟成牛たん弁当 (1折) 税込1,600円

インターパーク店 大催事会場 2F **全国フードフェスティバル**

全国のうまいものがインターパーク店に大集合

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦くださいませ。また天候・水揚げの状況や交通事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ
※商品は、調理例・イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます
※2階大催事会場はポイント付与対象外とさせていただきます。ご了承ください



石川/割烹たけし
⑧鰻だし巻き重 (380g) 税込2,280円



山形/米沢牛真喜屋
⑨米沢牛ステーキ&香味焼肉弁当(1折) 税込2,160円



京都/京都 雅幸胤
⑩銀鱈西京焼弁当 (1折) 税込1,620円



広島/千両屋
⑪牡蠣飯 (1折) 税込1,404円



神奈川/富貴包子楼
⑫しゅうまい (8個) 税込1,296円



兵庫/マックススイーツ
⑬キャラメルブリュレミルフィーユ (1ホール) 税込1,420円



東京/東京上野パンダ焼き
⑭パンダ焼き (7個) 税込324円



愛知/世界の山ちゃん
⑮幻の手羽先 (5本入) 税込601円



青森/青森つつみ
⑯イカメンチ (100g) 税込432円



大分/綾鶏
⑰中津からあげ (100g) 税込459円



東京/おもやさん興伸
⑱大学芋 (300g) 税込1,140円



愛媛/田那部青果
⑲ちゅうちゅうゼリー (175g) 税込378円



京都/京丹波
⑳焼ポン (270g) 税込1,200円



滋賀/天平キムチ
㉑白菜キムチ (100g) 税込280円



東京/もつ鍋とホルモン焼き 黄金屋
㉒特製もつ鍋セット (2~3人前) 税込2,980円



福岡/博多中唄
㉓辛子明太子 (1パック) 税込1,296円



神奈川/塩香源
㉔長芋本たまり (100g) 税込432円



北海道/函館タナベ食品
㉕いかしゅうまい (8個入、1箱) 税込1,296円



京都/京都三条幸福屋
㉖京たい焼き (1個) 税込216円



広島焼 (1個) 税込864円

ご来場の際のお願い 【検温のご協力】 検温にご協力ください。 【マスク着用】 会場ではマスク着用にてお越しください。着用していないお客様のご入場はお控えいただけます。 【手指の消毒】 ご来場時、備え付けの消毒液にて、手指の消毒をお願いいたします。 【少人数でのご来場】 少人数でのご来場と、ソーシャルディスタンスにご協力ください。 【物産展もレジ袋が有料です。マイバッグをご持参ください。】

ご愛顧感謝 全店共同特別企画 **食料品大抽選会** 空くじなし

9/23(土)~9/25(日) 期間中、福田屋百貨店直営店食品・雑貨・リカー・日用雑貨・ドラッグのみの「お買上げレシート税込3,000円(レシートの合算可)」ごとに1回、抽選ができます

■期間:午前10時~午後7時 ■場所:宇都宮店・インターパーク店:1階食料品サービスカウンター・横持特設会場、鹿沼店:1階特設会場

1等 福田屋商品券10,000円……全店合計10名様
2等 福田屋商品券2,000円……全店合計30名様
3等 福田屋商品券500円……全店合計640名様
その他 ラッキー賞食料品各種……全店合計7000名様

FKDハイカード 会員様募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすいともお得なカードです。チャージとお買物どちらにもポイントがつかえます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

新規ご入会・ご交換は 即日発行、入会・年会費無料 お申し込み・お問い合わせは FKD宇都宮店 3階ギフト・外商サロン内 ポイントカードステーション FKDインターパーク店 2階ポイントカードステーション

ハイカード新規入会 500ポイント プレゼントキャンペーン

期間 9月27日(火)まで

期間中、FKDハイカードに新規ご入会いただいたお客様に 500ポイントをプレゼントいたします

※ポイントの付与は当日もしくは翌日以降となります。

創業88周年記念 LINEキャンペーン 開催 抽選でFUKUDAYAポイント 1,000円分が88名様に当たる

■応募期間:9月21日(水)~27日(火) ■応募方法:福田屋百貨店LINE公式アカウントを友だち追加
■当選発表:10月7日(金)午前10時 ※当選者にはLINEでお知らせの上、10月15日(土)にポイントを付与いたします。

9月21日(水)~27日(火) **5倍ポイントデー**

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

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/

いつか、いつも……いつまでも。

10/14(金) 全国ロードショー



家族(仮)、はじめました。

海辺の診療所で祖父と共に働く医者の俊英の前に、ある日、憧れの女性そっくりな亜子が現れる。胸ときめくも束の間、"こじらせ女子"の亜子に振り回され、彼の理想像は粉々に。だが、あきらめきれない夢と現実の間で傷つく亜子の素顔を知るにつれ、淡々と生きていた彼の何かが変わってゆく。そして、亜子もまた、俊英や"じいさん"、家政婦のキヨさんと囲む家族(仮)のあたたかい食卓に、かけがえのないものを見出していく…。

監督:長崎俊一 出演:高杉真宙、関水渚、水島かおり、小野ゆり子、DJ松永(Creepy Nuts)、佐藤賢三 他 配給:バンダイナムコフィルムワークス

耳をすませば

10/14(金) 全国ロードショー



"10年後"の二人の物語が、いま始まる。

中学生の月島雫と天沢聖司。あるきっかけで"最悪の出会い"を果たした二人だが、次第に惹かれていく。ある日聖司から夢を叶えるためイタリアに渡ると打ち明けられ、離れ離れになってもそれぞれの夢を追いかけ、また必ず会おうと誓い合ってから時が流れた1998年。雫は夢を追い続けていたが、思うようにいかずもがいていた。仕事で大きなミスをしてしまい、仕事か夢のどちらを取るか選択を迫られた雫が答えを見つけに向かった先は――。

監督:平川雄一朗 出演:清野菜名、松坂桃李、山田裕貴、内田理央、安原瑠那、中川翼、荒木飛羽、住友沙来 他 配給:ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント/松竹

RRR

10/21(金) 全国ロードショー



映画史上最高濃度の映画体験を全身で浴びろ!

舞台は1920年、英国植民地時代のインド。英国軍にさらわれた幼い少女を救うため、立ち上がるヒーロー。大義のため英国政府の警察となるラーマ。熱い思いを胸に秘めた男たちが運命に導かれて出会い、唯一無二の親友となる。しかし、ある事件をきっかけに究極の選択を迫られることに。彼らを選ぶのは友情か? 使命か?

監督:S.S.ラージャマウリ 出演:NTR Jr., ラーム・チャラン 他 配給:ツイーン

天間荘の三姉妹

10/28(金) 全国ロードショー



ひとは生きていく。いのちよりも長く。

天涯孤独な少女・小川たまえは交通事故で臨死状態になり、「もう一度現世に戻って生きる」か「天へと旅立つ」か自らの魂の決断が出来るまで天空の町・三ツ瀬にある旅館「天間荘」で過ごすことになる。そこでは初めて出会う腹違いの二人の姉が待っていた。家族の愛情や友情を知り成長していくたまえだったが、ある日三ツ瀬の町とそこに住む人びとのあまりに大きな秘密を告げられ、たまえは自らの決断を下すことになる。

監督:北村龍平 出演:のん、門脇麦、大島優子、高良健吾、山谷花純、萩原利久、平山浩行、柳楽優弥、中村雅俊、三田佳子、永瀬正敏、寺島しのぶ、柴咲コウ 他 配給:東映

Mia's work 仕事情報は 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) 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

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)

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

NEW OPEN! 淡路島バーガー宇都宮店 アワジシマバーガー 主役は甘くて大きな淡路島玉ねぎ! 100%ビーフパティ本格バーガー 宇都宮市御幸本町4731-1 028-666-8377 11:00~15:00(L.O.14:30) 17:00~20:00(L.O.19:30) 土日は11:00~16:30(L.O.16:00) 月曜(祝日は営業、翌日休み) P 15台

NEW OPEN! 今日、うどん キョウうどん 全粒粉配合のモチモチ平打ち麺 異国七味で味変も! 宇都宮伝馬町2-20 無 7:00~20:00 休 水曜 P 無

NEW OPEN! パーソナルピラティス専門スタジオ 1.pilates space ワンピラティススペース マシンピラティスで整える! 県内唯一乳がんケアピラティスもこちら! 宇都宮市下戸祭1-11-10 Newdeparture2F 070-8344-8966 曜日により(詳しくはHP) 休 火・日曜 P 2台

NEW OPEN! 餃子の陳珍 ギョウザノチンチン 現役格闘家プロデュースの餃子専門店 力強い餃子の味をお楽しみください 宇都宮市元今泉1-9-5 090-3228-2020 平日 11:30~14:00 16:00~21:00 土日祝 10:00~21:00 休 木曜 P 無

Mia de kirei

第49回 【ライフスタイル】物価上昇、さあどうする？

友人知人23人に聞いてみました

ジワジワと生活を脅かす昨今の『物価上昇』。スーパーで果物を手に取ると1パック680円…税込み748円！思わず果物は棚に戻して110円のジュースを買いました。こうして庶民はアレをあきらめコレを止めて何とか生活しているわけですが、それでも「どうしても止められないプチ贅沢」ってありますよね。「物価が上がっても止めないあなたのプチ贅沢は？」と、幅広い年代の女性に聞きました。

プチ贅沢から見える「大切なもの」

アラフォーまでの若い世代で多かった答えは、やはり美容関係。美容室やネイルサロン、化粧品などの出費は「ギリギリまで削りたくない」のが本音だとか。中には「草食でも美容院には行く」と言い放った



29歳パート職の女性も。その心意気、支持します!! 家族旅行や子どもの習い事&塾、孫への小遣いなど、家族への出費を大切にしているという回答が多かったのも、女性ならではの感覚かも。自分のシアワセよりも

家族のシアワセ願っちゃうのって、よく分かります。いろんな人にプチ贅沢を聞くと、ホント、価値観は多種多様。物価高が、自分にとって何が一番大切なのかを見つめ直すいい機会になりそうです。

Mia de 体操

骨盤を動かして下っ腹スッキリ!ピラティス



- 1 膝を立てて座り、背中が真っ直ぐになるように骨盤を立てる。
- 2 足幅はこぶし一つ分にし、手は胸の前でクロスします。



- 3 目線は正面を向いたまま、息を吐きながら骨盤だけを後ろに倒す。(おへそを腰の方に引き込む!)
- 4 骨盤を1の体勢に戻し、ゆっくり10回を目安に繰り返します。

提供 1.pilates space (ワンピラティススペース)
宇都宮市下戸祭 1-11-10 2F
☎070-8344-8966 <https://1pilates.space>

Mia Kawaii Item

秋分の日を過ぎて、秋の夜長を楽しむ季節が来ました。今年はベッドサイドのランプを新調して、眠る前のひとときを自分らしい過ごし方にアップデートしてみませんか? 部屋のメインの明かりを早めに消し、ほのかな明かりでくつろいで、穏やかな眠りにつきましょう。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F 生活の木/グロリアスマーケット

香りも楽しむランプ



aromore mini+plus 8,800円 (生活の木)

アロマオイルをセットして、香りとゆらめく明かりに癒やされるオイルディフューザー。タイマー機能で消し忘れもなく安心! 音が静かなのもGOOD。

お部屋もアウトドアスタイルに



ウォームウルLEDランタン 1,760円 (グロリアスマーケット)

クラシックなデザインがおしゃれなLEDのランタン。つまみを回せば無段階で明るさの調整が可能。コンパクト&乾電池仕様で持ち運びもしやすい!

音楽と炎のようなゆらぎで寛ぐ



ゆらぎCAPSULE SPEAKER 8,580円 (グロリアスマーケット)

360°に音が広がるスピーカー機能付きランプ。焚き火のようなゆらぎでリラックス感も倍増! 充電式で防塵防水とくれば、キャンプのお供にも最適。

Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第24回「心の健康を保つために」

皆さん、「当たり前」の反対の言葉をご存じですか? 反対語は「ありがとう」。漢字で書くと「有難う」で、有ることが難しいという意味です。

今、目の前にあることや物は当たり前だと思いがちです。でも、実際に今起きていることは有ることが難しい「奇跡のような瞬間の連続だ」と考えれば、目の前で起きていることや近くにいる人に感謝の気持ちが湧いてきます。

人から感謝されると温かい気持ちになりますよね。ない物や足りないことに目を向けるのではなく、今ある物、近くにいる人に感謝することが、心の健康を保つには効果的です。

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 10月4日(火)必着

5名様 新米・栃木県産コシヒカリ 「とちほのか」(5kg)

今年も美味しい新米ができました! 皆様お馴染みの「栃木県産コシヒカリ」は、炊飯したときのつやつや感と、もちっとした弾力ある粘りが特長の銘柄です。

そして、現在、栃木の新米を買って応募すると、掃除機やとちぎ和牛などの豪華賞品が抽選で当たる「栃木の新米美味すぎて米んねキャンペーン」を開催中です。

提供: JAふれあい食材/JA全農

栃木県産 コシヒカリ とちほのか



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20分

〈材料〉2人分

- うまうま牛丼
- 牛コマ 140g
 - 糸こんにゃく又はしらたき 80g
 - 玉ねぎ 小1個
 - A だし汁 100ml
 - A さとう 大1
 - A しょうゆ 大2
 - A みりん 大1

〈作り方〉

うまうま牛丼

- 1 糸こんにゃく…食べやすい長さにざく切り→沸騰させた湯をまわしかける。玉ねぎ…皮をむいてスライサー又は包丁で薄切り。
- 2 鍋又フライパンにA、①を入れて煮立て、牛肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

ふんわり卵炒め

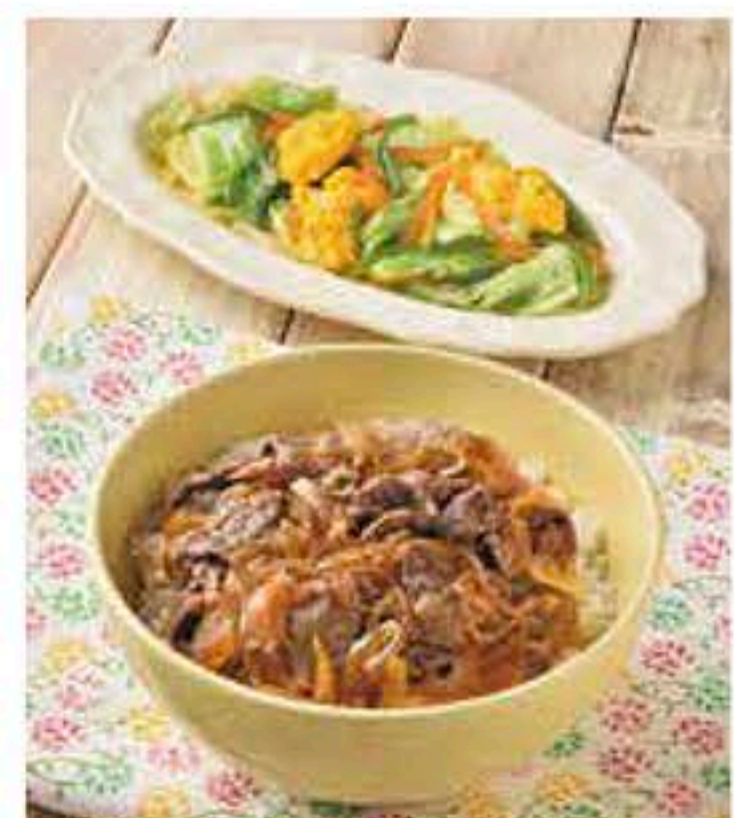
- 1 人参…皮をむいて3mm幅の細切り。ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、3mm幅の細切り。キャベツ…3~4cmのざく切り。
- 2 卵…ボウルに割り入れて溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにBの油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- 4 Cの油を足して①を炒め、卵を戻して入れてさっと炒め合わせ、合わせておいたDで調味する。

今月のレシピ

- うまうま牛丼
- ふんわり卵炒め

ふんわりたまご炒め

- 卵 2個
- 塩、こしょう 少々
- B 油 大2/3
- キャベツ 150g
- ピーマン 1個
- 人参 30g
- C 油 小2/3
- D しょうゆ 大2/3
- D 塩、粗びき黒こしょう 少々



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ



TRINITY+ 特集

～チル体験! [頭浸浴]と[チルスパ]でストレス解消～

オープン
1周年
記念!

AVEDAを中心にあらゆる上質な施術をトライしやすい価格で提供しているTRINITY+。この秋、更なる癒やしを求めて新たなスペシャルケアを導入しました。知らず知らずのうちに蓄積した疲れを、TRINITY+でほぐしてみませんか?

男性にもオススメ! 5分の極楽[頭浸浴]

カーテン状の滝を浴びるように浸る[頭浸浴]は、特に男性にオススメの施術。炭酸水のお湯で頭皮や髪の毛の汚れを落とすのはもちろん、水の流れを頭全体で受け止める5分間は最高の癒やし時間です。水の音のヒーリング効果とあいまってストレスから解放される感覚は至福!



女性にオススメなのは [チルスパ] (CBDケア)

「チルってる」などの表現で近頃度々耳にするキーワードの「チル」。癒やし、リラックス、という意味で使用されていますが、ドリンクやケア商品としては「CBD(カンナビジオール)」という天然の成分を含んだものを中心に展開しています。

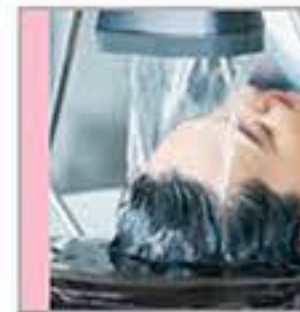
TRINITY+でチル体験できるのは、「チルスパ」。普段のコースのシャンプーなどをチルスパ仕様に置き換えることで、おだやかな香りとCBD成分が心をフラットに整えてくれます。ヘアケアと同時にメンタルにも作用するCBDケアをぜひ体験してみてください。



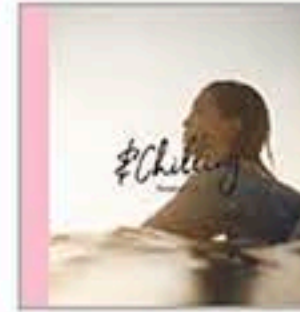
「今回は1周年を記念して、トライしやすいクーポンをMia限定で特別にご用意しました!(右側クーポン参照)男性・女性におすすめてしましたが、それぞれ相談に応じますので気になった方はお声がけくださいね」(本間店長)



【人気NO2♪】カット+AVEDAオーガニックカラー+最高質AVEDAオーガニックtr
15,300→10,900円
※オーガニックシャンプーブロー込



Mia限定【新感覚☆頭浸浴】
カット+AVEDAオーガニックカラー+炭酸泉スパ
13,000円 ※オーガニックシャンプーブロー込
「Miaを見た」と予約もしくはは提示で適用



Mia限定【新体感☆CBDケア】
カット+AVEDAオーガニックカラー+CBDケア
12,000円 ※オーガニックシャンプーブロー込
「Miaを見た」と予約もしくはは提示で適用

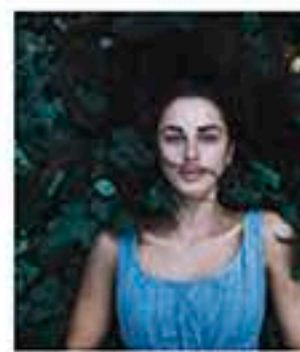


Mia限定 カット+AVEDAオーガニックカラー+炭酸泉スパCBDケアフルコース
15,000円 ※オーガニックシャンプーブロー込
「Miaを見た」と予約もしくはは提示で適用



【アロマシャンプー♪ギフトセット】AVEDAからの美髪プラン
AVEDAアロマシャンプー(ギフト)+カット+AVEDAカラー+AVEDA tr
18,500→13,000円
※オーガニックシャンプーブロー込 ※なくなり次第終了

有効期限/2022年11月末まで



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

予約はこちらから!



完全
予約制

まちなかモデルハウス in 宇都宮市西原町

10/1 SAT GRAND OPEN!

OPEN
10:00
17:00

海を連想させるタイルやカラフルな照明など思わず陽気になってしまうような、鮮やかなコーディネートをぜひご覧ください。

【会場MAP】



10/1(土)・2(日)限定!

ご予約の上、ご来場の方に

HANAMIZUKI green

観葉植物プレゼント!

1組様1個・各日先着5組様



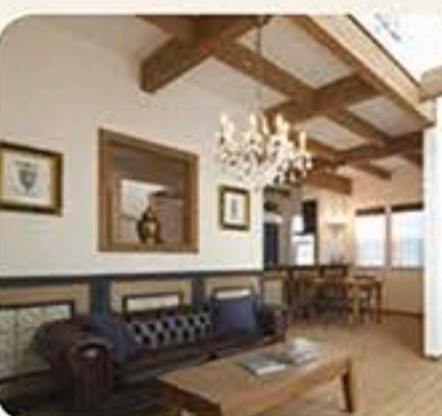
※写真はイメージです。



見学希望の方は
WEBサイトもしくは
お電話にて
お申し込みください。

TEL.028-688-0770

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
次の通り衛生対策を実施しております。
●会場内には消毒液を設置しています。●会場内の
清掃、消毒を徹底し、定期的な換気を実施していま
す。●ご予約は先着順のため、お時間を調整いただ
く場合がございます。



welcome!!
宇都宮モデルハウスの
見学予約も随時受付中!
詳細はホームページ
「店舗一覧」へ!



ご予約はこちらから

株式会社ジェイウッド
www.j-wood.co.jp

栃木県宇都宮市鶴田町391-32(鶴田リアルサイズ展示場内)
※ご来場の際はHPから来場予約をお願いします。
TEL/028-688-0770
営業時間/10:00~17:00(第1・3火曜日、毎週水曜日定休)



ジェイウッド
モバイルサイト



Instagramでは、
イベント情報や施工例を更新中!

【ジェイウッド】 @jwood_official

【HANAMIZUKI green】 @hanamizuki_green