

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11月5日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公費機構)

2022
10・22
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.82

タウン情報紙Mia(ミア)



大谷石採掘跡の貯蔵庫で 1年じっくり熟成させた 「熟成芋」をご堪能あれ!

「無農薬・無除草剤・無化成肥料」にこだわり、宇都宮市内の畑で愛情をたっぷり注いで育てている「アベチャンファーム」の紅はるか。昨年収穫した芋の一部をあえて大谷の貯蔵庫に収め、1年かけてじっくり熟成してきました。蜜たっぷりのプレミアムな「熟成芋」で作った焼き芋(600円)の甘みととろみは、そのままほぼスイーツ! 干し芋(平干し700円、丸干し900円)も、更にうまみが濃縮された食べごたえです。熟成芋バージョンを味わえるのは、シーズン初めの今だけ。貯蔵分がなくなり次第終了なので、どうぞ皆さま食べ逃しなく!



Present

アベチャンファーム
焼き芋・干し芋 直売所

住 宇都宮市上横田町528-1

☎ 070-1183-8739

(※焼き芋は予め電話予約がおおすすめです)

営 平日9:00~15:00 / 土・日・祝9:00~17:00

休 不定休 P 有

会計時「Miaを見た」と声掛けのお客様に、

一会計につき100円引きのサービス。

※期間中何度でもどうぞ!

(有効期限 2023年3月31日)

人も地球も健康に Yakult

秋のお仕事説明会

11/10(土)・11(日)

10:00~ 10:30~
11:00~ 11:30~

場所 ▶ ミナテラスとちぎ (宇都宮市インターパーク6-2-1)

参加者プレゼント!
「ミナテラスカフェ」
1,000円分チケット

お子様連れ
大歓迎!

お問い合わせ
お申し込み

宇都宮ヤクルト販売(株)

受付時間
平日
9:00~17:00

0120-02-8961

新型カローラスポーツを 好きな色にぬって、 オリジナルきんちゃくを作ろう!



芸術の秋

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ローラ栃木
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。

新型カローラスポーツ G'Z (ハイブリッド車)
(1.8Lハイブリッドターボ2WD・5人乗り) 車両本体価格 **289.0万円** (税込)

Photo: G'Z (ハイブリッド車) 基本カラーはパールカラー(4Y8)。トヨタブルー(前方)・バックカメラモニター(録画機能付)と10.5インチディスプレイオーディオはセグメント最高級オプション(121,000円)に上記の価格には含まれません。



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10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

一皿一皿に驚きと感動を。「季節のお任せコース」を大人な空間で♪

ゆったりとしたカウンター席と、店の奥に1卓のテーブル席。さらにその奥にある広々としたワインセラーに目を奪われます。イタリアの北から南の各地のレストランで腕を磨いたオーナーシェフが、今年1月にオープン。

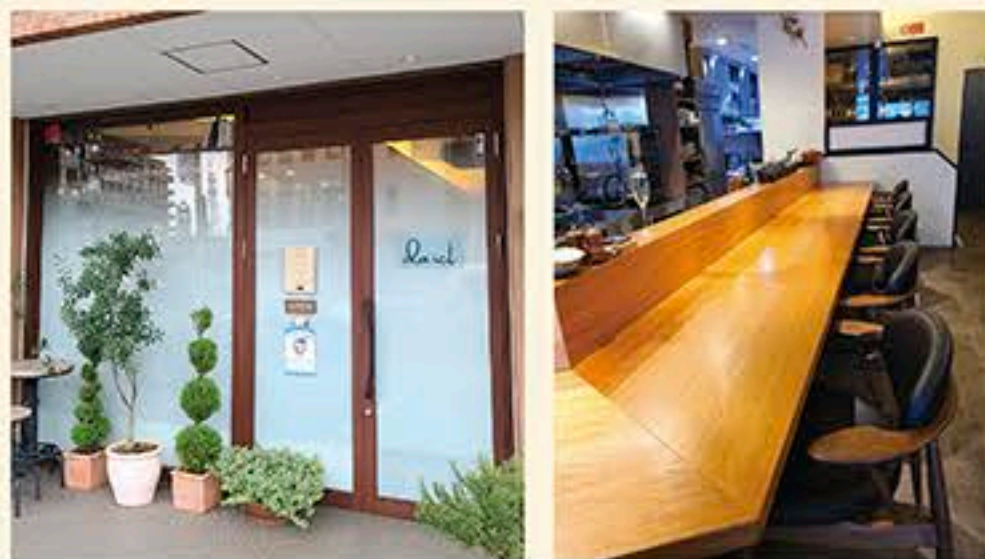
ランチに加え、大人な空間で堪能してほしいのが夜の「季節のお任せコース」。サラダには契約栽培の無農薬野菜、各地の漁港から届く旬の魚介など厳選素材を使用。「素材の組み合わせの意外性やハーモニーを楽しんでもらいたい」と、イタリアンをベースにシェフならではの工夫を凝らした料理・ドルチェを提供。食感にこだわり、4種的小麦粉の配合を変えて作るさまざまな手打ちパスタも夜のコースの人気の一皿です。



「季節のお任せコース(6〜7皿 6,600円)」自家製ショートパスタ・カヴァテッリの「ハマグリとツブ貝とルッコラのラグートマトパスタ」。

ダイチ Daici

住 宇都宮市東宿郷4-6-5 館野コーポ109
☎ 028-666-7002
営 11:30〜14:00 / 18:00〜24:00 (L.O.21:30)
※変更の場合有。電話確認がお勧め
休 火・水曜 席 9席(カウンター有) P 4台
HP instagram @t2021sada



左:「ハンバーグセット(スープ・サラダ・ライス付・1,100円)」
右:「ひき肉とマッシュポテトのチーズ焼き(スープ・サラダ付・880円)」

多彩なポテト料理や「銀河イチ」の洋食をアメリカンレトロな店内で♪

創業から41年、店名の由来でもある多彩なじゃがいも(男爵)料理や、ハンバーグ、ナポリタンなど洋食メニューが「銀河イチ」と駅東で愛され続ける「マロ男爵」。昨年10月に移転再オープン。アメリカンレトロなインテリアがかわいい店内で、ロックンロールをこよなく愛する2代目店主による同店ならではの気になるメニューの数々が味わえます。

ポテト料理の日替わり「Aランチ」、牛肉100%で手ごねによるジューシーな「ハンバーグセット」など、どれもボリューム満点でリーズナブル。夜には、単品料理と名物デザート、お酒のメニューも充実。昼とは違ったカッコイイ「マロ男爵」へ足を運んでみて♪



レストラン マロ男爵

住 宇都宮市東宿郷4-6-5 館野コーポ103
☎ 028-637-1718
営 11:30〜14:30 / 18:00〜翌1:00 (L.O.0:30)
休 月曜 席 20席(カウンター有)
P 2台(ほか提携P有)
HP https://marodansyaku.owst.jp

変化していく街並みを散策

東宿郷エリア

..... HIGASHISHUKUGOU

オススメ

「楽しい!」「おいしい!」で元気に♪

開発が進み、めまぐるしく変化しているJR宇都宮駅東口駅前エリアで、「街にも、人にも元気になってもらいたい!」と、それぞれの思いとこだわりを持ち、がんばっている素敵なお店を紹介します。

※9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。



ハーフ&ハーフ「マルゲリータ×4種のチーズ(M・イートイン1,270円)」。「4種のチーズ」には別添えのハチミツをお好みで

生地から手作り! こだわり満載30種&変わり種「季節のピザ」♪

昨年12月に店名を一新し、より親しみやすく、おいしさもUPした「PIZZA STA (旧・三ツ星製粉)」。厳選した小麦粉を店内でこね、じっくり発酵・熟成。最新のオーブンも導入し、外はサクッ、中はふんわりモチモチの焼き上がりです。

厳選チーズ、新鮮野菜など、こだわり満載の定番が30種類。全30種から選べるハーフ&ハーフはS〜Lのすべての大きさに対応。トッピングやチーズの追加(有料)でカスタマイズも無限大。また、イカスミを生地に練り込む「イカスミブラック(10月末まで・予定)」など「季節限定ピザ」も毎回好評です。HP、LINEからの予約が便利なテイクアウトに加え、待望のイートインも再開! ランチャや仕事帰りに、ぜひ♪



ピザスタ PIZZA STA

住 宇都宮市東宿郷1-7-2 ☎ 028-680-6910
営 11:00〜21:00 (L.O.20:30)
休 無休 席 16席 P 4台
HP instagram @pizzasta_utsunomiya

人に、街に、自然にやさしい

県内最大規模の住宅イベント

とちぎ 住宅フェア2022

入場無料

in ちまつく村 Carnival (カーニバル)
雨天決行 栃木県宇都宮市新里町254

11/5(土)・6(日)
9:30▶16:00 [6日は15:00まで]

詳しい内容はこちら

11/5(土) バルーンパフォーマンショー

pOpOバルーンのパーフォーマーによる参加型バルーンショー!

場所 屋外 噴水広場ステージ

①10:15~10:45
②12:45~13:15

※画像はイメージです。

11/6(日) RADiO BERRY 76.4FM SPECIAL STAGE

場所 屋外 噴水広場ステージ

テツandトモ 爆笑ライブステージ
12:30~

我が家の愛犬自慢コンテスト!
in ちまつく村 Carnival
10:30~

総合司会 須賀 由美子

有料 期間中開催 CRT 栃木放送 Company Radio Tochigi

とちぎグルメステーション

話題の「栃木県内グルメ」を販売! ぜひお召し上がりください。

他にもグルメスイーツが出店!

- ばそき屋
- 徳松本店
- 石窯パン工房バンデパルク

場所 屋外 噴水広場
※画像はイメージです。

期間中開催

ママトコドモ

mamakodo.com

マタニティ&12ヶ月までの赤ちゃん無料撮影会を開催! その他ママ・パパ・プレママに「役に立ち、得する、楽しい情報」を提供します!

場所 屋内 ローズハット
※画像はイメージです。

期間中開催

LIVING 栃木リビング新聞社

リビング手作りマルシェ

リビングとちぎ読者の素敵な手作りショップ。簡単手作り体験やお買い物で楽しい時間をお過ごしください。

場所 屋外 カスケード
※画像はイメージです。

宇都宮の真ん中、ホテルの最上階。「天空のスパ」から眺望を楽しむ

8月26日にオープンしたばかりのウツノミヤテラスに直結する、カンデオホテルズ宇都宮。その最上階にある天空のスパ(スカイSPA)は、宇都宮の街並みや周囲の山々までを見渡すことができる新スポットとなっています。露天風呂は写真の通り、空をダイレクトに感じる構造。窓から見える景色と相まって、浮遊感も味わえる最高の開放感です。

こちらのSPAは、宿泊客だけでなく、ビジター利用もできるのがうれしいところ。自動ロウリュのサウナ(男女)、水風呂(男湯)、美肌効果のあるボディハグシャワー(女湯)など設備も充実!住み慣れた街を眺めつつ、非日常の空間で癒やされてみませんか?

まさに天空の露天風呂!

スカイSPAがある階から見える駅西の景色

カンデオホテルズ宇都宮
 宇都宮市宮みらい1-1 フロント13F ☎028-612-3107
 スタンダードパッケージ(15時~23時)1,400円(栃木県民は200円引き)
 朝湯パッケージ(6時~11時)1,000円
 (詳細、入浴可能日はHPでご確認ください)
 HP <https://www.candehotels.com>



左:名物「刺身おまかせ三点盛(1,430円)」
 右:「牛すじ煮込み(夜・単品1,078円)」。昼の定食でも人気

名物「刺身三点盛」は必食!旬の魚介・創作和食を厳選銘酒と♪

エントランスを抜け、暖簾をくぐると、不思議と街中の喧噪が遠くに感じられる「恵風本店」。季節の素材で作る創作和食と、県内外の厳選した銘酒がそろいます。「恵風本店」といえば、驚愕のボリュームに酒宴が盛り上がること間違いなし!の「刺身おまかせ三点盛」。「楽しいひとときを過ごしてほしい」と思いのこもった料理の数々に、季節限定酒などこだわりの地酒や焼酎などお酒が進むこと請け合いです。昼は肉・魚料理の多彩な定食が女性にも好評。また、本店から徒歩5分、姉妹店「寿司割烹 恵風」では旬の魚介による寿司と季節料理を種類豊富な地酒とともに味わえます♪

和食処 恵風 本店
 宇都宮市東宿郷3-2-25 ☎028-666-5959
 月~金 11:30~14:00
 月~土 17:00~23:00(L.O.22:00)
 日曜、月1回連休有
 26席(カウンター・個室 掘りごたつ式座敷有)
 無(近隣にコインP有) HP <https://keifuu-honten.gorp.jp>

焼酎ハイボールに「もろみ酢」の力を! 「酢っきりハイボールの素」

天明元年(1781年)創業、240年の歴史をつむぐ北関東唯一の酢蔵である「中野嘉兵衛商店」。大きな杉の桶でじっくり発酵させた自慢の「もろみ酢」は、ツンとこないまるやかな酸味で固定ファンの多い酢です。「酢っきりハイボールの素」は、実はこの「もろみ酢」そのもの!もろみ酢で割った酎ハイが「すっきりとした味わいでどんな料理にでも合う!」と評判をよび、ポップなラベルデザイン仕様の「酢っきりハイボールの素」が誕生しました。

焼酎との相性の良さはもちろん、牛乳で割ってヨーグルトドリンク風に、炭酸水で割ってさっぱりドリンクに、と家族みんなでもろみ酢の健康効果を楽しめる逸品。一家に一本、常備をおすすめします!

「酢っきりハイボールの素」もろみ酢 720ml 648円
 ラベルにも登場!中野専務おすすめ飲み方は、大きめのグラスに氷を入れて、甲類焼酎60ml+炭酸水200ml+酢っきりハイボールの素30ml。ぜひお試しあれ!

歴史を感じる杉桶

中野嘉兵衛商店
 宇都宮市東宿郷2-10-6 ☎028-633-3675 8:30~17:30
 土・日曜、祝日
 店舗前3台
 HP <http://www.nakanokahee.com/>



左:「手作りの一点もの」ハンドメイド作品各種
 右:器や食品など「リゼロ」セレクトによる雑貨も人気。小皿(330円~)ほか

ハンドメイド作品・雑貨がいっぱい!ワークショップも開催

「各作家さんのこだわりや、作品の特徴をお伝えしたり、作家さんによってはオーダーもできたりするので、気軽にご相談ください」と店長の荻野恭子さん。広々とした店内には、アクセサリーをはじめ、バッグなどの布製品、ベビー・キッズ用ヘアアクセサリー・スタイなど、主に市内・県内の約30人ものハンドメイド作家さんによる作品がずらりと並びます。

そのほか、器やガーデニング用品、食品などの雑貨も販売。「『リゼロに行けば素敵なもの、おもしろいものがあるよね』と、コンビニを訪れるような感覚で気軽に立ち寄りてもらえれば、うれしいです!」。店内で各種ワークショップも開催(主に週末)。最新情報はSNSで確認を♪

リゼロ Re:0
 宇都宮市中今泉2-7-19 ☎028-348-2353
 10:00~19:00
 水曜(祝日の場合は翌日) P 3台
 Instagram @re_0_utsunomiya

老後に向けた賢く家計見直し!

女性に大人気
 セミナー企画
 参加費無料

資産形成 & ポイ活セミナー

100年時代に向けた資産形成
 無理なく1000万円貯められる
 基礎知識を学びましょう

長引くコロナ禍や不安定な社会情勢により、物価の高騰や経済の冷え込みなどが続いている。将来のお金に困らないために、老後に向けて1,000万円貯められるマネーの基礎知識をわかりやすく解説。そして、日々の生活で簡単に貯められる今流行の「ポイ活」についてもレクチャー!賢く貯蓄できる方法を頼れる講師から学ぼう!

セミナー参加で
**ハーゲンダッツ
 ギフト券**

プレゼント!
 ※写真はイメージです ※1枚でミニカップ・クリスピー・サンド・バーのいずれか2個とお引き換え可能です

セミナーでマネーの基礎をじっくり学び行動しましょう。セミナーで気になったところは、気軽に個別面談時に相談できる!

セミナー参加者限定。無料個別面談付き!

開催日時
 11月19日(土)
 11月20日(日)
 10:00~12:00
 ※9:30から会場前で受付開始

会場
 宇都宮コンファレンスホール
 住所:宇都宮市本町4-12虎屋ビル7F
 アクセス:東武宇都宮駅から徒歩15分
 関東バス、JRバス、東野交通の停留所「県庁前」で下車後、徒歩1分
 会場へのアクセスは、下記からご確認ください。
 🔍 宇都宮コンファレンスホール 検索

定員
 各回20名様
 ※セミナーは、少人数制のスクール形式です。受講者同士の会話はごさいません。会場の衛生管理環境に留意しています。
 ※当セミナーは基本的対処方針にあわせて開催致します。

セミナーの詳細、お申し込みは下記からも承ります。

応募方法
 右記の応募フォームから応募ください。当選者には、TELまたはメールにてご連絡致します。
 ※30分以上の遅刻は参加不可になります。

頼れる講師はこちら
 ファイナンシャル・プランナー
伊藤かおる先生

銀行企画部を経て、国内生命保険会社入社。トレーナーとして新人の育成に取り組むと共に、法人・個人の開拓など手掛ける。その経験の中から、更にお客様に合ったご提案が出来るようグッドウインに入社。ライフプランニングを中心にコンサルタント活動をしています。現在、ファイナンシャルプランナーとしてFP協会の活動も手伝い、ライフプランセミナー・住宅ローンセミナー等も実施。

お問い合わせ/セミナー総合お問い合わせ窓口
 TEL: ☎0120-756-034
 (平日10:00~18:00)
 ※セミナーでは特定の商品の勧誘はありません。
 【主催】株式会社リンクファンティーズ

Mia de Life プラス

～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

育 親子で災害体験できる「栃木県防災館」

「備えあれば患いなし」というように、日頃から防災意識を高めたり知識を深めたりすることは、とても大切です。中里町にある「栃木県防災館」は、地震・火災・大雨・大風などの災害を疑似体験できる施設です。小さなお子様から体験できるので、災害にあったときにどんなことが起きて、どう行動するかを親子で考える機会を、もうけてみてはいかがでしょうか。

●「栃木県防災館」

開館時間／9:30～16:30 (入館は15:30まで)
 体験受付／午前の部：9:30～11:30までに入館
 午後の部：13:00～15:30までに入館
 休館日／月曜 (月曜が祝祭日、または県民の日の場合は翌平日)
 年末年始 (12/28～1/4)
 料金／無料



●施設案内

大風体験室 (大人でもバーにつかまっているのがやっとの状況という、風速30メートルの大風を体験。小学生以下は風速15メートルまでの体験が可能)
 煙迷路体験室 (火災発生時をイメージし、煙の中で誘導灯を頼りに避難する体験。ハンカチを口に当てて、落ちていて行動を)
 地震体験室 (震度2から7までの揺れを体験し、いざという時の備えに。小学生以下は震度5程度までの体験が可能)
 大雨体験室 (雨具完備。滝のような豪雨を体験。現在は中止)
 ミニシアター、視聴覚室、家庭の防災対策コーナー、非常用品等展示室、展示コーナー

見学所要時間60～80分程度。団体利用も歓迎 (10名以上の場合は事前に電話で申し込みを)。



問い合わせ：栃木県防災館／宇都宮市中里町248 ☎028-674-4843

寄 小さな命を救う物資支援のご協力を

トリミングのほか保護犬支援も行う「sweet dog's」。保護犬 (猫) を迎えなくても、私たちにできることのひとつに物資の支援があります。小さな命を救うために、ぜひご協力をお願いいたします。



●現在の必要物資品

- ・ベビー用おむつ (特に新生児用やSサイズを希望)
- ・ハンカチ、タオル、タオルケット (シミや穴ありでも洗濯済なら可)
- ・犬猫用おむつ、マナーパット、介護用おむつ、おむつパット等 (サイズ問わず開封済も可)
- ・トイレシート (できるだけ大きなサイズ)
- ・ひざ掛けや犬猫用毛布 (薄手のものを希望)
- ・フード、オヤツ、消毒消臭スプレーなどの衛生用品等 (未開封のみ)

持参する場合はHPの「お問い合わせフォーム」に、来店可能日時の候補日を記入 (対応日時を返信します。配送の場合は事前連絡なしでOK)。その他のお問い合わせも業務上の都合により「お問い合わせフォーム」にてお願いいたします。

問い合わせ：トリミングサロン sweet dog's
 宇都宮市石井町2820-4 / <https://www.sweet-dogs.com>

環 地球をおもいやるマルシェが開催

フェアトレードを普及促進するため「貧困をなくそう」をテーマにした「地球・おもいやりマルシェ」が来月開催。各国のフェアトレード品との出会いを通じて、世界におもいをはせる1日を過ごしてみませんか。



●第8回「地球・おもいやりマルシェ」

開催日時／2022年11月13日(日) 11:00～15:00
 ※駐車場は12:00～清愛幼稚園駐車場利用可
 開催場所／もみじ図書館前 キクヤ駐車場 宇都宮市西3-3-12
 フェアトレードショップの出店、コミュニティトレード (地域商品)、フェアトレードカードゲーム、物々交換会などを実施。
 マイ食器・マイバッグの持参、フードバンク食品のご協力をお願いします。

「会場では、チキンカレー&ナン、ドリンク (コーヒー、はちみつレモン、クラフトコーラ)、チョコレート、モリンガ、自然・有機栽培野菜、天然酵母パンなどがお楽しみいただけます。ぜひお気軽にご参加ください」

問い合わせ：まちなか・せかいネットーとちぎ海外協力NGOセンター
 ☎080-1009-2648 (吉田) <https://www.facebook.com/fttu2019>

初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付教室

通常全8回 ¥12,000 → 受講料 ¥0!
 (1回 ¥1,500 × 8回)

- 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1講習90分
- 11月生一 火曜コース【開講日：11月22日(火)】
- ・時間帯：A <10時半～> B <14時～> C <19時～>



日本の技術を目指す

- カリキュラム
 ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び (全て手結びで行います)
- ◎着物・帯・長襦袢の貸出有
 (3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます)
- 受講料：無料
 ※但し教材費として6,900円(税込)必要
- 定員：各時間 先着5名
 ◎開講日の一週間位前に受講券を送付
 ☆「3密」を避け少人数・感染症対策の上で開催いたします。
 【主催】彩きもの学院 宇都宮校
 宇都宮市馬場通り2-1-1 1F 177宇都宮173F
 (東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分)

少人数 先着 5名

YouTubeで動画公開中!

入門体験ポイント掲載中!



◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!

☎0120-073005

・ホームページで24時間受付中! 彩きもの 検索

50 anniversary

ニューノーマルの暮らしとワークスタイルを豊かにするデザイン。

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 2022/10/1(土)～11/20(日)

当選発表日 2022/11/24(木)

対象商品 ミサワホームの新築一戸建商品

*2×4・アパート・特殊建築物(特選)・増改築(リフォーム)・連立分譲住宅は除きます。

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。

スマートフォンでQRコード読み取り

(FAX・郵送の場合)
お名前(フルネーム)・ご住所・お電話番号・「ミサワホーム1,000万円キャンペーン」に申し込みます」と記載し送付ください。

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

MISAWA 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

住宅事業部

0120-15-3302

FAX **028-633-9971**

岩盤浴リゾート ココプララ



第16回 ニフティ温泉 年間ランキング2021 受賞!



いばらきの秋 ゆらっくすシーズン到来!

ココプララの岩盤浴

秋が深まるにつれて朝晩と昼間の寒暖差も激しくなり、徐々に冷えを感じる人も増えます。寒暖差によって自律神経が乱れると、一層冷えを感じやすくなります。そんな時は、岩盤浴やお風呂でゆったりリラックスするのが一番です。ココプララで秋のいばらきを満喫してください。

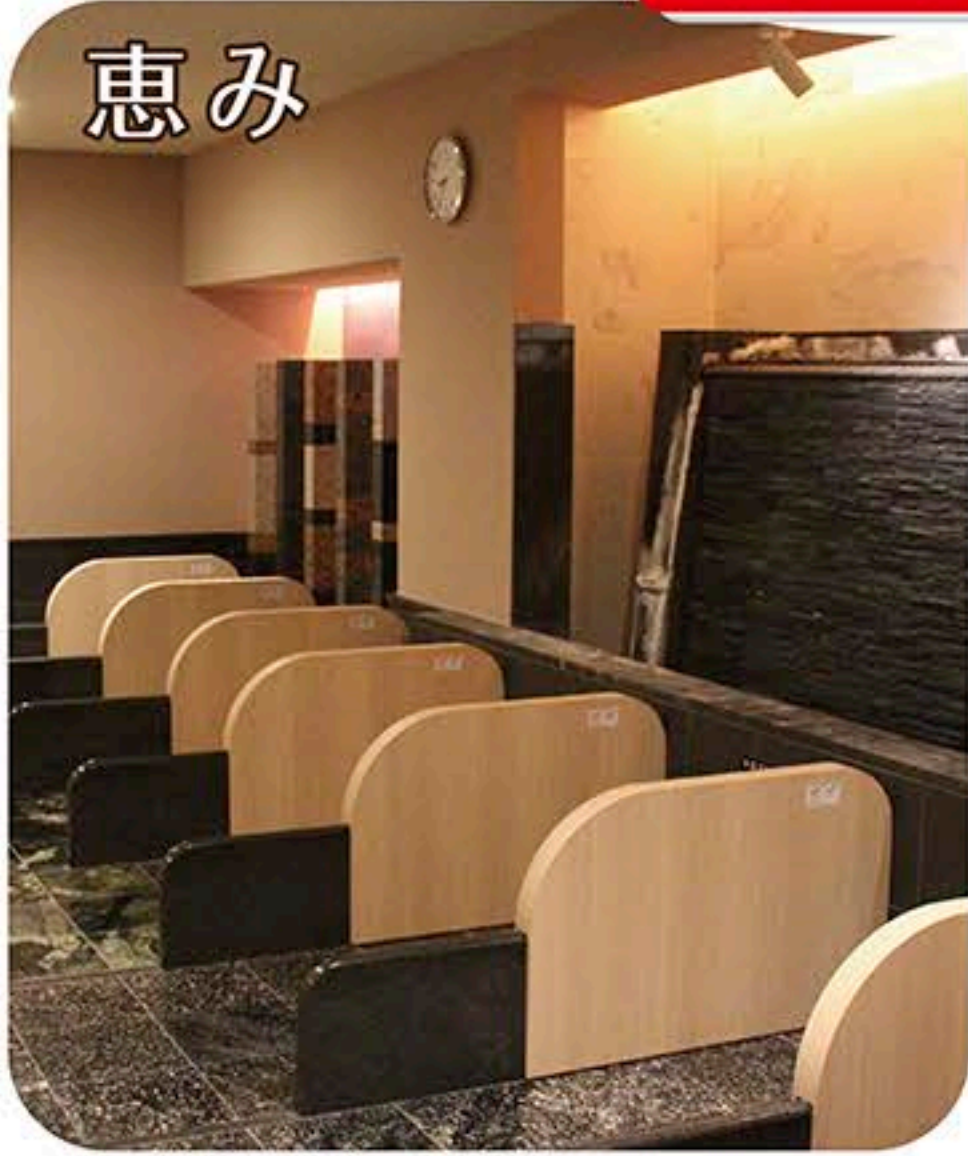
岩盤浴

地域最大級
5部屋11種類77床



全室こだわり100%天然アロマ
エッセンシャルオイルを使用

恵み



塩水の滝と4種類の石の豪華な18床。マイナスイオンと遠赤外線効果で、新陳代謝が高まり血行促進がはかられリラクゼーション効果が期待できます。

南風



5種類の石を使用したゆとりの22床で、室内でありながら開放感があります。適正に室温・湿度管理された室内は遠赤外線とマイナスイオン効果も良好です。身体の内側まで温まることで、べたつかないサラッとした細かい汗が流れ皮膚全体を潤します。

岩盤浴室内のお願い

マスク着用
室内は定期的に換気・除菌清掃を行っております。

薬石



高い効果をもつ3種類の粒石。マイナスイオンの働きで新陳代謝を高め、血行を促進。リラクゼーション効果の他、粒石による指圧効果も期待できます。

岩塩



岩塩のミネラル成分がお肌を外側から綺麗にし、抗酸化作用でお肌を若く保つてくれます。粒石による指圧効果も期待できます。

瞑想



茨城県内初の腰掛型岩盤浴です。心が落ちつく静かな光に包まれながら、4種類の石をゆっくりお楽しみ下さい。

免疫力アップ効果

体温を上げて免疫力強化
体温が上がると血流がよくなるため、血液中の免疫細胞が活性化されて免疫力が高まります。体温が1°C上がると免疫力は5~6倍アップするといわれています。

遠赤外線効果

遠赤外線が身体を芯まで温める
天然鉱石から放射される遠赤外線は、身体を内部からすずみまで均一に温め、温かさが持続します。

デトックス効果

身体を内側からスッキリと
たっぷり水分をとって、しっかり汗をかくことで、体内に溜まった老廃物の排出を促します。リラクゼーション効果でストレス解消も期待できます。

岩盤浴は

美肌効果

サラサラ汗でお肌しっとり
岩盤浴でじっくりと身体を温めると、通常の汗だけでなく、皮脂腺からも汗をかくことができます。このサラサラの汗をかくことで、天然の保湿クリームともいわれる皮脂膜が新しく作られ、美肌効果が期待できます。

岩盤浴の入り方

STEP 1 浴室で身体を洗い流しお風呂にゆっくり浸かり身体を十分に温めましょう。

STEP 2 更衣室で岩盤浴着に着替え、床敷きタオルを持って岩盤浴エリアへ。下着はつけなくてもOKですが、気になる方は汗をたくさんかきますので替えをご用意ください。

STEP 3 入室したら床敷きタオルを敷いて岩盤浴をお楽しみください。
※床敷きタオルはロゴ側を上にご使用ください。

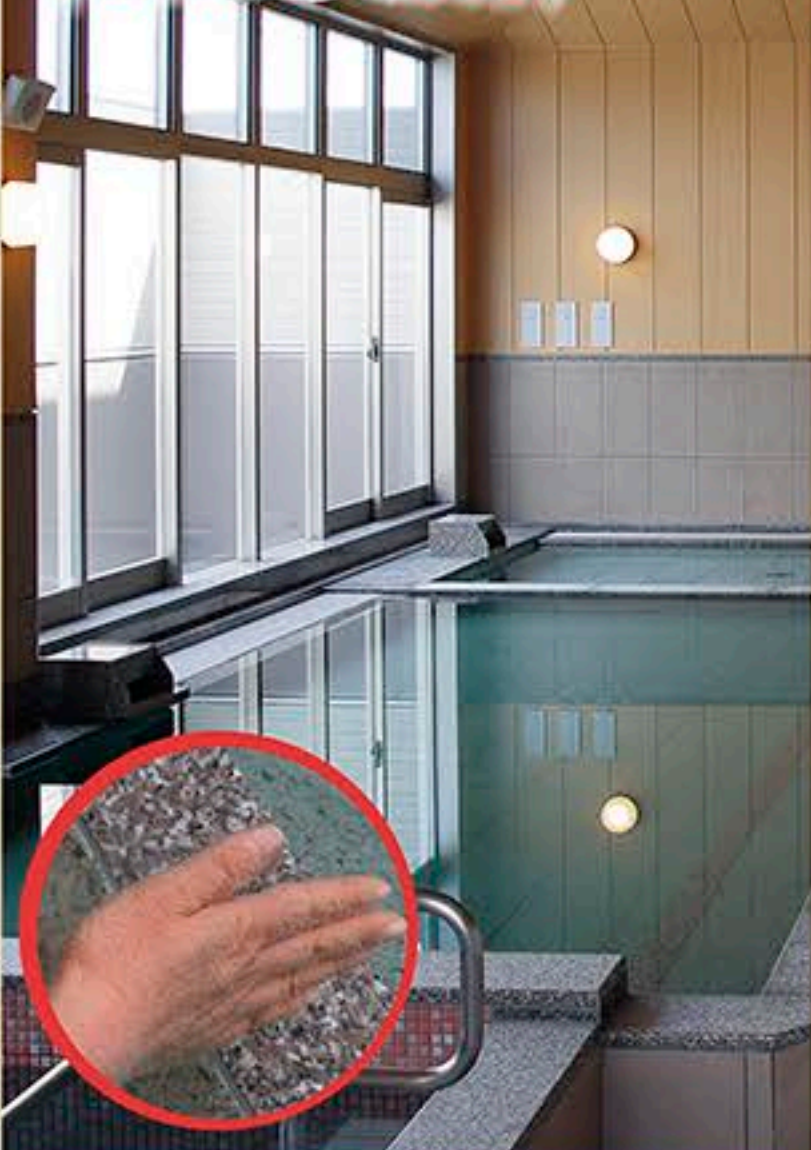
STEP 4 水分補給の目安 1時間に500ml

STEP 5 ご利用中は水分を十分補給してください。自販機で冷たい水と常温(20°C±)の水を販売しておりますのでご利用ください。
なお、ココプララで販売しているペットボトルの水は岩盤浴の室内にも持ち込めます。

おすすめコース
1日に2~3セットがおすすめです。

01 うつぶせ 5分
02 あおむけ 10分
03 クールダウン 5分

高濃度炭酸泉



多彩なお風呂と憩いのスペース

シルクの湯 ジェットバス 人工温泉 露天風呂 替わり湯 露天風呂

アトリウムガーデン 中温サウナ 露天風呂エリア

BODY CARE ROOM 疲れたカラダをメンテナンス

素材を活かした旬なメニューをご用意。 **カフェ&グリル パレット**

今できる最先端・最大限の感染予防対策を実施しています。

3密の見える化

- 二酸化炭素濃度センサーを全館に導入し、密の度合いを可視化し適切な換気・消毒を実施しています。
- 岩盤浴室は二酸化炭素濃度を感知し自動で換気量を制御するシステム(ダイキン工業株式会社製)を導入しています。

最先端の感染予防機器の導入

- 低濃度オゾン発生装置を導入しています。医療施設で導入され、インフルエンザウイルスで効果が実証されているウイルスの不活化・臭気対策・除菌対策機器を設置しております。常に清潔な環境を作り出す対策を行っています。

抗ウイルスパネルの設置

- 岩盤浴室、リラクゼーションルームへ新たに設置した間仕切りスクリーンは、抗菌・抗ウイルス性能を持ったパネルを採用しています。

黙浴 マスク無会話禁止

料金	平日	休日(土日祝・特定日)
入浴+岩盤浴コース(レンタル岩盤浴衣、床敷きタオル付)	1,480円	1,580円
入浴コース	830円	930円
入浴コース(小学生)	480円	580円

2022年10月1日改定

- ご利用は小学生以上(岩盤浴は中学生以上)とさせていただきます。
- 岩盤浴は入館後、追加料金にてご利用いただけます。(平日・休日ともに650円)
- すべて税込料金となります。

【レンタル】 タオルセット 210円
【販売】 フェイスタオル 110円
バスタオル 410円



- JR水戸駅北口から茨城交通「水戸医療センター」行、桜の郷東バス停下車徒歩1分
- JR水戸駅南口から茨城交通「水戸医療センター」行、桜の郷東バス停下車徒歩1分
- JR水戸駅南口から関東鉄道「水戸医療センター」行、大戸西バス停下車徒歩5分
- 北関東自動車道 茨城西ICから約10分
- 常磐自動車道 水戸ICから約15分

【営業時間】

10:00~23:00 最終受付 22:00

(岩盤浴)	10:00~22:30	
(レストラン) 土日祝	11:00~21:00	LO 20:30
平日	11:00~15:00	LO 14:30
	17:00~21:00	LO 20:30
(ポディキア)	11:00~22:30	最終受付 22:00

COUPON

通常料金より **入館料 50円引**

※1枚につき4名までご利用できます。
※ご入館時にフロントにお出しく下さい。
※他の割引及びクーポンとの併用不可。
※土・日・祝日・特定日も使えます。

有効期限 12/31 まで

通常料金より **入館料 50円引**

※1枚につき4名までご利用できます。
※ご入館時にフロントにお出しく下さい。
※他の割引及びクーポンとの併用不可。
※土・日・祝日・特定日も使えます。

有効期限 12/31 まで

【休館日】月曜日(祝日の場合は営業)・1月1日

茨城県東茨城郡茨城町桜の郷 1100

TEL 029-219-1126

詳しくはホームページで、ココプララ

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

カイロプラクティックすみれ

簡単に楽になるカイロテクニックを習える
1dayレッスン11/13(日)開催

身体に良いことを一日でまるごと体験できるイベントです。クラス別実習では、①カイロプラクティック②ヒップ、バスタップ技術が学べる美容カイロ③歪み自己改善パーソナルトレーニング④仕事としてお考えの方に！ビジネスクラスから選べます。お電話はもちろん、QRコードよりLINEでご予約、お問合せもお待ちしております。



11月13日(日) 9:30~15:30【予約制】
会場 栃木産業交流センター
宇都宮市ゆいの杜1-5-40
受講料 10,000円(税込)※教材費・食事代込み
申込締切 2022年11月6日(日)まで
◆午前…カイロとは?維持予防法
◆午後…クラス別実習
15:30~…無料施術会&ティータイム(希望者)

1dayレッスン 受講料 **50%OFF**
●Miaを見た事前予約の方。●先着3名様。
●他のクーポン券との併用はできません。
●クーポン1枚につき1名様ご利用いただけます。有効期限/2022.11.6



カイロプラクティックすみれ
☎028-684-2666

☎宇都宮市江曾島3-820-1 B105
◎9:00~19:30
◎水曜・土日不定休



Dream Treasure ★ Dance Studio

清原に新しいダンススタジオ開校

メディア出演やアイドルの振付やダンス指導等多数の実績があり、キュートでポップなK-POPダンスやジャズヒップホップのキッズクラスが人気。期間限定でお得な体験レッスンを実施中です。

Dream Treasure ★ Dance Studio
☎028-615-7494

☎宇都宮市清原台1-11-38
◎12:00~20:00
◎年末年始・GW・お盆
店舗情報はコチラ▼

クーポン持参で体験レッスン料 **2000円▶1000円に(税込)**
●他のクーポン券との併用はできません。
●一人につき1回、初回限定。
有効期限/2022.12.25

Mia's Information 広告掲載

お得なキャンペーン

1枠 33,000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12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/

宇都宮こころの保健室

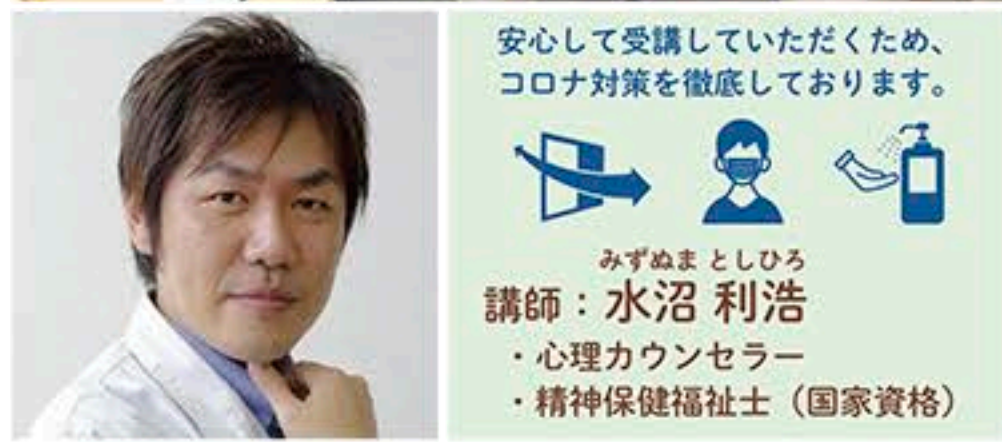
一般社団法人 日本実務カウンセリング協会主催
心理カウンセリング1日入門講座

“心のケア”のコツを学べる勉強会です!
1日の受講で終了証が発行されます。職場や副業で20~50代の方を中心に活躍中!



心理カウンセリング1日入門講座

【講座内容】
●心理学の基礎 ●ストレス解消のコツ
●心理学で性格分析
●コミュニケーション上手のコツ
【開催日】
11/4(金)・9(水)・13(日)・16(水)
★いずれか1日ご希望の日を選択
【時間】10:30~17:00
【会場】宇都宮市屋板町122-17
【受講料】9,800円(税込)
【参加資格】60歳くらいまで
※ご予約取り消しには、キャンセル料が発生します(受講料の50%)
ご予約▶028-656-6767(9:00~22:00)



安心して受講していただくため、
コロナ対策を徹底しております。
みずぬまとしひろ
講師:水沼 利浩
・心理カウンセラー
・精神保健福祉士(国家資格)

宇都宮こころの保健室
☎028-656-6767

☎宇都宮市屋板町122-17
◎9:00~22:00
◎年中無休



新聞配達アルバイトさん募集!

月収 5万~12万円
時間 朝1:30~ 3時間位
※配達区域・日数による
休日 月4日
資格 18歳~ 要原付免許
※バイクでの配達員 3名募集
※車でコンビニなどに配達 1名募集



こんな方におすすめ!
●定年退職したが、体を動かす仕事
がしたい方
●人と接する仕事より、1人で自分
のペースで黙々と仕事するのが
好きな方
●扶養範囲内で働きたい方
●ワークでとにかく稼ぎたい方

未経験の方でも大丈夫!
お客様の家を覚えるのに、順路記号というものが
あり、スタッフが親切にお教えいたします。

①十字路をまっすぐ ②突き当たりを右折 ③通り沿い右側2軒目 ④赤いポストへ入れる

◎集金パートさんも随時募集中です!
◎鹿沼店でも随時募集中です。
◎ホームページもご覧ください。
◎履歴書不要、入社祝い金5万円支給(当社規定による)

お気軽にご応募、お問合せ下さい
☎028-625-0870 宇賀神新聞店
月~土曜 9時~19時 宇都宮店:宇都宮市上戸祭2-1-45



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 11月1日(火) 必着

5名様 新米・栃木県産
「なすひかり」(5kg)

新米なすひかり



「なすひかり」は、県北地域で多く栽培されている栃木県オリジナルの品種です。ふっくらとした大きな粒に、甘みがぎゅっと詰まったお米です。

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全農とちぎ

5名様 栃木県立美術館
「印象派との出会い」展 招待券
提供:栃木県立美術館

3組 6名様 MOVIX宇都宮
劇場招待券
提供:MOVIX宇都宮

5名様 さくら市ミュージアム
「春の院展」招待券
提供:さくら市ミュージアム

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

かぼちゃのヘルシー豆腐グラタン

- 豆腐 1パック
- コンソメ 1/2個
- みそ 大2/3
- ベーコン 2枚
- かぼちゃ 1/8個
- ほうれん草 1/4ワ
- 玉ねぎ 小1個
- 調製豆乳 150ml
- A バター又マーガリン 大1/2
- お好みでおろしにんにく 少々
- 片栗粉 大1
- 塩、こしょう 少々

〈作り方〉

かぼちゃのヘルシー豆腐グラタン

- 豆腐…適当な大きさに切る→十分に水気をきる。
- かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→食べやすく切る。ほうれん草…ざく切り。玉ねぎ…薄切り。ベーコン…短冊切り。
- コンソメは刻んでみそと合わせ、①をあえる。
- フライパンにAのバターを熱して②、お好みでおろしにんにくを炒め、③、豆乳を加えて煮、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、塩、こしょうする。
- 耐熱器にBのバターを薄く塗り、④を入れ、チーズ、パン粉をのせてオーブン又オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ベジスープ

- キャベツ…ざく切り。ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける。人参…いちょう又半月切り。ミニトマト…半分に分ける。
- 鍋に水、コンソメ、①(ミニトマト以外)を入れて蓋をして中火で煮、ミニトマトを加えてざっと煮、Cで調味する。

今月のレシピ

- かぼちゃのヘルシー豆腐グラタン
- ベジスープ



- ・ナチュラルチーズ 30g
- ・パン粉 大1
- B バター又マーガリン 適量
- ベジスープ
- ・キャベツ 1/8個
- ・ぶなしめじ 1/2パック
- ・人参 中1/3本
- ・ミニトマト 2個
- ・水 400ml
- ・コンソメ 2/3個
- C 酒 大2/3
- C 塩、こしょう 少々



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

Mia de kirei

第50回 【50回記念特別企画】目指せっ! "子宮美人"①

アドバイザー:女性のためのケアサロンcalin-カリン-代表 宇原理紗さん
instagram @risauhara29

子宮美人ヨガインストラクター
宇原理紗さんに聞いた

ポジティブに

更年期を乗り越えよう!

次のステージへのSTEP

自分ケア

- ①カラダを休める
⇒よく眠る
- ②自律神経を整える
⇒カラダを冷やさない
- ③血流改善
⇒よく歩く

人と比べず
自分のゴールを
目指してみよう

カラダの変化を
感じることも
大切

とうとうこのコーナーも連載50回。これも毎回さまざまなご意見をお寄せくださる読者の皆さまのお陰です。恩返しと言っちゃ何ですがせっかくの50回! 女性特有の臓器「子宮」に着目したスペシャルな連載企画をお届けします。アドバイスいただいたのは、理学療法士で月経血コントロールヨガインストラクターの宇原理紗さん。女性のカラダや健康&美について教えてもらいました。

更年期って辛いもの?

まず最初にうかがったのは、読者の皆さまからのメッセージで多い更年期への不安について。現在進行中でツライ毎日を送っている方や、将来訪れる更年期への不安が膨らんでいる人も…更年期はどう乗り越えた

らいいですか? 宇原さんの答えは「更年期は、10代から約40年間続いてきた生理が終わり、次のステージへと向かう転換期。ホルモンバランスの変化は個人差が大きいので、これまで働き続けてきた子宮をいたわ

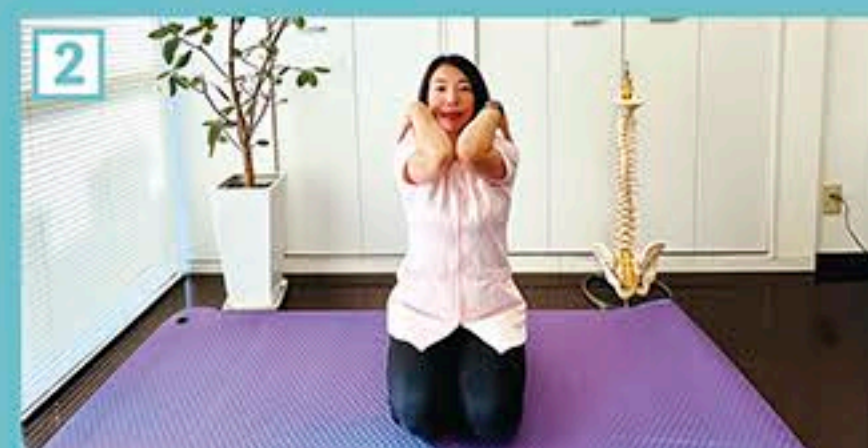
りながら、自分の体がどう変化しているのか、どうなったら嬉しいかを考え、少しずつ整える意識を向けることが大切です。元気に乗り越える秘訣は、日々の小さな努力の積み重ね。「自分ケア」から始めてみましょう。

Mia de 体操

背中スッキリ! 肩甲骨回し



- 1 背筋を伸ばす。
- 2 両手を肩にのせ腕は平行に開く。



- 3 胸の前で両肘を合わせる。肩甲骨を意識しながら腕を後ろに回す。
- 4 1の姿勢に戻り、繰り返し腕を回す。まずは10回からスタート♪

提供 カイロプラクティックすみれ
宇都宮市江曾島 3-820-1B105
☎028-684-2666

Mia Kawaii Item

使う人、作る人、自然にも優しい。有機栽培や無農薬にこだわった材料からつくるオーガニック商品が注目されています。今回は、那須在住のクリエイター RARI YOSHIOさんプロデュースのライフスタイルショップ「Lunar Jardin」で、おすすめのオーガニックアイテムを紹介していただきました。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店 Lunar Jardin (ルナルジャルダン)

濃厚な香りをたたえるオイル



〈monday moon〉オーガニックエッセンシャルオイル 990円〜

有機栽培の植物や果物を使用しているオーガニックのエッセンシャルオイル。濃厚な香りと高い効果効能が濃縮されており、シンプルなデザインも素敵!

ノンカフェインの玄米コーヒー



〈ours dining〉玄米珈琲 130g 1,100円

那須にある自然循環をテーマにしたレストラン「アワーズダイニング」が作った、玄米100%の穀物珈琲! ノンカフェインで妊婦さんやお子さんにも安心。

肌触りと吸水性抜群のタオル



〈スープレルース〉ハンドタオル (ダークBR) 3,080円

無農薬有機栽培の綿花の色をそのまま生かしたオーガニックタオル。今治でシャトル機を用いて織られており、洗濯するほどに柔らかく肌になじみます。

Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第26回「自ら考え、選択することで主体性が身に付く」

日々生きていく中でたくさんのお出来事が起きます。皆さんは起きた出来事にどのように反応していますか?

実は起きた出来事に関して「良い」「悪い」を決めているのは自分自身なのです。起きた出来事に対する向き合い方や考え方で、その後の選択は大きく変わっていきます。

過剰に反応せず、「起きたことには何か意味がある」と考えるだけでもその後の選択肢や行動が変わると思いませんか? 出来事の捉え方は選択できるのです。自分で選択することを意識し、習慣化することで、本当の意味で主体性を持つことにつながっていきます。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information

MOVIX 宇都宮

☎ 050-6865-3235 (24時間テープ) <https://www.smt-cinema.com/>

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

すずめの戸締まり

11/11(金)
全国ロードショー

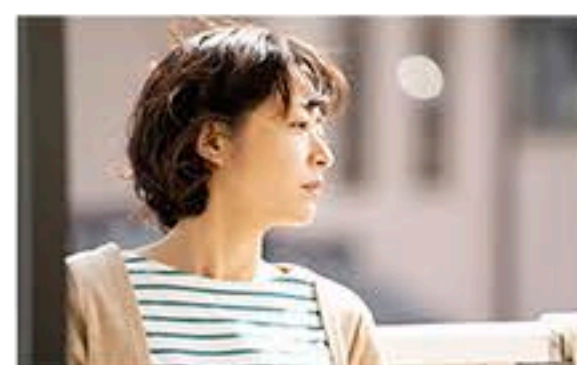


扉の向こうには、すべての時間があった——

九州で暮らす鈴芽は、旅の青年・草太を追って迷い込んだ廃墟で古ぼけた扉を見つける。扉からは災いが訪れてしまうため、扉を閉めて鍵をかける“閉じ師”として旅を続けているという草太だが、謎の猫・ダイジンの現れ、椅子に姿を変えられてしまう。やがて、次々に開き始める扉。不思議な扉と小さな猫に導かれ、日本列島を巻き込んでいく「戸締まりの旅」。辿りついたその場所で待っていたのは、忘れられてしまったある真実だった。

わたしのお母さん

11/11(金)
全国ロードショー



誰よりも近いのに誰よりも遠い母と娘の物語

三人姉弟の長女で、今は夫と暮らす夕子は、急な事情で母の寛子と一時的に同居することになる。明るくて社交的な寛子だったが、夕子はそんな母のことがずっと苦手だった。不安を抱えたまま同居生活がスタートするが、昔と変わらない母の言動に、もやもやとした気持ちを抑えきれない夕子。そんなある日、ふたりの関係を揺るがす出来事が——。

1対1の少人数制お見合い!

ゆっくり話せる! ノツツェ. 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

10/27(木) 18時30分~20時30分
50~60代中心! 平日に出会いのチャンス!
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

10/30(日) 16時~18時
20~30代中心! 結婚に繋がる出会いのチャンス!
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

11/7(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

10/29(土) 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

11/5(土) 11時~13時
近キョリ恋愛お見合い! 栃木県在住・在勤の方!
参加条件 男性:22~39歳の定職につき、独身の方
女性:22~39歳の独身の方

11/12(土) 13時~15時
30~40代中心! 趣味コン:山好きな方!
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

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ェ. 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

イベント情報は こちら

ハロウィーン特集

trick or treat!

보고싶어 포고시썬 본점

宇都宮市中戸祭1-1-49
☎028-666-8185/12:00~21:00
不定休/駐車場無



ハロウィーン限定マカロン3種類の内、2個以上お買い上げのお客様へ「Miaを見た」が次回使える150円OFFクーポン券をプレゼント。



ネコ(モカ)、ジャック・オ・ランタン(チーズ)、クッキーモンスター(アールグレイ) 各440円
ハロウィンバージョンのかわいいアイシングがされた韓国マカロン!! 10月15日から期間・数量限定で発売します。無くなり次第終了となりますので、お早めにお越しください。



コンコンブル 400円~

季節ごとのシリーズ展開にハマる人続出! ゆる~い表情やポーズで、生活に癒しをくれるマスコットです。玄関に、リビングに、デスクに...いっしょにハロウィンを楽しみませんか? 店頭やネット通販では、もっとたくさんの猫ちゃんコンコンブルがお待ちしています。



猫雑貨専門店 猫の手さき

宇都宮市日の出2-8-11/☎028-666-7861
火~金曜 13:00~18:00
土日祝 11:00~17:00
月曜、第1・3・5日曜定休/駐車場2台



10/22(土)、23(日)はハロウィーンにやんごの日/ハロウィン猫雑貨・ガチャ、猫袋の販売をするにゃ。お会計で黒猫のストラップあげるにゃ。



宇都宮市内の商店街・大型店で開催!

第25回



宮の市

買えば愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

10/22(土) ▶ 11/6(日)

買って・食べて・巡って 楽しむ15日間!

宮の市 デジタルスタンプラリー

期間 10/22(土)~11/6(日)

※11/6のみ数量限定で紙のスタンプラリー台紙を配布します。(配布場所バンパ通り、11:00配布開始予定) ※最終日のスタンプ押印は15:00まで

抽選会 11/6(日) 11:00~16:00 バンパ通り

各商店街や餃子祭り会場を回ってスタンプを集めよう! 抽選で、先着1,000名様に豪華商品が当たるチャンス!

特賞「市内ホテル等で使えるお食事券15,000円分」(5名様)のほか、1等「商品券10,000円分」や「プロスポーツチーム特別賞」(ペア観戦チケットやグッズ)、「商店街・大型店(百貨店・スーパー)協賛賞」(各店の商品券)など

1店逸品キャンペーン

モリビジュ



フェアトレードゴールドジュエリー

和の中



ゆで餃子

宮の市期間中、市内商店街の各店からおすすめの逸品を紹介! 店頭ポップが目印です。 ※掲載商品は一例です

各商店街・大型店イベント情報

Event Information

商店街

オリオン通り曲師町イベント広場

「オリオンジャズ」
11/5(土) 12:00~19:30
オリオン通り曲師町商業協同組合

オリオン通り内

「オリオンバザール」
11/6(日) 10:00~19:00
宇都宮オリオン通り商店街振興組合

宇都宮市商店街連盟HP



ユニオン通り

「028market」
11/6(日) 10:00~15:00
宇都宮ユニオン通り商店街振興組合

バンパ通り

「宮のトクトクチケット協賛 開運黄ぶなセール」
10/1(土)~11/30(水)
バンパ通り商店街加盟店

大型店

東武宇都宮百貨店 5階イベントプラザ

「にっぽん美味しいものめぐり」
10/25(火)~31(月)
10:00~19:00(最終日は16:00閉場)
株式会社宇都宮百貨店

スタンプラリーや各イベントの詳細はこちらから!



ストリートフェスティバル

11/5(土)・6(日) 11:00~16:00 バンパ通り

さまざまなお店が出店! おいしいもの、楽しいものが盛りだくさん!

出張商店街

うつのみや市商工会

- ドイツ酒場 ミュンヘン
- 茶房 越路さいかち庵
- 滝野屋米店(5日のみ)
- 燗あゆせ
- からあげ しん家
- 岡本観光やな(6日のみ)
- 居酒屋しやらく
- ほか、多数出店!

宇都宮商工会議所 女性部も出店!

栃木SCも出店! (5日のみ)

11/5-6は 宇都宮城址公園にて「宇都宮餃子祭り2022」も開催!

主催/宮の市(商業祭)実行委員会

宇都宮市商店街連盟・宇都宮商工会議所・うつのみや市商工会 宇都宮市・(一社)宇都宮観光コンベンション協会

お問い合わせ

宮の市(商業祭)実行委員会事務局(宇都宮商工会議所 地域振興部内)

TEL.028-637-3131(平日のみ) 〒320-0806 宇都宮市中央3-1-4

※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます。