



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

2022
11・19
TAKE FREE

次号発行は12月3日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

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

vol.84

タウン情報紙Mia(ミア)



本場の味を宇都宮の街中で
濃厚スープが自慢の
絶品博多長浜ラーメン

宇都宮駅西口の濃厚とんこつラーメン店。大量の豚骨を、じっくりと時間をかけて煮込み、豚のうまみを最大限に引き出したスープは、くさみもなく濃厚でクリーミー。本場の「博多麺」とよく絡み、女性客からも「食べやすい!」と評判の一杯です。おすすめは、具材増し増しの超お得な「得だるま(1,080円)」。通常380円のところ、平日のランチタイムのみプラス200円で、上モツ井や炙りチャーシュー井などのご飯メニューの追加も可能。注文してすぐに提供してくれるので、急ぎ時でも安心です。直売所でも気軽にご利用を。



濃厚豚骨ラーメン
だるま一家 宇都宮分店

住 宇都宮市駅前通り3-5-16 ☎ 028-680-6577
営 11:00~14:30(L.O.14:00)
17:00~22:00(L.O.21:30)
※金・土曜のみ ~0:00(L.O.23:30)
休 月曜 P 4台

「Mia84号をみた」と
声かけし、店内飲食されたお客様に
ウーロン茶1杯をサービス
(有効期限 2022年12月31日)

配布エリア
高根沢・さくら・矢板・大田原・那須塩原・日光
塩谷・那珂川・烏山・那須・芳賀・市貝・益子・茂木
を中心に、ポストिंगのご用命は
いけぽすに
お任せください!!
ご依頼
お問合わせ ☎0120-39-5353 月~土 9:00~18:00

RAV4を
好きな色にぬって、
オリジナルきんちゃくを
作ろう!

RAV4 Adventure(ハイブリッド車)
(E-Four 2.5L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **430.3万円**(税込)
Photo: Adventure(ハイブリッド車):ボディカラーのアンシュレメタリック(1K6)×グレイッシュブルー(8W2)(2TU)
(55,000円)、ドアミラーはブラック(202)となります。パノラマムーンルーフ(143,000円)はメーカーオプション。上記の
価格には含まれません。■写真は合成です。

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。

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/バ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が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11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

「家系×G系ハイブリッド」から創作まで。「レディースデイ」も♪

地域で愛されてきた居酒屋さんが、2020年にラーメン店としてリニューアル。「飽きずに通ってもらえるように」と、こってり〜あっさり、季節の創作ラーメンまで多彩に提供しています。

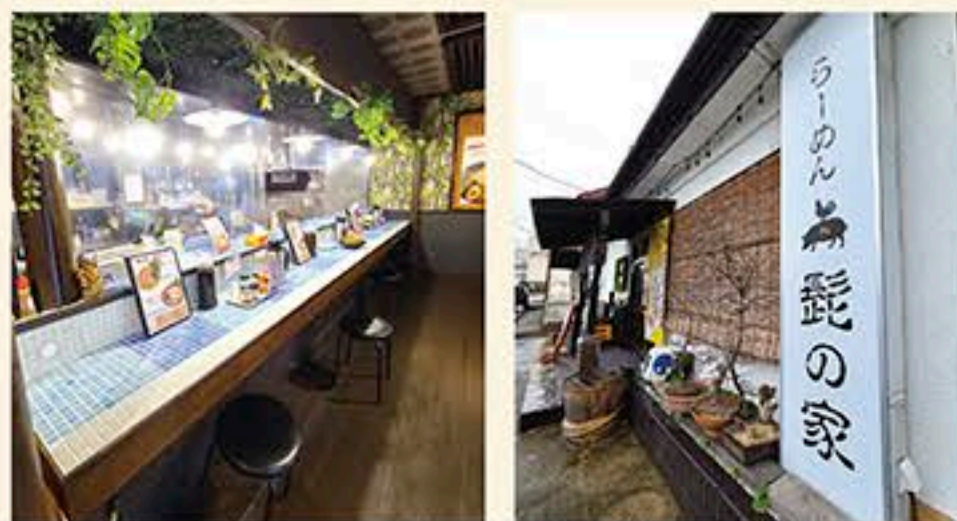
看板メニューの「髭らーめん」は、盛り付けから味わいまで絶妙な「家系とG系のハイブリッド」。とり豚骨のスープに香味野菜を配合した背脂をプラス。もちもちな極太麺、低温調理によるレアチャーシューに香ばしい馬油がマッチ。こってりなのに臭みのない芳醇な味わいです。人気のおつまみも健在。からあげは毎月「肉の日(29日)」に半額。女性にうれしい毎週水曜の「レディースデイ」は、ラーメン全品880円にミニサラダ・デザートまで付いちゃいます♪



看板メニューの「髭らーめん(1,045円)」。家系とG系の絶妙なハイブリッド

ひげのいえ
らーめん 髭の家

住 宇都宮市みどり野町5-11 ☎ 028-655-6559
営 11:30~14:00/18:00~21:00(L.O.20:30)
※金・土は23:00(L.O.22:30)まで
休 無休(不定休有) 席 20席(カウンター・座敷)
P 8台(第2P有) HP instagram @ ramen.higenoie



冬の住宅街を散歩

みどり野通り

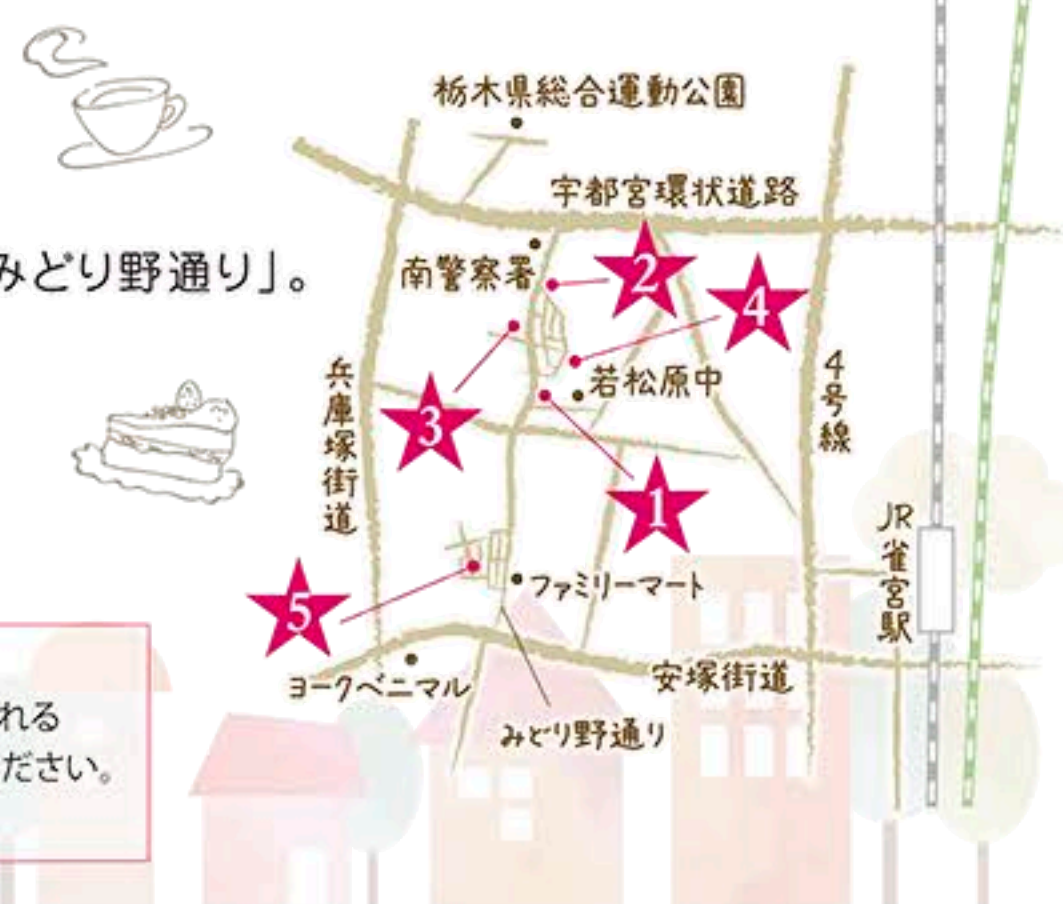
.... MIDORINO DORI

オススメ

心もお腹もあつたかグルメを堪能

南警察署を起点に住宅街を南北に走る「みどり野通り」。ここには、遠方からも訪れたい隠れ家的なお店がたくさん。心もお腹もあつたかくなる手作りグルメやおもてなしに出合えますように♪

※10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。



Mia de
まちあるき



大人気の秋限定「安納芋ホイップ(720円)」



左:粉砂糖のデコが映える、秋の新メニュー「キャラメルブリュレ」

甘い系&食事系・
季節の新作も続々登場!
学割・お子様クレープも♪

甘い系、食事系の定番クレープだけでも68種(400円〜)。「年齢問わず幅広い方に食べてほしい」とやさしさとアイデアが満載です。豆乳やきび糖を使ったやさしい甘さと、時間が経っても「もっちり」な食感にこだわり改良を重ねた生地は、お土産にも好評です。

小さく買えるようにと「学割クレープ(小中学生・200円)」や、かわいい飾りが大人気「お子様クレープ(300円)」。甘いものが苦手な人やランチに「ケバブ風」。これからの季節にはHOTメニュー「あんバター」やチーズがとろ〜り「明太餅チーズ」もお勧め。「わ〜!かわいい!!」の歓声が新作開発の励みになっているのだそう。次々誕生する季節限定メニューもお楽しみに♪

ロミロミ

お持ち帰りクレープ専門店 romi romi

住 宇都宮市みどり野町7-8 ☎ 028-688-0067
営 11:00~18:00※生地が無くなり次第、終了
休 日曜・祝日 P 2台 HP instagram @romiromi7_8



看板スイーツ「季節のモンテリマル」。誕生日などの祝いには、プレートにメッセージをサービス

野菜たっぷり手作りのコースで「バースデーランチ」もお勧め♪

かわいらしい店舗は、南フランスの田舎町・アルルをイメージしてオーナーシェフ夫妻がセルフリノベーション。都内・県内の南仏料理店で腕を磨いたシェフが手作りするランチ、ディナーが味わえます。

イチオシは、季節の野菜をたっぷり使い、盛り付けも素敵な前菜から、スープ、メイン(魚・肉・パスタ・南仏などの郷土料理6~8種類から1種を選択)、プチデザート、飲み物まで付くランチコース(1,800円〜)。「写真に撮りたくなる!」と話題の自家製スイーツは、日替わりで約10種類がショーケースに並びます。ランチコースで心に残る誕生日のお祝いもお勧め。デザートプレートにメッセージを書いてくれるうれしいサービスも♪

カフェプチアルル
Café petit Arles

住 宇都宮市若松原3-19-38 ☎ 090-9769-3821
営 11:00~15:00(L.O.14:00)/17:00~20:30(L.O.19:30)
※月曜は14:00(L.O.13:00)まで
休 月曜夜・火曜 席 22席(ソファ・テラス席有)
P 7台(1グループ1台まで) HP instagram @cafe_petitarles

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、心を豊かにする一冊です。



好評発売中

とちぎ発
31日
般若心経
練習帳
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)



1対1の少人数制お見合い!
じっくり話せる
ノツェの婚活お見合い!
男性:2,000円 女性:初回無料~2回目以降:1,000円
ポイント1 毎月2000名以上が交際スタート
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 コスパ重視! 業界最安値水準で開催
11/23(祝・水) 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
11/26(土) 16時~18時 近キョリ恋愛お見合い!栃木県在住・在勤の方!
参加条件 男性:38~55歳の定職につき、独身の方 女性:38~55歳の独身の方
11/27(日) 16時~18時 20~30代中心!趣味コン:犬&ネコ好きの方!
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
11/29(火) 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
12/5(月) 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
12/17(土) 16時~18時 30~40代中心!結婚に繋がる出会いのチャンス!
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
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ご相談から!
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
イベント情報は こちら

Utsunomiya, Irodori, Landscape



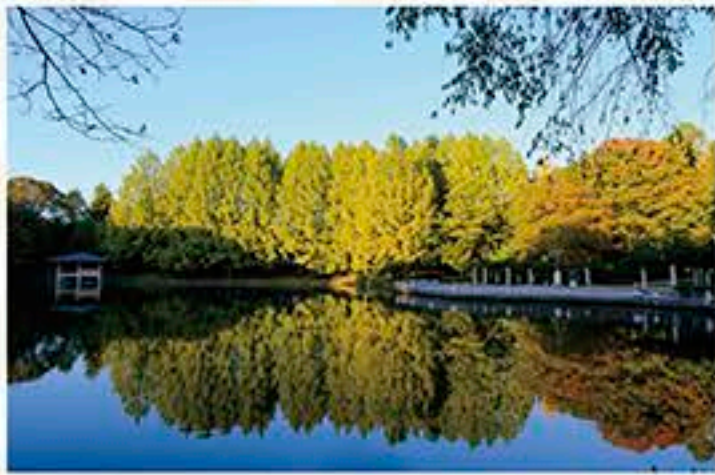
ぐるりと紅葉散歩を楽しもう 四季を通して美しい「栃木県中央公園」

その名にふさわしく、宇都宮市の中央エリアに広がる「栃木県中央公園」。園内にはシンメトリーな姿が美しい「沈床園」や澄んだ水をゆうゆうと湛える「昭和池」、風情ある「日本庭園」など異なる雰囲気を感じやすさがあり、四季折々に花が咲き、木々が芽吹いては色づく、とても美しい公園です。



沈床園まわりの「ユリノキ」は11月上旬あたりが見頃(2020年11月上旬撮影)

公園は市民の憩いの場となっており、散歩を楽しむ人や芝生にシートを敷くつろぐ姿も。11月から12月にかけては園内各所の紅葉(黄葉)も見頃を迎えます。しばらく訪れていないという方もぜひお出かけして、宇都宮の魅力を見つけてみては? 公園のホームページでは花や植物の見頃などを随時アップしているので、ぜひ参考にしてください。



昭和池北の「メタセコイア」は12月上旬が見頃(2022年10月下旬撮影)



栃木県中央公園

宇都宮市陸町2-50
028-636-1491 P有(無料)
https://t-chuokoen.jp/

Heisei Shubu Recommend Ippin



冷凍庫にパフェをストック!? 自販機で買える「パフェ缶」

平成通り鶴田付近に登場した翼のイラストの「映えウォール」が目にとまった人も多いかも。その横に置かれた冷凍自販機で買えるのがこの「パフェ缶」です。人気スイーツのパフェを缶に手作業で詰め込んで、冷凍しました。



パフェ缶各種 790円(大サイズ980円もあります) かわいいデザインで手土産にも大人気!

冷凍とはいえ材料にはこだわり、いちごはすべて栃木県産。人気のいちご系各種やティラミス、抹茶と黒蜜きなこなど、フレーバーは季節によっても変わります。冷凍状態から冬場なら約60分~90分自然解凍して、「アイスは凍ったままで、生クリームがほどよく柔らかくなった半解凍状態」が食べごろ。賞味期限も長いので、贈り物や自分へのご褒美どうぞ!!



映えウォールで記念撮影もぜひ!

スイーツ缶工房KOGANEYA パフェ缶自販機

宇都宮市鶴田町1552-4(ヤマト住建駐車場内)
0285-37-6499(問い合わせ スイーツ缶工房KOGANEYA)
P有 Gギフト通販サイト https://koganeya.theshop.jp/



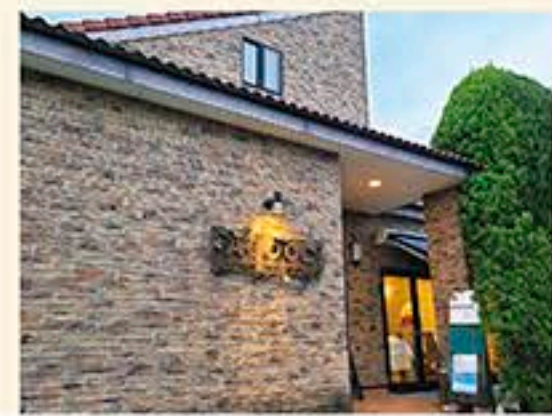
左:「エゾシカのトゥルトゥー ボルチーニのソース」。ランチコースの選べるメイン料理の一例
右:アフタヌーンティー(紅茶orコーヒー付・4,500円・金土日の13:30~16:30・完全予約制)



感動を散りばめたコース&アフタヌーンティーの予約はお早めに♪

「お客さまの喜ぶ顔を想い、楽しみながら創っています」。そう話すオーナーシェフの森戸和美さんが、1999年にオープンした隠れ家的な立地も素敵なお店です。

地元野菜をふんだんに使い、手作りする体にやさしいフレンチのコースには、基本を大切にしながら、森戸さんならではの斬新なアイデアが前菜からデザート、おもてなしにも散りばめられています。誕生日や記念日に訪れる人が多いのも納得です。季節感を大切に作られる「アフタヌーンティー」も大人気。新蕎麦による蕎麦粉のガレットやキッシュをはじめ、ケーキやカヌレなど全16品で優雅なひとときを。また、クリスマス(12月23~25日・ランチ・ディナーともに10,000円のコースのみ)はすでに残席わずか。予約はお早めに♪



フランス料理 アコール

宇都宮市みどり野町13-21
028-655-3590
11:30~15:00(L.O.13:15)
18:00~22:00(L.O.20:00)
月曜 席24席 P10台
instagram @moritokazu



左:「ミックスランチ(ひれかつ・海老フライ・アジフライ(orコロッケ)・小鉢・デザート・コーヒー付・890円)」

ヘルシーで家庭的♪ サラダおかわり無料! も魅力

2代目、3代目店主が母娘で切り盛りする「さくら亭」。出汁の旨みを生かし、塩分を控えるなどヘルシーな手料理と家庭的な雰囲気が魅力です。昼はもちろん、夜にも女性一人や、単身赴任の社員が食事と晩酌に訪れるというのも納得です。

やわらかな肉質が人気の銘柄豚「那須郡司豚」を大豆油でカラッと揚げ「ひれかつ」「ロースかつ」のランチは、煮物やサラダなど地元野菜たっぷり。焼き魚や刺身のランチに、フライを1つ(100円~)付け足しもOK。ご飯・味噌汁・サラダまで「おかわり無料」にも驚きです。夜には、焼き・煮魚、郡司豚のモツ煮やソーセージ(仕入れ状況による)などの単品料理でのんびり晩ご飯もお勧めです。



とんかつ割烹 さくら亭

宇都宮市兵庫塚3-44-7 028-655-4807
11:30~14:00(L.O.13:00)
17:30~22:00(L.O.21:00)
※変更の場合有。電話確認が確実
日曜(祝日は営業)
25席(カウンター・座敷有) P13台



クロード・モネ「セーヌ河の朝」(部分) 1897年

印象派との出会い

フランス絵画の100年 ひろしま美術館コレクション

Encounters with Impressionism: From the Hiroshima Museum of Art Collection

栃木県立美術館 開館50周年記念

10/22[土]—12/25[日]

開館時間:午前9時30分~午後5時
(入館は午後4時30分まで)

休館日:月曜日

主催:栃木県立美術館、下野新聞社、共同通信社
特別協力:公益財団法人ひろしま美術館

観覧料:一般 1200(1000)円、大高生 600(500)円、中学生以下無料
*()内は20名以上の団体 *無料日 11月3日[木・祝(文化の日)]
無料日はオンラインによる事前予約が必要です。
当館ホームページをご確認ください。

「これからの美術館建築」

講師:五十嵐太郎氏
(東北大学大学院工学研究科教授)

日時:12月4日(日) 午後1時30分~3時

会場:栃木県立美術館 集会室

定員:60名



ギャラリートーク(担当芸員による) ※事前申し込み不要

日時:11月27日(日)、12月11日(日) 午後2時~3時

会場:栃木県立美術館 企画展示室

栃木県立美術館

Tochigi Prefectural Museum of Fine Arts
〒320-0043 宇都宮市桜4-2-7 TEL.028-621-3566
http://www.art.pref.tochigi.lg.jp/



モネ、ルノワール、セザンヌ、ゴッガン、マティス、フジタ、黒田清輝、シャガール

育) こどもに「ゼロイチ」の力を!

まだこの世にないモノやサービスなどを生み出すことを表す「ゼロイチ」。これからの時代は、この「ゼロ」から「イチ」を作り出す力のある人物が求められています。この秋「アントレプレナーシップ(起業家精神)」を育む教室が、宇都宮市に開校したとのこと!こどもの将来の選択肢を広げる、ここでしか学べないカリキュラムを伺ってきました。



(写真はイメージです)

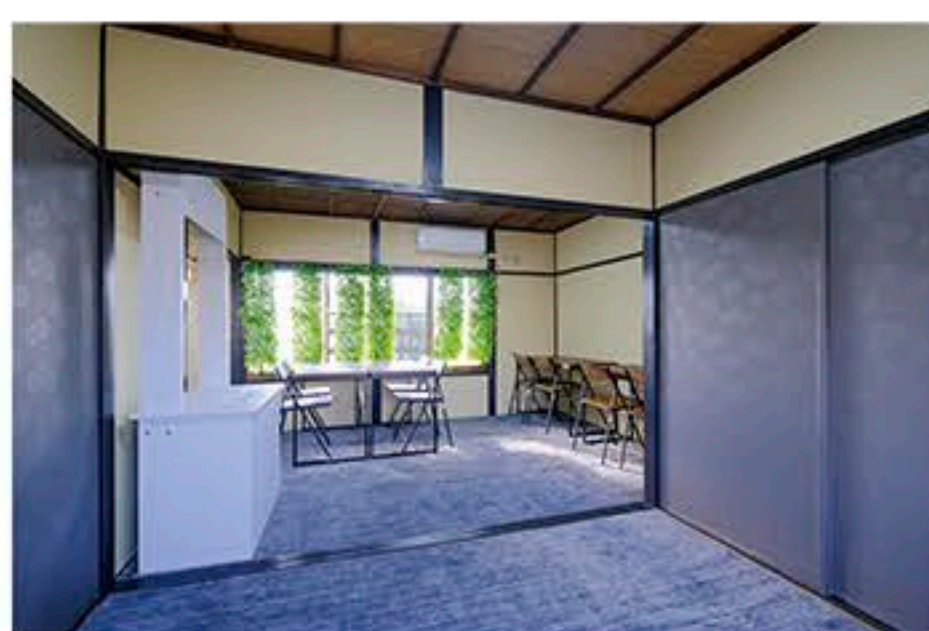
●小学生から学べる「アントレプレナーシップ」

『起業』『アントレプレナーシップ』なんていうと、特別なことに感じるかもしれませんが、日本政府も『2022年はスタートアップ創出元年』と宣言するなど、新しい時代の担い手となる人材の育成が求められています。

このクラスは、『モノやサービスが生み出され世にでていくまでの役割や流れ』を体験することを通して、意見を交換しながら事業を推し進めるための計画や実行を経験し、そこから『自分の強み』を見出すことができるカリキュラム。いずれ社会に出ていくお子さんの可能性をぐんと広げることができる体験ができる場となっています。とはいえイメージがつきにくいかもしれないので、ちょっとでもピンと来た方は、ぜひお問い合わせください。(講師 田代知美さん)

このシリコンバレーで誕生した「BizWorld」による教育プログラムは、すでに世界で100カ国、80万人が受講している実績があります。栃木県では田代さんが1人目の認定講師!

「起業家精神」を学び体感できるスクール、要チェックです!



●教室案内

アントレプレナーシップ教育
対象年齢/小学生～中学生まで
時間/土曜日9時～11時～16時～
料金/月謝 4,000円(月2回・60分)

問い合わせ:L'atelier88(ラトリエ88)/宇都宮市鶴田町2768-1
☎090-7546-9177 <http://latelier88.com>

食) ホットサンドメーカーのアレンジレシピ

食パン以外でも大活躍するホットサンドメーカー。料理上手な主婦のMIYAさんに、アレンジレシピをご紹介いただきました。

●おやき風肉まん

「ホットサンドメーカーにゴマ油を適量入れ、肉まんをセット。2～3分ずつ、両面を焼いたら完成。外はカリッと、中はジューシーな味わいに仕上がります。カレーやピザなどほかの味も楽しめます」



●ガレット風ポテト

「千切りにしたジャガイモに塩コショウ、ガーリックパウダーやハーブなどお好みのスパイスを適量加え混ぜます。ホットサンドメーカーに油を引き、ジャガイモをセットして火が通ったらできあがり。ジャガイモは水にさらさない、山盛りにのせるのがポイントです」

●肉巻きおにぎり

「ご飯を俵型に握り、豚肉の薄切り肉を全体に巻き付けます。薄力粉を薄くまぶし、焼肉のたれを塗り、弱火でじっくり両面を焼き上げます。おにぎりの大きさは容器に合わせて調整してください」

住) 簡単!解けない雑誌の縛り方

ツルツルとコーティングした雑誌をヒモでくくりまとめようとしても、すべてしまいうまく縛れない経験はありませんか?そこで解けない雑誌の縛り方を、元家政婦のオッチさんに教えていただきました。



●解けない雑誌の縛り方

- ①ヒモとヒモが重なる部分を1点に集めるように、重ねた雑誌の幅に合わせて3つの円を重ねる。
- ②3重になった円のなかに雑誌を入れ、ヒモが雑誌の中央に来るように調整する。「一(いち)」の字のように、左右のヒモを引っ張り縛る(画像)。
- ③左右に引いたヒモをさらに上下にクロスさせ、雑誌を少し持ち上げながら、たて方向にヒモを2～3周巻く。
- ④これまで巻いたヒモの一番下に通して絡め、固結びをすれば完璧!

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

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。

他にも特典盛りだくさん!! 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!

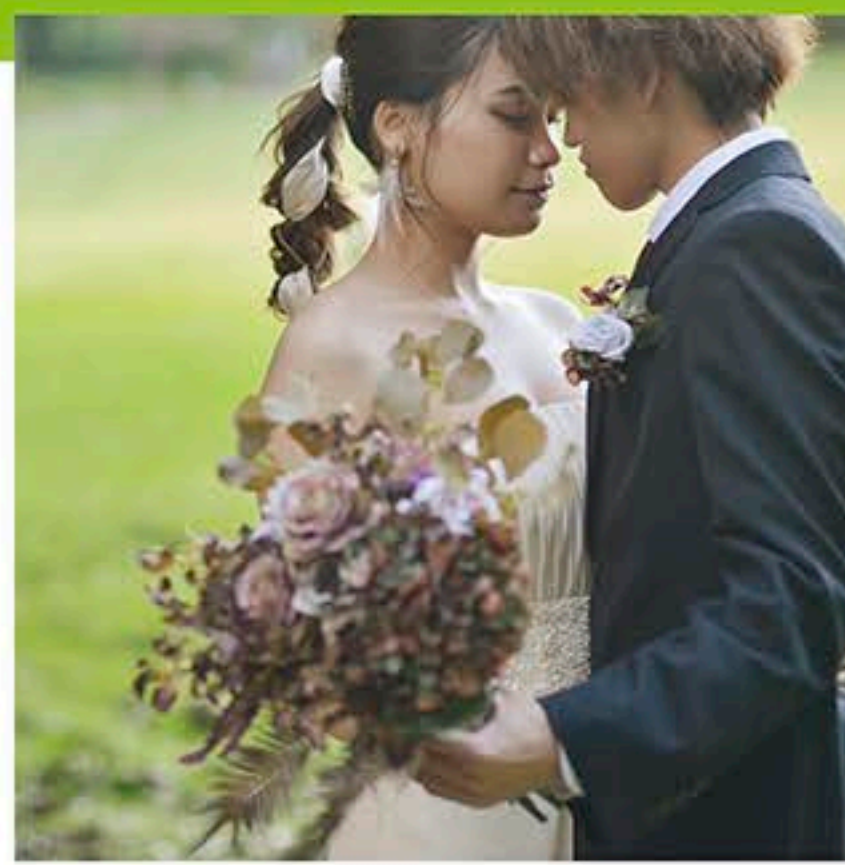
akane photo

アカネフォト

1日3組限定の貸切フォトスタジオ
家族の愛をかたちにしてみませんか？



〒宇都宮市八幡台2-12
☎070-8574-9778
🕒10:00~18:00
📅火曜ほか不定休
🅑有(共用)



安心の全データお渡し(22,000円~)

「Miaを見た」で1着分衣装レンタル無料 有効期限 2022年11月28日
※お子さまのみ洋服・和装どちらも可 ※有効期限までお問い合わせ

NEW OPEN!

つけ麺らあめん 京極

ツケメンラーメン キョウゴク

毎日店舗で6時間以上炊き上げた濃厚白湯スープを是非ご賞味下さい!



〒宇都宮市上戸祭町94-15
☎028-346-3028
🕒11:00~21:00
📅不定休
🅑10台



「京極濃厚つけ麺特製(1,280円)」

「Miaを見た」で自家製とろ〜り杏仁豆腐プレゼント 有効期限 2022年11月28日

NEW OPEN!

nine lives

ナインライヴズ

11月7日オープンのイタリアンcafe
テイクアウトピザもあります



〒宇都宮市大曾1-8-10
阿子島ハイツ101号
☎070-4466-3535
🕒11:30~20:30(L.O.20:00)
📅月曜
🅑2台



「メインを選べるランチ(1,200円)」※デザート付+300円

「Miaを見た」でお食事の方先着30名様にミニガトーショコラプレゼント 有効期限 2022年11月28日

NEW OPEN!

トラットリア DE 日光里 江曾島店

トラットリアデニコリ

コスパ最強ランチ!予約必須!
ケーキが丸ごと一個付いてくる!



〒宇都宮市大和2丁目12-55
☎028-645-5372
🕒11:30~14:30(L.O.13:30)
17:30~21:00(L.O.21:00)
📅火曜(月に一度月曜も休)
🅑11台



「コスパ最強ランチセット(1,500円)」

「Miaを見た」でお好きなドリンク1杯無料(ディナータイム限定) 有効期限 2022年11月28日

NEW OPEN!

鮭縁~sushi enishi~

スシ エニシ

赤酢を使用したシャリで握る
季節ごと旬を味わう握り寿司ランチ



〒宇都宮市宮園町3-6
☎028-689-8854
🕒11:30~14:00
17:30~22:00
📅不定休
🅑無



「人気の握り寿司ランチ(2,100円~)」

「Miaを見た」で握り寿司ランチをご注文の方お寿司1貫サービス 有効期限 2022年11月28日



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 11月28日(月) 必着

5名様 新米・栃木県産コシヒカリ「栃乃プレミア」(5kg)

新米 栃乃プレミア



「栃乃プレミア」は、JA全農とちぎ独自の検査技術をもとに、栃木県産コシヒカリを選び抜いて作った、食味・食感の良さが自慢のプレミアムなお米です。

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

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 宇都宮市昭和一-8-11
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

ビーフケチャップ

- ・牛切り落とし 140g
- A 塩、こしょう 少々
- A 小麦粉 適量
- ・玉ねぎ 小 2/3 個
- ・オリーブ油またはサラダ油 大 1/2
- B トマトケチャップ 大 3
- B ソース 大 1/2
- B みりん 大 1/2
- ・バター又マーガリン 大 1/2
- ・グリーンリーフまたは葉野菜 適量

〈作り方〉

ビーフケチャップ

- ① 牛肉は A をまぶし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② B を合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱して牛肉を焼き、取り出す。
- ④ 続いて玉ねぎを炒めて③を戻し入れ、②で調味する。バターを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

ウィンナーと野菜のコンソメスープ

- ① えのき茸は根元を切って半分に切り、かぼちゃは薄切りにする。筋を取ったセロリの茎、葉(お好みで加減)、ウィンナーは食べやすく切る。
- ② 鍋に C、①を入れて煮、Dで調味する。

今月のレシピ

- ビーフケチャップ
- ウィンナーと野菜のコンソメスープ



レシピ提供: YOSHIKE! ヨシケイ栃木フーズ

Coupon+

Mia's Information

身近で
お得な情報を
ご案内!!

クイーン洋菓子店

若竹の栗 SWEET MARRON
贈答用 5個入り専用箱で登場!

豊かな自然に恵まれ育った地元食材を使用し、安心安全なお菓子作りに取り組んで3年。自然循環型農法によって大切に、丁寧に丹精込めて作った若山農場の栗を使用した一品。季節限定商品として発売してから3度目。手作り無添加にこだわり、安心な高級菓子として定着しつつある若竹の栗。今回は贈答用として、5個入り専用箱をご用意いたしました。5個入り2,300円(税込)。

自分へのご褒美に、大切な人への贈り物にぜひご利用ください。

PÂTISSERIE QUEEN

×

若竹の杜

Four Seasons Bamboo Forest

若山農場

WAKAYAMA FARM Inc.



クイーン洋菓子店 本店
☎028-648-9120

〒宇都宮市鶴田2-22-18
①本店 10:00~19:00
②本店 不定休



Mia's Information 広告掲載

お得なキャンペーン

1枚 33,000円 ▶ 1枚 **27,500円**
税込・制作料込
2枚 66,000円 ▶ 2枚 **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
橋本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/>

宇都宮市中心部の戸建て、
アパート、マンションに配布!!

Miaの 折込チラシ

折込料金 **3.8円**より

(税別)

(税込 4.18円)

1エリア(400枚~600枚) からの配布が可能です

(例)B4サイズ1,000枚配布で3,800円
(税込 4,180円)

月2回発行 **10.5万部**
エリア内到達率 **82.6%**

お手持ちのチラシを折り込めます

町名別・丁目別の
折り込みにも対応
可能です

お申し込み・お問い合わせ

下野新聞グループ
橋本ダイレクトコミュニケーションズ
☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

Mia Instagram 拡大中!!

follow me!

ミア

現在フォロー
約1,300人

#mia #ミア #栃木 #宇都宮 #おでかけ
#ランチ #美容 #サロン #オシャレ

今までMiaで紹介した店舗情報を掲載中!

Miaの紙面に掲載できなかった写真もアップしています。
Miaを持っていなくても、出先でお店を
ちょっと決めるときなどに役に立ちます😊
こちらからチェックしてみてください!▶



気に入って頂いたらフォローをお願いします!

@mia_shimotsuke



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/>

月の満ち欠け

12/2(金)
全国ロードショー



生まれ変わっても、あなたに逢いたい——

仕事も家庭も順調だった小山内堅の日常は、妻・梢と娘・瑠璃のふたりを不慮の事故で同時に失ったことで一変。深い悲しみに沈む小山内のもとに、三角哲彦と名乗る男が訪ねてくる。事故に遭った日、小山内の娘が面識のないはずの自分に会いに来ようとしていたこと、そして彼女は、かつて自分が狂おしいほどに愛した“瑠璃”という女性の生まれ変わりだったのではないかと告げる。

監督:廣木隆一
出演:大泉洋、有村架純、目黒蓮(Snow Man)、
柴咲コウ、伊藤沙莉、田中圭、菊池亜希子、小山紗
愛、阿部久合、尾杉麻友、寛一郎、波岡一喜 他
配給:松竹

Dr.コトー診療所

12/16(金)
全国ロードショー



そして、ここに生きている。

日本の西の端に在る志木那島に、19年前東京からやってきた五島健助=コトー。以来、島に“たったひとりの医師”として、島民すべての命を背負ってきた。2022年現在、日本の多くの地方がそうであるように、志木那島もまた過疎高齢化が進んでいる。16年間経った今も海や水平線、波の音、夜空の星の輝きは変わらないが、島は少しずつ変化している。診療所の穏やかな日常にもある変化が忍び寄っていることを、誰もまだ気づいてはいない——

監督:中江功
出演:吉岡秀隆、柴咲コウ、時任三郎、大塚寧々、
高橋海人(King & Prince)、生田絵梨花、蒼井
優、神木隆之介、伊藤歩、遊雅人、大森南朋 他
配給:東宝

映画かいけつゾロリ ラララ♪スターたんじょう

12/9(金)
全国ロードショー



歌があふれる、笑い感動の物語。

ゾロリは、歌手をめざす女の子・ヒポポの歌声にひかれ、イシシとノシシと一緒にグループで売り出して、大もうけしようとする。目標は、1ヵ月後におこなわれる「次世代スターオーディション」に合格しデビューすること!しかしヒポポは、ある理由から、大きな声で歌えなくなっていた。ゾロリは、仲間の妖怪たちに協力してもらいながら、ヒポポを特訓することに。はたしてゾロリは、自信がない女の子をスターにできるのか!?

監督:緒方隆秀
出演:山寺宏一、愛河里花子、くまいもとこ、梶裕貴、生田絵梨花 他
配給:東京テアトル

ひつじのショーン スペシャル クリスマスがやってきた!

12/16(金)
12/29(木)終了予定
全国ロードショー



まっしろもこもこメ〜リークリスマス!

モッシーボトム牧場のクリスマスイブ。仲間とクリスマスの準備をしていたショーンは大きな靴下を手に入れるために忍び込んだ牧場主の家で大暴れ。そのうちにサンタを追ってティミーがクリスマス・マーケットで迷子になってしまう。ティミーを探しに町へ出かけるもティミーが隠れていたギフトボックスは地元のセレブ、牧場主のペンの車に乗せられて消えてしまう。はたしてショーンたちはティミーを無事に助け出すことができるのか?

監督:スティーブ・コックス
配給:東北新社

Mia de kirei

第52回 【50回記念特別企画】目指せっ!"子宮美人"③

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

50回記念特別企画最終回のテーマは、キレイで元気なカラダづくり。インスタやFBで宇原さんが発信する情報や画像を見ていただければ分かる通り、宇原さんってちょっと憧れちゃうようなスタイルと美肌の持ち主。で、2児の母って...どうということ?美と健康のために気をつけていること、日々のルーティーンについて聞いてみました。

いつでもどこでも、できることから

宇原さんが教えてくれた美と健康のポイントは「カラダの底上げ」。特別なことではなく、「いつでもどこでも誰でも、できることから、カラダの良いところを磨くこと」を意識して、自分の体や心と向き合い、少しずつ底上げしていくことが大切...って、



それなら私にもできるかも。特に気をつけているのは「カラダを冷やさないこと」と「血の巡り」。「仙骨周辺を温めて腸内環境を整え、ウォーキングなどで代謝を上げる。冷えないカラダづくりを心掛けて血

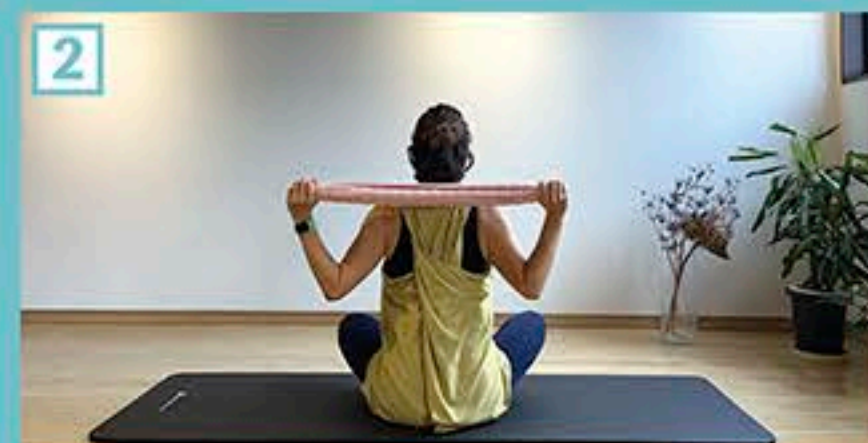
の巡りを改善することで、免疫力も心の安定力も上がって、毎日元気に楽しく過ごせるようになりました。宇原さんを見習って、私も今日から冷えないカラダづくりを心掛けます...少しずつ。

Mia de 体操

タオルを使って美背中エクササイズ!



- 1 あぐらを崩した(安楽座)で左右のお尻を安定させて座る。
- 2 タオルを左右に軽く引き合い、息を吸いながらバンザイ(肩は緩めて下げる)。



- 3 タオルを張ったまま、息を吐きながらWになるように肘と肩甲骨を下げる。
- 4 背中が丸まらないよう、お腹を軽く引っ込めて、ゆっくり5,6回繰り返す。

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

今年も気づけば残りわずか。来年の手帳はもう準備できましたか?スマホのスケジュール管理アプリも優秀だけれど、やっぱり紙の手帳は必要!という人もまだまだ多いようです。今回は、文房具の老舗である上野文具さんで、たくさんある中からおすすめの手帳を教えてくださいました。

機能充実+くすみカラーがおしゃれ



「手帳は高橋」の高橋書店による、シンプルで上質な手帳。サイズ、カラー、レイアウトのバリエーションも豊富で使用用途に合わせて選べるのがうれしい。

ノートタイプで学生にも社会人にも人気



方眼ノートで人気のロジカルの手帳。B5やA5のサイズ感と薄さで、かばんにもデスクにもなじみます。細かな方眼は整然と記入したい人におすすめ!

牛革のシステム手帳はオトナの証



究極にシンプルなデザインが美しいPLOTTERのシステム手帳。牛革の質感も手に馴染みやすく、長年愛用して育てたくなる逸品です。(リフィルは別売)

Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第28回「自分の人生の羅針盤を持つこと」

皆さんは、日々どんな目的を持って過ごしていますか?常に目的意識を持って行動する人もいれば、そうでない方もいるかもしれません。目的とは羅針盤のような存在です。行く先や方向も分からず旅に出ると、望まない場所に着いてしまうことがあります。羅針盤があれば向かう道が明確になり、厳しい旅路も乗り越えられるようになります。目的を持つことは、それだけ大きな力になります。「自分はどんな羅針盤を持って生活しているのだろう」と確認することで修正できますし、迷うことなく進むことにも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コラム 特別企画

2021年4月より40回のコラムで、「人付き合いのコツ」「自分自身を高めるコツ」について、分かりやすく端的にアドバイスをいただいていた、NLP上級プロフェッショナルコーチの坂田晃一さん。この度、Mia紙面で皆様から募った疑問・質問の中から特に多かった事例について、アドバイスをいただきました。

自己肯定感の高め方

子供の自己肯定感を高めるということについてご質問をいただきました。まず、大切なのはお子さんの可能性を心から信じてあげることだと思います。皆さまも経験があるかもしれませんが、自分の可能性を心から信じてくれる人が一人でもいたら、できる限りのチャレンジをする勇氣を持てるようになります。そして、自己肯定感が低い人の特徴として、自分がうまくできないのは自分がダメだからと思ってしまう傾向があると思います。お子さんがそう思ってしまうときは、「どうすればうまくできたかな?」といった質問をして一緒に考えると、思考が前向きになることにもつながります。他には、枠組みを変えて認識を変えるリフレーミングもいいですね。例えば、一つのこと集中できないのが悩みだと思っていたら、「それだけ好奇心が旺盛な証拠だね」と伝えることで、自分のネガティブな部分がポジティブな部分に見えてくることもあります。何げない日々の積み重ねが大切になりますね。

怒りのスイッチが入った時の対応

人生の中でさまざまな出来事が起きると思います。冷静に対応できる方もいれば、どうしても怒りにとらわれてしまう人もいます。もちろん、どちらが良いという話ではありません。感情的になり、周りに怒ってしまう自分を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、決してそう思う必要はありません。感情が自然と出る方は感情を力にしやすい、それが強みになることもあります。怒ることが悪いのではなく、怒ったときにどのような対処をするかが大切になります。どのように選択し反応するかは自分で選べるからです。怒りの感情のピークは6秒間ともいわれています。怒りを感じたときは時間を数えてみたり、深呼吸をしたりしましょう。また、怒りを感じた場所から離れる、視線を上に向けるなどの動作も冷静になるきっかけとなります。冷静になったタイミングで、相手を責めるのではなく、自分が感じたことや思ったことを落ち着いて伝えると、自分の価値観などを相手に伝えることにもつながります。

坂田 晃一 (さかた こういち) 氏
NLP上級プロフェッショナルコーチ
1983年宇都宮市生まれ。明治学院大学卒業後、ハワイ・カピオラニコミュニティカレッジに留学。2010年卒業後DIESEL USAで販売員として働き、全米ナンバー1売上達成。2011年から現職である有限会社坂田新聞店の専務取締役。経営者や後継者のコーチとしても活動しコミュニケーションの研修を行う。経営心理士、日本教育推進財団認定コミュニケーショントレーナー。Orange Sunshain代表。

「今、後継者に必要なコーチという存在」
人生を変えたコーチングとの出会い
Kindle版
著者:坂田 晃一 編集:吉永 ゆか
形式:Kindle版
Kindle価格:500円(税込)

一般社団法人 日本教育推進財団認定 講師
コミュニケーション能力
2級認定講座
主催:Orange Sunshain(オレンジサンシャイン)
新年のスタートダッシュをきめるために!
坂田 晃一 山岸 勲
年末最後の自分磨きをしませんか?
必要不可欠な対人コミュニケーションの基礎を修得!
1日で信頼関係を構築するポイントをお伝えします!
日時 令和4年12月10日(土) 10:00~18:30
会場 うつのみや福祉プラザ 会議室402号室
(宇都宮市若草1-10-6/人数最大16名)
受講料金 31,900円(税込/テキスト、資格認定料含む)
※お申込み・お問合せ:orangestarsunshine@gmail.com

この冬は

これが食べたい！ 食べて欲しい！

木々が色づき、朝晩の冷え込みも
厳しくなってきましたね。
美味しいものをいただいて、
心も体も健康にしていきましょう♪

ミックスグリルA

ランチ 2,280円 / デイナー 2,980円

ハンバーグ・サイコロステーキ
エビフライにバイキング・
ドリンクバー付きの
コスバ抜群メニュー。
老若男女問わず人気です。



Miaを見たら800円引き！
12月30日までの期間限定
ぜひお越しください

ステーキいづつや

【長岡店】

宇都宮市長岡町431-1 ☎028-678-8658
月～金11:00～14:00(L.O.) / 17:30～22:00(L.O.21:00)
土日祝11:00～15:00(L.O.) / 17:00～22:00(L.O.21:00)
※営業時間変更の場合もあり
定休日：水曜(祝日の場合は水曜休み) 駐車場：90台

【本店】

宇都宮市上桑島町1393 ☎028-656-5580
定休日：火曜・第1,3月曜 駐車場：30台



Miaを見たら11月末まで
フルーツサンド100円引き！
11月から新商品
とちあいがサンド登場(写真右)



纏-matoi- 宇都宮店



フルーツサンド 480円～

すべて店内仕込み。季節のフルーツと甘すぎないクリーム
チーズ仕立てのクリームでさっぱりと楽しめます。

宇都宮市鶴田2-1-10 三の沢マンション105
☎028-678-8658
11:00～19:00 ※売り切れ次第終了
定休日：月曜・火曜(祝日の場合は営業)
駐車場：6台(店舗裏にございます)



芸術の秋、オーケストラとピアノの美しい音色に身を委ねる休日を過ごしませんか？

アザレアシンフォニーシリーズ

東京フィルハーモニー交響楽団演奏会

「ボヘミアの風が…」 Vol.2

チェコやハンガリーなど中欧を代表する作曲家や作品を取り上げるボヘミアシリーズ、第2弾！

今回は、ハンガリーのリスト音楽院で技術と感性に磨きをかけた宇都宮市育ちの
若手ピアニスト・黒岩航紀がリストの大名曲に臨みます。チェコ・フィルで研鑽を積み、
誠実な指揮と柔軟かつ多彩な音楽性で高評価を得る大井剛史と東京フィルによる、
ボヘミアの風が薫る極上の演奏をお届けします！



©K.Miura

指揮 大井 剛史

(芳賀町出身)

1974年生まれ。東京藝術大学指揮科
卒業、同大学院指揮専攻修了。2007年
～2009年、チェコ・フィルハーモニー管
弦楽団にて研修。2008年アントニオ・ベ
ドロツェチ国際指揮者コンクールで第2
位入賞。現在、東京佼成ウインドオーケ
ストラ正指揮者。柔軟かつ多彩な音楽
性と誠実な指揮で高い評価を得ている。

<充実のプログラム！>

- ◆ロマの熱狂の伝統的舞曲、軽快にボヘミアの
世界に誘うリスト「ハンガリー狂詩曲第2番」
- ◆煌びやかにたたみかけるピアノの鮮やかな超絶技巧、
それを支える迫力のオーケストラとの華やかなやり取りで
魅了するリスト「ピアノ協奏曲第1番」
- ◆ボヘミアの美しい自然、のどかで明るい田園的な
郷土色が濃厚に表現された、癒しと多幸感あふれる
ドヴォルザーク「交響曲第8番」



©武藤章

ピアノ 黒岩 航紀

(宇都宮市育ち)

1992年生まれ。宇都宮市横川
中学校出身。東京藝術大学首
席卒業、同大学院修士課程修了。
2017～2018年にハンガリーの
リスト音楽院に留学。国際コン
クールでの上位入賞の実績多
数。国内外のオーケストラと共演
を重ね、高い評価を得ている。

11/23 永祝
宇都宮市文化会館

開場 15:15
開演 16:00
大ホール

全席指定

S席 5,000円 B席 3,000円
C席 2,000円
A席 4,000円 U-18席 1,000円
(18歳以下限定)

黒岩航紀が実演つきで徹底解説するリスト
「ピアノ協奏曲第1番」、当館公式
YouTube チャンネルにて動画公開中！



チケットのお問い合わせは宇都宮市文化会館プレイガイド(☎028-634-6244)まで

主催：公益財団法人うつのみや文化創造財団(宇都宮市文化会館)