

# 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1月21日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数査機構)

2023  
1・14  
TAKE FREE

vol.87

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



## 味わいおいしく心ときめく 旬のイチゴたっぷり使った 待望の和洋コラボスイーツ

おだんごやあんみつ、お煎餅などこだわりの品々を揃える人気和菓子店。飲食スペース「できたてキッチン」が併設された小山店と栃木本店では、旬の栃木産イチゴを使った待望の新メニュー「苺クリームあんみつ(1,078円)」が登場！自慢の自家製餡とフルーツをたっぷり使い、もはやクリームあんみつの域を超えたオリジナルの和スイーツ！あんみつとパフェとのコラボのようなスイーツは、ぜひたくでボリュームも満点。コンデンスミルクと黒蜜の味変もおおすすめです。ケーキのような「ハートの苺だんご(286円)」と合わせ、お楽しみを(3月中旬まで)。



武平作 小山店  
「ときのテラス」

住 小山市東城南4-30-1  
0285-28-7277  
営 10:00~18:00  
武平茶屋 10:30~16:00  
休 無休 P 26台

武平作栃木本店  
栃木市城内町2-15-1  
0282-25-2575  
営 9:30~18:00  
武平茶屋 10:00~16:00  
休 無休 P 20台

店内で飲食、商品をお買い上げの方  
「Mia87号を見た」で  
お煎餅(1袋)をプレゼント  
(有効期限 2023年2月28日)

将来性と安定性が魅力の医療事務。資格取得を目指すなら今!

### 30%OFF キャンペーン

ニチイの医療事務資格講座

2023年3月31日(日)まで

通学費	91,850円	64,295円	30%OFF
通信費	27,850円	40,673円	15%OFF

ニチイでは、新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底し、講座開催、説明会などを行っております。  
詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ 宇都宮校 ☎0120-780-973 (平日9:00~17:15) [資料請求番号:C9FJ]  
住所 宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮Tビル2F

上記営業時間外はこちらまで まなびネット 検索  
☎0120-555-212 (24時間/年中無休)

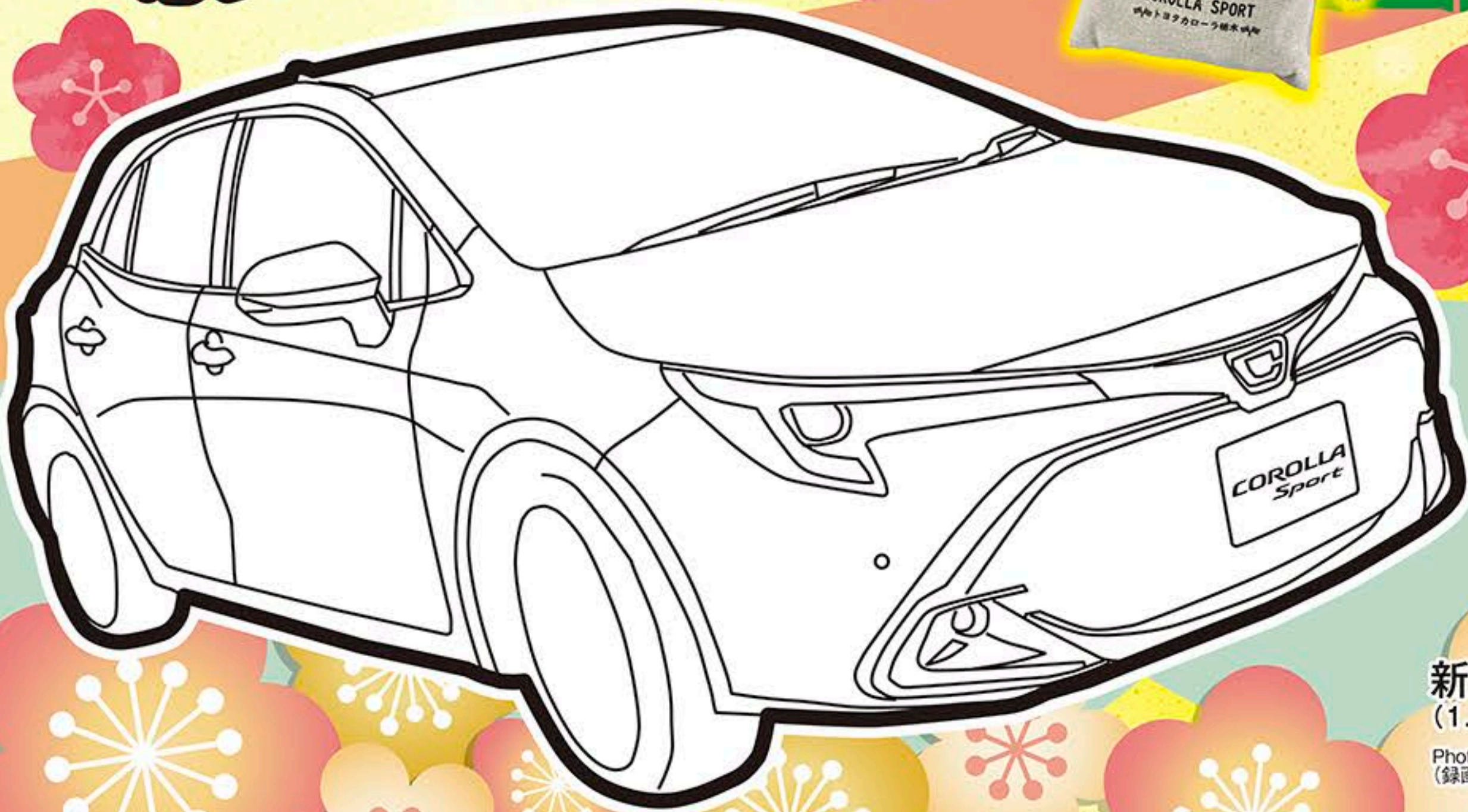
# カラーラスポーツを 好きな色にぬって、 オリジナルきんちゃくを作ろう!

## 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。



新型カラーラスポーツ G"Z"(ハイブリッド車)  
(1.8L+モーター・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)。ボディカラーはオレンジマイカメタリック(4Y8)。ドライブレコーダー(前方)・バックガイドモニター(録画機能付)と10.5インチディスプレイオーディオはセットでメーカーオプション(121,000円)。上記の価格には含まれません。

完全予約制 毎月15日までの平日限定

軽自動車 オイル交換 実施中!

通常価格 4,076円のところ  
特別価格 **2,700円** (工賃込み)

\*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12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

### 使い勝手のよさが 手にも心にも馴染む

家事や仕事の合間に自分の椅子に座った時のように肩の力がフッと抜けるような場所でありたいと名付けた「Chair」。2007年に開店以来、たくさんの主婦の方達の憩いの場所となってきました。使い勝手の良い器や、コットンやリネンの肌触りを大切に手作りの小物一つ一つに店主の優しさが感じられます。



デリケートな肌にも「コットンダブルガーゼハンカチ3枚セット(396円)」

アロマテラピーインストラクターの資格も持つ店主のおすすめは、ロバートティスランド社のエッセンシャルオイル。成熟した植物を絞り、蒸留・抽出を行った最大限の香りと純度はまさに自然からの贈り物。体調や気分に合わせて香りを見つけてリフレッシュしてみませんか? この時期のおすすめの香りは「マンダリンOG(3,740円)」。甘みのある優しい柑橘系の香りにホッと心が和みます。



店内のアロマポットから香る「今日の香り」も楽しみのひとつ

### 香りとお店の小さなChair

〒宇都宮市若草3-14-25 ☎ 028-624-8291  
営業 12:00~17:00 現在は金・土曜のみ営業  
📍 1台 🌐 <https://chair.macroadvance.net>



### ナチュラルシックな大人の雰囲気が素敵!

小さなアトリエのような空間に、一般のお花屋さんではあまり見かけないような繊細な個性を放つ花や野趣あふれるグリーンがいっきと並ぶ「花灯」。都会のお花屋さんともまた一味違う、お洒落感もありつつ生活に馴染みやすい色あいの品揃えは、種類は少ないけれど店主のこだわりとセンスが光るものばかり。花持ちの良さも評判で「肩肘張らずにまずは一輪」飾ってみたいくなる花が揃っています。

アレンジは3,300円~。事前に予算と贈る相手の好みやイメージを伝えてオーダーできるほか、予算のみ伝えてお任せで依頼する人も多いそう。特にグリーンを活かしたナチュラルシックなアレンジが評判で、さりげなくモダンな大人の雰囲気が素敵ですよ!



### flower shop 花灯-hanabi-

〒宇都宮市若草4-10-10 ☎ 028-600-1450  
営業 平日10:00~19:00/日・祝日10:00~18:00  
📍 火・水曜 📍 2台 🌐 [instagram @hanabi](https://instagram.com/hanabi)



### いつもの暮らしに彩りをプラス!

## 若草

WAKAKUSA

### オススメ

#### 住宅地に点在するこだわりのお店

年末年始、大掃除やお料理、育児を頑張った自分にちょっとしたご褒美を探しに行ってみませんか。いつもの暮らしに彩りを添える新しい発見があるかも…。

住宅地に点在するこだわりのお店を紹介します。

※11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。



奥から時計回り「マルゲリータ(950円)」、魚介たっぷり「ペスカトーラ(1,200円)」、「はましようラーメン塩(880円)」



「ガトーショコラ(250円)」や「手作りプリン(300円)」など、「気まぐれデザート」もおすすめ!



### どれも手間ひまかけた本格派!

ピッツェリアやフレンチとして経験を積んできた店主。そこで培ってきた丁寧な仕事を大好きなラーメンにも生かしたい!と始めたお店はどれも本格派。手作りの餃子や炒飯だってあるんです!

いちばんのおすすめは「はましようラーメン塩」。鶏と軽い煮干しのやさしい澄んだスープが評判です。だしの取り方、チャーシューの仕込みひとつにも今までの経験が活かされているそう。さらに昔ながらの醤油ラーメンを再現した「鶏香味ラーメン」もファン多数!

生地からつくるピザやパスタも本格的な味わいで、季節ごとになるメニューを楽しみにファミリーやカップルで来店する人も多いそう。厨房は一人のため余裕もつての来店がおすすめです。



### ラーメンとパスタとお酒のおみせ はましよう

〒宇都宮市若草3-19-24 ☎ 028-627-4187  
営業 11:30~14:00/17:30~21:00  
📍 水曜、日曜の夜 📍 23席 📍 4台  
🌐 [instagram @hamasho0830](https://instagram.com/hamasho0830)



# TBS HOUSING

## 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

2023 1/7(土)・8(日)・9(月祝)・14(土)・15(日)・21(土)・22(日)

●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きますと整理券をお渡しします。(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

宇都宮ベルモール会場 〒321-0904 栃木県宇都宮市南陽6-2-2 TEL.028-661-7160

1/7(土) **日替わりキッチンカーフェスティバル** 1/8(日)

「ブリー」サービス 「ホットサンドサービス」  
「タコライスランチBOX」サービス 「いちごとチョコスのアラモード」サービス

1/9(月祝) いちごの甘酸っぱさと、チョコスの香ばしさ!

1/8(日)・9(月祝) **ERカー**が登場!  
当日貴重なドラマ台本や小道具なども展示予定です。

1/14(土) **ノスタルジック 状葉子** 1/15(日) **アンパンマン** ショー

1/21(土) **ASOBINA** プリンセスドレスプレゼント

1/22(日) **ワークショップ** 今年の干支うさぎの木工時計をつくろう

宇都宮インターパーク会場 〒329-0806 栃木県河内郡上三川町大字磯岡600番 TEL.0285-56-2962

1/7(土) **おとっソーセージ** サービス

1/8(日) **キックスケータープレゼント** 仮面ライダーギーツショー

1/14(土) **ペンギンさんと小動物がやってくる!**

1/15(日) **フードサービス** 宇都宮市内人気店 スイーツフェア

1/21(土) **ふあふあ** ファイヤーエンジンで遊ぼう!

1/22(日) **デリシャスパティ** プロキアショー

## 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、初めてご見ら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(1名様様に1名最大3モデルハウスまで)とさせていただきます。※すでにご来店中のお客様やご見学後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、ご見学をいただけない場合は、アマゾンギフトカードのお渡しはできません。※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。

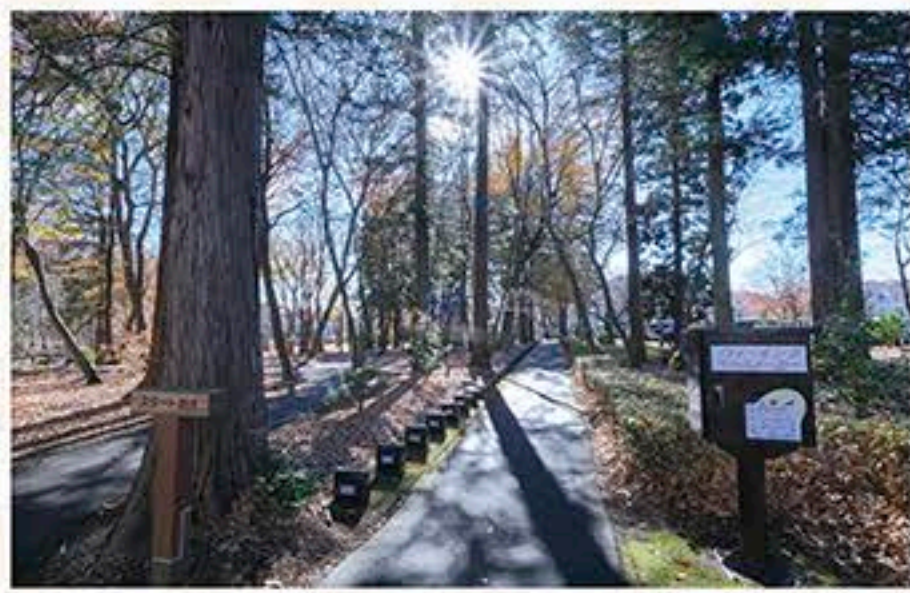
新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策について 総合住宅展示場「TBSハウジング」では、新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策のため、ご来場のみなまでに以下のご協力をお願い申し上げます。 ●発熱や咳、全身痛などの症状がある場合、必ずご来場前に医療機関にご連絡の上、受診いただきますようお願いいたします。 ●ご自身の体調に不安のある方は、くれぐれも無理をなさらないようお願いいたします。 ●季節性インフルエンザに代表される感染症の予防対策(手洗い・手指消毒、うがい、マスクの着用など)を行ってください。 ●各会場のセンターハウスには、アルコール消毒液を設置しています。ぜひご利用ください。 ●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「咳エチケット」にご協力ください。 ●会場内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。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対応する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Utsunomiya, Iradori, Landscape



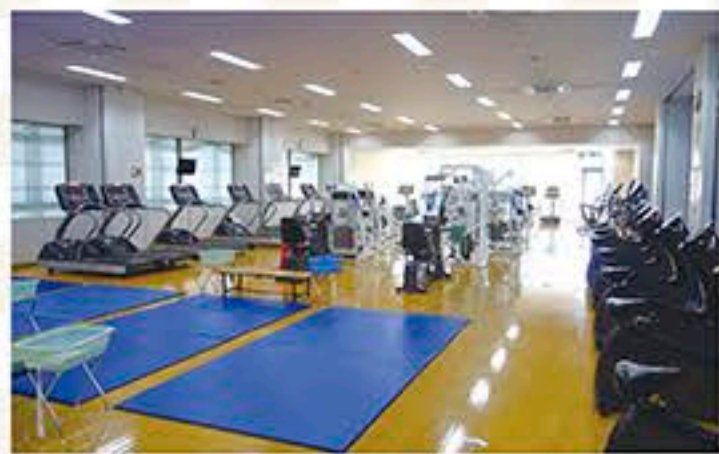
# 今年は積極的に体を動かそう！ 「とちぎ健康の森」

駒生町にある「とちぎ健康の森」は、緑に囲まれた健康や生きがいをテーマにした複合施設。とちぎ健康づくりセンターでは温水プールやトレーニング室等を有し、施設利用講習(事前予約制)を受け施設利用カードを取得すれば、月会費などはなく2時間550円(大人16歳以上)で利用できます。



0.5km 1.2km 1.6km のコースがあるので、自分のペースに合わせて歩きましょう

温水プールのみ、小人(満4歳以上16歳未満)も利用可。(小人利用料金2時間270円) エアロビクスやヨガなどのレッスンも開催されています。(事前予約制) 天気がよければ屋外をウォーキングするだけでもいい気分！ここ数年あまり体を動かさなかった皆さん、今年は健康づくりに目をむけてみませんか？



マシンの種類も数も豊富なトレーニング室



## とちぎ健康の森

〒宇都宮市駒生町3337-1  
☎ 028-623-5858 P 有  
🌐 <https://www.kenkounomori.org/>



右:「いちごチョコレート(一瓶1,035円)」や「コーヒーアーモンドチョコレート」、「焼モンブラン」は季節限定の人気のお菓子。

## 珈琲の香りと和の器やお菓子にホッと心が和む店

世界各地から取り寄せたこだわりの豆がずらりと並ぶ「珈琲豆とうつわ大和屋」。国産の木炭で焙煎した味わいは香り豊かで飲みやすいと幅広い年齢層の常連さんも多いそう。特に若草店・日の出店・今市店限定のご当地コーヒーブレンド「日光街道珈琲」や「日光大和屋珈琲」は量り売りのほか、杉並木や東照宮がデザインされたドリップパックもありギフトにも最適です。各種揃う季節限定のお菓子との詰め合わせやラッピングも希望に合わせて対応してもらえますよ。他にも店内には普段使いにちょうどいい陶器やお洒落グッズなど和の趣を感じる商品がいろいろ。珈琲の香りに癒されつつぐらりと店内を一周するのも楽しいお店です。



店前では挽きたての12種の豆から選べる「ほっと珈琲(300円)」が評判!

## 4 珈琲豆とうつわ 大和屋 宇都宮若草店

〒宇都宮市若草3-1-10 ☎ 028-624-9998  
🕒 10:30~18:30※土日祝は18:00閉店 📍 水曜 P 7台  
📱 instagram @yamatoya.utsunomiya.wakakusa

Heisei Shubu Recommend Ippin



# フランス菓子「ティグレ」を栃木の味に イヴォワール洋菓子店の「いちごのLION(リオン)」

「ティグレ」はアーモンドパウダーや焦がしバターを使用した生地にチョコチップを練り込んで焼き、真ん中にチョコクリームを入れたフランスの焼き菓子。チョコが定番ですが、イヴォワール菓子店ではホワイトチョコの「白ティグレリオン」、さらには栃木のいちごを練り込んだ「いちごリオン」を作りだしました。



いちごリオン300円、黒リオン300円、白ティグレリオン280円

この「いちごリオン」は、昨年行われた「いちご王国・栃木」スイーツコンテスト「プロ部門：ギフト菓子の部」で準グランプリを受賞！いちごのピューレが練り込まれたフィナンシェ生地と甘酸っぱいいちごのガナッシュのハーモニーがおいしい逸品。栃木のギフトとしても最適です！



チーズケーキのラインナップも充実の洋菓子店です

## イヴォワール洋菓子店

85 Cheesecake.TAKARAGI  
〒宇都宮市宝木町2-802-1 1F ☎ 028-688-8685  
🕒 11:00~19:00 📍 木曜  
P 有 (店の横と道を挟んだ向かい) 📱 Instagram @ivoire85\_takaragi



左:麦べこの人気商品「麦ペコ(243円)」、「むぎまる(180円・ココア205円)」など



右:冬のスペシャルティ「イチゴ大福デニッシュ(475円)」

## 個性派ぞろいのパンにワクワク

小麦の香りがフワッと迎えてくれる明るい店内。看板商品は、北海道産小麦キタノカオリを100%使った「麦ペコ」。モチモチとした食感と小麦の甘さや香りをストレートに楽しめる、ぜひ買ってほしい一品です。他にも餡色玉ねぎの甘さと自家製ベーコンの程よい塩加減が絶妙なバランスの「キッシュロレーヌ」など厳選した国産小麦にこだわり、地元の野菜や果物もたっぷり使った個性派ぞろいのパンが揃います。



この冬一番のおすすめは「イチゴ大福デニッシュ」。フレッシュな「とちおとめ」を使ったイチゴ大福は2日間かけて豆から作る白こし餡や求肥も全て自家製。デニッシュ生地合わせた味わいはパティシエ経験もあるシェフならではの！相性抜群のおいしさです。

## onakapekoko 麦ペコ

〒宇都宮市若草5-13-10 ☎ 028-305-1143  
🕒 平日10:00~18:00/土日8:30~17:00  
※なくなり次第終了  
📍 月・火曜 P 15台  
📱 instagram @mugipeko\_



## 1F ポーラザビューティ



ハイグレードエステ  
トライアル価格 19,800円(税込)  
ポーラ最高峰美容液  
「B.A グランラグゼⅢ」と連動。

**POLA**  
営業時間:10:00~19:00  
(エステ最終受付 16:00)  
定休日:月曜日 完全予約制  
☎ 028-622-5877

## 1F オグラ眼鏡店



マスクでメガネが曇りませんか？  
今の時期にピッタリなメガネの  
くもり止め多数ご用意しております。  
ご来店、ご相談をお待ちしております。

営業時間:[平 日]10:00~19:00  
[日祝日]10:00~18:00  
**オグラ眼鏡店**  
定休日:水曜日  
☎ 028-624-9926

## 2F スクルドアンドカンパニー



病院内・企業内保育園の運営は  
スクルドアンドカンパニーに  
お任せください。

株式会社 スクルドアンドカンパニー  
営業時間:9:00~18:00  
定休日:土曜日・日曜日・祝日  
☎ 028-612-4670

## 宮スクフォトスポット



季節ごとにテーマが  
変わります

**うつのみや 表参道スクエア テナント会**  
UTSUNOMIYA OMOTESANDO SQUARE

**イベント開催 宮スクの日**  
次回は1/15日 予定  
うつのみや表参道スクエア 🔍 検索

**抽選会開催!**  
川瀬先生の  
夕ロット  
手相占い  
切絵  
コーナー

詳細はHPで  
📱  
お買い物なしでも、  
30分間で利用が無料です。  
以後 駐車料金 200円/30分  
■ 利用時間  
8:00~23:00/年中無休  
🚗 30分 無料

## 知 新型コロナウイルス自宅療養について

新型コロナウイルス感染症は、事前に感染後の過ごし方を把握しておくことで落ち着いた行動ができます。今回は新型コロナウイルスに感染し、自宅療養となった場合の過ごし方をお伝えします。



### ●療養中の注意事項

- ・本人専用の個室を用意。難しい場合、同室内の全員がマスクを着用し、十分な換気を行う。また、同居者と別室でも会話の際にはマスクを着用。
- ・本人はできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめる。
- ・洗面所やトイレを共用する場合、ドアノブや手すりの消毒や十分な清掃と換気を行う。入浴は本人が最後に。
- ・リネン、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しない。特に、洗面所やトイレのタオルに注意。

### ●療養中の配食サービス

以下に該当する方向けに、配食サービスを提供  
 (1) 単身の方 (2) 同居家族を含め全員が陽性者  
 (3) 同居家族が未就学児等で、陽性者本人以外が買い物等に行くことが出来ない者  
 ※保健所への発生届対象の方は疫学調査の際に受付。対象外の方はとちぎ健康フォローアップセンターに連絡をしてください。



### ●体調悪化時の相談先

保健所への発生届対象外の軽症者等は、原則自己管理。ただし、とちぎ健康フォローアップセンターに登録することで、各種サービス、支援が受けられる。  
 ・毎日、1日2回、体温測定など自身の健康状態の観察を行う。体調悪化時、かかりつけ医や診断された医療機関に相談できない場合は、下記に連絡を。

#### 〈日中〉

- とちぎ健康フォローアップセンター ☎0570-003-189 (8:30～17:15)
  - 宇都宮市保健所 ☎028-626-1114(8:30～17:15) ※保健所への発生届対象者のみ
- #### 〈休日夜間〉
- 栃木受診・ワクチン相談センター ☎0570-052-092 (17:15～8:30、土日祝日含む) ※自動音声後ナビダイヤル3番を指定

その他、療養期間の目安など詳細については宇都宮市保健所 保健予防課のHPをご確認ください。

問い合わせ先：宇都宮市保健所 保健予防課  
 宇都宮市竹林町972 / ☎028-626-1114

## 食 逆さま保存のススメ

食品を収納や調理をするとき、あえて“逆さま”にすることでいろいろなメリットが生まれるケースがあります。主婦のKOMIさんに、逆さま保存法を教えてくださいました。

### ●みかん

「みかんのヘタ部分には軸があり、そこから水分が出やすくなり中身が乾燥してしまうので、ヘタを下に向けて保存します。また、箱買いした場合も段ボール箱を逆さまにして、開閉するのがおすすめです」

### ●乳酸菌飲料

「小さなプラスチック容器に入った乳酸菌飲料も、逆さま保存すると容器の底にたまりがちな無脂乳固形分を残さずきれいに飲むことができます。飲む前の振る手間が省けます」

### ●インスタント麺

「インスタントのカップ焼きそばなど、乾燥した具を麺の上のせて湯切りする調理のとき、お湯を注ぐ前に麺の底に具を入れると、湯切りの際に具材がフタにはりつくことなく、麺と絡みやすくなります」



## 住 一日一捨にチャレンジしよう

年が明けて、ぜひ実践していただきたい「一日一捨」。整理収納アドバイザーのNorikoさんに、今日からでもできる「一日一捨」についてお話を伺いました。

### ●「一日一捨」とは

「一日一捨」は不要なものを1日ひとつずつ捨てていくこと。断捨離と違い、片付けが苦手な方でも、忙しい方でも、気負いせず30秒～1分という短い時間で毎日続けられるのがポイントです。

### ●続け方のコツ

迷わずに捨てるために、まずはなくなっても困らないもの、自分のものから捨てていくことが大切です。家族のものに手をつけてしまうと、トラブルの原因につながります。無理のないペースでやりましょう。

### ●大物は休日に

家電などの大物、または迷っているものは、休日にまわしたり、家族がいるときに相談するのもOK。あらかじめ捨てたいものリストを作っておけば、整理できて便利です。



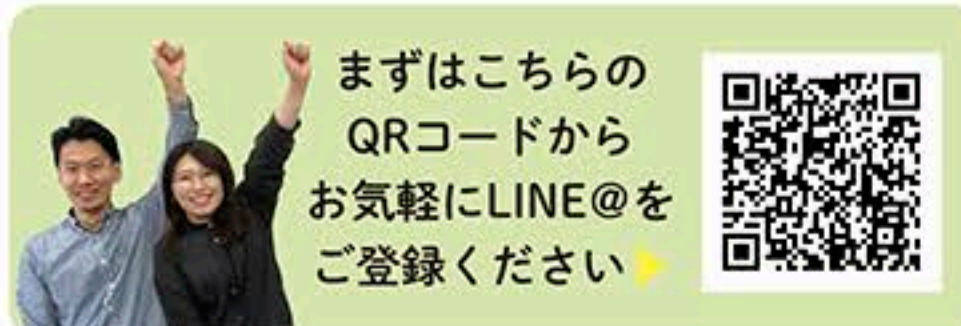
Coupon+

## Mia's Information

身近で  
お得な情報  
ご案内!!

### Room3117

今、お使いの育毛剤で効果が得られない方はご連絡ください。  
 薄毛を諦める前に一度だけ当院を頼ってください！本来なら9,800円する発毛診断を、2023年2月27日までMia's coupon持参の方に限り、60%OFFの3,980円で行うことを決めました。さらに、発毛しなかった場合には施術費用全額返金（※7ヶ月コース以上ご契約の方対象）もさせていただきます。これは当院の「発毛させる！」という自信の表れだと思ってください。美容室なので、女性の方でも通いやすい♪本気で発毛したい方のご連絡をお待ちしております。



### 《育毛・発毛体験》

通常 9,800円のところ 3,980円

●他の割引券・クーポンとの併用はできません。●ご利用の際にクーポン券をご提示ください。●会計後のご利用はできません。●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。有効期限/2023.2.27

Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821  
 ☎10:00～19:00  
 火曜定休



## 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？



## タウン情報紙 Mia 配布員募集!

一業務委託一

仕事内容：MiaJ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)  
 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

## 石のふるさわ 正社員募集

勤務時間・日数・  
休日など相談OK

未経験  
歓迎

年齢問わず  
退職後の方も  
活躍中!!

### ■ 営業・販売 ■

内容：墓石及び石関係、仏壇の販売  
 (主に栃木県内)  
 給与：月給 20万円～30万円以上 ※研修期間含む  
 時間：9:00～20:00の間で実働8H  
 休日：月曜

### ■ 石工職人 ■

内容：墓石の基礎・造成・外構工事と  
 墓石据付などの施工  
 給与：月給 20万円～30万円以上 ※研修期間含む  
 時間：8:00～17:00  
 休日：日曜

待遇：社保完備、昇給年1回、賞与年2回、年末年始休暇、夏季休業、他  
 アルバイト・パートや、短期のお花販売の仕事もお問い合わせください♪

石工事業・土木資材・仏壇仏具 株式会社 古澤石材 宇都宮市岩本町526(北山公園正門前)  
 栃木県知事許可(般27)第6289号 ☎028-643-4114 (採用担当)  
 ●本社営業所(岩本) ●工場展示場(下田原) ●仏壇ショールーム(下戸祭)

# FKD宇都宮店・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: 1月16日(月)まで開催 ■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

~今年も九州の郷土料理と南国のソウルフードがインターパークで味わえる~

インターパーク店  
大催事会場  
2F

第13回

## 大九州展

同時開催

## 沖縄フェア

※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。  
天候・水揚げの状況や交通事情等、諸般の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  
※商品の写真は、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階大催事会場でのポイント付与は対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ



鹿児島/Dining萬菜  
①さつま豚角煮弁当 (1折)  
税込1,188円



大分/つくしの島源兵衛  
①柚子みそ焼鯖寿司 (1本、7切)  
税込1,512円



大分/綾鶏  
①大分とり天 (100g)  
税込486円



鹿児島/芋蔵  
①でかまるスイートポテト (1個)  
税込724円



福岡/西通りプリン  
①ポシェ(カスタードプリン) (1個)  
税込300円



福岡/DAIMYO SOFTCREAM  
①プレミアム生クリーム  
ミルクソフト (1本)  
税込550円



宮崎/チキン南蛮専門店 金の皿  
①チキン南蛮 (100g)  
税込486円



熊本/肥後屋  
①いきなり団子 (1個)  
税込180円



福岡/とりかわ 竹乃屋  
①博多ぐるぐるとりかわ5本セット (5本)  
税込837円



長崎/バーガーショップ ベルビーチ  
①佐世保スペシャルバーガー (1個)  
税込880円



大分/からあげ専門店 げんきや(餃喜屋)  
①中津からあげ (100g)  
税込459円



長崎/みかど本舗  
①新長崎かすてら切り落し (2切) 1パック 2パック  
税込601円 税込1,080円



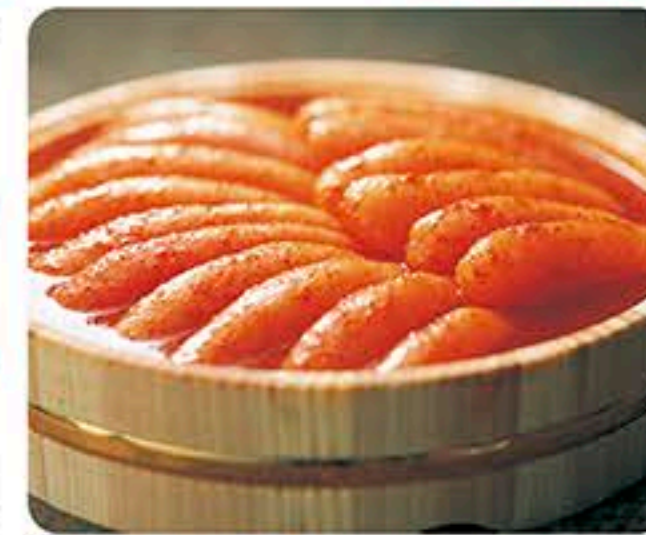
福岡/博多八助  
①博多ひとくち餃子 (16個)  
税込1,210円



大分/三栄物産  
①うるめ串 (2串)  
税込1,080円



福岡/博多うち川  
①辛子明太子 (100g)  
税込980円



福岡/かねふく  
①国内産辛子明太子 (100g)  
税込1,404円



福岡/八女茶 重松鶴壽園  
①詰め放題煎茶 (約300g)  
税込1,296円



大分/大分ライフ食品  
①どんこ椎茸 (80g)  
税込1,296円



福岡/博多もつ鍋ジバング  
①博多もつ鍋セット醤油味 (2人前(スープ390g・もつ肉220g・ちゃんぽん麺140g))  
税込3,489円



大分/JA大分  
①かぼすの秘密 (720ml)  
税込2,160円



鹿児島/カルビー 鹿児島工場  
①じゃがほっこり かつおだし味 (18g×8袋)  
税込951円



長崎/長崎物産館  
①五島うどん (300g)  
税込378円

### 南国の美味しい大集合 沖縄フェア

実演 BLUE SEAL 沖縄/ブルーシール ①赤いもソフトクリーム (1本) 税込400円

実演 沖縄/おきなわ晴家 ①山原シークワーサー (720ml) 税込2,700円

実演 沖縄/ブルーシール ①ブルーシールアイスシェイク (1杯) 税込650円

実演 沖縄/ハニーフュージョン ①マヌカハニー&グラスフェッド発酵バター (100g) 税込1,890円

実演 沖縄/Cafe34 ①サーターアンダギー (6個) 税込855円

沖縄/ちゅら島市場 ①海ぶどう (70g) 税込1,080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来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。 [少人数での来場] 少人数での来場と、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。] マイバックをご持参ください。

宇都宮店 ■期間: 1月11日(水)~16日(月) ■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

宇都宮店 大催事会場 3F 入場無料 第51回 とちぎ蘭展

主催/栃木県洋蘭生産組合・第51回とちぎ蘭展実行委員会 華やかに咲く数々の蘭

大即売会開催 洋蘭切り花プレゼント 毎日先着100名様(お買い上げのお客様のみ) 洋蘭栽培相談所 期間中、毎日開催いたします

同時開催 新春FKDアートフェア

### 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 FGD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 FGDインターパーク店 2階ポイントカードステーション

期間: 1月17日(火)まで ハイカード新規入会 ドリンクプレゼントキャンペーン 期間中、FKDハイカードに新規ご入会いただいたお客様に ドリンクを1本プレゼントいたします

期間: 1月31日(火)まで ハイカード新春ご入会キャンペーン 期間中、FKDハイカードに新規ご入会いただきましたお客様の中から抽選で 新規ご入会感謝ボーナスポイント プレゼントをいたします

1等:10,000ポイント×5名様 2等:5,000ポイント×10名様 3等:1,000ポイント×50名様 4等:500ポイント×100名様

### 福田屋百貨店 LINE公式アカウント 友だち募集中

LINE限定クーポンや最新のイベント情報をお届けします。

1STEP 登録 二次コードまたはID検索で友だち追加

二次コードで登録 ID検索で登録 @225flvka または 上記IDを入力して検索

2023

# 新年のおよろこびを申し上げます



私たちはものづくりサービス業です。

何でも相談下さい! ISO 9001 認証取得

**株式会社 井上総合印刷**

本社: 〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地  
TEL.028-661-4723代・FAX.028-662-7607  
URL:http://www.inoue-gp.jp

FUJIFILM  
Value from Innovation

**謹賀新年**

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン株式会社  
栃木支社: 栃木県宇都宮市東宿郷6-1-7 TEL.028-637-5111

チラシ作成から配布まで  
自分でカンタンにできる

ZENRIN

**らくらく販促マツ**

月額 **1,100円**(税込)

株式会社 ゼンリン 宇都宮営業所  
☎028-635-7833

あけましておめでとうございます。88

令和5年 元旦

商売繁盛 問題解決

株式会社 泉南印刷株式会社

TEL.0289-62-4141(代)

KAWAKAMI Genesis

新聞折込広告丁合機・搬送機  
新聞販売店向け各種省力化機器  
各種オゾン機器取り扱い

**川上機工株式会社**

本社 〒370-0071 群馬県高崎市小八木町 304-2  
TEL: 027-361-6633 FAX: 027-362-4102  
栃木営業所 〒320-0851 宇都宮市鶴田町 1629-2-B  
TEL: 028-649-3475 FAX: 028-649-3476

あかぼう

お荷物の事なら何でもご相談下さい。

**赤帽 鈴木デリバリーサービス**

宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409

Duplo

印刷・メディアビジネスの総合イベント  
page2023

2023年2月1日(水)~3日(金)  
会場:サンシャインシティ(池袋)

デュプロ株式会社  
www.duplotky.co.jp

〒170-8416 東京都豊島区東池袋3-23-14 TEL03-5952-6111 FAX03-5952-0911

**ホテルニューイタヤ**

宇都宮市大通り2丁目4番6号

ご予約  
お問合せは ☎028-635-5511

https://www.newitaya.com

HAPPY NEW YEAR  
Logistics for the Future  
Bound to Innovation

**株式会社 サンコー**  
SANKO Co.,Ltd.

日光市沢又690番地3 Tel 0288-26-7376

あけましておめでとうございます

サークル・部活・クラブ etc...

お揃いのTシャツやポロシャツ  
ご相談ください!

株式会社 タカヤ商事  
〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1377-82  
TEL.028-662-0812 FAX.028-662-0813

イリサワ印刷 日本グラフィックスサービス工業会会員

事務用品購入もデジタルオフセット印刷も(初)イリサワ商事で!

**謹賀新年**

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央 3-5-15  
TEL.028-633-4547 FAX.028-638-1790  
E-mail iriprint@beige.ocn.ne.jp

Happy New Year 2023

**謹賀新年**

伴印刷株式会社

〒320-0024  
栃木県宇都宮市栄町6番10号  
TEL.028-622-8901  
http://www.bannet.com

HAPPY NEW YEAR!!

50th ANNIVERSARY  
Next Value by TOC

株式会社 栃木オリコミ・センター

HPはこちらから  
本年もよろしくお願いたします!

謹賀新年

**北関東広運株式会社**

代表取締役社長 赤坂 信行

栃木県宇都宮市平出町3786-1  
TEL.028-660-4161

探究心と好奇心で  
お客様の未来を創ります

ホームページ  
電子ブック制作

New!!  
ランディングページ  
制作

各種  
看板制作

マンガ  
動画制作

各種印刷  
紙資料のデジタル化

デザイン  
企画・制作

ダイサンは、社員一人ひとりが  
プロフェッショナルとして行動し、お客様の満足を最優先に考え、  
感動を共有できるサービスの提供に努めます。

**(株)ダイサン**  
DAISAN PRINTING

〒329-1334 栃木県さくら市押上755-1  
http://www.daisan-print.co.jp  
TEL.028-682-1311  
宇都宮営業所 TEL.028-637-9211  
小山営業所 TEL.0285-30-5625  
那須事業所 TEL.0287-36-8101

いつでもどこでも下野新聞が読めるデジタルサービス

# 下野新聞 電子版

すべてのプラン  
初月無料!

通勤・出張・打合せ前...  
いつでも  
どこでも読める

写真は鮮やかに  
文字は大きく  
拡大表示

電子版だけの  
夕刊限定記事  
も配信

バックナンバーを  
30日分  
閲覧・保存も可能

キーワード・ジャンル検索で  
読みたい記事を  
ピックアップ

様々な場面での  
情報収集が可能  
読み上げ機能

キーワード登録で  
気になるニュースを  
毎朝お届け

下野新聞電子版の会員なら  
「下野新聞SOON」  
(月額275円/税込)  
追加料金なし

**電子版単独プラン**

個人  
月額 3,564円(税込)

1契約で3名まで  
利用可能。  
家族みんなで  
共有いただけます!

法人  
月額 3,564円(税込)

※下野新聞の定期購読エリア外に所在地のある法人・事業所(国や地方自治体を除く)がご利用可能です。  
※契約期間は6ヶ月または1年、お支払いは請求書払い(一括)のみとなります。  
※1つのしもつIDで1名のみご利用いただけます。

**併読プラン**  
下野新聞朝刊と電子版のセット

新聞購読料 + 月額 464円(税込)  
= 3,814円(税込)

※併読プランは下野新聞を販売店を通じて定期購読している方のみ契約ができます。郵送の場合は併読プランは利用できません。  
※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集金します。

新聞購読料 + 月額 1,223円(税込)  
= 4,573円(税込)

※販売店を通じて下野新聞の購読が必要です。  
※所在地を問わず、下野新聞朝刊を定期購読されている法人・事業所(国や地方自治体を除く)がご利用可能です。  
※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集金します。  
※1つのしもつIDで3名までご利用いただけます。

下野新聞 電子版  
個人単独プラン + dTV  
月額 3,800円(税込)

株式会社NTTドコモの定額制動画配信サービス「dTV®」と「下野新聞電子版」(単独プラン)のセットプランがスタート!  
下野新聞電子版の単独プラン(月額3,564円(税込))とdTV(月額550円(税込))がセットで月額3,800円(税込)。

※セットプランに申し込むと、電子版が読めるほか、3営業日以内にメールでdTVのシリアルナンバーを送信いたします。  
※[dTV]は株式会社NTTドコモの登録商標です。

電子版のお申し込み  
お問い合わせ

下野新聞社 デジタル局企画開発部  
TEL.028-625-1041 平日 10時~17時  
MAIL member-support@shimotsuke.co.jp

くわしくは  
こちらから!

下野新聞電子版 検索

https://www.shimotsuke.co.jp/list/denshiban

# Mia de kirei

## 第55回 【ハンドケア】大掃除とかおせちづくりはお肌の大敵

アドバイザー: ネイリスト Mikaさん

12月中盤に入った途端にかなり寒い日が続いていますが、皆さん、ちゃんとハンドケアしていますか？私は久々に訪れたMikaさんのサロンで「ドーしたのお？この手荒れっ」と驚ろかれ、オプションのパラフィンパックで応急処置。「年末年始は手荒れしやすい危険な季節。ちゃんとハンドケアしないとネイルもリングも台無しよ～」とダメ出しいただいたりしていました。

### 大切なのは就寝前の保湿ケア

年末年始が危険なワケは、「大掃除やお節づくりなど、新聞紙などで手先が乾燥したり、濡れた手で洗剤を使ったりすることが増えるため」。「まさか手袋しないで掃除なんてしてないよね」って…分かってるんだけど、小さな紙類の仕分けなんかは手袋していると煩わしいし、お料理だって素手の方がテキパキできるし。そういう私にあきらめ顔のMikaさん、「せめて就寝前くらいは手の保湿ケアを」と、家でできるハンドケア&

年末年始こそ Special なハンドケア

**日中のケア**  
手を洗ったらすぐにハンカチで水分OFF  
↓  
UVカットハンドクリーム

**就寝前のケア**  
ここのある保湿クリームやオイルを指先までたっぷりすり込む  
↓  
ホットタオル(しぼったタオルをレンジ1分)を巻いて約5分

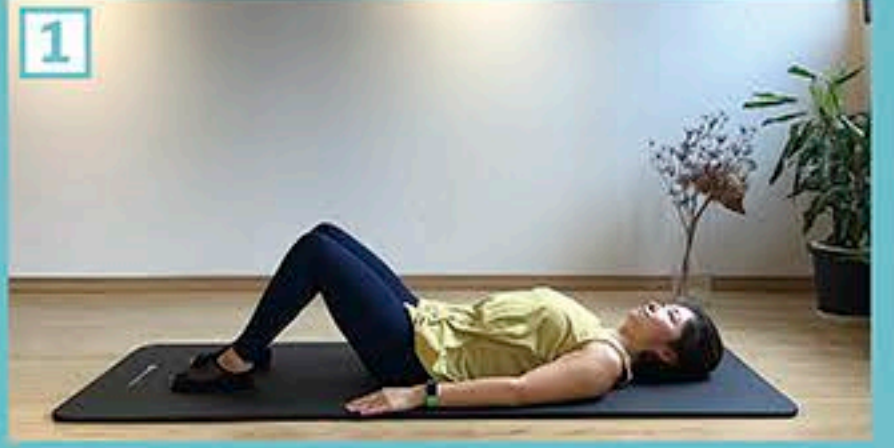
ソボを注意  
マッサージで血流促進

ど、小さな紙類の仕分けなんかは手袋していると煩わしいし、お料理だって素手の方がテキパキできるし。そういう私にあきらめ顔のMikaさん、「せめて就寝前くらいは手の保湿ケアを」と、家でできるハンドケア&

マッサージを教えてくださいました。ポイントは、白くなるくらいたっぷり保湿クリームを使うこと。けちん坊の私は、子どものころから愛用しているアノ青缶入りのクリームを惜しまず使って、毎日ケアしています。

## Mia de 体操

仰向けでぽっこりお腹解消ピラティス



- 1 膝を立てて仰向けになる。(膝は90度、足幅は拳一つ分)
- 2 腰は反らさず、手を腰の下に入れ指の第二関節が入る程度を保つ。



- 3 お尻から頭の先まで真っ直ぐに、目線を天井へ。両手は体側におく。
- 4 片足ずつ90度に持ち上げ、両足を揃え30秒キープを3セット行う。

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 クチコミ情報局

CHECK!

読者さんが読者さんにお知らせしたい、いろいろなおすすめ情報をご紹介します!

おすすめ情報

### ～飛行船 釜石物産店～



釜石や三陸の海産物や名産品を取り扱う「釜石物産店」は、農機具販売を行う「飛行船」が東日本大震災の復興支援としてオープンした、鹿沼街道沿いにあるアンテナショップです。店内には、ワカメや昆布、サンマといったさまざまな海産物をはじめ、地元で昔から親しま



れている「富士醤油」などの調味料、菓子製品も並びます。2月上旬からは、復興の象徴である生ワカメの販売が始まり(販売日は事前にSNSなどで告知)、3月11日には支援の一助となるイベントを開催する予定だそうです。「今後も商品の種類を増やし



『釜石物産店』は、この辺では珍しい三陸産のいろいろな海産物を扱っているお気に入りのお店です。現地のソウルフードや調味料もおすすめてす

(60代・M.Oさん)

みなさんのクチコミ情報をお寄せ下さい!  
クチコミ情報局係 [info@tochigi-dc.co.jp](mailto:info@tochigi-dc.co.jp)



ていき、三陸の復興を支えたい」と、三陸と栃木の架け橋となる、心あたかなお店です。



### 飛行船 釜石物産店

鹿沼市白桑田516-4 ☎0289-74-7336  
営業時間▶10:00～18:00  
営業日▶水曜 P▶有

## Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第31回「優先事項から先に予定を決める」

前回は「優先事項を決めること」をお話しました。では皆さんは、優先事項の時間をどのように確保していますか？空いた時間で優先事項に取り組むこともあるのではないのでしょうか。しかし、緊急の事案が起きると時間を取れなくなることもつなげます。だからこそ、まずは優先事項の時間の確保が大切です。自分にとって大切であれば、「大切にしたい」という思いがそこにはあります。時間を確保することで他の時間の使い方を見直し、スキルアップや考え方の変化を生み出します。優先事項を先に決めることが素敵な未来への一歩になっていきます。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田晃一

## 中学生サポートクラブ 中サポ

## 「下野新聞の 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0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] **人気No.1** **年間10冊**

「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年生のみなら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 **人気No.2** **年4回発行**

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。何度でも見直せて、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、パケット代(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▶

※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 宇都宮市昭利1-8-11 TEL 028-678-3131



# Mia 読者プレゼント!!

応募締切 1月24日(火) 必着

## 5名様 栃木県産にら 4kg(1kg×4袋)



栃木県産にら



※写真はイメージです



栃木のには、今が一番の旬で、美味しい時期を迎えています。冬から春にかけてのには、葉が肉厚で柔らかく、甘みが豊かです。料理をするときのポイントは「火を通し過ぎないこと」です。ビタミン豊富で栄養満点な、旬の栃木のにらをたくさん味わってください。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売しています。

提供：JAふれあい食材/JA全農とちぎ

## 5名様 JAふれあい食材 おすすめ食材セット



JAふれあい食材

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全農とちぎ

### 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 栃木県産にらを使って にらと豚バラのうま塩鍋風

調理時間 約20分

### 〈材料〉2人分

- ・豚バラうす切り ..... 250g
- ・キャベツ(1口大) ..... 1/4個
- ・にんにく(薄切り) ..... 2片
- ・赤唐辛子(輪切) ..... 1本分
- ・にら(5cm幅) ..... 1束
- ・白ごま ..... 適量



- A 水 ..... 5カップ
- A 酒 ..... 1/4カップ
- A 鶏ガラスープの素 ..... 大さじ1
- A 塩 ..... 小さじ1と1/2

1人あたり

カロリー 563kcal / 塩分 7.0g

### 〈作り方〉

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にAを入れて中火で煮立たせたら1を入れる。再び煮立ったらアクを取りキャベツを加えて火を弱め5分程度煮る。
- 3 2ににんにくと赤唐辛子を入れて軽く火を通し、最後ににらを加えて1分程度煮て、仕上げに白ごまを振る。



レシピ提供...JAふれあい食材

# pickup Books

## かがみの孤城 上・下



学校で居場所をなくしてしまい、閉じこもっていた主人公ころ。あるとき、自室の鏡が急に輝きだし、そこに触れたところは不思議な世界に迷い込んでしまう。迷い込んだ世界で出会う7人の似た境遇の人々。いつしか打ち解け、居場所を見つけたかに見えたが…。全ての謎が解けると、大きな感動に包まれます。大人も子供も楽しめる感動作。映画も公開され大注目されています。ハードカバー版、文庫版、ジュニア文庫版、そしてコミックと色々な形でその世界が楽しめます。2018年に本屋大賞はじめ、様々な賞を受賞した傑作小説です。

著者:辻村 深月 発行:ポプラ社 本体価格:上・下各¥858(税込)

## 犬小屋アットホーム!



『猫弁』シリーズ、『あずかりやさん』シリーズと人気シリーズを多数持つ大山淳子さんの最新作は、老人ホームが舞台。その老人ホームニーシャシャンには少し変わった入居条件が。それは、「必ずパートナーをつくること」。一癖も二癖もある入居者たち。そしてそのペアとなっている犬たちもとても個性的。それぞれ自分の居場所を求め人たちと犬たち。たどってきた道はそれぞれでも、心から求めるものはどこか通じるものがあり、紡がれる物語は誰の心にも優しく沁みわたります。読めば心が温まる優しい小説です。

著者:大山 淳子 発行:U-NEXT 本体価格:¥1,760(税込)

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



## 小さく暮らす 50代からの家造り

使い勝手が良い 掃除が楽! 温度差のない家

リフォームのご相談も承ります

これから二人の、ちょうど良い暮らし

### モデルハウス内覧

見学は無料です(予約制) ☎028-666-8000

とても小さな平家です。ミニマムでコンパクトな暮らしを求めて、これまで培ってきた設計のノウハウを凝縮して家をつくりました。

ご予約はホームページからどうぞ

~人にやさしい木の家づくり~

一級建築士事務所 有限会社 佐々木設計企画

日光オフィス 〒321-1105 栃木県日光市文扶町299-1  
TEL 0288-27-0277 FAX 0288-27-2058

宇都宮オフィス 〒321-0966 栃木県宇都宮市今泉2-1-5-2  
TEL 028-666-8000

E-mail info@s-sekkei.jp  
https://www.s-sekkei.jp



## 般若心経 練習帳

31日で心がととのう書き込み式

般若心経をわかりやすく紹介。お手本の大きな文字で、なぞり書きから練習できる。

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】真言宗智山派花藏院住職 松本 弘元  
真言宗智山派花藏院副住職 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