

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2月18日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数査査機構)

2023
2・4
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>

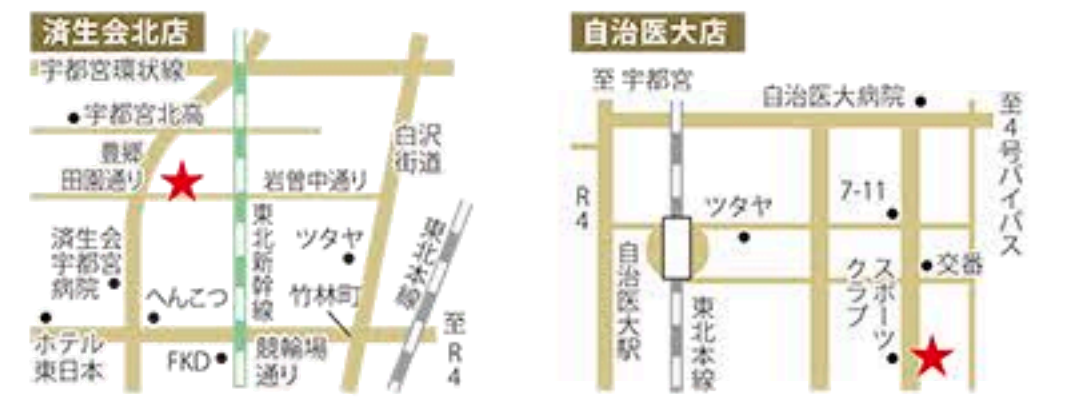
vol.89

タウン情報紙Mia(ミア)



おいしさと思いを届ける 大人のチョコレートバー

バレンタイン菓子を豊富にそろえる人気店「GrindelBerg」。数ある商品のなかでも、職人が丁寧に手作りするこだわりの「キャラメルチョコバー(1個300円)」は、個包装で箱入りタイプも用意されているので、ギフトにふさわしい一品です。クルミやハチミツ、バターがたっぷり詰まったキャラメルを、なめらかなクーベルチュールチョコレートで包み、アクセントにピスタチオをトッピングした満足度の高い、贅沢な大人のチョコレートバー。春までの季節限定商品となるので、どうぞお見逃しなく。



欧風菓子
GrindelBerg
—グリンデルベルグ—

〈済生会北店〉
住 宇都宮市岩曾町743-1
☎ 028-678-2551
営 10:00~19:00
休 不定休 P 20台

〈自治医大店〉
住 下野市緑3-13-12
☎ 0285-44-8560
営 10:00~19:00
休 不定休 P 10台

「Miaを見て」と声掛けし
「キャラメルチョコバー(7個入り2,150円)」以上、
お買い上げの方に「クッキー」を1枚プレゼント
(有効期間 2023年2月28日)

Present

Rental Space & Print Service & Café



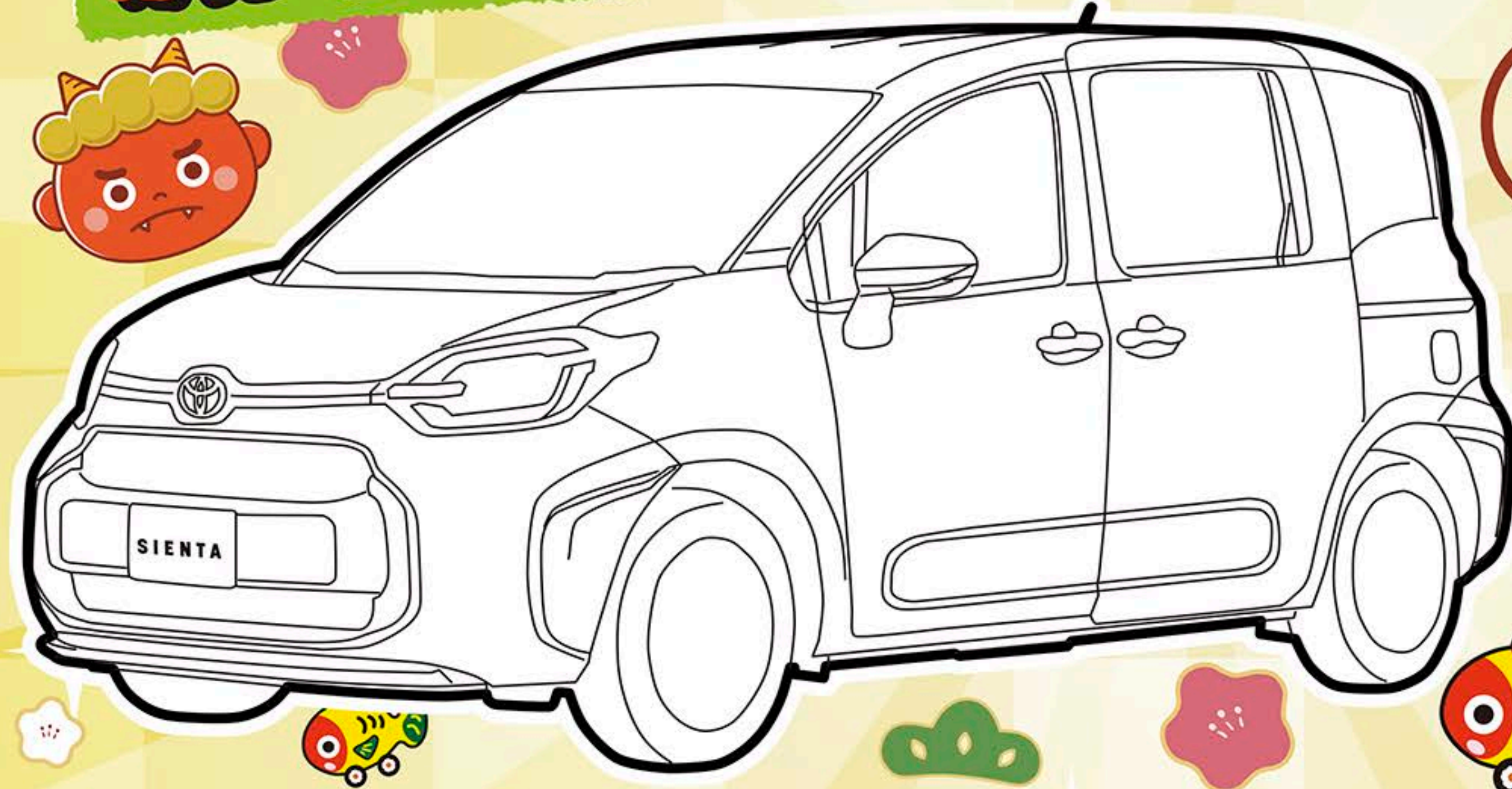
カフェインクブルー
Produced by 井上総合印刷

オリオンスクエア 東側
青い扉が目印です!
〒320-0802 栃木県宇都宮市江野町9-8
☎028-688-8501
営業時間: 10:30~18:30
定休日: 月曜日(祝日の場合は翌日)

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!



シエンタ Z(ガソリン)
(1.5L・2WD・5人乗り)
車両本体価格 **252万円**(税込)
Photo: Z(ガソリン・5人乗り)。アーバンカーキ(6X3)



福



**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。

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 4,175円のところ
※ピカソの場合
特別価格 **2,700円**
(工賃込み)

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2023年1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>

カラーラ栃木の
ホームページは
コチラから!



割烹の旬の味わいをランチで手軽に

確かな目利きで厳選した魚介や新鮮野菜を使い季節感を大切にしたい会席料理をリーズナブルに提供している「割烹やなせ あさ田」。



「日替わり弁当(1,400円)/2段弁当(1段目天丼・2段目刺身、焼き魚、煮物など)小鉢、味噌汁、香の物、果物付き 数日に限りがあるため早めの来店がおすすめ



割烹 やなせ あさ田

住所 宇都宮市東楽瀬1-43-4 ☎ 028-636-4104
営業 11:30~14:00/17:00~22:00(L.O.21:00)
休 水・火曜の夜(予約の場合は応相談)
席 36席(他個室・宴会場各種) P 40台 HP https://asada.shop

どんどん便利に!

産業通り

..... SANGYODORI

オススメ

春はもうすぐ!

2020年に川田入口まで開通した産業通り周辺は区画整理も進み、新しい街並みがどんどん広がり便利になってきました。春の便りが待ち遠しい季節、街の変化を見守ってきた名店に新店舗も含め、ひと足早く春を感じるお店を紹介しします。

※1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。



「ライスボウルランチセット(ドリンク付・1,400円) テイクアウトは単品で1,200円



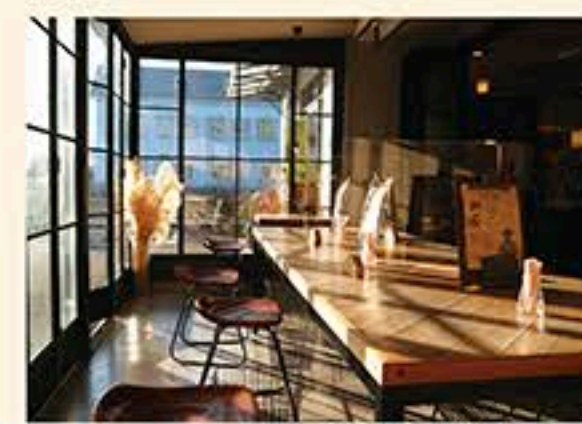
ジャストカフェのオリジナルコーヒー豆も販売中!(760円/100g)



彩り豊かな新鮮野菜がハーブも含めて30種以上!

テラス席もあり明るく開放的な「ジャストカフェ」は、息の合った母娘を中心に2010年にオープンして以来モーニングから夕方のカフェタイムまでいつも賑わっている人気のお店。エスプレッソベースのコーヒー文化が浸透しているオーストラリアでバリスタ資格を取得した娘さんの繊細なラテアートやスイーツも評判です。

お昼の看板メニューは、料理大好きなお母さんが作る「ライスボウルランチ」。煮たり焼いたり工夫を凝らした30種類以上の新鮮野菜と共に温玉や自家製ピリ辛だれがご飯に合う豚肉、おからのサラダなどたんぱく質もたっぷり! 男性も満足の一品です。ほかにも最近話題の食感が楽しいハロウミチーズが入ったフォカッチャサンドも人気上昇中!



ジャストカフェ

住所 宇都宮市下栗町2906-7 ☎ 028-666-8083
営業 7:30~16:00
モーニング7:30~10:30
ランチ11:00~14:30(L.O)
休 月・火曜
席 30席(カウンター、テラス席有)
P 7台+第2駐車場有
HP instagram @justcafe2010

出逢いの季節をお菓子で応援♪

季節のフルーツをたっぷり使ったフレッシュケーキをはじめ、しっとり焼きドーナツ「しもぐりんぐ」や焼き菓子が豊富に揃う「パティスリーフラッグス」。店名に込められた「人生の大切な時に寄り添い、旗を振って応援するお菓子を作りたい」という優しい想いがケーキや一つ一つのお菓子からあふれています。

出逢いの多いこれからの季節には、ザクザクとした軽い食感が楽しい「チョコレートランチ」や、ホロホロ食感のフランスの伝統菓子「ブルドネージュ」にクルミのアクセントを加え4種のフレーバーにアレンジした「みやねーじゅ」がおすすめ。どちらもコロんとした一口サイズが愛らしいギフトに最適なお菓子です。バレンタインデーやホワイトデーにいかが!



パティスリー フラッグス

住所 宇都宮市下栗町2931-4 ☎ 028-634-2666 営業 10:00~19:00
休 不定休 P 20台
HP https://www.flags-cake.jp

宇都宮西 総合住宅展示場 住まいの相談会 2.11sat~19sun

不動産フェア in 宇都宮西 2/11sat, 12sun 10:00-16:30

理想のすまじづくりは モデルハウスのご見学から 福田屋百貨店商品券 最大6,000円分プレゼント!

EVENT INFORMATION イベントインフォメーション

11 SAT オリジナルデコレーションドーナツを作ろう!

12 SUN トミカプラレールおもちゃパーク

12 SUN 八天堂 クリームパンプレゼント

19 SUN 恐竜ディロフォサウルスがやってくる!

宇都宮環状線沿い・アクセス便利! CRTハウジング 宇都宮西会場

プリンセスエプロンプレゼント

18 SAT 家庭用屋外テントサウナ体験

わたあめ作り体験をしよう!

宇都宮西 総合住宅展示場

Utsunomiya, Irodori, Landscape



大正13年竣工のロマンある佇まい 宇都宮大学「峰ヶ丘講堂」

近くともなかなか訪れる機会のない宇都宮大学の峰キャンパス。その敷地内には、国道123号線に面して立つ「峰ヶ丘講堂」があります。宇都宮大学の前身である「宇都宮高等農林学校」の講堂として1924年に竣工したこの建物は、宇都宮空襲や火事もくぐりぬけ、改修工事も施しながら当時の姿を残しています。



現在建物周りを工事中。(7月ごろ終了予定)

柱や窓の繊細な装飾や、白の板壁、シンメトリーなフォルムは大正時代の建築らしい美しさ。数々の映画やドラマの撮影にも使用されているのも頷ける、趣のある佇まいです。外観の見学はどなたでも可能とのこと。新緑やツツジがきれいなころに、宇都宮大学内をめぐるお散歩をしてみてもいいのでは？



大正15年完成の「フランス式庭園」は、教職員設計、学生や地域の人の手により造成されたという珍しいもの



宇都宮大学

住所 宇都宮市峰町350
TEL 028-649-8172 P 無
HP <https://www.utsunomiya-u.ac.jp>

Heisshubu Recommend Ippin



暮らしにまあるい彩りを！ お手入れ不要のインテリアフラワー

宇都宮市で100年以上の歴史を誇るたね屋さんである宇都宮種苗。ホームセンターなどで手に取るような定番の野菜や花の「種」だけでなく、造花や簡単に栽培できるキットなども多数製造・販売しています。



麻紐ボールアレンジMARICORO 990円(全4色・イエロー、パープル、ピンク、ホワイト)

コロナとした形ときれいな色合いの花がかわいい「MARICORO(マリコロ)」は、とてもリアルなアートフラワー！表面には光触媒効果のある「セラコート・ワン加工」が施されているので、消臭効果や空気浄化の効果も期待できます。パソコンを使用するデスク周りやテーブルの上など、土や水に気を使う場所に安心して置く癒しのインテリアアイテムとしてぴったり！ギフトにもおすすめです。



キッチンの窓辺などで簡単に栽培できるキットもおすすめ。(ワイルドストロベリー440円、サラダッパコ440円、ラディッシュ220円)

株式会社ウタネ

住所 宇都宮市下栗町1-3-1 TEL 028-635-5011
HP <https://www.utane.co.jp>
※購入はHP内のオンラインショップ、または上記の電話番号にお問い合わせください。



左：季節の移ろいに合わせて入れ替わる「上生菓子(左から、水仙、此花、紅梅、寒椿、蝶梅・各種250円)」右：「ぼんじゅ(140円)」をはじめ手頃な価格の焼き菓子はおやつや土産にも最適♪

“春の訪れ”を和菓子で味わう

美しい花や自然をモチーフに昔ながらの繊細な技法と色合わせで季節の移ろいを表現する「上生菓子」。最近では、茶道や特別な行事に限らず生活を彩る日常のお菓子として自由を楽しむ人が増えているそう。「和菓子処 柏屋」のやさしく繊細な手仕事が目を惹く「上生菓子(各種250円)」は、素材を吟味した上品な甘さも程よく小さなお子様や若い方々にも大変喜ばれています。



和菓子処 柏屋

住所 宇都宮市下栗町2925-8
TEL 028-633-6759
営業 9:00~17:00
休日 日・第1・3月曜
P 3台

ほかにも2月の下旬からは桜餅、中旬から草餅など季節の香りを一足早く感じることが出来る和菓子も並び、華やかな春の訪れを目でも舌でも楽しめます。さらに土曜日限定の「大福(130円)」は、国産もち米を杵つきで仕上げるなんとも言えないお餅の柔らかさをぜひ味わってほしい一品です。

見て、楽しい♪つけて、楽しい♪ワクワクする空間

店主のユミさんが学生の頃からの夢を叶え昨年春に開店した「ミルクパレード」。ユミさん自身が「素敵だな」と感じたクリエイターさん達の繊細な手仕事が際立つ唯一無二の作品とお客さまとの出会いを大切に、ワクワクする空間づくりを心がけているそうです。



個性豊かな7名のクリエイターさんの作品が並ぶ店内。アクセサリのほかにもアロマグッズや花瓶などギフトに最適な雑貨もいろいろ♪

特にアクセサリーは、普段使いに最適なものから華やかな席にぴったりなものまで多彩な作品が季節に合わせて次々と入荷。手頃な価格帯の作品も多く「気軽に相談できて試しやすい」と幅広い年代の方に好評です。ほかにも繊細な手仕事が際立つ「インド刺しゅうリボン」などちょっとしたリメイクやアレンジに最適なハンドメイド用資材も必見です。



左：「インド刺しゅうリボン」は10cm単位で計り売りOK。

1周年記念マルシェ「PARADE」を「宮みらいライトヒル」で3/26に開催決定！詳細はSNSで♪

ミルクパレード 雑貨屋 milk parade

住所 宇都宮市平松本町805-144 スプレマシー-2-102
営業 12:30~18:00 休日 月・第2・4日曜 P 2台
HP [instagram @milk.parade](https://www.instagram.com/milk.parade)

調和のとれた、住みよい街 無限開発 厳選 不動産情報

山本1丁目ニュータウン

田原街道至近の新規分譲地！
かましん・FKD宇都宮店・済生会病院と
周辺環境充実！

新規分譲地 全13区画

最終1区画！

【山本1丁目ニュータウン 全13区画 物件概要】
●所在地/宇都宮市山本一丁目328番1他 ●交通/JR宇都宮線「宇都宮」駅まで車で8分(3km) ●地目/宅地 ●用途地域/第一種低層住居専用地域 ●建ぺい率/50% ●容積率/80% ●開発許可番号/宇都宮指令第2-92号 ●設備/水道=公営水道、汚水排水=公共下水、ガス=個別LPG、電気=東京電力 ●道路/6m公道 ●備考/建築高さ制限10m ●取引形態/売主 ※掲載の距離は1号地を起点に計算しております。

カーナビ用住所 栃木県宇都宮市山本1丁目7-3

12号地

敷地面積 47.38坪(156.66m²)
販売価格 1,231.88万円

周囲には暮らしに便利な施設が充実。
魅力あふれるロケーション！

豊郷中央小学校 FGDショッピングプラザ宇都宮店

【周辺施設】
至環状線、旧交番、シンカイ写真館、セブンイレブン、田原街道、御菓子屋コナタタムレ、御葉子屋、まじの森珈琲、はなまるうどん、大宮2丁目、ホテル東日本宇都宮、すまいるプラザ、ファミリーマート、ピノキオ薬局、竹林クリニック、済生会宇都宮病院

宇都宮市東町

周辺商業施設充実の好立地！
JR宇都宮駅へのアクセスも良好！

新規分譲地 全2区画

ゆったりな敷地に住みやすい環境！

1号地 敷地面積 59.02坪(195.13m²)
販売価格 1,534.52万円

【宇都宮市東町 全2区画 物件概要】
●所在地/宇都宮市東町字横堀319番8他 ●交通/JR宇都宮線「宇都宮」駅まで車で8分(2,900m) ●総区画/2区画 ●販売区画/1区画 ●土地面積/195.13m²(59.02坪) ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/160% ●設備/水道=公営水道、汚水排水=公共下水、ガス=個別LPG、電気=東京電力 ●水道加入金/129,100円(税込) ●道路/北3.8m車道 ●取引形態/売主

カーナビ用住所 宇都宮市東町319-8

御幸小学校 コジマ×ビックカメラ宇都宮本店

【周辺施設】
皆藤病院、宇都宮中央自動車教習所、御幸すだち保育園、東町1号児童公園、BARBER SHOP NEO、宇都宮クリニック、気院整体院、居酒屋 和家、みそだれやきとり 大ちゃん、児童遊園 あそびの家、トライ東ダンススタジオ、個別指導Axis、たいらや、コジマ×ビックカメラ、マイホームミュージアム、すき家、足利銀行、サンドライ、越戸通り、まごころーめん まこと、マツモトキヨシ、エンジェルコーペ、不二家、マクドナルド

店舗・事務所用地としても可能！ゆとりある広さと利便性の高さが魅力の売地情報

宇都宮市一条3丁目 敷地面積 183.16坪(605.51m²) 販売価格 8,800万円

宇都宮市吉野1丁目 敷地面積 314.35坪(1,039.20m²) 販売価格 11,000万円

食 「自然に健康になれる」がテーマの弁当発売

宇都宮市が抱える食生活の課題に、食塩の摂りすぎ、野菜の摂取不足、健康への関心と健康づくりの取り組みに乏しい層があるということが挙げられます。そこで、市民の食生活の改善につなげようと、宇都宮大学、スーパーマーケット「たいらや」、宇都宮市が共同で弁当の開発に着手。「ゆうゆう食堂プロジェクト」として結成されたプロジェクトメンバーが、打ち合わせからレシピ考案、試作を重ね、3種類の弁当を完成させました。



これまで昨年11月に「ひと口食べればピクニック気分！秋を味わう彩楓(いろは)弁当」と、今年1月に「心躍る♪カラダおもてなしフルコース弁当」を販売。そして、第3弾となる弁当「おいしいに決まっているでしょうが！生姜焼き弁当(754円)」が、2月16日から22日の7日間、県内全27店舗の「たいらや」で販売されます。

「自然に健康になれる(減塩・野菜(ベジ)増し)」のコンセプトのもと、さまざまな工夫がこらされた、これら3種類の弁当。まもなく販売される「おいしいに決まっているでしょうが！生姜焼き弁当」も、みんな大好きな生姜焼きを採用し、ボリュームをおいしさを保ったまま、食塩を抑えた味付けになっています。また、付け合わせにも野菜を取り入れ、自然と野菜増しできる弁当です。



普段と変わらないお弁当選びのまま、自然と健康な食事を楽しむこと。市民一人一人が、健康な食生活を見直すきっかけとなる、この弁当を、ぜひ、この機会に味わってみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先：宇都宮市保健所 保健福祉部 保健所健康増進課 健康づくりグループ
☎028-626-1126 Instagram @obento_uu_kitchen

環 器のリユースイベントを開催!

ライフスタイルの変化や捨てるにはもったいないなど、さまざまな理由で食器棚に不要な器が眠ってはいませんか?片付けに関するイベントを多種企画している「トチカタ」が、まだまだ使える器を必要な人のもとへ送り出すリユースイベント「食器の交換会」を開催します。

●「うけつぐうつわ交換会 ～ひともよろこぶ、ものもよろこぶ。～」

日時：2月28日(火)10:00～11:30
会場：宇都宮市明保野町7-1
男女共同参画推進センター「アコール」和室
申込み・問い合わせ先：
tochikata.tochikata@gmail.com
※申込み〆切、2月21日(火)17:00。定員20名。
参加費500円(税込)は当日会場にて集金。
お子様と一緒にの参加も可。



「新品、中古、個数は問いませんが割れやヒビ、汚れのひどい食器はNG。気に入った器は無料でお持ち帰りできます。こちらで用意するカードに器にまつわるエピソードを記入し、お持ちいただいた食器に貼り付け、出品をお願いします。器についてのミニセミナーも開催します」

住 100均で叶う収納ラック

デッドスペースの有効活用のアイデアをくださった主婦のエイコさん。今回はエイコさんが100円ショップでそろえられる、便利な収納ラックをご紹介します。

●一目瞭然!野菜の収納ラック

「間取りの都合で、パントリーなど十分な収納スペースを設けられなかった我が家のキッチン。そこで、冷蔵庫に入りきれない野菜や常温保存できる食料を一目で分かるように、収納スペースを設けました。使うものはつっぱり棒と、トレイやバスケットのみ。どちらも100円ショップでそろえられます。つっぱり棒は、壁面ガードのようなものを使うと強度が増し、落下を防げます。棒の太さに合わせて、トレイやバスケットなどの持ち手を選ぶことを忘れずに。つっぱり棒を斜めに設置すると、見やすく取り出しやすく便利です」



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

「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]
「**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

人気 No.1
年間10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!

人気 No.2
年4回発行



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、パケット代(通信料)がかかります。

他にも特典もりだくさん!!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



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:2月1日(水)~13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

インターパーク店
大催事会場
2F

大北海道物産展

※商品は豊富にご用意しておりますが、数量限定商品同様、売り切れの際はご容赦くださいませ。諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容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。予めご了承ください

実演



札幌市/札幌蟹工船
①蟹工船かに弁当(1折)
[各日50折限り] 税込2,160円

実演



帯広市/北の舞
①美味絶賛(1折)
税込2,592円

実演



北見市/北見 カーリング カスタ
①カーリング カスタ オールミックス(24個入、1袋) 税込1,080円

ROYCE' 札幌市/ロイズ



①生チョコレート[オーレ] (ウインターパッケージ)(20粒) 数量限定 税込864円
①生チョコレート[ティラミス] (20粒) 数量限定 税込891円
①ピスターシュショコラ (1本) 税込1,485円

実演



森町/いかめし阿部商店
①いかめし(1折)
税込880円

実演



中川町/道の駅なかがわ
①猿払産ホタテと北海道牛ステーキ弁当(1折)
税込1,998円

実演



札幌市/釜焼工房 ひまわり屋
①北海道メロンパン(1個) 税込216円
①ちくわパン(1個) 税込318円

実演



旭川市/ティディ・ロール
①ふわふわドームのチーズケーキ(1ホール) 税込2,057円

実演



北斗市/パティスリー ジョリ・クレール
①ソフトクリームプリン(1個) 税込378円

実演



函館市/函館朝市 船岡商店
①開きシマほっけ(特大)(1枚) 税込1,350円

実演



白老町/虎杖浜水産
①たらこ(100g) 税込1,080円

実演



函館市/布目
①小いかトビラン(100g当り) 税込1,296円

実演



弟子屈町/くりむ童話
①ジェラート(ダブル)(約80g×2) 税込500円

実演



札幌市/北のドーナツ花
①ドーナツ各種(1個) 税込216円より

実演



札幌市/コロケ倶楽部
①チーズフォンデュコロケ(1個) 税込300円

実演



札幌市/音むら
①鶏半身揚げ(1個) 税込1,080円

実演



北見市/椎野商店
①紅鮭(3切) 税込1,296円

実演



札幌市/佃善
①じゃが豚(12個入) 税込1,188円

実演



小樽市/木野商事
①漁師のめし(75g、1袋) 税込1,323円

実演



帯広市/宇野フーズ
①浜焼帆立貝柱(150g) 税込1,080円

実演



札幌市/札幌王様
①札幌王様北海道産サフォークラムロール(150g) [20パック限り] 税込4,981円

実演



小樽市/小樽飯櫃
①たこザンギ(5個) 税込972円

実演



帯広市/六花亭
①マルセイバターサンド(5個入) 数量限定 税込700円

実演



砂川市/北葉楼
①北海道開拓おかし(えりも昆布・函館いか・標津秋鮭・枝幸帆立・増毛甘えび・白糖柳だこ・白老杖浜たらこ・野付北海シマエビ、各1袋) 8種合計1800袋限り 各税込490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:2月1日(水)~15日(水) ■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

St.バレンタイン FKDコレクション

宇都宮店 大催事会場 3F



14種類のチョコレートを1粒ずつカメルロのチョコレートを気軽に楽しめるセットです
①(カメルロショコラティエ) カメルロ for you (14個入) 税込2,700円 本体2,500円+税200円

リト@葉っぱ切り絵展

宇都宮店 大催事会場 3F



栃木県初開催 入場無料
葉っぱ切り絵アーティスト「リトさん」の作品展示/書籍・オリジナルグッズ販売会です。1枚の葉っぱの上に広がる繊細かつ緻密、優しく温かな世界。そこで暮らす様々な生きものたちのストーリーをお楽しみください。
リト@葉っぱ切り絵 自身のADHDを個性として活かすため、2020年から独学で制作をスタート。SNSに毎日のように投稿する葉っぱ切り絵が注目を集める。

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みます。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・外資サロン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

新規お申し込みの場合はご本人様と確認できるもの(免許証・保険証など)をお持ちください。15歳以上であればどなたでもご入会いただけます。また、ご入会に特別な審査はございません。

期間:2月1日(水)~14日(火)

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

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!



猫雑貨専門店 猫の手さき

2/1~28まで4周年イベント開催♪

お会計時に猫型クッキーを数量限定配布!
クイズ&アンケートに参加いただくと、さらにプレゼントが当たります。選べるアクセサリ福袋や、バレンタインにぴったりの新商品もご用意しました! =^_^=

猫雑貨専門店 猫の手さき
☎028-666-7861

☉ 宇都宮市日の出2-8-11
☉ 火~金曜 13:00~18:00
☉ 土・日・祝 11:00~17:00
☉ 月曜、第1・3・5日曜



巻き爪 外反母趾

厚くなって切りづらい爪の処理
角質・魚の目など足のお悩み
安心の無料カウンセリング

木下巻き爪・外反母趾矯正

巻き爪・外反母趾治しませんか

栃木県内だけでなく、県外からもいらして

ます。長年痛みが取れず、辛い思いをしている方、まずはお気軽にお電話下さい。

木下巻き爪・外反母趾矯正

(木下整骨院内)

☎028-622-7711

☉ 宇都宮市細谷町145-5
(警察学校バス停前)
☉ 8:30~18:30
☉ 土曜午後、日・祝



鹿沼72カントリークラブ

友達や家族と! 本格ピッツアを食べながら
未経験でも楽しめるバーチャルゴルフ

ゴルフに興味はあるけどちょっとハードルが高い...と思いませんか? 鹿沼72カントリークラブにできたバーチャルゴルフコーナーでは、家族や友達と利用しやすい「ファミリープラン」が新登場! ナポリピッツアの大会でも活躍しているシェフが作る、ピッツアや手作りスイーツを楽しみながら、初めての方やお子様も遊ぶような感覚でゴルフを体験できます。バーチャルといえどもクラブでボールを打つ感覚は本物! 食べてしゃべって、まずは気軽にわいわい楽しみましょう!

ファミリープラン(要電話予約・3名様~)

- 1ブース 1.5時間
- 平日 5,000円(税込) / 土日 6,000円(税込)
- ※ゴルフ保険料1人50円別途(例)土日3名利用で1人2,050円
- オリジナルピッツア2枚、オードブル、ドリンクバー付
- ※料理の追加やアルコールのご注文も別途承ります



鹿沼72カントリークラブ
☎0289-75-2111

☉ 鹿沼市榎木町1475
☉ 10:00~16:00
☉ 不定休
(お問い合わせください)



pickup Books

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

幸福とは何ぞや 増補新版



2016年『九十歳。何がめでたい』が大ベストセラーとなり、たくさんの共感を生んだ佐藤愛子さん。九十九歳を迎えた2022年、そして2023年も多くの本が出版されています。この本は2016年に刊行された本に新たに加筆された増補新版になっています。『なぜ長生きはめでたいか』『現代人の目的』『いい時も悪い時も』『あきらめる幸せ』『幸福の姿』...。だれもが考え、時に悩んでしまうようなことさらに、「すべて成るようにしか成らん。」と痛快に言う佐藤愛子さんからのメッセージが響きます。文字が大きく読みやすいので、ご高齢の方にも喜ばれています。

著者: 佐藤 愛子 発行: 中央公論新社 本体価格: ¥1,100(税込)

三千円の使い方



『ランチ酒』シリーズも人気の原田ひ香さんの2021年の作品が2022年最も読まれた本になりました。御厨家を舞台に繰り広げられる、お金と人生の物語。生きていくうえで避けては通れないお金のこと。「お金の使い方でお金がわかる」ともいわれるほど、その人の考え方、ひいては生き方まで映してしまうお金。とはいえ、おカタイマネー術はちょっと...という方にも楽しく読めます。「節約」小説でありながら、家族小説でもある本作。2023年1月からはフジテレビ系でドラマ化もされ人気を集めています。ドラマも本も楽しんでください。

著者: 原田ひ香 発行: 中央公論新社 本体価格: ¥770(税込)

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 2月14日(火) 必着

5名様

とちぎゆめポーク とんてき(100g×5枚)

とちぎゆめポーク



とちぎゆめポーク

「とちぎゆめポーク」は、指定農場・指定飼料にこだわり、美味しさを追求した栃木のブランド豚肉です。麦類を多く配合した指定飼料を与えることで、旨味成分のオレイン酸が一般豚より多く含まれており、舌触りや口どけがまるやかで、サシが多く入っているのが特長です。

インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも絶賛販売中です。

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 とちぎゆめポークを使って白菜と豚肉の重ね煮

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・とちぎゆめポークロース薄切り250g
- ・片栗粉..... 適量
- ・白菜..... 1/4株
- A だし汁..... 2カップ
- A 酒..... 大さじ2
- A 薄口しょうゆ・みりん... 各大さじ2
- ・水溶き片栗粉..... 適量

〈作り方〉

- ① 豚肉は両面に薄く片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に白菜と①を交互に並べて上から押し付けるように重ねる。
- ③ ②にAを入れて中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱めの中火にして白菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③の白菜と豚肉を丸ごと取り出し、食べやすく切り分け器に盛り付ける。
- ⑤ 煮汁を沸騰させて水溶き片栗粉でとろみをつけて④にかける。

1人あたり ※汁全量
カロリー 426kcal / 塩分 4.0g



レシピ提供...JAふれあい食材

Mia de kirei

【健康】膝の痛みを感じる前に

アドバイザー:スポーツトレーナー Naotoさん

友人とのランチ会、何気に「最近、膝が痛いんだよね」と発言したら「私も」「わかる～」の合唱。「サポーター着けてるよ」なんて人までいて驚きました。膝の痛みを防ぐストレッチってあるのでしょうか?…と、久々にスポーツトレーナーのNaotoさんに聞いてみました。

女性に多い変形性膝関節症

長距離を歩いたり、階段の昇り降りをするすると膝が痛いです。そんな私の訴えにNaotoさん、「あー、それ、加齢による筋肉の衰えが原因です」。このKireiのコーナーの取材では聞き飽きている「加齢」という言葉をグッと呑み込んで予防法を尋ねると「太ももの大腿四頭筋とハムストリングスを鍛えるストレッチが有効」との



- ① 片方の膝を立ててもう片方の足を10cm上げる(5秒間キープ)
- ② ゆっくり足を下ろして3秒休む
- ③ 左右10回ずつで1set

- ① 片方の足を曲げて膝を両手で抱える
- ② 太ももを胸骨に近づける(10秒間キープ)
- ③ ゆっくり足を下ろして3秒休む
- ④ 左右10回ずつで1set

こと。特に女性に多い変形性膝関節症を予防するためには、日々のストレッチで太ももの筋力低下を防ぐことが大切なんだそうです。「痛みを感じたらまず病院で診てもらおうことが基本。変形性膝関節症の場合は加齢

と共に症状が進行するので、ランニングなどの過度な運動をするのではなく、軽いウォーキングを継続しながらストレッチでセルフケアをするよう心掛けて」って…もうこれ以上「加齢」って言わないで～(涙)

Mia de 体操

ヒップアップトレーニング



1 横になり肩幅に脚を開いて、ゆっくり腰を持ち上げます。



2 そのままゆっくり片足を上げてキープします。

3 片足10秒づつを2セット行っていきましょう!

Point! 足の後ろ全体で床を押すようにし、お尻に力を入れて行いましょう。

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

輝く街のきらりリスト

人生のストーリーを言葉で紡ぐココロツグ研究所かげいろ 石原智子さん



「お客様に影のように寄り添い、人生に彩を」をコンセプトに、取材執筆など一般的なライター業をこなす傍ら、独自のライティングサービス『あなたに贈る物語』という新しいかたちの“自分史”の作成を行うフリーライターの石原智子さん。今回は「人の想いや人生のストーリーを紡ぐのが大好き」という石原さんに、お話をお伺いしました。

『あなたに贈る物語』をはじめたきっかけは?

「あるライターさんのワークショップに参加し、そこで“自分”を出した文章の面白味を学んだことがきっかけで、このサービスがひらめきました。それまで、あくまでライターは常に黒子のような存在でいなければと思っていましたが、モニター



さんを通じ、あたためてかたちにしてみると、私の目線で書いた文章が、その人なりの新たな気づきになるんだということを実感しました」

サービスを利用された方はどのような感想を?

「利用者さんのなかには、人生の再出発になったとか『セラピーのよう』とおっしゃってくださった方もいます。振り返りをする、自分が当たり前のようにやってきたことや、感じたこと、それとは逆に、できなかったことに意識がいきがちですが、ご自身のこれまでの日々の営みを第三者に話し、物

語(ストーリー)という名の文章にすることで、自己肯定感が上がり、何気なかった人生の意味や価値を見出すことにつながるようです」

仕事というよりはライフワークに近い活動ですね。

「そうですね。会社の経営理念などがあると、それに向かって歩いていけるように、私が紡いだ物語が、ひとつの贈り物のように、みなさんにとって今後の人生の道標になればうれしいです」

ココロツグ研究所かげいろ <https://kageiro.com>

Mia コラム

「自分自身を高めるコツ」講座

第33回「信頼関係を築くには相手の理解から」

信頼できる相手がいることはとても幸せですね。仕事でもプライベートでも自分の予想以上の力が発揮でき、気兼ねなく相談できることで多くのことを抱え込まずに済むようになります。

多くの信頼関係を築くことは人生の豊かさにつながります。信頼関係を築くには相手が必要にしていることや物を理解し、尊重することが重要です。

そして約束を守る、素直になる、感謝する、相手への関心を持つなど、何げないことの積み重ねが、強い信頼関係につながります。目に見えず数値で表せない、日々のコミュニケーションがとても大切になりますね。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

NEW OPEN!

つけめん らーめん春樹

ツケメン ラーメンハルキ

長年の研究の末にたどり着いた濃厚魚介豚骨つけ麺がおすすめ!



- 宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮1F
- 028-678-8899
- 11:00~23:00(L.O.22:30)
- 無休
- トナリエ宇都宮立体的駐車場



「特製濃厚魚介豚骨つけめん(1,080円)」

「Miaを見た」でつけ麺増量(大盛)無料! 有効期限 2023年2月14日

NEW OPEN!

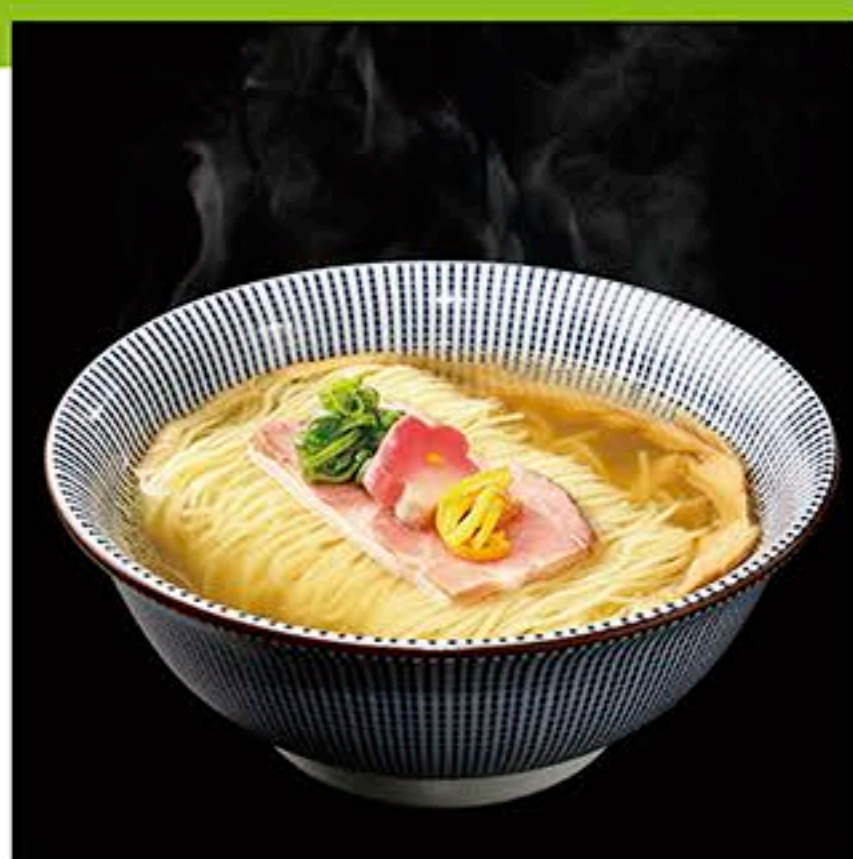
鯛塩そば灯花

タイシオンバ トウカ

宇和島直送の真鯛を使用した「鯛塩らあ麺」「こだわり胡麻鯛茶漬け」



- 宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮1F
- 028-678-5765
- 11:00~23:00(L.O.22:30)
- 無休
- トナリエ宇都宮立体的駐車場



「鯛塩らあ麺(880円)」

「Miaを見た」でソフトドリンク1杯無料! 有効期限 2023年2月14日

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 配布員を募集!

一業務委託一

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)
 ご自宅の周辺400~600軒程度
 配 布:月2回 火曜日~金曜日の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

未経験者歓迎!

下野新聞グループ
 株式会社 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

業務拡大につき増員! 未経験・無資格OK★安心の実地研修あり◎

看護助手15名大募集!!

勤務地 済生会宇都宮病院 (宇都宮市竹林町911-1 ★車通勤OK)

☑PCスキル不要 ☑日勤のみ ☑扶養内勤務OK ☑主婦(夫)活躍中

正社員 月給188,000円~ パート 時給1,150円~

【内容】検査や診察時の移動サポート、シーツ・リネン交換、食事配膳、衛生材料等の備品補充 他
 ※身体介護はありません/軽作業が中心なので、初心者さんもスタートしやすい環境
 【時間】全日/9:30~18:30 ☉休憩60分 【社】変形労働時間制163.5時間/月 ※週5日程度の勤務(ハ)週2日~OK! 日数相談可能
 【資格】学歴不問、PCスキル不要 ★未経験OK! ★研修随時開始! プランクのある方も歓迎◎
 【休日】有給休暇、産・育・介護休暇【社】夏季休暇 ★年間休日123日
 【待遇】交通費支給(公共交通機関:全額、車通勤:ガソリン代規定/駐車場代補助有)、昇給・残業手当、社保完備、制服貸与、試用期間3ヶ月/同待遇
 【応募】お電話または右記二次元コードから応募ください。◎履歴書不要! ◎人柄重視の採用!

入社日相談OK! フォロー体制◎



医療事務関連業務代行サービス業/東証プライム上場企業 ★WEB・電話・ビデオ録画面接実施中!! /ご自宅でも面接可
 (株)ノラスト 栃木支社 宇都宮市東宿郷2-2-1 受付▶採用係 / ビック・ビスクエア2F TEL 03-4216-4482 月~金 9:00~17:30

甘栗2,000円ご購入ごとに お米1kgプレゼント!

開催期間
2月1日(水)~28日(火)

お米1kg
もらえる!

- 甘栗4,000円以上ご購入
…お米 **2kg** プレゼント
- 甘栗6,000円以上ご購入
…お米 **3kg** プレゼント
- 甘栗10,000円以上ご購入
…お米 **5kg** プレゼント

甘栗2,000円
ご購入で
購入例
1,000円分×2個



さらに…
お米5kgは
「こめぴこ」も
お選びいただけます

心をこめて
大切な贈り物に。

プチギフトにも、
ご自身にも。

駐車場ございます!!
市役所から東へ
2本目の路地を左折



フェンスに囲まれた砂利の駐車場
3台のうち北側2台分です!

いち りゅう あん
一粒庵いらい

宇都宮市中央 2-8-10 (宇都宮市役所前)
☎ 028-634-4190
営業時間 10:00 ~ 18:00
定休日 年中無休 P 有



東武友の会 春のご入会キャンペーン

2月1日(水) ~ 3月21日(火・祝)

会員
募集中

東武友の会センター (宇都宮店 5F・大田原店 2F・栃木市役所店 1F)

友の会会員なら
お買い物が
こんなにおトク!

- ①お買物がいつでも5%OFF!
東武宇都宮百貨店でのお買物の際、「会員証」のご呈示で、いつでも5%割引となります。
※一品単価1,000円(税抜)未満の商品および食品、セール品ほか、一部対象除外商品がございます。
- ②サンクスフェアでも使える!
会員様特別ご優待「サンクスフェア」(通常価格から10~15%割引)の対象商品や、お中元・お歳暮の特別ご優待等にもご利用いただけます。
- ③東武カードのポイントも貯まる!
「お買い物カード」でのお支払いでも東武カード(ポイント、お買上げ金額加算)との併用利用が可能です。
※友の会優待割引を利用時はポイント加算除外。

お買物以外に、
こんな特典も!

提携施設でのご優待サービス
ホテルやレストラン等の提携施設を、会員証のご呈示で、各種ご優待にてご利用いただけます。

友の会会報誌「クレソン」を
お届け(隔月)
東武宇都宮百貨店情報、会員限定イベントのご案内、チケットのご優待販売などおトクな情報満載の会報誌です。(デジタル版もございます)

フェイラー プレゼント! ミニバッグ



期間中、12ヵ月積立
10,000円以上のコースに
新規入会・増口いただいた
方にさしあげます!

※プレゼントは回数に関わらず、お一人様1点
※3ヵ月以内に退会(満期・中途)された方の再入会・増口は対象外となります
※他のキャンペーンとの重複進呈はありません
※限定品につき、予定数に達した場合、商品変更をさせていただきます

「フェイラーミニバッグ」
約タテ13cm×ヨコ20cm×マチ8cm
罎(強化ビニル樹脂加工)、持ち手(ナイロン)



私たちは、お中元お歳暮、孫へのプレゼントに使っています。ボーナスは、嬉しいですよ。



満期で受け取るボーナス以外にも、入会当日からの会員限定割引が嬉しい!!



楽しい! 各種提携施設、観劇、コンサートなどの優待サービス

12ヵ月積立コース

たとえば 10,000円コース(1口) お積立の場合
毎月10,000円×12ヵ月 **120,000円** + ボーナス0.5ヵ月分 **5,000円**

カードにチャージ
満期受け取り額 **125,000円**

※満期のお受け取りは、「お買物カード」にチャージしてお渡しします。
※「お買物カード」は、東武宇都宮百貨店(宇都宮店・大田原店・栃木市役所店)でご利用いただけます。



お客様の声

子どもの制服を買った時に、積み立てていて良かったと思った。



友の会に入っていると、デパートの情報いろいろ届くので、買い物に行く前の参考になりますね。

TOBU

東武宇都宮百貨店友の会
電話: 028-651-5555

東武宇都宮百貨店友の会 検索

