

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

2023
2・18
TAKE FREE

次号発行は3月4日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数査査機構)

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.90

タウン情報紙Mia(ミア)



熱々のおいしさを届けに 街やイベントへ旅をする こだわりの揚げパン専門店

おしゃれなキッチントレーラーで、作りたての揚げパンを販売する「VOYAGE」。世代や時代を問わず、親しまれてきたシンプルな揚げパンだからこそ、素材や調理法にこだわり、できたてのおいしさを大切にする同店。特注の無添加パンを絶妙な温度加減で揚げ、仕上げにパウダーをたっぷりトッピング。冷めてもべとつかず、しっかりと揚げパンを楽しめます。味わいはきなこ・シナモン・ココア・シュガーの4種(各300円。2個以上のお買い上げの場合250円)。カインズホーム平出店にも出店中です。ぜひご利用ください。



揚げパン専門店
VOYAGE -ボヤージュ-

住 宇都宮市インターパーク4-2-3 インターパークスタジアム WESTGATE前
☎ 028-666-7228 営 11:00 ~ 18:00 休 火曜※臨時休業・時短営業の場合有
P インターパークスタジアムP利用
HP <https://voyage-agepan.com>

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

ニチイの医療事務研修

2023年3月31日(金)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](https://www.nichiy.com) 検索
☎ 0120-555-212 (24時間/年中無休)

ルーミーを 好きな色にめって、 オリジナルきんちゃくを作ろう!

ROOMY ルーミー G(ガソリン車)
(1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **175.35万円**(税込)
Photo: G(2WD)、ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(BB6)

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ーラ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。
(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2023年2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>

カローラ栃木の
ホームページは
コチラから!

かわいいもので元気に♪ 多肉植物寄せ植え・手作り雑貨のお店

護国通り沿いの「スズキ事務機」事務所に、2018年にオープンした「nino&fata」。代表の鈴木達也さん、尚美さんが「雑貨好き」という夫妻共通の趣味を活かしてスタートしました。

「仕事や家事でくたくたという人が、自分へのご褒美として買えるぐらいの金額で」がコンセプト。鈴木さんによる色彩豊かな多肉植物の寄せ植えや木工作品のほか、「長く使えて、シンプルな服装に映えるように心がけている」という尚美さん手作りによるバッグや布小物類、クラフト作家によるアクセサリなど、どこを見てもかわいいものばかりが並びます。「お客さまから『癒されました。明日からまたがんばれます』といった言葉を聞けたりすると、うれしいですね。」



多肉植物の寄せ植え(1,000円〜)。ポット(鉢・容器)を選んで寄せ植えのオーダーもOK

ニーノ&ファータ
Zakka&Green nino&fata

宇都宮市北一の沢町24-53 ☎ 028-622-3541
木・金・土曜の13:00~18:00
日・月・火・水曜 P 3台(店舗横にP入り口有)
instagram @ninofata



左：尚美さん手作りのアクセサリ(手前ケース内)



左：うなぎやせいろむし(骨揚げ、小鉢、漬物、お吸い物付き・上・3,740円)

日々鰻と向き合う、専門店ならではの多彩な鰻料理を楽しんで♪

護国神社向かいの鰻料理専門店。「幅広い世代のお客さまにゆったり過ごしていただけるように」と、4年前にテーブルとカウンターを配した和モダンな店舗にリニューアル。

愛知県一色産をメインに国産鰻を丁寧に店内でさばき、注文を受けてから焼き上げます。関東流に蒸してからふわふわ、こんがり焼き上げる「うな重」のほか、漆器にもこだわり提供する名古屋流「ひつまぶし」など、確かな技術による多彩な鰻料理がそろうのも専門店ならではの。店主お薦めの「うなぎやせいろむし(写真)」は、タレをまぶし、せいろで蒸したふっくら、あっさりなご飯と、濃厚な鰻の旨みが絶妙です。ご当地の味わいを食べ比べてみてはいかが♪



うなぎや

宇都宮市北一の沢町24-56 ☎ 028-624-0825
11:00~15:00 (L.O.14:00)
17:00~21:00 (L.O.20:00)
休 火・水曜(祝日の場合は営業)
席 24席(カウンター有)
P 10台(店舗横が満車時は護国神社様Pへ)

おいしい&かわいい!で元気に

護国通り

.... GOKOKUDORI

オススメ

早春の通りをお散歩

お宮参りや七五三、桜の時期にはお花見の名所としても親しまれる護国神社のある「護国通り」。通り沿いや、近隣の閑静な住宅街に点在するオススメのお店を紹介しつづけます♪

※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。



白味噌クリームソースのハンバーグランチ(サラダ・飲み物付・1,320円)

非日常にひたって楽しむ、地産地消のランチ&デザート♪

築80年超の古民家をセルフリノベーションした「Café好日」。茶道教室と着付けの先生でもある店主が長年の夢を叶えてオープンしました。

ノスタルジックな空間で味わえるのは、体にやさしく、地産地消を心がけた手作りのランチとデザート。定番の「白味噌クリームソースのハンバーグ」は、やさしい食感にこだわり、特注の細挽きの合い挽き肉を使用。地元・青森味噌の白味噌が隠し味のソースで煮込みます。通しでカフェタイムも営業。季節や気まぐれで変わる自家製ケーキは常時4種類。ハンドドリップコーヒー、店主が丹精を込めて点てるお抹茶のほか、京都宇治・小山園の抹茶、ほうじ茶を使用するラテなどとともに、非日常にひたってみては♪



Café好日 ごはんとおやつ。

宇都宮市北一の沢町13-17 ☎ 028-306-0222
11:30~19:00 (L.O.18:00) ※ランチL.O.15:00
休 水曜(そのほか不定休有) 席 22席 P 6台
instagram @kojitsuann

有効期限
3/31 金まで

春の英語体験レッスン受付中!!

今なら
入会金半額
通常15,000円が▼
7500円(税込)

オンライン講座も受付中!

英たま3つの特色

- 1 ジョリーフォニックスで英語の読み書きの完全な基礎が学べる。聞くこと話すことの土台になる基礎基本が身に付くレッスン。
- 2 楽しく自然に英語が身に付くレッスン。
英たまに通っている多くの保護者様の感想
「気がついたら英語の絵本を発音よく、スラスラと読んでいてびっくりしています」
- 3 送迎がいないオンラインクラスと通塾クラスが選べる。
★オンラインクラス
→通塾と同じようにしっかりと学べます。

英語力・人間力のある世界基準のお子様の育成
栃木県公立中学校の英語科教員を経て、イギリスロンドンで2人の子を現地校に通わせて子育てをしました。我が子がすぐに英語を身につけた経験から宇都宮でもジョリーフォニックスの指導を通して英語力・人間力のある世界基準のお子様の育成を目指しています!

Q&A お客様からよくあるご質問

Q.1 うちの子が体験レッスンで人見知りしないか心配
どのお子様も楽しく体験レッスンを受けて下さっていますのでご安心ください。

Q.2 忙しくて子供を塾まで送迎する時間がない
通塾での授業と、送迎不用のオンラインクラスがあります。オンラインクラスでも通塾と同じようにしっかりと学習いただけます。

Q.3 英検を受けさせたいのですが英検の勉強もできますか?
英検前には対策授業もあります。面談でご相談を受けますので、ご安心ください。

Utsunomiya, Irodori, Landscape



英霊に感謝し、心鎮める 栃木県護国神社

靖国神社と同様に、国家のために尽くされた英霊への感謝を祈る神社として創建された栃木県護国神社。その役割と共に、宇都宮屈指の文教地区のなかで豊かな緑を讃えた神社は、安らぎと集いの場ともなっています。弧を描く参道はとも静かで、社殿前庭の広さには圧倒されます。



大きな鳥居のむこうに広がる社殿前庭

厳かな境内のなかで本殿の横に「役立たずの御柱」という柱があるのが、ちょっと心を和らげてくれるポイント。「役にたたないものを役立つものに変えてくれる」というこの柱を、願をかけながら4回叩くんだとか。役にたたない、と思っているものはありますか？ぜひ、ここで役立つものに変えてしまいましょう！



「役に立たずの御柱」には長年の叩かれた跡が



栃木県護国神社

宇都宮市陽西町1-37
028-622-3180 P 有
http://www.gokoku.gr.jp/index.html

Heishuibu Recommend Ippin



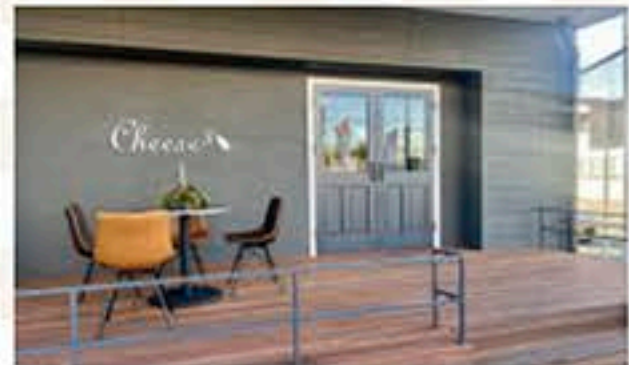
益子で連日完売の人気ぶり！ 愛とこだわりの詰まったチーズケーキ

昨年12月にオープンしたばかりのチーズケーキ専門店「Cheese³」。ニュージーランド産のチーズ、益子産の卵、農家限定のフルーツなど材料をとことん厳選し、おばあちゃんとお孫さんのふたりで毎日愛情たっぷりに作っています。



左から定番の「NY・ベイクド(各380円)」、1月で終了した「りんご・ラムレーズン(各350円)」。カットは冷蔵で、ホールは冷凍で提供

同店のチーズケーキの特徴は、その口当たり、口溶けのよさ！焼き上がりはフルフルと揺れるくらいのを最大3日ほど熟成させているからなのだとか。瞬間冷凍技術により、おいしさを約1ヶ月保てるのもうれしいところ。冷凍庫にキープして食べたい時に解凍すれば、いつでもお気に入りのチーズケーキが食べられます。2月登場の季節限定、いちごとチョコレートもお楽しみに！



「おばあちゃんと厨房に立つのが夢だった」と語るお孫さんの思いが詰まったお店

Cheese³ (チーズチーズチーズ)

益子町益子2661-7 0285-81-6095
10:00~19:00 (Instagramストーリーにて完売・閉店のお知らせ有)
無休 P 有 Instagram @_cheese.cheese.cheese
※確実な購入は予約がおすすめ。詳しくはInstagramでチェック！



左：春のお節句のころの「先付け」の一例。夜の懐石コースより
右：お造り(夜の懐石コースより)

季節を楽しむ懐石コースを上質なおもてなし&和の空間で♪

元日本舞踊の先生の邸宅を改築。四季を通じて風情ある日本庭園と、和の品格ある佇まいの店舗は、友人同士の会食のほか、お宮参りや七五三、両家の顔合わせ、大切な接待などの改まった宴席にも喜ばれています。

味わえるのは、季節が感じられる懐石のコース。昼には「昼コース(4,500円)」と、デザート盛り合わせ付きの「遊コース(平日限定・要予約・3,600円)」が人気です。旬の魚介やお肉、契約農園による地元野菜など、和食一筋の料理長が食材を厳選。飾り包丁による野菜が添えられる一皿一皿から、丁寧な職人の技術とおもてなしの想いが伝わります。庭園を眺めながらテーブル席で過ごせる、お茶室造りの個室は早めの予約がお勧めです。



てんまり
三汁七菜 天越 4
宇都宮市ノ沢町276-8 028-622-1085
11:30~14:00 (L.O.14:00)
17:30~22:00 (L.O.20:30) ※飲み物はL.O.21:30
水曜(祝日の場合は翌日)
36席(掘りごたつ式個室・イス席の個室有)
11台(店舗50m東)
instagram @utunomiya.tenmari



左：本マグロやインドマグロの大トロ、小鯛が鮮の活け造りに大満足の「刺身盛り合わせ3人前(4,950円)」※夜のメニューより
右：特上にごり寿司 2,420円 ※夜のメニューより

「喜んでいただきたい」——。食せば店主の心意気を実感♪

「おいしい料理を手ごろな価格で味わえる」と連日行列のできる「串かど」。丁寧な仕込みによる焼きとり、鮮度抜群の魚介による刺身や寿司が味わえます。

「お客さまに喜んでいただくことが、私たちのやりがい。そのための丁寧で誠実な仕事は絶対に譲れません」。そう力強く話す店主の知久輝さん。ほかではなかなか味わえない豚軟骨などの串焼きは、新鮮な素材を下処理からカット、つくねも肉を挽くところから、串打ちまで手作業で調理。大人気のランチ「上にぎり定食(600円・数量限定)」からも誠実な仕事と店主の心意気が伝わります。大好評「創業40周年謝恩祭」も継続中です♪



串かど 一の沢店

宇都宮市ノ沢町255-11 028-625-6663
11:30~13:00
17:00~21:00 (L.O.20:30)
※ネタがなくなり次第終了
月、第1・3火曜(祝日の場合は翌日)
80席(カウンター・座敷有)
31台(店舗横ほか第2・3P有)
instagram @kusikado1nosawa

NEW OPEN!

ワジアン(和×アジアご飯)

アジア料理メインに和食も
ダージーパイなどのテイクアウトあり!

Map showing location of Wajian restaurant. Address: 宇都宮市岩曾町1365-3. Phone: 028-688-7324. Hours: 11:30~14:00, 17:00~22:00. Days off: 月曜・第1・3火曜 (他火曜はディナーのみ営業). Parking: 店舗前3台+他1台.



「バインミー」ベトナムの定番サンド

「Miaを見た」でミニデザートプレゼント 有効期限 2023年2月28日
※店内飲食のお客様 ※1枚で1グループご利用可

NEW OPEN!

SPiCA kunst BiER

宇都宮産のクラフトビール!
自家醸造している手作りビール販売店

Map showing location of SPiCA kunst BiER. Address: 宇都宮市伝馬町4-26 コートサイドハイツ1F. Phone: 無. Hours: 水曜 11:00~17:30, 金曜 13:00~19:00 (ほか営業日あり). Days off: 不定休. Parking: 無.



宇都宮産クラフトビール各種(600円~)

「Miaを見た」で6本以上お買い上げの方100円引き 有効期限 2023年2月28日

Mia's work logo and recruitment information. Text: しごと情報は Mia's Work. Town information is full in Mia, do you want to work together? Find it out!

求人広告募集!! (Job Advertisement Recruitment!!) Text: 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)

個別指導塾 塾講師 急募 アルバイト (Individual Tutoring Tutor Recruitment Part-time). Details: 交通費全額支給, 車通勤可, 私服OK. Content: 小学生~高校生への個別指導(1対1). Salary: 1授業50分1,100円(授業保障・昇給あり), 時給1,000円. Contact: TEL 028-341-0464, mail utsunomiya-2nd@nohvas-juku.com

タウン情報紙 Mia 配布員募集! (Town Information Paper Mia Distribution Staff Recruitment!). Text: 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) 自宅の周辺400~600軒程度. 報酬: 当社規定による(配布枚数などにより変わります). Contact: 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) TEL 028-688-7850

食 ドリップコーヒーの美味しい淹れ方

ホットコーヒーの美味しい季節。インスタントも手軽でいいのですが、自分時間やおもてなしの際に、おいしいドリップコーヒーを楽しんでみてはいかがでしょうか。2014年の焙煎競技会で上位入賞経験のある「チバコーヒー」の店主・ちばこうじさんに、ドリップコーヒーの淹れ方を教えていただきました。



「今回はドリップ式での淹れ方をご紹介します。お湯の温度やコーヒーとお湯の比率、抽出にかかる時間など、少し条件を変えると風味が変わります。一例まで、90度の湯温、豆の量に対してできあがり15倍、注ぎ始めからできあがりまで2～3分を目安に淹れてみてください。豆によって、おいしく感じる淹れ方もいろいろ変わります」

●用意するもの

コーヒー豆25g（できあがり360cc／2杯分）



●淹れ方

- ①はじめはコーヒー全体が湿る程度にお湯をかけます。この時、フィルターにお湯をかけないようにしましょう。
- ②焙煎したてのコーヒーは大きく膨らみます。コーヒーの膨らみが止まるか、30秒ほどまってから2度目を注ぎます。粉が暴れないようにそっと注ぎ、コーヒーが浮かび上がらないところまで注ぎます。
- ③注いだお湯が落ちきる前に次のお湯を注ぎます。
- ④上記②③を数回繰り返して、分量まできたらドリッパーを外します。

使用するコーヒーカップについて質問したところ「厚めのカップは、深煎りなど濃くて濃厚な味わい、薄めのカップは浅煎りの酸味や風味を感じやすいといわれています。ただ、お気に入りのカップで、好みのコーヒーを楽しむのが一番ですよ」とちばさん。お菓子の組み合わせでも、印象が変わるコーヒーの奥深い味わい。自由気ままに、コーヒータイムを楽しんでみてはいかがでしょうか。



取材協力：チバコーヒー／宇都宮市陽東3-8-4 ☎028-660-8090

住 「ついで掃除」でキレイを保つ

住まいをキレイに保つのに掃除することは大変でも「ついで掃除」を習慣化すれば、家事の時間も短縮でき、いつも快適に過ごせるはず。自称「ズボラ主婦」のみかんさんが、日頃から行っている「ついで掃除」について、お話しくださいました。

「私は、掃除をしなきゃと思うほど、面倒だなと思ってしまうので『ついで掃除』を実践しています。例えばお風呂入り。浴室や脱衣室の洗面化粧台の鏡は、自分が使ったバスタオルで拭いてしまいます。キッチンのガス台や換気扇まわりも、湯沸かしなどで水蒸気がまだ残っているうちに、さっと拭き掃除。冷えてしまうと、油污れも取れにくくなってしまいますので、その時にすることがポイントです。『ついで掃除』を長く続けるコツは、1回の掃除を1分以内で済ませることと、掃除用具となるものを手の届くところに置いておくこと。洗剤も必要以上にいらないので、ぜひお試しください」



投 市販の鶏団子を簡単アレンジ

寒い時はやっぱり鍋！スーパーなどで販売している鶏団子も鍋にはかせない具材のひとつですが、主婦のNonさんのお宅では、鍋だけでなくいろんなアレンジ料理を楽しんでいるそうです。そこで、鶏団子を使った簡単レシピを教えてくださいました。



「我が家では、加熱が必要な生タイプの鶏団子は、ワンタンの皮に包んで、ワンタンスープや揚げワンタンにしています。あとは、シイタケやピーマンの肉詰め、レンコンのはさみ焼きもおすすめ。手軽な味付き肉ダネとして、重宝しています。加熱済みのものは、一度揚げてから酢豚のお肉代わりにしてもいいですし、そのままカレーやシチューの具にすることも。和洋中とアイデア次第で万能に使えるので、冷蔵庫にストックしておくとう便利です」

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

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
1契約で3名まで
利用可能。
家族みんなが
共有いただけます！

月額 **3,564円**(税込)

※料金支払いはクレジット決済のみ。
※初回の契約に限り、契約当月での解約が可能ですが、2回目以降は契約当月の解約はできません。

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つのしもつけ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)

※販売店を通じた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つのしもつけIDで3名までご利用いただけます。



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)。

下野新聞 電子版
個人単独プラン + dTV
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



就労支援事業所 放課後等デイサービス 児童発達支援

知って
おきたい
福祉サービス
特集

どんなことをしている所？
福祉サービス受けられるのかな？
入所したいけど、
仕組みが分からない？

今回ご紹介する福祉サービスは、児童福祉法および障害者総合支援法に基づき、都道府県・市区町村からの指定を受けて行う「就労支援事業・障がい児通所支援」です。子どもから大人まで、障がいを持つ方に寄り添う事業所をご紹介します。



就労支援事業所

様々な障がいによって雇用契約通りの就業が困難な方に、生産活動とそれを通じた工賃の支払の場を提供しています。成年した障がい者の方々に對して具体的な就労相談や職業訓練を行い、一般企業への就労の実現を支援する業態です。

放課後等デイサービス

障がいを持つ学齢期の児童に対して、放課後の療育支援を提供しています。



児童発達支援

小学校入学前までの未就学児を対象とし、基本的な生活習慣の練習や運動・感覚機能の発達を促す遊びなどにより、子どもの発達、自立を支援します。

就労継続支援B型事業所

一般就労が困難な方、 ご相談ください。

新規就労者
受付中!

障がい者手帳をお持ちでなくても一度ご相談ください。
うつ病・障がい・ひきこもり等、ご相談ください。



障がいをお持ちの方へ 作業所でのお仕事
業務内容 椅子に座っての軽作業
箱の組み立て、ラベル貼りなど
勤務時間 10:00~15:00(休憩有)
給与 時間給(当社規定による)
休日 週1日から利用可能

無料送迎
有り

見学
大歓迎!

LINEでも
ご相談
いただけます



利用料：前年度の世帯収入に応じて変わります。詳しくはお問い合わせください。※現在9割以上の方は無料でご利用いただけます。

お問い合わせ 就労継続支援B型事業所 指定事業所番号0910102433
ウインク 西の宮 028-666-7144
宇都宮市西の宮1-16-3

お子さまの 『小さな自立』を積み重ね 希望の未来へつなげます

児童発達支援

放課後等デイサービス

保育所等訪問支援



その子のその行動にある意味

私たちは、それを理解することから始めます。独自の療育「パプリカキッズ・メソッド」で、子どもたちに「こころ」と「からだ」で感じてもらうながら自立していく姿を目指します。



気軽に見学に
来てください



ホームページ



Instagram

宇都宮市元今泉7-9-10
TEL.028(666)8502

インスタ
毎日更新中!



広告営業スタッフさん募集!

業務委託
契約

あなたのバイタリティで、企業や飲食店さんの情報発信のお手伝いをしてみませんか!

「Mia」に掲載するお店の情報などの広告を営業し、掲載するまでのサポート業務と、Miaに折り込んでお届けするお店のチラシを営業する業務になります。社員がアドバイスやサポートしますので、広告の営業経験がなくても大丈夫!あなたの熱意が一番です。

応募要項

仕事内容 「Mia」に掲載される情報の広告
及び折り込まれるチラシの営業

応募資格 18歳以上(高校生不可)

時間 出勤義務はありません。自己裁量で営業活動

報酬 売り上げに応じたインセンティブ。奨励制度あり

応募 下記まで、お気軽にお問合せください
概要をご説明させていただきます

働く時間は自分で選択!
出社は自由で義務なし!
副業として取り組める!
頑張った分が収入に!
ノルマはございません!



配布員さん募集!

業務委託
契約

健康的にウォーキングしながら、Miaをポスティングしてみませんか?

「Mia」にチラシを折り込んで、各おうちのポスト(マンション・アパートや戸建て、会社等)に配布していただくお仕事です。経験者の方も未経験者の方も大歓迎です!20代から70代まで幅広くご活躍されています。

応募要項

仕事内容 「Mia」にチラシを折り込み、各ご家庭のポストに配布

応募資格 18歳以上(高校生不可)

配布地域 宇都宮市内(宇都宮環状道路より内側またはその周辺)の「ご自宅近辺またはご希望の地区」

※ご希望する地区に空きがない場合がございます

時間 月に2回、火曜~金曜までの4日間の明るい時間帯

報酬 当社規定による(配布枚数により変わります)

【例】Mia500部にチラシを3枚折り込んで配布した場合

およそ4,600円が得られます

応募 下記まで、お気軽にお問合せください
準備や配布の仕方など事前にご説明いたします

自分のペースで
都合の良い時間に配布!
体力維持も兼ねて!
お子さんが学校の合間に!
あなたもメディアの一員!



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」

“宇都宮の
タウン情報紙”
宇都宮の中心部に
105,000部発行



Miaはイタリア語で「私の」という意味です

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
https://www.tochigi-dc.co.jp



Coupon+

Mia's Information

ヨシケイ栃木フーズ

おためし5daysキャンペーンご利用の方
毎週、たまご1パックプレゼント

食品の値上がりが続く中、食卓を応援するヨシケイ栃木フーズでは、初めておためし5daysをご利用の方に、開始翌週から3ヶ月間、毎週たまご1パックをプレゼントいたします(週4セット以上の注文が対象)。

ヨシケイは【レシピ+食材】の日替わりミールキットを毎日自宅へお届けする食材宅配サービスを行っています。週ごとの注文で、必要な日に必要な人数分だけ注文できて、食材もお金も無駄にしない。夕食の買い物や献立も手間なしで、調理の時短と栄養バランスの整った食生活をお試してみませんか。



■おためし5daysキャンペーン■

【人気】食材がカットされた超時短の手料理コース
Cut Meal(2品調理10~15分) 2人用・3人用・4人用
全ておひとり様1食300円でお試し受付中
・3/6週ご利用開始分まで(3/1(水)受付可)
・はじめてヨシケイ栃木をご利用の方のみ
・お電話、または、右記QRコードよりお申込みください

たまごプレゼント♪

ヨシケイ栃木フーズ株式会社
☎0120-01-8381

宇都宮市羽牛田町274-9
◎8:30~17:30
◎土・日曜



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

- 焼きさばの香味だれがけ
- 白菜のそぼろみそ炒め



調理時間 約25分

【材料】2人分

焼きさばの香味だれがけ

- ・さば(フィーレ・100g) …… 2枚
- ・塩、こしょう …… 少々
- ・太ねぎ …… 1/3本
- ・生姜 …… 1/3カケ
- A さとう …… 大1/2
- A 酢 …… 大1
- A しょうゆ …… 大1
- A ごま油 …… 大1

白菜のそぼろみそ炒め

- ・鶏ひき肉 …… 60g
- ・白菜 …… 160g
- ・もやし …… 100g
- ・人参 …… 30g
- ・青菜 …… 1/5ワ
- ・油 …… 大1/2
- B 酒 …… 大2/3
- B しょうゆ …… 小2/3
- B みりん …… 大1
- B みそ …… 大1

【作り方】

焼きさばの香味だれがけ

- ① 魚(冷凍の場合は解凍する)は半分に切って水気を拭き、両面に塩、こしょうする。
- ② 太ねぎ、生姜はみじん切りにし、Aと合わせる。
- ③ 魚をグリルで両面焼いて盛り、②をかける。

白菜のそぼろみそ炒め

- ① 白菜はざく切り、人参は半月切りにする。
- ② 青菜はざく切りにする。
- ③ Bを合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱してひき肉、①、もやしを炒め、②を加えてさっと炒め、③で調味する。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

現在フォロワー
約1,450人

Mia

Follow Me!

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

気に入って頂いたらフォローもお願いします!

@mia_shimotsuke



今までMiaで紹介した店舗情報を掲載中!

Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information



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/>

映画ドラえもん のび太と空の理想郷

3/3(金)
全国ロードショー



© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2023

監督:堂山卓見
出演:水田わさび、大原めぐみ、かずゆみ、木村昶、関智一、井上麻里奈、水瀬いのり、永瀬廉(King & Prince)、山里亮太(南海キャンディーズ)、藤本美貴 他
配給:東宝

僕らの「らしさ」が世界を救う。

もしも何でも叶う夢のような場所が存在していたら?? 空に謎の三日月型の島を見つけたのび太は「あれこそが僕が探していたユートピアだ!」と言い張り、その島を探しに出かけることに! 色々な時代・場所を探してやっと見つけたその正体は、誰もがパーフェクトになれる夢のような楽園<パラダピア>だった! ネコ型ロボット・ソーニヤと仲良くなったドラえもんたちが、どうやらこの楽園には大きな秘密が隠されているようで…。

映画 きかんしゃトーマス めざせ! 夢のチャンピオンカップ

3/10(金)
全国ロードショー



© 2023 Gullane(Thomas)Limited.

監督:ジェイソン・グロー & キャンベル・ブライア
出演:田中美海、越乃奏、大久保瑠美、古賀英里奈、山藤桃子、西山宏太郎、酒井敬幸、武内駿輔、山下七海、土師亜文 他
配給:東京テアトル

チャンピオンめざして、ソド~島をかけぬけろ!

島を一周するレース大会「ソド~カップ」が開催されることになった。2台がペアになり、お届けものをしながらゴールを目指す、大変なレースだ。ヒロやケンジもかけつけてくる。ソド~チームは日本の超特急のカナと、速さに自信のないトーマスがレースに出ることになって、びっくり仰天! ヒロは「ソド~カップで勝つには、スピードではない大切なことがあるんだよ」という。チャンピオンめざして、トーマスとカナの猛特訓が始まる!

エブリシング・エブリウェア・オール・アット・ワンス

3/3(金)
全国ロードショー



© 2022 A24 Distribution, LLC. All Rights Reserved.

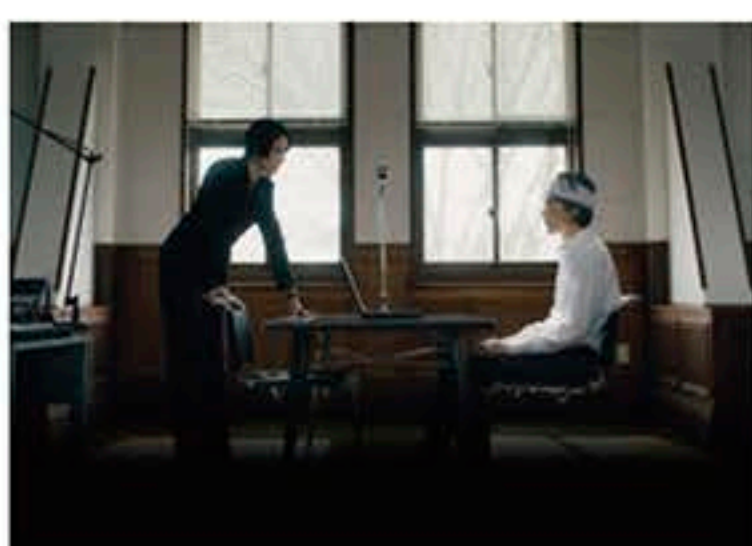
監督:ダニエルズ
出演:ミシェル・ヨー、キー・ホイ・クワン、ジェイミー・リー・カーティス 他
配給:ギャガ

ようこそ、最先端のカオスへ。

エヴリンは疲れ果てていた。経営するコインランドリーの決算に国税局からイチャモンをつけられて税金の申告をやり直さなければならない。父親はボケてきたのに頑固で介護も大変。娘のジョイは、恋人の存在を理解しない母親に不満を抱き、夫のウェイモンドは優柔不断で頼りにならない。そんな中、突然夫が豹変。別の宇宙のウェイモンドだと名乗る彼にエヴリンは「全宇宙にカオスをもたらす強大な悪を倒せるのは君だ」と宣告される。

映画 ロストケア

3/24(金)
全国ロードショー



©2023「ロストケア」製作委員会

監督:前田哲
出演:松山ケンイチ、長澤まさみ、鈴鹿央士、坂井真紀、柄本明 他
配給:東京テアトル、日活

彼はなぜ42人を殺したのか

早朝の民家で老人と訪問介護センター所長の死体が発見された。捜査線上に浮かんだのは、介護家族に慕われる献身的な介護士の斯波だった。検事の友友は、斯波が勤める訪問介護センターで老人の死亡率が異常に高く、彼が働き始めてからの死者が40人を超えることを突き止める。斯波と対峙する大友。自分のしたことは「殺人」ではなく「救い」だと主張する斯波。彼はなぜ多くの老人を殺めたのか? 彼が言う「救い」の真意とは何なのか?

Mia de kirei

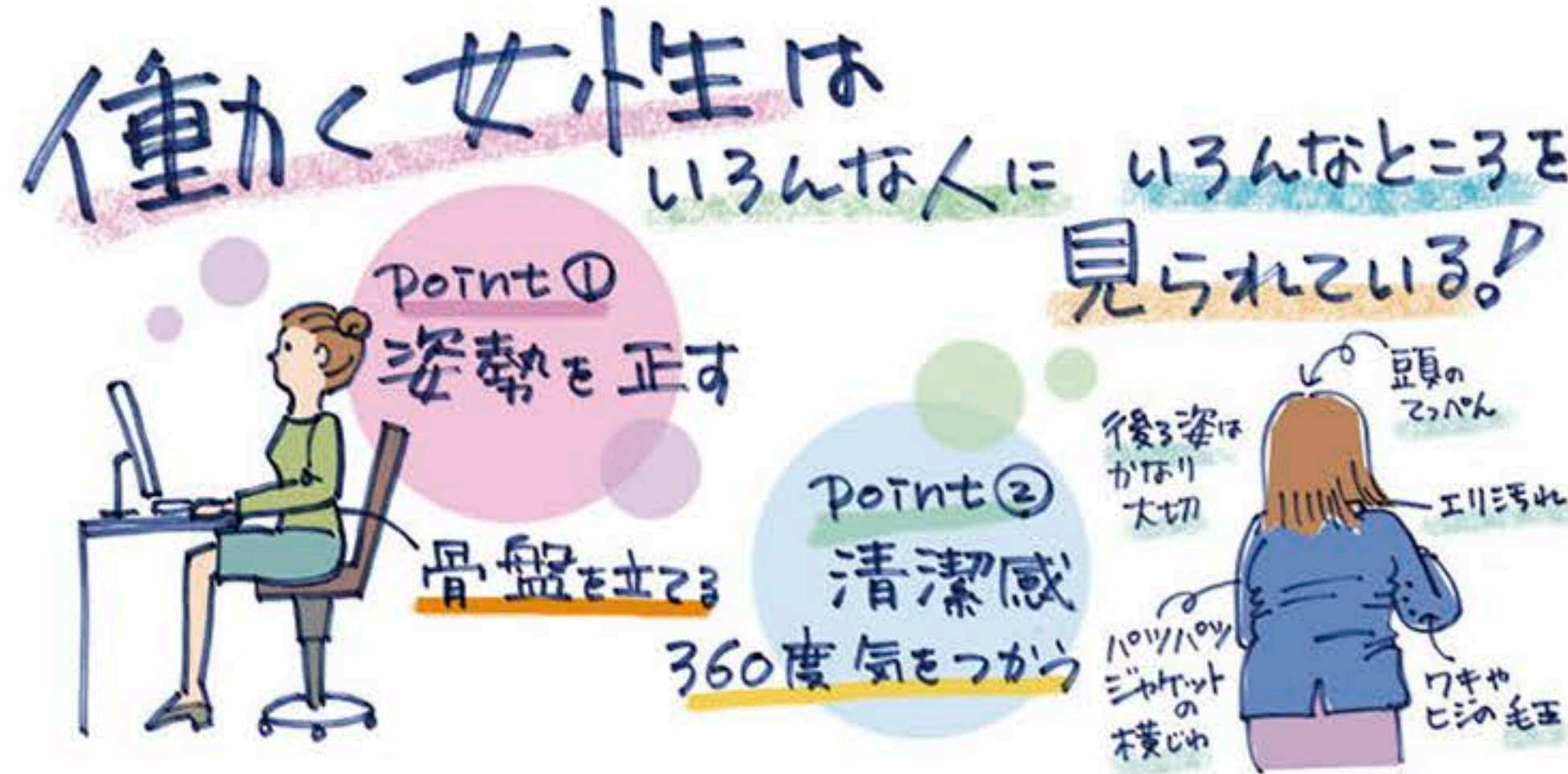
第58回 【フレッシュアーズ応援企画】働く人のキレイとは

アドバイザー: マナー講師 トーコさん

間もなくスタートする新年度。学生から社会人デビューする人はもちろん、子育て一段落で仕事を始めるママも、この物価高で思い切ってパートに出ることを決意した人も全力で応援したい! との熱い思いを胸に、マナー講師のトーコさんに聞いてみました。「働く女性のキレイのポイント、教えてください!!」

それ、浮いちゃってない?

毎年、4月中旬～GW前後はさまざまな企業の新人研修やマナー研修に引っ張りだこのトーコさん。大手企業や社員規則厳しめの会社の社員さんでも、意外と驚いちゃうような人がいるそうです。「ヘアカラーやネイル、カラコンは学生の間は当たり前かも知れないけど、社会人になった



ら、周りから浮いちゃうようなオシャレはNG。業種や職場の雰囲気によって異なる『許容ライン』をしっかりと見定めて、新人ならそのラインのかなり下で抑えるくらいが正解です。子育て後の再デビューで気になる

のは、働く場には unnecessary アクセサリーや可愛い系のグッズの数々。「家庭生活で身に着いた価値観を一度横に置いて、職場で浮かないメイクや髪型、ファッションを選ぶ」ことがキレイのポイントだそうです。

Mia de 体操

背骨を意識! お腹引き締めピラティス



- 1 膝を立てて仰向けになる。(膝は90度、足幅は拳一つ分)
- 2 腰は反らさず指の第二関節が入る程度を保ち、手は頭の後ろへ、肘を少し閉じる。



- 3 腰の位置を変えずに、息を吐きながら肩甲骨の下まで背骨を持ち上げる。
- 4 目線はももの付け根に置き、息を吸いながら背骨一つ一つ床に付ける。

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

まだまだ寒い日が続きますが、街を歩けばもう春のアイテムで埋め尽くされていますね! 自ずと肌もメイクも春仕様になってきませんか? 今回は、あらゆる肌悩みに応えるラインが揃うアルビオンドレッサーで、春に向けておすすめしたいアイテムを教えてくださいました。

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店1F アルビオンドレッサー

ALBION (アルビオン)



インテンスコンセントレートデイクリーム 50g 11,000円
SPF50+PA++++の最高値UVカットに加え、真皮にダメージを与えるブルーライトもカット。保湿成分もたっぷり含み、守って育む日焼け止め兼下地です。

Elégance (エレガンス)



エタンセルアルモニーアイズ 3,850円
オイルを配合しているしっとりとした粉質で、肌に溶け込むように密着するアイシャドウ。華やかな色と輝きでメイクをブラッシュアップしてくれます。

IGNIS iO (イグニス イオ)



アロマティカルボディUV 120g 1,980円
みずみずしく肌に伸びて馴染むボディ用日焼け止め。ローズ・グリーン・シトラスの3種類の香りが、塗ると心地よく広がります! デイリー使用におすすめ。

Mia Column 「自分自身を高めるコツ」講座

第34回「愛の反対言葉とは」

皆さんは「愛の反対の言葉は?」と聞かれたら何と答えますか? 一説には愛の反対は無関心ともいわれます。それは極端に言うと存在に興味がないことかもしれません。自分に興味を持ってもらいたいと思うときは、相手に関心を持ち存在を認めることが大切です。何ごとも主体性を持って働き掛けるかけることが自分の世界を変える第一歩かもしれません。信頼できる相手がいることはとても幸せですね。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み、仕事でもプライベートでも予想以上の力が発揮できるようになります。

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

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!

合格えんぴつ (五角形)

「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	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	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年生のみは解ける問題から解いて、自主学習に使おう! 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 宇都宮市昭利1-8-11 TEL 028-678-3131

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 2月28日(火) 必着

5名様 栃木県産 季節のおまかせ花束



栃木県は、お花の栽培も盛んなんです！JA全農とちぎのホームページでは、栃木県産のお花を購入できる「とちぎの花販売協力店」を紹介しています。

とちぎの花公式Instagramも開設中！Instagram内で「#とちぎの花」と検索してみてください。また、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、栃木県産の花束を販売しています。

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



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



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

所在地：栃木県宇都宮市今泉2-1-5-2(宇都宮駅より徒歩約7分)

日光オフィス 〒321-1105 栃木県日光市文挾町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

新店オープン キャンペーン告知などに

Miaの

初回限定 折込チラシ

B4サイズまで 1枚あたり ~~3.8円~~ (税込 4.18円) → **3.0円** (税込 3.3円)

B3サイズまで 1枚あたり ~~4.7円~~ (税込 5.17円) → **4.0円** (税込 4.4円)

1区域 (400枚~600枚) からの配布が可能です

月2回発行 **10.5万部**

エリア内到達率 **82.6%**

町名別・丁目別での折込にも対応可能です

お手持ちのチラシを折込めます

お申し込み・お問い合わせ

下野新聞グループ
橋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)

NEW リフォーム&増改築 ニッカホーム宇都宮ショールーム

OPEN!

オープンイベント開催日時 **3/4土 5日**
朝10時から夕方5時まで

オープンSpecial特典満載!!

セルフカフェ併設営業中!

地域の皆様の安らぎの場としてカフェスペースを設けております。

ご来場特典

シュークリーム & コーヒー1杯 プレゼント! **100名** 各日先着

大抽選会 無料

特等 商品券50,000円分
1等 商品券10,000円分
2等 お米10kg 3等 粗品詰め合わせ

ちびっこ&飲食コーナー 無料

フレッシュジュース
お菓子つかみどり

ニッカホーム×ReFa

「リフォーム」&「美容」 待望のキャンペーン始動!

ReFa商品やSIXPADの体験コーナーもあります!

ReFa商品 **大特価**で販売!

大特価 破格値祭!

LIXIL ガビッシュ **1万円** (税込)

限定1台 (抽選)

他にも、ガスコンロ・トイレなどご用意!

メーカー限定特典

LIXILのユニットバスをご契約の方に **ReFa商品プレゼント!**

他メーカーでも多数ご用意しております!

住まいの相談受付中!

補助金活用 リフォームなど お早めに!

店舗ご案内図

宇都宮市今泉町2995-1

宇都宮ショールーム

周辺施設: 宇都宮駅、宇都宮市立小学校、マクドナルド、コジマカメラ、アクス、マクドナルド、ヨープ、ペニマル、ダイソー、泉が丘小学校、泉が丘小学校、泉が丘小学校、泉が丘小学校

【電話受付】 8:30~20:00 第2/3土及び日は 9:00~18:00

0120-17-7549

宇都宮市今泉町2995-1

おかげさまでニッカホームは創業36年

日本全国 93店舗展開

施工件数 649,000件超

オリコン顧客満足度 第1位

2022年 オリコン顧客満足度調査 戸建てリフォーム リフォーム専門 第1位

総合リフォーム店として 売上 全国NO.1

リフォーム産業新聞2022.11.28発行

LIXILリフォーム ネット2022 全国広域営業部門 第1位

ニッカホームは安心して お越し頂けるようコロナウイルス 感染拡大防止に取り組んでおります

ご来店の際はマスク着用とアルコール消毒への ご協力をお願いいたします

店舗の詳細は 右のQRコードから アクセス! nikka-home.co.jp/ ニッカホーム 検索