

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4月8日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

2023
3・18
TAKE FREE

vol.92
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



見た目も味も 抜群に楽しめる！ 栃木県初の名物海鮮びん

人気店「すしの田丸家田縁」の姉妹店「酒菜(さかな)田丸家」。オープンキッチンスタイルのおしゃれなカフェ風の店内では、本店が一括仕入れしている、新鮮な海産物を使った寿司や創作海鮮料理を提供。中でも「名物海鮮びん丼ランチ(ご飯・汁物・サラダ付き1,100円〜)」は、今までにない斬新なビジュアルと、そのままでも、ご飯にのせてもいい自由な食べ方を楽しめる、エンターテインメント性が話題を呼んでいます。まぐろ、ミックス、サーモン・アボカド・イクラ、海宝(数量限定)の4種類から、とっておきの一瓶を召し上がれ！



酒菜 田丸家

住 宇都宮市池上町1-1 ☎ 050-8885-4728
営 11:30~14:30(LO.14:00)
17:30~24:00(LO.23:00)
休 水曜 P 近隣コインP利用

Present
「Mia92号を見た」と声掛けし
「海鮮びん丼」を注文された方に、
ランチドリンクをサービス
(ウーロン茶 or ホットコーヒー)
(有効期限 2023年3月31日)

森山直太郎

20th Anniversary
素晴らしい世界
4/15sat. 開場17:00 開演18:00 宇都宮市文化会館
指定席¥7,700(税込) ※3歳以下入場不可/4歳以上チケット必要
※チケット発売中!! ※

かわいい!!
を、信じて遊ぼう。PASSO



パッソを好きな色にぬって、
オリジナルきんちゃくをつくろう!

完成したぬりえをお近くのカラ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、後日引きわたしとなります。)

※ぬりえはこい色(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。

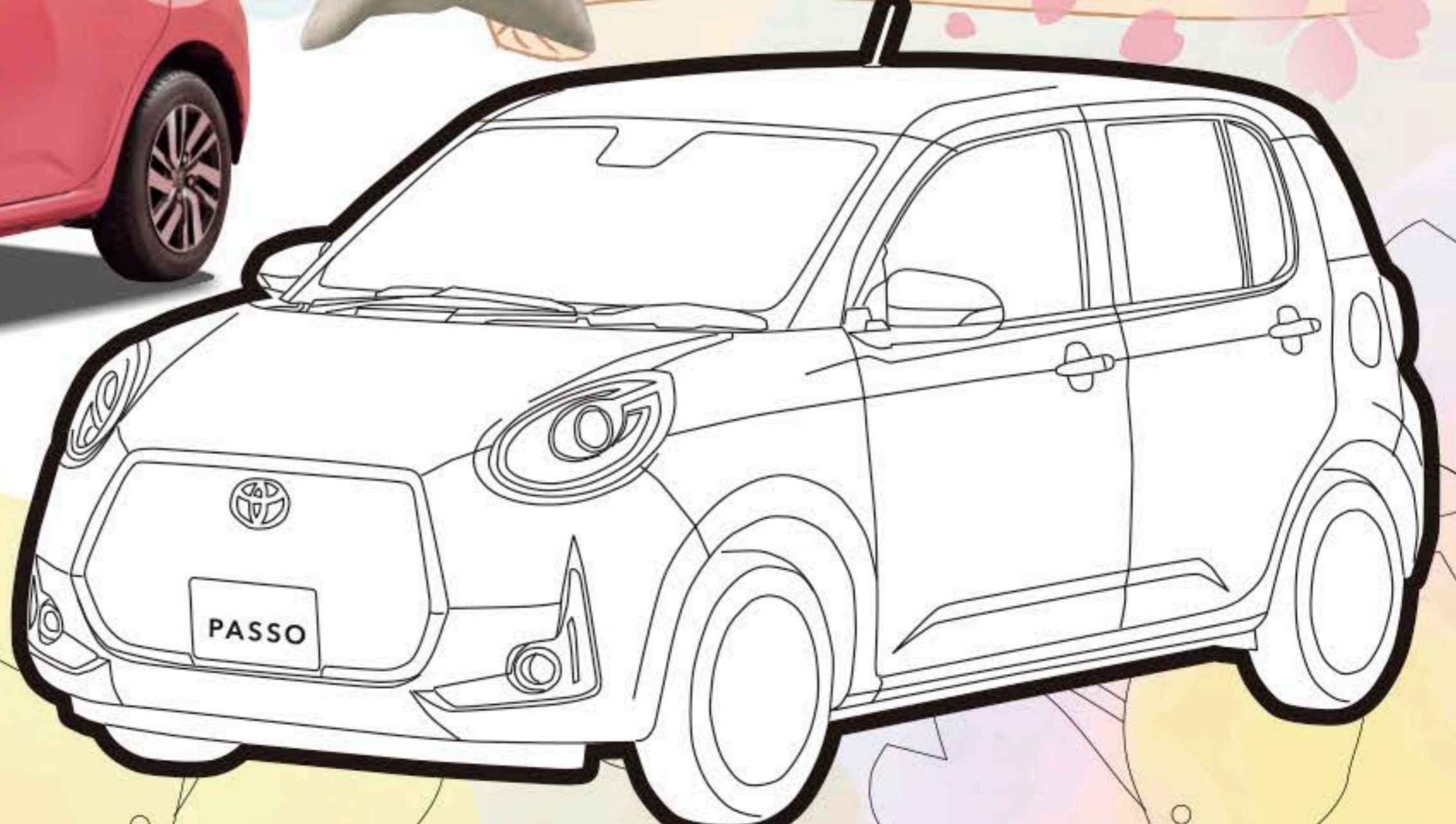


Photo:
パッソ 特別仕様車MODA "Charm"
(1.0L・2WD・5人乗り)

車両本体価格 **162.7万円**(税込)

ボディカラーの特別設定色ホワイト(W09)×ジューシーピンクメタリック(R73)[XG7](55,000円)はメーカーオプション。ドアミラー色はホワイト(W09)になります。165/65R14タイヤ&14×5Jアルミホイール(44,000円)、LEDフロントフォグランプ(22,000円)はメーカーオプション。上記の価格には含まれておりません。

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**
ご予約は
コチラから
*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。)



※写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合がございます。*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3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!
QRコード



※入荷状況により商品は変わります

“訳あり”ペットフード&用品を激安価格で販売♪

社会問題にもなっている「フードロス」。実はヒトだけでなく、ペットの食品も大量に廃棄されていて深刻な状況です。そんな「ペットフードロス」の削減に貢献したい！とオープンしたのが「マロンと散歩」です。

ペットと一緒に入れる広い店内には、賞味期限の切迫商品や期限切れ品・過剰在庫品・在庫処分品などの“訳あり”商品が並び、ドッグ・キャットフードやおやつ(写真左・右)を中心に、リードや首輪、猫用おもちゃ、消臭スプレーなどの用品も格安で販売。「何がいつ、どれくらい入荷するかは未定ですが、こまめに掘り出しものを見つけてご来店いただければ幸いです」と店長さん。ウサギ・鳥用なども取扱有。気軽にお出かけしてみは♪



マロンと散歩 西川田店

📍 宇都宮市西川田本町2-7-16 ☎ 028-306-1762
 🕒 金・土・日曜の10:00~18:00 🗓 月・火・水・木曜
 📍 有(店舗東隣) 📱 Instagram @marontosanpo

わんこと一緒にもんじゃ・お好み焼き♪ 月1イベントも大好評!

「ワンちゃんと一緒にでも、もちろん一緒でなくても、とにかく楽しんでいただきたい!」——。店主の熱い想いが込められた、ほかでは味わえない「葵本店」ならではの味やおもてなしが満載です。

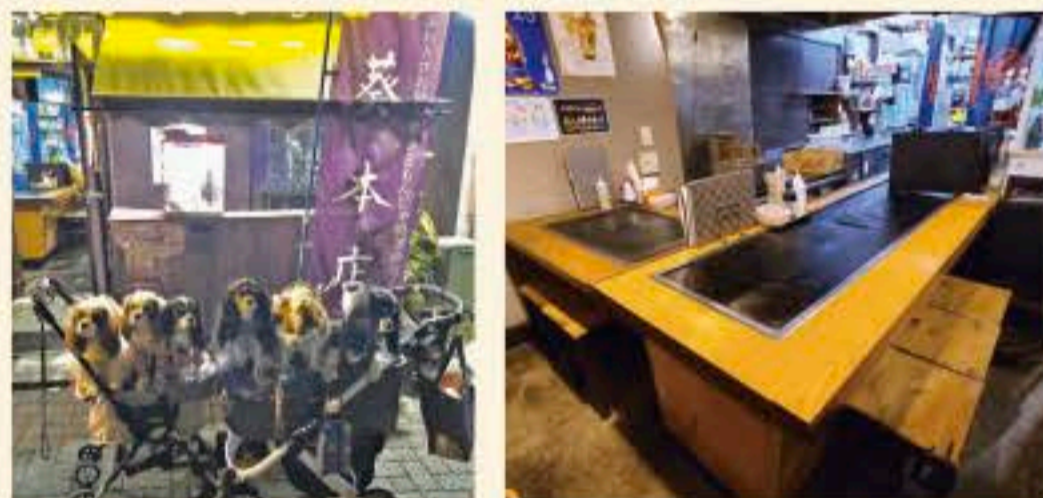
「口に入れると溶けちゃう、まさに“ふわトロ”!」と評判のお好み焼きの生地は2種類。ヘルシーで女性に大人気の「山芋100%」と、山芋と小麦粉の独自の配合でふんわり焼き上げる「レギュラー」生地から選べます。23種の多彩なもんじゃ焼きや、鉄板で焼いてもらう、または自分で焼くのも楽しい名物「だし巻き玉子」など鉄板焼きメニューも充実。月に一度のお得でうれしいイベントの日や週末は、人気の半個室席の予約をお早めに♪



明太餅チーズもんじゃ (1,100円・ハーフ180円引き)

お好み焼き・もんじゃ焼き 葵本店

📍 宇都宮市中央5-1-12 ☎ 028-666-6456
 🕒 18:00~26:00(L.O.25:00)
 ※昼や営業時間外の予約も可
 🗓 不定休 🗑 24席(カウンター・半個室有)
 📍 2台(店舗向かい) 📱 Instagram @aoihonten



お散歩帰りにふらりや、犬好き仲間が集まるのも、ぜひ!

わんこと一緒にお出かけ♪

WANKO TO ODEKAKE

Mia de まちあるき

オススメ

ほかほか陽気に誘われて、わんこと一緒にいつもとはちょっと違ったところにお出かけしてみようかな…。なんて思っている飼い主さんや、わんこが大好き! という人にもオススメのお店を紹介します。

※お店ごとのルールやマナーについて、詳しくは直接各店舗にお問い合わせください。
 ※3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。



チェック柄がかわいい同店オリジナル「歩けるくん」首輪(手前・小型犬用 8,800円〜)も新登場!

わんこ&ヒトに元気と豊かな暮らしを届けたい♪

「愛犬と人との暮らしをより健やかに、より豊かに」をコンセプトにオープンした「ナック」。おしゃれで機能性も備えたウェアやリードのほか、フード・おやつ・サプリメント・ケア用品など、店主が厳選した「安心安全で、ペットたちのQOLを高められるような商品」が並びます。

中でもお店イチオシが足腰をサポートする「歩けるくん(写真・犬用首輪・ヒト用リストバンド等)」。愛犬とともに長く自分の足で歩きたい」というシニア犬を飼っている飼い主さんに好評です。撮影会・しつけ教室・アニマルコミュニケーション(すべて要予約)などのイベントも開催。わんことのんびり過ごせるカフェも併設しています。癒やしのひとときを、ぜひ♪



毎の季節限定「アールグレイクリーム&ストロベリーパンケーキ(1,200円)」

ナック nakku

📍 宇都宮市下砥上町198-18 ☎ 028-902-7999
 🕒 11:00~16:00 ※土・日は18:00まで
 🗓 火・水曜 🗑 10席(カウンター有)
 📍 10台 📱 https://www.nakku-ra.com

1F ほけん110番!!



保険無料相談で、ココット鍋プレゼント!

🕒 営業時間: 10:00~19:00
 🗓 定休日: 無休
 ☎ 028-666-7901
 事前予約をおすすめしております

1F レオパレスセンター 宇都宮西口店



W割 開催中
 礼金0円&当日日割家賃+翌月家賃0円
 初期費用を安く抑えたい方に
 おすすめのキャンペーンです
 ※物件限定(個人契約のみ有効)となります

🕒 営業時間: 10:00~18:00
 🗓 定休日: 無休
 ☎ 050-2016-2205

1F 創業140周年 銘茶 関口園



春の限定茶がはじまります!
 煎茶・春茶物語 80g 1,188円
 [季節限定]福岡・八女茶
 春のくき(オリジナル茶) 80g 864円

🕒 営業時間: 10:00~17:30
 🗓 定休日: 水曜日
 ☎ 028-622-3394

2F フォトスタジオシンガイ 表参道スクエア店



丁寧な撮影と、ナチュラルな修整で
 “納得のいく1枚”にしませんか?
 まずは、お気軽にご相談下さい。

🕒 営業時間: 10:00~19:00
 🗓 定休日: 木曜日・第1・3水曜日
 バスポートセンターに伴う臨時休業有り
 http://www.shoumeiphoto.com
 ☎ 028-622-6107



うつのみや 表参道スクエア テナント会

イベント開催 宮スクの日 次回は3/19日予定
 うつのみや表参道スクエア 🔍 検索

抽選会開催!
 川瀬先生のタロット手相占い 切絵コーナー

お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。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



栃木県の基準点の名残？ 『栃木県道路元標』

大通りの池上町交差点横断歩道を渡っていると、「栃木県道路元標」と書かれた石碑を発見しました。道路元標は旧道路法（大正8年施行）により各市町村に設置された国道や府県道の終起点とするためのポイント。しかし、昭和27年施行の新たな道路法によりその役目を終え、今はモニュメント的な役割になっています。現在の栃木県道路元標の側面には「昭和三十一年七月建之」とあるので、改めて記念碑として作り直したのかもしれませんが。



オレンジ色に着色された分離帯の向こう側にある「栃木県道路元標」

池上町交差点といえば、かつては国道4号線も通過していた交差点で、現在も119号線の経路上。栃木県を代表する地点であることは間違いなさそうです。



栃木県道路元標

宇都宮市池上町5付近
池上町交差点
(常陽銀行前横断歩道)



横断歩道を渡る途中、JR宇都宮駅方面を見て、中央分離帯の端に注目！



左：スマホの画像で作れるスマホケース（手前・9,790円） 右：看板犬のアビィちゃん。店内の撮影スポットで

わんこ&飼い主さん用グッズが満載。試着・撮影スポットも♪

わんこ用グッズと、犬種ごとのわんこモチーフのかわいい雑貨（飼い主さん用）がたくさん。店主が国内外の製品から厳選した、「自信を持ってお客さまや、贈り物にもお薦めできるもの」であふれています。おしゃれなウェアやリード、国産・無添加のおやつなど、県内ではココでしか扱っていないアイテムも魅力です。

わんこも一緒に入れる店内で、ウェアを試着させて選ぶのも、季節ごとの背景をセットした撮影スポットも好評です。しつけ教室やアジリティ教室（毎月1回・要予約）、無麻酔による歯石除去（3カ月に1回・要予約）も開催。クール素材のウェアなど春夏商品も続々入荷中！お散歩途中にでも気軽に立ち寄ってみて♪



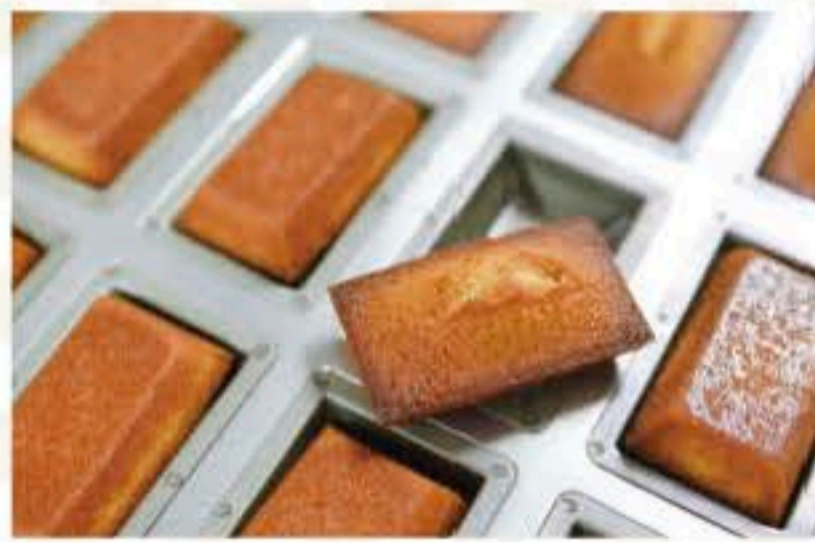
犬雑貨専門店 アルミックわん

宇都宮市二荒町5-1 1F ☎ 028-678-4118
営業 10:00~18:00 ※4/1から19:00まで
水曜 近隣にコインP有
https://aru1.jp



カリッとして、フワリ。オーベルジュオトワのフィナンシェ

JR宇都宮駅東口にできたウツノミヤテラスにある「オーベルジュオトワ」。栃木が誇るフレンチの名店「オトワレストラン」が、日々の暮らしのなかで気軽に楽しめる焼き菓子やデリなどを提供しています。



「ケンボナシのはちみつ」を使用しているオトワのフィナンシェ（1個248円）

こちらのフィナンシェは、こだわりの地元産はちみつや卵を使用し、バターとアーモンドの香りたっぷりにカリッと焼き上げた逸品！袋詰めものは日持ちがいいのでギフトとしておすすめですが、自分用にはぜひ、ガラスケースの中のものどうぞ。焼き立てならではの「外側はカリッ、中はフワッ」を体感したら、「オトワのフィナンシェ」のとりこになること間違いなしです！



ギフトに、お土産に、お家ごはんのお供に。日常に寄り添う「オーベルジュオトワ」

オーベルジュ オトワ

宇都宮市宮みらい1-1 ウツノミヤテラス2F
☎ 028-666-7701 営業 10:00~20:00
休 月曜日(祝日の場合は営業して変更有)
P ウツノミヤテラス駐車場 HP Instagram @auberge.otowa

わんこも飼い主さんも通いたくなる♪一時預かり・宿泊も安心

わんこにはカロリー控えめな「馬肉ステーキ（温野菜入り）」、飼い主さんには手作りの食事・カフェメニューが大人気の「フレンドリー・ワン」。併設のドッグランはもちろん、カフェ店内でもノンリードで過ごせて、飼い主さん同士の交流・情報交換の場になっています。

犬の幼稚園や動物病院での勤務経験・ドッグトレーナー・愛玩動物救命士の資格を持つ店主に、しつけや栄養管理などについて気軽に相談もOK。わんこの訓練・座学（犬の解剖生理学や皮膚科学、心肺蘇生法など）のある「しつけ教室（要予約）」では、飼い主さんの知識を深め、スキルUPを目指せます。動物病院と提携していて、一時預かり・宿泊も安心です。

フレンドリー ドッグカフェ FRIENDLY・ワン

宇都宮市石井町2618-1 ☎ 028-666-4449
営業 11:30~21:00 火・水曜
席 22席(テラス席有) P 10台
HP instagram @friendly_one



人気の「ナポリタンセット（サラダ・スープ・飲み物付・1,650円）」



左：わんこも飼い主さんも食べられるケーキ（要予約）でお祝い



春の無料体験レッスン 受付中!!

有効期限

3/31

金まで

今なら

体験レッスン

通常1,000円が

完全無料!!

20名様限定!

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。

ジョリーフォニックスとは？こちら↓

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

忙しい子供を塾まで送迎する時間がない。通塾での授業と、送迎不要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。

宇都宮のバイリンガル育成英語教室 English School 英語のたまご

お電話かWEBでお問い合わせください♪

TEL.080-8183-1550

住所 ◆ 〒320-0058 栃木県宇都宮市上戸祭3丁目4-15

体験レッスンお申し込みはこちら!

英語のたまご 🔍 検索

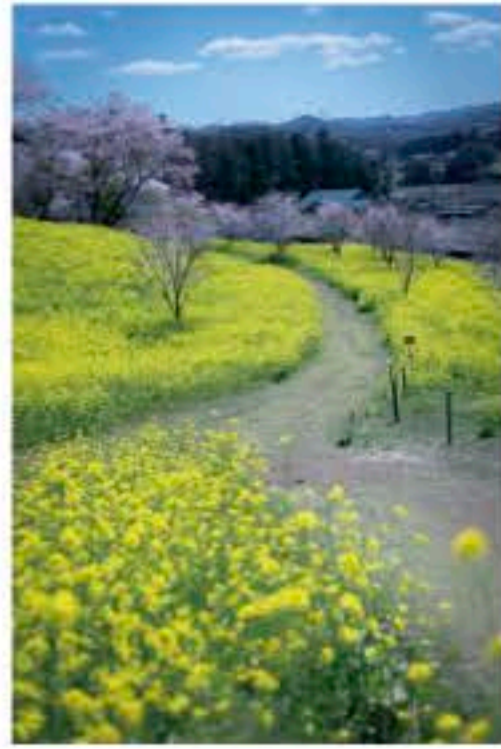
街 春のおすすめ撮影スポット

県内には、カメラをもってお出かけしたくなる春の絶景スポットがたくさん！そこで今回は、フォトグラファーのMayuさんに、おすすめの撮影スポットを教えてくださいました。

●益子町「小宅古墳群の菜の花・桜」

益子町小宅（鶴岡八幡宮そば）

「人気のスポットなので、早朝など人が多くやってきそうな時間帯をさけるといいでしょう。立ったままではなく、空間を埋めるように腰を下ろしたり自分で動いて撮るのがポイントです」



●真岡市「桜・菜の花街道」

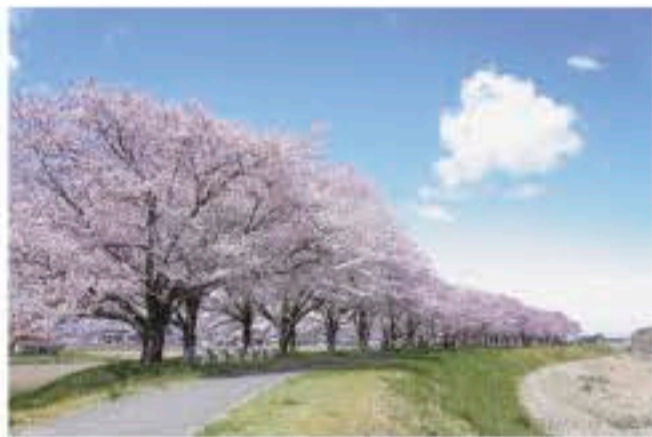
真岡鉄道北真岡駅から東側沿い約800メートル

「SL列車が入ることで、臨場感とその場所らしい雰囲気のある写真になります。あらかじめ、列車の通る時間を調べて、スタンバイしておくことが大切！」

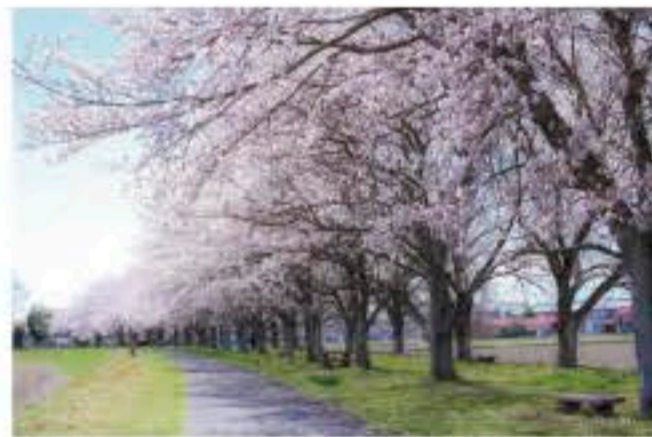
●宇都宮市「石井桜づつみ」

宇都宮市石井町

「桜づつみと川を一枚におさめて、春の訪れを演出。同じ晴れている日でも、空が青く撮れる日と、白く撮れる日があると思いますが、太陽を背にして撮ると青く、太陽に向かって撮ると空は白く撮れるんです。個人的には青空のほうが、桜が映えて撮れると思うので、撮影方向を意識して撮ってみてくださいね」



太陽を背にして撮影



太陽に向かって撮影

取材協力：Photographer Mayu / Instagram：mayuphoto_717
mail：schones.foto.mayu@gmail.com

食 好みで選ぶ、おにぎりの包み方

お出かけやお弁当にかかせない、おにぎりですが、みなさんはどのように包んでいますか？多くの方はアルミホイルかラップのどちらかになるかと思いますが、お弁当屋さんでパート経験のあるキョンさんは、アルミホイルをおすすめ！その理由を尋ねました。

「おにぎりを温めたり、お米の乾燥を防ぎたい方はラップが適しているかと思いますが、アルミホイルで包むと、時間がたっても水っぽくならず、空気感のある食感のいい、おいしいおにぎりを楽しめます。これは、アルミホイルとおにぎりの間に隙間ができて、ほどよく通気性を保てるから。しかも握ってから5時間後が特においしいといわれているので、朝握ったおにぎりをお昼に食べるのがベスト！おにぎりを包む前に、一度アルミホイルを破かないようクシャクシャして、広げてから使うことがコツです。ぜひお試しください」



投 キッチンペーパーの活用法

台所のマストアイテム・キッチンペーパーですが、主婦のマルコメさんが普段実践している、キッチンペーパーのちょっとした活用法をご紹介します。

●イチゴの水切り

「旬のイチゴを洗ってヘタを切るときに、まな板の上にキッチンペーパーを敷いておくと、そのまま水切りにもなるし、切った後も転がらないので便利です」



●油揚げの油抜き

「キッチンペーパーで油揚げを包み、そのまま水にくぐらせて、耐熱皿にのせてラップなしで、30秒電子レンジで加熱（600w）します」

●温泉卵作り

「キッチンペーパーを二重にして卵を包み、沸騰させたお湯に入れて（火は止める）フタをして15分おくだけで、温泉卵ができあがります」

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

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

未経験者歓迎!

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	石工職人
<p>内容:墓石及び石関係、仏壇の販売(主に栃木県内)</p> <p>給与:月給20万円~30万円以上 ※研修期間含む ※歩合給あり</p> <p>時間:9:00~20:00の間で実働8H</p> <p>休日:日曜</p>	<p>内容:墓石の基礎・造成・外構工事と墓石据付などの施工</p> <p>給与:月給20万円~30万円以上 ※研修期間含む ※資格取得支援あり</p> <p>時間:8:00~17:00</p> <p>休日:日曜</p>

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 028-643-4114 (採用担当)
栃木県知事許可(般27)第6289号 ●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)

ご先祖様に感謝を込めて 春のお彼岸

創業150年の枳金から
日本ギフト大賞 栃木賞受賞の
「生どらやき とちおとめ2倍」
大変ご好評いただいております
大切な方への贈り物にも

生どらやき とちおとめ2倍
1個 220円、10個 2,350円
各種取り揃えています (いずれも税込)

御菓子司 枳金

戸祭元町店	宇都宮駅ビル パセオ店	上戸祭店
宇都宮市戸祭元町1-1 ☎0120-275-030 営業時間/9:00~18:00 定休日/無休 駐車場/3台	宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ1F ☎028-627-8425 営業時間/10:00~20:00 定休日/無休 駐車場/有り	宇都宮市上戸祭1-1-7 ☎028-643-1150 営業時間/9:00~18:00 定休日/無休 駐車場/2台

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/>

名探偵コナン 黒鉄の魚影

4/14(金)
全国ロードショー



©2023 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

監督:立川謙
出演:高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、林原めぐみ
他
配給:東宝

絶体絶命の海洋頂上決戦ミステリー、ついに開戦

東京・八丈島近海に建設された、世界中の警察が持つ防犯カメラを繋ぐための海洋施設『パシフィック・ブイ』の稼働に向けて、各国のエンジニアが集結。一方、少年探偵団と八丈島に来ていたコナンのもとへ沖矢昴から一本の電話が。不穏に思ったコナンが『パシフィック・ブイ』に潜入すると、施設内で女性エンジニアが黒ずくめの組織に誘拐される事件が発生!さらに、彼女が持っていた、ある情報を記すUSBが組織の手に渡ってしまう…。

ゲネプロ★7

4/21(金)
全国ロードショー



©映画「ゲネプロ★7」製作委員会

監督:堤幸彦
出演:三浦海里、和田雅成、荒牧慶彦、佐藤流司、染谷俊之、黒羽麻璃央、高野洸、大高洋大、荒木健太郎、宮下貴浩、輝山立、鷲尾昇、竹中直人 他
配給:ギャガ

7人は敵か、味方か——

人気の7人組ユニット<劇団SEVEN>。新作舞台「シェイクスピア・レジェンズ」の準備に向けて、新たなメンバー山井の加入が控える中、リーダーの蘇我が急死する。蘇我を失った劇団は何か崩れ始め、信頼関係に亀裂が走る。さらに、“ある秘密”が彼らに告げられたことで、運命の歯車は容赦なく狂い出す。誰かが俺たちを操っているのか? 何者かが劇団に仕掛けた罠>なのか? 一人、また一人と、不気味な影が彼らを嘲笑う。

東京リベンジャーズ 2 血のハロウィン編 -運命-

4/21(金)
全国ロードショー



©朝日新聞/講談社 ©2023 映画「東京リベンジャーズ2 血のハロウィン編」製作委員会

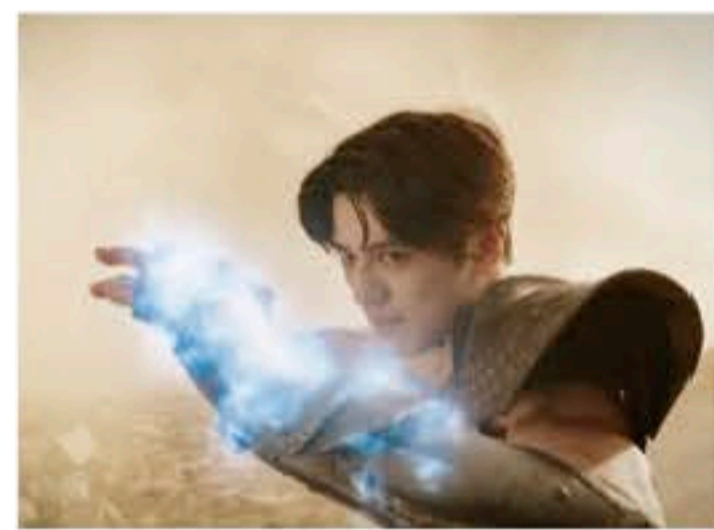
監督:英勉
出演:北村匠海、山田裕貴、杉野遥亮、今田美桜、鈴木伸之、眞栄田郷敦、清水尋也、磯村勇斗、永山絢斗、村上虹郎、高杉真宙、間宮祥太朗、吉沢亮 他
配給:ワーナー・ブラザーズ映画

信じぬく。この仲間を。

凶悪化した東京社会によってタケミチの目の前で再び、ヒナタが殺された。ヒナタを救う鍵は、一人一人が仲間のために命を張れる、東卍結成メンバー6人を引き裂いた“悲しい事件”にあった。東卍の敵側幹部になった一虎と、敵に寝返った場地。かつての親友たちは何故戦わねばならない運命になったのか。「君が助かる未来にたどり着くまで、絶対折れねえから!」タケミチは過去に戻り、ヒナタを、仲間の未来を救えるのか。

聖闘士星矢 The Beginning

4/28(金)
全国ロードショー



©2023 TOEI ANIMATION CO., Ltd.

監督:トメック・バギンスキー
出演:新田真剣佑、ファムケ・ヤンセン、マディソン・アイズマン、ディエゴ・ティノコ、マーク・ダカスコス、ニック・スタール、ショーン・ピーン 他
配給:東映

目覚めよ、そして“希望”となれ。

自らの身体に“小宇宙”という力が宿っていることを知らず、地下格闘技でその日暮らしをしながら生き別れた姉を探していた星矢は、ある日闘いの最終にその“小宇宙”を発したことで、強い“小宇宙”の持ち主と“知恵”と“戦い”の女神アテナの生まれ変わりであるシエナと言う女性の命を狙う謎の集団から狙われることに。ペガサスの星のもとに生まれた自らの秘めた力に気づいた時、彼はこの世界を救う“聖闘士”となる。

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

定価 ~~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

定価 ~~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%

お手持ちのチラシを折り込めます

町名別・丁目別で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

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)

映画 島守の塔

命どう宝、生き抜け!

私、生きましたよ

島守の塔

映画ノベライズ「島守の塔」絶賛販売中!

ミニシアターランキング9週連続TOP5入り作品をノベライズ

沖縄戦をめぐる苦難の人間ドラマを描く。県民の4人に1人、20万人が犠牲となった沖縄戦。絶望的な状況のなか、自らの命を懸けて県民の保護に尽力した沖縄県知事・島田毅(あきら)と警察部長・荒井退造。そして戦火に翻弄されながらも必死に生きた沖縄県民。それぞれの苦悩と奮闘する姿を描きながら、戦争がリアルになった時代に「いのち」の重さを問う1作。

◆ノベライズ著者プロフィール
柏田 道夫(かしわだ みちお)
脚本家、小説家、劇作家、シナリオ・センター講師
95年、歴史群像大賞を『桃鬼城伝奇』にて受賞。
同年、オール讀物推理小説新人賞を『二万三千の幽霊』にて受賞。

WEBでも絶賛配信中!

配信プラットフォーム

Prime Video	dTV	Google play	iTunes
ABEMA	DMM TV	GYAO!ストア	Huluストア
J:COMオンデマンド	Paravi	RakutenTV	TELASA
U-NEXT	YouTube	ひかりTV	ビデックス

みるプラス

映画「島守の塔」は、レンタル配信・デジタルセル配信しています。上記の配信プラットフォームにアクセスし、ご購入またはレンタルの上、ご覧ください。

ミニシアターランキング9週連続TOP5 ランクイン!*

※興行通信社 CINEMAランキング通信 小規模公開作品 週末観客動員数

吉岡里帆
第45回山路ふみ子映画賞 女優賞・
第44回ヨコハマ映画祭主演女優賞 受賞
香川京子
第45回山路ふみ子映画賞
映画功労賞 受賞

【お問い合わせ】
映画「島守の塔」製作委員会事務局(株式会社下野新聞社内) E-MAIL shimamori.kouhou@gmail.com
電話:0800-800-8171 (平日9:00~17:00) FAX:028-625-1275 映画「島守の塔」公式HP <https://shimamori.com/>

映画「島守の塔」公式HP QRコード⇒

Mia限定特典付き

NEW OPEN 特集

NEW OPEN!

かざりずし・彩音

カザリズシ アヤネ

すしシェフが握る旬の彩り鮮やかなおまかせにぎり

宇都宮市一条1-3-20
メゾン一条1F
028-678-8219
11:30~14:00
17:30~21:00
月曜
5台(2台+東京街道沿い3台)



「シェフのおまかせ握り(3,500円)」
味噌汁・茶碗蒸し・デザート付き

「Miaを見た」でソフトドリンクサービス 有効期限 2023年3月31日 ※本券で1グループ可

NEW OPEN!

ヒマラヤン インド・ネパール料理

ヒマラヤン

ランチタイムのイートインはナンorライスお替り自由!

宇都宮市御幸ヶ原町17-17
028-307-8556
11:00~15:00
17:00~23:00
水曜
6台



「ランチCセット(1,380円)」

「Miaを見た」でお会計金額より10%OFF! 有効期限 2023年3月31日

NEW OPEN!

インドアジアンダイニング&バー Kalika Kitchen

カリカキッチン

本場インド・タイ料理が味わえるランチはナン・ライスおかわり自由!

宇都宮市南一の沢町2-26
斉藤ビル1F
028-689-8838
11:00~15:00
17:00~22:00
無休
ランチ5台、ディナー12台



「インドランチAセット(800円~)」
お好きなカレー1種・サラダ・ナン・ソフトドリンク1杯付

「Miaを見た」でランチタイムご利用のお会計金額から50円引き 有効期限 2023年3月31日

NEW OPEN!

BXB

ビーエックスビー

大型スクリーンでスポーツ観戦が楽しめる&ジムも併設したスポット!

宇都宮市東今泉2-3-17
028-689-9988
月~木・日 14:30~22:00
金・土 14:30~24:00
無休
20台



バスケット/スポーツバーカフェ

「Miaを見た」でソフトクリーム 350円⇒200円 有効期限 2023年3月31日

NEW OPEN!

焼き芋専門店 芋しん

ヤキイモモンモンテン イモシシ

焼き芋と焼き芋を使ったスイーツ店 スイートポテトや焼き芋シェイクも!!

宇都宮市今泉4丁目12-1
Kハイツ 1F
028-333-5700
11:00~18:00
月曜(祝日の場合は翌日)
有(花屋さんの隣 19・20番)



「焼き芋(100g/200円)」

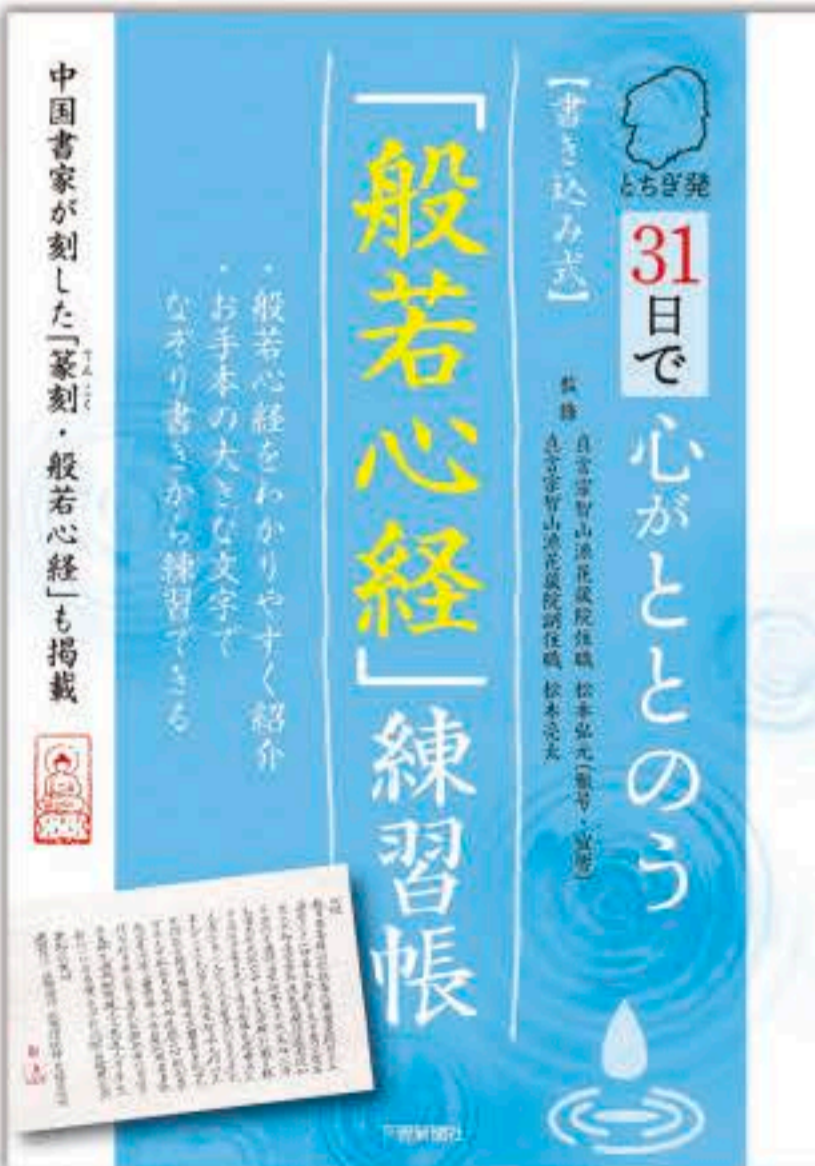
「Miaを見た」で1,000円以上お買い上げの方 ドリンク1杯サービス※シェイク不可 有効期限 2023年3月31日

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!

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1冊です。



好評発売中

般若心経 練習帳

とちぎ発

31日

心がととのう書き込み式

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)

はじめてのおうちの買い方セミナー

今こそ、しっかり学んで賢くマイホーム購入! セミナー&個別相談会(無料開催) ケーキ・コーヒー付

マイホームは人生で一番大きな買い物。あれこれと夢がふくらむのと同時に色々な不安もふくらみますね。マイホームを購入するために知っておきたいことを住宅&金融のプロがわかりやすく解説します。希望者にはファイナンシャルプランナー(FP)に直接相談できる「個別相談会」も後日実施します。プロ直伝の確かな知識で、賢い選択を!

- 講座内容**
- プロが考える失敗しない家づくりの方法
 - 理想のマイホームの選び方
 - 住宅購入に関するお金のはなし
 - ライフプランから考えるマイホーム...など
- 日程・会場** 各回30名(先着・要予約)
- 会場** ホテル東日本宇都宮 宇都宮市上大曾町492-1
- 4月15日(土) / 14:00~16:00
 - 4月17日(月) / 10:30~12:30
 - 4月19日(水) / 18:30~20:30

個別相談会 4月20日(木)~30日(日) 10:00~20:00
会場 おかねの相談室事務局 宇都宮市花園町3-2 嶋田商事内

申込方法

Web・メール・お電話のどれかでお申し込みください。

- Web 「おかねの相談室」で検索
- メール fp@e-shimada.com
- 電話 028-908-4143(平日 10:00~18:00受付)

「セミナー」か「個別相談会」(または両方)の希望日時・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・同伴者名(あれば)を明記の上、お申し込みください。
※個人情報、セミナーの開催及びセミナー内容に関する連絡のみに利用させていただきます。

詳しくはコチラ

Mia de kirei

第60回 【健康】マスクを外す前に免疫力をUP!!

アドバイザー:管理栄養士 あやかさん

とうとう恐れていた時が来てしまいました。そう、「マスク外し」。3年の間にすっかりたるんでしまったフェイスラインを見られちゃうのも辛いけど、やっぱりまだウイルスも怖いよね…と話していたら、「体温上げて免疫力をアップしないと」って教えてくれたのは管理栄養士のあやかさん。ちょっとソレ、詳しく教えてほしいです〜。

春夏も、カラダは中から温めて

確かにここ数年毎日のように体温を測り、そのたびに「低いなあ」と感じていました。あやかさんによると「免疫システムが機能するといわれる体温は36.5℃~37.1℃。最近では運動不足やストレスなどで平熱が35℃前後の低体温症の人が増えてる

免疫力UP! 甘酒もオイシク飲もう

ツブツブが気になる人はミキサーや味噌漉しを活用

ショウガをすり入れてオイシイ♡

あやかさんの甘酒アレンジ

- ① 普通の甘酒
 - ・豆乳
 - ・オーソニックミルク
 - ・ヨーグルト
 - ・フォラス
- ② さっぱり系
 - ・柑橘系ジュース
 - ・オレンジ
 - ・レモン
 - ・ゆず など
 - ・リンゴジュースを
 - ・フォラス
- ③ Special
 - 甘酒モヒート
 - ・レモン果汁
 - ・ミントをアラス

のよ」…あ、私もそうです。体温が1℃下がると免疫力が3割低下する上、代謝が落ちて太りやすくなったり老化が早く進んだり、肌も荒れちゃうなど、いいことは一つもないんだとか。「特に冷たい飲み物が欲しくな

る春夏シーズンは意識してカラダを中から温めてね」と勧めてくれたのが飲む点滴「甘酒」でした。大切なのは砂糖無添加の米麹甘酒を選び、温めすぎず人肌くらいの温度で飲むこと。腸活にもぜひ!

Mia de 体操

くびれ&腹筋トレーニング



- 1 息を吸って胸をしっかりと開き背筋をのばします。
- 2 息を吐きながら背中を丸めて体を前に倒します。



- 3 反対側も各10回づつを目標に始めてください。

Point! 骨盤は前に倒れない様、腹圧を意識してゆっくり体を倒しましょう!

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

Mia Kawaii Item

いよいよ春休み!しばらく旅行も控えていたからこそ、この春は家族や友達と思い出づくりの旅に出る人も多いのでは?今回は、シンプルで機能的、そして「あったら便利!」なトラベルアイテムが多数そろった無印良品で、旅のお供に最適なグッズをご紹介します。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店2F 無印良品

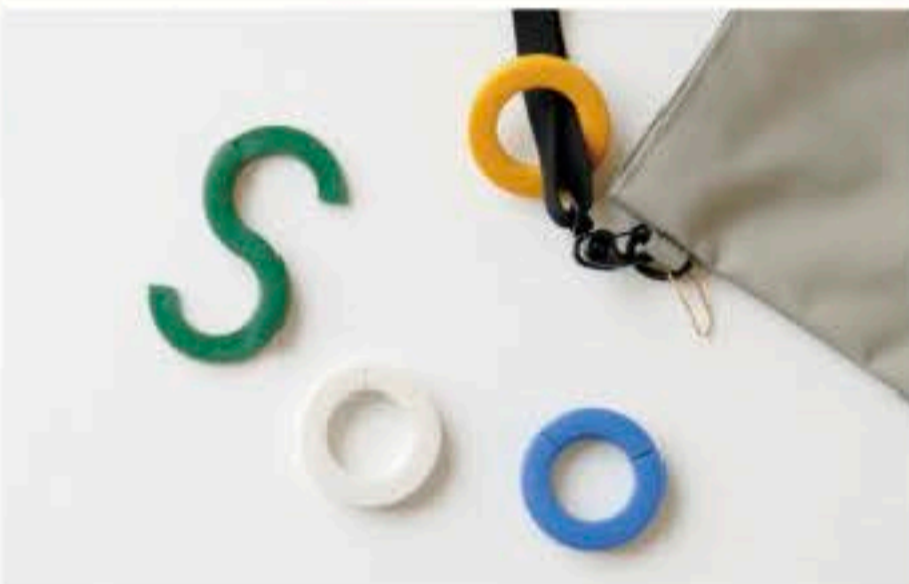
吊るして使える洗面用具ケース



黒・グレー 各1,790円

ファスナーをぐるりと開ければ、フック部分をタオル掛けなどに掛けることが可能なポーチ。ホテルの洗面台が散らからず、さっと使えて便利です。

トラベルS字フック



黄・緑・白・青 各390円

バッグのストラップなどに付けておいて、車・電車・お店などで引掛けたいときにすぐに使えるS字フック!色もかわいいでコーデのアクセントにも。

ポーチとしても使えるサコッシュ



ライトピンク・ライトグリーン・グレー 各990円

マチがないからこそバッグの中に忍ばせやすいサコッシュ。携帯電話と財布だけをひょいに入れて身軽に動きたいタイミングで大活躍のアイテムです!

Column 「自分自身を高めるコツ」講座

第36回「自分を磨く」

もし、あなたが料理人で自分の包丁の切れ味が悪かったらどうしますか?

包丁を研ぐことで切れ味が増し、料理のスピードが自然と上がりますよね。

これを自分の日常に置き換えてはいかがでしょうか?日々忙しく、目の前のことで手いっぱいになった状況は、切れない包丁で一生懸命料理をしている状況と同じかもしれません。

日頃から包丁を研ぐように自分を磨いておくと、時間がかからずできるようになっていることがたくさんあると思います。少しでも自分を磨く時間をつくることで、素敵な未来を創る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

美しい滑りと壮大な映像が織りなす新たなアイスショー!浅田真央の覚悟と進化の滑りをお見逃しなく!

BEYOND

MAO ASADA ICE SHOW 2022

浅田真央の覚悟と進化の滑りをお見逃しなく!

BEYOND 浅田真央 で検索!

栃木県立日光霧降アイスアリーナ 栃木県日光市所野2854

2023年 4/22 [土] ① 11:30 開演 ② 16:30 開演

4/23 [日] ① 11:30 開演 ② 16:30 開演

アリーナSS席:12,000円 アリーナS席:10,000円 スタンド席:7,000円 車いす席:7,000円

3月18日(土)一般発売開始!

チケット好評発売中!

チケットのご購入はぴあから!

チケットぴあWEBサイト (https://t.pia.jp)

全国のセブンイレブン店内マルチコピー機にて販売中!

Pコード: 649-828

BEYOND公式サイト

beyond-maotour.jp

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 4月4日(火) 必着

5名様 とちぎ和牛ハンバーグ (160g×5枚)

栃木県が誇るトップブランド牛「とちぎ和牛」をふんだんに使い、職人の手で一つ一つ丁寧に仕上げました。「とちぎ和牛」の肉が持つ風味を最大限に生かした、本格派なハンバーグです。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」にて販売しており、大切な方への贈り物としても喜ばれる、イチオシ商品です。

提供：JA全農とちぎ



※写真はイメージです。実際お届けするパッケージと異なる場合がございます。



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

- しそ風味の照り焼き鶏つくね
- 2種のきのこ野菜のすまし汁



調理時間 約30分

〈材料〉2人分

しそ風味の照り焼き鶏つくね

- ・鶏ひき肉 160g
- A 塩 大2/3
- A 酒 少々
- ・パン粉 1/4カップ
- ・太ねぎ 1/3本
- ・青じその葉 4枚
- B 油 小2/3
- C さとう 小2/3
- C 酒 大2/3
- C しょうゆ 大1と1/3
- C みりん 大1と1/3
- ・白ごま ひとつまみ
- ・かぼちゃ 100g

- ・オクラ 2本
- D 油 大1/2
- ・塩 少々

2種のきのこ野菜のすまし汁

- ・舞茸 1/2パック
- ・えのき茸 2/3袋
- ・白菜 100g
- ・大根 100g
- ・だし汁 400ml
- E 塩 小1/4
- E しょうゆ 大1/2
- E みりん 小1

〈作り方〉

しそ風味の照り焼き鶏つくね

- 1 かぼちゃは薄切り、オクラは食べやすく切る。
- 2 太ねぎ、青じその葉はみじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、Aを入れてよく練り混ぜ、パン粉、②を加えてさらに混ぜ、1人3個ずつの小判形に成形する。
- 4 フライパンにDの油を熱して①を焼き、塩で味を調えて盛る。
- 5 Bの油を足して③を両面焼き、Cを加えて煮からめ、4に盛り、ごまを振る。

2種のきのこ野菜のすまし汁

- 1 舞茸は食べやすくほぐし、えのき茸は根元を切って半分に切る。白菜はざく切り、大根はいちょう切りにする。
- 2 鍋にだし汁、①を入れて煮、火が通ったらEで調味する。



レシピ提供：YOSHIKEI ヨシケイ新木ブーズ

Mia Instagram 拡大中!!

follow me!

現在フォロワー 約1,500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もお願いします!

@mia_shimotsuke



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

モデルハウス 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、これまで増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 栃木県日光市文楽町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



庭木1本から承ります!

気軽に頼め、対応はスピーディ! 納得料金のお庭サービス会社!

庭木1本より明瞭料金!
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」公式アンバサダー 郷ひろみ

Miaをご覧の方に

生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を

先着10名様 1,100円! (税込)

栃木宇都宮店 宇都宮市幕田町 277

栃木さくら店 さくら市草川 54-3

営業時間 9:00~17:00

1本からのお庭サービス! ガーデンエクスプレス

お見積り・お問い合わせは ☎0120-61-4128

お電話もしくは2次元コードから