

# Mia

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3月18日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公費機構)

2023  
3・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.91

タウン情報紙Mia(ミア)



### ジューシーな果実を濃縮 キラキラと宝石のように輝く フランス伝統の砂糖菓子

季節のケーキや種類豊富な焼き菓子が評判のパティスリー。待望の新商品として紹介するのは、フランス伝統のゼリー「パート・ド・フルイ (16粒入り1,500円)」です。味わいはラズベリー&ブルーベリー、ストロベリー、マンゴー&パッションフルーツ、ピンクグレープフルーツ、ライチ、メロン、ラ・フランス、パイナップルの全8種。1粒粒張れば、それぞれのフルーツのジューシーな果実感と、濃縮されたおいしさが口いっぱいに広がります。プチギフトや自分へのごほうびにぴったり！ティータイムのお供にもおすすめです。



patisserie FLAGS

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

Mia91号を持参して  
店内商品1,000円以上のお買い上げで  
「しもぐりんぐ」1個をプレゼント  
(有効期限 2023年3月31日ご利用分まで)

完全個別指導塾  
**春期講習 3/18~4/7**

マイクラで学ぶ  
プログラミング

2コマ無料  
※3/12(日)まで  
お申し込みの方に限る

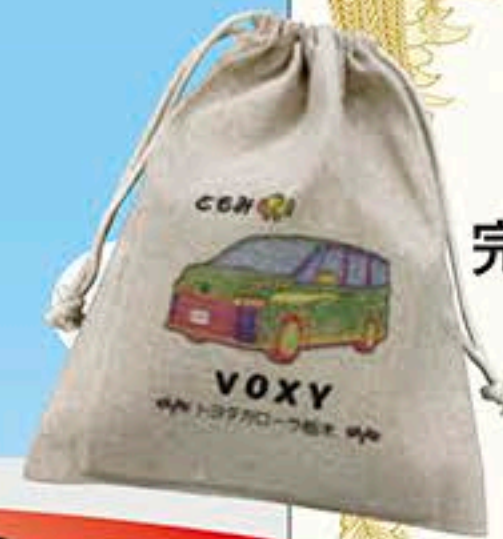
詳しくはコチラ!

小学3年生~高校3年生対象 完全個別指導塾  
s-Live とちぎ宇都宮上大曽校  
東大生指導 低価格 全教科対応

s-Live 〒320-0013 宇都宮市上大曽町308 1F  
☎028-666-6147 (10:00~22:00)

## ヴォクシーをぬって、 オリジナルきんちゃくを つくろう!

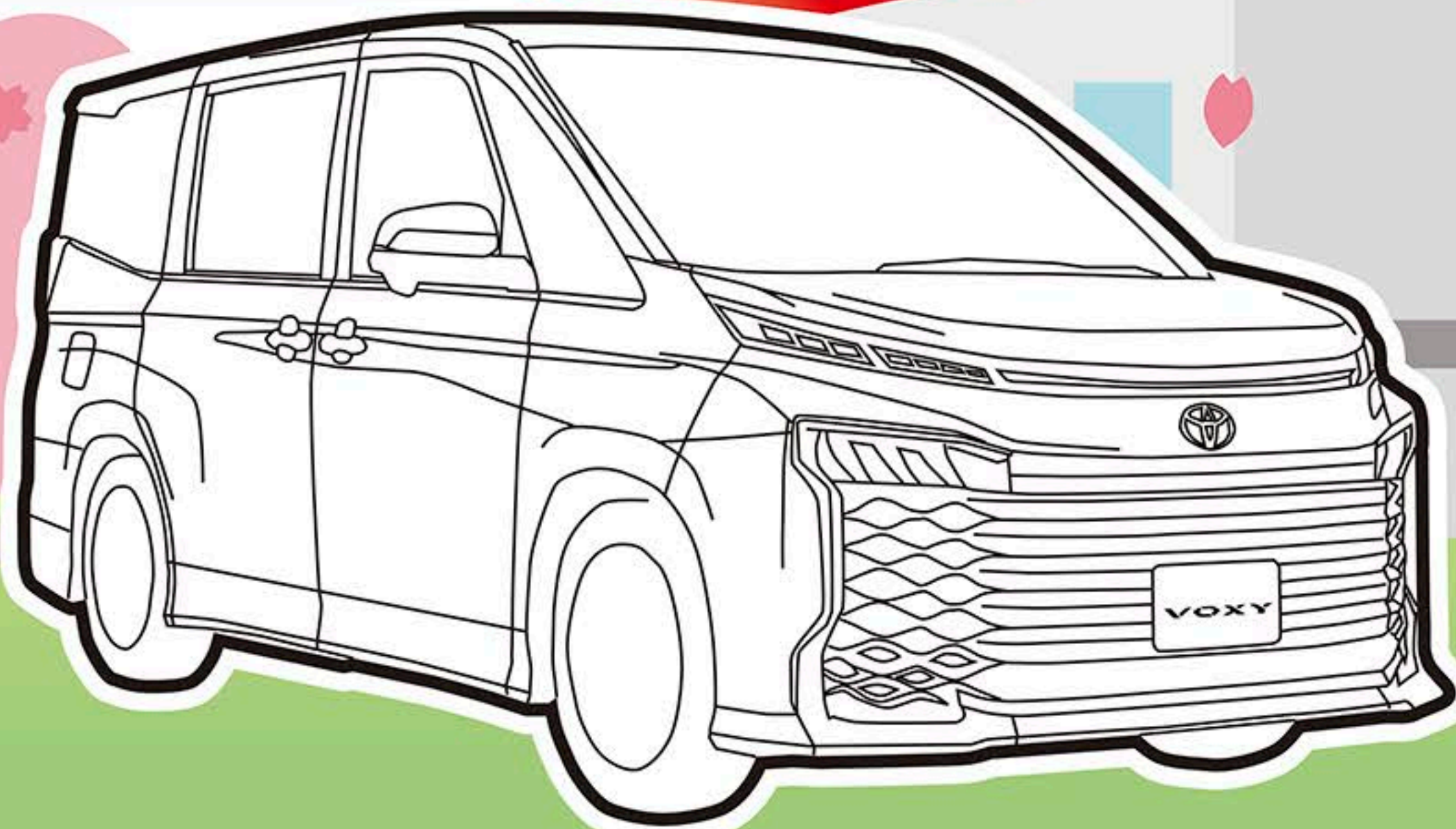
### 新生活 応援



### 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舗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。



VOXY



Photo: ヴォクシー S-Z  
(ハイブリッド・1.8L+モーター・2WD・7人乗り) 車両本体価格 **374万円(税込)**  
ボディカラーはマッシュグレー(1L6)

毎月15日までの平日限定

完全予約制

軽自動車 オイル交換 実施中!

通常価格 4,175円のところ  
※ピシンスの場合  
特別価格 **2,700円**  
(工賃込み)

ご予約は  
コチラから

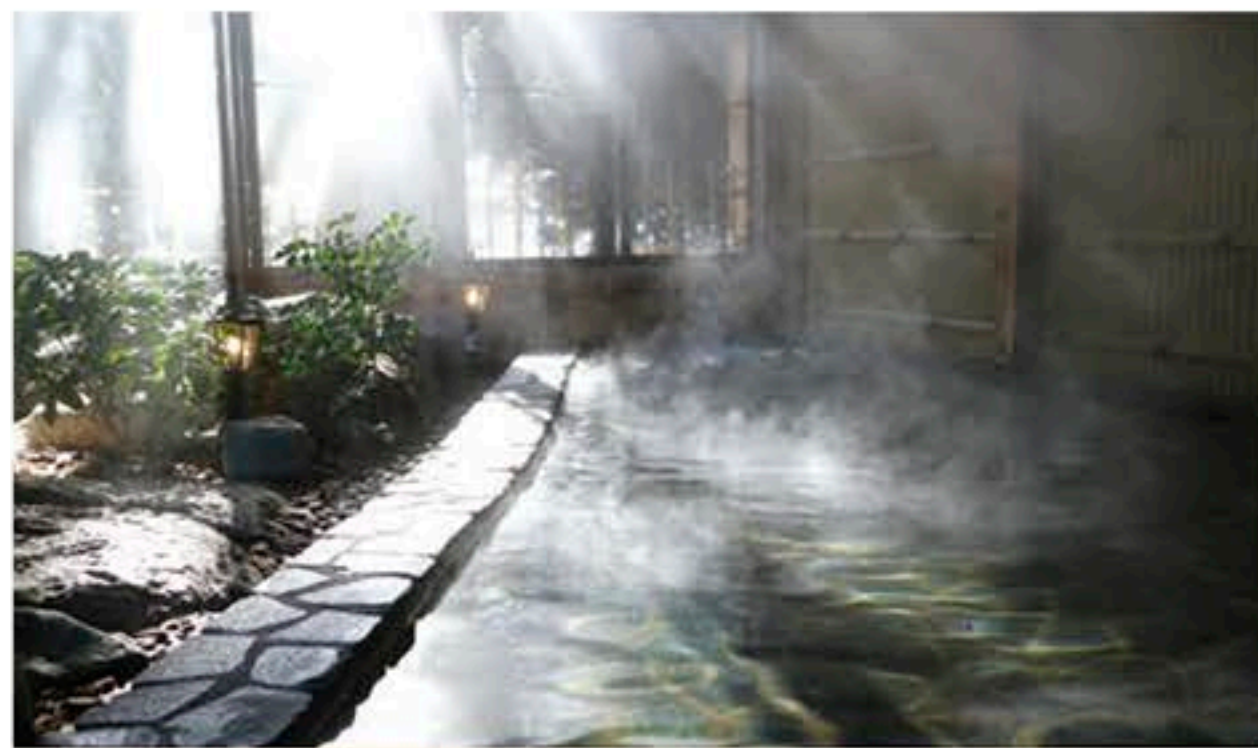


## トヨタカーラ栃木

\*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2023年2月現在のものです。

本社 / 宇都宮市上横田町798番地  
☎0077-78-1233  
https://www.corolla-tochigi.co.jp





中学生以上600円、小学生まで300円、小学生未満無料、個室2,500円(90分/1室大人3名まで利用可)

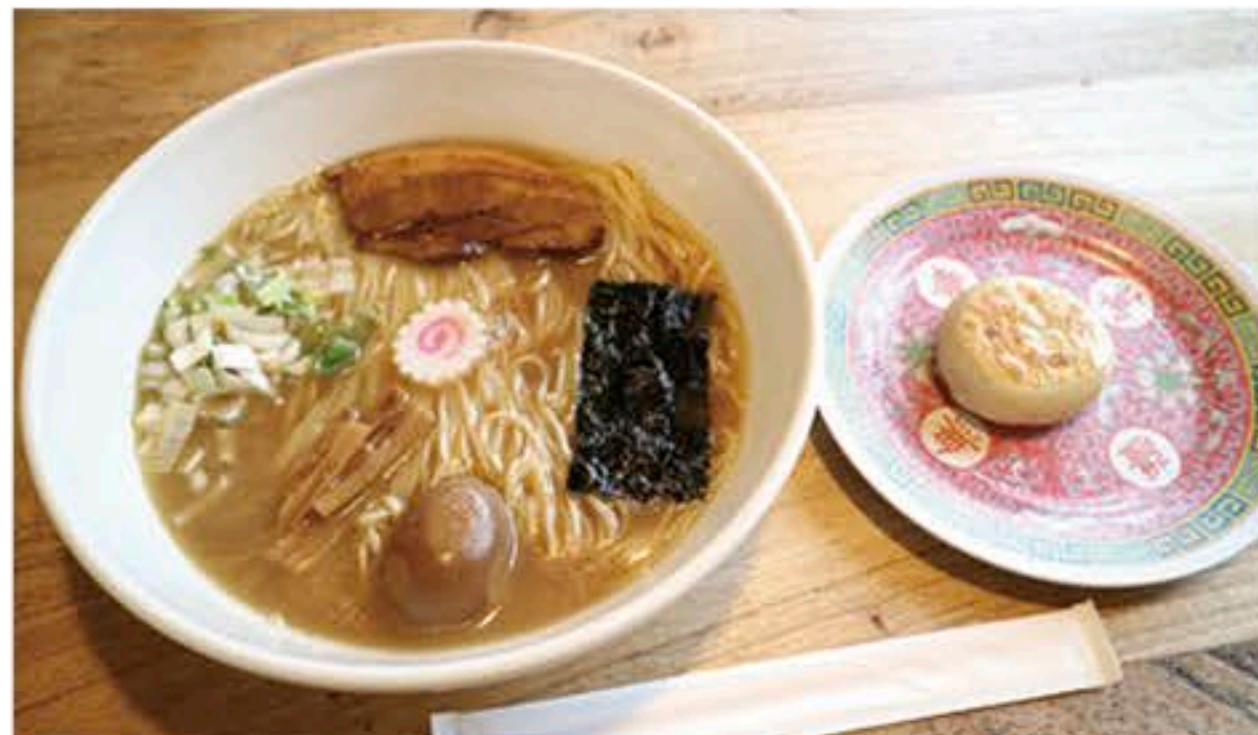
### 100%源泉かけ流しの温泉でほっこり♪

「さくら温泉」は100%源泉かけ流しの日帰り天然温泉。小さいながらも石庭を配した屋根付きの半露天風呂は、地下1,500mから毎分300ℓ湧き出る源泉がこんこんと溢れ出す、なんとも気持ちの良い温泉です。無色透明でわずかにとろみを感じる泉質は、「ナトリウム・カルシウム・一硫酸塩温泉」で体の芯からポカポカに温まると評判です。家族でゆっくり寛ぎたい方には、別館に5室ある個室温泉がおすすめ！

さらに温泉を取り巻く12,000㎡の敷地には、芝生が広がり四季折々の木々が彩りを添えています。特に春は250本の桜の開花を楽しみに訪れる人も多いそう。静かにのんびりしたいお花見に最適です。

### さくら温泉

〒宇都宮市新里町1113 ☎028-666-8998  
営業 平日10:00~21:00/土日祝9:00~21:00  
※最終受付(大浴場20:20、個室19:00まで)  
休 第1・3水曜 P 80台  
HP http://sakura-onsen.com



左:「バカうまラーメン(大980円、中930円・画像は大)」と「チェンビン(1個280円)」  
右:お店の隣には花の季特製ラーメンや餃子が購入できる直売所!

### 花の季といたらコレ!「バカうまラーメン」

新里街道を進んでいくと最初に迎えてくれるお店が創業30年以上になる老舗ラーメン店「自然派ラーメン花の季本店」。自家製麺に使う小麦をはじめ葱や多くの野菜も自家菜園で育てている同店。素材を通して人の温もりを感じられるお店です。

花の季の看板メニューといえば「バカうまラーメン」。豚骨と魚介系のWスープが特徴の「和風とんこつしょうゆ味」で濃厚なのにスッキリ。出汁の風味を感じる豊かな味わいが幅広い世代に人気です。サイドメニューにはお肉好きにはたまらない肉汁たっぷりの熱々「チェンビン」もおすすめ!さらに、定休日を利用した月・火曜限定のカレー屋さん「Curryの季」も人気上昇中!

### 自然派ラーメン 花の季本店

〒宇都宮市新里町1606-13 ☎028-665-5517  
営業 水~土曜11:00~20:30 日曜11:00~20:00  
休 月・火曜 席 44席 P 40台  
HP http://shizenhahananoki.com



温泉も食事もスイーツも♪

## 新里町

NISSATOMACHI

Mia de  
まちあるき

### オススメ

車で30分ほど! プチ旅行気分を満喫!

宇都宮の中心から車で30分足らずで行ける新里町。日光の山々を背景に、豊かな自然と地元の食材を生かし、町に個性的な彩りを添えているお店を紹介しします。



※2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。

### 甘いいちごの香りに誘われて♪

のどかな風景の中、お洒落な外観がひと際目を引く「Rossa Berry」。いちごのスイーツメニューが豊富に揃うカフェスペースと、採れ立ての新鮮ないちごや旬の野菜、ジャムなどの加工品が並ぶ、吉澤いちご園直営のいちご専門店です。お店に入った途端、甘いいちごの香りにうっとり!

おすすめは、「甘さと酸味のバランスが良い「とちおとめ」と「甘さが際立つ」とちあいか」の2種から選べる「いちごのソフトクリーム(850円)」。まるごとたくさん入ったいちごの豊かな味わいが濃厚なソフトクリームを引き立てます。ほかにもジェラートやスムージー、削りいちごなど魅力的なメニューがいろいろ。さらに加工品の中には肉料理にも合う「とちおとめドレッシング」など気になる商品も!



ベースのいちごを「とちおとめ」「とちあいか」から選べる「いちごのソフトクリーム(850円)」

### Rossa Berry

〒宇都宮市岩原町204 ☎050-8884-3662  
営業 平日10:00~16:30(L.O.16:20) 土日祝10:00~17:00(L.O.16:30)  
休 水曜 席 16席 P 20台 HP instagram @rossa\_berry\_



ドライブ途中にホッと一息、コーヒーブレイクにも最適

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?

個別指導塾 塾講師 急募 アルバイト  
事務スタッフ  
交通費全額支給 車通勤可 私服OK  
塾講師 事務スタッフ  
内容 小学生~高校生への個別指導(1対1) 事務作業  
資格 大学生以上(短大含む)  
勤務時間 15:00~22:00  
1授業1教科50分 1日3時間~  
賃金 1授業50分1,100円~(授業保障・昇給あり) 時給1,000円  
TEL・メール・応募フォームよりご応募ください  
個別指導塾ノーパス 県庁前通り校  
TEL. 028-341-0464 宇都宮市岩本町1丁目7-10 東照ビル1F  
mail utsunomiya-2nd@nohvas-juku.com

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 ※歩合給あり 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 ※資格取得支援あり 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  
株式会社 古澤石材 宇都宮市岩本町526(北山霊園正門前) ☎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)

リユースで明るい未来を目指す! 制服販売・買取のパスカ PASCA  
3月は卒業シーズン 買取強化中!! 査定額20%UP!!  
パスカは栃木県内の中学校・高校の学生服・学校指定品を買取しています。ご卒業などでご不要になった学生服、ご家庭に眠っている学生服はございませんか? パスカが次のお子さまへおつなぎします。お電話・LINEやメールでぜひお問い合わせください!  
取扱いの制服はホームページにて!  
宇都宮市大通り3-2-1 10:00~18:00/営業日 火・金・土 ☎080-6061-6672 ※3月・4月日曜営業あり  
宇都宮市野沢町601-12 9:00~17:00 営業日 月~土 ☎080-5882-5026 ※3月・4月日曜営業あり  
ホームページ LINE

**宇都宮市内にある水辺の風景**  
くりやざわ 栗谷沢ダム

道の駅うつのみやろまんちっく村のほど近くに「ダム」があるのはご存じですか？新里街道を今市方面へと車を走らせていると、突如大きな池のような景色が現れます。それが、昭和21年に完成した「栗谷沢ダム」。今は農業用溜池として、使用されています。

周辺を木々に囲まれ、静かな水面には美しいリフレクションが見られます。東屋や芝生の広場もあり、ダムのまわりを散策してひと休みも可能。新緑や紅葉の季節など、四季折々のとても豊かな景色が広がるそう！身近にあるダムという名の静かですがすがしい水辺の風景を、のんびりと味わってはいかがでしょうか。

青空が水面に写りとともきれい

橋にあるこのちいさな看板が目印！

**栗谷沢ダム**  
住所 宇都宮市新里町丙1287  
有



ランチセットの「そば粉のガレット(前菜、自家製パン、デザート、ドリンク付・2,085円)」※物価上昇による価格の変更が生じる場合もあります



白壁に赤い木枠が映える印象的な佇まいはバスク地方の伝統的な家屋を再現

**バスク料理をベースに地元食材を引きだてる**

バスク料理をベースにフランス各地で地方料理を学んだ経験を活かし地元の新鮮な食材の美味しさを最大限に引き出す料理が評判の「クーリ・ルージュ」。深煎りした玄米の香り豊かな「黒麺」をはじめ、自家菜園で育てた野菜や庭の熟成庫で造る自家製生ハムやサラミ、チーズなど豊かな自然を活かしたオリジナルの食材作りにも力を注ぐ同店。ここでしか味わえない料理を楽しみに県外から訪れるファンも多いお店です。

自家製ハムを使った定番の「そば粉のガレット」やバスクの家庭料理「ピペラード」をはじめ数種のメニューから選べるランチセットは2,085円〜、夜はお任せコースが6,000円程から楽しめます。

**レストランクーリ・ルージュ COULIS ROUGE**  
住所 宇都宮市新里町丙33-2 ☎ 028-678-8848  
営業 11:00~15:00(L.O.13:30) / 18:00~21:00(L.O.20:30)  
※前日までに電話予約の上ご来店下さい。  
休 火曜 席 22席(カウンター席有)  
P 12台 HP <http://coulis-rouge.net>

**Miaの逸品** お子様の背中にひよいと背負わせて！  
愛くるしいペンギンリュック

「使ってくれるお子様と、その親御さんの笑顔を見るのが何より嬉しい！」と語る作家manateeさんが作っているのは、ペンギン型のリュックサック。ランドセルに重ねたり斜めがけにしたり、背負えばお子様の後ろ姿がとびきり可愛く変身！色合わせのバラエティが豊富なので好みのペンギンさんにきっと出会えます。

こちらを購入できるのは、県内初のスマート無人ショップである「スマートde愛ショップ」。お店に店員さんはおらずアプリで買い物ができるのは、まさに現代にぴったり！素敵なハンドメイド作品がたくさんあるので、ぜひ訪れてみてくださいね。

▼作家名 manatee  
HP Instagram @manatee2017

▼取扱販売店 スマートde愛ショップ  
住所 宇都宮市新里町丙254(道の駅うつのみやろまんちっく村内)  
営業 8:00~21:00 地図 ろまんちっく村に準ずる

▼お店の利用方法はこちらをチェック！  
[https://tano-kura.net/event/other/smart\\_de\\_aishop/](https://tano-kura.net/event/other/smart_de_aishop/)  
(事前にアプリ「ピックスルー」をダウンロードするのがおすすめ！)

マフラーを巻いた冬バージョンの「ペンギンリュック(各3,300円)」

「道の駅うつのみやろまんちっく村」のメインゲート前！無人スマートストア「スマートde愛ショップ」

**昼も夜もワイワイと「クマさん」の創作料理に舌鼓!**

おいしいものが大好きでオーバーオールと白いひげがトレードマークの「クマさん」が2021年4月にオープンした「Wild kitchen kumakuma」は、国道293号沿いにドドーンと現れる大きな看板が目印。「クマさん」の気まぐれ創作料理や店内の至るところにキラリと光るアイデアに大人も子供もワクワク♪併設したRVパークも人気です。

イチオシメニューは「極太焼うどん(770円〜)」。栃木県産小麦をベースにそば粉も使った極太麺を熱々の鉄板で揚げ焼きにすることでカリッとモチリ！驚きの新食感がバター醤油の味付けとマッチするクセになるおいしさ。生地こだわりのミニまでおいしい「石窯焼きナポリPIZZA」もおすすめ！

あえて不揃いの極太麺が豊かな食感に！「極太焼うどん(並770円〜)」

ミニを最初に味わってほしくて考えたオリジナルカット！「石窯焼きナポリPIZZA(1,870円)」

**ワイルドキッチンクマクマ Wild kitchen kumakuma**  
住所 宇都宮市新里町丙357-14  
☎ 080-7321-9090  
営業 11:30~14:00 / 18:00~21:00  
休 火・水曜  
P 25席(テラス・パーティールーム有)  
席 20台※RV/パーク10台(利用料1台1泊3,000円)  
HP <https://kumakuma-rv.com>

**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ー！

合格への道(五角形) チューター君

**「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	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	

- 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」** 人気No.1 年間10冊  
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
- 中学生を応援する情報紙 **中サポ通信** 人気No.2 年4回発行  
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！
- 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

**食** 簡単でおいしい自家製「味噌玉」

忙しい時や、お弁当のお供におすすめの「味噌玉」。作り置きメニューのひとつとして、冷蔵庫に常備しておく、とっても便利なんです。今回は、料理好きの主婦・バタコさんに「味噌玉」の基本の作り方を教えていただきました。

●材料 (1食分)

- 味噌 大さじ1
- かつお節 小さじ1  
(顆粒だしを使う場合は少々)
- 好みの具材 適量



●作り方

- ①ラップの上に味噌、かつお節、好みの具材をのせる。
- ②ラップごとまとめて包む。
- ③食べたいときに、お湯をかければできあがり。

●具材の選び方のポイント

ワカメ、麩、あおさのり、とろろ昆布などの乾物や、小ネギやミョウガなどの香味野菜。ほかには、漬け物、油揚げ、天かすなど、汁気の少ない食材がおすすめです。火の通りにくい野菜は、あらかじめ茹でたものを使用。冷蔵保存する場合は消費期限に気を付けましょう。豆腐は冷凍すると、食感が変わってしまうので不向きです。



●保存方法

冷蔵も冷凍もラップに包んだまま保存できます (冷蔵で1週間ほど、冷凍で1ヶ月ほど保存可能)。冷凍の際は、小分けのタッパーに入れておくと便利です。

「ご自宅で召し上がる場合は、その時に冷蔵庫にあった残りものを入れてもOK。キムチや梅干しも味のアクセントになって、おいしいですよ。また、具材は2～3種類組み合わせると、味に深みもでるし満足度もアップするので、ぜひお試しください」

週末帰ってくる単身赴任のお父さんにもたせたり、一人暮らしをしているお子さんに送ってもいいですね！おふくろの味とも言われる、おいしい味噌汁で、心と身体をあたためましょう。

**学** 愛犬と飼い主の行動学セミナー

「信頼される飼い主になる」をテーマに、ドッグビヘイビアリスト 田中雅織先生による、行動学セミナーが開催されます。愛犬への接し方を学ぶだけで、信頼関係や距離感がぐっと縮まり、お互いが心地よく過ごせます。科学的根拠に基づいた最新情報で、愛犬のことをもっと理解してあげましょう。

栃木セミナー「信頼される飼い主になる」

●日時・場所

3月18日(土) 11:00～16:00 (受付10:30～)  
宇都宮市上小倉町2571-1 Natural works village



●費用

セミナー費用 ¥15,000 + 手数料 ¥375  
別途ランチ代及び会場費がかかります (当日会場にて現金支払い)。  
(ランチ代1,000円/名、会場費1,000円/名)  
3頭目から1頭につき1,000円がかかります (当日会場にて現金支払い)。  
人のみの参加も可能です。

●問い合わせ・申し込み

<https://www.healthypetowners.com>  
またはNatural works village (☎028-666-0072) まで

**投** いや～な静電気を逃す簡単な方法

空気の乾燥により、静電気が起きてしまい、不快に感じることもありますよね。読者モニターの主婦・紺花さんが、静電気を逃す方法を教えてくれました。

「車を降りてドアを閉めるとき、玄関ドアを開けようとしたとき、すべり台から滑り降りた子どもに立ち上がるのを手助けしようとして手を伸ばしたとき…パチッと起きる静電気。そんなときに、超簡単に放電出来る方法があるんです。それは『バレリーナのお辞儀をするだけ』。踊り子がお辞儀をするときに片足を上げて爪先を、ちゃんと床に付けますよね。たったそれだけで身体に溜まっていた電気が地面に放電し、パチパチッを防ぐことができます。もちろん、スカートやチュチュの裾をつまむ必要も、お辞儀そのものも必要ありませんから、おじさんでも恥ずかしくありませんよ (笑)。ぜひ、お試しあれ！」



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

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！

**栃木公演開催決定！**

# BEYOND

MAO ASADA ICE SHOW 2022

**BEYOND 浅田真央** で検索！

**栃木公演** 2023  
**栃木県立日光霧降アイスアリーナ** 栃木県日光市 所野 2854  
**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

Coupon+

# Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付!



## L'atelier88

認定講師資格取得コース募集中!

[あんこのお花®] L'atelier88の「和なは認定講師」が丁寧に資格取得までサポート。資格取得後は、L'atelier88にて教室開催ができます。手仕事で起業、楽しく副業しませんか?! 日程や料金などの詳細はお問い合わせください。

L'atelier88 (ラトリエハチハチ)  
☎090-7546-9177

宇都宮市鶴岡町2768-1  
☎9:00~16:00  
☎日曜 (時間・曜日相談可)



お引越し(単身パックもご対応します)  
家具移動・遺品整理・不用品の処分  
剪定、伐採・草刈り・お部屋の片付け

何でもご相談ください!

ハナマルワーカーズ 検索  
一般廃棄物収集運搬業許可第423号

## 便利屋 ハナマルワーカーズ

地域密着、宇都宮の便利屋さんです。

宇都宮で10年以上の実績、ハナマルワーカーズにお任せ下さい。女性スタッフも在籍しておりますので、女性でも安心してご利用頂けると思います。保険も入っているので安心♪あなたのお困り事まとめて解決します!

便利屋 ハナマルワーカーズ  
☎080-5430-0870

(本店)宇都宮市平松本町785-2  
(清原支店)宇都宮市清原町699-35  
☎8:30~21:00  
☎年中無休



## 横瀬町バイオリン・プロジェクト

3/21(火祝)バイオリン体験会@宇都宮市内

「小学生のための6週間バイオリン・レッスン」楽器はレンタル。教室はZoom。6週間で1曲完成。楽器経験がなくても楽譜が読めなくても大丈夫。楽器の扱い方、演奏の基本をひとつずつ練習します。まずは体験会へ!

横瀬町バイオリン・プロジェクト  
☎050-5372-6144

東京都板橋区南常盤台1-11-6-101  
☎【レッスン】  
1回目 指定日より選択  
2~5回目 平日18:00~21:00(30分/回)



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

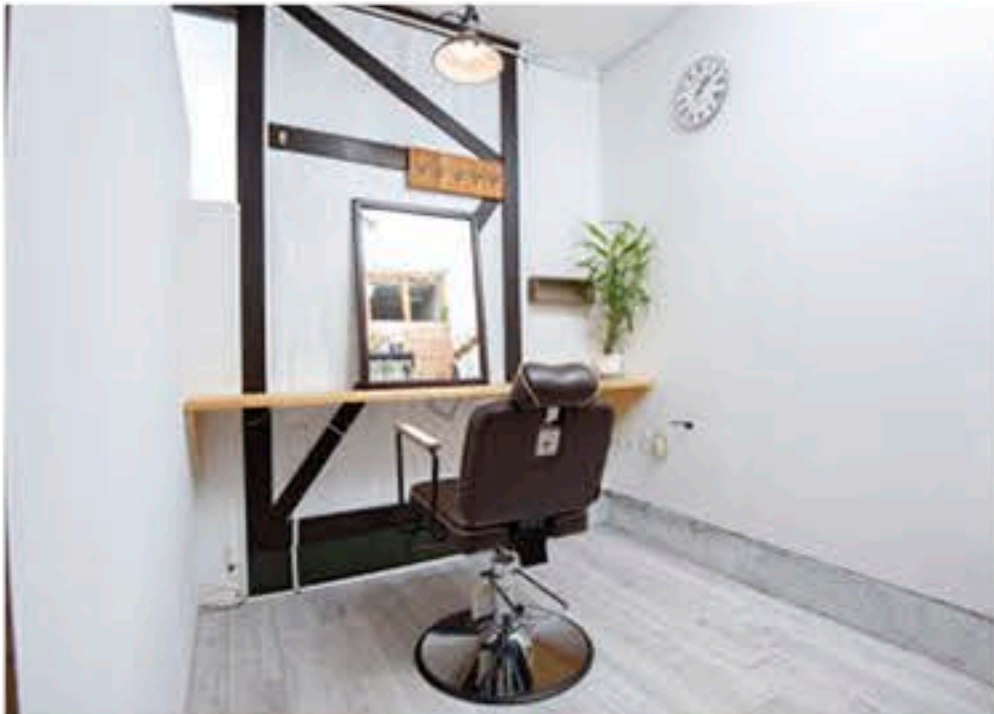
栃木ダイレクトコミュニケーションズ

☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

## Room3117

今の頭皮の状態に合わせて自分のペース、  
予算で始められる

【育毛コース】と【発毛コース】が登場! 状態や予算に合わせてコースをお選びいただけるようになりました。新設の育毛コースは12,000円〜と、これまで価格で躊躇していた方も必見のコースです。発毛コースも、より低価格の新プランをご用意。従来は30万円程度からでしたが、118,800円の新プランを新設しました! Room3117は美容室なので通いやすい♪まずは、カウンセリングと育毛・発毛体験を受けてみませんか? ご予約はHP内LINEから!



★発毛コース新プランモニター募集★

新プランを20%OFF!

通常118,000円▶モニター価格94,400円

※モニター条件※  
・ホームケアを購入で発毛効果に最大限努めて頂ける方  
・HPや媒体掲載用の写真を撮らせて頂ける方

「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/2023.4.30



Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821  
☎10:00~19:00  
☎火曜



## サン・マルタン

ホワイトデーにおすすめ!  
濃厚キャラメルガトーショコラ

素材にこだわったスイーツが並ぶ人気のスイーツショップ「サン・マルタン」。二代目シェフパティシエ遠藤友太さんの考案した濃厚ガトーショコラ『キャラメルショコラ・デ・ロア』1,200円が新発売。

キャラメル味のブロンドチョコに純生クリームとバターを贅沢に使用し、冷蔵、常温、レンジで温めて、と3通りの食べ方で楽しみいただけます。少しづつカットしてお召し上がりください。滑らかな舌触りにきっと驚くはず。高級感のある専用箱入りなので贈り物にもおすすめ。賞味期限は冷蔵で2週間。

他にも人気の『ティグレ』190円や季節限定の『ポンポンショコラ』1個200円などもおすすめです。



■Instagramキャンペーン■

3/6~3/12までお会計時に、  
当店のInstagramのフォロー画面提示で  
ひとくちガトーショコラをプレゼント!  
※1,000円以上お買い上げの方のみ。  
※1日100個限定、なくなり次第終了いたします。

サン・マルタン  
☎028-663-0053

宇都宮市中今泉5-27-3  
☎9:30~19:00  
☎毎週水曜・第3火曜



現在フォロー  
約1,500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!



## 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

### シャイロックの子供たち



『下町ロケット』『半沢直樹シリーズ』『ノーサイド・ゲーム』『民王』などなど、数多くの作品がTVドラマ化、映画化されている池井戸潤さんのロングセラー作品がついに2023年2月から映画公開されました。「現金がたりないんです」ある銀行の支店で起きた現金「紛失」事件。捜査の結果、ある女性行員のショルダーバッグから帯封された札束が見つかるものの、その行員は盗った事を否認。対応に困った支店長らはお金を出し合って補填して胡麻化そうとする。そうこうしているうちに別の男性行員が姿を消し…。事件の謎解きもさることながら、描かれるのは様々な人間模様。今ある幸せをかみしめたい傑作群像劇です。

著者:池井戸潤 発行:文藝春秋 本体価格:¥770(税込)

### 小学館の図鑑 NEO アート 図解はじめての絵画

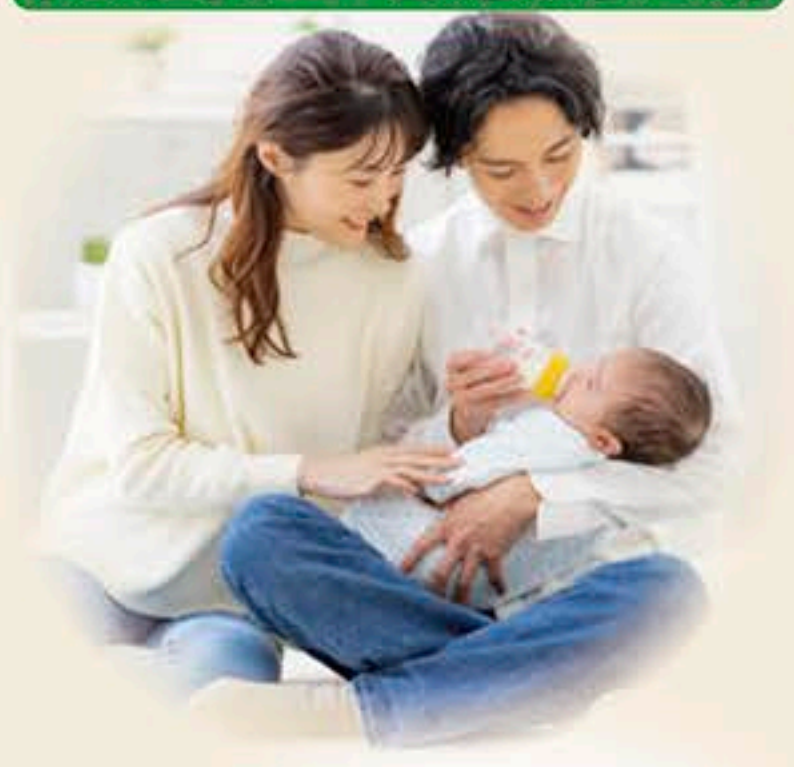


図鑑NEOシリーズといえば、日本でもっとも愛されている小学館の図鑑シリーズです。これまで、『動物』『恐竜』『昆虫』などで親しまれてきました。その図鑑NEOシリーズから新たに発売されたこの『図解はじめての絵画』は、世界的に有名なアート作品360点が紹介されています。「紹介」と言っても、この図鑑ではその鑑賞法にスポットがあてられています。作品ごとの鑑賞のポイント、「すごい」作品は一体何がすごいのかなど、大人でも興味をそそられるテーマで絵画が解説されています。子どもから大人まで、幅広い方楽しんでいただける図鑑です。

著者:青柳正規 発行:小学館 本体価格:¥2,970(税込)

# CRTハウジング 宇都宮西 総合住宅展示場

# 子育て応援 ハウジングフェア



3/11 Sat 12 Sun 18 Sat 19 Sun

〈開催時間〉10:00~16:30

パパもおむつ交換OK  
男性用トイレに  
おむつ交換台を  
設置しています

おむつ替えも出来る  
授乳室を完備。  
中から鍵もかけられるので  
プライバシー面も◎

CRTハウジング宇都宮西会場では小さなお子様をお連れのお客様にも  
安心してモデルハウスをご見学いただける様各種設備を整えています。  
家づくりを考え始めたら「CRTハウジング宇都宮西会場」へぜひお越しください。

小さなお子様  
連れの方に配慮した  
子どもトイレコーナーも!  
女性用トイレのみ設置しています

- アイ工務店 HEBEL HAUS 株式会社 石井工務店 一茶工務店
- KAKUNISHI 小堀建設 Sweden House 住友林業
- SEKISUI HEIM SEKISUI HEIM (木質系) 積水ハウス 積水ハウス SHAWOOD
- 土屋ホーム 株式会社 PENSIONERS OFFICE トヨタホーム北関東カンパニー Panasonic Homes
- HINOKIYA HOKUSHU ミサワホーム 株式会社もりぞろ

モデルハウスは通常通り営業しておりますが、「3つの密」を避ける為、  
ご見学組数の制限をさせていただきます場合がございます。

### モデルハウス見学予約サービス

家サイトからモデルハウスの  
見学予約で福田屋百貨店商品券  
最大6,000円分プレゼント!



見学予約  
QRは  
こちら!

ゆっくり見学・しっかり相談なら  
見学予約がおすすめです!

※プレゼントは初回見学予約のみとなります。1社ご見学につき「福田屋百貨店商品券2,000円分」最大3社までとなります。4社以降のご予約はプレゼント対象外となります。同一社で2回目以降のご予約はプレゼント対象外となります。見学予約は申し込み日から最短5日後からご予約可能となります。プレゼントお渡し時にはご本人確認の為、身分証のご提示が必要です。ご家族1世帯1名様限りとしてさせていただきます。※すでに家サイトから予約してご見学いただき、Amazonギフト券をプレゼントさせていただいた方は対象外とさせていただきます。※本キャンペーンは(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは(株)福田屋百貨店までお受けしていません。(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店(028-634-7100)までお願い致します。

## Event Information イベントインフォメーション

イベント開催日は、会場内が大変混雑する可能性があります。近隣の商業施設等へお車で駐車してのご来場はご遠慮下さい。  
※各イベントは「3つの密」を避ける為、参加組数に制限をさせていただきます場合がございます。

3/11 Sat

### いちごフェア

キッチンカーがやってくる/  
**2種のいちごスイーツサービス**  
10:00~16:30  
要参加券 先着50組様



抽選で最大4種類/  
**旬のいちごプレゼント!**  
10:00~16:30  
要参加券 先着60組様



3/12 Sun

### はたらくくるま大集合イベント

#### 働く車大集合!

パトカー・白バイ・救急車・はしご車がやってきます!  
なりきり衣装で記念撮影や乗車体験をしちゃおう!

- ① 10:00~12:00
- ② 13:00~16:30

要参加券 [対象]小学生以下



記念撮影ができるよ!  
※受付にて住まいのアンケートにご協力頂いたお客様へイベント参加券をお渡し致します。※写真はイメージです。

#### はしご車搭乗体験!

- ① 11:00~12:00 [定員20組様]
- ② 13:00~13:30 [定員15組様]
- ③ 15:00~16:00 [定員15組様]

要参加券 [対象]小学生以下

※小学生未満の場合、ヘルメットと安全ベルトが装着可能で搭乗できます。ヘルメット、ベルトが装着できない幼児は乗ることが出来ません。※チケット1枚で1回搭乗となります。同乗者4人、2人づつ2回はNGです。ご了承下さい。※ゴンドラにはスタッフ1名が同乗します。1度に乗れるのは大人1、子供2名までとなります。※風が強い時は雨天で滑りやすい時には中止する場合があります。※はしご車搭乗体験はモデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。※写真はイメージです。

#### 働く車のおもちゃが当たる抽選会

10:00~16:30  
要参加券 先着50組様  
[対象]小学生以下



※モデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。※写真はイメージです。

3/18 Sat 19 Sun

#### FACIAL SALON

### メナードハンドエステ体験

10:00~16:30  
事前予約受付中



各回30分程度/1回1名対応

お顔用のマッサージクリームを使用した贅沢なハンドケア。手の疲れすっきりと。保湿効果の高いクリームでしっとりとした仕上がりに。透明度もアップ。無料でご利用いただけます。

出張フェイシャルエステ

[1回約40分程度] 事前予約受付中 [1日3名様限定]

サロンで人気のブランドを使用したフェイシャルエステを¥1,100(税込)でご体験頂けます。バック付きでハリつやに満ちた肌に導きます。椅子に座ったままで受けられるエステ体験。ぜひこの機会にお試しください。

3/18 Sat

#### 親子で

### ミニフラワーアレンジメント制作体験をしよう

① 10:15~11:45  
② 13:00~16:30  
先着20名様 要参加券 事前予約受付中  
[対象]小学生以下



#### キッチンカーがやってくる/

### 珈琲と焼き菓子のサービス

10:00~16:30  
要参加券 先着25組様



#### アウトドアグッズ抽選会

10:00~16:30  
要参加券 先着30組様



※モデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。※写真はイメージです。

3/19 Sun

### CRTハウジングBabyフェス

#### わずかなハイハイ時期を親子で楽しもう!

### CRT杯赤ちゃんハイハイレース

① 11:00~ ② 13:30~ ③ 15:00~  
各回定員9名様 要参加券 事前予約受付中  
[対象]1歳までの未歩行児  
※写真はイメージです。



#### 赤ちゃん連れのモデルハウス見学応援!

### 赤ちゃんと一緒にモデルハウス見学で西松屋ギフトカード2,000円分プレゼント

要参加券 先着30組様 10:00~16:30  
[対象]2歳未満のお子様をお連れのご家族



※受付にて住まいのアンケートにご協力頂いたお客様へイベント参加券をお渡し致します。その用紙を持って、モデルハウスを2棟ご見学頂いた方が対象です。※商品券のお渡しの際はご本人様確認の為、身分証のご提示をお願い致します。 ※写真はイメージです。

#### ママ応援!

### ビューティグッズ抽選会

要参加券 先着40組様



※受付にて住まいのアンケートにご協力頂いたお客様へ、イベント参加用紙をお渡し致します。その用紙を持って、モデルハウスをご見学頂いた方が対象です。 ※写真はイメージです。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により急遽イベント内容の変更や中止になる可能性があります。 要参加券 マークのイベントは、住まいのアンケートにお答え頂いたお客様がご参加いただけます。 事前予約受付中 この予約はインフォメーションセンター ☎028-650-5081

### 感染症対策にご協力ください!

新型コロナウイルスを含む感染症対策のため皆様のご協力をお願いします。

- マスクの着用をお願いします。
- 手洗いをお願いします。
- 体調不良の方はご遠慮ください。

ご来場の皆さまおよび展示場スタッフの健康と安全を守るため、以下の通り感染拡大の防止に努めております。

- 展示場スタッフのマスクの着用
- 展示場スタッフの体調管理・手洗いの徹底
- インフォメーション(センターハウス)内の間隔確保・飛沫防止対策
- インフォメーション(センターハウス)トイレ等の定期的な換気
- 消毒の徹底
- ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

## CRTハウジング 宇都宮西 総合住宅展示場

会場/栃木県宇都宮市細谷町753-3  
主催/CRT栃木放送  
企画・運営/株式会社ライダース・パブリシティ

ホームページをチェック!  
http://www.e-a-site.com/

センターハウス ☎028-650-5081

※各イベントは、住まいのアンケートにお答え頂いたお客様がご参加頂けます。

# Mia de kirei

## 第59回 【PHOTO】思い出をキレイに残しましょう

アドバイザー:カメラマン あさひさん

年度替わりのこの時季、意外と多いのが写真撮影。スマホなら加工アプリで自分で修正できるのでまだいいけど、集合写真はかなり苦手。私の場合、つまらなそうな疲れ顔だったり、今にも泣きそうな顔に写っていて、ガツガツの連続です。先日は大切な仲間たちとの写真で一人だけ目つぶり…ということで、今回は写真写りを良くするコツのお話です。

### 集合写真は立ち位置が命

思い出をキレイに残したい!との切なる願いを聞いて撮られ方をアドバイスしてくれたのは、ブライダルフォトでも活躍中のカメラマン、あさひさん。「集合写真でキレイに写りたいなら、とにかく真ん中の立ち位置をキープすること。何列にもなる



立ち位置と立ち方を変える



正面立ちでアゴを引く

斜めに立って首をのぼす

集合写真にキレイに写りたい。いつもこんな感じ

証明写真もキレイに撮りたい



場合は中央の列、2列なら後列のど真ん中を狙うのが鉄則」だそうです。どんなカメラでも、レンズの中央から外れると画像がゆがむので、太って見えちゃったり、顔のバランスが崩れちゃったりするのだとか。

表情は「慣れ」が大切。レンズを覗まず少し視線を外して、口元は「イー」で自然な笑顔に。口を閉じる場合も「イー」のままで軽く閉じればOK。「目つぶりは論外」って…次の機会に備えて練習しなくちゃ。

## Mia de 体操

股関節を動かして下半身デトックス



1 片方の膝を曲げて胸の辺りまで引き上げます。



2 そのまま股関節から外側へゆっくり回転させます。

3 脚が床に触れないように元の位置に戻します。反対も同様に。

Point! 股関節が硬い人は太もも部分を手で持って回してもOK。

提供 カイロプラクティックすみれ  
宇都宮市江曾島 3-820-18105  
☎028-684-2666

## 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!

おすすめアイテム

### ~インスタントカメラ~



フィルム初心者でも、シャッターボタンを押すだけで誰でも気軽に、レトロな雰囲気のおしゃれな写真を撮ると、若い世代を中心に人気を集めているインスタントカメラ。思わず人に見せたくてしまう本体のデザインや、撮り直しがきかない、現像するまでどんな写真が撮れているかわからないなどのアナログな要素も、魅力になっているようです。

最近ではデジタルデータに対応する機種や、手ブレ補正や明るさの自動調節など撮

影補助機能付きのものなど、さまざまな最新機種も多く販売。プリントだけでなく、現像した画像をスマホに転送したり、デジタル化してCD保存してくれるサービスも行うカメラショップもあるので、いろいろな楽しみ方ができます。

一人一台持ちで、ご家族共通の趣味にしてもいいかもしれませんね。

娘の誕生日に、最近流行っているインスタントカメラをプレゼントしてみました。スマホとは違った魅力がいろいろあり、思いがけなく娘とカメラライフを楽しんでいます (40代・ベコちゃん)

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



## Mia コラム 「自分自身を高めるコツ」講座

第35回「多様性を知り、違いを楽しむ」

現代社会は「多様性の時代」といわれています。皆さんは多様性についてどのような認識がありますか?

国籍の違いや年齢の差が多様性と思われるかもしれませんが、多様性は私たちの日常に潜んでいます。経験や環境の違いなどで、物ごとの捉え方や考え方が変わることは大いにあります。

考え方の良しあしではなく、自分と違う考え方を受け止めることで、視野が広がりがアイデアが湧くこともあります。柔軟な考えを持つことで日常の多様性に気付き、多くの価値観や考え方に触れることで自分の引き出しや思想を広げ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

## Mia 読者プレゼント!!

応募締切 3月14日(火) 必着

### 5名様 栃木県産トマト(4kg)

栃木県産トマト



JAふれあい食材

毎月10日は「栃木のトマトの日」! 太陽を浴びて真っ赤に実った、栃木県産トマトが旬を迎えています。トマトという一般的な旬は夏だと思われがちですが、栃木県産トマトは11月~6月にハウスで栽培・収穫する冬春トマトが主力です。

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、各産地の美味しいトマトを販売しています。

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

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 栃木県産トマトを使って 豚肉とトマトのカレー炒め

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・栃木県産豚肉切り落とし …… 200g
- ・塩・こしょう …… 少々
- A 小麦粉 …… 大さじ1
- A カレー粉 …… 大さじ1/2
- ・にんにく(つぶす) …… 1片
- ・油 …… 適量
- ・トマト …… 2個
- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・万能ねぎ(小口切り) …… 適量

〈作り方〉

- 1 豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、混ぜ合わせたAをまぶす。トマトは6等分のくし形に切る。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて加熱し、香りがたったら豚肉を入れてほぐしながら炒める。
- 3 豚肉の色が変わってきたら、トマトを加えて更に炒める。トマトの皮が剥がれてきたら酒をふりかけ、しょうゆを加えて調味する。
- 4 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。



1人あたり

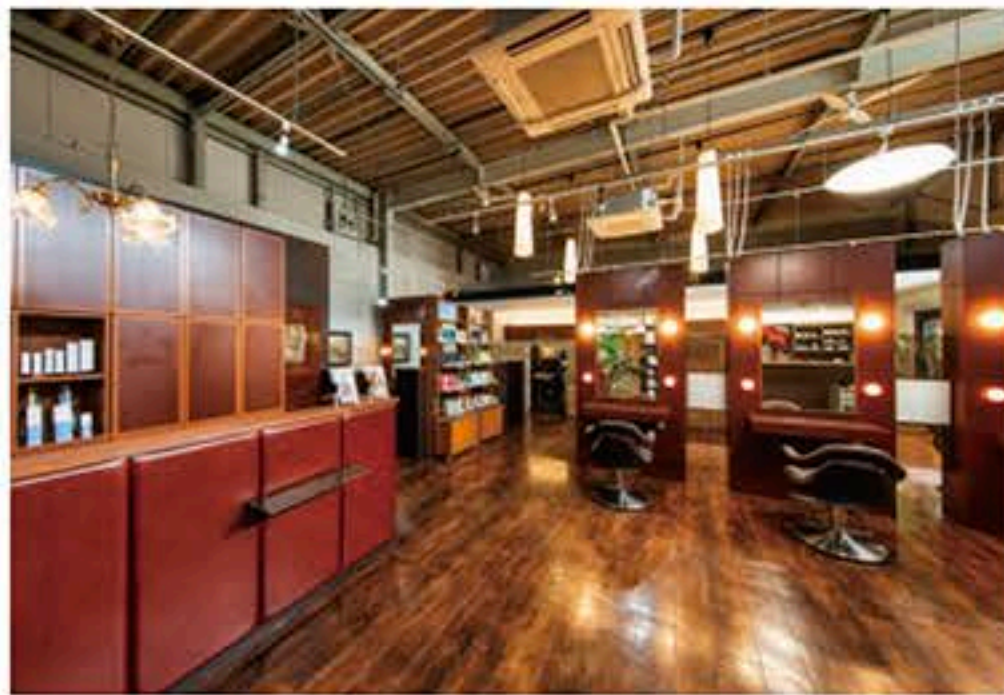
カロリー 337kcal / 塩分 1.9g



レシピ提供…JAふれあい食材

**TRINITY+ トリニティプラス 特集** 春号  
 ~100%Vegan「AVEDA」&トレンドカラー「フィヨレ」で極上の癒しを!~

TRINITY+でおすすめている「AVEDA」がついに100%ヴィーガン仕様になりました。さらに今話題の自然派ヘアカラー剤「フィヨレ」も取り扱い開始!ますます髪への優しさがパワーアップしたTRINITY+で、極上体験してみませんか?



**今話題のヘアカラー「フィヨレ」って?**

今SNSでもトレンドとなっているカラー剤「フィヨレ」。その特徴は、黒髪でもグレイカラーでもキレイに染まるのに、12種類の植物エキス(そのうちひとつはフケ・カユミを防止するニンニクエキス!)、セラチン

PPTなどの毛髪保護成分を配合し、徹底的に毛髪・頭皮ケアにこだわっているということ! コスパもいいので、ぜひ体感してください!(本間店長)

**新メニュー「ヘアリセッター」もおすすめ!**

「毛髪改善テクニック」とも言われているヘアリセッターの施術は、専用のハサミを使って切らずに生え癖を直す施術。通常のカットをする前の、下ごしらえのようなカットです。これを行うことで、髪の浮き、割れ、

クセ、などが改善する特殊な技術!生え方のクセに悩みがある人は一度試してみてもいい?(TRINITY+でこの施術ができるのは、本間店長と村田さんのみ!詳細は右のQRコードからご確認ください)



**TRINITY+のお客様の声**

直らないクセだと思って諦めていた「割れて浮いちゃう前髪」が、ヘアリセッターの施術を受けたら素直に降りてまとまるようになって驚きました!(40代女性)

**新スタッフのご紹介**



右)スタイリスト 藤原由季子さん  
 「東京から宇都宮で心機一転がんばります!」

左)スタイリスト 相馬大地さん  
 「『緩さ』のある自然体なStyleをベースに、きっかけ作りができれば幸いです」

**新スタッフ指名限定クーポンもあるので、要チェックです!**

Mia限定 [New Staff限定☆] 藤原・相馬指名でお得♪  
 カット+透明感プレミアムカラー+マスクtr  
**11,000→6,900円**  
[Miaを見た]と予約もしくはは提示で適用

Mia限定 [New Staff限定☆] 藤原・相馬指名でお得♪  
 カット+AVEDAオーガニックカラー  
**12,000→8,000円**  
[Miaを見た]と予約もしくはは提示で適用

[New Staff限定☆] 藤原・相馬指名でお得♪  
 カット  
**5,200→4,800円**  
※オーガニックシャンプーブロー込

【新規限定♪超お得】  
 カット+AVEDAオーガニックカラー  
**12,000→8,500円 30%オフ**  
※オーガニックシャンプーブロー込

【人気NO2♪】カット+AVEDAオーガニックカラー  
 +最高質AVEDAオーガニックtr  
**15,300→10,900円**  
※オーガニックシャンプーブロー込



**TRINITY+ AVEDA BOTANICAL HAIR**  
 住所/宇都宮市元今泉 5-1-11  
 電話/028-663-5110  
 WEB/https://trinity-plus.info  
 営業時間/9:30~20:30  
 (カット最終受付 19:30)  
 定休日/火曜日

予約はこちらから!



城址公園の河津桜も見頃です

**春の創業祭**

**全商品対象 甘栗 30%増量 セール開催!!**

セール期間 2023年3月1日(水)~31日(金)

今年のお彼岸は3月18日(土)~24日(金)  
 お土産やホワイトデーにも、是非

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

