



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
4・8
TAKE FREE

vol.93
タウン情報紙Mia(ミア)

次号発行は4月22日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

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



濃厚鶏白湯スープが絶品!
うまみが凝縮した特製つけ麺

先代の味を受け継いだ店主が、10年の歳月を経て復活を遂げた同店。店の看板メニュー「京極濃厚つけ麺 特製(1,280円)」は、長時間かけて、野菜と共に炊き上げた濃厚な鶏白湯スープに、モチモチの特注麺がよく絡む自慢の一杯。低温でしっかりと仕上げた鶏肉と、スープと一緒に煮込んだ豚バラの2種のチャーシュー、コクと甘みが強い「日光御養卵」の味玉など贅沢なトッピングも味わいに深みを出しています。お一人でも子ども連れでも寛げる、落ち着いた和の設えの店内で、ゆっくりと店主渾身のつけ麺をご堪能ください。



Present

きょうごく
つけ麺らあめん 京極

住 宇都宮市上戸祭町94-15 営 028-346-3028
☎ 11:00~21:00(月曜のみ11:00~14:00)
休 無休
P 10台(※店前と南側10メートル先に砂利P有)

「Mia93号を見た」と声かけし、
店内で飲食された方に
「杏仁豆腐」をサービス
(有効期限 2023年5月7日)

花 便利屋 地域密着、宇都宮の便利屋さん
ハナマル WORKERS

お引越(単身パックもご対応します)
遺品整理・不用品の処分・剪定、伐採
家具移動・お部屋の片付け・カーポートの撤去
草刈り・冷蔵庫や洗濯機の処分 などなど

※保険も入っているので安心♪

☎ **080-5430-0870**

本店 / 宇都宮市平松本町 785-2 清原支店 / 宇都宮市鐘山町 699-35
営業時間 8:30~21:00 年中無休

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 HPはこちら

あなたの街で **カローラエース** お客様大感謝祭

4 8 9 SAT SUN
開催時間 AM9:00~PM5:00

全店同時開催
※中古車店は通常営業となります。

ご来店プレゼント
パンの缶詰プレゼント!!
アンケートに答えればプレゼントGET!
※アンケートは受付にあります。

お子様プレゼント
ご来店いただいた
お子様には
お菓子の詰合せを
プレゼント!!

催し物
各店舗で
オリジナル
イベントを
開催!!

店舗の情報は
コチラから↓

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

- 宇都宮上横田店
- 宇都宮陽東店
- 宇都宮錦店
- 宇都宮岩曾店
- 宇都宮細谷店
- 真岡店
- おもちゃのまち店
- 足利大久保店
- 足利朝倉店
- 佐野店
- 宇都宮市上横田町798
- 宇都宮市陽東5-8-14
- 宇都宮市錦3-12-5
- 宇都宮市岩曾町1257-12
- 宇都宮市宝木町2-2573-1
- 真岡市西高間木307-1
- 下都賀郡壬生町至宝3-7-31
- 足利市大久保町1101
- 足利市朝倉町256-4
- 佐野市奈良刈町316-1
- 小山神鳥谷店
- 小山犬塚店
- 小山市野中店
- 日光沼合板市店
- 矢板市板市店
- 西那須野店
- 黒磯山店
- 小山市神鳥谷309
- 小山市犬塚32-14
- 栃木市野中町453-1
- 鹿沼市緑町3-9-21
- 日光市森友747-1
- 矢板市東町333-6
- 那須塩原市西三島3-183
- 那須塩原市下厚崎264-66
- 那須烏山市大桶1899-1



左:「厚焼き玉子(本玉540円、ネギ玉640円)」
右:「たまごっぺ」と「玉一サンド」各300円、「ネギ玉サンド(330円)」

じゅわっとジューシーほんのり甘い厚焼き玉子

築瀬町の中央卸売市場のそば、上三川街道に面して建つ黄色い建物、それが玉子焼き一筋、創業から50年以上になる玉一商店さんです。新鮮な生卵を贅沢に使い、味付けはシンプルに砂糖・塩・みりん・醤油のみ。先代からこだわる甘味と塩味の絶妙なバランスが卵の旨味を引き立てます。大切な焼きの工程は今でも手作業で行う「厚焼き玉子」は、香ばしさも程よく、ほんのり甘い、焼き立てはもちろん冷めてもおいしいと評判です。

さらに栃木県産の長ネギと万能ねぎがたっぷり入った「ネギ玉」も人気の一品。お酒のおつまみにも最適ですよ。土曜限定で店頭販売する「玉一サンド」や「たまごっぺ」も好評発売中! 店前には玉子焼き自動販売機も♪



たまごやき舎 玉一商店

住 宇都宮市築瀬町1834-5
☎ 028-635-5898 営 7:30~16:00
休 水・日曜、祝日
※市場の休みに準ずる
P 5台
HP <https://tsuku2.jp/tama1shouten>



左:「汁なし担々麺(刀削麺・1,040円)」、「焼き餃子(500円)」
右:「上海烤鶏(半羽1,450円・1羽2,700円)」

お気に入りの担々麺が見つかるかも♪

東京にある「上海烤鶏の大塚小閣樓」の流れを組む店として、市内2店舗目の「中国料理 小閣樓 東築瀬宇都宮店」。店内は上海レトロをイメージしたカラフルでありながらどこか下町風情を感じる居心地の良い雰囲気です。

おすすめは、濃厚なゴマの味わいが際立つ「白ゴマ担々麺」をはじめ、全国で評判の店を食べ歩き研究を重ね小閣樓らしさを加えた5種類の担々麺。麺もモチモチ食感の刀削麺風と細麺から選べる本格派。なかでも「汁なし担々麺」は重なり合う旨味と辛さがクセになると評判です。山椒の痺れと香りを楽しんだ後に添えられた半熟卵を絡めればマイルドに。締めにご飯を混ぜるのもおすすめです。外はパリッと中はジューシーに焼き上げた名物「上海烤鶏(上海チキン)」もぜひ!



中国料理 小閣樓 東築瀬宇都宮店

住 宇都宮市東築瀬1-4-1 ☎ 028-666-7995
営 11:30~15:00 / 17:00~22:30 (L.O.21:30)
休 不定休※電話で確認の上、ご来店ください
席 40席(◎) P 9台

迷子になりそう??

東築瀬・築瀬町

..... YANAZE・HIGASHIYANAZE

オススメ

大通りから逸れたところにキラリ!
中央卸売市場を中心に国道4号線や平成通り、新幹線やJRも横切る東築瀬・築瀬町。広い通りから少しそれると入り組んだ道と共にガラリと違った一面が見え隠れする不思議な街。お目当てのお店に辿りついた時の喜びもひとしおです。

※紙面上の価格はすべて税込で統一しています。

テーブル以外の座席情報
個室...◎ 座敷...◎ カウンター...◎ テラス...◎



「前菜5種の盛り合わせ(ランチコース5,500円の一部)」

洗練された料理とワインが大人の時間に誘う

ワインと共に洗練されたイタリアン料理が楽しめる「HACHINOJO」は、線路沿いのお酒の倉庫だった大谷石の蔵をエレガントにリノベーションしたお店。JRの車窓から宵闇の中にネオンと共に浮かび上がるその佇まいを見る度に、地元へ帰ってきた安堵感を抱く人も多いはず。今や宇都宮の大切なランドマークの一つと言える存在になっています。

地元のものにこだわり素材を吟味した料理は、どれも華やかで奥深い味わい。ランチコースの「前菜の盛り合わせ」は、開店当初から長く愛され続けている「アボカドのテリーヌ」や「ポロ葱の生ハムのせ」など定番料理が彩りを添え、メイン料理への期待を高める一皿に。ランチコース(前菜の盛り合わせ・パスタ・メイン・デザート・ドリンク)は3,300円〜。



店奥のウォークインワインセラーには30種150本程のワインを常備

HACHINOJO food・wine

住 宇都宮市築瀬町1785-17 ☎ 028-638-9235
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)
18:00~23:00 (L.O.22:00)
休 月曜 席 40席(◎) P 18台
HP <https://hachinojo.com>

有効期限
5/14日
まで

春の無料体験レッスン受付中!!

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師を経て、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。我が子があつという間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軸に、「英たまメソッド」で英語力・人間力のある世界基準の人材育成のために全力指導しております。

代表 原 祥

今なら

体験レッスン

通常1,000円が

完全無料!!

さらに入会金半額!!

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 送迎がいらぬ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



上から楽しめるお花見スポット 宇都宮動物園・遊園地

宇都宮市北部に位置する「宇都宮動物園」は、“自然とどうぶつと子どもたち”がコンセプトのテーマパーク。動物との距離が近く、1981年の開業以来、多くの人に愛されてきました。園内に併設された遊園地は、レトロな雰囲気たっぷり！



この時期、桜が咲き誇る絶好のお花見スポットです。観覧車に乗れば、遊園地だけではなく動物園、遠くは日光連山まで、約30メートルの高さから見渡すことができ、新しい発見ができるかも。モノレールやスカイバルーンなど、園内を高い位置からゆっくり眺められるアトラクションに乗ると、ひと味違うお花見が楽しめますよ！



宇都宮動物園

住所 宇都宮市上金井町552-2 ☎ 028-665-4255
営業 9:00~17:00(最終入園16:30) 大人1,500円、小人700円
休 無休 P 有(無料) HP <https://utsunomiya-zoo.com/>

Henshuku Recommend, Ippin



栃木のご当地加工品シリーズ① 鹿沼市近江屋のドレッシング

人気テレビ番組でも紹介された「真あじフライ」が大人気の「近江屋」。遠方から足を運ぶ人が後を絶たない人気の和食処です。「自家製野菜ドレッシング」は隠れた人気アイテム。お店の味を自宅でも味わってほしいと開発されたこだわりの一品です。新鮮な野菜をたっぷり使用。化学調味料不使用で、素材のおいしさをそのまま楽しめます。



自家製野菜ドレッシング 650円

1本1本お店で手作りしているので大量生産はできませんが、その分いつでも作りたてのものを買うことができますよ！野菜はもちろん、肉や魚料理とも相性抜群。店頭のほか、宇都宮市内では農産直売所あぜみち各店で購入できます。

近江屋

住所 鹿沼市深程472-1 ☎ 0289-85-2537
営業 11:30~14:00
休 月・第3火曜(臨時休業有) P 15台
HP Instagram @umaigohann.oumiya



肩の力を抜いてホッとひと息

「いつかは小さなカフェを開きたい」と好きな家具や生活小物を集めていた店主の夢を実現したのは、畑仕事をされていたお父さんが仕事部屋に使っていた鉄塔下の建物。柱や窓はそのままに古いものを大切に取り入れリノベーションした店は趣きのある心地良い空間になっています。

おすすめは、蒸籠で炊き上げた「おこわ御膳」。ツヤツヤもちもちの季節のおこわと共に、生姜の効いた具だくさんの豚汁や、時間をかけて煮込んだ優しい味の煮物など肩の力を抜いてホッと一息つけるような温かい家庭料理が並びます。カフェタイムは白玉クリームあんみつや台湾カステラなど自家製のスイーツを味わいながらのんびり♪テラス席はペット連れの方にも人気ですよ。



「おこわ御膳 (1,300円)」+300円でミニスイーツとドリンクをつけることも♪



左: あんこ好きの店主特製の「白玉クリームあんみつ (500円)」

てっとう茶屋

住所 宇都宮市築瀬町2540-6 ☎ 090-7389-7274 営業 ランチ11:30~14:00/カフェ15:00~16:30
休 日・月・木曜 席 24席(☉・◎) P 6台+予備の駐車場有

4



左:「ポケットサンドイッチプレート (サラダセット、ミニスープ付・550円)」「Y's teaの紅茶 (330円)」 右:「ベリーベリーフレンチトースト (単品スープ付・605円)」

野菜もたっぷり! 豊富なパンメニューにワクワク♪

人気ベーカリー「石窯パン工房パンデパルク」のおいしいパンがゆっくり味わえるカフェとして「トースト&カフェ Pan De cafe」がオープンしてから5月で5周年。オープン当初から一緒に働くスタッフ達の息の合った笑顔が印象的な同店。野菜もたっぷりとれるお手頃価格のメニューが揃います。

なかでも、こだわりの石窯焼き食パンを使った「ポケットサンドイッチプレート (550円)」がおすすめ! 那須御養卵をたっぷり使ったたまごサラダサンドやBLTサンドなど組み合わせを自由に選べるのもうれしいポイント。さらに、那須御養卵の卵液に前日から漬け込み、注文が入ってからフライパンで焼き上げるフレンチトーストもフワフワプルプルのおいしさです♪



トースト&カフェ Pan De cafe

住所 宇都宮市東築瀬1-29-1 特別養護老人ホームびーね1F ☎ 028-615-7585 営業 10:00~15:00(L.O.14:30)
休 日曜 席 21席(◎) P 16台

5

~頑張る女性のみなさまへ~ 『マネー美人になりませんか?』
初心者歓迎 女性のためのマネーセミナー

参加料無料 完全予約制 働く女性に子育てママに

開催日時 **5月20日(土)** 10:00~11:45(受付9:40~) 35名様限定

会場 宇都宮市文化会館 宇都宮市明保野町7-66 第1会議室(駐車場有) ※女性限定(※お連れ様に限り男性可 ※お子様連れ不可)

コソコソと「今」始めて賢く備えましょう♪

- ✓ 物価上昇に負けない資産の作り方って?
- ✓ iDecoやNISAってしたほうがいいの?
- ✓ 老後2,000万円ってほんとうに必要?

講師 **FP 河合 浩子**
プロフィール 茨城県出身。日本航空に客室乗務員として入社。FPの仕事に興味を持ち、2013年アクサ生命保険へ入社。FPとしてお客様のニーズに合わせたオーダーメイドの保障を提供。

主催 アクサ生命保険 協力 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 AXA-C-230203/847-707

参加者全員にプレゼント! CHEESE GARDEN 御用郵チーズクッキーと GrindelBerg 焼き菓子のセット

お申込み方法 はがき・FAXまたは応募フォームにアクセスし必要事項を入力してください。
【はがき・FAXの場合】住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数を明記の上ご応募ください。
【応募先・お問い合わせ】栃木ダイレクトコミュニケーションズ 女性のためのマネーセミナー係 〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 TEL:028-688-7850 FAX:028-688-7851 応募締切 5月8日(月)必着 【応募フォーム】

初心者対象 **2ヶ月全8回** 手結びのきもの着付教室

通常全8回 **¥12,000-** (1回 ¥1,500 × 8回) → 受講料 **¥0!**

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1講習90分

- 5月生 - 金曜コース【開講日: 5月19日(金)】
- 6月生 - 火曜コース【開講日: 6月20日(火)】

・時間帯 : A <10時半~> B <14時~> C <19時~>

■ カリキュラム ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

◎着物・帯・長襦袢の貸出有 <3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます>

■ 受講料 : 無料 ※但し教材費として6,900円(税込)必要

■ 定員 : 各時間 先着5名 ◎開講日の一週間位前に受講券を送付 ☆「3密」を避け少人数・感染症対策の上で開催いたします。

【主催】彩きもの学院 宇都宮校 宇都宮市馬場通り2-1-1 ネット17宇都宮ビル3F <東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分>

少人数 先着 **5** 名

YouTubeで動画公開中! 入門体験が10掲載中!

◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!
0120-073005
・ホームページで24時間受付中! 彩きもの 検索

鑑 新感覚の書「己書」を楽しもう

「己書(おのれしょ)」とは、上手い下手、描き方に拘わらずに、筆ペンで心のまま楽しく文字や絵を描く書のこと。この度、栃木県の己書師範とその生徒さんたちによる、初の合同作品展が開催されます。新感覚の書を、楽しんでみてはいかがでしょうか。

●「下野の里いろは展 ～春・夏・秋・冬～」
4月8日(土)～13日(木) ※10日(月)は休館
10:00～19:00(最終日13:00まで)
会場:宇都宮市南図書館1階ギャラリー
入場無料



『筆で世の中を笑顔に変え自信をつけ楽しく人と人との絆を作る』を理念とし、主に筆ペンや水彩絵具を使い、味のある文字と絵を描き、おのれの想いのまま自由に筆を走らせる『己書』。初の作品展では、栃木県の特産品のかんぴょう、ゆうがおの実である『ふくべ』を使った作品をはじめ『いろはにほへと』の文字を描いた色紙や道場生のハガキ作品、その他さまざまな個性あふれる作品を展示いたします。『絵が描けない、文字が描けない』と思っている方でも、実際にチャレンジしてみると、楽しく簡単に描くことができ、自信につながるのも己書の大きな魅力。無料体験会も実施しますので、ぜひこの機会に、己書の世界にふれていただければと思います。どうぞお気軽にお越しください」

問い合わせ先:日本己書道場 道場師範 己書 一石玉響道場 代表 尾引清美
☎080-3258-2298 MAIL:tamayura.4668@outlook.jp

食 覚えて便利!代用調味料

使う調味料が自宅になかったり、少量だからと買うのをためらったりする時に定番となる代用調味料。料理好きの主婦・なおみさんが、いざという時に役に立つ代用調味料のレシピを教えてくださいました。

- 甜麺醤**
味噌大さじ1、醤油・砂糖各小さじ1/2、ゴマ油少々
- 豆板醤**
味噌大さじ1、醤油小さじ1/2、一味唐辛子少々、ゴマ油少々
※甜麺醤と豆板醤の味噌は辛口の赤味噌を使うと風味アップ
- コチュジャン**
甜麺醤と豆板醤を2:3の割合で混ぜる
- オイスターソース**
醤油大さじ1、砂糖小さじ1、中華だし少々
- バルサミコ酢**
ウスターソースと酢を1:1の割合で混ぜる
- ポン酢**
醤油と酢を1:1、レモン汁を少々加えて混ぜる
- すし酢**
酢カップ1+砂糖カップ1+塩小さじ1/2を鍋に入れ中火でひと煮立ち



投 袋ものの便利な保存のコツ

パスタや蕎麦など乾麺が入っている袋、みなさんは“閉じにくい”と感じたことはありませんか? Mia読者のリツコさんが、袋ものの保存方法のコツを教えてくださいました。

「乾麺の袋は、袋の短いほうを切って麺を出してしまいがちです。こうすると、開け口に余裕がない状態で、無理に袋を折って輪ゴムやテープで留めて、密封が甘い状態で保存することになってしまいます。これを防ぐには、袋の長辺を切ることで、出し入れや袋ととも格段に楽になりますし、保存性も高くなります。乾麺だけでなく、ちくわや春雨など長方形の袋にも活用できるので、試してみてください」



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.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

<p>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</p> <p>人気 No.1 年間10冊</p> <p>新1年生のみんなは解ける問題から解いて、自主学習に使う! 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</p>	<p>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!</p> <p>人気 No.2 年4回発行</p>	<p>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!</p> <p>※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。</p> <p>他にも特典もりだくさん!! 詳しくはwebへ</p>
---	--	--

※上記は令和4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



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:4月5日(水)~17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

~新緑の香りと共に訪れる北海道の厳選された美味しさ到来~

インターパーク店
大催事会場
2F

第10回 北海道味めぐり

※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階大催事会場はポイント付与対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ



札幌市/ろまん亭
◎炎のクレープブリュレ (1本) **税込700円**



札幌市/きのえね
◎みるぼー (1個) **税込324円**



札幌市/肉の岡畜産
◎黒毛和牛サーロインステーキ弁当 (1折) **税込3,280円**



函館市/梶屋
◎わんや丼 (1折) **税込2,150円**



札幌市/札幌 プティ ドーナツ
◎プティ ドーナツ オールミックス (40個入、1箱) **税込1,800円**



函館市/北菓り
◎北海道産りんごとクリームのたい焼き (1枚) **税込300円**



函館市/上村鮮魚店
◎まぐろサービス丼 (1折) **税込756円**



札幌市/成毛食品
◎北海紅鮭と塩昆布おこわ (1パック) **税込648円**



札幌市/コロケック倶楽部
◎チーズフォンデュコロケック (1個) **税込300円**



札幌市/まんぶく
◎北海道産水だこザンギ (100g) **税込972円**



茅部郡森町/ひこま豚
◎ひこま豚焼売 (8個) **税込1,383円**



札幌市/古屋
◎手羽香味揚げ・北海道ザンギ (各1パック) **各税込1,080円**



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



札幌市/大自然北海道
◎クリームチーズカレーパン (1個) **税込250円**



小樽市/大和水産
◎厚揚げ蒲鉾(イカ・エビ・ホタテ) (各1枚) **各税込600円**



小樽市/小松食品
◎つぶ甘露煮 (100g) **税込972円**



釧路市/昆布屋 中山海産
◎納豆昆布 (80g) **税込1,296円**



函館市/山丁 長谷川商店
◎甘塩たらこ (100g) **税込1,080円**



小樽市/木の屋
◎漁師の力めし (75g、1袋) **税込1,323円**



北斗市/丸大大規水産
◎真いか塩辛白造り (140g) **税込1,080円**



札幌市/五洋物産
◎じゃがぼお プレーン (スープ付、12玉入、1パック) **税込1,200円**



函館市/山丁 長谷川商店
◎焼き鮭荒ぼくし (180g) **税込756円**



小樽市/小樽飯櫃
◎たこザンギ (5個) **税込972円**



札幌市/春雪さぶーる
◎北海道ハヤキタファクトリー行者ニンニク入りソーセージ (205g、1パック) **税込1,458円**



札幌市/日糧製パン
◎福かまど入こ餅 (1個) 数量限定 **税込140円**



ROYCE' 札幌市/ロイズ
◎生チョココレット (20粒) 数量限定 **税込891円**



◎ポテトチップチョココレット「オリジナル」 (190g) **税込864円**



帯広市/柳月
◎三方六 (1本) 数量限定 **税込680円**



砂川市/北菓楼
◎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・白老虎杖たらこ・枝幸毛か、各1袋、170g) 8種合計1000袋限り 各税込490円より



砂川市/HORI
◎ショコララン (1個) 数量限定 **税込1,201円**

ご来場の際にお願い
【検温のご協力】 検温にご協力ください。
【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。
【少人数でのご来場】 少人数でのご来場と、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:4月5日(水)~10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

ROMANCE

ロマンス寝具大市 & 生活雑貨アウトレットセール

同時開催 春のジュエリーバーゲン

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 **FKD宇都宮店**
3階ギフト・外資サロン内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:4月25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:4月30日(日)まで **ハイカード新規ご入会でボーナスポイント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**をプレゼントいたします

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

※当選されたお客様には5月中旬にポイントをお知らせいたします。ポイントの持ち帰りを希望するお客様は代金をお振込みください

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 二次元コードまたはID検索で友だち追加

二次元コードで登録 ID検索で登録

QRコード @225flvka

または 上記IDを入力して検索

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

美容カイロエステ アケリール

1日で美も健康も体験できる
「美と健康のマルシェ」

4月8日(土)にミナテラスとちぎで美と健康のマルシェを開催致します。骨盤を整えて姿勢から若々しいカラダづくりをする事で、エイジングケア・運動不足やダイエットにも効果的です。その他、慢性疲労・頭痛・目の疲れ・不眠・肩こりでお悩みの方にも是非一度体験して効果を実感してみてください!

また、4月16日(日)にもカイロプラクティック・美肌体験スクールを行います。各イベントにお越しになれない方にも、直接各サロンにてお得なサービスをご紹介しますので、Miaを見たとお気軽にお問い合わせ下さい。

共催 カイロプラクティックすみれ
住所 宇都宮市江曾島3-820-1 B105
電話 090-8818-0090

美と健康のマルシェ
ミナテラスとちぎ
(宇都宮市インターパーク6丁目2-1)
2023年4月8日(土) 10:30-15:00

体験ブース

- AI姿勢チェック&カイロプラクティック(骨盤調整)
- ハンドケア
- ドライヘッドスパor小顔調整
- パーソナルトレーニング体験
- 美容健康相談やライセンスの取得相談

美容カイロエステ アケリール
☎090-2441-1756

☑ 壬生町大師町29-5
☑ 10:00~20:00
☑ 不定休



アミティーイングリッシュスクール

4月22日(土)まで見学会受付中

「0歳~2歳親子英会話」「幼児、小学生、中学生英会話クラス」「低年齢向け英検対策クラス」「中高生向けリスニング強化クラス」と充実したコースがございます。5月スタート生、受付中。先行受付18日(土)まで。

アミティーイングリッシュスクール
☎028-639-6991(宇都宮校)

☑ 宇都宮市材木町2-11
材木町ハイツ1F
☑ 10:00~21:00
☑ 日・月曜
4/3(月)は特別開校日



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%**

お手持ちのチラシを折込めます

町名別・丁目別での折込にも対応可能です

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

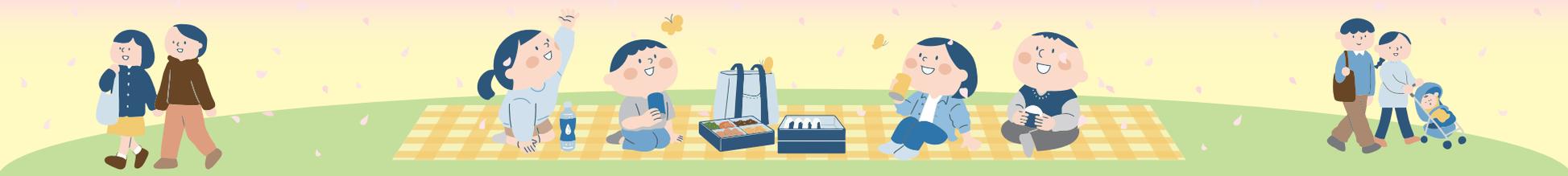
☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

《全てのブースで使えるフリーパス》
通常 **4,000円**のところ **2,000円**

- 本券1枚で、何名様でもご利用いただけます。
- ご利用の際にクーポン券をご提示ください。
- 共催: アケリール/すみれ

有効期限/2023.4.8

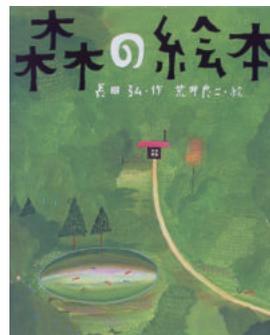
Mia's coupon



pickup Books

BOOK FOREST 森百貨店
芳賀郡芳賀町祖母井南1-10-8
☎ 028-677-0017
book-forest.jugem.jp

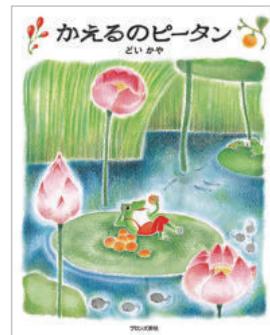
森の絵本



作:長田弘 絵:荒井良二 発行:講談社 本体価格:¥1,540(税込)

一見緑一色の森に、一步二歩と足を踏み入れるかのようにページをめくると、森の中には色とりどりの景色と美しい言葉たちが生き生きと広がる。水の輝き、花の色、夢や想い出。「きみのだいじなものってなに?」ふと森はあなたに訊ねる。そんな問いかけに、慌ただしい日々の中で忘れかけていた大切なことを思い出し、日常の小さな幸せを感じるはず。何かにつまずいた時や将来を考える時に、心に潤いと勇気を与えてくれる絵本。

かえるのピータン



作:絵:どいかや 発行:プロンズ新社 本体価格:¥1,430(税込)

森の奥の池に住むカエルのピータンは、お気に入りの蓮の葉っぱの上で虫の声を聞いている。そこへ世界中を旅する渡り鳥のパーチクがやってきて旅の話をたくさん聞かせてくれる。パーチクは「君も旅して色々見てきたら?」それも素敵だと思うが、生まれてくるオタマジャクシのことや、愛するものに囲まれて季節をこの場所で感じる事がピータンにとっては幸せ。それぞれの人生があり、どれも素晴らしいとこの絵本は語りかける。

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

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 **SOLD OUT**,000円 | アリーナ **SOLD OUT**,000円 | スタンド席: 7,000円 | 車いす席: 7,000円 |

チケット好評発売中!

チケットぴあ (https://t.pia.jp)

全国のセブン-イレブン店内マルチコピー機 ほかにて販売中! Pコード: 649-828

下記の施設ではその場ではすぐにチケットをご購入いただけます!

- 栃木県総合文化センタープレイガイド
栃木県宇都宮市本町1-8 Tel: 028-643-1013
営業時間: 10:00 - 19:00
- 宇都宮市文化会館プレイガイド
栃木県宇都宮市明保野町7-66 Tel: 028-634-6244
営業時間: 9:00 - 19:00
- FKDショッピングプラザ宇都宮店3F
栃木県宇都宮市今泉町237 Tel: 028-623-5269
営業時間: 10:00 - 20:00

BEYOND 公式サイト



beyond-maotour.jp

季節のお花のある暮らし

Mia de 花あそび

アドバイザー
フラワーアレンジメント講師
Atelier Emuse 浅井恵美子

Vol. 1

新生活を彩る、かわいらしい春色アレンジ

簡単♪ 春色グラスアレンジ



日に日に暖かさが増す4月。春らしい柔らかな色合いと質感のお花を使ったアレンジで、お家の中にも春を呼び込みましょう！ドーム状に活けるのがバランスよく仕上げるポイント。活けるのはおうちにあるコップでもOKです。



左から、デルフィニウム、トルコキキョウ、啓翁桜、コップ(100均で購入)、セロテープ、ハサミ



Step.1 お花をバランスよくふんわりと活けられるよう、コップに格子状にセロテープを貼ります。マスキングテープよりも、透明のセロテープの方が目立たないのでおすすめです。



Step.2 紙の中心に印をつけ、コップの中心を合わせて置きます。この印に向かってお花を挿していくと、活けやすいだけでなく、バランスよく丸く仕上げるができます。

今回のお花を買ったのはココ！

農産直売所あぜみち滝の原店



① 宇都宮市滝の原3-1-1
② 028-632-5431
③ 10:00~19:00
④ 1/1~4以外は無休
⑤ 6台
⑥ <https://minnano-azemichi.com/>

Mia de 体操

背骨を動かして肩こり腰痛予防!



- 1 四つ這いになり、息を吐きながらお尻、腰、背中の順に丸くする。目線は脚の方へ。
- 2 お腹とみぞおちを引き込み背中と腰のストレッチを感じる。



- 3 息を吸いながらお尻を突き出すように、腰、背中の順に背骨を反らせる。目線は上の方へ。
- 4 肩甲骨は下げ、胸の広がりを感じるように。自分のペースで4.5回繰り返す。

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>

輝く街のきらリスト

子どもたちに憧れられる選手に
宇都宮ブリッツェン 堀孝明選手



Hori Takaaki close up!

「自転車のまち・宇都宮」を代表する自転車ロードレースのプロチーム、宇都宮ブリッツェンに所属する堀孝明選手。宇都宮市で生まれ育ち、下部育成チームのブラウブリッツェンからの昇格第1号でもある堀選手は、2年チームを離れた時期もありましたが、生え抜き選手として多くのファンから愛される存在です。そんな堀選手にお話をお伺いしました。

「自転車ロードレースの選手になろうと思ったきっかけは？」

「高校生の時に友人に誘われて、ジャパンカップサイクルロードレースを観に行った時に、トッププロ選手たちの走りをこの目で見て、憧れを持ったのがきっかけです。その後すぐロードバイクを購入して走り始め、宇都宮ブリッツェンの下部育成チームであるブラウブリッツェンに入り、2012年からトップチームに正式加入しました」



「若手の頃のように勢いに任せた走りではできなくなりましたが、その分、考えて走れるようになりました。また、レース外で求められることも増えましたし、プロスポーツ選手って社会の一員になれているだろうか? と考えることも。コロナ禍で飲食店

が大打撃を受けている時に、自転車ではピラ配りをするのを提案したのも、地元出身選手として地域とのつながりだったり貢献だったりを意識してでした」

「ベテラン選手、生え抜きの宮っ子選手として心掛けていることは？」

「地元開催のビッグレース、ジャパンカップサイクルロードレースで山岳賞を獲得することです。その姿を見て、かつての自分のように子どもたちが憧れてくれればいいなと思いますね」

「今年シーズンの目標を教えてください」

「地元開催のビッグレース、ジャパンカップサイクルロードレースで山岳賞を獲得することです。その姿を見て、かつての自分のように子どもたちが憧れてくれればいいなと思いますね」

宇都宮ブリッツェン/<https://www.blitzen.co.jp>

人生の成功につながる マインドセットの整え方

第1回「マインドセットの影響」

皆さん、マインドセットという言葉を知っていますか？ マインドセットとは、物事に向き合う心の姿勢や考え方のことをいいます。

私のコーチングの先生でもあり、マイクロソフトやアップルという世界一流の企業でコーチとして活躍されたロバート・ディルツさんも話していました。「人生の成功はどんなマインドセットを持つかによって決まる」と。

私たちは能力の差が成功の要因だと思いがちですが、実は能力が一番の要因ではないということです。今号からは成功につながるマインドセットに関する話をお伝えしていきます。

NLP上級プロフェッショナルコーチ
坂田 晃一

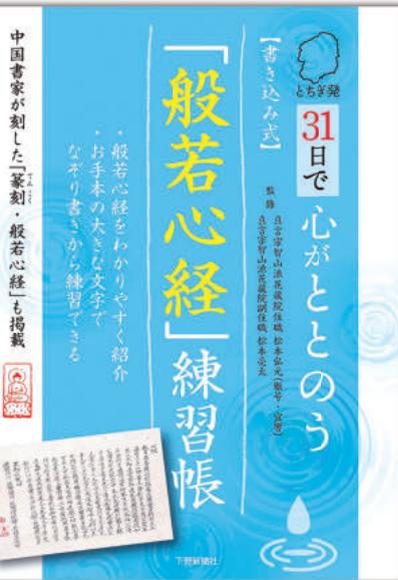


Column

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)

NEW OPEN!

bourgeon

ブルジョア

「お花の雑貨屋さん」
お花を使った小物を店内で制作・販売♪



① 宇都宮市台新田1-13-12
② 無
③ 10:00~17:00
④ 不定休 (インスタグラム掲載)
⑤ 有

「Miaを見た」で商品購入の先着5名様に「サシェ」プレゼント 有効期限 2023年4月18日



「アロマキャンドルサシェ(500円)」

NEW OPEN!

佐野らーめん 噂の藤の介

サノラーメン ウワサノフジノスケ

もちもちのオリジナル麺が自慢で
毎日食べても飽きない醤油ラーメン



① 宇都宮市鶴田2-39-36
② 028-649-0553
③ 11:00~15:00
17:00~21:00
※スープがなくなり次第終了
④ 無
⑤ 12台

「Miaを見た」でチャーシュー1枚サービス 有効期限 2023年4月18日
※ラーメンご注文時にお伝えください ※1グループ利用可



「佐野らーめん(あっさり)(800円)」

4月10日は女性の日

1946年(昭和21年)4月10日、
初めて女性が参政権を得た総選挙が行われたことから
この日を「婦人の日」とし、後に1998年から「女性の日」とされました。
「女性の日」に合わせ、宇都宮市内で活躍する
輝ける女性をご紹介します。



健康と笑顔を 地域にお届けする ヤクルトレディ

宇都宮ヤクルト販売株式会社
瑞穂センター
宇梶 結加 (うかじ ゆうか) さん

「仕事をしながら輝く女性」の代表格ともいえるヤクルトレディさん。今回は宇都宮ヤクルト販売(株)瑞穂センターで、元気で笑顔を保ち、仕事も家庭も充実させる秘訣を伺ってきました。

Q ヤクルトレディの仕事を始めたきっかけはなんですか？

A 長女を保育園に預けて働いていたのですが、次女が生まれ、同様に保育園に預けて復帰しようとしたらなんと保育園に入れず…当時の仕事をやめざるを得なくなりました。でもやはり働きたい気持ちは強く、保育所のある仕事を検索。ヤクルトレディの仕事をみつけたときは、「そうだこれがあった!」となりました。



保育所の併設が働く決め手

思えば母もヤクルトレディの経験者だったのです。センターの保育所は「自分でお弁当を食べられること」が入所の基準なので、それができるようになった1歳を過ぎた頃に晴れて就職、働きはじめました。

Q 仕事のやりがいや嬉しいことを教えてください。

A 自分でも収入を得ることで、子どもの洋服やおもちゃを遠慮なく買えることが嬉しいです。また、ヤクルトレディになって5ヶ月くらいなのですが、だんだん顔なじみのお客様もできてきて、雑談で笑ってもらったり、「いつものちょうだい」って言われたりすると、「よし!」ってガツ

ツポーズしたい気持ちです(笑)。私は家族でもお客様でも「喜んでもらうこと」が何よりも幸せなので、仕事をするからこそ生まれる喜びの瞬間ひとつひとつが嬉しく、やりがいとなっています。

Q 今後の目標は？

A 子どもの成長に合わせて、自分の働き方もステップアップしていきたいですね。瑞穂センターにはお客様の考えていること(求めているもの)がわかってしまうような凄腕ヤクルトレディの先輩がたくさん!いつかそんな先輩レディのように、扶養も抜けて仕事をしていくくらいのキラキラ働く女性になりたいです。



人も地球も健康に
Yakult
保育所では
楽しいイベント
盛りだくさん!
ヤクルト
保育

保育施設があるから 安心してお仕事ができます

職場に**保育施設が併設**されているから
小さなお子さんがいるママも安心です。
送迎と通勤が同時に出来るから
ラクチンと大好評です!

1日のスケジュール

出勤	朝礼	お届け				準備	退勤		
8:50	9:00	9:10	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
おあすけ		朝の会	お朝のやつ	遊び全体の	ごはん	お昼寝			おむかえ

保育所

ヤクルトスタッフ募集中

時間・勤務地・収入など
ご相談ください!

内容/ヤクルト製品をお客様にお届けするお仕事(委託販売)

時間/①8:50~15:00 ②8:50~12:00

収入/①月収**90,000円**~ ②月収**50,000円**~

- ♡ どちらも3ヶ月間の保証制度あり(以降 出来高制)
- ♡ 扶養範囲内で働けます

休日/土曜・日曜、会社指定の祝日

応募/まずはお気軽にお問い合わせください

ご応募・お問い合わせ
宇都宮ヤクルト販売(株) 宇都宮市瑞穂3丁目9-8
0120-02-8961 宇都宮ヤクルト
<https://www.u-yakult.com>

ノルマや
買取は
一切なし!

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 4月18日(火) 必着

5名様 栃木県産トマト Premium7 (約1.2kg×2箱)

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。その中でも、「Premium7」は、JAうつのみやの糖度7度以上のトマトで、その名のとおりに、プレミアムな美味しさです。
インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売しています。
提供: J A 全農とちぎ

栃木県産トマト

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: J A ふれあい食材/J A 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 栃木県産トマトを使って レシピ 豚しゃぶとトマトのさわやかサラダ

調理時間 約20分

1人あたり
カロリー 483kcal / 塩分 2.2g

材料 2人分

- ・栃木県産豚バラうす切り …… 250g
- ・水 …… 3カップ
- ・酒 …… 大さじ1と1/2
- ・玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
- ・トマト(ザク切り) …… 2個
- A オリーブオイル …… 大さじ3
- A 酢 …… 大さじ1/2
- A しょうゆ …… 小さじ2
- A 塩 …… 小さじ1/2
- A 黒こしょう …… 少々
- ・パジル(一口大) …… 6枚

作り方

- 鍋に水と酒を入れて火にかける。沸騰し始めたら弱火にし、食べやすく切った豚肉を広げて入れる。肉の色が変わったらザルにあげ粗熱をとる。
- 玉ねぎは5分程度水にさらして水気をきる。
- ボウルに①と②、トマト、Aをいれてさっと和える。
- 器に盛り付け、パジルを散らす。

レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ