



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮市内に106,000部発行

2023
5・27
TAKE FREE

次号発行は6月10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

vol.96
タウン情報紙Mia(ミア)



開放的な大空間で過ごす
大満足のランチタイム

いちよう通り沿いにあるカフェダイニング。明るく開放的な店内には、カウンターやソファ席など客席をゆったりと配置。プロジェクターやマイクも完備しているので、結婚式の2次会やパーティー、各種イベントにも対応できます。料理にもこだわり、ランチタイムは肉のうまみたっぷりの『牛100%ハンバーグ』や、キノコが香る『ロールキャベツキノコのフリカッセ』など、好みのメイン料理と4種の前菜、スープ、ドリンクのセットを提供(1,210円〜)。プラス料金をデザートを付ければ、大満足のランチコースを楽しめます。



アハビット キッチン
A Habit Kitchen

住 宇都宮市中央3-2-4 ☎ 028-612-8178
営 11:30~15:00 / 17:00~23:00
土・日曜 11:00~23:00
休 不定休 P 近隣に提携コインP有(サービス券有)

石橋モデルオープン
NEW MODEL HOUSE
2023.10.00-17.00 SAT
6.10 OPEN
T-BOX 建てる前にすみずみまで分かる家
デザイン性
北海道基準を上回る断熱性能
断熱性能
災害級の地震にも耐える
耐震性能
HEAT20 G3 Ua値0.19w/m²kを実現!
KONOHANA HOME 0120-895087
[本社] 栃木市西方町本城62-3

トヨタカローラ栃木の
スライドドアキャンペーン
キャンペーン期間:5月6日(土)~7月30日(日)



キャンペーン期間中、トヨタカローラ栃木で
新車のヴォクシー・ノア・シエンタ・ルーミーを
ご成約のお客様から

抽選で30組60名様を

ディズニー・オン・アイス
100 Years of Wonder
埼玉公演へご招待!

ご招待日:9月16日(土)

〈埼玉公演〉
会場:さいたまスーパーアリーナ
期間:9月16日(土)~9月18日(月・祝)

ディズニー・オン・アイス 🔍 検索

※天災地変やその他やむを得ない事情により、予告なく
キャンペーンの中止あるいは内容の変更をすることがあります。

—自分たちらしくいられる—
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)
ボディカラーはマッシュグレー(1L6)
車両本体価格 374万円(消費税込)



—家族と楽しもう—
NOAH

Photo: ノア S-Z
(ハイブリッド・1.8L+モーター・2WD・7人乗り)
ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)(33,000円)は、
メーカーオプション。下記価格には含まれておりません。
車両本体価格 367万円(消費税込)



—いいことできた!—
SIENTA

Photo: シエンタ Z
(ハイブリッド・1.5L+モーター・2WD・7人乗り)
ボディカラーのスカレットメタリック(3U4)(33,000円)は、
メーカーオプション。下記価格には含まれておりません。
車両本体価格 291万円(消費税込)



—動ける広い部屋!—
ROOMY

Photo: ルーミー G
(1.0L・2WD・5人乗り)
ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(B86)
車両本体価格 175.35万円(消費税込)



*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5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

トヨタカローラ栃木のホームページはこちらから



- 宇都宮上横田店 ☎028-658-2224 宇都宮市上横田町798
- 宇都宮陽東店 ☎028-662-6815 宇都宮市陽東5-8-14
- 宇都宮錦店 ☎028-621-0931 宇都宮市錦3-12-5
- 宇都宮岩曾店 ☎028-613-4100 宇都宮市岩曾町1257-12
- 宇都宮細谷店 ☎028-627-3571 宇都宮市宝木町2-2573-1
- 真岡店 ☎0285-83-3131 真岡市西高間木307-1
- おもちゃのまち店 ☎0282-82-9441 下都賀郡壬生町至宝3-7-31
- 鹿沼店 ☎0289-64-7171 鹿沼市緑町3-9-21

老舗牛乳屋さんのリッチなヨーグルトドリンク&スイーツ♪

宇都宮市の家庭に牛乳・ヨーグルトを配達する地域密着店「永島牛乳店」がテイクアウト専門店をオープン。自社工場で造るこだわりのヨーグルトをアレンジするドリンクやスイーツを提供しています。

「ふわり、とろり」な口溶けが絶妙「けずりっちいちご」は、濃厚バニラヨーグルト「雅」を凍らせて、注文後に削る贅沢なひと品。ほかにも「H&Mガーデン(平出町)」のブルーベリーや、「usagiya(鶴田町)」のナッツなど素材選びにもこだわりながら開発したメニューの数々がそろいます。「お客さまに喜んでもらえるようなワクワクするお店を目指しています」と語る4代目店主夫妻。注目の「ヨーグルト戦隊」についてはお店やインスタで♪



削りヨーグルト&苺の贅沢ひんやりスイーツ「けずりっちいちご(720円)」

よーぐりっち 永島牛乳直売店 Yogu Rich

住 宇都宮市峰1-31-10 ☎ 028-634-3179
営 9:00~18:00/土日10:00~16:00
休 祝日・第3日曜 P 4台(店舗前と裏)
HP instagram @yogu_rich



「ブルベリーホイップよーぐりっち(右・Mサイズ570円)」と「ナッツ&アイスよーぐりっち(460円)」



左:看板メニューと一番人気が夢のコラボ「爆弾&からあげ弁当(550円)」
右:「トルコライス(1,000円)」。

お腹も心もまんぷくに! フライがお得なフライデーも大好評♪

「メニュー表を見て選んで楽しく、食べて大満足!」と評判の「まんぷく堂」。「みんなの楽しみであり、大切な午後の活力源だから」と多彩でボリューム満点の弁当・惣菜を、毎日心を込めてお店で手作りしています。

不動の人気No.1は、とろ〜りチーズと豚肉の旨みが絶妙「チーズinとんかつ爆弾」。看板メニューの「からあげ」は国産生姜が香り立つ極みダレにじっくり漬け込み、サクッとジューシー。「校庭や県宮球場にもお届けOK!」というお弁当の配達は、部活動の練習や大会などイベントにもお勧めです。日替わり弁当はインスタ・ストーリーにUP。毎週金曜恒例、揚げ物全品20%OFF「ビックリフライデー」もお見逃しなく♪



まんぷく堂
住 宇都宮市峰1-14-14
☎ 028-680-7491 営 11:00~18:30
休 日曜(1万円以上の配達は可能)
P 2台(店舗西側の道に入ってすぐ)
HP instagram @manpukudo_utsunomiya

まんぷく堂
住 宇都宮市峰1-14-14
☎ 028-680-7491 営 11:00~18:30
休 日曜(1万円以上の配達は可能)
P 2台(店舗西側の道に入ってすぐ)
HP instagram @manpukudo_utsunomiya

元気をもらえる学生街をお散歩

峰1丁目&3丁目

..... MINE 1&3

オススメ

喜んでもらいたい! が満載のグルメスポット

宇都宮大学・峰キャンパス周辺に広がるエリア。ここでは、空間からメニュー表のすみずみにまで「喜んでもらいたい!」が満載のお店がたくさん。元気をチャージしに出かけてみては♪



テーブル以外の座席情報
個室...① 座敷...② カウンター...③ テラス...④

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



冷たい蕎麦に香ばしい桜エビがたっぷり「桜おろし(950円)」。蕎麦ちよこでも、ぶっかけスタイルでもお好みで

アイデア蕎麦メニュー&空間に「喜んでもらいたい!」が満載♪

老若男女に愛される老舗蕎麦屋さん「つちや」。季節感を演出する店内装飾や、素敵な女性用パウダールームのしつらえからも、2代目店主夫妻の細やかなおもてなしの想いが伝わります。

「打ちたて、茹でたてを」と、店内工房で毎朝打つ二八を提供。平日限定のセットメニューなど豊富なメニューには、「喜んでもらいたい!」のアイデアが満載です。香ばしい素揚げした桜エビがたっぷり「桜おろし」、ご当地蕎麦「宮汁」にはピリ辛バージョンも。遠方からも目当てに訪れる「かつ丼」は、サクサクとんかつに半熟とろとろ玉子、丁寧にひくダシが決め手。「かつカレー南ばん」は、うれしいご飯(小)付き。何度も通いたくなること請け合いです♪



そば工房 つちや
住 宇都宮市峰1-31-7 ☎ 028-633-0647
営 11:00~15:00(L.O.14:30)
17:00~20:00(L.O.19:30)
休 水・木曜 席 40席(①・②) P 10台

2F 観光インフォメーションセンター

(一社)宇都宮観光コンベンション協会



令和5年5月29日(月)オープン予定
観光情報もりだくさん!
お気軽にお立ち寄りください。

営業時間:8:30~17:15
定休日:土・日・祝日
☎ 028-678-8039

1F ポーラザビューティ



フェイシャルリッチ
クリアモイスト
4,290円(税込/1回価格)
お着替え不要のフェイシャルエステ

営業時間:10:00~19:00
(エステ最終受付 16:00)
定休日:月曜日 完全予約制
☎ 028-622-5877

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

2F ホワイトエッセンス宇都宮 ゴリデンタルクリニック



健康で素敵なお口元を
私たちが御案内します!

営業時間:[平日]10:00~19:00
[土曜]10:00~18:00
定休日:木曜日・日曜日
☎ 0120-918-461



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
今回は6/18日(日)予定

うつのみや表参道スクエア

宮スク商品券
などが当たる!

抽選会開催!



川瀬先生の
夕ロケット
手相占い

切絵
コーナー

詳細はHPで



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



Utsunomiya Irodori Landscape



3歩で三県旅行が楽しめる!?! めずらしい平地の「三県境」

3つの都府県境が1点に集まる「三県境」。全国に40カ所以上の三県境がありますが、そのほとんどが山や河川の中にあり、簡単に足を運べるような場所にはありません。しかし栃木県栃木市、群馬県板倉町、埼玉県加須市の「三県境」は平地にあり、たったの3歩で三県を歩けるユニークなスポットです。



周囲には畑や田んぼが広がり、遠くまで見渡せる絶好のロケーション。ベンチもあるのでのんびりできます。徒歩約5分のところに渡良瀬遊水地もあるので、あわせて足を運ぶのもおすすめです。「道の駅かぞわたらせ」の駐車場内に三県境への道順案内があります。全国的にもめずらしい、歩いていける「三県境」、ぜひ一度足を運んでみてください。



三県境

〒 栃木市藤岡町下宮
道の駅かぞわたらせ…徒歩約5分
東武日光線柳生駅…徒歩約10分
問い合わせ先
栃木市観光振興課 0282-21-2373



Maishabu Recommend Ippin



栃木県産小麦100%使用! それぞれの個性輝く生ラーメン

栃木の恵みを生かした商品を製造・販売し、創業100年以上に渡って愛されてきた宇都宮市の老舗製麺所「政木屋食品」。「COLORS」は、栃木県産小麦を100%使用した、常温保存が可能な生ラーメンシリーズです。



政木屋「COLORS」各種 (1人前スープ付・292円(参考価格))

スープに合わせて麺を開発しているので、ラーメンによって使用している小麦が異なるのが特徴。濃厚スープの麺にはパツパツ食感になるユメカオリを、あっさりスープの麺にはツルツルなめらかな食感になるタマイズミを使用。定番の7品のほか、季節限定商品も随時登場しているので、ぜひチェックしてみてください。食べ比べてお気に入りの麺を探すのも楽しいですよ!



麺工房政木屋

〒 宇都宮市下田原町3455-22
☎ 028-672-4118 ☎ 10:00~14:00(麺の直売)
休 日曜 P 敷地内に多数有
HP <https://menbaco.shop-pro.jp/>



左:新感覚ポテトフライ「ポテトニャロス」(480円〜夏期は販売休止)
右:新発売「ふりにゃんぼととチーズ(300円)」

猫好きも注目! ポテトニャロス。あのクレミアも販売中♪

「麺道 花の杜」敷地内にあるテイクアウト専門店「カフェ ラブーケ」。ボサボサとした“猫のしっぽ”のようなポテトフライ「ポテトニャロス」が発売以来、猫好きさんからも大人気です。ソースは迷うこと必至の4種類(ケチャップ&ホイップ・チーズフォンデュなど)。

猫の形がかわいい「ふりにゃんぼと(写真)」が新登場。フレーバーは多彩な6種から選べます。そのほか、これを目当てに訪れるファンの多い、プレミアムな銘柄ソフトクリーム「クレミア」。キャラメル味など自慢のポップコーンはお土産にもお薦めです。花の杜では会計時に、平日限定でドリンク無料券をサービス。

ラーメン後に、カフェラブーケの挽きたてコーヒーをぜひどうぞ♪



カフェラブーケ cafe la bouquet

〒 宇都宮市峰1-13-17 麺道花の杜敷地内
☎ 028-678-6712 ☎ 11:00~19:00
休 木曜 P 13台(花の杜と共用)
HP [instagram @hananomori6712](https://www.instagram.com/hananomori6712)



左:「黒酢スプタ」は、手作り「蒸しパン(別注・1個100円)」に、はさんでもウマし!
右:人気のランチセット「正宗麻婆豆腐(ご飯・スープ・漬物・飲み物付・900円)」

伝統を探求+創作=文富流。コアな中国料理を気軽に♪

明るくおしゃれな店内は、女性一人でも気軽に入れると評判の「文富」。手間を惜まず伝統技法により手作りする四川など中国の地方料理を提供。「温故知新」を大切にしています」と語る、料理長ならではのアレンジを効かせた創作料理も絶品です。

週替わりのランチセットでも定番の「麻婆豆腐(写真)」は、10種類ものスパイスを配合する香味油から手作りする本格派。夜には、お得な「選べる!とくとくコース(1人2,000円・2人〜)」や、八角と黒酢の風味が絶妙な「黒酢スプタ(写真)」、四川伝統菓子「揚げプリン」など、ほかではなかなか味わえない料理やデザートを単品で選ぶのもお薦め。紹興酒と一緒に、ぜひ♪



ウェンフー 中国菜 文富

〒 宇都宮市峰3-32-26
☎ 028-678-3594
☎ 11:30~15:00(L.O.14:00)
18:00~22:00(L.O.21:00)
休 日曜 席 20席(2) P 6台
HP [instagram @wenfu](https://www.instagram.com/wenfu)

無料体験レッスン受付中!!



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↓



英語力・人間力のある世界基準のお子様育成



栃木県公立中学校の英語科教員を経て、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。

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

詳しくはお電話かWEBでお問い合わせください!

住所◆〒320-0058 栃木県宇都宮市上戸祭3丁目4-15

TEL.080-8183-1550

体験レッスンお申し込みはこちら!



英語のたまご Q 検索

協賛企業20社が提供する 賞品のご紹介



Miaは「宇都宮ぐるぐるグルメスタンプラリー」を応援しています!!

今回で第4回目の開催となる「宇都宮ぐるぐるグルメスタンプラリー」。宇都宮を元気にしたい!飲食店の皆様を応援したい!という熱い思いに共感し、全店をご紹介させていただきます。賞品も豪華です!おいしいお店をたくさん食べ歩いて、プレゼントをGETしましょう!

Grid of 20 prize categories (A-T) including gift certificates, food, and vouchers. Total prize value: 90万円相当.

Main grid of participating businesses (W5 to N46) with photos and addresses. Includes regional markers for '南エリア', '北エリア', and 'ホテル東日本宇都宮内'.



Presented by

クチコミぐるぐる、ハッピーぐるぐる。



一生涯のパートナー
第一生命



いよいよ
開催!

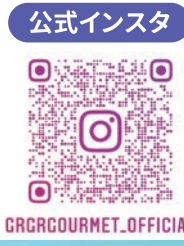


2023 5/27 sat ▶ 9/30 sat

冊子は170の掲載各店に設置してあります! (下野新聞社1階にも設置中!)

お問い合わせ スタンプラリー事務局 橋ナビ! TEL.028-647-0011

※企画内容は変更になる場合がございます。
※情報は5月現在のものです。内容は変更される場合がございます。



エリア区分



参加方法

Step.1 掲載各店でスタンプラリー冊子をGETしよう!

170の掲載各店で冊子をGETしてね!

Step.2 スタンプを集めて応募しよう!

500円(税込)のお会計でスタンプをGET!
スタンプを6個集めて応募ハガキを投函!
豪華賞品が抽選で当たる!

中央(駅東)エリア
Central East

CE 1 タージマハル
④ 東宿郷6-1-21 東パークハイツ2F

CE 2 PIZZA HACHI
④ 築瀬町1785-18

CE 3 レストランパー マロ男爵
④ 東宿郷4-6-5 館野コーポ103

CE 4 山泉楼宇都宮駅東店
④ 東宿郷3-3-3

CE 5 麺処 やまとだるま
④ 築瀬町1910-1

CE 6 パルーンフラワー
④ 東宿郷4-6-5 館野コーポ1階

CE 7 ラピス
④ 川向町1-23 JR東日本ホテルメッツ宇都宮3F

CE 8 Want a Beer
④ 元今泉3-4-6

CE 9 オリオン餃子 築瀬工場直売所
④ 築瀬4-16-16

CE10 中国料理 あん
④ 元今泉1-23-7

CE11 焼肉酒場 炎家
④ 宿郷1-4-3 コーポソフィア1階A

CE12 てっとう茶屋
④ 築瀬町2540-6

CE13 Café&Diner Mother Road
④ 中今泉5-2-25

CE14 ハンダグリーツ宇都宮福田店
④ 今泉町237 FGD宇都宮1F

CE15 ミスタードーナツ宇都宮福田店
④ 今泉町237 FGD宇都宮1F

CE16 えいかにんもち 宇都宮駅東公園前店
④ 東宿郷5-1-17 アクセスホーム敷地内

CE17 たまごやき舎 玉一商店
④ 築瀬町1834-5

CE18 幸せの黄金鍋焼き宇都宮駅東店
④ 元今泉4-13-12

中央(駅西)エリア
Central West

CW 1 県庁前 長寿庵
④ 堀田2-3-15

CW 2 小籠包・中国料理 芙蓉
④ 本町9-4 石ビル1階

CW 3 インドレストラン(イコリ)ハイム店
④ 今泉3-13-1 龍越ハイムテナポ1階

CW 4 中国料理 虎
④ 栄町6-3

CW 5 豚骨(とんきつき)
④ 馬場通り4-2-3

CW 6 『今日、うどん』
④ 伝馬町2-20

CW 7 ヴィーノ ロッソ
④ 伝馬町4-4 JP本社ビル4F

CW 8 韓国家庭料理 松家
④ 堀田2-1-2 ピアシティ1F

CW 9 煮干し中華そばカゼノクタ
④ 中央5-1-36 第2伊香保ビル

CW10 梅酒の店 ばかばか
④ 江野町5-10 2階

CW11 和食DINING いちげん
④ 江野町7-17 老川ビル1F

CW12 ミートダイニングZIG
④ 中央2-1-2

CW13 餃子とみんじゅみっちゃん
④ 大通り3-3-1 ネスト店の隣1F2号

CW14 ふかおのり焼き 妻 夜市横丁
④ 曲師町3-10ラッキープラザビル2階2番

CW15 丸義 夜市横丁
④ 曲師町3-10ラッキープラザビル1階1番

CW16 fudan café(for modern living)
④ 大通り1-1-3

CW17 Cafe Calm(カフェカーム)
④ 中央5-15-6 黒崎アパート1F

CW18 宇都宮野菜巻き串焼き かつおすけ
④ 駅前通り1-1-1

CW19 ころもそば
④ 西2-2-29

CW20 焼き芋専門店 芋しん
④ 今泉4-12-1 Kハイツ1F

CW21 Patisserie Infini
④ 江野町7-7 石崎ビル1階

CW22 一粒庵いしい
④ 中央2-8-10

CW23 甘々の店 三芳
④ 馬場通り1-1-20

CW24 Pas à pas(パザパ)
④ 泉町2-2

CW25 えいかにんもち 宇都宮駅前大通り店
④ 曲師町2-8 宇都宮フェスタ1F

CW26 GOKU-CHAYA(ゴクチャヤ)
④ 仲町2-14

CW27 韓国のり巻きハナロ
④ 西1-5-24

東エリア
East

E 1 インド料理 エレレスト
④ 越戸2-17-18

E 2 地鶏けい骨阿波家 越戸店
④ 越戸3-15-5

E 3 麺 藏藏(ZAZA)
④ 氷室町1627-63

E 4 中国菜文富(ウェンフー)
④ 峰3-32-26

E 5 道場宿おもち茶屋
④ 道場宿町1241

E 6 麺道 花の杜
④ 峰1-13-17

E 7 ステーキ柚 本店
④ 野高谷町1152

E 8 ステーキ柚 石井店
④ 石井町2724

E 9 京屋カフェ
④ 陽東5-13-5

E10 永島牛乳直売店 Yogu Rich
④ 峰1-31-10

E11 京都利休の生わらび餅宇都宮店
④ 泉ヶ丘2-2-10 優美佳ガーデンコートB1F

E12 有限会社柏屋菓子店
④ 泉ヶ丘2-1-49

E13 吉沢製パン店
④ 泉ヶ丘1-2-2

E14 タルト&ケーキアリアド
④ 泉ヶ丘2-2-9 優美佳ガーデンコートA2101

E15 アトリエ まぎぱん
④ 平出町3661-8

E16 VOYAGE カインズ平出店
④ 平出町字上野3711

E17 ティバコーヒー
④ 陽東3-8-4

E18 カフェ・ラ・ブーケ
④ 峰1-13-17

ショッピング
モール
ベルモール内

E19 シャふ菜 ベルモール宇都宮店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E20 キッチン すえひろベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E21 FRESHNESS BURGER ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E22 イタリアン Cafe Jr. 宇都宮ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E23 はなまるうどん ベルモール店
④ 陽東6-2-1 1Fフードコート内

E24 ステーキ宮 ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E25 豪快豚骨GOTON ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E26 大戸屋ごはん処 ベルモール宇都宮店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E27 豆蔵餅屋 三代目 陽東ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール2F

E28 ドゥエイタリアン 宇都宮ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E29 ミスタードーナツ ベルモール宇都宮店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E30 ナッパラツシ(ベルモールイコーガール)
④ 陽東6-2-1 イトーヨーカドー1F

E31 ネネチキ 宇都宮ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E32 暖龍家常菜 ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E33 築地鉄だこ ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1Fフードコート内

E34 牧場アソナショップ ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール1F

E35 マリオクラブ 宇都宮ベルモール店
④ 陽東6-2-1 ベルモール2F

lunch
西エリア
West

W 1 ばんどう太郎 宇都宮店
④ 鶴田3-18-10

W 2 居酒屋 輝太郎
④ 鶴田3-8-3

W 3 手打ちそば蒼
④ 西川田町1004-23

W 4 アルナハス本館インテラー 宇都宮店
④ 西川田町1026-58

知 資源とごみの分け方・出し方

ごみの種類や品目、材質などが多様化し、実際にごみを分別するときに、迷ってしまうことも多くなってきているのではないのでしょうか。そこで今回は、間違えやすいごみの分け方や出し方をまとめてみました。ぜひ、ごみの分別の際にご活用ください。

●間違えやすいごみの分け方

- 紙パック（内側が白い紙パック）→資源物
- 防水加工がしてある缶ビールの6缶パッケージ・内側にアルミが貼ってある紙（飲料パックやカップ麺のフタ）・防水紙の容器→焼却ごみ
- 布類（シャツなどの衣類やタオルなどの布類）→資源物
※雨の日には出さないでください。
- 皮革製品・わたや羽毛入りの製品・汚れや破れのひどい布類→焼却ごみ
- プラスチック製容器包装→資源物
- おもちゃ・CD及びケース・バケツ・ストロー・ポリタンクなどのプラスチック製の商品そのもの→焼却ごみ
- DMで届いた広告チラシやメモ用紙→資源物（その他の紙）
- ライター・スプレー缶→その他危険ごみ



●4月から「電池類」の出し方が変わりました

今年4月から危険ごみの区分が「電池類」と「その他危険ごみ」に変更になりました。乾電池・コイン電池・電子たばこ・加熱式たばこ・ボタン電池・小型二次電池・モバイルバッテリーは「電池類」として、ごみステーションに出せます。

「電池類」の出し方

- ①電極にテープを貼り絶縁します。
- ②「電池類」だけを透明か半透明の袋に入れます。
- ③「危険ごみ」の日に「その他危険ごみ」とは別の袋で出します。



ハンディファンや電動歯ブラシなど電池が取り外せない小型家電製品は、市役所や各地区市民センターなどに設置してある「小型家電回収ボックス」に出してください。分別方法を手軽に検索できたり、資源やごみの収集日を知らせてくれる機能がついたアプリ「さんあ〜る」には、分別方法やリサイクルについて楽しく学べるクイズもあります。各端末からアプリをインストールし、利用してみてください。

取材協力：宇都宮市役所環境部ごみ減量課 ☎028-632-2414

学 薬膳料理を学んでみよう

薬膳料理に興味がある方におすすめしたい「Hinoeの森」の吉村慎子さんが主催する薬膳講座。ビギナーから本格的に薬膳を学んでみたい方まで、さまざまな講座を用意。薬膳を日々の食事に取り入れてみませんか。

●薬膳講座

初めて薬膳にふれる方向け。季節の養生講座、体調診断講座など。
＜薬膳茶・スイーツ付き 2時間 2,200円＞

●薬膳体験講座

薬膳椎茸パウダー作り。薬膳茶作り。
＜養生茶・スイーツ付き 2時間 3,300円＞
他「薬膳インストラクター講座」もあり。日程はブログやInstagramでお知らせ。



講師紹介：吉村慎子さん／栄養士・国際薬膳調理師

「薬膳は中医学の考え方に基づいた食事のことで、自然と自分を調和させ健康やかに生活するためのものです。のどかに残る自然環境とご自身の健康を維持させるには、日々の食卓に目を向けるのも大切です。出張講座も行いますので、お問い合わせください」

問い合わせ：Hinoeの森 <https://hinoenomori.wixsite.com/hinoe>
MAIL: norico.y@hinoewinery.com

育 親子で楽しむテニスの講習会

日本女子テニス連盟・宇都宮テニス協会が主催となり、親子で楽しめるテニスの講習会を企画しました。初めてラケットを握るお子さんの参加も大歓迎！ミニラケットとスポンジボールを使った、遊び心満載の講習会に、ぜひ気軽にご参加ください。

●「ファミリーエンジョイテニス」

日時：6月10日（土）10:00～12:00
場所：宇都宮市スケートセンター（宇都宮市城南3-15-32）
服装：テニスのできる服装・室内用シューズ
コーチ：日本テニス協会公認 上級指導員 佐藤千恵子コーチ



《申し込みについて》

募集人数：40組（参加費無料）
対象年齢：3～6歳までの幼児及び小学生低学年、保護者の方
締切日：6月3日（土）必着
申し込み方法：右記QRコードからアクセスお願いいたします

申込みフォーム



問い合わせ先：日本女子テニス連盟栃木県支部 ☎070-8385-0862

Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information



SMT MOVIX 宇都宮

☎050-6865-3235 (24時間テープ) <https://www.smt-cinema.com/>

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



劇場版「緊急取調室 THE FINAL」

6/16(金)
全国ロードショー

最後の敵は、内閣総理大臣。

超大型台風が連続発生する非常事態の最中、内閣総理大臣・長内洋次郎は、災害対策会議に10分遅れて到着。その「空白の10分」を糾弾する森下弘道が現れ、総理大臣襲撃事件が発生する。視庁は、テロ事件を早急に解決するため、キントリの緊急招集を決定。真壁有希子らは取調べを開始するが、森下は取調室に総理大臣を連れて来い！と無謀な要求を繰り返す。有希子は真相解明のために総理大臣を事情聴取すべく動き出すが…。

大名倒産

6/23(金)
全国ロードショー

節約は、戦でござります！

越後・丹生山藩の鮭売り・小四郎はある日突然、父から衝撃の事実を告げられる。なんと自分は、〈松平〉小四郎一徳川家康の血を引く、大名の跡継ぎだ！ 庶民から一国の殿様へと、華麗なる転身…と思ったのもつかの間、実は借金100億円を抱えるワケありピンボロー藩だった！？ 先代藩主・一狐齋は藩を救う策として「大名倒産」つまり藩の計画倒産を小四郎に命じるが、実は全ての責任を押し付け、小四郎を切腹させようとしていた…！

調理スタッフ募集

パート ▶ アルバイト

シェフ気分でお仕事できます

- 仕事内容 調理スタッフ/主菜1つ・副菜2つの好きなメニューを作ります
- 勤務時間 9:00～15:00程度/週1日勤務
※11:00～14:00が提供時間
※毎週木曜が金曜のいずれか1日勤務
- 給与 時給900円(研修期間あり)

お申し込み・お問い合わせ
食彩香房 どんぐり 宇都宮市 下岡本町2503
TEL.090-4026-8832(担当:小林)

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？

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！

石工事業・土木資材・仏壇仏具 株式会社 古澤石材 宇都宮市岩本町526 (北山霊園正門前)
栃木県知事許可(般27)第6289号 ●本社営業所(岩本) ●工場展示場(下原) ●仏壇ショールーム(下戸祭) 028-643-4114 (採用担当)



監督：前田哲
出演：神木隆之介、杉咲花、松山ケンイチ、小日向文世、小手伸也、桜田通、宮崎あおい、キムラ緑子、梶原善、勝村政信、石橋蓮司、浅野忠信、佐藤浩市 他
配給：松竹

福田屋全店からのご案内

いつも福田屋をご愛顧いただいている大切なお客様へ

89 anniversary 初夏の特別ご招待会

半期に一度の特別ご招待会。福田屋全店でお得をいっぱい集めました。見逃せない9日間、お客様のご来店を心よりお待ちしております

5月23日(火)・24日(水)・25日(木) + 26日(金) ~ 31日(水) 9日間開催

全店あさ10時より営業いたします

入会費・年会費 **無料** 即日発行いたします

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くてもお得なカードです。
チャージとお買物どちらにもポイントがつかます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

ご新規ご入会・交換は

- FKD宇都宮店 3階ギフト・外商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
- 福田屋鹿沼店 1階案内所・1階食料品サービスカウンターにて承ります

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。

カンタン
ラクラクご入会

FKDハイカード会員様専用マイページ

スマホでカンタンお支払い

マイページにはアプリからご入会ください
スマートフォンにてダウンロードを行ってください。ダウンロード後アプリ内のマイページ入会案内よりご登録をお願いいたします。

ダウンロードはこちらから

FKDハイカードがスマホで使える!

もっと便利に スマホでカンタンにお支払いいただけます

もっとおトクに お買物とチャージで最大8%!ポイントがどんどん貯まる!

スマホでカンタンお支払いを開始するにはFKDハイカードへのご入会ならびにマイページへのご入会が必要です

お楽しみ抽選会

宇都宮店・インターパーク店・鹿沼店福田屋全店で開催
5月23日(火)~28日(日) 6日間開催

家電製品や暮らしの品、食料品などが当たります。

チャンス① FKDハイカードご入会・交換で1回抽選できます。

チャンス② FKDハイカード(またはFKD PPカード)チャージ10,000円毎に1回抽選できます。チャージしたレシートを抽選会場までお持ちください。(レシートの合算可。期間中のチャージレシートのみ対象となります)(1回の抽選で最大10回まで、1日最大20回までご参加いただけます)

チャンス③ 期間中、LINEでお友達登録していただくと1回抽選できます。

■時間:午前10時~午後7時
■会場:宇都宮店/2Fサウスの泉前特設会場・インターパーク店/2F総合サービスカウンター前特設会場
鹿沼店/3Fオンラインピア前特設会場

FKUDAYAポイントカード・FKD PPカード会員様へ
誠に恐れ入りますが、FKUDAYAポイントカード・FKD PPカードをFKDハイカードに交換後、抽選会にご参加ください。ご交換は各店サービスカウンターにて承ります。

初夏の特別ご招待会

LINE会員様・FKDアプリ会員様限定

SPECIAL SALE

数量限定 | オンライン限定 | お買得

FUKUDAYA Online Store 店頭でのご購入はできません。ネットでのご注文・決済後福田屋各店でお渡しとなります。DM掲載品とは異なる商品のセールとなります。

開催期間 5月23日(火)~31日(水)

福田屋百貨店公式 LINEアカウント
または FKDアプリのご登録を
お願いいたします。

LINE お友達登録はこちらから▶

5月23日(火)~31日(水)

5倍ポイントデー

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

3倍チャージデー

チャージ1,000円ごとに3%分のポイントが貯まります

8倍ポイントデー開催

合計で8%分のポイントが貯まります

宇都宮店 ■期間:5月23日(火)~29日(月)

全館アウトレットセール

ほんの一例をご紹介します

こちらに掲載できないブランドのファッションアイテムも豊富にラインナップ。ぜひご来店ください
■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

① サンプルセール
トップス・スカート 各種 税込3,300円
本体3,000円+税300円 ※写真は一例です

② アウトドア
カジュアルブランド
スーパーアウトレットセール 最大70%OFF

③ 雑貨小物・アメリカン雑貨
50~30%OFF

④ (エース) ビジネスバッグ各種
税込5,500円
本体5,000円+税500円 ※写真は一例です

インターパーク店 ■期間:5月23日(火)~29日(月) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

インパグルメフェスタ

~インターパーク店がおすすめする美味しさが大集結~

※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。予めご了承ください

- 初出店 銀座ベーカリー 東京/銀座ベーカリー
◎カステラビスケットサンドプレーン(1個) 税込354円
ラムレーズン(1個) 税込383円
- 実演 京都/栗吉 ◎やきぐりモンブラン(1個) 税込680円
- 初出店 東京/トルテのさんぽ ◎タルト各種(1個) 税込430円より
- 実演 大阪/炭火焼肉たむら ◎たむらの焼肉重(1折) 税込1,296円
- 実演 大阪/すし誠 ◎まぐるづくし(1折) 税込1,280円
- 実演 京都/カステラハウス 吉番館 ◎カステラ切り落とし(300g) 税込680円 ※写真はイメージです
- 群馬/カツとカツサンド たいぜん ◎白トリュフ香る上州牛ランプカツサンド(6切入) 税込1,588円
- 実演 東京/銀座ローストビーフ 浅伊 ◎A5ランク和牛にぎり味くらべ(1折) 税込1,620円
- 初出店 東京/トラウキョーラザニアbyチル ◎ミートラザニア(100g) ※1人前約200~250g位となります 税込681円
- 実演 大阪/利休抹茶本舗 ◎抹茶チョコクリームラテ(1杯) 税込648円
- 初出店 東京/鉄板焼「豚三」 ◎豚の極み弁当(1折) 税込1,458円

Mia 読者プレゼント!!

応募締切 6月6日(火) 必着

5名様 栃木県産「とちぎの星」(5kg)



とちぎの星



「とちぎの星」は、令和元年の大嘗祭で供納されたことでも話題となった、栃木自慢の銘柄です。粒が大きくしっかりしており、豊かな甘みが特長です。

そして現在、栃木のお米を買って応募すると、「U字工事と稲刈り・温泉ツアー」や「オリジナルグッズ」が抽選で当たる「春の栃木米キャンペーン」を開催中です。

提供：JA全農とちぎ

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!

調理時間 約40分

〈材料〉2人分

米なすの田楽チーズ焼き

- ・米なすまた加茂なす … 1個
- ・豚ひき肉 …… 100g
- ・油 …… 大1/2
- A 水 …… 大2
- A さとう …… 大2/3
- A 酒、みりん …… 各大1
- A みそ …… 大1と1/2
- ・ナチュラルチーズ …… 30g
- ・黒ごま …… 小1/2

ツナサラダのわさびドレッシング

- ・ツナフレーク油漬 (70g) 2/3個
- ・トマト …… 小1個
- ・サニーレタスマた葉野菜 …… 適量
- B 塩 …… 少々
- B 酢 …… 大1/2
- B しょうゆ、おろしわさび …… 各小1/3
- B サラダ油 …… 大2/3

今月のレシピ

- 米なすの田楽チーズ焼き
- ツナサラダのわさびドレッシング
- ジャガ芋の染め煮



ジャガ芋の染め煮

- ・じゃが芋 …… 2個
- ・だし汁 …… 150ml
- C さとう、酒 …… 各大1/2
- C しょうゆ …… 大2/3
- ・細ねぎ …… 少々



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

〈作り方〉

米なすの田楽チーズ焼き

- ① なすは縦半分になり、スプーンで舟形になるようにくり抜き、器を作る。くり抜いた中身は角切りにする。
- ② 器になるなすをオーブンまたはオーブントースターで約10分焼く。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉、角切りのなすを炒め、Aで調味する。
- ④ ②に③を詰めてチーズをのせ、オーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼き、ごまを散らす。

ツナサラダのわさびドレッシング

- ① トマトは乱切り、サニーレタスはちぎる。
- ② ①、油をきったツナフレークを盛り、合わせたB (おろしわさびはお好み加減) をかける。

ジャガ芋の染め煮

- ① ジャガ芋は乱切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて中火で煮、火が通ったらCを加え、鍋を動かして粉がふくまで水分を飛ばす。
- ③ ②を盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

Mia Kawaii Item

マスク着用推奨も緩和されて、ずっとマスクの下に隠れていたリップがついにオープンになる時が増えてきました。この数年「ほぼ口紅は塗らなかつた」という人も、新しいリップを求めたくなる頃では?今回は、この春から夏にかけて新発売となったリップラインを教えてくださいました。

福田屋ショッピングプラザ 宇都宮店 1F コスメエリア

RMK みずみずしいツヤの薄膜リップ



リキッドリップカラー [10色] 4,180円

ひと塗りですぐにツヤのあるおしゃやかな雰囲気仕上がるリキッドタイプのリップ。みずみずしいツヤが一番の特徴!絶妙なニュアンスカラーは肌なじみも抜群です。

CLARINS 唇だけでなく気分もケア



リップコンフォートオイル [右限定4色] 3,850円

大人気の定番リップオイルにエッセンシャルオイルを配合した限定4色が登場!香りに癒やされ、保湿効果で唇をふっくらと演出。リップケアにもおすすめ。

SHISEIDO 高発色、高保湿、長時間持続!



テクノサテンジェルリップスティック [20色] 3,960円

オイルをジェル化した新技術で唇へのフィット感が抜群!するする伸びてクリアに発色し、スキンケア成分68%配合で高保湿。美しい仕上がりが8時間持続の効果も。

人生の成功につながる マインドセットの整え方

第4回「知っておきたい二つのマインドセット」

米国・スタンフォード大学の心理学教授で「MINDSETマインドセット『やればできる!』の研究」の著者キャロル・S・ドゥエック氏は、二つのマインドセットを伝えています。

一つ目は硬直マインドセット (fixed mindset) で「自分の能力は石板に刻まれたように変わらない」という信念。

二つ目はしなやかマインドセット (Growth mindset) で「人間の基本的資質は努力次第で伸ばすことができる」という信念です。

うまくいかない時に粘り強い頑張りを見せ、試練を乗り越える力になるのがしなやかマインドセットなのです。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田晃一



宇都宮短期大学附属高等学校

普通科 生活教養科 情報商業科 調理科 音楽科

一人は 一校を 代表する



UTANF 一日体験学習

7/29(土)・7/30(日)・7/31(月)

午前の部 9:00~12:00

午後の部 13:00~16:00 (30日(日)のみ)

申し込み方法

1 本校のホームページにアクセス▶▶▶



2 一日体験学習申込バナーより、エントリーサイトで申込み
【申込開始】6/1(木) 9:00~ 【定員】各回1,600名×4回=合計6,400名
※お申込み受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。