

Mia

ミア

私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮市内に105,000部発行

次号発行は5月27日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

2023
5・13
TAKE FREE

vol.95

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

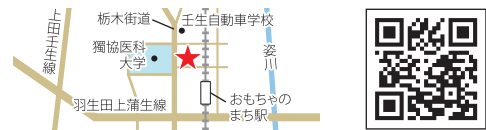
【発行】

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



全国から直送される魚介の ぜいたくな握り寿司ランチ

獨協医科大学病院前にある本格江戸前寿司店。以前はバイヤーとして長年、新鮮な旬の魚介を求め、全国各地を飛び回っていたという店主。目利きのプロとして、厳選した魚介の味を活かせるよう、赤酢を使ったシャリやネタを引き立てる醤油にもこだわっています。食べるのが惜しくなるほど美しい「松握り(3,190円)」は、その日おすすめの8貫に店自慢の卵焼きの巻物、サラダ、茶わん蒸し、味噌汁、デザート、コーヒー付きの人気のランチメニュー。夜はおまかせコースや一品料理、季節に合わせた日本酒も楽しめます。事前予約をお勧めします。



Sushi光華(みはな)

住 壬生町緑町4-1-20 ☎0282-21-8134
営 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:30(L.O.21:00)
休 水曜 P 15台

土地・家そのまま買取ります

高く売れるかな? **宇都宮空き家会議** **ご相談ください!**

私たちは、宇都宮空き家会議の協力事業者です。
話だけでも聞いてみるか!

栃木県知事免許(9) 2722
(有)朝日商事 宇都宮市泉が丘6-11-5
TEL.028-662-1388
since1986 泉が丘 朝日商事 検索

おかげさまで ぬりえきんちゃく 2,000枚突破記念!!

トヨタカローラ栃木

ありがとうございますの気持ちを含めて

このMia限定!
ぬりえを好きにぬって、オリジナルのランチトートバッグをプレゼント!

対象年齢の制限なし!
以前にきんちゃくを作られているお子様もお作りできます!
最寄りのトヨタカローラ栃木の店舗へ5月末日までにお持ちください。
※ぬりえはクレヨンやマジックなど濃い色で塗っていただいた方がきれいにプリントできます。



トヨタカローラ栃木

トヨタカローラ栃木の
店舗の情報はコチラから



本社/宇都宮市上横田町798番地

TEL 0077-78-1233

トヨタカローラ栃木

検索



自分好みのプレートにカスタマイズ!

「銀座ライオン」の名物「ローストビーフ」をはじめ、那須高原和牛やヤシオポークなど県産素材を使った洋食を、フレッシュなサラダバーや焼きたてパンとともに味わえる「THE KITCHEN銀座ライオン東武宇都宮店」。

なかでも、メインの肉料理と「海老のマカロニグラタン」や「煮込み牛スジ焼カレー」などの食事メニューをそれぞれ4種の中から選び自分好みのプレートにカスタマイズできる「ザ・キッチン・ジャンブル(1,892円)」は、海老フライやサラダもついて大人のお子様ランチのよう人気です。スイーツやドリンクも揃い、お買い物途中の利用にぴったり♪



左:「ザ・キッチン・ジャンブル(1,892円)」右:ベリーづくしの一品、「ストロベリーパフェ(825円)」



THE KITCHEN銀座ライオン 東武宇都宮店

住 宇都宮市宮園町5-4 東武宇都宮百貨店8F ☎ 028-614-3921
営 11:00~21:30(L.O.21:00) 休 東武宇都宮百貨店に準ずる
席 56席 P 東武宇都宮百貨店P利用
HP <https://www.ginzalion.jp/shop/brand/lion/shop84.html>



カレー大好き! みんながワクワクする充実の一皿

オリオン通り初のカレー屋さんとして昭和40年に店をオープンしたご両親とともに、現在は娘さんが中心となって店を切り盛りしている「カレーショップフジ」。ピリ辛なビーフとマイルドなポークの2種類のルーはコクと深みがあってまろやか、大人から子供まで親しみやすいおいしさです。常連さんの中には親子3代でお店のファンという人も♪

なかでも、40年以上続く看板メニューの3種の「カレーセット(数量限定)」が大人気! 手作りハンバーグや揚げたてフライが添えられ「お子様ランチ」のようなワクワク感と食べ応えのある充実の一皿に。食後には赤いサクランボがちょこんとつけた昭和レトロな各種ジュースもおすすめですよ。店頭「フジガチャ」も話題です!



左:「カレーセットBセット(数量限定・980円)」右:昔ながらの「クリームソーダ(650円)」

カレーショップフジ

住 宇都宮市江野町1-8 ☎ 028-634-8361
営 11:00~16:00 休 火曜 席 24席(㊟)
P 近隣のコインP利用

おとな様ランチ特集

Mia de
まちあるき

オススメ

ハンバーグにエビフライにナポリタン、チキンライスのでっぺんに掲げられた旗に心がワクワクした「お子様ランチ」。大人になっても食べたくなりますよね。今回は、ちょっとずつ色々味わえる「おとな様ランチ特集」。大人でもの、ちょっぴり贅沢気分もプラスして♪

※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...㊟



「おとな様ランチ(メインプレートに本日のスープ、ドリンク付・2,200円)」限定5食・前日までに要予約

有機野菜たっぷり! カラダも喜ぶ「おとな様ランチ」

ターコイズブルーが鮮やかな扉を開けると南国のビーチリゾートを感じる開放的な空間が広がる「TURQUOISE徳」。地元の有機野菜をふんだんに取り入れた創作料理が評判のお店です。キッズメニューやおもちゃスペースも充実! 忙しいママ達もホッとひと息。カラダも喜ぶ出来たての食事をゆっくり安心して味わえると評判です。

一晩つけて焼き上げるフレンチトーストにハーブソーセージや生ハムを組み合わせた「おとな様ランチ」はほんのりとした甘みと塩味のバランスが絶妙のおいしさ! メープルシロップをかければデザートにも変化する、女性に人気の一品です。



さらに沖縄で無農薬栽培したバタフライピーを使用したアンチエイジングハーブティー「マカナ」も人気上昇中!

ターコイズ TURQUOISE 徳

住 宇都宮市下川俣町14-3-C ☎ 028-666-5004
営 11:00~15:00 / 18:00~22:00
※18:00~は2日前迄の要予約
休 日曜・不定休 席 50席(㊟)
P 共有P有 HP instagram @turquoise_toku



「マカナ(550円・テイクアウト540円)」トロピカルなパッケージも話題に!

GW HOUSING FESTIVAL 2023 GW住宅祭 5/14(SUN)まで

宇都宮西 CRT パブリック 総合住宅展示場

まだまだ開催中!

10:00~16:30

5月13 SAT 駄菓子屋台でお買い物体験 先着50名様 要参加券 10:00-16:30

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!

期間限定 平屋事例カタログプレゼント

お菓子の家づくり 先着30名様 要参加券 10:00-16:30

WEB見学予約からご成約キャンペーン

宇都宮環状線沿い・アクセス便利!

5月14 SUN 石窯焼きピザサービス 先着50名様 要参加券 10:00-16:30

BALMUDA The Curry

宇都宮西 CRT パブリック 総合住宅展示場

Utsunomiya, Irodori Landscape



専用鉄道跡を活用した遊歩道 中岡本町「ふれあい通り」

かつてJR岡本駅と、現在の王子マテリア株式会社日光工場を結ぶ専用鉄道が走っていたのをご存知ですか? 「ふれあい通り」は、町の産業発展を支えた専用鉄道跡を活用した歩行者・自転車専用の遊歩道。1984年に物流の貨物車としての役目を終え、現在の形に。生活に根付いた道として地域に愛されています。



岡本駅側から歩くと、分岐した引き込み線があった工場地帯を抜け、その先に閑静な住宅地、林のエリアへと続きます。途中にベンチがあったり公園があったりと、四季折々の風景を眺めながら散策するのにぴったり。まっすぐに伸びる道、そしてゆるやかな弧を描くカーブ...かつての鉄道の姿を想像しながら、散策と歴史巡りを楽しんでみて。



ふれあい通り

JR岡本駅から徒歩約3分
問い合わせ先
河内地区まちづくり協議会
(河内地区市民センター内)
028-671-3202



Henshuku Recommend Ippin



一度食べたら忘れられない! 森林ノ牧場の絶品発酵バター

ジャージー牛がのびのびと暮らす、那須町の「森林ノ牧場」。希少なジャージーミルクを使った「発酵バター」は、芳醇な香り、濃厚なミルク感、さっぱりとしたあと味...ジャージーミルクの個性と魅力がギュッと詰まった逸品。一晩じっくり発酵させ、一つひとつ手作業で作ることで、このおいしさを生み出しています。



「発酵バター(有塩・食塩不使用) 各1,620円」

バターのおいしさをダイレクトに味わえる「バターごはん」はぜひ試してほしい味わい! そのほか、カレーなどの隠し味に使うとワンランク上のおいしさに。黄色い箱が有塩、青い箱が食塩不使用です。オンラインショップでも購入できるので、ぜひチェックしてみてください。



森林ノ牧場

那須町大字豊原乙627-114
0287-77-1340 10:00~16:00
木曜(祝日、GW・お盆の場合は営業、冬季休業有)
https://www.shinrinno.jp/



大人気の「おとな様ランチ弁当(1,600円)」

老舗の味をテイクアウトで手軽に

ステーキの名店「存じやす」が昨年、創業90周年に合わせてオープンしたデリカショップ。創業以来培ってきたレシピや吟味した素材のおいしさを広く発信していこうとオープンした同店では老舗の味がお手頃価格でテイクアウトできると評判です。

なかでも大人気なのは「おとな様ランチ弁当(1,600円)」。存じやす 定番の和牛入りハンバーグや天然ものを使ったエビや魚のフライ、さらにドミグラスソースが添えられたオムレツは卵にこだわった本格派! ケチャップライスとの相性も抜群です。さらにこの春、東京の有名店で総料理長を務めたフレンチシェフや女性パティシエが加わり、新メニューも次々考案中とか。「リボン存じやす」にますます期待が高まりますね!



存じやす 丸メ商店

宇都宮市中央5-3-5超極存じやす1階
028-637-4138 11:00~15:00
※当日のご予約・お取置きは10:30からお電話にて承ります
月曜 20台 Instagram @marushimezonjijyasu_info



店内では各種お弁当やお惣菜のほか、こだわりのスイーツやパンなども販売中



左:「オトナさまランチ(メイン、前菜9種 サラダ盛り合わせ、デザート4種、ドリンク付・1,500円)」 右:グループや家族連れで楽しめるバーベキュープランも各種あり

「ちょっとずつ色々」がやっぱり魅力的

川風が心地よいテラス席が広がる「LAULAU」は、沖縄やハワイをイメージしたリゾート感あふれるダイニングバー。イタリアンシェフやバーテンダーの作り出すワンランク上の創作料理や多彩なドリンクが人気です。シェーカーで仕上げるノンアルコールカクテルも華やかで気分が上がりますよ!

ランチタイムは、ちょっとずつ色々味わえる「オトナさまランチ」がおすすめ。メイン料理は琉球コンボやアヒージョなどLAULAUの人気メニュー10種の中から選べます。なかでも「削りたてチーズリゾット」はパルミジャーノレジャーノチーズをテーブルサイドまで運び、その中で熱々リゾットを絡めて仕上げる本格派。香り立つ濃厚なチーズの味わいが絶品!



ラウラウ LAULAU

宇都宮市築瀬町1935-2 028-638-7393
平日 11:30~14:00 / 17:30~翌0:00
土日祝 11:30~17:00 / 17:30~翌0:00
※土日祝の日中はドッグカフェも開設
火曜 40席 Instagram @laulau.owst.jp/

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

急募 着物の着付けの仕事に興味のある方

業務委託
楽しい着付けのお仕事です!
日光江戸村 月々に数日 でのお仕事 だけでもOK
着付け指導をいたします。(無料)
給与 日給9,020円~ (日給・月払制)
※2年目より昇給あり
※交通費込み ※制服あり ※車通勤できる方
勤務時間 8:45~17:00(休憩あり)
休日 シフト制※相談可
まずはお気軽にお電話を! その後履歴書を持参ください
大塚久美子きもの学院 株久美八 宇都宮市宮原5-3-23
TEL.090-8945-4116 TEL.028-635-5205(担当:大塚)

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 (11:00~14:00が提供時間)
休日 週1日の勤務のみ (毎週木曜か金曜のいずれか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?
衛 환경을整える DUSKIN スタッフ募集
パート アルバイト
週1~OK! 副業OK! 午前勤務などお子様の迎えも安心!
30代40代 活躍中!
仕事内容/①レンタルスタッフ:契約のお客様宅・企業へダスキン商品の納品・交換 ※要普通自動車第一種免許(AT車限定可)
②清掃スタッフ(サービスマスター):一般家庭・事業所の清掃(チーム行動)
③清掃スタッフ(メリーメイド):一般家庭の清掃・家事お手伝い(チーム行動)
④営業専任:一般家庭へダスキン商品のお知らせ
時間/①8:30~16:45 ②8:30~17:00 ③8:45~16:45 ④8:45~16:30
※①②③はAMのみPMのみOK ④はフルタイムのみ
休日/①③土日祝(週1勤務) ②完全シフト制(週1勤務) ④土日祝(週5勤務)
給与/①②③時給1,013円~ ④時給1,300円~
待遇/マイカー通勤、交通費支給、ipad・携帯貸与 他
こちらもチェック!
(株)ダスキン宇都宮 つるた支店 TEL.028-648-0074 採用担当 まで
宇都宮市鶴田町1975-5 受付時間/平日9:00~17:00

「Mia読者モニター」募集

Miaでは、紙面づくりにご協力いただける「Mia読者モニター」を募集しています!
【募集モニター人数】 3名程度
【条件】 宇都宮市内および近郊エリアに在住で、年数回の編集会議に出席できる方。(参加者へ謝礼あり)
【モニター内容】 月2回のアンケートに協力(Miaの感想・気づいたこと、トレンド情報の共有など)、編集会議への参加、個人インタビューや座談会・紙面読者モデル参加(希望者のみ)
【任期】 1年間
【応募】 メール作成QRコードから必要事項をご記入の上ご応募ください。
【応募締切】 2023年5月21日(日)
【モニター主催・問い合わせ】 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5階 TEL.028-688-7850(平日 9:00~17:00)

「Mia読者モニター」募集

Miaでは、紙面づくりにご協力いただける「Mia読者モニター」を募集しています!
【募集モニター人数】 3名程度
【条件】 宇都宮市内および近郊エリアに在住で、年数回の編集会議に出席できる方。(参加者へ謝礼あり)
【モニター内容】 月2回のアンケートに協力(Miaの感想・気づいたこと、トレンド情報の共有など)、編集会議への参加、個人インタビューや座談会・紙面読者モデル参加(希望者のみ)
【任期】 1年間
【応募】 メール作成QRコードから必要事項をご記入の上ご応募ください。
【応募締切】 2023年5月21日(日)
【モニター主催・問い合わせ】 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5階 TEL.028-688-7850(平日 9:00~17:00)

育 準備していますか？お子さんの教育費！

子育てファミリーにとって避けては通れない教育費の用意。高校までは月々のキャッシュフローのなかでまかなうとしても、大学費用はそうはいきません。子どもが誕生すれば「いつ」かかるかは確定しており、「いくらくらい」かかるかもある程度予測しやすいからこそ、準備はしておきたいものです。

大学入学前までに500万円用意する目標をたてるとしたら？

●500万円あったらできること

- ・国公立……学費はすべてまかなえる。下宿の場合にも備えられる。
 - ・私立文系…おおそ学費はまかなえる場合が多い。下宿の場合は別途プラス。
 - ・私立理系…学費にも足りない場合が多い。学費も追加必要で、下宿費用プラス。
- 500万円でできることは進学先によって変わりますが、大学費用に備える大きな安心にはなる金額です。

●500万円を貯める方法

<ステップ1> 児童手当は全額貯める！

じつはこれで約200万円になります。つまり自力で貯めるのは残り300万円！

<ステップ2> 300万円を貯める！

目標 300万円！貯め方別金額（月々）

準備開始時期	現金預金	学資保険（一例）	積立投資（年利3%）
出産直後（216ヶ月として）	約 14,000円	約 15,000円	約 10,500円
小学校入学時（144ヶ月として）	約 21,000円	約 23,000円	約 17,000円
中学校入学時（72ヶ月として）	約 42,000円		すすめない
メリット	元本割れはしない。	契約者に万が一があった際はそれ以降の保険料は免除。医療保険とセットになっているものもある。	年利3%と仮定しても運用収益を見込めば月々の負担は軽い。
デメリット	利息はないに等しい。自己管理なので、その他の用途に使用してしまうかもしれない。	途中解約は損をする。利息はあっても多くはなく、なかには元本割れするものもある。	あくまでも「投資」なのでちょうど子どもが高3のときに暴落していたら元本割れする恐れもある。
こんな人におすすめ	資金をロックされるのは嫌い。きちんと自分でコツコツ貯められる。	万が一の際の保険料免除に魅力を感じる。資金ロックが逆にありがたいと思う。	リスクを理解したうえで、「積立投資」に長期で取り組みたい。

※記事や表の中の金額は、2023年4月現在の情報等を参考にしており、さまざまな条件によっても変動があります。一例として参考にしてください。

貯め方にもさまざまな方法がありますが、習い事や塾にも費用をかけながら並行して貯めることを考えると、やはり「早くからコツコツ」が健全な家計キープのためにも大切とわかります。

栃木県内には大学が少ないので、県外に出るお子さんも多いでしょう。「我が家は下宿代も用意したいから目標1000万円」「足りなかったら奨学金で」など、家庭によっても状況はさまざまです。貯め方に悩んだらファイナンシャルプランナーに相談するのもおすすめ。お子さんが「大学に行きたい」と言ったときに「いいよ！」と言えるように、なるべく早く準備にとりかかりましょう！

取材協力：FPライター いいのゆみこ

住 食器をスムーズに片付けるには

意外にも気が付けばたまってしまった食器類。断捨離してみようかと思っても、なかなか捨てることのできないままいませんか。お片付けをスムーズに進めるためのポイントを、整理収納アドバイザーのあおいさんに伺いました。

「まずは食器棚から全部のものを出してしまいます。そのあとに

- 『普段よく使うもの』
- 『毎日ではないけれど、お客様用や季節行事で使うもの』
- 『出してみて、こんなあったんだと、もっていたことを忘れていたもの』
- 『割れやヒビがあったり、使わないため処分するもの』

の4つに分別します。1年以内に使ったかを基準に、この先使うかわらないかを考えながら、使用頻度が多い食器とお気に入りの食器を残していくと、自然とすっきり片付けられるはず。生活スタイルや趣味、環境などの変化に合わせた食器を選び、食器棚だけでなく、心にもゆとりをもたらしましょう！



鑑 「歴史的建築物×花」の融合の美を堪能！

華道家 假屋崎省吾の世界展



大正天皇のご静養地として利用され、120年以上の歴史を持つ重要文化財「日光田母沢御用邸」。この地を初めて個展の会場とし、華道歴40周年を迎えた假屋崎省吾氏による花の世界が展覧されます。歴史と文化を紡いできた和風建築物と、假屋崎氏が自らいけるダイナミックかつ繊細な花々。両者が融合する美しさを、ぜひ見逃さずにご堪能ください。

●「華道家 假屋崎省吾の世界展」

期間：2023年5月1日（月）～5月15日（月）
 時間：9:00～17:00（最終入園16:00）
 場所：日光田母沢御用邸記念公園（日光市本町8-27）
 入園料：一般600円、小中学生300円 ※個展観覧無料
 協力：栃木県花き振興協議会 ほか



その場の空間に合わせ、自身の感性とインスピレーションで花をいけていく假屋崎氏。今回も日本全国から用意される旬の花々と地元栃木県花き振興協議会提供の花々で、田母沢御用邸の随所に表現。華道の粋を越えたいけ花で、ダイナミックな作品から家庭でいけられる小品まで、テイストの異なる美しい花々をお楽しみいただけます。

●假屋崎省吾氏によるデモンストレーション開催！

5月1日（月）、5月4日（木・祝）～5月15日（月）
 ◎10:00～10:30 ◎14:00～14:30
 いけ花のデモンストレーション・トークショー・ピアノ演奏などその時々のできる雰囲気を楽しめます。 ※参加無料



●サイン会も随時開催！

5月1日（月）、5月4日（木・祝）～5月15日（月）
 デモンストレーション以外の時間
 ※オリジナルグッズ購入者限定
 ※開催日程は変更になる場合もあります。



開催期間中も常に変化していく花々にあわせ、随時いけかえていくとのこと。一度と言わず、二度三度と訪れて、その生きた芸術の移り変わりを味わうのもおすすめです。

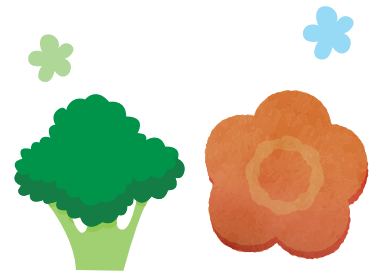
問い合わせ先：日光田母沢御用邸記念公園 ☎0288-53-6767

食 彩り豊かにおいしさUP！

毎日、お弁当の献立を考えるのも大変ですね。市販の惣菜を詰めるだけでも立派なお弁当ですが、ちょっとした彩りを加えるだけで手作り感や見栄えがアップします！主婦・ゆきこさんが、そのコツを教えてくださいました。

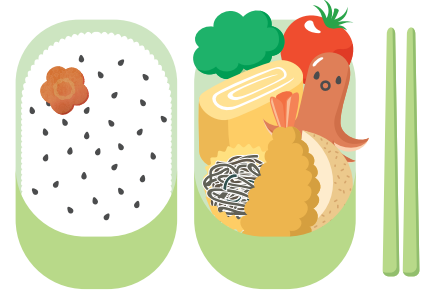
●困ったときの花ニンジン

「我が家ではスープを作るついでに、花型のニンジンも一緒にゆでておきます。今日のお弁当はちょっと地味だなあというときに、この花ニンジンを添えるだけで、かわいらしさや華やかさがプラスされます」



●タレやソースは持たせず隠す

「定番のゆでブロッコリーは、ブロッコリーを詰めたその下にマヨネーズを仕込んでおきます。コロケもあらかじめ、ソースをかけた面を底にして盛り付けるといいですよ」



●アクセントに黒と紫色を

「赤・黄・緑色だけでなく、黒豆やひじきなどの黒、紫キャベツなどの紫色のおかずを入れると、おしゃれ感が増します。ぜひお試しを！」



上手に使おう・楽しもう!



下野新聞の使い方



生活情報から井戸端会議の話題まで詰まった「**泉央・宇都宮版**」



街なかの“新発見”“再発見”ができる「**みやもっと**」

職場で学校で つい話したくなる宇都宮の話題

今日は、読者の人気が高い地域面をご紹介します。皆さまがお住まいの宇都宮の記事は、主に「**泉央・宇都宮版**」に掲載しています。

「近所のおじさんが長年の慈善活動で表彰されたよ」「友達が近くの施設でイベントを企画したんだって。面白そう!」と思わず目に留まる身近な話題は、職場や学校でつい話したくなるもの。四季の風景や花の写真を見れば、やはり行きたくなります。市が進める政策や事業、先日行われた市議選の記事も、生活に関する大切な情報ですね。

中でもお薦めは「**記者レポート**」(不定期)と「**推しの逸品**」(毎週水曜)。「**記者レポート**」は、記者が課題を深掘りし、読者にも考えていただく内容です。「**推しの逸品**」は飲食店の自慢の品が紹介されており、世代を問わず支持されています。

さらに毎週日曜日は「**みやもっと**」面を中心市街地限定の話題を紹介しています。飲食店やイベントの情報も人気が高いですが、記者独自の視点で街なかの今を切り取った「**はっしん!** まちなか記者」はルポ風の内容も多く、情報誌感覚で楽しく読めると好評です。

環境が変わった人も変わらない人も、生活を豊かにする情報に触れてみませんか?
(次回は6月24日号に掲載します)



下野新聞社キャラクター「どっとこちゃん」

お問い合わせ 下野新聞社販売部 ☎028-625-1120

お申し込みはこちらから!

おためし読み



新規購読



1週間 おためし読み
(月ぎめ購読料 3,350円(税込))

無料

■お申し込み受け付けから新聞のお届け開始まで数日かかる場合がございます。あらかじめご了承ください。■ご記入いただいたお客様の個人情報は、下野新聞社販売部から担当の新聞販売店に連絡させていただきますが、担当店において適切に管理させていただきます。下野新聞社は、お客様の個人情報をお申し込み受け付けならびに新聞販売店連絡の記録として一定期間保管させていただきます。なお、おためしの際に購読のご意向などを確認させていただく場合がありますのでご了承ください。■購読料の改定が行われた場合は新購読料とさせていただきます。

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



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

バックナンバーを
30日分
閲覧・保存も可能

すべてのプラン
初月無料!

電子版だけの 夕刊配信 サービス

スマートフォンアプリ
「下野新聞電子版」で、午後
6時と午後7時半の2回、夕
刊を配信します。

個人向けプラン

電子版
単独プラン 月額
3,564円(税込)

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

併読プラン 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。



なんと!
1契約で3名まで
利用可能。
家族みんなで共有
いただけます!

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]

下野新聞電子版 検索

くわしくは
こちらから!



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込込めます

町名別・丁目別での
折込込にも対応
可能です



お申し込み・お問い合わせ

下野新聞グループ

橋本ダイレクトコミュニケーションズ

☎028-688-7850 (平日9:00~17:00)

1F 創業140周年 銘茶 関口園



生新茶・最高峰
100g入 1,836円(税込)

味自慢 銘茶 関口園 営業時間: 10:00~18:00
定休日: 水曜日 ☎ 028-622-3394

1F セブンイレブン 宇都宮馬場通り店



あなた好みの味わいを
選べるようになりました。

営業時間: 24時間
定休日: 無休 ☎ 028-624-7386

2F ホリステック・リラクゼーションサロン ベイリーズ



リフレ30分+全身整体60分
7,100円(税込)
リフレ30分+アロマボディ60分
8,100円(税込)

ホリステック・リラクゼーションサロン 営業時間: 11:00~22:00
定休日: 無休 ☎ 028-623-4555

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5/21日 予定

うつのみや表参道スクエア



宮スク商品券
など当たる!

抽選会開催!



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



Coupon+

Mia's Information

身近でお得な
情報をご案内!!



ビームス ジャパン 日光

日光の新たなセレクトショップ

4月15日に「ビームス ジャパン 日光」が日光東照宮表参道入口にオープンしました。栃木・日光の工芸品や名産品などを手掛ける地元事業者と一緒に開発した「ここでしか買えない」店舗限定商品や「BEAMS JAPAN」がセレクトする日本全国の銘品を扱い、日光を訪れる国内外の観光客などに、栃木・日光、そして日本の魅力を紹介しています。

ビームス ジャパン 日光
☎080-5855-2231

☒ 日光市日光山内2287
☎ 10:00~17:00(4-11月)
10:00~16:00(12-3月)
☎ 不定休



猫をさがしています

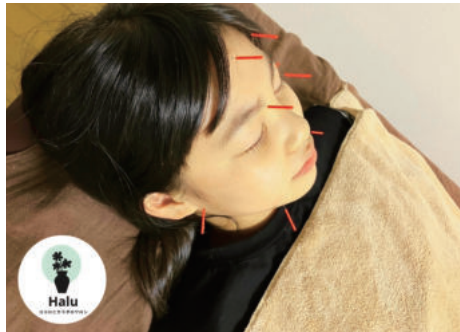
メス8歳 首輪なし 猫名前:スカイ

3月15日に、宇都宮市宮原1丁目、迷子になりました。

大切な家族ですので、諦めずに、広範囲で、探しています。見かけた方、保護して下さった方は、お手数ではございますが、ご連絡をお願いいたします。

どうかお力をお貸しください。

野崎 朝美
☎080-2243-4466



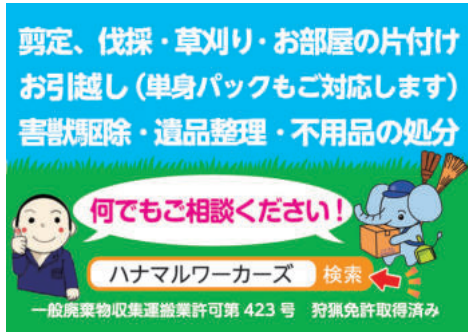
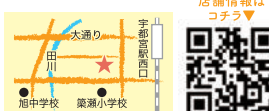
Halu鍼灸院 (ハル)

美容鍼の力で肌の時間を巻き戻す

宇都宮駅西口徒歩10分、美容鍼・慢性痛・癒しが専門の鍼灸院がOPEN★3年のマスク生活で出来たシワたるみ等を改善しませんか? 6月末日まで15分延長無料のサービスを実施中♪お子様連れも歓迎!

Halu鍼灸院 (ハル)
☎070-8371-7143

☒ 宇都宮市南大通り1-3-23
ツツオニクガーデン宇都宮駅前405
☎ 11:00~20:00
(最終受付 19:00)
☎ 木曜



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)宇都宮市鶴山町699-35
☎ 8:30~21:00
☎ 年中無休



女性のためのマネーセミナー

頑張る女性のみなさまへ
マネー美人になりませんか?

物価上昇に負けない資産の作り方って? iDeCoやNISAって? 気になっているけど、まず何から始めればいいのかわからない...そんな方に聴いていただきたいセミナーです!

講師はFPの河合浩子さん。茨城県出身で元日本航空の客室乗務員。現在はアクサ生命保険でオーダーメイドの保障を提供しています。

- ◆開催日時:5月20日(土) 10:00~11:45(受付9:40~)
- ◆会場:宇都宮市文化会館 宇都宮市明保野町7-66 第一会議室(駐車場有)
- ◆申込:右記QRコードより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。(FAXの場合) 028-688-7851

- ◆締切:5月14日(日)必着
- ◆参加料無料/完全予約制/定員35名様
- ◆女性限定(お連れ様に限り男性可、お子様連れ不可)
- ◆御用邸チーズクッキーと GrindelBergの焼き菓子セットをプレゼント!
- 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



CHEESE GARDEN



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

☒ 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
☎ 9:00~18:00
☎ 土・日曜

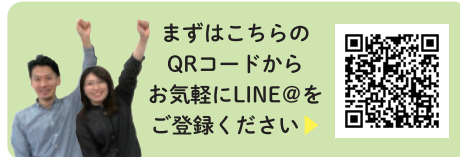


Room3117

たった90日で効果を実感!
髪の毛が増えた!新しい発毛方法!

薄毛を諦める前に一度だけ当院を頼ってください!新設した【育毛体験コース】22,000円のところを、2023年6月30日までMia's coupon持参の方に限り、5,500円で行うことを決めました。93.8%以上の方が3ヶ月以内に発毛を体感しています。薬を使わない、副作用のない安心施術。男性も女性も施術可能でどちらでも成果がでています。

美容室なので、女性の方でも通いやすい♪本気で発毛したい方のご連絡をお待ちしております。



Room3117 ☎028-680-4202

☒ 宇都宮市石井町2821
☎ 10:00~19:00
☎ 火曜定休



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 5月22日(月) 必着

5名様 栃木県産メロン (5kg箱(3~5玉))

初夏のおすすめ、栃木県産メロンが旬を迎えています。真岡市を中心に生産されるメロンは、青肉でさっぱりとした甘さの「タカミメロン」や、赤肉で濃厚な甘さの「クインシーメロン」などの品種があります。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ので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

提供:JA全農とちぎ

栃木県産タカミメロン



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



3組 6名様 宇都宮美術館 企画展招待券(〜6/18) 「とびたつとき 池田満寿夫とデモクラートの作家」

提供:下野新聞社



応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取り上げてほしい記事、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 ベーコンときのこのガーリックピラフ

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・ベーコンスライス (3cm) 85g
- ・しめじ (ほぐす) 1/2パック
- ・にんにく (薄切り) 2片
- ・オリーブオイル 適量
- ・ごはん 400g
- ・万能ねぎ (小口切り) 4本
- ・塩・こしょう 適量

〈作り方〉

- 1 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になるまでじっくりと炒めにんにくのみを取り出し、キッチンペーパーで油を切る。
- 2 ①のフライパンにベーコンを入れて中火で炒め、油が出てきたらしめじを加えて更に炒める。ごはんを万能ねぎを加えて全体を炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。
- 3 器に盛り付け、炒めたにんにくを散らす。

1人あたり

カロリー 501kcal / 塩分 1.1g



レシピ提供...JAふれあい食材/JA全農とちぎ

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. 3

花もち抜群のカーネーションをもっと活用!

春のスティックブーケ



身近なカーネーションを、茎をキュッとまとめてキュートなスティックブーケに仕上げました。水替え時の切り戻しはゴムの位置に合わせて切るだけ。茎が短くなってきたら花器を変えても素敵。花持ちが良いので長く楽しめますよ!



用意するもの
左からお好みのリボンなど、輪ゴム、ハサミ、麻紐、背の高いグラスなど、カーネーション、小手鞠、アイビー



Step.1
カーネーションの茎が4等分になるよう輪ゴムで縛ります。切り戻し(花の元気が無くなってきたとき、茎をカットして新鮮な切り口にする)するときは、この輪ゴムの位置を目印に。



Step.2
小手鞠とアイビーを、先ほど巻いた輪ゴムに通しながらバランスよく固定します。固定できたら、お好みのリボンなどで輪ゴムを隠すようにデコレーションして完成です。

今回のお花を買ったのはココ!

農産直売所あぜみち上戸祭店



④ 宇都宮市上戸祭町3031-3
☎ 028-678-9687
🕒 10:00~19:00
📅 1/1~4以外は無休
📦 200台

Mia de 体操

肩甲骨をほぐして腕シェイブ



1 両腕を後ろに組みます。上がるころまで腕を上げ、左に動かします。



2 そのまま腕を右へと動かします。1~2を繰り返して。

Point! 姿勢を良くしてやりましょう。腰を動かさないように注意。

提供
カイロプラクティックすみれ
宇都宮市江曾島 3-820-1B105
☎028-684-2666

Mia クチコミ情報局

おすすめ
子育て支援

~宇都宮市ファミリーサポートセンター~

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!

宇都宮市ファミリーサポートセンターは「育児の援助を受けたい人(依頼会員)」と「育児の援助を行いたい人(協力会員)」



からなる会員組織です。子どもの送迎や普段子どもの面倒を見ている人が病気になった時、急用時に子どもを預かれる協力

会員が、子どもを預けたい依頼会員を援助できるよう調整します。協力会員は有償ボランティアとなり、事前の無料講習会への参加が条件ですが、特に必要な資格はありません。実は現在、組織の協力会員が足りていない状況です。新学期が始まりニーズが高まるなか、より多くの方にサポートが行き渡り、健やかな育児を地域で支えていくためにも、ぜひご登録をしてみたいか

子どもが小さいときに利用した『ファミリーサポート』。今は私自身が協力会員としてサポートをしています。子育て世代に便利な支援なので知っていただきたいです

(50代・紺花)

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

ファミリー・サポート・センター (相互援助組織)



宇都宮市ファミリーサポートセンター
宇都宮市馬場通り 4-1-1 宇都宮市民プラザ内
6階 宇都宮市ゆうあいひろば内
☎028-616-1571

人生の成功につながる マインドセットの整え方

第3回「スポーツから見るマインドセットの重要性」

野球のWBCでの日本チーム躍進は、皆さんの記憶に新しいと思います。

WBC決勝戦前の円陣で、大谷選手がチームメイトにこんな言葉を伝えていました。「憧れるのをやめましょう。僕らはトップになるために来たので。憧れを捨てて勝ちにいきましょう」。この言葉はまさにチームのマインドセットを変えたのではないのでしょうか。「自分たちなら勝つことができる」と信じることの大切さを伝えた素晴らしい言葉でした。

このように、素敵な未来を手にするには、自分や周りを「心から信じる」というマインドセットが重要になります。

NLP上級プロフェッショナルコーチ
坂田 晃一



Column

NEW OPEN!

TRAMONTO

トラモント

落ち着いた店内でゆったりランチ♪
フォカッチャはおかわり無料!



📍 宇都宮市富士見が丘2-13-14
☎ 028-678-6350
🕒 11:30~15:00 (L.O.14:00)
17:30~21:00 (L.O.19:00)
📅 休 火曜・第2月曜
🅑 8台



「LIGHT LUNCH ライトランチ(1,980円)」

「Miaを見た」で自家製ビスコッティをプレゼント 有効期限 2023年5月22日
(ランチ・ディナー共通) ※グループ利用可

NEW OPEN!

鯉節井専門店 節道 BUSHIDO 宇都宮店

カツオブシドンセンモンテン プシドウ

最高級の鯉節を世界最薄0.01mmで
削った鯉節井定食を堪能!



📍 宇都宮市伝馬町2-16
☎ 028-333-5737
🕒 7:30~15:00 (L.O.14:30)
📅 休 水曜
🅑 無 (隣にコインパーキング有)



「鯉節井定食 だし茶漬け付(800円)」

「Miaを見た」でご飯大盛り無料! 有効期限 2023年5月22日

NEW OPEN!

銀座に志かわ宇都宮鶴田駅前店

ギンザニシカワ

まずはそのまま何も付けずに、
焼立ての食感・香りをお楽しみ下さい



📍 宇都宮市鶴田町3314-34
☎ 028-611-1151
🕒 9:00~17:00
📅 休 月曜
🅑 2台(店舗前)



「水にこだわる高級あん食パン(950円)」

「Miaを見た」で1,900円以上お買い上げの方
ミニラスクプレゼント! ※先着30名様 ※味の指定不可 有効期限 2023年5月22日

NEW OPEN!

ペルシャ料理 TEHRAN

ペルシャリョウリ テヘラン

ペルシャ(イラン)料理専門店
炭焼きケバブにワインもね



📍 宇都宮市みどり野町18-25
☎ 028-612-1678
🕒 11:00~14:30
18:00~23:00
📅 休 月曜
🅑 11台



「バルグケバブ(ラムのサーロイン)」

「Miaを見た」でペルシャ産さくらジュースをプレゼント 有効期限 2023年5月22日

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- → 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

● 6月生一 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~>



日本の技術を目指す

■ 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 ムトラ7宇都宮スク173F
<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! 入門体験レポート掲載中!



◎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! さいきもの 検索

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

☎ 0120-61-4128

お見積り・お問い合わせは
→お電話もしくは
2次元コードから→



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

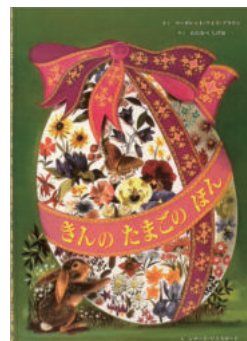
まってる。



主人公の男の子の人生には、たくさんの「まってる。」が。「お兄ちゃんって呼ばれる日」、「運命の出会い」、「ぼくたちの赤ちゃん」をまってる。時には深く悲しい場面を待たなければならないこともあるが、それを乗り越えれば、必ず幸せなことがまってる。人生におけるさまざまな出来事が、かわいいイラストと深く印象的な言葉と一本の『赤い糸』で描かれている。大切な人と運命の赤い糸をたぐるようにページをめくりたい素敵な絵本。

著:デヴィッド・カリ 絵:セルジュ・ブロック 訳:こやまくんどう 発行:千倉書房 本体価格:¥1,650(税込)

きんのたまごのほん



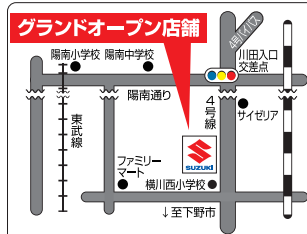
ひとりぼっちのうさぎが森の中でたまごを見つける。たまごの中からは、何かが動いている音が聞こえてきて、うさぎは気になってしかたがない。いろいろな方法でたまごの中を調べようとするが、まったくうまくいかない。うさぎが疲れて眠っている間にたまごから生まれてきたのは?表紙は綺麗な絵柄でリボンがついたたまご。物語がまるで贈り物のよう。美しい生き物たちがたくさん描かれていて、眺めているだけでとても癒される絵本。

作:マーガレット・ワイス・ブラウン 絵:レナード・ワイスガード 訳:わたなべけいお 発行:童話館出版 本体価格:¥1,760(税込)

SUZUKI スズキアリーナ宇都宮 5/13(土)・21(日) ※5/17(水)は定休日となります。



スタッフ一同 お待ちしております!



株式会社スズキ自販栃木
スズキアリーナ宇都宮
住所 宇都宮市上横田町799
電話番号 028-658-1461
営業時間 10:00~18:30
※サービス(整備)受付10:00~18:00

ご来場いただいたお子様に

風船&お菓子 詰め合わせプレゼント
※お一人様おひとり限りとなります。 ※画像はイメージです。 ※数に限りがございます。 ※なくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

査定・見積りいただいた方に

スズキ瓦 せんべい プレゼント
※お一人様おひとり限りとなります。 ※画像はイメージです。 ※数に限りがございます。 ※なくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

車検を予約いただいた方に

防災セット プレゼント
対象:2023年12月車検済まで
※お一人様おひとり限りとなります。 ※写真イメージです。 ※車検付きメンテナンスパック加入ユーザーにのみご用意しております。

新車・中古車ご成約プレゼント

期間中、当店にて新車または中古車をご成約いただいた方に、抽選で豪華賞品をプレゼント

1等 合計1名様



2等 合計2名様



3等 合計3名様



4等 合計4名様



5等 合計5名様



6等 合計6名様



必ずあたる

大人気キッチンカーがやってくる!

5/13(土) 限定300食 バナナパドルワッフルプレゼント

5/14(日) 限定300食 /20(土) 限定200食 /21(日) 限定200食

グレープドーナツプレゼント

子ども免許証発行! 集まれ! 5/13(土)14(日)限定 ちびっこドライバーク

自動車保険証券診断会

ライフスタイルの変化に合わせて定期的な保険の見直しを!!この機会にぜひ! 保険診断へご参加いただいた方に 鈴雅製菓のおかきプレゼント

※写真はイメージです。