

# Mia

ミア

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

次号発行は7月8日です



日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数査機構)

2023  
6・24  
TAKE FREE

vol.98

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



## 昼はプレートランチ 夜は和洋折衷の料理とお酒

県庁前通りに、今年4月にオープンしたばかりの注目の新店。こぢんまりとした店内は、造作のインテリアによって、非日常的な空間に演出され、まるで隠れた秘密基地のような。昼は「サーモンとアボカドのポキ丼プレート(1,400円)」などのワンプレートや、日替わりパスタのランチセットを提供。夜は雰囲気を一変し、ダイニングバーとして、種類豊富なアルコールと共に、和洋折衷の創作料理を楽しめます。さまざまなシチュエーションに対応できる、飲み放題付きのプランも用意。ぜひ、気軽にお問い合わせください。



## ガクヤ ダイニング楽家

住 宇都宮市埴田1-3-15 チロルビル1F ☎ 028-601-8488  
営 月~木・日曜 11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:30~22:00  
金・土曜 11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:30~23:00(L.O.22:30)  
休 不定休 P 近隣にコインP有

Present

「Mia98号を見た」と声かけし、  
ランチプレートをご注文した方全員に、  
アイスサービス  
(有効期限 2023年7月31日)

## 6.24 SAT 新モデルハウス OPEN T-BOX 石橋

- デザイン
- 断熱
- 耐震



[本社] 栃木市西方町本城62-3  
KONOHANA HOME ☎ 0120-895087



Photo: VOXY HYBRID S-Z (ハイブリッド・1.8L+モーター・2WD・7人乗り) ボディカラーはマゼンタグレー(1L6)。  
車両本体価格 374.0万円(消費税別)



Photo: NOAH HYBRID 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。本誌の価格には含まれておりません。  
車両本体価格 367.0万円(消費税別)

## 残価設定型クレジット らくちんプランなら 月々の支払いがラクラク

車両本体価格の一部を5年後の下取り価格(残価)として据え置き、車両総額から残価を除いた、残りの金額を分割でお支払いいただくプランとなります。

《残価のお支払いは3つの中からお選び頂けます》

- 1 新しいクルマにお乗り換え。\*1
- 2 クルマをご返却。\*1
- 3 このクルマをお買い上げ。\*2 (一部払い戻しあり)

\*1 設定残価は、車両状態が事前に定められた状態の場合のみ保証致します。基準を超えた場合、別途精算金を申し受けます。\*2 再クレジットは別途審査があります。ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。再クレジット時は、別途所定の再分割手数料が発生致します。●カローラ栃木に車両をご返却の場合、及び、ご返却の上、新車にお乗り換えの場合、最終回のお支払いは不要ですが、車両状態が事前に定めた規定外である場合は別途精算金をいただきます。

さらに トヨタカローラ栃木の

金利 2.7%

きぶなプラン (一部車種を除きます)

※きぶなプランは、トヨタカローラ栃木で新車を購入し、らくちんプラン(残価設定プラン)でご購入の上、メンテナンスサポートの加入と当社取扱いのボディコート施工を条件とさせていただきます。



\*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6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 検索

車両詳細は  
コチラから





### 一皿一皿にうっとり。 美しすぎる創作和食を 個室で♪

目の前に運ばれる一皿一皿に魅了される「すず」。飾り包丁や彫刻を施した野菜による蝶(写真)や、エディブルフラワーを飾りつける盛り付けが、「美しすぎて食べられない!」と話題です。

和食一筋の店主が、独学で西洋料理の技術を取り入れ、創作和食を提供。新鮮な魚介や珍しい野菜も「ワクワクしながら」自ら市場や直売店で買い付け。日々素材と向き合い、完成させる料理からは「喜んでほしい」の想いが伝わります。パフェのような「まぐろとアボカドのサラダ(要予約)」ほか、「本日のおすすめ」ボードにも人気メニューが満載。豊富なお酒メニューや温かなおもてなしも魅力。全室個室(2~12人用)8室なので、事前予約がお勧めです♪

上:「刺身盛合わせ(3,850円)」の一例。※仕入れや要望により内容・盛り付けは変わります 下:「野菜のバーニャカウダ(1,265円)」



### 食彩工房 すず

住所 宇都宮市川田町1029-1 ☎ 028-635-1773  
営業 17:30~0:00(L.O.22:00)  
休日 ~23:00(L.O.21:30)  
休 日曜(ほか臨時休業有) 席 44席(◎・㊦)  
P 18台 ⑨ instagram @sskoubou33



左:「濃厚とんこつ醤油ごちそうラーメン(1,050円)」 右:「チャーシュー丼(400円)」。  
ミニサイズ、テイクアウトも大人気!

### 濃厚スープが自慢。小ライス無料の火・木はカレーラーメンを♪

濃厚なのに、臭みや雑味がなく、「豚骨ラーメンは苦手だけど、ココのなら食べられる!」と評判の家系ラーメンの店「中村家」。スープはもちろん、煮玉子、老舗蔵の醤油に漬け込むチャーシュー、唐揚げなどのサイドメニューまで手間を惜しまず手作りです。



濃厚豚骨醤油にチャーシュー・煮玉子を贅沢に盛り付ける看板の一杯「ごちそうラーメン」のほか、「塩」「カレー」にハマる人も続出。中でも「カレーラーメン」は、残ったスープにご飯を入れてリゾート風に味わうのが大人気。小ライスが無料の火曜・木曜に、ぜひ!

お店の広報担当で店主夫妻の娘・山口あやさんはラジオパーソナリティーで、ラーメンYouTuberとしても活躍中です♪

### 横濱家系らーめん 中村家

住所 宇都宮市川田町176-3 ☎ 028-678-3145  
営業 11:00~14:00(土日は14:30まで) / 18:00~21:00  
休 水・火曜夜 席 26席(◎) P 約12台  
⑨ instagram @iekei\_nakamuraya



知らないともったいない!

## 上三川街道

..... KAMINOKAWAKAIDO .....

### オススメ

#### 街道沿いの気になるお店へお出かけ

宇都宮と上三川を結び、インターパークへのお買い物にも便利な「上三川街道」。そんな街道沿いには「知らないともったいない!」というお店が点在。通るたびに気になっていた、という人も、ぜひお出かけを♪

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

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



季節の食材によるコースの一例(このほか土瓶蒸し・握り寿司付・5,500円) ※予算応相談(4,000円~)

### 日常から改まった宴席まで。心づくしの寿司と和食を楽しんで♪

創業1992年の「一濱」。仲卸しをしていた店主の確かな目利きで仕入れる新鮮なネタによる寿司と、一流料亭で腕を磨いた板前による多彩な料理が、地元はもちろん遠方からの常連さんに愛され続けています。

普段のランチに刺身付きの「焼き魚定食」「トンカツ定食」や、ちょっと贅沢な昼の会食に「刺身・天ぷら御膳」などの豊富なメニューを用意。美しい器や盛り付けに宴席も華やぐ「季節の食材によるコース(要予約・写真)」もお勧めです。粋なカウンター席やモダンなテーブル席、和室にテーブルを配した6名までの個室(2室)などもあるので、様々な用向きで心づくしの和食をご堪能あれ♪



「上ちらし(茶碗蒸し・味噌汁付・1,980円)」

### いちばま 鮓割烹 一濱

住所 宇都宮市屋敷町1077-10 ☎ 028-656-8199  
営業 11:00~14:00 / 16:30~21:00(L.O.)  
※夜は予約が電話確認を  
休 月曜(祝日の場合は翌日)  
席 100席(◎・◎・㊦) P 30台



Coupon+

## Mia's Information

### リユースショップけいと

夏本番お盆前に断捨離しませんか?  
プロの鑑定士による査定で高額買取

バッグ・アクセサリ・毛皮・着物・家電など断捨離したいけど...家財評価アドバイザー保有の当店スタッフにお任せください。他店で値段が付かなかった、古い、壊れている、季節外れの毛皮のコートなど出来る限り買取致します。

鑑定力に自信があるからこそ、当日査定、現金買取です。店頭買取・出張買取ともに予約不要です。出張・査定は無料、買取品目多数!最新の市場価格を反映した高価買取がモットーです。

まずは、気軽にお電話ください。

ブランド品・時計・宝石・貴金属・金・プラチナ製品...etc  
鑑定士による高額鑑定&無料査定  
初めての方、女性やご年配の方でも安心してご来店をお待ちしております。

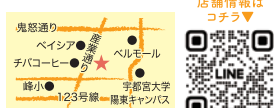
買取成立時に  
BOXティッシュ5個プレゼント

●こちらのクーポンをお持ちください。  
●他の割引券・クーポン券との併用はできません。  
●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。有効期限/2023.7.31



リユースショップけいと  
☎028-689-9992

宇都宮店  
宇都宮市陽東2-4-9  
11:00~20:00  
月曜



# こども喜ぶ 七夕まつり

2023年7月9日(日)

午前10時~午後4時

氏家駅 駅東口広場(さくらスクエア)

さくら市氏家2337-6

### 催し物

- お囃子
- キッズダンス
- ワークショップ
- 世界料理が楽しめるキッチンカー集結
- 雑貨マルシェ出店多数

先着100名限定  
instagramフォロワーに

さくら市名物  
レインボーアイス  
プレゼント!

株式会社 伸興建設 さくら市卯の里3-29-3 Tel.028-682-8371

Utsunomiya Irodori Landscape



## 宇都宮市中心部の路地裏に ひっそり佇む「あさり川こみち」

宇都宮の民話にもその名が残る「あさり川(求喰川)」。日野町通りにある「コアミ計測機」と「株式会社シノザキ」の間を流れています。現在は蓋がされ暗渠(あんきょ)になっていて、日野町通りと釜川プロムナードをつなぐ「あさり川こみち」として活用されています。古くは川幅も広く、大曾・埴田地区の重要な水源だったそうですよ。



こみちを奥に入っていくと、巨大な大谷石蔵の壁が現れます。これは宇都宮市最大の大谷石木材蔵。現在の機械掘りでは見られない、手彫りの跡が刻まれていて温もりを感じます。宇都宮市内にはまだまだ多くの石蔵が残っています。「あさり川こみち」のように、一つ路地を入ると思わぬ発見があるかもしれませんよ!



### あさり川こみち

宇都宮市二荒町(日野町通り周辺)  
問い合わせ先  
宇都宮市上下水道局下水道管理課  
028-633-3391



左:「デリプレート(自家製米粉パン付・1,200円)」。※旬ごとに野菜は変わります

## ヘルシーランチ&ハンドドリップコーヒーをカリモク家具で♪

家具が展示されている店内で500種以上のワイン・日本酒を販売。2021年には国産無垢材家具「カリモク」でコーヒーやスイーツを味わえるカフェもスタートしました。

近隣農園による旬の野菜のヘルシーランチも提供。人気の「デリプレート(写真)」は、「たっぷりの野菜を最後まで楽しく味わってもらいたい」と切り方や盛り付けにも工夫。小皿で添えたドレッシングとクラッシュアーモンドで“味変”を楽しんで!ふわモチがク



セになる100%米粉パンやグルテンフリーの焼き菓子も手作りで。カフェラテ表面に文字や写真をプリントできるハイテク機械を県内初導入。大切な人にラテ(+100円)でメッセージを伝えるサプライズなんていかが?

### かめだやこーひーあんどわいん KAMEDA-YA coffee & wine

宇都宮市川田町432 ☎ 028-656-3464  
9:00~18:00  
ランチ金・土のみ 11:00~14:00  
水曜 席 20席(☎・☎) P 10台以上  
instagram @kamedayacoffeeandwine

Henshuku Recommend Ippin



## 旬のフルーツをたっぷり使った ボリューム大のフルーツサンド

真岡市を拠点に栃木県内を巡るキッチンカー「LUANA(ルアナ)」。ゴロッと入ったフルーツがインパクト大!のフルーツサンドが大人気です。写真は、手前から『ルビーレッドキウイ』『宮崎県産完熟マンゴー』『メロン』。旬のフルーツを使っているので、季節によってラインナップも変化。足を運ぶたびに新しい味に出会えるのも楽しみです。



「フルーツサンド(各種600円~)」

使うフルーツは毎日仕入れて試食し、納得したものだけを使用しています。生クリームは、フルーツとのバランスを第一に考えたほどよい甘さ。フルーツがゴロゴロ入った『フルーツジュース』や、カラフルな炭酸ドリンクなどもありますよ。出店スケジュールはインスタをチェック!



LUANA Instagram @luana.kitchencar



左:「和牛上カルビ(中央奥・1,628円)」「上タン塩(手前・1,650円)」。季節ごとに味付けが変わる人気メニュー「牛すじトマト煮込み(右下)」

## 「肉の日」は肉単品が半額!「スポーツ少年団コース」も人気♪

和牛を中心に全国各地から上質なお肉を厳選して提供。カルビなどの定番から、ギアラなど希少なホルモンまで品揃えも充実しています。その日の仕入れで替わる「店長おすすめ」にも、希少部位が登場することがあるのでお見逃しなく!

「一人焼き肉、焼き肉女子会也大歓迎です」と店長さん。大会後の打ち上げに監督・コーチ・保護者・選手みんなで楽しめる「スポーツ少年団コース」も好評です。おつまみ・一品料理も豊富。毎月29日(定休日の場合は前後)は、肉単品メニューが半額!頑張ったご褒美は「焼き肉!」で決まりでしょ!

### 恵風の焼にく

宇都宮市川田町38-3  
028-612-2983  
水・木 17:00~23:00(L.O.22:00)  
金・土 17:00~0:00(L.O.23:00)  
日 11:00~23:00(L.O.22:00)※水~金は要予約  
休 月・火曜 席 42席(☎) P 約10台  
https://keifuu-utsunomiyakiniku.gorp.jp



# 忘れられない 夏が始まる—

# ザ・アイス THE ICE 2023

## 7/25(火) 26(水) 27(木) 14:30開演 日光霧降アイスアリーナ 栃木県日光市所野2854

(主催)IMG、下野新聞社 (後援)公益財団法人日本スケート連盟 (お問合せ)シグナス 028-637-9999 [平日12:00~17:00]

公演詳細やチケット情報などはこちら▶<https://fs-theice.com>

### ザ・アイス 2023



## インターネットでも チケット 絶賛販売中!



坂本花織

宇野昌磨

村元哉中&高橋大輔

三浦璃来&木原龍一

#### <現地プレイガイド>

- 道の駅日光ニコニコマルシェ  
0288-25-5557 (9:00~18:00/毎月第3火曜日休業)
- 栃木県総合文化センタープレイガイド  
028-643-1013 (10:00~19:00)
- 宇都宮市文化会館プレイガイド  
028-634-6244 (9:00~19:00/休館日を除く)
- FKDショッピングプラザ宇都宮店3F  
028-623-5269 (10:00~20:00)

### 農

## 自然農薬で害虫を予防しよう

家庭菜園で大切に育てた野菜を、アオムシやアブラムシなどの害虫から守るために、安心な自然農薬を手作りしてみませんか。無農薬栽培を実践している、農家の小山さんにお話を伺いました。

「安心して野菜を食べられるよう、無農薬で野菜を育てていますが、やはり害虫がついてしまうので、自然農薬を使うようになりました。身近にあるもので作れて、自然や人に優しいのがいいですし、完全ではありませんが、以前よりも害虫が寄り付かなくなりました。簡単に作れるので、試してみてくださいね」

### ●自然農薬の作り方

用意するもの

- ・食用酢……………150ml
- ・焼酎（またはホワイトリカー）……………150ml
- ・木酢液（タールが含まれていないもの）…150ml
- ・空のペットボトル（500ml）……………1本



食用酢、焼酎、木酢液をすべてペットボトルに入れ、軽く混ぜ合わせれば完成。蓋を閉め常温で保存。



### ●自然農薬の使い方

- ・原液を水で100～300倍に薄め、スプレー容器に入れる。
- ・害虫にかけて逃げるか、試しながら濃度を決めるとよい。
- ・使いすぎるとテントウムシやカマキリなど害虫の天敵も近寄らなくなるので、できるだけスポット的に使うようにする。
- ・アオムシなどの幼虫やバッタには、直接自然農薬を吹きかけて退治する。目や口に入った場合はすぐに水道水で洗い流すこと。

「虫を寄せ付けたくない場所に、マリーゴールドやローズマリーやミント、バジルなどのハーブを植えるのも防虫対策になります。また、普段から雑草をこまめに取り除き、風通しをよくするのも大切です。自然農薬を上手に使い、野菜づくりを楽しんでくださいね」



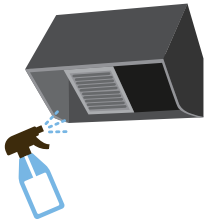
### 住

## 梅雨時は掃除のチャンス

ジメジメとした天気が続くこの時期。実は窓や網戸を掃除するのにピッタリの季節なんだそうです。家財撤去や清掃活動を行っていた元便利屋業の阿久津さんに、お話を伺いました。

### ●掃除は小雨の時に

「梅雨のこの時期は、適度な湿気によって汚れが浮き、ホコリやカビが飛び散りにくいので、窓や網戸の掃除がしやすくなります。また、浴室の換気扇や窓周り、室内の床もぜひやっておきたいところ。夏になって気温が上昇すると、より一層カビが増殖してしまうので、今のうちにきれいに掃除しましょう」



### ●床掃除でアレルギー対策も

「乾燥した時期は静電気が発生してしまい、汚れが取れにくいのですが、湿気の多い時期なら、ダニやカビの胞子も舞い散ることなく掃除ができます。掃除には水分が残りにくい、マイクロファイバークロスやウェットシートのようなアイテムがおすすめです」



### 食

## 余ったふりかけの活用レシピ

ご飯のお供としてかかせない「ふりかけ」ですが、大袋のものだと中途半端に余ってしまいがちですね。そこで、主婦のミカコさんに、余ったふりかけを使いきる活用レシピを教えてくださいました。

### ●ふりかけパスタ（1人分）

- ①ボウルに茹でたてのスパゲッティ（100g）、バター（10g）、しょう油（適量）を入れてよく混ぜる。
- ②バターが溶けたら、好みのふりかけ（大さじ1程度）を加えてできあがり。  
※ふりかけは明太子やタラコなどがおすすめ。小口ねぎや白ごま、大葉をプラスしてもOK。



### ●ふりかけマヨネーズ

- ①マヨネーズにふりかけを入れ、混ぜる。  
※ポテトサラダに加えたり、温野菜や野菜スティック、揚げ物に添える。食パンに塗って、トーストしても美味。
- 「青のりやシソのふりかけは天ぷらの衣に、野菜のふりかけはつくねのタネや溶き卵に入れて焼くのもいいですよ。ぜひお試しください」

読者のみなさんの暮らしのアイデア大募集中！編集部までお寄せください！ Mia編集部：info@tochigi-dc.co.jp

## Mia 読者プレゼント!!

応募締切 7月4日(火) 必着

### 5名様 栃木県産「なすひかり」(5kg)



「なすひかり」は、県北地域で多く栽培されている栃木県オリジナルの品種です。ふっくらとした大きな粒に、甘みがぎゅっと詰まったお米です。

そして、「なすひかり」などの栃木のお米を買って応募すると豪華賞品が抽選で当たる「春の栃木米キャンペーン」！応募締切は7月7日(金)までと、残りわずかですので、ぜひご応募ください。

提供：JA全農とちぎ

### 5組 10名様 宇都宮美術館 企画展招待券(7/2～9/24) 「芸術家たちの南仏 Rendez-vous dans le Midi」



提供：下野新聞社

### 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のエンタメ 映画情報 Movie Information



### SMT 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/>



## 交換ウソ日記

7/7(金) 全国ロードショー



監督：竹村謙太郎  
出演：高橋文哉、桜田ひより、茅島みずき、曾田陵介、齋藤なぎさ、板垣瑞生 他  
配給：松竹

### ウソから始まった、切ない片想いの行方はー！？

高校2年生の黒田希美(桜田ひより)は、移動教室の机の中に「好きだ。」とだけ書かれた、学校で一番人気がある男子・瀬戸山潤(高橋文哉)からの手紙を見つける。希美が返事を潤の靴箱に入れたことから交換日記が始まるが、実はその手紙や交換日記が親友宛てのものであったことが判明。本当のことを言い出せない希美だったが、空気を読みすぎて話下手な自分とは正反対で、思ったことをはっきりと口にすると潤に惹かれていく。

## キングダム 運命の炎

7/28(金) 全国ロードショー



監督：佐藤信介  
出演：山崎賢人、吉沢亮、清野菜名、大沢たかお 他  
配給：東宝

### キングダム史上最大の戦いがいま始まるー

七大国が群雄割拠する春秋戦国時代。戦争で身寄りをなくした信(山崎賢人)は100人を率いる将に昇格し、秦の若き国王・エイ政(吉沢亮)のもとで「天下の大將軍」を目指していた。ある日、北方の隣国・趙の大軍が秦に侵攻してくる。秦は馬陽の地で、戦場へ舞い戻ってきた王騎(大沢たかお)を総大将に趙を迎え撃つ。



お世話になったあの方へ。
ありがとうございます伝える
真心ギフト。

福田屋のお中元

2023 FUKUDAYA SUMMER GIFT
お中元総合大ギフトセンター
開設期間

- FKD宇都宮店
FKDインターパーク店
福田屋鹿沼店

7月24日(月)まで

「熊本県のもらって
うれしいギフト
コンテスト」開催

応募期間: 6月30日(金)まで
応募方法: 各店お中元ギフトセンターで
お買い上げいただいたお客様に、
応募用紙をお渡しします。
お中元ギフトカタログ内の
「熊本特集」の中から1点を選び、
各店ギフトセンター内の
応募箱へご投函ください。
後日開票の結果、各店ごとに
人気のあった商品の
上位1位から3位までに
ご応募いただいたお客様の
中から抽選で、熊本県産ギフトを
プレゼントいたします。
●当選の発表は商品の発送をもって
かえさせていただきます。
●当選者数:
宇都宮店・インターパーク店:
1位商品 各店2名様、
2位商品 各店2名様、
3位商品 各店1名様
鹿沼店: 1位商品 1名様、
2位商品 1名様、3位商品 1名様

FKDハイカード
FKDPPカード
ポイントカード会員様
特典
10%割引
マーク商品

福田屋百貨店
おすすめギフト
クール便 880円
全国一律880円
クール便にて配送いたします。

FKDハイカード会員様募集中
新規ご入会・ご交換は
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階食品サービスカウンターにて承ります。

栃木県産

CHEESE GARDEN
しっとり、濃厚な味わいの
「御用邸チーズケーキ」と
ブラックペッパーのアクセントがクセになる
「御用邸チーズクッキー」が
一度にお楽しみいただけます
送料込み NEW ネット
「御用邸」
チーズケーキ1個、
御用邸チーズクッキー8枚
※賞味期限 製造日より常温12日
税込4,460円

日光生ゆば詰合せ
日光生ゆば詰合せ
(引上げゆば2枚×1パック、
引上げゆば1枚×2パック、
ゆばのたれ180ml×1本)
※賞味期限 冷蔵7日
送料込み ネット
税込4,968円

蔵の街ヨーグルトセット A
蔵の街のヨーグルト720ml×1個、蔵の街のヨーグルト
150ml×1個、蔵の街のヨーグルト150ml×1個、
蔵の街のヨーグルト180g×2個、
蔵の街ヨーグルト80g×3個
※賞味期限 冷蔵14日
送料込み ネット
税込4,510円

アサヒ
ビール
4種セット
(アサヒパードライ500ml×2本、アサヒパードライ
ジャパンスペシャル世界遺産富士山デザイン350ml×2本、
花鳥風月350ml×2本、アサヒ生ビール350ml×2本)
送料込み ネット
税込3,300円

ザ・プレミアム・モルツ「輝」
夏の限定4種セット
(ザ・プレミアムモルツ350ml各種計19本)
送料込み ネット
税込5,500円

PureMilkアイス10個
(リッチミルク・ストロベリー・カカオ・
抹茶×各2、キャラメル・ブルーベリー×各1)
※冷凍
送料込み NEW ネット
税込5,400円

ネスレ
ネスカフェ プレゼント
レギュラーソリュブルコーヒーギフトセット
(プレゼント65g×1瓶、
プレゼントマイルド65g×1瓶、
プレゼントストロング65g×1瓶)
送料550円 ネット
税込3,240円

日清オリーブ
BOSCO ギフトセット
(ボスコE X Vオリーブオイル140g瓶×6、
ボスコPUREオリーブオイル140g×4)
送料550円 ネット
税込5,400円

熊本県特集

熊本名物「いきなり団子」は、ホクホクのさつま芋と
コクのある餡をモチモチした特製生地で包んだ
素朴な郷土の銘菓
送料込み NEW ネット
熊本名物「いきなり団子」15個セット
(熊本いきなり団子 プレーン・紫芋・よもぎ・黒糖・
さくら各80g×各3個)
※賞味期限 冷凍90日
税込4,320円

からし蓮根2本入
(からし蓮根280g×2本)
※賞味期限 冷蔵10日
送料込み NEW ネット
税込4,000円

山下果樹園
熊本県
まるごときゅーっとゼリー
(100g×8本)
送料込み NEW ネット
税込3,996円

浅草今半
あさくさの味
(牛肉すきやき・牛肉しめじ・
牛肉ごぼう各60g、
牛肉しいたけ70g)
送料550円 ネット
税込3,240円

ストーリー
福田屋缶詰セット(化粧箱)
(福田屋 本すわいかに脚肉飾100g×4)
送料550円 ネット
税込10,800円

人気の3種類を
詰め合わせました
スライス済みなので
解凍するだけで
お召し上がりいただけます。熊本でと畜、製造した商品です
送料込み ネット
税込6,980円

鮮馬刺しバラエティー3種セット
(桜うま口60g(タレ15g)×2、ユッケ50g(タレ15g)×2、
赤身スライス40g(タレ5ml)×2kg)
※冷凍
送料込み NEW ネット
税込6,372円

JAグループ熊本
熊本県産 グリーンハウスみかん
(グリーンハウスみかん約2.5kg)
※冷蔵 ※お届け期間:6月中旬~7月中旬頃
送料込み NEW ネット
税込6,372円

セゾンファクトリー
リッチな朝食セット50N
(有糖のトマトケチャップ300g、チーズトッピング50g、
パイナップルジャム135g、リッチスタイルジャムいちご270g、
リッチスタイルドレッシング(にんじん・たまねぎ)各160ml、
飲む酢マスカット200ml、
ももドリンク350g)
送料550円 ネット
税込5,400円

カネス製麺
手延素麺
「揖保乃糸」揖保五輪
(手延素麺「揖保乃糸」上級品50g×4束、
特級品、縫つむぎ、播州小麦、
熟成麺 各50g×3束)
送料550円 ネット
税込3,240円

ご自宅のパソコンで、スマホでお出かけ先から いつでもどこでも簡単ショッピング
ご来店も必要も、待ち時間もありません。ご都合のいい時間でお申し込みができます。お支払いは、クレジット、銀行振込でラクラク簡単決済。

お中元ギフト 24時間受付 インターネットでのご注文承ります。インターネットでのご注文に限り
全国一律送料550円
クール便は全国一律880円

FUKUDAYA Online Store
https://fukudaya.online/
ネット
こちらの商品のみ承ります。
スマートフォンのみ承ります。
承り期間:7月20日(木)まで ※銀行振込は7月18日(火)までとさせていただきます
お問い合わせ先 e-mail:support@fukudaya.online TEL:028-623-5195 (AM10:00~PM6:00)

福田屋百貨店 おすすめギフト クール便 880円 全国一律880円 クール便にて配送いたします。
配送のみ 配送でのみ承ります。(お持ち帰りはご遠慮ください)
送料込み 商品に宅配料金が含まれております(お持ち帰りはご遠慮ください)
配送料 550円 配送料金「全国一律550円」ギフト
NEW 新商品
ネット インターネットでもご注文いただけます



ページをめくって楽しもう!

# 下野新聞の使い方

スマホで  
読みたい方は  
こちら



小学生スポーツの魅力があふれる「小スポ」

## 若きアスリートの活躍全面に

新型コロナウイルスが5類に変わったこともあり、県内各地でさまざまなスポーツの大会が開催されていますね。

スポーツ面は下野新聞でも注目される面ですが、とりわけ毎週火曜日掲載の「しもつけ小学生スポーツ」面・通称「小スポ」面は小学生のスポーツに特化。大きな大会でのわが子の活躍、近所の友達の奮闘ぶりが分かると、読者の方から好評をいただいております。

人気の理由の一つが、大きく掲載したカラー写真の数々です。トップ記事を中心にプレーの様子を切り取った一枚には、試合に懸ける子どもたちの熱い思いを感じることができます。

将来、さらなる大舞台へ羽ばたく可能性を秘めた若きアスリートたち。その活躍をぜひ、紙面で見守ってください!

〈次回は7月22日号に掲載します〉

下野新聞社キャラクター「どっこちゃん」

お問い合わせ 下野新聞社販売部 ☎028-625-1120

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)



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!

併読プラン 新聞購読料+月額464円(税込)  
下野新聞朝刊と  
電子版のセット = 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。

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!

お申し込みはこちらから!

1週間 おためし読み  
〈月ぎめ購読料 3,350円(税込)〉

無料

おためし  
読み



新規購読



■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。

follow me! Mia 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



ありがとうございます!

現在フォロワー  
約1,600人

気に入って頂いたら  
フォローもお願いします!



@mia\_shimotsuke

## タウン情報紙 Mia 配布員を募集!

仕事内容:「Mia」にチラシを折り込み、  
各ご家庭のポストに配布  
応募資格:18歳以上(高校生不可)  
配布区域:宇都宮市内  
「ご自宅近辺またはご希望の地区」  
※ご希望する地区に空きがない場合がございます  
配 布:月2回  
火~金曜までの4日間の明るい時間帯

報 酬:当社規定による  
(配布枚数により変わります)  
【例】Mia500部にチラシを3枚  
折り込んで配布の場合  
→約4,600円(一回あたり)  
応 募:下記まで、お気軽にお問い合わせく  
ださい。準備や配布の仕方など事前  
にご説明いたします

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) TEL 028-688-7850  
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内

未経験者  
歓迎!  
(業務委託)

# 第12回 しもつけ 新聞スクラップ作品コンクール

主 催 / 下野新聞社 下野新聞下野会



長期間にわたって気になる記事を集めておくと、より  
深みのある作品づくりができます。今から記事集めを  
開始し作品づくりにチャレンジしてみましょう。

第11回コンクール  
優秀作品



- 応募資格 県内在住、在学の小学生と中学生が対象です。個人または3人まで(厳守)のグループで制作してください。
- 応募規定 テーマは自由です。使用する新聞は、下野新聞をはじめ主に栃木県内で取り扱っている日刊新聞とし、2022年10月から2023年9月までの記事を対象とします。※政党や団体の機関紙、ミニコミ紙は対象外です。
- 作品形態 切り抜いた新聞記事を模造紙サイズ(長辺約110cm×短辺約80cm、小学校1~3年生はこの半分サイズ=長辺約80cm×短辺約55cmでも良い)の紙にレイアウトし、①独自の見出し ②作品づくりのきっかけ・動機 ③制作をして分かったこと・まとめを必ず書いて仕上げてください。

注意: ①記事ごとに切り抜いた新聞名と発行年月日を明記する ②写真や市販の地図などは多用せず自分自身の手で工夫して作る ③模造紙の裏にラシャ紙を貼り合わせたり、端にテープを貼るなどして作品を補強する(セロハンテープは不可) ④立体的な作品、貼り付けた新聞などがはみ出る作品は不可。

※応募の際は裏面右下に氏名(ふりがな)、性別、学校・学年、住所・電話番号、作品タイトルを明記した所定の応募用紙を貼り付け、応募用紙が外側になるよう4つに折りたたんでください。応募用紙は新聞社のホームページからダウンロードできます。

締め切り 2023年9月21日(木) 必着

賞 小学校低学年(1~3年)、小学校高学年(4~6年)、中学生の3部門別に、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作数点を選出します。最優秀賞の中から特に優れた作品に下野会賞(副賞)を贈ります。※入賞者の氏名、顔写真等は新聞など弊社の発行物等に掲載されます。

入選発表・表彰式 2023年10月下旬ごろ、下野新聞紙上、下野新聞ホームページ等で発表します。表彰式は2023年11月25日(土)宇都宮市文化会館で行います。

※作品の著作権は下野新聞社に帰属し、入賞作品の一部を新聞紙上等で紹介いたします。※入賞者の氏名、顔写真等は新聞など弊社の発行物等に掲載されます。※最優秀賞、優秀賞以外の応募作品はご希望があれば返却いたします。

作品送り先・問い合わせ先

〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11  
下野新聞社 教育文化事業部内  
「しもつけ新聞スクラップ作品コンクール」係  
☎ 028-625-1172  
FAX 028-625-1392

季節のお花のある暮らし

# Mia de 花あそび

アドバイザー  
フワラーアレンジメント講師  
Atelier Emuse 浅井恵美子

Vol. 5

## 梅雨空を吹き飛ばす! 太陽みたいな華やかさ

### 存在感抜群で華やかに!



明るい太陽のように華やかなダリアを使って、お天気の悪い日でもおうちにバツと明るさを! 今回は器に赤ドラセナを貼り付けて花器にします。おうちに花器がない! という方でも、一工夫すればなんでも花器にできるんですよ!



用意するもの  
左からハサミ、両面テープ、お好みの器(コップなどお好みのものでOK)、赤ドラセナ、ダリア



Step.1  
赤ドラセナに両面テープを付け、器の周りに貼り付けていきます。赤ドラセナの葉には反りがあるので、葉の裏面が表に来るように貼り付けるとキレイに仕上がります。



Step.2  
赤ドラセナの間からダリアが顔を出せる高さになるよう、茎の長さを調整します。ダリアは花首に角度がついているので、それを活かしてラウンド(円形)になるように活けます。

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

簡単二の腕引き締め



- 1 椅子に浅く腰を掛け両手を腰の横に置きます。
- 2 両足両腕でバランスを取り、お尻を浮かせて前へ。



- 3 腰を真下に下ろし、二の腕を意識して真上に戻ります。

Point!  
腕に体重をかけすぎず、上体と膝は90度。まずは10回目標に頑張りましょう!

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

「梅雨入りしたら、湿気でヘアスタイルが決まらない!」とお悩みの方はいませんか?ヘアオイルは、ドライヤー前の髪の保護や仕上げのスタイリング材として使える、今人気のヘアケアアイテム!今回はどちらにも使用可能なヘアオイル3点を、FKDのコスメエリアで教えていただきました。

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店1F コスメエリア

### davines



OIL OIL 50ml 3,520円 / 135ml 6,050円

「相反するものの調和」をコンセプトとするダヴィネスのヘアオイル。ベタつかない指通りながらふんわり仕上げ、理想の柔らかなツヤ髪をキープします。

### ALBION



Renasair フレグランストリートメントオイル 50ml 3,080円

シャンプー類と同ラインで使用できるルネセアシリーズは、華やかなオリエンタルシプレの香りが特徴!髪の内部にリッチなうるおいを与え、しなやかな髪に。

### DECORTE



AQリプレニッシュヘアエッセンス 100ml 5,500円

スキンケアで定評のあるAQシリーズのヘアケアライン。美容液のように髪の芯まで浸透して速攻補修!ツヤやかでサラリとした上質な仕上がりを実現します。

## 人生の成功につながる マインドセットの整え方

### 第6回「しなやかマインドセットの特徴」

今回は「しなやかマインドセット」のご説明をします。「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・ドゥエック氏はしなやかマインドセットを「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」としています。

しなやかマインドセットを持つ人は、「うまくいかなくても粘り強く頑張る」「失敗してもそこから教訓を得る」「根底にあるのは『人は変えられる』という信念」などの考えを持っています。

前号と併せ二つのマインドセットをお伝えしましたが、どちらのマインドセットが人生を豊かにすると感じましたか?

NLP上級プロフェッショナルコーチ  
坂田 晃一



Column

# 女性のための マネーセミナー

参加費 無料

各回定員 20名様

参加特典



「ガトーフェスタ ハラダ」の  
「ガトラスク プレゼント」

上手にお金を「貯める・殖やす・備える」の基礎知識をプロのアドバイザーが分かりやすく解説します。

日時 7月7日(金)・8日(土)  
10:00~12:00(受付9:30~)

会場 TKP宇都宮カンファレンスセンター B1F[カンファレンスルームD]  
宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル B1階

講師 Profile  
吉田靖世先生  
1級ファイナンシャルプランニング技能士、CFP認定者。大手資格の専門学校にて、FP講座の専任講師として3,000名以上のファイナンシャルプランナーを輩出。わかりやすい講義が好評で幅広い層から支持を得る。2年連続FP通学講座でオリコンランキング1位を取得。現在は資産形成の必要性を伝えたい想いから、全国各地でセミナー講演を行う。顧客ひとりひとりに寄り添ったコンサルティングが特徴。

### お申込方法

- 参加費: 無料
- 申込人数: 各回20名様
- ※申し込み多数の場合は抽選となります※お子様連れ不可
- 応募締切: 各回セミナー 2日前まで

お申込み専用フォーム内に下記1~7の必要事項を記入の上ご応募ください。

- 1 参加者氏名
- 2 年齢
- 3 代表者ご連絡先
- 4 メールアドレス
- 5 参加人数
- 6 お連れ様氏名
- 7 参加希望日

【問い合わせ】マネーセミナー事務局(株式会社中広内)  
Tel.058-213-0061

(平日10:00~18:00) 担当: マネーセミナー係

※受付完了後、セミナー事務局より1週間以内に「受付完了通知メール」を送信してご連絡させていただきます。当選発表と代えさせていただきます。※ご応募いただいた個人情報、本セミナーの当選通知や運営に関わる関連会社との間で使用いたします。

申込フォーム



## Mia's cooking

delicious and fun!

調理時間 約30分

〈材料〉2人分

豚バラ塩肉じゃが

- ・豚バラ薄切り肉..... 100g
- ・じゃが芋..... 3個
- ・玉ねぎ..... 小2/3個
- ・人参..... 40g
- ・にんにく..... 2/3カケ
- ・油..... 大1/2
- ・だし汁..... 200ml
- A さとう..... 大1/2
- A 酒..... 大1と1/3

- A 塩..... 小2/3
- A みりん..... 大1/2
- ・青菜..... 1/4ワ
- ・粗びき黒こしょう..... 少々

卵とブロッコリーのサラダ

- ・卵..... 1個
- ・ブロッコリー..... 1/3個
- ・カーネルコーン..... 20g

〈作り方〉

豚バラ塩肉じゃが

- 1 じゃが芋、人参は乱切り、玉ねぎはくし形切り、青菜はざく切りにする。
- 2 にんにくは薄切りにして芯を取る。
- 3 鍋に油、2を入れて弱火にかけ、香りが出たら、食べやすく切った豚肉、1(青菜以外)を加えて炒める。
- 4 だし汁を加えて煮立ったらアクを取り、Aを加えて落とし蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。
- 5 4を盛って黒こしょうを振る。

卵とブロッコリーのサラダ

- 1 卵は固ゆでにし(沸騰後約10分)、ゆで上がったらすぐに流水で約1~2分冷やし、乱切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として1/3個約1分40秒)。
- 3 コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。サニーレタスはちぎる。
- 4 1、2、3を盛り、合わせたBをかける。

今月のレシピ  
● 豚バラ塩肉じゃが  
● 卵とブロッコリーのサラダ



レシピ提供: YOSHIOKEI ヨシケイ板木フーズ

集団行動が苦手 手先が不器用 ひとり遊びが多い  
 友だちとうまく関われない じっとしていられない  
 発音が不明瞭 聞きかえが苦手 **かんしゃくをおこす**  
 ことばが出ない 道具などがうまく使えない

対象  
**1歳~**  
 発達に不安のある  
 お子さま

運動機能が低い  
 思いつくと行動してしまう

ゆっくりでも  
 いいんだよ  
 きみらしく成長しよう



児童発達支援  
 グローバルキッズパークは、  
 お子さまの個性に寄り添い、  
 成長と発達のサポートをする  
 療育施設です。

**送迎あり**  
 ご自宅 保育園 幼稚園

**1日お預かり**  
 8:00~18:00

**降園後利用OK!**  
 保育園 幼稚園 他事業所

**専門職スタッフ**  
 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士  
 全店舗総勢  
**134名在籍!**  
 (2023年4月1日現在)

**お子さまの発達・成長を“専門療育”で質の高いアプローチをします!**

**言葉の習得**

絵カードや実物を見せて単語を復唱しながら習得していきます。単語に理解を示してきたら**語彙を増やして**いきます。

**もじかずランド** 学研幼児教室  
 就学に向けた学びをサポート

学研「もじかずランド」は遊びの中で、楽しく「もじ・ことば」「かず」の力を身につけることができます。

**身体の使い方・協調性**

グループ活動の中で輪投げやボール投げなどの運動プログラムを取り入れ、**力のコントロール**を身につけます。お友だちと遊びながら行うことで同時に**コミュニケーションの取り方、人の気持ち**を学ぶことができます。

**巧技台** こうぎだい  
**子どもの動きたい! を叶える**

子どもの成長に欠かせない登る・渡る・降りる・ぶら下がるなどの縦方向の動きを、安全で効果的に体験できます。

**手・指先を使う練習**

手を閉じたり開いたり、ものを握ることに慣れたら道具を使った練習へ。トングで大きいものをつかんで離すことから小さいものをつかみにくいものへレベルアップ。手指の大きな動作から細かい動作まで**思うままに動かせる**ように訓練していきます。

**ブロックやパズル教材**  
**お子さまの課題に合わせた療育**

手指の大きな動作や細かい動作まで、思うままに動かせるよう楽しい遊びを通して訓練していきます。

少しでも心配なことがありましたら  
 お気軽にご相談ください

**相談無料** **見学無料** **体験無料**

**グループ療育**

お友だちと遊びながら集団行動に慣れ、社会性を身につけるサポートをします。

**個別療育**

療育専門スタッフと1対1で取り組み、お子さまの「できた!」を増やします。



児童発達支援 グローバルキッズパーク  
 【総合受付】  
**0120-09-9686**  
 受付時間 平日9:00~18:00

- 宇都宮エリアの店舗
- 今泉新町店
  - 城東店
  - 鶴田店PLUS
  - 西川田店
  - ゆいの社店
  - 中今泉店
  - 築瀬店
  - 鶴田店FUN
  - 桜通り店
  - 竹林店
  - 鶴田店
  - 新宮の内店
  - 新中戸祭店

LINEからお問合せ

グローバルキッズパーク