



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  
6・10  
TAKE FREE

次号発行は6月24日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公査機構)

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.97

タウン情報紙Mia(ミア)



### 創業以来のレシピを大切に フレンチの新しい風が融合

芳醇な肉と目前でジュワッと仕上げる特製だれの香りは、自慢の「国産牛ロースステーキ (3,300円〜)」。誰もが笑顔になるこの瞬間こそ「存じやす」の受け継ぐ伝統です。さらに創業100年に向けて“リボン存じやす”を掲げる同店では、日本屈指の名門フレンチで総料理長を務めたシェフを迎え、スイーツは有名パティシエとのコラボとより華やかに。新メニューも加わり、店名も装いもリボン！夜は、6月8日から組み合わせを自由に楽しめる単品料理を中心に、ランチは趣向も新たに6月13日から。心をひとつに、いよいよ始まります！



びふてき洋食  
存じやす

住 宇都宮市中央5-9-2 ☎ 028-637-4129  
営 11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:30~22:00(L.O.20:30)  
休 月曜 ※6/7(水)まで店内改装のため休み  
P 20台

「Mia97号を見た」で、食後に  
特製クリームソーダまたは  
Mia限定ソフトドリンクをプレゼント  
(有効期限 2023年6月30日)

### 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

私たちが、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

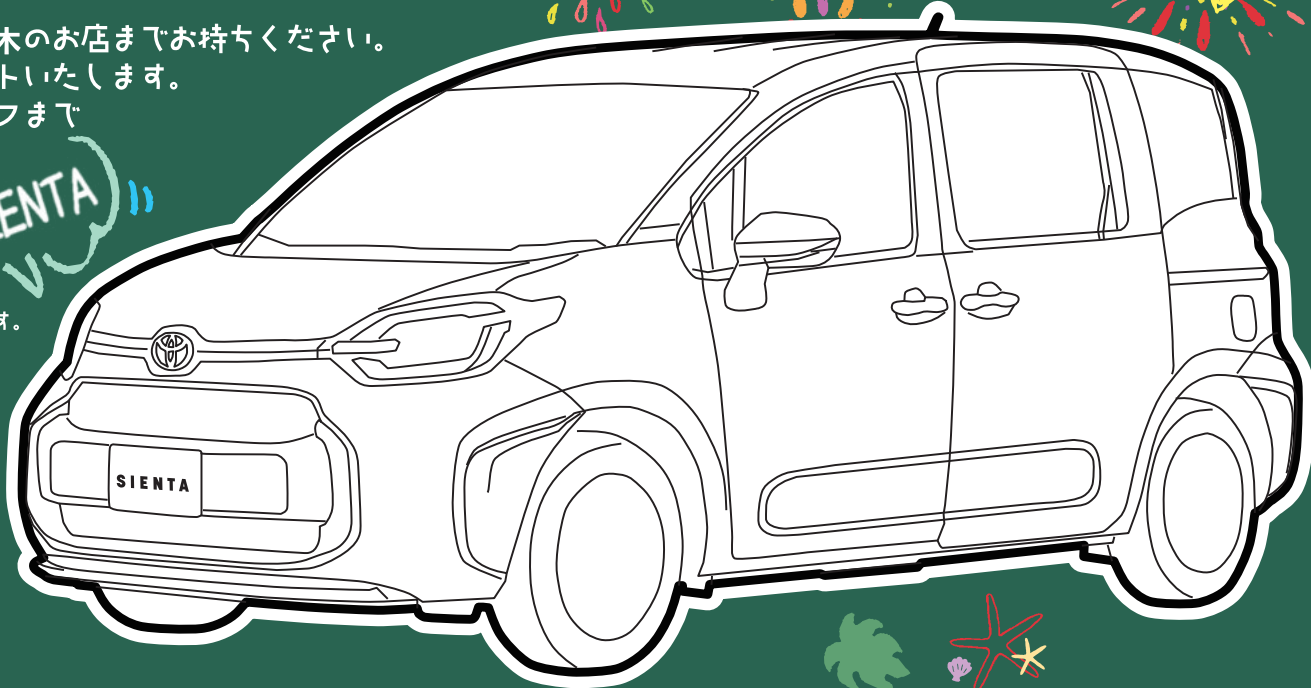
(有)朝日商事 宇都宮市泉が丘6-11-5  
TEL.028-662-1388

since1986 泉が丘 朝日商事 検索

# キミだけのシエンタを きんちゃくにしよう！

完成しためりえをお近くのトヨタカローラ栃木のお店までお持ちください。  
めりえをプリントしたきんちゃくをプレゼントいたします。  
お名前を入れられます。詳しくは店頭スタッフまでお問い合わせください。

※きんちゃくのプレゼントは小学生以下のお子さまに限りです。  
おひとり様ひとつとさせていただきます。  
※めりえは濃い色(マジックやクレヨン)で描いていただいた方が、きれいにプリントできます。



## トヨタカローラ栃木

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



安心・安全点検 カローラ栃木の  
おすすめメンテナンス

10項目の点検 + エンジンオイル交換 4,500円

詳しくはこちら



### 暑い日にはやっぱりコレ、コレ♪

キーンとならないフワフワ食感のかき氷が楽しめるのは天然氷ならではの「コンセーレコーヒーコーナー 2001」では日光今市の「松月氷室」の天然氷を使った種類豊富なかき氷が評判です。人気No.1は、とちおとめシロップの自然な甘さと酸味が爽やかな「とちおとめ(850円)」。自家製みるく(+50円)のトッピングも相性抜群♪老若男女を問わず不動の人気を誇るの「抹茶(750円)」。トッピングにあずきや白玉(各100円)も♪

コンセーレの一階奥の落ち着いたオープンスペースにある同店。ハンドドリップコーヒーや通年楽しめるスイーツも各種揃い、隠れた憩いのスポットとしておすすめです。

### コンセーレ コーヒーコーナー2001

住 宇都宮市駒生1-1-6 ☎ 028-624-1417  
営 10:00~18:00(L.O.17:30) 休 無休(年末年始除く)  
席 19席(㊟) P 400台 HP http://www.concere.jp



「くりむあんみつ(ドリンク付・700円)」



左：独創的なデザインが魅力のCAZALのサンングラス 右：世界で一番売れているメガネフレーム「CAZAL LEGENDS MOD.6028」

### 壁一面に並ぶCAZALのサンングラスが圧巻!

大手眼鏡店で経験を積み、一人一人のお客様にしっかりと向き合い長く愛用してもらえる眼鏡を提案したいと20年前に「いわさわメガネ」を開いた岩澤典典さん。「眼鏡作成技能士」の国家資格を持つ眼鏡の総合エキスパートです。

店内には国産のものから海外の人気ブランドまで多種多様なフレームがずらり!なかでも海外セレブや有名芸能人の間で人気の「CAZAL」のサンングラスが壁一面に並ぶ姿は圧巻!また世界最軽量を誇る「シルエット」のフレームも豊富に揃い、その軽さとフィット感にかけていることを忘れるほど!眼鏡に悩んでいるのなら、自身の目の状態をしっかりと把握したうえでライフスタイルに適した眼鏡を探してみても。小さいけれどそんな時こそ頼りになるお店です。



### いわさわメガネ

住 宇都宮市駒生1-10-15 ☎ 028-621-1789  
※必ず電話でご予約の上で来店下さい。  
営 10:00~19:00 休 不定休 P 2台

### 駒生台地を横断

## 大谷街道

..... OHYAKAIDO .....

### オススメ

#### こだわりが安心できる居心地の良さに

緩やかな起伏に富んだ駒生台地は静かな住宅地。とちぎ健康の森や中丸公園は地元の憩いのオアシスに。こだわりのある店もまた自然と人が集まる憩いのスポットになっています。

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

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



海老の香りと旨味を凝縮した「海老ラーメン」と「マンゴープリン」を選んだ「和の中昼セット(前菜、ドリンク付・1,320円)」

### 香辛料を巧みに生かし、医食同源を提唱

「和の中」は、店主の故郷・内モンゴルの岩塩と身体に優しい香辛料を活用し医食同源を提唱する中国料理店。岩塩ラーメンや13種類の香辛料を練りこみ皮から手作りする薬膳餃子がオープン当初から人気の定番メニューです。ほかにも、素材の味を生かしたスープに複雑な香辛料が味に奥行きを持たせる各種一品料理も評判。蒸し鶏に秘伝のたれと特製ラー油をたっぷり絡めた「皇帝よだれ鶏」などご飯ともお酒ともよく合う一品が揃います。

ランチタイムには、餃子各種や石焼炒飯、雑炊、麺類各種からメイン料理を、さらに手作りデザートも選べる「和の中昼セット」が人気。ジャズが流れ中国茶館を思わせるシックな店内でエキゾチックな気分を満喫して♪



「皇帝よだれ鶏(989円)」

### 和の中

住 宇都宮市駒生町1296-33 ☎ 028-624-7886  
営 11:30~14:30(L.O.14:00)  
17:30~21:30(L.O.21:00)  
休 月曜(祝日営業・翌日振休)  
席 40席(㊟・㊟) P 16台  
HP instagram @wanonaka

# TBS HOUSING

## イベント開催!

宇都宮ベルモール会場 宇都宮インターパーク会場

展示場って、のいいね! 6/10(土)・11(日)・17(土)・18(日)

●イベント参加には整理券が必要となります。●イベント開催日午前10時より、センターハウスのアンケートにお答えいただけますと整理券をお渡しいたします。(一部イベントは除く。)

●イベントは天候、その他の都合により、イベントの中止や内容の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。※写真・イラストはイメージです。

Q TBSハウジング

宇都宮ベルモール会場 ☎ 028-661-7160

**6/10 アウトドアギア抽選会**  
特賞 キャプテンスタッグ エクスギア ガスツーパーナーコンロ  
1等 キャプテンスタッグ グラシア ロースタイル コンパクトベッド  
そのほか5等まであるよ!

**6/11 ウルトラマントリガーがやってくる!**  
参加無料  
大人気のウルトラマントリガーと記念撮影しよう!  
①11時00分~②13時00分~③14時30分~  
※当日、センターハウスにて整理券を配布いたします。各回先着30組になり、締め切らせていただきます。※キヤラクターショーではありません。※撮影用のカメラはご持参ください。※雨天時は内容を変更して開催します。※状況に応じて予告なしに内容の変更や中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

**ウルトラヒーローズミッション**  
会場内に隠されたウルトラヒーローと怪獣の人影を探し出そう!参加者にはもちろんプレゼントがあります。  
10時30分~16時30分  
※プレゼントは1組につき2個までとなります。※当日、センターハウスにて整理券を配布いたします。先着50組になりましたら、締め切らせていただきます。

**6/17 お菓子の大冒険!!** 抽選会  
特賞 復活の宝箱 1等 回復の宝箱 他

**6/18 フードサービス「ふあふあ コッパン」**  
専門店のコッパンだよ!  
好きなフレーバーを選んでアツアツ味付け!

**キッチンカー「選べるフリフリポテト」**  
好きなフレーバーを選んでアツアツ味付け!

宇都宮インターパーク会場 ☎ 0285-56-2962

**6/10 お菓子の大冒険!!** 抽選会  
特賞 復活の宝箱 1等 回復の宝箱 他

**6/11 「クレープ」**  
キッチンカー フードサービス

**6/17 ミニチーズドック**  
特賞 キャプテンスタッグ エクスギア ガスツーパーナーコンロ  
1等 キャプテンスタッグ グラシア ロースタイル コンパクトベッド  
そのほか5等まであるよ!

**キュアプレシャスがやってくる!**  
観覧無料 日時 6/18(日)  
※11時00分~②13時00分~③14時30分~  
※当日、センターハウスにて整理券を配布いたします。各回先着30組になり、締め切らせていただきます。※キヤラクターショーではありません。※撮影用のカメラはご持参ください。※雨天時は内容を変更して開催します。※状況に応じて予告なしに内容の変更や中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

**6/18 おしごと体験 お花屋さんになろう!**  
ミニブーケ作り 当日先着予約制

**6/18 おしごと体験 お花屋さんになろう!**  
ミニブーケ作り 当日先着予約制

## モデルハウス見学予約

WEBからカンタン予約で待ち時間無し&じっくり見学!

TBSハウジングのホームページからご予約ください。

事前予約はメリットがいっぱい!

待ち時間無しで見学。土・日・祝やお仕事帰りに優先してご案内いたします。ご予約時にお伺いいたしましたご質問等は、当日しっかりとご回答させていただきます。経験豊かなスタッフがご案内いたします。ご見学しながらお気軽にご質問ください。



モデルハウス見学予約プレゼント WEBで予約して、モデルハウスをご見学された方に!

# アマゾンギフトカード 最大3,000円分プレゼント!

当会場の出展メーカーでご成約いただいたお客様の中から抽選で各会場毎月3名様にアマゾンギフトカード(2万円相当)をプレゼント!

※アマゾンギフトカードのプレゼントはTBSハウジングのWEBサイトから予約申込みをし、初めてご見学されるお客様に限らせていただきます。※1つのモデルハウスにつきアマゾンギフトカード1,000円分(1家族様につき最大3名まで)とさせていただきます。※すでに当該会場のお客様やご見学後のお申込みはできません。※他のご来店予約、サービスの併用はできません。※予約が完了していない場合や、ご見学をいただけない場合は、アマゾンギフトカードのお渡しはできません。※アマゾンギフトカードは、ご予約されたモデルハウスをご見学後、モデルハウスの担当者からお渡しさせていただきます。※一部イベントを除く。

新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策について  
●会場内スタッフがマスク着用に対応する場合がございます。●手洗いやすい、手指の消毒をしております。●会場スタッフは出社前に検温をし、体調管理をしております。●会場内の施設は、定期的な換気を行っております。●定期的に会場内の施設や施設内の備品の消毒作業をしております。●会場内で体調不良であることが見受けられた方にはスタッフからお声がけさせていただきます。状況によっては退場いただく場合があります。

総住宅展示場「TBSハウジング」では、新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡散防止対策のため、ご来場のみならず以下のご協力をお願い申し上げます。

●会場の混雑状況により十分なソーシャルディスタンスが保てない場合、近距離で会話する場合はマスクの着用を推奨いたします。●換気のご協力をお願いいたします。●会場にはアルコール消毒液を設置しておりますのでご利用ください。●会場へお越しの際は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。●発熱や咳、全身痛などの症状のある場合には必ずご来場前に医療機関にご連絡の上、受診をいただきますようお願いいたします。●状況により、ご利用人数の制限をさせていただきます。●イベントの参加にはアンケートのご記入をお願いしております。※一部イベントを除く。

Utsunomiya Irodori Landscape



### 四季折々の景観が見事！ 八溝山地の懐に抱かれた禅寺

四季折々の自然と朱色の反り橋、石段、重厚な山門が作り出す景観が見事な旧黒羽町(現大田原市)の「雲巖寺」。栃木県の東側を南北に走る八溝山地の奥深い自然に抱かれた場所にひっそりと佇む古刹です。今の季節は、鮮やかな木々の緑と朱塗りの橋が織りなす美しい風景が楽しめます。紀行文「おくのほそ道」を執筆した松尾芭蕉も訪れ、「木啄も 庵は破らず 夏木立」という句を残しています。

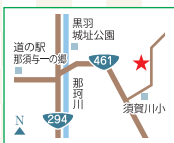


禅宗の四大道場の一つで、今でも厳しい禅修行が行われています。そのため堂内には入れませんが、参拝は自由に許されています。厳かな雰囲気、豊かな自然、澄んだ空気、静かな佇まいの美しさを五感で感じられる、心落ち着く場所ですよ。



#### うんがんじ 雲巖寺

住所 大田原市雲岩寺27  
問い合わせ先 大田原市観光協会 0287-54-1110  
P 有



暑い季節に人気の一品「海老おろし (1,100円)」

### お腹いっぱい大満足、 間違いなし!

地元で愛され創業50年以上になる老舗の「そば割烹下野」。石臼で毎日自家製粉し、手打ちする蕎麦は喉ごしの良い香り豊かな細麺です。この季節は冷たい蕎麦に大海老のつぶらがドンと載った「海老おろし (1,100円)」がおすすめ! たっぷりの大根おろしでさっぱりといただける人気の一品です。



#### そば割烹 下野

住所 宇都宮市駒生町1408  
☎ 028-652-3849  
営業 11:00~14:30  
17:00~20:30 (L.O.20:00)  
休 木曜 席 40席(◎) P 15台

セットメニューも豊富に揃う同店。平日のランチタイムには唐揚げや天ぷら、かつ重などにミニそばやうどんを組み合わせ、厚焼き玉子や季節を感じる小鉢・フルーツが付く各種ランチセット (Aランチ825円~) が大人気! 働き盛りのお父さんもわんぱく少年もみんなお腹いっぱい大満足、間違いなし! のお店です。土佐のかつおぶしや日高昆布でとったこだわりのつゆだしを使った各種一品料理も評判。「蕎麦屋で粋に一献!」蕎麦屋飲みにも最適ですよ!

Henshuku Recommend Ippin



### 完熟レモンの香りが広がる! 新登場の「宮れもんケーキ」

栃木県産の食材を巧みに使い、パンや焼菓子を通じて地域の魅力を発信するベーカリー「麦ぺこ」。オープン1周年を記念して、宇都宮市産の「宮れもん」を使った新商品『宮れもんケーキ』が新登場しました。



「宮れもんケーキ (400円)」

宇都宮市の「ことぶきファーム」の完熟「宮れもん」を使用。中には風味豊かな自家製のレモンピール、上にかかったグレーズにも果汁をふんだんに使っていて、レモンのさわやかな香りがふわっと広がります。ずっしりしっとりしているのに、口に入るとすーっと溶けていく食感にも驚くはず! 栃木の豊かな恵みを詰め込んだ逸品、ご自宅用だけでなく手土産にもぴったりです。

#### 麦ぺこ

住所 宇都宮市若草5-13-10 ☎ 028-305-1143  
営業 10:00~18:00 / 土・日曜 8:30~17:00  
※無くなり次第営業終了 休 月・火曜 (臨時休業有)  
P 15台 HP Instagram @mugipeko\_



左: (写真右)「ジャージャー麺 (800円)」と(写真左)「玉子木くらげ炒め (700円)」

### 「何を食べてもおいしい」口コミ多数!

週末の昼時には行列ができるほど「何を食べてもおいしい」と評判の「ラーメン美智都 (みちのく)」。次々と料理を作るマスターと慣れたスタッフの手際の良さが心地よいお店です。

五目あんの彩り豊かな「みちのくめん」や「みちのく焼きそば」(各800円)をはじめ、モチモチとした皮に包まれた肉餡に隠れたクワイのシャキシャキ感が特徴の「味付き餃子 (5個300円)」は自家製ラー油や酢・コショウでさっぱりと味わってほしい定番の一品。単品料理もバラエティーに富み、豚肉やタケノコの旨味が効いた「玉子木くらげ炒め」や辛さ調節もオーダーできる冷たい細麺に甘辛の肉味噌だれを絡めて食べる「ジャージャー麺」は女性や家族連れにも人気です。「日替わりランチ (900円)」もおすすめ!

#### みちのく ラーメン 美智都

住所 宇都宮市駒生町1819  
☎ 028-652-0891  
営業 11:00~14:00 / 17:00~21:00  
※スープがなくなり次第終了  
休 火・第2・4水曜 席 29席(◎)  
P 30台 HP https://mitinoku.xyz

## 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!

チューター君

合格くんびつ  
(五角形)

## 「下野新聞の 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などたでも入会できます。メルマガ配信も受けられます

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

人気 No.1  
年間10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

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!

人気 No.2  
年4回発行



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!



\*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 宇都宮市昭和1-8-11 TEL 028-678-3131



## 住) ブックスタンド活用法

本を倒れないようにするブックスタンドですが、その他にもさまざまな使い方ができる便利なアイテムなのをご存じでしょうか。そこで今回は、整理収納が得意な主婦のKIYOMIさんに、ブックスタンドの活用法をご紹介します。みなさんも、ぜひ暮らしに取り入れてみてください。

### ブックスタンドの選び方のポイント

- ・シンプルなデザインのもの (T型よりもL字型)
- ・マグネットがつけられる金属製のもの

### ●仕切りとして活用

「ブックスタンドはスライドできるし、用途に合わせて大きさも選べるので、仕切りとして使うのにとっても最適！薄くて、シンプルなデザインのほうが手入れもしやすいし、メモやシールも貼れるので、使い勝手がいいと思います。また、大きめのもの、タオルや洋服の収納仕切りにもおすすめです」



調味料の仕切りに      ふりかけや小袋の仕切りに      冷凍庫の仕切りに

### ●棚として活用

「トイレトーパーの隙間にブックスタンドを挟むだけで、小さな棚ができます。携帯などの小物の一時置き場にサイズもぴったり！取り外しもすぐなので、掃除をするのも簡単です」



小物の一時置き場に

### ●大型スタンドとして活用

「オープンレンジ横のデッドスペースに置けば、天板やおぼんなど大型のキッチンアイテムの立てかけに使えます」

### ●収納ラックとして活用

「ブックスタンドの大きな面を2つ重ねると、小さな台が完成！スライドさせて幅も調整できるので、靴棚や食器棚に置くと収納を増やすことができます。重ねた部分は不安定なので、テープで固定してみてください」

## 鑑) 県民ライブコンサートを楽しもう

県立図書館で行われる「第184回 県民ライブコンサート」に、津軽三味線とアコースティックギターによるデュオ「山崎(やまさき)」が登場。珍しい弦楽器編成によるアンサンブルを、生演奏でお楽しみいただけます。先着順となりますので、ぜひお早めにお申し込みください。

### ●津軽三味線とアコースティックギターによるコンサート

開催日時: 2023年6月22日(木) 開場14:30 開演15:00 終演16:15

開催場所: 栃木県立図書館1階ホール 入場無料

申し込み方法: 県立図書館に用意されたチラシの裏面に必要事項を記入し、6月14日までに2階カウンター、もしくはFAXで申し込み(定員80名)

駐車場: 県庁地下駐車場の利用可(2時間無料)

『山崎』は、津軽三味線奏者の山口理貴とアコースティックギター奏者の岩崎和広によって結成しました。今回演奏するのは、耳馴染みのある歌や栃木の民謡のアレンジ、ジャズ、そしてオリジナル曲等々。てれんこてれんこしてても、いじやけずに、あたたかいですのでどうぞよろしくお願いします」



問い合わせ: 栃木県立図書館 調査相談課 ☎028-622-5112

## 食) 空き瓶に上手に粉を詰め替えるコツ

見た目にもいいばかりでなく、保存にも最適な空き瓶やキャニスター。インスタントコーヒーや豆、細かな乾物など袋から詰め替える際に、こぼしてしまいがちですが、主婦のみよこさんが、スムーズに詰め替えられるコツを教えてくださいました。

「ティッシュペーパーを1枚用意します。半分に折り、中央に切れ目を入れます(入れすぎ注意!)。空き瓶に切り目を少し押し込むようにふんわりとセットし、中央の穴をめがけて粉を入れていけば、飛び散らずに詰め替えできます。ロートでも代用できますが、勢いがいいので、少しずつ入れるのがポイント。また、小麦粉などの量のある粉ものを詰め替える場合は、粉の袋を全体的に外側に折ると、粉がチャックに引っかからずに、楽に詰め替えられますよ」



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

## 広告営業スタッフさん募集!

業務委託 契約

あなたのバイタリティで、企業や飲食店さんの情報発信のお手伝いをしてみませんか!

「Mia」に掲載するお店の情報などの広告を営業し、掲載するまでのサポート業務と、「Mia」に折り込んでお届けするお店のチラシを営業する業務になります。社員がアドバイスやサポートしますので、広告の営業経験がなくても大丈夫! あなたの熱意が一番です。

### 応募要項

**仕事内容** 「Mia」に掲載される情報の広告及び折り込まれるチラシの営業

**応募資格** 18歳以上(高校生不可)

**時間** 出勤義務はありません。自己裁量で営業活動

**報酬** 売り上げに応じたインセンティブ。奨励制度あり

**応募** 下記まで、お気軽にお問合せください。概要をご説明させていただきます

働く時間は自分で選択!  
出社は自由で義務なし!  
副業として取り組める!  
頑張った分が収入に!  
ノルマはございません!



## 配布員さん募集!

業務委託 契約

健康的にウォーキングしながら、Miaをポスティングしてみませんか?

「Mia」にチラシを折り込んで、各おうちのポスト(マンション・アパートや戸建て、会社等)に配布していただくお仕事です。経験者の方も未経験者の方も大歓迎です! 20代から70代まで幅広く活躍されています。

### 応募要項

**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)

**配布地域** 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

**時間** 月に2回、火曜～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、お気軽にお問合せください。準備や配布の仕方など事前にご説明いたします

自分のペースで都合の良い時間に配布! 体力維持も兼ねて! お子さんが学校の合間に! あなたもメディアの一員!



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」

“宇都宮の  
タウン情報紙”  
宇都宮市内に  
106,000部発行



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)

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内  
TEL.028-688-7850 平日 9:00~17:00  
https://www.tochigi-dc.co.jp





# 一日体験学習

ICHINICHI TAIKEN GAKUSHU & OPEN SCHOOL

## オープンスクール特集

いよいよ6月からオープンスクールの予約がスタート!各校の特徴を知り体験して充実の一日が過ごせるはず。各校が特色ある体験授業も用意しています。学校生活をイメージできるチャンスです。  
オープンスクール選びのきっかけにしてみたいかでしょうか?

### ● 文星芸術大学附属中学校・高等学校 ●



**【中学校】**  
児童・保護者対象学校説明会 6/10(土)  
授業見学会 7/8(土) / 一日体験学習 8/19(土)  
※お申し込みは中学校HPにて

**【高等学校】**  
1日体験学習 7/29(土)、30(日)、8/5(土)、6(日)  
全日9:00開始(受付開始8:30)  
要予約(インターネット受付 6/1開始)

**【申し込み】**

#### One step beyond -人生を強くする文星-

本校は「ライオン主義」にのっとり、何事にも全力で取り組む姿勢を養っています。それぞれの個性を伸ばし、きめ細かな指導を行っている文星中、東大・京大に現役合格

者を輩出している英進科、多様な進路をめざせる普通科、学び直しと商業資格取得に強い総合ビジネス科が設置され、それぞれが特色ある学習活動を行っています。

お問い合わせ 〒320-0865 栃木県宇都宮市陸町1-4 中学 ☎028-636-8000 / 高校 ☎028-636-8585

### ● 宇都宮文星女子高等学校 ●



**【一日体験学習】**  
7/29(土)・30(日)・8/5(土)・6(日)  
午前の部 8:30~ 受付  
午後の部・クラブ体験 12:30~ 受付

◎内容  
・授業体験  
・デッサン講習会  
・クラブ体験  
※クラブ体験は8/5・6のみ

**【申し込み】**

#### 未来をつくる、いきるちから。

“課題”に気づき誠実に向き合う姿勢を糧として、未来を切り拓く次世代の女性リーダーを目指します。難関大学進学を目指す秀英特進科、自分の未来を探究する普通科、

簿記・プログラミングなどを学習し、上級資格取得を目指す総合ビジネス科があります。生徒一人ひとりが主役として輝いている様子は、Instagramでご覧ください。

お問い合わせ 〒320-0048 栃木県宇都宮市北一の沢町24-35 ☎028-621-8156

### ● 作新学院高等学校 ●



**【オープンスクール】**  
◆一日体験学習  
(午前の部9:00~11:00 / 午後の部13:00~15:00)  
7/28(金)……………午後のみ  
7/29(土)・30(日) ……午前・午後  
※完全予約制  
中学3年生限定・同伴保護者1名

◆入試相談会(個別相談・学校見学)  
9/30(土)、10/14(土)  
10/22(日)、28(土)  
11/11(土) ※完全予約制

**【申し込み】**

#### 国立大学115名、医歯薬獣医系63名合格 希望進路実現へ確実に導きます

「トップ英進部」は東大・京大や国立医学部など最難関大学、「英進部」は難関大学や医歯薬系大学への合格をめざします。「総合進学部」は部活動と勉強の両立に適し、指

定校推薦枠から有名大学へ進学できます。「情報科学部」は進学・就職可能な普通科、商業・工業・家庭系の専門学科を有します。来て・見て・体験してください。

お問い合わせ 〒320-8525 栃木県宇都宮市一の沢1-1-41 ☎028-647-4591(入試・情報課)

### ● 宇都宮クラーク高等学院 ●



**【オープンスクール】**  
◆体験入学(午後のみ)  
7/2(日)、8(土)、15(土)、27(木)  
8/2(水)、17(木)、24(木)  
※9月以降も実施予定

◆夏のスペシャル体験入学  
午前&午後  
7/22(土)、29(土)  
8/7(月)、19(土)  
※午前…9:30~11:45  
午後…13:30~15:45  
※詳細はHPからご確認ください。

**【申し込み】**

#### わかりあえる優しい仲間とともに、安心して通える全日型の通信制高校

不登校経験があっても、基礎学習の学び直しができる安心。クラークの「Be Ambitious, (君よ、大志を抱け)」の言葉どおり、クラークの先生は生徒一人一人に寄り添い、あなたの

「夢・挑戦・達成」をサポート。また、学校行事も充実、優しい仲間と楽しい学校生活が送れます。また、7つの特設ゼミで資格取得と技能を磨けるので卒業後の進路も安心です。

お問い合わせ 〒320-0032 栃木県宇都宮市昭和1-2-18 ☎028-650-5900

follow me!

# Mia

ミア

ありがとうございます

## 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

現在フォロワー約1,600人

### 今までMiaで紹介した店舗情報を掲載中!

Miaの紙面に掲載できなかった写真もアップしています。Miaを持っていなくても、出先で店をちょっと決めるときなどに役に立ちます😊  
こちらからチェックしてみてください!▶



気に入って頂いたらフォローもお願いします!

@mia\_shimotsuke



Coupon+

# Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付♪

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 **10.6万部**  
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・丁目別の  
折込込みにも対応  
可能です

お申し込み・お問い合わせ

下野新聞グループ

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)

## Mia's coupon はじまります!

**6ヶ月掲載契約** この枠と同じ  
大きさです!

通常 33,000円(1回)

◎3回掲載~

1回あたり **16,500円**  
(税込・制作料込)

◎6回掲載~

1回あたり **11,000円**  
(税込・制作料込)



**キャンペーン適用期間**

**2024年3月発行号まで**

写真・テキスト・店舗情報をご提供頂き、  
規定フォーマットで制作します。

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)



## 猫をさがしています

キジトラ雄(去勢済)6歳 首輪なし 猫名前:ミート

3月8日に、宇都宮市緑3丁目の自宅から行方不明。大切な家族ですので、諦めずに探しております。見つけた・保護して下さった方は、ご連絡をお願いいたします。

ミートの特徴は、左側の頬が白く、四肢の先端が白く、カギ尻尾です。

どうかお力をお貸しください。

田村  
☎090-4246-7669



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

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 狩猟免許取得済み

## 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  
(浦原支店)宇都宮市磯山町699-35  
◎8:30~21:00  
◎年中無休



## nailsalon Suquaring

自分で爪を綺麗に!

今人気のセルフジェルネイル講座を開催

オープン4年目を迎える「nailsalon Suquaring」(スクエアリング)では、自宅で気軽にできる、今人気のセルフジェルネイル講座を初開催します。

基礎講座と実践形式を入れた充実の3時間プログラムです。

ジェルキッドの貸し出しとワンカラーの仕上げを含んだ参加費はひとり3,000円。

自爪のケアやデザインの方法なども現役ネイリストが丁寧にレクチャーします。

ぜひご参加ください。



nailsalon Suquaring(スクエアリング)  
☎080-2551-1083

◎宇都宮市薬瀬町1910-1  
パーデヤなせ207  
◎10:00~17:30  
(土日祝は19:00まで)  
◎不定休



◎日時

- ① 6月23日(金) 13:00~16:00
- ② 7月17日(月・祝) 午前の部 10:30~13:30  
午後の部 13:45~16:45

◎定員...各回定員10名

◎会場...ミナテラスとちぎ

宇都宮市インターパーク6-2-1

◎申込...右記専用申込フォーム、  
または電話にて受付  
定員になり次第終了



## 出張買取専門店 リサイクルショップ ぷらす1

ご家庭の不要品でお困りの方  
出張買取の当店にお任せ下さい!

「ブランド品」や「ゲーム機や家電」、「衣類や着物」などを捨てようと思っているけれど、何から片付けを始めたらいいいのか分からない。そんな方へ「ぷらす1」がお手伝いします。他店では値段の付かないもの、大きな荷物、壊れているなどでも可能な限り買取を行っています。

プロの査定力と独自の販路が高額査定理由です!まずはお電話ください。スタッフが無料で出張査定しています。

買取品目(一例)

- ブランド品 ●家電 ●パソコン・カメラ
- オーディオ機器 ●キッチン用品
- 骨董・古美術 ●衣類 など幅広く扱っております。個人様・法人様でも歓迎です。



出張買取専門店 リサイクルショップ ぷらす1  
☎0289-77-7708

◎鹿沼市蓬萊町1384-5  
◎8:30~18:00  
◎土・日・祝 定休



## Mia 読者プレゼント!!

応募締切 6月20日(火) 必着

5名様 栃木県産 ハウス巨峰  
(種なし・約1kg箱(2~3房))

栃木県産 巨峰



今年も栃木のぶどうの季節がやってきました!ぶどうの定番品種といえば、「巨峰」。『ぶどうの王様』とも評される「巨峰」は、紫黒色の果皮に、果肉はしっかりと甘くてジューシー、香りがよいのが特長です。インターネット通販サイト「J A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: J A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: J Aふれあい食材/J A全農とちぎ



2名様 ハンドSPA4,000円コース  
約30分間をプレゼント

ドイツ発のスパブランドLCNを使ったラグジュアリーなハンドSPA。

提供: nailsalon Squaring



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

橋本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  
栃木県産米を使って 中華風肉味噌ごはん

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・栃木県産豚挽肉 ..... 150g
- ・長ねぎ(みじん切り) ..... 1/4本
- ・にんにく(みじん切り) ..... 1/2片
- ・ごま油 ..... 小さじ2
- A コチュジャン・甜面醬 ... 各小さじ1
- A 酒・みりん ..... 各大さじ1
- ・塩・こしょう ..... 少々
- ・ごはん ..... 茶碗2杯分
- ・白ごま ..... 少々

〈作り方〉

- フライパンにごま油、長ネギ、にんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら豚挽肉を加えて炒める。
- 肉の色が変わってきたら、合わせたAを入れてよく煮絡めて塩こしょうで味を調える。
- 器にごはんを盛り付けて②をかけ、白ごまを振る。



1人あたり

カロリー 591kcal / 塩分 1.0g



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. 4

## テーブルが華やぐ♪初夏のおもてなしにも

### 生花のテーブルリース



初夏のおもてなしにぴったり！フレッシュなお花をたっぷり使ったリースです。置くだけでテーブルが一気に華やきますよ。平面のアレンジなので、お花の高さができるだけそろそろように気をつけて活けていくのがポイントです。



用意するもの  
左からお皿、吸水性スポンジ、アイビー、ブルースター、マトリカリア、エリンジウム、ビバーナムスノーボール、ハサミ



Step.1  
吸水性スポンジは100均で購入できますよ。スポンジは自然に吸水するまで水につけて2~3分ほど置いておきます。お皿の上に水を吸わせたスポンジを写真のように置きます。



Step.2  
今回のアレンジの主役・ビバーナムスノーボールから挿していきます。全体にバランスよく挿せたら、スポンジが見えなくなるまで(←重要!)隙間なく他のお花を挿していきます。

今回のお花を買ったのはココ!

### ジョイフル本田 宇都宮店



① 上三川町磯岡421-1  
② 0285-57-2111  
③ 2,452台  
④ <https://www.joyfulhonda.com/>  
※定休日、営業時間等詳細はHPを参照  
※入荷状況により花材の種類に変動有り

## Mia de 体操

簡単だけど効く腹筋トレーニング



- 1 座って足を軽く開き、両肘をつきます。
- 2 余裕がある方はつま先を上げたまま行いましょう。



- 3 息を吐きながら肘を反対の太ももに近づけ3秒キープします。左右交互に10回2セット行います。

Point! 背中を丸めてしっかり息を吐きお腹を意識しましょう!

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>

## 輝く街のきらりリスト

韓国で技術を磨き、日本に戻りたい女子プロゴルファー 吉津谷彩香さん



Kitsuya Sayaka close up!

今年4月、韓国女子プロゴルフ (KLPGA) 3部ツアーの「ジャンプツアー」で初優勝を飾った吉津谷彩香さん。日本のプロテストにはまだ合格していない吉津谷さんの優勝は、国内メディアでも驚きを持って報じられました。残り3戦で一定の結果を残せばKLPGAインターナショナル会員資格を取得でき、2部ツアーやレギュラーツアーへの出場も可能になる吉津谷さんにお話しをお伺いしました。

—ジャンプツアーの優勝、おめでとうございます!

「ありがとうございます! 初めから優勝は狙っていませんでした。韓国の試合は全体的にレベルが高いということは分かっていたので、韓国の選手たちがどういうプレーをするかという勉強の気持ちで行ったのですが、まさか



の優勝という形になりました。自分自身も最初は驚きが大きかったですが、後から実感が湧いた時に韓国でも戦えると自信になりました。日本のメディアで取り上げられていることも知らなくて、友人に教えてもらって話題になっていると知りました」

—ゴルフを始めたのは何歳からですか?

「7歳からです。父と練習場に行った時にプレーする父の姿が格好良くて、自分からやりたいと言いました。それ以来、ずっとゴルフ漬けの日々です」

—得意としているプレーは?

「以前はドライバーでしたが、今はアイアンが得意です。最近、パターも調子が良くなってきました」

—今後の目標について教えてください

「近いところ言えば、ジャンプツアーの残り試合でしっかりと結果を残してKLPGAインターナショナル会員資格を取得することになります。韓国で自分のスキルをしっかり磨いて、日本に戻って来てツアーで戦えるようになるのが、その先の目標です」

吉津谷彩香 / Instagram @sayaka\_golf

## 人生の成功につながるマインドセットの整え方

### 第5回「硬直マインドセットの特徴」

前回、二つのマインドセットがあるとお伝えしました。今回は「硬直マインドセット」についてです。

「MINDSETマインドセット『やればできる!』の研究」の著書キャロル・S・ドゥエック氏は、硬直マインドセットについて「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」と伝えています。

硬直マインドセットを持つ人は、「つまずいたらそれで失敗」「自分が他人からどう評価されているか」「言わなくても相手は自分を分かっている」などと考えやすくなります。次回は「しなやかマインドセット」について紹介しますね。

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」のガトーラスクプレゼント

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



吉田靖世 先生

### Profile

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

申込フォーム



※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は、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。

NEW OPEN!

ダイニング樂家

街中の隠れ家でワンプレートランチ
夜はBarスタイルで大人なひととき



宇都宮市馬場1-3-15
028-601-8488
11:30~14:00 (L.O.13:30)
17:30~22:00
\*金・土曜は23:00まで(L.O.22:30)
休 不定休
P 近隣にコインP有



「とちぎ和牛のローストビーフ」

NEW OPEN!

Cassavetes

生花からドライになる花材、
フライング、額入り等もごさいます



宇都宮市関堀町384-1
080-9366-5031
インスタ又はTELにて
お問い合わせ下さい
休 不定休
P 3台



「額入りアレンジメント(3,000円〜)」

「Miaを見た」で3,000円以上お買い上げの方へ
800円のミニスワッププレゼント
有効期限 2023年6月20日

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

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

パパ・カレー



作: 武田美穂 発行: ほるぷ出版 本体価格: ¥1,210 (税込)

昭和の父親像は「威厳がある」「一家の大黒柱」で家事育児は母親の仕事。現在は家事育児に協力するのが当たり前の「イクメン」時代。この絵本は豪快だけど美味しい、読んだらマネしたくなるパパが作るカレーのお話。かつては家族が父親を敬いもてなす行事「父の日」。イクメン時代の「父の日」は、「パパ・カレー」を子供と一緒に読んでカレーを作り、子供たちの喜ぶ顔をパパにプレゼント。ぜひ試して欲しい絵本。

ふたり



作: 甲斐みのり 絵: 福田利之 発行: mille books 本体価格: ¥1,540 (税込)

「かみさまはいました ふたりに、なれた わたしたちは、であうことができた」文筆家・甲斐みのりの優しく愛に溢れた物語に、福田利之の美しく上品に満ちた絵が寄り添うように描かれている。うっとり眺めては、はっと気付かされ、優しい気持ちになり、切なくなる。物語のとらえ方はその時々、人それぞれ。手元に置いて、事あるごとに読み返したい美しい絵本。すべての人に贈るふたりの愛の物語。贈り物にもぜひ。

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場

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

住まいの相談会開催!

6/10・11・17・18・24・25 10:00~16:30



土地から探す住まいづくり 不動産フェア in 宇都宮西会場
6/24 sat・25 sun 10:00-16:30
これから土地を探すあなたに!
お持ちの土地についてのご相談も!

6月11 SUN 「名探偵コナン謎解きチャレンジ」がCRTハウジング宇都宮西会場へやってくる
10:00~16:30
君は会場内にある謎を解いて、見事財宝を見つける事が出来るかな?
江戸川コナンとの撮影会も実施します

6月17 SAT 父の日プレゼント! ミニブーケを作ろう
先着30名様 要参加券
10:00-16:30
お子様縁日輪投げでおかしGET!

6月18 SUN 手相・風水家相鑑定 鑑定無料
事前予約受付中
10:00-16:30
住まいづくりは家族の運勢アップの最大のチャンス!

ソラフラワーで香る アロマディフューザーづくり
先着30名様 要参加券
10:00-16:30
ソラフラワーとプリザーブドフラワーをアレンジしてお好きなアロマを選んで癒し効果アップのインテリア雑貨を作れます!

6月24 SAT 風船絵付け体験
先着30名様 要参加券
10:00-16:30
アイスクレープサービス
先着50名様 要参加券
10:00-16:30

6月25 SUN 『パーソナルちいこえほん』を作ろう!
先着30名様 要参加券 10:00-16:30
話題のおしゃれドリンク 『光る哺乳瓶ボトル&ネックホルダー』を作ろう

案内図 ACCESS MAP
会場: 栃木宇都宮市細谷町753-3
総合住宅展示場
028-650-5081