

私の街、私の暮らし タウン情報紙

宇都宮市内に106,000部発行



ミア

栃木ダイレクトコミュニケーションズ

発行 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内  
Tel.028-688-7850  
info@tochigi-dc.co.jp  
https://www.tochigi-dc.co.jp



@mia\_shimotsuke

◆ Mia はイタリア語で「私の」という意味です

TAKE FREE

vol.100

2023 7.22

次号発行は8月11日です

### この先100年の歴史を刻む オリジナルブレンドティー

創業140周年を記念し「ホテルニューイタヤ」が、地域の皆様への感謝の気持ちと、この先も宇都宮の街と共に更なる歴史を築きたいという思いを込めてオリジナルティー「宮's HISTORY」を開発。「紅茶専門店Y's tea」監修のもと、ピーチとオレンジが優雅に香る華やかさと、やわらかであたたかな風味をもつ一杯として、紅茶の街・宇都宮の新たな銘茶と評判を呼んでいます。本館1階のラウンジで淹れたてを楽しめるほか、ティーバッグ販売も(5個セット700円〜)。ギフト利用の場合は包装も可能なので、事前に連絡を。



Present

ホテルニューイタヤ  
コーヒーラウンジ マーブル

住 宇都宮市大通り2-4-6  
☎ 028-635-5515  
営 10:00~18:00  
休 無休 P 提携P利用

「Mia100号を見た」で、  
宮's HISTORYの  
ティーバッグを1つプレゼント  
(有効期限 2023年8月31日)

モデルハウス **デザイン**  
**公開中** **断熱**  
**耐震**

ずっと、いい家。  
**KONOHANA HOME**  
木の花ホーム 検索

# 夏休みが やってきた!

ぬりえは お近くのトヨタカローラ栃木のお店にお持ちください!

ぬりえを塗って  
オリジナルきんちゃくを  
プレゼント!

※小学生以下のお子さまに  
お一人様ひとつずつ。  
濃く塗っていただくと  
キレイにプリントできます。

**GR86**

2人乗りレーシングガンミュレーター  
Mia100号すぐろくにも載ってるよ!  
10分 1,200円  
※電子決済のみ

ミニ四駆サーキット

ラジコンサーキット

GR Garage 宇都宮つくるま工房  
宇都宮つくるま工房  
2階にあります。遊びに来てネ!  
(ミニ四駆・ラジコンサーキットは無料解放中!)

トヨタカローラ栃木 住所/宇都宮市陽東5-8-24 TEL/028-612-3055

**GR Garage 宇都宮つくるま工房**



トヨタカローラ栃木と  
GR Garage  
宇都宮つくるま工房の  
ホームページは  
こちらから





左:「和三盆ほうじ茶(850円)」。自家製の餡と、わらび餅のトッピングがほうじ茶の風味にマッチ

### ほうじ茶に和三盆の上品な甘さ。老舗和菓子店のかき氷♪

1928(昭和3)年創業の「岡埜」。季節の上生菓子や看板商品「花めぐり」など、伝統の技術を受け継ぎ4代目店主の小野薫さんが手作りしています。

盛夏の時期(例年9月の暑い時期まで)に味わえるのが、日光の蔵元松月氷室の天然氷によるかき氷。綿菓子のような繊細な天然氷の食感を活かし、「和菓子店ならではの甘さを提供したい」と、北海道産小豆を炊き上げる餡はもちろん、厳選素材によるシロップもすべて手作りです。いち押しは「和三盆ほうじ茶(写真)」。香り高い棒ほうじ茶を煮出して作るシロップは、鼻に抜けるほうじ茶のさわやかな香りと、讃岐産和三盆の上品な甘さが絶妙です。そのほか、「宇都宮産とちおとめ」「宇治抹茶」シロップに加えて、この夏新登場(予定)の完熟干し芋「べっこう美人」を贅沢に使った特製シロップもお楽しみに♪

#### おかの風流和菓子 岡埜

住 宇都宮市池上町4-3  
☎ 028-633-3566  
営 9:30~18:00  
休 日曜・元日  
P 近隣にコイン有



かき氷でもアイスクリームでもない、やさしい口どけ「大谷シルクピンス なつおとめ(通年販売・1,000円)」

### 大谷いちご専門店。「かわいい、おいしい!」がいっぱい♪

「大谷ならではの環境にやさしい栽培法による『大谷いちご』のおいしさを多くの人に知ってもらいたい!」とベルテラシェ大谷にオープン。大谷石採掘場跡に貯留した地下水で苺の苗を冷却。夏でも甘くてジューシーな「なつおとめ」を使ったスイーツの数々が「かわいくて、おいしい!」と話題です。

「大谷シルクピンス(写真)」は、専用の機械で特製いちごミルクをふわふわ糸状に削る新感覚スイーツ。色鮮やかな琥珀糖をトッピングして、かわいくカスタマイズするのもお勧めです。店内には、お店のロゴのカラーデザインを手がけた、宇都宮市出身のアーティスト・Ushimaru Saekiさんによる大谷観音の壁画(写真)があり、人気のフोटスポットです♪



「なつおとめソルベ」のサイズは2種類、ピッコラ(左・540円)とソロ(右・650円)

#### ハラクチイゴ HALA-CUCCIGO

住 宇都宮市大谷町1263-2  
ベルテラシェ大谷 物産館内  
☎ 070-2484-2398 営 9:30~17:30  
休 第2火曜(11月~2月は毎週火曜)  
席 80席(飲食館内とテラス席共用)  
P 139台 HP instagram @halacuccigo



## 夏だ!ひんやりスイーツ & BEER特集

オススメ

夏といえば?...と問われて思い浮かべるのは、やっぱり、この2つ!  
「喜んでほしい!」や「楽しんでほしい!」というつくり手の熱い想いが詰まった、こだわりの一杯一杯を堪能して、今年の夏も乗り切ろう!

テーブル以外の座席情報  
個室...⑨ 座敷...⑩ カウンター...⑪ テラス...⑫

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



ケーキみたい!と話題の「ブリュレかき氷(1,000円)」。※フルーツとシロップは時期によって変わります。かき氷の提供は9月初旬まで

### ひんやり×あったかが斬新! ケーキのようなかき氷♪

季節ごとの装飾、壁のチョコレートアートで彩られたかわいらしいお店。県内外から厳選した旬のフルーツを口どけのよい生クリームが引き立てるケーキをはじめ、夏季限定の涼やかなグラスデザート、ギフトに人気の焼き菓子も並びます。

そんな店内のカフェスペースで味わえるのが、日光・三ツ星氷室の天然氷に、自家製シロップ、こだわりの生クリームも使用する贅沢なかき氷(8種類)。中でも、シェフいち押しが今年の新作「ブリュレかき氷」。特製カスタードクリームをとろ〜り載せて、バーナーで香ばしく焦がして完成! そのほか、40~50分かけてじっくり焼き上げる「厚焼きパンケーキ」やキューバサンドなど多彩なイートイン限定メニューを楽しんで♪



#### アトリエドゥメテオール Atelier de Météore

住 宇都宮市下平出町903-1 ☎ 028-678-2678  
営 10:00~19:00 イートイン 11:00~18:00  
休 月曜(祝日の場合は翌日)  
イートイン 月・木定休  
席 14席(⑬・⑭) P 20台  
HP instagram @meteo\_re



## Mia100号おめでとう!

# 栃木ゴールデンエンブレブス



石川慧亮  
東京都出身  
青藍泰斗高校出身

葎葉幸二郎  
栃木市出身  
文星芸大附属高校出身

小倉由靖  
真岡市出身  
宇都宮南高校出身

### 栃木トヨタ プレゼンツ

VS 茨城アストロプラネッツ

7/29 SAT 12:00 PLAYBALL  
栃木県総合運動公園野球場  
[宇都宮市西川田4-1-1]

ライオンガーデン プレゼンツ

7/21 F 17:00 PLAYBALL  
7/22 SAT 13:00 PLAYBALL  
vs 読売ジャイアンツ(三軍)  
小山運動公園野球場 [小山市大字向野187]

7/21 7回終了時  
ライブガーデンプレゼンツ  
大花火!スペシャルナイター  
7/21&22  
両チームスタメン  
サイン色紙抽選実施!

#### 公式グッズ情報

- 選手別ペアキーホルダー【ファースト/セカンド(全選手)】
- シャワーサンダル
- 47キャップ



詳しくは  
ウインモール  
をチェック!!



### 前売券 好評発売中!

大人前売りチケット1,500円

小学生以下は  
入場無料パス  
配布中!



栃木ゴールデンエンブレブス  
2023年度ファンクラブ

CLUB TGB 会員募集中!

楽しい特典もりだくさん! /

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください



Utsunomiya Todoriki Landscape



### 透明度抜群の「木の俣川」で川遊びや散策で自然体験を満喫!

透明度抜群のエメラルドグリーンの水が流れる「木の俣川」。豊かな自然の中で川遊びができる人気スポットです。駐車場からすぐの場所で川遊びができ、広い浅瀬になっているので、お子様連れにも人気。静かに流れる水は、真夏でも驚くほどの冷たさで、涼を求めて訪れる人も多いです。



木の俣川にかかる木の俣橋から下流側には遊歩道があり、「木の俣園地」として整備されています。駐車場から約10分歩くと「巨岩吊橋」があり、園地を一周できるようになっています。植物や巨岩が作り出す景色を眺めながら散策を楽しめます。もちろん自然の川なので、急な増水や天候の変化には十分ご注意ください。



#### 木の俣溪谷と木の俣園地

住所 那須塩原市百村地内 P 有(7:00~18:00)  
※7月1日~8月31日の期間は、普通・小型・軽自動車500円、二輪自動車無料  
(問い合わせ先) 那須塩原市産業観光部商工観光課観光係 ☎ 0287-62-7156



Hanshuku Recommend Toppin



### いつもストックしておきたい! 人気タイ料理店の冷凍食品

“毎日食べたいタイ料理”がコンセプトの人気店「MooM (ムーム)」の冷凍商品シリーズは、MooM自慢の味が自宅でも楽しめます。『ラープガイ』はタイ東北部イサーン地方名物で、ミントやパクチー、レモングラスなどのハーブにタイならではの調味料を加えた一品。酸味、甘味、辛味のバランスが絶妙で、爽快感がクセになります。沸騰したお湯で6分温めるだけ。そのまま食べても、ごはんに合わせても、目玉焼きなどを添えてアレンジしても!



「ラープガイ (750円)」

そのほか、トムヤムクン・グリーンカレー・ガパオ炒めなど多彩な冷凍商品がそろっているので、ぜひ店頭でチェックしてみてください!



#### MooM ガパオ×パエリア...バル

住所 宇都宮市双葉2-9-37 双葉マンション103  
☎ 028-612-1364  
営業 11:30~14:30 (L.O.14:00) / 17:00~21:00 (L.O.20:00)  
休 木曜 P 7台 HP <https://www.moomutsunomiya.com/>

### 日替わり樽生ビールが10タップ!街中で醸造&PUB♪

併設の醸造所で造りたてのビールをメインに、県内の他社製など、10種類の樽生クラフトビールが日替わりでカウンターに並ぶタップに繋がります。そのほか、県内蔵元の日本酒も日替わりで5~10種を用意。

「仕事帰りに毎日訪れても、必ず新しいビールに出会えます」と醸造家で店長の中尾真仁さん。ブルーマジックには定番はなく、人気のIPAや、県産の旬の野菜や果物を使うなど、日々おいしいビール造りに挑戦。また、おつまみはナッツ類等しかないので、近隣の飲食店のテイクアウトや出前を利用するのも街中 Brew Pub (ブリューパブ) の醍醐味です。7/25で創業10周年。21~23日には周年記念ビールもタップに繋がる予定なので、SNSを確認してお出かけを♪



各種クラフトビール (ショートサイズ・700円~)。何が味わるかは来店してみてくださいのお楽しみ♪

#### ブルーマジック BLUE MAGIC

住所 宇都宮市池上町3-8 ☎ 028-307-0971  
営業 15:00~22:00  
土曜 12:00~22:00 / 日曜 12:00~18:00  
休 月・火曜 (臨時休業有) 席 20席 (2)  
P 近隣コインP  
HP [instagram @bluemagic\\_brewpub](https://instagram.com/bluemagic_brewpub)



左:左から「麦太郎」「餃子浪漫」「黒ビール」(グラス・各640円) 右:「鉄板いぶし銀ハンバーグ (200g・ごはん・みそ汁付・1,380円)」。選べる3種から特製ガーリックオニオンソースを選択

### できたて新鮮クラフトビールを地産地消の料理と一緒に♪

大きなガラス窓越しに、タンクが並ぶ醸造の様子を眺めながら、どこよりも間近に新鮮なるまんちく村のクラフトビールが堪能できるレストラン。宇都宮産麦芽100%使用の人気No.1「麦太郎」、宇都宮餃子会と共同開発した「餃子浪漫」などの定番から季節限定まで、香りも味わいも多彩なビールが楽しめる、まさに「麦の楽園」です。

旬の地元食材をふんだんに使った料理も満載です。看板メニュー「里山プレート」は宇都宮のブランド豚「ゆめぼーく」のグリルと野菜のフリットの一皿。肉好きの人にお勧め「鉄板いぶし銀ハンバーグ」は合い挽き肉に鶏肉も加えて丁寧な手ごね。ジューシーで肉々しい食感もUP! ビールと一緒に、ぜひ♪



#### 道の駅うつのみやろまんちっく村 麦の楽園

住所 宇都宮市新里町丙254 ☎ 028-665-8800  
営業 11:00~15:30 (L.O.15:00)  
17:00~21:00 (L.O.20:30)  
休 第2火曜 席 60席 P 1,100台  
HP <https://www.romanticmura.com>

Coupon+

## Mia's Information

### Mia's coupon

#### 30代・40代 大人の婚活パーティー

8/12(土)14:15~ @ミナテラスとちぎ

(会費) 男性 3,000円 女性 無料 ※予約制



身元のしっかりしたお相手をご紹介します。婚活パーティーも定期開催☆気軽に婚活パーティーのみ参加OK♪

結婚相談所の入会金 ¥20,000▶無料

●他のクーポン券との併用はできません。 ●一人につき1回までご利用可能です。

有効期限 / 2023.8.31

#### 日本仲人協会 宇都宮中央支部

☎028-611-3223  
住所 宇都宮市江曾島町1056-14  
営業 9:00~20:00  
休 不定休 P 有



### Mia's coupon



あゆみ 着付け教室  
RITSURE STYLE  
DESIGNS

浴衣着付け または 浴衣お稽古(1回) 3,520円(税込)

山野流着装教室の技術で品格ある着付けからモダンな装いもお任せ! 浴衣がなくてもお稽古は無料貸出OK!

浴衣着付け または お稽古1回 10%OFF

●他のクーポン券との併用はできません。 ●一人につき1回までご利用可能です。

有効期限 / 2023.8.31

#### あゆみ着付け教室

☎070-8955-8018  
住所 宇都宮市越戸町134  
営業 9:00~16:00  
休 不定休 P 有



### 将来性と安定性が魅力! 医療事務を目指すなら今!

# 50%OFF

受講料最大 キャンペーン  
二チイの医療事務講座  
今なら最大半額!  
キャンペーン期間 2023年10月31日(火)まで  
※通学は8月~10月開講クラス対象

50% OFF! 医療事務講座 通学コース  
通常価格 91,850円(税込) ▶ キャンペーン価格 45,925円(税込)

20% OFF! 医療事務講座 通信コース  
通常価格 47,850円(税込) ▶ キャンペーン価格 38,280円(税込)

さらに! ニチイに就職すると受講料全額キャッシュバック! ※条件あり。



詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ 宇都宮校 ☎0120-780-973  
住所 宇都宮市馬場通り 1-1-11 宇都宮TDビル2F  
(平日 9:00~17:15) [資料請求番号:C9FJ]

ニチイでは、新型コロナウイルスの感染予防に努め、講座開講、説明会などを行っております。

まなびネット 検索

上記営業時間外はこちらまで ☎0120-555-212 (24時間/年中無休)

ニチイ





# 美智都(みちのく)

# 金の揚げパン VOYAGE

濃厚豚骨ラーメン  
だるま一家 宇都宮分店

# 創刊100号を迎えました!

遊べるまちなかすぐろくをお楽しみください!

MiaのInstagramで  
店舗情報紹介中!



障がい者の就労支援



詳しくはこちら↑

TEL 028-680-5261



あかぼう

お荷物の事なら何でもご相談下さい。

赤帽 鈴木デリバリーサービス

宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409



総合印刷

株式会社 タートル

〒329-1311 栃木県さくら市氏家1231-8  
TEL.028-682-8301  
FAX.028-682-8304  
URL.http://www.turtle.cc/

チラシ・フライヤー・印刷物制作

Graphic Design J.D

〒321-0165 宇都宮市緑4-8-6  
TEL.028-658-4038

事務用品購入もデジタルオフセット印刷も削りイリサワ商事で!

日本グラフィックスサービス工業会会員

イリサワ印刷

(有)イリサワ商事

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央3-5-15  
TEL.028-633-4547 FAX.028-638-1790  
E-mail iriprint@beige.ocn.ne.jp

KAWAKAMI Genesis

新聞折込広告丁合機・搬送機  
新聞販売店向け各種省力化機器  
各種オゾン機器取り扱い

川上機工株式会社

本社 〒370-0071 群馬県高崎市小八木町304-2  
TEL: 027-361-6633 FAX: 027-362-4102  
栃木営業所 〒320-0851 宇都宮市鶴田町1629-2-B  
TEL: 028-649-3475 FAX: 028-649-3476

猛暑・熱中症対策に大活躍!  
ラインナップも充実!!

大特価  
売れてます!

電動ファン付作業服

ユニフォームの事なら安心の専門店

株式会社 タカヤ商事

〒321-0873 栃木県宇都宮市岩曾町1377-82  
TEL.028-662-0812 FAX.028-662-0813

祝 Mia100号

OA機器・オフィス家具・事務用品

(有)ナイトウビジネス

栃木県宇都宮市清住1-10-15  
TEL 028-621-4311 FAX 028-625-7827

編集企画 取材 原稿作成

編集工房 やまざき

〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭3-4-15  
TEL 028-625-3484 FAX 028-666-7006  
E-mail koubou@canvas.ocn.ne.jp

Congratulations!

Logistics for the Future  
Bound to Innovation

株式会社 サンコー  
SANKO Co., Ltd.

日光市沢又690番地3 Tel 0288-26-7376

おめでとうございます

Mia 100号

number 100th ANNIVERSARY

伴印刷株式会社は  
おかげさまで  
創業100周年

本社/〒320-0024 栃木県宇都宮市栄町6番10号  
TEL.028-622-8901(代) FAX.028-622-4525  
URL://www.bannet.com

あなたにちょうどいい  
お仕事  
見つませんか?

元気で 楽しく  
笑顔で 60歳以上

お仕事ができる!

ただいま、会員募集中です。お問合せはこちら▼

(公社)宇都宮市シルバー人材センター  
宇都宮市中央1-1-15  
宇都宮市総合福祉センター6階  
TEL 028(633)5300

祝 100号記念 おめでとうございます

探究心と好奇心で  
お客様の未来を創ります

ホームページ  
電子ブック制作

New!!  
ランディングページ  
制作

各種  
看板制作

マンガ  
動画制作

各種印刷  
紙資料のデジタル化

デザイン  
企画・制作

デザインは、社員一人ひとりが  
プロフェッショナルとして行動し、お客様の満足を最優先に考え、  
感動を共有できるサービスの提供に努めます。

(株)ダイサン  
DAISAN PRINTING

〒329-1334 栃木県さくら市押上755-1  
http://www.daisan-print.co.jp  
TEL.028-682-1311  
宇都宮営業所 TEL.028-637-9211  
小山営業所 TEL.0285-30-5625  
那須事業所 TEL.0287-36-8101



桃畑Shinka. ☎0285-37-9135

富久吉 ☎028-645-1220

ぷっちいーカフェ

株式会社 下野テレビ映像  
 代表取締役社長 千野 武久  
 〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11  
 下野新聞社内  
 TEL.028-650-6655 FAX.028-650-6656  
 ロケが愉快だ 宇都宮

ありがとうございます 日頃ご愛読いただきありがとうございます!  
 Mia 創刊100号  
 特別版では各店プレゼントも盛りだくさん!  
**おかげさまでMia**  
 折込の特別版でも過去100回の表紙と

祝 100号おめでとうございます  
 コンサルティング業  
**大谷保険事務所**  
 代表 大谷 秀明  
 〒321-0038 宇都宮市星が丘2-9-1  
 携帯番号 070-6422-2562  
 総合保険代理店です 様々なご相談承ります

情報・通信システム 構築サポート  
**YTEL**  
**有限会社ワイテック**  
 宇都宮市宝木町2-1028-5 TEL028-625-6515

自動車定期点検・車検・板金・塗装  
**中外自動車商工 有限会社**  
 宇都宮市西大寛1-5-7 TEL028-634-8655(代)  
 TEL028-633-6225

**小口税務会計事務所**  
 税理士 小口 克彦  
 税理士 小口 俊之  
 宇都宮市昭和1-1-24 TEL028-625-3121

ワッペン専門店・オーダー刺繍  
 プラスステッチ  
**Stitch**  
 — NIKKO —  
 日光市今市734(ニコニコ本陣すぐ裏)  
 TEL.070-9114-9116

就労継続支援B型事業所  
**ウインク 西の宮**  
 一般就労が困難な方、ご相談ください。  
 無料送迎 有り 見学 大歓迎! 週1回 半日利用でもOK!  
 障がい者手帳をお持ちでなくても一度ご相談ください。  
 うつ病・障がい・ひきこもり等、ご相談ください。  
 LINE でご相談いただけます  
 まずはお電話ください  
**028-666-7144**  
 宇都宮市西の宮1-16-3

祝 Mia100号  
 今を生きる心の季刊誌 **もっけの心**  
 Cafe ink Blue Rental Space & Cafe  
 TOCHIGI BOOKS トチギーブックス  
 miura-ori 福荷山 SOBA-CLUB NARAYAMA  
**株式会社 井上総合印刷**  
 本社：〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地  
 TEL.028-661-4723(代)・FAX.028-662-7607

1万人登録達成!  
 おとくにポチッ  
**とちほ to-chi-ho**  
 下野新聞社  
 オープン限定 特別なプレゼント キャンペーン やってます 7/1~31  
 ボイ活 スレセント ニュース クーポン まるっとLINEで 登録無料  
**OPEN**  
 第一弾のプレゼント サリッソ カールン日光 アフタヌーンティー1組2名様など  
 お問い合わせ 下野新聞社 デジタル局 TEL 028-625-1041

**とちほ**  
 デジタルコンテンツ、イベント運営  
 ヨコタにお任せください。

形が変わる。 ころころ 意識も変わる。  
**market network**  
 各種セールスプロモーション・WEB制作・広告  
**株式会社 マーケットネットワーク**  
 〒320-0046 栃木県宇都宮市西一の沢町12-26  
 TEL 028-647-0200 FAX 028-647-0207  
<https://www.market-n.co.jp>

祝 Mia100号  
**株式会社 振木オリコミセンター**  
 本社/宇都宮市平出町3734-4  
**50th ANNIVERSARY TEL.028-660-4222**

Mia 100号 おめでとうございます  
 これからも宇都宮市民に愛される媒体であってください  
**北関東広運株式会社**  
 宇都宮市平出町 3786-1  
 TEL.028-660-4161

## 街 ピцца作り体験教室にチャレンジ!

鹿沼市の人気ゴルフ場「鹿沼72カントリークラブ」で評判の本格「ナポリピцца」。このピццаを実際に作ることでできるイベント「ピцца作り体験教室」がスタート!夏休みの思い出や、食育を学ぶきっかけにもなるピцца作り体験教室に、参加してみてもいかがでしょうか。



### ●ピцца作り体験教室

場 所：鹿沼72カントリークラブ  
(鹿沼市楡木町1475)

開催期間：7月24日～8月29日  
(8月1日は休み)

開催時間：電話にて相談

予約方法：前日16時までに連絡  
(☎0289-75-2111)

人 数：1名～

所要時間：最大1時間程度

(体験で作成したピццаを食べ終わるまで。参加人数によって変動あり)

対象年齢：5歳～

(大人の参加可。必ず体験教室終了まで付き添える、保護者1名以上が同伴すること)

料 金：1,980円(ワンドリンク付き) / 1枚あたり

※夏休み後(9月1日～)は毎週木曜と9月18日、10月9日、11月23日、12月24日、令和6年1月以降の土日祝(開催日は未定)に開催。時間は13時～、前日16時までに連絡を。5名以上の団体予約や、指定日以外の場合は、電話にて相談ください。



「ピцца職人と一緒に作るのも、初めての方でも安心して楽しくおいしいピццаを作ることができます。参加者には特別価格で、マルゲリータやクワトロフォルマッジなどのテイクアウトピццаを販売!焼きたての手作りピццаの味わいは格別です。ぜひ気軽にお問い合わせくださいね」

問い合わせ先：鹿沼72カントリークラブ  
鹿沼市楡木町1475 / ☎0289-75-2111

## 習 花火をスマホで上手に撮るポイント

写真撮影のなかでもかなり難しい花火の撮影。スマホで、きれいに撮るポイントをフォトグラファーのMayuさんにお聞きしました。

### ●花火撮影のポイント (iPhoneの場合)

- ①「写真」を開き、画面右上の丸ボタンを押し「LIVE」に設定、左上の「フラッシュ」を消す。
- ②花火の上がる位置を確認し「ピント」をロックする。
- ③「太陽マーク」を下に移動し、画面を暗くしてスタンバイ。
- ④花火が上がリ、上空で破裂したすぐ後(真っ黒か、もしくは中心が花咲きだした瞬間)に、しっかり固定したまま「シャッターボタン」を押す。それが1番のポイント!
- ⑤「カメラロール」から撮影した写真を選び、画像左上の「LIVE」ボタンを押し「長時間露光」を選択する。



「撮影の際は、電線など目の前の空に何も障害物がないか、事前に確認を!暗い場所での撮影は基本的に画質が悪くなるため、ズームをせずに、撮りたい大きさの場所まで近づいて撮るのがおすすめです」

取材協力：Photographer Mayu / instagram @mayuphoto\_717  
mail : schones.foto.mayu@gmail.com

## 住 100均グッズで楽々家事

値上がり続きで、家計が圧迫!普段している掃除そのものも、節約につなげられたらいいですね。今回は、読者モニターのみなさんが、100均グッズでお手軽に家事ができるアイデアを教えてくださいました。

### ●大活躍の水スプレー

「洗剤なし水だけ掃除をよくやります。鏡と窓掃除はおすすめです。100均のスプレーボトルに水を入れた、水スプレーで全面を濡らしたところを100均のスqueezyを使い、残りは拭き上げるだけでピカピカになります!」(主婦・Yさん)



### ●壁掃除はコロコロで

「わが家ではクロス張りの壁を、100均の柄の長いコロコロを使って掃除します。クモの巣やホコリも下に落ちることなく、一発できれいになるし、ペンキ屋さん気分でコロコロしていると楽しそうに見えるのか、子どもも手伝ってくれるようになりました。」(パート・RMさん)

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

### 10名様 NKK宇都宮店 クッション引換券(1個)

ベッドやソファ、学習机など半額以下の値引き品を数多く提供するNKK宇都宮店。家具卸売問屋ならではの買い得商品をご用意。是非この機会にご来店ください。\*商品は店頭でのお渡しとなります  
提供：NKK宇都宮店



※クッションの柄は異なる場合がございます

### 5組 10名様 壬生町おもちゃ博物館 平日無料入館券

8月5日(土)～30日(水)は「はだしであそぼう!ダンボールランド」を開催。ロケット型の大型すべり台や迷路など、たくさんの遊具すべてがダンボール製。とってもエコロジーな楽しいプレイランドです。  
提供：壬生町おもちゃ博物館



### 2組 4名様 アトリウムラウンジハイパーク アフタヌーンティーセット

「おいしい紅茶の店」認定店のアトリウムラウンジハイパーク。本格英国紅茶と季節のスイーツを楽しむ魅惑のアフタヌーンティー。優雅なホテル時間を、吹き抜けのアトリウムラウンジでご堪能下さい。  
提供：ホテル東日本宇都宮 アトリウムラウンジハイパーク



### 10名様 ベルモール専門店街 3,000円の商品券

1日を楽しく過ごせるショッピングモールベルモールでは、8/1(火)～16日(水)の間、SUMMER NIGHT POINT UPキャンペーンを実施!期間中18時～22時まではポイント2倍!!真夏の夜は、ベルモールがお得です!  
提供：ベルモール専門店街

新しいこと、毎日出逢える。



Bell Mall

### 2組 4名様 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券

「ワールドドリームサーカス in ハワイアンズ」が8月27日(日)まで開催中です(休演日あり)。世界のトップアーティストが繰り広げるアクロバットなサーカスをお楽しみください。  
提供：スパリゾートハワイアンズ



### 20組 40名様 ベルさくらの湯 ペア入浴ご優待券

源泉かけ流しの露天風呂をはじめ、3種類のサウナもご用意。リラクゼーション施設やお食事もお楽しみいただけますのでごゆっくりお寛ぎください。  
提供：宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯



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.7 包んで巻きつけるだけ!癒しの苔玉づくり

### 人気のグリーンインテリア



海外でも人気の高い苔玉は、組み合わせる植物によって雰囲気が変わります。用土に培養土と目の粗い布を使うと通気性が良くなり、カビや根ぐされなどのトラブルを防いでくれます。苔は管理がしやすいハイゴケがおすすめ。



用意するもの  
培養土、目の粗い布、糸(木綿糸など)、ハイゴケ、ミニ観葉植物(写真はネフロレピスとテーブルヤシ)、お椀



お椀に目の粗い布を敷き、培養土→軽く土を落とした観葉植物→培養土の順に入れていきます。お椀がいっぱいになったら、丸い巾着状になるように糸で口を縛ります。



布が見えなくなるようにハイゴケを貼り付け、糸を縦に巻きつけて固定します(写真はわかりやすいよう白い糸を使用)。最後に2~3分水に浸けて吸わせたら完成。

今回のお花を買ったのはココ!

### ジョイフル本田 宇都宮店



〒248-0285 上三川町磯岡421-1  
TEL 0285-57-2111  
〒248-0285 2,452台  
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

座って出来る二の腕引き締めエクササイズ



- 1 背筋を立てて座る。
- 2 息を吐きながら、手のひらから肘までピタッと顔の前で合わせる。



- 3 息を吸いながら、合わせた腕を本のように肘を曲げたまま真横に開く。

Point! 10回程度呼吸と合わせて繰り返ししましょう!

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  
TEL 070-8344-8966 https://1pilates.space

## Mia Kawaii Item

ファッションアイテムとして年間を通して男女共に人気のサングラス!夏は特に目からの紫外線を防止する効果もあり、注目度が高まります。今回は運転や夏のリゾートだけでなく、日常使いにもおすすめのサングラスを、Tokyo Glass Company gallery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 Tokyo Glass Company gallery

### 男性に大人気の黒縁ウエリントン



各7,700円

定番ながら、特に今年は注目されているデザイン。なかでもブルーのレンズが人気です。ちょっと大きめをつけて小顔効果を狙いたい女性にもおすすめ!

### 薄いカラーのレンズは今年のトレンド!



各7,700円

マスクと併用しても自然に見える良さがあり、薄いカラーのレンズはつけやすいアイテム。夜のドライブや曇りの日でも使用しやすいメリットもあります!

### 今年のジョンレノンモデルはボストンで



各9,900円

ファッション好きな方にも選ばれるメタルフレームでレンズが濃い目のデザイン!昨年は丸型だったジョンレノンモデルに今年はボストンのラインも追加です。

## 人生の成功につながる マインドセットの整え方

### 第8回「自分のマインドセットについて知る」

皆さんは自分の思った通りの成果が出なかった時や想定外のことが起きた時にどのように感じるでしょうか?

「この教訓を生かし次は何をすればいいだろう」「自分がさらに成長できる機会だ」と思える方は、「しなやかマインドセット」を持っているといえます。

一方で、「自分には能力がないからできなかった」「周りのサポートがないから」と思うような方は、「硬直マインドセット」を持っているといえます。

どちらが、良い悪いというわけではありません。ただ、起きた出来事から前に進む行動に移すためにはどちらの「心の在り方」が必要でしょうか?

NLP上級プロフェッショナルコーチ  
坂田 晃一



Column

## Mia's cooking

delicious and fun!

調理時間 約35分

材料 2人分

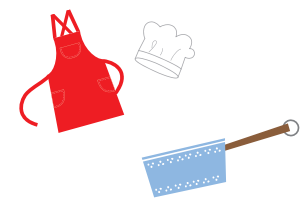
### 豚肉のトマトだれがけ

- 豚肩ロース薄切り肉 160g
- 塩、粗びき黒こしょう 少々
- 油 大1/2
- トマト 小2/3個
- みょうが 1個
- A さとう 小1
- A 酢 大1/2
- A しょうゆ 大1と1/3
- A ごま油 大1/2
- サニーレタス 適量

### たまご巾着の煮もの

- 油揚げ 1枚
- 卵 2個
- 生椎茸 2枚
- 大根 120g
- いんげん 20g
- B だし汁 200ml
- B さとう 大1
- B しょうゆ 大1と1/3
- B みりん 大2/3

- 昆布ごはん
- 塩吹昆布 10g
- ご飯 約400g



### 作り方

#### 豚肉のトマトだれがけ

- 1 トマトは角切り、みょうがは小口切りにして水にさらし、共にAと合わせる。
- 2 豚肉は食べやすく切り、塩、黒こしょうする。
- 3 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛り、1をかける。

#### たまご巾着の煮もの

- 1 椎茸は石づきを取って飾り包丁を入れる。大根は短冊切り、いんげんは斜め切りにする。
- 2 油揚げは半分に切って袋にし、卵を1つずつ割り入れ、口を楊枝でとめる。
- 【コツ】油揚げは菜箸で押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。
- 3 鍋にB、椎茸、大根を入れて煮立て、2、いんげんを加えて蓋をして中火で煮る。

#### 昆布ごはん

- 1 温かいご飯に塩吹昆布(お好みで加減)を混ぜる。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

## Mia 読者プレゼント

応募締切  
8月8日(火)  
必着

### 5名様 栃木県産梨「幸水」(5kg)

今年も栃木の梨の季節がやってきました!「幸水」は7月末から出荷がはじまります。「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりの果肉が特長です。とちぎの梨は幸水、豊水、あきづき、にっこりの順に秋ごろまでお楽しみいただけます。インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」も是非チェックしてみてくださいね。

提供: J A全農とちぎ



### 栃木県産梨(幸水)



とちぎの梨

### 5組 10名様 栃木県子ども総合科学館 ペア招待券

7月22日(土)~8月27日(日)は夏の企画展「ビー玉でサイエンス! ~未来くんのコロコロワンダーランド~」を開催。ビー玉を使って、「ころがる」「まわる」「ゆれる」の体験しながら科学を学ぶことができます。

提供: 栃木県子ども総合科学館



### 3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券

提供: MOVIX宇都宮



みなさまのご応募お待ちしております!

#### 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。

#### 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  
TEL 028-688-7850  
FAX 028-688-7851



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。



# 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



注目度の高い夏の高校野球は、  
連日各試合を紹介しています

中高生選手の活躍は、プロスポーツより  
大きく報じられることも

## 世代や競技問わず 地元選手をフォーカス スポーツ面

全国高校野球選手権の栃木大会が佳境を迎えていますね。今年も県内各球場で熱い戦いが繰り広げられ、下野新聞でも試合の様子など、連日大きく報道しています。

今月は通常のスポーツ面を紹介します。国内外の注目競技や世界で活躍する日本人選手のプレーも数多く掲載していますが、やはり真骨頂は地元スポーツ。紙面の作りには下野新聞らしい特徴があることをご存じですか？

実は地元のプロスポーツより、アマチュアスポーツが大きく載ることも多いのです。県内には、バスケットボールの宇都宮ブルックスやサッカーの栃木SC、自転車ロードレースの宇都宮ブリッツェンなど多くのプロチームがあります。一般的には有名選手が多いプロスポーツを大きく掲載しそうですが、そうとは限りません。

理由は世代や競技を問わず、地元選手の努力を伝えたいから。見る機会がない競技でも、地元選手の活躍を知ってほしいからなのです。下野新聞は常に地元選手をフォーカスしていますので、選手の今後にも注目してくださいね。



〈次回は8月26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

お申し込みはこちらから!

1週間 おためし読み **無料**  
〈月ぎめ購読料 3,350円(税込)〉

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らば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)

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  
下野新聞朝刊と  
電子版のセット

新聞購読料+月額  
464円(税込)  
= 3,814円(税込)

※料金支払いはクレジット決済のみ。  
※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!](#)



# 第2弾! リフォーム&増改築 ニッカホーム宇都宮ショールーム

# OPENフェア

7/22(土) 23(日) 朝10時から 夕方5時まで

**ご来場特典**  
かき氷&焼きそば  
プレゼント!

**ご来場特典**  
大抽選会開催!  
参加費 無料

**ご来場特典**  
ご成約特典  
企画

2023秋頃  
までの成約に  
使えるから  
おトク!

キッチン・浴室  
トイレ・洗面台  
水廻り成約特典  
クーポン

配布期間:7/22~31

イベント日にご来場頂けない場合でも  
7月中は配布いたします。お気軽にご来場ください!

**ご成約特典クーポン  
プレゼント!**

【一例】  
システムキッチン  
ご成約で  
食器洗い乾燥機  
プレゼント!

地域の皆様への安らぎの場として  
カフェスペースを設けております。

セルビアカフェ  
併設営業中!

宇都宮ショールーム

〒2995-1 宇都宮市今泉町

☎0120-17-7549

【電話受付】  
8:30~20:00  
第2/3土及び日は  
9:00~18:00

**ニッカホーム** 宇都宮ショールーム ☎0120-17-7549

おかげさまでニッカホームは **日本全国 94店舗展開**  
創業 **36年** 施工件数 **649,000件超**  
※グループ全体(〜2022年12月)

オリコン顧客満足度 **第1位**  
2022年 オリコン顧客満足度®調査  
戸建てリフォーム 専門 第1位

総合リフォーム店として **売上実績 全国NO.1**  
リフォーム産業新聞2022.11.28発行

LIXILリフォーム ネット2022 **第1位**  
全国広域営業部門

施工事例多数掲載・スタッフブログ更新中!  
ニッカホーム 検索 [nikka-home.co.jp](http://nikka-home.co.jp)  
安心してご越し頂けるよう感染拡大防止に取り組んでおります。  
ご協力・ご理解のほどよろしくお願い致します。

ニッカホーム関東株式会社 ● 一級建築士事務所(都)第62230号 ● 建設業許可/国土交通大臣許可(般-28)第26232号 ● TOTORIモデルクラブ ● LIXILリフォームネットワーク会員 ● (株)日本住宅保証検査機構事業者登録

※イラスト・写真は全てイメージです。