



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22日です

日本ABC協会加盟紙  
(新聞雑誌部数公表機構)

2023  
7・8  
TAKE FREE

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.99

タウン情報紙Mia(ミア)



バラエティに富んだ  
心揺さぶるふわふわコッペパン

関西で人気のコッペパン専門店が、昨年ついに北関東初出店。毎日店内で焼き上げるふわふわ生地の特製コッペパンにサンドされるのは、バリエーション豊かなさまざまな具材です。ランチにぴったりな「おかずこっぺ」から、スイーツ好きにはたまらない「おやつこっぺ」、昔懐かしい素朴な「あげこっぺ」など200円から用意。人気の「えびアボカド」や旬の野菜をふんだんに使った「夏野菜カレー」など種類も豊富で、手軽に食べられるので、パーティーや季節行事、イベントにもぴったり！事前予約がおすすめです。



Present

ふわこっぺ  
宇都宮小幡店

住 宇都宮市小幡2-3-30 ☎ 090-8268-8985  
営 9:00~14:30(予約優先)  
※売り切れ次第終了 ※19時までは取り置きも可能  
休 日・月曜※予約、イベント、出張販売は相談を P 3台

「Mia99号を見た」と声かけし、「こっぺぱん」を20個以上購入の方に、次回使える無料券をプレゼント  
※前々日まで要予約(有効期限 2023年7月31日)

**花 便利屋** 地域密着、宇都宮の便利屋さん  
**ハナマル WORKERS**

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

※保険も入っているので安心♪

☎ **080-5430-0870**  
本店/宇都宮市平松本町785-2 清原支店/宇都宮市端山町699-35  
営業時間 8:30~21:00 年中無休

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  
貨物軽自動車運送事業許可

HPはこちら

Let's enjoy  
シエンタと夏休み!

みんなが便利! シエンタ!

詳しくは  
コチラから

Photo:  
シエンタ HYBRID 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。  
下記の価格には含まれません。

車両本体価格 **291** 万円(消費税込)

SIENTA

\*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

LINEから  
整備予約  
できます



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  
※当社推奨のオイルを使用。※国産乗用車(排気量3,500ccまで)が対象です。  
(一部対応できない車種もございます。)





### いくつになってもおしゃれを楽しんで♪

「素敵なお店」の前の小さな看板を掲げ静かに佇む「ブティック留架」。扉を開けやさしい笑顔で出迎えてくれるのはオーナーの本田靖子さん。「どんなに年齢を重ねても女性は可愛らしさを大切にしてほしい」とセレクトされた洋服やブローチ・バッグなどの小物は、ほとんどが一点もの。季節を感じる合わせやすい色合いのものが多く、天然素材を中心に着やすく飽きのこない、それでいてほんの少し遊び心を感じるものばかり。

「好みや雰囲気・肌の色に合わせたアドバイスが聞けるのも嬉しい」と40代から80代と幅広い年代のお客様が来店する同店。組み合わせ次第でいかようにもアレンジできるフリーサイズのものが多いのも魅力です。おしゃれに悩み始めたらぜひ一度訪れてみて♪



お喋りを楽しみながら服選びができるサロンのようなお店  
右：今話題のメキシコ産「メルカドバッグ(5,300円)」、「ボンボン(チャーム・550円)」、「季節の陶のブローチ(2,860円)」

ルカブティック 留架

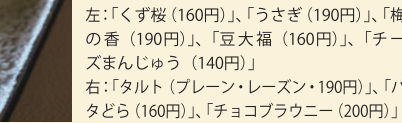
住所 宇都宮市富士見が丘1-29-4  
電話 028-622-0127 営業 11:00~18:00  
休日 日・祝・第1,3月曜 P 5台  
HP [https://blog.goo.ne.jp/ruka\\_honda](https://blog.goo.ne.jp/ruka_honda)



### 親子3代、ご近所さんとの絆も深く

「飾らない、気どらない、食べておいしい気軽なお菓子」をモットーに親子3代で営む「季節の和菓子ふじ浪」。先代から受け継ぐ自慢のあんこの味を大切に、使用する材料は産地や品質にこだわり、素材の味を活かしたお菓子作りに励んでいます。

この季節のおすすめはツルンとした喉ごしの「くず桜」。北海道産小豆のこしあんを吉野の本葛で包んだ透明感と上品な甘さが涼やかなおいしさです。さらに昔からの定番商品に加え、ご近所さんや常連さんからのリクエストにも応え研究を重ねる同店。三温糖を使った皮にこしあんクリームチーズを包んだ爽やかな甘さがクセになるチーズまんじゅうや、バタどら、タルトなどおやつに最適な和洋菓子も手頃な価格で人気ですよ♪



左：「くず桜(160円)」、「うさぎ(190円)」、「梅の香(190円)」、「豆大福(160円)」、「チーズまんじゅう(140円)」  
右：「タルト(プレーン・レーズン・190円)」、「バタどら(160円)」、「チョコブラウニー(200円)」

### 季節の和菓子 ぶじ浪

住所 宇都宮市富士見が丘4-19-11  
電話 028-624-8941 営業 8:30~19:00  
休日 木曜 P 2台  
HP [http://fujinami\\_web.fc2.com](http://fujinami_web.fc2.com)

## 高台の街 富士見が丘

..... FUJIMIGAOKA .....

### オススメ

穏やかな時間の流れが心地いい  
市内中心地から少し坂を上っただけなのに喧騒から離れ、静かな落ち着きを感じる街。不思議と時間の流れもゆっくりと穏やかに感じます。

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。



ランチセット一番人気の「海鮮ちらし丼(野菜サラダ・季節の小鉢2種・酢の物・味噌汁付・1,320円)」※ランチタイムはコーヒーサービス

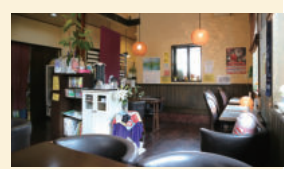
### 新鮮な寿司ネタと旬の小鉢がうれしい

新鮮な魚介が自慢の握りずしや海鮮丼に旬の野菜たっぷりの小鉢やサラダが味わえる「鯨茶屋金や」。1,100円から各種揃うお手頃価格のランチセットが評判のお店です。

富士見が丘で30年以上続く地元で長く愛され続けている同店。高い天井に太い梁が渡る古民家風の店内はどこか懐かしさを感じる家庭的な雰囲気。気さくな女将の笑顔が自宅に招かれたような安心感をもたらします。つついおしゃべりに花が咲く常連さんも多いそう。窓際に並ぶカウンター席は女性一人でも気軽に利用できると人気です。さらに電話で注文できる旬の味と握りずしで2段になった「金や特選会席お弁当(1,980円)」もテイクアウトでぜひ♪



木陰のテラス席はペット同伴の方もOK



かな鯨茶屋 金や  
住所 宇都宮市富士見が丘4-1-17 電話 028-622-6536  
営業 11:00~15:00(L.O.14:00) / 17:00~20:00(予約のみ)  
休日 月曜 席 16席(㊟・㊟) P 10台

WEB配信! 視聴無料

# アトピー性皮膚炎オンライン市民公開講座



2023年 7月12日(水) 19:30~20:30

アトピー性皮膚炎の発症・悪化の原因と新しい選択肢を含めた治療の全体像について



栃木 座長

井川 健 先生  
獨協医科大学皮膚科  
主任教授  
同アレルギーセンター  
副センター長



茨城 演者

乃村 俊史 先生  
筑波大学  
医学医療系皮膚科  
教授



栃木 演者

神谷 浩二 先生  
自治医科大学  
皮膚科学  
学内准教授

視聴には事前登録が必要です。

下記URL又は二次元コードからアクセスして、事前にお申し込みください。  
[https://medicalnote.jp/webinar/atopy2307\\_tochigi/?utm\\_content=0712Toc02&utm\\_campaign=atopy2307\\_tochigi&utm\\_medium=paper&utm\\_source=local](https://medicalnote.jp/webinar/atopy2307_tochigi/?utm_content=0712Toc02&utm_campaign=atopy2307_tochigi&utm_medium=paper&utm_source=local)

- ① 登録フォームからご登録ください。
- ② 視聴URLをメールでお知らせします。

WEB配信! どなたでもご参加いただけます



※「medicalnote.co.jpドメイン」からのメールが受信できることをご確認ください。



主催：日本イーライリリー株式会社

Utsunomiya Irodori Landscape



### 地域に愛される遊歩道になった かつての線路跡「なかよし通り」

JR日光線鶴田駅付

近から栃木県中央公園を結ぶ、約2kmの歩行者自転車専用道路「なかよし通り」。閑静な住宅街の中を走る、地元住民に愛されている遊歩道です。通勤・通学で利用する人も多く、街路灯も多数設置されています。交通量の多い栃木街道がすぐ近くに通っていますが、ここは静かでゆったりとした雰囲気。のんびり散歩を楽しむ人の姿を見かけます。



昭和50年代までは、国鉄鶴田駅と専売公社宇都宮工場（現在の栃木県中央公園）を結ぶ専用軌道が走っていました。ゆるやかなカーブが当時の姿を忍ばせます。なかよし通りと鹿沼インター通り（平成通り）が交差する場所に、かつての踏切の名残が今でも残っているので、ぜひチェックしてみてください。



#### なかよし通り

JR鶴田駅から徒歩約3分  
〈問い合わせ先〉  
宇都宮市道路管理課 028-632-2527



Henshūbu Recommend Ippin



### 西方町名産の完熟梅を使った ジュースでおいしく水分補給！

熱中症が心配な時期、栃木市西方町特産の完熟梅を使った「梅じゅーす」でおいしく水分補給！水や炭酸水で3~4倍に薄めるだけで梅ジュースが完成します。梅に含まれるクエン酸がミネラルの吸収を高める働きがあり、熱中症予防に効果的。かき氷シロップや調味料としても使えます。



「梅じゅーす (700円)」

地産地消をモットーに、新鮮な地元農産物を使ったお弁当や惣菜、加工品などを西方町農産物加工組合「おとめ会」のみなさんが作っています。西方町の真上地区で採れた「白加賀梅」を使用。道の駅にしかたのほか、宇都宮市内の農産物直売所等でも販売しています。詳しくは問い合わせを！

#### 西方町農産物加工組合 おとめ会

栃木市西方町元1600-2 ☎0282-92-0855  
営 9:00~12:00 / 13:30~17:00  
休 無休 P 有



ディナーメニューのお任せコース「creativo (クレアティーボ) (4,400円)」

### のびやかにゆったりと 食事を楽しんで♪

丘の上に建つ「TRAMONTO」は豊かな緑と広い空が眺められる大きな窓とオープンキッチンが印象的なイタリアンレストラン。季節の移ろいを繊細な料理として創り出すシェフとの一体感を、ライブ感覚で楽しみながら肩肘張らずに食事ができるお店です。

ランチはパスタを中心とした「ライトランチ (前菜&サラダ・デザート・ドリンク付・1,980円)」とさらにメインディッシュとスープがつく「スローランチ (3,300円)」の2種類。どちらも「自家製フォカッチャ」がお代わり自由でついています。ディナーはおまかせコースが3種類 (4,400円~)。パスタに添えたイカスミのチュイルやホタテのカルパッチョを惹きたてるサフランソースなどそれぞれの旬を活かしたアレンジが新鮮です！



夕焼け空を表す「TRAMONTO」。淡い夕暮れ時からゆっくり食事を楽しんで♪

#### トラモント TRAMONTO

住 宇都宮市富士見が丘2-13-14  
☎ 028-678-6350  
営 11:30~15:00 (L.O.14:00)  
17:30~21:00 (L.O.19:00)  
※電話予約がおすすめ  
休 火・第2月曜 席 32席(◎)  
P 8台 HP <https://www.tramonto.site>

### 大切な記念日に、 大切なあの人に

生花の一番美しい時期に特殊な加工を施し、水やりの心配なく長く楽しめるプリザーブドフラワー。最近は淡い色からアンニュイな色まで繊細なカラーの花材が豊富に揃い、ウエディングブーケや大切な記念日のプレゼントとしても喜ばれています。



「スワッグガラスケース (左・5,500円)」、「リースガラスケース (右・4,400円)」、「ガラスフレーム (中央・5,050円)」

「notarina」はプリザーブドフラワーの小さな専門店。店内やネットでの作品販売のほか、オーダー注文やレッスンも人気のあるお店です。特にレッスン (10:00~14:30、事前予約要) は、展示作品の中からつくりたい形を選び、花材も自由に選べる点がポイント！「材料費+レッスン費 (880円)」でちょっとしたランチもついでに！一人参加でも大丈夫。やさしくアドバイスを受けながら素敵な作品づくりが楽しめますよ！

#### ノタリナ

#### Flower shop notarina

住 宇都宮市富士見が丘2-10-19  
☎ 028-611-1288  
営 10:00~17:00  
休 不定休 P 6台  
HP [instagram @notarinaflower](https://www.instagram.com/notarinaflower)  
※レッスン開催日等はInstagramで



# 2023年平和祈念公演

## 8月19日(土)

### 開演 12:30 (開場 12:00)

#### 宇都宮市文化会館大ホール

#### 全席自由：1,000円

### 好評発売中！！

主催：平和祈念公演実行委員会  
共催：公益財団法人うつのみや文化創造財団  
後援：下野新聞社 とちぎテレビ 栃木放送

【プレイガイド】  
宇都宮市文化会館プレイガイド ☎028-634-6244

【お問い合わせ】  
実行委員会事務局 ☎090-4723-1122

ロシアのウクライナ侵攻（戦争）は、いまだに終わりが見えず、多くの人々が犠牲になっております。平和祈念公演実行委員会は、2015年から各種公演を通じて、平和と命の尊さを継承する目的で活動に取り組んできました。この栃木から平和への願いを発信し、世界の恒久平和を願っております。

#### ■公演内容 世界に響け平和の願い！

- 第1部 平和コンサート
- ・オカリナアンサンブル櫻
  - ・栃木県立宇都宮高等学校音楽部合唱団
  - ・栃木県立栃木女子高等学校コーラス部
  - ・女声合唱団 La Fontaine...

<休憩> 平和と命の尊さを 次世代に継承する映画

第2部 映画上映会

- ・舞台挨拶 (脚本家 柏田 道夫さん)
- ・映画「島守の塔」上映



©2022 映画「島守の塔」製作委員会

ミニシアターランキング9週連続 TOP5 ランクイン!!  
出演の吉岡里帆さんと香川京子さんが  
数々の映画賞を受賞した 2022年公開作品!



# Mia de Life プラス

～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

## 美 ヘアブラシのお手入れ法

毎日の髪の手入れにかかせないヘアブラシですが、汚れたままのヘアブラシは衛生的ではないうえ、場合によっては髪や頭皮にダメージを与えてしまうこともあるそうです。そこで、元美容師のMARIさんに、ヘアブラシのお手入れ法を教えてくださいました。

### ●プラスチックのヘアブラシの場合

- ①ヘアブラシに付いている髪の毛やホコリを取り除きます。
- ②ファスナー付き食品保存袋に、ぬるま湯とシャンプーを2プッシュほど入れて、密封しよく振りまぜ、泡立たせます(重曹でも代用OK。その場合は大さじ1程度)。
- ③②の中にヘアブラシを入れ、一晩放置します。
- ④ヘアブラシ取り出し、ふやけている汚れをコットンなどでやさしく拭きとり、水洗いします。
- ⑤タオルなどで水気を取り、風通しのいい場所で自然乾燥させます。



### ●木製のヘアブラシの場合 (水洗い可能なものに限る)

- ①ヘアブラシに付いている髪の毛やホコリを取り除きます。
- ②泡立てたシャンプーをやわらかめの歯ブラシにつけ、ヘアブラシに付いている汚れをとります。
- ③よく水洗いし、タオルなどで十分に水気を取り、しっかりと自然乾燥させます。

### ●獣毛のヘアブラシの場合

「獣毛のヘアブラシや水洗いのできない木製のヘアブラシは、専用のヘアブラシクリーナーで髪の毛やホコリをとります。汚れがひどい場合は、ウェットティッシュや濡らした綿棒を使ってやさしく汚れをふき取ってください」



髪の毛やホコリを取る時は、やわらかめの歯ブラシや綿棒、楊枝を使うと便利！ヘアブラシの手入れが面倒…という方には、100円ショップなどで販売している、市販のブラシ専用のネットを利用するのもおすすめだとか。清潔なヘアブラシを使い、いつまでもきれいな髪を保ちましょう。

## 習 ろまんちっく村でパン焼き体験

「道の駅うつのみやろまんちっく村」では、子どもから大人まで参加できるパン焼き体験教室を開催中。パン工房の職人直伝の薪窯で焼く香ばしいパンや、米粉から生地を作る本格パンをみなさんと楽しく作ってみませんか。

### ●パン焼き体験

開催場所：宇都宮市新里町丙254  
道の駅うつのみやろまんちっく村  
パン焼き薪窯のつぼさん

実施日：毎週日曜

※薪窯パン焼きは第1・2・4日曜。米粉パンづくり体験は第3日曜。  
※天候・窯のメンテナンス等で中止になる場合あり。電話で確認後、申し込みを。

開始時間：1回目11:00～/2回目13:00～

所要時間：パンの成型・薪窯パン焼き体験…1時間程度  
米粉パン作り体験……………2時間30分程度

料金：1,000円(1組3名様まで)  
1回の教室は5組限定。

問い合わせ：道の駅うつのみやろまんちっく村 ☎028-665-8800  
(体験・予約 ☎028-615-7730)



## 住 「焼き揚げ」でお花を長持ち

紫陽花などの切り花を長持ちさせる方法の1つに「焼き揚げ」といわれるものがあります。今回、読者モニターの花屋さん、その方法を教えてくださいました。

「湿らせた新聞紙などで花と葉の部分だけをくむ、バーナーなどの火で、斜めに切った茎の根元だけを、直接黒く炭化するまで焼き、火が移ってお線香の様に赤くなったら、深めの水にジュッと挿しておくだけ。しなしなだった一輪も、一昼夜くらいかかることもありますが、気付いた時には見違える様に元気になっています。毎日水を替えて、水切りし、元気がなくなったら焼き揚げをする…を繰り返すのが秘訣です。コンロの火で焼く場合は、外側の火に切り口だけが当たるようにしないと、お花が熱で弱ってしまうので注意！くれぐれも火の取り扱いには気を付けて下さい。焼き揚げには、バラ・カスミソウ・クレマチス(テッセン)・クチナシ・ポインセチアなどが向いています」



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限定特典付き

# NEW OPEN

Miaでは、新しくオープンしたお店を紹介していきます。Mia限定の特典付き！ぜひ足を運んでみてください！また皆さんからの新店情報や、Miaでオープンをお知らせしたい店舗も募集中です！  
情報をお待ちしております！

### NEW OPEN!

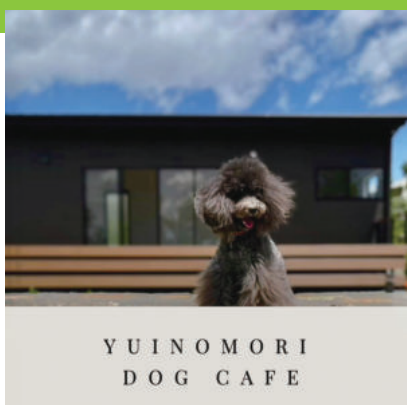
## Yuinomori Dog Cafe

ユイノモリドッグカフェ

ゆいの杜に1,500坪天然芝ドッグラン & カフェが7/6オープン☆BBQ施設も!



宇都宮市野高谷町1165-1  
028-689-9938  
10:00~18:00  
休 不定休  
P 10台



YUINOMORI DOG CAFE

「Miaを見た」でドッグラン付きワンドリンク 有効期限 2023年7月18日  
1,000円のところ500円に!

「ドッグラン付きワンドリンク(1,000円)」

# みやエコ・アクション・ポイント

宇都宮市民限定

2023年7月1日から9月30日まで

あなたのエコ活動が  
カーボンニュートラルにつながります

スーパーや商業施設等の協力店でポイントを貯めて素敵な商品と交換しよう!

### 1 会員登録

アプリ又はホームページから会員登録



### 2 エコアクション実施

「エコアクションを探す」から検索し、協力店等でエコアクションを実施

### 対象エコアクション



### 3 ポイント獲得

協力店等でQRコード読込又はアプリ内で投稿

詳しい内容や協力店については市HPをご覧ください。

宇都宮市環境創造課  
TEL:028-632-2409



上限に達した場合は、終了させていただくことがあります。

# 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/



# Summer Housing Fair

7/15 SAT・16 SUN・17 MON・22 SAT・23 SUN 10:00~16:30

**住まいのアンケートプレゼント**

受付にて住まいのアンケートにご協力頂いた方に、「ボトルインクーラータオル」をプレゼント致します!

※品切れの際は他の商品に変更となりますのでご了承ください。※アンケートのご回答はキャンペーン期間中2名様以上でご来場のご家族1世帯1回限りとして頂きます。※20歳未満の方はご遠慮ください。※写真はイメージです。

数量限定

**7月15 SAT・16 SUN**

**パドルボートで遊ぼう!**

10:00-16:30 [小学生以下限定] 要参加券

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**7月16 SUN・17 MON**

**ビューティーママ&家電コース** 要参加券

10:00-16:30

その他多数賞品をご用意しております! ※写真はイメージです。

**7月15 SAT**

**ルーレットでおもちゃGET!!**

10:00-16:30 要参加券

ルーレットの得点によっておもちゃGET!

※イラストはイメージです。

**ガブガブ恐竜でお菓子つかみ取り**

要参加券 10:00-16:30

※写真はイメージです。

**7月16 SUN**

**夏の果物でフルーツカッティングを楽しもう!**

10:00-16:30 先着30組様 要参加券

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**アウトドア満喫コース**

10:00-16:30 要参加券

その他多数賞品をご用意しております! ※写真はイメージです。

**7月17 MON**

**日光天然氷 蔵元 松月のかき氷を召し上がれ!**

10:00-16:30 先着80組様 要参加券

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**和三盆 とちおとめ 宇治抹茶**

和三盆を使用したほうじ茶シロップにわらび餅・北海道小豆トッピング

自家製とちおとめシロップ

わらび餅・北海道小豆トッピング

**海のジェルキャンドルを作ろう!**

10:00-16:30 先着30組様 要参加券

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**7月22 SAT**

**UVレジンで夏色アクセサリーを作ろう!**

10:00-16:30 先着30組様 要参加券

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**フォトジェニックなフルーツアイスサービス**

先着50組様 要参加券 10:00-16:30

**SDGsアクション抽選会**

要参加券 10:00-16:30

1等 フロートマイボトル 280ml 1個

2等 シリコンリコーズラップ (1枚入り) 洗って繰り返し使える環境にやさしいシリコンラップ。

特賞 再生PET レジバッグ (1枚入り) レジのカゴにピッタリ! 巾着仕様&大容量のエコバッグ。

その他多数賞品をご用意しております! ※写真はイメージです。

**7月22 SAT・23 SUN**

**那須どうぶつ王国 NASU ANIMAL KINGDOM**

**モデルハウス入館ラリー**

10:00-16:30 要参加券 先着50組様

モデルハウスを2棟見学して那須どうぶつ王国のかわいいアニマルコースター(2枚セット)をGET!

アニマルコースターは全部で10種類!

※絵柄はなくなり次第他の絵柄となります。

さらに抽選で20組様に! 那須どうぶつ王国 入園チケット(ペア大人2名様)をプレゼント!

※3歳未満は入園無料

どうぶつの赤ちゃんも続々誕生!!

**7月23 SUN**

**人気! アウトドアブランドパタゴニア(Patagonia)グッズ抽選会**

10:00-16:30 先着30組様 要参加券

米国アウトドアブランド「パタゴニア」のバッグや人気のウォーターボトル、ステッカーなどを抽選でプレゼント!

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**家族で楽しむキャンプ講座**

**SDGsを親子で楽しくグランピング体験しよう**

10:30-16:30 (最終受付16:00) 要参加券

「自然と共生」をテーマに講師と一緒に自然を壊さず自然を楽しむネイチャーゲームで楽しもう! 気分をあげるグランピンググッズの展示も!

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。



**ぷるぷるゼリーソーダを召し上がれ!**

先着50組様 要参加券

10:00-16:30

※モデルハウスをご見学された方が対象です。※写真はイメージです。

**Instagram フォトスポット**

【期間】2023年7月8日(土)~8月31日(木)

家サイトの住宅展示場にある「家サイトのフォトスポット」で撮影しよう! お子様の数だけ抽選で合計1,000組様に当たる!

Instagramに投稿すると、その場で素敵な賞品が当たる抽選会に参加できるよ!

詳しくはキャンペーンサイトへ

※1つのアカウントにつき1回限り。当日の投稿に限ります。※賞品の数には限りがあり、なくなり次第終了となります。



**総合住宅展示場**

CRTハウジング宇都宮西会場

■会場 栃木県宇都宮市細谷町753-3  
■主催 CRT栃木放送  
■企画・運営 株式会社ライダース・パブリシティ

**センターハウス ☎ 028-650-5081**

※各イベントは、住まいのアンケートにお答え頂いたお客様がご参加頂けます。

Coupon+

# Mia's Information

身近で  
お得な情報を  
ご案内!!

## 美容室 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店を頼ってください!新設した【育毛体験コース】22,000円のところを、2023年8月31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。

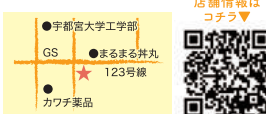


安心の完全個室マンツーマンで施術させていただきます



Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821  
10:00~19:00  
火曜定休



## s-Liveとちぎ宇都宮上大曾校

なぜ「s-Live宇都宮校」の  
第一志望校合格率は100%だったのか

入塾から2か月で5教科83点上げて合格。他塾で伸び悩みs-Liveに入塾して初めて宇高の安全圏に入り合格。実は、合格した秘訣があります。「s-Live」全国60教室以上を展開し多くの受験生を合格へ導いてきました。そんな中でとり着いた個別カリキュラムでの全教科対応授業。個別指導で5教科すべてを底上げして「勉強のやり方」が分かるから成績が伸びる子が多い。

そして、第一志望校合格の秘訣は夏にある。合格へつなげる逆転の夏へ。夏期講習会受付中。まずは無料体験授業で分かる授業を体感してみてください。



s-Liveとちぎ宇都宮上大曾校  
☎028-666-6147

宇都宮市上大曾町308 1F  
16:30~22:00  
土・日曜



### 夏期講習会

初回・10名限定 9,800円  
※10コマ分の料金です

逆転の夏へ

期間: 7月17日(月祝)~9月8日(金)  
まずは無料個別相談会・無料体験授業から

## タウン情報紙 Mia 配布員募集!

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致します。

未経験者  
歓迎!  
(業務委託)



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

【受付時間】月~金 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  
栃木ダイレクトコミュニケーションズ

☎028-688-7850(平日9:00~17:00)

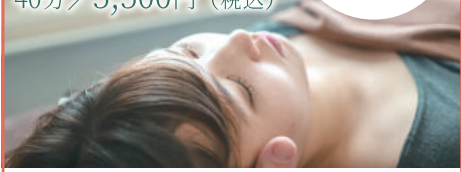
## Mia's coupon

頭のやすらぎと脳の休息

快眠・ビューティー

ヘッドセラピー

40分/5,500円(税込)



やさしいタッチで頭の緊張を解放。新感覚の疲労ケアで頭のサイズにも驚きの変化♪男性もご予約OK!

初めてのご来店で  
施術料金から300円OFF

- ご注文の際にクーポン券をご提示ください。
- 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/2023.7.31

### ドライヘッドスパ専門店 Clarity

☎070-8955-8018

宇都宮市今泉町3020-1

imaizumi BASE 2F

9:00~16:00

不定休 P 有



## 第20回 「新聞を読んで」感想文コンクール

応募対象者 栃木県内の小・中学校及び高等学校に在学する児童、生徒

応募課題 2022年10月から2023年9月までの期間に読んだ日刊一般紙の記事の感想(該当の記事を切り抜いて添付してください。新聞は、県内で取り扱っている日刊一般紙) 小学校1~3年生の部は、家族の方に新聞記事を読んでもらい、その感想を作文にしたものでもよいとします。

応募方法 ①応募: 学校単位でも個人でも応募できます。

②字数: 400字詰め原稿用紙で、小学校1~3年生は640字以上800字以内、小学校4~6年生は800字以上1,000字以内、中学校・高等学校1~3年生は960字以上1,200字以内 ※市販の原稿用紙で応募してください。

③原稿体裁: B以上の濃さの鉛筆で書いてください。原稿用紙の1行目に「題名」、2行目に「学校名学年」、3行目に「氏名(フリガナ)」、4行目に掲載日と新聞名を記入し、5行目から本文を書き始めてください。(これらも課題の行数に含まれます。)

④応募先: 〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社 教育文化事業部 「新聞を読んで」感想文コンクール係へ郵送してください。

締め切り 2023年9月21日(木) 必着

表彰 ①部門: 小学校1~3年生の部、小学校4~6年生の部、中学校・高等学校はそれぞれ1年生の部、2年生の部、3年生の部

②個人賞: 各部門とも最優秀賞1点、優秀賞1点、優良賞1点に賞状・盾・図書カードを贈ります。入選2点に賞状・図書カードを贈ります。

③学校賞: 優秀校(5校程度)に賞状・盾・図書カードを贈ります。

④下野会賞: 小中高の校種別に最も優れた作品それぞれ1点に対し賞状・副賞を贈ります。

⑤表彰式: 2023年11月25日(土)に宇都宮市文化会館で行います。

発表 入賞者名と最優秀賞者の顔写真と作品を下野新聞に掲載します。2023年11月頃、下野新聞紙上、下野新聞ホームページ等で発表します。

現在、ご自宅等で新聞をご購読されていない方には、応募期間中に限り下野新聞の試読紙をお届けいたします。  
(試読は無料です。ご購読の契約義務はありません。試読期間は毎月、7日間を限度とします。申し込みから2~3日後のお届けとなります。)  
【申し込みは】フリーダイヤル:0120-81-0081(日・祝日を除く10:00~17:00) 下野新聞ホームページ [SOON] <http://www.shimotsuke.co.jp/>

主催/下野新聞社・下野新聞下野会(下野新聞を取り扱う新聞販売店の組織) 後援/栃木県教育委員会

【お問い合わせ】下野新聞社 教育文化事業部 「新聞を読んで」感想文コンクール係 TEL028-625-1172

読んで  
みよう  
書いて  
みよう



下野新聞社キャラクター  
「どっこちゃん」

※作品は未発表のものに限ります。応募作品の返却はしません。入賞作品の著作権は主催者に帰属します。ご応募いただいた作品は、個人情報保護法に基づき、事務局で適切に管理します。

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

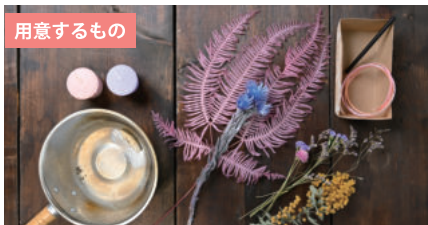
Vol. 6

## 実は簡単! 手作リアロマワックスバー

### プチギフトにもおすすめ♪



火を使わずにいい香りが楽しめる人気のアロマワックスバー。実は簡単に手作りできちゃうんです! 難しそうに見えますが、基本的には材料を溶かして型に流すだけ。好みのドライフラワーを使って、かわいらしく仕上げましょう!



用意するもの  
好きなキャンドル、鍋(汚れてもいいもの)、お好みのドライフラワー、好きな型、ストロー、リボン



Step.1  
キャンドルを細かく刻み、湯せんで溶かします。キャンドルは「パラフィン」と表示のあるものをおすすめ。アロマオイル等で香りをつける場合は、火を止めてから加えます。



Step.2  
固まるのが早いので、事前にドライフラワーの配置を決めておきます。キャンドルを型に流し込み、ドライフラワーを配置します。ストローを刺してリボンを通す穴を開けます。

今回のお花を買ったのはココ!

### あとリエドリーム



① 宇都宮市錦2-7-6  
② 028-643-0511  
③ 10:00~19:00  
④ 木曜  
⑤ 5台  
⑥ <https://www.atelierdream.net/>

## Mia de 体操

腸腰筋を鍛える



- 1 仰向けで膝を立てた姿勢になる。
- 2 片方の膝を曲げたまま胸の方へぐっと近づける。



- 3 90度になるようにゆっくりと足を動かす。反対も同様に。左右10回×3セット。

Point! もも上げを寝ころんだ状態でしているような感覚でやるとスムーズ。

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

おすすめ情報

### ~mogmogマルシェ竹林市場~



TSUTAYA宇都宮竹林店の一角にオープンした、野菜・果物、加工品などを扱う「mogmogマルシェ」。店内に並ぶのは「良いものをより安く」をモットーに、バイヤーたちが厳選した旬の食材です。バイヤーの直買直送、最小限の設備・広告、少人数運営

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!



によって、低価格を実現したばかりでなく、感染症対策をしたうえでの野菜の詰め放題や、雨の日限定サービスなどのお得で楽しいイベントも実施。家庭料理にかかせない定番の調味料から、話題性に富んだ珍しい加工品ま



白沢街道沿いのTSUTAYAに行ったら『mogmogマルシェ』という直売所がオープンしていました。新鮮な野菜や果物が安く手に入るし、詰め放題もあって楽しかったです

(30代・RUNさん)

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

で品揃えも充実し、まるで昔ながらの“商店”のように毎日でも通いたくなる魅力が詰まっています。その日のおすすめ品やイベントなどの情報は、SNSで随時更新。ぜひチェックしてみてください。

### mogmogマルシェ竹林市場

宇都宮市竹林町549-1 TSUTAYA宇都宮竹林店内  
営業時間▶9:00~18:00  
定休日▶無休 P▶TSUTAYA宇都宮竹林店利用  
[https://www.instagram.com/mogmog\\_marche](https://www.instagram.com/mogmog_marche)

## 人生の成功につながる マインドセットの整え方

第7回「人生の成功につながるのはどちら?」

2回に分けて「硬直マインドセット」と「しなやかマインドセット」を説明しました。人生を豊かに成功につなげるには「しなやかマインドセット」を持つことが大切になります。

「しなやかマインドセット」を持つ人はうまくいかない時に粘り強い頑張りを見せ、試練に向き合い乗り越える力を身に付けていきます。「現状は変えられる」という意識を持って過ごせるからです。

「今できないことが未来でもできないとは限らない」と思えるからこそ、起きた出来事から気付きを得て次につなげていくことができます。

NLP上級プロフェッショナルコーチ  
坂田 晃一



Column

## Mia 読者プレゼント!!

応募締切 7月18日(火) 必着

5名様

### とちぎ和牛 肩ロース 焼き肉用(400g)

今年の夏は、豪華に「とちぎ和牛」の焼肉やバーベキューはいかがでしょうか。「とちぎ和牛」は、栃木県を代表する黒毛和牛です。「とちぎ和牛」は、「とちぎ和牛取扱指定店」で購入できる他、インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも絶賛販売中です。

提供: JA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: JAふれあい食材/JA全農とちぎ



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30分



今月のレシピ  
栃木和牛切り落としを使って  
牛肉のトマト煮

1人あたり

カロリー 468kcal / 塩分 2.0g



レシピ提供...JAふれあい食材/JA全農とちぎ

〈材料〉2人分

- ・栃木和牛切り落とし ..... 200g
- ・塩・こしょう ..... 少々
- ・オリーブオイル ..... 適量
- ・玉ねぎ(薄切り) ..... 1個
- ・しめじ(ほぐす) ..... 1パック
- ・にんにく(粗みじん切り) ..... 1片
- A トマト缶 ..... 1/2缶
- A コンソメキューブ ..... 1個
- A 水 ..... 200cc
- A ローリエ ..... 少々(あれば)
- ・ピザ用チーズ ..... 50g
- ・塩・こしょう ..... 少々
- ・イタリアンパセリ ..... お好みで

〈作り方〉

- 1 牛肉は塩・こしょうを振り下味をつける。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を入れて焼き、焼き色がついたら一旦取り出す。
- 3 2のフライパンににんにくを加えて熱し、香りがしたら玉ねぎ・しめじを加えて炒める。
- 4 3の玉ねぎがしんなりしたらAを加え中火にかけ、沸騰したら弱火にして煮詰め、水分が半分ぐらいになったら2を戻し入れ再び煮る。
- 5 塩・こしょうで味を調え、ピザ用チーズを加えて蓋をして火を止めて余熱でチーズを溶かし、お好みでイタリアンパセリを飾る。

◆ワンポイント 仕上げにピザ用チーズを加えることでまろやかな味付けになります♪

8月のスペシャルイベント  
お食事とすてきなステージショーを  
ご家族そろってお楽しみください!!

2023年  
**8月13日(日)**  
第1部 11時00分~  
第2部 17時00分~

ホテルで夏休み  
みんなで会いに来てね!

撮影 & あくしゅ

**チケット発売日**  
7月14日(金) 12:00~

初日予約専用ダイヤル  
TEL.028-643-5568  
発売初日は上記電話での  
予約受付のみ、7/15からは  
TEL.028-643-5500にて

**日時** 2023年8月13日(日)  
第1部 受付/10:00~10:50 ショー/11:00~ 食事&撮影会/11:40~  
第2部 受付/16:00~16:50 ショー/17:00~ 食事&撮影会/17:40~  
※お食事をしながら1家族ごとに順番で撮影を行います。

**会場** ホテル東日本宇都宮 3階宴会場

**料金**  
おとな(13歳以上、お弁当付き) ¥9,000 チケット購入方法  
子ども(2~12歳、お弁当付き) ¥3,000 お電話でお申込予約▶チケットお渡し  
※お子様だけの入場はご遠慮させていただきます。(ヤマト運輸 代金引換え受取り)  
※おとな1名につき、幼児1名までのご入場とさせていただきます。注意事項:チケットお渡しのヤマト運輸代引きは、シス  
テム料がお客様負担となります。チケットは、お申込予  
約より12日以内での代金引換え受取りとなります。  
幼児(0~1歳、お弁当なし) 無料  
※おとな1名につき、幼児1名までのご入場とさせていただきます。※幼児は席とお  
弁当の用意はありません。保護者の膝の上のご対応となります。幼児のお席やお弁当をご希望の方は、  
子ども料金¥3,000にて承ります。

※チケットは、前売のみとさせていただきます。当日のお席は、ご予約の指定席となります。座席については当日のご案内となります。テーブル  
は相席となります。お電話でのお問合せはご遠慮ください。ご予約後のキャンセルについての、払い戻しはいたしません。※ステージ中  
の撮影は固くお断りいたします。※会場内は禁煙となります。※諸般の事情により変更または中止となる場合がございます。

30  
ANNIVERSARY  
1993.7.1開業 今年で30周年

お問い合わせ ☎0120-888-085

# 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**  
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→

☎0120-61-4128

# 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


## やさいのちいさなようせいたち



野菜の妖精たちは、それぞれに個性があつて素敵な暮らしをしている。ピーマンの妖精はお風呂好きで、トウモロコシの妖精は片付け上手。カワレダイコンの妖精ははずかしがりやで、タマネギの妖精はとつても泣き虫。おしゃれでかわいらしい妖精たちのショートファンタジーストーリー。買い物や料理をするときなど、子供とそつと野菜の妖精をさがす楽しみができたなら。野菜が苦手な子ども好きになってもらえるかもしれない絵本。

作:早坂恵子 文:坂井聡一郎 絵:佐藤直行 発行:視覚デザイン研究所 本体価格:¥1,320(税込)

## ママのスカート



フランスでは、親のそばを離れない子供を「ママのスカートの中にいる」とからかうことがある。「ぼく」のママのスカートはとてもいいにおいがして、長いものや短いもの、チェック柄や花柄など素敵なスカートばかり。スカートをめくると、中に「ぼく」が住んでいる仕掛け絵本。「ぼく」の生活は楽しくてわくわく。子どもならではの言葉や仕草は、ほんの一時の貴重で大切な時間。なにげない日常を幸せな気持ちにさせてくれる絵本。

文:キャロル・フィブ 絵:ドロテ・ド・モンフレッド 訳:木村カエラ 発行:千倉書房 本体価格:¥1,650(税込)

苦手科目を克服する夏、重要テーマの総整理を!

# 能開の夏期講習

先着順にて **申込受付中!**  
定員になり次第受付を終了します。

お申し込み・お問い合わせは→

## 2023年度 中学入試実績

31年連続 No.1 10年連続 県内No.1  
宇大附中 宇東附中  
**31**名 **52**名  
作新中116名 宇短附中64名

## 2023年度 高校入試実績

宇高・宇女 栃高・栃女  
**158**名 **33**名  
大高・大女 **33**名

塾が初めての方も安心!

# 3日間の能開体験

受講料・教材費 無料

## 能開の基礎力アップ講座

3日間 無料

※日程・時間帯はwebでご確認ください。(校、学年により、異なります。)

対象学年 小4~中3 科 小学生 算数・国語など 中学生 英語・数学

基礎力アップ講座のお申込みはwebでも可能です。

定員となり次第締め切りますのでお早めにお申込みください。

## 能開生と競う、共に学ぶ

# 大きく伸びる夏 本科講習 (有料)

対象 小4~中3  
〈校により小5~中3〉  
中学受験館のみ小3~小6

大きな目標を持って、新しいことに挑戦する夏! しっかり計画を立て準備をして、自信を持って、中学や高校は高い目標を目指したい! きつと、大人になってやりたいことにつながるはず。この夏、そんな「頑張り体験」で可能性を高くする! 《設置コースなどの詳細は、QRコードよりご確認ください。》