

私の街、私の暮らし タウン情報紙



ミア

宇都宮市内に107,000部発行

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
info@tochigi-dc.co.jp
https://www.tochigi-dc.co.jp
Miaに関するお問い合わせ
☎0120-38-0035(平日9:00~17:00)

instagram



@mia_shimotsuke

Miaはイタリア語で「私の」という意味です

TAKE FREE

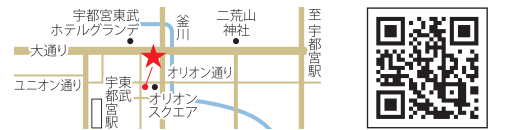
vol.102

2023 8.26

次号発行は9月9日です

遂に登場! 専門店顔負けの名シェフ直伝の本格カレー

厳選されたものだけを使用したお店、「茶果(さか) TEA ROOM」。オーガニックティーや飲むかき氷(400円)が人気の同店で、着実にファンを増やしているのが、健康食としても話題の「スパイスカレー(1,200円)」です。都内に店をもちレシピ本も出版した、インド人シェフ直伝の本格カレーは、小麦粉不使用。数種のスパイスを独自ブレンドし、調味料までも手間ひまかけて作られる本格的な味わいが魅力です。果実感溢れる美しいフルーツティーとの、お得なセットメニューもおすすめ! 「季節のカレー」を含めた、7種類の味わいをお楽しみください。



Present

茶果(さか) TEA ROOM

住 宇都宮市江野町8-12 オリオン通りオリオンスクエア近く
☎ 028-637-8111 営 11:00~18:00
ランチ~14:00(L.O.13:30) / ティータイム 15:00~18:00
休 月曜(祝日の場合は営業) P 近隣コインP利用

「Mia102号を見た」と声がけし、ランチメニューをご注文された方にオリジナルティーバッグ(1個)をプレゼント(有効期限 2023年9月30日)

体感して下さい! 『断熱の極み』

断熱等級7 Ua値0.21w/m²・kを実現!

9.16 [SAT] モデルハウス OPEN



ずっと、いい家。 KONOHA HOME 木の花ホーム 検索



シエンタをゆつて、オリジナルきんちゃくをプレゼント!!

SIENTA

1st Anniversary

皆様に愛されて 8/23 でフルモデルチェンジから1周年を迎えました!



詳しくは SIENTA

完成したぬりえをお近くのカラー栃木の店舗までお持ちください。ぬりえをプリントしたきんちゃくを後日お渡しいたします。

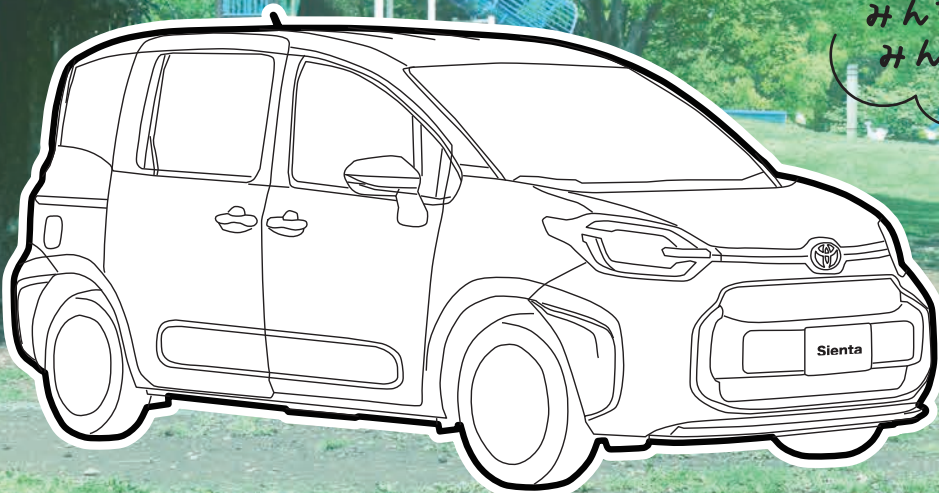
※きんちゃくのプレゼントは、小学生以下のお子様に限らせていただきます。(おひとり様ひとつまで)

※ぬりえはマジックやクレヨンなど、濃い色でぬっていただいた方が、きれいにプリントできます。

Photo: シエンタ HYBRID Z (ハイブリッド・1.5L+モーター・2WD・7人乗り) ボディカラーはアーバンカーキ(6X3)。185/65R15タイヤ&15x5 1/2Jアルミホイール(55,000円)はターナーオプション。ファンズールパッケージ、コンフォートパッケージ(79,200円)はターナーパッケージオプション。下記の価格には含まれません。■写真は合成です。

車両本体価格 291.0万円(消費税込)

みんなに心地よく、みんなにいいこと! シエンタ!



*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8月現在のものです。



トヨタカラー栃木

本社 / 宇都宮市上横田町798番地 ☎0077-78-1233 トヨタカラー栃木 検索

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

童心にかえって楽しめる 路地裏の駄菓子屋さん♪

戦後間もない頃に創業した駄菓子屋さん。「『孫と一緒に来たよ』なんて人もいたり、老若男女のお客さんが来てくれて、うれしいですね」と店主の森田光子さん。約100種類以上の駄菓子やおもちゃ、ノートなど数種類の文房具が並びます。店先で小学生が過ごす微笑ましい風景が今も見られます。

もんじ焼きやおでんなども提供していたという昭和の頃には、店の前の細い路地に「ちびっこ天国」の看板が設置され、車両通行止めとなる時間帯があり、道いっぱい子どもたちが遊んでいたのだそう。今も昔も人気、くじを引いて購入する大小様々なスーパーボールや鈴は1回33円。1枚10円として買い物できるメダルが、当たれば最大45枚出てくる昔ながらのパチンコ台も健在。大人も童心にかえって楽しめます。小銭を用意して、訪れてみては♪



超ロングラン商品「モロッコヨーグル」「さくら大根(66円)」、平成になって新登場「ミニカップペペロンチーノ」など、令和でも大人気の駄菓子



パーマ屋文具店

住 宇都宮市中央本町1-20
☎ 028-635-8100
営 11:30~18:00
休 無休
P 近隣コインP有



左:「鰻重コース(要予約・7,920円)」の一例
右:「鰻巻き玉子」などコースの焼き物の一例

100年続く老舗の鰻割烹料理を吹き抜け和モダン空間で♪

明治38年の創業から118年、代々受け継いだ伝統とおもてなしの心を大切に、都内の鰻割烹で腕を磨いた4代目店主の中村明宏さんが暖簾を守ります。

自慢の鰻料理は、「ふんわり、こんがり」にこだわり、静岡産鰻を中村さんが毎朝さばき、関東流に蒸してから丁寧に焼き上げます。10年前に改築した、吹き抜けの和モダン空間で味わえるのは、「鰻重」のほか、ボーナス後や自分へのご褒美にと「二段重ね鰻重」も人気。ちょっと贅沢なランチやお酒と一緒に「鰻井御膳(鰻井と天ぷら・刺身など)」もお薦めです。2階には、「鰻づくし」などの同店ならではのコース料理をゆったりと味わえる個室(8名・25名収容・要予約)もあるので、気軽に相談を♪



鰻割烹 中村

住 宇都宮市中央本町1-12
☎ 028-634-3337
営 11:00~14:30(L.O.14:00)
17:00~21:00(L.O.20:30)
休 火・月曜の夜
席 30席(◎・●) P 17台
HP <https://kappounakamura.gorp.jp>



愛されるにはワケがある!

御橋通り&いつも通りエリア

MIHASHIDORI&IZUMODORI

Mia de
まちあるき

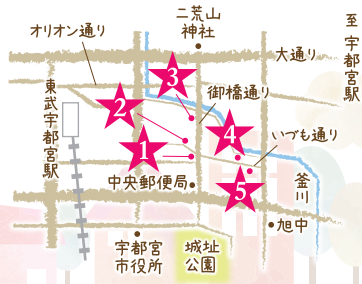
オススメ

“地元”で“長〜く”人気のお店を紹介

それぞれのお店が地元の人たちに長〜く愛されているのには、ワケがあることを改めて実感できるはず。その“ワケ”が何なのか、ぜひ探しに出かけてみて♪

テーブル以外の座席情報
個室◎ 座敷● カウンター● ソファ● テラス●

※紙面上の価格はすべて税込価格です。

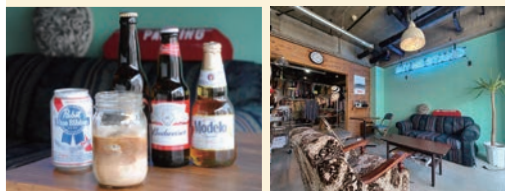


看板メニュー「APPLE CHEEKS(アップルチークス)」。平日限定ランチタイムはコールドスロー・ソフトドリンク付きで1,000円

ホットサンド専門店が宇都宮に初上陸!ショップも併設♪

東京・渋谷に本店を構えるホットサンド専門店「バイミースタンド」が宇都宮に初めてオープン。オールドアメリカンな雰囲気のおしゃれな店内で、アメリカンサンドイッチの定番、グリルドチーズサンドが味わえます。

看板メニューの「アップルチークス(写真)」は、たっぷりのチーズにジューシーな豚バラ、サクサク食感のりんごがマッチ。具材の組み合わせも多彩なホットサンドは、本格的なコーヒー、ビールとも相性抜群です。店内には、アメリカの古着を中心に、国内外のアパレル(新品)、オリジナルグッズを扱うセレクトショップ「ATR STORE」も併設。ランチ、ディナー、お買い物にも通いたくなること請け合いです♪



MOONDOGG ESPRESSO ROASTERSのエスプレッソ専用豆を使用した本格ラテや、アメリカ、メキシコ産ビールも提供

BUY ME STAND宇都宮 with ATR STORE

住 宇都宮市中央本町3-8 三共ビル2F
☎ 080-7859-9691 営 11:00~22:00
休 不定休 席 15席(◎・●)
P 近隣にコインP有
HP [instagram @buymestand_u2](https://instagram.com/buymestand_u2)



エコ・アクション・ポイント/ 加盟店募集

今がオススメ!
宇都宮市内での
会員数が増加中!



エコ・アクション・ポイントとは?

環境に配慮した行動をおこなったお客様に対し
加盟店からポイントを付与できるシステムです。

業種に合わせてアレンジ可能

〈ポイント付与できるアクション例〉



ポイントはアプリで
貯めてご活用できます!
ダウンロードはこちら♪



みえる・つづける・つながる
エコ・アクション・ポイント

▼公式サイトはこちら!サービス説明や事例を掲載!



www.eco-action.jp/business/ エコアクションポイント

ティーエムエルデ株式会社 エコ・アクション・ポイント事務局

お問い合わせ sales@eco-action.jp

☎ 0749-72-8110 10:00~17:00(土・日・祝 年末年始休)

Mia
限定特典

ポイント原資
3,000円分込み
5,500円/月
(税込)
利用料
通常価格2,000円〜5,000円

9月から
毎月開催
計6回

出会い 恋愛 結婚
したい人応援!

宇都宮市結婚活動支援事業

ときめく宮りある

宇都宮で食べて、話して、恋をして

実績豊富な講師による婚活セミナーや交流会を開催します!
気になるお相手と直接連絡先を交換できるマッチングの回もご用意しました。
将来結婚を考えている方、この機会にぜひご参加ください。
楽しく交流して素敵なパートナーと出会いませんか?

9月

ときめく宮りある♥トンカツで婚勝編
婚活必勝法を伝授!本気度高めの婚活です

参加費 500円

本気度
高め

日時▶2023年9月30日(土)11:30~14:00

場所▶東武宇都宮百貨店8階バンケットルーム

参加費▶男女とも500円 参加人数▶男女各15名

講師▶とちぎ結婚支援センター相談員 高岡 耕子氏

那須三元豚を使用したトンカツ定食の昼食付

司会 ベリー大坪
BERRY OTSUBO

宇都宮市出身・在住
吉本興業所属

対象

市内在住又は将来宇都宮市に居住する意思のある
18歳以上の独身男女(高校生不可)
市内への通勤、通学者の方もOKです

応募期間

2023年8月10日(木)~9月20日(水)

特設サイト
申込フォーム



お問い合わせ 宇都宮市結婚活動支援事業事務局
(下野新聞社営業局コンテンツ推進部内)
宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-5333(平日 9:30~17:00)

主催 宇都宮市(総合政策部人口対策・移住定住推進室)
宇都宮市旭1-1-5 TEL.028-632-2115
後援 | とちぎ未来クラブ

Utsunomiya, Irodori Landscape

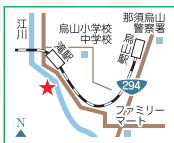


吹き付ける水しぶきも心地よい 那須烏山市を代表する名瀑

那珂川に注ぐ江川にかかる、高さ約20m・幅約65mの「龍門の滝」。大蛇が住むという伝説があり、それが名前の由来にもなっています。滝を間近で見られる遊歩道が整備されていて、中洲まで降りることができます。遊歩道から見上げる滝は圧巻！春には桜、秋には紅葉と季節によってさまざまな風景が見られるのも魅力。滝の上をJR烏山線が走っていて、タイミングが合えば滝と鉄道車両を一枚の写真に収めることもできる、人気の写真スポットです。



滝のすぐ近くには「龍門ふるさと民芸館」があり、滝の景色を楽しめるテラス席や特産品販売のほか、ベーグルが人気の龍門カフェもあります。



龍門の滝

住所 那須烏山市滝414
☎ 0287-83-2765
(龍門ふるさと民芸館)



Henshuku Recommend Ippin



パリッとフレッシュな食感で りんご飴のイメージが変わる！

お祭りの屋台で買うもの、というイメージが一変！厳選した国産りんごを丸ごと一個水飴でコーティング。水飴のパリパリ感、りんごのシャリシャリ感が美味しい、見て・食べて楽しめるりんご飴です。ラインナップは「プレーン」「プレーン・ブルー」「プレーン・毒りんご」の3種類。



「プレーン」各種 (630円)

時々数量限定のカラーも登場するので要チェック！レモンティー、ミルクティー、ココア、抹茶、シナモン、ココナッツ、ほうじ茶、きなこ、チョコスプレーの9種類のフレーバーパウダー(各100円)で味変もできますよ。

そのまま丸かじりしてもいいですが、カットすると余すところなく食べられるのでおすすめです！

レインボーアップル Rainbow Apple

住所 宇都宮市鶴田1404-15 ☎ 028-611-1944(古都果経由)
営業 10:00~20:00(無くなり次第終了) 休 不定休
P 23台 HP Instagram @rainbow_apple2610



左:具材(肉・野菜・ハム)とトッピング(目玉焼き)が勢揃いの「石田屋特製ミックス(中・700円)」

世代を超えて愛される、特製Wソースでカスタマイズ♪

昭和27年創業。言わずと知れた、老舗やきそば専門店です。「先代から受け継いだ伝統の技術一つ一つに手を抜かず、忠実に守り続けています」と話す、2代目店主の石田憲司さんと女将の涼子さん。いつも通りに面した窓越しに、熱々の鉄板に向かう石田さんの真摯な姿が見られます。

特注の太麺は手間を惜しまず二度蒸し、毎日仕入れる新鮮な具材、そして2種類の特製ソースが味の決め手です。まろやかな中濃ソースで味付けしてあるやきそばに、「お子さまから年配の方まで、好みの味の濃さで食べられるように」と、卓上のウスターソースで自分好みに仕上げるのが石田屋流。また、寿司職人出身の石田さんこだわりの“ガリ”も一緒に、ぜひ♪



石田屋 やきそば店

住所 宇都宮市中央5-8-9
☎ 028-634-6945
営業 10:00~16:00(売切れ次第終了)
休 水曜(月に1度連休有)
P 26席 P 4台(店舗東側)



“リボン存じやす”始動。さらなる美食とおもてなしを追求♪

熱々の鉄板皿で運ばれてくる自慢の「国産牛ロースステーキ(3,300円~)」。特製ダレを目の前でジュワッとかけて仕上げるのが定番のスタイル。食欲をそらせる芳醇な肉とタレの香りに、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。

昨年、創業90周年を迎え、節目となる100周年に向けて“リボン存じやす”を掲げる同店。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。これまで大切にしてきた伝統の味に

洋食メニューも加わり今年6月、店名も装いもリボン！さらなる美食とおもてなしを追求し続ける“リボン存じやす”へ、ぜひお出かけを♪

びふてき洋食 存じやす

住所 宇都宮市中央5-9-2
☎ 028-637-4129
営業 11:30~14:00(L.O.13:30)
17:30~22:00(L.O.20:30)
詳しくはinstagramを確認
休 月曜・毎月最終日曜 P 20台
HP instagram @zonjiyasu.bifuteki



業務委託 契約

配布員さん募集！

急募 戸祭・宝木エリア

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代まで幅広くご活躍されています。

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！



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



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？



求人広告 募集!!

詳しくは下記まで
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) TEL.028-688-7850
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 平日 9:00~17:00

急募 事務職募集

雇用形態 正社員 経理経験者歓迎
募集人数 4名 安定・安心の正社員として
長く働けますか？

- 仕事内容** トラック協会協同組合の事務業務 約220社が加入している組合になります。電話対応や理事会・委員会開催時の資料作成、組合員への物品販売の管理など経理・総務業務全般になります。
- 給与** 時給1,100円(経験・能力による) ※試用期間3ヶ月有
試用期間終了後:月給185,000円~
- 勤務地** 宇都宮市八千代1-5-12(栃木県トラックサービスセンター内)
- 時間** 8:30~17:30(休憩60分)
- 資格・経験** パソコン操作(ワード・エクセル)、事務経験者優遇、要普通免許(AT限定可)
- 休日** 土日祝 年間休日120日(有給休暇有)
- 待遇** 賞与年2回 社会保険完備、交通費規定支給、車通勤可(駐車場無料)

土日祝お休みで無理なく勤務できます。
とても明るい職場です。
是非今まで培ってきた事務経験を活かしてください。



お問い合わせ 栃木県トラック協会協同組合
☎090-1851-4865(担当:風間)

芳賀・宇都宮LRT開業

2023年8月26日に、芳賀・宇都宮LRTが開業します。Miaでは全8回にわたりLRT特集を行います。LRTに関する知識や乗車方法をはじめ、車の運転の仕方、各駅周辺の魅力的なお店などを紹介していきます！LRTに乗っておでかけしてみましょう♪

お問い合わせ
LRT整備課 協働広報室
Tel.028-632-2305



運転時間 平日4時台～0時台、土日祝日5時台～23時台
(JR宇都宮の新幹線始発・終電に対応)

- 6:00～9:00 / 17:00～19:00 …… 約8分間隔
- ピーク時以外の時間帯(早朝、深夜を除く) …… 約12分間隔
及び土日祝日(開業当初)

いつ行ってもすぐLRTが来ます！

交通系ICカードを導入

totra(宇都宮地域交通系ICカード)
Suica / PASMO など
(全国相互利用サービス対象ICカード)



totraの取扱 ▶ 宇都宮駅東口の停留場(駅務室)
平石の車両基地 / 関東バス、JRバス関東

問い合わせ 宇都宮ライトレール株式会社 Tel.028-666-6017

料金 初乗り150円(対距離制)

- 乗車から3kmまで150円均一
- 3～7km ▶ 2kmごとに50円加算
- 7km～ ▶ 3kmごとに50円加算

最大 **400円**

高齢者割引はあるの？
70歳以上の方は宇都宮市が行っている外出支援事業が適用になります。totraに福祉ポイントとして10,000ptが付与されます。
(お問い合わせ) 高齢福祉課 福祉サービスグループ Tel.028-632-2367

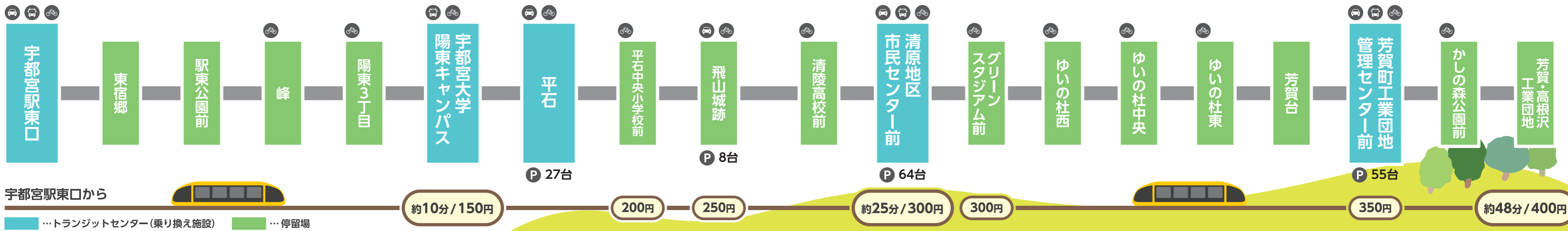
子ども料金はあるの？
6歳以上12歳未満は小児運賃となり、普通運賃の半額です。
※6歳未満は無料、普通運賃を支払う旅客1人につき2人まで。

ペットは乗車可能？
電車や新幹線と同じでケージに入れて、手荷物として入れられる大きさならOKです。

トランジットセンターを利用しよう！

駐車場、駐輪場は無料！下記の駅情報を参照ください。

- 🚗 …一般車乗降場
- P …駐車場
- 🚲 …駐輪場
- 🚌 …バス乗降場



ライトライン 8.26 sat

この街の未来が走り出す。

START!!

時間に正確！

スムーズに乗降ができる！

環境に優しい！

国内外でも多くの運行事例！

LRT発車式

日時 8/26(土) 11:10～11:35
場所 宇都宮駅東口 停留場
※一般の乗車は15:00以降を予定

座席数50席
乗車定員 約160人
最高速度40km

ベルモール1階
インフォメーション裏手
交通未来都市うつのみや
オープンスクエア
にて情報発信中！

雷の稲妻がモチーフ

段差なし！
ベビーカーや
車椅子でも
乗り降りしやすい

乗降について

ICカードをご利用の方

乗るとき
緑のパネルにICカードをタッチ
降りるとき
黄色のパネルにICカードをタッチ
車内でICカードのチャージ(入金)が可能です。

現金をご利用の方

乗るまえに
停留場にある整理券発行機から整理券を取る
降りるとき
整理券発行機は進行方向前方に設置されています。
先頭の前から / 運賃箱に整理券と運賃を入れる
おつりは出ないで小銭をご用意ください。
車内で千円札・五百円・五十円玉の高額が可能です。

交通系ICカードですべての扉から乗り降りできます！
※現金の場合、停留場にある整理券を取り、先頭の前から降りる時に運賃を払う

レールの上は走行しない！
停留場からの歩行者に注意！

横断歩道から
青信号で停留場へ
信号機がない所では
接近表示器で安全確認

◎9/23号で運転マナーについて特集予定！

SUNPLAN 株式会社 サンプラン
22世紀に夢を！！
不動産のごことなる
「あっ、サンプラン」に！！
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓
土地 / 戸建 / マンション / アパート等の
売買・買取・仲介・相続・レンタルBOX 賃貸

サンプランは創業20周年を迎えました♪
女性スタッフ中心の、笑顔で明るい会社です♪
宇都宮市東宿郷 5-3-9-105
フリーダイヤル：0120-088-864
mail: sun@sunplan.info
水曜定休

物件多数掲載♪
TEL.028-613-5557

新しいこと、毎日出逢える。
Bell Mall

待望のLRT(次世代型路面電車)がいよいよ開通!!

ベルモール TEL.028-613-5557 <https://www.bellmall.co.jp> 駐車場 5,000台
宇都宮市陽東6-2-1 10:00-21:00(レストランは22:00まで) 最大5時間無料

2つの特許

健康太郎の家
汚染空気を改善 空気を選ぼう! 住まいを選ぼう!

選べない空気を → きれいな空気に変える! → きれいな空気を体に入れる! → 子どもの健やかな成長 全家族の健康

LRT沿線の土地・建物
ご相談ください!

LRT「峰停留場」から徒歩8分

株式会社健康太郎の家 TEL.028-651-3300
〒321-0942 宇都宮市峰2丁目28-8 E-mail info@kenkoutaro.com

住宅免許番号 / 栃木県知事免許(12)第2045号 建設業許可番号 / 栃木県知事(第-4)第25323号 一級建築士事務所免許番号 / 栃木県知事(A-1)第3565号

道の駅 **はが**
芳賀温泉
ロマンの湯

LRTと路線バスで行く日帰り温泉旅

JR宇都宮駅 → 芳賀町工業団地管理センター前 (LRT 約40分) → 芳賀バスターミナル (バス 約10分) → 道の駅はが芳賀温泉ロマンの湯 (徒歩 約10分)

TEL.028-677-4126 芳賀郡芳賀町 大字上延生160
<http://www.michinoeki-haga.gr.jp>

入館料 / 一般 600円、小学生 200円 温泉 10:00～21:00
乳幼児無料 食堂 10:30～14:30、16:30～19:30
休館日 / 水曜(祝日の場合は営業) (土日祝は20:00まで)

食 残暑を乗り切る、凍らせスイーツ！

まだまだ続く、厳しい暑さ。食欲もなく、バテ気味なときに、少し前に話題にもなった「凍らせスイーツ」はいかがでしょうか。手軽に、普段とは違った味わい方を楽しめる「凍らせスイーツ」で、この夏を元気に乗り切りましょう！

●おすすめの「凍らせスイーツ」

1 プリン&ヨーグルト

容器のまま冷凍庫にイン！食べたいときに少しだけ冷蔵庫解凍すると、シャリッとしたあとにトロリとした食感に。ヨーグルトは、シャーベット感覚でスッキリとした後味も最高です。フタをあけ、木製のアイス用スプーンを中央にさし、ラップをかけて冷凍すると、棒アイスのようになって食べやすくなりますよ。

2 カステラ&バームクーヘン

しっとりとした食感とコクのある味わいが人気のお菓子。凍らすことで、より生地にとまりがでて、上品な甘さが引き立ちます。生クリームやアイスクリームを添えても！

3 紙パック豆乳

紙パックの豆乳をそのまま冷凍庫に入れてしまいます。ポイントは、パックの両耳を立てて冷凍すること。食べる時はパックの上部を切って、そのままガブリとかじりついてもいいし、スプーンですくってゆっくりと召し上がってもよし。シャリシャリ感を楽しみながら、健康的でおいしいおやつと人気があります。

4 ドーナツ&メロンパン

サクサクとした食感がザクザクに変化！半解凍ぐらいのほうが生地のおいしさも分かりやすいです。メロンパンを横半分にカットし、アイスクリームをサンドするのもおすすめの食べ方です。蒸しパンや薄皮生地のクリームパンもお試しを！

5 大学芋&どら焼き

和風スイーツも冷凍向き！大学芋はパリッとした食感のなかに濃厚な甘さがクセになりそうです。

6 アイスコーヒー

アイスコーヒーを製氷容器に入れ冷凍。グラスにシロップとミルク、凍らせたアイスコーヒーを適量入れれば、長い時間楽しめるアイスカフェのできあがり。



住 手ぬぐいで節約生活術

物価高の影響を受け、日用品の買い物も見直す機会も増えている日々。手ぬぐいを使った節約生活を実践している主婦のミワコさんに、お話しをお伺いしました。

「適当な大きさに切った手ぬぐいは、お皿や台拭きのほか、野菜の水切りなど調理の際に消費しがちな、キッチンペーパー代わりとして大活躍！わが家には小さい子どもがいるので、口拭きなどにはティッシュではなく、小さくカットした手ぬぐいを使っています。テーブルの上の小さなカゴに、口拭き用の手ぬぐいを入れておけば、すぐに使えて便利です。肌に優しい木綿生地だし、洗えば何度も使えるので、箱ティッシュの購入も減ったし、ゴミの削減にもつながりましたね」



自宅の玄関に、お花代わりとして100円ショップの季節柄の手ぬぐいを飾り、季節のディスプレイを楽しんでいるミワコさん。エコな生活や暮らしを楽しむ節約術、早速取り入れてみたいですね。

美 美容に健康におすすめの「水切りヨーグルト」

プチダイエットや料理の幅を広げてくれると、読者モニターの楽ちん家事子さんがおすすめしてくれた「水切りヨーグルト」。さっそく、水切りヨーグルトの作り方やアレンジ法を教えてくださいました！

「水切りヨーグルトは、フィルターをセットしたコーヒードリッパーに、プレーンヨーグルトを入れ、自分好みの固さになるまで冷蔵庫に放置するだけでOK。完成した水切りヨーグルトは、ヨーグルト特有の酸味も抑えられ、ポテトサラダを使う時にマヨネーズと併用したり、バター代わりにパンに塗ってサンドイッチにしたり、刻んだ野菜や漬物に混ぜてディップにしたりと、ヘルシーで使い勝手も抜群です。ホエイは、カレーなどの煮込み料理や、お肉をやわらかくする漬け込み液に使えますよ」



家事子さんは、好みのジャムと一緒にパンにはさんで食べるのがお好きなんだそうです。みなさん、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！編集部までお寄せください！ Mia 編集部 info@tochigi-dc.co.jp

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

絶対にやってはいけない腰の治療法



元気の森整体院

初回限定2回分で1,980円(通常2回分で13,200円)

8/31まで、おためし料金でご案内しています。

- ☑ シップや痛み止めでごまかしている
- ☑ 痛いところをマッサージしている
- ☑ 電気治療を繰り返している
- ☑ 自分でストレッチしている

1つでも当てはまる方は、一度ご相談ください。

元気の森整体院(整骨院併設)
☎028-662-3871

宇都宮市越戸町93-3
平日 9:00~12:00
14:00~19:30
土曜 8:30~12:30
(最終受付 11:20(土曜11:50)/18:50)
☎ 土曜午後・日曜・祝日



Mia's coupon



見た目が変われば人生が変わる
本気限定★絶対痩せたい！
本気コース(150分)
16,800円(税込)

都内で大人気痩身ルルロンは流して・座って・過ごすだけ。発汗と極上の気持ちよさで全身美容を叶えます。

1番人気！引き締めプレミアムコース(120分)
13,800円▶初回7,040円

- ご予約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/2023.9.30

YOSA PARK CORE HEART

☎090-2524-5685

宇都宮市薬瀬4丁目
(詳細な住所は予約時にお伝えします)

☎ 9:30~21:00(最終受付 19:00)

☎ 不定休 ☎ 有



Mia's coupon

巻き爪・陥入爪 外反母趾

- 厚くなって切りづらい爪の処理
- 角質・魚の目など足のお悩み
- 安心の無料カウンセリング

長年の痛みで辛い思いをしている方。どこに治療に行けばわからず悩んでいる方、お気軽にお電話ください。

初診料 1,000円引

- 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/2023.9.30

木下巻き爪・外反母趾矯正(木下整骨院内)

☎028-622-7711

宇都宮市細谷町145-5
(警察学校バス停前)

☎ 8:30~18:30

☎ 土曜午後・日・祝 ☎ 有



Mia's coupon



源泉かけ流しの露天風呂、
3種類のサウナと
3種類の岩盤浴

平日 830円〜 ※中学生以上料金

LRT開通!! ベルモール下車から徒歩5分! お仕事・お買い物帰りに手ぶらで温泉でリフレッシュはいかがですか?

タオルセット240円▶無料
又はジムビームハイボール各種ご注文の方に
おつまみセット(390円)をプレゼント!!

- 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/2023.9.30

宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯

☎028-663-4126

宇都宮市陽東6-5-31

☎ 8:00~24:00(最終受付23:00)

☎ 第3火曜、8月は第4火曜(8/22)

☎ 平面・地下 有(さくらの湯利用は駐車料金無料)





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

朝一番のニュースに地元の話題は必須

1面

新聞を手にしたとき、題字とともに目に入る1面。日本全国、世界各国の政治やスポーツ、衝撃的な事件など、その日一番に届けたいニュースを網羅した紙面は、いわば「新聞の顔、です。その1面に、下野新聞ならではの長があることにお気づきですか？

そうです。それは毎日、地元栃木の記事を載せていること。特ダネや県民生活に関わる重要な記事は、題字隣で堂々のトップに。旬の話題や季節を感じる風景は、大きな写真とともに「絵解き」として紙面を飾ります。

ビッグニュースがない日でも栃木の記事は欠かせません。記者がつかんだ情報は、さまざまな形で必ず掲載し、読者の皆さまにお届けしています。

好評のコラム「雷鳴抄」とともに、毎日変わる下野新聞の顔をご堪能くださいませ。

〈次回は9月23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



全国や世界のニュースに負けず、
栃木の今を大きく報道

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。

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 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。

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!



Mia 読者プレゼント

応募締切
9月5日(火)
必着

5名様 栃木県産梨「豊水」(5kg)

生育状況が早まっていることにより、豊水がご用意できない場合がございます。その場合は、違う商品の発送となります。

3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券

提供: MOVIX宇都宮



栃木の梨が旬を迎えています! 「幸水」に続いて出回る品種は、「豊水」です。「豊水」は8月下旬頃から出荷が始まり、甘みと酸味のバランスが良い爽やかな味が魅力です。スーパーや直売所等の店頭のほか、インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」でも取り扱っておりますので、ぜひ旬の味覚をお楽しみください。

提供: J A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。

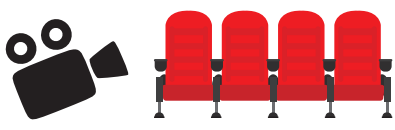
応募先

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



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。

Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information



MOVIX 宇都宮

☎ 050-6865-3235 (24時間テープ) https://www.smt-cinema.com/

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

こんにちは、母さん

9/1(金)
全国ロードショー

「母と息子」の新たな出発の物語

人事部長として日々神経をすり減らし、家では離婚問題や娘・舞との関係に頭を悩ませる神崎昭夫は、久しぶりに母・福江が暮らす東京下町の実家を訪れる。しかし、迎えてくれた母の様子がどうもおかしく、艶やかなファッションに身を包み、恋愛までしてイキイキと生活している。実家にも居場所がなく、戸惑う昭夫だったが、温かい下町の住民や、これまでとは違う「母」と新たな出会い、次第に見失っていたことに気付かされてゆく。

ミステリと言う勿れ

9/15(金)
全国ロードショー

ただの遺産相続と言う勿れ

天然パーマでおしゃべりな大学生・久能整は、美術展のために広島を訪れていた。そこで、犬堂我路の知り合いだという女子高生・狩集夕路と出会い、とあるバイトを持ちかけられる。それは、狩集家の莫大な遺産相続を巡るものだった。当主の孫の4人の相続候補者たちは、遺言書のお題に従い、遺産を手につくべく謎を解いていくが、先祖代々続くこの遺産相続はその度に死人が出ているいわくつきだった。

Mia's cooking delicious and fun!

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

えび入り天津飯

- ・むきえび 100g
- ・酒 小1
- ・玉ねぎ 小1個
- ・ごま油 大1
- ・卵 4個
- A 塩・こしょう 少々
- B 水 150ml
- B 鶏がらスープの素 大2/3
- B 酒 大1
- B しょうゆ 大1/2
- B みりん 大1
- B 片栗粉 大2/3
- ・ねぎ 少々

〈作り方〉

えび入り天津飯

【下ごしらえ】むきえびは背わたを取り、酒を振っておく。

- ① 玉ねぎ…薄切り、ねぎ…小口切りにする。
- ② 小鍋にBを混ぜながら煮立て、とろみがつくまで煮る。
- ③ 溶き卵にAを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱してむきえび、玉ねぎを炒め、③を流し入れてふんわりと炒め、1人分ずつ温かいご飯にのせる。②をかけ、ねぎを散らす。

ぐずし豆腐のごまドレッシング

- ① ほうれん草…ざく切り、人参…細切にし、ほうれん草、人参、もやしをゆでて、水気を切る。
- ② 豆腐の水気をきり、粗くくずす。
- ③ ①、②をあえ、ドレッシングをかける。

今月のレシピ

- えび入り天津飯
- ぐずし豆腐のごまドレッシング

ぐずし豆腐のごまドレッシング

- ・豆腐 1/2パック
- ・ほうれん草 1/4ワ
- ・もやし 100g
- ・人参 30g
- ・ごまドレッシング 大2



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ



© 2023「こんにちは、母さん」製作委員会
監督: 山田洋次
出演: 吉永小百合、大泉洋、永野芽都 他
配給: 松竹



© 2023 フジテレビジョン 小学館 TopCoat 東宝 FNS27社
監督: 松山博昭
出演: 菅田将暉 他
配給: 東宝