



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.104

2023 9.23

次号発行は10月7日です



秋の味覚を存分に楽しめる 彩りと味わい豊かな二段弁当

揚げたての天ぷらや、懐石料理が評判の日本料理店。毎年、この季節を楽しみにしているファンも多いという、季節の食材を厳選したお弁当「秋の味覚栗弁当(2,500円)」の販売が始まりました。渋皮煮、焼き栗、炊き込みご飯と「若竹の杜若山農場」が丹精込めて育てた栗を、ふんだんに使用した、まさに栗づくしの贅沢な二段弁当。フタを開けた途端にふわりと広がる栗の香りや、うまみののった秋鮭、彩り豊かな旬野菜と、五感で季節の味わいを堪能できます。注文は2日前までに予約を。11月末までの限定販売です。



懐石 天ぷら 治兵衛

住 宇都宮市本町4-11ホテル・ザ・セントレ3F ☎028-625-1212
営 11:00~15:30(L.O.14:30)
17:30~22:00(L.O.21:30)
休 無休 P 近隣のコインPを利用

シンプルな美しさ 高性能の快適さ



平屋モデル公開中/鹿沼市上殿町

ずっと、いい家。 KONO HANA HOME

木の花ホーム 検索



2023年は、自分たちらしい秋。自分たちらしいVOXYと。



VOXY

Photo: ヴォクシー HYBRID S-Z (ハイブリッド・1.8L+モーター・2WD・7人乗り) ボディカラーはマッシュグレー(1L6)。 車両本体価格 374.0万円(消費税込)



自慢できるスタイル。



その他にも、VOXYについて詳しくはこちら



細やかなサポートが、大きな安心を生む。

SAFETY

安全技術はまた一步、進化を遂げた。

次世代の予防安全パッケージ Toyota Safety Sense



安全機能についてこちら

写真は作動イメージです。写真のカメラ・レーダーの検知範囲はイメージです。安全運転を支援する装置は、あくまで運転を支援する機能です。本機能を過信せず、必ずドライバーが責任を持って運転してください。★グレードにより装備が異なります。詳しくはスタッフにおたずねください。

*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9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

LINEから整備予約ができます



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。)

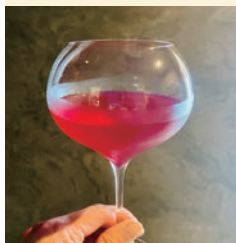
旬の食材で季節を表現。カウンターで楽しむ大人なイタリアン♪

昨年11月にオープン。大きな看板はなく、隠れていないのに、隠れ家感が素敵なイタリア料理店です。

ここでのメニューは、主に県内や国内各地の生産者から届く旬の食材から発想を得て、オーナーシェフの仲山修一さんが創りあげる「おまかせのコース(8,800円〜)」のみ。県内で採れたただからその香りが楽しめる「山椒ベーゼ」や「赤紫蘇ドリンク」について、「イタリアと日本に共通する『四季があること』『地元愛』『地域ごとの食文化』などを、栃木でしか表現できない料理で伝えたい」と話します。カウンター越しのシェフとの会話や、オープンキッチンで料理するライブ感も魅力です。電話で(17〜18時が繋がりがやすい)予約してお出かけを♪



左：おまかせコースの前菜の一例「炙りイサキのカルパッチョ夏野菜のガスパチョ仕立て」※食材の旬の期間限定です



「喜連川産の朝採れ赤紫蘇ドリンク」。食後に自家製チェロも人気

イチ 1 ichi

住 宇都宮市小幡1-1-30 ☎ 028-689-9929
営 18:00〜22:00(L.O.20:00)
※完全予約制・子ども不可
休 日曜・祝日、第2・3月曜(他不定休有)
席 10席(☎・☎) P 近隣にコインP有
HP instagram @1.ichi.2022



左：「さくら膳(刺身・焼き合わせ・小鉢3品・ご飯・お味噌汁・お漬物付1,980円)」※仕入れによって内容に変更有

路地裏の隠れ家和食店。心づくしの四季の味をのんびり堪能♪

大通りから細い路地へほんの少し南に入ったところにある「さくら」。知る人ぞ知る上質な日本料理を肩肘張らずに味わえるお店です。

和食一筋の店主自らが市場に出向き、目利きで仕入れる旬の魚介など、その時季の美味しい食材で手作りする料理を提供。ランチには、人気の「さくら膳」、ゆったりと味わう「昼の会席」も好評です。夜の会席コース(5,500円〜要予約)や、冬の時季には、天然ふぐなど鍋のコース(要予約)を日本酒と一緒に堪能するのが、なんと言ってもお薦め。工夫を凝らして丁寧に調理し盛り付ける一品一品の料理から、誠実な仕事ぶりが伝わります。席に限りがあるので、ランチの際も電話で確認して訪れるのがお勧めです♪



四季の味 さくら

住 宇都宮市伝馬町4-14 ☎ 028-632-1976
営 11:30〜14:00/17:00〜22:30(L.O.20:30)
休 日曜(他不定休有)※日曜は予約に限り営業
席 約16席(☎・☎) P 近隣にコインP有

「大通り」なのに隠れ家って!?

裁判所周辺・大通り

..... SAIBANSHO&ODORI

オススメ

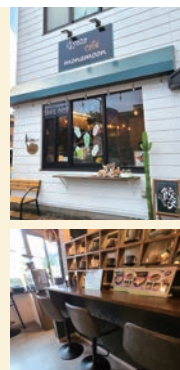
裁判所周辺の隠れ家的なお店にお出かけ
宇都宮のまちを東西に貫く大通り。裁判所周辺には、まだ訪れたことのない専門店や、隠れ家的な雰囲気を感じられる素敵なお店が点在。初秋のまちをお散歩してみても♪



Mia de まちあるき



テーブル以外の座席情報
個室...④ 座敷...⑤ カウンター...⑥ ソファ...⑦ テラス...⑧
※紙面上の価格はすべて税込価格です。



左：今年2月にオープン。早くも大人気の「大きな手包み餃子(手前・5個・500円)」と「グルテンフリー餃子(6個・650円)」

リピーター続出!大きな手包み&グルテンフリー餃子♪

看板メニューは自慢の餃子。愛犬と一緒に(要キャリーケースorだっこ)もOK! 落ち着いた雰囲気の店内で味わうのも、テイクアウトも可能です。

お店で手作りする「大きな手包み餃子」は、オリジナルの皮がもちもち、たっぷり地元野菜と豚肉の旨みと甘みがジューシー。国産米粉による皮のつるんと食感がクセになる「グルテンフリー餃子」は生姜が効いて爽やかヘルシーです。焼きそばでありながらペペロンチーノ味が大人気の「モナ焼きそば」や、挽きたてブリッツェン米の米粉100%「米粉ワッフル」などスイーツを本格コーヒーと一緒に、ぜひ!キッチンカーや子ども食堂としても活動しているので、見かけた際には気軽に立ち寄ってみて♪



苺・抹茶など全5種類の「フラッペ」と「米粉ワッフル」

餃子カフェ モナムーン
Gyoza café monamoon

住 宇都宮市材木町1-2 ナカムラビル1F ☎ 028-612-8111
営 11:00〜21:30(L.O.21:00) 休 月曜(祝日の場合は翌日)
席 10席(☎) P 3台(店舗東)
HP instagram @kitchencarmonamoon

初心者歓迎 ~頑張る女性のみなさまへ~ 『マネー美人になりませんか?』

女性のためのマネーセミナー

働く女性に 子育てママに 参加無料 完全予約制



参加者全員にプレゼント!

イヴォワール洋菓子店 焼き菓子セット

開催日時 11月3日(金・祝) 10:00〜11:45(受付9:40〜) 35名様限定

会場 宇都宮市文化会館 宇都宮市明保野町7-66 第1会議室(駐車場有) ※女性限定(※お連れ様に限り男性可 ※お子様連れ不可)

コソコソと始めて賢く備えましょう!

- ☑ 物価上昇に負けない資産の作り方って?
- ☑ iDecoやNISAってしたほうがいいの?
- ☑ 老後2,000万円ってほんとうに必要?



講師 菅原 洋介 アクサ生命保険株
2級ファイナンシャル・プランニング技能士
トータル・ライフ・コンサルタント(生命保険協会認定FP)

プロフィール
年間100件以上、個別相談とライフプランの作成をお手伝いさせていただき、「夢を叶える為には何が必要か?」をお客様と共に考えております。

お申込み方法

はがき・FAXまたは応募フォームにアクセスし必要事項を入力してください。
はがき・FAXの場合 住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数を明記の上ご応募ください。
応募先・お問い合わせ 栃木ダイレクトコミュニケーションズ 女性のためのマネーセミナー係
〒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

応募フォーム



応募締切 10月22日(日)必着
※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。ご案内を10/27(金)までにお送り致します。※本セミナーは、アクサ生命の依頼により栃木DCが運営し、アクサ生命が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については、栃木DCが責任を持って行います。

9月から計6回 毎月開催 宇都宮市結婚活動支援事業

参加者募集!

ときめく宮りある

宇都宮市が主催する婚活セミナーや交流会に参加して 素敵なパートナーと出会いませんか?

第2弾

唯一の平日夜開催 短時間で気軽に婚活したい方におすすめです!

参加費 500円

10月 ときめく宮りある♡餃子作り体験編

年齢 25-40歳 男女各15名

日時 ▶ 2023年10月27日(金) 18:30〜20:30
場所 ▶ 来らっせ体験コーナー
参加費 ▶ 男女とも500円
講師 ▶ 協同組合宇都宮餃子会



司会 山口 あや
YAMAGUCHI AYA
ラジオパーソナリティ MC

応募条件 市内在住又は将来宇都宮市に居住する意思のある25歳から40歳までの独身男女 市内への通勤、通学者の方もOKです
応募期間 2023年10月20日(金)まで
※応募者多数の場合は抽選となります

特設サイト 申込フォーム



Utsunomiya Itadori Landscape



自然の雄大さを感じられる 大谷ならではの絶景スポット

約200メートルに渡ってむき出しになった大谷石の岩肌を一望できる「大谷景観公園」。石と緑と水が織りなす美しい景観が楽しめるスポットです。公園の東側を流れる姿川を挟んで対岸にそびえるのは「御止山(おとめやま)」。江戸時代には松茸が採れ、日光山輪王寺の御用山であったため一般の人々の入山は禁止されていたことからこの名が付けました。大谷石の奇岩群と赤松が織りなす圧倒的な光景が“陸の松島”と称され、平成18年7月に国の名勝に指定されています。



芝生広場が整備されていて、大谷散策の休憩スポットとして利用するのはもちろん、お手洗いやテーブル、ベンチも設置されているので、ピクニックなどにもぴったりです。



大谷景観公園

住所 宇都宮市大谷町1224-1
 (問い合わせ先) 宇都宮市都市整備部 公園管理課 管理グループ
 ☎ 028-632-2529 P 有(大型3台、普通3台)

Hawakubu Recommend Ippin



豊かな燻製の香りをプラスして 普段の料理をワンランクアップ

いつもの料理にコクや香りが欲しいときにおすすめなのが「燻製調味料」。料理にプラスするだけで一気に大人の味わいに。鹿沼市「燻製工場いぶすもーく」が作る『燻し醤油』と『燻しオリーブオイル』は、スモークチップでじっくり燻した醤油とオリーブオイルです。



「燻しオリーブオイル (1,100円)、燻し醤油 (1,000円)」

『燻し醤油』は、たまごかけご飯、お刺身、焼き魚などの和食にはもちろん、餃子、ステーキにも相性抜群。『燻しオリーブオイル』は香ばしくまろやかな風味で、ドレッシングにしたり、パスタの仕上げに使ったり、パンにつけたりと使い方は自由自在です。宇都宮市内では道の駅うつのみやろまんちっく村、麦ぺこ、ビーグル養蜂園で購入できます。



燻製工場いぶすもーく

HP Instagram @ibusmoke

米粉バウムのランチ&スイーツで 元気とキレイをチャージ♪

白いトレーラーハウスが店舗の「ミントカフェ」。併設のバウムハウス「JURIN」の米粉のバウムクーヘンを使用した創作スイーツや、栄養バランスを大切に手作りするランチ、平日限定(水曜を除く)ランチBOXを提供。



「モーニングセット(各500円・8時〜)は、自家製米粉ピザ、米粉スコーン(豆乳クリーム・自家製ベリーソース付)、ミニバウムから1つと、ドリンク

店内で生地から手作り「自家製米粉ピザ」などモーニングセットのほか、その日の体調や気分で4種から選べるオリジナル「スムージー」で、出勤前・登校前に元気とキレイを急速チャージ!ランチやドリンクに黒豆と、その煮汁を多用するなど、美容と健康を意識したメニューが満載。聞くと、市内で理美容サロンを展開するビューティーアトリエグループが運営するカフェだそう。残暑や仕事でお疲れ気味な心と体にも、お薦めです♪



バウムをワッフル焼き器で焼いた「ばうむっふるバナナチョコカスタード (700円)」と「黒豆ココア (450円・ICE/HOT)」

ミントカフェ Mint cafe

住所 宇都宮市泉町6-22 トレーラーハウス1号車 ☎ 070-4236-0447 営 8:00~17:00 (L.O.16:00)
 休 火・日曜・祝日※SNSで確認を 席 15席(☺・☻) P 6台(店舗西・JURINと共用) HP instagram @ba.mint.cafe

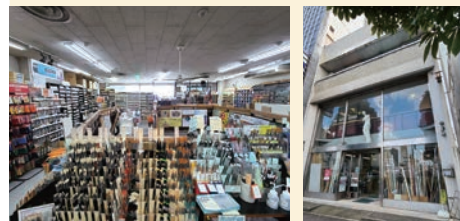
額縁で飾ろう! 絵や写真の 作品から大切な思い出まで♪

戦後間もない頃から画材・額縁を扱う老舗。2階には、油・水彩のほか、日本画・アクリル・パステル画用等の絵の具が壁一面に並び、プロから美術系の学生、趣味で絵を描いている人まで画材を求め訪れます。



ユニフォームの額縁見本(中央)。大切な思い出の品もオーダーで額装できる

1階では額縁を取扱い。「描いた作品の意図まで引き立てるほど、額縁一つで絵の印象が変わることもあります」と取締役専務の三柴一朗さん。絵や写真、賞状などを飾る既製品の額縁のほか、オーダーの額装もOK。これまで同店で額装を手がけたものの中には、「プロゴルファーから贈られたツアー優勝した際のゴルフクラブ」や「御朱印帳」といった立体的なものも。大切なコレクションをしまい込まずに、額装をお願いしてみても♪



左:2階の画材売り場。豊富な知識を持つスタッフに相談して選べるのも専門店ならではの

白木屋画材額縁店

住所 宇都宮市伝馬町1-4 ☎ 028-633-3258
 営 10:00~18:00 休 水曜 P 5台(店舗南)
 HP https://www.shirokiya.info/

Coupon+

Mia's Information

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・お買い物の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 / 2023.10.31

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 ※10月は17・18日
 🚗 平面・地下 有(さくらの湯利用は駐車料金無料)



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 / 2023.10.31

木下巻き爪・外反母趾矯正(木下整形外科内)

☎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



NANASE AIKAWA DINNER SHOW

好評発売中

2023 10・22 [SUN]

相川七瀬

ディナーショー

2023年10月22日(日)

受付16:40~ / ディナー17:00~ / ショー18:30~

TICKET おひとり様 ¥29,000

※料金はおひとり様のディナー・ドリンク・ショー税金・サービス料が含まれております。

※チケットは、前売りのみとさせていただきます。当日のお席は、ご予約順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。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、払い戻しはいたしかねます。※未就学のお子様のご入場はお断りいたします。※アーティスト本人へのプレゼント等はすべて受付にてお預かりいたします。※会場内へのビデオ・カメラの持ち込み、及び携帯電話のご使用は固くお断りいたします。※会場内は禁煙となりますのでご了承ください。※当日お車を運転される方の飲酒は固くお断りいたします。

チケット購入方法

お電話でお申込予約 ▶ チケットお渡し ヤマト運輸 代金引換え受取り

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。

イベント特別宿泊プラン

- ◇ シングル 10,560円 ※左記料金には1泊室料、ご朝食代(ご人数分)、税金、サービス料が含まれております。
- ◇ ツイン 17,600円 ※ご予約は先着順となりますので、満室の際はご容赦ください。
- ◇ トリプル 23,760円

30th ANNIVERSARY 1993.7.1開業 今年で30周年

ホテル東日本 宇都宮

栃木県宇都宮市上大曾町492-1

お問合せ ☎フリーダイヤル

0120-888-085

習 気軽に参加できるお得な「まちゼミ」

宇都宮商工会議所が主催となって、年に一度、設定された期間のみ開催される「まちゼミ」をご存じですか？今回はこの「まちゼミ」について、宇都宮商工会議所地域振興部のご担当者に、お話しをお伺いしました。

Q「まちゼミ」とは一体どんなものなのでしょうか？

『まちゼミ』は“得する街のゼミナール”のことで、宇都宮市内のお店の方が講師となり、お客様に専門知識やプロのコツを教える、少人数制の講座（ゼミナール）です。『キレイ』『健康』『つくる』『まなぶ』『たべる』の5種類の講座を開講します」

Q誰がどんなかたちで参加できますか？

「10月1日(日)～10月31日(火)に、一般個人の方に向けて原則無料で開催します。(講座によって材料費がかかる場合もあり)。少人数のアットホームな雰囲気のなかで、お店の方とコミュニケーションを取りながら、楽しく学ぶことができるため、毎回お客様から高評価をいただいております。お店の方とのコミュニケーションを通じて、皆様にお店のファンになってもらおうという目的で開催しておりますので、販売行為は一切ございません。どなたでも安心して受講できます」



Q参加方法は？

「9月24日(日)以降に、各店舗に直接お問い合わせください」

Q人気やおススメの講座は、どのようなものがありますか？

「身近で知っておきたいけれど、どうしても遠回しになりがちな終活や、片付けの方法など、暮らしの疑問を学べる講座のほか、日本舞踊で行うエクササイズ講座、冬に向けての編み物講座など、これからの趣味にしたい講座も盛りだくさんご用意しております。50種類以上ある講座一覧は、宇都宮商工会議所のHPにてご確認くださいませ。皆様のご参加をお待ちしております」



問合せ先：宇都宮商工会議所 地域振興部 ☎028-637-3131
<https://www.u-cci.or.jp/chiikishinkou/machizemi>

街 栃木の食のアンテナ店がオープン

8月31日、東武宇都宮百貨店地下1階の食品売り場の一角に「栃の味(とちのみ) ショップ」がグランドオープン！今回は、魅力的な県産の商品がずらりと並び、こちらの注目のアンテナショップをご紹介します。

●栃木の魅力を発信する「栃の味ショップ」

県産食品のブランド力強化を目指すために、県内企業11社からなる「とちぎ食のブランド発掘協同組合」を2018年に設立。「栃の味ショップ」は、同組合が“栃木県誕生150年”を記念し、東武宇都宮百貨店に開店したアンテナショップです。店頭には、宇都宮市の特産品である「大谷石」の採掘場跡地にある「大谷石室」を活用した味噌や納豆、ハム・ベーコン、菓子や加工品などの原材料となる卵などがズラリ。栃木の食の魅力を再発見できるさまざまな商品を気軽に手に取ってみたいはいかがでしょうか。



衣 Tシャツの黄ばみを防ごう

秋の衣替えをする前に、この時期、黄ばみのあるTシャツを白くしておきたいもの。そこで、普段の予防策もふまえ、主婦のゆきママさんに白さを取り戻す、洗濯法を教えてくださいました。

「黄ばみの原因は、汗に含まれる皮脂汚れです。黄ばみは、その汚れが蓄積し、酸化したもの。来シーズンまでそのままにしていると、頑固な汚れとなり、臭いも出てしまいます。普段の洗濯には、液体の酸素系漂白剤を使用することで予防はできますが、時間がたって黄ばみが出てしまったTシャツには『オキシクリーン』などの粉末タイプの酸素系漂白剤がおすすめです。使用法は実に簡単！3リットルほどのぬるま湯に、大さじ1杯の酸素系漂白剤をしっかりと溶かし、Tシャツを1～6時間つけ置きします。その後、そのつけ置きした液ごと、いつも通り洗濯するだけ。柄物には向かないので、気をつけてくださいね」



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

Mia 読者プレゼント

応募締切
10月3日(火)
必着

5名様 新米・栃木県産コシヒカリ「とちほのか」(5kg)

今年も美味しい新米ができました！

皆様お馴染みの「栃木県産コシヒカリ」は、炊飯したときのつやつや感と、もちっとした弾力ある粘りが特長の銘柄です。

そして、現在、栃木の新米を買って応募すると、キッチン家電やとちぎ和牛などの豪華賞品が抽選で当たる「新米・栃木米キャンペーン」を開催中です。

提供：JA全農とちぎ



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。

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's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
●牛肉のごま味噌丼
●落とし卵の和風スープ

調理時間 約25分

〈材料〉2人分

牛肉のごま味噌丼

- ・牛コマ 120g
- ・にんにく 2/3カケ
- A さとう 大1/2
- A 酒 大1/2
- A みそ 大1
- A しょうゆ 小1/2
- A みりん 大1/2
- ・太ねぎ 1/3本
- ・ピーマン 2/3個
- ・油 大1/2
- ・すりごま 小1

落とし卵の和風スープ

- ・卵 2個
- ・ぶなしめじ 1/2パック
- ・白菜 100g
- ・大根 100g
- B だし汁 400ml
- B 塩 小1/3
- B しょうゆ 大2/3
- B みりん 大1/2

〈作り方〉

牛肉のごま味噌丼

- ① 【下ごしらえ】牛肉はA、おろしたにんにくを合わせた中につけておく。
- ② 太ねぎは斜め薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②、①を炒め、すりごまを加えてからめる。
- ④ 温かいご飯に③をのせる。

落とし卵の和風スープ

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。白菜はざく切り、大根はいちょう又半月切りにする。
- ② 鍋にBを煮立てて①を煮、卵を割り入れ、お好みの固さになるまで煮る。



レシピ提供：YOSHIOKAWA YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

29th anniversary 開店29周年記念大感謝祭

FKD宇都宮店はおかげさまで開店29周年、日頃のご愛顧に感謝を込めて

89th anniversary 秋の大創業感謝祭

FKD インターパーク店・福田屋鹿沼店

宇都宮店

ほんの一例をご紹介します

29thベストセレクション



大粒・多果汁が魅力の黒ぶどう。香り良い人気品種
①<山梨県産他・国内産>
ピオーネ(1房)
各日20房限り
税込1,080円
本体1,000円+税80円



①<魚匠>特選干物セット
(くアメリカ産・ロシア産・しまほっけ開き・くアメリカ産・せんき開き・く島根県産・えぼ開き・くルウェー産・さば開き・く北海道産・さんま開き各1枚、1パック)
各日10パック限り
税込1,500円
本体1,389円+税111円



ジャスト丈の細身シルエットパンツ
オーガニックコットンを使用
①<グラミチ>
メンズNNパンツ
クロップド
(M~XLサイズ)
合計25枚限り
※カラーによりサイズに
バラつきがございます
税込9,240円
本体8,400円+税840円



ニューバランスを代表する
スタンダードモデル
ベーシックな定番カラー
①<ニューバランス>CM996
②16,280円の品
(23.0~28.0cm, D幅)
合計35足限り
税込13,800円
本体12,545円+税1,255円



①<昭和西川>高級羽毛掛けふとん
(側地:綿100%、詰め物:パンカリールホワイト
マザーグースダウン93%、1.2kg、150×210cm)
10枚限り
税込63,800円
本体58,000円+税5,800円
(寝具/3F)



煙やニオイを抑えながら
多彩なグリル料理がたのしめる
①<象印>マルチロースター
(EF-WA30)
10台限り
税込18,150円
本体16,500円+税1,650円
(電器/3F)

その他お買得品など詳しい情報は
こちらからご確認ください

京都老舗 ロマンズ小杉 寝具大市「おいでやす」



ROMANCE
体圧分散敷きふとん(シングルサイズ)・
敷パッド・ピローケースセット
●<ロマンズ>体圧分散敷きふとんセット
(詰め物:ウレタンフォーム、97×200×9cm)
合計8枚限り
税込22,000円
本体20,000円+税2,000円

羽毛掛けふとん
(詰め物:カナダコロニーホワイトグース
ダウン93%、150×210cm)
合計10セット限り
税込55,000円
本体50,000円+税5,000円

お買上げ特典
羽毛ふとんをお買上げのお客様に
後日ご利用いただける
除菌サービス券プレゼント

イベント
ロマンズ小杉商品を
税込3,000円以上お買上げで、
その場で京都銘菓が当たる
くじ引きキャンペーン
※お1人様1回限り

■期間:9月21日(木)~25日(月)
■時間:午前10時~午後7時
※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

秋のリビングバーゲン



同時開催
①<有名メーカー>
タオル・マット・スリッパ
50~20%OFF
②キッチン用品・フライパン各種
60~30%OFF
※写真は一例です

秋のスポーツウェアバーゲン



同時開催
Columbia
Champion
Polar
Nanga
Steasy
アウトドアウェア各種
50~30%OFF
※ブランドにより割引率が異なります

旅気分を味わえる秋の駅弁まつり

■場所:1F食品サービスカウンター横特設会場
※交通状況により、商品の到着が遅れる場合がございます。ご了承くださいませ

9月23日(土・祝)限り	9月23日(土・祝)・24日(日)限り	9月24日(日)限り
<p>北海道ならではの「毛かに」。 蟹の風味を活かすため 軽く酢で味付けし盛り付けた 北海道産毛ガニを味わえるお弁当です</p> <p>●<新千歳空港> 北海道毛蟹弁当 (1折) 税込1,380円 本体1,278円+税102円</p>	<p>江ノ電タンコロをイメージし、しらすやアジフライが彩ったお弁当。 食べても、贈答用でも喜ばれる「江ノ電タンコロ」を海苔のお弁当箱にし、 食後に小物入れやインテリアに変身する楽しいお弁当です</p> <p>●<江ノ島電鉄> 江ノ電弁当 タンコロ (1折) 税込1,680円 本体1,556円+税124円</p>	<p>北海道産の「特特特」いくらを ふんだんに盛り付けました</p> <p>●<新函館北斗駅> 北海道産特選 いくらのお漬物 (1折) 税込1,480円 本体1,370円+税110円</p>

インターパーク店 ■期間:9月20日(水)~26日(火) ■時間:午前10時~午後7時

※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

全国フードフェスティバル

全国のうまいものがインターパーク店に大集合

<p>Krispy Kreme 東京/クリスピー・クリーム・ドーナツ</p> <p>おすすめ! ダズン (12個入、1箱) 数量限定 税込2,601円 ※6個・3個・2個セットもございます</p>	<p>Frantz 兵庫/神戸フランツ ①神戸魔法の壺プリン (1個) 税込420円</p>	<p>陰摩屋 大阪/たこ焼き発祥の店 大阪玉出 会津屋 ①元祖たこ焼き 小箱 (12個) 税込700円</p>	<p>実演 北海道/浜形水産 ①三色弁当 (1折) 税込2,160円</p>
<p>オリジナル・ グレイズド* ダズン (12個入、1箱) 数量限定 税込1,751円 ※6個・3個・2個セットもございます</p>	<p>美演 初出店 山形/米沢牛 真喜屋 ①米沢牛 肩ロースステーキ&焼肉弁当 (1折) 税込2,430円</p>	<p>美演 初出店 京都/辻利兵衛本店 ①白玉入り宇治抹茶生ゼリー (1個) 税込570円</p>	<p>美演 愛知/世界の山ちゃん ①幻の手羽先 (5本入) 税込601円</p>

9/23(土・祝) UTSUNOMIYA BASE 野菜販売会&トークショー

宇都宮市下葉にて野菜を生産している若手農業プロジェクトチーム
UTSUNOMIYA BASEの秋野菜販売会とトークショー。

■野菜販売会
■時間:午前10時~
※野菜をご購入のお客様は、正面東側入口にお並びください
※なくなり次第終了させていただきます

■トークショー
■時間:(1部)午後1時~2時・(2部)午後3時~4時
(各回先着50名様限り)
※トークショーを観覧のお客様は、事前に整理券が
必要となります。野菜をご購入のお客様は整理券を配付いたします

■場所:正面東側入口エスカレーター横特設会場

ips ビレッジ 秋のビレッジマーケット

9/23・24(土・祝)(日) hello! Interpark village Centre Court village market
9/23.24 10:00-16:00
Sweets.Craft.Accessory.Zakka.Workshop etc....
素敵な人気のお店が一日22店舗集結(2日間開催)
謎解きウォークラリーイベントも開催♪

人気の作家さんが多数出店予定。
親子で楽しめるマルシェを開催いたします。
9月24日(日)限定で謎解きウォークラリーイベントも開催
■時間:午前10時~午後4時 ■場所:ビレッジセンターコート ※悪天候の際は中止になる場合がございます

9/22・23・24(金)(土)(日) 創業89周年 創業感謝 全店共同特別企画 食料品大抽選会

空くじなし 期間中、福田屋百貨店直営店食料品・銘酒・リカー・日用雑貨・ドラッグのみの
「お買上げレシート」税込3,000円(レシートの合算可)ごとに1回、抽選ができます

■時間:午前10時~午後7時
■場所:宇都宮店・インターパーク店:1階食料品サービスカウンター横特設会場 鹿沼店:1階特設会場

1等 福田屋商品券10,000円 全店合計10名様	3等 福田屋商品券500円 全店合計680名様
2等 福田屋商品券2,000円 全店合計30名様	その他 ラッキー賞食料品各種 全店合計9000名様

9月20日(水)~26日(火) ポイント5倍デー開催

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

LINEで使える FKD デジタル HAY カードが登場!

お客様のスマホでFKD HAYカードがご利用いただけます

福田屋のポイントカードをお持ちでないお客様は
かんたん3タップで新規ご入会
すぐにポイントが貯められます

※3タップでは仮登録の状況となります。
※電子マネーをご利用いただくには
本会員登録まで完了していただきますようお願いいたします

FKD DIGITAL HAPPY CARD

福田屋でのお買物がポイントが貯まる 使える

電子マネーのチャージご利用も!

9月30日(土)までの新規登録で100ポイントプレゼント
※ポイントは10月中旬に付与いたします

こちらのコードから
新規ご入会および
お持ちのHAYカードへの
リンクをお願いいたします

FKDPPカード・FUKUJAYAポイントカードを
お持ちのお客様は必ずHAYカードへ
切り替えをお願いします。
切り替えは各店ポイントカードステーションにて承ります



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



社会面や地域面など、
話題に合った面で随時紹介



読者の疑問や悩みに応える双方向紙面

あなた発 とちぎ特命取材班

仕事に出先で感じた困りごと、休日の外食中にふと気付いた疑問…。暮らしの中で、気になることって結構ありますよね。そうした読者の疑問や悩みに応える試みが、昨夏始まった双方向紙面「あなた発 とちぎ特命取材班」(通称あなとち)です。

これまで「宇都宮南部に謎のロータリー」や「織田信長の位牌 なぜ那須烏山に」「足利にうなぎ屋 なぜ多い」など、地域やジャンルを問わず面白い話題を次々記事化。いずれも読者の皆さんから寄せられた情報、疑問を基に、特命取材班が取材しています。

特にスマートフォンの無料通信アプリ「LINE」などを活用したことで、読者の声が近くなったとのこと。さまざまな視点で届く情報は、現場の記者も思わずなる興味深い取材テーマになっています。

これまで「読者登壇」のような提言コーナーはありましたが、読者が要望や悩みを投げ掛け、記者が応えるスタイルはありませんでした。互いのやりとりが記事を生み出す「あなとち」は、今までとは違った下野新聞の楽しみ方を伝えてくれるはずです。

〈次回は10月21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

1週間 おためし読み

〈月ぎめ購読料 3,350円(税込)〉
※10月1日からは3,900円(税込)で電子版とSOON有料サイトが無料(しもつけID登録が必要)

無料

お申し込みはこちらから!

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。

タウン情報紙 Mia 配布員募集!

〈急募〉上戸祭・江曾島・下栗エリア

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。



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

イコライザー THE FINAL

10/6(金)
全国ロードショー



監督:アントワーン・フークア
出演:デンゼル・ワシントン、ダコタ・ファンing、デヴィッド・デンマン 他
配給:ソニー・ピクチャーズ

9秒で終わらせる——。最強の最速の最後。

イコライザーとしてこれまで秘密裏に数々の悪人を葬ってきた元CIAのロバート・マッコール。ある時、訪れたシチリアでの事件で負傷し、肉体的にも、精神的にも共に限界を迎えたマッコールは、アマルフィ海岸沿いの静かな田舎町に辿り着く。マッコールはこの街を安住の地と心に誓い、イコライザーのスイッチともいべき腕の時計を外すことを決意するが、この小さな街にも魔の手は忍び寄っていた。

愛にイナズマ

10/27(金)
全国ロードショー



監督:石井裕也
出演:松岡茉優、窪田正孝、佐藤浩市、池松壮亮、若菜竜也 他
配給:東京テアトル

この出会い、一億ボルト。

長年の夢だった映画監督デビュー目前で、すべてを奪われた花子。イナズマが轟く中、反撃を誓った花子は、運命的に出会った恋人の正夫とともに、10年以上音信不通だった家族のもとを訪ねる。妻に愛想を尽かされた父・治、口だけがうまい長男・誠一、真面目ゆえにストレスを溜め込む次男・雄二。そんなダメダメな家族が抱える“ある秘密”が明らかになった時、花子の反撃の物語は思いもよらない方向に進んでいく…。

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. 11

温かい色のお花を添えた実りの秋アレンジ

実りの秋を自由に表現!



秋は春と並んでお花の種類の豊富な季節です。華やかなユリを主役に、金黄色ナスやワレモコウなどの秋らしい温かな色合いのお花を使って、一足早く「秋の訪れ」を感じられるフラワーアレンジメントに挑戦してみましょう!



用意するもの
好みの花器、アルミワイヤー、ハサミ、ユリ、金黄色ナス、ワレモコウ、ワイヤープランツ、ほか好みのお花



ゆるく巻いたアルミワイヤーを花器に入れます。お花を留めやすく、ぐらつきにくくしてくれますよ。最終的にはお花で隠れるので、ワイヤーの色は何色でも大丈夫です。



Step.2
主役のユリを真ん中に挿し、花器の縁に金黄色ナスを引っかけます。ワレモコウを放射状に挿します。ワイヤーが見えないようにワイヤープランツやお好みの花を飾ります。

今回のお花を買ったのはココ!

農産直売所あぜみち 駅東店

① 宇都宮市中今泉2-10-23
② 028-680-5031
③ 10:00~19:00
④ 1/1~4以外は無休
⑤ 32台
⑥ <https://minnano-azemichi.com/>

LINEで簡単 無料スピード見積 写真を送るだけ!

リフォーム

浴室 キッチン トイレ
洗面台 給湯器 窓・サッシ
内装 玄関 その他

不便や困ったなどのお悩みを
スピード解決いたします!

たったの3ステップ

- 1 友だち追加して
- 2 メッセージ送って
- 3 見積り依頼完了!

LINEでお見積り
リフォーム相談
詳しくはコチラ▶

リフォーム専門 8000件の実績
(株)住まいる工務店
0120-964-365
宇都宮市今泉町 3020-91 HP▶

Mia Kawaii Item

屋外に出ればジリジリとした暑さ、屋内に入ればエアコンの冷風と、今年の酷暑で体が悲鳴をあげた方も多いのでは?こんな時こそゆっくりバスタブに浸かって、体の芯から温まりましょう。今回は極上バスタイムのお供にオススメのアイテムを、ピックアップしていただきました!

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

OSAJI



バスソルト (ゆず・レモングラス) 各30g 770円

1回1瓶、バスタブに入れてよく溶かすとふわっと穏やかに香るバスソルト。マグネシウム配合で、体を温めながら保湿し、肌のバリア機能もサポート!

HOUSE OF ROSE



コリキュアーズバスソルト330g 1,650円/33g 198円

ジンジャーの香りが特徴のバスソルト。ミネラルを豊富に含み、お肌にうるおいをプラスします。温浴効果で発汗を促し、体の芯から温まり、ずっとポカポカ!

LUSH



エプソムキューブ (バスボム) 各180g 850円

保湿効果のあるエプソムソルトを豊富に含んだキューブ型のバスボム!爽快な「ソルトウォータースーザー」、ラベンダー香る「黄金の眠り」など、お好みで。

人生の成功につながる マインドセットの整え方

最終回
第12回「マインドセットに変化を起こすステップ③」

今回はマインドセットに変化を起こす最後のステップについてお伝えします。

自分が取り入れたいと思った新しい物事の考え方や心の在り方で日々を過ごし、定着させていきます。小さな変化に目を向けてみてください。その積み重ねが、長い目で見ると大きな変化につながります。よく見る場所や携帯電話などに取り入れたい考え方を残すこともお勧めです。

手応えを感じたら継続が大切になります。自信につながり始めるとあなたのマインドセットには変化が訪れています。12回にわたるコラムが、皆さまの人生の成功のヒントになりましたら幸いです。

NLP上級プロフェッショナルコーチ
坂田 晃一



“ガトーフェスタ ハラダ”
のガトラスク
プレゼント

FP&IFAの資格を持つ講師による
個別相談
無料

FP&IFA講師による ハッピーメディア®主催

女性のための マネーセミナー



IFAとは、
独立系ファイナンシャルアドバイザー

I ndependent
F inancial
A dvisor

銀行や証券会社、保険会社などの特定の金融機関に所属せず、中立的な立場からお客さまにあわせてアドバイスをする資産運用の専門家のこと

参加 無料

要事前申込

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。

日程 10/27(金) 10:00~12:00 ※受付開始は30分前より
10/28(土) 10:00~12:00 ※受付開始は30分前より

会場 TKP宇都宮カンファレンス
センター「カンファレンスルームC」
(宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル B1階)

応募方法

- 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
- 応募締切：各回セミナー2日前まで ※お子様連れ不可

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。

お申込
フォームは
こちら



岡崎友己枝先生

民間企業、地方自治体で年間50回以上のセミナーを主催、年間150名以上の相談に乗っている。女性の働き方や価値観への理解に長け、圧倒的指名率を誇る。知識だけでなくお金のマインド面もサポートしている。



千葉 登先生

独自の手書きライフプランニングを行い、分かり易い説明が信条。令和元年5月にMFAに移籍し投資信託の柱づくりに活動中。月に3回セミナーを行っており、資産運用、相続対策、法人債務保証をメインに新たなマーケット開拓している。

第2段

芳賀・宇都宮LRTと走ろう!

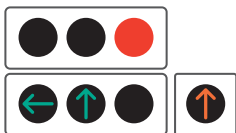
クルマの 運転ルール編

LRTが開通したけど、クルマを運転するときのルールってあるの?



まずはじめに

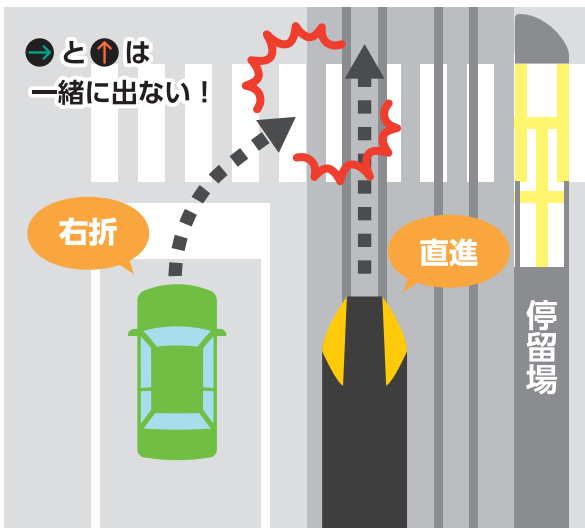
クルマとLRTの信号表示は?



LRT用

クルマ➡とLRT⬆は同時に出ることはありません

※「芳賀工業団地管理センター前」停留場は点灯パターンが他と異なります



軌道敷内は走行・停車NG!

- ただし、以下の場合、軌道敷内を通行することができます。
 - ・左右折・直進・Uターンのために横切るとき
 - ・危険防止のためやむを得ない時

クルマのサイドミラーも確認しながら
走行するとドキッとしないうかも



停留場へ出入りする

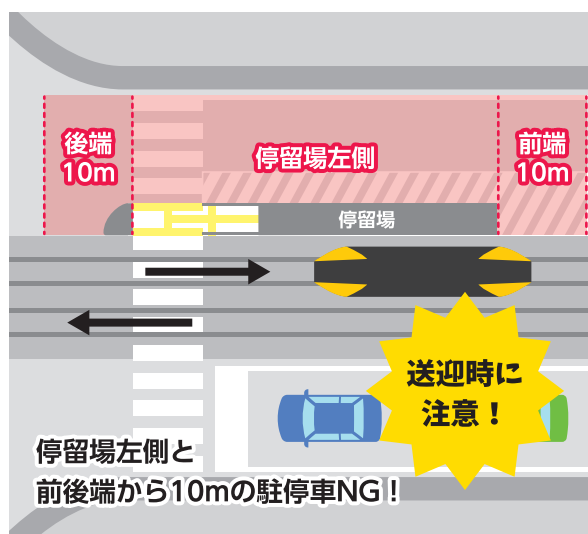
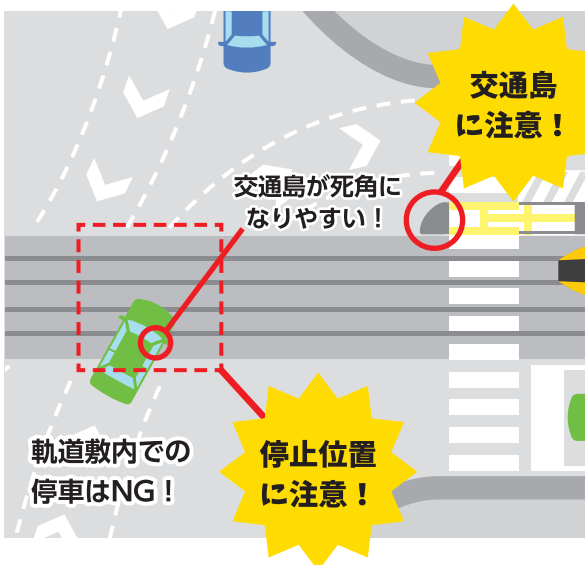
歩行者(LRTの利用者)に注意!

歩行者は青信号時に横断歩道から停留場に入れます。

信号機のない横断箇所には 接近表示器があります



事故の可能性のある例



●接近表示器は平石・清原エリアを中心に16箇所あります

歩行者や自転車が軌道敷内を渡るときは

- 立ち止まらない ●スリップに注意
- 交通島にぶつからないよう注意
- ななめに渡らない
(ベビーカーなどの車輪が溝にはまってしまう。)



LRTは非常ブレーキをかけてもすぐには止まれません。

ドライバーや歩行者がまわりをよく見て、
十分に注意しましょう。

JAF MateOnline



監修 JAF栃木支部 ☎028-659-3231 宇都宮市今宮2-4-6 栃木県自動車会館内

あなたのカーライフとともに

JAF

JAF栃木支部 宇都宮市今宮2-4-6 栃木県自動車会館内

ご入会は、お近くの自動車販売店(JAF取扱窓口)またはJAFホームページへ

garage ABBEY ROAD

新車・中古車販売(輸入車・国産車)
車検・整備・メンテナンス

tel.028-661-1969
宇都宮市陽東5丁目13-26
abbeyroad@ia9.itkeeper.ne.jp

株式会社 サンプラン

22世紀に夢を!!

不動産のごとなら
「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・買取り・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♪