

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.103

2023 9.9

次号発行は9月23日です



寛ぎ空間で大切な人と味わう 極上の熟成赤身ステーキセット

落ち着いた雰囲気の店内で、じっくりと熟成された極上赤身肉のステーキを提供するステーキ専門店。おすすめの「極厚コースセット(150g・2,860円〜)」は、熟成肉ならではのうまみと歯応えを楽しめます。食べ応え抜群の厚切りステーキとサラダ、スープ、ライスorパン、ビーフシチュー、デザート、ドリンクをコース形式でゆっくり堪能できます。明治創業の老舗米問屋が、肉のうまみを引き立てるよう、時期によって品種を変えているライスもこだわりのひとつ。カウンターやボックス席の他、半個室も完備しているので、お祝いや記念日にもぴったりです。



ステーキハウス 醍醐 (DAIGO)

住 宇都宮市宮の内1-173-9 ☎ 028-601-7705
営 11:00~15:00 (LO.14:00)
17:30~22:00 (LO.21:00)
休 無休 P 12台

Mia103号を持参し、
セットメニューご注文で
1名様につき500円引き(4名様まで)
(有効期限 2023年10月31日)

おそうじ本舗 10/31(火)まで
全国1,800店舗 突破記念
大感謝祭
人気のハウスクリーニング 1箇所につき 1,100円OFF!!
エアコン 洗濯機 浴室 換気扇 キッチン
おそうじ本舗 宇都宮鶴田店
0120-12-6032
営業時間 9:00~19:00

みんなの SIENTA! しっかり! SAFETY
プリクラッシュセーフティ
レーンレーシングアシスト
レーンディパーチャーアラート
*レーザークルーズコントロール
プロアクティブドライビングアシスト
発進遅れ告知機能
★アダプティブハイビームシステム
★ロードサインアシスト
★ドライバー異常時対応システム



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

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



左:「パンダ(132円)」、「フルーツホイップ(352円)」などのスイーツ系から、「カレーパン(ふつう・辛口各194円)」、「チキンカツこっぺ(432円)」などの総菜系まで毎日20種類以上のパンが揃う

ご近所に寄り添うおしゃれなパン屋さん

ふんわり、もちっとした「すずめベーカリー」のパン生地は、ご近所のおじいちゃんやおばあちゃんがお孫さんと仲良く味わえるようにこだわったやさしい食感。お年寄りの多いこの町に50年以上住む店長ならではの想いを込めて毎日低温で長時間かけて焼き上げています。サンドイッチやコッペパンを中心に惣菜系からスイーツ系までバラエティ豊かに揃うパンは、季節の果物や新鮮な食材を活かしたものばかり。店内には小さなイトインスペースもあり、お手頃価格のジェラートやドリンクも味わえますよ♪



すずめベーカリー

住所 宇都宮市雀の宮4-26-11 第2朝日マンション1F
電話 028-653-8105
営業 9:00~15:00※なくなり次第終了
休 水・木曜、月末最終土曜
席 2席 P 店前2台、店裏5台
HP instagram @suzume42611

5年前にキッチンカーから始まり今年6月にオープンした同店。当時の車と合わせた爽やかなブルーがお店をおしゃれに引き立てています。



左:旬や収穫のタイミングにこだわった新鮮野菜。店頭珍しい野菜に添えられた簡単レシピやSNSのお買い得情報も人気

美しくおいしい野菜を届けたい

国道4号線沿い、民家の入口にはためくのぼり旗と立て看板が目印。大谷石の蔵前で営む直売所には毎朝色とりどりの新鮮野菜が並びます。「畑市場」を「はるいちば」と読むのは「はる」は沖縄の方言で「畑」を意味するから。事業主山崎章仁さんが農業に夢を見出すきっかけとなった沖縄への想いが詰まっています。



“味”と“美しさ”にこだわり、品種選びと野菜にストレスを与えない土壌管理を徹底することで最大限の旨味・甘味を引き出すことに力を注ぐ山崎さん。ナスやジャガイモ、トマトなど一つの野菜に対して栽培種類が多いのも特長で、それぞれのきめ細やかな旬のおいしさが際立ちます。市内をはじめ都内有名ホテルやレストランからも注文が来るほど。これからの季節、どんな野菜が並ぶのか楽しみですね!

畑市場 ーはるいちばー

住所 宇都宮市雀の宮1-3-21 電話 028-348-0692
営業 9:30~12:30 休 火曜※6~8月は無休
P 8台 HP instagram @haru_ichiba

人情味にあふれた街

雀宮駅西口

..... SUZUMENOMIYA

Mia de
まちあるき

オススメ

地元密着!味もピカイチ!

町をあげて納涼盆踊り大会や映画祭が行われるなど、人情味にあふれた雀宮。古くからの住宅地が広がる中、地元密着!味もピカイチ!なお店が点在しています。

テーブル以外の座席情報
個室...⑧ 座敷...⑨ カウンター...④ ソファ...② テラス...⑦
※紙面上の価格はすべて税込価格です。



「まつぼっくりのお昼ごはん(日替わり1,100円)」この日のメインは人気の高い油淋鶏。+200円でコーヒーまたは紅茶追加可能

ジャズの音色に包まれる憩いの空間

ジャズが大好きなご夫婦がミニコンサートや発表会、ギャラリーとしても利用できる貸しホール「感動創造空間まつぼっくり」を2000年にオープンして以来、たくさんの音楽仲間が集ってきた同店。15年ほど前からママ手作りのランチとケーキも話題となり「カフェまつぼっくり」としても人気店に。

現在ランチメニューは「まつぼっくりのお昼ごはん(日替わり1,100円)」のみとなり20食限定のため予約がおすすめ。野菜たっぷりの滋味あふれる家庭の味わいが評判です。“音”に包まれるような居心地の良い空間は、昼下りの穏やかな時間帯がおすすめ。手作りのケーキやあんみつを味わいながらジャズの音色に身を委ねてのんびり過ごしてみても。



本日のケーキ「シフォンケーキ(単品400円、セット700円)」

カフェまつぼっくり

住所 宇都宮市雀の宮1-5-16 電話 028-688-3220
営業 11:30~16:00(L.O.14:30)
休 水・土・日曜 席 15席(※カ)
P 8台 HP instagram @matubokr
※貸しホールの予約日時等は応相談



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

9/16(土)・17(日)・18(月祝)・23(土祝)・24(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。

TBSハウジング

宇都宮ベルモール会場 会場 〒321-0904 栃木県宇都宮市陽東6-2-2 TEL.028-661-7160

ドンモトアウがやってくる!
参加無料
日時 9/17(日)
①11:00~②13:00~③14:30~
※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組になりまして、締め切らせていただきます。※撮影用のカメラはご持参ください。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

9/17 ラグビーワールドカップ 2023で盛り上げよう!
やわらかラグビーボールプレゼント
ラグビーワールドカップ2023で盛り上げよう!

9/18 秋の収穫体験! じゃがいもを掘ろう!!
高級ポテトチップスプレゼント [QUILLO(キジョー)]
秋の収穫体験! じゃがいもを掘ろう!!

それいけ! アンパンマン ショー
日時 9/23(土・祝)
①11:00~②14:30~
観覧無料
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※諸般の事情によりショー内容を変更・中止する場合がございます。

9/23 やわらかフェイスボールプレゼント
フェイスボールプレゼント
やわらかフェイスボールプレゼント

9/24 秋のフードサービス「クレープ」
秋のフードサービス「クレープ」
秋のフードサービス「クレープ」

宇都宮インターパーク会場 会場 〒329-0606 栃木県河内郡上三川町大字磯間600番 TEL.0285-56-2962

9/16 グルメの秋フードサービス
「肉巻きおにぎり串」 「カラフルりんご飴」 「香りも楽しめるフルーツティー」
「肉巻きおにぎり串」 「カラフルりんご飴」 「香りも楽しめるフルーツティー」

ひろがるスカイ!プリキュアショー
参加無料
日時 9/17(日)
①11:30~②14:30~
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※諸般の事情によりショー内容を変更・中止する場合がございます。

9/18 おしごと体験! ピザ職人になる! 微炭酸ドリンク(高)プレゼント
おしごと体験! ピザ職人になる! 微炭酸ドリンク(高)プレゼント

パンどろぼう 撮影会
おきなパンどろぼうがやってくる!
日時 9/24(日) ①11:00~②13:00~
参加無料/各先着30組
※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組になりまして、締め切らせていただきます。※撮影用のカメラはご持参ください。※諸般の事情により、時間・内容が変更となる場合がございます。※撮影時、他のお客様の取り込みにご配慮いただきますようお願いいたします。第三者の取り込みがあった場合、その写真をSNSやインターネットに掲載することは控えていただきますようお願いいたします。

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。経験豊富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家族単位につき最大3枚のギフトカードまで)とさせていただきます。※すでに当該会場のお客様のご見学後のお申し込みはできません。※他のご来場予約、サービスと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に、モデルハウスの担当者からお渡しさせていただきます。

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て対応する場合がございます。●手洗い・うがい、手指の消毒をしております。●会場スタッフは出勤前に検温をし、体調管理をしております。●会場内の施設は、定期的な換気をしてあります。●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。●会場で体調不良であることが見受けられた方にはスタッフがご案内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ございます。

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。●検温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活用ください。●会場へお越しの場合は、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いております。●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。

イベントに参加されるお客様へお願い

Utsunomiya Irodori Landscape

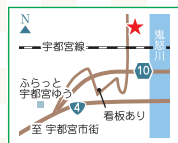


鬼怒川の恵みを五感で楽しむ！ 涼しく遊べる夏限定の遊び場

国道4号線新鬼怒橋近くにある「岡本観光やな」は、宇都宮中心部から一番近く、アクセス抜群の観光やな。鬼怒川の清流に仕掛けたやなで鮎のつかみ取りや水遊びなども楽しめるのでファミリーにもおすすめです。食事処は鮎の塩焼きや鮎御膳、鮎定食のほかうなぎなど、種類豊富にそろっています。新鮮な鮎をその場で炭火で焼いた鮎の塩焼きは格別ですよ！吹き抜ける風も涼しく、鬼怒川の流れる音を聞きながら、のんびりとした時間が過ごせます。



ナビの指示に従うとたどり着けない場合があるので注意が必要です。国道4号線から側道に入り（看板あり）、最初の交差点を右に曲ると看板があります。



岡本観光やな

住 宇都宮市東岡本町200
☎ 028-673-2031
🕒 10:00~17:00 営業期間:6月上旬~10月22日(期間中は無休) P 有

Henshuku Recommend Ippin



見てワクワク、食べてうっとり まさに食べられる芸術品！

「可愛すぎて食べるのがもったいない！」とSNSでも話題の練り切り。和菓子の技術コンテストで日本一に輝いた三宅正晃さんが、一つひとつ心を込めていてねいに手作りしています。添加物を一切使わず素材の味を生かしたすっきり上品な甘さ、なめらかな口当たりで、ずっと溶けていくような繊細さ。伝統の技と現代的な感覚が見事に融合した、まさに“おいしい芸術品”です。



「癒しの練り切り (540円~)」

月ごとにモチーフが変わるので、「今月は何かな？」というワクワク感も。手作りなので、少しずつ表情が違うのもチャームポイントです。予約完売してしまうこともあるので、電話での予約がおすすめです。



御菓子司 紅谷三宅

住 真岡市並木町2-20-15 ☎ 0285-83-3513
🕒 9:30~18:30 休 水・木曜(祝日の場合は営業・臨時休業有)
P 有 📱 Instagram @beniya_miyake

1人でも気軽に入れる ごはんカフェ

おしゃれなごはんカフェとして街で話題の「MASUYA」。父親が営んでいた焼肉屋さんを母娘で受け継ぎ、手作りの家庭の味を大切に定食屋さんとして2020年にリニューアルオープン。看板メニューには娘さんが子供の頃から大好きだった料理が各種揃います。



「特選豚リブコース生姜焼き定食(ビュッフェ形式の副菜盛り合わせ、ご飯、味噌汁付・1,320円)」※ご飯はお代わり無料

なかでも、「特選豚リブコース生姜焼き定食(1,320円)」は父親のレシピで作った特製生ダレが那須高原豚の旨味を惹きたて評判に。その柔らかな肉質とご飯が進む豊かな味わいは高校生やお年寄りのファンも多数！さらにミックスフライにも入る大エビフライはプリプリ！8月後半からは煮物や漬物などの副菜はビュッフェ形式で選べるようになり、ますます魅力的に。テイクアウト弁当(648円~)も人気ですよ。



MASUYA

住 宇都宮市宮の内4-219
☎ 028-653-0515
🕒 11:30~14:30(L.O14:00)
17:00~20:00(L.O19:30)
休 日曜 席 17席(🍷・🍷) P 8台
📱 instagram @masuyaroute4

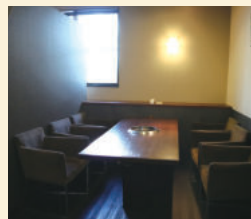


おすすめのランチ「希少部位3種ランチ(キムチ、ナムル、サラダ、ライス、スープ、デザート付・2,980円)」

黒毛和牛を堪能できる 隠れた名店

食べて本当においしいお肉にこだわり、厳選された黒毛和牛のみを使用する「やきにく 穩和」。その99%を肉質がきめ細やかな雌牛に限定し、産地も鹿児島や宮崎、仙台などその時に応じて最適なものを選んでいそう。口に入れた瞬間のとろけるように広がる旨味と風味！不飽和脂肪酸が多く融点が高い雌牛ならではの極上の味わいです。オーダーを受けてからお客様に合わせて1枚1枚職人がカットするこだわりもおいしさを極める秘訣だそう。

昨年4月から運営と仕入先が一新され、土日祝のみランチタイムの営業を始めた同店。ディナーと同じ肉をコスパ良く試せるランチメニューが揃っています。ディナーコースは11,000円~。全席、個室または半個室でゆったり寛げますよ。



おんわ やきにく 穩和

住 宇都宮市雀の宮1-15-11
☎ 028-678-9029
🕒 ランチ 土日祝 11:30~14:00(L.O.13:30)
ディナー 17:00~23:00(L.O.22:00)
※日祝のみ ~22:00(L.O.21:30)
休 火曜・不定休有 席 34席(🍷) P 9台
📱 https://www.yakinikuonwa-utsunomiya.jp

1F 宇都宮 ひざ関節症クリニック



ひざ痛専門の 再生医療クリニック

宇都宮ひざ関節症クリニック
営業時間:9:00~18:00 完全予約制
☎ 0120-013-712

9月27日は 黄ぶなの日

疫病退散 宇都宮黄ぶなの伝説

各種イベント開催予定！

うつのみや表参道スクエア テナント会は
黄ぶなの日を応援しています！

1F オグラ眼鏡店



マスクでメガネが曇りませんか？
今の時期にピッタリなメガネの
くもり止め多数ご用意しております。
ご来店、ご相談をお待ちしております。

おかげさまで
30周年
オグラ眼鏡店
営業時間:【平日】10:00~19:00
【日祝日】10:00~18:00
定休日:水曜日
☎ 028-624-9926



うつのみや 表参道スクエア テナント会

イベント開催

宮スクの日
次回は9/17日 予定

うつのみや表参道スクエア 🔍 検索

宮スク商品券
などが当たる！

抽選会開催！



切絵
コーナー



詳細はHPで

お買い物なしでも、
30分間ご利用が無料です。
以後 駐車料金 200円/30分

利用時間
8:00~23:00/年中無休



習 アート体験にチャレンジ!

9月23日より「第77回栃木県芸術祭美術展」が行われます。期間中には、県内外で活躍する講師によるワークショップも開催。さまざまな体験に気軽に参加してみませんか。

●洋画部門「初めての油絵体験」

日時／9月30日(土) 13:30～15:30

会場／栃木県立美術館 普及分館

講師／松野 行

対象／油絵未経験の小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定員／15名 参加費／1,000円

内容／描きたいものがある方は写真などを持参。

それ以外の方は見本を模写。

持ち物／用具及び材料はこちらで用意。汚れてもいい服装で参加を。



●写真部門「さて、次はどうする?—写真シリーズにチャレンジ」

日時／11月4日(土) 10:00～12:00

会場／栃木県総合文化センター 第3ギャラリー

講師／千代田 路子

対象／どなたでも

参加費／無料

内容／単写真の制作と、複数枚で構成した写真シリーズ作品の作り方。

●日本画部門「①はじめての日本画講座3～筆の使い方～」 「②『鳥獣戯画』模写」

日時／11月4日(土) 13:30～16:00

会場／栃木県立美術館 普及分館

講師／①阿良山 早苗 ②中村 晃子

対象／中学生以上 定員／①10名 ②15名 参加費／1,000円

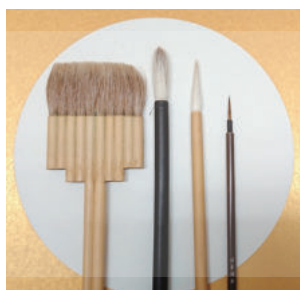
内容／①日本画でよく使われる筆や刷毛の種類や使い方を学ぶ。

②「鳥獣戯画」を模写し色紙に貼り込む。

持ち物／墨・硯または墨汁、筆、絵皿(4枚以上、梅皿またはパレット)、鉛筆(HB)、タオル、ティッシュ

※汚れてもいい服、エプロンを用意。※①を受講する方は、2B以上の鉛筆と絵皿と梅皿(パレット)両方を用意。

※描きたいものがある方はスケッチを持参。



申し込みは住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXで下記まで。

〒320-8530 宇都宮市本町1-8 栃木県文化協会事務局

☎ 028-643-5288 / FAX 028-643-5296

住 補助金を利用し省エネ生活を実現

「2050年カーボンニュートラルの実現」に向けて国が行っている、さまざまな支援事業があります。新築住宅の購入や省エネルギーフォームを検討している方は、ぜひ活用を検討してみてください。

●子どもエコすまい支援事業

対象期間は2023年12月31日まで。予算上限(100%)に達し次第、交付申請の受付は終了となります。子育て世帯・若者夫婦世帯が高い省エネ性能を有する新築住宅を購入した場合、補助額は戸あたり100万円。既存住宅を購入し、リフォームを行う場合は戸あたり最大60万円となります(一般世帯が対象となるリフォームを行う場合は最大30万)。



補助金を利用するには、いくつかの条件や申請が必要となっており、申請には工事発注者や住宅購入者となる一般消費者ではなく、注文住宅の新築工事、または新築分譲住宅の販売、住宅のリフォーム工事を行う事業者が行います。詳細は、国土交通省のHPをご覧ください(<https://kodomo-ecosumai.mlit.go.jp>)。

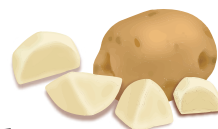
食 時短におすすめ!アレンジおかず

料理の付け合わせとして定番のマッシュポテトは、アレンジがしやすく、あっという間にメインに一変!料理好きのMIMIさんに、基本のレシピを教えてくださいました。

●基本のマッシュポテト

・ジャガイモ…中4個 ・牛乳…200cc ・有塩バター…30g ・塩、コショウ…少々

- ①ジャガイモをひと口大に切り、水に5分ほどさらし、茹でる。
- ②水気を切り、再び鍋に入れてなめらかになるまでつぶす。
- ③ジャガイモが熱いうちに牛乳、バター、塩・コショウを加え、混ぜる。
- ④再び加熱して(中火)で、水分がとんだらできあがり。



〈アレンジレシピ〉

- ①塩もみキュウリとハム、マヨネーズを加えてポテトサラダに。
- ②炒めた豚ひき肉と刻みタマネギを加え、衣をつけ、油で揚げてコロケに。
- ③耐熱容器にマッシュポテトをしき、ミートソース、とろけるチーズ、パン粉、バター、パセリをのせて、オーブンで焼き、ポテトグラタンに。

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

パート募集 事務員

仕事内容 受付、診療の補助、掃除、雑用、事務処理、機器の洗浄

時給 1,100円～1,450円

休日 水、日、祝日

勤務時間 ① 8:30～18:00

② 8:30～12:30

③ 16:00～18:00

※①～③を希望により選択可能

年齢・経験 不問

マイカー 通可

社会保険 完備

お気軽にお問い合わせください
医療法人 田代耳鼻咽喉科医院
TEL.028-624-3131
宇都宮市上戸祭町669-9

Mia's work

しごと情報は Mia's Work

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?

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いたします

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

日光開幕戦



熱きシーズンがいよいよ開幕!!

アジアリーグアイスホッケー2023-2024



H.C.栃木日光アイスバックス



東北フリーブレイズ

9.16 SAT 14:00

FACE-OFF

9.17 SUN 14:00

FACE-OFF

会場 日光霧降アイスアリーナ

詳しい会場情報はコチラから▶

WWW.ICEBUCKS.JP



Coupon+

Mia's Information

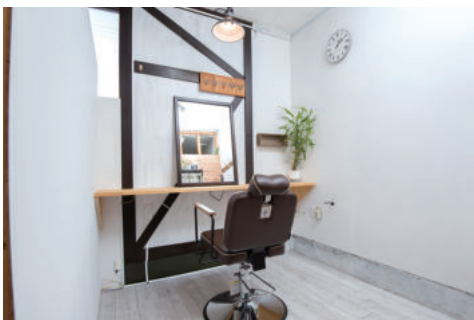
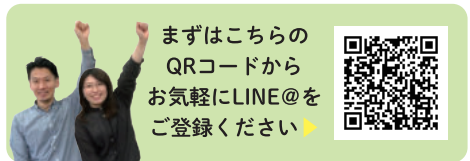
身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付!

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10月30日(月)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

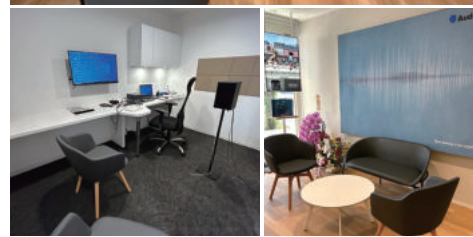
新日本補聴器センター 宇都宮店

日本初の『Audika(オーディカ)』ショップで、ご自身にぴったりの補聴器を見つけてみませんか?

宇都宮に開店して25年の新日本補聴器センターが、北欧デンマークの世界的な聴覚ケア企業デマントの補聴器専門店『Audika(オーディカ)』1号店としてリニューアルオープンしました。防音設備を持つ広いカウンセリングルーム、最新設備、落ち着いた北欧イメージの店内で、ゆっくりじっくり快適にご相談できます。

最新の補聴器は周囲360°の音を高度AIで分析。様々な音環境の中で自然に聞き取れる音を脳に届けます。ゆっくり体験していただく為に、ご来店の際はご予約をお勧めいたします。ご自宅でも貸出も無料です。

あなたにぴったりの補聴器をご一緒に見つけましょう。認定補聴器技能者常駐。



新日本補聴器センター 宇都宮店
☎028-638-0131

宇都宮市中央5-17-12 (駐車場完備)
9:00~12:00
13:00~17:00
日・祝・第4土曜日

「育毛体験コース」
通常 22,000円のところ 5,500円

「ご来店・先着200名様に」
ハンカチまたはふきんをプレゼント

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)

都内で大人気痩身トリートメントは流して・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

YOSA PARK CORE HEART
☎090-2524-5685
宇都宮市薬瀬4丁目
9:30~21:00(最終受付19:00)
不定休 有

Mia

ゆいの杜エリア
取り置き始まりました!
暖龍 テクノポリス店
セブン-イレブン 宇都宮刈沼店
ファミリーマート 芳賀台店

Miaを置いていただける店舗を随時募集中です。詳しくは右記QRをご覧ください。

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)
9/30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

剪定、伐採・草刈り・害獣駆除・遺品整理

お困り事、なんでもご相談ください!
保険も入っているので安心!

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。気軽に何でもご相談下さい。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

Mia's coupon

大人 平日 650円/土日祝 680円
小人 平日・土日祝 350円

平日650円に入れる天然温泉!深夜3時まで営業!
自慢の高濃度炭酸泉や、3種類のサウナなどを完備!

上記料金より大人20円引き・小人50円引き
入浴優待券

天然温泉 極楽湯 宇都宮店
☎028-663-2641
宇都宮市御幸本町4880
8:00~27:00(最終受付26:20)
年中無休 有

Mia's coupon

サーキット体験、
ゲルマニウム温浴体験
2,750円▶無料キャンペーン中!

油圧式マシンと有酸素運動を組み合わせたトレーニング。1日30分で全身の筋肉をバランスよく鍛えます。

【成功者続出!の食べて痩せるダイエット講座】
会員様限定の講座のみの無料体験OK

ジェイトレーニングジム
☎028-678-5891
宇都宮市陽南3-12-30 2F
平日 10:00~20:00
土曜 12:30~17:30
日曜、祝日、年末年始 有

Mia's coupon

30代・40代大人の
Music Cafe
婚活パーティー
9/24(日)17:30~
@yuji cafe

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

日本人協会 宇都宮中央支部 ideal婚活事業部
☎090-4200-4299
宇都宮市江曾島町1056-14
9:00~20:00
不定休 有

Mia's coupon

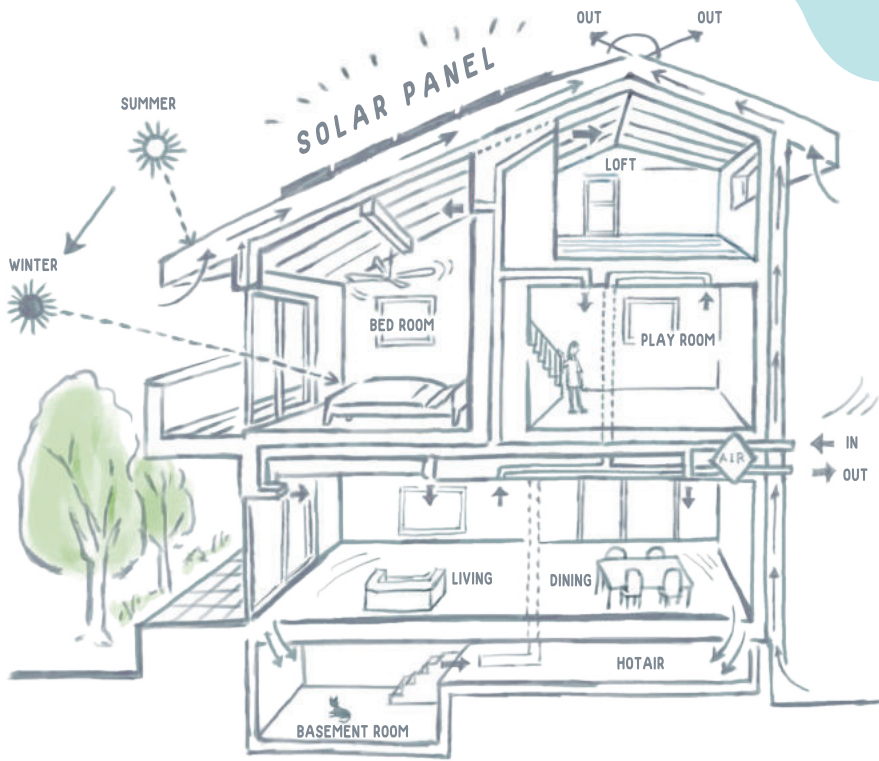
源泉かけ流しの露天風呂、
3種類のサウナと
3種類の岩盤浴
平日 830円~※中学生以上料金

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
又はジムベ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!!

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)

広告 TOCORON



無垢材や羊毛などの自然素材に囲まれながら、
ダブル断熱や高気密、耐震等級3に守られる。
心から健やかになる、TOCORONの家。

「いつの日も、健康で豊かな日々」を掲げる TOCORON。快適に暮らせる住宅性能と、心まで豊かになる自然素材を両立する家づくりは、等身大40坪・4LDKの「TOCORON 江曾島モデルハウス」で体感できます。

ぐるっと回れる動線
深呼吸したくなる家

江曾島モデルハウスは、どの部屋をめぐっても、目に入ってくるのは味わいのある無垢の木。2階建てにプラスして、地下室と小屋裏も備えています。

1階の見どころは、対面式キッチンと、洗面室に隣接した家事スペースが、ぐるっと回れる回遊動線になっている点。行き止まりがない分、家がスムーズに。生活動線の「混線」を防ぎます。

2階は開放的な勾配天井の下、多目的に使えるフリースペースと個室。18帖ある小屋裏は、大きな収納としてはもちろん、子どもの帰宅時の寝室としても活躍します。

TOCORONの家は、手で直接触れる仕上げの床や天井、建具・造作家具だけでなく、普段は見えない構造材にも、100%無垢材を使用しています。壁や天井にも接着剤が必要な壁紙ではな

HEAT20G2・C値0.3
数字で見える心地よさ

寒さや暑さに翻弄されず、1年中いつでも心地よい住まいは、家族みんなが笑顔で「健康」に過ごせる秘訣です。

TOCORONの家は、木の温もりと高気密・高断熱と全館空調システムで、「24時間365日、小屋裏から地下室まで」の快適な室温を実現しました。

断熱には独自の「ダブル断熱工法」を採用。建物を外側から高性能断熱材ですっぽりと覆った上に、壁の中にふわ

く、水性塗料や漆喰を採用。木の香りと清々しい空気に包まれ、まるで森の中にいるように、思わず深呼吸したくなるモデルハウスです。

HEAT20のG2グレードをクリアしています。

気密性能の向上には、ベーパーバリア(防湿気密材)を高性能断熱材の内側に施工。また、断熱材自体にも気密性があり、「隙間のない住まい」をバックアップ。C値0.3以下という高い気密性を達成しました。

さらに快適に貢献する、長年の実績と経験のある、TOCORON独自の全館空調システムは、1台で「換気」「空気清浄」「除湿」「暖房」「冷房」の5役を担うスグレモノ。体にやさしい冷暖房で、家全体を心地よい温度に保ち省エネにも貢献します。

4寸角と地震に強い構造で
「耐震等級3」の安心を

災害に対して、過度に不安になることなく、心安らかに日々を送れることも、「豊かな住まい」には必要なことです。だからこそ、TOCORONの家は、構造躯体にこだわりの、地震に強い構造を備えています。無垢の4寸角を使用した骨太構造で「長期優良住宅」の構造計算をクリア。

さらに、2階建て木造住宅では義務付けられていない構造計算を全棟実施し、最高レベルである「耐震等級3等級」を取得。繰り返し揺れにも耐え、長く安心して暮らすことができます。

何気ない会話から
生まれる自由設計

これだけの高い性能を備えた住まいを建て続けなが



▲無垢材を使用した、木のぬくもりあふれるリビングダイニング



▲洗練されたデザインの玄関ホール(左)と、開放的な空間が広がるフリースペース(右)

TOCORON | 江曾島モデルハウス

宇都宮市江曾島町1394-39
TEL.028-688-8217
午前10:00～午後5:00 [火・水曜定休]



「耐震等級3」の安心を

災害に対して、過度に不安になることなく、心安らかに日々を送れることも、「豊かな住まい」には必要なことです。だからこそ、TOCORONの家は、構造躯体にこだわりの、地震に強い構造を備えています。無垢の4寸角を使用した骨太構造で「長期優良住宅」の構造計算をクリア。

さらに、2階建て木造住宅では義務付けられていない構造計算を全棟実施し、最高レベルである「耐震等級3等級」を取得。繰り返し揺れにも耐え、長く安心して暮らすことができます。

何気ない会話から生まれる自由設計

これだけの高い性能を備えた住まいを建て続けなが

ふわと手で触れることもできる羊毛断熱材を敷き詰めています。羊毛は調湿効果もあるので、壁の中の結露も防止、木材の耐久性も高められ、TOCORONの家は、HEAT20のG2グレードをクリアしています。

気密性能の向上には、ベーパーバリア(防湿気密材)を高性能断熱材の内側に施工。また、断熱材自体にも気密性があり、「隙間のない住まい」をバックアップ。C値0.3以下という高い気密性を達成しました。

さらに快適に貢献する、長年の実績と経験のある、TOCORON独自の全館空調システムは、1台で「換気」「空気清浄」「除湿」「暖房」「冷房」の5役を担うスグレモノ。体にやさしい冷暖房で、家全体を心地よい温度に保ち省エネにも貢献します。

4寸角と地震に強い構造で「耐震等級3」の安心を

災害に対して、過度に不安になることなく、心安らかに日々を送れることも、「豊かな住まい」には必要なことです。だからこそ、TOCORONの家は、構造躯体にこだわりの、地震に強い構造を備えています。無垢の4寸角を使用した骨太構造で「長期優良住宅」の構造計算をクリア。

さらに、2階建て木造住宅では義務付けられていない構造計算を全棟実施し、最高レベルである「耐震等級3等級」を取得。繰り返し揺れにも耐え、長く安心して暮らすことができます。

何気ない会話から生まれる自由設計

これだけの高い性能を備えた住まいを建て続けなが

ら、TOCORONの家づくりは、いたって自然体。施主の望むことを上手に引き出し、いくヒアリング力にも定評があり、「気軽にしゃべりしながら、時間をかけて、しっかりと要望を吸い取ってくれた」と嬉しい感想も届くのだそう。大切にしていることは、決して急がないこと。「お客様が迷っていたら、とことん待ちます。後悔のない家づくりには待つことが大切」とその姿勢は揺るぎません。

平屋から、小屋裏をプラスした1.5階建て、2階建て、3階建て、さらに二世帯住宅も得意と、レパートリーも多彩。「家づくりは、ご家族と設計者が響き合う、楽しいセッションのようなもの。」一緒に作品をつくりあげましょう」と語るTOCORONの田所さん。「TOCORON 江曾島モデルハウス」で、清々しい空気と快適さ、そして会話の心地よさを感じてみてください。

江曾島モデルハウス 「やさしい涼しさ 体感フェア」 予約不要

9/9日・10日・16日・17日・18日

暑い日こそ分かる、カラッと優しい涼しさ、驚くような快適な空間をぜひご体感下さい。

TOCORON 江曾島モデルハウス 宇都宮市江曾島町1394-39

TOCORON 一級建築士事務所 〒320-0842 宇都宮市京町12-18

詳細はこちら

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. 10

お花を可愛く飾れる空瓶リメイクに挑戦

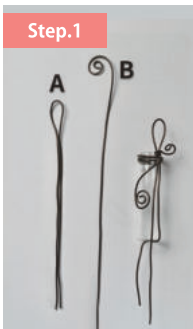
壁掛けもOKの一輪挿し



100均で買えるアルミワイヤーで空瓶を一輪挿しにリメイク! ワイヤーは何度も曲げると歪むので、迷いなく曲げるのがコツ。色を変えると雰囲気も変わりますよ。小花から大ぶりの花まで、いろいろなお花で楽しんでください。



用意するもの
ハサミ、ラジオペンチ、アルミワイヤー(約50cm×2本)、好きな花(ドライでも生花でもOK)、空瓶(約10cm)



Step.1
ワイヤーAは半分に折り、Bは先端をペンチでくるんと巻きまます。AをBで瓶の口にしっかり巻きとめます。Bの反対の端も丸めます。Aの片方を瓶の底に添わせ折っておきます。



Step.2
Aの瓶の底に添わせ方のワイヤーをペンチでくるんと巻きます。ここが別の一輪挿しを引っ掛ける部分になります。もう1本は瓶に巻きつけ、端を巻いて処理します。

今回のお花を買ったのはココ!

道の駅うつのみやろまんちっく村

⑤ 宇都宮市新里町丙254
☎ 028-665-8800(代表)
🕒 8:30~17:00(あおぞら館)
(土・日曜、祝日/〜18:00)
※施設によって異なる
🗓 第2火曜(8月は無休)
📍 1,100台
🌐 https://www.romanticmura/

Mia de 体操

スクワットでヒップアップ!



1 足を肩幅に開き、真っ直ぐ立つ。足裏をしっかりと安定させる。



2 お尻から指先が真っ直ぐになるよう、手を上に上げながらお尻を下げる。

Point! つま先から膝がでないよう注意!
10回から20回繰り返しましょう!

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

Mia クチコミ情報局

おすすめ情報

~宮の泉(みやのいずみ)~

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!



厚生労働省の「おいしい水研究会」が定める「おいしい水」の7つの項目の一定条件を、すべて満たしている宇都宮市の水道水。そんな安心・安全な宇都宮市のおいしい水道水を、県内外の方や市民の方々に広く知っていただくため、ライトキューブ宇都宮2Fの総合案内前に設置された、無料給水スポット「宮の泉」。神秘的な中にも温もりや安らぎを感じさせる大谷石を活用し、岩間からこんこんと湧き出る泉のような同所。持参した空のマ

イボトルに、冷たい水を補給することで、こまめな水分補給による熱中症対策や、増加傾向にあるペットボトルの使用量削減につながる優しいライフスタイル、そしてSDGsのまちづくりにも貢献できます。さらに、LRT開業を記念して、LRTがデザインされた300mL



「おいしいと評判の宇都宮市の水道水。ライトキューブ宇都宮内に、マイボトルへ無料で補充できる『宮の泉』という給水スポットがあるので、よく利用しています!」
(20代・みや娘さん)

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

サイズのオリジナルマイボトルを制作。JR宇都宮駅ビルパセオ2階のとちびよりや、ウツノミヤテラス2階のココノジマルシェで販売していますので、ぜひお立ち寄りください。

宮の泉(みやのいずみ)

宇都宮市宮みらい1-1 ライトキューブ宇都宮2F
電話▶028-633-3230
営業時間▶9:00~22:00※ライトキューブ宇都宮に準ずる
定休日▶※ライトキューブ宇都宮に準ずる
P▶近隣コインP利用

人生の成功につながる マインドセットの整え方

第11回「マインドセットに変化を起こすステップ⑩」

前号で、自分の今のマインドセットを知ることが変化を起こす最初のステップだとお伝えしました。次のステップは「変える」という意思を強く持つことです。その上で、自分が憧れる人や興味をひかれる人を観察してください。

その人たちはどんなマインドセットを持っているから周りを魅了する人なのか、想像してみたら何に気づくでしょうか?

できれば、大切にしている信念や考え方を本人に聞くことがお勧めです。そして、感じたことや気付いたことを自分に取り入れ、参考にしたいマインドセットで日々を過ごしてみてください。

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!

今月のレシピ
とちぎゆめポークを使って
豚肉の旨だれ焼き

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・とちぎゆめポークスライス 250g
- ・小麦粉 適量
- A はちみつ 大さじ1と1/2
- A しょうゆ・ウスターソース 各大さじ1
- A 油 適量
- ・万能ねぎ(小口切り) 適量

〈作り方〉

- 1 豚肉は横半分の長さに切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。肉に火が通ったら、合わせたAを加えて絡め、器に盛り付ける。
- 3 仕上げに万能ねぎを散らす。

◆ワンポイント

お肉は小麦粉をまぶすことで、時間がたってもパサつきにくくなります。

1人あたり
カロリー 473kcal / 塩分 2.2g



レシピ提供...JAふれあい食材/JA全農とちぎ



Presented by 栃ナビ! 第一生命 Dai-ichi Life Group Mia

クチコミぐるぐる、ハッピーぐるぐる。

いよいよ終了間近!

参加店で食事をして豪華景品をGETしよう!

9/30まで(土)

詳しくはこちらをチェック!

公式インスタ GRCRGOURMET_OFFICIAL

冊子QR

冊子は170の参加店に設置してあります!(下野新聞社1階にも設置中!)

お問い合わせ スタンプラリー事務局 栃ナビ! TEL.028-647-0011

Mia 読者プレゼント

応募締切
9月19日(火)
必着

5名様 とちぎゆめポーク
とんてき(100g×5枚)



とちぎゆめポーク

「とちぎゆめポーク」は、指定農場・指定飼料にこだわり、美味しさを追求した栃木のブランド豚肉です。麦類を多く配合した指定飼料を与えることで、旨味成分のオレイン酸が一般豚より多く含まれており、舌触りや口どけがまるやかで、サシが入りやすいのが特長です。
インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でも販売中です。



だもつとちぎ

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。



だもつとちぎ

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。

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。

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

☎ 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

終わらない夜



もし目の前に世界一美味しい料理があったら食べざるを得ない。もし誰が弾いても万人を感動させられるバイオリンが手元にあったら弾かざるを得ない。詩人である作者は、あまりに想像力を掻き立てられる絵画を目の前に詩を綴らざるを得なかった。夢でも現実でもないリアルな空想の世界が描かれた美しい絵画と絶妙なフレーズ

に五感を刺激される。こんな夜だったらずっと続いて欲しい。眠るのがもつたない絵本。
作:セーラ・トムソン 絵:ロブ・ゴンサルヴェス 訳:金原瑞人 発行:ほるぶ出版 本体価格:¥1,980 (税込)

おうさまのおひっこし



優しいけれど口下手な王様と、素直だけれどあわてんぼうのお供たち。王様は困っている人や動物を見ると助けたくて、照れくさくてお供たちにうまく命令できない。ある時、お供たちの勘違いからお城を引越すことに。いざ出発したものの度重なるお供たちの勘違いは徐々にスケールアップ。珍道中だが、そこにはいつも王様たちの優しさが。繊細で美しい絵が物語をより一層優しく包み込む。ベッドタイムストーリーにぴったり。

作:牡丹靖佳 発行:福音館書店 本体価格:¥1,540 (税込)



2023 9/18 祝

スズキの日

栃木県統一合同展示会

開催日など詳しくは直接店舗までお尋ねください。

期間中のご来場で



「コスモス」
トイレトーパー
プレゼント。

期間中のお見積り
査定で



ロゴス・LOGOS
カラフルプレート
プレゼント。



期間中の
新車
ご成約で

選べる
グルメギフト
プレゼント。

美味しいものが選べるギフトカタログです。



期間中の
新車
ご成約で

オプションまたはナビサポート割、どちらかおひとくプレゼント実施中!!

2023スズキ純正
ナビ
サポート割!!

15万円



8インチ
ナビ 税込

12万円



7インチ
ナビ 税込

2023スズキ純正
オプション
プレゼント!!

5万円

3万円



9月末まで実施中!! お早めにご利用ください!!
スズキ
愛車無料点検 実施中
この「のぼり」のお店で実施中!!

スズキ自販栃木 詳細はWEBでチェック

