



宇都宮市内に108,000部発行

発行 栃木ダイレクトコミュニケーションズ
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

TAKE FREE
vol.106
2023 10.21
次号発行は11月3日です



生姜と清湯スープがマッチ! 噂の“進化系佐野らーめん”

毎日食べても飽きない、さっぱりとしたスープが特徴の佐野ラーメンが自慢の人気店。進化系ラーメンとして新メニューに登場したのが、高知県産のすりおろし生姜の風味をいかした「生姜らーめん(1,070円)」。



佐野らーめん 噂の藤の介

住 宇都宮市鶴田2-39-36 ☎028-649-0553
営 11:00~15:00(L.O.14:45)
17:00~21:00(L.O.20:45)
休 無休(年末年始) P 9台

Mia106号を持参し、800円以上の麺類注文の1グループ4名様までチャージー1枚サービス(有効期限 2023年11月30日)

栃木県内チラシ配ります!!

ポストिंगのご用命は



お任せください!!



運営会社
~創業63年の信用と実績~
有限会社池田新聞店



〒329-2163 栃木県矢板市鹿島町1-35
mail info@ikeposu.com 担当:神山(かみやま)まで
☎0120-39-5353 月~土 9:00~18:00

完成したぬりえをお近くのワローラ栃木の店舗までお持ちください。オリジナルきんちゃくをプレゼントします。



カラーラクロスも好きな色にぬってオリジナルきんちゃくをつくらう!

SUVとのドラマチックな出会い。COROLLA CROSS

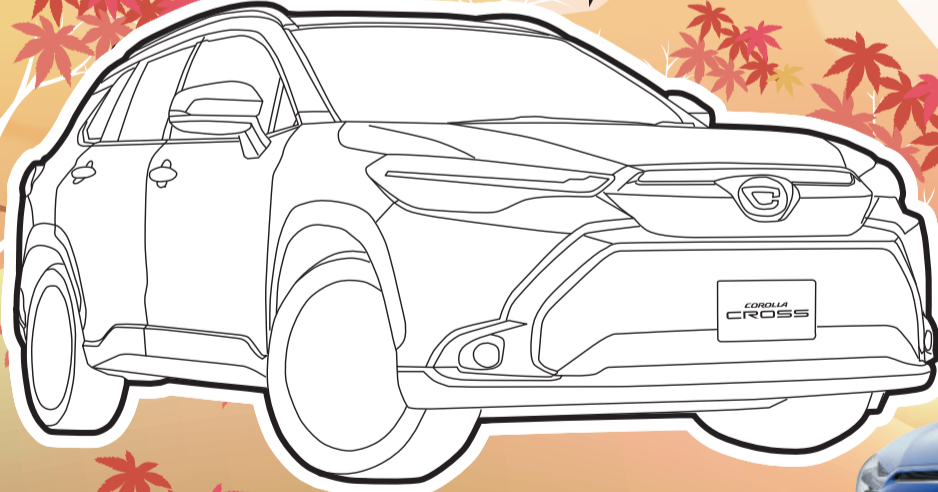


Photo: カラーラクロス Z ハイブリッド (1.8L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディーカラーはタークブルーマイカメタリック(8W7)
車両本体価格 299万円(消費税込)

掲載の内容は2023年10月16日現在のものです。

*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。



トヨタカラーラ栃木

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

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。)



左：ほろほろ豚肉と県産の旬野菜、仕上げのチーズもたっぷりな「国産豚肩ロースのコンフィ サラダ仕立てセット(パン、スープ、デザート、飲み物付・2,640円)」

紅葉の庭園&旬野菜たっぷり手作りフレンチに癒やされる♪

心癒やされる日本庭園を大きな窓ガラス越しに眺めながら、都内有名レストラン等で腕を磨いたオーナーシェフによる本格フレンチが味わえる「ユンヌ」。「幅広いお客さまに肩肘張らずに訪れていただきたい」——店名の“カフェ”に想いを込めたのだそう。地元の旬野菜や果物をたくさん味わってもらえるように、とフレンチの技法に“ユンヌ”らしさをプラス。ランチの定番「国産豚肉のコンフィ(写真)」も、豚のコンフィに、生、マリネ、ローストした旬野菜にとろ〜り温玉も載せてサラダ仕立てにした

ユンヌらしい一皿です。オープンから10年を迎えた今年、LRTも開通。心づくしのフレンチをワインとともに堪能するのも、断然お勧めです♪

カフェ ユンヌ CAFE UNE

住 宇都宮市鑑山町2044-1 ☎ 028-688-0603
 管 11:30~14:00(L.O.) / カフェ 14:00~19:30(L.O.)
 デイナー 18:00~20:00(前日までの予約のみ)
 休 月曜 席 27席(㊟) P 15台(やすのと共用P有)
 HP <https://cafe-une.jp/>



左：うず巻き状に餡と小豆がたっぷり「あずきブレッド(ハーフ270円・1本540円)」、プレーン、ココアも人気「メロンパン」など

地域に愛され46年。体にやさしく、懐かしい“青春の味”

ヘルシーでつぶつぶ食感が好評の「玄米パン」をはじめ、「体にやさしいパンをお届けしたい」と着色料・保存料など添加物を使わず、工夫を凝らした手作りのパンが愛され続けています。昭和52年に材木町通りに創業。看板商品「メロンパン」は当時、近隣の学生さんたちの間で大人気。平成元年に現在の場所に移転してからは、30年にわたり地元高校の購買でも販売。コロッケパンやサンドイッチなど、それぞれにとって懐かしい“青春の味”が今も棚に並びます。

餡と小豆がたっぷり入った「あずきブレッド」、干しぶどうを使った「ぶどうシリーズ」など曜日ごとの限定や、栗系・かぼちゃ系など季節限定パンはSNSをチェックしてお出かけを♪



オパーリン

住 宇都宮市鑑山町190-1 ☎ 028-667-7260
 管 10:00~17:30
 休 月・日曜・祝日 P 7台
 HP [instagram @oparen_bakery](https://instagram.com/oparen_bakery)

アベチャンファームのサツマイモは農薬不使用・化学肥料不使用・除草剤不使用。安心で安全な野菜づくりに取り組んでいます

アベチャンファームの直売所 今シーズンの営業を スタートしました

この時期限定「熟成芋」の焼き芋は今だけの特別品です。ぜひ味わってください。大谷の天然冷蔵庫と言われている地下貯蔵庫で約1年間熟成。甘さが凝縮された特別な味わいです。



焼き芋
1本 648円税込

人気の干し芋もごさいます

「Miaを見た」でお買い上げ合計から
100円引き
2023年12月末まで

紅はるか 平干し芋 1袋 756円 / 丸干し芋 1袋 972円

アベチャンファーム

宇都宮市上横田町528-1 ☎ 070-1183-8739(直売所直通) 電話予約承ります
 月曜定休(祝日の場合は翌日・不定休はインスタ等でお知らせ)
 平日 9:00~15:00 / 土日祝日 9:00~17:00



秋の大人の遠足♪

鑑山町周辺エリア

..... KOTEYAMA

オススメ

秋の風情&グルメを満喫

木の葉の色づくに、待ちわびていた秋の訪れを感じたら、“大人の遠足”に出かけてみてはいかが？秋の風情やノスタルジーに癒やされ、グルメを満喫……車を置いてライトラインでお出かけするのもオススメです。

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。



秋の「季節の懐石コース(要予約・昼6,050円〜夜8,800円〜)」のひとつ「八寸」の一例 ※内容はコースや仕入れによって変わります

庭園と心づくしの料理で季節を味わう——。御弁当・懐石コース♪

折々の風情を感じながら庭園を抜け、お食事の席へ…。訪れた瞬間から温かなおもてなしに心癒やされる「茶寮 やすの」。

美しい日本庭園を眺めながら、丁寧にとった和だしで料理する「季節の御弁当・松(季節のお椀とお造り付)」や「鯛のだし茶漬け」を気軽にランチ席で。旬の地元野菜や魚介などの厳選食材で趣向を凝らし美しく盛り付ける「懐石コース(要予約)」を「茶寮席(写真左下・個室)」または「離れ」でゆっくり寛いで味わえます。お祝い事や接待など、大切な人との会食・宴席にもお勧め。「日本の伝統文化やおもてなしの心を伝えていけたら」とお茶会(5人グループで要事前申込み)も開催。興味のある人は直接お問い合わせを♪



茶寮 やすの

住 宇都宮市鑑山町2047-1 ☎ 028-667-7382
 管 11:30~14:00 / 17:00~22:00(L.O.21:00)
 休 月曜(祝日の場合は翌日) 席 60席(㊟)
 P 15台(第2P有) HP [instagram @saryoo_yasuno](https://instagram.com/saryoo_yasuno)

初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付教室

通常全8回 ¥12,000 → 受講料 ¥0!

(1回 ¥1,500 × 8回)

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1 講習90分

● 11月生 — 水曜コース【開講日：11月22日(水)】

・時間帯 : A <10時半〜> B <14時〜> C <19時〜>



日本の技術を目指す

■ カリキュラム
 ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

◎着物・帯・長襦袢の貸出有
 <3,500円(税込)で全8回分ご利用になれます>

■ 受講料 : 無料
 ※但し教材費として6,900円(税込)必要

■ 定員 : 各時間 先着5名
 ◎開講日の一週間位前に受講券を送付

【主催】彩きもの学院 宇都宮校
 宇都宮市馬場通り2-1-1 メットイ7宇都宮カ17 3F
 <東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分>

少人数 先着 5名

Instagramで
動画公開中!



入門体験ポ
掲載中!



◎お申し込みは『Mia(ミア)』係へ!

☎ 0120-073005

・ホームページで24時間受付中! さいきもの 検索

Utsunomiya Todoriki Landscape



四季折々の自然と電車が楽しめる壬生町「東雲公園」

壬生町を流れる黒川沿いに整備された公園です。黒川を挟んで右岸と左岸に公園が広がっていて、1周約1.6kmの健康増進ロードやちびっこ向け遊具、健康遊具、芝生広場などがあります。「とちぎの景勝百選」にも選ばれている春の桜はもちろん、初夏はアジサイやホテル鑑賞、秋は紅葉などさまざまな楽しみがあり、ピクニックや散歩などで地域に親しまれている公園です。



公園内を東武宇都宮線が通っていて、電車が通過する姿を間近で見ることができます。「しのみめ広場」付近では線路の真下をトンネルのようにくぐることができ、迫力満点！園内の「東雲さくら橋」からは東武宇都宮線の電車の姿も見られます。



東雲公園

〒 壬生町大字壬生甲600
☎ 0282-86-7117
P 有



Hanshuku Recommend Tipin



もちぶる食感がたまらない！とろけるわらびもち

大正5年の創業以来、変わらぬ味と製法を守り続けている和菓子屋さん。『わらびもち』は、午前中には売り切れてしまうという人気の逸品です。モチモチぶるぶるでしっかり弾力があるのに、噛むととろけて消えていくような食感。たっぷりかかったきな粉の香ばしい



「わらびもち (670円)」

風味と、わらび餅のやさしい甘さが絶妙なバランスです。大きめカットで12切れ入っているので、シェアするのもいいですが、一人でもべろりと食べられてしまうほどのおいしさ。お土産にも喜ばれること間違いなしです。

午前中に売り切れてしまうことが多いので、電話での事前予約がおすすめです。



餅屋

〒 宇都宮市松原3-8-38 ☎ 028-307-6059
営業 9:00~18:00(売り切れ次第終了)
休 月曜(祝日の場合は翌日。ほか不定休有) P 2台



左：独特のとろみのあるスープにツルツルもちもち麺がマッチ「こってり野菜正油 (850円)」と、大きめジュース「ぎょうざ」も大人気

どれもおすすめ！「あっさり和風」「こってり野菜」、マー油の「黒」も♪

「皆さんに愛されるお店を目指して」、ラーメン激戦区の国道408号線沿いに2008年にオープン。広々とした店内にゆったりとテーブルが配置され、キッズチェアも備えています。近隣で働く人はもちろん、女性1人や家族で訪れても落ち着いた雰囲気の中で味わえると評判です。

好みや気分で選べるようにと、タイプの異なるスープに3種の麺がマッチ。あっさり和風ダシのスープに細麺の「正油」、平打ち太麺の「みそ」。豚系ダシと野菜の旨みを効かせた、とろみスープと中太ちぢれ麺が相性抜群「こってり野菜正油」、マー油好きの人には「黒」がおすすめ。ジュースで食べ応えある「ぎょうざ」やインパクトのある形が特徴「からあげ」も一緒に、ぜひ！



らーめんこもり家

〒 宇都宮市上籠谷町3733-3 ☎ 028-667-3937
営業 11:30~14:00 / 17:00~21:00
※夜の営業は平日のみ ※スープが切れ次第終了
休 水曜(祝日の場合は翌日)
席 24席(☉) P 11台



この秋新登場！ホワイトソースから手作り「エビグラタン (1,100円)」。こだわりのコーヒーと一緒に、ぜひ♪

大正ロマンな空間でこだわりコーヒー＆喫茶店メニューを♪

西洋文化と古き良き日本が融合する大正時代の雰囲気や骨董品、古い着物を着るのも大好き、と語る店主が昨年5月にオープン。大正から昭和初期の古布による障子の装飾をはじめ、隅々まで店主の“大正ロマン愛”あふれる空間が素敵です。

味わえるのは、もっちり太麺に名古屋から取り寄せるウスターソースが決め手の「ナポリタン」、新メニュー「エビグラタン」など、大正乙女な空間にマッチした喫茶店メニューの数々。お得なモーニング、バリスタとして活躍していた店主による鮮度と味わいにこだわったハンドドリップコーヒーや、季節のパフェ＆ドリンクも人気です。「着物を着て、どこに行こう？というときにも、ぜひお立ち寄りください」。



純喫茶 ランド

〒 宇都宮市氷室町1643-1
営業 8:30~16:30(L.O.16:00)
モーニング 8:30~10:30
休 月・日曜 席 13席(☉・☺)
P 4台(店舗南側)
HP instagram @junkissa_land

秋限定「マロンパフェ」



日韓対決

H.C.TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS VS HLアニアイスホッケークラブ

2023.10.21 SAT. 栃木スバルマッチデー

2023.10.22 SUN. 2023 ICEBUCKS HALLOWEEN GAME 霧降アイスアリーナ 14:00 FACEOFF

TICKET INFORMATION チケット情報 ● 一般販売中

インターネット販売 | 店頭販売

「IB チケット」(アイビーチケット) | 「TSUTAYA 今市店」(営業時間 9:00~22:00)

● 一般販売中(24時間受付可能) | ● URL: https://icebucks.tstar.jp/ (PC、モバイル)

・住所: 〒321-1261 日光市今市 1091-1
・TEL: 0288-21-4800
※当日の販売はございません。(試合開催前々日 12:00 まで購入可能)

9月から計6回 毎月開催

宇都宮市結婚活動支援事業

ときめく宮りある

参加者募集!

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3弾 婚活界のカリスマ・荒木直美先生ご登場

ときめく宮りある初のマッチングイベントです!

11月 ときめく宮りある♡アフタヌーンティーで婚活編

参加費 1,000円

マッチング 男女各25名

日時 ▶ 2023年11月25日(土) 14:00~17:00(男性のみ13:30集合)

場所 ▶ ヴィラ・デ・マリアー・ジュ宇都宮

参加費 ▶ 男女とも1,000円

講師 ▶ 荒木直美氏

講師 荒木直美 ARAKI NAOMI
婚活コーディネーター「婚活界のアロアルファ」等の異名をもち、数々の婚活イベントを実施。

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11月15日(水)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

お問い合わせ 宇都宮市結婚活動支援事業事務局 TEL.028-625-5333(平日 9:30~17:00)

宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社営業局コンテンツ推進部内 主催 | 宇都宮市 後援 | とちぎ未来クラブ

鑑 ハープ体験と音楽会を楽しもう

ハープの演奏体験会と音楽会の両方を楽しめる音楽イベントが開催。美しいハープの音色にふれられる、癒しのひとときをお楽しみいただけます。お子様から参加できますので“芸術の秋”を満喫してはいかがでしょうか。

●2台のハープの音楽会

開催日時:11月4日(土)

開場 13:30

ハープ体験 14:00～15:00

休憩 15:00～15:20

音楽会 15:20～16:20

開催場所:栃木県総合文化センター リハーサル室

入場券:ハープ体験と音楽会 1,500円

音楽会のみ 1,000円

※3歳未満は無料。席を使用する場合は入場券購入が必要。



グランドハープ 高久 美穂さん

3歳よりピアノ、13歳よりハープを始め。東京音楽大学卒業、東京音楽大学大学院科目等履修生修了。ハープ新人デビューコンサート、イギリス館にてジョイントリサイタルに出演。これまでに篠崎史子、山崎祐介、室内楽を島崎説子の各氏に師事。現在、栃木県内外において演奏活動を行うほか、後進の指導にあたっている。



レバーハープ 阿久津 瞳さん

宇都宮大学農学部森林科学科卒業後3年間、自然ガイドとして働きつつハープを習い、その後アイルランドに渡り1年間アイリッシュハープを学ぶ。宇都宮市でハープ教室「竖琴教室 林音」を主宰。日本の森は現在、使われないことによって荒れている現状があるため、日本の木の魅力を広めるべく、国産材ハープ「森の竖琴」の企画販売、演奏活動を行う。

曲目:「パッヘルベルのカノン」「川の流れるように」ほか

「ハープ体験は1時間の間にグランドハープやアイリッシュハープ、小型ハープなどさまざまな種類のハープを自由に体験できます。事前予約が必要となりますので、お気軽にお問い合わせください」

予約・問い合わせ先: ☎090-6955-8809または ✉moriharp@gmail.com (阿久津)

衣 不要なシャツで手作りアームカバー

衣替えをして不要になったシャツを捨てる前に、秋冬の家事やガーデニングに便利なアームカバーを作ってみませんか?主婦のMISAKOさんに作り方を教えていただきました。

●用意するもの

不要なシャツの袖部分1組、幅8ミリのゴム

●作り方

- ①袖口のあき部分から25センチ程度、上下に平行にカットする。
 - ②上下の輪に、ジグザグミシンをかける。
 - ③肩側の輪は、1センチ裏側に折り込み、端を縫う。
 - ④手首側の輪は1.5センチ裏側に折り込み、ゴムの通し口を3センチ残して端を縫う。
 - ⑤ゴムを通してできあがり。
- ※縫いはじめと縫いおわりは返し縫いをする。



「秋冬に使うアームカバーは、肩側に近いほうを縫い込むだけでOK。セーターなど厚手の洋服を着ていても、窮屈にならず動きやすさもキープできます。作る時は1組だけでなく、洗い変え分も含め一度に数組作ってしまった方がいいですよ」

食 洗い物を軽減!ズボラ主婦のエコアイデア

料理中、なるべく洗い物を増やさないようにするために、みなさんはどんな工夫をされていますか?自称“ズボラ主婦”のバタコさんが、まな板をできる限り使わない、エコなアイデアを教えてくださいました。

「私は極力洗い物を増やさないようにするため、油揚げやハム・ベーコンは、まな板を使わずに袋を開いてそのままカットしています。ザルを使いたくないので、モヤシは袋を開け、水を入れて袋のまま洗ってしまいます。少し大胆かもしれませんが、一匹の魚や薄切り肉を半分にしたときは、開封していないトレーにのった状態のまま、上から包丁を入れてカット。菜箸は両端で使用すれば、違う味付けのときも2組使わずにすみます。ズボラという名のエコとして、試してみてくださいね」



読者のみなさんの暮らしのアイデア大募集中!編集部までお寄せください! Mia 編集部 info@tochigi-dc.co.jp

ゆげせ貯蓄女子

HAPPY MEDIA 主催

参加無料

女性のためのやさしいマネーセミナー

プロから学ぶ お金の育て方

人生100年時代を乗りきる貯蓄術

低金利でお金が殖えない中、円安や物価の値上げのニュースばかり。教育資金、住宅ローン、老後資金などお金の不安や悩みがいっぱい…本セミナーに参加してそんな不安を解消しませんか!? お金の「貯め方」「殖やし方」「備え方」の基本を学んで 明るい未来に変えていきましょう。

ご希望の日時をお選びください

① 11/22 水 10:30～12:30 (受付10:00～)

② 11/23 祝木 10:30～12:30 (受付10:00～)

会場: ホテル東日本 宇都宮 3F「ウィンザー」 (宇都宮市上大曾町492-1)

ご夫婦でのご参加OK | パートナーの方とのご参加OK | 駐車場無料

参加特典1

大人気ブランド「GODIVA」のチョコサンドクッキーをプレゼント

参加特典2

ファイナンシャルプランナーによる個別相談が無料で受けられます!

【お申込方法・お問合せ】

●参加費: 無料

●申込人数: 1組2名様までの申込可

●参加資格: 女性限定

※お連れ様に限り男性可 ※お子様連れ不可

●応募締切: 各回セミナー2日前まで

申込フォーム(右下の二次元コード)またはお電話にてお申込みください。

(株)中広 マネーセミナー事務局(平日10:00～18:00)

Tel.058-213-0061

※受付完了後、セミナー事務局より【応募受付完了】のメールをお送りいたします。※当選者には後日「当選通知メール」をお送りいたします。※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募いただいた個人情報は、本セミナーの当選通知のみに使用します。※協力:オリックス生命保険株式会社

【申込フォーム】

LPPTK3-23-33
【2025年8月末日】

1 ご加入前もご利用中も
チャットで相談できます

2 ご利用中のサービスや
料金を確認できます

3 お友だちだけの嬉しい
プレゼントも実施中

宇都宮ケーブルテレビ公式LINE
お友だち登録をお待ちしています!

QR
コード
から



友だち
検索
から

宇都宮ケーブルテレビ 検索

ID:@ucatv

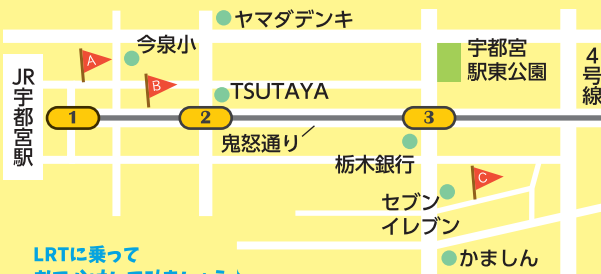


LRT特集
シリーズ第3回

ライトライン

に乗ってみよう!
各駅周辺のおすすめのお店をご紹介します!

宇都宮駅東口 ① 東宿郷 ② 駅東公園前 ③



LRTに乗って
おでかけしてみよう!

3店舗の詳細を動画で見られます!

もっと詳しく!



協力:宇都宮ケーブルテレビ
宮チャンネルでも
放送予定です!



宇都宮駅東口

中国料理 あん



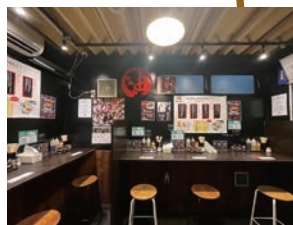
住 宇都宮市元今泉1-23-7
028-306-1355
営 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~22:00(L.O.21:30)
休 日曜、第1・3月曜
P 5台
HP <https://chinese-an.gorp.jp>

那須烏山市で育った新鮮な旬野菜とお米を使い、素材のおいしさを生かした本格中華料理が楽しめます。『選べるランチセットA(1,380円)』は、本日の料理、お新香、サラダ、スープ、ライスまたはおかゆとボリューム満点!今後はこだわりの点心メニューも充実させていくとのこと。落ち着いた空間でゆったり楽しめます。

東宿郷

油そばの鉄人 駅前横丁店

宇都宮初の「油そば」専門店。鉄人が試行錯誤を繰り返して完成させた一杯が楽しめます。人気は『鉄人の温玉油そば(並盛・中盛900円)』。もちり中太麺がこだわりの特製タレとよく絡み、止まらないおいしさ!味変を楽しめるのも油そばの魅力。有料・無料のトッピングが充実しているので、自分だけの一杯を完成させてみて!



住 宇都宮市東宿郷1-5-18 駅前横丁102
028-611-1280
営 11:00~14:30(L.O.14:15)
18:00~23:00(L.O.22:45)
休 日・月曜、土曜不定休
(電話でご確認ください)
P 近隣のコインP利用
HP <https://www.aburasobanotetsujin.com>



駅東公園前

コーヒー&キッチン 紙風船



約30年にわたり愛されてきた喫茶店。昭和レトロの落ち着いた雰囲気でおいしい洋食が味わえます。人気No.1は『いさおちゃんのオムライス(950円)』。ふわとろ卵に秘伝のデミグラスソース、中にはチーズとチキンライスがたっぷり!やさしくてホッとするような味わいです。オムライスはテイクアウトもOK。

住 宇都宮市東宿郷6-6-13
028-637-2532
営 11:30~15:30
18:00~21:00
(月・火曜はお昼のみ営業)
休 無休
P 4台

トランジットセンター 宇都宮駅東口

乗り換え可能な交通手段
● 一般車乗降場
● バス乗降場
● タクシー乗降場
● 二輪車
● 駐輪場 ※駐輪場はJR宇都宮駅東口第1・2駐輪場を利用。
● 定期券販売所



おすすめスポット 宇都宮駅東公園



宇都宮市元今泉5-10-1
駅東公園前より徒歩3分

3月まで全8回に渡り
特集していきます



NEXT

次回掲載は11/18号

峰 陽東3丁目

宇都宮大学陽東キャンパス

周辺をご紹介します♪

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
体内に入れる!

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

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



MISAWA

SMART STYLE Roomie 好評!

新しい暮らしを、
ミサワホームではじめませんか。

新築資金

1,000万円プレゼント
抽選で全国限定1棟

応募期間 2023/10/1(日)~11/19(日) 当選発表日 2023/11/24(金)
対象商品 ミサワホームの新築一戸建・賃貸住宅・賃貸併用住宅商品
*2×4・アパート・特殊建築物(特建)・増改築(リフォーム)・建売分譲住宅は除きます。

応募方法 スマートフォン・パソコン・電話・FAX・郵送でご応募いただけます。
お名前(フルネーム)・ご住所・お電話番号・「ミサワホーム1,000万円キャンペーンに申し込みます」と記載し送付ください。
www.misawa.co.jp/campaign/ 栃木ミサワホーム 検索

スマートフォンでQRコード読み取り

住宅事業部
MISAWA 栃木ミサワホーム TEL.0120-15-3302
FAX 028-633-9971



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



商工業も農業も
分かりやすく記事化

円安から新商品まで 栃木のトレンドを凝縮 とちぎ経済

出勤や通学の前、目を通しておきたいのが「とちぎ経済」。少し難しそうですが「栃木のトレンドが一目で分かる」とサラリーマンや学生の方から好評です。

県内には全国に誇る技術を持った企業が幾つもあり、イチゴに代表される農業は生産、研究が盛んですよね。そこでジャンルを問わず、活発な経済活動をストレートニュースで積極的に紹介。また、円安の問題など全国レベルの経済事象は、県内産業に関連付けて記事化しています。

さまざまな課題などを取り上げた「とちぎ経済スコープ」も読み応え十分ですが、注目は10月から始まった「マンデー Bizとちぎ」(隔週月曜日掲載)。栃木を代表するヒット商品やニッチな分野でトップシェアを誇る製品などを、開発の裏話を交えて紹介しています。

家を出る前の5分間。仕事や勉強に役立つヒントが見つかるかもしれませんよ。
(次回は11月18日号に掲載します)



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

〈月ぎめ購読料 3,900円(税込)〉

ご購入者は電子版が無料に(しもつけIDご登録後)!

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から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

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)



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!

※料金支払いはクレジットカードのみ。
※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。

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のエンタメ 映画情報 Movie Information

SMT MOVIX 宇都宮

☎ 050-6865-3235
(24時間テープ)

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
<https://www.smt-cinema.com/>



映画 すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ

11/3(金・祝)
全国ロードショー



監督:作田ハズム
ナレーション:井ノ原快彦、本上まなみ
配給:アスミック・エース

ここにも、いいのかな?

森のはずれにある古くなった工場で、「くま工場長」にさそわれ、おもちゃ作りをはじめたすみっこたち。みんながとくいなことを活かして、上手にぬいぐるみを完成させる。くま工場長にほめられてやる気まんまんなったすみっこたちは、おそろいの制服やおいしいごはん、すみこみの部屋を用意してもらい、次から次とおもちゃを作る日々。そんな中、すみっこたちの町に出荷されていったおもちゃが、あちこちで動きはじめる。

OUT

11/17(金)
全国ロードショー



監督:品川ヒロシ
出演:倉悠貴、醍醐虎汰朗、与田祐希(乃木坂46)、水上恒司、與那城奨(JO1)、大平祥生(JO1)、金城碧海(JO1)、小柳心、久遠輝、山崎竜太郎、宮澤佑、長田拓郎、仲野温、じろう(シンシユ)、大悟(千鳥)、庄司智春(品川庄司)、渡辺満里奈、杉本哲太
配給:KADOKAWA

伝説の超不良がアウトな過去と決別する一

“狛江の狂犬”と恐れられた伝説の超不良・井口達也が、少年院から出所した。地元から遠く離れた叔父叔母の元、焼肉店・三畳で働きながらの生活を始めるが、保護観察中の達也は、次喧嘩をすれば一発アウトだ。そんな彼の前に現れたのは、暴走族「斬人(キリヒト)」副総長の安倍 要。この出会いが達也の壮絶な更生生活の始まりだった。暴走族の抗争、新しい仲間・家族との出会い、守るべきものができた達也の進む道は――。

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!

急募 江曾島・不動前 南大通り 周辺エリア

未経験者歓迎!(業務委託)

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

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)
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL 028-688-7850 【受付時間】月~金 9:00~17:00

急募! IT経験者大募集!!

宇都宮事業所 OPEN!

業務内容 システム・ソフトウェアの開発業務
言語などの知識が少しでもある方、エンジニアに挑戦したいという方を募集します!

雇用形態	正社員	雇用形態	パート・アルバイト
勤務時間	9:00~17:30 (昼休憩:1時間)	勤務時間	9:00~17:30 実稼働時間:5時間
月給	20万~50万円 ● 諸手当+賞与年2回 ● 決算賞与+1回(実績)	時給	研修中 1,100円 研修後 1,350円
● 正社員、パート・アルバイトともに経験・スキルを考慮して優遇します。 ● 試用期間:6ヶ月間あり			
平均残業時間(月):1.2時間! 服装自由! テレワークOK!(一部)			

その他勤務形態の詳細・ご応募はこちらから▶▶

TELEMA 株式会社 テレマ TEL 043-216-4176 MAIL saiyou@telema.jp

とちぎ結婚支援センター VERY GOODな出会いをサポートする仲間を募集中!

結婚相談員(契約社員)募集

とちぎ結婚支援センターでのマッチングシステムを利用した会員対応など結婚相談員(契約社員) *若干名(未経験者でもOK!)

パソコン・タブレット端末の基本操作ができる方
2024年3月31日まで *契約更新の可能性あり(最長5年)
明治安田生命宇都宮大通りビル(宇都宮市)
平日(早番)10:30~19:00 (遅番)11:45~20:15
土日祝日(早番)8:30~17:00 (遅番)9:45~18:15
週休3日(シフト制で土日祝日の出勤あり)
月給:(固)143,000円
通勤手当支給、社会保険(健康、厚生年金、雇用、労災)加入
1.履歴書(写真貼付) 2.職務経歴書をご送付ください。 ※11月22日必着書類選考の上、面接を行います。

応募先 〒320-8686 宇都宮市昭和 1-8-11
TEL.028(625)1112 下野新聞社総務人事部

下野新聞社

「Mia読者モニター」募集

Miaでは、紙面づくりにご協力いただける「Mia読者モニター」を募集しています!

【募集モニター人数】 3名程度
【条件】 宇都宮市内および近郊エリアに在住で、年数回の編集会議に出席できる方。(参加者へ謝礼あり)
【モニター内容】 月2回のアンケートに協力(Miaの感想・気づいたこと、トレンド情報の共有など)、編集会議への参加、個人インタビューや座談会・紙面読者モデル参加(希望者のみ)
【任期】 1年間

【応募】 メール作成QRコードから必要事項をご記入の上ご応募ください。

【応募締切】 2023年10月31日(火)
【モニター主催・問い合わせ】 栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株) 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階 TEL.028-688-7850(平日 9:00~17:00)

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. 13

ハロウィンカラーのお花を使って華やかに!

2023ハロウィンアレンジ



ハロウィンカラーのお花を使った簡単アレンジ。花器には、ひび割れ塗装ができるクラッキングメディウムを使用。100均でも手に入りますよ!カボチャのオブジェなど、ハロウィンをイメージさせる小物を添えて飾るのもオススメ。



ハサミ、吸水スポンジ、花器、グレープアイビー、ひまわり、マリーゴールド、アスター、赤唐辛子、エリンジウム



花器から2cmほど出るくらいにスポンジをカットし、ずっしり重くなるまでじっくり給水。ひまわり、マリーゴールド、アスター、エリンジウムをバランスよく挿します。



お花の間隙から赤唐辛子が見えるように挿します。吸水性スポンジがうまく隠れるように気をつけながら、グレープアイビーを添えます。きっちり巻き付けけない方がおしゃれ。

今回のお花を買ったのはココ!

ffHK 花亀



〒 宇都宮市築瀬1-14-8
☎ 028-636-4607
🕒 10:00~19:00
🗺 不定休
📍 5台
🌐 <https://www.hanakame.jp/>

リフォームするなら LINEで簡単 無料スピード見積

- 浴室 キッチン トイレ
- 洗面台 玄関 窓サッシ
- 内装 塗装 その他

住まいの事なら何でもOK!
お写真をいただき次第
スピード回答いたします!



簡単お見積り・ご相談
ご希望の方はこちら▶

宇都宮市のリフォーム専門店
地域に密着して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

秋も徐々に深まり、ホットコーヒーがおいしい季節になりました。毎朝豆から挽いて、コポコポと淹れる時間そのものを楽しんでいる人も多いかもしれませんね。今回はその癒やしのひとときをより充実させてくれる、厳選のコーヒーアイテムをご紹介します。

福田屋ショッピングプラザ 宇都宮店3F キッチン用品売場

HARIO



セラミックコーヒーグラインダー 7,700円

本体に有田焼を採用し、シンプルなフォルムと美しい白、持ちやすい形状が特徴的なグラインダー。1回に30gの豆を挽けるサイズもちょうどいい!

Cores



シングルカップゴールドフィルター 赤・白・黒各3,080円 (カップは別売)

スペシャルティコーヒーを淹れるなら、コーヒーオイルをそのまま抽出できるゴールドフィルターで!ペーパーレスでカップに直接手軽においしく淹れられます。

HARIO



ミニドリッペトル-粕谷モデル 500mlタイプ 4,950円

WORLD BREWERS CUP優勝者である粕谷哲氏プロデュースのドリッペ専用ケトル。1杯分でもお湯を落とす量のコントロールがしやすい形状とサイズ感です。(熱湯用、直火・IH不可)

イベント案内

第18回 宇都宮伝統文化フェスティバル

日 時 10/21(土) 10:00~15:00
場 所 ろまんちっく村
問合せ 宇都宮伝統文化連絡協議会事務局
(共催:教育委員会事務局 文化課)
☎028-632-2768

うつのみやジュニア芸術祭学校書道展

日 時 10/20(金)~10/24(火)
10:00~17:00※最終日は15:00まで
場 所 宇都宮市文化会館 展示室
問合せ うつのみやジュニア芸術祭実行委員会
☎028-632-2763

宮っこフェスタ2023

日 時 10/28(土) 10:00~14:00
場 所 オリオンスクエア
問合せ 宮っこフェスタ実行委員会事務局
(宇都宮市子ども部子ども政策課)
☎028-632-2944

下野新聞 創刊145周年記念 合計304本、459名様にプレゼントが当たる! 第1弾

下野新聞は6月1日、創刊145周年を迎えました。これを記念し、日ごろ下野新聞をご愛読いただいている皆さんと新規購読される方を対象にした「創刊145周年記念・ご愛読ありがとうキャンペーン第1弾」を実施いたします。県内の温泉地などでご利用いただける宿泊券や家電製品、映画鑑賞券などを用意しました。奮ってご応募ください。

A賞 とちぎの宿ペア宿泊券 (50,000円分) 5組10名

B賞 ブルノ ホットプレート 3名

C賞 パルミューダ トースター 3名

D賞 ダイソン 掃除機 3名

宿泊券や人気家電のプレゼント!

応募期間 **10月31日(火)まで[当日消印有効]**
※当選発表は賞品の発送をもって代えます。賞品は11月下旬から順次発送予定です。

応募対象 現在下野新聞を定期購読されている方、または懸賞期間中に3か月以上の新規契約をされる方。ただし新規契約の場合は2024年1月までにご購読を開始いただける方に限ります。

応募方法 はがきまたはWEBよりご応募ください。

詳細や応募はこちらから

お問い合わせ 下野新聞社販売部「創刊145周年記念・ご愛読ありがとうキャンペーン」係
TEL.028-625-1120(平日10:00~17:00)

Mia's Information

Mia's coupon

シングルカレーセット
1,190円→1,000円(税込)
★ナンの変更は+220円で可能

9種から選べるカレー・ナンおかわり自由でランチ・ディナーともにお得に食べることができます。真岡店・矢板店・大田原店でもご利用可能。

シングルカレーセット
1,190円▶1,000円

●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 / 2023.12.31

Mia's coupon

ベルさくらの湯

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!! ベルモール停留場から徒歩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 / 2023.11.30

アルナパレス 宇都宮店

☎028-678-2722

宇都宮市西川町1026-58
🕒 11:00~15:00
17:00~22:00
🗺 無休 📍 有

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 読者プレゼント

応募締切
10月30日(月)
必着

5名様 新米・栃木県産 「なすひかり」(5kg)

「なすひかり」は、県北地域で多く栽培されている栃木県オリジナルの品種です。ふっくらとした大きな粒に、甘みがぎゅっと詰まったお米です。

そして、現在、栃木の新米を買って応募すると、BRUNOのホットプレート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



新米なすひかり



とちぎのおこめHP

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!

調理時間 約35分

〈材料〉2人分

ポークケチャップ

- 豚切り落とし肉 …… 200g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 1個
- バター又マーガリン …… 大1/2
- A 酒 …… 大2/3
- A ソース …… 大2/3
- A トマトケチャップ …… 大2
- A 塩、こしょう …… 少々

チーズかぼちゃサラダ

- スティックチーズ …… 2本
- かぼちゃ …… 160g
- きゅうり …… 1/2本
- B マヨネーズ …… 大2
- B 塩、こしょう …… 少々
- 葉野菜 …… 適量

オクラのスープ

- オクラ …… 2本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 30g
- C 水 …… 300ml
- C コンソメ …… 1/2個
- 塩、こしょう …… 少々

〈作り方〉

ポークケチャップ

- 1 ポークケチャップの玉ねぎ…薄切り、ピーマン…輪切り。
- 2 Aを合わせる。
- 3 フライパンにバターを熱して豚肉を焼いて取り出す。
- 4 続いて①を炒め、豚肉を戻し入れ、②を加えてからめる。

チーズかぼちゃサラダ

- 1 かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジで加熱(目安として2人用500Wで約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす。
- 2 きゅうり…角切り、チーズ…小口切り。
- 3 ①、②をBであえ、ちぎった葉野菜と共に盛る。

オクラのスープ

- 1 スープの玉ねぎ…角切り、にんじん…いちょう又は半月切り、オクラ…小口切り。
- 2 鍋にC、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。オクラを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。



レシピ提供：YOSHIOKEI ヨシケイ栃木フーズ

Coupon+

Mia's Information

身近で
お得な情報を
ご案内!!

女性のためのマネーセミナー

頑張る女性のみなさまへ
マネー美人になりませんか?

物価上昇に負けない資産の作り方って? iDeCoやNISAって? 気になっているけど、まず何から始めればいいのか分からない…そんな方に聴いていただきたいセミナーです!

講師はFPの菅原洋介さん。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。

- ◆開催日時:11月3日(金・祝) 10:00~11:45(受付9:40~)
- ◆会場:宇都宮市文化会館 宇都宮市明保野町7-66 第一会議室(駐車場有)
- ◆申込:右記QRコードより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。(FAXの場合) 028-688-7851 女性のためのマネーセミナー係まで
- ◆締切:10月22日(日)必着 参加料無料/完全予約制/定員35名様 ※女性限定(お連れ様に限り男性可、お子様連れ不可)

イヴォワール洋菓子店のティグレなど 焼き菓子セットをプレゼント♪
主催:アクサ生命保険
協力: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 AXA-C-230905/847-944



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
☎028-688-7850

宇都宮市昭1-8-11 下野新聞社内
9:00~18:00
土・日曜



せばた接骨院

開業5周年の地域密着型の接骨院!
徹底した外傷治療で健康をサポート!

当院は骨折、脱臼、捻挫、打撲、肉離れなどの外傷治療を行っております。エコーを使用し、分かりやすく丁寧に説明をして治療方針を決めていきます。不安なく通院出来るよう、必要であれば医師と連携し、検査した上で治療を進めていきますのでご安心下さい。急性外傷だけでなく、慢性的な肩こり、腰痛などにもしっかりと施術を行い、その後自宅でのセルフケアなど、できるだけ早く痛みを取り除けるようアドバイスしております。

当院は10月23日に開業5周年を迎えます。今後とも患者様一人一人丁寧に対応し尽力致します。お身体の気になる事は、是非当院にお気軽にお問い合わせ下さい!

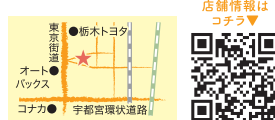
せばた接骨院 6つの特徴

- 一人一人に合わせた治療
- 外傷に対する適切な処置
- 親切・丁寧・笑顔で明るい接骨院
- 清潔でリラックスできる空間
- 駐車場完備
- パフォーマンスアッププログラム



せばた接骨院
☎028-306-1628

宇都宮市横田新町4-11
8:30~12:00
14:30~19:30
(土曜は通して14:00まで)
日曜・祝日



宇都宮イベント情報

宮の市(商業祭)デジタルスタンプラリー

- 期間 10/20(金)~11/5(日) 最終日は15:00まで ※抽選会は11/5(日) 11:00からバンパ通り「宮の市ストリートフェスティバル会場本部」で実施
- 場所 宇都宮市中心部の商店街(7ヵ所)と 宇都宮餃子祭り会場(11/3・4・5のみ) ※雨天決行
- 内容 各商店街と餃子祭り会場の8つのチェックポイントでスタンプラリーを開催。15,000円分のお食事券(5名様)をはじめとする豪華商品が先着1,000名様に当たります。また、11/3(金・祝)~11/5(日)は、「宮の市ストリートフェスティバル」も開催します。
- 問合せ 宮の市(商業祭)実行委員会事務局 ☎028-637-3131 (平日のみ)



宇都宮餃子祭り2023

- 期間 11/3(金・祝) 10:00~17:00
11/4(土) 10:00~17:00
11/5(日) 10:00~16:00
- 場所 宇都宮城址公園(宇都宮市本丸町1-3520外) ※雨天決行
- 内容 1皿(3~5個) 200円で焼・揚・水・ゆでと様々な餃子が楽しめます。さらに、期間中に市内の協賛店舗へ行くとお得な特典が盛りだくさん! 各日ステージイベントも有り。4日(土)U字工事や河口恭吾、5日(日)ダイヤモンド☆ユカイなど! ぜひ足を運んでみてください。
- 問合せ 宇都宮餃子祭り実行委員会 ☎028-678-8039(平日のみ)

