



宇都宮市内に109,000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.111
2024 1.13
次号発行は1月27日です



旬のイチゴを丸ごと味わう
ぜいたくなクリーム大福

人気和菓子店「武平作」が今年も「毎屋武平作」をオープン! 「いちご王国とちぎ」ならでの、新鮮な地場産イチゴを使った団子やあんみつなど、さまざまなオリジナル和スイーツを楽しめます。旬の美味しいイチゴを丸ごと1個使った「日替わり苺の練乳クリーム大福(464円)」は、芳醇な果汁と練乳クリームや粒あん、求肥のバランスが絶妙な人気商品(全店舗で3月中旬まで限定販売)。Instagramに「#武平作」とタグづけした同店のイチゴ商品写真を投稿すると、抽選でプレゼントがもらえるキャンペーンも実施中です。



お子様同伴OK!
月額30,000円で
通い放題の
パーソナルジム!
1月入会 キャンペーン
① 入会金(11,000円) 無料
② ポクシング体験1回(3,000円) 無料
T&Mパーソナルジム
宇都宮市薬瀬4-12-29ハイツマロン101
090-4826-1127 9:00~22:00 無休 3台

武平作 小山店 「ときのテラス」
住所: 小山市東城南4-30-1
電話: 0285-28-7277
営業: 10:00~18:00
武平茶屋 10:30~16:00
休: 無休 P 26台
武平作栃木本店
住所: 栃木市城内町2-15-1
電話: 0282-25-2575
営業: 9:30~18:00
武平茶屋 10:00~16:00
休: 無休 P 28台
【小山店限定】「Mia111号を見て」と声がけし
毎商品を1,000円以上購入した方に
お煎餅(1袋)をプレゼント
(有効期限 2024年2月11日)

トヨタカローラ栃木
カラークロス
好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくをつくろう!
Photo: カローラクロス Z ハイブリッド
(1.8L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーはダークブルーマイカメタリック(8W7)
車両本体価格 325万円(消費税込み)
SUVとのドラマチックな出会い。
COROLLA CROSS
完成したぬりえを
お近くのわローラ栃木の店舗へ
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。
※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くと
きれいにプリントできます。

トヨタカローラ栃木
毎月15日までの平日限定
完全予約制
軽自動車 オイル交換
実施中!
特別価格 2,700円
(工賃・消費税込み)
ご予約はコチラから



左：一番人気の「寿司ランチセット（汁物、茶わん蒸し付・998円）」右：「北陸地魚3種盛り（498円）」当日のネタは入口のボードで

朝採れの鮮度抜群の魚がネタに!

大将自ら全国津々浦々を巡り、選び抜いた素材を提供する「茜屋すしぎん」。天然ものにこだわり、その季節その漁港ならではの、産地でしか味わえない魚を直送!今の時期は「北陸地魚三種盛り」がおすすめ。天然真鯛や氷見さばなど、北陸漁港でその日の朝に採れたばかりの鮮度抜群の魚がお得に味わえると評判です。さらに「本マグロ4種盛り（1,298円）」や希少部位まで余すところなくマグロを堪能できるのも、一本買いくる「すしぎん」ならではの!専用田んぼで育てた米や酢の配合にまでこだわるシャリが素材の味を引きだしています。

旬のネタや自慢のマグロも味わえる各種ランチメニューは断然お得!気軽にランチから家族でちょっと贅沢したいお食事まで楽しめるお店です。

茜屋すしぎん

住 宇都宮市平出町1217-3 ☎ 028-661-4401
営 11:30~14:30(L.O.14:00)/17:30~21:00(L.O.20:30)
土日祝は~21:30(L.O.21:00)
休 無休 席 54席(☎) P 50台
HP <https://www.akaneya-sushigin.jp>



左：7種の Pasta から選べるパスタランチ（前菜・パン・コーヒー又は紅茶付・1,000円）デザート2種（+350円）を添えて

釣り好き店主の手作りの味にファンが集まる

手頃な価格でパスタやピッツァが味わえる「トラットリア・ラ・パスタ」。釣り好き店主の釣った魚を楽しみに訪れる常連さんも多い。かつては板前さんだった腕を活かし、魚を調理するのはお手のもの。釣り上げた魚がインスタに載ったらチャンス!カルパッチョやアヒージョなど新鮮な魚が前菜に添えられることもあるそうです。

無添加の自家製生ハムや素材を活かしたパスタやラザニア、リゾットなどどれも評判!パンとパスタの麺以外は全て手作りにこだわる研究熱心な店主が一人で営むため、仕込みに負われ稀に開店時間が遅れてしまうことも…。甘さ控えめのスイーツは食後に最適な軽さを研究。女性にうれしい心配りですね。のんびり気軽にランチを楽しみたいお店です。

トラットリア・ラ・パスタ

住 宇都宮市平出町385-18 ☎ 028-683-5722
営 11:00~L.O.13:45 休 月曜(祝日の場合は翌日)
席 30席 P 4台(他 駐車場有)
HP [instagram @utunomiya_la_pasta/](https://www.instagram.com/utunomiya_la_pasta/)



空が広くて爽快!

平出町

.... HIRAIDE

Mia de
まちあるき

オススメ

気分転換に最適!

新4号バイパスを挟んで南北に広がる平出町は田畑が広がりまっすぐな道が続く町。冬の澄んだ空気の中、車を走らせれば気分も爽快!美味しいお店や生活に彩りを添えるステキなお店をみつけました。

テーブル以外の座席情報
個室...⑧ 座敷...⑨ カウンター...② ソファ...⑩ テラス...⑦
※紙面上の価格はすべて税込価格です。



「スコーンセット（500円）」この時期おすすめの血液をきれいにするデトックスティーや免疫力upティーと一緒に

広々とした景色とハーブの香りに癒されて

泉が丘通りからわずかに逸れただけなのに、1ヘクタールの広々とした農園にブルーベリー類の樹木が整然と並び、果樹園やハーブ園が広がる「H&Mガーデン」。それぞれの収穫時期には摘み取り体験ができるほか、毎月ワークショップや各種イベントも開催しています。

中央にあるガーデンハウスでは、農薬不使用で生産した果実の味をそのまま生かす甘さ控えめの手作りジャム（360円〜）やハーブティー（180円〜）、手作りのスコーンなどのお菓子を販売。ハーブインストラクターのアドバイスを受けながら自分好みのブレンドもつくれます!カフェスペースでハーブの香りに癒されながらのんびりするのをおすすめですよ。



完全予約制の小型犬専用ドッグランも開設。詳細はインスタグラムで

H&Mガーデン

住 宇都宮市平出町777-11 ☎ 080-5492-3298
営 水・土のみ営業 11:00~17:00
席 20席(☎) P 20台
HP [instagram @h.m_garden](https://www.instagram.com/h.m_garden)

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

富士山うたごよみ



富士山をモチーフに、二十四節気という古来中国から伝わった暦で日本の四季を楽しめる絵本。グラフィックデザイナー U.G.サトーの描く奇想天外な富士山の絵とベストセラー歌集「サラダ記念日」の俵万智のみずみずしい言葉が互いに響きあい、読む人の心をくすぐる。日本の美しい自然や四季、ことばや文化の豊かさは、日々の生活に寄り添い潤いをもたらしている。

子どもから大人まで、日本人の感性を優しく育んでくれる一冊です。

短歌・文：俵万智 絵：U.G.サトー
発行：福音館書店 本体価格：¥1,430（税込）

えとえとがっせん



表紙の狸、なんだかど立腹。なんでも十二支たちは、神さまの使者であるのをいいことに威張りちらしているのだとか…。そんな十二支を懲らしめようとしたのがこの狸。ある満月の夜、いかにも頼りなさそうな猫・鹿・蛙・豚・蟹など12匹で十二支の獣たちを山に呼び出し、いざ決闘!お互いなかなかのいい勝負ですが、その戦いの描写の滑稽なこと!まさかのラップバトルも!「十二類絵巻」をもとに大胆かつ現代的にアレンジした、奇想天外な干支アクションコメディ。決着はつくのかオチまで見逃せません。

作：石黒亜矢子 発行：WAVE 出版 本体価格：¥1,650（税込）

将来性と安定性が魅力! 医療事務を目指すなら今!

ニチイの医療事務講座 **50%OFF** キャンペーン
受講料最大 半額!

期間 2024年3月20日(水)まで
※通学コースは、2024年1月~3月開講クラス対象

50%OFF! 医療事務講座 **通学コース**
通常価格 91,850円(税込) キャンペーン価格 **45,925円(税込)**

30%OFF! 医療事務講座 **通信コース**
通常価格 47,850円(税込) キャンペーン価格 **33,495円(税込)**

さらに! ニチイに就職すると受講料最大2万円キャッシュバック! ※条件あり



詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ 宇都宮校 ☎ 0120-780-973

住所 宇都宮市馬場通り 1-1-11 宇都宮TDビル2F
(平日9:00~17:15) [資料請求番号:C9F]

上記営業時間外はこちらまで ☎ 0120-555-212 (24時間/年中無休)

ニチイでは、新型コロナウイルスの感染予防に努め、講座開講、説明会などを行っております。



Utsunomiya Irodori Landscape



湯西川の雄大な自然に囲まれて 体も心もゆったりリラックス!

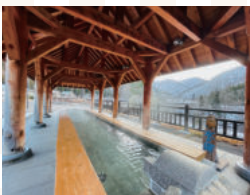
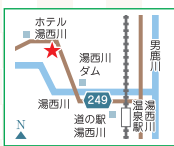
“平家落人の里”として知られる湯西川温泉郷の入り口にある「湯西川水の郷」。源泉かけ流しの日帰り温泉、手打ちそばや郷土料理が味わえる食堂、地域の名物が並ぶ売店がある「水の郷観光センター」のほか、写真スポットにぴったりの水車、無料の足湯、迫力満点の大吊り橋など見どころがいっぱい。



温泉はアルカリ性単純温泉で、肌がすべすべになるので“美肌の湯”として親しまれています。大自然を望む露天風呂は開放感たっぷり。この時期は雪見露天が楽しめます。目の前を清流・湯西川が流れ、四季折々の姿を見せる雄大な自然に囲まれてリラックスできる、癒しのスポットです。暖かい服装と雪道走行の準備をお忘れなく!

湯西川水の郷

住所 日光市湯西川473-1 ☎ 0288-98-0260
営業 食堂 11:00~15:00 (L.O.14:30)
売店 10:00~15:00
温泉 10:00~19:00 (最終受付 18:00)
休 水曜(祝日の場合は翌日、ほか臨時休業有) P 有



Henshuku Recommend Ippin



見た目とのギャップに驚き!?! ほんのり甘いみりんのパン

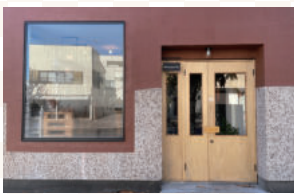
県庁前通り、宇都宮埴田町郵便局向かいに2023年8月にオープン。店員さんとの会話も楽しめる対面式のベーカリーです。ベーカリー激戦区の神戸で修行したオーナーが、一つずついいに作ったパンが並びます。注目の『みりんのパン』は、砂糖の代わりに愛知県産の三州三河みりんを使用。ほんのりやさしい甘さで、ハード系かと思いきやもちりもちり食感。どこか和風な味わいを感じるパンは、そのまま食べてよし、チーズやジャムをのせてもよし! 新感覚のおいしさが楽しめます。街なかながら駐車場も完備。駐車場はお店のInstagramを見ると分かりやすいですよ!



「みりんのパン (300円・ハーフサイズ150円)」

Boulangerie Riz

住所 宇都宮市埴田3-1-3 ☎ 070-3288-4677
営業 9:00~売り切れ次第終了 休 月・火曜(不定休有)
P 4台(道路向かい側の月極駐車場内にある花のマークが目印)
HP instagram @boulangerie_riz



華やかなユリが彩る心ゆたかな暮らし

年間50品種約110万本のユリを生産する「エフ・エフ・ヒライデ」。敷地内にあるフラワーショップは「生産者だからこそ知るユリの本当の美しさをお客様に直接届けたい」との想いで30年以上前から続いているお店。変わり種も多く種類豊富で鮮度の高いユリをメインに予算に応じて作る花束やブーケのほか、アレンジメントも3日前に予約すれば3,000円から対応可能。「ユリは手元に届いてから咲く過程を楽しめるのが魅力。蕾の形もさまざま。1本でも5つ前後大輪の花が次々と咲き、冬なら2週間以上も長く楽しめますよ」。



ファイヤーボルト(赤)、ゼルミラ(淡橙)、アイシャ(白緑八重)、アンジェラ(白八重) 「一重咲(各種500円)」、「八重咲(各種770円)」 ※1本に蕾4~5個の状態を季節に応じて販売

毎月異なるユリが届くユリの定期便(2,400円~)のほか、昨年好評のため春から再開する宇都宮酒造とコラボした「ユリとお酒の定期便」など、華やかな企画も魅力的です!



オリジナルブランド「ゆるゆらり」など、日本酒やワインも販売中!

エフ・エフ・ヒライデ F.F.HIRAIDE

住所 宇都宮市平出町335-3 ☎ 080-4124-4275
営業 10:00~17:00 休 日・祝日
P 5台(第二駐車場有) HP https://ffhiraide.biz

“魔法のパン”が みんなを笑顔に

フランス語で“魔法のパン”を意味する「まぎぱん」。店主の遊び心がキラリと光るパンがずらりと並び、一口食べればみんな笑顔に。季節感を大切に、地元産を多く取り入れた素材選びと、パンの種類によって国産・フランス産の小麦を使い分けるこだわりが魔法の秘密?!月に2~3品の入れ替えも含め常時40種類以上並ぶパンは毎朝4時から、土・祝日はなんと2時から仕込み始めるのだとか!



「ライ麦のクランベリー(388円)」などハード系のパンや総菜パンのほか、「パン屋さんのタルトタタン(388円)」など洋菓子好きの店主ならではのアイデアもいろいろ!

甘さ控えめのフワッフワの白パンの中に、那須御用卵を使った手作りのカスタードと生クリームがたっぷり入った「ハイジのクリームパン」が大人気!製法にこだわったライ麦系のハードパンも寒い季節にぴったり。ドライフルーツやナッツの味わいととも豊かな香りが口いっぱい広がります。



左:一番人気の「ハイジのクリームパン(216円)」は早めの来店がおすすめ!

アトリエまぎぱん

住所 宇都宮市平出町3661-8 ☎ 028-612-4623
営業 平日9:00~19:00/土・祝8:00~18:00
休 日曜 P 3台
HP instagram @magipanutonomiya

Mia 読者プレゼント

応募締切 1月22日(月) 必着

5名様 栃木県産にら 4kg(1kg×4袋)



栃木県産にら



※写真はイメージです



栃木のには今が一番の旬で、美味しい時期を迎えています。冬から春にかけてのには、葉が肉厚で柔らかく、甘みが豊かです。料理をするときのポイントは「火を通し過ぎないこと」。ビタミン豊富で栄養満点な旬の栃木のにらをぜひ味わってください!なお産地直送通販サイト「JAタウン“とちぎ新鮮倉庫”」でも販売しています。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で取り上げてほしい記事、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 漬け込みで簡単!スタミナプルコギ

とちぎのにらを使って

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・とちぎ霧降高原牛切り落とし… 200g
- ・玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
- ・にんじん(千切り) …… 1/3本
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- ・A 砂糖・酒・ごま油 …… 各大さじ1
- ・A オイスターソース …… 小さじ2
- ・A 豆板醤・片栗粉 …… 各小さじ1/2
- ・A にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
- ・にら(4cm幅) …… 1/2束
- ・油 …… 適量
- ・白ごま …… 適量

〈作り方〉

- ① ビニール袋に牛肉と玉ねぎ、にんじん、Aを入れてしっかり揉み込む。
 - ② フライパンに油を熱し①を入れて炒め、全体に火が通ったら最後ににらを加えて炒める。
 - ③ 器に盛り付け、仕上げに白ごまを振る。
- ◆ **ワンポイント** 時間がある時に漬け込んでおけば、後は焼くだけ!



1人分あたり

カロリー 393kcal / 塩分 3.4g



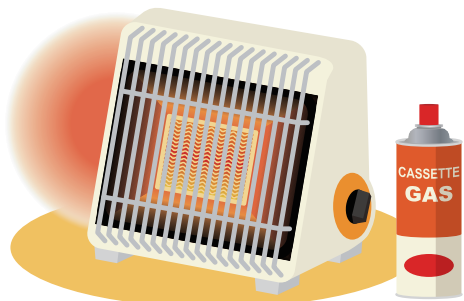
レシピ提供...JAふれあい食材/JA全農とちぎ

住 備えよう!冬の防災アイテム

いつ起こるか分からない災害に備えて、みなさん、十分な防災対策をされていますかと思いますが、季節によって必要なものは異なります。今回は寒い時期に備えておきたい、おすすめの防災アイテムをご紹介します。定期的な見直しで、万全の防犯対策を心がけましょう。

●寒さ対策編

災害時に電気が止まってしまったときの寒さ対策として、石油ストーブがあります。もっと手軽に普段使いができるアイテムとしておすすめなのが、備蓄しておきやすいカセットガスを使用する、コンパクトタイプのストーブです。ミニストーブはピンポイントで冷えた箇所を暖めてくれるので、さらに身体を包み込む毛布やブランケットもあるといいでしょう。寒さをしのいで眠れる寝袋も必要です。



電気が使えるのならば、電気ケトルがあると食事時も便利です。湯沸かしすれば、湯たんぽも利用することができます。

●食事編

寒い時にあたたかな食べものを口にすると、身体だけでなく不安な心も温かくしてくれます。アウトドアでも使える折りたたみ式のカセットコンロは、機能性も抜群。具だくさんのスープやおかゆなどの防災食も、多めにストックしておくことをお忘れなく！ナッツやチョコレートなど高カロリーの商品は、体力の維持にもつながります。

乾燥や風邪対策として、のど飴もあるといいですね。

●衣類編

フード付きの上着、長ズボンや厚手の靴下、帽子、手袋、腹巻など保温や発熱機能があるアイテムが理想的です。動きやすく、軽めのものならさらによし！使い捨てカイロも必需品です。

●日用品編

マスクや軍手はもちろん、保湿クリームやリップクリームも冬の備えとして欠かせません。乾燥して皮膚のひび割れが起こりやすい時期なので、絆創膏もあるといいでしょう。

温かな飲みものを保温できるステンレス魔法瓶タイプの水筒もおすすめです。

食 「発酵ショウガ」で冬を乗りきる

身体を温めてくれるショウガは、発酵することでさまざまなメリットがあるとか。そこで、読者モニターの樂ちん家事子さんおすすめの「発酵ショウガ」をご紹介します。

●材料・用意するもの

ショウガ…300g
おろし金、ボウル、キッチンペーパー、
保存容器（400ml程度入るもの、消毒しておく）

●作り方

- ①ショウガは皮をつけたままよく洗い、キッチンペーパーで水分をしっかりとふきとる。
- ②そのままおろし金で皮ごとすりおろす（フードプロセッサーでもOK）。
- ③すりおろしたショウガを汁ごと、隙間や空気が入らないように保存容器に詰め、ラップをしてフタをする（ぎゅうぎゅうに詰めてしっかり密閉すること）。
- ④冷蔵庫に入れて2週間待ち、完成。使うときは清潔なスプーンで必要な分だけ取り出す。

ショウガはおろすことで、発酵するときに乳酸菌の育成を促し、食物繊維もプラスされます。オリゴ糖も含まれ、腸内環境の改善効果もあるので、万能調味料として自由に試してみてください。



街 セルフ写真館で思い出づくり

県外からの利用者もいるという人気ぶりの「サトーカメラ宇都宮本店」に備えたセルフスタジオ。プロ仕様のカメラ機材がセットされた専用スタジオで、卒業や就職などの機会を迎える今、大切な家族や友達との思い出作りに、気軽に利用してはいかがでしょうか。

●セルフスタジオ「SATOCAME SELFPHOTO」

利用者が専用のリモコンを使い、好きなタイミングでシャッターを押せる完全予約制&個室の写真スタジオ。パウダーコーナー完備、スツールやサングラスなどの小道具も用意（持ち込みOK）。

基本プランは、料金2名まで3,000円（1名追加1,000円 ※ペット可）。15分間撮り放題。データ10枚スマホ送信。2Lプリント4枚付き。カラー/モノクロの選択可。その他、追加オプションあり。予約は事前にWEBサイトから、当日撮影の場合は電話で問い合わせを。



問い合わせ先：サトーカメラセルフ写真館 宇都宮市陽東3-27-15 ☎028-613-6686

2023年Miaの表紙に掲載されたお店です

ボヤージュ
VOYAGE

住 宇都宮市平出町上野3711
カインズ宇都宮平出店敷地内
☎ 028-601-4321
営 10:00～19:00 休 年中無休
P カインズ平出店P利用

ママ キッチン
mama kitchen

住 塩谷郡高根沢町宝積寺2331-22
☎ 028-688-7362
営 11:00～19:00
休 水曜(臨時休業有) P 7台

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

patisserie
FLAGS

住 宇都宮市下栗町2931-4
☎ 028-634-2666
営 10:00～19:00
休 不定休 P 20台

つけ麺らあめん
京極 きょうごく

住 宇都宮市上戸祭町94-15
☎ 028-346-3028
営 11:00～21:00(月曜のみ～14:00)
休 無休 P 10台
(※店前と南側10メートル先に砂利P有)





新年のおよろこびを申し上げます



小口税務会計事務所

税理士 小口 克彦
税理士 小口 俊之

宇都宮市昭和1-1-24 TEL.028-625-3121

謹賀新年

コンサルティング業
大谷保険事務所

代表 大谷 秀明

〒321-0038 宇都宮市星が丘2-9-1
携帯番号 070-6422-2562

総合保険代理店です 様々なご相談承ります

総合印刷
株式会社 タートル

〒329-1311 栃木県さくら市氏家1231-8
TEL.028-682-8301
FAX.028-682-8304
URL:http://www.turtle.cc/

編集企画 取材 原稿作成

編集工房 やまざき

〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭 3-4-15
TEL 028-625-3484 FAX 028-666-7006
E-mail koubou@canvas.ocn.ne.jp

イリサワ印刷 日本グラフィックスサービス工業会会員

事務用品にもデジタルオフセット印刷も両イリサワ商事で!

謹賀新年

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央 3-5-15
TEL.028-633-4547 FAX.028-638-1790
E-mail irisawa@beige.ocn.ne.jp

自動車定期点検・車検・板金・塗装

中外自動車商工 有限会社

宇都宮市西大寛1-5-7 TEL.028-634-8655(代)
TEL.028-633-6225

KAWAKAMI Genesis

新聞折込広告丁合機・搬送機
新聞販売店向け各種省力化機器
各種オゾン機器 取り扱い

川上機工株式会社

本社 〒370-0071 群馬県高崎市小八木町 304-2
TEL: 027-361-6633 FAX: 027-362-4102
栃木営業所 〒320-0851 宇都宮市鶴田町 1629-2-B
TEL: 028-649-3475 FAX: 028-649-3476

Graphic Design
JYD

グラフィックデザイン制作
ジェイ・ワイ・ディー

〒321-0165 宇都宮市緑4-8-6
jyd44i@rd6.so-net.ne.jp

広告はお愛だ!

ADHOLIC 株式会社アドホリック

〒320-0821 栃木県宇都宮市一条 2-6-3
TEL.028-638-0681 FAX.028-638-0686
http://www.adholic.co.jp/

Duplo

旧年中は格別のお引立てを賜り、
厚く御礼申し上げます。
なお本年も相変わらずご愛顧のほど
お願い申し上げます。
2024年 元旦

代表取締役社長 清田 弘

デュプロ株式会社

印刷・メディアビジネスの総合イベント
page2024

出展決定!
2024年2月14日(水)~16日(金)
会場:サンシャインシティ(池袋)

〒170-8416 東京都豊島区東池袋 3-23-14 TEL.03-5952-6111 FAX.03-5952-0911

FUJIFILM Value from Innovation

謹賀新年

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン株式会社
栃木支社: 栃木県宇都宮市東宿郷6-1-7 TEL 028-637-5111

チラシ作成から配布まで
自分でカンタンにできる

ZENRIN

らくらく販促マツ

月額 **1,100円** (税込)

株式会社 ゼンリン 宇都宮営業所
☎ 028-635-7833

地域のGOODニュースと
お仕事情報を一緒にお届け!
チラシ折込もお任せください!

真岡新聞 真岡新聞社

〒3214305 栃木県真岡市荒町 3-4-5
TEL.0285-84-2222 http://www.mokashinbun.jp/

謹賀新年

OA機器・オフィス家具・事務用品

(有)ナイトウビジネス

栃木県宇都宮市清住1-10-15
TEL 028-621-4311 FAX 028-625-7827

情報・通信システム 構築サポート

YTEC

有限会社 ワイテック

宇都宮市宝木町2-1028-5 TEL.028-625-6515

株式会社 **下野テレビ映像**

代表取締役社長 千野 武久

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社内
TEL.028-650-6655 FAX.028-650-6656

販売促進はアドポスまで

Aobaya Adpos

(株)アオバヤ アドポス宇都宮センター
宇都宮市平松本町362-6 TEL.028-610-1537
https://www.adpos.jp/

フードの写真撮影はお任せください!

NAGASHIMA PHOTO STUDIO since 1924

宇都宮市幸町11-1 TEL.028-678-8987

あかほう

お荷物の事なら何でもご相談下さい。

赤帽 鈴木デリバリーサービス

宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409

あけましておめでとうございます

サークル・部活・クラブ etc...

TOCHIGI LOVER STAFF

お揃いのTシャツやポロシャツ
ご相談ください!

デザイン印刷から 中綴じ・無線綴じ・型抜き加工 等
一貫生産! ワンストップサービス

株式会社 井上総合印刷

宇都宮本社: 〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地
TEL.028-661-4723(代) info@inoue-gp.jp

就労継続支援B型事業所

ウイंक 西の宮

一般就労が困難な方、ご相談ください。

無料送迎 有り 見学 大歓迎! 週1回 半日利用 でもOK! 昼食 無料

障がい者手帳をお持ちでなくても
一度ご相談ください。
うつ病・障がい・ひきこもり等、
ご相談ください。

LINE で
ご相談いただけます

まずはお電話ください
☎ **028-666-7144**
宇都宮市西の宮1-16-3

人をつなぐ 地域をつなぐ 生活をつなぐ

エリアマーケティング会社です!

Next Value — 地域の豊かな暮らしのために —

株式会社 栃木オリコミ・センター

株式会社 **タカヤ商事**

〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1377-82
TEL 028-662-0812 FAX 028-662-0813

100年先これからも未来を彩ろう

100th ANNIVERSARY

2024

伴印刷株式会社

〒320-0024 栃木県宇都宮市栄町6-10
TEL.028-622-8901(代) FAX.028-622-4525
https://www.bannet.com

HAPPY NEW YEAR
Logistics for the Future
Bound to Innovation

株式会社 サンコー

SANKO Co., Ltd.
日光市沢又690番地3 Tel 0288-26-7376

謹賀新年

北関東広運株式会社

代表取締役社長 赤坂 信行

栃木県宇都宮市平出町3786-1
TEL .028-660-4161

探究心と好奇心で
お客様の未来を創ります

ホームページ 電子ブック制作 New!!
ランディングページ 制作

各種 看板制作 マンガ 動画制作

各種印刷 デザイン 企画・制作
紙資料のデジタル化

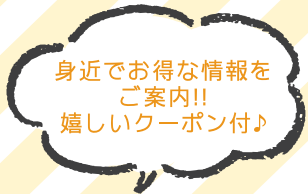
デザインは、社員一人ひとりが
プロフェッショナルとして行動し、お客様の満足を最優先に考え、
感動を共有できるサービスの提供に努めます。

(株)ダヤサン

〒329-1334 栃木県さくら市押上755-1
http://www.daisan-print.co.jp
TEL.028-682-1311
宇都宮営業所 TEL.028-637-9211
小山営業所 TEL.0285-30-5625
那須事業所 TEL.0287-36-8101

Coupon+

Mia's Information



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、2024年2月29日(木)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。

まずはこちらのQRコードからお気軽にLINE@をご登録ください!



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

皆さまの笑顔と健康をサポートします!



宇都宮さつき整骨院

祝日可! 予約優先制の為お待たせしません

当院は初診時の問診・検査に力を入れており、原因を突き止めることで早期・根本改善を目指します。東京オリ・パラにも派遣され、スポーツ障害や外傷に注力。辛い肩こり、腰痛などもしっかり施術いたします。

宇都宮さつき整骨院
☎028-688-7778

宇都宮市上大曾町398-2
月~金 9:00~12:30
15:00~19:30
土 9:00~14:00
祝 9:00~12:30
日 休

Mia's coupon 募集中!

6ヶ月掲載契約

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
橋本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

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!!

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
9:00~24:00(最終受付23:00)
第3火曜
平面・地下 有(さくらの湯利用は駐車料金無料)

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円で入れる天然温泉! 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)
無休
146台

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】
会員様限定のところ 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

はじめての
遺言教室
(少人数・予約制)

1/21(日) 13:30~
宇都宮市立南図書館会議室
(宇都宮市雀宮町56-1)
参加費 無料

遺言書、何から始めたら? という方におすすめの講座。
作成前に知っておきたいポイントもお伝えします。

Kanade(かなで)行政書士事務所

相談 1時間 5,500円▶無料
または、当日15分無料相談

☎090-4051-5307
宇都宮市屋敷町1117-11
10:00~17:00
土・日曜、祝日 有

Mia's coupon

流して 座って
本気で痩せたい女性必選!
短期集中痩身エステNo.1!!
本気コース(150分)
16,800円(税込)

冷えは大敵、ルルオンの温熱効果と全身のリンパマッサージが体を芯から温め脂肪燃焼! 万年ダイエット卒業!

1番人気! 引き締めプレミアムコース(120分)
13,800円相当 通常8,800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。

最先端温熱痩身専門店 YOSA PARK コアハート

☎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

ピザ作り体験
~オリジナルピザを作ろう!!~
予約制 先着順

子ども向けピザ作り体験開催。1月28日14:00~14:30~(各時間4名程度)お早めにお申し込みください。

子ども向けピザ作り体験
1,650円▶1,320円(20%OFF)

●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。

Pizza ハレノヒ

☎028-688-7554
宇都宮市清原台3-28-7
11:00~15:00(L.O14:30)
16:00~20:00(L.O19:30)
火曜 有

Mia's coupon

ビリヤニ
ベジタブル・チキン 1,100円
マトン 1,200円▶990円(税込)

9種から選べるカレー・ナンおかわり自由でランチ・ディナーともお得意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。

ビリヤニ (ベジタブル・チキン・マトン)
990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。

アルナパレス 宇都宮店

☎028-678-2722
宇都宮市西川田町1026-58
11:00~15:00
17:00~22:00
無休 有

Mia's coupon

2024 HAPPY NEW YEAR
10%OFF
Special coupon present!!

★新春特別クーポンプレゼント★コーディネートの
ご相談承ります! お気に入りの一点を見つけにぜひ♪

1万円以上の商品 10%OFF

●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。

リユースショップ オトワ

☎028-612-2223
宇都宮市陽東5-10-28
10:00~19:00
水・木曜 有

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. 18

春におすすめのかわいいお花をたっぷり！

新しい季節の到来を演出！



明るくて優しい色のお花を選んで、一足早く春を満喫！パキッとした色のお花を1つ入れるとほどよいアクセントに。茎をらせん状に重ねることでふんわり形よく仕上がります。最後に茎をカットし、花器の高さに合わせましょう。



用意するもの
ガラスの花器、紐（輪ゴムでもOK）、ハサミ、バラ、スイートピー、ミモザアカシアなど好きな春のお花5~6種類



Step.1
花器の高さに合わせて茎の長さを切りそろえます。最後に調整するので大丈夫でOK。花器は、おうちにあるガラスのコップなどでもいいですよ。クリアな方が春らしくて◎。



Step.2
茎の中心あたりを手で持ち、茎をらせん状に重ねます。手の下にある葉っぱは腐食を防ぐため取り除きましょう。形が仕上がったら、手で持っている部分を紐で縛ります。

今回のお花を買ったのはココ！

フラワーショップ花いちもんめ

① 宇都宮市長岡町48-1
② 028-627-5505
③ 9:00~19:00
④ 無休(1月1日のみ休み)
⑤ 10台

Mia de 体操

座ってできる太もも後ろ側のストレッチ



1 イスに浅く腰掛け、片足を伸ばします。余裕がある方はつま先を上に向けましょう。



2 姿勢を正したまま体を前に倒します。呼吸が止まらない様に片足30秒ずつキープします。

Point! 背中が丸まらないように注意しましょう!

提供 ジェイトレーニングジム (女性専用)
宇都宮市陽南 3-12-30 ☎028-678-5891
http://www.j-traininggym.com

Mia クチコミ情報局

CHECK!

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!

~チャリティフリーマーケット in セブンイレブン宇都宮関堀町店~

イベントレポート

昨年の11月18日。宇都宮環状線沿いにあるセブンイレブン宇都宮関堀町店の駐車場で「チャリティフリーマーケット」が開催されました。主宰である花屋「Cassavetes」を中心に、近隣の農家や豊郷地区で暮らす子育て世代のファミリーが



出店者となり、本や玩具、学校で使用したもの、サイズアウトした子供服などを販売。地域貢献事業として、売り上げの一部は子ども食堂に寄付されました。大手コンビニエンスストアであるセブンイレブンの敷地を借りて、こういったチャリティイベントを開催するのは、北関東で初めてのことで。当日は約10店舗が参加し、セブンイレブンへ買い物ついでに立ち寄った幅広い年齢層の方々に、リサイクルやリユースに対するの関心をもってもらう良い

昨年の秋、セブンイレブン宇都宮関堀町店の駐車場でチャリティイベントが行われていました。売上の一部は寄付されるそうです。2回目も行われるといいな

(30代・マウコさん)

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



機会となったようです。

新しいものを買う前に、そしていらなくなったものを処分する前にも、地元で行われるフリーマーケットに目を向けて、さまざまな環境問題に自然なかたちで取り組める、やさしい社会になっていくといいですね。

読者投稿を大募集!!

街で見かけた素敵な情報をお知らせください。編集部がレポートします!

ペットトーク 子供たちの自己肯定感をたかめよう

第4回 子供の良い面を見よう

子供の良い面よりも悪い面ばかり気になりませんか? 私も子供の悪い面ばかり気になっていました。悪いところが直ったら良い子になる。それが【親心】と勘違いしていました。その勘違いは子供に「私はダメな子。何も出来ない子。」という思い込みを与えてしまいます。悪いことは目につきます。ここで【ワンストライク・ワンボール】をお勧めします。悪い面を1つ伝える時に良い面も1つ見つけましょう。意外と子供の良い面を見つけることが出来ます。→「〇〇はここが凄くいいじゃん。〇〇が直るともっといいかもね。」と伝えてみましょう。

evolve 合同会社 Team evolve
ペットトーク認定講師 石田栄美子



トグゾーと不思議な旅



宇都宮ナゾトキ案内人
トグゾー

12.27 03.10

謎は全部で9問用意したぞ。最後まで楽しんでくれよ。詳しくはコチラをスマホでチェックしてくれ。



【宇都宮をまるごと冒険!】

宇都宮ナゾトキ案内人「トグゾー」から出題された謎を解いてみよう!

このイベントは、宇都宮市内に設置されたタッチパネル式デジタルサイネージ「COLLEO TOUCH (コレオ・タッチ)」を操作して問題を画面に映し出し、LINE公式アカウント「コレメック宇都宮」から回答するデジタルなぞときゲームです。

問い合わせ 株式会社下野新聞社デジタル局 宇都宮市昭和 1-8-11
TEL 028-678-8863 ※10時~17時(土日祝を除く)

練習問題

問題.? が表すマークを、探してみよう



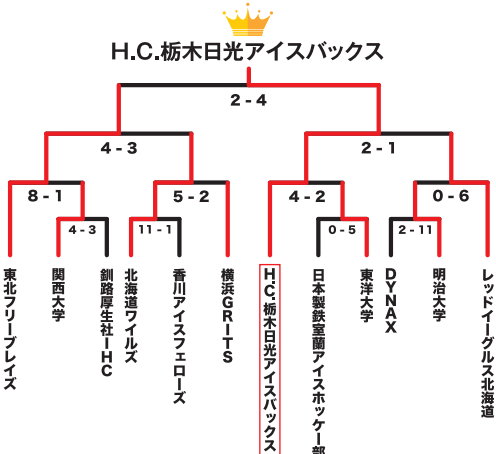


第91回 全日本アイスホッケー選手権大会 三度目の栄冠

大会概要

開催期間 2023年12月7日(木)～2023年12月10日(日)
開催会場 神奈川県横浜市/KOSÉ 新横浜スケートセンター
 横浜銀行アイスアリーナ
主催 公益財団法人 日本アイスホッケー連盟
主管 神奈川県アイスホッケー連盟
後援 公益財団法人横浜市スポーツ協会

戦績(トーナメント表)



個人成績

大会最優秀選手賞は、守護神GK福藤豊が前回優勝時以来2度目の受賞。ベスト6にはバックスから5人が選ばれ、福藤とDF佐藤大翔主将、今季新加入のDF佐々木祐希、FWの高橋真来、寺尾勇利が選ばれました。

- 最優秀選手** 福藤 豊 | [アイスバックス]
- 最優秀新人** 石田 陸 | [東北フリーブレイズ]
- ベストGK** 福藤 豊 | [アイスバックス]
- ベストDF** 佐藤 大翔 | [アイスバックス]
- ベストFW** 佐々木祐希 | [アイスバックス]
- ベストFW** 古橋 真来 | [アイスバックス]
- ベストFW** 寺尾 勇利 | [アイスバックス]
- ベストFW** 所 正樹 | [東北フリーブレイズ]



2023年12月10日(日) KOSÉ 新横浜スケートセンター

優勝のご報告

2023年12月7日(木)～10日(日)の期間、神奈川県横浜市にて行われた「第91回 全日本アイスホッケー選手権大会(A)」において、H.C.栃木日光アイスバックスは、皆様の熱い応援のおかげで優勝を果たし、2019年以来4年ぶりの栄冠を勝ち取ることができました。

前身の古河電工時代を含めると7度目、アイスバックスになってからは3度目の全日本選手権制覇となります。皆さまから多くの応援とご支援を頂きましたこと、深く御礼申し上げます。

どの試合も紙一重の戦いでしたが、まるで霧降でのホームゲームのように、スタンドをチームカラーのオレンジ色に染めた多くのサポーターの皆様の声援が、選手を後押ししていただきました。

この栄冠は、クラブに関わる全員で勝ち取った勝利だと改めて感じています。

引き続き、アイスバックスへの応援をよろしくお願いいたします。

H.C.栃木日光アイスバックス



優勝報告会の開催

1月14日(日)霧降アイスアリーナで開催するレッドイーグルス北海道戦試合終了後に、氷上にて第91回全日本アイスホッケー選手権大会の優勝報告会を行います。

- 氷上にてセルジオ越後SD、藤澤監督、佐藤主将からの優勝報告挨拶・氷上交流会の実施
- ファンクラブ会員限定プレゼント

13日來場者の方には記念ステッカー、14日來場者の方には記念缶バッジをそれぞれ配布いたします。
※配布は、ファンクラブ入場ゲートにてポイント付与後にお渡しいたします。
 ※当日ファンクラブ入会していただいた方には、全日本選手権選手サイン入りプレー写真をプレゼント。

13日・14日両日開催 ・優勝トロフィーの展示 ・優勝パネル展示
 ・優勝時着用AWAYユニフォームの展示 ・ハイライト映像の放映

第91回全日本アイスホッケー選手権大会

優勝おめでとございます!

株式会社テレマは「H.C. 栃木日光アイスバックス」を応援しております。

IT 経験者 大募集中!

平均残業時間(月): 1.2 時間!

服装自由!

テレワークOK!(一部)

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

勤務時間 9:00~17:30 (昼休憩:1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)

※ 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

勤務地 栃木県宇都宮市伝馬町2-10 宇都宮プライムビル3階
● 東武鉄道宇都宮線 東武宇都宮駅から徒歩3分

雇用形態 パート・アルバイト

勤務時間 9:00~17:30 実稼働時間:5時間

時給 研修中 1,100円 研修後 1,350円

チケット情報は [こちらから](#) ▶▶

H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS

TELEMA 株式会社テレマ

TEL 043-216-4176

MAIL saiyou@telema.jp

その他勤務形態の詳細・ご応募は [こちらから](#) ▶▶



ASIA LEAGUE ICEHOCKEY 2023-24

H.C. 栃木日光アイスバックス VS 東北フリーブレイズ

14:00 FACE OFF **2024 1.20 SAT** 14:00 FACE OFF **2024 1.21 SUN**

in 霧降アイスアリーナ

