私の街、私の暮らし タウン情報紙
Mia ミア
◆ Miaはイタリア語で「私の」という意味です

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に関するお問い合せ
0120-38-0035（平日9:00～17:00）
instagram @mia_shimotsuke

TAKE FREE
vol.113
2024 2.10
次号発行は2月23日です



和洋と旬を一度に楽しめる人気ベーカリー春の新商品

岩曽町にあったベーカリー「パネッテリアファリーナ」が、平出町のカインズホーム近くに店名も新たに移転。定番人気商品に加え、月に2～3種類の品を入れ替えており、常連客も大満足の品ぞろえとなっています。パンの種類によって素材を使い分けるなど、さまざまなこだわりを込めた店主渾身の新商品が「とちあいかのよもぎあんパン（388円）」。よもぎを練り込んだ生地に、北海道産小豆のつぶ餡、白玉、生クリーム、旬の「とちあいか」をサンドした、春らしさ満載の一品です。季節限定の商品なので食べ逃しなく！



アトリエまぎぱん
住 宇都宮市平出町3661-8 ☎ 028-612-4623
営 平日9:00～19:00
土曜、祝日8:00～18:00
休 日曜 P 3台

Present
「Mia113号を見て」と声がけし
店内商品をご購入された先着20名様に
「ラスク」をプレゼント
（有効期限2024年3月31日）

花 便利屋 地域密着、宇都宮の便利屋さん
ハナマル WORKERS
お引越お任せください!!
単身パックもやってます。
その他、剪定、伐採・草刈り・害獣駆除・遺品整理
お部屋の片付け・不用品の処分 などなど‥
※保険も入っているので安心♪
080-5430-0870
本店／宇都宮市平松本町785-2　清原支店／宇都宮市鐺山町699-35
営業時間 8:30～21:00　年中無休
ハナマルワーカーズ 検索
女性スタッフも在籍中♪
一般廃棄物収集運搬業許可第423号
貨物軽自動車運送事業許可

トヨタカローラ栃木からおクルマの買い方のご提案！
残価設定型クレジット きぶなプラン※
金利 ふな 2.7%
例えば5年契約のお支払例



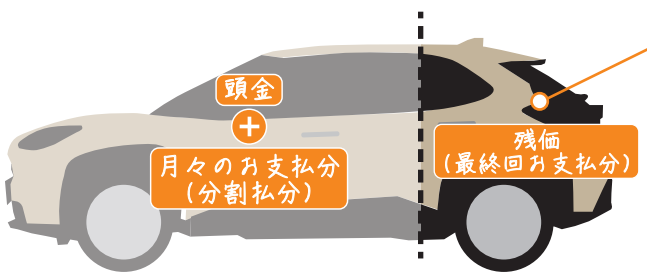
YARiS CROSS
Photo:
ヤリスクロス Z “Adventure” ハイブリッド（1.5L+モーター・2WD・5人乗り）
ボディカラーはブラックマイカ〈209〉×ベージュ〈4V6〉［2SG］（消費税込み55,000円）はメーカーオプション。下記の価格には含まれておりません。
車両本体価格
292.5万円（消費税込み）

きぶなプランなら月々
22,000円
ご購入時お支払い額（頭金）……500,000円
初回お支払い額……26,146円
月々お支払い額（2回目以降）×48回 22,000円
ボーナス月お支払い額（×10回）……50,000円
最終月（60回目）お支払い額……1,082,250円
お支払い総額（割賦販売価格）……3,164,396円
■最終月（60回目）お支払い金額
①同じ販売店で新車にお乗り換えの場合 0円
②車両をご返却の場合 0円
③お買い取りいただく場合 1,082,250円

「きぶなプラン」は2024年3月登録、支払開始月2024年4月、ボーナス7月・1月。5年/60回払い、金利は2.7%で算出。メンテナンスパスポート（36か月）［消費税込み73,000円］とグラスコーティングガードコスメ［消費税込み71,000円］は販売店オプション。お支払い総額に含まれます。

※きぶなプランは、トヨタカローラ栃木で新車を残価設定型クレジットでご購入の上、メンテナンスパスポートの加入と当社取扱いのボディーコートの施工を条件とさせていただきます。
（車種や加入期間、種類によって金額は異なります。）詳しくはトヨタカローラ栃木の店舗へお問い合わせください。

残価設定型クレジット
車両本体価格の一部をあらかじめ下取り価格（残価）として据え置き、車両総額から残価を除いた、残りの金額を分割でお支払いただくプランです。



※上記イラストはイメージです。実際の契約内容によって異なることがあります。

残価のお支払いは3つの中からお選びいただけます。
1. 新しいおクルマにお乗り換え※1
2. このクルマをお買い上げ※2
3. カローラ栃木へご返却※1
※1. 最終回のお支払いは原則不要ですが、残価は車両状態が事前に定められた状態の場合のみ保証致します。基準を超えた場合、別途清算金をいただきます。※2. 再クレジットは別途審査があります。ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。再クレジット時は、別途所定の再分割手数料が発生致します。●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。掲載内容は2024年1月現在のものです。詳しくはスタッフにおたずねください。

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
ホームページはこちらから▷

名店がそろう街

下戸祭

SHIMOTOMATSUTI

Mia de まちあるき

オススメ

魅力満載のグルメエリア

八幡山公園の西側に広がる「下戸祭」。
今話題の店から老舗まで、
さまざまなグルメランキングに
名を連ねる名店が、住宅街に数多く点在する
魅力満載のグルメエリアです。



テーブル以外の座席情報
個室…個　座敷…座　カウンター…カ　ソファ…ソ　テラス…テ

※紙面上の価格はすべて税込価格です。

ちゃめっ気たっぷり!思わず笑顔に



質の高い縫製とボタンや細部まで手を抜かない凝ったデザインも長く愛用できると評判。靴下やバッグなど小物も多数！

「楽しく明るく」をモットーに笑顔を誘うデザインで質の高い商品を取り揃えるブティック「ミルク＆ウィズ」。店内にはカラフルな洋服や小物が華やかにディスプレイされ、見ているだけでも心が浮き立つような元気になれるお店です。

商品の主流は「みんなでいっぱい笑いたい」をコンセプトに大人の女性が笑顔になれる洋服や小物を展開する国内ブランド「ALBEROBELLO（アルベロベロ）」のもの。ちゃめっ気たっぷりのブタのモチーフを中心に動物やスマイルマークの花やハートがデザインされた１点ものが多く「おしゃれのアクセントに最適」「色がきれいで顔映りがいい」「若く見える」「頑張ろう！って前向きになる」など40代から80代の女性ファンが集まります。





只今、春物の入荷と共に冬物セールも開催中！

ミルク アンド ウィズ Milk & With　2

住 宇都宮市下戸祭2-2-8
☎ 028-621-5670
営 10:00〜19:00　休 日曜　P 5台
HP https://www.milk-and-with.com





左:「ゴルゴンゾーラのリゾットオム（＋320円）」と「いちごのミルフィユ」を選んだBセット

黄金色に輝くオムライス!



オムレツにスッとナイフを入れた瞬間、黄金色にトロリと輝き始めるオムライス。こだわりの卵と素材を活かしたソースの優しい味わいが口いっぱいに広がりみんなを笑顔に！創業から20年、オムライスをメインに手作りの味を大切にした洋食が家族連れから年配の方まで幅広い世代に愛され続けているお店です。

ランチタイムにはお好きなオムライスや洋食に世界各国のサラダが少しずつ味わえる前菜をはじめスープ・ピザ・ドリンクがつくAセット（平日限定・1,200円〜）とさらにデザートが選べるBセット（1,450円〜）がおすすめ。夜は30種以上揃うオムライスが圧巻！コンプリートを目指したくなります♪

洋食ビストロ オムマリス　3

住 宇都宮市下戸祭2-9-1 高木コーポ1F
☎ 028-643-0601
営 11:30〜15:00（L.O.14:30）
18:00〜22:00（L.O.21:30）
休 月曜（祝日の場合は翌日休み）
席 20席（カ）　P 7台



日光霧降高原牛とフォアグラのロッシーニ、マデラ酒とトリュフのソース

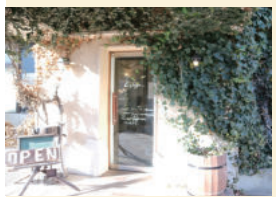
カジュアルから本格フレンチまでさらに充実!



国産かぼちゃのプリン、カラメルクリームソース

カジュアルから大切な記念日を祝う本格フレンチまで、さまざまなシーンを巧みな料理とおもてなしで演出する「レストラン アルページュ」。創業から30年を超える歴史あるお店です。3月からはコンセプトを明確にした洋食コースや本格フレンチコースをさらに充実！普段使いから特別な日まで、よりフレキシブルに対応します。

さらに今年は、アルページュの本格料理を自宅で味わえる各種手作り総菜やお弁当と共にこだわり食材や輸入菓子等も販売する「マルシェ・ド・アルページュ」を近隣に新設。2/24のグランドオープンに向けて只今プレオープン中！食卓をグレードアップさせるヒントや裏ワザなど食の魅力満載の情報発信も！詳細はインスタで。



レストラン アルページュ　1

住 宇都宮市下戸祭1-12-7 サンハイツ大渕2
☎ 028-650-5543
営 11:30〜15:00（L.O.14:00）
17:00〜21:30（L.O.21:00）
休 月・火曜　席 90席　P 30台
HP instagram @restaurant.arpege1990

知って得するマネーセミナー

資産運用始めの1歩はここから!



お金に関する不安や悩みについて、10年後のあなたを変えるマネーレシピの数々をファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説します。お気軽にご参加ください。

初心者向けの内容!　セミナー参加無料!　ファイナンシャルプランナー個別相談も無料

ひとつでも気になれば是非ご参加ください！

セミナー内容

- □お金の貯め方がわからない
- □2025年問題!?資産を守るために何が必要?
- □投資って必要なの?
- □「新NISA」や「iDeCo」ってそもそもなに?
- □資産づくりを始める前に押さえておきたい基礎知識とは?
- □カンタン節約術を知りたい
- □私にとって正しい保険のカタチは?



日程　2月25日(日)　13時30分〜15時30分（受付:13時15分〜）
3月　2日(土)　13時30分〜15時30分（受付:13時15分〜）

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D
JR宇都宮駅から徒歩4分
栃木県宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル B1階
※提携駐車場はございません 近隣のコインパーキングをご利用くださいませ。

詳細　参加費 無料!!
申込人数 各回20名様限定
※申し込み多数の場合は先着順、お子様連れ不可、金融機関関係の方の参加はご遠慮ください。
応募締切り 各回セミナーの1日前まで
[ファイナンシャルプランナーによる個別相談:無料]

講師紹介



AFP
2級ファイナンシャル・プランニング技能士
坂場祐太
女性向けマネーセミナーなど数多くの講師経験を持ち、年間200件以上のお金の個別相談を実施。



2級ファイナンシャル・プランニング技能士
矢田部優貴
これまで累計500件以上のお金の個別相談を実施し、実体験を踏まえた子育て費用や住宅ローンのご相談、ライフプランの作成など、お客さまにあったコンサルティング提案を実践しています。

Bisicon Next 株式会社ビジコンネクスト

お申し込み方法　「知って得するマネーセミナー」参加希望の方は、QRコードもしくはURLからお申し込みください。

[お問い合わせ]
029-846-6123（平日9:00〜17:30）担当/坂場・矢田部
茨城県つくば市研究学園5-2-4 サンライズビル8F

[URLからお申し込みの方はこちらから]
https://www.b-con.co.jp/form/2024seminar_TKB01
右記QRコードからでもお申し込みいただけます。申し込み完了後メールが届きます。

申込フォーム

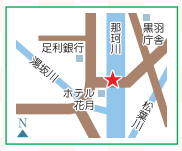
Utsunomiya Irodori Landscape

Mia彩風景 四季折々の風景が楽しめる清流・那珂川に架かる緑色の橋



旧黒羽町（現大田原市）を流れる清流・那珂川に架けられた緑色の橋『那珂橋』。大田原市を走る国道461号に架かる、旧黒羽町のシンボル的な存在です。江戸時代は、那珂川の左岸に黒羽城があり、右岸の人々は渡し舟を使って渡っていました。天保11年に舟橋がかけられましたが、洪水のたびに取り外さなければならず、また交通量も増加したことで、明治32年に木橋が架けられました。その後昭和8年に現在の『那珂橋』が完成。

現在は自動車専用ですが、橋の橋脚を利用した自転車・歩行者専用橋もあり、地域住民の生活路や通勤路に、また観光等にも利用されています。四季折々の絶景が楽しめるので、ぜひ車を降りて散策してみて。



那珂橋
住 大田原市黒羽向町2付近
問い合わせ先
大田原市商工観光課　0287-23-8709



Henshubu Recommend Ippin

Miaの逸品 シンプルだからこそおいしい！福島県郡山市のソウルフード

旧鹿沼街道沿い、「トライアル宇都宮店」近くの「hiyori bakery」。かわいらしいブルーのドアを開けると、一つひとつていねいに作られた、目にも楽しいパンがずらり。毎日食べたくなる、やさしい味わいのパンがそろっています。

ここで殿堂入りの人気を誇るのが、福島県・郡山市名物の「クリームボックス」。手のひらサイズの厚切り食パンに、牛乳などを煮詰めて作ったとろりとしたクリームがたっぷり。やさしい甘さとふわふわ食感がたまりません！郡山出身の店主が“自分が食べたくて作っている”というソウルフード、栃木県内ではなかなかお目にかかれない逸品です。


「クリームボックス（162円）」



ヒヨリベーカリー
hiyori bakery
住 宇都宮市南一の沢町2-38　☎ 028-689-8620
営 9:00～21:00　休 月曜　P 5台（店舗前2台、第2駐車場3台）
HP instagram @hiyori_bakery





左：薬味とお出汁で幾通りもの味が楽しめる「ひつまぶし（小鉢、漬けもの、きも吸い、※昼のみコーヒー付・3,850円）」
右：ゆっくりと寛げる広々とした和室とテーブル席が揃う

上質な国産うなぎを堪能！



その昔、日本一と評された利根川下流の天然うなぎ。そのふんわりとした身とすっきりした脂の旨味に限りなく近づいた高級養殖ブランド「うなぎ坂東太郎」が食べられる市内唯一の店としても評判の「日本料理・蒲焼青やぎ」。国産うなぎのまろやかな旨味を最大限に生かし、捌く大将の指先をプリプリッと弾くほど新鮮なうなぎを、甘さ控えめのたれでふっくらと焼き上げる上品な味わいが絶品です。

東武宇都宮駅前で店を営んでいた頃を含め30年以上続く同店。昼は鰻重やひつまぶし、昼会席（各3,850円）のほか刺身御膳（2,200円）も揃い、夜はさらに各種コース料理など「うなぎを中心に繊細な技が光る日本料理をゆっくり味わえる」とリピーターさんも多い隠れた名店です。

日本料理・蒲焼 青やぎ 4
住 宇都宮市下戸祭2-15-7　☎ 028-622-6606
営 11:30～14:00（L.O.13:20）／17:30～21:30（L.O.20:00）
休 水・日曜、祝日　席 14席（個）　P 6台

安らぎのひとときを演出するのは…

「女性が一人で来店しても優雅にゆったり過ごせるように」と願いを込めたお店の名前は「カフェ デ プランセス」。静かに流れるBGMとヴィンテージ品の家具や照明が落ち着いた雰囲気に。ポコポコと揺らぐ光が美しい「光サイフォン」で淹れるコーヒーは香りも際立ち華やか！安らぎのひとときを満喫できるお店です。

フレッシュなサラダがたっぷり味わえるお得なランチセットでは、看板メニューのプランセスパスタのほかゴロゴロ野菜が盛りだくさんの焼カレーなどほっこり温まるメニューが人気！色々揃う本格手作りスイーツがセットで100円引きになるサービスも魅力的！濃厚に仕上げたチーズケーキはコーヒーにぴったりの味わいです。ライトが灯る17:00からはお酒も味わえる夜カフェに♪







上：「焼カレーセット（サラダ・スープ・ドリンク付・1,750円）」
左：「チーズケーキセット（1,000円）」※単品チーズケーキ580円、サイフォン珈琲520円（プランセスブレンド）

カフェ デ プランセス
Café des Princesses 5
住 宇都宮市下戸祭1-15-22 コープオリンピア宇都宮101
☎ 028-688-0388　営 11:00～22:00（L.O.21:00）　休 水曜
席 22席　P 5台　HP instagram @cafe_des_princesses

Mia配布員さん大募集！

業務委託



このMiaをポスティングしていただくお仕事です！

お仕事　タウン情報紙“Miaミア”にチラシの折込みをして各おうちのポストに配布していただくお仕事です。（マンション・アパートや戸建て、会社等）
※配布していただく印刷物は、毎回ご自宅にお届けいたします。

時間　★月に2回　★明るい時間帯いつでも
★一週間程度の中でご都合の良い日
ご自身の都合に合わせてお仕事していただけます。

場所　宇都宮市内
※ご希望する地区に空きがない場合がございます。

報酬　（例）Mia500部にチラシ3枚を折込んで配布の場合
→約4,600円（一回あたり）

応募資格　18歳以上（高校生不可）

空いた時間の有効活用
健康づくりに
副業でもOK
未経験者OK

ご応募お待ちしております！

お気軽にご連絡ください。
準備や配布の仕方などご案内いたします！



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

Mia De Life プラス　～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

育　親子で楽しむ遊びの広場

戸祭台にある「さくら認定こども園」が運営する「チャオバンビーナ」。こちらの施設は、さまざまなイベントが行われ、親子で参加し、楽しむことができます。おうちで過ごすのもいいけれど、たまには違う場所で、お子さんと一緒にゆっくりと遊んでみませんか。

●遊びの広場
対 象 者 ：未就園のお子様とそのご家族
登 録 料 ：2,000円　※年度更新あり（500円）。登録前に無料で体験利用が可能。
利 用 料 ：無料
開 放 日 ：土・日曜、祝日、園行事で使用する日を除く、基本毎日。予約不要。
開放時間：9:00～17:00

毎日10:30～10:45の時間に、先生のおすすめ絵本を紹介しながらの読み聞かせをしたり、リズムに合わせて身体を動かしてみたり、親子で楽しめる「お楽しみタイム」を実施。登録者は「さくらチャイルドガーデン（未就園児向けクラス）」の該当年齢になると、そちらにも参加可能（詳細はスタッフまで）。

●ランチ
その日のこども園の給食と同じメニューを、11:00～12:40の時間に、ワンコインで提供。数量限定。予約制。



●カフェ＆ベーカリー
1階をカフェスペースとしてオープン。どなたでも気軽に利用可。週に1回程度、石窯焼き工房「パン・デ・パルク」のパンを販売。イートイン・テイクアウトもOK。
※2月は14日・22日・29日予定

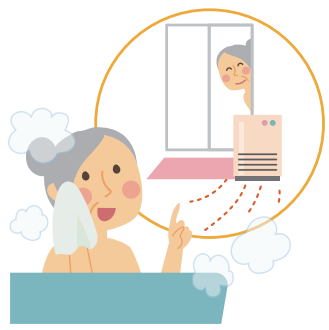
●その他2月開催予定イベント（追加あり）
16日　スクラップブッキング
16日・27日・28日　ネイルサロン

「ご家族や地域の方など、子育てに関わる全ての方が子育てを一緒に楽しみ心から笑顔でいられる支援をしたいという思いを込めて、さまざまな活動をしています。ランチや各種イベントの開催日はSNSでご確認を。一時保育や学童保育なども、ぜひお気軽にご利用ください」

問い合わせ：チャオバンビーナ　宇都宮市戸祭台49-1　☎028-680-4445（ランチ予約）
https://www.sakurakindergarten.com ／ instagram @ciao.bambina44

住　ヒートショックを予防しよう！

急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす「ヒートショック」。寒さが厳しいこの時期は特に注意！今日からでも簡単に予防につながる、対策法をご紹介いたします。



●脱衣室と浴室の温度変化をなくす
暖房器具を脱衣室に置いたり、浴室の暖房機能を利用しましょう。入浴前に温水のシャワーを数分流す、浴槽のフタを開けるなどして、浴室を暖めておくのもおすすめです。
●普段からこまめな水分補給をし、食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
●同居者がいる場合は、入浴前に一声かける
●湯温は38～40度以下。湯につかる前にかけ湯をして、身体を徐々に温める
●浴槽から急に立ち上がらないようにする
●浴槽内で意識がもうろうとしたら、水没しないよう湯を抜く
手すりを付けたり、入浴中は浴槽のフタを閉めておくのも水没防止につながります。

食　ホットチョコレートで冬支度

心も身体もほっこりさせてくれる、この季節にぴったりのホットドリンク「ホットチョコレート」。今回は手軽に楽しめる簡単レシピを、主婦のユカコさんに教えていただきました。



●材料（1杯分）
チョコレート…50g、牛乳…200g
●作り方
①チョコを細かく砕き、耐熱性のカップに入れる。
②牛乳を大さじ2ほど入れて、500wのレンジで1分ほど温める。
③レンジから取り出し、スプーンなどでかき混ぜ、チョコをしっかり溶かす。
④残りの牛乳をカップに入れて、軽くかき混ぜ、再びレンジで1分ほど温めたら完成。
「トッピングにホイップクリームに刻みチョコやココアパウダーを振りかけたり、マシュマロをのせるのもおすすめです。ホワイトチョコレートを使っても、濃厚でおいしいですよ」

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

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



サウスポー



リチャードとジャネットは大の仲良し。ところが野球チームに入りたかったジャネットの申し出を、リチャードが「男の子のチームに女の子は入れない」と断ったことから、思いがけず手紙によるケンカが始まる。他愛のない意地悪な言葉の応酬はエスカレートする。一見トゲがあるがちょっとだけ傷つく絶妙な悪口は、お互いに相手の気持ちをわかっているからこそ。手紙のやりとりで二人は徐々に心を通わせてく甘酸っぱい初恋絵本。

作：ジュディス・ヴィオースト　訳：金原瑞人　絵：はた こうしろう
発行：文渓堂　本体価格：¥1,650（税込）

モカとつくるホットチョコレート　Hot chocolate for you



今年もあま～い季節がやってきました。主人公のモカはマシュマロでできた可愛い小さなウサギ。どのカップにする？甘くする？それともちょっと苦くする？香りも選んでみる？トッピングをかわいらしくしたら、スペシャルなホットチョコレートの出来上がり。同作者の大人の癒し絵本「モカと幸せのコーヒー」の主人公モカが、物語を飛び出して寒い季節に温もりを届けてくれるレシピ絵本。バレンタインデーは、大切な人と愛情たっぷりのモカのホットチョコレートはいかがでしょう？

作・絵：刀根里衣　発行：NHK 出版　本体価格：¥880 ／新装版 ¥1,650 （税込）



FKD宇都宮店・インターパーク店 今週の催し物のご案内

インターパーク店

■期間：2月13日（火）まで開催　■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

インターパーク店 大催事会場 2F

大北海道物産展

自然豊かな大地の恩恵をたっぷり受けた北海道ならではの『味』。大海原の美味しさをそのまま活かした海産物。素材にこだわった様々な美味しさがインターパークに到来

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦くださいませ。天候・水揚げの状況や交通事情等、諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷・内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ ※商品の写真は、調理例・イメージなどが含まれております。また一部食材が変更になる場合がございます ※2階大催事会場はポイント付与対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ



北斗市/パティスリー ジョリ・クレール
❶十勝粒あん 純生ロール（1本）
税込 1,296円



旭川市/テディ・ロール
❶ふわふわドームのチョコチーズケーキ（1ホール）
税込 2,376円



札幌市/北のドーナツ 花
❶とうもろこしドーナツ（1個）
税込 220円



札幌市/ダット
❶北海道ざんぎ（100g当り）
税込 486円



函館市/函館朝市 船岡商店
❶開きシマほっけ（特大）（1枚）
税込 1,350円



中川町/道の駅なかがわ
❶猿払産ホタテと北海道牛ステーキ弁当（1折）
税込 1,998円



札幌市/札幌蟹工船
❶かに盛りかに弁当（1折）
各日50折限り 税込 2,160円



弟子屈町/くりーむ童話
❷ジェラート（ダブル）（約80g×2）
税込 530円



北見市/北見 カーリング カスタ
❶カーリング カスタ オールミックス（24個入、1袋）
税込 1,080円



札幌市/釜焼工房 ひまわり屋
❶北海道メロンパン（1個） 税込 250円
❶ちくわパン（1個） 税込 351円



札幌市/コロッケ倶楽部
❶チーズフォンデュコロッケ（1個）
税込 300円



白老町/虎杖浜水産
❶たらこ（100g）
税込 1,296円



森町/いかめし阿部商店
❶いかめし（1折）
税込 880円



帯広市/北の舞
❷十勝の恵み（1折）
税込 2,592円

ROYCE' 札幌市/ロイズ



❶生チョコレート[オーレ]（ウインターパッケージ）（20粒） 数量限定 税込 864円



❶生チョコレート[ティラミス]（20粒） 数量限定 税込 891円



札幌市/新札幌ファーム
❶乳製品お楽しみセット（1セット、5点詰合せ）
各日10セット限り 税込 1,300円



札幌市/札幌王様
❶札幌王様塩ラムロール
ジンギスカン（250g）
税込 1,698円



函館市/布目
❶サーモンキムチ（100g当り）
税込 1,188円



札幌市/音むら
❶鶏半身揚げ（1個）
税込 1,080円



札幌市/北海道一直売
❶帆立の煮物（100g）
税込 1,080円



帯広市/六花亭
❶マルセイバターサンド（5個入）
数量限定 税込 750円



砂川市/北菓楼
❶北海道開拓おかき（えりも昆布・函館いか・標津秋鮭・枝幸帆立・増毛甘えび・白糠柳だこ・白老虎杖浜たらこ）（各1袋）
7種計1,200袋限り 各税込 490円



小樽市/小樽飯櫃
❶たこザンギ（5個）
税込 1,188円



帯広市/宇野フーズ
❶日高昆布切り出し（180g）
税込 1,296円



北見市/椎野商店
❶紅鮭（3切）
税込 1,296円



小樽市/北の食品
❶海の七草汁（50g、1袋）
税込 1,458円

【まだあるお店紹介】
・佃善【じゃが豚】
・木の屋【生ふりかけ】
・大和水産【揚げ蒲鉾】
・大自然北海道【カレーパン】
・匠舎【ロース豚丼】

【数量限定品】
・柳月・昭和製菓・カルビー
・YOSHIMI
・北海道限定ビール/ワイン

宇都宮店

■期間：2月15日（木）まで開催　■時間：午前10時～午後8時　※最終日は午後4時にて閉場させていただきます

宇都宮店 大催事会場 3F

St.バレンタインFKDコレクション



❶〈ショコラティエ マサール〉
ショコラブラウニー ノワール（130g）
税込1,512円（本体1,400円+税112円）



❶〈フーシェオリンポス〉
オリンポスの煌めきS（5個入）
税込2,808円（本体2,600円+税208円）



❶〈メリーチョコレート〉
はじけるキャンディチョコレート アソートメント缶（ミニ）（10個入）
税込1,080円（本体1,000円+税80円）



❶〈いちごとピスタ〉
いちごとピスタのショコラ（7個入）
税込1,296円（本体1,200円+税96円）

同時開催 リト@葉っぱ切り絵展



FKDハイカード会員様募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすくとてもお得なカードです。チャージとお買物どちらにもポイントがつきます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。



新規ご入会・ご交換は 即日発行、入会・年会費無料

お申し込み・お問い合わせは
FKD宇都宮店 3階ギフト・外商サロン内ポイントカードステーション
FKDインターパーク店 2階ポイントカードステーション

新規お申し込みの場合はご本人様と確認できるもの（免許証・保険証など）をお持ちください。15歳以上であればどなたでもご入会いただけます。また、ご入会に特別な審査はございません。

期間：2月29日（木）まで
ハイカード新規入会100ポイントプレゼントキャンペーン
期間中、FKDハイカードに新規ご入会いただいたお客様に 100ポイント をプレゼントいたします
※店頭でのご入会、LINEでのご入会いずれも対象となります。※ポイントは3月中にお付けいたします。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店 〒321-0962 宇都宮市今泉町237番地 TEL 028（623）5111（大代表）
FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店 〒321-0118 宇都宮市インターパーク6丁目1番地1 TEL 028（657）5000（大代表）

Mia's Information

美容室　Room3117

たった5回で効果を実感！
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！ それぞれの症状に合わせた育毛、薄毛改善コースをご案内。今回は【育毛体験コース】22,000円のところを、2024年3月31日（日）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▶

Mia's coupon

≪育毛体験コース≫
通常 22,000円のところ 5,500円

●他の割引券・クーポン券との併用はできません。●ご利用の際にクーポン券をご提示ください。●会計後のご利用はできません。●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。　有効期限／2024.3.31



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



施術回数×4



施術回数×3

Room3117　☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
10:00～19:00
休 火曜定休



店舗情報はコチラ▼



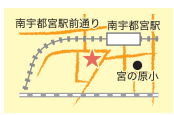
猫雑貨専門店 猫の手さき

2月はまるっと5周年イベント開催！

アクセサリーや日用雑貨など新商品いっぱい！会えたらラッキーな猫スタッフ白田の「しろルチョコ ミルク味」販売中♪1,000円以上お買い上げで猫型クッキープレゼント！営業の様子はSNSで随時お知らせ！

猫雑貨専門店 猫の手さき
☎028-666-7861

宇都宮市日の出2-8-11
火～金曜 13:00～18:00
土・日・祝 11:00～17:00
休 月曜、第1・3・5日曜



店舗情報はコチラ▼

下野新聞社 能登地震救援募金

下野新聞社では、能登半島地震の被災者救援のために、「下野新聞・能登半島地震救援募金」を受け付けています（振り込みに限る）。匿名希望を除き、募金協力者の名前と金額を下野新聞およびホームページに掲載させていただきます。受け付けは3月29日まで。詳しくは、下野新聞ホームページ「SOON」でご確認ください。

救援募金にご協力をお願いします。

振込先

●口座名　下野新聞・能登半島地震救援募金
●足利銀行本店　普通・口座番号 5606009
●栃木銀行本店　普通・口座番号 1245593

問い合わせ

下野新聞社 経営管理局
☎028-625-1111
〒320-8686
宇都宮市昭和1-8-11

詳しくは右記QRコードよりご確認ください

Mia's coupon



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／2024.2.29

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）
休 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



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

●本券1枚につき大人、お子様各5名様まで有効。●優待価格は時季により変動する場合がございます。●券売機にて該当の券を購入し、本券と一緒にフロントスタッフへお渡し下さい。●コピー、他券併用不可 ●極楽湯 宇都宮店のみ有効　有効期限／2024.3.31

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）
休 無休
Ⓟ 146台

Mia's coupon



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／2024.2.29

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
休 土曜午後、日・祝　Ⓟ 有

Mia's coupon



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

●一人につき1回までご利用可能です。
●要事前予約。Mia's couponを見たとお伝えください。
●スケジュールはお問い合わせください。　有効期限／2024.2.29

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
休 日曜、祝日、年末年始　Ⓟ 有

Mia's coupon



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／2024.3.31

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
休 無休　Ⓟ 有

Mia's coupon



子ども向けピザ作り体験開催。2月18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。　有効期限／2024.2.18

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）
休 火曜　Ⓟ 有

Mia's coupon



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。

相談 1時間 5,500円▶無料
または、当日15分無料相談

●要事前予約・他券との併用不可。
●一人につき1回までご利用可能です。　有効期限／2024.6.30

Kanade（かなで）行政書士事務所

☎090-4051-5307
宇都宮市屋板町1117-11
10:00～17:00
休 土・日曜、祝日　Ⓟ 有

Mia's coupon



丁寧な検査や説明で安心。我慢していた辛い痛みやしびれ、姿勢でお困りの方はお気軽にご連絡、ご予約ください。

自費施術 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／2024.2.29

宇都宮さつき整体（整骨院併設）

☎028-688-7778
宇都宮市上大曽町398-2
月～金 9:00～12:30／15:00～19:30
土曜 9:00～14:00
祝日 9:00～12:30
休 日曜　Ⓟ 有

季節のお花のある暮らし

Mia de カンタン！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.20

バラをたっぷり使ったバレンタインアレンジ

ハート型テーブルアレンジ



バレンタインの甘い雰囲気たっぷりの、ハート型のテーブルリース。吸水性スポンジをハート型に組み合わせているので、形が作りやすいですよ！ハート型だと分かるよう、上から確認しながらバランスよくお花を挿しましょう。

用意するもの



大きめの平皿、ハサミ、吸水性スポンジ、アイビー、マトリカリア、スカビオサ、バラ、ワイヤー

Step.1



吸水性スポンジをカットし、ハート型に組み合わせ吸水しておきます。最後はお花で隠れるので、形はざっくりでOK。U字に曲げたワイヤーで固定すると作業しやすいですよ。

Step.2



ハート型を意識しながら、メインになる大きいお花から挿します。その後、隙間に小花を挿していきます。スポンジが隠れるように、側面にアイビーを巻きつけていきましょう。

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



㊟ 宇都宮市長岡町48-1
☎ 028-627-5505
🕒 9:00～19:00
休 無休（1月1日のみ休み）
Ⓟ 10台
※現在改装中のため、敷地内仮店舗で営業中

Mia de 体操

座ったままできる腹筋トレーニング



1 椅子に浅く座り、両手で椅子をつかみます。



2 姿勢を正したまま両足を床から離して、ゆっくり下ろします。まずは10回を目指し、できる方は2セット行います。

Point! 呼吸を止めずに、お腹を意識しながら動きましょう。

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-trainninggym.com

輝く街のきらりスト

自分に挑戦し続ける姿を見せたい
Gufo cycleworks 林口幸恵さん



ー全日本選手権の連覇、おめでとうございます！

「ありがとうございます！地元開催のレース、フィジカルとテクニックの両方が求められるコースということで、事前準備をしっかりとしてレースに臨みました。それが実を結んで良かったです」



ー自転車競技との出合いは？

「知人にサイクリングに誘われたのを契機に、通勤用にロードバイクを購入したのが始まりです。それからシクロクロスを知って、自転車に乗って、降りて走って、自転車を担いでとあらゆる要素が含まれていて面白いと感じました。競技を始めたのは40歳からで、本当に新たな挑戦でした」

ー働きながら競技を続けるモチベーションは？

「自分に挑戦できるというのがひとつ。もうひとつは、活動を支えてくれる家族やチームメンバーの存在です」

秋から春にかけて行われるオフロードの自転車競技であるシクロクロスは、ベルギーやオランダをはじめとするヨーロッパで大人気のスポーツです。1月13、14日の2日間にわたり、日本一を決める全日本選手権が宇都宮市で開催されました。その女子マスターズで昨年に続き優勝し、見事に連覇を達成したのが林口幸恵選手。フルタイムワーカーとして働きながら真摯に競技に取り組む林口さんにお話を伺いました。

ー3連覇を目指しますか？



「次の全日本選手権も宇都宮市で開催されます。マスターズではなく最高峰の女子エリートに出場し、まだまだ自分に挑戦する姿をお見せしたいと思っています」

ペップトーク 子供たちの自己肯定感をたかめよう

第5回 やってほしいことを伝えよう

今日はペップトークって脳科学・心理学が土台になっている言葉がけであることをお伝えします。突然ですが…「梅干しを想像しないで」と言われたら、きっと読者の方は想像しています。脳は最初の言葉で反応します。また「〇〇しないで」という否定的な言葉に反応出来ないということです。「成功しよう」「失敗しないで…」と言われた時に脳は「成功」と「失敗」に反応します。であれば「やってほしい事」を伝えてみましょう。「車から降りたら走らないで…」⇒車から降りたらゆっくり行こう。「走る」を「ゆっくり」に反応させることが大切ということになります。

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

Mia 読者プレゼント

応募締切 2月19日(月) 必着

5名様 とちぎゆめポークロース しゃぶしゃぶ用（400g）



「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ろやかで、サシが多く入っているのが特長です。

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
とちぎゆめポークを使って
キャベツの豚肉巻き

調理時間 約20分

〈 材料 〉2人分
- とちぎゆめポーク肩ローススライス 250g
- キャベツ（千切り） …… 1/4個
- 塩 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- A しょうゆ・酒・みりん…… 各大さじ1
- A 砂糖 …… 小さじ1
- A しょうが（すりおろし）…… 1かけ
- 油 …… 適量
- 白ごま …… 適量

1人分あたり
カロリー 390kcal ／ 塩分 1.0g



〈 作り方 〉
❶ キャベツは塩を振って５分程度置き、しんなりしてきたら水気を絞る。
❷ 豚肉の枚数分に❶を分け、豚肉を縦に広げキャベツをのせてきつめに巻き付け、小麦粉をまぶす。
❸ フライパンに油を熱し、❷の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体に火を通す。
❹ 合わせておいたAを回しかけ、全体にタレが絡まったら器に盛り付け白ごまをふりかける。

レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ

宇都宮ぐるぐるグルメスタンプラリー Vol.5

Presented by

クチコミぐるぐる。ハッピーぐるぐる。栃ナビ！ 栃木のクチコミナビ㊞ × 一生涯のパートナー 第一生命 | Dai-ichi Life Group × Mia

いよいよ開催！

2024 2/15thu ▶ 6/2sun Start!

公式インスタ GRGRGOURMET_OFFICIAL

冊子QR

冊子は158の掲載各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

※企画内容は変更になる場合がございます。※情報は1月現在のものです。内容は変更される場合がございます。

参加方法

Step.1 掲載各店でスタンプラリー冊子をGETしよう！

158の掲載各店で冊子をGETしてね！

Step.2 スタンプを集めて応募しよう！

500円（税込）のお会計でスタンプをGET！スタンプを集めて応募ハガキを投函すると、豪華賞品が抽選で当たる！

スタンプ 4コ→1口応募
スタンプ 8コ→2口応募
スタンプ 12コ→3口応募

3口目は当選確率2倍！

スタンプを集めて抽選で豪華賞品を当てよう！

Miaは「宇都宮ぐるぐるグルメスタンプラリー」を応援しています!!

今回で第5回目の開催となる「宇都宮ぐるぐるグルメスタンプラリー」。宇都宮を元気にしたい！飲食店の皆様を応援したい！という熱い思いに共感し、全店をご紹介させていただきます。賞品も豪華です！
おいしいお店をたくさん食べ歩いて、プレゼントをGETしましょう！

賞品総額95万円相当

協賛企業各社が提供する 賞品のご紹介

A ベルモール賞


30名様
ベルモールギフト券 5,000円分

B ホテル東日本宇都宮賞

2組4名様
ロイヤルスイートペア宿泊券
1泊10万円相当。朝食付。繁忙期を除く平日限定。

C イシイの甘栗賞

30名様
【CW21】甘栗 手提げパック690g引換券
市役所から徒歩1分の甘栗専門店♪

D 玄遊亭で牛タンで賞

10名様
ホルモン・焼肉 玄遊亭 お食事券3,000円分

E 味の民芸賞

10名様
【N1】味の民芸お食事券 3,000円分

F ターコイズ賞

5名様
【N4】オードブルor季節のRAWCAKE 6,000円相当引換券

G パティスリークィーン賞

10名様
クイーン商品券3,000円分

H 村岡屋賞

10名様
冷凍つけ麺 3食セット
麺・スープ・チャーシュー・メンマのセット。

I フラッグス賞

10名様
【S18】フラッグス商品券 3,000円分

J ロンシャン洋菓子店賞

10名様
【N34】お誕生日ケーキ3,500円相当
1年以内に交換。お好きなケーキを選べます。

K ののじ賞

10名様
【N12】ののじ坂の下店 お食事券3,000円分

L 古都果賞

10名様
【W10】古都果宇都宮 商品券3,000円分

M パン デ パルク賞

10名様
パン デ パルク ギフト券3,000円分
パン デ パルク本店・道店・パン デ カフェでご利用いただけます。

N ご飯にかけるギョーザ賞

10名様
ご飯にかけるギョーザ6個セット
スタンダード・うま辛・酢コショウ各2個

O つかれた時にはビールでしょ！賞


10名様
缶ビール券（350ml缶2本）6枚
全国酒販協同連合会発行のビール券

P 大塚ボディメンテ賞


10名様
ボディメンテドリンク（500ml×24本）
飲んでカラダをバリアする体調管理に。

Q アンフィニショコラ賞

10名様
【CW23】ボンボンショコラ 8個入り引換券

R 纏（まとい）宇都宮賞

10名様
【W9】纏宇都宮 商品券3,000円分

S 主催者賞

3名様
JCBギフトカード 10,000円分

スタンプラリー参加店舗一覧

中央（駅東）エリア Central East

- CE1 タージマハル
- CE2 やまと鮨
- CE3 PIZZA HACHI
- CE4 山泉楼 宇都宮駅東店
- CE5 レストランバー マロ男爵
- CE6 Ricotta Latino
- CE7 てっとう茶屋UKAWA
- CE8 ベビーフェイスプラネッツ宇都宮店
- CE9 ラピス
- CE10 じゃあじゃあまん
- CE11 レストラン&バー インダルスドリーム
- CE12 Café&Diner Mother Road
- CE13 Night Cafe 679
- CE14 えにかいたもち 宇都宮駅東公園前店
- CE15 ミスタードーナツ 宇都宮福田屋店
- CE16 ハングリーラビット 宇都宮福田屋店
- CE17 幸せの黄金鯛焼き宇都宮駅東店
- CE18 たまごやき舎 玉一商店

中央（駅西）エリア Central West

- CW1 ダイニング樂家
- CW2 県庁前 長寿庵
- CW3 インドレストラン15(イチゴ)リバーサイド店
- CW4 小籠包・中国料理 芙龍
- CW5 中華料理 貔貅
- CW6 豚嘻嘻(とんきっき)
- CW7 ふわトロお好み焼き 葵 夜市横丁
- CW8 梅酒専門店 ぱかぱか
- CW9 BAR相葉
- CW10 BARルシファー
- CW11 土鍋ごはん まんま
- CW12 鯛塩そば灯花 トナリエ宇都宮店
- CW13『今日、うどん』
- CW14 ミートダイニングZIG
- CW15 ダイニングバー blue
- CW16 丸義 夜市横丁
- CW17 中国料理 虎
- CW18 鰹節丼専門店節道BUSHIDO宇都宮店
- CW19 ASATTE COFFEE UTSUNOMIYA
- CW20 宇都宮野菜巻き串焼き こっこのすけ
- CW21 一粒庵いしい
- CW22 とろろとぱん
- CW23 Patisserie Infini
- CW24 焼き芋専門店 芋しん
- CW25 えにかいたもち 宇都宮オリオン通り店
- CW26 御菓子司 萬年堂
- CW27 甘党の店 三芳
- CW28 Boulangerie Riz

東エリア East

- E1 道場宿おもち茶屋
- E2 麺 藏藏(ZAZA)
- E3 麺道 花の杜
- E4 インド料理 エベレスト
- E5 野菜炒め専門店 ベジ家
- E6 喫茶 clover
- E7 GOLD LOG ESPRESSO
- E8 Pizzaハレノヒ
- E9 有限会社柏屋菓子店
- E10 京都利休の生わらび餅宇都宮店
- E11 永島牛乳直売店 Yogu Rich
- E12 アトリエ まぎぱん
- E13 杜のパティスリーぐるまん
- E14 チバコーヒー
- E15 カフェ・ラ・ブーケ

ショッピングモール ベルモール内

- E16 はなまるうどん
- E17 インドレストラン15(イチゴ)
- E18 ラケル
- E19 キッチン すえひろ
- E20 イタリアントマト Café Jr.
- E21 鮪市場
- E22 大戸屋ごはん処
- E23 ドゥエイタリアン
- E24 しゃぶ菜
- E25 FRESHNESS BURGER
- E26 ステーキ宮
- E27 まるえい食堂
- E28 ミスタードーナツ
- E29 サンブーランジュリ
- E30 みやのスマイルクレープ
- E31 ナンキンプラス
- E32 マリオンクレープ
- E33 築地銀だこ
- E34 ネネチキン
- E35 暖龍家常菜
- E36 牧場アンテナショップ

西エリア West

- W1 麺屋祥元 宇都宮店
- W2 濃厚豚骨NOTON
- W3 手打ちそば蒼
- W4 ばんどう太郎 宇都宮店
- W5 Bee's Kitchen
- W6 Astro.nasa
- W7 パン工房 ルピナス
- W8 すずらん本舗 本店
- W9 纏-matoi- 宇都宮店
- W10 京都古都果 宇都宮鶴田店

南エリア South

- S1 たんや 練
- S2 麺屋佳佳
- S3 一品香 今宮店
- S4 洋食 ミジョテ
- S5 デリカテッセン きまぐれきっちん
- S6 麺伝とも
- S7 らーめん あたりや
- S8 レストランアンサンブル
- S9 焙煎胡麻工房 タンタン本舗
- S10 鮨割烹 一濱
- S11 和たけい
- S12 ベルステーキ江曽島本通り店
- S13 セラピーカフェPoPo
- S14 器カフェ アンモナイト
- S15 ぷっちぃーカフェ
- S16 宇都宮パン 茂原工房
- S17 すずめベーカリー
- S18 パティスリー フラッグス
- S19 ミスタードーナツ アピタ宇都宮ショップ
- S20 ミスタードーナツ FKD宇都宮インターパーク店
- S21 Les jours(レジュール)
- S22 ㈲田中米菓

北エリア North

- N1 味の民芸宇都宮帝京大前店
- N2 岩清水 関所庵
- N3 つけ麺らぁめん 京極(きょうごく)
- N4 TURQUOISE 徳
- N5 淡路島バーガー 宇都宮店
- N6 鮨 江戸一 本店
- N7 ステーキ&ハンバーグ リストランテ チャオ
- N8 あわの家
- N9 創作ダイニングNOBU
- N10 手打ち中華 こころ
- N11 はましょう －浜正－
- N12 新和寿司・肴料理 ののじ坂の下店
- N13 高橋餃子店
- N14 徳次郎蕎麦
- N15 旬彩・活魚まる和
- N16 うどんれすとらん へんこつ 竹林店
- N17 麺工房 風の杜
- N18 麺龍 炎の杜
- N19 蕎麦と、コーヒーと。忠兵衛ピース
- N20 コメダ珈琲店 宇都宮下戸祭店
- N21 Café des Princesses
- N22 Dining Tea Salon ATELIER INAKA
- N23 ビーグル養蜂園 HONEY SHOP
- N24 Rossa Berry
- N25 cafe makana(カフェマカナ)
- N26 フルーツダイニング8010 下戸祭店
- N27 グリンデルベルグ宇都宮済生会北店
- N28 consolateur(コンソラトゥール)
- N29 無添加シフォンケーキ guenon
- N30 菓子工房 S・なかやま
- N31 MIMI BAKESHOP
- N32 Pop's Bakery&Terrace
- N33 ブランジュリーブーレ
- N34 ロンシャン 洋菓子店
- N35 onakapekopeko 麦ぺこ
- N36 海や丼丸 御幸ヶ原店
- N37 コッペパン専門店ふわこっぺ 宇都宮小幡店

ホテル東日本宇都宮内

- N38 イタリアン「フォンターナ」
- N39 鉄板焼「香味亭」
- N40 日本料理「漁火」
- N41 フランス料理「パルテール」
- N42 中国料理「黄河」
- N43 アトリウムラウンジ「ハイドパーク」
- N44 PATISSERIE「LE MERCI」