



宇都宮市内に110,000部発行

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)

◆ Mia はイタリア語で「私の」という意味です

instagram



@mia_shimotsuke

TAKE FREE

vol.115

2024 3.9

次号発行は3月23日です

厳選した素材で手作りする 人気の絶品チョコスイーツ

中今泉で大人気のスイーツ店「サン・マルタン」。昨年就任した2代目シェフパティシエ遠藤氏の手掛ける、完成度の高い絶品スイーツの中で今、特に人気の商品が「ティグレ (230円)」です。最高級バターとアーモンドをたっぷり使用したチョコチップフィナンシェに、驚くほどなめらかな口溶けのガナッシュチョコレートを組み合わせた逸品です。見た目もかわいく常温で持ち歩けるので、贈り物にもおすすめ！そのほか「スイートポテト」や「マカロン」など心躍るさまざまなスイーツもご用意。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



サン・マルタン
Saint-Martin

住 宇都宮市中今泉5-27-3
☎ 028-663-0053 営 9:30~19:00
休 水曜(祝日は営業)、第3火曜
P 10台

「Mia115号を見て」と声がけし
店内商品2,000円以上お買い上げの方に
「ティグレ」を1個プレゼント
(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



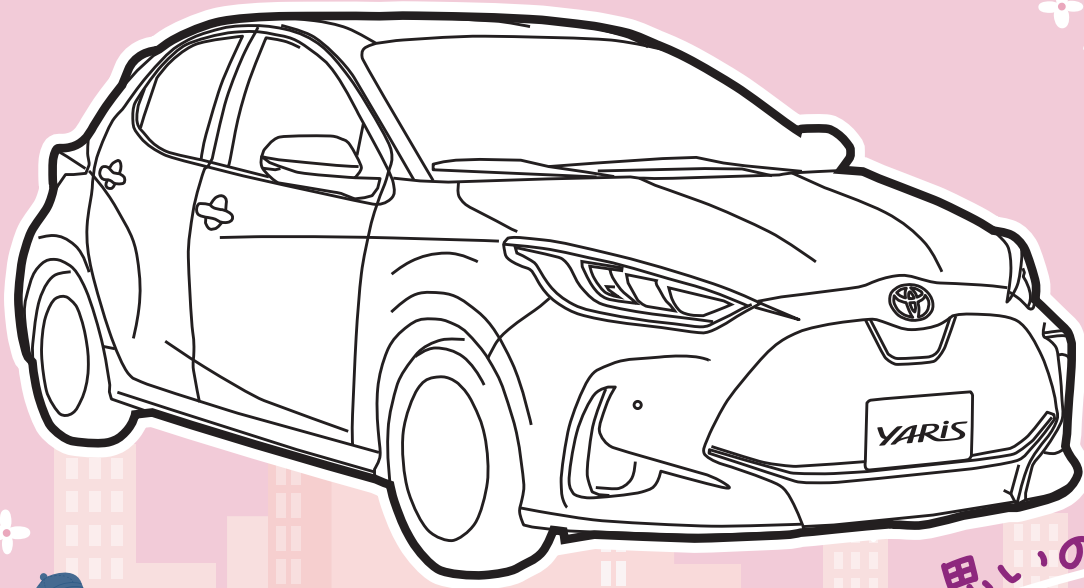
お引越お任せください!!
単身パックもやっています。

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 / 宇都宮市鐘山町 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
貨物自動車運送事業許可



YARISを🐟
好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくを
作ろう!

思いのままに
YARISと駆け出そう

オリジナルきんちゃくをプレゼント!
完成したぬりえをお近くのカローラ栃木の店舗へ
お持ちください。

※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、後日引き渡しとなります。
※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。

Photo:
ヤリス Z 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(202)×コーラルクリスタルシャイン(3U7) [2SR] (消費税込み
77,000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 **249.6万円** (消費税込み)



カローラ栃木
オリジナルデザイン



腕に巻きつく!
反射リストバンドを
ご来店でプレゼント!
店舗スタッフへお声かけください。



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

トヨタカローラ栃木
ホームページ





左:「サムギョプサル(1,375円)」注文は2人前から
右:各種キムチやビビンバなどの特製調理ソースが
10種近く揃う店頭自動販売機も必見!

手間をかけた自然な旨味と程よい辛さが女性に人気!

真岡で人気のキムチ専門店を営んでいた夫婦が開いた「韓国料理ハノク」。本場仕込みの韓国料理が「手頃な価格なうえ種類も豊富でおいしい!」と女性客にも評判のお店です。特に「サムギョプサル」は新鮮なヤシオポークと小皿に揃うキムチやおかずを自由にサンチュで包む楽しさと、サムジャン(みそ)や特製タレの深みのある味わいが大人気!1,000円前後でプルコギサンパやビビンバなど、各種定食が味わえる週3日のランチ営業もおすすめですよ。

週の初めはキムチの仕込みで大忙しの同店。毎週40株以上漬ける白菜キムチは、添加物を一切使わず調味料も極力控え、煮干しと昆布でだしを取り、手間ヒマかけて自然の旨味を最大限に引き出した逸品です!



韓国料理 ハノク

住 宇都宮市不動前3-1-22 1F ☎ 028-612-1377
営 17:30~22:30
ランチ11:30~14:00(木・金・土のみ)
休 日曜・第2月曜 席 30席(●・◎) P 4台
HP instagram @hanok_utsunomiya



「赤毛のアン」の世界を
思い描いて

春の訪れとともに庭に広がるハーブが次々と芽吹き、たくさんの花が咲き始める「アン」の友達。子供の頃に夢中で読んだ「赤毛のアン」の世界をイメージして「グリーンゲイブルズ(緑の切妻屋根の家)」を建てカフェを開いて今年で42年。丹精込めて庭を作り愛情たっぷりの料理でもてなすオーナーの姿には、畑を耕し実りを得、季節の料理やお菓子を手作りするマッシュウ・マリラ兄妹とアンの穏やかで丁寧な暮らしが重なります。

定番のグリーンカレーをはじめ、グラタンやオムライスのごはんセットは畑の野菜をたっぷり使い庭先のフレッシュなハーブも添えられた家庭的で豊かな味わい。自家製のハーブティーやスイーツも心安らぐおいしさです。夜カフェ「ヨルアン」では食事のほかスイーツやお酒も楽しめますよ♪



上:「ピリ辛チャーハンのオムライス(サラダ、スープ、お惣菜、ハーブティー又はコーヒ、デザート付・1,350円)」 右:この日のデザートは優しい甘さのサツマイモのタルト



アンの友達

住 宇都宮市不動前3-3-40 ☎ 028-636-7701
営 11:00~17:00(L.O.16:00)
ヨルアン 木・金のみ17:30~21:00(L.O.20:00)
休 日・月曜 席 16席 P 10台
HP instagram @annenotomodachi



大谷石文化に触れる街

南宇都宮駅エリア

..... STA. MINAMIUTSUNOMIYA

オススメ

春のお散歩に最適!

東武鉄道南宇都宮駅前周辺は、日本遺産「大谷石文化」の姿を残す「石蔵倉庫群」をカフェや飲食店に活用する吉野エリアのほか、新町の「桜並木」など見どころが色々!春のお散歩も楽しい静かな住宅街です。

テーブル以外の座席情報
個室...◎ 座敷...◎ カウンター...◎ ソファ...② テラス...⑦

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



「松花堂御膳(お造り・惣菜・天ぷら・煮物・季節のおひたし等多菜・1,790円)」※全てのランチメニューに抹茶とデザート付

目的に合わせた多彩なコースが魅力的!

磨き抜かれたトチノキのカウンターがどっしりと据えられた「和食子連れオオカミ」は、旬の素材を生かし仕込みに手間をかけた本格板前割烹が気軽に楽しめる評判の店。この春からは、お客様の要望に応えメニューも新たにさらに充実!

昼は「松花堂御膳」が復活!そこに西京焼き盛り合わせを加えた「彩和食御膳(2,200円)」もおすすめです。夜は上質な食材を厳選した一品料理と、こだわりの握り鮓を半々の割合で楽しめる「おまかせ握りずしコース(20品以上・16,500円)」をはじめ、デザートプレートも嬉しい「季節のおまかせコース(9品・6,050円)」や、お酒を楽しむ方向けの「酒肴(しゅこう)のコース(6品・4,400円)」など目的に合わせた多彩なコースが揃います。



板前が握る鮓をカウンターで直接味わうのもこの店の醍醐味!

和食 子連れオオカミ

住 宇都宮市新町2-8-5
☎ 028-611-1552※ご予約は必ずお電話で
営 11:00~14:00(L.O.13:30)※最終入店13:15
17:30~22:00(L.O.21:00)
休 不定休 席 24席(●・◎) P 11台
HP instagram @wasoku_kotsureookami



1F

レオパレスセンター
宇都宮西口店



W割 開催中

礼金0円&当日日割家賃+翌月家賃0円
初期費用を安く抑えたい方におすすめのキャンペーンです
※物件限定(個人契約のみ有効)となります

レオパレス21

営業時間:10:00~18:00
定休日:無休
☎ 050-2016-2205

2F

フォトスタジオシンガイ
表参道スクエア店



丁寧な撮影と、ナチュラルな修整で
“納得のいく1枚”にしませんか?
まずは、お気軽にご相談下さい。

Shingai
photo studio

営業時間:10:00~19:00
定休日:木曜日・第1・3水曜日
[3月19日から]火曜日・第2第4火曜日水曜日・不定休あり
バスポートセンターに伴う臨時休業有り
☎ 028-622-6107

2F

観光インフォメーションセンター
(一社)宇都宮観光コンベンション協会



観光情報もりだくさん!
お気軽にお立ち寄りください。

UTSUNOMIYA CONVENTION & VISITORS BUREAU
(一社)宇都宮観光コンベンション協会

営業時間:8:30~17:15
定休日:土・日・祝日
https://www.utsunomiya-cvb.org
☎ 028-678-8039



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
今回は3/17日 予定

うつのみや表参道スクエア

検索

抽選会開催!



詳細はHPで



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

■利用時間
8:00~23:00/年中無休

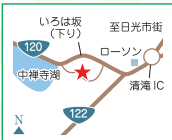
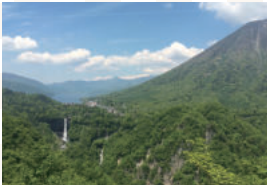




雄大な景色を一望できる 日光随一の景勝スポット！

第二いろは坂をほぼ上りきったところにある「明智平」。明智平ロープウェイ駅にもなっていて駐車場も広く、休憩しながら展望を楽しむ観光客でにぎわいます。ロープウェイに乗って約3分で到着する、標高1,373mの「明智平展望台」は日光を代表する展望スポット。男体山や中禅寺湖、中禅寺湖から流れ落ちる華嚴の滝が一望できるほか、第一いろは坂を望むこともできます。この季節は木が茂っていないので、第一いろは坂全体を見渡すことができますよ。

冬の雪景色、新緑が美しい初夏、山々が色づく紅葉の時期と、季節ごとに美しい自然を楽しめます。荒天や整備のため、ロープウェイが運休となる場合もあるので、お出かけ前に確認を忘れずに！



明智平

☑ 日光市細尾町 明智平ロープウェイ駅付近
〈問い合わせ先〉
明智平ロープウェイ ☎ 0288-55-0331



左：「チキンステーキ定食（850円）」
右：お母さんの陽気な笑顔がいつも温かく迎えてくれる居心地の良いお店

ボリューム満点!街の定食屋さん

家庭的な味わいでボリューム満点の定食が安くて美味しいと評判の街の定食屋さん。店名の「生意気餃子」はかつての看板メニューから。息子さん夫婦と気さくなお母さんで営むお店です。種類豊富な定食は昼も夜も同じ価格で小鉢二品とコーヒーもついて全て1,000円未満という安さ！テイクアウトもでき、働き盛りの会社員や一人暮らしの学生、近所のお年寄りなど男女問わず幅広い世代のお客様で賑わっています。

一番のおすすめは「チキンステーキ定食（850円）」。
熱々の鉄板の上で焼かれた肉にジュワツとかかる自家製ダレの香りが食欲をそそり、ご飯がすすむ一品です。ほかにも「豚肉ともやし鉄板焼（750円）」など野菜がたっぷりとれる定食も喜ばれています。

生意気餃子

☑ 宇都宮市吉野2-8-38
☎ 028-636-1230
☎ 11:30～(L.O.14:30)
17:30～(L.O.21:30)
☑ 月曜 閉18席 ☑ 4台



人気定番焼き菓子詰め込んだ 目にも楽しいクッキー缶

旬の素材を生かしたアートのようなケーキから、クラシカルなフランス菓子をベースにした焼き菓子まで、目移り必至のスイーツが並びます。注目はクッキー缶。蓋を開けるとふわっと広がるバターの香りがたまりません！写真は、定番フランス菓子を詰め込んだ「プティフルセック」。



「プティフルセック（クラシック・2,800円）」

お菓子とお花のイラストが描かれていて、温かみのあるアンティーク調がとてもキュート。季節ごとにクッキー缶が登場し、今は春のクッキー缶を販売中。缶のイラストはもちろん、中にも春色いっぱいので、ぜひチェックしてみてください。「プティフルセック（クラシック）」は春の缶の販売が終わったら再登場予定です。



パティスリー シェクル Patisserie Siecle

☑ 宇都宮市東宝木町9-20 レジデンス東宝木101
☎ 028-348-3750 ☎ 10:00～18:00 ☑ 月・火曜 ☑ 2台
HP instagram @patisserie_siecle

了寛らしい正統派和食で 季節を楽しむ

石蔵倉庫群の中で錆びた外壁と真っ白な扉のコントラストが異彩を放つ「和食了寛」。店内はスタイリッシュな大空間の中、大谷石の石壁を照らす穏やかな光に心が安らぎます。

「雛祭りや端午の節句など、家族の節目を生命力あふれる旬の食材で祝う日本の伝統文化を繋いでいきたい」と地元の新鮮野菜とともに、五島列島から直接仕入れる活鮮魚をはじめ全国から旬の食材を吟味し、その想いをカタチにする了寛らしい正統派和食。繊細な味わいと美しい盛り付けは、家族の大切な記念日や祝いの席など華やぐ会食に最適です。雛祭りを祝う3月は「貝遊び」を意識した料理など、雅やかに春を感じる献立が揃います。四季折々の懐石コース、昼「華（3,300円）」～、夜「雅（6,600円）」～。



平日限定のランチ懐石「華（3,300円）」の2月の献立。
ほかにも焼物、飯物、甘味、コーヒー又は紅茶付

りょうかん 和食 了寛

☑ 宇都宮市吉野1-7-10 ☎ 028-611-1711
☎ 11:30～14:30 (L.O.13:00)
18:00～22:00 (L.O.19:30)
☑ 月・木曜 ☑ 25席(☎・☎) ☑ 10台
HP https://ryo-kan-utsunomiya.gorp.jp



BREXバスケットボールスクール&チアダンススクール 初心者歓迎 新規生徒募集中!

バスケットボール スクール プロコーチが直接指導!

何かスポーツをはじめたい、挨拶や礼儀・団体行動を学ばせたい方におススメ!



■U8クラス
対象学年/年長～小学2年生
校舎/宇都宮東校・上三川校・足利校・大田原校

■U15クラス
対象学年/中学1年生～中学3年生
校舎/宇都宮東校・上三川校・足利校・大田原校・筑西校・壬生校



スクールの詳細はこちら



新規入会・無料体験のお申し込みはこちら!



チアダンス スクール 現役/元BREXYが直接指導!

ダンスが好き、プレックスのホームゲーム会場で観てみたいなどご興味のある方はぜひ!



■リトルクラス
対象学年/年少～年長
校舎/宇都宮(金)15:30、17:00・清原リトルゆたか幼稚園(在園生のみ)
※清原校は対象学年が異なります(年少～小学1年生)

■キッズクラス
対象学年/小学1年生～小学3年生
校舎/宇都宮(木)キッズ・宝積寺キッズ・大田原キッズ・小山キッズ
※宝積寺校・大田原校・小山校は対象学年が異なります(年長～小学3年生)



スクールの詳細はこちら



新規入会・無料体験のお申し込みはこちら!



宇都宮ブレックス はじめての 観戦ガイド



友だち登録で
#6 比江島選手の
サイン入り画像がもらえる!



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



開催日時 4月13日(土)
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)

参加者全員に
プレゼント!



patisserie FLAGS
みやねーじゅ

コツコツ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か?
- ✓ 老後2,000万円ってほんとうに必要?



講師 幸田 勝 アクサ生命保険(株)
東京理科大学・理学部卒 2級FP/DCプランナー

プロフィール
1,300人が登録する金融リテラシー向上委員会の主宰として、金融教育の啓蒙を目的とした各種セミナーを開催。iDeCoやNISA、住宅ローンなど、お金に関する知識を身につけましょう!

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
応募締切 3月31日(日)必着

応募フォーム



※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4/5(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が集客し、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。

知 ヘルプマークをご存じですか？

障がいのある方または妊娠初期の方など外見から判断できなくても援助を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるヘルプマーク。栃木県では、平成29年8月1日からこのマークを導入しており、県内において普及に取り組んでいます。

●ヘルプマークを見かけたら…

- ・電車やバス内で席をお譲りください。
疲れやすい方やつり革につかまり続けるなど、同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。
- また、外見では判断できない障がいなどを抱えているため優先席に座っているのに、不審な目で見られ、ストレスを受ける方がいます。



- ・駅や商業施設等で声をかけ、困っていたら支援をお願いいたします。
交通機関の事故など、突発的な出来事に対応することが困難な方や立ち上がりたり歩いたりする動作、階段の乗降が困難な方がいます。

●ヘルプマークを身に付けている方が困っていた場合

- ・「何かお困りですか」と声をかけ、ゆっくり話してください。
話す際は、相手に伝わっているか確認してください。ヘルプマークが提示された場合は、記載内容を確認し、相手が求める支援を行きましょう。
- ・災害時は、安全に避難するために援助をお願いいたします。
視覚・聴覚障がい者など状況把握が難しい方や、肢体不自由のため自力で迅速な避難が困難な方がいます。

●ヘルプマークの配布について

- 【配布対象者】援助を必要としていることが外見から判断できない方
- 【配布場所（市内）】市役所本庁舎、保健所保健予防課、各地区市民センター、出張所、子ども発達センター、教育センター、障がい者生活支援センター、市社会福祉協議会、県庁総合案内、障がい者総合相談所、精神保健福祉センター、とちぎ難病相談支援センター、とちぎ福祉プラザ
- 【配布方法】窓口において希望者に配布

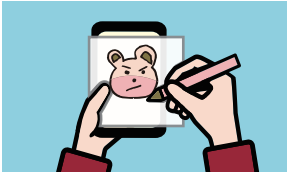
問い合わせ先：宇都宮市役所 障がい福祉課 ☎028-632-2673
栃木県 障害福祉課 ☎028-623-3020

育 簡単！スマホで塗り絵遊び

塗り絵ノートがなくても、スマートフォンを使えば簡単に塗り絵遊びができるのを、皆さんご存じでしたか？主婦のびいこさんが、その方法を教えてくださいました。

●用意するもの

スマートフォン、鉛筆、黒いマジックペン、白い紙（スマホの画面より大きいサイズのもの）色鉛筆



●やり方

- ①スマートフォンを操作し、インターネットで塗り絵にしたい画像を探す。
〈検索の例〉キャラクター名＋イラスト
- ②画像を保存し、モノクロのフィルターをかける。
- ③スマートフォンの画面上を固定し、最大限明るくする。
- ④画面が中央にくるように白い紙をのせる。
- ⑤鉛筆で画像をなぞり、スマホから紙を外す。マジックペンで鉛筆の線をなぞり、色鉛筆で色をつける。
白い紙は薄めのほうが、透けやすいのでおすすめです。メッセージカードにそえるイラストにしたり、いろいろな場面で楽しんでみてくださいね。

食 野菜の皮で即席漬けを作ろう

おでんや煮物に使う際に、残ってしまう大根やニンジンの皮。そんな野菜の皮を使って、即席漬けを作ってはいかがでしょう。飲食店勤務のマリさんが、おすすめのレシピを教えてくださいました。

●材料

大根、ニンジン、カブなどの皮、市販のポン酢しょうゆ、酢（お好みで）



●作り方

- ①野菜の皮を棒状に切る。
- ②保存容器や保存袋に入れ、材料の半分ほどの量のポン酢しょうゆを注ぐ。
（さっぱり味が好きな人はポン酢しょうゆ2：酢1の割合で、酢を加えてもOK）
- ③密閉して冷蔵庫で半日以上おけば、できあがり。
味がしみた皮はそのままでも細かく刻んでお茶漬けやおにぎりのトッピングにしたり、ソースやドレッシングに加えて味のアクセントにしたりとアレンジも自由に楽しめます。1週間ほど日持ちがするのも大助かり。残り野菜を無駄なく使えるので、ぜひお試しください。

居酒屋 からおけ食堂

OPEN

開店記念
特別
サービス

飲み放題 2時間 3,300円

缶ビール、日本酒（八海山、久保田）、
焼酎（赤・黒霧島、さつま白波、二階堂、いいちこ）
ワイン、ウイスキー、缶チューハイ類
ソフトドリンク、ホットコーヒー、スーパバー

長崎県産 生・本マグロ 通常1,350円→ サービス価格 800円

天ぷら・やきとり・おにぎり・ポテト 通常 各150円→ サービス価格 各100円

飲んで、食べて、歌えるお店

居酒屋 からおけ食堂

カラオケ 300円/曲 飲み放題制

TEL.028-612-4071

営業時間 17:00～23:00

宇都宮市池上町2-10 アイ白鳩ビル5F（ビッグエコー隣）

特別 お食事サービス券

1人300円分 サービス さらに 人数×100円分 サービス

例) 1人の場合…300+100=400円分
4人の場合…(300+400)×4=2,800円分

有効期限 / 2024年4月末日

お気軽に
お問い合わせ
ください!

ページをめくって楽しもう!!

スマホで
読みたい方は
こちら

下野新聞の使い方

あなたの宇都宮暮らしに豊かさを

1年間、下野新聞の「使い方」についてお話しさせていただきました。Miaをご覧の皆さまの多くは、宇都宮に住むもしくは通勤、通学をされているかもしれません。

餃子とカクテル、ジャズの街で知られる宇都宮は、昨年夏のLRT開通で県内外から一層注目されるようになり、民間会社の「住みたい街ランキング」で4位にランクインするほどになりました。

皆さまにとって生活の舞台である宇都宮はどんな街でしょう。せっかく暮らすなら、地域を知り、より楽しく、豊かな生活を送っていただきたいもの。その一助として、下野新聞を活用していただきたいと思います。

新年度も「使い方」をご紹介しますので、気になる方はぜひ「1週間おためし読み」(無料)を。心強い宇都宮暮らしのパートナーとなること請け合いです。

〈次回は4月27日号に掲載します〉

下野新聞社キャラクター
「どっところちゃん」

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)〉

ご購読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。

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

タ刊配信サービス

スマートフォンアプリ「下野新聞電子版」で、
午後7時半以降にタ刊を配信します。

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決済のみ。
※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!pickup
BooksBOOK 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

こどもたちへ まどさんからの手紙



文: まどみちお 絵: ささめやゆき 発行: 講談社 本体価格: ¥1,100 (税込)

この絵本は、童謡「ぞうさん」「一ねんせいになったら」などの作詞で親しまれたまどみちおさんが、84歳の時にふるさとの小学校の子どもたちに送った手紙がもとになっています。私たちは、素晴らしい「とき」を今生きているということ、何事も一生懸命に取り組むこと、それらが明るい未来につながるということが、わかりやすい言葉で綴られています。生きているどの瞬間もかけがえのないものです。小さな絵本ですが、とても大きな勇気が湧いてきます。

ヒワとゾウガメ



作: 安東みきえ 絵: ミロコマチコ 発行: 佼成出版社 本体価格: ¥1,430 (税込)

ある島に一頭しかいない大きなゾウガメが住んでいた。甲羅の上にはおしゃべりな小鳥のヒワがいる。ヒワはいろいろなことを話しかけるが、ゾウガメには声無く話すことも鳴くこともできない。孤独を悲観するゾウガメのためにヒワは遠くの国にいるかもしれない仲間を探しに行く。読むほどに心に染みわたる動物寓話。力強くも憂いを帯びた絵が物語をさらに感動的に演出する。読み終える頃には思わずほろっとする絵本。

初心者向け

女性向け

各回定員 25名

女性のためのはじめでの
マナーセミナー

女性限定 夫婦での参加 OK

2024
3/23(土)10:30~12:30 (開場 10:15)
14:00~16:00 (開場 13:45)

こんな方におすすめ!

- ▶ 自分に合った資産運用が分からない
- ▶ iDeCo・新NISAに興味がある
- ▶ 老後資金・教育資金・住宅資金を準備したい
- ▶ 普段聞けないお金の話をFPから無料で学んでみたい

会場

宇都宮市文化会館/第2会議室
栃木県宇都宮市明保野町7-66

概要

今や、人生100年時代-これからの充実した人生を送るためには、お金についての正しい知識が必要です。「国が勧める資産運用はどうすれば良いの?」「iDeCo」や新NISA“ってよく聞けど安全なの?”など不安を感じたり、なかなかお金が貯まらないのは、貯まる法則を知らないのが原因かもしれません。何もしないままだと10年後、20年後に大きな差がつきます。セミナーでは、ファイナンシャルプランナーが、プロだから知っている上手なお金の貯め方・増やし方、賢い家計の管理、無駄のない保険の選び方などを解説。自分と家族のこれからに役立つ、上手なお金との付き合い方を学べます。この機会にぜひご参加ください。

もっと詳しく相談したい人向けに
個別相談を承ります無料/後日開催
セミナー後受付<https://okanenokouza.com/utsunomiya3/?cid=c01hpk3k2n47r005avgsvr09z9m>

セミナーに関する問い合わせは、右記2次元コードよりお願いいたします。
電話でのお申込み、お問い合わせは行っておりません。
ご了承ください。

主催: お金の講座事務局

協力: マニユライフ生命保険株式会社

お申し込みは
こちらから

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4月29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。

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



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
火曜

店舗情報はコチラ▼



●宇都宮大学工学部
●まるまる井丸
●GS
●123号線
●カワチ薬品

Mia's coupon



オシャレな家具と雑貨と家電を販売中!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。

有効期限/2024.3.31

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



Mia's coupon

はじめての 遺言教室

(少人数・予約制)

3/17(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。

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

宇都宮市屋敷町1117-11
10:00~17:00
土・日曜、祝日 有



Mia's coupon



国家資格者が担当。つらい痛みや痺れを解決。皆さまの健康・笑顔をサポートします!お気軽にご連絡ください。

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/2024.3.30

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
日曜 有



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/2024.3.31

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
土曜午後、日曜・祝日 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/2024.3.31

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
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

●本券1枚につき大人、お子様各5名様まで有効。●優待価格は時期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/2024.4.30

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



サモサチーズナンセット
1,699円▶1,500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。

サモサチーズナンセット
1,699円▶1,500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/2024.4.30

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



ピザ作り体験
~オリジナルピザを作ろう!!~
対象年齢:3歳~12歳

予約制
先着順

子ども向けピザ作り体験開催。3月17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/2024.3.17

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



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

●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/2024.3.31

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



入学・進級準備!
パソコン教室体験会
3/13(水) 14:00~16:00~

新年度に向けて親子で楽しくおなまえシール作り体験しませんか?まわりと差がつく体験会。申し込みはお早めに!

鉛筆・オリジナルノートプレゼント
体験会参加費 500円

●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/2024.3.13

デジタルフレンズ

☎070-8947-1435

宇都宮市菊水町8-1
亀田第2ビル2階
9:00~17:00
土・日曜、祝日 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.
22

壁掛けもOK! 多肉植物の寄せ植えリース

多肉で素敵なリース作り



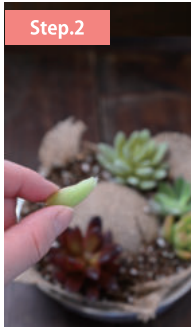
鉢植えのイメージが強い多肉植物ですが、他の花と同様リースにできます。今回は水で練って固まる園芸用培養土を使って、壁掛けもできるリースを作ってみましょう。生きている植物を使うので、成長する過程も楽しめますよ！



用意するもの
ハサミ、好みの多肉植物（挿し木用がおすすめ）、麻布、ワイヤー、ザル、水で練って固まる園芸用培養土



ザルを裏返し、真ん中をグッと押してへこませます。固いのでケガに注意！これがリースの土台になります。麻布を敷き、ずれないように数カ所ワイヤーで固定します。



麻布の上に培養土を敷き詰め、多肉植物を挿していきます。千切れてしまった葉も、土の上に置いておくと根っこが出てきて定着しますよ！完成したらたっぷり水をあげましょう。

今回のお花を買ったのはココ！

ジョイフル本田 宇都宮店



① 上三川町磯岡421-1
☎ 0285-57-2111
📞 2,452台
🌐 <https://www.joyfulhonda.com/>
※定休日・営業時間等詳細はHPを参照
※入荷状況により花材の種類に変動有り

Mia クチコミ情報局

おすすめ
情報

～アソングロッソ! 宇都宮～

北海道発の人気フライドポテト専門店が、満を持して昨年の冬に栃木県に初上陸! キッチンカーでの移動販売となり、現在は吉野町の「あおぞら珈琲」駐車場、「栃木県総合運動公園」西側エントランス付近、「栃木SC」のホーム戦など各種イベントなどをメインに出店。北海道産のジャ



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!



ガイモを使用した揚げたてのフライドポテトは、素材本来のうまみとローズマリーの香りが楽しめる、これまでのフライドポテトの既成概念を吹き飛ばす、ぜいたくな一品です。シンプルなおリジナル(550円)をはじめ、自家製ヴィーガンマヨネーズにア



とちのきファミリーランドに行ったときに食べた『アソングロッソ!』のフライドポテトが最高に美味しくおすすめ! 栃木県初上陸なんだそうです

(20代・もーちゃん)

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

レンジを加えたガーリックマヨソース、ミートソース付きなどラインナップも豊富。ポテトに合うさわやかなドリンクに加え、宇都宮店限定で「あおぞら珈琲」とコラボしたコーヒーも好評です。街中で見かけたら、どうぞ食べ逃しなく!

アソングロッソ! 宇都宮

☎090-1931-7364
instagram @asombroso.utsunomiya
出店情報については公式Instagramで確認を

ベップトーク 子供たちの自己肯定感をたかめよう

第6回 背中へのひと押しに挑戦

今日は背中へのひと押しです。「行動の終わりのワクワクイメージを伝えるだけです」何か頑張った行動のご褒美の言葉です。「ピアノの発表会の終わりに美味しいものを食べようね。」と伝えることで「緊張する発表会」の後に「楽しいことが待っている」そこがとても大切です。背中へのひと押しにもうひとつやってほしいことがあります。毎日子供たちと「良いことを3つ書き出してみよう」きつと気づきがあるはずです。その良いことに保護者の方々より「いいね」「すごいね」と伝えることで「自己肯定感を高める」ことができます。半年間ありがとうございました。

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



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ トマトたっぷりキーマカレー

とちぎのトマトを使って

調理時間 約25分



〈材料〉2人分

・豚挽肉 200g
・しょうが(みじん切り) 1かけ
・にんにく(みじん切り) 1かけ
・油 適量
・玉ねぎ(みじん切り) 1個
・なす(1cm角) 1本
・ピーマン(1cm角) 2個
・トマト(1cm角) 2個

A カレー粉・ウスターソース・ケチャップ 各大さじ1
A しょうゆ 大さじ1/2
A コンソメ 小さじ2

〈作り方〉

- フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りが立ったら挽肉を加えて炒め、色が変わったら玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えて炒める。
- ①にトマトを加えて更に炒め、野菜に火が通ったらAを加えて全体を炒め合わせる。塩・こしょうで味を調え、ご飯と一緒に器に盛り付け、お好みで温泉玉子とパセリを添える。

A 塩 小さじ1/2
・塩・こしょう 少々
・ご飯 どんぶり2杯分
・温泉玉子 お好みで
・パセリ(みじん切り) お好みで

1人分あたり カロリー 821kcal/塩分 4.7g



レシピ提供...JAふれあい食材/JA全農とちぎ

Mia's Work

石のふるさわ 正社員募集

勤務時間・日数・
休日など相談OK

未経験
歓迎

年齢問わず
退職後の方も
活躍中!!

営業・販売

内容: 墓石及び石関係、仏壇の販売
(主に栃木県内)
給与: 月給20万円～30万円以上 ※研修期間含む
時間: 9:00～20:00の間で実働8H
休日: 月曜

石工職人

内容: 墓石の基礎・造成・外構工事と
墓石据付などの施工
給与: 月給20万円～30万円以上 ※研修期間含む
時間: 8:00～17:00
休日: 日曜

待遇: 社保完備、昇給年1回、賞与年2回、年末年始休暇、夏季休業、他
アルバイト・パートや、短期のお花販売の仕事もお問い合わせください!

石工事業・土木資材・仏壇仏具 株式会社 古澤石材 ☎028-643-4114 (採用担当)
栃木県知事許可(般 27)第6289号

●本社営業所(岩本) ●工場展示場(下田原) ●仏壇ショールーム(下戸祭)

急募 個別塾スクールマネージャー

雇用形態 正社員

募集人数 3名

仕事内容 小中高生を対象に個別指導やオンライン指導などを
駆使し、生徒のやる気と成績を上げるお仕事です。

給与 月給20万7500円～32万5000円
固定残業代36.8h分 45,700～71,600円含
超過分別途

勤務地 宇都宮市・鹿沼市内の校舎

時間 14:30～22:00/土曜 13:00～22:00 実7.5h

資格・経験 大卒以上、未経験歓迎/ブランク不問

休日 週休2日制

待遇 社割制度有、社保完備、各種手当、賞与年2回、交通費全額支給

お問い合わせ 能開の個別指導Axis(アクシス)

〈本部〉宇都宮校:宇都宮市池上町5-1 4F ☎0120-500-222 火～土 14:30～18:00

子どもの将来の夢の
きっかけ作りに!
未経験OK・ブランク不問
経験者や前職等で
優遇します!



春の創業祭

3/1金～31日

甘栗
30%
増量!!

宇都宮城址公園の
河津桜が見頃です。
是非甘栗をお花見の
お供にいかがでしょうか。



春のお彼岸やお手土産に。お祝い事やホワイトデーにも喜ばれます。



いち りゅう あん

一粒庵いとし

宇都宮市中央2-8-10(宇都宮市役所前) ☎ 028-634-4190
営業時間 10:00～18:00 休日 年中無休 P 有



ご先祖様に感謝を込めて 春のお彼岸

創業150年の樹金から
日本ギフト大賞 栃木賞受賞の
「生どらやき とちおとめ2倍」
大変ご好評いただいております
大切な方への贈り物にも



生どらやき とちおとめ2倍
1個 220円、10個 2,350円
各種取り揃えています (いずれも税込)

御菓子司 樹金

戸祭元町店
宇都宮市戸祭元町1-1
☎0120-275-030
営業時間/9:00～18:00
定休日/無休 駐車場/3台

宇都宮駅ビル パセオ店
宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ1F
☎028-627-8425
営業時間/10:00～20:00
定休日/無休 駐車場/有り

上戸祭店
宇都宮市上戸祭1-1-7
☎028-643-1150
営業時間/9:00～18:00
定休日/無休 駐車場/2台

Mia 読者プレゼント

応募締切

3月18日(月)
必着

5名様

栃木県産トマト(4kg)



栃木県産トマト

毎月10日は「栃木のトマトの日」! 太陽を浴びて真っ赤に実った、栃木県産トマトが旬を迎えています。トマトというと一般的なのは夏だと思われがちですが、栃木県産トマトは11月～6月にハウスで栽培・収穫する冬春トマトが主力です。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、各産地の美味しいトマトを販売しています。

提供: JA全農とちぎ



だもつやとちぎ

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



だもつやとちぎ

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。

金

プラチナ・貴金属

金1gあたりの買取価格
10,819円/g

※2023年12月4日時点

25年前の
12倍
以上!!

史上最高値

3,296円
4,453円

相場の高騰で
コレクションの
売却も
増えています!

1973年 1983年 1998年 2003年 2013年 2023年

どんな状態でも大歓迎!! 1点からでもお気軽にお持ちください!

この印がなくても
大歓迎!!

刻印がない金製品 壊れたアクセサリ 万年筆のペン先 文字入りの指輪

高価買取 **ROLEX** & ブランド時計

ROLEX
デイトナ
700万円

高価買取 **ブランドバッグ**

エルメス
バーキン
985万円

高価買取 **ダイヤ・色石**

ダイヤ
3.80ct
1,280万円

高価買取 **その他の買取品目**

ブランド品/切手/洋酒/
記念硬貨/大判・小判/
毛皮コート/カメラ/着物/
絵画/香水等

まずは電話で無料査定

コールセンターで
親切丁寧に
対応します!

即日現金買取・手数料無料・出張費無料

高価買取 **おたからや**

※表示価格は一例であり、日付・商品によって買取額は異なります。※古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。【】内のいずれかを必ずお持ちください。
【運転免許証・各種健康保険証・マイナンバーカード・在留カード等】

株式会社いーふらん 古物商 神奈川県公安委員会 許可 第451380001308号

高価買取

ホワイトデーフェア 3/14まで

使わなくなったアクセサリなど
現金化しませんか?

当時流行った
喜平のネックレス等
買取実績 **2,145,500円**

バブル時代に
買い集めたアクセサリ
買取実績 **1,298,800円**

金の杯・
銀の杯
買取実績 **984,200円**

天皇陛下
記念金貨
買取実績 **314,800円**

記念で買った
メダルやアクセサリ
買取実績 **823,000円**

金のリング
コレクション
買取実績 **612,000円**

ダイヤ付き
18金のピアス
買取実績 **286,000円**

真珠付き
ブローチ
買取実績 **52,000円**

引き出しに
眠っていた
ブローチやピアス、
指輪など
買取実績 **232,000円**

プラチナの
指輪
買取実績 **462,000円**

銀のお皿と
スプーン
買取実績 **24,530円**

メッキの
アクセサリ
おまめ
買取実績 **120,000円**

高価買取 おたからや P 駐車場完備

トナリエ宇都宮店

栃木県宇都宮市駅前通り1-4-6トナリエ宇都宮 4階
【営業時間】10:00～20:00

- ・トナリエ宇都宮4階
- ・「JR宇都宮駅」西口よりデッキ上を
通り徒歩1分

4F詳細

エスニック
ハウス
花子

THANK
YOU
MART

おたからや
おたからや
おたからや

バス
ロータリー

イトナリエ

セブンイレブン

JR宇都宮駅

おたからや
トナリエ宇都宮店

P 駐車場・「JR宇都宮駅」西口よりデッキ上を
通り徒歩1分・トナリエ宇都宮4階

マクドナルド

※1 ご成約で
タクシー代・駐車場代 最大 **2,000円** プレゼント
いたします。

※ご成約1万円以上で1,000円、5万円以上で2,000円。※1 ご来店の際に利用したタクシー代が対象となります。
領収書をご提示ください。※2 パーキングチケットをご提示ください。

ホワイトデーフェア
特別クーポン!
3/14まで 買取金額 **UP!!**

※キャンペーン対象外のお品物・対象外店舗がございます。詳細は査定員またはお電話で
お問い合わせください。キャンペーンでの買取金額UPは5万円が上限となります。