私の街、私の暮らし タウン情報紙
Mia ミア
宇都宮市内に110,000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
…車椅子での入店可　…キッズスペース有
TAKE FREE
vol.117
2024 4.13
次号発行は4月27日です

歓送迎会や宴会におすすめ！飲めて歌えるカラオケ居酒屋

1次会から2次会までまとめてゆっくりと楽しみたいという歓送迎会や宴会などに、ピッタリな「居酒屋 からおけ食堂」が、大通り沿いにオープン。60席ものゆとりある、高級ラウンジ風のムーディーな店内の一角には、個室のカラオケステージを完備。和食料理人が提案する本格コース料理と、充実のアルコール2時間飲み放題がセットになった、リーズナブルなオリジナルプランで、食べて・飲んで・歌えるひとときを提供します（写真は 6,600 円のコース）。ご予算や好みに合わせてフグ・鰻など和食料理をご提案。詳細など気軽にお問い合わせを。





居酒屋 からおけ食堂
住 宇都宮市池上町2-10 アイ白鳩ビル5F
☎ 028-612-4071
営 17:00～23:00（L.O.22:30）
休 不定休　P 近隣コインP利用
「Mia117号を見て」と事前予約で、グループ全員6,600円のプランを4,800円にサービス
（有効期限 2024年5月31日）

栃木県宇都宮市に 都度払いセルフ脱毛サロン!
3月23日 OPEN!
ご新規様限定
ポッキリキャンペーン!!
各店舗毎月先着30名様限定!
≪セルフ脱毛≫
10分コース:￥3,300→￥1,000
30分コース:￥5,500→￥2,000
60分コース:￥7,700→￥3,000
お得に体験!
SELFMADE セルフ脱毛サロン
セルフメイド宇都宮店
宇都宮市泉が丘3丁目1-10
サカヨリビル2階
TEL.070-5010-1171
[水曜日定休]営業時間/10:00～21:00(土・日のみ19:00)

あなたの街で カローラフェスタ
お客様大感謝祭
ぜひ、遊びに来てね!
4/13 SAT 14 SUN
開催時間 AM9:00～PM5:00
新車店舗 全店同時開催
ご来店プレゼント
パンの缶詰プレゼント!!
受付でアンケートに答えてプレゼントをGet!!
防災備蓄 長期5年保存!
TOYOTA COROLLA TOCHIGI
お子様プレゼント
ご来店いただいたお子様にはお菓子の詰合せをプレゼント!!
催し物
各店舗でオリジナルイベント開催!!
詳しくはコチラ↓
※プレゼントは数に限りがございます。品切れの際はご了承ください。掲載されているイラストはイメージです。実際のものと異なる場合がございます。※4月13日（土）・14日（日）はカローフェスタ開催のため、無料洗車は行っておりませんのでご了承ください。
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
宇都宮上横田店 宇都宮市上横田町798
宇都宮陽東店 宇都宮市陽東5-8-14
宇都宮錦店 宇都宮市錦3-12-5
宇都宮岩曽店 宇都宮市岩曽町1257-12
宇都宮細谷店 宇都宮市宝木町2-2573-1
真岡店 真岡市西高間木307-1
おもちゃのまち店 下都賀郡壬生町至宝3-7-31
足利大久保店 足利市大久保町1101
足利朝倉店 足利市朝倉町256-4
佐野店 佐野市奈良渕町316-1
小山神鳥谷店 小山市神鳥谷309
小山犬塚店 小山市犬塚32-14
栃木店 栃木市野中町453-1
鹿沼店 鹿沼市緑町3-9-21
日光今市店 日光市森友747-1
矢板店 矢板市東町333-6
西那須野店 那須塩原市西三島3-183
黒磯店 那須塩原市下厚崎264-66
烏山店 那須烏山市大桶1899-1

プチ冒険気分を楽しもう！

泉町周辺エリア

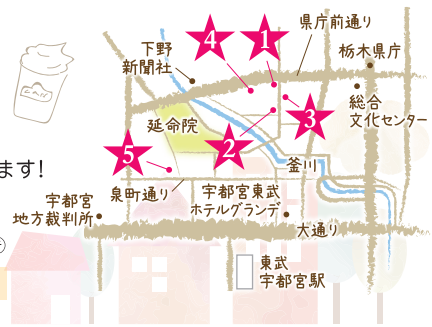
IZUMICHO

Mia de まちあるき

オススメ

大人気ランチスポットがいっぱい

かつて県下一の歓楽街としてにぎわったエリア。
昼間は静かな時間が流れています。
今でも細い路地の奥まで多くの店が軒を連ね、
ちょっとした探検気分も楽しめますよ。
今回は近隣で働く人にも大人気のランチを紹介します！



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。



「パキスタン・チキンカリー（950円）」は辛さ控えめ。トッピングで味変を楽しみましょう

奥深いスパイスカレーの世界を気軽に楽しめる！

全国のカレー店を巡ったオーナーが作る、こだわりのスパイスカレーが味わえます。定番メニューの「パキスタン・チキンカリー」は、オリジナルブレンドのスパイスで味付けしたチキンがたっぷり。油や野菜から出る水分だけで作るので、さっぱりいただけます。食べ進むほどに、スパイスの絶妙なハーモニーが食欲を増進させます。トッピングのスペシャルスパイスやハニートマト、節ピーマン（各100円）を加え、味変を楽しむのもおすすめ。

現在の限定メニューは「モルディブ・エビココナッツカリー」。2〜3カ月サイクルで新たな限定メニューが登場するのも見逃せません。テイクアウトもOKです。



「モルディブ・エビココナッツカリー（950円）」はレンズ豆・ヒヨコ豆のカレー付





マゼダール　1

住 宇都宮市本町10-13　☎ 070-9151-1668
営 11:00〜14:00　休 土・日曜、祝日　席 8席（カ）
P 近隣のコインP利用　HP instagram @mazedaarcurry





左：実家に帰ってきたような温かい気持ちになれる「いも煮定食（1,200円）」
右：夜は「おまかせコース料理（2,500円〜）」「飲み放題（120分2,000円）」なども！

心も体もホッとほぐれるおふくろの味！

アットホームな空間で、栄養バランス抜群の手作り料理が味わえます。一番人気は、山形出身の店主が作る「いも煮定食」。いも煮、おにぎり2個（鮭、梅、昆布、明太子から選べます）、小鉢3品、お新香、デザートとボリューム満点。ほっくり里芋のいも煮は甘みのある味付けで、体がポカポカ温まります。お米は山形県のブランド米「つや姫」を使用。ホロリとほぐれるおにぎりは、中にもたっぷり具が入っていて、最後までおいしく食べられます。



ランチは「本日の日替わり」もあるほか、月曜は山形のご当地そば「冷たい肉そば」も味わえます。夜は貸し切りもOK。予算や目的に合わせて相談・予約できます。

香箱　2

住 宇都宮市本町10-18 マロニエ本町館 1F
☎ 080-6607-7700
営 11:30〜14:30（L.O.14:00）
18:00〜22:00（L.O.21:30）
（夜は水・金曜以外要予約）
休 日曜、祝日　席 9席（カ）
P 近隣のコインP利用
HP instagram @kobako1112

シンプルだからこそおいしい！王道の味わい

王道の「醤油ラーメン」は、シンプルながらあと引く味わいで一番人気。豚・鶏を使った動物系スープはまろやかな口あたりで、コクもうまみもたっぷり。自家製太ちぢれ麺は食べ応えのあるモチモチ食感です。店内には味変調味料コーナーがあり、ショウガやニンニクなどお好みで味変もOK。もちろん有料トッピングも充実。「焼き餃子（5個450円）」は、通常の餃子の約2.5倍のビッグサイズ。ムチッと厚い皮の中に、野菜多めのあんが詰まっています。

カウンター席もあり、お一人様で入りやすいのも嬉しいポイント。周辺に提携駐車場があり、サービス券がもらえるので、利用の際はスタッフに声をかけて。



「醤油ラーメン（880円）」は、自家製チャーシューも絶品です





麺はもちろん、餃子の皮やあんにいたるまで手作りしています

らーめんと餃子 かんな　3

住 宇都宮市本町9-25　☎ 028-615-7300
営 11:30〜14:30（L.O.14:00）
18:00〜21:00（L.O.20:30）
休 水曜、第2・第4日曜の夜　席 22席（カ）
P 提携コインP有（3カ所）
HP instagram @ramentogyoza_kanna

（2024年3月1日時点）

おかげさまで46年

トータルビューティー会員様数314万人突破！

TM & © 2024 FS

創業46年の経験に基づいた
熟練のフェイシャルエステ

肌のお悩みに合わせた6コース！



ゴワつく角質を
乳酸ピールでクリアに！
ふっくら柔らかなモチ肌へ

ホワイトスノーピール フェイシャル
体験1回 3,300円（税込）※1

選べるフェイシャルエステ
体験2回 2,200円（税込）※3・4

「とことんお肌にやさしく」にこだわり
進化する美肌脱毛



全身脱毛
体験1回 495円（税込）※5・6

両ひじ上・両ひじ・両ひじ下・両手の甲&指・両ひざ上・両ひざ・両ひざ下・両足の甲&指・うなじ・背中上・背中下・胸（乳房）・胸元（L）・腹部・へそ下（L）・腰・ヒップ　計17部位

＋ 両ワキ12回脱毛（5年間無料保証付き）

全国でみつかるキレイのパートナー
ジェイエステティック esthetic

プランに関するご質問・ご相談はコチラ
0120-169-119
受付時間 平日・土曜／10:00〜19:00 日曜・祝日／10:00〜18:00

ベルモール内 イトーヨーカドー宇都宮店 1F
イトーヨーカドー宇都宮店【営業時間】10:30〜20:00
☎028-683-1233

宇都宮インターパーク カトレアガーデン前
インターパーク宇都宮店【営業時間】10:00〜20:00
☎028-688-3007

アピタ宇都宮店 1F 北入口並び
アピタ宇都宮店【営業時間】10:00〜20:00
☎028-684-2220

サロンスタッフ募集中！
求人専用ダイヤル［人事部］
受付時間 平日 9:00〜19:00
☎0570-005-080

【※1】ジェイエステで当施術がはじめての方お一人様1回に限ります。割引の併用はできません。【※2】メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐことです。【※3】ジェイエステのフェイシャルエステがはじめての方に限ります。【※4】1ヶ月以内で2回ご来店いただきます。【※5】ジェイエステのご利用がはじめての方に限ります。【※6】全身脱毛1回は顔脱毛1回、またはデリケートゾーン脱毛1回に変更可。両ワキ脱毛はVラインまたは両手の甲＆指に変更も可。●脱毛は毛周期に合わせて2〜3ヶ月に1回のペースでご来店いただきます。生理中はデリケートゾーン脱毛の施術をすることができません。●体調（持病・治療経歴・皮ふ疾患・薬の使用など）や、お肌の状態（色素斑・皮ふ炎・美容整形・アートメイクなど）、インプラントや歯列矯正をされている方は、ご契約をお受けできない場合がございます。●中学生・高校生・高専の18歳までのお客様が当店のカウンセリング及びエステティックサービスをお受けになる際、親権者のご同席が必要となります。●掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。●詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。





左：「Bランチ（和牛の石焼きチーズカレー・1,100円）」。写真は温泉たまごトッピング付（＋100円）　右：2階は完全個室が4部屋。接待やお祝い事、宴会にもぴったりです

ランチは気軽に、夜はシックに楽しむ黒毛和牛



フレンチや和食など、さまざまな料理の経験を積んだシェフが目利きする、A5ランクの黒毛和牛のみを使った焼肉が楽しめます。ランチの一番人気は、なんと半数以上の人がオーダーするという和牛の石焼きチーズカレーの「Bランチ」。和牛のうまみたっぷりのマイルドなカレーと、炙りチーズが相性抜群です。そのほか和牛カレーライスや本日のパスタのほか、4月からは1日10食限定の「焼肉重（1,800円）」も新登場。いずれもサラダ・ワカメスープ付きです。

夜は、厳選した黒毛和牛の焼肉をメインに本場の韓国料理も豊富にそろいます。お肉に合わせた最適な焼き方を説明してくれるので安心ですね！

焼肉みや

住 宇都宮市本町10-9　☎ 028-678-3829
営 11:30～14:00（L.O.13:40）※平日のみ 17:00～23:00（L.O.22:00）
休 月曜　席 1F24席、2F20席（個）
P 近隣のコインP利用
HP instagram @yakiniku_miya

4





左：ランチの人気メニュー「蔵そばセット（1,000円）」はお得感たっぷり　右：壁にはその日の日本酒がずらり。全国の貴重な銘柄も。日本酒に詳しくなくてもいろいろ教えてもらえますよ！

そば好き＆日本酒好きにはたまらない！

蔵造りで雰囲気たっぷりの落ち着いた空間で、挽きたて・打ちたて・茹でたてのそばがいただけると、そば通の間でも人気のお店。ランチの「蔵そばセット」は、ツルッとしたのど越しが心地よいもりそばに、選べるミニ丼付き。ミニ丼のおすすめは「生わさび丼」です。生わさびならではの爽やかな香りと辛み、甘みが楽しめます。醤油を垂らして、よくかき混ぜて召し上がれ！

日本酒の品ぞろえも豊富で、夜は気軽に“そば屋で一杯”が楽しめます。全国各地から仕入れた希少な日本酒も多数あり、1年間の品ぞろえはなんと約300種類にもおよぶそう。ラインナップは仕入れによって変わるので、訪れるたびに新しい日本酒と出会えるのもワクワクしますね。



手打ちそば 蔵

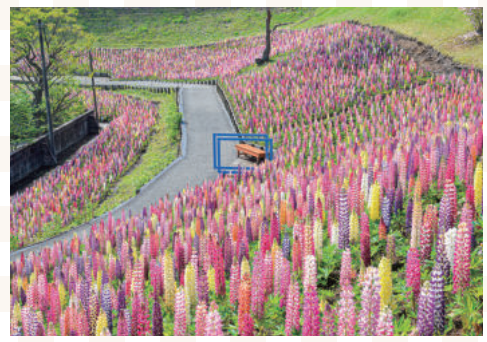
住 宇都宮市泉町7-13
☎ 028-625-6709
営 11:30～13:30／18:30～22:00
休 日曜、祝日　席 28席（座）　P 6台

5

Utsunomiya Irodori Landscape

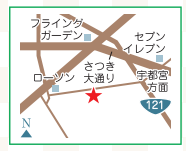
Mia 彩風景

本州最大級のルピナスまつり 約3万本が一面に咲き誇る！



鹿沼市花木センターで「春の丘のルピナス祭り」を開催。本州最大級、約3万本の色とりどりのルピナスが春の丘を彩る風景は、インスタ映えスポットとしても毎年大人気！ルピナスは南アメリカや地中海原産のマメ科の植物。ピンク・オレンジ・白・黄色・青など花色も豊富です。藤の花をさかさまにしたように空に向かって咲くことから「ノボリフジ」と呼ばれています。花言葉は「幸福」。甘い香りに包まれて、幸福なひとときが楽しめます。

入場料は大人500円（中学生以下無料）で、200円のお買物券付き。園内のカフェや花苗購入などに使えます。期間中はフォトコンテストも開催。家族や恋人、ペットとの一枚を思い出に残すのもオススメです。



鹿沼市花木センター

住 鹿沼市茂呂2086-1
☎ 0289-76-2310　営 9:00～16:30　P 有
【開催期間】4月13日（土）～5月6日（月・祝）



Mia's Writer Recommend Ippin

Mia's ライター オススメの逸品

今回の担当



ライター いいの

使うたびに心が弾む Bergamot「ハンドクリーム」

ライターいいののおすすめの逸品は、香りも使い心地もとろけるようなハンドクリーム！ベルガモットの精油を中心にした柑橘系の香りは、手の甲に出すたびにテンションが上がってしまいます♪ホホバオイルをベースとしているので、塗り心地はしっとり軽く馴染んで、ぬるつかないところも好きなポイント。一年中、バッグに常備しているアイテムです。



チャリティーハンドクリーム 30ml 1,320円

実はこちらのハンドクリームは、売上の一部を犬猫保護の個人活動をしている方への支援金として活用されているそう。店主直子さんの思いに共感する気持ちもあって、プレゼントなどにもついつい選んでしまう。お気に入りがチャリティーにも繋がるって、すてきな循環ですね。

アロマと雑貨 Bergamot

住 宇都宮市上戸祭町3011-40　☎ 028-623-7023
営 12:00～18:00　休 月・火曜　P 4台
HP instagram @bergamotnews



宮スクの日

宮スクの商品券などが当たる！

抽選会　切絵コーナー　タロット手相占い　アメつかみどり

毎月第3日曜 開催中！　次回 4/21㊐

1F 創業140周年 銘茶 関口園



濃厚抹茶アフォガード 600円
茶筅で立てた特製抹茶ソース
バンババニラソフトクリーム
自家製抹茶ソフトクリームが一気に楽しめます！

営業時間：10:00～18:00（4月～10月）
定休日：水曜日
☎ 028-622-3394

1F セブンイレブン 宇都宮馬場通り店



あなた好みの味わいを選べるようになりました。

営業時間：24時間
定休日：無休
☎ 028-624-7386

1F 宇都宮ひざ関節症クリニック



4月17日（水）・先着5名様 ひざ再生医療の 無料相談会を開催！
※事前申し込み制です。

営業時間：9:00～18:00
完全予約制
☎ 0120-013-163

2F プラウド宇都宮馬場通り マンションギャラリー



90㎡超のモデルルームご見学や 販売予定価格表のご案内をさせて頂きますので、 ご希望の方はHPより即時予約頂くか 下記フリーダイヤルまでご連絡ください。

営業時間：【平　日】11:00～18:00
【土日祝】10:00～18:00
定休日：火・水・木曜（祝日を除く）
☎ 0120-688-666

UTSUNOMIYA OMOTESANDO SQUARE

うつのみや表参道スクエア
宇都宮市馬場通り4-1-1

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

30分無料

イベント情報はこちら▶
うつのみや表参道スクエア　検索

Mia De Life プラス　～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

街 大学生が企画・運営した「白宇戦」が初開催！



栃木県で唯一の国立大学である宇都宮大学と、最大の志願者数を誇る私立の白鷗大学。両校サッカー部は、古くから互いをライバル視して切磋琢磨してきましたが、普段の公式戦では、ほとんど観客がいない状態で試合が行われていたそうです。そんな状況を地域ぐるみで応援し、盛り上げたいと発足したのが「白宇戦実行委員会」です。「つながり」をテーマに“大学生の、大学生による、大学生のためのイベント”として、サッカー観戦だけでなく、サークル披露やサッカー教室など、さまざまな催しを企画。そして、3月20日に白鷗大学大行寺キャンパスグラウンドにて、第1回「白宇戦」を初開催！当日は約650人もの観客が、白熱した試合やパフォーマンスを楽しみました。

●第1回「白宇戦」は白鷗大学が勝利！

試合結果：白鷗大学4vs2宇都宮大学

関東大学サッカーリーグ「Norte」１部に所属する白鴎大が、コーナーキックから先制。その後、2部に所属する宇都宮大が追いつき、前半終盤にはさらに2点目を奪い、前半を折り返す展開に。後半に入り両チーム無得点の状態が続きましたが、中盤に白鷗大が2-2とし、さらに終盤、3点目4点目を奪い、力の差を見せつけました。







●「白鷗・宇大サッカー対抗戦実行委員会」代表・伊藤慶太さんの話

「『栃木の早慶戦のような伝統あるイベントにしたい』という思いがきっかけとなり、大学サッカーの認知度アップや地域との連携など、いろいろな影響を与えられるようなイベントを目指し、自分たちの手でゼロから計画しました。10か月の準備期間中も、何度も挫折しそうになりましたが、とにかく『やり切る』ことを目標に、ここまで頑張ってきました。突貫工事で、多くの方々に迷惑を掛けることばかりでしたが、当日は60名のボランティアスタッフ、スポンサー企業様、ご来場者様のおかげで、無事に開催することができました。このイベントに関わってくださった全ての皆様に、感謝の気持ちで一杯です。今後も、第2回、3回と継続していきたいと思いますので、ご期待いただければ嬉しいです」



取材協力：白鷗・宇大サッカー対抗戦実行委員会／ instagram @hakuu.soccer

食 小袋の調味料の使い切りレシピ



お寿司やお刺身に付いてくるワサビやガリ、お惣菜に付いてくる七味などの小袋の調味料。気が付けばたまっていた…なんてことはありませんか。主婦のマル代さんが、おいしく使い切る簡単レシピを教えてくれました。ぜひ、みなさんもお試しください。



「小袋のワサビは、市販の和風ドレッシングと混ぜて、お刺身の切り落としと生野菜を盛り付けたものに合わせれば、お刺身サラダのできあがり。ピリ辛でお酒にもよく合います。七味は、保存袋にポテトチップスやおかきなどの揚げ菓子と一緒に入れてよく混ぜれば、こちらも辛い物好きにはたまらない、ピリ辛おやつの完成。味変を楽しめます。また、ガリは細かく刻んでゴマ油や塩昆布、白ごま、ゆでささみと合えれば、一品料理のできあがり。お茶漬けやパスタにも合うので、我が家では人気の小袋です（笑）」

読者投稿 読者さんおしえて！〈100円ショップで見つけたお掃除グッズ〉

100円ショップで手軽に購入できる、生活の便利アイテムをご紹介！今回、読者モニターのモリさんが教えてくれたのは、こちらの『すきまブラシ』です。その使い方や使い勝手についてお伺いしました。



「サッシの掃除用にと購入したこのブラシは、ソフトとハードの2種類のブラシが1本になっているので、用途に合わせて使い分けができるのがとても便利！歯ブラシだと隅の部分までブラシが届かず、掃除しにくかったところも、このブラシのハードタイプのほうを使えば、しっかり奥まで汚れもとれます。傷がつきそうなところならソフトタイプを使用。窓だけでなく、お風呂場のサッシ掃除にも使え、車のシートの縫合の溝に溜まりがちな小さなゴミも、これさえあればスッキリ。ハンドクリーナーよりも手軽で楽に掃除でき、小さな子どものいる我が家では、特に重宝している100均グッズです」

Mia's cooking delicious and fun!

今月のレシピ
とちぎ和牛を使って
牛肉とトマトの炒め物



調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- 牛切り落とし肉 …… 200g
- A 塩・こしょう …… 少々
- A 酒・片栗粉 …… 各小さじ2
- チンゲン菜 …… 1/2株
- トマト …… 1個
- ごま油 …… 適量
- B オイスターソース・酒… 各大さじ1
- B しょうゆ …… 小さじ1
- 卵（溶く）…… 2個
- 油 …… 適量
- 糸唐辛子 …… 適量

〈作り方〉

❶ 牛肉をビニール袋等にいれ、Aで下味を付ける。チンゲン菜は食べやすい大きさに、トマトはくし形切りの8等分に切る。

❷ フライパンに油を入れ中火で熱し、溶き卵を流し入れ、周りが固まってきたら大きく混ぜて一旦取り出す。

❸ ❷のフライパンを綺麗にし、ごま油を熱して牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、チンゲン菜を加えしんなりするまで炒め、更にトマトを加えて炒める。

❹ トマトに油が回ったら、合わせたBを加えて混ぜ合わせる。そこへ❷を戻し入れてひと混ぜして火を止め、器に盛り付け糸唐辛子を飾る。

1人分あたり
カロリー 472kcal ／ 塩分 2.4g



レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ

◆トマトに含まれるリコピンは油と一緒にとると体内への吸収率がアップ！



健康と笑顔を地域にお届けするヤクルトレディ

宇都宮ヤクルト販売株式会社
雀の宮センター
わかばやし りほみ
若林 里穂美さん

仕事をするママを応援するヤクルト販売株式会社。入社2年目のヤクルトレディとして活躍する1児のママ・若林 里穂美さんに、仕事と家庭を両立した毎日の暮らしぶりについて伺いました。



1日のスケジュール　ヤクルトレディ

8:50	9:00	9:10	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
出勤	朝礼	お届け						準備	退勤
おあずけ			朝の会	朝のおやつ	全体での遊び	お昼ごはん	お昼寝		おむかえ
保育所									

Q　ヤクルトレディの仕事を始めたきっかけを教えてください。

A　夫の転勤に伴い、出産してすぐに宇都宮に移住してきたのですが、初めて暮らす街で、日中幼い子どもと2人だけの毎日に行き詰まりを感じていたんです。何かできる仕事はないかなと思い始めた頃、散歩中に偶然出会ったヤクルトセンターの人に「仕事説明会があるから来てみない?」と、声をかけられたのがきっかけでした。実は母もヤクルトレディ経験者で、いきいきと働いている姿を近くで見ていましたし、保育所付きという仕事環境も安心だったので、スムーズに働き始めることができました。



Q　仕事を始めてから、ご自身の変化ややりがいなどはいかがですか?

A　育児中心の生活から、仕事と家庭のメリハリがつくようになって、収入面のゆとりだけではなく、子どもに対しても余裕をもって接するようになれました。私はバイクで配達しているのですが、それまで乗ったこともなくて、この仕事を通じて新しいことができる自分に自信がつきましたし、お客様におすすめした商品のおかげで体調が良くなった話をいただけると、うれしい気持ちでいっぱいになりますね。

Q　ヤクルトレディを目指す方へメッセージをお願いします。

A　子どもが小さいときは、そばにいてあげたいという気持ちもある反面、少し離れる時間も必要かなと思うんです。育児経験のあるレディの先輩もフォローしてくれるので、不安があっても大丈夫!お客様に元気を届けながら、笑顔の絶えないママでいられる充実した毎日を送ってみませんか。



人も地球も健康に
Yakult

保育所では楽しいイベント盛りだくさん!

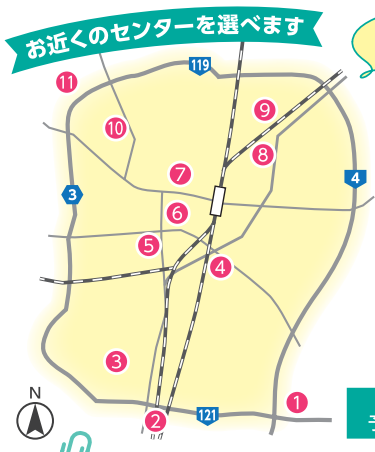
ヤクルト保育

保育施設があるから
安心してお仕事ができます



★職場に保育施設が併設!
★夏休み、冬休み期間も利用可能!
★保育施設は抽選なく入所可能!

お近くのセンターを選べます



宇都宮環状道路内にもセンターがたくさん!

❶瑞穂センター
❷雀の宮センター
❸陽光センター
❹東簗瀬センター
❺桜並木センター
❻サービスセンター御本丸
❼県庁前センター
❽マロニエセンター
❾岩曽センター
❿東宝木センター
⓫細谷センター

センター見学の予約はこちらから

ヤクルトスタッフ募集中

内　容／ヤクルト製品をお客様にお届けするお仕事(委託販売)
時　間／①8:50～15:00　②8:50～12:00
収　入／①月収105,000円～　②月収50,000円～
保育所／満1才3ヶ月～ 月額8,000円　満2才～ 月額6,500円
休　日／土曜・日曜、会社指定の祝日
応　募／まずはお気軽にお問い合わせください

ノルマや買取は一切なし!

ご応募・お問い合わせ
宇都宮ヤクルト販売㈱　宇都宮市瑞穂3丁目9-8　0120-02-8961

4月10日は女性の日

1946年(昭和21年)4月10日、初めて女性が参政権を得た総選挙が行われたことからこの日を「婦人の日」とし、後に1998年から「女性の日」とされました。
「女性の日」に合わせ、宇都宮市内で活躍する輝ける女性をご紹介いたします。

“入居者ファースト”の精神で愛ある日々のお手伝い

アンジェス宇都宮砥上

女性スタッフが多く活躍する看護職・介護職の現場。今年3月に、宇都宮市下砥上町にオープンしたばかりのサービス付き高齢者向け住宅「アンジェス宇都宮砥上」は、よりよいサービスで利用者さんを迎え、第二のご自宅としてご本人のライフスタイルを尊重した生活で、ご家族にも安心していただけるような施設です。

高齢者向け住宅でありながら、24時間365日介護・医療スタッフが常駐し、手厚いサポートの中、自分らしく過ごせる同施設。面会や外出の制限もなく、これまでと変わらない家族の関係を保てるため、孤独を感じにくいと評判です。1対1の個別ケアを実現し、利用者さんに合わせた必要な介護を行えるということは、人の役に立ちたいと願うスタッフにとって、大きな喜びにつながっているようです。そんな仕事のやりがいや働き方ついて女性スタッフに聞いてみました。



Q　どんなときにやりがいを感じますか?

A　利用者さんの笑顔を見たときや、ご家族から「ここにきてよかった」と言ってもらえるときですね。私たちスタッフは、利用者さんにとって、この場所が“第二のご自宅”として、快適に安心して暮らせるお手伝いをさせていただいております。その思いが届けられたと実感できることが、何よりうれしいです。



Q　スタッフはどんな人が働いていますか?

A　スタッフは子育て真っ最中の世代から、子育てがひと段落した世代まで、幅広い年代層の女性が多く勤務しています。当社では“家庭あっての仕事”と捉え、長くこの仕事を続けられるように、休暇や勤務時間の面でも、子育て世代のスタッフを支援していく取り組みを実施していますので、安心して働いていただけていると思います。

Q　介護や看護スタッフを目指す方にメッセージをお願いします。

A　「愛ある日々のお手伝い」という企業理念の実現に向け、利用者さん一人一人に丁寧に向き合うことができ、自分の成長にもつながる職場です。利用者さんにとっても、自分自身にとっても納得のいく、いい仕事をして、誇りある生き方を一緒にしていきましょう。

入居された利用者さんを優しく気遣い、常に笑顔で接する「アンジェス宇都宮砥上」の女性スタッフ。「アンジェス宇都宮砥上」は、利用者さんのみならずスタッフ一人一人も笑顔がいっぱいな施設でした。

愛ある日々のお手伝い
2024年3月オープン
Elderly housing
Anges
サービス付き高齢者向け住宅
アンジェス宇都宮砥上



入居者募集　入居一時金・更新料・敷金礼金 不要　月額費用 167,840円~

アンジェス宇都宮砥上　事業主体:株式会社T.S.I(てぃー・えす・あい)
価格目安 単身部屋(18.20㎡)／家賃 50,000円／共益費 33,000円／食費 51,840円
生活支援サービス費 33,000円　合計167,840円
【概要】●交通の利便 JR日光線「鶴田駅」から徒歩約13分 ●建物敷地 総戸数:56戸、募集戸数:40戸 居住面積:ワンルーム(18.20㎡~26.00㎡) 敷地面積:1983.94㎡(600.14坪) 延床面積:1851.25㎡(559.99坪) ●構造:木造2階建て ●建築年月日:2024年1月1日完成 ●設備:トイレ・洗面設備・収納・防災カーテン・冷暖房・照明器具・緊急通報装置 ●登録番号:宇都宮第44号 ●居住の権利形態:建物賃貸借方式 ●入居の要件:介護認定を受けられている方 ●生活支援サービス内容:食事・入浴・排泄など

介護スタッフ募集　正社員
就職お祝い金10万円贈呈 HPからの応募のみ対象職種あり

給与　〈月収例〉
初任者研修 235,180円
実務者研修 246,032円
介護福祉士 256,880円
※基本月給、処遇改善手当、夜勤係る手当×4回を合わせた金額です。超過分の夜勤に係る手当、残業手当、休日出勤手当は別途支給します。

待遇　賞与年3回(前年度実績:基本給×2.5ヵ月+個人のケア実績による)
昇給年1回／各種社会保険完備／交通費規定支給(15,000円/月迄)／車・バイク通勤可／無料駐車場あり／制服貸与／インフルエンザ予防接種代補助／資格取得支援制度　他各種手当あり

勤務時間　実働8hシフト制(日勤のみの相談可)
[例1] 6:00~15:00(休憩1h) [例2] 11:00~20:00(休憩1h)
[夜勤]17:00~翌9:00 (勤務日数2日・休憩2h)※月4回程度

休日　週休2日 シフト制 (年間104日)／年次有給休暇(初年度16日)／産前産後休暇／看護休暇・育児／介護休業制度あり

必要資格　介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)以上
無資格の方は資格取得支援制度もございます
※64歳以下の応募(定年年齢65歳のため)

応募はこちら

お問い合わせ
アンジェス宇都宮砥上
宇都宮市下砥上町1431-4 ☎028-647-1777

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

Mia's coupon



こどもPC教室「デジタルフレンズ」オープン記念！今月中のお申込みで入会費が無料。お申込みはお早めに。

オープン記念
入会費 5,000円▶無料

●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／2024.4.30

デジタルフレンズ 文化会館前校

☎070-8947-1435
宇都宮市菊水町8-1
亀和田第2ビル2階
9:00～17:00
休 土・日曜、祝日　P 有

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／2024.4.30

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
休 水・木曜
P 有

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5月31日（金）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／2024.5.31



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



店舗情報はコチラ▼





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~~（1回 ¥1,500×8回）→ 受講料 ¥0！

■ 開講日時　（週1回の2ヵ月8回・同じ曜日）　※1講習90分

- 5月生ー 金曜コース【 開講日：5月17日（金）】
- 6月生ー 水曜コース【 開講日：6月19日（水）】

・時間帯　：A <10時半～>　B <14時～>　C <19時～>



少人数 先着5名

■ 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 ﾒｯﾄﾗｲﾌ宇都宮ｽｸｴｱ3F
〈東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分〉

インスタグラムで動画公開中！
入門体験レポート掲載中！

◎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

なぜ?遺言書が必要なの?

大切なひとに「安心」を贈る

はじめての遺言教室



少人数で学ぶ
参加無料　定員5名　予約制

遺言に興味はあるけどよく分からない、何から始めたらいいのだろう…という方のための講座です。遺言書作成前に知っておきたいポイントや遺言書がある場合とない場合の相続手続きの違いなどもお伝えします。

こんなお悩みありませんか？
- ☑ 子どもがいないけどどうなるの？
- ☑ 法定相続人以外に残せるの？
- ☑ トラブルにならない遺言書って？
- ☑ 遺言書を作るにはまだ早い？

開催日時
4/25(木)・5/19(日)・6/16(日)
7/30(火)・8/11(日)
13:30～14:30
※8/11のみ10:00～11:00
いずれかご都合のいい日をお選びください。少人数制のためお早めのご予約がおすすめです。



講師 特定行政書士 入江紀子

場所
宇都宮市南図書館 1階会議室
宇都宮市雀宮町56-1
（JR雀宮駅東口徒歩5分）

参加者特典
オリジナルエンディングノート
または相続手続きガイドブックを
プレゼント！



Kanade行政書士事務所
宇都宮市屋板町1117-11 ☎090-4051-5307
お申し込みはお電話またはWEBフォームから

公益財団法人 住友生命健康財団 主催
スミセイライフフォーラム 生きる



漫画家・文筆家・画家
ヤマザキマリ氏
×
日本文学研究者
ロバート キャンベル氏

未来を考える
～ウェルビーイング＝よりよく生きる

1500名様 無料ご招待

2024年5月11日(土)
13時30分～15時30分 終了予定
（12時45分 開場予定）

会場 栃木県総合文化センター メインホール
栃木県宇都宮市本町1-8
参加費 無料　締切 4月22日(月)

※事前申込制です。お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
発表は招待券の発送をもってかえさせていただきます。

お申し込み方法
お電話もしくは右記QRコードから
☎03-3344-2041
（月～金10:00～17:00／土日祝休）

後援
住友生命保険相互会社 栃木支社
㈱朝日カルチャーセンター

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.23

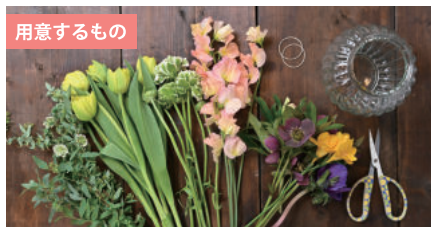
まるで春を集めたような花束風アレンジ

家の中も春満開に！



春のお花は種類も多く、鮮やかで可愛らしいものばかり！春を集めたようなアレンジに挑戦してみましょう。今回は「スパイラル」という技法を使います。ふんわり立体感が出て、春のお花の魅力をさらに引き立ててくれますよ。

用意するもの



チューリップ、ラナンキュラス、スイートピーなどお好きな春の花、輪ゴム、好みの花器（グラスでも）、ハサミ

Step.1



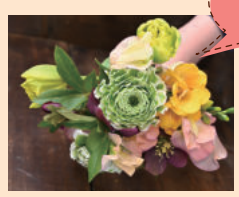
花器の高さに合わせ、茎を同じくらいの長さに切りそろえます。多少長さに違いがあった方がアレンジに動きが出るので、きっちりそろえすぎず、だいたい同じくらいでOK。

Step.2



茎がまっすぐなものを軸にします。利き手ではないほうの手で初めの一本を握り、軸を中心に、角度をつけてらせん状に束ねます。すべてのお花を束ねたら輪ゴムで留めます。

ワンポイントアドバイス



茎をらせん状に重ねる技法を「スパイラル」といいます。立体感が出て、ボリュームのあるブーケに仕上がります。

Miaは子育て世代を応援します！

Mia紙面でご紹介すること！
❶宮っこトライ
❷宮っこの居場所

宮っこの居場所 特集スタート！

宮っこの居場所

宇都宮市の子どもたちが大人の見守りのもとで、宿題や遊び、食事などをしながら安心して過ごせる場所「宮っこの居場所」をシリーズで紹介します。

1 昭和こども食堂 食事 体験
（キッズ・ハウスいろどり）

宇都宮市戸祭4-7-11
☎028-622-2212
利用時間 第2・4月曜
17:30～19:30〈予約不要〉
駐車場 10台

人気メニューは
パスタや餃子、春雨サラダ！1人で来てもOK！
お腹いっぱい召し上がれ。
食材の寄付も大歓迎

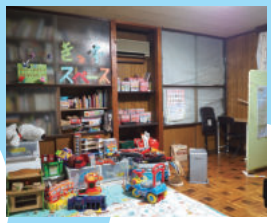


スタッフ 大山さん

陽西中学校北側、住宅地内にある子どもの居場所「キッズ・ハウスいろどり」。学習支援なども行われるこの場所では、月2回「昭和こども食堂」を実施しています。「ＪＡうつのみや」の婦人会の方や、ボランティアスタッフによる手作りのご飯は、好きなものを好きなだけ、



みんながお腹いっぱいになるようにとセルフサービスで提供。地元食材の使用や無添加など食にもこだわっています。また、事前予約や登録の必要もなく、大人は500円・小中高校生は300円・未就学児無料（支払いが難しい方は免除券あり）で、誰でも気軽に利用することができます。食事だけでなく、スタッフと遊ぶのを楽しみにしているお子さんも多く、保護者さんは安心して、ゆっくりとした時間を過ごせる同所。不安なことや相談事があれば、いつでもスタッフにお気軽にご相談ください。



宮っこの居場所を紹介しています。ぜひご覧ください

問い合わせ先
宇都宮市子ども部子ども政策課
☎028-632-2344（登録・支援）
（平日8:30～17:15）
（一社）栃木県若年者支援機構（受託者）
☎090-9100-0821（開設・運営）
（平日10:00～15:00）

専用HP

宮っこの居場所って？

子どもたちが気軽に立ち寄ることができ、交流や活動を通して支援が必要なときは、手を差し伸べることができるような学校でも家庭でもない第3の居場所のことです。

大人の見守りのもと、宿題をしたり、遊んだり、食事をしたりしながら安心して過ごせる場所です。市内全域に42か所開設しています。
（2023年12月現在）
（例）子ども食堂
寺子屋など

今後Miaの毎月前半号で取り上げます



宇都宮市職業体験 宮っこトライ
MIYAKKO TRY






新小学4年生の登録スタート！

協力事業者も随時募集中！ HPで企業情報や体験内容を掲載いたします

体験実施予定の事業者はHP登録のみも可能です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ対応窓口
職業体験「宮っこトライ」運営事務局（宇都宮市委託事業者）
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式会社
TEL▸050-1741-8055（平日17:00～20:00、土日祝9:00～16:00）
E-mail▸miyakko.try@gmail.com

宮っこの居場所 Q&A
にいってみませんか？

利用したい人

Q 何ができるの？
A 遊んだり、宿題をしたり、食事をしたり、季節の行事に参加したりできるよ。
Q いつやってるの？
A 放課後の時間や土日にやってるよ！
※各施設で異なります。
Q 誰が使えるの？
A 小学生・中学生・高校生が使えるよ！
Q 誰がやってるの？
A 自治会やボランティア団体などの地域の大人が見守っているよ！
Q「親と子どもの居場所」って何？
A お父さんも、お母さんも一緒につかえて、スタッフに育児の相談ができるよ！

寄附したい人

Q 寄付したい場合はどうすればいいの？
A 物品等、食品、体験・経験、役務、金銭の寄附ができます。宇都宮市子ども部子ども政策課や宇都宮市社会福祉協議会ボランティアセンターで受け付けています。

Miaでは宮っこの居場所を応援しています。企画に賛同くださる企業様を募っていますので、「協力したいけど何をしたら良いか分からない！」という企業・団体の方、一緒に応援しませんか？

問い合わせ先
栃木ダイレクトコミュニケーションズ
「宮っこの居場所応援」係
☎028-688-7850

2023 ダイニングチェアベスト3



1 CT61モデル・・・￥56,540（税込）～
2 CT78モデル・・・￥69,300（税込）～
3 CW46モデル・・・￥62,260（税込）～

お気に入りの一脚をみつけてください！ 4/13（土）・14（日）
ksp カリモクショールームパートナー
座りごこち体感フェア

2023 リビングソファベスト3



1 ZU（UU）46モデル・・・￥309,100（税込）～
2 ZW（UW）73モデル・・・￥298,100（税込）～
3 ZU（UU）49モデル・・・￥317,900（税込）～

カリモク家具宇都宮ショールーム　ご来場記念品・ご成約記念品をご用意してお待ちいたしております。

会　場　河内郡上三川町磯岡602番 宇都宮インターパーク
電　話　0285-56-5310
営業時間　10:00～18:00
休 館 日　水・木曜日（祝日は営業）

《フェア主催店カリモクショールームパートナー》
エーアイディー（上三川町磯岡）☎0285-38-9747
家具の上野（宇都宮市伝馬町）☎028-633-4451
亀田屋（宇都宮市川田町）☎028-656-3464
家具のさいとう（茨城県桜川市）☎0296-75-2337

庭木1本から承ります



経験豊かな庭師
安心の全国展開！
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します
営 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
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
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

Miaをご覧の方へ
生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を ※税込
初回限定 先着10名様
1,100円

Mia 読者プレゼント

応募締切 4月22日（月）必着

5名様 栃木県産トマト Premium7トマト（約1.2kg×1箱）

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。その中でも、「Premium7」は、JAうつのみやの糖度７度以上のトマトで、その名のとおり、プレミアムな美味しさです。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。

損したくない!? なら絶対おたからや!!



りおな店長（丸りおな）※女優・タレント

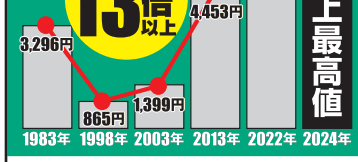
高価買取
新生活応援フェア 期間限定5/10（金）まで

金 貴金属・プラチナ

今、金が高く売れます！



金1gあたりの買取相場 12,021円 2024年4月2日時点



少量の金製品が驚きの金額に 買取実績 43万円

切れたネックレス、片方になったピアス、サイズの合わない指輪など、どんな状態でも大歓迎！


買取実績 当時流行った喜平のネックレス等 2,145,500円


買取実績 金の杯・銀の杯 984,200円

プラチナ・銀・メッキも高価買取!!
1点からでもお気軽にお持ちください！
どんな状態でも大歓迎!!
この印がなくても大歓迎!!
刻印がない金製品 | 壊れたアクセサリー | 万年筆のペン先

高価買取 ROLEX & ブランド時計
買取実績 ロレックス デイトナ 3,315万円
動かなくてもOK!!
●パテック フィリップ ●オーデマ ピゲ ●ヴァシュロン・コンスタンタン..etc

高価買取 ブランドバッグ
買取実績 エルメス バーキン 985万円
ボロボロでもOK!!
●ルイ・ヴィトン ●エルメス ●シャネル ●ディオール ●フェンディ ●グッチ...etc

高価買取 ダイヤ 宝石・色石
買取実績 ダイヤ 4.60ct 1,720万円
鑑定書なしOK!!
●ダイヤモンド ●エメラルド ●サファイア ●ルビー ●ヒスイ..etc

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



※1 ご成約で ※2 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。

お問い合わせ先 初めてのご相談やご予約などお気軽にお電話ください
通話無料 [受付]8時～21時
0120-555-600

即日現金買取・査定料無料・手数料無料
高価買取 おたからや

新生活応援フェア 特別クーポン！ 5/10（金）まで
高価買取 おたからや 買取金額 最大155%にUP!!（キリトリ）
※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。

※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