

私の街、私の暮らし タウン情報紙



おかげさまで創刊5周年

栃木ダイレクトコミュニケーションズ

発行

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)



車椅子での入店可 キッズスペース有 キャッシュレス決済対応

TAKE FREE

vol.119

2024 5.11

次号発行は5月25日です

炭火焼き鳥と季節の料理
住宅地に佇む隠れた名店

宝木町の閑静な住宅地に佇む“大人の隠れ家”として人気の同店。落ち着いた雰囲気の中で提供されるのは「砂肝のえんがわ」や「せせり」など希少部位も楽しめる本格炭火焼き鳥や、豊洲や愛媛から仕入れる厳選した旬の鮮魚。さらに手作りのタルタルソースが絶品と評判の「チキン南蛮」や季節の土鍋ごはん、食後にぴったりの自家製スイーツなど、店主自慢の一品料理も豊富にそろえています。料理に合う全国の銘酒も多く、飲み放題付きのコースも用意。掘りごたつ席もあるので、会食や宴会におすすめの一品です。



四季食菜 ひろ喜

住 宇都宮市宝木町1-2592 ☎090-5503-0206
営 平日 17:00~22:30 (金曜~23:30)
土曜 16:00~23:30 / 日曜 16:00~21:30
※L.O.は30分前まで ※ランチは木金のみ11:00~13:30
休 月・第3火曜 P 6台

Mia119号を注文時に提示で
グループ人数分の焼き鳥を
1本サービス
会計時不可
(有効期限 2024年6月30日)

100年の歴史を持つ
健康体操 自彊術
無料体験 してみませんか?
「道具を使わない」「老若男女誰でもできる」
「場所を選ばない」健康体操です。
肩こり・腰痛・膝痛・生活習慣病などの改善、
アンチエイジングなどが期待できます。
場所 栃木県総合文化センター
ギャラリー棟3階 演劇練習室
曜日 月曜(月4回)
時間 13:30~15:00
お問い合わせ (公社)自彊術普及会
指導員川俣 ☎090-6377-9086

Wonderful New Car
with COROLLA TOCHIGI
キャンペーン
キャンペーン期間:2024年5月1日~7月31日
キャンペーン期間中にトヨタカローラ栃木で新車をご成約いただいたお客様の中から抽選で
30組60名様を
ディズニー・オン・アイス
“Find Your Gift”
埼玉公演へご招待!
〈埼玉公演〉
会場:さいたまスーパーアリーナ
期間:9月14日(土)~9月16日(月・祝)
ご招待日:9月16日(月・祝)
※天災地変やその他やむを得ない事情により、予告なくキャンペーンの中止あるいは内容の変更をする場合があります。
ディズニー・オン・アイス 検索



カローラ栃木の
おすすめ!
家族に、みんなに
いいことSIENTA
SIENTA
Photo: シエンタ Z
(ハイブリッド・1.5L+モーター・2WD・7人乗り)
ボディカラーはアーバンカーキ(6X3)
車両本体価格
291万円(消費税込)
トヨタカローラ栃木 検索

\*車両本体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4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。

のんびりお散歩にも!

# 西川田周辺エリア

..... NISHIKAWATA .....

Mia de  
まちあるき

## オススメ

### 散策のお供や休憩にオススメ!

自然豊かな栃木県総合運動公園や  
とちのきファミリーランドがすぐ近くにあり、  
のんびり散歩したり子どもと遊んだり、  
楽しみ方いろいろなエリア。  
今回は周辺にある個性豊かなお店を紹介します!

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。



左:「海鮮丼(1,100円)」をはじめ、ランチメニューにはすべてサラダ・小鉢・おしんこ、お味噌汁付  
右:店内はおしゃれで居心地のいい空間。奥には座敷席もあります

## ランチも夜も!迷ってしまうほど豊富なメニュー

本格和食が気軽に楽しめるとあって大人気。毎日仕入れる海鮮は新鮮そのもの!ランチは平日のみですが、和食からパスタ、ハンバーグなどの洋食まで幅広いラインナップです。写真は、ランチメニューの「海鮮丼」。新鮮な刺身がたっぷりのってボリューム満点。あれもこれも食べたい欲張りさんにもオススメ。店主がハマって毎日手打ちしているという、本格そばも注目です。

夜は料理とお酒がカジュアルに楽しめます。日本酒が充実しているのもうれしいポイント。おつまみ系から肉料理、魚料理など、豊富にそろった料理と一緒に楽しみましょう!満席になってしまう場合も多いので、事前に電話で確認すると安心です。



## DINING まちもち

住 宇都宮市西川田3-8-10 ☎ 028-659-8500

営 11:30~13:30(L.O.) / 17:00~23:00

※ランチは平日のみ

休 水曜 席 40席(◎) P 6台(隣の酒屋さんと共用)



仕入れによって料理は日々変わるので、料理との出会いも楽しみ!

## 肩肘張らず楽しめるビストロ風レストラン

家庭的な温かい雰囲気、本格フランス料理が楽しめます。市場や直売所で仕入れた旬の魚介類や野菜に合わせ、創意工夫を凝らした料理との出会いはまさに一期一会。この日の肉料理は、弾力があり柔らかくジューシーな希少部位・豚のコメカミを低温調理で仕上げ、バジルソースで提供。彩りを添える旬野菜は、それぞれに最適な方法で調理しています。

ランチはオードブル、スープ、デザート、ドリンク付きで2,300円から、ディナーは3,500円から。それぞれ魚料理または肉料理が選べるコースと、どちらもいただけるコースがあります。前日までの完全予約制ですが、予約はできるだけ早い方がオススメです。



温かみのある店内の照明は、なんとオーナーの手作りだそう

ヴィザヴィドゥコパン

## Vis-a-Vis de copain

住 宇都宮市西川田6-4-5 ☎ 028-659-5155

営 11:30~14:30(L.O.14:00) / 18:00~21:30(L.O.20:30)

※前日までに要予約(日曜、祝日は前々日までに要予約)

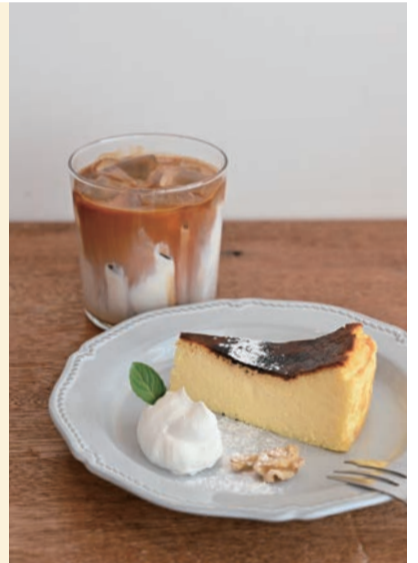
休 水・木曜(不定休有) 席 14席

P 有(兼ねにご協力をお願いします) HP Instagram @vv\_copain88

## ゆったりコーヒブレイクを楽しもう!

スペシャルティコーヒーやエスプレッソなど、こだわりのコーヒーと手作りお菓子が楽しめるコーヒースタンド。店主が厳選した最高品質の豆のみを使用しています。「カフェラテ」は、最初のひと口をぜひ混ぜずに飲んでみて。エスプレッソの風味や香り、ミルクの甘みがグラデーションになって、新しいおいしさが楽しめます。ドリンクはテイクアウトOKなので、コーヒー片手に近隣をお散歩するのもオススメ!

お菓子は「バスクチーズケーキ」やプリン、スコーンなど、コーヒーにぴったりのラインナップ(テイクアウト不可)。西川田駅東口近くに契約駐車場があります。台数が限られているので、乗り合いにご協力を!



「アイスカフェラテ(590円)」「バスクチーズケーキ(570円)」。一緒に味わうことで相乗効果が!

## ダブルイーコーヒーアンドエスプレッソ Double.e.Coffee & espresso

住 宇都宮市西川田5-20-3

営 12:00~20:00(L.O.19:20)

休 月曜(不定休有) 席 16席 P 4台

HP Instagram @double\_e\_coffee\_and\_espresso



店内は開放的でおしゃれ! ゆったり過ごせる空間です

# 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5/19日

## 1F シンテックス株式会社 タスカル宇都宮ショールーム



タスカル宇都宮ショールーム  
オープン記念キャンペーン開催中!!  
ご来場いただきSNSフォローか  
アンケートにご協力頂いた方先着100名様に  
オリジナル「タスカルトートバッグ」を贈呈致します。  
皆さまお気軽にお立ち寄り下さい。

営業時間:10:00~16:00  
定休日:水・日曜※臨時休業有  
ご来場予約の際は電話にてご確認下さい  
☎ 028-686-6353

## 2F ホワイトエッセンス宇都宮 ゴリデンタルクリニック



私たちがお口元から  
健康をご案内していきます!

営業時間:9:30~18:00  
定休日:木・日曜  
☎ 0120-918-461

## 2F ホリスティック リラクゼーション・サロン ベイリーズ



足裏 30分+整体 30分 5,300円(税込)  
全身アロマボディ  
オイルトリートメント 60分 6,300円(税込)

ホリスティック・リラクゼーション・サロン  
営業時間:11:00~22:00  
定休日:無休  
☎ 028-623-4555

## 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。

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



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



イベント情報はこちら▶

うつのみや表参道スクエア

検索





左：黄金色の澄み切ったスープの「塩ラーメン（720円）」は、年齢性別問わず愛される味わい。右：昔懐かしの味わいの「チャーハン（750円）」。これを目当てに訪れる人も多数！

### 老若男女問わず愛されるあっさりラーメン

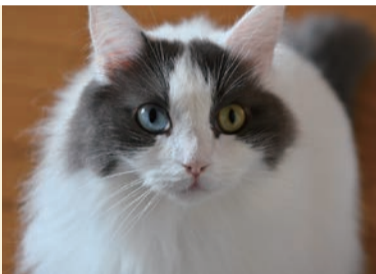
矢沢永吉とハーレーをこよなく愛する店主が営む、行列が絶えない人気店。店主は、フランチャイズ店を17年間経営した後、佐野の名店「太七（たしち）」で修行してきた実力者！丁寧に取った鶏ガラスープを使った塩・醤油・味噌ラーメンや、つけ麺、油そば、平日・曜日・季節限定ラーメンなど多彩なラーメンがそろっています。何度訪れても楽しめるのが人気の秘密かもしれません！

定番人気は、体にやさしく染みわたるような澄んだスープに、コシが抜群の自家製縮れ麺をあわせた「塩ラーメン」です。最後の一滴まで飲み干したくなる、奥深い味わい。パラリと仕上げた不動の人気商品「チャーハン」もぜひ味わいたい逸品です。



#### ブース 麺屋Booth

住 宇都宮市西川田1-16-29  
☎ 028-659-7004  
営 11:00~14:30  
17:00~20:00  
休 月曜(祝日も休み)、第3火曜  
席 21席(2) P 15台



左：隠れ家的な一軒家の猫カフェ。個室が5部屋あります。右：キュートなサイベリアンがお出迎え！おうちに居るような感覚でつづけます

### 猫と触れ合って、癒されて、ストレス解消！

猫ブリーダーのオーナーが手がける、サイベリアン専門の猫カフェ。サイベリアンは、ふわふわの長毛種ながら猫アレルギーが出にくい猫種と言われていて、猫は大好きだけどずっと一緒には過ごせない…という人でも触れ合える人気のスポットです。日々愛情たっぷりに過ごしている個性豊かな猫スタッフが出迎えてくれますよ！

30分(800円+1オーダー)、1時間(1,500円+1オーダー)、2時間(3,000円+1オーダー)のコースがあります。すべて個室なので、周りを気にせず自分らしく過ごせるのも人気の秘密。猫のかわいらしさや癒しの力をたっぷり感じられるのももちろん、猫を取り巻く現状についても自然と理解を深められます。



#### セラピーカフェPoPo

北若松原店  
住 宇都宮市北若松原1-1-11 ☎ 080-4146-3922  
営 11:00~17:00/土・日曜、祝日~18:00※予約優先  
休 無休(臨時休業有) 席 個室5部屋 P 有  
HP Instagram @therapycafepopo



Utsunomiya Irodori Landscape



## 色とりどりのバラが咲き誇るこの時期だけの絶景

「日本の都市公園100選」に選定された、栃木県を代表する都市公園の一つ「井頭公園」。公園中央にある井頭池を囲むように丘陵地と雑木林が広がり、ウォーキングやサイクリング、バードウォッチング、ボートや釣り、アスレチックなどさまざまな楽しみ方ができます。公園をぐるりと一周するだけでも四季折々の自然と触れ合えますよ。

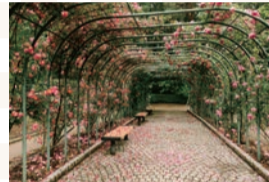


園内の「バラ園」が、5月中旬から6月上旬にかけて見ごろを迎えます。約4200㎡に290種2,100株のバラが植栽されていて、個性豊かな美しいバラが咲き誇ります。バラの開花に合わせて「ローズフェスタ」も開催され、バラ苗即売やお楽しみ抽選会などのイベントが行われます。ぜひ足を運んでみてください。



#### 井頭公園

住 真岡市下籾谷99 ☎ 0285-83-3121  
¥ 無料 P 有



Miss's Writer Recommend Ippin



## 伝統を守り、伝える福井染工場

今回の担当



ライター なかや

明治36年創業の福井染工場では、伝統工芸の染物「宮染」の技術を受け継ぎ、今も4代目染師の福井規悦さん(写真下)が守り続けています。主に手がけているのは、浅草三社祭をはじめ、全国各地から受注する祭半纏。今も昔も、そろいの半纏が神輿の担ぎ手の士気を高め、祭りを盛り上げます。



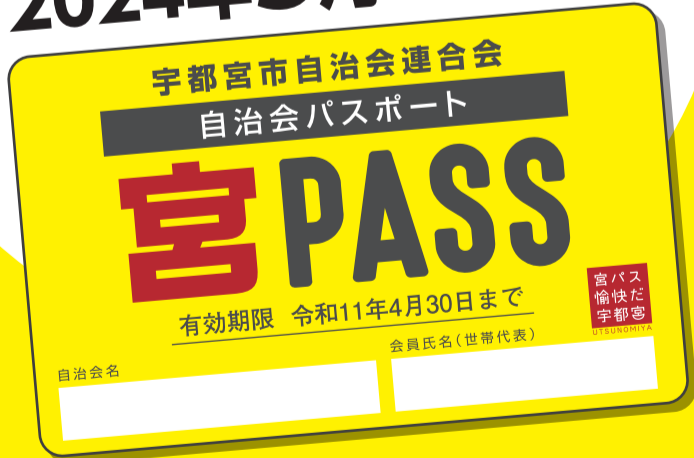
「伝統の技で皆さんのお役に立てれば」とコロナ禍の「宮染マスク」製作を機に、オリジナルデザインのTシャツやバッグ、スマホケースなど様々な「宮染グッズ」が登場。染め抜かれている伝統的な模様は一つ一つに想いや願いが込められ使われてきたのだそう。麻柄は魔除け、吉原繫ぎは良縁や団結など…。模様の意味からグッズを選ぶのもおすすめです。



#### 伝統宮染 福井染工場

住 宇都宮市三番町3-29 ☎ 028-633-4491  
営 9:00~17:00 休 日曜・祝日 P 4台 HP Facebook @mijasome

# 2024年5月1日(水)~



# 持っていますか? 「宮PASS」カード

## 第2期 スタート!

宇都宮市自治会連合会では、自治会に加入している皆様にご利用いただけるよう、各施設と割引やサービス特典の契約をしています。お食事や施設の利用は「宮PASS」を使って嬉しい特典をぜひ!

5/19(日)城址公園で開催のフェスタmy宇都宮でも使えるお店が多数!



サービス提供施設はこちらからcheck!

サービスを提供したい方

宮PASSを利用したい方

### 協力店 募集

### 新規自治会 加入者募集

#### 宮PASSとは?

### 自治会パスポート(カード)「宮PASS」

- 宇都宮市内の自治会に加入している1世帯に1枚発行
- カードは世帯全員が使用可能
- サービス提供施設にて提示することで優待利用(割引や特典)

#### ご利用方法



## 施設を優待利用!! LUCKY!!

お問い合わせ

### 宇都宮市自治会連合会

宇都宮市旭1丁目1番5号  
宇都宮市役所10階  
TEL.028-632-2289(月~金曜/10:00~16:00)

宮パス 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

カードを持って...

サービス提供施設で提示!

### 住 アボカドの種をお洒落な観葉植物に！



読者の紺花さんが、アボカドの種を手軽に苗まで育てる方法を教えてくださいました。皆さんもチャレンジしてはいかがでしょうか。

「アボカドの種が立派なとき『発芽させてみようかな…』と、思ったことはありませんか？アボカドの苗には絵に描いたような葉っぱが3枚ほど出て、とっても可愛らしいんです。ただ、発芽には結構時間がかかるため、1ヶ月以上経っても変化が見られず、諦めてしまう人も。そこで、発芽までを短縮させる簡単なコツをお教えします」

#### ●アボカドの苗の育て方

- 1種をよく洗い、油分を落とします。
- 2表面の茶色い皮を剥がします（種を傷つけないように水道水で洗いながら、ペコペコしているところから爪などでむくと、意外と簡単に剥がれます。この薄皮があると、なかなか発芽しないので頑張って剥がしてみましょう）。
- 3尖っている方を上にし、平らなお尻部分をたっぷり水で濡らしたコットンで優しく包みます。
- 4小さめの保存袋のような、しっかりした透明袋にコットンごと入れて口を開け、風通しの良い場所に吊るしておきます。すると2週間程で縦に割れて、真ん中から発芽します（水とコットンを頻りに替えて、キレイに保つのがコツです）。
- 5発芽したら、水を入れたヨーグルト瓶などに置いて、種のお尻が常時水に浸かるようにしておけば、根が出てきます。瓶の口が大きく、種が落ちてしまうようなら、キリで左右に少し穴を開けて楊枝を刺せばストッパーになります。お金をかけずに、カワイイ観葉植物のできあがりです。



「寒い時期でも室内でグリーンが作れる方法です。アボカドを食べたら種を放置せず、乾いてしまう前にやってみて下さいね」

### 美 眉メイクで美人度アップ！

マスクをはずす機会も増え、気がついたら以前のようなメイクが似合わなくなった…そう思う方も多いのでは？なかでも眉メイクは、流行もあり難しいですよね。時代に合った「薄眉メイク」が気になるという読者の声を受け、プライベートサロン「Lune」のKUMIKOさんにアドバイスいただきました。

「今年は『ミュートメイク』と呼ばれる、肌色に溶け込むような淡いカラーを使った、抜け感のあるナチュラルメイクが流行しています。そして眉は、やや細目のアーチ形がトレンド。垢抜けた印象を与えるには、眉マスカラや脱色剤を使って、自眉の色をワントーンアップさせるといいでしょう。さらに、やわらかな印象にするにはパウダータイプ、キリッとした雰囲気にはペンシルやリキッドタイプを使うこと。色味は、髪の毛と瞳の色との中間色にするのが、自然な仕上がりになりおすすめですよ」



取材協力：隠れ家サロン Lune (リユンヌ)  
宇都宮市上戸祭町76-16 ☎090-5394-5118

**読者投稿** **読者さんおしえて！**  
**〈使ってみて！100円便利グッズ編〉**

**セリア「お掃除ミトングローブ」**

不織布のミトンを手にはめて、あちこち拭いてまわりました。濡らしてもそのままでも、手の感覚のままでお掃除できるので、とてもラクでした。



ベンネーム うさぎんさん

**ダイソー「モップキャッチ」**

モップやハンドワイパーを片手でサッとかけられて、すっきり収納できます。我が家では洗濯機に付け、長い柄のコロコロをかけて使っています。



ベンネーム ちゃむちゃむさん

6/8号は「自慢の家庭料理」を特集！ 上部QRをご確認のうえ応募ください【締切 5/19(日)】

## Mia's cooking delicious and fun!

今月のレシピ  
なすひかりを使って  
焼きさばと梅の炊き込みご飯

調理時間 約70分(炊飯時間含む)

#### ＜材料＞2合分

- ・米 (なすひかり)…………… 2合分
- ・さば一夜干し…………… 1枚
- A 酒…………… 大さじ2
- A 白だし…………… 大さじ1と1/2
- ・昆布…………… 5cm四方
- ・梅干し (種を取る)…………… 2個

- ・しょうが (千切り)…………… 1片
- ・塩…………… 適量
- ・万能ねぎ (小口切り)…………… 適量

1人分あたり

カロリーー 289kcal / 塩分 2.5g

#### ＜作り方＞

- 1米は洗ってざるにあげる。さばは水気を拭き取り、グリル等で中火でこんがり焼く。
- 2炊飯器の内釜に米、Aを入れ、2合の目盛りまで水を加えてさっと混ぜる。昆布、1のさばをのせ、梅干しをちぎって加え、しょうがをのせて炊飯する。
- 3炊き上がったたら昆布とさばを取り除く。さばは骨を除き食べやすい大きさに解し釜に再び戻し入れ、塩を加えてさっくりと混ぜる。茶碗に盛り付け、万能ねぎを散らす。



レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ



## Mia文庫

学生ライターがオススメの書籍をご紹介します

協力:みかみひびき  
都内の大学に通う学生ライター。高校時代は1日1冊、本を読むほどの読書家。学生目線で魅力的な本を紹介しします。

〈今回のテーマ〉  
当たり前ってなんだろう

### 1は赤い。そして世界は緑と青でできている。

あなたは「共感覚」を知っていますか?共感覚とは、1つの刺激に対して2つ以上の感覚を感じる知覚様式のこと。著者の望月さんは、文字に色を感じる「色字共感覚」の持ち主。この本には、望月さんが共感覚者として経験したエピソードや、共感覚を知ったことで変化した心のあり方が綴られています。自分にとっての当たり前は、他人から見たら当たり前ではない。そんな可能性を誰もが持っていることに気付かされる一冊です。

著者：望月菜南子  
発行：飛鳥新社 本体価格：¥1,430 (税込)



### JK、インドで常識ぶっ壊される

華のJKライフを目前にした中3の夏、親の転勤で突如インドへ移り住むことになった著者。「汚くて危なくてやばい」そんなイメージを抱いたまま、スタートした新生活は、日本の便利な暮らしに慣れたJKの目には新鮮に映るものでした。インドの日常をユーモラスに描く一方、スラムや階級社会といった問題と向き合う著者の心情が、JKらしさ全開の瑞々しい文体で表現されています。あなたの「常識」を根底から覆してくれるかも。

著者：熊谷はるか 発行：河出書房新社 本体価格：¥1,540 (税込)

# 宇都宮ブレックス応援特集

## GO! BREX! 三度目の栄冠目指して

我が「宇都宮ブレックス」は、3月30日(土)にチャンピオンシップへの進出が決定。4月28日(日)には、B1リーグ東地区優勝も掴み取りました！  
さらに、リーグ最高勝率が確定したためクォーターファイナルのホームゲーム開催および、勝ち進んだ場合のセミファイナルホームゲーム開催権も獲得しています。

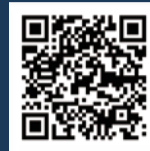
**祝 Bリーグ  
2023-24シーズン  
東地区優勝!**



### 宇都宮ブレックス

栃木のスポーツ分野で断トツの人気を誇るプロバスケットボールチーム「宇都宮ブレックス」。Bリーグチャンピオンシップ優勝2回、B1地区優勝2回と、数々の金字塔を打ち立ててきました。今シーズンは三度目の優勝に向けて、一層熱い戦いを見せてくれるはず。「日環アリーナ栃木」に足を運んで、熱い声援で勝利をあと押ししましょう！

試合情報は  
こちら!



### 日本生命 B.LEAGUE CHAMPIONSHIP 2023-24

この大会で優勝したクラブが  
2023-24シーズンBリーグの  
年間優勝クラブに!

- 出場確定クラブ**
- 宇都宮ブレックス
  - 三遠ネオフェニックス
  - アルバルク東京
  - 琉球ゴールデンキングス
  - 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
- 2024年4月30日現在



HC・選手に  
チャンピオンシップの  
意気込みを聞きました!



#### 佐々 宜央 ヘッドコーチ

3シーズンぶりの「優勝」を、ファンの皆さんに届けたいです。クォーターファイナルをホームで戦えるのは、僕たちにとってはうれしいことです。チャンピオンシップはいわば「仕切り直し」だと考えて臨みますが、僕たちにはホームというアドバンテージがあります。日環アリーナ栃木でチャンピオンシップを行うのも初めてです。新たな歴史、新たなページを作るためにも、ファンの皆さんの力が必要なので、ぜひ一緒に戦ってください。宇都宮のファンの皆さんをまたファイナルの横浜アリーナに連れていきたいです。選手たちにも「とにかく出し尽くせ」と伝えています。またそこに行けるように、一緒に戦ってください!

**NORIO SASSA**



#### #6 比江島 慎 選手

久しぶりに自分たちのホームでチャンピオンシップを戦えるので、また違った雰囲気でも戦えると思っています。日環アリーナ栃木はブレックスアリーナよりも収容人数が大きい分、より多くのファンの皆さんの力を借りられると思いますので、選手もファンの皆さんも一体となって戦えたらいいなと思います。チャレンジャーの精神を忘れずに、チーム全員が全力で戦っていきますので、応援をよろしくお願いします。

Profile ▶ ポジションSG 2023FIBA W杯代表  
2013-18 シーホース三河(B1)  
2018-19 ブリスベン・ブレッツ(NBL - オーストラリア)  
2019- リング栃木ブレックス/宇都宮ブレックス(B1)

**MAKOTO HIEJIMA**



#### #9 遠藤 祐亮 選手

チャンピオンシップは、レギュラーシーズンとは緊張感も雰囲気もまったく違うゲームになるとは思いますが、ファンの皆さんの声援をあと押しに、自分たちらしく戦っていきたくです。初めての日環アリーナ栃木でのチャンピオンシップ開催なので、ファンの皆さんも楽しみにしてくれていると思います。宇都宮を、栃木を盛り上げるチャンスだと思うので、セミファイナルもまたホームで開催できるように頑張りたいと思います。

Profile ▶ ポジションPG/SG 下部組織からブレックス一筋  
2012 TGI-Dライズ(JBL2)  
2012- リング栃木ブレックス/宇都宮ブレックス(B1)

**YUSUKE ENDO**

## たゆまぬ努力をし続け 全員で泥臭く 全力で取り組んでいく STRIVE



会場 日環アリーナ栃木 日本生命 B.LEAGUE CHAMPIONSHIP 2023-24

QUARTERFINALS presented by MANI SEMIFINALS presented by MANI HOMEで開催される場合

5/10 GAME 1 TIP-OFF 19:25  
5/11 GAME 2 TIP-OFF 19:30  
5/13 GAME 3 TIP-OFF 19:25  
5/17 GAME 1 TIP-OFF 19:05  
5/18 GAME 2 TIP-OFF 14:05 or 16:05  
5/20 GAME 3 TIP-OFF 19:05

## 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・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、ブレックスのホームゲーム会場で踊ってみたいなどご興味のある方はぜひ!



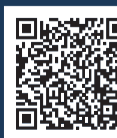
- リトルクラス  
対象学年/年少~年長  
校舎/宇都宮(金)15:30、17:00・清原リトル・ゆたか幼稚園(在園生のみ)  
※清原校は対象学年が異なります(年少~小学1年生)
- キッズクラス  
対象学年/年長~小学3年生  
校舎/宝積寺キッズ・大田原キッズ・小山キッズ



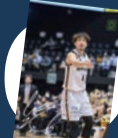
スクールの詳細はこちら



新規入会・無料体験のお申し込みはこちら!



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!



株式会社 栃木ブレックス **ブレックス** 検索  
詳しくは公式Webサイトで [www.utsunomiyabrex.com](http://www.utsunomiyabrex.com)

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6月30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きます。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。



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  
宇都宮大学 工学部 123号棟  
カワチ薬品

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

「育毛体験コース」  
通常 22,000円のところ 5,500円

## 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  
有効期限 / 2024.5.31

## 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



気圧の変化による頭痛・偏頭痛持ちの女性にピッタリな新メニュー!GW明けの疲労感を解消しませんか?

事前予約で整体+もみほぐし+ヘッドマッサージ  
50分 5,500円▶4,000円  
有効期限 / 2024.5.31

## Higasa整骨院

☎028-678-4436  
宇都宮市桜2-2-10 コート新川B  
10:00~19:00  
火曜(土日祝営業)  
1台(その他最寄りのコインPへ)

### 宇都宮 ぐるぐるグルメ スタンプラリー Vol.5

Presented by 第一生命 Dai-ichi Life Mia

## ラストスパーク! 6/2sunまで!

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!
- 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!

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 ベルモールギフト券 30名様 5,000円分	B ホテル東日本宇都宮賞 ロイヤルスイート 2組 ペア宿泊券 4名様	C イシイの甘栗賞 甘栗 手提げバック 30名様 690g引換券
D 玄遊亭で牛タンで賞 玄遊亭 お食事券 10名様 3,000円分	E 味の民芸賞 味の民芸 お食事券 10名様 3,000円分	F ターコイズ賞 オードブルor季節のRAWCAKE 5名様 6,000円相当引換券
H 村岡屋賞 冷凍つけ麺 10名様 3食セット	I フラッグス賞 フラッグス商品券 10名様 3,000円分	J ロンシャン洋菓子店賞 お誕生日ケーキ 10名様 3,500円相当
L 古都果賞 古都果宇都宮 10名様 商品券3,000円分	M パンデパルク賞 パンデパルク 10名様 ギフト券3,000円分	N ご飯にかけるギョーザ賞 ご飯にかける 10名様 ギョーザ6個セット
P 大塚ボディメンテ賞 ボディメンテ 10名様 1ケース	Q アンフィニシヨコラ賞 ボンボンショコラ 10名様 8個入り引換券	R 纏宇都宮賞 纏宇都宮 商品券 10名様 3,000円分
		S 主催者賞 JCBギフトカード 3名様 10,000円分
		O つかれた時にはビールでしょ!賞 缶ビール券 10名様 (350ml缶2本)6枚
		K ののじ賞 ののじ坂の下店 10名様 お食事券3,000円分

公式インスタ QRコード  
冊子QR

## 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

● 6月生 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~>

■ 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・長褌の貸出有  
(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ビル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

## 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!

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)

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)

詳しくは右記QRコードへ

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

## 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 ※歩合給あり 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 ※資格取得支援あり 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(若本) ●工場展示場(下田原) ●仏壇ショールーム(下戸祭)

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. 25

## 初夏のお花を使ったモチーフ入りアレンジ

### おうちティーパーティーに



5月はお花がとても綺麗な季節。この季節に、お友達を招いておうちティーパーティーはいかが？シンプルなアレンジにかわいい手作りモチーフをプラスして、ティーパーティー気分をさらに盛り上げましょう！



ハサミ、お皿、吸水スポンジ、好みのモチーフ、スプレーバラ、ガーベラ、デルフィニウムなど好みの春の切花



吸水スポンジに吸水しておきます。モチーフとメインの大きな花（今回はガーベラ）をバランスよく挿し、中くらいの花、隙間を埋めるように小さい花の順に挿します。



小さい花は吸水スポンジを隠すように挿します。前と左右から見て美しく見える「三方見」アレンジなので、裏側は気にしなくてOK。壁際の棚などに飾るのにぴったりです。



### ワンポイントアドバイス

紙粘土や厚紙など、おうちにあるものでモチーフを手作りすれば、大きさも形も自由自在！お好みでペイントしても◎。

## Mia de 体操

反り腰&猫背をまっすぐに



- 1 背もたれのない椅子に腰かけて、両手を首の後ろで組みます。
- 2 アゴは軽く引き、お腹をへこませるようにして力を入れます。



- 3 両肘を後ろに引き胸を前に張り出す。

Point! 20秒キープして15秒休むを3回行いましょう！

提供 Higasa 整骨院 宇都宮市桜2-2-10 コート新川B ☎028-678-4436

## 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。

雀宮中学校の近くで月2回実施される「ちゅんちゅんこども食堂すずめのす」では「温かくておいしいものをたくさん食べてもらい、お腹も心も満たしてもらいたい」と、ホテルなどでも使用されている保温容器で食事を提供。予約不要で利用料金は募金箱に入れるシステムと



## ちゅんちゅんこども食堂すずめのす

宇都宮市高砂町25-15 ☎028-601-5052 利用時間 第2・4火曜 17:30~21:00 駐車場 有

なっており、誰もが気軽に利用できます。食育にもつながる地産地消を心がけた、手作りの家庭的なメニューが人気の同所。事前登録した利用者さんの誕生日にはデザートと共に、その場にいる全員で誕生会を行ったり、食後は子どもたちがスタッフと近くの公民館で遊んでいる



間、保護者同士がゆっくりとコーヒーを片手に、おしゃべりを楽しめるのも魅力です。さらに、さまざまな季節行事やワークショップも開催。現在、調理&運営ボランティアスタッフを募集中です！ぜひ気軽にお問い合わせください。

宮っこの居場所を紹介しています。ぜひご覧ください  
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

## 宮イベント案内

- フェスタmy宇都宮2024 5/19(日) 10:00~15:00 宇都宮城址公園・オリオンスクエア オリオン通り・まちかど広場
- ファミリーエンジョイテニス 6/15(土) 10:00~12:00 ブレックスアリーナ宇都宮(副競技場) (宇都宮市元今泉5-6-18) 3~6才の幼児及び小学生低学年が対象、保護者同伴 無料・要予約(☎070-8385-0862)
- 大祓式(茅の輪くぐり) 6/30(日) 15:00~約40分間(予定) 宇都宮二荒山神社 (宇都宮市馬場通り1-1-1)

## 転職・就職 リアルイベント 合同企業説明会

約40社から一気に話を聞くことができる!

# 転職プラザ × 就活プラザ in 宇都宮

5/18(土) 13:00~17:00 受付時間12:00~16:30 マロニエプラザ 大展示場 宇都宮市元今泉6-1-37



入場 無料 入退場自由 私服OK 経験資格不問 履歴書不要

前回来場者 満足度 89% ※来場者アンケート 集計結果より

ガイドスタッフ があなたをサポート!

転職・就職 相談コーナーであなたの不安を解消!

履歴書 作成コーナーで就職活動をバックアップ!

前回来場者の声

- 職場見学に繋げることができ、良かったです。
- 訪問予定ではなかった企業のことも詳しく知ることができました。企業の方針などチラシ上では分からなかったことも知ることができて、良い経験になりました。
- 事前に注目していた企業のみならず、思ってもいなかった企業とも会うことができました。前向きに面接を考えたいと思います。



事前予約はコチラから!



事前予約者特典 事前予約(アンケート付)をして1社以上説明を受けた方全員に ギフトカード 500円分プレゼント!!

さらに! 来場者特典 3社以上説明を受け、求人ジャーナル「無料アプリ」インストールで ギフトカード 500円分プレゼント!! ※アンケート必須 ※当日参加の方も対象

同時開催 求職者向けセミナー 12:30~12:50 先着順 ※定員になり次第締切 25卒・既卒を応援! 採用担当が語る“就活”を成功させるヒント

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

参加無料 定員5名 予約制

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?

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。

開催日時 **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!

かなで 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

# 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

営業 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 **1,100円**

## Mia 読者プレゼント

応募締切 5月21日(火) 必着

5名様 栃木県産 にらねっこ (130g×6袋)

「にらねっこ」は、栃木県産ニラの茎元を食べやすい大きさにカットした漬物で、栃木県から「とちぎ特産品」として認定されています。にらの風味が食欲をそそる、クセになる味です。薬味やお料理の素材としても使える万能食材となっております。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

栃木県産 にらねっこ



※写真はイメージです



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。

# 金

プラチナ  
貴金属  
売らなれば高い今のうち!!



素材がわからなくても  
金色・銀色の品物  
まとめてお持ちください!

「金色だから調べてみよう」からはじめませんか?

# 高価買取

史上最高値更新!!  
2024年4月22日時点  
金1gあたりの買取相場 **12,996円**

実家の整理で出てきたアクセサリ **5,126,800円**

金の杯・銀の杯 **984,200円**

天皇陛下記念金貨 **378,100円**

プラチナ・銀・メッキも高価買取!!  
壊れたアクセサリなどもお気軽にお持ちください!

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 パーキン  
**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

4F詳細

おたからや

トナリエ宇都宮店

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

※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。  
※2 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。

即日現金買取・査定料無料・手数料無料 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。【受付8時~21時】

高価買取 おたからや 0120-555-600

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

高価買取 クーポン! 6/7 まで 買取最大 **155%** UP!!

高価買取 おたからや 金額最大

※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。