



🎉 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)

Instagram QRコード

🚗 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.121

2024 6.8

次号発行は6月22日です

艶やかな宝石スイーツ
“進化系りんご飴”が誕生

新鮮な青森産リンゴ「サンふじ」に、独自配合の飴をまとわせた「りんご飴専門店」。パリッとした食感のあとに続くのは、サクッとジューシーなリンゴのうまみ。新感覚スイーツとして、今話題の進化系りんご飴を楽しめます。「プレーン（レッド、ブルー、毒りんご・各630円）」に、シナモンやココナッツ、レモンティー、抹茶などのパウダーをまぶしたカラフルなものまで、見た目も味わいもバラエティ豊かなりんご飴は、おやつやお土産に喜ばれること間違いなし。食べやすく、シェアもしやすいカットタイプ（+100円）もあります。

📍 瑞宇 状都 道宮 路
● ぼけんの窓 口 ● セブン イレブン ●
● 丸亀製麺 ●
● 鹿沼イオンセンター通り ●
● ヨークベニマル ● トイザらス ●
東京 インテリア

Present

Rainbow Apple
レインボーアップル

📍 宇都宮市鶴田町1404-15 (ドドンタウン宇都宮鶴田店 駐車場内)
☎ 028-611-1944
🕒 10:00~20:00 ※なくなり次第終了
📅 無休 🅐 共有P有 🚗 💳

「Mia121号を見た」と声がけた方に、お買い上げ本数分の好みのパウダーをトッピングサービス (有効期限 2024年6月30日)

心の相談承ります

ベテランの公認心理師(国家資格)が様々な心の問題に対してアドバイス・カウンセリングをご提供します。

家庭育児の悩み 気分が落ち込んで安定しない
何か生きづらい 職場(学校)に適應できない
対人関係が苦手 自己肯定感が低い

〇。などの悩みをお持ちの方は どうぞご相談下さい

とちの葉心理相談室

10:00~18:00 [定休日] 日曜・祝祭日・月曜
TEL.028-633-2841 宇都宮市宿郷5-28-5 2F

カラーリングを好きな色にぬってオリジナルきんちゃくを作ろう!

COROLLA TOURING
特別仕様車 ACTIVE SPORT

Photo: カラーラ ツーリング 特別仕様車 ACTIVE SPORT (1.8L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーの特別設定色アディチュードブラックマイカ(218)×セメントグレーメタリック(1H5) [2Y/Y]
(消費税込55,000円)はメーカーオプション。右記の価格には含まれておりません。

車両本体価格 3,190,300円(消費税込)

完成したぬりえをお近くのトヨタカラー栃木の店舗までお持ちください。ぬりえをプリントしたきんちゃくをプレゼントいたします!

※きんちゃくのプレゼントは、小学生以下のお子様に限らせていただきます。(お一人様ひとつまで)
※きんちゃくは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、濃い色で塗っていただくときれいにプリントできます。

晩に巻きつく! 反射リストバンドをご来店でプレゼント!

カラーラ栃木のオリジナルデザイン

店舗スタッフへお声かけください。

トヨタカラー栃木

0077-78-1233

トヨタカラー栃木 🔍 検索

カラーラツーリングについて詳しくはこちら



左：味変も楽しみつついただける「朝うどんセット（800円）」 右：さわやかなターコイズブルーがおしゃれ！まるでカフェのような店内

ツルツとおいしい!やさしさたっぷり朝うどん

ユニオン通りでパッと目を引く、ピンクと青色の外観。温かいうどんから冷たいうどんまで多彩なメニューがそろい、うどんのアレンジの幅広さ、トッピングの豊富さに驚くこと間違いなし。期間限定メニューも登場するので要注目。

また同店では、栃木県ではまだあまり馴染みのない“朝うどん”が楽しめます。「朝うどんセット」は、うどん・ごはん・卵・箸休めがセットに。うどんは独特のコシとのだしを楽しみ、やさしい味わいのつゆは、最後の一滴まで飲み干したくなるおいしさです。オリジナルの“味変調味料”を使うと、味わいがどんどん変化していきます。心ゆくまで新しいスタイルのうどんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

『今日、うどん』

住 宇都宮市伝馬町2-20 ☎ 080-5069-0876
営 7:00～20:00 モーニング7:00～11:00
休 水曜 席 12席 P 近隣コインPを利用
HP Instagram @kyou_udon



左：「あおぞら朝パンセット（500円）」はイートイン限定メニュー 右：テイクアウト専用窓口から豆の購入もOK。豆の自動販売機も人気

自家焙煎コーヒーと自家製パンで朝食を

厳選したアフリカ産のコーヒー豆のみを扱う自家焙煎コーヒー店。店内にはコーヒーの豊かな香りが漂い、どこか隠れ家のような落ち着いた雰囲気が魅力です。淹れたてのコーヒーを片手に、南宇都宮エリアの街歩きを楽しむのもオススメ！

モーニングの「あおぞら朝パンセット」は、自家製食パン・丸パン、ポテサラ、マーガリン、6種類から選べるドリンクのセット。自家製パン2種は、低温長時間発酵で熟成した小麦のうまみを存分に楽しめます。しっとりやわらかく、噛むほどに香ばしい小麦の香りが広がります。食パンはトーストしてあり、カリッとモチモチのいいところ取りです！

あおぞら珈琲 本店

～アフリカ豆専門店～

住 宇都宮市吉野1-4-3 ☎ 090-8131-1687
営 7:00～19:00 (16:30以降はテイクアウトのみ)
モーニング7:00～10:00
木曜～16:00/土・日曜、祝日～18:00
休 火・水曜 席 10席(☎・☎) P 共同P有
HP Instagram @aozoracoffee



Tochigi Irodori Landscape



梅雨だからこそ楽しめる！
咲き誇るあじさいにうっとり

学問の神様・菅原道真公を祭神として、鎌倉時代に創立された「芳賀天満宮」。悠久の歴史を今に伝える、豊かな自然に囲まれた神社です。境内には50種類・約1,000株のあじさいが植栽されており、6月から7月のあじさいの見ごろの時期に合わせて「夏詣・あじさい祭」が開催されます。



土壌の酸度によって花の色が変わるあじさいですが、土質に関係なく純白から鮮赤色、さらにチョコレート色に変化する世界初の品種「白寿紅」（写真下）をはじめ、さまざまな種類のあじさいが訪れる人の目を楽しませてくれます。祭りの期間中は神楽奉納などの神事や琵琶演奏、大道芸ショーなどのイベントが開催されるほか、期間限定の御朱印を受けることもできます。



芳賀天満宮

住 芳賀郡芳賀町西水沼1723
☎ 028-678-1138 P 有
【開催期間】6月1日(土)～7月31日(水)



Mia's Writer Recommend Ippin



愛と闇を併せ持つ世界
もときみちこ
アート作品

今回の担当



ライター いいの

「この絵はどういう意味？」と尋ねたくなる、宇都宮市在住のイラストレーターもときみちこさんの作品。ただかわいいだけじゃない、どこか物悲しさや暗さがあって、でもやっぱり希望がある…そんな独特の世界観に、気付けばどっぷり引き込まれてしまいます。

定番のポストカード等は、下野市の取扱店で購入可能。6月には宇都宮市内の鋼材店とコラボした、スチール素材のオブジェやアクセサリがデビュー予定！個展などの情報は、もときさんのInstagramでチェックしてください。クストと笑えてちょっとシュールなアート作品を、暮らしに取り入れてみませんか？

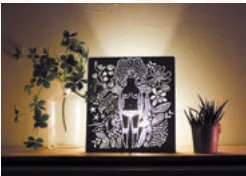


タイトル「GO DOWN」ポストカード5枚セット1,000円

もときみちこ Instagram @michico_motoki

取扱店：シェアスペースWEL

住 下野市石橋779-1 営 10:00～20:00 (シェアスペース出店者による)
休 無 (シェアスペース出店者による) P 7台
HP Instagram @wel_shimotsuke



栃木ゴールデンブレーブズ



6/7	FRI	VS 信濃グランセローズBC
6/8	SAT	VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ
6/9	SUN	VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ
6/11	TUE	VS 神奈川フューチャードリームス
6/15	SAT	VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ
6/16	SUN	VS 群馬ダイヤモンドペガサス
6/21	FRI	VS 読売ジャイアンツ[三軍]
6/22	SAT	VS 読売ジャイアンツ[三軍]
6/23	SUN	VS 読売ジャイアンツ[三軍]

チケット情報はここから
好評発売中!

応援.TV

応援.TVでは、栃木ゴールデンブレーブズのホームゲームを配信中!



株式会社栃木県民球団

https://tochigi-braves.jp/

東北・関東地区事務局 〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り4-2-10 宇都宮駅前ビル4F
TEL:028-650-3070 FAX:028-627-6872
関東地区事務局 〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビル2F
TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031

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。

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



住 雨でも快適！防水スプレー術

みなさんは、防水スプレーを使ったことはありますか？ずっと愛用していた、お気に入りの傘や靴の水はじきが悪く感じたら、防水スプレーの出番です！今回は、防水スプレーの使い方についてご紹介いたします。

●防水スプレーの正しい使い方

- ・通気のいい屋外でマスクを着けてから使用する
- ・使用する前日くらいに行う（使用する30分前でも可）
- ・品物は乾いた状態のものに、うっすらとムラがないようにまんべんなく吹き付ける（20～30cmほどはなれたところから、円を描くようにかけるのがポイント）
- ・しっかりと乾かす



防水スプレーは雨にあたると徐々に効果が弱まるため、数回ごとに手入れをするのがおすすめ！たっぷりかけても効果は変わりませんが、シミになりやすいので注意が必要です。新聞紙などで、床をガードしてから行いましょう。



●雨・汚れ防止なら洋服にも

靴や傘はもちろんですが、梅雨の時期は特に、雨や汚れが付きやすいズボンやスカートのすそ部分にスプレーしておく、効果を感じやすいはず。スプレーをした洋服を洗濯しても問題ありません。鞆や帽子にも使えますが、シミにならないか事前に確認しておきましょう。

頻繁に汚れがちな子どもの上履きやリュックサック、長年使い込んだタープやキャンプチェアなどのアウトドア・アイテム、結露した窓にふれやすいカーテンのすそ部分にスプレーするのも便利です。



●防水スプレーの注意点

- ・使用可能な素材が品質表示をきちんと確認する
- ・多量にスプレーを吹き付けない
- ・汚れのないきれいな状態のものに使用する
- ・必ず野外で行い、火気を遠ざける
- ・靴に使用するときにはインソールを外すか、靴のなかに詰めものをして、インソールにスプレーがかからないようにする

美 気分を上げるセルフネイル

鬱々とした天気が続くと気分も下がり気味に…。そんな時こそ、目につきやすい手先のケアをして気分を上げていくのがおすすめ！今回は、元美容部員のPECOさんにセルフネイルについてお話を伺いました。



●下準備をかかさずに

「きれいにネイルを仕上げるためには下準備がかかせません。まず、爪の付け根にある甘皮を綿棒などで押し上げ、専用のネイルニッパーか爪切りでカットします。次に、爪やすり（エメリーボード）で爪のかたちを整え、最後に爪磨き（ネイルシャイナー）を爪の表面に当てて、一定方向に磨きます」

●ネイルの基本的な流れ

- ①ベースコートを爪の中心から爪先に向かい、ムラなく塗り、乾かす。
- ②マニキュアを爪先に向かい塗る。このとき爪の先端まで塗るときれいに仕上がる。
- ③乾いたら、トップコートを塗り、再び乾かして完成。

●おすすめのカラードesign

「短い爪の人はかわいらしいフレンチや、ポップなデザインのネイルが良く似合います。また、肌になじむベージュ系ピンク、グラデーションカラーを使うと、爪を長く、若々しくきれいな手にみせる効果があります」

読者投稿

読者さんおしえて！ 〈自慢の家庭料理〉

読者投稿用
メールフォーム



キャンプで作った手作りピザ

ダッチオーブンで初めてピザを焼きました。生地からこねて、お好みのトッピング！オーブンで10分。とってもおいしかったです。



ペンネーム ゆうかさん

山菜と海老の天ぷら

旦那が山菜を取ってきたので今夜は天ぷらに！くるりと丸まってしまったカワイイ海老はお酒のお供にぴったりでした♪



ペンネーム あたまちゃん

7/6号は「おすすめの安眠アイテム」を特集！上部QRをご確認のうえ応募ください【締切 6/16(日)】

小学生の学びとワクワクを応援!!

小学生
サポート
クラブ **小サポ**



小サポ
脳トレふむふむ
年間6冊



小学生を応援する情報紙
小サポ通信
年間5回

こどもニュースや県内ニュース
スポーツ特集など
小学生のための最新情報満載！

下野新聞購読世帯の
全ての小学生・中学生に

**無料で！
届きます！**

申し込み忘れず
損しちゃう!! 下野新聞 小学生・中学生サポートクラブ
今すぐお申し込み

小学生は

小サポ

検索

<https://shosapo.chusapo.jp/>

中学生は

中サポ

検索

<https://chusapo.chusapo.jp/>

中学生の日々の学習、受験勉強を応援!!

中学生
サポート
クラブ **中サポ**



下野新聞オリジナル
中1・中2・中3生【5教科】
**中学生学力アップ
問題集+解答・解説**
年間10冊



中学生を応援する情報紙
中サポ通信
年間4回

高校選びや受験対策など
中学生の最新情報満載！



高校入試対策ばっちり!
**英語リスニング
問題集**
年間1冊

■「中サポ」会員には、特別会員と一般会員の2種類があり、受けられる特典は異なります。



一日体験学習 & オープンスクール特集



いよいよ6月からオープンスクールの予約がスタート!各校の特徴を知り、見て体験して充実の一日が過ごせるはず。各校が特色ある体験授業も用意しています。学校生活を具体的にイメージするチャンスです! 学校選びのきっかけに参加してみたいかどうか?

文星芸術大学附属中学校・高等学校



【中学校】

児童・保護者対象学校説明会 7/6(土)
一日体験学習 8/31(土) 授業見学会 9/28(土)
※要予約(中学校HPよりインターネット受付)

【高等学校】

一日体験学習
8/2(金)、3(土)、4(日)
全日9:00開始(受付開始8:30)
※要予約
(インターネット受付 6/1開始)

【申し込み】



One step beyond -人生を強くする文星-

本校は「ライオン主義」にのっとり、何事にも全力で取り組む姿勢を養っています。それぞれの個性を伸ばし、きめ細かな指導を行っている文星中、東大・京大に現役合格

者を輩出している英進科、多様な進路をめざせる普通科、学び直しと商業資格取得に強い総合ビジネス科が設置され、それぞれが特色ある学習活動を行っています。

お問い合わせ 〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町1-4 中学 ☎028-636-8000 / 高校 ☎028-636-8585

宇都宮文星女子高等学校



【一日体験学習】

◆授業体験
7/26(金)
午後の部 12:30～受付
27(土)・28(日)
午前の部 8:30～受付
午後の部 12:30～受付
◆クラブ体験
8/31(土)
午前の部 8:30～受付

【申し込み】



未来をつくる、いきるちから。

“課題”に気づき誠実に向き合う姿勢を糧として、未来を切り拓く次世代の女性リーダーを目指します。難関大学進学を目指す秀英特進科、自分の未来を探究する普通科、

簿記・プログラミングなどを学び上級資格取得を目指す総合ビジネス科があります。生徒一人ひとりが主役として輝いている様子は、Instagramをご覧ください。

お問い合わせ 〒320-0048 栃木県宇都宮市北一の沢町24-35 ☎028-621-8156

作新学院高等学校



【オープンスクール】

◆一日体験学習
(午前の部9:00～11:00 / 午後の部13:00～15:00)
7/27(土)・28(日)……………午前・午後
7/29(月)……………午前のみ
※完全予約制
中学3年生限定・同伴保護者1名
◆入試相談会(個別相談・学校見学)
10/6(日)、10/12(土)
10/20(日)、11/9(土)
※完全予約制

【申し込み】



国公立大学107名、医歯薬獣医系75名合格 希望進路実現へ確実に導きます

「トップ英進部」は東大・京大や国公立学部など最難関大学、「英進部」は難関大学や医歯薬系大学への合格をめざします。「総合進学部」は部活動と勉強の両立に適し、指

定校推薦枠から有名大学へ進学できます。「情報科学部」は進学・就職可能な普通科、商業・工業・家庭系の専門学科を有します。来て・見て・体験してください。

お問い合わせ 〒320-8525 栃木県宇都宮市一の沢1-1-41 ☎028-647-4591(入試・情報課)

N高等学校・S高等学校



【オープンキャンパス】

JR宇都宮キャンパス 6/9(日)・7/28(日)
東武宇都宮キャンパス 6/22(土)・7/5(金)
※完全予約制、詳細はHPからご確認ください。
【通学コース体験会】
JR宇都宮キャンパス 7/14(日)
東武宇都宮キャンパス 6/23(日)
※完全予約制、詳細はHPからご確認ください。

【申し込み】



生徒数日本一! KADOKAWA・ドワンゴが創る新しいネットの高校

通学コースでは、対面でのプロジェクト型学習やグループワークを通して、生徒の主体性やコミュニケーション能力を磨き、社会で役立つ実践的な力を養います。通学

頻度は週5、3、1日から選択できるため、自分のライフスタイルに合わせた学習プランを組み立てることができます。(通学頻度は入学後に変更可能)

お問い合わせ JR宇都宮キャンパス 〒320-0811 宇都宮市大通り2-1-5
東武宇都宮キャンパス 〒320-0035 宇都宮市伝馬町1-9 ☎0120-0252-15(共通)

私立高等学校に通学される場合の支援制度について

栃木県では、修学の意思のある私立高等学校等の生徒が安心して勉学に打ち込めるように、支援制度を設けています。

受けられる支援とその補助額は、保護者等(例:生徒の親権者、生計維持者等)の世帯年収に応じて異なります。

世帯年収に応じた支援制度と補助額の目安は、以下のとおりです。

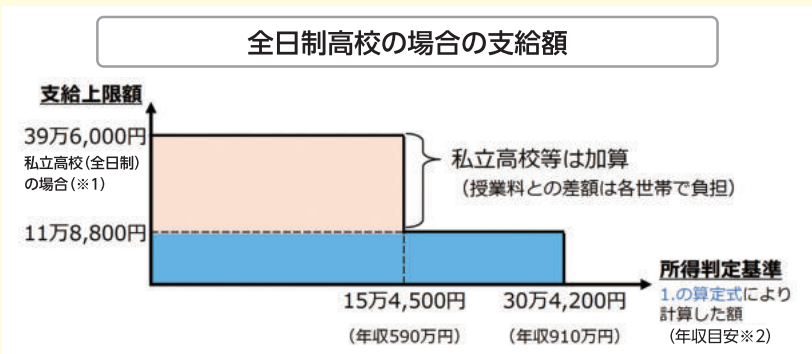
※世帯年収はあくまで目安であり、実際の判定基準は制度ごとにそれぞれ異なりますので御注意ください。

世帯年収目安	授業料への支援		授業料以外の教育費への支援	
	高等学校等就学支援金	授業料減免制度	奨学のための給付金	入学料減免制度
約270万円未満	月額33,000円×12か月	授業料と高等学校等就学支援金の差額を補助	年額 52,100円～152,000円	70,000円
約350万円未満	月額33,000円×12か月	授業料と高等学校等就学支援金の差額を補助	—	35,000円
約590万円未満	月額33,000円×12か月	—	—	35,000円
約910万円未満	月額9,900円×12か月	—	—	—

※いずれの制度も、原則として学校を通じて申請等の手続きを行うこととなります。

■高等学校等就学支援金制度

家庭の教育費負担軽減を図るための、国による授業料支援の仕組みです。所得に応じて授業料相当額を支給するという制度です。詳細につきましては、文部科学省や栃木県のホームページをご覧ください。か県の窓口にお問合せください。



※1. 私立高校(通信制)は29万7,000円 ※2.「算定式:市町村民税の課税標準額×6%—市町村民税の調整控除の額」

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



カイロコース初回施術料金 7,700円
2回目以降 6,600円

姿勢矯正に特化した施術で、病気になりにくい身体づくりをしてみませんか?

初回施術料金 半額
7,700円▶3,850円

●要事前予約。Mia's couponを見たとお伝えください。
●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

カイロプラクティックりんどう

☎070-1467-0794

〒河内郡上三川町ゆうきが丘29-23

🕒 9:00~19:00 完全予約制

📞 不定休

📅 1台



Mia's coupon



女性院長の施術
だから安心!

首・肩もみほぐし+
リラックスプログラム
50分 3,500円

Higasa整骨院

雨続きで気分が上がらない、気圧の変化による偏頭痛
にお悩みの方にピッタリ!リラックスしてみませんか?

事前予約で首・肩もみほぐし+リラックスプログラム
50分 5,500円▶3,500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/2024.6.30

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)

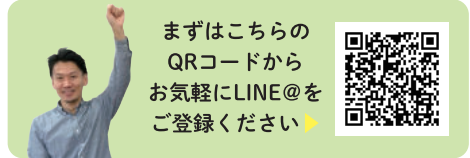
📅 1台(その他最寄りのコインPへ)



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コース、
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7月31日(水)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▶



《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/2024.7.31



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



薄毛改善コース 施術回数×4

薄毛改善コース 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 5F
●GS 123号線
●ローソン カフェ食品



Mia's coupon



極(きわめ)たん焼き定食
六切 3,300円(税込)

インターパークの隠れ家的牛たん専門店。カウンターメインの店内でお酒も一緒に楽しんで。

好きなドリンク1杯半額
(生ビール中・ソフトドリンクよりお選びください)

●1グループ4名様まで。 ●定食ご注文の方。 ●他券との併用不可。
●ランチ、ディナーOK。ご注文時に提示。
●一人につき1回までご利用可能です。

有効期限/2024.6.30

たんや練

☎028-612-1616

〒宇都宮市インターパーク1-5-1

🕒 11:30~15:00(L.O.14:30)

17:30~21:00(L.O.20:30)

📞 無休 📅 有(丸亀製麺さまと共用)



Mia's coupon



はじめての
遺言教室
(個別相談・予約制)

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60分
60分 5,500円▶半額

●要事前予約・他券との併用不可。
●ご利用は初めての方に限ります。一人につき1回までご利用可能です。
●ご自宅訪問ご相談可(訪問範囲に制限あり)。

有効期限/2024.9.30

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



サステナブルを
リユースで楽しもう!

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/2024.6.30

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

📞 水・木曜

📅 有



Mia's coupon



はじめての在宅ワーク講座(予約制)
6/18(火)・25(火) 11:00~(30分から1時間程度)
《参加費無料》

PCを使った在宅ワークの始め方や必要なもの、仕事の
取り方がわかる説明会です。お気軽にご参加ください!

「仕事でつかえるExcelコース」申込時
入会金 11,000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/2024.6.30

デジタルフレンズ 文化会館前校

☎028-616-8636

〒宇都宮市菊水町8-1

亀和田第2ビル2階

🕒 9:00~17:00

📞 水・土・日曜、祝日 📅 有



業務拡大により

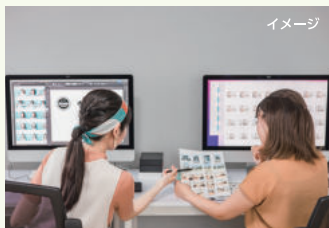
編集デザイナー

急募

紙面広告制作・チラシ・ポスター制作

業務内容 フリーペーパーMia紙面制作
新聞広告制作
ポスター・チラシ・パンフレット制作
Webデザイン など

応募資格 Macの基本操作
illustrator、
Photoshopが使える方
Word、Excelの基本操作
InDesignが使用できれば尚可
ダブルワーク可



イメージ

問い合わせ・応募先

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

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階

☎028-688-7850(平日 9:00~16:00)

〈採用担当 経営管理室 塚越〉 ✉ info@tochigi-dc.co.jp



就業場所 栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株) 本社勤務
(宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階)

就業時間 9:00~18:00
〈実働8h・休憩1h(12:00~13:00)〉

雇用形態 契約社員

休日 日・祝日 他当社カレンダーによる
(基本的に土日の週休2日)
年間休日120日

給与 当社規定による

加入保険 健康保険、厚生年金、雇用保険、
労災保険

応募方法 お電話にて問い合わせのうえ、履
歴書(写真貼付)と職務経歴書を左
記まで郵送もしくはメールでご提
出ください。書類選考通過者を対
象に面接のご連絡をいたします。
詳しくはお問い合わせください。



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.
27

おうちで収穫！おいしくて癒されるハーブ

自分だけのポタジェづくり



「ポタジェ」とはフランス語で「家庭菜園」という意味。観賞も収穫もどちらも楽しめる、ヨーロッパの伝統的な菜園スタイルです。初めてポタジェを作るときには、苗を購入すると簡単。プランターでコンパクトなポタジェにトライ！



用意するもの
お好みのハーブの苗、肥料、ハーブ用または野菜用培養土、お好みのプランター・鉢（通気性の良いもの）



Step.1
ハーブ苗をポットのまま入れ、あらかじめ配置を決めておきます。配置が決まったらポットを取り出し、培養土を3分の1ほど入れます。肥料を加え、全体に混ぜてこみます。



Step.2
ポットから苗を取り出し根と周りの土を3分の1ほど崩し、土の上に置きます。隙間を土で埋め、鉢のふち下2〜3cmまで土を入れます。鉢底から流れ出るまで水やりします。



ワンポイントアドバイス



乾燥を好むハーブと湿度を好むハーブがあるので、説明書をしっかり確認し、生育環境が似たものを選ぶのが重要です。

Mia de 体操

座ったままできるお尻ストレッチ



1 椅子に腰かけ片足を膝の上に乗せます。



2 姿勢を正したまま上半身を前に倒します。

Point! 乗せた方のお尻が伸びているか意識しましょう。

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

子どもMiraiプロジェクト

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

人気のうどん屋『今日、うどん』では、2022年8月のオープンから、こども食堂の運営を行っています。自宅と学校の行き来が日常となっている子どもたちの“第3の場所（サードプレイス）”として、



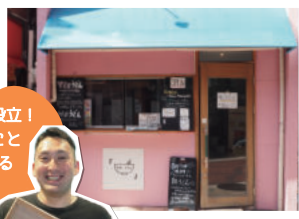
社会とつながれる存在になればという思いから、こども食堂をはじめた店主の島

『今日、うどん』

宇都宮市伝馬町 2-20
（ユニオン通り）
☎080-5069-0876
営業時間 7:00〜20:00（水曜定休）
駐車場 近隣コインP利用

食事

『宇都宮うどん協会』を設立！
個人店だからこそできることを信じて、飲食店が運営するこども食堂の支援に取り組んでいます。応援よろしくお願いします！



店主 島野さん

供しているのが分かります。「子どもたちに、ゼロからプラスになれるような経験や思い出を作ってもらえたらいいですね」と、島野さん。一杯のうどんを通じて、子どもたちにとって過ごしやすい街づくりを目指しています。

宮つ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

野さん。うどんの無料提供は、平日の登校日の15時から17時まで、小学5年生から中学3年生までの子どものみで利用した場合に限ります。店頭にある利用ノートには、これまでこども食堂を利用した子どもたちの書き込みがたくさん！すでに630杯以上のうどんを子どもたちに提



Mia 読者プレゼント

応募締切
6月18日(火)
必着

5名様

栃木県産 ぶどう「巨峰」 （約1kg箱（2〜3房））

今年も栃木のぶどうの季節がやってきました！ぶどうの定番品種といえば、「巨峰」。『ぶどうの王様』とも評される「巨峰」は、紫黒色の果皮に、果肉はしっかりと生じて甘くてジューシー、香りがよいのが特長です。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ので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

提供：JA全農とちぎ



栃木県産 巨峰



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



10名様

乗馬クラブクレイン栃木 乗馬プレミアム パーソナルレッスン招待券

インストラクターによるマンツーマンレッスンで未経験でも安心。馬とのコミュニケーションを取りながら乗馬をお楽しみください。小学生から70歳の方までご参加頂けます。※試乗料無料（要予約）、別途装具レンタル料と保険料にて1,860円が必要となります。※本券1枚でご家族様1名様まで、同条件にてご招待可能。

提供：乗馬クラブクレイン栃木



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



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

新じゃがいもを使って明太マヨチーズコロッケ

調理時間 約20分

＜材料＞2人分

- 新じゃがいも 2個
- 塩・こしょう 少々
- 辛子明太子 50g
- マヨネーズ 大さじ2
- ピザ用チーズ 50g
- 小麦粉 適量

- 卵(溶く) 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

1人分あたり

カロリー 472kcal / 塩分 2.4g

＜作り方＞

- じゃがいもは皮を剥き適当な大きさに切る。耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で5分間加熱をしてマッシャー等で潰し、塩・こしょうで下味を付ける。
- 明太子は皮から外し、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ①に②を加えよく混ぜ合わせ、8等分にする。中心にチーズを適量入れて包み、丸く成形する。
- ③を小麦粉、卵、パン粉の順に付け、180℃に熱した油で揚げる。
- お皿に盛り付ける。



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ます。

＜今回のテーマ＞ 純喫茶巡り

純喫茶トルンカ

東京・谷中の路地裏にひっそりと佇む「純喫茶トルンカ」を舞台にした3つの物語。閑古鳥の鳴く日曜日、突如現れた女性客に「私たち、前世で恋人同士だったんです」と打ち明けられた、アルバイト中の大学生・修一。昔の恋人の娘と再会を果たした、落ちぶれた中年男性・沼田。亡くなった姉の恋人に恋心を寄せるマスターの娘・雫。人との出会いで得る喜びも悲しみも、全部抱きしめて生きていこうと思える作品です。読んで一息つきませんか?

著者: 八木沢里志
発行: 徳間書店 本体価格: ¥781 (税込)



レトロ喫茶おおどけい

「喫茶おおどけい」の店主である88歳のハツ子の作る絶品料理は、お客さんの心に眠っていた思い出を呼び覚まします。お客さんが思わず悩みを打ち明けると、大時計の鐘が鳴り、昭和時代にタイムスリップ。若き頃のハツ子とお客さんとの掛け合いによって、いつしか心がほぐれていきます。誰かの幸せを素直に喜べなかったり、プレッシャーを感じたりする。そんな悩みを「たまたま近くにいる人」が解決してくれる、不思議な物語です。

著者: 内山純 発行: 双葉社 本体価格: ¥770 (税込)



Mia's coupon

長期契約でお得に

掲載料 定価 33,000円(1回)

① 3~5回掲載

1回 16,500円 (税込・制作料込)

② 6~12回掲載

1回 11,000円 (税込・制作料込)

本紙P6に掲載中!

折込チラシ料金

A4・B4サイズ

定価 3.8円 ▶ 3.0円 (税込 4.18円) (税込 3.3円)

A3・B4サイズ

定価 4.7円 ▶ 4.0円 (税込 5.17円) (税込 4.4円)

初回限定
ぜひお試しください!

Mia's work

定型フォーマット 新設しました!

掲載例
1枠

1枠
22,000円 (税込)

2枠
44,000円 (税込)

毎月後半号の掲載です!

オフィスビル清掃 パート
幅広い年代の女性が活躍中! 17文字
内容 オフィスビルなどの清掃作業
給与 時給1,000円+諸手当
時間 9:00~17:00(実働7時間)/週5勤務
休日 応相談(シフト制)
資格 要普通免許(AT限定可)
待遇 社会保険完備、交通費規定支給、制服貸与
その他 3ヶ月間の研修あり
応募 https://www.tochigi-dc.co.jp
電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。

栃木DC(株) 宇都宮市昭和1-8-11
☎028-688-7850(担当:〇〇)

Miaのお得なキャンペーン

詳しくはお問い合わせください(☎028-688-7850)

宇都宮市自治会連合会
自治会パスポート

宮PASS

有効期限 令和11年4月30日まで

自治会名 会員氏名(世帯代表)

自治会パスポート(カード)「宮PASS」とは

- 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)

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!

サービス提供施設はこちらからcheck!

宮パス
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

宮PASSを 利用したい方

宇都宮市内の自治会へ
加入することで利用できます!
詳しくは自治会長へ
お尋ねください



サービス提供施設で提示!



お問い合わせ

宇都宮市自治会連合会
宇都宮市旭1-1-5 宇都宮市役所10階
TEL.028-632-2289
(月~金曜/10:00~16:00)

- グルメ
 - ショッピングモール
 - 宿泊施設
 - 人間ドッグ
 - レジャー施設
 - 葬祭施設 など
- お気軽にお問い合わせください

協力店を 募集しています!

宮PASSカードを持参した方へ、
サービスをご提供いただきます。
参加に費用はかかりません。

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

宮 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
をご覧ください

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