Mia
私の街、私の暮らし タウン情報紙
ミア

おかげさまで創刊5周年

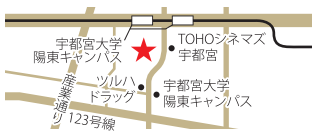
発行 栃木ダイレクトコミュニケーションズ
宇都宮市昭和 1-8-11 下野新聞社内
info@tochigi-dc.co.jp
https://www.tochigi-dc.co.jp
Miaに関するお問い合せ
0120-38-0035（平日 9:00～17:00）
Instagram

車椅子での入店可　キッズスペース有　キャッシュレス決済対応

TAKE FREE
vol.125
2024 8.3
次号発行は8月24日です

牧場の味が宇都宮に上陸！ミルキーなソフトクリーム

那須町の南ヶ丘牧場で楽しめる、希少性の高いガーンジィ牛から搾った濃厚でクリーミーな「バニラソフトクリーム（500円）」や、北海道の山川牧場の「ミルクソフトクリーム（500円）」をはじめ、人気の乳製品をそろえたアンテナショップが、ベルモール内にオープン！一口食べれば、牧場にいる気分にさせてくれる味わい深いソフトクリームは、ミックスを注文するのがおすすめとか。さわやかなラッシーを使った「牧場ドリンク（650円～）」や、ララ・カフェのグルテンフリー＆ヴィーガンスイーツ専門店の商品も購入できます。





Present

牧場アンテナショップ
ベルモール宇都宮

住 宇都宮市陽東6-2-1 ベルモール宇都宮1F
☎ 070-7595-9896　営 10:00～21:00
休 無休 ※ベルモールに準ずる
P 5,000台 ※ベルモール駐車場利用

「Mia125号を見た」と声がけした方に限り、
ソフトクリームをお気持ち増量
（有効期限 2024年8月31日）

大谷をもっと楽しむ
ONE DAY PASSPORT
詳細はこちら

グリーンスローモビリティ（電動自動車）と
大谷14店舗の周遊クーポンセット
8/10～15と11/24までの土日祝

宮PASS
自治会会員の優待カード「宮PASS」提示でEプラン（500円）が無料
※宮PASS優待の利用は店頭販売のみ適用

問い合わせ 宇都宮市役所魅力創造部大谷振興室
☎028-632-2455

カローラ好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくを作ろう！



完成したぬりえを
お近くのトヨタカローラ栃木の
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。



夏だ！花火だ！夏祭りだ！

くらやみでも安全！
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
店舗一覧はこちら

名店ぞろいの旧街道

旧真岡街道周辺

AROUND OLD MOKA KAIDO ROAD

Mia de まちあるき

オススメ

知る人ぞ知る人気店ぞろい!

国道4号線から1本入ったところを走る旧真岡街道。
大通りからはあまり目立たないけれど
知る人ぞ知る人気店がこのエリアにはたくさんあります。
今回は、足を運ぶ人が後を絶たない
隠れ家的人気店を紹介します。



【テーブル以外の座席情報】
㊀個室 ㊁座敷 ㊂カウンター ㊃ソファ ㊄テラス

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



お昼から本格焼肉を堪能！ボリューム満点の「野村屋らんち（2,178円）」

くつろぎの空間でいただく、牧場直営ならではの上質なお肉

下野市の「野村牧場」で大切に飼育された上質な肉を、牧場直営ならではのリーズナブルな価格で楽しめます。人気の「野村屋らんち」は、特カルビ・上カルビ・カルビ・赤身肉・豚バラが計200g！お昼から本格焼肉が堪能できるぜいたくなセットです。1日限定5食の「ローストビーフ丼らんち（968円）」もおすすめ。とろけるようなローストビーフを、選べる3種のソースで味わえますよ。

夜は「厚切り和牛サガリ」「リブ芯（2,178円）」「上レバー（990円）」などの限定メニューをはじめ、一品料理やドリンクも充実。店内は半個室、個室、座敷席があるくつろぎの空間です。





「厚切り和牛サガリ（2,980円）」「上カルビ（1,518円）」など

野村牧場直営焼肉
野村屋

住 宇都宮市簗瀬町142-1
☎ 028-638-1399
営 11:30～14:00（L.O.13:55）
17:00～23:30（L.O.23:00）
休 無休 席 100席（㊀・㊁） P 60台
HP Instagram @nomurayaofficial

1





左：青いパパイヤを使ったサラダ「ソムタム（1,480円）」はタイ料理を代表する料理の一つ
右：店内は、異国情緒たっぷり

マニアも愛する本場の味!やみつきタイ料理



創業26年、宇都宮市のタイ料理店の先駆けといえばここ！タイ好き＆タイ料理好きの人が愛する本場の味でリピーターも多く、この店の味を求めて足を運ぶ人が後を絶ちません。異国情緒たっぷりの店内で、バラエティ豊かな本格タイ料理が味わえます。グリーンカレーやガパオライス、パッタイ、トムヤムクンなどのおなじみの料理には、それぞれ根強いファンが付いているそう！

オーダーごとに一品ずつ調理してくれるので、いつでも出来たての味が楽しめるのもうれしい。オススメの「ソムタム」は、甘さと辛さのバランスが絶妙で、青パパイヤの食感が楽しい逸品。卓上の味変調味料もフル活用して、アレンジしながら召し上がれ！

ナムティップ

住 宇都宮市簗瀬町837 ☎ 028-638-3588
営 11:30～14:30（L.O.14:00）
18:00～21:30（L.O.21:00）
※早めに閉店する場合 有
休 不定休 席 20席 P 7台

2



上：簗瀬工場直売所店限定メニュー「貝出汁昆布水つけ麺（1,100円）」 下：まずはこれ！「豚骨醤油らーめん（920円）」と「オリオン餃子（6個490円）」



バリエーション豊富な餃子とラーメンが楽しめる!



宇都宮市内に5店舗を構える「オリオン餃子」。簗瀬工場直売所店は工場で出来たての味が楽しめます。オーナーが長年食べ歩いて開発したオリジナル餃子は、タレを付けなくてもおいしい！ニンニクを使った「オリオン餃子」、ニンニク不使用の「ユニオン餃子」のほか、個性豊かなトッピング餃子も充実しています。

実は各店限定のラーメンがあり、簗瀬工場直売所店限定メニューは「貝出汁昆布水つけ麺」。貝の奥深いうまみと昆布と煮干しの風味が効いた、夏にぴったりのさわやかな味わいです。

Instagramで「オリオン餃子 簗瀬工場直売所店」をフォローすると「オリオン餃子3個」をプレゼントするキャンペーンを開催中！

3

オリオン餃子 簗瀬工場直売所店

住 宇都宮市簗瀬4-16-16 ☎ 028-611-3838
営 11:30～15:00（L.O.14:30）／17:00～22:00（L.O.21:30）
休 無休 席 23席（㊂） P 6台 HP Instagram @orion_yanaze

第11回 マロニエプラザ感謝祭
&
第6回 とちぎプロスポーツまつり
&
第3回 とちぎの子育てを笑顔に! ママパパキッズフェスタ

入場無料
2024 8/24(土) 10:00～15:00
場所：マロニエプラザ

イベントの詳細はこちら↓



お買い物券販売中!!
1枚1,100円分のところ
1,000円で販売
販売期間
8/19（月）まで
お買物券販売所
マロニエプラザ管理事務所
※当日は現金でのお買い物も可能です。

とちぎの伝統工芸品展
伝統工芸品の
展示・販売・製作体験・実演
を行います!
益子焼・結城紬 他多数出展!
長い伝統を受け継ぐ“匠の技”をぜひご覧ください!
同時開催!
創立50周年記念
「下野手仕事会展」

栃木県道の駅連絡協議会 20周年記念
とちぎの“美味しいもの”が大集合!!
いっぱい食べて飲んで暑い夏を乗り切ろう!
・県内道の駅より12駅が出展!!
・各駅自慢の新鮮野菜や
オリジナル加工品などを販売します。
＼道の駅ブースでお買い物をお楽しみください／
オリジナルガチャピンズが登場
1回 100円
20周年を記念した「イチゴ柄」の特別ピンズ!
バッグやポーチのワンポイントにピッタリ!
※ガチャピンズは協議会ブースでの販売となります。
とちぎ道の駅
栃木県道の駅連絡協議会

シナモロールが会いに来る!


【1回目】11:30～ 【2回目】13:30～
会場 大展示場 観覧無料

とちぎプロスポーツまつり
宇都宮ブリッツェン 物販及び体験会
栃木プロレス プロレス教室 エキシビションマッチ
栃木SC キックターゲット
レーヴィス栃木 バレーボール体験
作新大・学生企画 足利銀行 作新学院大学

【主催】指定管理者大高商事グループ（大高商事・藤井産業・五光・下野新聞社）【共催】足利銀行・作新学院大学 【後援】栃木県・宇都宮市教育委員会・とちぎテレビ・栃木放送・エフエム栃木
【協力】栃木県道の駅連絡協議会・栃木県内プロスポーツクラブ・宇都宮東年金事務所・宇都宮白楊高等学校・栃木県観光物産協会・今泉地区コミュニティ協議会・東亜警備保障

【お問い合わせ】マロニエプラザ管理事務所 TEL. 028-664-2266
※イベント内容等は、予告なく変更または中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください





左：「特製つけそば（1,150円）」。添えられたレモンや魚粉での味変も楽しい
右：店内には座敷席もあり、小さな子ども連れでも足を運びやすい

濃厚・淡麗、2つの顔が楽しめる人気ラーメン店

あとを引く味わいの「つけ麺」が大人気のラーメン店。じっくり時間をかけて炊き上げた濃厚な豚骨魚介スープの「特製つけそば」のほか「辛つけそば」「焦がしチーズカレーつけそば」など、つけ麺メニューが種類豊富で迷ってしまうほど！とろみのあるスープがしっかり絡む麺は、特注のオリジナル太麺。噛むほどに小麦の風味が広がります。つけ麺の麺量は230gと300gが選べますよ。



「しおそば」「中華そば」は、ストレート中細麺に淡麗鶏ダシのスープを使用。鶏のうまみが抽出された透き通ったスープで、あっさりスッキリの中に濃厚な味わいが感じられます。ゲリラ的に登場する夜限定メニューも楽しみです！

麺や吉四

住 宇都宮市簗瀬3-23-7 アポロ第一ビル1F
☎ 028-633-8892
営 11:30～14:30／17:30～22:00
（スープがなくなり次第終了）
休 月曜　席 20席（座・カ）　P 5台

4



「オムソバ（1,350円）」「豚玉（950円）」「ホタテバター焼（680円）」など多彩なメニューがそろう

本場大阪の味を宇都宮で気軽に楽しめる！

本場大阪仕込みのお好み焼き、もだん焼きのほか、焼きそばや焼きうどん、一品料理など多彩なメニューがそろいます。お好み焼きの生地に、じっくり長時間煮込んだ秘伝のダシを加えているのがポイント。しっとりコクのある生地に驚くはず。すべてスタッフが焼いて提供してくれるので、一番おいしい状態でいただくことができますよ！

スタンダードな「豚玉」、モチモチの麺が入った「豚もだん焼（1,170円）」のほか、「豚キムチーズ玉（1,380円）」や「明太もちチーズ豚玉（1,620円）」などのアレンジ系お好み焼きもそろっています。ライスと一緒に味わうもよし、ビールでグイッと流し込むもよし！





お好み焼き ぽんぽこりん

5

住 宇都宮市平松本町1140-6　☎ 028-680-6555
営 11:30～14:00（L.O.13:30）／17:30～23:00（L.O.22:30）
※平日、祝日のランチタイムはテイクアウトのみ
休 火曜　席 28席（座）　P 7台　HP Instagram @okonomiyki_ponpokorin

Tochigi Irodori Landscape

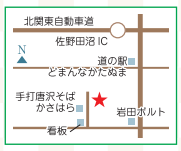
Mia 彩風景

吹き渡る涼やかな川風と日光天然氷のかき氷を堪能！

佐野市を流れる菊沢川のほとりに佇む甘味処。目の前を流れる川のせせらぎを眺めながらいただく、かき氷やジュースなどの甘味は格別！「松月氷室」の日光天然氷を使用しているかき氷は、ふんわりとした仕上がりに驚き！完熟とちおとめを使った自家製オリジナルシロップの「とちおとめ（1,000円）」や、自家栽培のみかんを使った「みかん（1,000円）」など、さまざまなメニューがそろっています。



菊沢川の水はとても澄んでいて、泳ぐ魚や水草の様子もよく見えます。今年の営業は9月30日まで。まだまだ暑い日が続きそうですが、涼しい川風を感じながら、おいしいかき氷でひと休みはいかが？



甘味処　菊水苑

住 佐野市堀米町2139　☎ 0283-21-5584
営 11:00～17:00（L.O.16:30）
休 火曜（8/13は営業）　P 有



Mia's Writer Recommend Ippin

Mia'sライター オススメの逸品

石けんで軽やかな素髪に！ペトリコールノートの「シャンプーバー」

今回の担当



ライター いいの

下野市に今年3月オープンしたばかりの「ペトリコールノート」。古い米蔵を店主自らリノベした、自家焙煎コーヒーや生活雑貨などを扱うお店です。なかでも種類の多さに驚くのが、デザインも美しいポルトガル製の石けん。植物由来の天然成分で作られた安全性や保湿力の高さなどで、一度使うととりこになってしまう人も多いそうです。



エッセンシアス・デ・ポルトガル　シャンプーバー
ケース入り3,000円（左）、エコタイプ2,700円（右）

今回おすすめしたいのは、「シャンプーバー」という髪用の石けん。使うほどに「素髪」に戻っていく手触りは新しい感覚！リンスなしで軽くなめらかな髪になるのは本当に不思議。気になる方はぜひトライしてみてほしい一品です。

ペトリコールノート PETRICHORNOTE

住 下野市上古山84-2　営 11:00～19:00
休 月曜（その他イベント等で不定休有）
P 有　HP Instagram @petrichornote



お悩み無料相談センター 0120-388-163
ご相談24時間 年中無休

浮気 女に貢ぐ夫



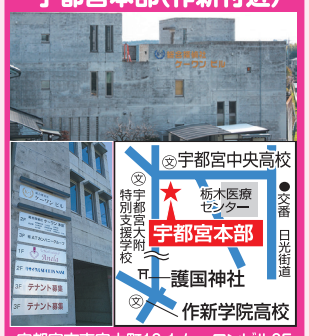
荒井　友幸
代表取締役

50代の夫は学生時代にも交際らしいことはあまり経験がなく、つい最近遊び始め、そのエスカレートぶりが目につくようになった。最初はスマホでＬＩＮＥを頻繁にやり、服装を気にして自分で買うようになり、髪型にもこだわって、ジムにも通いだした。忙しいと言っては残業もするようになり、しまいには朝帰りで酒臭い⁉奥さんも我慢の限界になり、調査を依頼。夫の仕事帰りの尾行調査から開始すると女の部屋と思われるアパートに入り、すぐに2人で出てきた。相手は外国人女性、その女性が勤めるお店へ同伴出勤？閉店時間まで夫は女性と一緒だった。酒のせいか女性の体に密着してデレデレしながら女性の部屋に戻り、朝まで過ごす。これを数日繰り返していることからかなり貢いでいる様子。ここまでのシャッターチャンスは逃さず撮影済み。この証拠を奥さんにお渡しすると両親を交えて夫と話し合うそうです。

県内どこへでも無料でご相談（予約制）に出向きます。安心の調査後の後払い制、お支払い方法もご相談にて。

※本文はプライバシー保護のためいくつかの事例を基に構成しています。

宇都宮本部（作新付近）



宇都宮市東宝木町12-1 ケーワンビル2F
☎028(600)7277

8月は調査のチャンス
●夏休み ●海水浴 ●バーベキュー ●お祭り ●お盆 ●花火大会 ●キャンプ

特別サービスプラン 3名様まで
8月のご契約に限り すべての調査料金 10%OFF
追加料金0円

ケーワンはここが違う!
●GPS無料・後払い 分割払いOK ●弁護士無料紹介

小山支部

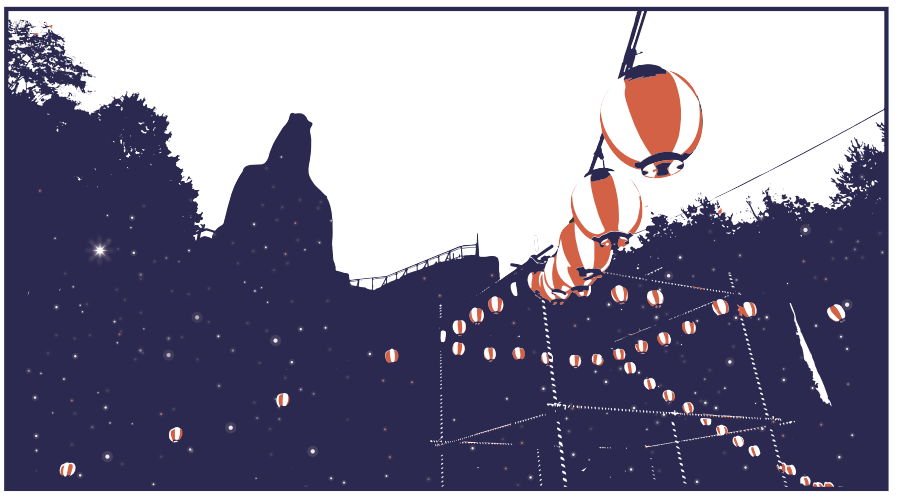


那須塩原支部
佐野支部
大田原支部
郡山支部
白河支部
水戸支部

7日間お試し調査 お試し30,000円
20日間お試し調査 お試し95,000円
結果が出なければ0円

各種調査案内
●浮気、不倫調査、住所、所在調査 ●結婚事前調査 ●家族構成 ●離婚後の子供調査 ●人探し ●ご近所トラブル ●ストーカー盗聴 ●ナンバー調査 ●電話番号調査

創業31年 総合探偵社ケーワン
秘密厳守 電話見積もり無料
安心!低料金後払い!
■公安委員会届第41100007号





大谷夏祭り
2024.8.24 SAT
※雨天の場合は8月25日（日）に順延
START 10:30　CLOSE 20:30
開催場所　大谷公園（平和観音）
主催 特定非営利活動法人大谷商工観光協力会
後援 宇都宮市
一般社団法人宇都宮観光コンベンション協会
宇都宮市商店街連盟
詳しくはコチラ

Mia De Life プラス　～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

知　外出時の熱中症対策



猛暑といわれている今年の夏。毎日のように熱中症関連のニュースが流れてきますが、あらためて、外出時における熱中症対策について注意点などをまとめてみました。「自分は大丈夫」と過信せず、万全な対策をしながら、楽しい夏のお出かけを楽しみましょう。



●外出時における熱中症予防のための基本ポイント

- 保冷、冷感グッズを携帯する
- 日傘や帽子を着用する
- 吸湿性や速乾性、通気性のよい衣類を着用する
- 日陰を歩いたり、適度に休憩をとる
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- 「熱中症警戒アラート」発表時は、外出をなるべく控え、暑さを避ける

「熱中症避難所（クーリングシェルター）」をご存じですか？

クーリングシェルターとは、市町村が、冷房設備を有する等の要件を満たす誰でも休息できる施設です。各地区市民センターなどの公共施設が避難所となっており、あらかじめ公表している日時に開放されるので、外出時やご自宅に冷房設備がない場合など利用することができます。宇都宮市にも避難所がありますので、ぜひ利用をご検討ください（詳細は宇都宮市のHPで確認を）。

●普段から行う熱中症の予防と対策

- 水分をこまめにとる
- 塩分をほどよくとる
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのよい食事をとる



熱中症、こんなときは特に要注意！

1. 熱くなり始めの時期
2. 急に暑くなる日
3. 熱帯夜の翌日
4. 厳しい暑さが続く時

熱中症の発生には、その日の体調が大きく影響します。体調不良や二日酔いなどで脱水症状を起こしていたり、十分な食事がとれていなかったりすると熱中症になりやすいです。日頃から栄養や休息をとり、体力をつけておくことも予防策となります。また「暑さ指数」をチェックして、熱中症の危険度を意識することも大切です。集団活動の場では、お互いに注意を促すような声がけをする、個人の体力や体調に合わせたペースで無理をさせないなど、配慮しあいながら過ごすようにしましょう。

食　夏野菜の漬けおき常備菜

“家事貯金”となる常備菜。料理好きな主婦MUGIさんに、和洋中の味わいの夏野菜の漬けおき常備菜を教えていただきました。そうめんや冷製パスタ、冷やし中華のトッピングにするのもおすすめですよ。

●キュウリのだし

キュウリ（5本）とみょうが（4個）、切り昆布（15g）を細かく切る。酒・みりん（各大さじ2）を煮切って、塩（小さじ1と1/2）を加えた液に、具材を入れて漬け込む。
※オクラをプラスしてもOK！

●ミニトマトのピクルス

ミニトマト（200g）をつまようじで2～3か所刺す（もしくは湯むきする）。鍋に水（350cc）、ハチミツ（30g）、砂糖（10g）、塩（15g）を入れてひと煮立ちさせ、酢（70cc）を加えて混ぜ、ミニトマトを一晩漬ける。※ローリエを加えると風味アップ！

●揚げナスの中華ダレかけ

揚げナス（ナス4本分）を、しょう油（大さじ3）・ポン酢（大さじ2）・砂糖（小さじ1）・ゴマ油（大さじ1）・豆板醤（小さじ1）・ネギのみじん切り（適量）に漬ける。
※揚げピーマンも相性よし！



読者投稿　読者さんおしえて！〈思わずパシャリ！空の写真〉

読者投稿用メールフォーム

韓国へ続く空

初めての韓国旅行で、飛行機から見た空。ほぼひとり旅で、推し活や街歩き、韓国グルメを楽しみました。また行きたいなぁ！



ペンネーム　のぞみさんさん

癒しのグラデーション

少し離れた実家から自宅に帰るときに、あまりにキレイな日暮れだったので思わずパシャリ！自然の美しさに疲れ切った心が癒されました（笑）。



ペンネーム　ナムゴロウさん

9/7号は「夏の思い出」を特集！ 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 7/28(日)】

Mia's cooking　delicious and fun!

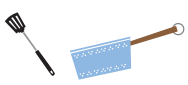
今月のレシピ　とちぎ霧降高原牛を使って　**かぼちゃと牛肉のみそ炒め**



調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- 牛肉の切り落とし …… 200g
- 酒・片栗粉 …… 各小さじ1
- かぼちゃ（薄切り）1/8個（約150g）
- ししとう …… 6本
- A みそ・酒 …… 各大さじ2
- A 砂糖 …… 大さじ1
- 油 …… 適量



1人分あたり　カロリー 427kcal ／ 塩分 2.0g

〈作り方〉

1. 牛肉はポリ袋等に入れ、酒と片栗粉を加えて揉み込む。
2. フライパンに油を中火で熱し、かぼちゃを並べ入れる。焼き色がついたら裏返し、水大さじ1（分量外）を入れて蓋をし、2分程度蒸し焼きにしたら一旦取り出す。
3. ❷のフライパンに油を足して、❶を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら、ししとうを加え全体に油が回るまで炒める。
4. ❸に❷を戻し入れ、合わせたAを加えてたれが全体に絡まるまで手早く炒め合わせ、器に盛り付ける。



レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ

Mia 読者プレゼント

応募締切　8月20日(火)必着

3名様　とちぎ霧降高原牛 焼肉用（肩・バラ肉）（400g）





「とちぎ霧降高原牛」は、栃木が誇る高品質な交雑牛で、その肉質の良さは市場からも高い評価を得ています。交雑牛とは、黒毛和種を父に、ホルスタイン種を母に持つ牛のことです。インターネット通販サイト「ＪＡタウンとちぎ新鮮倉庫」でもお買い求めいただけます。
「とちぎ霧降高原牛」を食べて、今年の夏を乗り切りましょう！

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。

夏に食べたい！ HOT×COOL 特集

梅雨が明け、本格的な夏が到来！今年は例年以上に暑い夏になることが予想されています。
Miaでは、HOT×COOL特集として、カレーなどのHOTなメニュー・かき氷や海鮮丼などのCOOLなメニューをご紹介いたします。
HOT×COOLな逸品で、この夏を乗り切りましょう！



タージマハル

宇都宮市東宿郷6-1-21
東パークハイツ2F
☎028-638-2411
11:30～15:00(L.O.14:00)
16:00～22:00(L.O.21:00)
火曜定休
駐車場 有



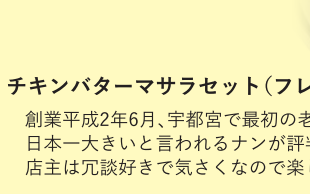


チキンバターマサラセット（フレッシュサラダ・ソフトドリンク付）1,078円

創業平成2年6月、宇都宮で最初の老舗インド料理専門店。
日本一大きいと言われるナンが評判で、3枚までお替わりでき、大変リーズナブル。
店主は冗談好きで気さくなので楽しく食事ができます。ぜひ、お越しくださいませ。

シャングリラ　モティ 宇都宮店

宇都宮市宝木町1-22-6 安納マンション1F
☎028-643-7283
平　日11:00～15:00(L.O.14:30)
　　17:00～21:30(L.O.21:00)
土日祝11:00～21:30(L.O.21:00)
月曜定休(祝日の場合はその翌日)
駐車場 店舗前６台(ほか共同P有)





ケララディナー（ドリンク付）
2,409円

平成６年オープン。北インド、南インドの幅広い料理を提供するインド料理専門店。それぞれの地域の専門コックさんによる本場の料理をお楽しみください。

幸せの黄金鯛焼き 宇都宮駅東店

宇都宮市元今泉4-13-12
☎050-8883-8772
10:00～18:00
火曜定休(ほか不定休 有)
駐車場 3台(前面1台、裏2台)





天然氷（ココア）　800円

日光の天然氷を使ったふわふわのかき氷、始めました！
レモン農家の手作りレモネードも人気です。ぜひ鯛焼きと一緒にご賞味ください。プール帰りに、公園帰りに、気軽にお立ち寄りください。

海鮮丼えがお

宇都宮市曲師町5-1 宮本ビル
☎028-306-1114
平日11:00～14:00／15:00～19:00
土日11:00～19:00
火曜定休　駐車場 近隣のコインP利用





えがおの贅沢丼　3,500円

問屋だからできる海鮮丼屋がオリオン通りにオープン!日本全国を飛び回り、市場を通さない独自のルート を開拓、産地直送の新鮮なネタをご提供いたします！海無し県栃木で、本当に美味しい海鮮をお召し上がり下さい。
Miaを見たで8月末まで琉球塩唐揚げ1個サービス。

シャングリラ モティ宇都宮店 ベリーダンス イベント開催

9/20(金) 20:00 Start!
詳細は店舗まで



業界初
都度払いセルフ脱毛サロン
最短3ヶ月 男女利用・子どもOK!
しっかり全身フル脱毛できる
セルフ脱毛サロン

初回体験 ￥1,000～
時間内ショット数で制限なし! 脱毛し放題!

SPECIAL COUPON!!
Miaを見てご予約のお客様は
10分!!コース／30分!!コース
初回無料!!
≪有効期限：2024.9.30㈪まで≫

次回予約でリピート割!!
通常料金から、何度でも
2,000円割引!!

会計時に次回の予約を入れていただくと通常料金から、何度でも2,000円割引になります。
リピート割を継続することでおトクに、最短３ヶ月で脱毛完了できます♪

3つだけのシンプルな料金設定!!
≪ 割引価格 ≫

リピート割
セルフ脱毛10分コース：~~¥5,500~~→¥3,300
セルフ脱毛30分コース：~~¥7,700~~→¥5,500
セルフ脱毛60分コース：~~¥9,900~~→¥7,700

セルフメイドの脱毛は初めての方でも安心・安全!


入会・回数契約不要!
24時間いつでもWEBでお手軽予約


わかりやすくて操作もカンタン!スタッフ常駐


痛くない、熱くない安心・安全◎


消毒・殺菌処理で衛生管理もばっちり



新時代のホワイトニング
低価格
短時間
痛くない
ナチュラル
初めての方限定 初回体験 0円～

セルフ脱毛サロン SELFMADE
SELFMADE 宇都宮店
TEL.028-688-8934
栃木県宇都宮市泉が丘3丁目1-10
サカヨリビル2階
［定休日：水曜日、年末年始］
営業時間/10:00 ～ 21:00(土・日のみ19:00)
※最終受付は1時間前

ホームページはこちらから
LINE登録はこちらから
Instagram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♪

Mia's coupon



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。

お好きなドリンク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／2024.8.31

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)
休 無休　P 有(丸亀製麺さまと共用)

Mia's coupon



リピーター多数！おいしくてお得なパスタはNOBUにお任せ♪おすすめ冷製パスタで夏を乗り切りましょう！

1,500円以上ご注文された方
デザート1品サービス

●他券との併用不可。
●1枚で1グループご利用可能です。
●ご注文時にご提示ください。　有効期限／2024.8.31

創作ダイニングNOBU

☎028-623-6665
宇都宮市下戸祭2-9-1高木コーポ1F
11:00～15:30(L.O.15:00)
17:30～22:00(L.O.21:00)
休 19.23ランチ、水曜ディナー、木曜(お盆中毎日営業)
P 14台(店前・第二駐車場 有)

Mia's coupon



鮮度抜群、カラフルでボリューミーなサラダボウル。野菜たっぷりプレート、季節ごとのパスタ、スイーツもご用意！

お会計から10%OFF

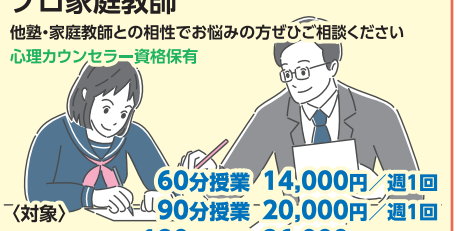
●1Fカフェでご利用いただけます。
●ご注文の際にクーポン券をご提示ください。
●1枚につき4名様までご利用可能です。　有効期限／2024.8.31

KEYHOLE

☎080-2365-0402
鹿沼市中田町1265-2
10:00～18:00
休 月曜、第2・4日曜(HPより確認)
P 7台(椎名商会様の向かい)

Mia's coupon

プロ家庭教師
他塾・家庭教師との相性でお悩みの方ぜひご相談ください
心理カウンセラー資格保有



お子様の学習指導と心のケアを併せて実施可。授業終了後に希望者へ心理カウンセリングを毎回無料でご提供。

初月月謝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
●兄弟生についてはそれぞれ1名ずつ適用可能です。　有効期限／2024.9.30

個人契約プロ家庭教師 渡邉隆

☎080-1056-2837
真岡市並木町1-10-12
13:00～23:00
休 無休

Mia's coupon

バザルト® ストーン遠赤外線・温熱効果で女性特有のお悩み解消！女性専用サロンで癒されてみませんか？

【新規のみ】バザルト®ストーン×アロマ
全身60分 9,000円▶6,000円

●他券との併用不可。　●事前予約で適用。
●一人につき1回までご利用可能です。
●マタニティ16週以降受付可能　有効期限／2024.9.30

SUGAR SALON

☎090-9243-2227
宇都宮市鶴田町844-11
9:00～21:00
休 不定休　P 有

Mia's coupon

梅雨明けで暑い夏。新メニュー冷やしヘッドスパで涼しく癒されてみませんか？

肩こしもみほぐし40分を事前予約で
冷やしヘッドスパ(10分)プレゼント

●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／2024.8.31

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
休 火曜(土日祝営業)
P 1台(その他最寄りのコインPへ)

Mia's coupon

遺言書、何から始めたら？という方におすすめです。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 5,500円
エンディングノートプレゼント

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

Mia's coupon

募集中！

6ヶ月掲載契約

通常 33,000円(1回)

◎3回掲載～
1回あたり **16,500円**
(税込・制作料込)

◎6回掲載～
1回あたり **11,000円**
(税込・制作料込)

2024年9月スタート分まで
キャンペーン適用!!

写真・テキスト・店舗情報をご提供頂き、規定フォーマットで制作します。

お申し込み・お問い合わせ
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
☎028-688-7850(平日9:00～17:00)

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8月31日（土）までMia's coupon持参の方に限り、6,600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 6,600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／2024.8.31



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
休 火曜



店舗情報はコチラ▼

Mia's work

詳しくはお問い合わせください（☎028-688-7850）

Miaのお得なキャンペーン

定型フォーマット
新設しました！

掲載例 1枠

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 3ヶ月間の研修あり
その他	https://www.tochigi-dc.co.jp
応募	電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。

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

1枠 **22,000円**(税込)

2枠 **44,000円**(税込)

毎月後半号の掲載です！

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. 31

夏の夕暮れに映えるランタン風アレンジ

シャビーシックな雰囲気に



生花をリアルに再現するだけではなく、生花にはない美しさを持つ高品質な造花「アーティフィシャルフラワー」を使って、夏の夕暮れを感じさせるランタン風アレンジにトライ。アレンジの中にLEDキャンドルを仕込んでも◎。

用意するもの



ランタン風フレーム、吸水性スポンジ、ワイヤー、ハサミ、フローラルテープ、お好みのアーティフィシャルフラワー

Step.1



吸水性スポンジをランタン風フレームの大きさに合わせて円柱型にカットします。お花を挿すのでフレームの3分の1ほどの高さが目安。スポンジは吸水せずに使います。

Step.2



アレンジしやすいよう、花や葉を1つずつまとめていきます。根元にワイヤーを十字に挿し、1本にまとめてフローラルテープを巻き、スポンジに挿すための茎を作ります。



ワンポイントアドバイス

今回は前後左右どこから見ても楽しめる「四方見」というアレンジ。お花を全体的にバランスよく挿していくのがポイントです。

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で、安心して過ごせる場所「宮っこの居場所」を子どもMiraiプロジェクトとしてシリーズで紹介します。

5 友達の家 和みルーム

体験活動

宇都宮市材木町3-2　☎080-8160-6402
活動時間　月曜15:00～18:00
　　木曜16:00～18:00
　　第2土曜 10:00～15:00
駐車場「たたみの松本」専用P利用

学習支援もスタートしました！
夏休みは8/5(月)、8(木)の9:30～12:30に行います。
おやつも付きます。
夏休みの宿題を一緒にがんばろう！



スタッフのみなさん

創業104年の老舗畳店「たたみの松本」が、子どもたちが安心して健やかに成長できる社会を目指し、地域交流を深める場となるよう、会社が母体となり運営を始めた桜小エリアの子どもの居場所。普段は、近隣の小学生がゲームをして遊んだり、駄菓子を買いに来たりしますが、



一番の特徴が、日本の伝統文化の「畳」の廃材を利用して、さまざまな小物づくりを体験できること。「ものを大切にする心を育みたい」というスタッフの思いは、子どもたちに十分に伝わり、季節に合った作品制作に、皆さん夢中になって取り組んでいるそうです。また、年に数



回行われるイベントは、毎回大盛況。幼児から高齢者の方まで、年代に関係なく参加できる、お祭りやパーティーを楽しみにしている人も多いんだとか。“友達の家”感覚で、ぜひ気軽に足を運んでみてはいかがでしょう。

宮っこの居場所を紹介しています。ぜひご覧ください

問合せ先　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

Mia 8/24号

LRT祝1周年特集 読者投稿募集

あなたの撮ったLRTの写真がMiaに載るかも！
下記QRより内容を確認のうえご応募ください。







お待ちしております！

ご応募はこちら

締切 8/5(月)

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 配布員さん募集！ 急募
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㈱
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
店舗販売スタッフや、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
栃木県知事許可（般27）第6289号
株式会社 古澤石材　宇都宮市岩本町526（北山霊園正門前）
☎028-643-4114（採用担当）
● 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）

下野新聞社 presents
新しい時代を幸せに生きる“ヒント”に出会う体験型ライフスタイルイベント
とちぎライフスタイルフェア2024
健康｜美容｜グルメ｜医療｜福祉｜ライフプラン｜住まい｜生活｜趣味｜レジャー
豊かなライフスタイルを提案する企業ブースやステージ、講演、マルシェなど。
子どもから大人まで世代を超えて楽しめるイベントが大集合！
9/22 SUN
10:00～16:00
マロニエプラザ〔宇都宮市元今泉6丁目1-37〕
入場無料
ネルソンズ お笑いステージ
和田まんじゅう、青山フォール勝ち、岸健之助によるお笑いトリオ。（吉本興業所属）
「NHK新人お笑い大賞2017」「NHK新人お笑い大賞2018」決勝進出
「タウンワークプレゼンツBAKE-MON」準優勝
©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
ほかにも チャリティーダンスステージ、プチマルシェ、フードコーナー など 家族みんなで遊びに来てね！
下野新聞 認知症カフェプロジェクト 特別講演
●講演テーマ「難聴をあきらめない ～補聴器による脳のトレーニングで聞こえを取り戻す！～」
●講師 済生会宇都宮病院 耳鼻咽喉科主任診療科長・聴覚センター長 新田 清一 先生
ママトコモト mamakodo.com
オシゴトごっこ
栃木県で育児中のママ向け情報誌「ママトコモト」で人気の子ども向けお仕事体験イベント
出展企業募集中 詳しくはお問い合わせください
イベント詳細はこちらから
※イベント内容は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。
主催／下野新聞社　後援／栃木県医師会、栃木県看護協会、栃木県社会福祉協議会、栃木県薬剤師会
お問い合わせ 下野新聞社 ビジネス局ビジネスプランニング部　TEL.028-625-1104（平日9:00～17:00）

サッカーJリーグ 栃木SC
夏休みはスタジアムで思い出を作ろう!!

夏祭り
スタジアムに屋台ブースが登場!!

8.17 SAT.
VS ブラウブリッツ秋田
19:00 KICKOFF
AEON SPECIAL MATCH

8.25 SUN.
VS ヴァンフォーレ甲府
19:00 KICKOFF
株式会社新朝プレス SPECIAL MATCH

会場 カンセキスタジアムとちぎ
東武宇都宮線 西川田駅 徒歩15分 JR宇都宮線 雀宮駅からシャトルバス
チケット情報 イベント情報
https://www.tochigisc.jp
栃木SC 検索

栃木ゴールデンブレーブス

栃木市民デー
栃木市に在住、在勤、在学の方入場無料、先着300名様にレプリカユニプレゼント
8/16 FRI vs 埼玉武蔵ヒートベアーズ 13:00PLAYBALL とちぎ木の花スタジアム
8/17 SAT vs 神奈川フューチャードリームス 13:00PLAYBALL エイジェックスタジアム
8/24 SAT vs 茨城アストロプラネッツ 13:00PLAYBALL エイジェックスタジアム

那須塩原市民デー
那須塩原市に在住、在勤、在学の方入場無料、先着300名様にレプリカユニプレゼント
8/25 SUN vs 福島レッドホープス 13:00PLAYBALL 石川スポーツグラウンドくろいそ
9/1 SUN vs 茨城アストロプラネッツ 13:00PLAYBALL 小山運動公園野球場
※試合開始時刻が変更となる可能性があります。試合開始時刻につきましては球団HPをご確認ください。

チケット情報はこちらから好評発売中! イープラス
応援.TV 応援.TVでは、栃木ゴールデンブレーブスのホームゲームを配信中! 詳しくはこちらから

株式会社栃木県民球団
https://tochigi-braves.jp/
県北・県央地区事務局 〒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
県南地区事務局 〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビレッジ TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031

Mia文庫

学生ライターがオススメの書籍をご紹介

〈今回のテーマ〉 忘れられない夏

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。

海のふた



短大を卒業し、故郷の町でかき氷屋を始めた「まり」は、ひと夏の間、母の親友の娘の「はじめちゃん」と過ごすことに。祖母を亡くしたはじめちゃんの頬には、家の火事で負ったやけどの跡がありました。かき氷屋を切り盛りしたり海で泳いだり、かけがえのないものとなった2人の夏。この作品からは、そんな静かな夏のにおいがします。お互いを好きでいることの尊さや、自分らしく生きるために大切なことが、きらめく言葉で綴られています。

著者：よしもとばなな　発行：中公文庫　本体価格：¥704（税込）

君が夏を走らせる



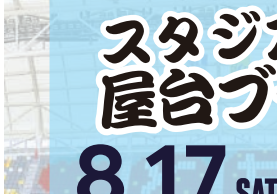
16歳の不良少年「大田」は、1か月間、先輩の娘・1歳の「鈴香」の子守を任せられます。初めての育児に戸惑うことばかりの毎日。しかし、それはいつの間にか、大田にとって、居心地の良い日常になっていきます。「頑張れ」の言葉を言いづらい世の中ですが、この物語を読めば、その言葉のもつ力を思い出すはず。まっすぐに人と向き合うことは、エネルギーを消耗するけれど、心を羽ばたかせるきっかけにもなり得るのだと教えてくれます。

著者：瀬尾まいこ　発行：新潮社　本体価格：¥1,650（税込）

高価買取 おたからや

価格がぐーんと伸びてる今が売り時
金 高価買取
2024年7月、最高値さらに更新!!
金1gあたりの参考買取価格13,743円 2024年7月17日時点 ※金インゴット価格
プラチナ・貴金属
小さい金でも高く買取ります！ぜひお持ちください


りおな店長（丸りおな）※女優・タレント


参考買取価格 金の急須と杯セット 12,868,200円


参考買取価格 当時流行った喜平のネックレス等 2,145,500円


参考買取価格 金の杯・銀の杯 984,200円


参考買取価格 古いデザインのアクセサリー 616,000円


参考買取価格 天皇陛下御即位記念10万円金貨 399,900円 ※2024年7月17日時点


参考買取価格 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 430,000円

査定だけでも大歓迎です
このようなお品物も喜んでお買取りさせていただきます







高価買取 ブランド時計
ロレックス サブマリーナー 116619LB
参考買取価格 5,863,000円 ※2023年10月時点



•パテック フィリップ •ヴァシュロン・コンスタンタン •A.ランゲ&ゾーネ •オーデマ ピゲ ...etc

高価買取 ブランドバッグ
エルメス ケリー25
参考買取価格 3,080,000円 ※2024年5月時点



•ルイ・ヴィトン •シャネル •ディオール •フェンディ •グッチ •セリーヌ...etc

おたからやは買取品目も豊富です！ ●ダイヤ・宝石 ●ブランドジュエリー ●着物 ●洋酒 ●カメラ ●切手 ●記念硬貨 など

※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※相場やお品物の状態などによって査定額は変動いたします。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しています。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※時計の参考買取価格は箱、ギャランティー（保証書）、付属品が揃ったお品物の金額です。※バッグ、ブランドジュエリーの参考買取価格はギャランティー（保証書）、付属品が揃ったお品物の金額です。

9/6(金)まで
おたからや クーポン配布!
買取金額 最大2倍 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（インゴット、商品券、金券、現行銭、その他額面の表記があるもの）。※キャンペーンでの買取金額UPは5万円が上限になります。※当キャンペーンは、弊社買取価格からの金額UPになります。※ご不明な点がございましたら査定員またはお電話にてお問い合わせください。

おたからや店舗案内
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。

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
通話無料 [受付時間] 8時～21時
0120-555-600
お問い合わせ先：電話査定・出張買取予約などお気軽にお電話ください！

古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。ご来店の際は右記のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証/マイナンバーカード/各種健康保険証/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