

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

Instagram



TAKE FREE

vol.131

2024 11.9

次号発行は11月23日です

## 大切な人と楽しみたい 至極のクリスマスディナー

宇都宮を代表する「ホテルニューイタヤ」のフランス料理店。毎年好評のクリスマスディナーが、さらにグレードアップし「2024クリスマス・スペシャルディナー（スパークリングワインとロゼワインの2杯付・15,000円※要予約）」として、12月21・22・24・25日限定で提供されます。オークラアカデミアパークホテルの総料理長をはじめ数々のホテルで活躍していた前川和彦氏が、今年10月総料理長に就任。前川総料理長の出身地千葉の新鮮な魚介と、栃木の魅力溢れる食材を融合させた至福のメニューを、ピアノ＆ヴァイオリンの生演奏が華やかに彩ります。



写真はイメージ

### ホテルニューイタヤ フランス料理 オーロラ

 住 宇都宮市大通り2-4-6 8階  
 ☎ 028-635-5515  
 営 ディナータイム※完全予約制  
 17:00~22:00 (L.O.19:30)  
 休 無休 P 90台 (提携P有)

### クリスマスディナー ペアー組ご招待

 ※Mia131号P7の読者プレゼントより  
 ご応募ください

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 **11月17日** 日  
10:00~11:45 (受付 9:40~)

会場 ミナテラスとちぎ セミナールームA・B  
宇都宮市インターパーク6-2-1  
《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)

お申し込みはこちら

主催 アクサ生命保険 MCVP 推進第一部 東京都港区白金1-17-3  
協力 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  
AXA-C-240829/847-294

## カロローラスポーツ

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。

おしゃれなカロローラと  
おしゃれに紅葉を巡る、  
おしゃれな秋。

乗るたびに、心が弾む。  
おしゃれな相棒系カロローラ。  
**COROLLA SPORT**

Photo: カローラスポーツ G"Z" ハイブリッド  
(1.8L+モーター・2WD・5人乗り)  
ボディカラーはオレンジマイカメタリック(4YB)

車両本体価格  
**2,978,100円** (消費税込)

\*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10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。



# トヨタカロローラ栃木

本社/宇都宮市上横田町798番地

☎ 0077-78-1233

トヨタカロローラ栃木

検索

 カローラスポーツについて  
 詳しくはこちらから




あのお店は今？

## Mia 5周年企画

..... 5TH ANNIVERSARY .....

## オススメ

創刊から5年、これまでに掲載した中から、「取りあげてほしい」と読者の声が多かった5店を紹介します。

変わった楽しめと変わらぬ良さと... 見つけてみてはいかがでしょう。

【テーブル以外の座席情報】

④ 個室 ⑤ 座敷 ⑥ 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。



「ランチ・アジフライ定食(ごはん、味噌汁、お新香、小付・1,000円)」

## うなぎからデザートまで 大満足の和食店！

Mia14号でオープン間もない頃におじゃました「ひよし」は、5年の時を経てしっかりと地域に馴染む和食店に。看板メニューのうなぎがおいしいのはもちろんのこと、ふわふわのアジフライ定食や天丼、まぐろ山かけ定食など、日々気軽に楽しめる和定食ランチが1,000円~1,150円で充実していることも愛される理由のひとつでしょう。

そして食後にぜひプラスしてほしいデザートは、かつて「オーバルコーヒ」を営まれていた奥様の手によるもの。和定食のあとにカフェクオリティのケーキとコーヒをいただけるのは、ここでしか味わえないフルコースです！



## ひよし

住 宇都宮市泉が丘1-1-1 ☎ 028-615-7750

営 11:30~14:30 (L.O.13:30)

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

休 水曜・第1火曜 席 26席 (④・⑤・⑥)

P 有 (吉沢製パンさんと共同P) HP X @0802HIYOSHI



日替わりで2~3種用意されているデザート (300円)、ドリップコーヒ (300円)

家族葬「とわノイエ峰」・「とわノイエ鶴田」

## 友引見学会 開催！

ご予約不要・無料

2024 11/5(火)・11(月)・17(日)・23(祝)・29(金)

各日 10:00~15:00

※開催日時以外もご相談を承っております。お気軽にお問合せください。

- 特典1 事前相談で「吉沢製パン店の食パン(3斤)」プレゼント
- 特典2 無料会員ご入会で「洗剤セット」プレゼント
- 特典3 互助会ご入会で「2,000円分QUOカード」プレゼント



## とわノイエ 峰

宇都宮大学(峰キャンパス)向かい

宇都宮市峰1丁目14-10

☎ 028-612-7328



## とわノイエ 鶴田

丸亀製麺(宇都宮鶴田店)隣

宇都宮市鶴田町221-5

☎ 028-680-6661



左:「パスタセット(サラダ、自家製パン、パスタ、デザート2種、ドリンク付・1,900円)」 右:「イタリアンおせち (35,000円)」受付は12/20まで

## あなたもきつと虜に!バラッカの代名詞「マリナイオ」

前回掲載のMia14号からも歴史は積み重なり、創業21年となる「イタリアンレストラン バラッカ」。長年の常連さんたちから溺愛されているのが、代名詞ともいえるスパゲティ「マリナイオ」!他店ではあまり耳慣れないこのメニューは、エビ・小柱・イカなどの魚介と、アクセントとなるケッパーやフレッシュなトマトが織りなす味わいが癖になる絶品パスタ。バラッカに訪れたならぜひご賞味いただきたい一品です。

すでに受付を開始している「イタリアンおせち」もおすす  
め。3段の重には、ローストビーフや豚肉のテリーヌ、ラザニア  
アトリッパのトマト煮など日本酒やワインにあう  
料理がぎっしり!予定数  
で締め切りとなるので、  
早めご予約を。

バラッカ

BARACCA

¥

2

住 宇都宮市元今泉7-16-15 マロニエハイツ今泉 1F ☎ 028-664-1366

営 11:30~14:30 (L.O.14:00) / 17:30~21:30 (L.O.20:00)

休 月曜(火曜不定休) 席 20席 (⑤・⑦) P 9台 HP https://baracca.jp/



左:人気のオリジナル商品「プリンパン(右・220円)」、「フルーツサンド」、日替わり「ほうれん草パン」など

## シンプルな素材で毎日手作り「体にやさしいパン」♪

Mia5号掲載の「くりいむ」。「シンプルな素材で毎日手作りしています。これからも安心して召し上がっていただける『体にやさしいパン』を丁寧に作り続けたいですね。そう話す店主によるパンは、味わうたびにほっこり。素朴で誠実な店主夫妻の人柄が伝わります。

食事系から惣菜系、スイーツ系、自家製酵母パンまで、多彩な約50~60種類。ホウレンソウを練り込む「ほうれん草パン(火・土曜限定)」など日替わりも。2001年の創業当初から人気の「フルーツサンド」は、フルーツの酸味と甘みが、厳選したホイップと絶妙にマッチ。見た目にもかわいい「プリンパン」は、プリンのカタチのパンに、手作りのカスタードプリンが丸ごと入ったオリジナルの一品です。



## ナチュラルベーカリー パン工房 くりいむ

住 宇都宮市元今泉2-25-16 ☎ 028-632-6355

営 9:00~19:00 休 日曜・祝日 P 3台

HP X @pandapan2001

中古マンション×リノベ  
モデルハウス  
OPEN実例見学会  
開催中

所在地: 宇都宮市緑

トレインサイドモデル  
カウンターがある風の通るマンションリノベ

こんな方におすすめです

- ・家賃がもったいないと思っている方
- ・将来の参考にしたい方
- ・リノベーションを検討している方
- ・新築との比較をしたい方

K-LIVING  
Renovation〒321-0904  
宇都宮市陽東5丁目11-33  
定休日: 水・祝・第3週火

☎ 028-678-3319

ベルモールから徒歩4分  
宅建免許番号/ 栃木県知事(2) 第5035号



## 創業14年目ドーナツ専門店の 先駆者であり王道の一店

Mia10号で紹介した際は、2019年8月にカフェを併設し2店舗になったばかりのタイミングでした。「創業から14年という、赤ちゃんだったお子さんが高校生に！新たな層にも知ってほしいですね」と語るオーナーの石田友利江さん。

油っぽさを感じさせず軽く食べられるようにと、なるべく自然素材を使って身体に優しいドーナツづくりを心掛けています。中でも「カスタード」は特にこ

だわり2年前に生地を改良。自家製のカスタードクリームと合わせつつフワッととろけるようなくちどけが魅力です。11月の期間限定商品はパイをまとった「りんごカスタードパイ」。産地へ向かい、直接作り手から仕入れている減農薬で新鮮なくだものを使っているの、ぜひ一度ご賞味あれ。

### ドー・ドーナツ dough-doughnuts ￥

住 宇都宮市西3-2-5 ☎ 028-637-2522

営 10:00～18:00 休 月・火曜

席 道路向かい側にカフェ併設 P もみじ通り共同P

HP Instagram @dough\_doughnuts\_



左：季節のおすすめ「りんごカスタードパイ（453円）」



「クリーム・パフ カスタード（356円）」



左：「ハーフ&ハーフセット（グリーンカレーとトムヤムラーメン・飲み物付・1,350円）」 右：冷凍パックの最新作「クンパボンカレー」、数量限定「ラップガイ」

## タイの魅力をMooMから発信。冷凍パックも好評♪

Mia13号での紹介から5年。「(コロナ禍後の) 今年、ようやく再びタイを訪れることができ、本場の料理に刺激を受け、タイ料理も、人がおおらかで温かいタイという国も、ますます好きになりました」と変わらない笑顔で店主夫妻が迎えてくれました。

本場タイから仕入れる調味料や、こだわりのハーブを使用。ランチセットでも味わえる「グリーンカレー」や、本場同様、米粉麺を使った「トムヤムラーメン」など、本場の味わいにMooMらしさもプラスした料理が魅力です。夜には、骨つき焼き鳥「ガイヤン」や豚串焼き「ムーピン」など単品料理をタイビールと一緒に。続々登場



の冷凍パックも、ぜひ！(店頭、あぜみち西川田店等で販売・全8種類)

### ムーム MooM ガパオ×パエリア…バル

住 宇都宮市双葉2-9-37 双葉マンション1F

☎ 028-612-1364

営 11:30～14:00(L.O.)／17:00～20:00(L.O.)

休 木曜 席 21席(◎) P 7台

HP https://www.moomutsunomiya.com



## 湖面に映える紅葉も美しい 全国屈指の規模を誇る大吊橋

塩原温泉郷の東部に位置する「森林の駅」にある「もみじ谷大吊橋」。塩原ダム湖に架かる全長320mの吊橋で、ワイヤーで支えるタイプの吊橋としては全国でも屈指の規模を誇り、塩原渓谷の雄大な自然を360°のパノラマで体感できます。四季折々の美しい景観を楽しむことができ、紅葉の最盛期には湖面に映る紅葉がさらに見事な景観を作ります。片道は約10分、ゆったり景色を楽しみながら歩くのにぴったりです。「恋人の聖地」にも選ばれていて、直径80cmの地元杉材をチェーンソーカービングで削り上げた、希少な野鳥「クマタカ」のシンボルモニュメントとハート型のベンチがあります。記念撮影にもおすすめのスポットです。



### もみじ谷大吊橋

住 那須塩原市関谷1425-60

☎ 0287-34-1037 (森林の駅)

営 8:30～16:00 (11月1日～3月31日)

¥ 大人300円、小・中学生200円、幼児無料

P 123台



Mia's Writer Recommend Ippin



## 地元の名産「MIYA LILY」を X'masやお歳暮にいかが？ 「ユリ&ワイン」ギフト

今回の担当



ライター なかや

全国でも有数のユリの生産地、宇都宮のユリは「MIYA LILY (ミヤリリー)」として、市の農産物ブランドにも認定されているのをご存じでしょうか？近年、品種改良が盛んに行われ、ユリ専門農園「F.F.HIRAIDE (エフ・エフ・ヒライデ)」でも、一年を通じて50品種以上ものユリを生産、ショップを併設しています。

これからの季節、X'masのギフトに「深紅のユリと赤ワイン」など地元産のユリとワインのセットはいかが？花粉の落ちない一重種や、香りがやさしく飾りやすい八重咲の品種など、専門的な相談ができるのも農園直売店ならではの。平出街道沿いの看板(写真)を目印に、気軽に訪れてみて。



X'masには赤いユリが出荷シーズンを迎えます(ユリ3本とワイン1本・3,600円※箱代・送料別)



### F.F.HIRAIDE ￥

住 宇都宮市平出町335-3 ☎ 080-4124-4275

営 10:00～17:00 休 日曜・祝日 P 5台(他第2P有)

HP https://ffhiraide.biz

## お悩み無料相談センター ☎ 0120-388-163

ご相談24時間  
年中無休



荒井 友幸  
代表取締役

**不倫 転落!? 人事!?**  
30～40代の男性3人が事務所に訪れた。お金は3人で出し合おうという。職場の上司50代があまりにもバワハラが過ぎ、威張り散らす部長に辟易しても現場では部長が一番偉く抵抗できない。1年前、中途採用で30代女性が入った。それから部長と女性との不倫が職場に発覚してから…あからさまに女性の雰囲気の違いは年々経たない内に部長の影をちらつかせて大きな態度。仕事以外にも部長と女性がちよくちよく2人である。あからさまにシフトも合わせて休みを取り出した。2人の不倫の証拠を会社のトップに伝えるため2人の休みを狙いケーワンへ調査を依頼する。

### 宇都宮本部(作新付近)

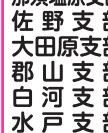


宇都宮市東宝木町12-1 ケーワンビル2F  
☎ 028 (600) 7277

### 小山支部



### 那須塩原支部



### 佐野支部



### 白河支部



頼。休みの日に調査を始める。部長が自宅から車で出かけて近くのコンビニ。駐車場。女性が部長と合流。紅葉を眺めドライブ。その後、ホテル。直行！そのシキター。チャンス。捕らえられた。この証拠を3人へお渡しすると社長へ提出。バワハラもなくなり報告。部長は役職を解かれて左遷。女性の夫にも知らせた。これでやっと3人も明るい職場になり仕事しやすくなった。

※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。

### 11月は調査のチャンス

- 旅行・紅葉狩り
- イルミネーション
- バーベキュー
- キャンプ

### 特別サービスプラン

11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

### 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
- 近所トラブル ●スーカー盗聴
- 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

電話見積り無料

安心!低料金後払い!

■公安委員会届第41100007号

# 紅の霧降決戦

2024-2025 SEASON  
H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS  
H.C. 栃木日光アイスバックス  
2024.11.23 SAT  
2024.11.24 SUN  
霧降アイスアリーナ 14:00 FACEOFF

### TICKET INFORMATION

チケット情報 ●一般販売中

インターネット販売

店舗販売

「IBチケット」(アイビーチケット)

「TSUTAYA 今市店」(営業時間 9:00～22:00)

●一般販売中(24時間受付可能)  
・URL: https://icebucks.tstar.jp/ (PC、モバイル)



・住所: 〒321-1261 日光市今市 1091-1

・TEL: 0288-21-4800

※当日券の販売はございません。(試合開催前日 12:00 まで購入可能)



宇都宮市自治会会員向け

自治会パスポート

スタンプラリーに  
参加して豪華賞品を  
ゲットしよう！

まだの方は  
自治会会員に  
なろう！

宮PASS



応募用紙は自治会会員の  
各世帯に1枚ずつ配布されています。  
ご家族分で更に用紙が欲しい方は各参加店  
または地区市民センター等に設置してあります。

スタンプラリー

開催

2024.11.1(金) - 2025.1.31(金)

スタンプラリー参加 応募用紙かスマートフォンどちらか選んで参加してください

発送予定  
2025年  
3月

※賞品によって異なります

参加方法

みあぼっけ(応募用紙)の場合

- みあぼっけがスタンプラリー応募用紙になっています。持参しサービス提供施設へ！
- サービス提供施設を利用の際、宮PASSカードを提示！
- 各店の欄に専用のシールを貼ってもらおう！
- スタンプを5個以上集めて、好きな賞品を記入！
- みあぼっけ(応募用紙)を地区市民センターや市民活動センター等にある回収ボックスへ入れて応募！

◎ご家族でそれぞれご応募いただけます。◎抽選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。◎賞品は変更になる場合があります。  
◎期間の途中でも、自治会会員になるとご参加いただけます。◎自治会会員以外の方の応募は無効となります。  
◎途中からデジタルとみあぼっけのスタンプを合算することはできません。◎みあぼっけ(応募用紙)は数に限りがあります。

デジタル(スマートフォン)の場合

- 右のQRコードからコレメック宇都宮のLINEアカウントをお友だち登録！
- 「ライブ」のタブから宮PASSスタンプラリーへ参加をタップ！
- サービス提供施設を利用の際、宮PASSカードを提示！
- 各店舗が出してくれるQRコードを読み取りスタンプを獲得！
- スタンプを5個以上集めて、好きな賞品を選択し応募！

デジタルの  
参加が  
おすすめ

スタンプラリー  
参加



宮PASS  
ホームページ

地区市民  
センター

コミュニティセンター  
市民活動センター

宮パス  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

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)

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.0120-38-0035 (月~金曜 / 10:00~16:00)



みあぼっけの取得  
回収設置場所は  
こちら▶



総勢1,000名様に

豪華賞品プレゼント！

スタンプラリーに参加して豪華賞品をゲットしよう！

スポーツ  
観戦賞



3組6名



3組6名



3組6名



6組  
(1組4名まで)



4組  
(1組4名まで)

A賞  
ショッピング  
モール商品券



50名



100名



5組10名



25組50名



25組50名

B賞  
ホテル宿泊券  
ホテルお食事券



2組4名



25組50名



1組2名



1組2名



15名

C賞  
人気家電



2名



3名



5名



10名



10名

D賞  
栃木の特産品



5名



10名



10名



15名



20名



スタンプラリーサービス提供施設一覧

グルメ

羽黒山荘 田楽茶屋/ののじ坂の下店/地鶏けい骨阿波家 越戸店/銘茶関口園 本店/きらく 伝馬町店/石焼らーめん火山 滝谷町店/Kitchen Sasazuka/お好み焼きの店うどんや/風見鶏/ヤミーキッチン インド・アジアレストラン/懐石 天ぶら 治兵衛/熟成田舎味噌らーめん 幸麺/黒潮鰯 本店/ビストロフレンチ クリマ/ジンギスカン専門店 じん助本店/牡蠣のたね/つけ蕎麦 辛流 宇都宮店/しゃぶしゃぶ 方舟/ぼった焼き 恵比寿/とんかつ みくりや/まつぼっくりレストランNAKAZATO/H&M Garden/宇都宮野菜巻串焼き こっこのすけ/とろろとぱん/お好み焼き 福来美味-fukumimi- **【宇都宮東武ホテルグランデ】** カフェレストラン オアシス/日本料理 簾/中国料理 竹園/鉄板焼 下野 **【ホテル東日本宇都宮】** イタリアン フォンターナ/中国料理 黄河/日本料理 漁火/料亭 万葉亭/フランス料理 パルテール/鉄板焼 香味亭/カルビ大将 上戸祭店・江曾島店/焼きそば☆ばそき家 岡本店・上戸祭店/中国料理 小閣樓 宇都宮店・東築瀬宇都宮店/寧々家 宇都宮駅前店・宇都宮駅東店・西川田店/庄や 宇都宮本店/日本海庄や リッチモンドホテル店/御菓子司 榎金 戸祭元町店・宇都宮駅ビルパセオ店・上戸祭店/ステーキいづつや 本店・長岡店/ステーキ 宮 宇都宮店・越戸店・田下店・鶴田店・西川田店・築瀬店・ベルモール店

ショッピング

新日本補聴器センター 宇都宮店/宇都宮さくら補聴器/NKK宇都宮/東武宇都宮百貨店東武友の会/買取専門いくらや 東武宇都宮駅前店/AOK I 宇都宮店・宇都宮駒生店・宇都宮インターパーク店・宇都宮城東店 **【FKD(宇都宮店・インターパーク店)】** 花樹歩/オリンピック/ツリートーク宇都宮/銘茶関口園 FKDショッピングプラザ宇都宮店/和真メガネ宇都宮店/デサントストア宇都宮/築地食堂 源ちゃん FKD宇都宮店/白竜/とし食堂/香鶏/築地すし源/カントリーキッチン宇都宮店/和真メガネ 宇都宮インターパーク店/遊キッズ愛ランド/グラマラス・ビタ(インターパーク整骨院内) **【ベルテラシェ大谷】** ベルテラシェ大谷 麺屋りんく/ベルテラシェ大谷OYA PICK ROCK/HALA-CUCCIGO/ベルテラシェ大谷 体験館/日光ぷりん亭 大谷店 **【宇都宮パセオ】** ブォーナ・ビータ/たごさく/Jersey Mou Mou/宇都宮餃子館/宇都宮餃子 宇味家/保険見直し本舗

宿泊施設

ホテルエピナール那須/おやど 小梅や/かんすい苑 寛楽/日光金谷ホテル/中禅寺金谷ホテル/鬼怒川グランドホテル 夢の季/日光千姫物語/ホテルリステル猪苗代/ホテル天坊/大江戸温泉物語 ホテル鬼怒川御苑

ヘルス&ビューティー

関湊記念会クリニック/JCHOうつのみや病院/スポーツクラブ・ベル・フィットネス/ジェイトレーニングジム/あやこデンタルクリニック/ふくみみ鍼灸接骨院/SUGAR SALON/谷田部理容室/Higasa整骨院

レジャー施設

那須サファリパーク/那須ワールドモンキーパーク/河内総合運動公園(ドリームプールかわち)/道の駅うつのみや ろまんちっく村/天然温泉ザ・グランドスパ南大門/宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯/みずほの自然の森公園/スパリゾートハワイアンズ/リステルスキーファンタジア/日光たかとくキャンプステーション/G7カントリー倶楽部

葬祭施設

駒生市民ホール/いきいき終活サロン ベルモール会場/市民葬祭アステル/川田市民ホール/ギャラリーメモリア 宇都宮ベルモール店/さがみ典礼 滝の原・元今泉・若松原・中戸祭・みどり野・一条・千波・平松本町・南一の沢・御幸町・宇都宮御苑・双樹苑・下川俣翠苑

【各賞日程】※日程はすべて2025年です。

●特賞 6/1(日) ●大谷満喫賞 4/19(土)・20(日)(日付は選べません) ●F① 2/16(日)～4/6(日)  
●F② 3/8(土)13:30～/18:00～(時間は選べません) ●F③ 3/1(土)15:00～ ●F⑧ 3/14(金)12:00～

E賞  
宇都宮の逸品

1 スターキ宮  
宮のたれ90g×カップ10個入  
  
20名

2 御菓子司 榎金  
生どら焼きとおちとめ2倍 10個入  
  
20名

3 中川染工場  
宮染めシャツ  
  
「いちご会とちぎ国体」記念品として、セレクトショップ「ARKnets」がデザインを手掛けた柄を使用した、宮染めシャツ  
5名

4 宇都宮PASEO  
ブォーナ・ビータアイマスクセット  
  
5名

5 東武宇都宮百貨店友の会  
刺しゅう入りペアティッシュケース  
  
20名

F賞  
テーマパーク  
美術館・博物館

1 宇都宮美術館  
第6回宇都宮美術の現在展  
  
5組10名

2 宇都宮市文化会館  
伝統芸能観賞シリーズ 人形浄瑠璃「文楽」  
  
5組10名

3 宇都宮市文化会館  
黒岩航紀ピアノ・リサイタル  
  
5組10名

4 栃木県立美術館  
入場券  
  
10組20名

5 栃木県立博物館  
入場券  
  
10組20名

6 壬生町おもちゃ博物館  
平日無料入館券  
  
5組10名

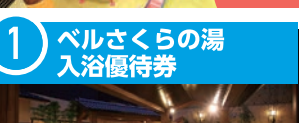
7 大谷資料館  
大人入場券  
  
5組10名

8 栃木県総合文化センター  
「浅利史花スペシャル・ジャズ・ライブ」  
  
5組10名

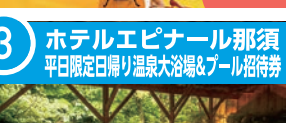
9 スパリゾートハワイアンズ  
ペア入場券  
  
2組4名

10 MOVIX宇都宮  
劇場招待券  
  
10名

G賞  
温泉招待券

1 ベルさくらの湯  
入浴優待券  
  
15組30名

2 南大門  
温泉招待券  
  
10組20名

3 ホテルエピナール那須  
平日限定日帰り温泉大浴場&プール招待券  
  
5組10名

11 那須どうぶつ王国  
ご招待券  
  
5組10名

12 那須ハイランドパーク  
入園ご招待券  
  
5組10名

H賞  
ギフトカード

1 サーティワンアイスクリーム  
500円ギフト券  
  
100名

2 有名珈琲店  
ギフトカード500円分  
  
100名

3 ミスタードーナツ  
カード500円分  
  
50名

※スポーツ観戦④ 日付は当選後のご案内となります。 ※スポーツ観戦⑤⑥ 日付は当選後のご案内となります。来シーズンチケットのため席区分名称が変わる場合があります。 ※B② Restaurant&Dining「フォンターナ」中国料理「黄河」日本料理「漁火」でお使いいただけます。 ※B③はアゼリアまたはローズルームのいずれかです。 ※B①～④ 有効期限は発行から半年となります。満室の場合や除外日など、ご利用いただけないお日にちがございます。 ※B⑤ 宇都宮東武ホテルグランデ内レストラン4店舗でご利用できます。有効期限は発行から半年となります。



## 住 ズボラ主婦の暮らしのアイデア集

何かと行事の多いこの季節。少しでも日頃の家事をラクにしたい…と思う方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は自称ズボラ主婦のみなさんから、家事負担を軽減させるミニアイデアを集めてみました。暮らしのなかに取り入れて、少しでもゆとりできる時間を確保してみてくださいね。



### ●疲れたら洗わない！

「今日は疲れてしまって食器を洗うのが大変だなんて思うときは、紙コップと割りばしを用意し、大きな紙皿でワンプレートご飯にしてしまいます。実行するなら、週末のランチ時がチャンス！クロスを敷けば、おうちピクニック気分で子どもたちも喜んでくれるので、罪悪感も軽減（笑）。エコも心がけたいので月イチにしています」



### ●面倒なのでたたまない！

「うちでは下着はたたまず、洗濯して乾いたらそのまま収納ケースに入れてしまいます。アイロンも苦手なので、ハンカチはタオルハンカチに、シャツは形状記憶タイプのものに、シワになるような衣類は、あらかじめ購入しないようにしています」

### ●カット野菜を常備する！

「料理の時間短縮のために、私は市販のカット野菜を常備しています。特に、千切りキャベツはお好み焼きにしたり、餃子の具材などひき肉料理に使えるのでおすすめです。冷凍の小口ネギも便利です」

### ●トイレットペーパーの芯はまとめてポイ！

「大家族の我が家は、あっという間にトイレットペーパーの芯がたまってしまいます。1個ずつ捨てればいいのですが、それがなかなかできないのがズボラ主婦（笑）。そこで、1個の芯の穴に2個3個と芯を折って詰めていくと、がさばらずに、ゴミ出しもコンパクトになることを発見！以来、プチストレスがなくなりました」



みなさんは、どんな工夫で家事をラクにしていますか？ Mia編集部では、暮らしに役立つさまざまなアイデアを募集しています。ぜひお気軽にメッセージくださいね。

問い合わせ：Mia編集部 mia@tochigi-dc.co.jp

## 食 スマホアプリで簡単に食品レスキュー！

フードシェアリングサービスアプリ「TABETE（タベテ）」をご存じですか？お得で簡単に食品ロス削減につながるこのサービスを、ぜひ活用してみましょう。



### ●「TABETE」とは

パンやお惣菜など、小売店等が閉店時間までに店頭で売り切ることが難しい食品を、スマホアプリを通じてお得にレスキュー（購入）できる、食品ロス削減に寄与するサービスです。宇都宮市ではパン屋や和菓子店、スーパーなど22店舗が参加しています。（10月24日現在）

### ●利用の流れ

- ①アプリをダウンロードする（無料）。
- ②宇都宮市のお店を検索する。（「条件からお店を検索」→「都道府県」→「栃木県」）
- ③商品を選択し、アプリ上でクレジットカード決済する。
- ④お店で商品を受け取る。

お気に入りの店舗を登録し、出品時にアプリ上でプッシュ通知を受け取ることも可能。商品は通常より安く購入することができてお得です！※宇都宮市は、「TABETE」を運営する㈱コークッキングと食品ロス削減に向けた連携協定を締結しています。

問い合わせ：宇都宮市環境部ごみ減量課 ☎028-632-2414

読者投稿

読者さんおしえて！  
〈私の〇〇の秋♪〉

読者投稿用  
メールフォーム



### お祭りの秋

子どもたちと一緒に屋台メシを作り、パック詰めにして秋祭り風に演出！家族でゲームをしたり、楽しい休日ランチを過ごしました。



ベンネーム お祭り女さん

### 食欲の秋

自宅でサツマイモが採れたので、レシピサイトを参考にサツマイモそっくりのパンを作ってみました。芋餡も自然な甘さで子どもにも大好評！



ベンネーム こいもさん

12/7号は「懐かしの〇〇」を特集！ 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 11/17(日)】

Coupon<sup>+</sup>

# 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



極(さわめ)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 / 2024.11.30

## 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



マスターが宇治で仕入れた抹茶を使用した  
生ハムと宇治抹茶のクリームパスタ  
単品1,500円(コースは+800円)

抹茶の苦味、クリームのごさ、生ハムの塩辛さの  
コラボをお楽しみください。各種宴会3,000円より受付中！

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 / 2024.11.30

## 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)

Ⓜ 木曜、水曜ディナー  
📍 14台(店前・第二駐車場 有)



## Mia's coupon



しっかり栄養を食べて痩せたい方、  
頑張っているのに結果に結びつかない方向け  
オンライン相談30分

パーソナル管理栄養士・心理カウンセラーの資格を持つ  
管理栄養士が食事、運動、メンタルを徹底サポート。

初回お試しプラン  
通常価格 3,300円 ▶ 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 / 2025.4.30

## 食事改善Lab はれうみ

☎090-3590-6193

🕒 10:00～18:00  
(公式LINEは24時間対応)  
※基本はWebでの面談です  
Ⓜ 土・日曜、祝日(サポート時は要相談)



## Mia's coupon

あなたにあった  
個別指導

WEBデザイン・SNS制作  
プログラマー・アプリ開発  
無料相談受付中!!



IT特化型就労移行支援

GOGOマーリンEAST

JR宇都宮駅東口徒歩5分

IT未経験でもOK!障がい者の方にも高賃金な就労を!  
将来的に自立を目指し働くことをサポートする施設です。

1ヶ月無料学習プログラム終了後  
IT資格支援金 30,000円分進呈

- 要事前予約。
- 一人につき1回までご利用可能です。
- 就労支援サービスをご契約された方のみ。

有効期限 / 2024.11.30

## GOGOマーリンEAST

☎028-680-4958

☪ 宇都宮市東宿郷4-1-19 SSSビル4階A  
🕒 月～金 10:00～18:00  
土曜 12:00～18:00

Ⓜ 日曜、祝日 📍 近くのコインP利用





# Mia's cooking

delicious and fun!

## 今月のレシピ とちぎの星を使って 焼き鮭と大葉の手まり寿司

調理時間 約20分

### ＜材料＞2人分

- ・ 鮭切身 ..... 2切
- ・ 酢飯 ..... どんぶり2杯分
- ・ 白ごま ..... 適量

- ・ 大葉 (千切り) ..... 5枚
- ・ 大葉 (敷く用) ..... 8枚

### ＜作り方＞

- 1 鮭はグリル等で焼き、皮と骨を取り除いてほぐす。
- 2 ボウルに酢飯、白ごま、①を入れる。
- 3 千切りした大葉のうち1/3量は飾り用でとっておき、残りは②に加えよく混ぜ合わせる。
- 4 ③を8等分にし、ラップを使って丸く握る。器に大葉を敷いて握った寿司をのせ、残しておいた千切りした大葉を飾る。

1人分あたり

カロリー 509kcal / 塩分 3.4g



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

11月19日(火)  
必着

5名様

### 新米・栃木県産 「とちぎの星」(5kg)

「とちぎの星」は令和の大嘗祭でも話題になった人気急上昇中のお米です。「とちぎの星」という名前には、“様々な災害にも打ち勝ち、燦然と輝く、栃木の星となって欲しい”という期待が込められています。一粒一粒が大きく、炊飯後も粒がしっかりしているため、丼物やカレーと相性抜群です♪JAタウン「とちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます。

提供: J A全農とちぎ

新米 とちぎの星



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: J Aふれあい食材/J A全農とちぎ



ペア  
1組

### ホテルニューイタヤ クリスマスディナーペア招待券

提供: ホテルニューイタヤ

#### 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、賞品の発送のみに利用いたします。



## 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。

細谷・上戸祭地区の宇都宮環状線にある「子どもの里 ふらっと☆たからぎ」。こちらは、市内在住の18歳未満の子どものみだけでなく、その保護者も利用できる「親と子どもの居場所」です。学生サポーターによる学習支援や食事支援のほか、毎月1回、季節の体験イベントを実施。親向けには、公認心理士による「心



## 子どもの里 ふらっと☆たからぎ

宇都宮市若草4-27-3

☎028-616-8504

活動時間 月・水・金曜

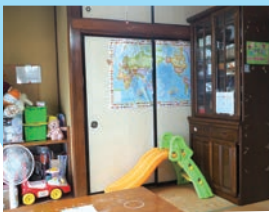
15:00 ~ 20:00

※食事支援は18時から

※祝日の活動はなし

のモヤモヤ相談」や、看護師の健康・育児相談、教育よろず相談など各専門家による相談会も行われています。

15時の開所とともに、次々とやってくる利用者たち。子どもも保護者も、ボランティア・スタッフと一緒に遊んだりおしゃべりをして楽しむ様子は、まるで



学習支援

食事支援

親支援

子どもだけ(小学生以上)の利用もOK!登録すればすぐに利用でき、見学も受け付けています。ぜひ気軽にいらしてください。ボクシング教室もやってるよ!



スタッフ

一つ屋根の下で暮らす大家族のような雰囲気。「ほっとできる、安心できる、自分らしくいられる居場所を目指しています」というコンセプト通り、親子にあたかく寄り添ってくれる素敵な居場所です。

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

## タウン情報紙 Mia 配布員募集!

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

【場所】宇都宮市内  
※ご希望する地区に空きがない場合がございます。

【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)

【応募資格】18歳以上  
(高校生不可)

【応募】詳しくは下記までお問い合わせください。

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(株)  
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内  
☎028-688-7850  
【受付時間】月~金 9:00~17:00

## Mia's coupon

子育てアドバイザー・産前産後ヘルパー  
有資格者オーナーの女性専用プライベートサロン



バザルト「妊活」話題になっています!  
5児の母が、子育て・女性のお悩みも一緒に解決。

【新規のみ】ドライヘッドマッサージ  
30分 3,500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/2024.12.31

## SUGAR SALON

☎090-9243-2227

宇都宮市鶴田町844-11

☎ 9:00~21:00

☎ 不定休 P 有



## Mia's coupon

栃木県 宇都宮  
Salon de a mole 【サロンドア モール】



エステが初めての方大歓迎です!  
お肌とからだに優しく安心安全で  
ストレスフリーな製品を厳選して使用しております。

○毛穴を整える=しみ、しわ、くすみ改善の近道  
○肌改善実績14年、ADS肌改善症例数8万件以上

【美肌の第一歩!】毛穴美人フェイシャル70分  
通常 11,000円▶4,980円

- Mia読者特別価格。 ●ご新規様のみ。
- 事前予約で適用。
- 1人につき1回までご利用可能。

有効期限/2024.11.30

## Salon de a mole

☎080-5125-0445

宇都宮市曲師町5-1 大島ビル1F

☎ 10:00~18:00

☎ 不定休

P 近くのコインP利用



## 美容室 Room3117

たった90日で効果を実感。

40代以上の4人に1人は薄毛で悩めます!

県内初の医療機関との提携により実現した『体の中から薄毛を改善!』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11月30日(土)まで当クーポン持参の方に限り、6,600円で行います。発毛コースでは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で、男性も女性も成果がでています。体質改善、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

《育毛コース毎月3名限定》

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/2024.11.30



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

☎ 不定休



店舗情報は  
コチラ▶





出会い 恋愛 結婚したい人応援!

参加者募集中

宇都宮市結婚活動支援事業

もっとときめく宮りある

宇都宮で話も心もはずむ最高の出会いを

11/30開催

まったりミュージアム婚活イベント編

晩秋の宇都宮美術館で食事と散策しながらまったりとちょっと大人時間を過ごしませんか。

40代~60代限定

日時▶11月30日(土)11:00~15:00(予定)

場所▶宇都宮美術館(宇都宮市長岡町1077)

参加費▶男女とも1,000円

参加人数▶男女各25名

応募締切▶11月15日(金)

応募条件▶市内在住又は将来宇都宮市に居住する意思のある40代~60代の独身男女

井出文恵/フリーアナウンサー

お申し込みはこちらから!

LINEで友達登録ください

次回開催!

12/21 わいわい楽しいLRT旅 謎解きは貸切LRTで編

宇都宮市結婚活動支援事業事務局

(下野新聞社ビジネス局イベントクリエイション部内)

宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-1145(平日 9:30~17:00)

主催 宇都宮市(魅力創造部 都市ブランド戦略課)

宇都宮市旭1-1-5 TEL.028-632-2115

後援 とちぎ未来クラブ

庭木1本から承ります

経験豊かな庭師 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

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文庫

学生ライターが

オススメの書籍をご紹介します

〈今回のテーマ〉あの人言葉に救われて

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。

ココ・シャネルの言葉

香水や口紅、靴などで有名な“CHANEL”の創業者である、ココ・シャネルの言葉を華麗なるエピソードで彩った1冊。美、恋愛、ファッション、仕事、人生から成る全5章を読めば、彼女のきっぱりとした美しさに夢中になってしまはず。彼女の言葉は、強く、美しくなりたい全ての人を導いてくれます。とことん「嫌い」と向き合い、「嫌い」をなくすことに注力した彼女の生き方は、日々「好き」を発信している現代人の目には、新鮮に映ることでしょう。

著者: 山口路子 発行: だいわ文庫 本体価格: ¥814 (税込)

ココロに響く映画の名セリフ

何かを理由に、やりたいことを諦めてしまっ  
てはいませんか?この本を読んで私は、言い  
訳をしなくなりました。さまざまな映画のスト  
ーリーやトリビアと共に、映画の名セリフを紹介  
しているこの本は、悩める人々の人生の指南  
書。セリフは、ありのままの自分であることを  
肯定し、失敗しても焦らなくていいと励まして  
くれます。読み終わった後には、頑張ってみ  
ようという勇気が湧いてくるでしょう。あなた  
のお守りとなる言葉が、見つかりますように。

著者: 山下俊樹 発行: 雷鳥社 本体価格: ¥1,760 (税込)

金 最高値更新!!

相場高騰

例えば、ドレッサーの奥から見つけた18金(5g)のリングなら

2003年頃 参考買取価格 4,700円

2024年10月23日時点 参考買取価格 52,400円

実家の整理で出てきたアクセサリー

参考買取価格 5,126,800円

K18 8面/トリプル 喜平ブレスレット

参考買取価格 512,200円

金の杯・銀の杯

参考買取価格 984,200円

メイプルリーフ金貨 1オンス

参考買取価格 454,400円

2024年10月23日時点

おたからやは、業界最多級買取品目

ダイヤ

ダイヤリング 5.29ct 参考買取価格 3,205万円

切手

切手は郵便局では現金化できません 額面 最大99%※1で、お買取!!

着物・帯

龍村平蔵 袋帯「威毛錦」 参考買取価格 450,000円

洋酒

ブランデー、ウイスキー、ワイン等... 参考買取価格 125,000円

ブランドジュエリー/記念硬貨/楽器/カメラ/香木...etc

宝飾・色石/ブランドジュエリー/記念硬貨/楽器/カメラ/香木...etc

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

シャネル パニティバック 参考買取価格 1,221,000円 ※2023年3月時点

ルイ・ヴィトン モノグラム キーホル・バンドリエール45 参考買取価格 193,000円 ※2023年9月時点

高価買取 ROLEX & ブランド時計

ロレックス デイトナ 116500LN 参考買取価格 5,549,000円 ※2022年1月時点

パテック フィリップ ノーチラス 5711/1A-010 参考買取価格 18,914,000円 ※2022年2月時点

カルティエ レディース タンク シノワーズ 参考買取価格 3,619,000円 ※2022年12月時点

ポロ・ロバ・クタクタでもOK バンドの黒ずみ/ポロ・ロバ・シミ/内側がベタベタ お持ちください

最大10万円UP

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

0120-555-600

お問い合わせ先: はじめてのご相談・出張買取予約などお気軽にお電話ください!

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

トナリエ宇都宮 4階 フロアマップ

リープ21 RBL 銀座 グラティア ラココ おたからや 入口 ビュアカット イルシー 300

ヴァレージ ヴァンガード サンキュー マート ザ・ダイソー

店内 4F

おたからや トナリエ 宇都宮店

※2 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。※2 各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。※3 パーキングチケットをご提示ください。