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.134
2024 12.21
次号発行は1月11日です

新感覚の明太豚しゃぶを囲み美食・美酒の宴を過ごそう

県庁前通り沿いにある人気しゃぶしゃぶ店。半個室を完備した店内は和モダンな雰囲気で、きめ細やかな接客も評判のお店です。年末にかけての忘年会や新年会には、明太子入りの特製和風ダシに「和豚もちぶた」と、那須産「白美人ネギ」が絶妙な同店自慢の「ネギ明太豚しゃぶ」をメインにした「宴会コース（2時間・飲み放題を含む）」がおすすめ。6,000 円の通常コースと、旬の食材をふんだんに使用した、ぜいたくな 7,500 円の 2 種類のコースを用意しました。見た目は陶器のような鍋に新調し、テーブルへ花開くように宴を彩ります。身体の芯まで冷えるこの冬をあったか鍋で乗り切りませんか？





ざ 蔵くるくる

住 宇都宮市塙田3-2-2　☎ 028-624-3936
営 18:00~23:00（L.O.）※予約状況により早じまい有
休 月曜、隔週火曜
（年末は30日まで。年始は7日から）
P 4台

Present
「Mia134 号を見て」と声がけし、
単品で「ネギ明太豚しゃぶしゃぶ」を注文した方に、
〆のパスタをサービス
（有効期限 2025 年 1 月 31 日）

自治会パスポート 宮PASS
宮パス 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA
スタンプラリー好評開催中！
2024.11.1（金）~2025.1.31（金）
クリスマスや年末年始にご家族で!!
右記QRからデジタルスタンプラリーに参加しよう！各地区市民センター等でも用紙をもらえます！
デジタルはこちら！
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）



*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11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

12/28（土）~1/7（火）まで
冬期休業となります。
詳しくはホームページを
ご確認ください。

幹線道路をGO！

競輪場通り

KEIRINJO DORI

Mia de まちあるき

オススメ

キラリ素敵なお店を再発見

県道10号線の愛称「競輪場通り」。有名店も多く並び、駅の西側と東側をつないでいたり…。混雑しがちなのは、やっぱり便利で魅力いっぱいだから…っと改めて。今回も素敵なお店ばかりを紹介します♪



【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。



看板スイーツ「キャラメルモンブランシフォンケーキ（左）」と「フルーツの森（右・フルーツシフォンケーキ）」各800円

ケーキを買わなくてもOK!? 日常を素敵な毎日に♪

「多くの人の日常に寄り添えるお店になれたら――。」「仕事帰りにも立ち寄れるように、夜9時まで営業」もそんな想いからだそう。

県産の旬のフルーツやみそなどの加工品を使用した、多彩なケーキを販売。丁寧に手作りするスイーツには「栃木県の農業や名産品を応援したい！」「日常をスイーツで素敵にしたい！」の想いが込められています。大谷石が使われた店内で、オリジナルブレンドのひきたてコーヒー（セルフドリップ式・200円）と一緒にイートインもOK。ほかにも、ブックシェアやケーキ生地を再利用したクッキーなどSDGｓな取組みや、県内作家さんによる雑貨ショップ併設など盛りだくさん。気軽に立ち寄ってみては？



上：エディブルフラワーが華やかなデコレーションケーキの一例（2日前～前日に要予約）



3rd place patisserie GOOD DAY グッドデイ ¥ 1

住 宇都宮市戸祭町3005-2　☎ 028-666-7378
営 12:00～21:00　休 水曜　席 12席
P 11台（店舗前と裏）　HP Instagram @goodday_patisserie



上：「HIKARUスペシャルセット（前菜・せいろ蒸し温野菜・スープ・パスタまたはアヒージョ・デザート2品・飲み物付・2,300円）」
下：米粉100%のパンも店内で販売中！



体にやさしく、おいしい。全メニュー“グルテンフリー”



全メニュー“グルテンフリー”のカフェ。「小麦粉は一切使わず、店内に持ち込むこともありません」と話す、腸セラピストでオーナーの横田光さんと、シンガーソングライターの悠二さん、ほのぼの仲良し夫婦で切り盛りしています。

県産米粉やきび糖を使用し、「体にやさしく、おいしく」がテーマ。推しの「スペシャルセット」は、名物のせいろ蒸し温野菜のほか、低カロリーでもっちり食感がクセになる玄米パスタ、デザートには、チョコ、卵、乳製品不使用で、その名も「罪なきガトーショコラ」も選べる人気のランチです。誕生日には、デザートプレート（要予約）＆悠二さんによるギター弾き語りHAPPY BIRTHDAY付きのサプライズも大好評です。

米粉のカフェ HIKARU 2

住 宇都宮市松原3-9-13 松原ハイツ 1F　☎ 090-2640-4488
営 11:00～18:00（L.O.17:00）※18:00～21:00は予約のみ
休 日・月曜（ほか臨時休業 有）　席 16席　P 7台（店舗前1台と日光街道沿い）
HP Instagram @komekonocafe_hikaru





左：レース開催日は特に大人気「カツ丼（みそ汁・漬物付・750円）」　右：開放感いっぱいの眺望も魅力

バンクを見晴らせる店内で愛情たっぷりランチ♪

競輪場メインスタンド2階にあり、その名の通り、１周500mのバンクを一望できるレストラン。

迫力あるレースを観戦しながら味わえるのは、地元野菜を使い、こだわりのレシピで手作りするランチ。出汁を効かせた甘めの特製だれで三元豚のカツを煮込む「カツ丼」、昔なつかしい喫茶店の味を再現した「ナポリタン（写真下）」のほか、クリームソーダやおつまみなどサイドメニューも人気。肌寒い日には、豚汁が加わるなど、愛情たっぷりで盛りだくさんな「日替わり定食」もお薦めです。お子さまランチやキッズスペースも用意。八幡山公園お散歩の際にも、ぜひ！



競輪場が見えるレストラン ¥

住 宇都宮市東戸祭1-2-7 宇都宮競輪場
☎ 028-625-0100　営 10:00～15:00
※ナイター開催時は20:00まで
休 不定休（競輪非開催日に準ずる）
席 60席　P 有（競輪場駐車場を利用）
HP https://utsunomiya-keirin.jp

3

ゴミの処分はマジック・ワークにお任せください！

地域に根ざし30年、安心の各市町村の許可業者です。



人と自然に優しい企業を目指します。









店舗・オフィス・法人様の対応もいたします！

粗大ゴミの回収・処分	家具・家電の処分
遺品整理・生前整理	ゴミ屋敷の片付け
お引越しの不用品	家のお掃除

ご利用の流れ

お客様からのご相談	まずはお電話にて無料相談
お見積もり	ご指定いただいた日に出張見積に伺います。
作業実施	迅速丁寧に作業を行います
作業完了とお支払い	作業が終了したらチェックをしていただき料金の決済を行います。お支払いは現金またはPayPayでお願いいたします。

お見積もり・ご相談無料!!
電話またはLINEでお気軽にお問い合わせください。

https://magic-work.jp/　LINE@301rkivo

株式会社 マジック・ワーク
〒321-0921 栃木県宇都宮市瑞穂3-9-16
一般廃棄物収集運搬許可 宇都宮市許可第146号/産業廃棄物収集運搬許可082436

通話無料 0120-530-819
受付時間／9:00～18:00　定休日／日・祝・年末年始





左：今年7月に新登場の数量限定とちおとめ牛「リブロース（3,300円）」 右：タンの芯の部分のみを使用する名物「上タン塩焼き」

超激レア新名物「とちおとめ牛」を洗練上質空間で♪

老舗･焼肉南大門グループの中でも、「さらにワンランク上の上質」を提供する「離宮」では、月に5頭しか出荷されない超激レアな銘柄牛「とちおとめ牛」のメニュー（昼･夜に数量限定）が登場。県の特産「とちおとめ」を配合した飼料で育てる国産黒毛和牛で、甘みが強く上品な味わいが特長です。

こだわりのお肉は、総料理長の目利きで仕入れる上質なA5ランクのみを使用。長年培った技術により、総料理長自らが丹精込めてすべて“手切り”して提供しています。特別な日や接待、小さな子ども連れの家族がゆったりと過ごせる個室（4名～利用可）もあり、細やかなおもてなしも魅力です。年度末に向けて、歓送迎会などの予約はお早めに。



焼肉南大門 離宮

住 宇都宮市戸祭町2727　☎ 028-666-7005
営 11:30～15:00（L.O.14:30）
17:00～22:00（L.O.21:30）
休 月曜（祝日は営業）　席 140席（個･座）
P 40台　HP Instagram @rikyuyakiniku

4





パスタランチ（前菜プレート･飲み物･デザート付･1,600円）で人気の「エビとブロッコリーのトマトクリーム（左）」と「前菜プレート（右）」

昼はパスタランチ、夜はおしゃれ創作居酒屋さん♪

おしゃれな空間と、丁寧に手作りする昼のパスタランチ、夜はお酒に合う創作料理の数々が「どれを食べてもおいしい」「お酒が進む！」と人気のお店。

選べるパスタランチ、生地から手作りのピッツァランチには、お野菜たっぷりな前菜プレート、手作りデザートまで付いて大満足。手描きのメッセージが「かわいい！」と評判のデザートプレート（要予約）もお薦めです。テーブル席のほか、小上がりの掘りごたつ式座敷席（最大14名･個室）、ロフトにはゆったりくつろげるソファ席もあるので、日常のランチから記念日、女子会、職場の歓送迎会にと、多彩な用途でお出かけを。



Comodo Dining 日翠 ～HINO～

住 宇都宮市竹林町1081-4 ネキストホームE棟
☎ 028-643-0210
営 11:30～14:30（L.O.14:00）／18:00～23:00（L.O.22:30）
※金･土は24:00（L.O.23:30）まで
休 日曜　席 40席（座･カ･ソ）　P 10台　HP https://hino.owst.jp

5

Mia X Miyakkotry Tie-up project

宇都宮市職業体験

タイアップ企画

宮っこトライ×Miaライター体験！

お気に入りのお店を紹介する記事を書いてみよう！

しょうぞうくんが書いてくれました



ライター
しょうぞうくん

お風呂も食事もいろいろあって とても楽しく過ごせます

南大門は、お風呂も食事のメニューもたくさんある所です。お風呂には漢方風呂や温水プールがあります。漢方風呂はむらさき色でいいにおいがして、身体にもいいお湯です。温水プールにはビート板もあり、自由に泳げます。露天風呂には天然温泉があり、とても気持ちいいです。



食事部屋は学校の体育館ぐらいの広さで、たたみとテーブルがあり、ロボットがテーブルに食事を運んでくれます。3階にはレストルームがあり、寝て休める所もあります。南大門にはいろいろなものがあります。ぜひ足を運んでみてください。



ザ・グランドスパ南大門

住 宇都宮市今泉3-2-18　☎ 028-622-1126
営 24時間営業（清掃･メンテナンスの時間有）　休 無休
P 700台（無料）　HP https://spa-nandaimon.com/

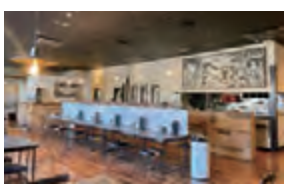
しょうぞうくん オススメのお店を 取材してきました！

鶏のうまみを堪能できる 鶏専門のラーメン店！

宇都宮市と壬生町に4店舗を構える人気店。宇都宮本店は、鶏のうまみを堪能できる鶏専門ラーメン店です。しょうぞうくんのおすすめは「上鶏そば醤油（1,280円）」。レアチャーシュー、鶏チャーシュー、味玉、メンマがのっていてボリュームも満点！県内産銘柄鶏をぜいたくに使い、じっくり時間をかけて作ったスープは、奥深くやさしい味わい。麺もスープに合わせて自家製。鶏そばは細麺か手もみ麺が選べます。



開放的な店内には仕切りのあるカウンター席とテーブル席、奥には座敷席もあり、小さい子ども連れでも安心。



自家製麺 オオモリ製作所 宇都宮本店

住 宇都宮市峰4-23-14　☎ 028-680-7688
営 11:00～15:00（L.O.14:30）／17:30～21:00（L.O.20:45）
休 無休（年末年始を除く）　P 有　HP Instagram @omori_210121

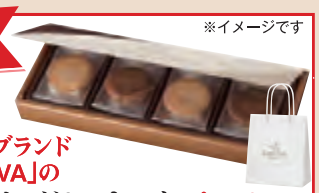
HAPPY MEDIA 主催



2025年はもうお金に悩まない！
資産運用×相続対策

女性のための
やさしい
マネーセミナー
～自分と家族のためになるお金の話～

参加無料

特典1

※イメージです
大人気ブランド「GODIVA」のチョコサンドクッキーをプレゼント

特典2
ライフプランを見直すキッカケ作り！
ファイナンシャルプランナーによる個別相談が無料で受けられます！



講師
たけだ もとかず
武田素和 先生

FMラジオ局の人気番組への出演や新聞、情報誌などのメディアを通してこれまでに300回以上マネーセミナーを実施する人気ファイナンシャルプランナーの講師。さらに年間500件以上のご家庭で相談を受け、適切なライフプランを提供。皆様の夢を叶えるための応援家、私生活では子育て中のイクメンパパとしても活躍中!

募集代理店名/株式会社ライフプラザパートナーズ　東京FA第三営業部
東京都新宿区西新宿1-21-1 明宝ビルディング12階 TEL03-5322-7213

ご希望の日時をお選びください
日時 1/24(金)・25(土)
10:30～12:30(受付10:00～)

会場 ホテル東日本宇都宮
「ウィンザー」(宇都宮市上大曽町492-1)
◎ホテル駐車場無料

セミナー内容 プロからどちらも同時に学べる

資産運用
- 今さら聞けない新NISAとiDeCo
- ほったらかしで出来る資産運用とは
- 資産運用の大事な3つのポイント　など

相続対策
- 賢く財産を残す相続とは?
- 相続で気を付けるポイント
- 失敗しないための相続のコツ　など

［お申込方法・お問合せ］

- 参加費：無料
- 申込人数：1組2名様までの申込可
- 応募締切：各回セミナー2日前まで
- 参加資格：
※女性向けの内容のため女性優先となります
※お連れ様に限り男性可　※お子様連れ不可

申込フォーム（下記二次元コード）またはお電話にてお申込みください

(株)中広 マネーセミナー事務局
Tel.058-213-0061
(平日10:00～18:00)

〔申込フォーム〕
LPPTK3-24-53
2026年10月末日

※受付完了後、セミナー事務局より【応募受付完了】のメールをお送りいたします。※当選者には後日「当選通知メール」をお送りいたします。※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募いただいた個人情報は、本セミナーの当選通知のみに使用します。※協力:オリックス生命保険株式会社

Mia De Life プラス　～あなたの暮らしを豊かに便利に！～

知　心がけよう！冬の水分補給



体が冷えるこの時期は、ついつい忘れがちになってしまう水分補給。今回は、冬の水分補給の重要性について、体や心の不調改善に努めるウェルネスデザイナーの「かっとくん」こと、伊澤壱斗さんにお話しをお伺いしました。

Q 冬の水分補給が大切な理由は？

A 冬は夏と比べて外気が乾燥しているため、皮膚の水分が蒸発してカサカサになってしまいます。その結果、肌から抜けていく水分量が増えるため、夏と同じくらいの水分が必要になります。冬だから水分補給が少なくて良いというわけではないんです。健康を維持するためにも、冬も夏と同じ量の水分摂取を続けることが大切！ぜひ水分補給を心がけていただきたいですね。

Q どれくらい水分を摂ればいいの？

A『体重×30ml』は最低飲んでほしい水分量です（理想は35ml）。体重60キログラムの人だったら、1.8ℓが目安になります。冬は体が冷えがちなので、白湯にしたり鍋やスープ、みそ汁など食事で水分を補うのもOKです。



Q どんなことに気を付ければいい？

A 冷たすぎる水は消化器系の負担をかけてしまいますし、体温が低くなりやすいこの時期に水をがぶ飲みしてしまうと、内臓機能が低下してしまうことがあるので注意が必要です。1日にまんべんなく、まめに水分補給をすることがポイントです。

Q 自分で水分量チェックはできる？

A 朝方にかけて、足がつりやすい人はほぼ100%水分が足りていない証拠です。足がつってしまうのは、寝ている間に水分が抜けて、筋肉中の水分が不足してしまうからなのです。また、手の甲の皮膚をひっぱって、すぐに元に戻らない人や頭痛持ちの人も、水分不足を疑ったほうがいいかもしれません。

Q カフェインが入った飲みものでもいい？

A 個人的には飲んでもいいかなと思っています。何が一番いけないかというと、水分を摂らないということ。水分補給においては『①ノンカフェインの飲みものを飲む（食事から水分を摂る）。②コーヒー、緑茶、紅茶などカフェインが含まれたものでも飲む』の順で、冬の間も水分補給をしてほしいですね。

取材協力：「かっとくん運動教室」宇都宮市二番町1-10 アドワイズビル1F
Instagram@kattokun_undou_kyoshitsu

住　手作りの便利なお掃除アイテム



年末に向けて住まいの掃除にも力が入る頃。Mia読者のMASAMIさんが手作りの便利なお掃除アイテムを伝授してくれました。身近なものでできて、住まいに合わせてアレンジも自由自在。ぜひお試しください！

●キッチンスポンジ編

キッチンスポンジをさいの目状にカットするだけで、サッシや水栓周りなど隙間にもフィットしてきれいに汚れが取れます。

●割りばし編

割りばしの先端に綿棒を輪ゴムで固定すれば、手が届きにくい細かな部分のホコリ取りに大活躍。綿棒の代わりに、ティッシュペーパーを巻き付けるのもおすすめです。

●ストッキング編

ストッキングは靴磨き用に使います。ワックスなしでもきれいになるので重宝します。

●歯ブラシ編

使い古しの歯ブラシを放射状に並べてテープで固定すれば、小型ブラシの完成。排水口の掃除にかかせないアイテムです。

読者投稿　読者さんおしえて！〈私のコレクション〉

読者投稿用メールフォーム

散財の原因

見つけたら、つい回してしまうガチャガチャ。欲しいものが出るまで回し続けた結果、大金を使うことも…。かわいくってやめられません（笑）



ペンネーム　ぴょん吉さん

思い出の記録

美術館や旅先で、記念にポストカードを買っています。集めた数はなんと100枚超え！ポストカードを見返すと、思い出がよみがえってきます。



ペンネーム　スミ江さん

1/25号は「冬の風物詩」を特集！ 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 1/5(日)】







初詣特集



来年の初詣はどこに行こう…？
ずっと栃木に住んでいても実は神社をよく知らないな…
初詣は毎年同じ神社に行くと決めているわ！
そんな方も新しい発見が生まれるかも♪

日光の名水ここにあり。澄んだ森に鎮まる癒しの杜

病気平癒・厄除けの社として日光市大室の大山に鎮座する髙靇神社は、手入れされた杉、桧の木立に鎮まり、訪れる人の身も心も清めてくれます。大山から湧き出る御神水「靇（おかみ）の水」は、厄災を祓い清める水として伝えられ、多くの参拝者に人気があります。

お正月の境内では、大晦日から正月３日まで300個以上の提灯を灯します。穏やかな雰囲気の中、1年の平安や無事を祈念したい方におすすめです。２月4日（火）まで新年厄除・方位除祈祷を随時受付中。厄除・病気平癒祈祷札の郵送受付も可能です。1月6日（月）以降の御祈祷のお申し込みは、事前に電話で予約をしてから参詣してください。



にっこうおおむろたかおじんじゃ
日光大室髙靇神社

住所　日光市大室1619
電話　0288-26-6240
営業時間　元旦 8:00～17:00
1月2日～5日 9:00～16:00
駐車場　約30台 無料



1月1日～1月31日 限定切り絵御朱印 武田流門松



一般的な門松は竹が斜めに切られていますが、これは徳川家康が武田軍との「三方ヶ原の戦い」に敗戦後、竹を武田信玄の首に見立てて袈裟切りにそぎ落としたのが始まりと言われています。一方、武田流門松は首切りの形の斜め切りでは縁起が悪いとして、先を水平に切る寸胴型で竹（武田家）より松（家康の旧姓の松平家）を低く飾るのは家康への敵対心からともいわれています。わら縄の化粧巻きは武田家の家紋の「割菱」の形で編まれています。現在でも武田家の「甲斐の国」の山梨県では、「武田流門松」がお正月に飾られます。

安産・子育ての地蔵尊　県内地蔵信仰の総本山

古来より、安産・子育て・子授けの地蔵尊として名高い延生地蔵尊城興寺。――ある夜、子どもを授かりたいと悩んでいた当時の帝の夢枕に、僧侶が立ち「この地蔵菩薩を信仰給わば御安産疑いなし」と伝えて消えた。すると翌日、帝の寵愛する后妃に王子が誕生した。帝は夢の効果だと深く感じ、地蔵菩薩尊像を彫刻し堂塔房宇を構えた。

皇城繁興を念じられ寺名を「城興寺」とし、この霊地を“延びて生まれた”より「延生」と名付けられました。以来、安産・子育て・子授けの地蔵菩薩として広まり、「竹の節の御守」は子どもの性別が当たると評判です。延生の地蔵信仰は、多種多様なご利益をいただけるとして県内各地に根付いています。



のぶじぞうそん　じょうこうじ
延生地蔵尊 城興寺

住所　芳賀郡芳賀町下延生1641
電話　028-678-0422
営業時間　9:00～16:00
駐車場　有

初詣

星宮神社正月の風物詩でもある「行灯大鳥居」が西参道にお目見えし、元日十時からは新春特別太々神楽が奉納され、縁起物の餅や福銭が撒かれます。

干支切り絵御朱印




蛇の注連縄


行燈願掛け大鳥居

金運・厄除け・方位除け　**星宮神社**　下野市下古山1530　TEL.0285-53-1706

初詣

家内安全・商売繁盛・厄除開運
交通安全・社運隆盛・合格祈願
各種ご祈願受付

栃木縣護國神社

宇都宮市陽西町1の37（作新学院北側）
電話:028-622-3180（代）

令和7年
どんと焼 1月14日
午前10:00～午後7:00まで

やすずみじんじゃ
安住神社

下野國 高根沢
初詣は真っ赤な大鳥居
女性の祈り 安産の聖地



全国初
全国バイク神社認定第1号バイクお守り
「全国バイク神社総本宮」
好評の交通安全お守りは限定となっています。お早めにお求め下さい。

12月30日
午前9時～
総重量約700kg
八俵取の大鏡餅
大鏡餅奉納式



米こうじが女性に優しい
神様のあま酒
神田（かみのたんぼ）で収穫米使用
老舗 島崎酒造（東力士で有名）の
開運どぶろく



歳旦祭
歳旦祭打ち上げ花火奉納
1月1日 午前0時～
家族・友人・恋人・会社で願いを込めた花火を打ち上げてみませんか?
ご希望の方は神社まで

塩谷郡高根沢町上高根沢2313　TEL.028-675-0357　駐車場500台完備　カーナビ検索は028-675-0357

めくれば地元が楽しめる！

下野新聞の使い方

スマホで読みたい方はこちら



スクープからご近所さんの活躍まで満載

1面・地域面「県央・宇都宮版」

11月21日付には「パルコ跡 ゼビオ取得へ」、12月3日付には「丸井宇都宮店跡にホテル」と、ここ1カ月ほどの下野新聞1面には、相次いで宇都宮市中心部に関するスクープが掲載されました。

一方で、「はす向かいのおばさん、サークルの仲間と子育てイベントを開くみたい」「中学校の○○くん、展覧会で全国最優秀賞だって」と、ご近所さんやクラスメートの活躍が大きな記事になるのが地域面です。

皆さまがお住まいの宇都宮の記事は、主に「県央・宇都宮版」に掲載。人気が高い四季の風景や花の写真はカラーで大きく、市が進める政策や事業、先日行われた市長選の情報もいち早く、分かりやすくお伝えしています。

中でもお薦めは「記者リポート」（不定期）と「推しの逸品」（毎週水曜）です。「記者リポート」は、記者がさまざまな課題を深掘りし、読者に考えてもらう内容。「推しの逸品」は飲食店の自慢の品が紹介されており、近隣市町にも足を延ばしたくなります。

誰もが注目するニュースからニッチな情報まで、話題の提供には事欠きません。2025年は、ぜひ下野新聞で地元の情報をチェックしてくださいね。



下野新聞社キャラクター「どっとこちゃん」

宇都宮の街づくりにかかわるスクープは1面で、身近な話題や生活に役立つ情報は地域面「県央・宇都宮版」で紹介しています

お問い合わせ　下野新聞社販売事業局企画管理部 ☎028-625-1120

お申し込みはこちらから！

1週間 おためし読み 無料

〈月ぎめ購読料 3,900円(税込)〉

ご購読者は電子版が無料に(しもつけIDご登録後)！

おためし読み　新規購読

■お申し込み受け付けから新聞のお届け開始まで数日かかる場合がございます。あらかじめご了承ください。■ご記入いただいたお客様の個人情報は、下野新聞社販売事業局企画管理部から担当の新聞販売店に連絡させていただきますが、担当店において適切に管理させていただきます。下野新聞社は、お客様の個人情報をお申し込み受け付けならびに新聞販売店連絡の記録として一定期間保管させていただきます。なお、おためしの際に購読のご意向などを確認させていただく場合がありますのでご了承ください。■購読料の改定が行われた場合は新購読料とさせていただきます。

下野新聞 digital デジタル

下野新聞ご購読なら、「下野新聞デジタル」は無料でご利用いただけます

読みごたえのあるオリジナル記事もぞくぞく配信

- **まぐくもっとデジタル**：子育て応援企画。「子ども」をキーワードに、子育てに役立つさまざまな情報を提供。
- **ニュースひとつまみ**：「3時のおやつ」のように気軽に読めるポジティブな記事を提供。
- **eSportsエスポルとち スポーツ記者の目**：プロスポーツから高校野球、県中学総体などのアマチュアスポーツまで、独自の視点で躍動的に紹介。
- **とちQ とちぎで聞きました**：身近な話題やトレンドについてアンケートを実施。回答結果を分かりやすく紹介。
- **次代を創る とちぎ気鋭の経営者**：地域のこれからを担う若手経営者へインタビュー。起業の動機や経緯、経営の秘訣などを紹介し、ビジネスのヒントを探る。
- **しもつけshort**：県内の"最先端"の取り組みや話題のニュースを動画で分かりやすく端的に紹介。
- **たじの頑張らない日々 ―ズボラ10分ごはん&ときどき古着―**：10分で作れる時短レシピが反響を呼び、SNS総フォロワー数70万人超を誇る「たじ」さんが綴るエッセイとレシピ。頑張らないことで手に入れた豊かな日々を紹介。

お申し込み お問い合わせ

下野新聞社 販売事業局企画管理部

TEL.028-625-1120 [平日10時～17時]

下野新聞デジタル　検索　くわしくはこちらから！

Mia のエンタメ 映画情報 Movie Information

MOVIX宇都宮

☎ 050-6865-3235（24時間テープ）

宇都宮市インターパーク6-1-1
FKDショッピングモール
宇都宮インターパーク内
https://www.smt-cinema.com/

ビーキーパー　PG-12　1/3(金) 全国ロードショー



© 2024 Miramax Distribution Services, LLC. All Rights Reserved.

監督：デヴィッド・エアー
出演：ジェイソン・ステイサム、ジョシュ・ハッチャーソン、ジェレミー・アイアンズ　他
配給：クロックワークス

ビーキーパー（養蜂家）キレる！

養蜂家アダムはアメリカの片田舎でひっそりと暮らしていた。そんなある日、彼の恩人で善良な老婦人がフィッシング詐欺によって全財産をだまし取られた末、自ら命を絶ってしまう。彼女の命を奪った詐欺組織への復讐を誓ったアダムは、かつての所属先であった秘密組織"ビーキーパー"の助けを得て、事件の黒幕へと迫っていく。

366日　1/10(金) 全国ロードショー



©2025映画「366日」製作委員会

監督：新城毅彦
出演：赤楚衛二、上白石萌歌、中島裕翔、玉城ティナ、稲垣来泉、齋藤潤、溝端淳平（友情出演）、石田ひかり（友情出演）、国仲涼子、杉本哲太　他
配給：ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント
松竹

HYの名曲「366日」が紡ぎだす、20年の時を超えた純愛ラブストーリー

2003年、沖縄に住む高校生の湊は、後輩の美海と出会い、共通の趣味である音楽をきっかけに惹かれ合い、卒業式の日に告白して付き合い始める。母を病気で亡くした湊は、音楽を作るという夢をあきらめかけていたが、美海の言葉に背中を押されて東京の大学へ進学。2年後、美海も上京し、湊と再会して東京で幸せな日々を送る。この幸せがずっと続くよう願っていた2人だが、ある日突然、湊は美海に別れを告げて姿を消してしまう。

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

2025 1/19 開催

スイーツを食べながら、本気の婚活を

スイーツビュッフェ編 マッチング

美味しいスイーツを楽しみながら、荒木先生のアドバイスのもと、本気の婚活をしてみませんか。

日　時▸1月19日(日)13:00～16:00(予定)
場　所▸宇都宮モノリス(宇都宮市中今泉3-14-15)
参加費▸男女とも2,000円
参加人数▸男女各30名
応募締切▸1月6日(月)
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独身男女



講師 荒木直美 /婚活コーディネーター

お申し込みはこちらから！ LINEでお友達登録ください

次回開催！ 2025 2/8 美味しいいちごを好きなだけ いちご王国でいちご狩り編

お問い合わせ　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



クオルラボは シニア 主婦 大歓迎!!

気軽に続けられる筋トレ

世界5ヶ国 特許取得マシン

パーソナルトレーニング ・筋力・ボディメイク・ダイエット

クオルラボなら ゴルフでも瞬時に驚愕の パフォーマンスアップ



QOL Lab -クオルラボ- 姫路リアル筋力ジム

QOL Lab -クオルラボ-

TEL.090-4829-9473

〒321-0945 宇都宮市 元今泉5-1-22 ユニビル2F

HPをチェック！

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.37

新年を華やかに彩る壁掛けお正月飾り

新年の準備を始めよう！



あっという間に年の瀬。慌ただしい時期ですが、新年を華やかに彩ってくれるアレンジにトライ！手軽に飾れて収納もしやすい壁掛けタイプのお正月飾りです。タペストリーは好みのサイズのポスターフレームを使ってもOKです。

用意するもの



グルーガン、グルースティック、ハサミ、タペストリー、お好みの正月飾り、南天・芍薬・松の造花、和紙2種

Step.1



パーツを準備し、和紙でじゃばら折りの扇を2つ作ります。少しサイズを変えると使いやすいです。松は5〜10㎝程度にカット、造花の芍薬と南天は茎をカットしておきます。

Step.2



まずは大きなパーツを配置し、その間を中〜小サイズのパーツで埋めていきます。グルーはたっぷり使い、しっかり固定します。グルーガンを使うときは火傷に注意を。

ワンポイントアドバイス



通常のアレンジと同様、大きなパーツから配置していきます。固定する前にまずは仮置きしてバランスをみましょう。

Mia Kawaii Item

自由気ままに楽しめるのがおうちワインの魅力。一年頑張った自分へのご褒美に、“ちょっといい”ワインを選んでみませんか？今回は、年末年始におうちでゆったりじっくり楽しみたいワインをご紹介いただきました。好みに合わせてワインを選べたら、食事がもっと楽しくなりそう！

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店1F　リカーショップ

サン・マルツァーノ　コレッツィオーネ：チンクアンタ+6

ワイナリー50周年を記念して作られたという特別なワイン。異なるヴィンテージをブレンドしたフルボディのワインです。ゆったりとろけるように広がる香りとうまみ、甘みと渋みのバランスも◎。濃厚ながらもやわらかな味わいは、お肉料理にぴったり。



3,410円

フローレ　ピクプール・ド・ピネ 2023

フレッシュな口当たりで、レモンやグレープフルーツを思わせるさわやかな香り、たっぷりとしたコクが魅力。酸味とうまみのバランスが絶妙です。産地は牡蠣などの養殖でも知られ、牡蠣やウニなど濃厚なうまみのある魚介類と合わせるのがおすすめ。



2,970円

ムーン・レンジ　ピノ・ノワール ロゼ

きれいなピンクの色味も目を引く自然派ワイン。フルーティーな味わいにさわやかな酸味が味を引き締め、香りの余韻がふわりと広がります。食材の風味を引き立ててくれる自然な風味で、肉・魚料理はもちろん、野菜やチーズなどとも相性抜群です。



3,080円

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

- 焼きさばの香味だれがけ
- かぼちゃとひじきのマヨあえ

調理時間 約25分

焼きさばの香味だれがけ

- さば（100g）…… 2枚
- 塩、こしょう …… 少々
- 太ねぎ …… 1/3本
- 生姜 …… 1/3かけ
- A さとう …… 大1/2
- A 酢 …… 大1
- A しょうゆ …… 大1
- A ごま油 …… 大1

かぼちゃとひじきのマヨあえ

- かぼちゃ …… 160g
- 小芽ひじき …… 3g
- むき枝豆 …… 20g
- B マヨネーズ …… 大2
- B 塩、こしょう …… 少々
- 葉野菜 …… 適量

〈 作り方 〉

焼きさばの香味だれがけ

❶ 魚は水気を拭き、半分に切って両面に塩、こしょうをする。
❷ 太ねぎ、生姜はみじん切りにし、Aと合わせる。
❸ 魚をグリルで両面焼いて盛り、❷をかける。

かぼちゃとひじきのマヨあえ

❶ ひじきは洗って水気を切り、枝豆と共に熱湯で約2分ゆで、水にさらして水気をよくきる。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまうので注意。
❷ かぼちゃは種をとってラップで包み、電子レンジで加熱し（目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで）、フォークで粗くつぶす。
❸ ❶、❷をBであえ、ちぎった葉野菜と共に盛る。



レシピ提供：YOSHIKE ヨシケイ栃木フーズ

Mia's Work

放課後クラブ支援員　アルバイト パート

放課後の小学生と楽しく過ごしてもらうお仕事です！

内容	子どもたちの遊びの見守り・内外遊び、おやつの準備、季節等の行事など
勤務地	宇都宮市内（清原・瑞穂野・宝木・戸祭地区）
給与	[無資格]時給1,060円〜／[有資格]時給1,240円〜
時間	通常 13:00〜19:00 週2日・3h〜 土曜・小学校長期休業期間 7:30〜19:00
休日	日祝／年末年始／シフト制
資格	未経験OK（無資格可）、学生も可
待遇	交通費規定支給、車通勤可
応募	電話連絡の上、履歴書（写真貼付）を郵送ください。

とちぎYMCAグループ
アフタースクール事業部
宇都宮市松原2-7-42
☎028-624-2542 平日 10:00〜19:00

パート募集

業務内容	用務係（郵便物の搬送と仕分け作業、社屋内外の清掃、その他雑務）
応募資格	要普通自動車運転免許（AT限定可）
雇用期間	2025年1月20日〜3月31日まで （契約更新の可能性あり、最長3年）
勤務時間	9:00〜15:00（休憩1時間）
勤務地	下野新聞社本社（宇都宮市）
給与	時給1,010円、賞与支給
休日	土、日、祝日
待遇	社保（健康保険、厚生年金、介護保険、雇用保険）、通勤手当支給
入社日	2025年1月20日（要相談）
応募書類	履歴書（写真貼付）、職務経歴書
応募方法	履歴書に「用務係希望」と明記の上、1月10日（金）必着で総務人事部まで郵送もしくはメール（saiyou@shimotsuke.co.jp）で提出してください。
選考方法	書類選考の上、1月15日（水）に面接を行います。面接を受けていただく方には個別に連絡いたします。

応募先　下野新聞社 総務人事部
〒320-8686　宇都宮市昭和1-8-11

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）

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



クリスマス・年末年始オードブル（3〜4名様用）
8,000円 ※予約は2日前まで

各種宴会3,000円〜受付中！ランチは毎日展開しております。その他パスタ、ピザは毎日テイクアウト実施中！

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／2025.1.31

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 木曜・水曜ディナー ※12/31、1/1、1/7〜10休み
P 14台（店前・第二駐車場 有）

Mia's coupon



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／2025.1.25

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
休 不定休
P 近くのコインP利用

2025初陣

2024-2025 SEASON
H.C.TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



H.C.栃木日光アイスバックス VS 東北フリーブレイズ

2025.1.4 SAT.
2025.1.5 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
「IB チケット」（アイビーチケット）
● 一般販売中（24 時間受付可能）
・URL:https://icebucks.tstar.jp/（PC、モバイル）

店舗販売
「TSUTAYA 今市店」（営業時間 9:00～22:00）
・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。（試合開催前々日 12:00 まで購入可能）



ホームゲーム開催中！
迫力のアリーナで観戦しよう

UTSUNOMIYA BREX
プロバスケットボールチーム
宇都宮ブレックス

チャンプアップジャンプ presents
1.11 TIP-OFF 15:05 SAT 12 TIP-OFF 15:05 SUN
vs. 秋田ノーザンハピネッツ @ブレックスアリーナ宇都宮

1.29 TIP-OFF 19:05 WED
vs. 千葉ジェッツ @ブレックスアリーナ宇都宮

UACJ presents
2.8 TIP-OFF 15:05 SAT 9 TIP-OFF 15:05 SUN
vs. 川崎ブレイブサンダース @ブレックスアリーナ宇都宮

宇都宮ブレックス LINE友だち追加で
#6 比江島 慎選手のサイン入りデジタルフォトがもらえる！
既に登録済みの方も、メッセージで「友だち」と送信するともらえます！

毎月28日は BREX DAY
観戦ペアチケット
人気の豪華賞品が当たる！

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

Mia 読者プレゼント

応募締切 1月7日(火) 必着

5名様 栃木県産いちご「とちあいか」



いちご王国栃木が誇るニューフェイス「とちあいか」は、甘さ際立つ新品種で、縦に切ると断面がハート型に見えるのが特徴です。通販サイト「ＪＡタウンとちぎ新鮮倉庫」では、とちあいかの他、とちおとめやスカイベリーも販売しております。ご自宅用にはもちろん、大切な方への贈り物にいかがでしょうか。

提供：ＪＡ全農とちぎ

3組6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券

提供：MOVIX宇都宮



10名様 栃木県立美術館 企画展招待券「よむ あむ うつす 勝城蒼鳳」

―人間国宝に訊く竹の道

（2025年1月18日（土）～3月23日（日））

提供：栃木県立美術館





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。

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
- 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

肌本来の力に導く!乳酸ピールであらゆる肌悩みをリセットしてトーンアップを目指す

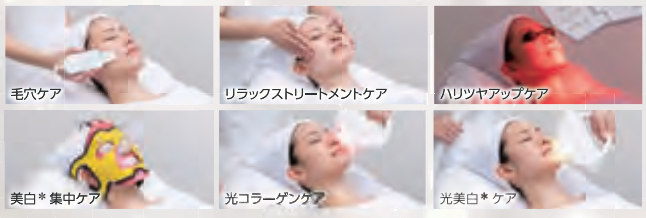


お肌の本質からキレイに

ホワイトスノーピール
1回体験コース 3,300円（税込）
毛穴のトラブル　くすみ・シミ　しわ・たるみ

※ジェイエステ当該施術がはじめての方1回限り。

培われた信頼の技術、コースを選択して映える美肌へ！



お試し体験 セレクトフェイシャル
2回 2,200円（※1・2）（税込）

痛みを感じにくい（当社比）

グレードアップした自社オリジナルの脱毛マシンで美肌へ導く
ヒアルロン酸&アルブチン配合の保湿ケア付き

選べる5部位＋両ワキ12回脱毛（5年間無料保証付き）
330円（※1・3）（税込）

トータルビューティー 会員様数 367万人突破（※1） 愛され続ける美の歩み

ちっと高額脱にちっと安心を追加して 47年

＼ジェイエステはここが違う！／
※当社の推奨するお支払いで決済した場合
お客様から先にお金を預かりません。※だから安心なのです。

光脱毛のパイオニア
光脱毛を最初に全国展開した会社
人に紹介したくなるサロン 口コミ&紹介サロン来店率 72.2%（※2）
創業当時からの実績と技術 フェイシャルエステ体験者数 373万人（※3）以上
会員様の3人に1人は購入している（※4） 自社開発化粧品累計販売本数 1,000万本（※5）達成

＊1：1979年～2024年10月1日時点。＊2：2023年10月1日～2024年10月1日までの契約者数より算出。＊3：会員・非会員を含めた合計人数。2024年10月1日時点。＊4：2011年～2023年までの契約内容より算出。＊5 2024年10月1日時点。【算出元】当社データベース

全国で見つかるキレイのパートナー
ジェイエステティック
FLEISCHER Studios INCORPORATED TM & © 2024 Fleischer Studios, Inc.
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 休 12/30～1/3 【営業時間】10:30～20:00 ☎028-683-1233

インターパーク通り沿い 足利銀行隣り
インターパーク 宇都宮店 休 12/30～1/3 【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 休 12/30～1/3 【営業時間】10:00～20:00 ☎028-684-2220

働きながらキレイになれる エステティシャン募集！
休日 週2日以上　年齢不問　全身脱毛 無料　オリジナル化粧品プレゼント
好きな店舗で勤務可　頑張った分賞与にプラス　永年勤続表彰有
求人専用ダイヤル【人事部】 受付時間 平日9:00～19:00 ☎050-1704-1210

【※1】ジェイエステティックがはじめての方限定。【※2】1ヶ月以内で2回ご来店いただきます。【※3】選べる5部位は顔/うなじ/胸(乳房)/トライアングル上・下/ライン/Tバックゾーンを除く全身18部位より選択、各1回の施術となります。●＊美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと。●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中の方は、施術を行えない場合があります。●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のVラインを除いた部位の施術はできかねます。●中学生から18歳までの高校生・高専以下の方は親権者のご同席及び親権者承諾書の提出が必要です。●掲載内容は予告なく変更になる場合があります。●詳細は店舗スタッフまで。