

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)

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.139

2025 3.8

次号発行は3月22日です

人気菓子里にイチゴ味が登場 春先取りのチョコスイーツ

人気洋菓子店「サン・マルタン」の看板商品「ティグレ (230円)」。

最高級の北海道バターとアーモンドをたっぷり使用したチョコチップフィナンシェに、なめらかな口溶けのクーベルチュールチョコレートのがナッシュを組み合わせた焼き菓子。この春、栃木県産イチゴを使用したイチゴ味が仲間入り！ほんのりと甘酸っぱい生地と濃厚なガナッシュに、アクセントの乾燥イチゴが華やかさをプラス。ホワイトデーや歓送迎会のギフトにふさわしい一品に仕上げました。上品でぜいたくな味わいを、ぜひお楽しみください。



Present

サン・マルタン
Saint-Martin

住 宇都宮市中今泉5-27-3
☎ 028-663-0053
営 9:30~19:00
休 水曜 (祝日は営業)、第3火曜
P 10台

「Mia139号を見た」と声がけし
店内商品2,000円以上お買い上げの方に
「ティグレ」を1個プレゼント
(有効期限 2025年3月31日)

好奇心を乗りこなそう
New YARIS CROSS

Photo 上下・ヤリスクロス ハイブリッド (1.5L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーのブラックマイカ<209>×ベージュ<4V6> [25G (消費税込55,000円)] はメーカーオプション。
アダプティブハイビームシステムとカラーヘッドアップディスプレイ (消費税込99,000円) は
セットでメーカーオプション。下記の価格には含まれません。■写真は合成です。
車両本体価格 **2,887,500円** (消費税込)

スムーズに運転操作ができるように、
見通し良く設計。

見通しのいい
コックピット

広々としたラゲージスペースが、
あなたの好奇心を受け止める。

大容量のラゲージ

Photo 上・右・ヤリスクロス
Z "Adventure" ハイブリッド (2WD)
内装色はサドルタン
アクセサリコンセント (消費税込45,100円) は
ハイブリッド車にメーカーオプション。
■写真は運転席レイアウトのイメージです。
■写真は合成です。
走行時には、後方視界確保、荷物の転倒防止にご留意ください。

洗練と力強さが共存する
スタイル。

より、
都会的なスタイル

Photo: ヤリスクロス 特別仕様車 Z "URBANO" ハイブリッド
[ベース車両はZ ハイブリッド (1.5L+モーター・2WD・5人乗り)]。
ボディカラーはブラックマイカ (209) ×マッシュグレー (1L6) [M23]。
フェンダーエンブレム (消費税込11,000円)、ドアミラーステッカー (消費税込
5,170円) は販売店装着オプション。取付料金が別途かかります。
下記の価格には含まれません。■写真は合成です。
車両本体価格 **2,997,500円** (消費税込)

YARIS CROSS
特別仕様車 Z "URBANO"

Debut!

*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が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2025年2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

トヨタカローラ栃木
ホームページ



試乗車一覧は
こちら



新しい風が吹く、LRTの走る街

ゆいの杜エリア

..... YUINOMORI

オススメ

車もいいけど、LRTに乗ってふらり旅

JR宇都宮駅から東に向かうLRTが走る街「ゆいの杜」エリア。

隠れ家的な新しいお店や根強い人気の名店を厳選してご紹介します。車でのご訪問も良いけれど、LRTに乗ってのんびりと訪れてみてはいかがでしょうか？

【テーブル以外の座席情報】

① 個室 ② 座敷 ③ カウンター ④ ソファ ⑤ テラス

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



「いろどり和食ランチ（前菜、メイン、スープ、ライス、ドリンク付・1,650円・限定10食）」

和と洋の融合を、落ち着いた雰囲気の内装で

木製フェンスに囲まれた隠れ家的な旬彩ダイニング。和食・懐石料理を極めた父と、イタリアンシェフの息子が生み出す創作料理を、落ち着いた空間でゆっくりと楽しめます。ランチは、週替わりのお肉やお魚料理、ハンバーグ、パスタなど手作りにこだわったメニューが豊富で、どれを選ぶか迷うほど。特に人気の「いろどり和食ランチ」は、1日限定10食と特別感も味わえるランチメニューです。

手作りコロッケや本格コース料理までそろい、カジュアルな食事から特別な日の会食まで、幅広く対応しています。法事や七五三、お祝い事などにぴったり。座敷席も完備（3,500円～、要予約）。LRT「ゆいの杜西」からも歩いてすぐのアクセスの良いお店です。



ランチには、プラス450円でプチデザート（2種盛）付きに

旬彩ダイニング櫻月堂

住 宇都宮市ゆいの杜4-6-1
 ☎ 028-667-1059
 営 11:30～14:15 (L.O.13:45)
 17:30～21:30 (L.O.21:00)
 休 火曜 席 50席(◎)
 ※座敷は要予約。3,500円以上の料理注文の方
 P 45台 HP Instagram @ougetsudo

1



左：「Bランチ（サラダ、前菜、パン、パスタorブルスケッタ、ドリンク、デザート2種盛付・1,750円）」

栃木SC愛にあふれる、イタリアンカフェ

栃木SCのグッズや選手のサインが出迎えてくれる、地元で愛されるイタリアンレストランが4月で12周年を迎えます。こだわりのパスタは3種類から選べ、2週間ごとにメニューが変わります。ランチメニューはInstagramで随時更新されているので、最新情報をチェックしてみてください。

前菜やサラダも充実しており、新鮮な野菜をたっぷり味わえるのも嬉しいポイント。さらに、ドレッシングやデザートまですべて手作りで、心温まる優しい味わいが魅力です。店内にはソファ席、テーブル席、カウンター席があり、一人でもグループでもゆっくりとくつろげる空間。居心地の良い店内で、美味しいイタリアンを楽しんでみては？



カフェイヴァーノ CAFE IVANO

住 宇都宮市ゆいの杜6-7-10
 テクノボリス宇都宮 101
 ☎ 028-680-6955
 営 11:30～15:00 (L.O.14:30)
 17:30～21:30 (L.O.20:30)
 休 日曜、月曜夜 席 27席(◎)
 P 16台(店舗前、横及びコインランドリーP)
 HP Instagram @cafeivano

2

麺と絡み合う!仙台みその深いコクを堪能

仙台の老舗みそ蔵から取り寄せる厳選みそを使用した、ここでしか味わえない「本家正宗味噌ラーメン」。たっぷりのもやしと肉厚の炙りチャーシューがドンとのり、濃厚なみそスープとモチモチの麺が絶妙に絡み合います。その奥深いコクに最後の一滴まで飲み干したくなること間違いなし。

ガッツリ食べたい方には、具材たっぷり「正宗式まぜそば（1,045円）」や「正宗式味噌二郎（1,045円）」がおすすめ。パンチの効いた味わいで、食べ応えも抜群です。さらに、地元産の豚肉や野菜を使った自慢の餃子は、ジューシーで香ばしく、お土産用の冷凍餃子も人気。クセになるみその魅力を、ぜひ堪能してはいかがでしょうか？



看板メニュー「本家正宗味噌ラーメン（913円）」



左：宇都宮餃子会加盟！パリッと食感が人気の「正宗特製肉汁餃子（5個・418円）」



煽り味噌ラーメン正宗

住 宇都宮市ゆいの杜3-3-40
 ☎ 028-307-9533
 営 10:30～22:30 (L.O.22:00)
 休 無休
 席 52席(◎・◎)
 P 25台

3

K-LIVING Renovation

「中古物件 × リノベ」
 新しい選択肢で「自分たちらしい」暮らし。

古懐民か
 家し
 風く
 平も
 屋新
 リし
 ノい
 べ

NEW
 モデルハウス
 OPEN

市貝町赤羽
-Old Fork House-随時見学会
開催中

ケーリビングリノベーション

〒321-0904 宇都宮市陽東5丁目11-33
 定休日：水・祝・第3週火/ベルモールより徒歩4分

☎ 028-678-3319

宅建免許番号 / 栃木県知事(2)第5035号



ご予約方法

平屋 × フルリノベ
 市貝町赤羽
 ご予約はQRコードから

ご先祖様に感謝を込めて

春のお彼岸

創業150年の枳金から

「生どらやき とちあいか2倍」

大変ご好評いただいております

大切な方への贈り物にも



生どらやき とちあいか2倍
 1個 250円、10個 2,700円
 各種取り揃えています (いずれも税込)

御菓子司 枳金

戸祭元町店

宇都宮市戸祭元町1-1
 ☎ 0120-275-030
 営業時間/9:00～18:00
 定休日/無休 駐車場/3台

宇都宮駅ビル パセオ店

宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ1F
 ☎ 028-627-8425
 営業時間/10:00～20:00
 定休日/無休 駐車場/有り

上戸祭店

宇都宮市上戸祭1-1-7
 ☎ 028-643-1150
 営業時間/9:00～18:00
 定休日/無休 駐車場/2台



左：本場中国の餃子の町「青島（チンタオ）」の味「茹で餃子（10個・830円）」。セット（1,200円）にすることも可 右：冷凍のテイクアウト

モチモチ食感、タレ無しで味わう「茹で餃子」

閑静な住宅街にたたずむ一軒家。扉を開けると明るい女性オーナーが温かく迎えてくれる中華ダイニングです。ランチは、刀削麺や炒飯、麻婆豆腐など7種類のセットがあります。漬物・スープ・デザート付きで、スープは丸鶏1羽をじっくり煮込むことが味の決め手です。

特に多くの人々がセットと一緒に注文する人気メニューは、お店イチオシ「茹で餃子10個」。国産肉にこだわった餡はしっかり味付けされているので、タレ無しでそのまま食べるのがおすすめ。手作りモチモチの皮から肉汁が溢れ、まるで小籠包のようなぜいたくな味わいが楽しめます。夜はおつまみも豊富にそろいます。LRT「ゆいの杜東」から徒歩すぐの好立地。ランチにもディナーにも訪れたいお店です。



はな 中華ダイニング 華

住 宇都宮市ゆいの杜5-16-7
☎ 028-680-7454
営 11:30～14:30 (L.O.14:00)
17:30～21:30 (L.O.21:00)
休 日・月曜、祝日 席 12席 P 4台

4



左：具材がたっぷり入った人気のタルティーヌ

週末3日間だけ、住宅地内の可愛いパン屋さん

ゆいの杜の南側、清原台の静かな住宅街に構える、小さくて可愛いパン屋さん。営業日は木・金・土の3日間のみ。女性オーナーが一つひとつ丁寧に焼き上げる、こだわりのパンとおやつが並びます。国産小麦のみを使用し、クリームや具材もすべて手作り。体に優しく素材の味がしっかり感じられるパンは、どれも愛情たっぷりです。

サクサクのクッキー生地、にふんわりパンが包まれた「メロンパン（170円）」や、国産バターをぜいたくに織り込んだ「クロワッサン（220円）」

は特に人気。さらに、丁寧に作られた具材たっぷりのタルティーヌは、種類豊富で目移りしてしまいそう。こだわりの詰まったパンを味わいに、ぜひ足を運んでみてください。



mugicoパンとおやつ

住 宇都宮市清原台2-27-12
営 11:30～16:00 ※なくなり次第終了
休 月・火・水・日曜
(営業日はInstagramを要チェック)
P 3台
HP Instagram @mugico.panyasan

5



妖精が舞い降りたような 幻想的な風景を楽しもう

茂木町の「焼森山」は、茨城県との県境に位置し、山麓の谷を挟んだ斜面約7,000㎡に、約7,500本のミツマタが群生しています。3月中旬から4月上旬にかけて一斉に咲き誇り、山に差し込む日に照らされて黄色に輝く姿は幻想的で、まさに「森の妖精」のようです。遊歩道が整備されていて、ミツマタの間を縫うように散策できます。



開花時期には1万人を超える来場者でにぎわいます。駐車場が混み合うため、3月15日(土)～30日(日)の土・日曜、祝日と21日(金)は、JR宇都宮駅からミツマタ特急バスと「いい里さかがわ館」からシャトルバス(有料)も運行。「いい里さかがわ館」からハイキング(登山道片道1時間)を楽しみながら訪れるのもオススメ。

焼森山ミツマタ群生地

住 茂木町飯(焼森山)
〈問い合わせ〉茂木町観光協会
☎ 0285-63-5644 ※3/8(土)～30(日)までは保全協力金500円(現金のみ)。中学生までは無料
P 有 HP https://moteji-k.com/



Mia's Writer's Recommendation Ippin



“ヒトと地球にやさしい”を目指す おそば屋さん「みかど」の 「エコテイクアウト」

今回の担当



ライター なかや

両親から受け継いだそば店を、「自分たちらしいお店に」と姉妹でリニューアル。毎朝打つ十割そばには、無農薬で自家栽培、自家製粉したそば粉を100%使用。姉妹考案の目玉焼きがのった「お日さま丼」とのセットや、季節のそばメニューも好評です。

“姉妹らしさ”といえば、そば店では珍しい、みかど定番のプリンのほか、季節のケーキ(日替わり)など、無添加で素材を厳選した手作りスイーツとスペシャルティコーヒーも魅力。持ち帰りでも人気のスイーツに、2月からは待望だったコーヒーのテイクアウトもスタート!「私たちが始めるなら」と、使い捨て容器は使わず、マイボトル持参というスタイルなのも素敵です。



「蕎麦粉のシフォンケーキ」。ボトル持参コーヒーは「ブレンド(150ml 500円、250ml 600円)」と「本日のコーヒー」。タンブラー(左上・2,640円)は数量限定販売

蕎麦とスイーツ みかど

住 下都賀郡壬生町至宝1-5-10 ☎ 0282-82-2213
営 11:30～15:00 ※そばがなくなり次第終了 休 日・月曜 席 22席(☺)
P 12台(第2P有) HP Instagram @soba1113mikado



2025最終節

2024-2025 SEASON
H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



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.tsstar.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)

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

浮気 娘から勧められた
お母さん50代と娘さん親子が来られた。前から父の浮気でお母さんは悩んでいた。娘さんの卒業を機に離婚を考えている。娘さんは父がお風呂に入っている間にスマホのロックを解除して会話履歴やLINEのやりとりをのぞき見つけた父と女とのやりとりはあまりにも露骨な浮気の内容だった。LINE 上に父と女が〇月〇日に〇〇で会う約束をしているのを見つけて母に報告。ケーワンへその約束当日に父の張り込み調査を親子で依頼された。車で出かける父を追跡すると道の駅の駐車場で女の車に

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

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。

横付けし、すぐに女が乗り込む。そのままホテルへ直行! 2人が出てくるシッターチャンスまで撮ることに成功! 女は30代で父と同じ会社で働く会社員と判明! 娘さんはその後も父のスマホをチラキしていたが30代女性だけでなく50代の別の女性とも関係しているのを目にしたい母に離婚を勧め離婚に向けて話し合いをしている。

※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。

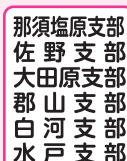
3月は調査のチャンス
●旅行・誕生日
●ホワイトデー
●お花見

特別サービスプラン 3名様まで
3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
※法律条例を遵守し使用しています。
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 **30,000円**
20日間お試し調査
お試 **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 ●スノーカー盗聴
●ナンバー調査 ●電話番号調査

創業32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!
■公安委員会第41100007号

食

〇〇しない! 省略レシピ

手作りの料理も毎回きちんとしようとする、と、やっぱり疲れてしまうもの。そこで手間を省き、時短もできる省略レシピをご紹介します。子どもでも簡単に作れるので、親子で料理を楽しむのもいいかもしれません。ぜひお試しください。



●器具を使わない! たこ焼き

たこ焼き器を持っていなかったり、使うのが面倒だったりしたら、玉子焼き器やフライパンで代用! サラダ油を入れて熱した玉子焼き器にたこ焼きの生地をうすく入れて、中火で周りが少し固まりだしたら、長い方の淵に沿って具材を置き、くるくると丸めていきます。さらに少し火を弱めて、全面に焼き目をつけながら中までじっくり火を通していきます。皿に盛り、トッピングしたらできあがりです。

●揚げない! コロッケ

コロッケのタネを作り、器に盛り付けます。フライパンにサラダ油を入れ熱し、パン粉を入れて中火できつね色になるまで炒め、タネの上にのせたらできあがり。パルメザンチーズやカレー粉などを振りかければ、味変も楽しめます。

●包まない! シュウマイ

シュウマイのタネを作ったら、耐熱容器に敷き詰めます。細めに切ったシュウマイの皮を水にぬらして、タネの上にのせてレンジで加熱。タネに火が通ったら完成です。一口大にカットしていただきます。



●巻かない! ロールキャベツ

キャベツ1玉に、ふんわりとラップをしてレンジで3分ほど加熱。キャベツがしんなりしたら、ラップをはずし粗熱を取ります。キャベツの芯を取り除き、中心部分を半分程度取り出し、小麦粉をふりタネを詰めます。くり抜いたキャベツでフタをし、逆さまにして鍋におき、他の具材と共にコンソメやトマトスープなどで煮込めばできあがり。お皿に盛り、等分にカットして召しあがれ。パーティーメニューとしても活躍します。



知

写経を通して心を調える
六道の光琳寺にて「写経の会」開催

もみじ通りの突き当りにある光琳寺にて、「写経の会」を開催いたします。お寺の書院にて一本の筆を手に取り一枚の紙に向き合い、心が調う時をお楽しみください。



日時: 3月22日(土) 13:30~16:30

場所: 光琳寺(栃木県宇都宮市西原1-4-12)

費用: 3,500円/回

(写経用紙、お手本、下敷き、持ち帰りセット付き)

内容: 般若心経を写経します

申込: <https://forms.gle/E8MAnShPXcV2TZas9>

※毎月開催予定。4月以降の日程は、このは教室までお問合せください。
(2回目は小筆付き3,500円、3回目以降は3,000円となります)

お問合せ: このは教室 ☑ s.naito430@gmail.com
<https://www.facebook.com/kotonoha0404>

読者投稿

読者さんおしえて!
〈ハッピーバレンタイン〉

読者投稿用
メールフォーム



平成チョコ

インスタを参考に、小学校低学年の姉妹でも作れるチョコを作りました。ママは懐かしい気持ちです。(私も懐かしい気持ちです(笑)/編集部)



ペンネーム 筋子5筋男さん

ピンクバレンタイン

今年はお友達と2人でバレンタインパーティーを企画! ピンク系でコーディネートして、おしゃべりを楽しみながらあま〜い時間を過ごしました。



ペンネーム びーんずさん

4/12号は「春の足音」を特集! 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 3/23(日)】

宇都宮市職業体験

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

さがしに行こう!
未来のなりたい自分

体験

見学

学び

さまざまな業種・体験からお選びいただけます。



宮っこトライとは

宇都宮市が主催する
小学4~6年生向けの職業体験

体験期間 通年

実施日 土・日・祝、長期休業期間

場 所 市内のお店、工場など

小学4~6年生向けの職業体験

宇都宮市内全域にて年間を通して
職業体験を実施します。

参加
無料

応募数が定員を超える体験については抽選となります

体験の流れ

HPで会員登録

HPから
体験へ応募

応募期間
2週間

参加者を
抽選にて決定

2週間

職業体験!

※体験実施日の1ヶ月前より
応募することができます

※きょうだいやお友だちと一緒に
参加できない場合があります

体験後は
HPでアンケートに
回答しよう!

まずはHPで
会員登録しよう!

おうちの人と進めてね♪



お問い
合わせ

宇都宮市子ども部子ども政策課健全育成グループ

TEL▶028-632-2344(平日8:30~17:15) E-mail▶miyakko.try@gmail.com

HPをチェックしてね!

祝

待望の「ゆいの杜エリア」の配布がスタートします！

- ①～⑤はP2・3の
まちあるきで紹介中！
⑥⑦⑧はMia114号LRT特集、
⑨はMia123号P4で紹介！

アーカイブは
こちら

創刊当初からご要望の声が多かったゆいの杜エリア。
新しい小学校ができるなど、宇都宮市内で最もHOTなエリア
です！今号からゆいの杜エリアの配布が開始となりました！約
3,200部を拡大してお届けします。Miaでは素敵なお店の情報を
たくさん紹介しておりますので、ぜひ足を運んでみてください！



とんかつ みくりや
宇都宮市ゆいの杜4-1-59
028-612-3925



麺屋 虎龍(こたつ)
宇都宮市ゆいの杜6-17-1
028-611-1411



MORI no Café
宇都宮市ゆいの杜5-15-2
028-666-4800



杜のパティスリー ぐるまん
宇都宮市ゆいの杜5-22-16
028-623-1808

とんかつ
みくりや

宇都宮市ゆいの杜4-1-59
028-612-3925 25台

営業時間 11:30～15:00(LO.14:00) 定休 月曜
17:00～21:00(LO.20:00) (祝日の場合は翌日)

1day美姿勢教室 完全予約制

3/20(木・祝) 4/13(日) 健康について
見直したいあなたへ

9時～16時半予定
たけ整体施術院
(宇都宮市清原台1-5-16)

カイロプラクティック
美容カイロ

お問合せ 090-5309-9261

DASHIMAKI
ひなた

京料理とおばんざいのお店

芳賀郡芳賀町下高根R3932-404
028-678-84861

営業時間 11:30～14:30 / 17:30～22:00

キッチンカー出店の際は不在になります。
ご来店の際はご予約をオススメします。 詳しくはこちら

毎週水曜日
午前中のみ

予約なし
1,000円!

骨盤調整体験実施中

カイロプラクティック
たけ整体施術院

〒321-3223
宇都宮市清原台1丁目5-16 TEL.028-678-2955

ゆいの杜エリア拡大 おめでとうございます

骨格からお肌までトータルケア
美容カイロ Happy Smile

小顔革命家 阿久津 富子

〒321-3226 宇都宮市ゆいの杜7-1-25
090-1661-5795 完全予約制

Aujua
ソムリエ
在籍店

COCOLO EAST
Smart Salon

Smart Salon (スマートサロン)とは？
お客さまが、新しい商品と出会い、気になる商品を自ら選び、香りや
テクスチャーを自由に試せる体験スペース併設。
専門知識を持ったサロンスタッフが寄り添いながら、店頭でもネット
でもビューティショッピング体験ができる、新しいコンセプトの美容室
空間です。

北関東初「リアル×デジタル」体験型スマートサロン
〒321-3226 宇都宮市ゆいの杜5丁目15-1
毎週火曜・第3月曜定休 / 028-689-8180

入居者募集中

もてぎテラス 内覧会開催!

3/15(土)・16(日) 10:00～16:00

多様なライフスタイル・子育て世帯に合わせた8種類の住宅タイプ。

入居応募条件

- 茂木町外に1年以上お住まいで、茂木町に転入予定の方。
または、茂木町に住所を有し、町内に居住地をお探しの方。
- 子育て世帯で18歳以下(高校生)の子どもがいる世帯。
- 夫婦のみ世帯の場合、共に40歳未満とする。
- 定期借家契約は契約期間4年とする。
契約可能期間／子どもが18歳を超えるまで。
退去期限／子どもの高校卒業年度の3月10日とする。
- 定期借家契約終了後、入居中に生まれた子どもを対象に再度契約
更新することができる。(再契約手数料賃料0.5ヶ月分(税別))
- ペット飼育不可とする。
- 町内会費、自治会費は賃借人負担とする。
- 敷金／1ヶ月・礼金／1ヶ月・更新料／賃料の0.5ヶ月
- 仲介手数料／1ヶ月(税別)
- 賃料／I棟 メゾネットタイプ:72,000円/月
II棟 共同住宅タイプ:68,000～72,000円/月
- 共益費／6,500円/月
- 入居者は家財保険、家賃保証会社に加入すること。

間取り例

II棟 共同住宅タイプ
延床面積／76.29㎡(23.07坪)

POINT 01 家族みんなが使いやすい
安全で快適な水まわり設備

POINT 02 使いやすい配置の
収納スペース

POINT 03 入居者負担を軽減する
ZEH型の賃貸住宅

POINT 04 快適な暮らし
宅配BOX・無料Wi-Fi

POINT 05 多様な働き方に対応した
ワークスペース

POINT 06 子どもと地域の交流を育む
3つのコミュニティスペース

※掲載の画像は、実際の図面を元に描き起こした完成予想パースですが、実際とは多少異なる場合がございます。また、家具は付きません。

お問い合わせ

栃木県知事免許(14)第1308号 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

河内土地建物株式会社 TEL.028-611-1561 FAX.028-610-1965

〒329-1104 栃木県宇都宮市下岡本町4160番地2【営業時間】10:00～17:00【定休日】毎週火曜日、水曜日、祝日(平日のみ)

Coupon⁺

Mia's Information

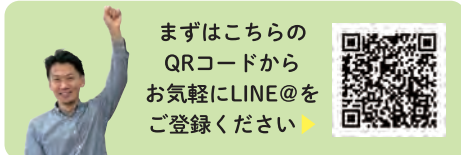
身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

美容室 Room3117

たった90日で効果を実感。

40代以上の4人に1人は薄毛で悩んでいます！

県内初の再生医療機関との事業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、2025年4月30日(水)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♪



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



チアリー栃木株 パソコンスクールライズ

国家試験 ITパスポート集中合格講座

4月開講 受講者募集

ITパスポートは、ITを活用するすべての社会人やこれから社会人となる学生が備えておくべき、ITに関する基礎的な知識が証明できる試験です。国家試験だから就職・転職に有利で、社内においては業務の効率化のほか昇格・昇給にも活用され、栃木県内では県職員に資格手当を支給・宇都宮市が受験料を半額補助・県内の銀行や企業でも昇格条件や取得を奨励しています。説明会および詳細はお電話にてお問い合わせください。価値ある国家試験「ITパスポート」に合格し、豊かな人生にしましょう！

【説明会】

3月19日(水)・22日(土)

午前10時半または午後2時から約1時間

【受講料】

一括払い:198,000円 月払い:33,000円×6ヶ月

一括払いは割引、学割もあり！(テキスト代が別途必要)

【講師紹介】

専門学校や職業訓練校など約40年間の指導経験
第一種情報処理、初級シスアド、高校教員免許所有チアリー栃木株 パソコンスクールライズ
☎0120-76-4185

宇都宮市豊郷台2-20-2

☎ 10:00~17:00

㊟ 土・日・祝日

(4月からは土曜営業)



Mia's coupon



選べるランチ、テイクアウト毎日実施中!!今日は何の Pasta が良いかな?

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 / 2025.3.31

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)
㊟ 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●食事予約・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)

Audika 宇都宮店 (旧新日本補聴器)

日本初の『Audika(オーディカ)』ショップで、
ご自身にぴったりの補聴器を見つけてみませんか?

北欧デンマークの世界的な聴覚ケア企業デマントの補聴器専門店『Audika』日本初の1号店。広いカウンセリングルーム(防音室)をご用意しており、ご本人様だけでなく、ご家族も一緒にお聞こえの状態をご確認頂く事ができます。落ち着いたイメージの店内でゆったりと快適にご相談できます。補聴器のお貸出は無料でご納得頂くまで、ゆっくりご視聴頂いております。補聴器は人生を変えるパートナーです!経験と知識の豊富な認定補聴器技能者がしっかりサポートいたします。

LINEの友だち登録を
お待ちしております。<補聴器をご購入の方に 先着5名様まで>
デンマークロイヤルコペンハーゲン
マグカップ(ペア)プレゼント●他券との併用不可。●クーポン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。
●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。

有効期限 / 2025.3.29



便利な充電式補聴器

Audika宇都宮店(旧新日本補聴器)
☎028-638-0131

宇都宮市中央5-17-12

(駐車場完備)

☎ 9:00~12:00

13:00~17:00

㊟ 日・月曜・祝日



Mia's coupon

親子でAI体験会 1家族様 ¥500
(90分程度・AIでつくった物語やイラスト画など作品のお土産付き)
※パソコン貸与可能 ※予約制

将来必要だからこ今すぐ学んで安心・安全!今後急増するAI人材の需要!お子さまの「すき」を伸ばせる伴走指導!

小・中学生スクール
入会金11,000円(税込) ▶ 無料●一人につき1回までご利用可能です。 ●兄弟割引有。
●PCをご持参ください。お持ちでない場合は、無料貸与可能ですので事前にお申し出ください。

有効期限 / 2025.4.30

AI学習のKOHAIQ 宇都宮校

☎070-9192-5810
宇都宮市花房2-8-6 1F
☎ 9:00~22:00
㊟ 水曜
㊟ 5台

Mia's coupon

一人ひとりのニーズに合った
多種多様なクラスを受けられる
ピラティススタジオ月4回プラン11,990円/月8回プラン21,890円
通い放題プラン36,190円

クラブピラティスは世界各国で800店舗以上を展開している世界最大級のマシンピラティススタジオです。

1周年キャンペーン 初月無料
通常5,500円(税込)の入会金が無料

●他券との併用不可。●一人につき1回までご利用可能です。 ●キャンペーン適用での入会の場合、ご入会月から3か月間は契約必須期間となり退会・休会・プラン変更をした場合は契約解除料別途発生。

有効期限 / 2025.3.31

CLUB PILATES 宇都宮

☎090-4744-6402
宇都宮市大通り2-1-4
宇都宮サテライトビル 9F
☎ 平日7:30~21:00/土日祝7:30~18:00
㊟ 年末年始
㊟ 提携駐車場 有(1時間無料)

Mia's coupon

LRT「ゆいの杜東」停留所から徒歩3分
春ケアセットメニューを体験のご新規様限定、
オージュアンソムリ厳選のサッシュ1日分をプレゼント!

見る・触る・香る体験ができるショップ併設のスマートサロン。トータルであなたのキレイを叶えます!

<ご新規様限定>カット+カラーorパーマ+頭皮ケア+春ケア(3種)
S: ¥13,500 M: ¥14,600 L: ¥15,700●Aujua史上No.1濃密保湿のアルティールラインを使用したスペシャルメニュー。
●春ケアトリートメントの種類によって価格が変わります。
●通常価格 S: ¥17,050 M: ¥18,700 L: ¥19,800

有効期限 / 2025.4.30

COCOLOeAST smart salon

☎028-689-8180
宇都宮市ゆいの杜5-15-1
☎ 月曜 10:00~18:00
水・木・金曜 10:00~19:00
土曜 9:30~20:00/日曜 9:30~19:00
㊟ 火・第3月曜(祝日は営業) ㊟ 20台

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)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。2025年4月~も同じ内容で
キャンペーンを継続します!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)



Mia de 花あそび

季節のお花のある暮らし

特別編

華道家・假屋崎省吾さん 特別アレンジメント教室！



ひと足早く春爛漫！



使ったお花はこちら



桜の枝、トルコキキョウ（ピンク）、スイートピー（紫）

春らしいやわらかな色合いの桜・トルコキキョウ・スイートピーを使ったアレンジです。吸水性フォームなどの花留めや剣山などは使わず、花器に直接花を入れてアレンジしていく「投げ入れ」というテクニックを使ったアレンジなので、おうちでも気軽にトライできますよ。水をしっかりお花に吸わせることができるので、花持ちが良いのもポイントです。

まずは桜の枝を何本かに切り分け、全体の土台を作ります。次に高さを大胆に変えながらトルコキキョウを挿し、変化を加えていきます。花器との境目に2本挿し、足元を隠します。お花が正面を向くように挿していきましょう。最後にスイートピーをふんわりと挿します。スイートピーのお花には裏表があるので、表が正面を向くように注意しましょう。



宇都宮で一番早くお花見が楽しめる、春爛漫の個展を開催します。旧篠原家住宅の各お部屋に、一つひとつ感謝の心を込めてつけた作品を展示します。日本伝統の建築と華道のコラボレーションを満喫していただきたいです。ぜひ足を運んでください。（假屋崎省吾）

Profile 元祖華道家。東京・銀座で假屋崎省吾 花教室を主宰。美輪明宏氏より「美をつむぎだす手を持つ人」と評され、世界各国で日本文化伝統の「華道」を広める活動にも精励。地域活性を促す社会活動にも積極的に取り組み、華道歴40年を迎え、ますます活躍の場を広げている。

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。

宇都宮地方裁判所向かいにある「Gyoza café monamoon」。ジャズが流れるおしゃれな空間で提供されるのは、こだわりの餡を一つ一つ手包みされる自家製餃子。野菜の甘みと肉のうまみがジューシーな肉汁となって溢れ出る大ぶりの餃子は、ニン



12 Gyoza café monamoon

食事支援

宇都宮市材木町1-2 ☎028-612-8111
営業時間11:00～19:30
(金・土曜・祝前日11:00～21:30)
火曜定休 P4台

ニクなしやグルテンフリー、薬膳など数種の味わいを楽しめます（3個500円～）。そのほか週替わりの鉄板焼きやアルコールも用意。本格コーヒーと手作りスイーツも人気となっています。

オープンして3年目。「食事を満足にとれない子どもたちが増えてきた現状に、少しでも助けになれば」と、開店



テラス席も完成！ベット同伴も可能ですので子どももベットも気軽にご利用ください！おそらく世界一の大きさを誇る「ステーキメガ焼き餃子」も人気です。



スタッフ

当初から取り組んでいる食事支援は、学生であれば全品150円引きというサービスです（証明は不要だが声がけする場合有り）。餃子が大好きな宮っかも納得の一皿を、ぜひ気軽に味わってみてはいかがでしょうか。

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

Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ

トマトを使って 豚肉とトマトのピザ風焼き

調理時間 約15分

＜材料＞2人分

・豚こま肉 200g
・オリーブオイル 適量
・塩・こしょう 少々
・トマト 2個

＜作り方＞

- 1 トマトはヘタをくりぬき、7～8mmの厚さの輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を広げながら敷き詰める。塩・こしょうを振り、トマトを並べてピザ用チーズをのせる。
- 3 フライパンを中火にかけ、パチパチと音がしてきたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにして火を通す。
- 4 器に盛り付け黒こしょうを振り、バジルを散らす。

1人分あたり

カロリー 457kcal / 塩分 1.7g



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

3月18日(火) 必着

5名様

栃木県産トマト(4kg)

毎月10日は「栃木のトマトの日」♪栃木県産トマトが今、旬を迎えています！トマトというと一般的なのは夏だと思われがちですが、栃木県産トマトは11月～6月にハウスで栽培・収穫する冬春トマトが主力です。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、各産地の美味しいトマトを販売していますよ！ぜひご賞味ください！

提供：JA全農とちぎ



栃木県産トマト



※画像はイメージです。

JAタウンとちぎ

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、賞品の発送のみに利用いたします。

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
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10名様 **1,100円**

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?



放課後クラブ支援員 正支援員 臨時支援員

社保付き・扶養内勤務など、働き方はご相談ください!

内容 放課後の小学生と楽しく過ごしてもらうお仕事です。
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 内で応相談(週2日~)
土曜・小学校長期休業期間 7:15~19:00内で応相談
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 社保完備・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 平日 10:00~19:00
028-624-2542



業務拡大につき 社員募集 営業・経理総務・制作編集

宇都宮市内12万部発行、
フリーペーパー「Mia」を一緒に
盛り上げる仲間を募集中!!

募集職種 ①営業(正社員) ②経理・総務(契約社員) ③制作・編集デザイン(契約社員)
業務内容 ①フリーペーパー「Mia」のマーケティング ②経理事務、総務事務
③紙面広告制作・チラシ・ポスター制作。デザイン経験者優遇
応募資格 ①②③共通/Word、Excelの基本操作
①PPの基本操作
②経理事務の経験ある方、簿記検定3級以上あれば尚可
③Macの操作、Illustrator、Photoshopが使える方
給与 当社規定による
①基本給(年齢給+職能給)職務内容、技能、勤務成績、年齢等を考慮して各人別に決定。諸手当あり。
②③個々のスキルを元に給与額を決定。諸手当あり。
休日 年間休日120日(日・祝日 他当社カレンダーによる)※基本的には土日祝
待遇 社会保険完備(業務災害保険上乗せ加入)社員食堂有、分煙室完備
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。
応募先 お028-688-7850(平日 9:00~16:00) 〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11
お問い合わせ tsukagoshi@tochigi-dc.co.jp (採用担当 経営管理室 塚越) 下野新聞社5階



HPIは
こちら



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〉「日本文化」

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。

百人一首という感情

誰もが皆きつと一度は覚えたことがあるはずの「小倉百人一首」。けれど、和歌の魅力に気付くには国語の授業では物足りなかったような…。この本は、現代詩の名手である最果タヒさんが百人一首を現代の言葉で、詩のように翻訳したエッセイ集です。千年前も千年後も、人々は変わらず恋愛や人生について思いを巡らせていた事実が、独自の解釈から理解できます。31文字では伝えきれない、こぼれてしまった感情を丁寧にすくい取ってくれる一冊。

著者:最果タヒ 発行:リトルモア 本体価格:¥1,650(税込)



日日是好日―「お茶」が教えてくれた15のしあわせ―

つい目先の幸せをつかもうとしていませんか? 「人生100年時代」と言われている昨今、長い目で幸せを考えることが大切だと、この本が教えてくれました。大学生の頃から25年間、週1回のお茶のお稽古を続けてきた森下さん。この本には、彼女が茶道を通して得た気づきが15のエピソードと共に綴られています。お茶の先生や茶道の用語も登場するので、読めばお稽古をしている気分。今を生きていることの喜びを噛み締められるエッセイ集です。

著者:森下典子 発行:新潮社 本体価格:¥781(税込)



金
貴金属・プラチナ
相場最高値

金 1gあたり 参考買取価格
1998年:865円
15,739円
2025年2月13日時点
※金インゴット価格

27年前の
18倍
以上!!

クーポン有効期間
4/10まで
おたからや
特別クーポン

買取金額
30%UP

あの頃のお品物!!
おたからや
高価買取

実家の整理で
出てきた
アクセサリ
参考買取価格
5,126,800円

「これ金なのかな?」ご相談大歓迎
どんな状態でも
喜んで買取! OK OK OK
ゆがんでいる OK 宝石が取れた OK パーツのみ OK

切手 洋酒 記念硬貨 着物・帯
クーポンBOOK コレクション プランデー、ワイン、ウイスキー、etc... 記念メダルセット おまめ 黄八丈 (つむぎ) 袖

コチラも大歓迎! 毛皮コート/ブランド服・財布/楽器/古銭・古紙幣/カメラ/オーディオ機器 等

※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。※掲載され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。※ダイヤ、宝石の参考買取価格は鑑定書または鑑別書があるお品物の金額です。

メイプル
リーフ金貨
1オンス
参考買取価格
489,400円
※2025年2月13日時点

金杯
銀の杯
参考買取価格
984,200円

当時流行った
喜平のネックレス等
参考買取価格
2,145,500円

高価買取
ROLEX
&ブランド時計
付属品・箱・保証書なしOK
ロレックス
デイトナ
16520
参考買取価格
4,158,000円
※2025年1月時点

高価買取
ブランド
バッグ
ルイ・ヴィトン
オンザゴーPM
参考買取価格
385,000円
※2025年1月時点

高価買取
ダイヤ
・色石
鑑定書・鑑別書なしOK
ダイヤ
4.60ct
参考買取価格
1,720万円

高価買取
エメラルド
参考買取価格
802万円
※2023年4月時点

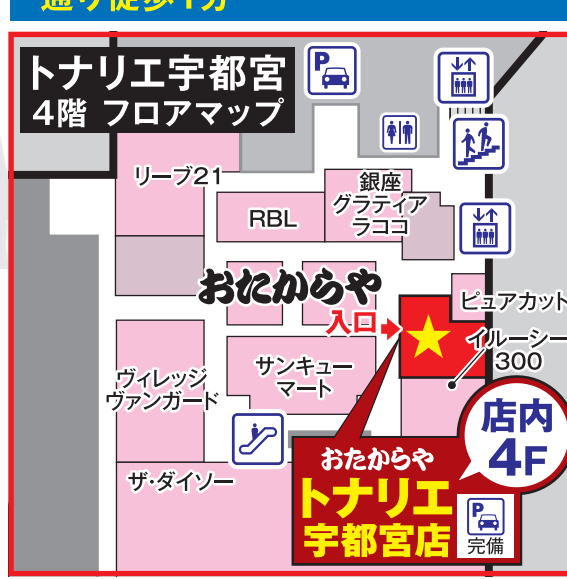
おたからや店舗案内

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
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
※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。※掲載され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。※ダイヤ、宝石の参考買取価格は鑑定書または鑑別書があるお品物の金額です。

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!
0120-555-600
【受付時間】
8時~21時