

私の街、私の暮らし タウン情報紙

# Mia

ミア

宇都宮市内に120,000部発行

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

Instagram



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

TAKE FREE

vol.142

2025 4.26

次号発行は5月10日です

## 春の行楽におすすめ! お米屋さん手作りのお弁当

豊富な知識と経験をもつ「五つ星お米マイスター」が、全国各地の米を厳選し精米する、こだわりのお米屋さん。握りたてのおにぎりや真心たっぷりのお弁当も人気の同店で、春の行楽時にぴったりのテイクアウトメニューが「おにぎり御膳(900円)」です。手作りのおにぎりや自家製の季節の惣菜が入ったお弁当は、見た目やボリューム、栄養バランスも抜群!市内全域に配達サービスも可能です(詳細はHPを)。14~17時の間で、15歳以下の子どもが利用できる、子ども食堂にも取り組んでいるので、気軽に声をかけを。



## お米ひろば さとう

〈宇大前店〉

住 宇都宮市峰3-31-46  
☎ 028-637-3888  
配達予約専用 ☎028-666-8690  
営 9:00~18:00  
休 無休 P 5台

〈御幸ヶ原店〉

住 宇都宮市御幸ヶ原町68-27  
☎ 028-663-1050  
配達予約専用 ☎028-666-8690  
営 9:00~18:00  
休 無休 P 8台

## 不動産相談・買取・販売



相続アドバイザーの鈴木秀明です。県内中心に不動産業を35年営んでおります。特に相続の際の不動産相談を得意としております。皆様の大切な不動産を是非わたくしにお任せください。

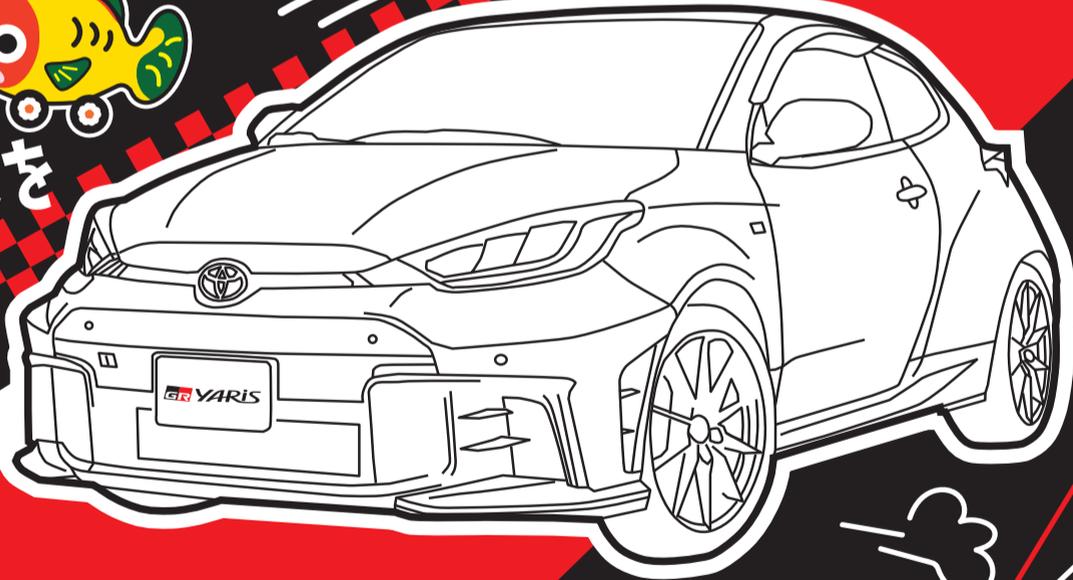
## ハートエントランス株式会社

宇都宮市山本1-17-26 ヴィラちぐさ101  
TEL.028-307-7558

居住支援法人/宅地建物取引業免許栃木県知事(3)第4890号

# GR YARIS

好きな色にぬって  
オリジナルきんちゃくを  
作ろう!



### BORN FROM WRC GR YARIS



Photo: GRヤリス RZ "High performance" (1.6L・8AT・4WD・4人乗り)  
ボディカラーのプラチナホワイトパールマイカ(089)(消費税込33,000円)はメーカーオプション  
下記の価格には含まれておりません。車両本体価格 **5,330,000円**(消費税込)

完成したぬりえを、  
お近くのトヨタカローラ栃木の店舗へお持ちください。  
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。  
※ぬりえはクレヨンやマジックなど濃い色でぬっていただくと、きれいにプリントできます。



\*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2025年4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

4/27(日)~5/6(火)まで  
ゴールデンウィーク休業となります。  
詳しくはホームページをご覧ください。



# お腹も心も大満足 宇都宮市役所周辺Part2

Mia de  
まちあるき

..... UTSUNOMIYA SHIYAKUSHO .....

## オススメ

### 人気店を巡るグルメ散歩

近隣で働く人たちが、所用で訪れた人たちにとっても楽しいランチやディナー。ここにはみんなのお腹も心も満たしてくれるお店がたくさん。訪れて&味わって納得の、人気のワケを確かめに行ってみて♪

【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。



グリークヨーグルト(右手前:ストロベリー&バナナにアサイートッピング)と「ローストチキン&ブロッコリーサラダ(左:自家製ドレッシング付1,300円)」

## ヘルシーな毎日にグreekヨーグルトとチョップドサラダ♪

ヘルシーな食材と自家製にこだわり、昨年10月にオープンしたグreekヨーグルトとチョップドサラダがメインのお店です。濃厚な味わいのグreekヨーグルトは、牛乳100%と4種類の乳酸菌を使用。発酵の時間や温度管理にもこだわり、毎日お店で手作り。フルーツとハチミツ、自家製グラノーラ、美容にもうれしいアサイーの追加もOKです。チョップドサラダは、刻んだ野菜やチキン、キヌアなどの具材に自家製ドレッシングをかけ、スプーンでパクパク食べられます。バランス良く栄養も摂れてボリューム満点。その日の気分や好みに合わせて、野菜や具材のカスタムも楽しめます。新登場の揚げたてポテトと豊富なドリンクメニューも一緒に！



6種類から選べる「フライドポテト」と「ブルーレモンスカッシュ」

### カフェアンドデリハナモリ CAFE&DELI HANAMORI 宇都宮店

住 宇都宮市旭1-4-28  
☎ 028-680-6566 営 10:00~19:00  
休 不定休(SNSで確認を) 席 5席  
P 2台(店舗前) HP Instagram @and\_hanamori



左:あんバターのような塩味も絶妙な「生クリームつぶあんぱん(左:230円)」、「季節の生クリームパン(右)」も大人気 右:続々登場する進化系「温泉パン」

## 「温泉パン」と同じ生地で焼きたてスイーツ系&惣菜系♪

1941(昭和16)年創業、「日本三大美肌の湯」として名高い温泉地、さくら市喜連川の老舗パン屋さん。長年愛され続ける看板商品を店名に冠した「温泉パン」の直営店です。

独自の配合・熟成によるしっかりとした食べ応えとふっくらな食感。ほんのり甘みのある素朴な「元祖温泉パン(プレーン)」に加えて、「大人のショコラ」「抹茶あずき」「季節限定」など進化系「温泉パン」も続々登場。すべて「温泉パン」と同じ生地を使い、店内工房で焼き上げている「生クリームつぶあんぱん」「カレーパン」など豊富な焼きたてパンがあるのも直営店ならではの魅力です。イートインコーナーもあるので、一条店限定パンとコーヒーでのんびり過ごしてみても？



### 温泉パン 宇都宮一条店

住 宇都宮市一条1-6-5 1F ☎ 028-612-8911  
営 10:00~18:00 ※土曜・祝日は17:30まで  
休 日・月曜 席 7席 P 近隣コイン有  
HP https://onsenpan.jp



左:夜限定「バスタコース(前菜盛り合わせ、バスタ「ほうれん草の手打ちバスタ」を選択、サラダ、デザート、ドリンク付・3,000円)」と、名物「ライスコロッケ」

## 老舗イタリア料理店で心づくしのランチ&ディナー♪

宇都宮にイタリア料理店がまだ数えるほどしかなかったころ、「本格イタリアンを家庭的な雰囲気の中で味わっていただきたい」と、オーナーシェフの渡辺康夫さん、明美さん夫妻がオープン。創業から37年、夫妻の思いは今も変わりません。

平日限定のお得な「日替わりランチ」は、自家製デザート付きで大人気。予約または時間をずらして訪れるのがおすすめです。昼とは異なり、穏やかな時間が流れる店内で心づくしのディナーはいかが？ 生パスタを選べる夜限定セットや、名物「ライス



コロッケ)、肉料理、ピッツアなど単品料理から選ぶのもOK。記念日や女子会など予算に応じた飲み放題付パーティーコースもあるので気軽に相談を。

### イタリア料理 ラ・パデラ

住 宇都宮市旭1-5-1 ☎ 028-632-8008  
営 11:00~14:00(L.O.13:30)  
17:00~21:00(L.O.20:30)  
休 土曜、月曜のディナー(祝日の場合は終日休み)  
席 20席(②) P 4台

# TBS HOUSING

イベント  
開催!

宇都宮ベルモール会場 宇都宮インターパーク会場

4/26(土)・27(日)・29(火)・5/3(土)・4(日)・5(月)・6(火)

宇都宮ベルモール会場 ☎ 321-0904 栃木県宇都宮市陽東6-2-2 TEL.028-661-7160

4/27 ふれあいミニ動物園  
【動物取扱業】●事業所名:ペットショップレオン●所在地:埼玉県さいたま市岩槻区小満1300●登録番号:種別/展示/さいたま市666号●登録日:2016年4月23日●有効期限:2026年4月22日●取扱責任者:梅澤弘和●動物の健康状態により内容が変わる場合があります。※途中休憩が入ります。

4/29 ウルトラヒーローがやってくる  
11時00分~  
13時00分~  
14時30分~  
観覧無料  
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

5/4 11時00分~(日祝) 14時30分~  
観覧無料  
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

5/6 発掘! ストーンレジャー シューティング!!  
宝石

宇都宮インターパーク会場 ☎ 329-0606 栃木県河内郡上三川町大字岡岡600番 TEL.0285-56-2962

4/26 キャラクターバスタオル  
3種類から選んでね! プレゼント  
PEANUTS

5/27 11時30分~(日) 14時30分~  
観覧無料  
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

4/29 キッチンカーフードサービス!  
タコライス  
チョコス

5/3 キミとアイドルプリキュア♪ショー  
11時30分~  
14時30分~  
観覧無料  
※詳しくは、センターハウスにお問い合わせください。※状況に応じて予告なしに内容の変更や縮小、中止の場合がございます。あらかじめご了承ください。

5/4 抹茶のスイーツフェア  
5/5 RCはたらく車ランド  
はたらく車 ラジコン操縦体験!!  
クイズラリーでミニカーゲット

## モデルハウス見学予約

WEBからカンタン予約で待ち時間無し&じっくり見学!  
TBSハウジングのホームページからご予約ください。

事前予約はメリットがいっぱい!  
待ち時間無しで見学。土・日・祝やお仕事帰りにも優先してご案内いたします。ご予約時にお伺いいたしましたご質問等は、当日しっかりとご回答させていただきます。経験豊かなスタッフがご案内いたします。ご見学しながらお気軽にご質問ください。

## モデルハウス見学予約プレゼント

WEBで予約して、モデルハウスをご見学された方に!  
アマゾンギフトカード  
最大3,000円分プレゼント!  
さらには!  
当会場の出展メーカーでご予約いただいたお客様の中から、抽選で各会場毎月3名様にアマゾンギフトカード2万円分プレゼント!



左：定番メニュー「とろろかけうどん（冷・820円）」。  
食感の違いも楽しい温かいうどんも選べる

### 心を込めて手打ち。本場仕込みの讃岐うどん♪

香川から取り寄せる小麦粉や醤油を使用。うどん県・香川の人気店で修業した、本場仕込みの讃岐うどんが味わえます。

湿度や温度によっても変化する生地に日々向き合い、店内工房で手打ち。一年を通して人気なのは「とろろかけうどん」。冷水で締めたコシが強くのど越しの良い太麺に、希少な鳥取産3年ものの長芋による「とろろ」と、上品な白だしが合わさり格別です。香川県民のソウルフード「高野豆腐天ぷら」もおすすめ。また、うどんを注文した人には、「ゆであがるまでお待ちするので」と、塩麴で漬けた浅漬けのをせた「冷や奴」



のサービスが。優しい味わいの心遣いに、何度も通いたくなるのも納得です。

### ぶつをのうどん

住 宇都宮市松が峰2-9-3 1F ☎ 028-639-0477  
営 11:30~15:00 (L.O.14:30)  
17:00~20:30 (L.O.19:45)  
休 水曜 席 19席(㊟) P 近隣コインP有

### おなかに優しいほっこり カフェごはん&将棋カフェ♪

「どなたでも気兼ねなく訪れて、ほっこりできる場所になれば、うれしいです」。そう話す、前職が教員というオーナーの加藤朝美さん。訪れてくれる教え子たちとの再会をうれしそうに話す笑顔に、こちらほっこりです。

ランチの一番人気は、電話予約がおすすめ「週替りランチ」。バランス良く、胃腸に優しい料理を心がけているそう。扉付きの半個室での食事会や、夜の宴会（予約制・4人〜）も好評です。広々とした居心地の良い空間を多くの人に利用してほしいと音楽ライブなども開催。初心者大歓迎の「将棋カフェ（土曜日のみ・SNSに日程掲載）」では、有段者のスタッフとの多面指しも楽しめるので、ぜひお出かけを。



「週替りランチ（メイン、スープ、小鉢、ドリンクなど付・1,300円）」。  
写真のメイン料理は「タコライス」

### カフェイッカ cafe ikka

住 宇都宮市松が峰2-1-10 1F ☎ 070-5541-4571  
営 11:30~18:00 (L.O.17:00)  
土曜 12:00~ (将棋cafeはワンオーダー制)  
休 日曜・祝日 (臨時休業はSNSに掲載)  
席 22席(㊟・㊟) P 近隣コインP有  
HP Instagram @cafe.ikka



左：自家製・日替わりケーキ（3〜4種）「チーズケーキ」

Tochigi: Irrodori Landscape



### 穏やかに流れる巴波川の上を 泳ぐ色とりどりの鯉のぼり

栃木市の中心部を流れる「巴波川（うずまがわ）」。5月11日（日）まで、栃木市の春の風物詩「うずまの鯉のぼり」が開催中です。常盤橋〜幸来橋〜巴波川橋下流までの約600mの区間を、「いいこい」にちなんで1,151匹の鯉のぼりが彩ります。



木材回漕問屋だった「塚田歴史伝説館」や、麻問屋でもあり銀行でもあった「横山郷土館」など、蔵の街・栃木を代表する歴史的な景観を背景に、色とりどりの鯉のぼりが春風に吹かれて気持ちよさそうに泳ぐ姿が楽しめます。船に乗って巴波川を遊覧できる「蔵の街遊覧船」に乗って、船の上から景色を楽しむのもおすすめ！船頭さんが栃木市や巴波川の歴史などについても案内してくれます。



### うずまの鯉のぼり

住 栃木市倭町・室町・湊町周辺  
〈問い合わせ〉栃木市観光振興課  
☎ 0282-21-2374  
HP <https://www.tochigi-kankou.or.jp/>



Mia's Writer Recommend Ippin



### ホッとする優しい甘さ 野州たかむらの 「どうぶつべっこう飴」

今回の担当



ライター あさい

素朴でどこか懐かしい甘さに、キラキラ輝く透明感、かわいい動物のフォルム。茂木町でさまざまなキャンディを製造している「野州たかむら」では、1965年の創業以来、熟練の職人技と厳選材料、変わらない製法で作り続けています。「どうぶつべっこう飴」に使っている素材は、グラニュー糖・水飴・オリゴ糖ととてもシンプル。余分な添加物を一切使っていないので、小さなお子さんのおやつにも安心ですね。「どうぶつべっこう飴」のラインナップは、スタンダードに加え、塩飴・宇治抹茶・さくら・甜茶・青梅・ゆずの全7種類。道の駅もてぎなどの道の駅をはじめ、あぜみちなどの農産物直売所、野州たかむらオンラインショップでも購入できます。



「どうぶつべっこう飴（各226円）」



### 株式会社野州たかむら

住 茂木町茂木181-1 ☎ 0285-63-1730  
HP <https://shop.yashu-takamura.co.jp/> (オンラインショップ)  
〈販売場所〉道の駅もてぎ、あぜみち各店など

# 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。

不用品を処分して  
子育て環境を整えましょう！



リーちゃん

人と自然に優しい  
企業を目指します。



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



カビくさいお布団



大きくて重いこわれた家具



虫がわく放置タイヤ



引越して出た不用品

### 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



## 株式会社 マジック・ワーク

通話無料

# 0120-530-819

〒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

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始



中学生  
サポート  
クラブ

# 中サポ

「中サポ」は、高校進学を目指す中学生のみならず、保護者の方々にさまざまな情報や教材を提供することで、中学生の受験や日々の学習を応援する「下野新聞中学生サポートクラブ」の略称です。



中サポ公式  
キャラクター  
チューター君

## 中学生 対象 新規会員登録集中!!

さらに!特別会員になれば**無料**でもらえる!「中サポ」**会員特典** 非売品 **会員登録も無料!** **会員特典も無料!** **年会費も無料!**

中学生の学びを全力サポート!

「中サポ通信」年間10冊

受験&学力アップの必読書!



※上記は令和6年度の特典です。変更になる場合もございます。

受験生必携アドバイス集

「必勝受験塾」

大手進学塾講師の熱いアドバイス。

年1回発行



高校入試対策ばっちり!

「英語リスニング問題集」

年1回発行



特典は他にも  
いっぱいあるよ!!



入会すれば  
会員限定の  
特別な記事が  
見られちゃう!

進学フェア用  
公式ガイド

県内高校の情報満載。



中サポ  
ホームページ  
随時更新中!



■「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。

ご注意 ※一度会員登録されている方は、新年度ごとの登録は必要ありません。学年は自動更新されます。※現在小サポ会員の6年生は、新年度中サポ会員に自動更新されますので、再度の登録は必要ありません。※一般会員から特別会員へ変更される方は中サポホームページからの変更をお願いいたします。

好評受付中!

詳細、お申し込みはWEBへ

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

スマートフォンから  
パソコンから 簡単検索!



中サポ

検索



郷土とともに 明日をひらく  
人と地域をつなぐ 共感のパートナー  
下野新聞社

※電話での入会申し込みは受付していません。WEBからお申し込みください。電話でのお問い合わせは 平日 午前10時～午後5時 TEL028-678-3131 ※お客様の個人情報は下野新聞社から担当の新聞販売店に連絡させていただきます。個人情報は双方で管理し、本社サービスのご案内などに活用させていただきます。 ※特別会員は新聞購読ご契約者と同居している中学生にのみです。 ※お申し込みが完了すると後日確認メールを送信致します。確認メールはすぐには返信されません。ご了承ください。迷惑メール対策をされている方は、ドメイン名「@chusapo.jp」を指定受信できるように設定してください。



# 賃貸? 購入?

## 次の家で迷ったら スーモカウンターの

# 無料講座へ



### ■人気の無料講座&個別相談会

1. 何からはじめていいかわからない人は  
**はじめての注文住宅講座**

家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。

2. 必要なお金の目安を知りたい人は  
**注文住宅価格まるわかり講座**

建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を作るために必要な知識を学べます。

3. 建築会社の特徴を見極めたい人は  
**ハウスメーカー・工務店 選び方講座**

アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

4. 個別に疑問を解消したい人は  
**個別相談会**

予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国47万組以上(2024年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい探しを無料でサポートしてくれます。

スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えももらえ、その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介をしてくれます。

アドバイザーがあなたの要望に合わせて、“できる”ではなく、“得意な”会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

### ■充実のサポートで安心!

相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらにファイナンシャルプランナーによる特別講座も無料で受講できるので、分かりにくいお金のことも詳しく相談できます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

### スーモカウンター注文住宅

宇都宮インターパークビレッジ店  
宇都宮市インターパーク4-1-3  
インターパークショッピングビレッジ 1階

宇都宮店  
宇都宮市馬場通り4-1-1  
うつのみや表参道スクエア 3階

宇都宮ベルモール店  
宇都宮市陽東6-2-1ベルモール 2階

全国258店舗 利用組数47万組以上  
※カウンター数/2025年2月末時点、利用組数/  
2024年3月末時点での集計結果

### 人気の無料講座・個別相談会

開催日時 **4/24(木)** ①10:30 ②13:30  
**-5/11(日)** ③15:30 (各回約90分)  
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は

**0120-300-829**  
毎日受付 9:00-21:00(フリーコール)

「Miaを見て」とお電話ください♪

※臨時休業の場合あり。  
営業時間や定休日は、  
電話またはHPにてご確認を



# 急募 タウン情報紙 Mia 配布員募集!

未経験者歓迎! <業務委託>

お問い合わせはこちらまで!

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 10:00~17:00

## おかげさまで70周年

# 両毛丸善株式会社



感謝の気持ちを込めて70周年記念クーポンをプレゼント! 宇都宮エリアの4店舗でお使いください。  
(現金およびクレジットでのお支払いのみ有効)

Mia限定 70周年記念 両毛丸善の宇都宮エリアで使えるお得な燃料クーポン!!

現金及びクレジットでのお支払いのみ有効  
・ガソリン 7円/L割引!!  
・軽油

取扱店舗 平松・今泉・下平出・セルフランド下栗(4店舗)  
取扱時間 9:00~18:00 有効期限2025年5月31日(土)まで

※給油開始後の割引対応はできません。必ず注文時に本クーポンをスタッフにお渡しください。  
※店頭給油のみご利用いただけます。  
※1枚につき1回限りとなります。  
※他のクーポン割引との併用はできません。



### 取り扱いSS (宇都宮エリア)

- 宇都宮平松 SS TEL: 028-634-2513
- 宇都宮今泉 SS TEL: 028-662-0635
- 宇都宮下平出 SS TEL: 028-664-1435
- ENEOS セルフランド下栗 TEL: 028-651-2110



←店舗検索はこちらから

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. 44

## 吹き抜ける春風をイメージしてさわやかに!

### おうちの中にも春風を



今回は、イエロー、ホワイトのお花や、スッキリとした形の葉ものを使い、さわやかな春風をイメージさせるアレンジメントにトライ! 「フリーセント」というテクニックを使い、色だけでなく形でも春風を表現しました。



用意するもの  
ハサミ、花器、ドラセナ、アルストロメリア、レースフラワー、リュウカデンドロン、キキョウラン、セロテープ



Step.1  
花器に十字にセロテープを貼り、花留にします。実は意外と難しい投げ入れアレンジ。思ったところにお花が留まってくれない! という悩みはこれで解消できますよ。



Step.2  
背の高い草花から挿していきます。今回は、キキョウランとレースフラワーでだいたいのフォルムを決めました。風に吹かれたイメージで流れるように挿すのがポイント。



### ワンポイントアドバイス

今回のアレンジは、「フリーセント(流れるような)」という上級テクニック。風に吹かれたような形をイメージしてみ。



風に吹かれたような形をイメージしてみ。

## Mia Kawaii Item

ウォーキングにも最適!

- YONEX SHW123 (ベージュ/ピンク) 13,200円
- a.v.v 66L48013Q 385円



パワークッションを採用し、歩きやすさに定評のあるYONEXのスニーカー。ベーシックなベージュに差し色のピンクが効いたスタイリッシュな配色が魅力。ベージュ/ピンクはレディースのみの展開ながら22.5~25cmまでとサイズが豊富なのもうれしい。ブラウンのラインがアクセントのミントカラーの靴下でさわやかさをプラス。

外に出かけたくなる季節の到来! 春のお出かけには軽やかなスニーカーを合わせたいもの。カジュアルな印象のスニーカーの組み合わせですが、スニーカーのカラーと靴下選びでクラスアップ。コーディネートのにぎやかなアクセントになる「スニーカー×靴下」の組み合わせをご紹介します。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F シューズワールド、ファミリーストア

春コーデのアクセントに

- new balance 373 (ピンク) 10,890円
- アシスト 9J41001-NA 385円



タウンユース向きのスニーカーながらクッション性に優れ、どんなスタイルにも合わせやすいすっきりとした細身シルエット。レディースは全4色展開。コーディネートに差し色にもなるキュートなピンクのスニーカーには、柄もかわいいカラー靴下で遊び心を。スカートに合わせるのももちろん、パンツの足元からちらりと覗かせても◎

KUMON もうひとつの大切な時間

## 私、先生

くもん書写教室の先生になりませんか

### 5月の教室開設説明会

- 宇都宮 5/13(火) 10:00~12:00  
栃木県総合文化センター ギャラリー棟3階 第4会議室  
(「東武宇都宮駅」徒歩約8分、JR「宇都宮駅」よりバスで「県庁前」下車徒歩2分)  
※お車でのご越しの際は近隣駐車場をご利用ください
- 宇都宮 5/22(木) 10:00~12:00  
TKP宇都宮カンファレンスセンター 地下1階  
カンファレンスルームD (JR「宇都宮駅」西口徒歩4分)

オンライン説明会 予約制(土日を除く 2営業日前までに要予約)

- 5/8(木) 10:00~ ● 5/28(水) 15:00~ (各30分)

● 25歳~60歳代前半(女性)の方にお願いしています。  
● 当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。  
● オンライン説明会希望の方は事前にZoomのインストールをお願いしています。

5月無料体験学習 (5/11~5/31) 生徒募集集中!

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

くもん書写の先生 検索

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です

公文エルアイエル 0120-410-297

## 2歳~9歳児の保護者の方へ

### 生涯続く考える力を

ピグマリオン  
指先・空間・図形  
数論理・言語

論理エンジン  
語彙・思考・表現  
文法・論理

無料体験学習受付中!

## まんてんキッズ

宇都宮教室 西川田教室 西原教室

宇都宮市元今泉 3-20-16大光ビル  
宇都宮市 西川田町6-4-8  
宇都宮市 西原3-2-12

ホームページをチェック!

0120-556-820  
受付時間 9:00~18:00

# Coupon+ Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付♪

INDIBA SALON CALIDO LAB (カリドラボ)

健康と美しさは内側から整える時代へ!  
温めて、流して、引き出すカ それが「インディバ」!!

『体質改善』+『肌質改善』=『根本改善』!!  
『お身体の土台づくり』にこだわり美容と健康を同時に体感していただけます。身体の深部から温める事ができる『インディバ』は美容・医療・スポーツ分野と幅広く使用されている安心安全な高周波温熱機! 同時にマッサージも施し、身体の奥からポカポカシラックスもできる感覚は一度体験するとやみつき間違いなしです。それぞれの症状に合わせたオーダーコース、アロマリンパマッサージ、フェイシャルも男女問わず人気です♪

まずはこちらインスタのQRコードからサロンと施術の様子をご覧ください♪

INDIBA SALON CALIDO LAB (カリドラボ)

028-612-2656

宇都宮駅前通り3-4-13 森下ビル3F  
10:00~21:00 完全予約制  
※~11:00は前日までのご予約のみ  
※当日予約最終受付19:00  
◎ 日曜(不定休有)

店舗情報はコチラ

Mia's クーポン 有効期限/2025.5.17

本紙バーコードをご提示いただいた方

お会計から **200円 OFF**

- 2,000円以上お買い上げの方。
- 1組様につき1枚の使用。
- 他券との併用不可。

肉処 KURA 工場直売セール

次の開催日  
5/3(土) 5/17(土)

プロ御用達の肉を特別価格で大放出! 毎月第1・第3土曜に開催している工場直売セール! 確かな品質と豊富な種類の肉をご用意してお待ちしております。

肉処KURA 宇都宮店

028-612-1341

宇都宮市上戸祭町3015-20  
第1・第3土曜 10:00~17:00  
5台

Mia's クーポン 有効期限/2025.5.31

初回来店特典

ドライヘッドスパ **30分 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。

5月末までの期間限定

漢方アロマ全身トリートメント90分 10,500円

※クーポンのドライヘッド30分がつくので120分コースになります  
※通常全身90分+ヘッドは13,800円のコースです

漢方アロマを使用した全身トリートメントで心も身体も緩めましょう。心と体のメンテナンスをしませんか?

minorio

宇都宮市駒生町  
9:30~20:30(最終受付18:00)  
月・水・金曜のみ22:00まで  
不定休  
※有※最寄りバス停より徒歩1分

Mia's coupon

Mia限定 インディバ選べる体験コース  
お顔・首肩・お腹・腰から1つ通常45分 9,000円→5,000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。
- 本券1枚につき、1回限りご利用になります。

有効期限/2025.5.31



三重ホンダヒート VS リコーブラックラムズ東京

2025 5/11(日) パブリックビューイング開催!!

@ベルモール カリヨンプラザ (宇都宮市陽東6-2-1)

14:30 キックオフ

混戦のシリーズ最終節 宇都宮から熱狂と声援を送ろう!

入場無料



11:00~11:45 ラグビー体験・選手との交流会1回目
13:00~13:30 ラグビー体験・選手との交流会2回目
14:00~14:30 トークショー スペシャルゲスト:U字工事さん
14:30~ パブリックビューイング

トークショーも登場! U字工事も登場!



三重ホンダヒートは、2026-27シーズンを目標に活動拠点を宇都宮市に移す予定なんだ!

5/11母の日特別企画 ヒートくんオリジナルデザイン 母の日メッセージカードコーナー 設置予定!



マスコットキャラクター ヒートくん 背番号110



主催: 三重ホンダヒート 後援: 宇都宮市 映像提供: J SPORTS
お問合せ: 三重ホンダヒートPV事務局 hm\_sports\_info\_shared@jp.honda

\*イベント内容は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。



話題の積立投資が学べる!

NISA iDeCo 参加費無料 要事前予約

参加者全員特典付

女性のためのはじめてのお金の講座 IN 宇都宮

2025.5.25(日) 10:00-12:00 | 14:00-16:00

20分前開場 | 定員各20名《定員になり次第受付終了》

会場 宇都宮市文化会館 第1会議室(3階)

住所 栃木県宇都宮市明保野町7-66

20~70代女性向け 夫婦・親子・友人参加OK

既に始めている方もこれから始める方もまずはお金の基本について学んでみませんか? お金の「わからない」をわかりやすく! 90分で解決します!



初心者必見! わかりやすいカリキュラム

- 話題の「NISA」等の積立投資の仕組みを解説
お金の基本から将来の目標設定の考え方を学ぶ
老後に2000万円必要って本当?
必要な老後資金ってどれくらい?
資産を守るための方法とは?



CAFE OHZAN キューブラスク5個入カラン ※画像はイメージです

私がわかりやすく解説します!

講師 高畑 智和 先生

CFP®(日本FP協会認定) ファイナンシャルプランナーの上位資格であるCFP®(日本FP協会認定)取得者。年間300件を超える老後資金や教育資金、保険や資産運用のアドバイスを行う傍ら、日本の金融リテラシー向上に寄与すべくマネー講師としてセミナー講演も精力的に行っている人気の講師です!

【募集代理店】株式会社ライフプラザパートナーズ



そろそろお金のこと、一緒に考えよう

主催: お金の講座運営事務局 (問い合わせ先: info@stories-inc.co.jp) 協力: マニユライフ生命保険株式会社
※本イベントに関するお問い合わせは二次元コードよりお願いします。お電話でのお問い合わせは受け付けておりません。※女性向けセミナーのため、未成年者(幼児・同伴含む)の同伴・男性のみ・同業者のご参加はご遠慮ください。

《24時間受付》WEB予約はこちら

①二次元コードを読み込めるフォームに必要事項を入力・申込完了!

※登録番号: LPP市-24-88 [20270331]