

私の街、私の暮らし タウン情報紙



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

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.144

2025 5.24

次号発行は6月7日です

熟練のフレンチシェフ考案 うまみ凝縮のぜいたくから揚げ

「道の駅きつれがわ」でおなじみ、人気の唐揚げ「きつれがわチキン」やハワイのソウルフード「モチコチキン」、フレンチスタイルのコンフィやサラダチキンなど、銘柄鶏「那須どり」を使ったさまざまな鶏料理のテイクアウト専門店。名物の「黄金の揚げ鶏」(1,430円)は、オリジナルスパイスで下味を付けた半身を、じっくりと火を通し、肉のうまみをパリパリの衣の中に閉じ込めた、その名にふさわしいぜいたくな味わいです。おすすめの商品をそろえた「パーティーセット」(2,500円〜)も、ぜひ気軽にご利用を。事前予約も大歓迎です。



那須どり

Present

住 宇都宮市上戸祭2-3-16
☎ 028-612-2436
営 11:00~14:00 (L.O.)
16:00~20:00 (L.O.)
休 不定休 P 7台

「Mia144号を見た」と声がけし、
「パーティーセット(各種)」を予約した方に限り
20%オフでご提供
(オープン記念割引と併用不可/有効期限 2026年5月31日)



6/7 (SAT)・6/8 (SUN)
9:00-16:00

2025 CUSTOMIZE & OUTDOOR FAIR

つくるま
COROLLA TOCHIGI CUSTOMIZE

カスタマイズ・ドレスアップ、
アウトドア仕様のクルマを
24台展示!!



イベントMC

「レディオバリー」で
おなじみの
永井 貴さんが
会場を盛り上げます!!

レースクイーン

写真撮影会
両日とも
am11:00~
pm2:00~
実川かこさん

ー カスタマイズ&アウトドア フェア ー

2日間だけの特別展示!!

GRヤリス RZ
"High performance"で
サボカー体験



東京オートサロンでも展示!!



スーパーフォーミュラ
[2017-2018年]
参戦車両!



20社以上の
パーツメーカー様がいるので、
その場でご相談・ご購入
可能!



カロラのつながを着て
エンジニア体験!



JAF ことも安全免許証

自分の顔入り、免許証を
つくっちゃおう!



ミニ四駆販売&組み立て

組み立てできたら、コースを走らせよう!
タイムアタックもあるよ!
※コースは無料開放しています。



オリジナル缶バッジづくり

好きなスポットで写真を撮って
オリジナルの缶バッジをつくらう!



参加無料! キッズ体験コーナー

ぬりえきんちゃく

好きな色にぬった、ぬりえを
きんちゃくにプリントするよ!
※後日引き渡しとなります。



スタンプラリー

スタンプを全部あつめて、
お菓子ゲット!!



レーシングゲーム

キミのタイムはどれくらい?!



みんな遊びに
きてね!



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

確かな技がキラリ

宝木町・細谷町エリア

..... TAKARAGICHO HOSOYACHO

オススメ

地元で愛される名物グルメ&ショップ

人々の暮らしが息づく宝木町・細谷町エリア。ここには「お客さんの笑顔のためなら」と心意気あふれる店主のお店が点在。世代を超えて地元の人たちから愛され、頼りにされるお店ばかりを紹介します♪

【テーブル以外の座席情報】

個室 座敷 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。

Mia de

まちあるき



進化しながら愛され続ける老舗パン屋さん♪

1970(昭和45)年創業。県産小麦を配合し、無添加で作る約80種類以上のパンを、衛生面を考えすべて丁寧に個包装しています。

しっとりやさしい甘さのカステラ巻きを、パン生地で包む「カステラパン」は、那須御用卵を使うなどの素材の進化をしつつ、創業から今も大人気。「県内一辛いかも!」と話題の「激辛カレーパン」、驚きのレーズンリッチな「レーズンブレッド」など、確かな技術に「せいげつどう」らしさがプラス。長年、地元小学校の給食や、高校の購買にも納入。「生徒たちが友だちや家族と一緒に来店してくれるのも、励みになっています」と店主の石塚さんが想いを語ってくれました。



パン工房 せいげつどう

住 宇都宮市宝木町2-926-4
☎ 028-652-0145
営 9:00~19:00
※土曜のみ15:00まで
休 日曜・祝日 P 10台



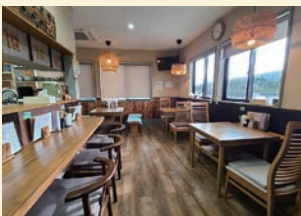
昼・夜に提供「本日のお刺身定食」(サラダ、ご飯、みそ汁、漬物付・1,320円)に「天ぷら付」(+330円)がおすすめ

旬の魚介の和食ランチ&夜は厳選日本酒と一緒に♪

「毎朝豊洲から仕入れる、その時季のおいしい魚介にこだわった和食を味わってもらいたい」と、店主の渡辺和樹さんと、敬治さんが兄弟で昨年10月にオープン。有名ホテルや東京・銀座の日本料理店でも腕を磨いた和樹さん。経験とセンスを生かした料理を気軽に味わえるとあって早くも評判です。

定食メニューは多彩な9種類。旬の刺身がメインの「お刺身定食」に、330円で盛りだくさんな「天ぷら(海老、キス、季節の野菜天ぷら・全5品)」の追加ができます。

一尾丸ごとの「アジフライ」は、うれしい骨せんべい付き。敬治さん厳選の各地の日本酒も用意。夜は、お酒が進む豊富な単品料理を楽しみに訪れてみて。



旬彩 活魚 まる和

住 宇都宮市宝木町2-943-27
☎ 028-680-7254
営 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:00(L.O.20:30)
金・土は22:00(L.O.21:30)
休 月曜 席 26席(◎・㊟)
P 12台
HP Instagram @maruwa_oo



左:「焼餃子ダブル」(2人前・580円)
右:「特製塩味スープの「水餃子シングル」(330円)

子どもにも安心な、安くておいしい餃子を楽しんで♪

1961(昭和36)年の創業以来、世代を超えて愛される餃子専門店。「先代の母が作った餃子の味が店の原点。『安くておいしい』を大切に、子どもにも安心な餃子を提供したい」と話す、2代目店主の平塚康さん。

安くて安心なワケは、皮も餡も店に併設の工場での自家製だから。パリッともちもちの皮に、ジューシーな餡が魅力です。餡には、国産の白菜とキャベツ、県産豚肉を使用。豚肉には、国産香味野菜をじっくり煮込む特製スープを練り込みます。そのままでも、酢、自家製ラー油で味変もおすすめ。餃子にも使う特製スープで作るラーメンも、ココ



でしか味わえない人気メニュー。昔も今も家族の笑顔でいっぱいのお店に、ぜひお出かけを。

うつのみや 幸楽

住 宇都宮市宝木町2-864-4 ☎ 028-652-6565
営 11:15~13:45(L.O.) / 16:30~19:45(L.O.)
休 土曜の夜、日・月曜 席 33席(㊟) P 42台
HP https://www.kouraku.net

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。



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。

梅雨は片付けの
ベストシーズンだよ!!

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

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：国産若鶏半身を使用「かぶと揚げ（650円）」
右：やきとり各種（塩orたれ・140円～・数量が多い場合は要電話予約）

こだわり素材の炭火やきとり＆かぶと揚げ♪

2大看板の「やきとり」と「かぶと揚げ」を店内とテイクアウトでも提供している「やきとり 富」。

国産若鶏の半身を使う「かぶと揚げ」は、ボリューム満点でジューシー。クセになる旨塩味が魅力です。こだわり満載のやきとりには、抗生物質を与えず、植物性由来の飼料で育てる岩手県産銘柄鶏「菜彩鶏」を使用。店主が毎日手作業で1本1本串打ち。カリッと香ばしく、ジューシーな焼き上がりは、炭火ならではの、「レバーやハツなど内臓ものもココのなら食べられる!」と評判です。また、「焼きたては格別」と、毎回店内で食べていくファンもいるそう。こだわりの炭火で仕上げた焼きたてを、ビールと一緒にご賞味あれ。



やきとり 富 ￥4

住 宇都宮市細谷町659 山本ビル1F
☎ 028-666-0188 営 15:00～21:00
休 水曜 席 12席(●・◎)
P 有(店舗東側)

大切な思い出を捨てないで。 「美彩来」で素敵に再生♪

スカートやパンツのすそ上げ（800円～）をはじめとする、さまざまな洋服のお直しと和服のリメイクを、縫製職人の今井さん夫妻が手がけています。

お客さんに寄り添ったお直し、リメイクが「美彩来」のモットー。的確な採寸と丁寧な聴き取りにより、「お直し前より着心地が良くなる」と好評です。また、複数の店で不可能と判断された数々の依頼も、長年培った知識と卓越した技術を駆使して修繕。大切な人の形見など、思い入れのある着物がチュニックやワンピースとして再生。和服にも造詣が深い今井さんならではの感動の仕上がりに。「美彩来」では、夫妻の技術や思いまで受け継ぐ後継者を募集中。興味のある人は直接、問い合わせを。



着物から素敵に再生したワンピース（左）とシャツジャケット

洋服お直し・着物リメイク 美彩来 びさいくる

住 宇都宮市細谷町680-6
☎ 028-346-2925
営 9:30～18:30
休 水・日曜、祝日
P 4台

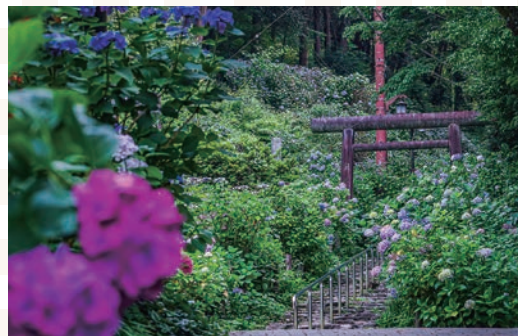


約1,000段の石段の両脇に咲く 色とりどりの美しいアジサイ

アジサイの名所として知られる、栃木市の太平山神社の表参道「あじさい坂」。六角堂前から随神門へと続く約1,000段の石段両側に、西洋アジサイ、ガクアジサイ、山アジサイなど約2,500株が咲き誇ります。1974（昭和49）年にライオンズクラブがアジサイを植樹したのが始まりだそうです。また、石段はこの山で産出をする石を使った「のづら積み」という方法で造られていて、先人たちの努力がうかがえます。

太平山あじさい坂

住 栃木市平井町
〈問い合わせ〉(一社) 栃木市観光協会
☎ 0282-25-2356
HP <https://www.tochigi-kankou.or.jp/>



老舗レストランの味を 宇都宮で！ とろける濃厚チーズケーキ

今回の担当



JR宇都宮駅に「パーラー明治の館」としてオープンしてから約1年半。日光東照宮近くの洋館レストラン「明治の館」の伝統の味を宇都宮駅で楽しめると人気です。

手土産にぜひおすすめしたいのが、創業当時から愛され続けている看板商品「チーズケーキ 日瑠華（ニルバーナ）」。

濃厚なバイクドチーズケーキの上に、生レモンを加えた特製サワークリームが重なり、絶妙なさっぱり感を演出。化粧箱入りなので贈り物にもぴったりです。店内では食事のほか、ニルバーナのジェラートや季節のフルーツをふんだんに使った魅力的なデザートなども充実。クラフトビールもありますよ。



「日瑠華（大・3,780円、小・2,268円）」

パーラー明治の館 ￥

住 宇都宮市川向町1-23 宇都宮パセオ2F
☎ 028-627-8482 営 10:00～21:00 (L.O.20:30)
休 年中無休 席 18席(◎) P パセオ駐車場利用
HP <https://www.meiji-yakata.com/ja/parlor/>



とわノイエ やなせ 新盆展示会 5/27火 → 7/31木 10:00～15:00 [水曜定休]

01

提灯

希望小売価格より

30%OFF

飾り付けもお気軽に
ご相談ください!



02

盆飾り

飾り付けのお手伝いを
いたします



予約制

03

生花

ご自宅用・
お墓お供え用の
生花を取り揃えております



04

各種返礼品

希望小売価格より

10%OFF



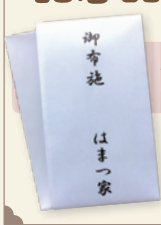
※返品可能
(未使用状態で
限ります)



ご成約者全員に 記念品プレゼント!

お一人様各1点ずつ限り

名入り
お布施のし袋



◆◆◆ 御供養バッグ ◆◆◆

バッグに入れた供養品を8/24の「はまつ斎苑おもいで」の品
供養祭」にお持ちいただくと供養料が無料になります。



予告

とわノイエ やなせ

ペット供養祭



6/15日開催

詳細はMia次号にて!

受付 12:30～13:30

供養式 13:30～

供養料 一般…1,000円(税込) / 会員…無料

いつでもお気軽にお電話ください 365日24時間安心受付



とわノイエ やなせ

☎ 028-611-3874

宇都宮市築瀬町1441-5

(株)北関東互助センター

宇都宮市で8会館を運営



感動のある人生を。

こころネットグループ

(株)北関東互助センターは、
こころネット(東証スタンダード上場)のグループ会社です。

Mia De Life^{プラス} あなたのくらしを豊かに便利に！

くらしのお役立ち情報

始めてみよう!ニュースポーツ

皆さんはニュースポーツをご存じですか？ニュースポーツは、1980年以降に誰もが気軽に楽しめることを目的に考案されたスポーツです。子どもから年配の方まで、老若男女問わず参加できるようルールも簡単で、勝敗にこだわらずレクリエーション感覚で楽しむことができます。今回は、おすすめのニュースポーツをいくつかご紹介いたします。



●ユニホック

体育館版ホッケー。スティックやボールはプラスチック製の安全なものを使用しているので安心です。

●インディアカ

羽根のついたインディアカを肘から先を使って打ち合います。手を羽子板にした羽根つきのイメージで、ルールはバレーボールと同じです。



●スカットボール

ゲートボールのスティックとボールを使うゲームです。ボールをスタートラインからスティックで打ち、スカット台の得点に入れ、その得点を競います。

●モルック

木の棒を投げて、木のピンを倒しその得点を競います。ボウリングのゲームに似ています。



●ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールを「ラダー」と呼ばれるはしご状の器具に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかると得点になります。

●カラーリング

室内版カーリング。底辺に車輪がついたプラスチック製の円盤を交互に転がし、得点を競います。

●コーンホールゲーム

上部に穴の開いた板に「ビーンバック」と呼ばれる四角い布袋を投げ入れ、得点を競います。

宇都宮市冒険活動センターでは、これらのニュースポーツを含めたさまざまなニュースポーツを体験することができます。(アリーナの予約が必要になります。予約の詳細はホームページで確認を)。皆さんもぜひ一度、チャレンジしてみませんか。

取材協力：宇都宮市冒険活動センター 宇都宮市篠井町1885-1
☎028-669-2441

イベント & スポット情報

オリジナルノート作り「ノート工房ヤッホー」

ページをめくるたびにワクワクできたり、使うほどに愛着が生まれて宝物になっていく…そんな自分だけのオリジナルノートが作れる「ノート工房ヤッホー」。今までイベントやワークショップのみでの出店でしたが、アートスペース「mr.Smith」で常設されることになり、誰でも気軽にノート作りが楽しめるように。世界でたった1冊のオリジナルノートを作ってみませんか。



●料金…1,500円

A5サイズのノートの表紙にカラペハリエ（貼り絵）をします。差し込み素材（100円〜）を追加し、表紙や中身を好きな素材でカスタマイズすることができます。

●作業工程

①好きなノートとカラペを選ぶ。②表紙に貼り絵をしたり、追加素材を差し込んだりして最後にリングでとめる。挟みたい紙を持ち込んでもOK。

お問い合わせ：ワークショップの依頼などはInstagram@mr.smith20246
または@karapeharie



今週のうちの子♪



- 名前 マイケル（茶白・9歳）
- 特技 手で水を飲むこと
- コメント 甘えん坊でヤンチャ坊主なマイケルです！写真の通り、上目遣いで可愛い声で甘えてきて毎日メロメロになります！（ペンネーム おべるやまさん）

なんて甘え上手なマイケルくん！こんな目で見つめられたら、飼い主さんがメロメロになるのも当然です（笑）（編集室）

今回は6/21号に掲載予定です。
右記QRよりご応募ください。
【締切 6/1(日)】



仲の内団地 第2期

仲の内団地(第1期)全18画は、ご好評につき完売となりましたが、新たに12区画が分譲開始！
価格はお求めやすい、坪あたり38,000円！
保育園・学校・ホームセンター・スーパーも近く、子育て環境に優れた好立地。

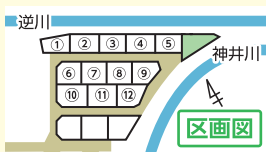
茂木町に
新たな分譲地

物件概要

- 所在地/茂木町大字茂木字町田
- 区画図/12区画 ●土地面積/312.94㎡~341.46㎡
- 販売価格/359万円~392万円
※別途、公共下水道受益負担金相当額(400円/㎡)が必要となります。
- 整備方法/土地区画整理法第3条第1項同意施行(施工者:茂木町)
- 地目/宅地
- 建築規制/都市計画区域内 第二種住居地域 容積率200% 建ぺい率60%
- 設備の状況
- 道路/幅員6.0m~6.5mの舗装道路(町道)
- 水道/茂木町上水道
- 下水道/茂木町公共下水道 ●電気/東京電力

宅地価格表

No.	面積(㎡)	坪	販売価格	No.	面積(㎡)	坪	販売価格
①	317.56	96.06	365万円	⑦	318.77	96.42	366万円
②	315.11	95.32	362万円	⑧	318.55	96.36	366万円
③	314.79	95.22	361万円	⑨	341.46	103.29	392万円
④	316.93	95.87	364万円	⑩	324.94	98.29	373万円
⑤	312.94	94.66	359万円	⑪	324.74	98.23	373万円
⑥	319.30	96.58	367万円	⑫	324.90	98.28	373万円



詳しくは
こちら



お問い合わせ 茂木町商工観光課 芳賀郡茂木町大字茂木155 TEL.0285-63-5668
申込書・分譲の条件等は商工観光課にて配布しています。

女性のためのマネーセミナー

宇都宮
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

6/6金・7土 10:30~12:30
(受付10:00~)

ご参加いただいた皆様に
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

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！



たけだ もとかす
講師 武田素和

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FPA第三営業部 TEL.03-5322-7213
東京都新宿区西新宿1-21-1 明宝ビルディング12階

お申込方法・お問合せ 申込フォーム(右記二次元コード)またはお電話にてお申込みください

- 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

※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、本セミナーの当選通知のみに使用します。
※共催:メットライフ生命保険株式会社



(株)中広 マネーセミナー事務局 Tel.052-433-1602 (平日10:00~18:00)

LPPTK3-25-39
【2027年4月30日】

福田屋全店からのご案内 いつも福田屋をご愛顧いただいている大切なお客様へ

初夏の特別ご招待会

一番美味しい旬の味覚や食卓の必需品、価値ある逸品がご招待価格で大集合
暮らしの品・ファミリー衣料もお買得品を豊富に取揃えました。ご家族でお近くの福田屋まで、ぜひご来店ください5月20日(火)・21日(水)・22日(木)+23日(金)~27日(火) 8日間開催
全店あさ10時より営業いたします空くじなし 初夏の特別ご招待会
お楽しみ抽選会宇都宮店・インターパーク店・鹿沼店 福田屋全店で開催
5月20日(火)~25日(日) 6日間開催

家電製品や暮らしの品、食料品などが当たります

- チャンス① 期間中、FKDハイカード、またはFKD PPカードでチャージ10,000円毎に1回抽選できます。チャージしたレシートをお持ちください。
※レシートの合算可・期間中のチャージレシートのみ対象となります
※1回の抽選で最大10回まで、1日最大20回までご参加いただけます
- チャンス② 期間中、LINEで友達登録していただくと1回抽選できます。

■時間:午前10時~午後7時

■会場:宇都宮店/2Fサウスの泉前特設会場
インターパーク店/2F総合サービスカウンター前特設会場
鹿沼店/3F大催事会場

FUKUDAYAポイントカード・FKD PPカード会員様へ

誠に恐れ入りますが、FUKUDAYAポイントカード・FKD PPカードをFKDハイカードに交換後、抽選会にご参加ください。ご交換は各店サービスカウンターにて承ります。

入会費・年会費 無料 即日発行いたします

FKDハイカード会員様 募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード
両方の機能がついた使いやすくてもお得なカードです。
チャージとお買物、どちらにもポイントがつかます。
ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

手続き簡単・すぐご利用いただけます。

FKD DIGITAL HAPPY CARD

デジタル ハイ カード

オススメポイント

- ・LINEアプリがあれば、すぐにご利用いただけます。
- ・ハイカードをお持ちでない方も、LINEからすぐにご入会いただけます。
- ・ハイカード同様に、電子マネーのチャージ&お支払いがご利用いただけます。
- ・スマホで電子マネーやポイントの残高が確認できます。



ハイカードもしくはデジタルハイカード新規ご入会で

300 ポイント プレゼント

※店頭でのご入会、LINEでのご入会いずれも対象となります
※ポイントは5月中にお付けいたします

FUKUDAYAポイントカード PPカードをハイカードへ交換で

100 ポイント プレゼント

※プレゼントのポイントにつきましては交換時にお付けいたします

新規ご入会・ご交換は FKD宇都宮店:3階ギフト、外商サロン内ポイントカードステーション/
FKDインターパーク店:2階ポイントカードステーション/福田屋鹿沼店:1階案内所

5月20日(火)~27日(火)

5倍 ポイントデー
税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります3倍+ チャージデー
チャージ1,000円ごとに3%分のポイントが貯まります8倍 ポイントデー 開催
合計で8%分のポイントが貯まります

宇都宮店

■期間:5月20日(火)~26日(月)

■時間:午前10時~午後7時

※最終日は午後4時に閉場させていただきます

宇都宮店
大催事会場
3F

匠の技・職人展



和歌山/北山正積商店

天然素材を使用しており静電気が起きにくく、
たわしの程よい刺激で毛艶が良くなります

●ネコちゃん用たわし

(1個)

税込1,980円

●ワンちゃん用たわし

(1個)

税込2,420円

30個限り



愛媛/わかみや真珠

愛媛県松山市にある真珠専門店、
1962年(昭和37年)に創業しました

●花珠アコヤパールネックレス

WG製イヤリング/ピアスセット

(8~8.5mm、花珠鑑別書付)

税込238,000円



東京/

江戸 戸甲屋石川

希少価値の高いべっ甲で
製作した時計です

●鑑甲文字盤時計

(鑑甲クォーツ)

税込99,000円

東京/三紅
印傳の技術を
伝えていくため
江戸時代から
受け継がれてきた
伝統の美●多機能
ショルダーバッグ

(印傳(鹿革)にウリシ仕上)

付属(牛革)、裏地:レーヨン、

縦22×横13×マチ幅9cm)

2点限り

税込44,000円



東京/東京浅草 日光や

高級皮革クロコダイルをマットに
仕上げた上品な鞆です

●クロコダイルバッグ

(1点)

税込110,000円



東京/ヤマナシ

馴染みが良く軽量で歩きやすい
ウォーキングシューズです

●牛革軽量

ウォーキングシューズ各種

(22~24.5cm、4E)

税込14,300円



神奈川/染め工房 青山

シンプルで粋な柄に仕上げて
あります

●ブラウス(チュニック丈)

(綿100%、Lサイズ)

税込24,200円

インターパーク店

■期間:5月20日(火)~26日(月)

■時間:午前10時~午後7時

※最終日は午後4時に閉場させていただきます

インターパーク店
大催事会場
2F

インターパーク店おすすめの味・新たな美味しさが堪能できるお店が集結

インパグルメフェスタ



北海道/まるや きたいち

●釧路三昧弁当

(1折)

税込2,592円



大阪/炭火焼肉たむら

●たむらのお肉が入ったカレーパン

(1個)

税込378円



鹿児島/焼肉かごしま

●黒豚焼売

(42g、6個入)

税込1,296円



大阪/ベアコーンのポテト屋さん

●ポテトクリームひとくちドーナツ

(30個入)

税込1,620円



福岡/フルーツ館専門店Anytime CANDY

●いちご飴

(1本)

税込600円



青森/北guni

●北guniのほたて唐揚げ

(100g)

税込880円



北海道/北海道かぶき者

●タコの唐揚げ

(100g)

税込1,080円



北海道/札幌 船八

●牡蠣の柔らか煮

(100g)

税込1,296円



沖縄/ちゅら亭

●らふてい~

(100g)

税込972円



北海道/プレッツェリア

●バタープレッツェル

(1個)

税込470円



静岡/和菓子 山美園

●とろ~りなめらかわらびもち

(250g)

税込1,080円



福岡/kuri-kuri

●和栗モンブラン

(1個)

税込486円

体調を記録するだけで、未来の安心に変わる
月額400円が“0円”に?!

宇都宮市×「ルナルナ」の新習慣サポートがスタート!



あなたは、自分のカラダときちんと向き合えていますか?

忙しい毎日のなかで、自分の体調管理やリズムを把握するのは、意外と後回しになりがちですね。でも、カラダのことを知ることは、あなたがもっと心地よく快適に過ごすための第一歩。そんなあなたをサポートしてくれるサービスが、新たに宇都宮市で導入されました。

宇都宮市が全力でサポートする「ルナルナ」のプレミアム機能

女性の健康管理アプリとして人気の「ルナルナ」。本来なら月額400円(税込)かかる「ルナルナプレミアムコース」が、宇都宮市と「ルナルナ」が結んだ連携協定により、2026年11月30日まで、市内の対象者なら“無料”で使えるようになりました。

妊娠の有無にかかわらず、将来の健康に備える情報を提供する取り組みとして、この連携協定が実現しました。市の担当者によると、「若い世代が将来の選択肢を持てるように、今できる健康習慣づくりを応援したい」とのこと。協定式の様子や連携協定の内容は、宇都宮市公式サイトや「ルナルナ」の公式HPでも紹介されていますので、ぜひチェックしてみてください。

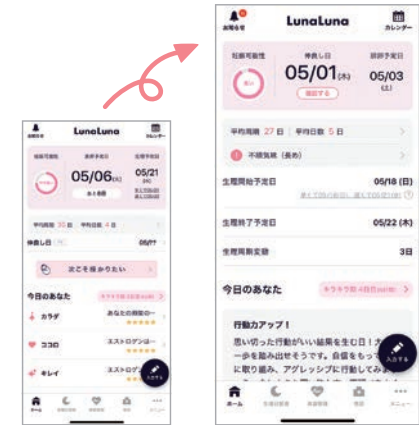
「ルナルナプレミアム」コースでできること

対象者となるのは、宇都宮市にお住まいの方。「ルナルナプレミアムコース」には、ルナルナ独自のアルゴリズムによる精度の高い生理・排卵日の予測に加えて、生理痛やPMSに関するセルフチェック、医師による

アドバイスなど、健康管理に役立つ機能が満載。さらに、より妊娠の可能性が高い日をお知らせする機能など妊活中の方にも役立つ機能が充実。自分のカラダとゆっくりと向き合うきっかけになります。

「ルナルナプレミアム」で、あなたにもっと寄り添う体調管理を

- 生理日や排卵日の予測期間が6ヶ月まで延長、より先のスケジュールを把握が可能
- ルナルナ独自のアルゴリズムにより、妊娠しやすい期間を高精度で予測し、最適なタイミングをお知らせ
※特許取得済み(第5998307号)
- 日々の記録を活かした、専門家監修のアドバイスやセルフチェックで疑問や不安を解消
- パートナーとのデータ共有機能。一緒に体調を見守るきっかけづくりにも



無料 妊娠希望ステージ
プレミアムコース 妊娠希望ステージ
※画像はサンプルです。実際の画面とは異なる場合がございます。

お使いいただける機能

ご利用プラン	無料	プレミアムコース
生理日予測	3ヶ月※	6ヶ月※
排卵日予測	3ヶ月※	6ヶ月※
カレンダーの表示期間	過去未来6ヶ月※	過去未来3年※
365日のお告げ	一部項目表示	
基礎体温グラフ		
データ閲覧 生理日	12回分	登録期間全て
データ閲覧 基礎体温・SEX・その他体調記録	6ヶ月	過去3年分
パートナー共有	×	
セルフチェック 生理痛やPMSに関する3種のセルフチェック	×	
より妊娠しやすい期間 無料アプリより詳細な妊娠可能性が高い日がわかる	×	
仲良し日 妊娠しやすいタイミングをお知らせ	×	
データ分析	×	
基礎体温仲良し日 記録している基礎体温を元に妊娠しやすいタイミングをお知らせ	×	
生理周期振り返り	×	
体調振り返り 体調予測レポートと体調振り返りグラフ	×	
教えて先生 疑問や不安を監修医師が回答	×	
広告バナー削除	×	

※生理日予測・排卵日予測・カレンダーの表示期間に記載されている期間は、データが保管される期間です。

よくある質問 Q&A

- Q 妊娠希望じゃなくても使えるの?**
A はい、日々の体調を記録するだけでも、役立つ情報がたくさん得られます。自分の体調に合わせて、無理なく利用できます。
- Q どうして無料なの?**
A 宇都宮市と「ルナルナ」の連携協定により、市民女性に対するサポートとして無料で提供されています。
- Q 有料期間が終わったらどうなるの?**
A 有料期間が終わったら、自動的に無料コースに切り替わります。無料コース切り替え時、同じルナルナIDでログインされている場合はデータは引き継がれます。
- Q どう始めればいい?**
A 本紙下部の「今すぐ登録」をご確認ください。また、5月24日(土)、25日(日)で開設される特設ブースでもご登録いただけます。



宇都宮市民の
皆さまへ

「ルナルナ プレミアムコース」が今なら0円!
登録キャンペーン実施中!

ルナルナの人気有料機能が、今だけ「無料」+ギフトも貰えるチャンス!

今すぐ登録



Mia読者限定特典
Amazonギフト
200円分をGET!!

< 応募方法 >

上記から無償利用にご登録後、
ルナルナアプリ内の
お知らせからキャンペーンに応募

合言葉:K5A6UQ

※プロフィールにお住いの都道府県を必ず入力している状態で
ご確認ください。
※キャンペーンの応募期間は、2025年7月31日までとなります。

特設ブースで登録

ブースで登録された方は、
もれなく giftee200円分 を その場でGET!!

会場

イトーヨーカドー 宇都宮店
(ショッピングモール ベルモール内 2F)
「ルナルナ」特設ブース

5.24(土) 25(日) 10:00▶18:00

ご来場いただいた方が誰でも参加できる
「プレゼント抽選会」も同時開催!
舞浜有名テーマパーク ペアチケット(1名様)など、
プレゼントが当たるチャンス

女性を応援する素敵なプレゼントをご用意してお待ちしております。

※宇都宮市在住の方への「ルナルナ プレミアムコース」の無償提供は、2026年11月30日までとなります。
※宇都宮市在住の方で、すでに「ルナルナ プレミアムコース」の<無償利用登録>を開始されている方は特典対象外となります。
※Mia読者限定特典を受け取られて利用登録をされた方は、特設ブースでのgiftee特典は対象外となります。
※お一人様いずれか一方の特典のみの適用となります。

※「ルナルナ」の利用登録料は無料ですが、通信にかかる費用はおお客様のご負担となります。
※「Amazon」はAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
※「giftee」は株式会社ギフトの登録商標です。
※「ルナルナ」は、株式会社エムティーアイが提供するウイメンズヘルスケアサービスです。
※「舞浜有名テーマパーク ペアチケット」は、特定の企業・ブランドとのタイアップや協賛を意味するものではありません。
※プレゼント内容の詳細は、当日特設ブースにてご確認ください。
※賞品の内容は予告なく変更となる場合があります。

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 クーポン 有効期限/2025.6.30

インディバ 選べる
体験キャンペーン♪お顔・首肩・お腹・腰から
1つお選びください
通常45分 9,000円

- 事前予約で適用。
- 他券との併用はできません。
- お一人様につき1回までご利用できます。

5,000円

宇都宮で唯一!!
インディバ®正規機器導入
公式HP掲載店!!オーダーメイドでインディバ・アロマリンマッサージ
フェイシャル各種メニューをご用意!!男性・女性年齢問わず人気のインディバ×マッサージ!
ご自身の温熱作用でお身体全体を温め、ほぐします。
代謝UPで「体質・肌質改善」=「根本改善」!!

INDIBA SALON CALIDO LAB (カリドラボ)

☎028-612-2656

〒宇都宮市駅前通り3-4-13 森下ビル3F
 10:00~21:00 完全予約制
 10:00~11:00は前日までの予約
 当日予約最終受付19:00
 ④ 日曜(不定休有) ⑤ 近隣のコインP利用



Mia's クーポン 有効期限/2025.6.30

80分
9,200円→7,700円漢方アロマ
全身トリートメント
1,500円
OFF

- 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。
- 新規の方もリピーターの方もご利用可能です。

女性専用プライベートサロンで
あなただけの時間を!

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。季節の変わり目で気疲れする今、癒されてみませんか?

minorio

〒宇都宮市駒生町
 ① 9:30~20:30(最終受付18:00)
 月・水・金曜のみ22:00まで
 ④ 不定休
 ⑤ 有※最寄りバス停より徒歩1分



Mia's クーポン 有効期限/2025.6.21

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

6/7土

6/21土



プロ御用達の肉を特別価格で大放し! 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
 ① 第1・第3土曜 10:00~17:00
 ⑤ 5台



TSUTAYA Conditioning PILATES 作新学院前店

楽々ピラティス、5/23オープン!

TSUTAYAのピラティスは鍛えるのではなく“整えるピラティス”。女性専用×少人数制、インストラクターがサポートするから初めてでも安心。楽(らく)して楽(たの)しい楽々ピラティス、はじめませんか?

TSUTAYA Conditioning PILATES 作新学院前店
☎028-647-1391

〒宇都宮市西一の沢町2-1
 ① 9:00~22:00
 ④ 年中無休
 (年末年始を除く)

詳しい情報は
こちら

体験後のご入会で
 会員登録料無料&ピラティスソックスプレゼント
 ●お申込時に「Miaを見た」とお伝えください。
 ●他券との併用不可。
 有効期限/2025.6.30

Mia Kawaii Item

ミアカワ
 ▶ウォーターボトル × ハーブティー

食べられるフルーツティー

A サブヒロモリ ピアンタ
 キャリーウォーター
 ボトル 760 アイボリー
 2,090円

B DozoFreesh
 Lemon Passion 410円

さまざまなシーンで使いやすい冷水・常温水対応ボトル。50mlごとにメモリも付いていて機能性も抜群。ドライフルーツとジャスミンティーを組み合わせたフルーツティーは、砂糖、着色料、保存料不使用。自然なフルーツの甘味と茶葉の香りをそのまま堪能できる。汗をかいたときやスッキリしたいときに、手軽かつ健康的に水分補給を!



家でも、職場でも、外出先でも、しっかり水分補給をして、これからの季節を乗り切りたい! 毎日使うものは、持ち歩きたくなるかわいいものを選びたいですね。今回は、見た目も機能性も抜群のウォーターボトルと、水出しで簡単に作れるおいしいハーブティー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1F ハンプティーダンブティー

ティーバッグで手軽に!

A サブヒロモリ ピアンタ
 キャリーウォーター
 ボトル 760 グリーン
 2,090円

B 生活の木 水出しできる。
 おいしいハーブティー
 いちごとハイビスカス
 20個入り1,944円

ウォーターボトルは、ハンドル付きのフタで持ち歩きやすく開けやすいのうれしいポイント! ハーブティーはハイビスカスのきれいなルビー色と、イチゴ、ラズベリー、アップルのフルーツな味わい。冷水で抽出でき、ほのかにフルーツの甘みを感じられる、みずみずしい味わいが魅力。お好みでカットフルーツを加えるのもおすすめ。



オールカラー版

増補改訂版 しもつけのぼしんせんそう

下野の戊辰戦争



大嶽浩良 (栃木県文化功労者)
 定価2,750円(本体2,500円+税)
 A5判・並製本・264頁
 ISBN978-4-88286-882-8

今なお栃木県内各地に残る
 旧幕府軍と新政府軍による
 戦いの記憶をたどる。

お買い求めご注文は書店、ネット書店へ

下野新聞社

TEL. 028-625-1135

https://www.shimotsuke.co.jp/



HOMEGAME

5.31SAT

KICK OFF 19:00
TKC SPECIAL MATCH
市南町民デー

VS



カマタマーレ讃岐

6.7SAT

KICK OFF 19:00
SPECIAL MATCH
宇都宮信快デー

VS



ザスパ群馬

6.28SAT

KICK OFF 19:00
SPECIAL MATCH
さくら南民デー

VS



松本山雅 FC

Mia 読者プレゼント

応募締切

6月3日(火)

必着

5名様

3種類セット (各15個×3種類/45個入)
宇都宮餃子さつき

豚肉は栃木県のオリジナルブランド「とちぎゆめポーク」を使用しています。県内の指定農場で指定飼料を使用して生産されており、甘みを感じられるのが特徴です。また、餃子の皮には栃木県産小麦「ゆめかおり」を使用しています。焼くのはもちろん、鍋や水餃子にも相性抜群です。今回はこれらを使用した肉餃子・やさい餃子・さつき餃子の3種類セットです! インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売しています。

提供: J A全農とちぎ

宇都宮餃子



とちぎ新鮮倉庫

5名様

大谷資料館 招待券

提供: 大谷資料館



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。

宇都宮短期大学附属高等学校

■普通科 ■生活クリエイト科 ■情報デザイン科 ■調理科 ■音楽科

宇短附でドキドキワクワクの高校生活を

●長い歴史をもつ貴校の校風や教育理念について教えてください

本校は「日本一愛のある学校づくり」を目指すとともに、生徒が進学や就職だけを目的に学校生活を過ごすのではなく、社会に通用する“人間力”を育む場所として、時代に合わせた改革を行っています。

●近年の学校の取り組みについて教えてください

本校には普通科のほかに生活クリエイト科、情報デザイン科、調理科、音楽科など多様な学科とコースがあります。

未来の目標に向けて、それぞれに頑張っている生徒たちが、よりよい環境で充実した学びができるよう、校舎を新築しています。新校舎では、電子ホワイトボードを採用するなど、最新鋭の設備を搭載したICT教育環境を実現。今年は職員室自習室棟も竣工しました。さらに11月には、本校舎と須賀学園教育会館を結ぶ専用歩道橋が完成します。

また本校は体調不良で対面授業への出席が難しい生徒に向けて、メタバースを活用した教室も運用。この教室では授業だけでなく、進路相談の場としても利用して、生徒をサポートしています。

●8月に行われる一日体験学習の見どころを教えてください

創立125周年を迎えるにあたり、各科の新たな教育内容や特色を発表します。校舎の雰囲気や、在校生の生き生きとした表情、先生方の教育にかける思いなどを体感し、自分の高校生活を描いてください。皆さんのお越しを生徒職員一同お待ちしております。



宇短附の一日体験学習

2025年 8月2日(土)・3日(日)・4日(月)

午前の部 8:30~12:15
午後の部 13:00~16:30
▲午後の部は3日(日)のみ
ご希望の日に参加できます。

参加者全員に
オリジナルグッズ
プレゼント!

UTANFを
リアルに体験できる3日間!

《昨年》
6,500名が参加!
参加者の感想
楽しく充実した高校生活を送る
ことができる高校だと思いました。
(宇都宮市 Aさん)

宇短附の授業を見たり、実際に体験できるチャンスです。



プログラム

●午前の部 8:30~12:15 各学科の特色・各部活動の紹介
●午後の部 13:00~16:30 各学科の授業参観・体験学習
▲午後の部は3日(日)のみ

お申込み

①本校のホームページにアクセス
②一日体験学習申込みページより、エントリーサイトで申込み
[6月1日(日)9:00より開始]



おかげさまで70周年

西毛丸善株式会社



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)

取り扱いSS(宇都宮エリア)



←店舗検索はこちらから

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

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!!

・ガソリン
・軽油

7円/L割引!!

取扱店舗

取扱時間 9:00~18:00 有効期限2025年6月30日(月)まで
平松・今泉・下平出・セルフランド下栗(4店舗)

※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。

西毛丸善株式会社