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
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.143
2025 5.10
次号発行は5月24日です

カラフルチョコたっぷりの“進化系チョコバナナ”

お祭りやイベントなどで見かけるチョコバナナを、いつでも気軽に楽しめる「チョコバナナ専門店」が、鶴田町の古着店「ドンドンダウン」敷地内にオープン。定番のチョコレートのほか、つぶつぶイチゴや抹茶など全8種の味にカラースプレーチョコをトッピングした「チョコバナナ（450円）」に加え、チョコレートをたっぷり使った「羽根つきチョコバナナ（580円）」も用意。子どもから大人まで人気のチョコバナナの、カラフルで新しいスタイルの1本は、おやつやお土産に喜ばれる注目のテイクアウトスイーツになるはず！





ハイトクのチョコバナナ

住 宇都宮市鶴田町1404-15
（ドンドンダウン鶴田店 古都果・Rainbow Appleと併設）
☎ 028-611-1944
営 10:00～20:00（なくなり次第終了）
休 不定休　P 共有P有り

2歳～9歳児の保護者の方へ
生涯続く考える力を
無料体験学習受付中!
まんてんキッズ
宇都宮教室 宇都宮市元今泉 3-20-16大光ビル
西川田教室 宇都宮市 西川田6-4-8
西原教室 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

ヤリスクロスを
好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくを
作ろう!
自分らしいスタイルで
アウトドアを満喫しよう!
Wild Life CAMPING
走りも、デザインも、アクティブに楽しむ。
YARiS CROSS
Photo：ヤリスクロスGR SPORT 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）×プラチナホワイトパールマイカ（089）〔2PU〕〔消費税込77,000円〕はメーカーオプション。右記の価格には含まれておりません。
車両本体価格 3,031,600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、中学生以下の方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
トヨタカローラ栃木 ホームページ
ヤリスクロスについてはこちら

人が集まる！人気店が集まる！

済生会宇都宮病院周辺エリア

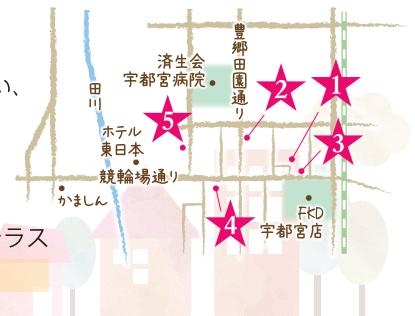
SAISEIKAI UTSUNOMIYA BYOUIN

Mia de まちあるき

オススメ

にぎわい通りの素敵なお店

宇都宮を東西に貫く「競輪場通り」。
今回は済生会宇都宮病院周辺にスポットを当てました。
にぎやかな通り沿いなのに静かで落ち着いたたたずまい、
雰囲気も味も抜群の名店5軒をご紹介します。
ぜひ訪れてくださいね。



【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。



5種類の薬味が楽しめる「割子そば（1,600円）」。まずは「ネギわさび」でそばの風味を味わって

風味豊かな手打ちそばで心ほぐれるそばタイム

にぎやかな競輪場通り沿いの扉を開けると、広々とした穏やかな雰囲気で出迎えてくれるそば処。手打ち・湯ごねで仕上げた風味豊かな田舎そばが味わえます。

一番人気は、納豆・とろろ・おかかのり・なめこおろし・ネギわさびといった5種類の薬味が楽しめる「割子そば」。5段に重なったそばに、それぞれ薬味をのせて味わうもよし、全部をまぜて味わうのもよし。自分だけの味を見つける楽しさがあります。その他、大ぶりの天然えびがぜいたくに味わえる「天ざるそば（2,150円）」や、まるでほうとうのような太麺が特徴のうどんも好評。忙しい日常を忘れ、のんびりと心ほぐれるおそば時間を。





小上がりの座敷とテーブル席が選べる、落ち着いた雰囲気の店内

とくじらそば
徳次郎蕎麦 ¥

住 宇都宮市竹林町885
☎ 028-625-5053
営 11:00～18:00
休 無休（年末年始）
席 44席（カ）　P 12台

1





左：野菜がたっぷり「石焼キムチビビンバ（1,250円）」
右：人気の杏仁豆腐は5種類（プレーン・生キャラメル・マンゴーソース・抹茶・イチゴソース・各330円）

熱々!旨っ!お焦げとスープで体にごほうび



ジュージューという音とともに運ばれてくるワクワク感がたまらない石焼ビビンバの専門店。アツアツの器で程よく焼かれたビビンバは、そのお焦げがたまりません。そのまま食べるだけでなく、卓上の手作りビビンバのタレで味を変えたり、マヨネーズや唐辛子などでお好みの味に仕上げたりするのも楽しみですね。さらにうれしいのは、卓上に置かれた出汁スープ。そのまま飲んでも、ビビンバにかけてもGOOD！

なめらかでプルプル食感の手作り杏仁豆腐は5種類。程よい甘さがやみつきに。あまりのおいしさにテイクアウトも続出です。キムチやカクテキなども全て手作り。細部にまでこだわり抜かれた韓国ビビンバをぜひご賞味ください。

石焼ビビンバ屋 みや御苑 済生会前店 2

住 宇都宮市竹林町861-1　☎ 028-622-0322
営 11:00～15:00（L.O.14:30）
17:30～21:30（L.O.21:00）
休 無休（年末年始）　席 50席　P 16台

栃木名物W満喫! 佐野らーめんと宇都宮餃子



人気の組み合わせ「中華そば・780円」と「焼き餃子（3個・450円）」

FKD宇都宮店のすぐ目の前に位置する、宇都宮では珍しい佐野ラーメン店。栃木県の名物である「佐野らーめん」と「宇都宮餃子」を一度に味わえる希少なご当地ラーメン店です。伝統の青竹打ちで仕上げたもちもちの手打ち麺に、透き通るスープが絶妙に絡む佐野らーめんは、どこかほっとする味わい。「味付け玉子（150円）」などのトッピングも。「宇都宮餃子会」加盟の焼き餃子は、ジューシーな肉汁があふれる大ぶりサイズで、小籠包のような満足感。

店舗前には、自動販売機を完備。「生餃子」や、ここでしか買えない「辛味噌牛タン」「ハンバーグ」などを24時間買えます。お店の味を家でも味わえるのがうれしいですね。





左：閉店後でも餃子などの人気商品が自由に買える自動販売機が人気

栃木軒 3

住 宇都宮市竹林町892-5
☎ 028-643-2929
営 月～金曜　10:00～15:00（L.O.14:15）
土・日、祝日 10:00～17:00（L.O.16:15）
休 不定休　席 27席（カ）
P 13台（隣のBOSSの駐車場使用可）

宮スクの日

宮スクの商品券などが当たる！　抽選会　切絵コーナー　タロット手相占い

毎月第3日曜 開催中！　次回 5/18㊐

1F セブンイレブン 宇都宮馬場通り店



あなた好みの味わいを
選べるようになりました。

営業時間：24時間
定休日：無休
☎ 028-624-7386

1F オグラ眼鏡店



〈新作〉サングラス続々入荷中！
度付対応もご相談くださいませ。

営業時間：【平日】10:00～19:00
【日祝】10:00～18:00
定休日：水曜日
☎ 028-624-9926

1F シンテックス株式会社 タスカル宇都宮ショールーム





階段昇降機「タスカルシリーズ」
アーリーサマーキャンペーン

営業時間：10:00～16:00
定休日：水・日曜※臨時休業 有
ご来場予約の際は電話にてご確認下さい
☎ 028-686-6353

UTSUNOMIYA OMOTESANDO SQUARE

うつのみや表参道スクエア
宇都宮市馬場通り4-1-1

お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。
以後 駐車料金 200円／30分
■ 利用時間 8:00～23:00／年中無休

30分無料

イベント情報はこちら▶
うつのみや表参道スクエア　検索





左：薪窯で焼いた人気の「マルゲリータ（1,450円）」

個室でもテラスでも！気軽に本格イタリアン

宇都宮で愛され、5月で22年目を迎えるイタリアンレストラン。店名はイタリアで修業した店の名前をそのまま受け継いでいます。自家製のフィットチーネや、薪窯で風味豊かに焼き上げるピザは絶品。国産の新鮮な食材を使い、料理に合わせたワインを地下のワインセラーに1000種以上常備するなど、味へのこだわりが光ります。



テーブル席や個室も充実。デートや女子会、家族の食事会など幅広いシーンで利用できますね。これからの季節は、ワンちゃん同伴OKのテラス席も人気です。広々としたおしゃれな店構えは、大人数のパーティにもピッタリですね。心地よい空間で、特別なひとときを過ごしませんか？

サン・クリストフォロ

住 宇都宮市錦3-9-4　☎ 028-643-3332
営 11:00～15:00（L.O.14:30）
17:30～21:30（L.O.21:00）
休 月曜、臨時休業 有（HP要確認）
席 120席（個・テ）　P 30台
HP https://s-cristoforo.com/

4





左：人気のランチ「上海鮮丼（茶碗蒸し、みそ汁、サラダ、お汁粉付・2,310円）

鮮度抜群！お得に味わう絶品海鮮ランチ

済生会宇都宮病院の西側、通り沿いに静かにたたずむ鮨割烹。のれんをくぐると、和の趣と洗練されたモダンが調和する心地よい空間が広がります。人気のランチは、新鮮な魚介たっぷりの「海鮮丼（1,430円）」や「海老と野菜のかき揚げ丼（1,430円）」など、ぜいたくなのにリーズナブル。

店内にはカウンター席はもちろん、掘りごたつ形式の座敷や、モダンな雰囲気の半個室やテーブル席がそろい、あらゆるシーンで利用可能です。慶事・法事・お食い初めなどの大切な日には、ゆったり過ごせる別棟の完全個室がおすすめです。料理と相性のよい日本酒やワインも充実。昼も夜も満足のいく、心に残るひとときを味わってみませんか？



鮨割烹 いいじま

住 宇都宮市竹林町978-5　☎ 028-666-8004
営 11:00～14:00（L.O.13:30）
17:30～22:00（L.O.21:30）
休 水曜　席 50席（個・座・カ）
P 10台　HP https://kappou-iijima.com

5

Tochigi Irodori Landscape

Mia 彩風景

小高い丘が一面鮮やかに染まる！つつじの郷を堪能できる名所



5月から6月にかけて、たくさんのツツジが市内を彩る矢板市。そんな「つつじの郷やいた」を代表するのが、「長峰公園」です。北関東有数のツツジの名所としても知られています。園内には濃桃や淡桃、朱色、赤など約5,000株の色とりどりのツツジが咲き誇り、多くの来園者の目を楽しませてくれます。小高い丘一面を赤く染め上げるツツジは圧巻の光景です。

園内には、芝生公園や遊具施設もそろっていて、家族でのピクニックにもぴったり。絶景スポットとしても知られるシンボルタワーからは、高原山や日光連山などを一望できます。「日本の都市公園100選」にも選ばれた公園の、この季節だけの景色をぜひ楽しんでください。



長峰公園

住 矢板市中416-1
P 180台
〈問い合わせ〉矢板市都市整備課
☎ 0287-43-6213



Mia's Writer Recommend Ippin

Mia'sライター オススメの逸品

オリジナルご当地文房具 県産とちあいか×うえぶん 「栃木いちご王国」シリーズ

今回の担当



ライター なかや

「うえぶん」の愛称でお馴染み、創業130年の老舗文房具専門店「上野文具（本店・宇都宮市池上町）」。「文房具の楽しさを伝えたい！」の思いがあふれる県内5店舗の売り場は、いつ訪れてもワクワクさせられます。



「栃木いちご王国」シリーズ。上野文具各店で販売中

これまで発売されてきた数々の「うえぶんオリジナル文具」に、県の名産品「とちあいか」とコラボした「栃木いちご王国」シリーズとして、いちごデザインの油性ペンや液体のりなど8品が仲間入り。注目は、万年筆用インク「いちご王国レッド」。上野文具とメーカーがこだわり抜いて開発した“いちごの香り”付きです。毎回大盛況の「とちぎ文具博」は8月に開催！ぜひお出かけを。



上野文具 宇都宮FKD店

住 宇都宮市今泉町237 福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F
☎ 028-623-4481　営 10:00～20:00　P 有
休 無休（FKD宇都宮店 店休日に準ずる）
HP https://www.uebun.ne.jp

FranceBed
春の
大総力祭
フェア期間　5/17(土) ～ 25日(日)
ベッド・マットレス
ソファベッド・羽毛ふとんなど
期間限定 特別価格にてご提供



同時開催　電動ベッド ＆ソファベッド体験会



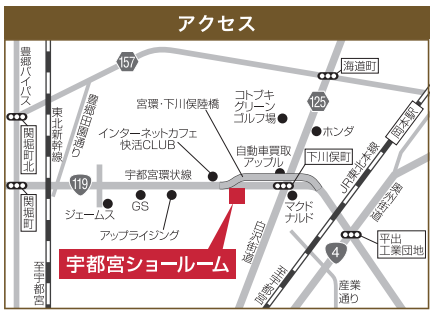
期間中 20 万円以上(税込) ご成約頂いた方に
「食撰便」プレゼント！
恵 -めぐみ- 食撰便ギフトメニュー



フランスベッド
宇都宮ショールーム

〒321-0972 宇都宮市下川俣町105-1
TEL.028-613-1211
営業時間　10:00～18:00
休館日　火・水曜日、夏期休暇、年末年始

アクセス



自動車ご利用の場合
● 東北道→宇都宮ICより車で約15分、鹿沼ICより車で約25分
● 北関東道→上三川ICより車で約20分
● 宇都宮環状線沿い　※専用駐車場 約10台

公共交通機関・タクシーご利用の場合
JR東北線／東北新幹線「宇都宮駅」から車で約15分または関東バス（白沢街道沿い）「堀切」バス停下車徒歩約5分

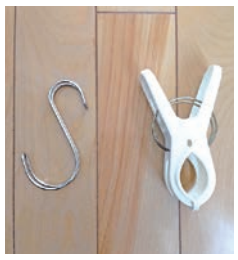
Mia De Life（プラス）　あなたのくらしを豊かに便利に！

くらしのお役立ち情報

新学期！子どものアイデア収納おすすめ3選

新学期が始まり、生活リズムも落ち着いてきた頃。お子さんの制服や日用品の収納に頭を悩ませてはいませんか？今回は、整理収納アドバイザーの金吹綾子さんに、手軽にできるアイデア収納を教えていただきました。





●制服収納編

市販のスカートハンガーを制服収納に使っていると、横長のクリップが硬かったり、引っかけるのに手間取ったりした経験をお持ちの方も多いはず。そこで考えたのが「ジャンボピンチ（DAISO）」と「ぶれないS字フック（セリア）」の両使いです。これなら片手で軽く開いて、スカートやスラックスを挟むのも楽々！ネクタイはフックにかけるだけでOKです。

クローゼットは出し入れしやすいよう、スペースにゆとりを持たせることも大切です。

●教科書収納編

中学生となると、教科書やノートのほかにも副教材を多く使いますよね。そこで、教科ごとにジッパーファイルにまとめてみました。ファイルはシンプルなタイプにして、5色のラベルを付けて分かりやすく！サイズも厚みもいろいろな種類があるので、確認しましょう。我が家はA4サイズで、ポケット無しのファイルを使用しています。







●ハンカチ・マスク編

学校に行く時に身に着けるマスクとハンカチ、ティッシュなどは、下駄箱の中に収納してみました。これなら、自転車のヘルメットを取り出すついでに「そうだ、マスクとハンカチ…」と、子どもが気付けます。棚板は出し入れしやすい余裕がある高さに調整しました。入学進学してはりきっている今の時期が、習慣付けのチャンスです！

金吹さんの収納術は、どうやら親がやるのではなく、子どもが自主的に整理整頓をできるようにすることがポイントのよう。手軽にできるので、ぜひ試してみましょう。

取材協力：お片付けサポート「くらとと」　https://ameblo.jp/kurashitotonoe

イベント＆スポット情報

栃木を楽しむ「SAKE_TO_SAKE」



栃木県を「知る」「見る」「感じる」「楽しむ」マルシェとして誕生した人気イベント「SAKE_TO_SAKE -酒と酒-」。6回目となる今回は、県内の酒蔵やクラフトビール工房、ワイナリーに加え、おいしい食べものなど約50ブースが出店する予定。栃木の魅力を思う存分、体感しましょう。

「SAKE_TO_SAKE -酒と酒- vol.6」

日時：5月18日（日）13:00～20:00

場所：ライトキューブ宇都宮交流広場、階段上スペース

出店情報についてはInstagram（@saketosake2023）で紹介。



主催者メッセージ：「地元で活躍するミュージシャンによるライブやキャンドルの映えスポットなど、盛りだくさんの内容で皆さんをお待ちしております。お子さま連れでも楽しめるので、ぜひ足を運んでくださいね！詳しくはSNSにて検索ください」

主催：YouTube@erikomamach

今週のうちの子♪



●名前　おこめ（ジャンガリアンハムスター）

●特技　頬袋にたくさん食べ物を詰める

●コメント　とても人懐っこく、飼い主の手のひらに乗ることが大好きな、温厚で優しい性格の男の子。食事の時間になるとウキウキ顔でアピールしてくる姿がたまらなくかわいいです。この子のおかげで、ハムスターの魅力にどっぷりハマってしまい、今では4匹のハムスターと共に生活している我が家です。

（ペンネーム　こむぎさん）

次回は6/7号に掲載予定です。
右記QRよりご応募ください。
【締切 5/18（日）】

HAPPY MEDIA 主催

資産運用 × 相続対策　参加無料

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）

6/6（金）・7（土）　10:30～12:30（受付10:00～）

ホテル駐車場無料

資産形成ってどうやるの？
相続対策って具体的になに？
新NISA・iDeCoを聞きたい
相続の基本知識が知りたい



資産運用
・新NISAを活用した貯蓄術
・攻めと守りの資産形成
・資産運用を始める前におさえておきたい基礎知識と心得
・物価高騰でも月一万円から貯蓄できる節約術　など

相続対策
・もしもに備える相続の基礎知識
・贈与の方法や注意点
・相続でトラブルが起きないようにする方法
・今から始める賢い相続対策　など

ご参加いただいた皆様に
参加特典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

参加特典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
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　TEL03-5322-7213
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
（株）中広 マネーセミナー事務局　Tel.052-433-1602（平日10:00～18:00）

※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。
※共催：メットライフ生命保険株式会社

LPPTK3-25-39
【2027年4月30日】



歌心りえ Sing a Soul in 宇都宮

2025.6.14 sat

開演 15:00　開場 14:00

宇都宮市文化会館大ホール

Utsunomiya city Culture Hall, Large Hall

S席 / 5,000円　A席 / 4,000円　B席 / 3,000円

※未就学児入場不可　※本公演中止以外での返金不可

－ 歌心りえプロフィール －

栃木県出身。
2004年ピアノ、ボーカル、チェロの3人ユニット“September”を結成。
韓国ドラマ「冬のソナタ」の主題歌、韓国映画「私の頭の中の消しゴム」テーマ曲の日本語公式カバーソングとしてリリース。テレビ東京系「歌の楽園」に出演（2010年～2011年）日テレ系「ものまねグランプリ」に出演（2010年～数回）2023年5月G7広島サミットのパートナープログラムにてファーストレディーを目の前に一曲歌唱。同年「TROT GIRLS JAPAN」（WOWOW／ABEMA）へ出演しファイナリストとなる。
2024年より、韓国MBNで放送中の「日韓歌王戦」に、日本代表歌手の一員として参加すると韓国内で爆発的に話題となる。MBN番組公式YouTubeでは、歌心りえ、単体の総再生回数は2000万再生突破！（雪の華／中島美嘉946万回、道化師のソネット／さだまさし805万回ほか）同年11月に出演したフジテレビ「千鳥の鬼レンチャン」では初出場で見事【10レンチャン】を達成し日本国内でも一躍話題に。
2025年1月フジテレビ「歌ウマ女王！日韓歌王戦」に出演し並み居る歌手の中で1位を獲得し、韓国に加えて日本でも注目・評価されている。
また、4月2日には2枚のアルバムが、「ビクター」と「avex」の2社より前代未聞の同時リリース。

【お問い合わせ】下野新聞社 販売事業局 教育文化事業部 TEL.028-625-1134（平日10時～17時）

【プレイガイド】
栃木県総合文化センター　☎028-643-1013 午前10時～午後7時（電話・窓口）
宇都宮市文化会館　☎028-634-6244 午前 9時～午後7時（電話・窓口）
イープラス　https://eplus.jp/（HP）

下野新聞のWeb写真注文サービスが４月に誕生‼

下野新聞 フォトサービス

いつでもどこでもお気に入りの写真が注文できます
とっておきの一枚をお届けします



下野新聞に載った写真はもちろん、新聞には載っていない記者撮影の選りすぐりの写真なども満載

※著作権や肖像権の関係上、新聞に載っていても注文サイトには載らないこともあります
※ご利用は個人で鑑賞・保存する方で、人物写真のお申し込みはご本人かご家族に限ります（法人・団体は利用不可）

詳しくはこちら

【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）メール photo-service@shimotsuke.co.jp

記事コピーサービス

新聞掲載時にモノクロだった写真をカラーに差し替え
（古い紙面でカラー写真にできない場合があります）

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さんや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。

新規会員募集中!!

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



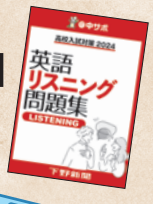
進学フェア用公式ガイド
県内高校の情報満載。



中サポホームページ随時更新中!



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





■「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。　※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!

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

詳細、お申し込みはWEBへ
https://chusapo.chusapo.jp/



簡単検索!　中サポ　検索

※電話での入会お申し込みは受付しておりません。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限ります。
※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設定してください。

Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!! 嬉しいクーポン付♪

Audika(オーディカ) 宇都宮店

聴こえの力を最大限に引き出す、3カ月の補聴器トレーニングを試してみませんか？

「Audika」は補聴器の先進国、デンマークの企業が運営する補聴器専門店です。当店では聴こえを脳から変える 宇都宮方式聴覚トレーニング」を導入しており、初めての方でも3カ月のトレーニングで補聴器に慣れ、自然体で活用できるようサポートいたします。しっかりと聴こえに慣れてから、ご購入でき安心です。聴こえに不安やお悩みを感じている方は、是非ご相談ください。ゆっくりとご相談頂く為に完全予約制とさせていただいております。認定補聴器技能者3名在籍。







認定補聴器専門店 Audika宇都宮店

☎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



店舗情報はコチラ▼

Mia's coupon
<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回限りのご利用になります。
有効期限／2025.7.31

美容室　Room3117

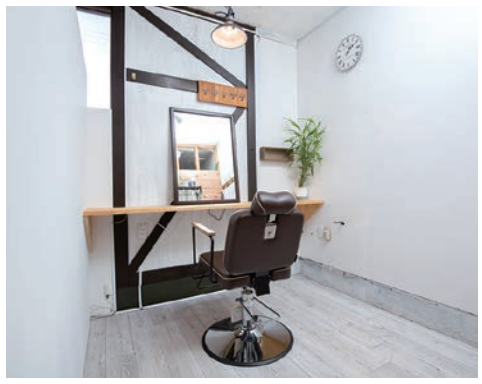
髪が薄いことで周りの目が気になり自信を失くしていませんか？

日本最高水準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、6月30日（月）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／2025.6.30



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▼

Mia's クーポン　有効期限／2025.5.31

この夏、変わるキャンペーン

入会金 5,500円 無料
＋3ヶ月間会費
10%OFF

●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ご入会の場合、ご入会月から3カ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。



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。

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 クーポン　有効期限／2025.5.31

1,500円以上ご注文の方

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。



選べるランチ、テイクアウト毎日実施中！！今日は何のパスタが良いかな？

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、5/20～23連休
Ⓟ 14台（店前・第2駐車場 有）

Mia's クーポン　有効期限／2025.6.30

小・中学生スクール

入学金 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。



みんなが正解だから、自由な発想と発言に自信が持てる！お子様の「好き」を伸ばす授業を実施。教材はAIのルールや情報科の内容を小中学生向けにアレンジしています。

AI学習のKOHAQ 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 クーポン　有効期限／2025.6.30

クーポン持参で

店内商品 10%OFF

●他券との併用不可。
●一人につき1回までご利用可能です。
●セール期間は対象外。
●一部除外品あり。



県内随一の品揃えを誇るパッチワーク用品の専門店。セール期間中もランチのご予約承ります♪パッチワーク教室も月2回（木・金曜）開催！随時生徒募集中！

パッチワークキルト専門店 チェリーキルト

☎028-645-6322
宇都宮市西川田本町2-13-2
月～金 11:00～15:00
カフェ 11:00～14:00(L.O.) ランチ 月～水12:00～
（セール期間は10:30～15:00）
㊡ 土・日曜、祝日　Ⓟ 6台

お悩み無料相談センター ☎0120-388-163

ご相談24時間 年中無休

相談相手が!?

不倫

40代の奥さんは、別居中の旦那に調停を起こされた。旦那には前から〝女〟がいる！会社は自営業で奥さんも事務員として働いている。別居中の家をたまに見に行くが旦那の車しかない。何とか女の証拠を取って有利に別れたい！そこでケーワンへ依頼され、調査を開始する。旦那が帰宅する時間に、自宅を張り込んでいると、歩いて女が現れ合鍵で家に入っていくのを撮影！その後、20代位の男が入っていく。息子か？やっと旦那が帰ってきた。翌朝、旦那が車で出勤、女も近くのパーキングから車を出して出かけて行く。息子らしき男も同じパーキングから車を出した。別々に追跡していたら…旦那の会社へ行き着いた。女は一年前から同じ会社の事務員として奥さんと机を並べて働き、現場に出る若い人を採用していた中に女の息子もいた。驚きながらも奥さんは、旦那と女を不貞行為で慰謝料請求を起こすと、旦那から調停を取り下げ、奥さんの請求通りに支払わせて、有利に離婚された。

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。



荒井　友幸
代表取締役

※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。

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

浮気？あやしい兆候!?
●携帯が鳴っても表示だけみて出ない。
●家にいるのにメールで会話。
●理由をつけて別居するようになった。
●突然離婚して欲しいと言われた。

特別サービスプラン 3名様まで
5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
●ご近所トラブル ●ストーカー盗聴
●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!
■公安委員会届第41100007号

初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付教室

通常全8回 ¥~~12,000~~（1回 ¥1,500×8回） → 受講料 ¥0!

■ 開講日時　（週1回の2ヵ月 8回・同じ曜日）　※1講習90分

- 5月生 ー 火曜コース【 開講日：5月13日（火）】
- 6月生 ー 水曜コース【 開講日：6月25日（水）】

・時間帯　：A <10時半～>　B <14時～>　C <19時～>



少人数 先着5名

■ カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び（全て手結びで行います）

◎着物・帯・長襦袢の貸出有
〈 3,500円（税込）で全8回分ご利用になれます 〉

■ 受講料 ： 無料
※但し教材費として6,900円（税込）必要

■ 定員：各時間 先着5名
◎開講日の一週間位前に受講券を送付

【主催】 彩きもの学院　宇都宮校
宇都宮市馬場通り2－1－1 ﾒｯﾄﾗｲﾌ宇都宮ｽｸｴｱ3F
〈東武宇都宮駅から徒歩4分／「県庁前」バス停徒歩0分〉

インスタグラムで動画公開中！
入門体験レポート掲載中！

◎お申し込みは『Mia（ミア）』係へ！
0120-073005
・ホームページで24時間受付中! さいきもの 検索

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.45

母の日に！香水BOXのプリフラアレンジ

オンリーワンのギフトに



5月11日の母の日に、プリザーブドフラワーを使ったアレンジを贈るのはいかが？お好きな花や色の組み合わせで、お母さまにぴったりのアレンジにトライ！オリジナルのラベルを貼れば、世界に一つだけのプレゼントになりますよ。

用意するもの



ハサミ、ボンド、白いスポンジ、フローラルテープ、ワイヤー、アレンジケース、パーツ、プリザーブドフラワー

Step.1



アレンジケースにスポンジをボンドで固定します。メインのプリザーブドフラワー（今回はピンクのバラ）をスポンジに挿します。バラの数はお好みでOKですよ。

Step.2



アジサイとパーツの根元にワイヤーを巻き、その上からフローラルテープを巻き、バラの隙間を埋めるように挿します。さらに白いモスのプリザーブドフラワーで隙間を埋めます。

ワンポイントアドバイス

ケースの中央にラベルがあるので、ときどき蓋を閉め、お花がきれいに見える配置になっているか確認しましょう。



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。

14 にじいろ

食事支援　学習支援　体験活動

宇都宮市富士見が丘4-25-13
みふみ認定こども園　☎080-2364-9962
活動日時 土曜9:00～12:00
（食堂／第4土曜10:00～15:00）
P有
Instagram@nijiiro_miyakko_ibasyo

食堂日は小さなお子さまから高齢の方まで参加OKです！ご都合の良い時間にお越しください。イベントなどの活動情報はSNSで発信しています。



スタッフのみなさん

“子どもを真ん中にした居場所づくり”を目指し、子どもたちの「居たい」「行きたい」「やってみたい」を大切にした「にじいろ」。認定こども園を利用したこちらの居場所は、遊具のある広い園庭と木の温もりに満ちた園舎で、子どもたちがのびやかに自分のペースで過ごせるのが特長です。保育士や教員経験のあるサポーターがスタッフとして見守っているのも安心。学習や遊びはもちろん、年間を通して行われるさまざまなイベントも充実しています。





月に一度の子ども食堂は、誰でも利用が可能(15歳以下は無料。16～18歳は200円、19歳以上は300円の料金が必要。19歳以上は要予約)。「子どもたちの『関係性の貧困』に対処できる、地域交流を育める居場所でありたいです」と、今後の活動に前向きに取り組むスタッフの姿が印象的でした。

宮っこの居場所を紹介しています。ぜひご覧ください

問合せ先：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
豚肉ともやしの卵包み焼き



調理時間 約20分

〈材料〉2人分
- 豚肉切り落とし …… 180g
- もやし …… 250g
- 油 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ1
- A 溶き卵 …… 4個分
- A 牛乳 …… 小さじ1
- A 塩 …… 少々
- 油 …… 適量
- お好み焼きソース …… 適量
- マヨネーズ …… 適量
- 青のり …… 適量

1人分あたり
カロリー 434kcal ／ 塩分 1.9g

〈作り方〉
1. 豚肉は大きいものがあったら食べやすく切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、1を入れて炒める。
3. 豚肉の色が変わってきたらもやしを加えてさらに炒め、塩・こしょうをし、しょうゆを鍋肌から入れて香ばしく焦がし、全体に絡める。
4. 3を皿に取り出してキッチンペーパーでフライパンをきれいにする。
5. フライパンに油を入れて熱し、混ぜ合わせたAを流し入れ、全体を大きく混ぜて半熟状にし、中央に取り出しておいた4をのせ、卵の両端を折りたたんで包み、器に盛り付ける。
6. お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、青のりを散らす。



レシピ提供：JAふれあい食材/JA全農とちぎ

Mia's Work

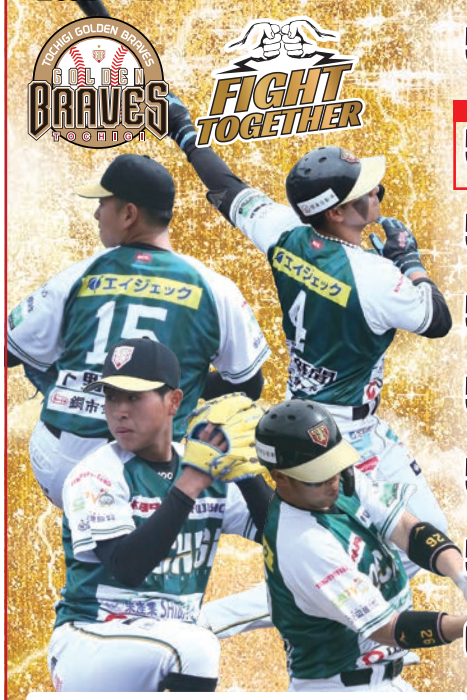
タウン情報紙Mia 配布員さん募集！ 急募
未経験者歓迎！〈業務委託〉
仕事内容：「Mia」にチラシを折り込み、各ご家庭のポストに配布
応募資格：18歳以上（高校生不可）
報　　酬：当社規定による（配布枚数により変わります）
【例】Mia500部にチラシを3枚折り込んで配布の場合
→約4,600円（一回あたり）
詳しくは下記までお問い合わせください
下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)
宇都宮市昭和1-8-11下野新聞社内
TEL 028-688-7850【受付時間】月～金 9:00～17:00

日本料理専門店で働いてみませんか
アルバイト・パート募集
仕事内容：和装接客・フロントスタッフ（アルバイト）
勤務曜日時間：【平日土】早番 10:30～15:00 の内 3h～ 遅番 17:00～22:00 の内 3h～
【日　祝】通し 10:30～22:00 の内 3～8h
※半月ごとのシフト制 週2日以上1日3h～8h
給与：【平　日】時給 1,250 円以上
【土日祝】時給 1,300 円以上
☆残業割増・深夜割増あり（25%）
待遇：交通費補助 月額 15,000 円まで
制服貸与・まかない補助あり
有給休暇・社会保険加入制度あり
マイカー通勤応相談　扶養内勤務可
☆社内割引あり
問い合わせ：しゃぶしゃぶ・日本料理 木曽路宇都宮店
〒321-0974 栃木県宇都宮市竹林町 893-3
☎028-650-0165

石のふるさと 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）

とちぎ結婚支援センター
VERY GOODな出会いをサポートする仲間を募集中!
とちぎ結婚支援コンシェルジュ募集 契約社員
イベントの企画立案・運営経験者優遇
結婚応援企業・団体の新規開拓と企業間交流イベントの主催・開催支援など
給　与：月給(固):300,000円
休日休暇：週休2日（土日祝日の出勤あり）
※応募書類には「とちぎ結婚支援コンシェルジュ業務希望」と明記してください
とちぎ結婚支援センター 結婚相談員募集 契約社員
とちぎ結婚支援センターでのマッチングシステムを利用した会員対応など
給　与：月給(固):183,500円
休日休暇：週休3日（シフト制：土日祝日の出勤あり）
※応募書類には「結婚相談業務希望」と明記してください
※東京出張あり
コンシェルジュ・結婚相談員 共通要項
●募集人数　コンシェルジュ1名、相談員若干名
●応募資格　パソコン、タブレットなどの端末の基本操作ができる方（要普通運転免許）
●雇用期間　2025年9月30日まで ※契約更新の可能性あり（最長5年）
●勤 務 地　明治安田生命宇都宮大通りビル（宇都宮市）
●勤務時間　平　日：（早番）10:30～19:00　（遅番）11:45～20:15
土日祝：（早番）8:30～17:00　（遅番）9:45～18:15
●待　　遇　通勤手当支給、社会保険（健康、厚生年金、雇用、労災など）加入
●応募方法　①履歴書（写真貼付）②職務経歴書を総務人事部宛に郵送してください。
●締め切り　2025年5月21日（水）必着
●選考方法　書類選考後、5月26日（月）に面接試験を受けていただきます。
VERY MATCHING! とちぎ結婚支援センター
応募先　下野新聞社総務人事部
〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-1112
下野新聞社

栃木ゴールデンブレーブス



5/6 TUE VS 群馬ダイヤモンドペガサス 13:00PLAYBALL 小山運動公園野球場

宇都宮市民デー　宇都宮市に在住、在勤、在学の方 入場無料!

5/11 SUN VS 茨城アストロプラネッツ 13:00PLAYBALL 宇都宮清原球場

5/17 SAT VS 埼玉西武ライオンズ 三軍 13:00PLAYBALL とちぎ木の花スタジアム

5/18 SUN VS 埼玉西武ライオンズ 三軍 13:00PLAYBALL エイジェックスタジアム

5/23 FRI VS 茨城アストロプラネッツ 17:30PLAYBALL 小山運動公園野球場

5/30 FRI VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ 17:30PLAYBALL 小山運動公園野球場

5/31 SAT VS 読売ジャイアンツ三軍 17:30PLAYBALL 小山運動公園野球場

6/1 SAT VS 読売ジャイアンツ三軍 13:00PLAYBALL 真岡ハイトラ運動公園市民球場

チケット情報はこちらから 好評発売中!

応援.TV 応援.TVでは、栃木ゴールデンブレーブスのホームゲームを配信中! 詳しくはこちらから

株式会社栃木県民球団
https://tochigi-braves.jp/

県北・県央地区事務局 〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り4-2-10 宇都宮駅前ビル4F TEL:028-650-3070 FAX:028-627-6872

県南地区事務局 〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビレッジ TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031

庭木1本から承ります



経験豊かな庭師 安心の全国展開!

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

営 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 読者プレゼント

応募締切 5月20日(火) 必着

3名様 栃木県産 にらねっこ（130g×6袋）

「にらねっこ」とは栃木県産ニラの茎元を使用し、シャキシャキ感を生かして本醸造しょうゆで漬け込んだお漬物です。温かい炊きたてのご飯と一緒に食べたくなるクセになる味です。お漬物としてだけでなく、薬味やお料理の素材としても使えて、万能食材となっております。にらねっこはインターネット通販サイト「ＪＡタウンとちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます。

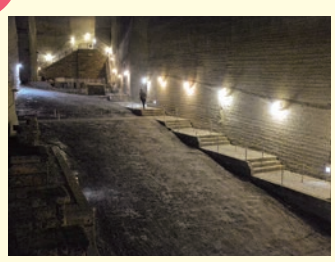
提供：ＪＡ全農とちぎ



※写真は盛り付けイメージです。

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。

アッアッ高価買取おたからやーッ!!



新テレビCM全国放送中!
「情報ライブ ミヤネ屋」「プレバト!!」「羽鳥慎一モーニングショー」にて

※一部地域では別番組で放送されます

クーポン有効期間 6/2(月)まで
おたからや新CM放送記念
最大 買取金額 10万円UP
※キリトリ

※キャンペーン対象外のお品物・対象外店舗がございます(インゴット、商品券、金券、現行銭、その他額面の表記があるもの)。※当キャンペーンは、弊社買取価格からの金額UPになります。※ご不明な点がございましたら査定員またはお電話にてお問い合わせください。

買取品目 1点からOK
金・貴金属 ダイヤ・宝石 時計 バッグ ブランドジュエリー カメラ 切手

※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。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。

即日現金買取 査定料無料 手数料無料 出張料無料

高価買取 おたからや

通話無料 0120-555-600
[受付時間] 8時～21時
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!

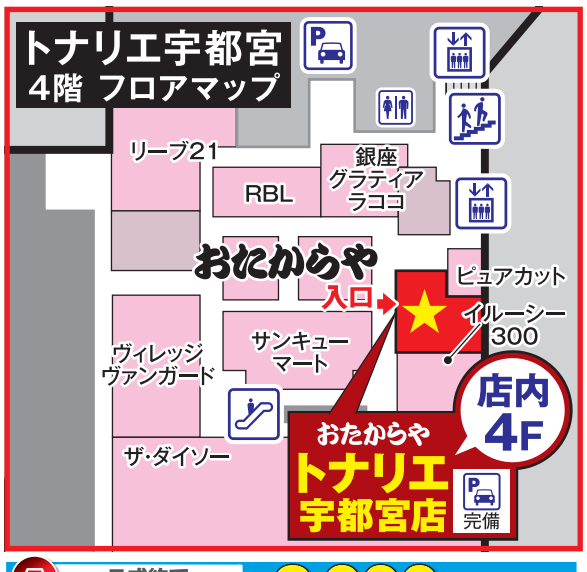
古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。ご来店の際は右記のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証/マイナンバーカード/各種健康保険証/在留カード 等】 株式会社いーふらん　古物商　神奈川県公安委員会許可　第451380001308号

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 ※2 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。※1 ご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。※2 パーキングチケットをご提示ください。