

私の街、私の暮らし タウン情報紙



ミア

宇都宮市内に120,000部発行

〈一般社団法人 日本フリーペーパーネットワーク加盟社〉



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

Instagram



TAKE FREE

vol.145

2025 6.7

次号発行は6月21日です

花椒が香るマーボー豆腐と担々麺がマッチした一杯

濃厚なゴマの風味と絶妙な辛さ、そして本場・四川の花椒の香りとシビレが調和した担々麺が人気の「貴光」。専門店として数種の担々麺を楽しめる同店が、平日ランチ限定で「マーボー担々麺」(汁あり・なし各900円)を提供。まろやかな味わいのスープに東京・菅野製麺所の特製麺、店自慢のマーボー豆腐と三位一体の味わいは、やみつきになると評判です。自家製辛みそやラー油、酢で味変もOK。締めには半ライスサービスを。量が多く感じる女性はミニ杏仁豆腐へも変更できます。ライスをインして余すことなく、召し上がれ！

きこう
担々麺 貴光

住 宇都宮市西川田町408-1

☎ 028-680-6823

営 11:00~14:30 (L.O.) / 18:00~20:00 (L.O.)

休 火曜 (祝日の場合は営業。SNSで確認)

P 35台

全国
約1,500万部の
チカラ

実績のあるフリーペーパー発行会社が加入する信頼のネットワーク組織です



一般社団法人

日本フリーペーパーネットワーク

東京都千代田区神田須田町2-3 金網ビル3階

TEL.03-6820-7826 (平日10:00~18:00)

✉ info@jfpnw.jp



NEW

COROLLA
CROSSよりアーバンで、
よりアクティブに。Photo : カローラクロス Z
(1.8L+モーター・2WD・5人乗り)ボディカラーはアッシュ(1M2)。パノラマルーフ(消費税込110,000円)、アダプティブハイビームシステム(消費税込51,700円)、お出かけ充電(R)(消費税込13,200円)はメーカーオプション。
■写真は合成です。下記の価格には含まれません。

車両本体価格 3,430,000円(消費税込)

■写真は機能説明のために各ランプを点灯したもので、実際の走行状態を示すものではありません。
■画面はハメ込み合成です。 ■写真は合成です。

シグナルロードプロジェクション

▶見通しの悪い交差点等にて歩行者等が車両を認知しやすくなるよう、フロントターンランプの矢印がウィンカーの動きに合わせて点滅。



[GR SPORT、Zに標準装備]

■写真の色や照度は実際とは異なります。 ■写真は作動イメージです。

Photo : カローラクロス GR SPORT
(2.0L+モーター・E-FOUR・5人乗り)

ボディカラーのブラック(202)×プラチナホワイトパールマイカ(089) [2VP] (消費税込77,000円)はメーカーオプション。下記の価格には含まれません。

車両本体価格 3,895,000円(消費税込)

*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5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。

詳しくはこちら



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



フルーツパフェ特集

..... FRUITS PARFAIT

オススメ

梅雨の気配を感じ、
なんとなく気分もどんよりしがちな6月。
色鮮やかなフルーツとひんやりスイーツが
詰まったフルーツパフェで気分転換!
見て楽しい、食べてうれしい、
とっておきのお店を集めました。

【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。

プラス
Mia de
まちあるき

ワッフルも自家製「バナナラムレーズンパフェ」(960円)

これぞ喫茶の王道!懐かしさと贅沢さのコラボ

横に広がる懐かしいフォルムに、思わず「これぞ喫茶店のパフェ!」と声が出る。
そんなレトロで心躍る一品。たっぷりのバナナに、ほんのりビターなキャラメリゼが
香ばしさをプラス。自家製ラムレーズンとチョコレートのアクセントが、大人の甘さ
を演出してくれます。

店内はアンティーク調のインテリアで統一され、ゆったりとした時間が流れる落ち着いた空間。お昼には、旬野菜たっぷりのサラダが主役
のランチが人気。自家製チーズケーキやガトーショコラ、週替わりのスペシャルデザートも楽しめます。夜は、デザート付きのお得なディナー
セットも登場。ランチからディナーまで、通しで営業しているのもうれしいですね。

創作イタリアン
Cafe des Princesses
カフェ デ プランセス

住 宇都宮市下戸祭1-15-22
コープオリンピア宇津宮101
☎ 028-688-0388
営 11:00~22:00 (L.O.20:45)
休 水、第4木曜 席 22席 P 5台
HP https://cafe-des-princesses.owst.jp



ランチの1番人気「フランススパスタセット」(サラダ、スープ、ドリンク・1,780円)

カクテル×パフェ!
大人が楽しむ「夜パフェ」

宇都宮といえば「カクテルの街」。本県産のイチゴも生かし、「カクテルとパフェを一緒に楽しめるお店をつくりたい」との想いから、札幌発の「夜パフェ」を宇都宮流にアレンジし、今年2月にオープンしたカフェバー。

店内では、目の前でパフェを仕上げる様子を見ることができ、まるでショーを観ているかのような特別感が味わえます。人気の「苺パフェ」は、地元産イチゴをふんだんに使った贅沢な一品。お好みのカクテルと合わせれば、ここでしか味わえない大人のご褒美時間の完成です。心地良い音楽が流れる空間で、新しい形の締めパフェを楽しみながらゆったりとした時間を過ごすてみてはいかがでしょうか。

カフェ

Cafune

住 宇都宮市曲師町3-7アーバンビル 2F
☎ 080-3914-8009
営 21:00~翌6:00 (L.O.5:30)
休 第2、第4水曜 席 17席(④・⑤)
P 近隣のコインP利用
HP Instagram@__cafune_jp



カクテルと一緒に楽しめる、夜パフェ「苺パフェ」(2,300円)「レアチーズパフェ」や「ショコラパフェ」(各1,700円)も。



ボリューム満点!人気の「プリンパフェ」(1,518円)

丸ごとプリンが主役!
心ときめくプリンパフェ

東武宇都宮駅の目の前にある、人気のカフェ。見た目にもインパクト大のプリンが丸ごとドンと乗った、迫力満点の「プリンパフェ」がおすすめ。中には生クリームやカスタード、スポンジ、ピーチ風味のゼリー、フルーツが入っていてボリューム満点ながら、ゼリーの爽やかさで後味はすっきり。ひと口ごとに食感と味わいに変化して、最後まで飽きずに楽しめます。ほかにも「苺とビターチョコのパフェ」や「ティラミスパフェ」など魅力的なパフェがそろい、どれにしようか悩む楽しさも。

ふわふわのパンケーキやケーキでゆったり過ごしたり、2時間の飲み放題が付いた「アフタヌーンセット」を楽しんだり。午後のご褒美タイムにぜひ。



左:「アフタヌーンセット」(2時間飲み放題付・3,080円)。14:00~ラストまで、2人前以上から注文できます

バリサイカフェ
BARISAI CAFE

住 宇都宮市西1-1-7 ☎ 028-633-8884
営 11:30~23:00 (L.O.22:30)
金・土・祝前日~24:00 (L.O.23:30)
休 不定休 席 36席
P 近隣のコインP利用
HP Instagram@barisaicafe/

／ 知って得する ／

今日からはじめる資産形成
～お金を育てる「秘訣」をご存じですか～

お金のふやし方セミナー

令和の時代に合わせた資産形成術

これからのライフプラン・マネープランのことも、将来に必要なお金のことを一緒に考えませんか?「まだまだ先の話だから」「難しいから」と、あと回しにしたり「誰に聞けばいいのかわからない」「何から始めたらいいのかわからない」と困っていませんか?「お金の基本・備え方・育て方」など、今すぐ将来に役立つお金の知識と情報、さらに賢くお金と付き合う方法を学びましょう。パートナーの方と一緒にのご参加も大歓迎です!

頼れる講師はこちら!



マニユライフ生命保険株式会社
トータル・ライフ・コンサルタント
坂本 友子 (サカモト トモコ)

現在の仕事の内容: プランナー・アドバイザー マイストーリー: 26歳の時に業界の仕事にスタートしました。社会にお役に立てる仕事をしたいとの思いがあり、また、子供がまだ3歳だったので時間をコントロールできる仕事も求めています。そんな折我が家の担当の方からお誘いを受け、社会勉強も兼ねてスタートしました。当時は時代背景もあり死亡保障と医療保障を中心としたご提案でしたが、現在では、時代にあった資産形成や運用、相続など多岐にわたるご要望にお応えできる仕事をすすめております。おかげ様で当時3歳だった息子も30歳となり、子育ても並行してできた27年を振り返り、お客様への感謝の気持ちで一杯です。【資格】保育士

定員 各回20名様

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます

無料個別相談付

セミナーで気になったところは気軽に講師に相談できます

応募方法

右記QRコードから
応募フォームに
必要事項をご記入の上、
お申し込みください



※お申し込みいただいた個人情報は本イベントのみに使用いたします
※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

マナー

マナーセミナー事務局

TEL. 058-213-0061 担当/マナーセミナー担当

主催: ハッピーメディア協力: マニユライフ生命保険株式会社

セミナー参加者限定

嬉しい! 特典付き

『ガトーフェスタ ハラダ』の
ガトラスクプレゼント!

※イメージです



【注意事項】●本セミナーは女性限定です。ご家族やパートナーとの参加は可能です。●ご参加は18歳以上の方のみとさせていただきます。お子様の参加はご遠慮ください。●託児施設はございません。●お子様の同伴は不可とさせていただきます。●本セミナーにおいて、商品等の勧誘は一切ございません。●保険会社及び保険代理店、証券会社にお勤めの方、その配偶者様、ご家族の方、本講義の目的以外の方による参加は固くお断り致します。当該の方は、主催者側の判断で入場をお断りする場合がございます。予めご了承ください。●本セミナー後、アンケート等のご記入にご協力いただきます。予めご了承の上、お時間に余裕をもってご参加ください。●本セミナーで使用するデータ等は、信頼できる出典に基づいていますが、マニユライフ生命がその正確性・確実性を保証するものではありません。

MLJ(DBMSY)25040232

地域密着で開催するマナーセミナーを
宇都宮市で開催!

6/28(土)・29(日)

両日とも10:30~12:00(受付10:15~)

会場 TKP宇都宮カンファレンスセンター
B1F「カンファレンスルームC」
(宇都宮市駅前通り1丁目3-1 KDX宇都宮ビル)

コーヒーとデザート・料理のマリアージュ

店内に入ると、香ばしいコーヒーの香りに包まれます。パティシエ、バリスタ、焙煎士が常駐。デザート・コーヒー・食事が調和する、ちょっと特別なお店。

おすすめは「初夏の爽やかをひとすくいとろける涼香メロンパフェ」。大きなメロンにチョコ細工の皮がインパクト大！ マンゴー、モヒートジュレ、杏仁豆腐やメロンのソルベなど、涼しさが詰まった一品です。また、アフォガートのような「コーヒーチョコレートパフェ」もコーヒー好きにはたまらない味わい。料理と一緒に、パフェだけでも大満足です。セットは料理やデザートにぴったりのコーヒーをバリスタがチョイス。テラス席では愛犬と一緒に楽しめますよ。



「とろける涼香メロンパフェ」(ブルンジ・レッド・ブルボンセット・2,000円)

ANGEL COFFEE

泉が丘店 ¥

住 宇都宮市泉が丘6-3-2

☎ 028-666-7620

営 平日 11:00~18:00 (L.O.17:30)

土日 8:00~18:00 (L.O.17:30)

※モーニングあり

休 水・木曜 席 21席 P 9台(店舗東側)

HP Instagram@angel_coffee_official



左：世界中のコーヒー豆がずらり！店内で焙煎しています



生フルーツサンド発祥店の
苺パフェがすごい！

1899(明治32)年、馬場町に果物専門店「八百藤(やおとう)」を創業してから125年。50年前にフルーツダイニングとなり、生の果物を使った生フルーツサンド発祥の店として親しまれています。看板商品の「元祖8010フルーツサンド」と共に、創業時から変わらぬ味で愛されているのが「苺パフェ」。栃木県産の新鮮なイチゴの甘酸っぱさと、甘さ控えめの特製生クリームが奏でるハーモニーがたまりません。パフェの底にも、アイスの上にもイチゴがたっぷり。これからの季節は「なつおとめ」を使います。

その他、ランチやアルコール類、おつまみも充実。マルゲリータ風餃子やテイクアウトパフェもあります。宇都宮駅で大人の時間を楽しんでみては？



左：創業時から変わらぬ味！看板商品「元祖8010いちごサンド」(1,481円)



イチゴがたっぷり！「苺パフェ」(2,198円)。手軽な「苺ミニパフェ」(878円)もあります

パレット
フルーツダイニング8010
宇都宮パセオ店 ¥

住 宇都宮市川向町1-23

宇都宮駅ビルパセオ 1F

☎ 028-627-8596

営 10:00~20:00 (L.O.19:00)

休 年中無休(宇都宮パセオに準ずる)

席 32席 P パセオ駐車場利用

HP Instagram@pallet8010



日本有数のニッコウキスゲの名所
天空からの絶景を堪能しよう！

ニッコウキスゲの群生地として有名な「日光市霧降高原キスゲ平園地」。6月中旬から7月中旬にかけて、標高1,350mから1,600mにかけて広がる雄大な草原をニッコウキスゲが黄色に染め上げます。なんといっても見どころは「天空回廊」頂上の展望台からの絶景！ 晴れた日には、富士山や東京スカイツリーが見られることも。霧降高原レストハウスから始まる1,445段の階段を登った先にある展望台からの壮大なパノラマは必見です。



霧降高原レストハウスには自然情報などの展示やレストラン、喫茶、休憩所などもそろっています。レストハウスのウッドデッキからもキスゲ平を望むことができ、ゆっくりとくつろいで過ごせますよ。

日光市霧降高原キスゲ平園地

住 日光市所野1531

霧降高原レストハウス開館時間／9:00~17:00

〈問い合わせ〉(一財)自然公園財団 日光支部

☎ 0288-53-5337 P 164台

HP http://www.kirifuri-kogen.jp



Mia's Writer Recommend Ippin



創業50年の
ソウルフード
大栄の「焼きそば」

今回の担当



ライター みかみ

さまざまな麺の製造・販売を行う下田原町の「政木屋食品(株)」の敷地内にある、焼きそば・餃子専門店「大栄」。先代の味を引き継ぎ、移転したこの場所でも、昼時となると行列の絶えない人気店です。



焼きそば (440円〜)

せいろ2度蒸しの極太麺は、もちもちの食感。具材はシンプルにキャベツのみで、特製ソースとの相性も抜群です。常連客からのリクエストに応じて復活した「イカゲソ入り焼きそば」(540円〜)は、特盛でもペロリと完食してしまう地元のソウルフードです。また、ニンニクのきいた「焼餃子」(300円)や、焼きそばと餃子がセットになった平日限定のお弁当「ランチセット」(500円)もおすすめです。

焼きそば・餃子専門店 大栄

住 宇都宮市下田原町3455-22 政木屋食品(株)敷地内

営 10:00~14:45 休 日曜 P 20台 HP X@daieiyakisoba



同時開催

とわノイエやなせ

新盆展示会

6/15(日)開催 9:00~15:00 予約制

希望小売価格より

◆ 提灯 30%OFF

希望小売価格より

◆ 返礼品 10%OFF

◆ 盆飾り・生花

ご成約特典

ご自宅お供え用
花束進呈
※展示会当日にお渡しします

ご来場特典

「やない製麺」の
手搓(てより)めん
無料振る舞い
お一人様
1食限り

※写真は全てイメージです

大切なペットのご供養をしませんか？

とわノイエやなせ

ペット供養祭

6/15(日)開催 予約制

当日会員
ご入会OK!
詳しくはお気軽に
スタッフまで

供養料 一般1,000円(税込) / 会員無料(※)

※当社の「無料会員」「はまつ・とわ倶楽部」「互助会」の会員様

当日は思い出の品(お写真・お骨・おもちゃ等)をお持ちください
※法要終了後に返却いたします

供養式

12:30 受付開始

13:30 ご住職より供養の読経・法話

14:00 ご住職の読経中にペットのお名前を読み上げその後、ご焼香となります。

ご予約はお気軽にお電話ください
とわノイエやなせ ☎028-611-3874
宇都宮市築瀬町1441-5

宇都宮市で8会館を運営
(株)北関東互助センター

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

いろいろな味玉を作ってみよう

常備菜やお弁当にかかせない「ゆでたまご」。ゆでただけのものもおいしいですが、いろいろな味付けに挑戦してみませんか？今回は、冷蔵庫にある調味料を使って、変わり味玉を作ってみました。ぜひ、皆さんもお楽しみください。

〈用意するもの〉

ゆでたまご…2個、チャック付き保存袋もしくはビニール袋

〈作り方〉

用意した袋にそれぞれ調味料を入れよくもみ、殻をむいたゆでたまごを入れなじませて密封する。冷蔵庫で一晩おいたらできあがり。

●鶏塩味玉

塩…小さじ1/4、鶏がらスープの素・ゴマ油…各小さじ1/2、おろしにんにく(好みで) …少々、水…30cc

「シンプルながらしっかりと鶏のうまみがきいて、料理のアレンジもしやすい一品。アクセントに黒コショウを添えても！」



鶏塩味玉

●味噌味玉

味噌・白だし…各大さじ1

「和風の味付けは、炊き立てのご飯と相性抜群！ 半熟にゆでた方が、ご飯とのからみもよくなるのでお試しください」



味噌味玉



カレー味玉

●カレー味玉

しょう油・みりん…各大さじ1、カレー粉…小さじ1

「カレー粉の香りが食欲をそそります。半分にカットして、とろけるチーズとパセリをのせてトースターで焼き目を付けるのもおすすめ」



焼肉味玉

●焼肉味玉

焼肉のタレ…大さじ2

「しっかり目に味がついているので、麺類のトッピングに最適。半分にカットしておにぎりの具材にしてもよし！」

●ソース味玉

ウスターソース…大さじ2

「スパイシーな味は、お酒のおつまみにぴったり！うずらの卵で作って、お弁当に入れてもいいですね」

冷蔵庫から出したての卵や新鮮な卵をゆでたまごにする場合は、沸騰したお湯にしてから、卵を入れて好みの時間までゆでてみてください。殻もツルつとむけちゃいます。また、うずらの卵を使う場合は市販の缶詰などを使った方が手軽ですよ。

イベント & スポット情報

「profitons tous de la vie!」 in Patisserie Siecle

イラストレーター「nworks」さんが、現在、市内の人気パティスリーにて個展を開催中！素敵な出会いを楽しみに、ぜひ足を運んではいかが。

「profitons tous de la vie!」

日時：6月1日(日)～6月15日(日)

11:00～18:00

場所：Patisserie Siecle (宇都宮市東宝木町9-20-101)

※月・火曜定休

メッセージ

「『profitons tous de la vie!』は“人生を楽しみましょう！”という意味です。プレートの上に、どれを食べようか迷って迷って、選んだスイーツをのせる。それは卓上の小さなメリーゴーランド。せわしない日々のタスクをこなす、自分へのご褒美です。今回の個展では nworks オリジナルプレートと Siecle 特別ケーキのセット(単品購入可)、原画や保護犬猫チャリティーTシャツ、Siecle オリジナル犬猫サブレも販売。ご来店心よりお待ちしております」



問い合わせ先：nworks Instagram @nworks2013



今週のうちの子



●名前 モモ(ミックス(ハチワレ)・7歳)

●特技 人の車のエンジン音を聞き分ける

●コメント お散歩が大好き。毎日、街をパトロールしています。主人が大好きで、2階で寝ていても、駐車場に車を止めるエンジン音を聞き分け、ニャーニャー鳴きながら階段を降りて玄関ドアにへばり付いています。(ペンネーム タマさん)

幸せ者のご主人ですね！毎日の“にゃんバト”もお疲れ様です！（編集室）

今回は7/5号に掲載予定です。
右記QRよりご応募ください。
【締切 6/15(日)】



2025年1月
新規オープン
就労支援A型・
移行支援事業所

障がいがあっても高収入を目指す!

精神 発達 知的 難病 身体

見学・体験
無料!!

誰でもできる
カンタン作業

1 IT技術を習得!

ウェブサイト制作・イラスト制作・動画制作・パンフレット、ポスター制作などなど習得できます!

全く知識がなくても大丈夫!!

常駐の専門スタッフと1から学習しよう!

利用者さん大募集中

2 たくさんの無料がいっぱい

昼食無料 利用料無料

資格取得無料

在宅
OK

株式会社イルミナ

イルミナジョブ&カレッジ宇都宮校



ilumina



028-615-7201

一日体験学習 & オープンスクール特集

ICHINICHI TAIKEN GAKUSHU & OPEN SCHOOL

いよいよ6月からオープンスクールの予約がスタート！
各校の特徴を知り、見て体験して充実の一日が過ごせるはず。
各校が特色ある体験授業も用意しています。
学校生活を具体的にイメージするチャンスです！
学校選びのきっかけに参加してみたいはいかがですか？

作新学院高等学校



【オープンスクール】

◆一日体験学習
(午前の部9:00~11:00/午後の部13:00~15:00)
8/1(金) 午後のみ
8/2(土)・3(日) 午前・午後
※予約制
中学3年生限定・同伴保護者1名
◆入試相談会(個別相談・学校見学)
(9:00~12:00)
10/5(日)・25(土)
11/8(土)・9(日)
※予約制

【申し込み】



国公立大学161名、医歯薬獣医系73名合格 希望進路実現へ確実に導きます

「トップ英進部」は東大・京大や国公立医学部など最難関大学、「英進部」は難関大学や医歯薬系大学への合格を目指します。「総合進学部」は部活動と勉強の両立に適し、指定校推薦枠から有名大学へ進学できます。「情報科学部」は進学・就職可能な普通科、商業・工業・家庭系の専門学科を有します。来て・見て・体験してください。

お問い合わせ 〒320-8525 栃木県宇都宮市一の沢1-1-41 ☎028-647-4591 (入試・情報課)

文星芸術大学附属中学校・高等学校



【中学校】

児童・保護者対象学校説明会 7/5(土)
一日体験学習 8/23(土) 授業見学会 9/27(土)
※要予約(中学校HPよりインターネット受付)

【高等学校】

一日体験学習
8/1(金)、2(土)、3(日)
全日9:00開始(受付開始8:30)
※要予約
(インターネット受付 6/1開始)

【申し込み】



One step beyond -人生を強くする文星-

本校は「ライオン主義」にのっとり、何事にも全力で取り組む姿勢を養っています。それぞれの個性を伸ばし、きめ細かな指導を行っている文星中、東大・京大に現役合格

者を輩出している英進科、多様な進路を目指す普通科、学び直しと商業資格取得に強い総合ビジネス科が設置され、それぞれが特色ある学習活動を行っています。

お問い合わせ 〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町1-4 中学 ☎028-636-8000/高校 ☎028-636-8585

宇都宮文星女子高等学校



【一日体験学習】

◆クラブ体験 6/29(日) 受付8:30~
◆授業体験 7/25(金)・26(土)・27(日)
受付 8:30~ 授業体験 9:00~11:30
・体験型授業
・教科横断型授業
・入試問題解説
・BSAスタンプラリー
・個別相談
※各講座は40分×2回

【申し込み】



未来をつくる、いきる ちから。

“課題”に気づき誠実に向き合う姿勢を糧として、未来を切り拓く次世代の女性リーダーを目指します。難関大学進学を目指す秀英特進科、自分の未来を探究する普通科、

簿記・プログラミングなどを学び上級資格取得を目指す総合ビジネス科があります。楽しい一日を過ごして、あなたが主役の高校生活を思い描きましょう。

お問い合わせ 〒320-0048 栃木県宇都宮市北一の沢町24-35 ☎028-621-8156

Mia's Work

Mia's work
しごと情報は 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？

アルバイト・パート募集

日本料理専門店に働いてみませんか
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
マイカー通勤相談 扶養内勤務可
☆社内割引あり

問い合わせ じゃぶじゃぶ・日本料理 木曾路宇都宮店
〒321-0974 栃木県宇都宮市竹林町 893-3
☎028-650-0165

Mia タウン情報紙 Mia 配布員を募集!

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)

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

栃木ゴールデンブレーブズ

矢板市民デー 矢板市に在住、在勤、在学の方 入場無料!
6/7 SAT VS 群馬ダイヤモンドペガサス 13:00PLAYBALL システム興産スタジアム
那須塩原市民、大田原市民、那須町民デー 那須塩原市、大田原市、那須町に在住、在勤、在学の方 入場無料!
6/8 SUN VS 群馬ダイヤモンドペガサス 13:00PLAYBALL 石川スポーツグラウンドくろいそ野球場
6/13 FRI VS 福島レッドホープス 17:30PLAYBALL 小山運動公園野球場
6/17 TUE VS 信濃グランセローズ 15:00PLAYBALL 小山運動公園野球場
6/18 WED VS 信濃グランセローズ 17:30PLAYBALL 小山運動公園野球場
6/21 SAT VS 山梨ファイアースターズ 15:00PLAYBALL エイジエックスタジアム
下野市民デー 下野市に在住、在勤、在学の方 入場無料!
6/22 SUN VS 山梨ファイアースターズ 15:00PLAYBALL エイジエックスタジアム

チケット情報はここから
好評発売中!



応援.TV

応援.TVでは、栃木ゴールデンブレーブズの
ホームゲームを配信!

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

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きます。認定補聴器技能者3名在籍。



<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 / 2025.9.30



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▼

「あのとき
頑張ってたかった!!」
がきっと来る。

学習・進学塾 アーネストセミナー

37年の信頼と実績のある地域塾

“うちの子”に合う塾、探していませんか?
「解らない」から「もっと知りたくなる」へ!
95%超の合格実績と“考える力”が育つ塾。
まずはHPへ! 6月入塾特典あり!

学習・進学塾 アーネストセミナー

☎028-667-8508(月~金16:00~22:00)

宇都宮市清原台5-13-10
☎ 16:00~23:00
☎ 土・日曜・祝日
(テスト前無料臨時講習 有)

詳しい情報はコチラ▼

Miaの 初回限定 折込チラシ

B4サイズまで 1枚あたり **3.0円** (税別)
定価 **3.8円** (税込 4.18円) (税別 3.3円)

B3サイズまで 1枚あたり **4.0円** (税別)
定価 **4.7円** (税込 5.17円) (税別 4.4円)

1エリア (400枚~600枚) から
配布が可能です。

(例) B4サイズ10,000枚配布で41,800円 (税込)
初回の場合33,000円 (税込)

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's クーポン 有効期限 / 2025.6.30

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 Pasta 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
P 14台 (店前・第2駐車場 有)

Mia's クーポン 有効期限 / 2025.6.30

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入会の場合、ご入会月から3ヶ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
P 提携駐車場 有 (1時間無料)

Mia's クーポン 有効期限 / 2025.7.31

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。



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

直接指導AIスクール KOHAQ

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

お悩み無料相談センター ☎0120-388-163 ご相談24時間 年中無休



手遅れになる前に!!
旦那さんと奥さんの夫婦関係は悪化して別居中。別居のきっかけは、奥さんが「〇〇のコンサートに友達と泊りがけで行きたい」と言うので行かせてあげた。コンサートの当日、何気なく日時を調べてみると、旦那さんが「〇〇のコンサートはなに? 帰ってくるのを待たない! 帰ってくるのを待たない!」と奥さんに浮気相手だった男が再婚してしまった。

旦那さんと奥さんの夫婦関係は悪化して別居中。別居のきっかけは、奥さんが「〇〇のコンサートに友達と泊りがけで行きたい」と言うので行かせてあげた。コンサートの当日、何気なく日時を調べてみると、旦那さんが「〇〇のコンサートはなに? 帰ってくるのを待たない! 帰ってくるのを待たない!」と奥さんに浮気相手だった男が再婚してしまった。

宇都宮本部(作新付近)



宇都宮市東宝太町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。

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
6月のご契約に限り
すべての調査料金 **10% OFF**
追加料金 **0円**

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**

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

下野新聞社 × インビジョン

採用活動 お助け セミナー

in 下野新聞社

参加無料
参加ご希望の方は、QRコードを読み込み、専用フォームよりお申し込みください。

セミナー詳細
日時 6月26日(木) 13時30分~14時30分 ※13時開場
会場 下野新聞社 1階101会議室 宇都宮市昭和1-8-11
対象 事業主の方・企業の採用ご担当者

講師 インビジョン株式会社 小林 裕人氏
2020年、福岡の西日本新聞社との業務提携を皮切りに、現在18の地方新聞社と業務提携し、地域企業の採用支援を行っています。

採用のお悩み 募集を出しても応募が来ない 人手不足が解消できない
全部解決します 効果のある求人広告がわからない...ぜひご相談ください!

お問い合わせ 下野新聞社 ☎028-625-1133 ビジネスプロモーション部 (平日9時~17時)

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.
46

めずらしい花材を使った華やかなアレンジ

お花の個性を活かして



パツと目を引く個性的な花材を使えば、少ない花材でもインパクトのあるアレンジが作れます。今回は、壁際などに置く時におすすめの「片面見」アレンジ。手前の面の見え方だけを意識すればいいので、気楽にトライできますよ！



お好みの平たい器、吸水スポンジ、ハサミ、エリンジューム、デルフィニウム、オーニソガラム、モンステラ



あらかじめ吸水スポンジはたっぷり吸水しておきます。まずオーニソガラムを右後ろにバランスよく挿し、吸水スポンジを隠すようにモンステラを挿します。



エリンジューム、デルフィニウムをそれぞれまとめて挿していきます。これは「グルーピング」という手法で、お花の個性を生かしながらかれいに見せられる方法です。



モンステラは茎が曲がっていることがあります。葉の面が表からきれいに見えるよう、茎の角度はしっかりチェックして。

ワンポイントアドバイス



Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ 肉巻きおにぎり

調理時間 約20分

＜材料＞2人分

- ・豚バラうす切り …………… 180g
- ・ごはん …………… 300g
- ・梅干し …………… 2個
- ・大葉（みじん切り）…………… 2枚
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・油 …………… 小さじ2
- A しょうゆ・酒・みりん…各大さじ1
- A 砂糖 …………… 大さじ1/2
- ・白ごま …………… 適量

1人分あたり

カロリー 708kcal / 塩分 2.7g

＜作り方＞

- 1 梅干しは種を除き、細かく刻む。
- 2 ボウルにごはん、①、大葉を入れて混ぜ合わせ、豚肉の枚数に合わせて丸く握る。
- 3 ②に豚肉を巻き付け、表面に薄く小麦粉をまぶし、しっかり握る。
- 4 フライパンに油を熱し、③を並べ入れて転がしながら焼く。
- 5 豚肉の色が変わったら、合わせたAを入れて煮絡める。
- 6 器に盛り付けて白ごまを振る。



レシピ提供: JAふれあい食材/JA全農とちぎ

子どもMiraiプロジェクト

宇都宮市の子供たちが大人の見守りのもと、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。

子どもたちの「やりたい! になりたい!」をもっと後押しするために、学習だけでなくアートやカルチャーにも特化したフリースクールを運営している「ガンダラカフェ」。週2回、宮っこの居場所として開放し、大人も気軽に利用できる街中のコミュニティスペースと



15 ガンダラカフェ

食事支援 学習支援 体験活動

宇都宮市江野町 11-6 むぎくら中央ビル 2F-B
☎028-689-8272
活動日時 月・水曜 16:00～18:00
PコインP利用
Instagram@gandhara_cafe

なっています。ポップで明るい雰囲気の間には、PCやマシン、楽器などさまざまな機材を完備。プログラミングや裁縫、音楽やイラストなど興味はあるけれど、今までチャレンジできる機会がなかったという子どもも、プロとして活躍するボランティアスタッフがサポートしてくれるの



子どもも大人も、やってみたいことができたり、いろいろな体験を通して自分のやりたいことが見つかる場所です。イベント情報などSNSをご覧ください。



スタッフ

で、安心して取り組みます。小上がりのステージではライブが行われるなど、子どもが自らイベントを企画することもあるのだそう。食事は季節野菜の自家製スープを提供。駄菓子や雑貨なども販売している、自由度の高さも魅力です。

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

ブレックス 3季ぶり3度目 日本一 劇的逆転、感動をありがとう

バスケットリーグ



りそなグループ B.LEAGUE FINALS 2024-25

3季ぶり3度目の優勝を決めて喜びを爆発させるブレックスの選手たち=5月27日、横浜市 (下野新聞社提供)

バスケットボールBリーグの年間王者を決めるチャンピオンシップ決勝第3戦が5月27日、横浜市の横浜アリーナで行われ、宇都宮ブレックス(東地区1位)が琉球ゴールデンキングス(西地区1位)を73-71で破り、通算2勝1敗として3季ぶり3度目の優勝を果たしました。試合は序盤から琉球がリードする苦しい

展開でしたが、応援に駆け付けたファンの声援を受けたブレックスは、終盤にかけて攻勢に転じ、第4クォーター残り1分15秒に#25 D.J. ニュービル選手のスリーポイントでついに逆転し、その後も攻撃の手を緩めず栄冠をつかみました。2月に急逝したケビン・ブラスウェルHCに捧げる優勝となりました。(Mia編集部)

Mia 読者プレゼント

応募締切
6月17日(火)
必着

5名様

栃木県産 ぶどう「巨峰」
(約1kg箱(2～3房))

今年も栃木のぶどうの季節がやってきました!『ぶどうの王様』とも評される「巨峰」は、栃木の豊かな大地で太陽の恵みをたくさん受けて育つので、大粒でしっかりとした果肉と甘さ、香りの良さが特長です。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売していますので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

提供: JA全農とちぎ



栃木県産 巨峰



※写真はイメージです。

だもつやとちぎ

1組

2名様

ホテル東日本宇都宮レストランスクエア
ペアランチ券

ホテル東日本宇都宮レストランスクエアより、日本料理「漁火」、中国料理「黄河」、イタリアン「フォンターナ」からお選びいただけるペアランチ券をご用意。

記憶に残る時間を過ごしてください。

提供: ホテル東日本宇都宮



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。

日本初上陸

JAKOMO

ジャコモ



韓国認知度&好感度No.1 その至高なる座り心地をぜひご体感ください

人気ドラマ「ペントハウス」にも登場する韓国を代表するソファブランド「ジャコモ」が日本初上陸！長年培ったものづくり哲学と卓越した職人の技術により上質な座り心地であるのは言うまでもなくヨーロッパのトレンドをいち早く取り入れた魅力的なデザインは、あらゆる映像業界で採用されるそのインテリア性が高く評価されています。*JAKOMO 社 消費者認知度調査結果レポートより (2024EMBRAIN 社調べ)

フランスベッド宇都宮ショールーム

〒321-0972 栃木県宇都宮市下川俣町 105-1
TEL. 028-613-1211 (火・水曜日休館)

あのドラマのようなデザインソファに会える！



ショールームのご案内はこちら

FranceBed



*画像は実際のドラマセットですがショールーム展示とは異なります

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



▼ネット申込

1本からのお庭サービス
ガーデンエクサプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
営業 9:00~17:00
0120-61-4128

Mia
をご覧ください

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

栃木宇都宮店 宇都宮市幕田町277 宇都宮西店 宇都宮市宝木町2-1115

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〉「コーヒーを一杯」

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。

犬もどき読書日記

「これは自分のために書かれたのだ」。そう思えるような本に出会えた時、私は読書の楽しさを感じます。この本は電線愛好家・文筆家・俳優として活動している石山さんが、24〜28歳の時に書いたエッセイ集。本の前半では、エッセイと共に本を紹介。後半では、若い女性として日頃から感じる違和感や疑問が、赤裸々に綴られています。「弱い自分が弱い自分であることを許してくれる社会であれ」と切に願う石山さんに、きっと共感するはず。

著者:石山蓮華 発行:晶文社 本体価格:¥1,650(税込)



によっ記

インターネットやSNSを通じて、常に世界と接続されている私たちの日常。けれど、たまには画面ではなく本から、誰かの日常をのぞいてみませんか?歌人である穂村弘さんの1年間の日記を読めば、今よりもっと日常を面白がれること間違いなし。食事や夢、おでかけ、聞こえてくる会話など、些細な出来事から展開される穂村さんの思考回路に、くすりと笑ってしまいます。一つ一つのエピソードが短いため、すき間時間の読書にもおすすめの一冊。

著者:穂村弘 発行:文春文庫 本体価格:¥704(税込)



高価買取

おたからや

なら

聞いてないよオ!

こんなに高く売れるだなんて!!

箱がない
保証書がない
壊れている
どんな品も大歓迎!!

クーポン有効期間 6/30日まで
おたからや特別クーポン

30%UP

買取金額 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
洋酒

※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 通話無料

高価買取 おたからや

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、身分証明書の提示が必要。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

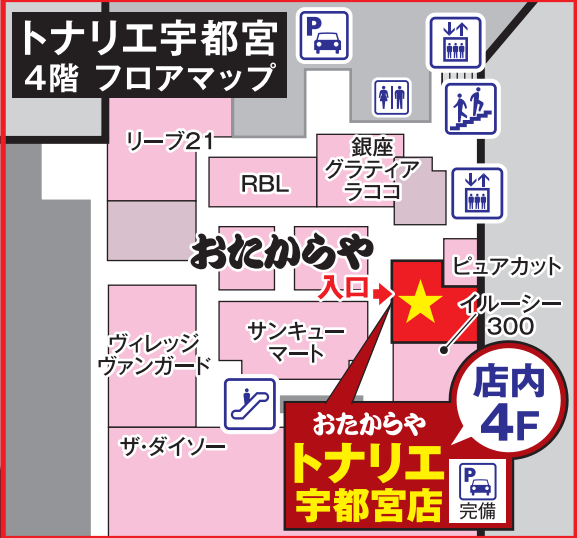
おたからや店舗案内

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



店内4F

※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 成約1万円以上で1,000円、5万円以上で2,000円。※1 各店舗の隣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。

おたからや トナリエ宇都宮店

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!

りおな店長(りおな) 接客・タレント