

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

〈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



TAKE FREE

vol.147

2025 7.5

次号発行は7月19日です

今年の丑の日は7/19(土)と31(木)！ 熱々の釜飯をデリバリーで

米や出汁など素材にこだわった種類豊富な釜飯を、一人前ずつセットで配達してくれるデリバリー専門店「釜寅」。これからの季節は、ふっくらと香ばしく焼き上げたうなぎを存分に楽しめる「うなぎまぶし」(2,354円)がおすすめ！まずはそのまま、次に好みの薬味をのせて、締めは秘伝の出汁をかけお茶漬けにといった、3通りの食べ方ができるのも同店ならではの魅力です。釜などの容器は翌日回収が回収不要の1wayを選択でき、テイクアウト利用の場合は10%オフに。普段使いから記念日まで、さまざまなシチュエーションで喜ばれる一品です。Mia 限定のクーポンは7月末まで利用可能です。丑の日以外にもご家族やお友達と贅沢にお楽しみください。



Present

宅配御膳
釜寅

〈宇都宮今泉店〉
住 宇都宮市中今泉4-28-17
☎ 0570-095-016
営 10:00~21:00
休 無休

〈宇都宮戸祭店〉
住 宇都宮市戸祭2-7-16
☎ 0570-095-022
営 10:00~21:00
休 無休

〈宇都宮南店〉
住 宇都宮市今宮3-1-3
☎ 0570-095-036
営 10:00~21:00
休 無休

配達合計金額から300円引き
クーポン番号 (RE2507)

※テイクアウト割引およびその他割引サービスとの併用不可
(1,500円以上より配達可 / 有効期限 2025年7月31日)

親子で 姿勢チェック講座

7/19(土)・20(日) 10:00~12:00 / 13:30~15:00

西川田総合展示場 フェアリー・スクエア内複合施設
FAIRY multi-space (宇都宮市西川田町245-1)

●各回60~90分 ●参加費 500円 / 人 ※中学生以下無料

親子で姿勢を見直してみませんか？
問い合わせ ☎ 090-5309-9261
カイロプラクティック&美容カイロcocon
南大通り3-1-5 申込・詳細はコチラから！

クラウン クロスオーバーを 好きな色にぬって オリジナルきんちゃくを 作ろう！

暑い夏、
クラウンで快適に。

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。
※ぬりえはマジックやクレヨンなど、濃い色で塗っていただくときれいにプリントできます。

Photo: クラウンクロスオーバーZ ハイブリッド
(2.5L+モーター-E-Four:5人乗り) 車両本体価格 5,950,000円 (消費税別)

*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6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。

クラウンクロスオーバーについて
詳しくはこちらから



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



のんびり歩いて、心ほぐれる

釜川プロムナード周辺エリア

..... KAMAGAWA PROMENADE

オススメ

いつでも行きたい、気軽に行きたい

たまには車を停めて、のんびりと歩いてみませんか？
心がほぐれるお店にたくさん出会えます。
今回は、つい「また行きたい」と思ってしまう、
そんな魅力的なお店をピックアップ。
ぜひのんびりと歩いてみてくださいね。

【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。



ゆったりと楽しみたい「ハーフランチコース」(前菜、スープ、パスタ、パン、ドルチェ、コーヒー又は紅茶付・1,980円)

気持ち和らぐ空間で気軽に楽しむ本格イタリアン

ビルの2階にある、隠れ家的なイタリアンレストラン。
階段を上り、扉を開けると華やかな空間が広がります。
窓からは四季折々の釜川の景色が楽しめ、小さな街角に
迷い込んだような気分に。

料理は毎日の市場の仕入れに基づき、シェフがこだわ
りのコースメニューを提供。ランチタイムは、「本格的
なイタリアンをカジュアルに楽しんで」とリーズナブル
な価格設定。ディナータイムには、予約時に好きな食材
をリクエストすることも。店内の各席はカーテンで仕切
れるので、半個室のようなプライ
ベート感が。完全個室もあるので、
ひとりで気ままに、大切な人としっ
とりと、仲間とにぎやかにと、あ
らゆるシーンで楽しめますよ。



手軽に食べられる「パスタランチ」(ラ
ンチサラダ付・880円)

Zucchero ズッケロ

住 宇都宮市中央本町1-3

マルヨシビル2F

☎ 028-623-1855

営 11:30~14:00 (L.O.14:00)

17:30~23:00 (L.O.22:00)

休 日曜 席 29席(①・②)

P 近隣のコインP利用

HP Instagram@utsunomiya_zucchero



左：アーモンドやヘーゼルナッツがゴロっと入っ
ている焼き菓子が人気 (160円～)

ふわっと香る「ほっと一息、やさしい時間」

5月23日、釜川沿いにオープンした焼き菓子専門店。か
つて「おでん屋のんき」だった古い建物に入ると、そこは
ふわっと甘い香りに包まれる、どこか懐かしくほっとする
場所です。夢は作家さんとコラボすること。店名には「作
家さんの作品を見る“ついでに”お菓子も手に取ってほし
い」という、夢への思いが込められています。

店内にはアーモンドやヘーゼルナッツなどの素材をそ
のままごろっと使った焼き菓子が所狭しと並んでいて、
どれにするか迷ってしまいます。お土産はもちろん、お
気に入りを選んで釜川沿いをのんびり歩きながら味わえ
ば、それだけでちょっと特別な時間に。甘い香りに誘わ
れて、ふらりと立ち寄ってみては？



と、お菓子。

住 宇都宮市中央本町1-8

営 11:00~17:00

休 月・火曜

P 近隣のコインP利用

HP Instagram@to_okashi2025



左：月額3,300円で自分の書店を持てる「シェア棚」
と「ハンドドリップコーヒー」(500円)。

シェア本棚を楽しむ、本とコーヒーの極上時間

釜川沿いにあるコンテナ型のお店。扉を開けるとそこにはぎっしりと並んだ本棚ス
ペースと、コーヒーの香りが漂うテイクアウトカフェスペース。ふらっと立ち寄れる
本好きのオアシスとも言えます。焙煎したての豆を使い、ハンドドリップで丁寧に入
れたコーヒーやソフトドリンク、クラフトビールなども楽しめます。

棚ごとオーナーが違う、ちょっと変わったシェア本棚の書店。ここに来れば、自分
では見つけれられないような素敵な本に巡り合えるか
も。お気に入りの本とドリンクを手にして、向かい



の「おでん屋のんき」跡
地にある姉妹店「ROJI」
でゆっくりと読書を楽し
む。本を愛する心に響く
特別な空間です。

カマガワブックス

KMGW BOOKS

住 宇都宮市曲師町4-111

営 11:00~19:00 (L.O.18:30)

休 火曜 席 20席(②)

P 近隣のコインP利用

HP Instagram@kmgwbooks

フランスベッド
宇都宮ショールーム

オープン 4周年

4th Anniversary Fair

アニバーサリーフェア

フェア期間 7/11(金)~21日(月)

FranceBed

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

FranceBed

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



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



左:「天使の海老の生アヒージョ」(1,280円)
右:気分や料理に合わせて好きなワインが選べる
ウォークインワインセラー

カジュアルに、そしてぜいたくに味わうビストロ時間

釜川沿いを歩いていると、ひときわ目を引く青い扉。その扉を開けて階段を上ると心ほぐれる落ち着いた空間が広がります。

ここではシェフが厳選した旬の食材を使い、丁寧に仕上げたビストロ料理とワインを楽しめます。看板料理の「天使の海老の生アヒージョ」はとろけるような口当たりでクセになるおいしさ。メインの炭火で焼き上げるお肉料理は、ゆっくりと火入れすることでやわらかくてジューシー。ウォークインタイプのワインセラーでは、自らワインを選ぶ楽しさも味わえます。アラカルトで自由に楽しむもよし、シェフにおまかせしてコースでゆったり味わうのもよし。気分に合わせて、ちょっとぜいたくな時間を楽しんでみては。



炭焼きお肉とワイン ビストロ酒場 Le Timbre ルタンブル

住所 宇都宮市曲師町5-5 ☎ 028-689-9791
営業 月～金曜 17:00～24:00 (L.O.23:00)
土・日曜 14:00～24:00 (L.O.23:00)
休 不定休 席 28席(◎) P 近隣のコインP利用
HP Instagram@letimbre_utsunomiya



左:「握り寿司ランチ」(サラダ、茶碗蒸し、小鉢、ドリンク付・1,500円) 右:「六花ランチ」(ごはん、みそ汁、ドリンク付・1,000円)

驚きのコスパ!気軽に楽しめる寿司ランチ

釜川プロムナードの北側にたたずむ寿司店「六花」。落ち着いた高級感をまといながらも、どこかほっとする温かさを感じる店内は全席椅子席で、個室も完備。ゆったりと過ごせる雰囲気が魅力です。

人気のランチは「握り寿司」や「海鮮丼」(1,600円)、「大海老天井」(1,800円)など、内容もボリュームも大満足。注目は、「六花ランチ」。刺身、煮物、揚げ物など6品が付いて、驚きの1,000円という価格で提供されています。「もっと気軽に寿司を楽しんでほしい」という思いから生まれた、まさに利益度外視の逸品。夜には、丁寧に仕立てられたお寿司や一品料理とともに、50種類以上ある日本酒で、極上の時間をどうぞ。



しきさいろっか

四季彩 六花

住所 宇都宮市二荒町9-1 新世界ビル1F ☎ 028-666-5476
営業 11:30～14:00 (L.O.13:00)
17:00～22:00 (L.O.21:30)
休 水曜 席 32席(◎・㊟) P 近隣のコインP利用
HP Instagram@shikisai__rokka

Topic: Irodori Landscape



出合えるかどうか分からない 幻の滝「おしらじの滝」

さまざまな条件が重なったときだけ見られる幻の滝「おしらじの滝」。まとまった雨が降った後にだけその姿を見せてくれます。深い緑に囲まれた神秘的な青い水は息をのむような美しさ! 滝はなくとも滝つぼが枯れることはないで、いつでも青く澄んだ「おしらじブルー」が楽しめます。散策の後は「山の駅たかはら」で、おしらじの滝をイメージした「おしらじソフト」や「おしらじラーメン」を味わうのもおすすめ。



遊歩道入口から滝までは約10分。簡単に整備されていますが登山道に近く、携帯電話なども圏外に。ぬかるみや滑りやすい場所もあるので、運動靴やトレッキングシューズなどの歩きやすい靴を履き、十分に気を付けて向かってください。

おしらじの滝



住所 矢板市下伊佐野
山の駅たかはら(矢板市下伊佐野991-3)
より那須塩原方面へ車で約5分
〈問い合わせ〉矢板市商工観光課
☎ 0287-43-6211



Mia's Writer's Recommendation Ippin



甘～いイチゴのおいしさを 一年中楽しめる! 種類豊富なイチゴスイーツ

今回の担当



ライター いっぴん

2024年12月、インターパークのほど近くにオープンした、イチゴ直売&スイーツカフェ「イチゴDEスマイル」。愛情をたっぷり注いで育てたイチゴを一年中楽しんでほしいという思いを胸に、イチゴ農園が直営しています。こちらのイチゴは一度食べたらとりこになるおいしさ! 近県からもわざわざ買いに来る人がいるほどの人気です。



「ラブリン」(300円)、「イチゴジャム」(300円)

生のイチゴが終了してしまうシーズンも、プリンやクレープ、スムージーなどバラエティー豊かなメニューを楽しめるのがうれしい。プリンに添えられたハートのスティックには、中にイチゴのシロップが入っているので、ちゅーっとトッピングしてお召し上がりくださいね!

イチゴDEスマイル.

住所 宇都宮市東谷町2 ☎ 11:00～18:00(土日祝～19:00)
休 木曜 P 20台 HP Instagram@ichigode_smile



とわノイエ
やなせ

新盆展示会

7月31日(木)まで

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
(未使用状態に
限ります)



料理

自社特製の料理をご自宅へお届けいたします

おもてなし用

折衷料理

オードブル

お土産用

サンドウィッチ



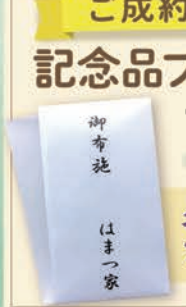
ご成約者全員に

記念品プレゼント!

一家族様各一点

名入り
お布施のし袋

御供養バッグ



※写真・イラストはイメージです

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

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

夏のウォーキングを安全に楽しもう

Mia読者のみなさんの中にはウォーキングが趣味という方も多いはず。青空の下を歩くのが心地よい季節ですが、夏のウォーキングは油断すると、熱中症や紫外線による疲労の原因にも。そこで今回は、夏ならではの注意点と安全に楽しむためのポイントをご紹介します。



●時間帯とコースを見直そう

夏は朝の5時～8時、もしくは夕方の17時～19時がおすすめ。日中の強い日差しを避けることで、体への負担も軽減され、涼しい風や朝焼け・夕焼けの景色も楽しめます。木陰の多い公園や川沿いのコースは、暑さをしのげるので安心です。



●服装と持ち物にもひと工夫

ウェアは通気性のよい吸汗速乾素材を選び、帽子やサングラスで紫外線対策を心がけましょう。UVカットのアームカバーやネックカバーも効果的！ ミニ扇風機や冷感タオル、冷却スプレーがあれば、首元を冷やせて便利です。さらに、ウォーキング中のこまめな水分補給は必須。スポーツドリンクや、塩分補給のできるタブレット、塩飴を携帯しましょう。

●熱中症対策は万全に

熱中症のサインは、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気、強い倦怠感など。少しでも異変を感じたら無理をせず、木陰やコンビニ、公園の東屋などで休憩しましょう。クールスポットや給水スポットも事前にチェックし、積極的に活用を！ 体調や天候に応じて距離や時間を調整し、無理をしないことも大切です。そのほか単独ではなく2人以上で行動する（1人の場合は行き先と帰宅予定時間を家族に伝える）、熱中症アラートの確認や万が一の連絡に備えて、スマートフォンを携帯することもポイントです。



ウォーキング中に季節の花や虫の声、青々とした木々を眺めたり、涼しげな川の流れを感じながら歩くのも、夏ならではのですね。お気に入りの景色を探しながら、のんびりとした時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

イベント＆スポット情報

夏の不調を整える出張薬膳講座

本格的に暑くなって体調を崩してしまう前に、薬膳を日々の食事に取り入れ、食の力で体を整えてみませんか？ 栄養士・国際薬膳調理師の資格を持つ「Hinoeの森」の吉村慎子さんは、出張型の薬膳講座を行っています。

「薬膳」というとハードルが高いイメージですが、無理なく続けられることが大切です」と、ビギナーから本格的に薬膳を学んでみたい方まで、吉村さんは希望者と相談しながらテーマを決め、身近な食材を使ったレシピ紹介などさまざまな講座を開催。わかりやすい解説と、やさしい味わいの薬膳メニューで健康をサポートしてくれます。夏バテ防止や冷房による冷え対策、夏の胃腸ケアといった夏の養生ポイントや薬膳茶など、今すぐ役立つ豆知識満載の講座は、心と体を緩やかに整えるひとときとなるはずです。

料金は4,000円から（実食付きや調理体験など講座内容により異なる。2名から受け付け）。気軽にお問い合わせを。



問い合わせ：Hinoeの森 <https://hinoenomori.wixsite.com/hinoe>
Instagram@hinoe_no_moriのDM
または ☐ noriko.y@hinoewinery.comまで



今週のうちの子♪



- 名前 スロウ（茶白とミケのミックス）・9歳
- 特技 階段ダッシュ
- コメント 生まれ推定半年で鎌倉市由比ヶ浜にて保護された女の子です。宇都宮に引っ越して早4年、庭で寝転んだり、鳥を観察したり毎日まったりとSLOW（スロウ）LIFEを送っています。

（ペンネーム カカさん）

ゆっくり流れる栃木時間をマイペースに楽しんでいますね！（編集部）

次回は8/23号に掲載予定です。
右記QRよりご応募ください。
【締切 7/27(日)】



土地分譲開始。

（※建築条件無し）



土地情報

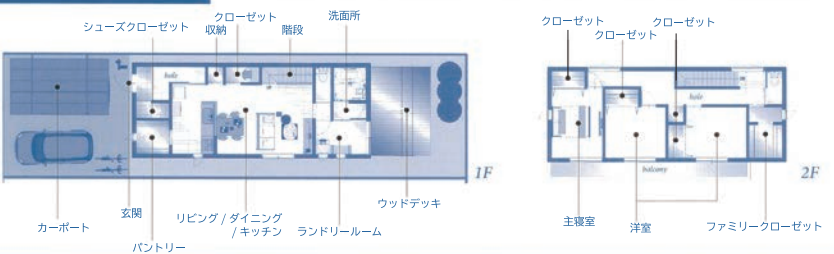
住所：栃木県宇都宮市南大通り一丁目9番22
面積：132.23㎡（40坪）
価格：25,500,000円

【物件概要】

●所在地／宇都宮市南大通り一丁目9番22 ●学区／築瀬小学校：徒歩5分（約400m）・旭中学校：徒歩6分（約480m）●交通／JR宇都宮駅西口●用途地域／商業地域（準防火地域）●地目／宅地 ●建ぺい率／80% ●容積率／400% ●土地面積／132.23㎡（40坪）●販売価格／2,550万円 ●道路／接道6.5m ●飲料水／公共水道 ●排水／公共下水道 ●電気／電力自由化 ●ガス／都市ガス
□権利／所有権 □取引形態／売主 □売主／株式会社 藤真工業 □建築条件／なし

参考プラン（住宅）

DATA：□1F床面積／53.82㎡（16.28坪）□2F床面積／53.82㎡（16.28坪）□延床面積／107.62㎡（32.56坪）



FUJIMA KOUGYOU

株式会社 藤真工業

宅地建物取引業者免許：栃木県知事（1）第5461号

【本社】宇都宮市下平出町525

TEL.028-660-0620

担当：高田 090-3087-8323

HPはコチラ



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 40代女性が相談にいられた。自分撮影した簡単な浮気の証拠写真で夫を問い詰め、相手も判明したが、夫に「今後はもう会わない」と誓約書を書かせることでその場は済ませた。しかし数か月後、夫にまた怪しい行動が出現したので、今度は確実に証拠を押さえようとケーワンへ依頼！調査を開始すると、夫は一度浮気を妻に見つかっているのだからかなり警戒している様子だった。夫がデパートの駐車場の隅に車を停めて待つという、女が車で現れ夫を素早く乗せて近

くのホテルへ！その出入りした証拠を押さえ、さらに女を尾行した。その女は前と同じ相手手で子供の習い事の先生、しかも既婚者だった！完全な証拠を依頼者にお渡しして、夫と相手に不貞行為を認めさせ、感謝料を払わせることができた。結果、相手は離婚せざる得なくなった。

※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)

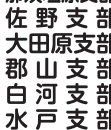


宇都宮市東宝木町12-1 ケーワンビル2F
☎028(600)7277

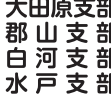
小山支部



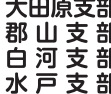
那須塩原支部



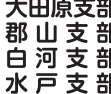
佐野支部



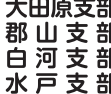
大田原支部



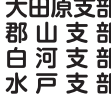
郡山支部



白河支部



水戸支部



浮気？あやしい兆候！？

- 携帯が鳴っても表示だけみで出ない。
- 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

7月のご契約に限り
すべての調査料金 **10%OFF**
追加工金 **0円**

ケーワンはここが違う！

- GPS無料・後払い ※法律条則を遵守し使用しています。
- 分割払いOK
- 弁護士無料紹介

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！
■公安委員会第41100007号

大切な人を託せた理由は、 笑顔と寄り添いの心でした

アンジェス宇都宮 利用者の声

入居者さま一人一人に寄り添い、その方らしい暮らしを大切にしている「アンジェス」。8月には、御幸本町に2棟目がオープンします。軽介助から医療的ケア、看取りまで幅広く対応し、ご家族が24時間365日面会・宿泊できる環境を整えながら、より良い暮らしの実現を目指しています。今回は、この春ご主人をアンジェス宇都宮砒上で看取られたご家族の方に、施設での暮らしについて、お話を伺いました。



スタッフとご家族

Q 数ある施設の中で、こちらを選んだきっかけは？

A 以前家族の転院選を失敗した経験があって、もう病院型の施設は絶対に嫌だったんですね。面会もできないですし…。それでケースワーカーさんに「面会が自由で、家族のように接してくれるところがいい」と相談し、3か所ほど回ったんですが、ここだけ玄関を入った瞬間の空気感が違ったんです。明るくて、スタッフさんも利用者さんも笑顔で、不安な私にすぐに声をかけてくださって

「あ、ここなら主人をお願いできる」と直感で決めました。

Q 入居生活はいかがでしたか？

A ストレッチャーで入ってきた主人が、こちらでのリハビリやケアのおかげで少しずつ表情が戻ってきて、車イスに乗って一緒にレクリエーションに参加したり、散歩をしたり、よい時間を過ごすことができたんです。本当に嬉しかったですね。スタッフさんが「今日こんなことができたんですよ」と、毎回丁寧に教えてくださるのも大きな安心でした。

Q 施設のスタッフの印象についてお聞かせください。

A みなさん、すごく私たちに寄り添ってくれるんです。自宅へ帰りたいという私たちの希望や行いたいことをかなえるために、一緒に方法を考えてくれたり。おかげで外出もできた



んですよ。一人ずつちゃんと向き合ってくださる温かい方ばかりです。

Q これから施設を探されるご家族へ伝えたいことはありますか？

A 施設選びは、どうしても「入れる」ことが目的になりがちですが、やっぱり空気感とか、そこにいる人たちの笑顔がとても大切だと思うんです。もし私が将来、介護が必要になったら「ここに帰ってくる」と決めてるくらい(笑)。主人もきっと感謝しているに違いありません。



Mia 読者プレゼント

応募締切
7月15日(火)
必着

5名様

とちぎ和牛 焼肉用 (肩・バラ肉 400g)

「とちぎ和牛」は栃木県を代表する黒毛和牛です。きめ細かい霜降り肉と豊かな風味は、もはや芸術品とも呼べるほどです。「とちぎ和牛」は、「とちぎ和牛取扱指定店」やインターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」でも絶賛販売中です！大切な方への贈り物にも喜ばれる一品です！

提供：J A全農とちぎ



とちぎ和牛 焼肉用



提供：J A全農とちぎ

5名様

乾椎茸セット

宇都宮産原木椎茸で作った乾椎茸です。スライスタイプなので簡単にお料理に使っていただけます。乾椎茸は栄養価も高く、旨味たっぷり。夏は麺類が多くなる季節、めんつゆにちょい足しすることで簡単にワンランクアップのおいしいめんつゆの出来上がりです。

提供：HinoeWinery



店頭一般販売価格 セットで約1,800円

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。

栃木ゴールデンブレーブズ



チケット情報はここから
好評発売中!



7/9	WE	VS 群馬ダイヤモンドペガサス
7/11	FRI	VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ
7/12	SAT	VS 神奈川フューチャードリームス
7/13	SUN	VS 神奈川フューチャードリームス
7/17	THU	VS 埼玉武蔵ヒートベアーズ
7/19	SAT	VS 群馬ダイヤモンドペガサス
7/20	SUN	VS 茨城アストロプラネッツ
7/21	MON	VS 群馬ダイヤモンドペガサス
8/2	SAT	VS 茨城アストロプラネッツ
8/3	SUN	VS 福島レッドホープス



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中!



株式会社栃木県民球団
https://tochigi-braves.jp/

東北・関東地区
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

関東地区
事務局

〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビル2F
TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031

Coupon+

Mia's Information

Mia's クーポン

有効期限/2025.7.31

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!! 今日は何のバスタが良かな?

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
14台 (店前・第2駐車場 有)



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)

小学生向け

学びの夏休み特集

夏休みを目前に控え、徐々に楽しい予定も立て始まっている時期。

Miaでは夏休みに向けて主に小学生4～6年生向けの
学びの機会をピックアップしました。

子どもたちの成長につながるイベントをチェックしてみたいはいかがでしょうか。
より充実した夏休みにしてみませんか？

夏休みにプログラミングをやってみよう！

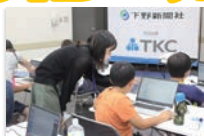
参加無料

とちぎICTチャレンジ

2025

キッズプログラミングスクール

参加者募集



スタンダードコース
基礎編・応用編

「スクラッチをやってみよう！」

ステップアップコース

「スクラッチ作品を完成させよう！」

対象 ▶ 栃木県内の小学生4年～6年生

定員 ▶ **スタンダードコース** 1講座 20名程度

ステップアップコース 1講座 10名程度

日程・会場

▶ **スタンダードコース** 栃木県総合文化センター第2会議室(宇都宮市本町1-8)

① 7月23日(水) ② 7月24日(木) ③ 7月25日(金) ④ 7月26日(土)
各日 10:00～12:00(基礎編) → 休憩 → 13:00～16:00(応用編)

▶ **ステップアップコース** 栃木県総合文化センター第4会議室(宇都宮市本町1-8)

※事前にスタンダードコースの受講者もしくは、スクラッチのプログラミングを持参できる方

⑤ 8月19日(火) ⑥ 8月20日(水)

各日 10:00～12:00 → 休憩 → 13:00～16:00

応募方法

とちぎICTイノベーションチャレンジ特設ホームページ
<https://shimotsuke.jp/pro/> よりお申し込みください。

スクールの詳細及びお申し込みはこちらから！

とちぎICTイノベーションチャレンジ 検索



応募締切

スタンダードコース
ステップアップコース

7月9日(水) 必着

主催 / 下野新聞社

特別協賛 /



後援 / 栃木県、栃木県教育委員会、
栃木県小学校長会

夏休みは職業体験へ
行ってみよう！

宇都宮市職業体験

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

参加
無料

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。

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

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。

体験の流れ

HPで会員登録

HPから
体験へ応募

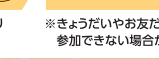
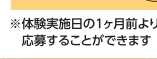
応募期間
2週間

参加者を
抽選にて決定

2週間
職業体験！

応募数が定員を超える
体験については
抽選となります

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

宮っこトライ

HPで
チェックしてね！



精神 発達 知的 難病 身体の方!!

在宅
OK

誰でもできるカンタン作業で

障がいがあっても**高収入**を目指せる

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!

2 たくさんの
無料がいっぱい

✓ お昼ごはん **無料** ✓ 利用料 **無料**
✓ 資格取得 **無料** ✓ 駐車場 **無料**

2025年1月NEW OPEN



イルミナジョブ&カレッジ宇都宮校



028-615-7201



見学・体験
無料!!



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.
48

香りも楽しめる!ローズマリーのリース

フレッシュなハーブリース



元気に育ったローズマリーをたっぷり使ったリースづくりにチャレンジ。初心者でも扱いやすく、キレイなリースが作れますよ。コツは「一方向」を意識して固定していくだけ。お部屋に飾れば、さわやかな香りも楽しめます。



用意するもの
ハサミ、リース台、ワイヤー 2種 (房をまとめる細いもの、房をリース台に固定する太いもの)、ローズマリー



Step.1
ローズマリーを10cmほどにカットします。2〜3本をまとめて細いワイヤーで巻き、1つの房にまとめます。ローズマリーは多めに用意しておいてください。



Step.2
太いほうのワイヤーを巻きつけながら、ローズマリーの房をリース台に固定します。ワイヤーは切らずにつなげたまま、房の根元をキュッと締めるように巻き付けます。



ワンポイントアドバイス



葉の流れが同じ方向になるように気を付けて。隙間ができないよう、丸く形を整えながらリース台を一周しましょう。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ あゆごはん

調理時間 約30分
(※炊飯時間は除く)

＜材料＞2人分

- ・あゆ 2尾
- ・塩 少々
- ・米 2合
- ・しょうが(千切り) 1片
- A しょうゆ・酒 各大さじ2
- A みりん 大さじ1
- ・万能ねぎ(小口切り) 適量

1人分当たり

カロリー 839kcal / 塩分 6.3g

＜作り方＞

- 1 あゆは水洗いしてぬめりを取り、塩を振って10分ほどおき水気を拭き取る。米は洗ってざるにあげる。
- 2 あゆはグリル等で軽く焼き目がつくまで5分程度焼く。
- 3 炊飯器に米、しょうが、Aを入れて通常を目盛りまで水を足し、軽く混ぜ合わせ、あゆをのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったあゆの身をほぐして全体を混ぜ合わせ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。



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。

親と子どもの居場所として、活動を開始し2年目の「めいめい」。子どもたちが集まる週2回の活動日には、学習や遊びを通し、生活習慣指導を含めたさまざまな学びを提供しています。年間の体験活動のスケジュールは、基本的に子どもたちの「やりたい!」を取り入



16めいめい

食事支援 学習支援
体験活動 親支援

宇都宮市陽東4-18-30
☎080-4195-1921
活動日時 水・金曜 15:00 ~ 20:00
※長期休業中は月曜も開設
Instagram@oyatokodomo_meimei

子どもたちのよきお兄ちゃんとなるような男性ボランティアさんをはじめ、調理やイベントなど一緒に支えてくれるボランティアも随時募集中です!



れて計画。提供する献立も、可能な限り子どもや保護者からのリクエストに応えるよう心がけているという、まさに“親子ファースト”な居場所です。



過去には市内のプロスポーツ選手が訪れ、子どもたちと一緒にゲームやスポーツなど遊びを通しての貴重な交流も行われました。また、移住者が多い東地域で

育児の負担が軽減できるようにと、保護者のサポートや相談にも対応しています。夏休み期間中は活動日が週3回となるので、ぜひ気軽にご利用を。見学や問い合わせなどは電話、またはメールでご連絡ください。

宮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

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

髪の悩み、そろそろ本気で向き合いませんか?

「最近、鏡を見るのがつらい」「年齢とともにボリュームがなくなってきた」「隠すことに疲れた」そんなあなたへ——医学機関と提携した“体の内側から改善する”育毛プログラムをご案内します。男女問わず対応!薬を使わず副作用なし!完全個室マンツーマン施術!93.8%の方が3ヶ月以内に発毛を実感!(*発毛コース実績)髪が増えることで、笑顔も自信も取り戻す方が続出しています。ひとりで悩まず、まずは体験から。「誰にも知られず試したい」「病院はハードルが高い」そんな方こそ、まずは美容室で始めてみませんか?LINEで簡単予約受付中。お気軽にご相談ください。



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
㊿ 不定休



認定補聴器専門店 Audika 宇都宮店

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。補聴器のお貸出しは無料で、ご納得いくまで最長3カ月ご試聴頂いております。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。



便利な充電式補聴器

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
㊿ 日・月曜・祝日



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/2025.8.31

＜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/2025.10.31

出会い恋愛結婚したい人応援!

宇都宮市結婚活動支援事業

参加者募集中

とまめく宮リアル

宇都宮で話も心もはずむ最高の出会いを

7月20日(日)

25歳~45歳限定

大谷石の石窯でピザ作り体験編

日時▶7月20日(日)10:30~

会場▶カネホン採石場(宇都宮市大谷町209)

参加費▶1,000円(飲食費含む)

司会/タレント 永井壘

応募締切▶7月13日(日)

8月16日(土)

年齢制限なし

気軽なビュッフェ形式でレストランランチ編

日時▶8月16日(土)10:00~

会場▶ホテルニューイタヤ(宇都宮市大通り2-4-6)

参加費▶2,000円(飲食費含む)

講師・司会/婚活コーディネーター 荒木直美

応募締切▶8月4日(月)

各イベントの詳細はこちら!

とまめく宮リアルHP

お申し込みはこちら!

LINEで友達登録ください

宇都宮市結婚活動支援事業事務局

(下野新聞社ビジネス局イベントクリエイション部内)

宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-1145(平日 9:30~17:00)

主催 宇都宮市(魅力創造部 都市ブランド戦略課)

宇都宮市旭1-1-5 TEL.028-632-2115

後援 とちぎ未来クラブ

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

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

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

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

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〉「Q&A」

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。

問いつめられたパパとママの本

なぜ空は青いのか。なぜ猫の目は光るのか。そんな子どもの率直な疑問に、あなたは答えられますか? 昭和時代にマルチに活躍した伊丹さんが、自らの知見を基に子どもの質問へのベストな回答を示してくれる本作。科学的な考えが易しい言葉で解説されていて、大人もためになること間違いなし。年を重ねると、世の中の不思議に疑問を持たなくなってしまうけれど、この本を読めば「世界は想像以上に不思議なことであふれている」と気づくでしょう。

著者:伊丹十三 発行:中央公論新社 本体価格:¥649(税込)

バカなおとなにならない脳

「バカって治るんですか」というパワーワードから始まる本作。解剖学者でベストセラー作家でもある養老先生が、子どもたちからの質問に愛をもって答えています。医学的な説明から人生の先輩としてのアドバイスまで、哲学的で歯切れの良い回答の数々。難しいことを単純に説明することほど、難しいことはありません。でも、それができてしまうのが養老先生です。読み終えた後は心と体への見方が変わり、今よりもっと自分を大切にできるはず。

著者:養老孟司 発行:イースト・プレス 本体価格:¥1,320(税込)

金相場歴史的な高騰!

金 相場歴史的な高騰!

小さな指輪もこんなに高い!

例えば 18金 16g のリングなら

2025年6月16日時点 参考買取価格 203,700円

2023年頃 参考買取価格 14,400円

実家の整理で出たアクセサリ 参考買取価格 5,126,800円

7/18まで おたからや特別クーポン

買取金額 最大 2倍

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

0120-555-600

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!

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

トナリエ宇都宮 4階 フロアマップ

おたからや トナリエ宇都宮店 完備

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。

0120-555-600

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!