

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



TAKE FREE

vol.148

2025 7.19

次号発行は8月9日です

日本とインドの魅力を融合 インドカレー屋のカレーうどん

人気店「インドレストラン15 (イチゴ)」のベルモール店とリバーサイド店に、この夏新メニューの「15カレーうどん」(セット1,350円)が登場! スパシーなのにまるやかなスープは、本場インドカレーをベースに試作とテスト販売を経て、通常メニュー入りした自信作。カレースープは、バターチキンやシーフードなど8種類。辛さも選べてます。カレーうどんをご注文の方限定で、ハーフサイズのナンやライスも追加OK。うどんを食べたあとに残ったカレースープでナンやライスを楽しめる「2度おいしい」大満足メニューです。



インドレストラン15

〈ベルモール店〉
住 宇都宮市陽東6-2-1 2F
☎ 050-5488-7016
営 10:30~22:00 (L.O.21:30)
休 無休 P ベルモール共用P

〈リバーサイド店〉
住 宇都宮市今泉町3-13-1 1F
☎ 028-689-8544
営 10:00~23:00 (L.O.22:30)
休 無休 P 8台

Present

Mia148号を持参し「カレーうどん(単品またはセット)」を、ご注文された方(グループ可)に限り会計から100円引きのサービス
(有効期限 2025年8月15日)

8/6・7・8
9:00-16:00

Summer Vacation
TSUKURUMA FESTIVAL

お子様体験型イベント
中高生・大人歓迎!

参加無料
予約不要!

イベント
参加でアイス
プレゼント!

おすすめ
イベント!

キャリアカーで
お仕事体験しよう!

フロア
昇降体験
スイッチひとつでクルマを
載せる台が上下するよ!

夏休み つくるまフェス

エンジン体験、プロのドライビング体験、ミニ四駆やラジコンのサーキット、レーシングカーの展示など、楽しいイベントもたくさん!

in **GR Garage 宇都宮つくるま工房**

LRT「宇都宮大学陽東キャンパス」停留場より徒歩4分! 色んなモビリティを楽しもう!

運転席
乗車体験
キャリアカーに乗ってみよう!

積載体験
キャリアカーに載せる
クルマに乗ってみよう!

※屋外での体験となります。冷たい飲み物を
ご用意していますが、熱中症対策のご協力をお願いいたします。

栃木陸送(株)協力

カラーラのつながぎを着て
エンジニア体験

電動インバクトでタイヤのネジを
つけ外してみよう!

参加
プレゼント
あります!

カラーラのつながぎを着て
写真を撮ろう!

ここでしか着られない
トヨタカラーラのつながぎを着て、
カッコよくポーズを決めちゃおう★
オリジナルフォトスポットもあり!

レーシングゲーム
限りにいどめ!

たかがゲームと
侮れない!
本格的なバケットシートに
座れば、あなたも
レーサーに早変わり!
キミのタイムはどれくらい?
ゲーム感覚で楽しもう!

**レーシングドライバーと
シミュレーター体験**

プロの技を体感!

シミュレーターで、
西野選手の助手席に
乗ってみよう!
庄巻の速さで
大興奮間違いなし!

**ミニ四駆
販売・組み立て**

自分のお気に入りの
1台を手に入れて、
その場で組み立て!
サーキットがあるから
走らせることもできるよ!

※ミニ四駆は有料販売となります。

**ミニ四駆&ラジコン
サーキット開放**

カスタマイズしたクルマをサーキットで走らせよう!

レーシングカー展示

レース仕様のまま展示されている
超カッコイイクルマたちと一緒に
記念撮影しちゃおう!

**ミニカーで
遊ぼう**

プレイマット
の上でミニカーを
走らせよう!
LRTも走行中!
気をつけて(笑)

ぬりえコーナー

クルマを好きな色に
塗って楽しもう!

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都宮

至那須原
JR宇都宮駅
東北新幹線
至小山

平出工業団地
白楊高校通り
マロニエプラザ
モスバーガー
東郵便局
産業通り
宇都宮大学
宇都宮小学校
国道123号
至宇都宮

至さくら
至芳賀
新国道4号バイパス
至宇都

木陰をお散歩

日光街道

..... NIKKOKAIDO

オススメ

夏にぴったりのメニューが勢ぞろい

宇都宮市街から「日光に向かうんだ!」
と、雰囲気の出てくる日光街道の入口。
少し高くなった土手の桜並木をのぞくと、
素敵なお店がたくさん。
木陰で涼んで一休み♪

【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。



左:「うなぎ松」(2,900円) 右:カウンター席も多く、一人でも入りやすいのも魅力

いつもの「うなぎ」で夏バテ防止

「鰻を日常に」を掲げるうなぎ専門店。水にこだわり育て、脂がのりふっくらとしたニホンウナギを手軽に味わうことができます。来店客の8割以上が注文するという一番人気「うなぎ松」。成瀬秘伝のタレは、老若男女問わず親しまれるコクのある甘めのタレで、香ばしく焼き上げられたウナギのうま味をさらに引き立てます。わさびとネギをのせて、最後に特製だし(200円)をかけてさらさら。「ひつまぶし」のように味を変えながら楽しむこともできます。

7月19日、31日は「土用の丑の日」です。18日と19日は、上・特上のみ提供。また19日はテイクアウトのみ、個数限定で販売。現在、事前予約受け付け中!



鰻の成瀬 上戸祭店

住 宇都宮市上戸祭4-6-10

☎ 070-2368-4207

営 11:00~14:00 (L.O.13:45)

17:00~20:00 (L.O.19:45)

休 無休 座 30席(①・②) P 14台

HP <https://www.unagi-naruse.com/>

「合盛りカレー(エビ+チキン)」「ミニサラダ、飲み物、デザート付・1,700円」

カレーの魅力にどっぷり浸れるひとときを!

住宅街の一軒家のドアを入ると、カレーのいい香りが鼻腔をくすぐります。カレー好きのオーナーが試行錯誤を繰り返してつく上げたカレーは、それぞれにこだわりが詰まった個性派ぞろい。2種類のピーマンを使った野菜のうまみたっぷりの「ドライカレー」、ココナッツミルクのやさしい味わいにエビのダシが効いた「エビカレー」に加え、シナモン・カルダモンのフレッシュな香りが効いた「チキンカレー」が新たに登場しています。



カレーの時間

住 宇都宮市上戸祭4-6-20

☎ 028-678-9820

営 11:30~15:30 (L.O.15:00)

金曜 ~19:00 (L.O.18:30)

休 日・月・火曜

(最新情報はInstagramを確認)

座 18席 P 6台

HP Instagram @curry_no_jikan



自宅の1階リビングを改装した店内は、玄関でスリッパに履き替えるスタイル。友人の家に遊びに来たような気取らない雰囲気とワクワク感も魅力です。心地よい空間で、心ゆくまで「カレーの時間」を楽しんでみて!

濃厚さがクセになる!
うまみたっぷり鶏白湯

毎日6時間以上じっくり時間をかけて炊き上げた、濃厚な鶏白湯スープが絶品のラーメン店。小麦の香り豊かな麺がインパクトのある濃いめのスープとしっかり絡み、絶妙なバランスのおいしさが楽しめます。通常トッピングは豚バラ、メンマ、水菜ねぎのせですが、「特製」はさらに鶏レア・味玉・メンマ増がプラスされ、ボリュームもたっぷり。濃厚つけ麺・ラーメンだけでなく、鶏清湯のあっさりつけ麺やラーメン、油そばなどもあり、お気に入りの一杯がきっと見つかるはず!

子ども連れでも行きやすいのも魅力で、あっさり鶏清湯を使った「お子様らめん」はなんと100円! 子ども用椅子が用意された座敷席もあり、家族でゆったり過ごせます。



味もボリュームも大満足の「京極濃厚つけ麺特製」(1,280円)

きょうごく

つけ麺らめん 京極

住 宇都宮市上戸祭町94-15

☎ 028-346-3028

営 月曜 11:00~14:00

火~金曜 11:00~14:00/17:00~21:00

土・日曜、祝日 ~15:00/17:00~21:00

休 無休 座 16席(①・②)

P 10台(店舗南側に砂利のP有)

HP Instagram @kyogoku20221021



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。



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

植物性の体に優しいフードメニュー

「アトピーなどアレルギーのある人や体質改善を考えている人に喜んでもらえるメニューを提供したい」と話す店長の阿波万里子さん。国産有機食材を極力使用、グルテンフリー、植物性100%の体に優しいヴィーガン料理が楽しめます。

フードメニューは、「トマトハヤシ」、「野菜カレー」、「ほうれん草とコーンピザ」の3種類。いずれもサラダ付き。おすすめは有機トマトをたっぷり使った濃厚な味わいの「トマトハヤシ」。ライスは県産米を使用したクコの実入りの薬膳ごはんです。ドリンクはフェアトレードコーヒーや、ドラゴンフルーツとしておなじみのピタヤのスムージーが人気。店内のショーケースにはクッキーなどの焼き菓子も並びます。



ブラウニーやバナナケーキ、スコーン、クッキーなど



「トマトハヤシ」(サラダ付・1,100円)と「フェアトレードコーヒー」(450円)

アップル ツリー カフェ

APPLE TREE CAFE ￥

住 宇都宮市上戸祭4-6-12

☎ 028-666-8935

営 11:00~18:00 (L.O.17:00)

休 火・水曜 席 16席(☎) P 20台

HP Instagram@apple_tree_cafe_2021918



Tochigi: Irodori Landscape



青空に向かって黄金色に輝く 100万本のヒマワリは圧巻！

8月9日(土)から11日(月・祝)まで、益子町上山地区で「ひまわり祭り」が開催されます。地域活性化のため、地域住民が協力して育てたヒマワリ畑を開放するイベントで、約5haの広大な土地に約100万本のヒマワリが一斉に咲き誇ります。夏空に白い雲、山々の緑と黄金色のヒマワリの共演は、この時季にしか見られない絶景！

期間中は軽食の販売やフォトスポット設置もあり、毎年多くの人を訪れます。期間終了後も15日(金)までは会場駐車場が開放され、フォトスポットでの撮影などを楽しめます。見頃予想は8月上旬ですが、気候などの条件によって多少前後すること。益子町公式HPで開花状況を公開しているのでチェックを。



ひまわり祭り

住 益子町上山地区(道の駅まじこから約800m)

〈問い合わせ〉まじこ花のまちづくり実行委員会(益子町観光商工課内)

☎ 0285-72-8846

HP <https://www.town.mashiko.lg.jp/page/page000224.html>



店主厳選、 キラリ光る銘酒の数々♪

軒先の杉玉が雰囲気のある店に入ると、日本酒をメインに焼酎やワイン、ウイスキーがズラリと並びます。酒屋を営み半世紀。店主で酒師の佐藤仁一さん、眞佐子さん夫妻が笑顔で出迎えます。

なじみのある栃木の地酒から全国の希少な銘酒まで、これらはすべて仁一さんが蔵元に足を運び、納得したものだけを仕入れています。一推しは、三重県津市・寒紅梅酒造の季節限定、純米吟醸「NATSU」。爽やかな味わいは夏にぴったり。冷やして楽しんでほしい人気の一本です。また、瓶の中で酵母が生きて発酵しているという発芽玄米酒「むすひ」も販売。“新たな一本”と出合える、お酒好きにはたまらない心躍るお店です。



店主お薦め！純米吟醸「NATSU」(1.8L・3190円、720ml・1595円)と森嶋純米大吟醸「雄町」



マルフジ酒店

住 宇都宮市細谷1-2-1

☎ 028-621-5181

営 8:00~20:00

休 月曜

P 3台



Mia's Writer Recommend Ippin



シンプルだからこそ ダイレクトに伝わる魅力 「プレーンシュガードーナツ」

今回の担当



ライター あさい

自家焙煎のスペシャルティコーヒーとドーナツをメインとしたカフェ。ドーナツは毎日店舗で焼き上げていて、コーヒーとの相性を考え抜いた配合で作られています。華やかなトッピングも魅力的なドーナツなど全7種類がそろいます。まずは「プレーンシュガードーナツ」で、しっとりふわふわ食感、ほどよい甘さ、そして歯切れと口溶けの良さを体感してみてください！一番シンプルなので魅力がダイレクトに分かるはず。

ドーナツと一緒に味わってほしいのは、自家焙煎のコーヒー。豊かな風味と酸味が楽しめる浅煎りにこだわっています。お互いの魅力を引き立てあう、名コンビです。

コーヒーアンドドーナツファイブ COFFEE&DONUTS FIVE

住 佐野市伊賀町707 営 11:00~17:00 休 無休

P 万町駐車場(2時間無料)を利用

HP Instagram@coffee_and_donuts_five



「プレーンシュガードーナツ」(291円)



光るチャームつき
イチゴボトルが
当たる！

表参道スクエア 宮まつり抽選会！

8/2・3 11:00~16:00

1F特設会場にて実施



1F

レオパレスセンター 宇都宮支店



W割 開催中

礼金・前家賃(当月日割り家賃+翌月家賃)が
0円になります ※個人契約限定

レオパレス21

営業時間:10:00~18:00

定休日:無休

☎ 050-2016-2205

2F

フォトスタジオシンガイ 表参道スクエア店

写真の修整できます！



パスポート用のお写真撮影料
(お写真3枚付き) 1,430円プラス、
データの販売(CD-Rにて) 1,650円。

Shingai
photo studio

営業時間:10:00~19:00

定休日:火曜日・第2第4火曜日水曜日・不定休あり

パスポートセンターに伴う臨時休業あり

☎ 028-622-6107

2F

観光インフォメーションセンター (一社)宇都宮観光コンベンション協会



「ロコミマップ&映えスポット」を
設置しました！
ぜひお立ち寄りください！

UTSUNOMIYA CONVENTION & VISITORS BUREAU
(一社)宇都宮観光コンベンション協会

営業時間:8:30~17:15

定休日:土・日・祝日

<https://www.utsunomiya-cvb.org>

☎ 028-678-8039



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分間で利用が無料です。

以後 駐車料金 200円/30分

■利用時間 8:00~23:00/年中無休



宮まつり抽選券

8/2①▶3② 11:00~16:00 ※8/2-3のみ有効

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

旬の夏野菜をから揚げで召し上がれ!

今が旬の夏野菜。実はから揚げにしてもおいしいんです！今回は、市内で農業を営む落合さんに夏野菜のから揚げのレシピを教えてもらいました。手軽に、しかも少ない油で作れるものばかりなので、ぜひお試しください。

おやつやおつまみにピッタリ！「オクラのから揚げ」

〈材料〉オクラ…10～12本、④(しょう油・酒・鶏がらスープの素・チューブにんにく…各小さじ1、塩…ひとつまみ)、片栗粉・サラダ油…適量



〈作り方〉

- ①オクラはヘタとガクを取り除き、2～3cm幅に切る。
- ②ポリ袋にオクラと④を入れもみ込み、10分ほどおく。
- ③片栗粉をまぶし、少量の油で揚げ焼きにする。

ジューシーな味わいにビックリ！「ナスのから揚げ」

〈材料〉ナス…3本 白だし…大さじ3
片栗粉、サラダ油…適量

〈作り方〉

- ①ナスを一口大に切る。
- ②ポリ袋にナスと白だしを入れ、よくもみ込む。
- ③余分な水分をとり、片栗粉をまぶして、揚げ焼きにする。



粉チーズが決め手「ズッキーニのから揚げ」

〈材料〉ズッキーニ…1本 チューブにんにく…3～4cm 片栗粉…大さじ2
粉チーズ…大さじ1 塩、コショウ…少々 片栗粉、サラダ油…適量

〈作り方〉

- ①ズッキーニを4等分して、さらに縦に8等分にする。
- ②ポリ袋にズッキーニとチューブにんにくを入れてなじませる。
- ③片栗粉、粉チーズ、塩、コショウを入れ、振り混ぜる。
- ④揚げ焼きにする。

子どもが大好き！「トウモロコシのから揚げ」

〈材料〉トウモロコシ…1本 カレー粉…小さじ1/4 片栗粉…大さじ2
塩、サラダ油…適量

〈作り方〉

- ①トウモロコシはさっと水で濡らしてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②ラップを取り、粗熱が取れたら半分に切る。さらに4等分の十字に切り、塩少々を振る。
- ③ポリ袋にトウモロコシと片栗粉を入れて振り、しっかり粉をまぶす。
- ④転がしながら揚げ焼きし、表面が色づいてきたらバットに取り出し、カレー粉と塩をまぶして出来上がり。

イベント＆スポット情報

浴衣を着て優雅に中国茶を楽しもう

茶道師範の自宅だった築70年の古民家で、日本庭園を眺めながら、ゆっくりと中国茶を楽しめる「中国名茶房 茶縁」。この夏、日本の夏の風物詩である浴衣を着て、本格中国茶の奥深い世界を本場スタイルで優雅に楽しんでいただくお茶会が開かれます。風情ある夏のひとときを過ごしてはいかがでしょうか。



「夏の茶会」

日時:8月3日(日) 10:30～13:30

8月5日(火) 10:30～13:30

場所:中国名茶房 茶縁(宇都宮市中久保1-9-5)

定員:各日5名(女性限定)

料金:3,300円(中国茶の入れ方の説明、中国茶3種飲み比べ、飲茶点心和デザート付)

※浴衣でご来店ください。浴衣をお持ちいただければ、着付師が着付けと素敵な帯のアレンジをいたします(別途着付料1,000円)。浴衣をお持ちでない方はレンタルも可能です(別途レンタル料500円)。

問い合わせ先:中国名茶房 茶縁 ☎028-616-8889

Instagram @chinese_tea_salon_chaen



今週のうちの子



- 名前 バート
(シェットランドシープドッグ(シェルティ))・2歳
- 特技 おやつのおねだり
- コメント 垂れ目と垂れ耳、つぶらな瞳がチャームポイントのおっとり系ワンコです。おやつ大好き♡フルーツ大好き♡可愛い仕草でおねだりされると、ついおやつをあげてしまいます。これからも、家族みんなで素敵なシェルティライフを送って行こうね！
(ペンネーム くみさん)

右記QRよりご応募ください。
皆様のご応募お待ちしております！



ねえ、割戻金って魅力的じゃない？



都道府県民共済グループ

栃木県民共済



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

ときめく宮リアル

宇都宮で話も心もはずむ最高の出会いを



講師・司会/
婚活コーディネーター
荒木直美

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

マッチング

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)
応募締切▶8月4日(月)



各イベントの詳細は
こちらから!

ときめく宮リアルHP



お申し込みは
こちらから!

LINEで友達登録ください



お問
い合
わせ

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

暑中お見舞い申し上げます

令和7年 盛夏

熱中症&脱水症状対策

自宅の中にいるときはエアコンを付けっぱなしに！

♥調べてみると50年前の1974年7月の栃木県の平均気温は21.6度でした。2024年は27.6度。「暑くない！」とご自身は感じていても、年齢を重ねることで皮膚の感覚や内臓の機能が低下しているため、暑さを感じづらくなっているかもしれません。

♥熱中症で救急搬送されている人の3割以上が自宅での熱中症です。エアコン電源を付けたり消したりするのとつけっぱなしにした場合の電気代はほぼ変わらないというデータが。熱中症対策にも電気代対策にも、在宅中は27℃など高めの設定で、エアコンをつけっぱなしにすることがおすすめです。

「水分補給」&「塩分補給」&「糖分補給」

♥水分補給をしなきゃ！ とつついとお茶を摂取していませんか？ 緑茶などのカフェインを含む飲料は、実は水分補給に向いていません。利尿作用があり、体内の水分を尿として排出しやすくなるため、摂取した水分以上に体外へ水分を排出してしまいます。そのため、水分を取っているつもりでも、脱水症状を引き起こしてしまう可能性があります。

♥水分だけでなく、塩分と糖分も一緒に摂取することがおすすめです。汗とともに失われた電解質を補うために塩分は必要不可欠です。また糖分は、塩分と一緒に取ることで水分の吸収を速めてくれます。スポーツドリンクの摂取を日頃から心がけておくことが大切です。経口補水液も家に常備しておくとな熱中症になってしまったときも安心ですね。



暑中お見舞い申し上げます

オリジナルTシャツ・ポロシャツ
—設立45年の信頼と実績—

株式会社 **タカヤ商事**
〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1377-82
TEL 028-662-0812 FAX 028-662-0813

揃えば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

暑中お見舞い申し上げます

コンサルティング業

大谷 保険 事務所

代表 大谷 秀明

〒321-0038 宇都宮市星が丘2-9-1
携帯番号 070-6422-2562

総合保険代理店です 様々なご相談承ります

編集企画 取材 原稿作成

編集工房 **やまざき**

〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭3-4-15
TEL 028-625-3484 FAX 028-666-7006
E-mail koubou@canvas.ocn.ne.jp

フードの写真撮影はお任せください！

NAGASHIMA PHOTO STUDIO since 1924
宇都宮市幸町11-1 TEL.028-678-8987

あかぼう

お荷物の事なら何でもご相談下さい。

赤帽 鈴木デリバリーサービス
宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409

自動車定期点検・車検・板金・塗装

中外自動車商工 有限会社

宇都宮市西大寛1-5-7 TEL028-634-8655(代)
TEL028-633-6225

情報・通信システム 構築サポート **YTEL**

有限会社 ワイテック

宇都宮市宝木町2-1028-5 TEL028-625-6515

総合印刷

株式会社 タートル

〒329-1311 栃木県さくら市氏家1231-8
TEL.028-682-8301
FAX.028-682-8304
URL.http://www.turtle.cc/

Graphic Design **Active** アクティブデザイン

〒320-0031 宇都宮市戸祭元町11-10 ソフィア元町201

暑中お見舞い申し上げます

OA機器・オフィス家具・事務用品

(有) ナイトウビジネス

栃木県宇都宮市清住1-10-15
TEL 028-621-4311 FAX 028-625-7827

株式会社 **下野テレビ映像**

代表取締役社長 千野 武久

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社内
TEL.028-650-6655 FAX.028-650-6656

ロケが
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

Graphic Design **dqd**

グラフィックデザイン ジェイ・ワイ・ディー

〒321-0165 宇都宮市緑4-8-6
jyd44i@rd6.so-net.ne.jp

1960年創業 新聞屋さんのポスティング

栃木県内どこでもチラシ配ります

いけぽす

にお任せください!!

運営会社：有限会社池田新聞店
☎0287-46-5353
✉info@ikeposu.com
〒329-2163 栃木県矢板市鹿島町1-35

詳しくは
WEBへ
お見積も
簡単

伝える 伝わる
モノづくり

どのような
内容で
伝えるか？

どのような
方法で
伝えるか？

▷企画力
▷デザイン力
▷製品力

▷紙
▷WEB
▷動画
▷SNS
▷マンガ

株式会社 ダーバン

本社・工場 栃木県さくら市押上755-1
TEL.028-682-1311(代)

那 須 | 宇 都 宮 | 小 山 HP

人をつなぐ 地域をつなぐ 生活をつなぐ

エリアマーケティング会社です！

Next Value — 地域の豊かな暮らしのために —

株式会社 **栃木オリコミ・センター**

身近で役立つ宇宙の技術

miura-ori Rental Space & Café カフェインブルー

TOCHIGI BOOKS トチギーブックス

大谷石の景観と
こだわりの蕎麦を楽しむ店
そば倶楽部

今を生きる心の季刊誌 **もつけの心** **稲荷山**

大谷グランド・センター
[2025秋OPEN予定]

株式会社 井上総合印刷

宇都宮本社 〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地
TEL.028-661-4723(代)

Summer greetings
Logistics for the Future
Bound to Innovation

株式会社 サンコー
SANKO Co., Ltd.

日光市沢又690番地3 Tel 0288-26-7376

障 害 者 就労支援専門

若年から高齢まで様々な障害者の支援実績があります

知的障害 精神障害 身体障害 難病指定

B型事業所 利用者募集
☎028-678-2663

☑ 一般企業での就労が難しい…
☑ まずは自分のペースで働きたい…
☑ 工賃あり、施設利用料なし！

就労継続支援A型B型多機能型事業所
どんぐり元今泉
宇都宮市元今泉4-4-19(駅東公園近く)

ホームページ

暑中お見舞い
申し上げます

伴印刷株式会社
BAN Printing Co., Ltd.

〒320-0024 栃木県宇都宮市栄町6-10
TEL.028-622-8901(代) FAX.028-622-4525
https://www.bannet.com



Coupon⁺

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

ホテル東日本 宇都宮

レストラン平日限定グルメフェア開催中!

- ① 夏季限定 那須御養卵の国産鰻巻き (2,500円) や、国産特上うなぎ弁当 (5,000円) のテイクアウトもご用意しております。
- ② 日本料理「漁火」籠ランチ (2,530円)、平日限定+500円でご飯を穴子天井・鯛茶漬け・豊洲のマグロ丼にグレードアップ可能!
- ③ 鉄板焼「香味亭」平日ランチ (4,070円)、最上階の景色を眺めながら目の前の鉄板で仕上げる「ハンバーグステーキ×フォアグラステーキ」のコラボレーション。(霧降高原牛ステーキもチョイス可能)
- 皆さまのご来店お待ちしております。



ホテル東日本 宇都宮

他にも各レストランでは
限定メニューや
プランなどをご用意。

詳細やご予約は
こちら



①日本料理 漁火 7/19・31は土用の丑の日!
鰻を食べて夏の暑さを吹き飛ばそう!



②日本料理 漁火 ☎028-643-5530 ③鉄板焼 香味亭 ☎028-643-5580

宇都宮市上大曽町492-1
① ランチ 11:30~15:00
(L.O.14:00)
ディナー17:30~21:00
(L.O.20:00)

④ 定休日につきましてはHP、又は
各店舗へお問い合わせください。



東大・医大生指導s-Live上大曽校

「成績が伸びない」「あと一步が届かない」
その悩み、放っておかないください。

塾長・諸井セナは、東京大学にA判定で挑み、センター9割超ながら本番でわずか4点差に涙。悔しさをバネに、全国屈指の難関・東京農工大学(後期試験)に合格。その経験を糧に指導に取り組み、難関大合格者を多数輩出してきました。成績の伸ばし方はもちろん、本番で点を取る力・メンタル管理・ラスト1ヶ月の逆転戦略まで。すべて「実体験から生まれた指導」です。さらに、塾長はTOEIC満点。カナダ×日本のバイリンガルとして、教育・語学・国際感覚のすべてに精通。そのため「うちの子を安心して任せられる」と、多くの保護者様からご信頼をいただいております。今なら無料面談受付中。今の勉強の何が問題か、どう変えるかを具体的にご提案します。定期テスト〜東大受験まで対応。「今すぐ変えたい」その気持ちに、本気で応えます。

宇都宮校合格実績

合格実績
東京大学 理科I類/防衛医科大学/筑波大学 ほか
早稲田大学/慶應義塾大学/東京理科大学(特待)ほか
英検1級 以下略 宇都宮高校/宇都宮中央高校 ほか



塾長: 諸井セナ



s-Liveとちぎ宇都宮上大曽校
☎028-666-6147

宇都宮市上大曽町308 1F
① 16:30~22:00
④ 日曜・第4土曜



宇都宮市 子ども政策課

7/27(日)イノベーションmiyaユース会議
参加者大募集! まもなく応募締め切り

宇都宮市が提案するテーマについて自由に話し合い、市に意見を伝える場としてイノベーションmiyaユース会議を開催します。

今回のテーマは「室内の子どもの活動の場」です。宇都宮市が整備する「室内の子どもの活動の場」がどのような場所であったら良いか、どんなものが必要か意見を聞かせて下さい。今年オープンしたミライト一条で開催します。詳細は右下の二次元コードから市ホームページにアクセスしてご確認ください。



昨年の様子集合写真



宇都宮市子ども政策課
☎028-632-2694

宇都宮市旭1-1-5
(宇都宮市役所内)



読んで知り、書いて考え、
聞いて気づき、話して広がる、
学びの時間。

学習・進学塾 アーネストセミナー

学ぶのが楽しくなる夏期講習8月開始!

最新の教育研究でも、書く・話す・対話するといった活動が「思考力」や「メタ認知」を育てる上で重要であることが分かっています。対話することで、お子さんの理解と成長に寄り添います。AIやPC画面ではできない、人の声と手による指導が特徴です。志望校合格率は95%超。無料体験随時受付中→まずはQRコードから

学習・進学塾 アーネストセミナー(SINCE 1988)
☎028-667-8508(月~金16:00~22:00)

宇都宮市清原台5-13-10
① 16:00~23:00

④ 土・日曜、祝日
(テスト前無料臨時講習 有)



Mia's work
しごと情報は Mia's Work

ラーメン店でのお仕事

パート
アルバイト

土日祝日働ける方募集中!

- 内容 洗い物や下げ膳など
勤務地 宇都宮市上戸祭町94-15
給与 時給1,004円
時間 10:00~15:00
17:00~21:30 週1日~OK
休日 シフト制
資格 元気がある方
待遇 賄い付、制服貸与
応募 お電話でお問い合わせください。

つけ麺らめん 京極(きょうごく)
宇都宮市上戸祭町94-15
☎028-346-3028



Mia's クーポン

有効期限/2025.8.31

祝!1周年記念開催中!
選べるインディバ体験♪

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
5,000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。



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
① 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/2025.8.16

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
毎月第1、第3土曜開催中!!
工場直売セール
次の開催日
8/9 ☎ 8/16 ☎

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



Mia's クーポン

有効期限/2025.8.31

店内での飲食
またはテイクアウト
ご注文の方

お会計より
5%OFF

- 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。



削りいちご750円/ソフトクリーム450円
※自家製とちがい使用

インターパークの近くにオープンしたイチゴ専門店です!
イチゴ農園の直営なので美味しいイチゴスイーツがたくさん! 冷たい夏メニューをお楽しみください。

イチゴDEスマイル。

☎028-333-9000

宇都宮市東谷町2
① 11:00~18:00(土日祝~19:00)
④ 木曜
⑤ 20台



Mia's クーポン

有効期限/2025.8.9

国家技能士が在籍
ミシンの調整修理

ミシンのお手入れ
出張サービス
1,000円

- 他券との併用不可。
- 1台につき1枚のご利用が可能。
- 部品交換、修理作業が必要な場合、別途見積り。(診断料無料)



地元密着型ミシン専門店!
人気ミシンを各種取扱中
納得のお値段!親切・丁寧
豊富な専門知識で対応します

ちょっとした時に活躍するミシン。いつも気持ちよく使いたい! そこで、お手入れサービスを実施中!
どんなミシンのことでもお気軽におまかせください。

ミシンの窓口

☎028-666-7639

宇都宮市鑑山町15-6
① 10:00~18:30
④ 無休
⑤ 広く停めやすい駐車場完備



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.
49

盛夏をイメージしたバスケットアレンジ

プレゼントにもオススメ



ナチュラルな雰囲気のカゴを使ったバスケットアレンジ。ペットボトルを活用すれば防水対策も簡単です。カゴはお手持ちのものでOK。カゴによってアレンジの雰囲気も変わるので、ぜひ好きなもので作ってみてくださいね。



カゴ、カッター、ハサミ、ペットボトル3本、吸水スポンジ、ヒマワリ、スプレーマム、ハイブリッドスターチス、トルコギキョウ



あらかじめ吸水スポンジにはたっぷり吸水しておきます。ペットボトルを半分にはカット。使うのは下半分です。ペットボトルの大きさにスポンジをカットして入れます。



ペットボトルをカゴなどの入れ物に入れ、大きなお花（今回はヒマワリとトルコギキョウ）から挿していきます。カゴとのバランスを見ながら、背が高くなりすぎないように注意。

ワンポイント
アドバイス

おうちにアイビーがあれば、カゴに飾ってグリーンを足すのもおすすめ。アイビー以外のつる状の植物でも大丈夫ですよ。

Mia's
cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- つるつるサラダうどん
- 肉巻きおにぎり

🕒 調理時間 約20分(2人分)

つるつるサラダうどん

- ゆでうどん 2玉
- ツナフレーク油漬 (70g) 1個
- 卵 1個
- 塩 少々
- 葉野菜 適量
- ミニトマト 2個
- きゅうり 1/2本
- 麵つゆ 適量
- マヨネーズ 適量

肉巻きおにぎり

- 豚モモ薄切り肉 100g
- 塩、こしょう 少々
- ご飯 約300g (2杯)
- 油 大1/2
- A さとう 大1/2
- A 酒 大1
- A しょうゆ 大1
- A みりん 大1

＜作り方＞

つるつるサラダうどん

- ① 麵つゆは、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 溶き卵に塩を加え、フライパンまたは鍋に入れ、3〜4本の箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ きゅうり…スライサー（薄切り用）で小口切り、ミニトマト…くし切り、葉野菜…ちぎる。
- ④ うどん…たっぷりの熱湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る。
- ⑤ ④に③、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、①、マヨネーズをかける。

肉巻きおにぎり

- ① 温かいご飯…俵形ににぎる。(1人2個当て)
- ② 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうをする→ご飯をのせて巻く。
- ③ Aを合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、火が通ったらAを加えてからめる。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ

ミアカワ
Mia Kawaii Item
▶ サンスクリーン × アームカバー × 日傘

うっかり日焼けをガード

- A ラフラ UVミスト
100g 2,200円
200g 3,300円
- B アームカバー
各2,750円

ワンマイルの外出時や、日傘を使うのが難しい時に！ 日焼け止めは手軽に使えるミストタイプ。SPF50+・PA++++で強力UVカットなのに、せっけんで落とせる肌にやさしい使用感。ロング丈のアームカバーは広い範囲をカバーできるので、半袖の着用時にぴったり。UV遮蔽率はなんと95%以上！ 接触冷感素材で暑い日もひんやり心地よく。



いよいよ夏本番。紫外線対策は無理なく毎日続けられることが一番大切です。今回は、ちょっとしたお出かけから、長時間屋外で過ごす時までしっかり対策でき、さらに毎日使いたくなる使い心地の良いアイテムをご紹介します。日焼けや暑さに気を付けつつ、この夏も元気に乗り切りましょう！

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店1F 化粧品売場 婦人雑貨売場

夏の外遊びの心強い味方

- A アクセーヌ
スーパーサンシールドブライトフィット
3,300円
- B マジカルテックプロテクション
estää 5,280円

長時間外出の予定がある日には事前にしっかりガードが吉！ 日焼け止めはSPF50+・PA++++ながら潤いと透明感のある肌がキープできる乳液タイプを。日傘には遮光率・UVカット率100%の傘をチョイス。61cmと頼もしいサイズながら約178gと超軽量。UPF50+で、日差しや雨だけでなく紫外線もしっかりガード。



Mia 読者プレゼント

応募締切

8月5日(火)
必着

3名様

栃木県産梨「幸水」(5kg)



栃木県産梨(幸水)



だもつぎとちぎ

今回は、これから旬を迎える栃木県産「幸水」です！「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりのジューシーな味わいが特長です。国内でもメジャーな品種であり、日本人に長年愛されている品種です。とちぎの梨は幸水、豊水、あきづき、にっこりの順に秋ごろまでお楽しみいただけます。インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」も是非チェックしてみてください！

提供：J A全農とちぎ

5組

10名様

栃木県立博物館企画展「とちぎ戦後80年
～いま、おやと子で知る 軍隊・戦争と栃木～」

開催期間 7/12(土)～8/31(日) 提供：栃木県立博物館

5組

10名様

栃木県立美術館企画展
「動くゴッホ展」

開催期間 6/28(土)～9/7(日) 提供：栃木県立美術館

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。



映画情報

Movie Information



TOHO CINEMAS.

宇都宮市陽東6-5-1 ベルモール内
<https://www.tohotheater.jp/>
☎ 050-6868-5028

(24時間自動音声案内・お客様お問い合わせ・FAXサービス)

映画クレヨンしんちゃん 超華麗！灼熱のカスカベダンス

8/8(金)
全国ロードショー

©日井慎人／双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2025

監督：橋本昌和

出演：小林由美子、ならはしみき、森川智之、こおろぎさとし、真柴摩利、賀来賢人、バイきんぐ 他

配給：東宝

オラ、インドの綺麗なおねいさんと
カレーたべた～い！

インドの“ハガシミール州ムシバイ”が春日部と姉妹都市になったことを記念して、「カスカベキッズエンタメフェスティバル」が開催されることになった。そのダンス大会で優勝するとインドに招待され、さらに現地のステージで踊ることができると聞いたしんのすけたちカスカベ防衛隊の5人は力を合わせ、大会で優勝しインドへ出発する。

劇場版「鬼滅の刃」無限城編 第一章 猗窩座再来

7/18(金)
全国ロードショーIMAX®で火蓋を切るーオープニング作品は
『劇場版「鬼滅の刃」無限城編』第一章！

7月18日(金)からIMAX®シアターが導入されます！栃木県におけるIMAX®シアターの導入は、TOHOシネマズ宇都宮が初めてになります。

IMAX®シアター導入日と同日公開するのは、ファン待望の『劇場版「鬼滅の刃」無限城編』第一章！まるで映画の中に入り込むような、臨場感のある感覚をお楽しみください！IMAX®シアターとコラボレーションしたビジュアルも展開中です。

©吉野呼世雄／集英社・アニプレックス・ufotable IMAX® is a registered trademark of IMAX Corporation.

話題の
積立投資
が学べる！



NISA

参加費無料 要事前予約

iDeCo

宇都宮市の皆様へ

女性のための初めての
お金の講座 IN宇都宮

2025.8.30土

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

18~70歳未満女性向け 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！話題の「NISA」等を活用した積立投資や、ずっと役立つお金の知識についても学べます。いまこそ、お金の悩みをスッキリ解決しましょう！

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。※LPP市-25-32【20270630】

参加者全員特典付



凍らせて食べる！
アイスデザート
国産フルーツ入り6個セット
※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

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？

1分で予約



《24時間受付》WEB予約はこちら
①二次元コードを読み込②フォームに必要事項を入力・申込完了！



両毛丸善のラッピングバス宇都宮市内を運行中！

宇都宮駅西口と西川田東間のルートを走行中です。(ルートは日によって変更となる可能性があります)



元気くんが目印！ぜひ見つけてみてください！

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)

●ガソリン
●軽油

7円/L割引!!

取扱店舗 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。

両毛丸善株式会社

元気くんが目印！ぜひ見つけてみてください！

ご家庭も法人様も
両毛丸善にお任せ!!
経理・簿記・税務・労務
何でもSDGs推進に貢献

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

取扱い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

セルフランド下栗 TEL: 028-651-2110

店舗検索はこちらから

