

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.150

2025 8.23

次号発行は9月6日です

## 食べ応えと価格に大満足！ 超・厚切りロースかつ定食

300グラムほどの肉厚な豚ロースを、ご注文いただいてから低温でじっくりと火を通した「ロースかつ定食」(1,400円)が人気の同店。外はサクッと香ばしく、中はしっとりとした仕上がりで、ボリュームがありながらも、驚くほど軽やかな食べ心地が魅力です。ご飯、味噌汁、小鉢はすべてセルフサービスで、おかわり自由。しかも価格はリーズナブルとあって、昼時はいつも大盛況。食べきれないときはお持ち帰りも可能です。定食は他にも、唐揚げやしょうが焼きなど定番メニューがそろい、夜は居酒屋としての顔も。店主1人で切り盛りするアットホームなお店で、満足度の高い一食をお楽しみください。



## とんかつ唐揚専科

住 宇都宮市新富町13-9  
☎ 028-689-8155  
営 11:00~14:00  
17:00~22:00 (L.O.21:30)  
休 不定休 P 3台



**大黒屋**  
**ウオッチ&ジュエリー**  
**高額買取**  
**サマーカーン**  
2025年7月18日(金)~8月31日(日)

**宇都宮東店** 質 P かんたんLINE  
査定はコチラ➡  
☎028-612-4871  
宇都宮市今泉町2996-5(1F) ▶定休日:毎月第一  
▶営業時間:AM10:00~PM7:00 第二月曜日

**宇都宮大通り店** かんたんLINE  
査定はコチラ➡  
☎028-651-3262  
宇都宮市馬場通り2-3-1(Mビル1F) ▶定休日:無休  
▶営業時間:AM10:00~PM7:00 (年末年始除く)



プラグイン！で充電できるハイブリッド。

PHEV※です。

ふだんの走行はほぼEV走行。

いざというときだけ、ガソリンを使って走る。

いいとこどりのオールラウンダー。

※プラグインハイブリッド電気自動車

Photo: クラウンスポーツRS  
(2.5Lプラグインハイブリッド車・E-Four・5人乗り)  
ボディカラーのブラック(227)×エモーションレッドIII(309) [22R] (消費税込99,000円)はメーカーオプション。  
右記の価格には含まれません。

車両本体価格 7,650,000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8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。

## クラウンスポーツ

好きな色にぬって  
オリジナルきんちゃくを  
作ろう！

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。

CROWN



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

▼ホームページ



▼クラウンスポーツについて



## そば特集

..... SOBA .....

## オススメ

まだまだ残暑が厳しそう。こんな時には、喉ごしの良い手打ちそばを味わいたくなります。そこで今回は、Mia編集部おすすめのお店をご紹介します！風味、こしの強さ…各店自慢のそばをお楽しみください。

【テーブル以外の座席情報】

④ 個室 ⑤ 座敷 ⑥ カウンター ⑦ ソファ ⑧ テラス

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



だしがしっかり利いた「鴨せいろ」(950円・写真は大盛り+150円)

## 何度も通いたくなる！ 地元の愛されそば屋さん

宇都宮城址公園の目の前に店を構え、地域から愛されてきた「田中屋」。のれんをくぐると、店員さんの元気な声が出迎えてくれます。昼から通し営業をしているので、遅いお昼ごはんや街なか散策途中の腹ごしらえにもぴったり！ 提供時間も早く、サクッとおいしいそばを食べたいときにもおすすめです。

メニューは、シンプルな「かけ」(650円)や「もり」(650円)をはじめ、迷ってしまうほど豊富にそろっていて、これも何度も足を運びたくなる魅力の一つ。いずれもそばかうどんが選べます。「親子丼」(820円)などの丼物もボリュームたっぷりで大人気。自分だけの「麺+丼」の組み合わせを考えるのも楽しいですよ。



広々とした店内。ボックス席や小上がりもあり

## そば処 田中屋

住 宇都宮市旭1-3-5  
☎ 028-633-5541  
営 11:00～16:00  
休 木曜(ほか臨時休業有)  
席 96席(②)  
P 13台(店舗前7台、南側に第2P6台)



左：店主一押し「天井セット」(900円)

## おいしさプラス、早くて、安いそばの名店

しっかり締めたこしのある手打ちそばと美しい衣をまとった天ぷら。ちょっと甘めのそばつゆにもこだわりが凝縮されています。それも2代目片岡孝洋さんにとっては「ただ当たり前のことをやっているだけ」。目指すのは「安く、早く、うまいそば」と話し、妻の玲菜さんやスタッフのチームワークが大きな力です。

2代目が力を込めておすすめするのが、もりそばと天井がお得に味わえる「天井セット」です。すぐに味わってほしいという細切りのもりそばは、風味、のどごしも格別です。驚きは、存在感のある天井。エビが2本とキスや野菜の天ぷらが載っています。味もボリュームも大満足のメニューです。



## 喜久粋

住 宇都宮市菊水町3-20  
☎ 028-635-0802  
営 11:30～14:00  
17:30～22:00(L.O.21:15)  
休 水曜 席 29席(④・⑤)  
P 7台

## 夏場の食欲増進に山盛りのおろしで味わう「越前そば」

おいしいそばとして古くから知名度の高い「信州そば」を手頃な価格で気軽に味わえることをコンセプトにした店。セルフサービスにすることで「もりそば」を並・590円で提供。そばは鮮度にこだわり、毎日店内で信州産の玄ソバをひいて製麺し、そばの味を引き立てるそばつゆはかつお節のだしと熟成させたかえしを合わせ手間ひまかけて仕上げています。

おすすめは夏季限定の「越前そば」(870円)。昭和天皇がおかわりしたというエピソードも残る福井県の郷土料理「おろしそば」を元にしたメニューで大根おろしとネギ、かつお節がたっぷりのった冷たいぶっかけそばです。午後5時以降の夜メニュー「上天井」(880円、(小) そばセット1,280円)も好評。



山盛りの大根おろしでさっぱりした味わいの季節限定「越前そば」(870円)

## 越戸そば 総本店

住 宇都宮市越戸2-18-2  
☎ 028-612-3334  
営 11:00～21:00(L.O.20:40)  
休 1月1日、2日  
席 60席(②) P 20台  
HP <https://koedo-soba.com/>

# 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。

9/1は防災の日！

正しいゴミ処理で  
事故ゼロを目指します。片付け情報は  
コチラ

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



## 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。 |

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：「手打そば小」(900円)。4種類のつけ汁とゴボウなどの天ぷら付

## 4種類のつけ汁で味わう喉ごし良いそば

上籠谷町で開店し、現在地に移転して15年。店主の谷田部信男さんが北海道産のそば粉を使って打つそばは、喉ごしの良さが人気です。そして、多くのファンを引き付けているのが4種類のつけ汁。そばつゆの他に田舎汁、さなだ汁、季節の変わり汁（現在は能登の白ゴマを使用したごま汁）があり、それぞれに麺との相性抜群です。小・300㍑（900円）、並・600㍑（1,100円）、大・900㍑（1,500円）と、お好みの量を選べます。

「そば粉もつなぎの小麦粉も素材はすべて上質なものを使っています」と話す谷田部さん。サービスの「蕎麦せんべい」（数量限定）は、そばを待つ間のお楽しみ。そばが完売次第閉店になるので、早めの来店がお勧めです。



## 手打そば 湧大

住 宇都宮市平出町1245-1  
営 11:00～14:30頃まで  
休 月～水曜  
席 32席(Ⓢ) P 7台



左：「海老天せいろ」(1,600円)

## 石臼でひく香り豊かなそばとサクッと軽い衣の季節の天ぷら

店は日光街道から少し東に入ったところにあり、宇都宮動物園にも近く週末は親子連れも多く訪れます。茨城や日光産などその時々で最良のソバを仕入れ、石臼でひき、打ちたて、ゆでたてを提供。

おすすめは風味豊かな九一そばにエビと旬野菜の天ぷらが付いた「海老天せいろ」。この日の野菜はナスやオクラ、ベビーコーンなど。「うちの天ぷらは胸やけしにくいですよ」と、4代目の藤田琢麻さん（39）。天ぷらは国内で搾油した綿実油で揚げているのが大きな特徴で、素材のうま味を引き立て、



衣のサクサクとした食感も楽しむことができます。土日祝日の数量限定ランチも好評です。

## 石臼挽き手打蕎麦 藤茂登

住 宇都宮市下金井町514-4  
☎ 028-665-9678  
営 11:00～15:00 (L.O.14:30)  
17:00～20:00 (L.O.19:30)  
休 水・木曜 席 32席(Ⓢ) P 10台



## 県内屈指の景勝地に架かる 優美なデザインの「境橋」

那須烏山市の中央を流れる那珂川に架かる3連アーチの「境橋」。1937年に架けられたバルコニー付きRC開腹アーチ橋で、全国に数例しかないというとても希少なデザインの橋です。その優美なシルエットは那珂川屈指の景勝地に見事に調和し、地元から長年親しまれてきました。土木学会選奨土木遺産、那須烏山市の「近代化遺産」にも指定されています。



半円型のバルコニーが左右対称に設けられていて、大きく蛇行する那珂川と八溝山系の森林に囲まれた、「関東の嵐山」と呼ばれる那須烏山市落石地区の美しい景観が楽しめます。那珂川のせせらぎと川を渡る涼風を感じながら、橋の優美なデザインと景色を存分に味わってみてはいかがでしょうか。



### 境橋

住 那須烏山市宮原  
(JR烏山線烏山駅から東へ約2.5km)  
〈問い合わせ〉那須烏山市観光協会  
☎ 0287-84-1977



Mia's Writer Recommend Ippin



## 美容にいい、気分も 上がるスーパーフード 宇都宮に上陸

今回の担当



ライター たけだ

7月19日に大阪の人気店「アサイー工房」が、宇都宮・陽東石井街道沿いにオープン。栄養たっぷりのアサイーボウルは、朝食やランチにぴったり。サイズはS・M・Lの3種類から選べて、トッピングのカスタマイズも自由自在。中でも一番人気は、フルーツ、グreekヨーグルト、アサイーがぜいたくに詰まった「アサイードリーム」。

見た目も華やかで、気分が上がること間違いなし！

店内で手作りされるグreekヨーグルトは数量限定のため、早めの来店がおすすめ。テイクアウトはもちろん、イートインもOKです。夏の暑さを吹き飛ばす、ひんやりヘルシーなご褒美をぜひ味わってみて。



一番人気の「アサイードリーム」(1,800円)

### アサイー工房 宇都宮店

住 宇都宮市陽東7-9-24 営 11:00～22:00  
休 不定休 席 8席(Ⓢ) P 7台  
HP Instagram @acaibowl\_utsunomiya\_



## ～まずはここからスタート！一生使えるお金の知識を学ぼう～



知るだけで  
お金の未来が変わる！



参加  
無料

女性  
向け

## やさしい 資産運用のはじめ方

将来への不安や「資産運用は難しそう」と感じる気持ちを解消し、初心者でも取り組みやすいお金の運用方法を分かりやすく解説します。資産運用の「しくみ」や「考え方」の基礎を学び、投資信託やNISAといった初心者向けの具体的な選択肢を知ることができます。インフレ・物価高対策として効果的なお金の運用術もわかります。

開催日時

9/23火祝・27土  
10:30～12:30 (受付10:00～)

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B」  
(宇都宮市駅前通り1丁目3-1)

### こんなコトが学べます

- ☐ 資産運用の基礎知識が分かります
- ☐ 自分に合った投資商品の選び方
- ☐ 資産運用をスタートするためのポイントを解説します
- ☐ NISA口座で初めて投資信託を購入する方法を”やさしく”解説します

### お申込方法

- 参加費：無料
- 定員：各日20名様
- 申込人数：1組3名様までの申込可
- 参加資格：20代～60代の女性向け
- ※女性向けの内容のため、女性優先とさせていただきます。お連れ様の男性は参加可能です。
- 応募締切：各回セミナー2日前まで

### マネーセミナー講師

嶋田商事株式会社  
ファイナンシャルプランナー

(ばば けんたろう)  
馬場 研太郎 先生



外資系金融機関を経て、独立系FP事務所「おかねの相談室」(嶋田商事)に所属。現在は宇都宮市を中心に、FPとして幅広いお金の相談に対応し、IFAとして具体的な資産運用の実行支援もサポート。特にお金に関するセミナーは初心者にも分かりやすいと好評。【資格】AFP(日本FP協会認定)、2級FP技能士(国家資格)、第1種証券外務員(日本証券業協会認定)、トータル・ライフ・コンサルタント(生命保険協会認定FP)、相続診断士(相続診断協会認定)

特典  
1



※イメージです

『ガトーフェスタハラダ』の  
ガトラスクプレゼント！

特典  
2

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！



セミナー当日は予約のみで、個別相談は後日となります。

【感染症対策】マスクの着用は任意となりますが、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします

お申込み専用フォーム内に下記1～7の必要事項を記入の上、ご応募ください。

〔申込フォーム〕

- ①参加者氏名 ②年齢 ③代表者ご連絡先 ④メールアドレス  
⑤参加人数 ⑥お連れ様氏名 ⑦参加希望日

●お問合せ マネーセミナー事務局(岐阜市東興町27)  
Tel. 052-433-1330  
担当/マネーセミナー係(平日10:00～18:00)

※本セミナーはファイナンシャルプランナー資格を持った保険代理店社員が講師を務めます。※希望者に限り個別相談実施には、保険のアドバイス・ご提案をさせて頂く場合があります。※受付完了後、「当選通知メール」の送付をもって当選発表とさせていただきます。※ご応募いただいた個人情報、本セミナーの当選通知や運営に関わる関連会社との間で使用いたします。※当セミナーにおいて、商品の勧誘はございません。



# Mia De Life<sup>プラス</sup>

## あなたのくらしを豊かに便利に！

### くらしのお役立ち情報

#### ひと工夫で楽しい! インスタント焼きそば

暑い日のお昼にぴったりなインスタント焼きそば。手軽だからと食べすぎると飽きてしまいますよね。そんなときは、ちょい足しトッピングで、味のバリエーションを楽しんでみてはいかがでしょうか。今回は、焼きそば大好きライター三上おすすめの4種のトッピング具材をご紹介します。



コーン

##### ●子ども人気の高い「コーン」

常備品としても定番のコーンの缶詰。水切りしたコーンをまぜるだけで、ほんのりとした甘さとプチプチとした食感が楽しめます。お子さまにも大好評の味わいです。バターを少し足せば、コクもアップ。

##### ●おつまみにもぴったり「ザーサイ」

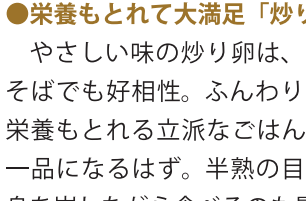
個人的ナンバーワントッピング具材のザーサイは、薄切りのままでも刻んでもOK。ピリッとした塩気とシャキッとした食感がいいアクセントになって、一気に中華風の味わいになります。ラー油を少し加えても美味。



ザーサイ

##### ●やっぱりリクセになる「かっぱえびせん」

「かっぱえびせん」を軽く砕いてトッピング。エビの風味が焼きそばに絡み、うまみが格段に上がります。「ポテトチップス」でも代用でき、おやつにもおすすめ。お子さまと一緒にどのスナックが合うか、試してみるのも楽しい。



かっぱえびせん

##### ●栄養もとれて大満足「炒り卵」

やさしい味の炒り卵は、どんなソースの焼きそばでも好相性。ふんわりと口当たりもよく、栄養もとれる立派なごはんとして、満足できる一品になるはず。半熟の目玉焼きをのせて、黄身を崩しながら食べるのも最高!



炒り卵

「裏技ですが、お湯を注ぐ前に乾燥具材を乾麺の上ではなく、下に滑り込ませるように入れておくと、湯切りする際に、フタに野菜が貼りついてしまうのを防ぐことができます。ほかにも『チーズ×キムチ』、『フライドポテト』もぜひお試しください! トッピングです。インスタント焼きそばのおいしさの可能性を、もっと自由に、もっと気軽に広げてみませんか? ちょい足しひとつで、自分だけの“最強の一杯”が見つかるかもしれません」



### イベント & スポット情報

#### うつわと着物のリユースイベントを開催

気付けば増えてしまったけれど、捨てるには惜しい。そんな器や着物、家のどこかに眠っていませんか。“誰かに受け継いでもらう”という選択で、ものに新しい命を吹き込むリユースイベントが開催されます。人と人、思いと暮らしがつながる温かなイベントに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



「第6回 うけつぐうつわ交換会 ～ひとまよるこぶ、ものまよるこぶ。～」

日 時: 9月6日(土) 9:30～11:20 ※雨天中止

場 所: 宇都宮市文化会館 4F 和室 第1 (宇都宮市明保野町7-66)

申し込み・問い合わせ先: tochikata.tochikata@gmail.comまたは ☎070-9193-2341

※申し込み締め切り9月3日(水)。定員20人。参加費500円、当日会場で集金。

※同会場で「うけつぐきもの交換会」を13:00～14:30にプレ開催。参加費500円。

主催者メッセージ: 『我が家ではもう使わないけれど、できれば誰かに使ってほしい』。使わなくなった器や着物を、使いたい誰かに受け継いでいく。モノにも人にも地球にも優しい、トチカタ主催のリユースイベントです。ぜひ気軽にご参加ください」

### イベント開催レポート

#### イノベーションmiyaユース会議が行われました!

宇都宮市内に整備予定の「室内の子どもの活動の場」をテーマにした「イノベーションmiyaユース会議」が7月27日、「ミライト一条」内にある多世代交流室で開かれました。公募による宇都宮市在住・通学の小学5年生～大学生の23人が参加、グループワークなどで意見交換。「こんな場所があったら良い」などと自らの経験や豊かな発想を生かした多彩な意見を出し合いました。各グループの成果発表の場では、身振り手振りを交えて、趣向を凝らした意見発表。それぞれ大きな拍手を受けていました。秋には、別テーマで会議が実施される予定です。気になった方はぜひご参加ください。



主催: 宇都宮市子ども政策課 ☎028-632-2694

見積無料 24時間受付 年中無休

# あなたの困った!

親切! 格安! 当社が解決いたします!!

町の \ 栃木県全域対応 / 町の

## 便利屋さん! リフォーム屋さん!



お庭のお手入れ・草刈り・庭木の剪定  
便利屋事業も一生懸命に活動中!



お客様にうれしいお買い得価格!!  
リフォーム完成後の保証も付いてます。  
水回りのリフォームの他にも家のリフォームなら何でも対応致します!(軽微なものに限ります)  
お見積もりは3社以上お取りください!

TOTAL CONVENIENCE SERVICE  
**IFE EXPERT24**  
ライフエキスパート24 磯野商事

**ライフエキスパート24 磯野商事**  
栃木県宇都宮市下栗町761-4

**090-8117-4557** TEL. **028-662-1310**  
※普段外出が多いため、携帯に連絡をお願いいたします。 Mail **isnao6868@yahoo.co.jp**

企画展 親愛なる友 フィンセント

# ゴッホ展

Moving Vincent Van Gogh  
Digital Fine Art exhibition



デジタルアートは実物を超えるのか

ゴッホが本当に描きたかった心情表現に迫る。

※過去会場のイメージです。

2025. 6/28(土)→9/7(日) 午前9時30分～午後5時  
休館日: 月曜日 ※最終入館は午後4時30分

□主催 ..... 栃木県立美術館/下野新聞社 □観覧料 ... 一般 1,250(1,000)円  
□特別監修 MDK Digital Pictures 大高生 600( 500)円  
□監修 ..... 井坂健一郎 中学生以下無料  
(山梨大学大学院教授/専門分野・絵画) ※( )内は20名以上の団体料金  
□協力 ..... フォネット □協賛 ..... **SOMPO**  
□企画制作 ... ネオスペース/ 東亜警備保障株式会社、  
ワンダースクワッド 株式会社オオミヤ、  
株式会社大林組、  
株式会社キープキャリアール

**栃木県立美術館**  
Tochigi Prefectural Museum of Fine Arts

栃木県宇都宮市榎4-2-7  
お問い合わせ: TEL 028-621-3566

栃木県に「デジタルファインアート」がやってくる! 驚きと発見に満ちた新たなアート展をお楽しみください。

#### 注意事項

●本展覧会はデジタルファインアート展であり、本物のゴッホ作品は展示に含まれておりません。  
※デジタルファインアート展とは、純粋芸術を題材に、コンピュータグラフィックス技術を使った作品を集めた展覧会。

一部を除き撮影可能

WonderSquad

特大号  
VOL.1

# 今週のうちの子

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！



●名前 んちゃん (キジトラ・3歳)  
●特技 やんのかステップ  
●コメント 我が家のわがままBOY。元気いっぱい大変ですが、可愛いので許しちゃいます。  
(ペンネーム たかたかさん)

「特技の『やんのかステップ』中のんちゃんのお写真、ありがとうございます！勇ましい姿ですね(笑)。これからも元気いっぱい過ごしてください！」編集室



●名前 いっくん (きじしろ・3歳)  
●特技 窓を開けたらすぐ来ること  
●コメント 名前を呼ぶと走って近寄って来て、犬ちゃんのような猫！飼い主の足音を判別して帰って来ると甘えてくるのがとーってもかわいいです！  
(ペンネーム ぴーちゃん)

「名前を呼ぶと来てくれたり、ご家族の足音を判別するなんて、とってもかしこい、いっくん！お鼻とお口周りの柄もチャームングでかわいい♡」編集室

●名前 ココミ (ラガマフィン・1歳)  
●特技 犬と仲良くできるところ  
●コメント 甘えん坊で、常に飼い主の後ろをついてきます！お喋りが上手で名前を呼ぶと必ず返事をしてくれます♡  
(ペンネーム さおちゃん)



「ワンちゃんと仲良くできて、お喋りも上手な社交的なココミちゃん。コロンとお腹をみせた無防備かつ無邪気な姿が、癒やしそのものです」編集室

●名前 マロン (トイプードル・3歳)  
●特技 ボールをキャッチすること  
●コメント 空気を読んで行動できる人間のような子です。人もわんちゃんも大好きでとても人なつこい子です。  
(ペンネーム あーちゃん)



「ボーダーのお洋服が良く似合うマロンちゃん。周りの雰囲気を読むことのできる優しいマロンちゃんに、飼い主さんもきっとメロメロなはず！」編集室



●名前 ララ (セキセイインコ・2歳)  
●特技 おしゃべり、作詞作曲  
●コメント ふわふわララくん、いつかニギコロさせてほしいなあ。飼い主が言った覚えの無い言葉をおしゃべりしてるのはなぜでしょう？笑  
(ペンネーム いんこのヌシさん)

「身に覚えのない言葉！？ララくんは、一体どこでどんな風に覚えてしまったのでしょうか(笑)。飼い主さんも気になって仕方ないですね」編集室



●名前 ゆず丸  
(エキゾチックショートヘア・6ヶ月)  
●特技 二本足での猫パンチ  
●コメント 我が家にやってきてくれてありがとう！元気に大きくなってね！  
(ペンネーム グリコさん)

「愛嬌たっぷりなお顔が魅力のエキゾチックのゆず丸くん。戸棚に隠れんぼしてる姿もたまらないね。このまま健やかに大きくなっていてね！」編集室

新しい時代を幸せに生きる“ヒント”に出会う体験型ライフスタイルイベント

下野新聞社  
presents

## とちぎ ライフスタイルフェア 2025

健康 | 美容 | グルメ | 医療 | 福祉 | ライフプラン | 住まい | 生活 | 趣味 | レジャー

9/20 SAT  
10:00~15:00

ライトキューブ宇都宮  
大ホール・ホワイエ・1F交流広場  
[宇都宮市宮みらい1-20]

豊かなライフスタイルを提案する  
企業ブースやステージ、講演、体験イベントなど。  
子どもから大人まで世代を超えて楽しめるイベントが大集合！

レインボー  
吉本興業所属  
お笑いステージ  
①11:30~ ②13:30~(予定)  
大ホール 特設ステージ



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

オシゴトごっこミニ  
「ママトコドモ」で人気のお仕事体験イベント

チャリティーダンスステージ  
ダンススクール生による迫力のダンスステージ

白バイと一緒に写真を撮ろう！  
10:00~14:00  
協力/栃木県警察本部

自衛隊車両展示・なりきり体験  
協力/  
自衛隊栃木地方協力本部

ほかに  
キッチンカーや  
スタンプラリーも！

とちぎ防災フェア  
~下野新聞社 防災・減災キャンペーン~  
MS&AD 三井住友海上 presents  
見て・触れて・楽しく学ぶ  
“もしも”に備える防災パーク

入場について

とちぎライフスタイルフェアへの  
入場は  
LINE公式アカウント「とちほ」への  
お友だち登録が必要です

特典付き  
事前入場登録  
受付中！  
レイボーポッポコーン  
※写真はイメージです ※なくなり次第終了



イベント詳細はこちら

※イベント内容は予告なく変更になる場合があります。

主催/下野新聞社 お問い合わせ 下野新聞社 ビジネス局ビジネスプランニング部 TEL.028-625-1104 (平日9:00~17:00)

## Mia 読者プレゼント

応募締切  
9月2日(火)  
必着

3名様 栃木県産梨「豊水」(5kg)



栃木県産梨(豊水)



とちぎとちぎ

今年も栃木の梨が旬を迎えています♪「幸水」と続いて旬となる品種は「豊水」です。「豊水」は「幸水」と並ぶ代表的な品種で、甘みと酸味のバランスの良さが特長です。スーパーや直売所等の店頭、インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でも取り扱っておりますので、ぜひ旬の味覚をお楽しみください！

提供：JA全農とちぎ

3名様 しもつけ彩風菓 松屋  
みるくまんじゅう「きぶなまもり」5個入り

「きぶなまもり」は、宇都宮に伝わる「きぶな伝説」にちなんだ縁起のよい和菓子です。バターとミルクをたっぷり使用。和菓子職人が丹念に練り上げた白餡が、上品な甘さと滑らかな口当たりを生み出しています。2024年11月、「ジャパン・フードセレクション」で金賞を受賞しました。しっとりとした食感をぜひお楽しみください。

提供：しもつけ彩風菓 松屋



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。

KUMON

のびていく。  
君と一緒に。



テスト・面接ナシ!  
まずはお気軽にご参加ください。

**くもんの先生  
説明会**

webでも  
開催中!

## くもんの先生、はじめませんか?

教室は週2日から

収入サポートあり

充実の研修体制

### 宇都宮市のくもんの先生を募集中!

8・9月の「くもんの先生説明会」にご参加いただいた方にもれなくAmazonギフトカード1,000円分プレゼント!

株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com,Inc. またはその関連会社の商標です。

## 説明会日程

★は公文の先生の講話付きです  
※日時が合わない場合は、個別に説明会をさせていただきます。お気軽にご相談ください。

お申し込みは  
こちら



その他WEB説明会も  
随時実施中です!

| 地域   | 会場                                       | 日程                                                                 |
|------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 宇都宮市 | ライトキューブ宇都宮<br>小会議室102 宇都宮市宮みらい1-20 ★     | 9/6[土] ①11:00~12:30 ②14:00~15:30<br>会場参加はコーヒー・お菓子付き!<br>オンライン参加もOK |
|      | 宇都宮会場 宇都宮市馬場通り2-1-1<br>メットライフ宇都宮スクエア6F ★ | 8/26[火]・9/11[木] 10:00~11:30<br>9/26[金] 14:30~16:00                 |
| 日光市  | 日光街道 ニコニコ本陣 日光市今市719-1                   | 8/27[水] 16:30~18:00                                                |
| 小山市  | 公文式 城南教室 小山市西城南1-11-39 ★                 | 9/27[土] 14:00~15:30                                                |

## 生徒募集中!

算数・数学  
英語 国語

1教科から学べます。



お問い合わせ

公文教育研究会  
栃木ランチ



0120-834-414 (土・日・祝除く9:30~17:30)

ホームページをチェック!

くもんの先生



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.  
51

ひと足早くお家に秋の雰囲気を取り入れて

## 色や質感で秋の彩りを演出



まだまだ暑い日が続きそうですが、秋の訪れを感じられるアレンジを。ポイントはメインのお花の挿し方。「ワンポイントアドバイス」にも書いてある通り、高さや向きにメリハリを付けることで、躍動感あるアレンジに仕上がります。



ハサミ、花器（お皿でもOK）、吸水スポンジ、ブルーベリー、ヤリゲイトウ、カーネーション、ヒエ、リンドウ



吸水スポンジにたっぷり吸水しておきます。スポンジを花器にセットし、ブルーベリーの枝を「L字」のイメージで挿していきます。きっちり「L字」じゃなくてOKですよ！



メインとなるカーネーションを挿し、次にリンドウを挿します。隙間をヤリゲイトウ、ヒエで埋めていきます。ブルーベリーの葉を短くカットし、隙間に挿してもいいですね。



### ワンポイントアドバイス

メインのお花は三角形を意識して挿します。高さ・向きが揃わないように気を付けると、バランスよく仕上がりますよ。

# Mia's cooking!

delicious and fun!

## 今月のレシピ

- 豚肉のチーズ焼き
- ウィンナーとキャベツのコンソメ煮

🕒 調理時間 約20分(2人分)

### 豚肉のチーズ焼き

- ・豚もも薄切り肉 ..... 160g
- ・塩こしょう ..... 少々
- ・片栗粉 ..... 適量
- A 油 ..... 小2/3
- B 酒 ..... 大1と1/3
- B しょうゆ ..... 大1と1/3
- B みりん ..... 大1
- ・ナチュラルチーズ ..... 30g
- ・青菜 ..... 1/4ワ
- ・もやし ..... 100g
- C 油 ..... 大1/2
- ・塩こしょう ..... 少々

### ウィンナーとキャベツのコンソメ煮

- ・ウィンナー ..... 2本
- ・えのき茸 ..... 2/3袋
- ・キャベツ ..... 200g
- ・カーネルコーン ..... 20g
- D 水 ..... 220ml
- D コンソメ ..... 2/3個
- D さとう ..... 少々
- D 酒 ..... 大2/3
- D 塩 ..... 小1/4
- ・粗びき黒こしょう ..... 少々

### 作り方

#### 豚肉のチーズ焼き

- 1 青菜はざく切りにする。
- 2 豚肉は食べやすく切り、塩、こしょうする。
- 3 Bを合わせる。
- 4 フライパンにCの油を熱してもやしを炒め、青菜を加えてさっと炒め、塩、こしょうして盛る。
- 5 Aの油を足して片栗粉をまぶした豚肉を焼き、③を加えてからめ、チーズをのせて蓋をして弱火で蒸し焼き。
- 6 チーズが溶けたら、④に盛る。

#### ウィンナーとキャベツのコンソメ煮

- 1 えのき茸は根元を切って半分に切り、キャベツはざく切り、ウィンナーは斜め切りにする。
- 2 鍋にD、①を入れて蓋をして中火で煮る。
- 3 火が通ったらコーンを加えてさっと煮、黒こしょうを振る。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ橋木フーズ

# Mia Kawaii Item

▶ ひんやりグッズ×熱中症対策食品

## 手を使わず快適に

- A smaly  
くるくるネックファングレー  
2,728円
- B KOJI CLEAR  
290ml 745円

ハンズフリーで使えるネックファンは、シーンを問わずに使える便利さが魅力！くるっと折りたたみコンパクトに収納可能で、ポーチとカラビナも付き、持ち歩きもラクラク。「飲む点滴」とも言われる甘酒は夏の疲労回復や熱中症対策の強い味方。フルーティーでスポーツドリンクのようなさわやかな味わいは、甘酒が苦手な人にもオススメ。



朝起きた瞬間から暑い日が続いていますね。仕事や家事、お出かけの時は、できる限りハンズフリーで快適に涼しさを感じたいもの。さらに気になる夏の疲労は、栄養もたっぷり取れるドリンクで体の中から元気に！今回は、暑さ対策&夏の疲労対策に役立つアイテムをご紹介します。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店1F ハンブティーダンブティー

## 酷暑の日のお出かけにも

- A 巻けるフィット氷のう  
ふつうサイズ  
2,750円
- B サジーとはちみつ  
349円

今年大注目の氷のう。氷や冷水を入れるだけというお手軽さながら、ダイレクトに冷たさを感じられるのがポイント。首に巻くタイプなら首筋にしっかりフィットするので、より冷たく快適に！サジーは鉄分、ビタミンA・C・Eなどの栄養素が豊富で、疲労回復や体力維持にお役立ち。はちみつ入りで飲みやすく、サジー初心者にも最適。



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/2025.9.20

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組につき1枚の使用。
- 他券との併用不可。



夏の疲れを吹き飛ばす、お肉チャンス！  
美味しさで元気をチャージ！9月も笑顔とスタミナをお届けします。

### 肉処KURA 宇都宮店

☎028-612-1341  
📍宇都宮市上戸祭町3015-20  
🕒第1・第3土曜 10:00~17:00  
📺5台



## Mia's クーポン

有効期限/2025.9.30

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。



かき氷 700円 / 割りいちご 750円

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  
🕒11:00~18:00(土日祝~19:00)  
📺木曜  
📺20台



## Mia's クーポン

有効期限/2025.9.30

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。



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・アロマリンバマッサージ  
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  
📺日曜(不定休) 📺近隣のコインP利用



## Mia's クーポン

有効期限/2025.9.6

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枚のご利用が可能です。
- 部品交換、修理作業が必要な場合、別途見積り。(診断料無料)



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  
🕒10:00~18:30  
📺無休  
📺広く停めやすい駐車場完備



# 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!!**



### Miaのエンタメ 映画情報 Movie Information

**MOVIX 宇都宮**

☎ 050-6865-3235  
(24時間テープ)

宇都宮市インターパーク6-1-1  
FKDショッピングモール  
宇都宮インターパーク内  
<https://www.smt-cinema.com/>



### 8番出口



©2025 映画「8番出口」製作委員会

監督: 川村元気  
出演: 二宮和也、河内大和、浅沼晋、花瀬琴音、小松菜奈  
配給: 東宝



世界中で大ヒット中の【異変】探し無限ループゲームを実写映画化!

白い地下通路を歩いていくと、天井には【出口8】の看板。だがいつまでも出口に辿り着くことができない。何度もすれ違う同じ男に違和感を感じ、やがて自分が同じ通路を繰り返し歩いていることに気付く。そして壁に掲示されている、謎めいた【ご案内】を見つける。通路のどこかに【異変】があれば引き返し、なければそのまま前に進む。次々と現れる不可解な異変を見つけ、絶望的にループする無限回廊から抜け出すことができるのか?

8/29(金)

全国ロードショー

### ベートーヴェン捏造



©2025 Amazon Content Services LLC or its Affiliates and Shochiku Co., Ltd. All Rights Reserved.

監督: 関和亮  
出演: 山田裕貴、古田新太 他  
配給: 松竹



誰もが知る天才音楽家のイメージは、秘書の”でっちあげ”でした!

耳が聞こえないという難病に打ち克ち、歴史に刻まれる名曲を遺した偉大な天才音楽家、ベートーヴェン。しかし、実際の彼は――下品で小汚いおじさんだった…!? 世の中に伝わる崇高なイメージを“捏造”したのは、彼の忠実なる秘書のシンドラ。どん底の自分を救ってくれた憧れのベートーヴェンを絶対に守るという使命感から、彼の死後、そのイメージを“下品で小汚いおじさん(真実)”から“聖なる天才音楽家(嘘)”に仕立て上げる。

9/12(金)

全国ロードショー

## 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)**

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

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!!

現金及びクレジットでのお支払いのみ有効

・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9月30日(火)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。

両毛丸善株式会社