

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

〈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.151

2025 9.6

次号発行は9月20日です

五種の味覚を食べ比べ 贅を尽くした平日限定ランチ

祝い事や会食などさまざまなシーンで本格和食を堪能できる「ホテル東日本 宇都宮」内の日本料理店。11月28日までの平日ランチタイム 10 食限定で提供される「〜桧で愉しむミニ丼五種食べ比べ〜五彩ぼうる」(3,190円)は、かき揚げ、イクラとサーモン、国産うなぎ、本マグロ、国産牛の炙り焼きと、5種類の素材の豊かな味わいを一度に楽しめるぜいたくな一膳です。季節の土瓶蒸しはミニ丼と合わせてお茶漬けとしても味わえ、焼き魚やモッツアレラチーズ入り茶碗蒸し、めかぶの酢の物、デザートまでそろった充実の内容。ご予約も可能です。



いさりび
日本料理 漁火

住 宇都宮市上大曾町492-1 ホテル東日本宇都宮 1F
☎ 028-643-5530 営 11:30~15:00 (L.O.14:00)
17:30~21:00 (L.O.20:00)
休 無休 P 500台 ♿ 💳

Present
「Mia151号を見た」と
声がけした方に、
ワンドリンクサービス
(有効期限 2025年9月30日)

能開の個別指導 **AXIS** アクシス

早めの学習対策を応援!
中2・中1/高2・高1

9月スタート生募集!

受験対応 多様なスタイル 充実サポート

秋の塾選び 無料体験

☎ 0120-500-222 お問い合わせ Webは [こちら](#) >>>

【受付時間】14:30~18:00 (火~土)

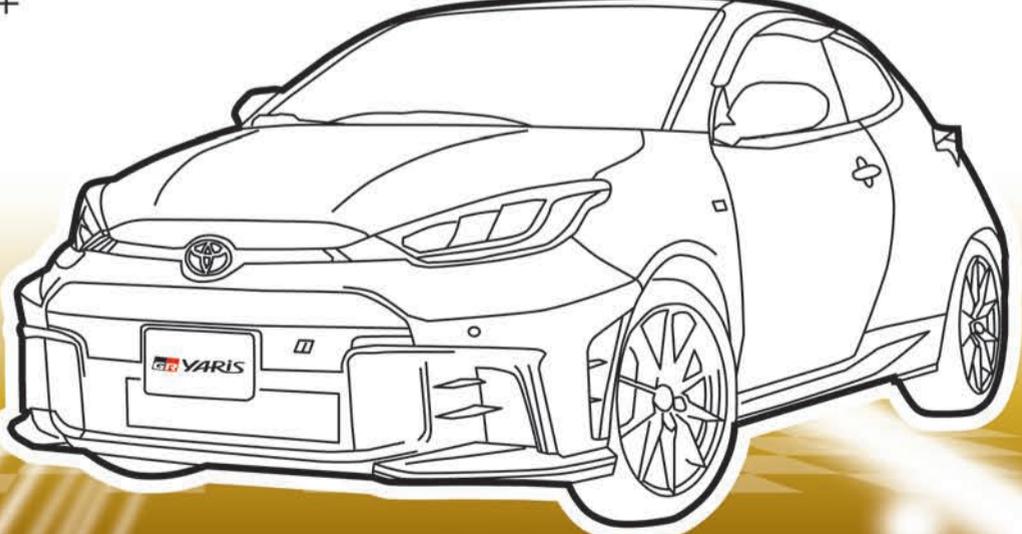


GRヤリス

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。



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

GRヤリスについて詳しくはこちら▼



住みやすい街で、のんびりランチ

江曾島本通り&駅西口

..... ESUJIMA

Mia de まちあるき



オススメ

ノスタルジック、なんだか落ち着く街

車でも電車でもアクセスが良く、買い物にも便利で子育てもしやすい“住みやすい街”江曾島。今回はそんな江曾島近辺から、フレンドリーで居心地のいいお店をご紹介します。ノスタルジックな気分を感じながら巡ってみませんか？

【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

※紙面上の価格は全て税込価格です。



「店内ランチ」(メイン、サラダ、デリ2種、スープ、デザート、ドリンク付・1,600円~)

旬の手作りデリを日替わりで楽しもう

路地裏にある、小さな「デリカテッセン」。オーナーが一人で切り盛りし、今年で7年目を迎えます。店内には朝から色とりどりのデリが並び、栄養士の資格を持つオーナーの「体に優しく、美味しいものを手作りで届けたい」という思いがあふれています。

使うのは旬の食材。仕入れによって毎日のメニューが変わり、同じポテトサラダでも日によって見た目も味わいも違うほど。訪れるたびに新しい発見があります。ランチは、キッシュ・生パスタ・本日のサンドから選べ、少しずついろいろな料理を楽しめます。テイクアウトも可能。量り売りのデリ、焼き菓子などもぜひ一緒に。席数が限られているため、店内飲食利用の際は予約がおすすめです。



デリカテッセン きまぐれキッチン

住 宇都宮市今宮2-17-1 今宮ビル1-B
☎ 028-348-2413
営 11:00~17:00
休 不定休(インスタで確認)
席 6~7席(②) P 4台
HP Instagram @caprice_des_cuisine



左：表面はカリッ、中はフワッ、クセになる一番人気「シュガーバター」(380円) 右：週の初めに消してまっさら！自由に描ける黒板が楽しい

芝生のあるくつろぎスペースでのんびりタイム

7月にオープンした複合施設「さなっぱ」内にマフィン専門カフェが登場。広々とした芝生があるくつろぎスペースの中にあり、お子さま連れもワンちゃん連れも大歓迎。カウンター下には、自由にお絵描きができる黒板があり、家族や友人と心地よく過ごせる空間。うれしいキッズスペースも！

マフィンはできるだけ県産素材を使い、一つ一つ丁寧に手作りにしています。スイーツ系はもちろん、「自家製ミートソース」などのちょっと変わった惣菜系マフィンも大人気で、食事にもおやつにもぴったり。さらに、キラキラと輝く自家製ドリンクや、ぷるぷるのカフェオレゼリーなど、気分が上がるラインナップ。何度でも訪れたい魅力たっぷりのカフェです。



Repos ルポ

住 宇都宮市江曾島4-1110 さなっぱ内
営 11:00~17:00
休 日・月・火曜 席 8席(②) P 14台
HP Instagram @_repos_utsunomiya_



左：ボリュームたっぷりの「喜来家定食」(料理、ライス、ラーメン、漬物付・1,250円~) 右：定番の「中華定食」(料理、ライス、スープ、漬物付・1,050円~)

黄色い看板が目印! 気軽に楽しむ本格中華

ぷりぷり食感がたまらない「海老チリ」や、大きな唐揚げが魅力の「鶏肉の薬味ソースがけ」など、本格中華をリーズナブルに楽しめる、豊富なメニューの「中華食堂 喜来家」。9種類から選べる「中華定食」、ラーメン一人前が丸ごと付いたボリューム満点の「喜来家定食」、さらにランチ限定で週ごとに料理が変わる「A定食」(890円)「B定食」(990円)(各ラーメン付)など、何度訪れても飽きません。麺類や点心も充実し、ソフトドリンクが100円なのもうれしいですね。



お子さまメニューや漫画コーナーもある気取らない雰囲気なので、家族や仲間とワイワイ楽しむのもよし、カウンター席でお一人さまでもOK。毎日来なくなる、リピート必至のお店です。

きくや 中華食堂 喜来家

住 宇都宮市江曾島3-1102-1
☎ 028-659-8155
営 11:00~15:00 (L.O.14:30)
17:00~21:30 (L.O.21:00)
土・日・祝 11:00~21:30 (L.O.21:00)
休 年中無休 席 50席(②) P 23台
HP http://www.blooooom.jp/

~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~) 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

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代え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。

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 **馬場 研太郎** 先生



(ばば けんたろう)
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



『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

手打ちそば・うどんの大盛りがなんと無料!

高校卒業と同時にそばの世界に入り、益子や東京で修業を重ねてきた大将。2012年に父の居酒屋を引き継ぎ、念願のそば屋として生まれ変わらせた。以来13年、生まれ育った江曾島の地で、地元の人に愛され続けています。

香り高いそばと全粒粉を配合したコシのあるうどんは、毎日お店で手打ち。好みの量が選べ、大盛りでも追加料金なしという太っ腹なサービスがうれしいですね。また、天井や親子丼などの定番丼はもちろん、とろろごはんやねぎとろ丼などのミニ丼(400円〜)の種類も豊富で「そば+あと一品」と欲張りな楽しみ方も。どのメニューもリーズナブルで、おなかも心も満たされる満足度抜群なお店です。



なめことネギ、鶏肉と鴨肉入り。シンプルなのに奥深い汁が人気の「なめこせいろ」(830円)



席数が少ないので、ランチタイムはベビーカーおよび未就学児は入店できません

蕎麦 ゆうき庵

住所 宇都宮市江曾島本町10-5
電話 028-645-8422
営業 11:00~13:30 (L.O.13:10)
17:00~19:30 (L.O.19:10)
※売り切れ次第終了
休 火曜 席 17席(☉)
P 近隣のコイン利用



左:「ランチセット」(オードブル盛り合わせ、自家製パン、本日のプリモ、デザート、ドリンク付・1,700円〜) 右:「チーズ」(左・350円)、「ライ麦」(右・300円)

リクエストにも応えてくれる! 手作リタリアン

人気イタリアン「日光里」の姉妹店として江曾島駅前にオープンして3年。落ち着いた雰囲気の店内では、その日仕入れた新鮮野菜をたっぷり使った、ヘルシーなオードブル付きの日替わりランチが人気です。

「具材を抜いてほしい」「これを入れてほしい」など、お客さまの希望にできる限り応えてくれるのもうれしいポイント。パスタは+150円で大盛りができ、量はなんと2倍! 男性でも満足できるはず。ランチセットに肉や魚のメインを追加すれば、フルコースのように楽しめます。

ランチタイムからアルコールもOKなので、女子会などにもぴったり。料理は手作りにこだわり、アレルギー対応も可能。予約がおすすめです。



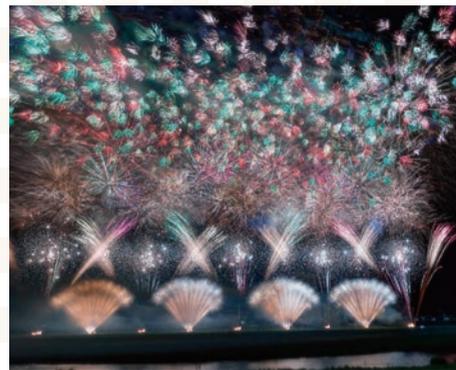
トラットリア DE 日光里

住所 宇都宮市大和2-12-55
電話 028-645-5372
営業 11:30~14:30 (L.O.13:30)
17:30~22:00 (L.O.21:00)
休 火曜 席 36席(☉・☺) P 11台
HP Instagram @trattoriadenicori



今年から秋開催に変更! 秋の夜空を彩る「小山の花火」

小山市の中心を流れる清流思川を会場に開催される、関東有数の規模を誇る花火大会「第73回小山の花火」。70年以上にわたって小山市の夏を彩り、多くの人に愛されてきた小山市最大級のイベントです。今年のテーマは「思川河畔に咲く 幻想の花」。約2万発の大輪が夜空に花開きます。



これまでは7月の最終日曜に開催されてきましたが、熱中症のリスク対策やゲリラ豪雨などの悪天候時の安全対策のため、今年は9月に開催することが決まりました。開催日時は9月23日(火・祝) 18:30から(荒天時は開催中止、延期日は無し)。秋の開催になったことで、より快適に花火観賞ができそうですね!



観覧橋下流 思川河畔

住所 小山市役所西側
(問い合わせ)小山の花火実行委員会事務局(小山市観光協会内)
電話 0285-30-4772



大豆本来の味わいを生かした大谷豆腐店の「よせ豆腐」



JR岡本駅前にある「大豆乃館」の3号店としてオープンした「大谷豆腐店」。良質な国産在来種の大豆、天然のにがり、鬼怒川水系の清らかな伏流水を使い、職人が手間ひまかけて作り上げ、消泡剤は一切不使用。素材の力を生かした豆腐作りで、安心と笑顔を届けています。



「よせ豆腐」(356円)

そんな同店の人気商品「よせ豆腐」は、現在、希少な「借金なし大豆」を使用。まずは何もつけずに口にしてみたい、優しい甘みとうまみが凝縮された味わいです。この季節はお豆腐丼もおすすめ。薬味に麵つゆやお好みのドレッシングをかければ、手軽で栄養満点の一品が完成! ヘルシーな「豆腐ミルクジェラート」も好評です。

大谷豆腐店

住所 宇都宮市大谷町1297-1 営業 11:30~17:00
休 月・火曜定休 P 3台
HP Instagram @ooya_tofuten



土地 戸建 マンション アパート 駐車場

まずは、**無料相談** から始めませんか?

売りたい方

- 相続した不動産がある
- 転勤で引っ越しが必要
- ローンの返済が厳しいので売りたい

買いたい方

- マイホームを購入したい
- 土地を購入して新築したい
- 中古を購入してリフォームしたい

不動産売買のご相談、**無料** 受付中!

CENTURY 21 ハウスゲート

0120-803-510

〒321-0968 栃木県宇都宮市中今泉3丁目2-14 <https://www.house-gate.jp/>
栃木県知事免許(1)第5231号 (社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (社)栃木県宅地建物取引業協会
(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟業者 ※センチュリー21の加盟店は、すべて独立・自営です。

センチュリー21 イメージキャラクター ケインコスギ

“Mia”を見た!とお申し付けください!

物件詳細やローンシミュレーションなど情報満載!

期間 **2025年 10月30日(木)**
※通学コースは9・10月開講クラス対象

ニチイの医療事務講座

受講料最大 **30%OFF** キャンペーン

30% OFF	通学コース	通常価格 64,800円(税込) キャンペーン価格 44,800円(税込)	ニチイに就職すると全額キャッシュバック!
20% OFF	通信コース	通常価格 47,850円(税込) キャンペーン価格 38,280円(税込)	

さらに **0円に!** 受講料 (※適用条件あり。課税対象になります。)

修了生数80万人以上の実績! ニチイの人気講座を受講するなら **おトクな今がチャンス!**

医療事務の **ここが魅力** 家庭と仕事を両立しやすい! 自宅近くで勤務可能! 安定して長く働ける!

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ宇都宮校 ☎0120-780-973

住所/宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮TDビル2F (平日 9:00~17:15) [資料請求番号: C9FJ]

まなびネット 検索

ニチイ 日本生命グループ

上記営業時間外はこちらまで ☎0120-555-212 (8:00~20:00/年中無休)

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

「栃木県民共済」に聞く防災の備え(上)

いつ起こるか分からない自然災害。万が一に備えて、私たちはどんな準備をしておけば安心でしょうか。今回は「栃木県民共済」に、防災の備えについて伺いました。



●「栃木県民共済」として、防災をどうお考えですか?

「『共済』は本来生活者の“助け合い”の仕組み。災害時もまた、地域のつながりや助け合いが大きな力になります。『栃木県民共済』では、暮らしの安全を守る観点から、防災への意識を高める情報発信や取り組みを行っています」

●県内で注意すべき自然災害は?

「近年、特に気を付けたいのは、台風や豪雨で損害の規模も大きくなりがちな点です。様々な防災情報を確認し、自分の暮らす地域のリスクを知ることが、防災の第一歩です」

●日常でできる防災対策は?

「まずは、国や自治体が公表するハザードマップの確認です。加えて、家族で避難所への行き方や連絡方法を共有し、災害時にどう行動するか話し合っておくことが大切。近所や地域でも、災害対応のルールや役割分担について打ち合わせしておくのもいいでしょう」

●「栃木県民共済」で取り組まれている防災対策はありますか?

「防災士が監修した『防災ランドセル』を個数限定で販売しているほか、地域の安心を支える拠点でありたいと考え、事務所ビルは大規模災害時に避難場所として利用できるよう整備しています。防災は特別なことではなく、日常に少しずつ取り入れていくものです。助け合いの精神を、防災にも生かしていただければと思います」

【緊急時の避難用品や備蓄品をセットした防災ランドセル】

- ・保存食 ・飲料水
- ・乾電池式充電器
- ・マルチケーブル
- ・帰宅サポート持ち出しセット
(巾着リュック、LEDラジオ、防寒・防風アルミシート、ウェットタオル、軍手、ポンチョ、救急セット、携帯トイレ)



次号では、自然災害を含めた万が一の時の保険の備えについてご紹介いたします。

取材協力: 栃木県民共済 宇都宮市竹林町488-2 ☎028-627-2030

イベント & スポット情報

避難所の暮らしを体験しよう

9月は防災月間。宇都宮市の田原コミュニティプラザで、いつ起こるか分からない災害に備えて、避難所での暮らしを実際に体験できる「避難所ワークショップ」が開催されます。防災を身近に感じられる機会になりますので、ご家族そろってぜひご参加ください。

「避難所ワークショップ」

日時: 9月13日(土) 10:00~12:00 ※参加無料
会場: 田原コミュニティプラザ (宇都宮市上田原町1)
内容: 段ボールベッドや段ボールトイレの組み立て体験、災害食の調理実演&試食(お土産付き)、ワンタッチ式パーティション設置によるプライベート空間の広さを体験、放水体験
主催者メッセージ: 「避難所で過ごす時間を、少しでも想像してみませんか。今回のワークショップでは、避難時を想定した場づくりの中で、参加者同士が感じたことを共有しながら、防災について考える時間をつくります。「いざ」という時に、どんな準備やつながりが必要か——一緒に探ってみましょう。」



問い合わせ先: 宇都宮市立田原小学校(幹事校) ☎028-672-0200

イベント開催レポート

宇都宮まちゼミを開催中!!

まちゼミは、街の店主さんたちが講師となり、アットホームな雰囲気の中で学べる講座です。普段はなかなか知ることのできない専門性の高い知識が学べるものばかり。開講中の42の少人数のゼミナールからお好みの講座を体験してみたいはいかがでしょうか。

宇都宮まちゼミ 得する街のゼミナール ~街の店主さんにプロの技を教わろう~

開催期間: 9月1日(月)~9月30日(火)
受講料: 無料 ※講座により材料費が掛かるものがあります。
開催講座: ホームページでご確認ください。

<https://www.u-cci.or.jp/chiikishinkou/machizemi/>

申し込み: 各店へ直接連絡

※各講座により開催日が終了しているものもございます。



主催者: 宇都宮商工会議所 宇都宮市中央3-1-4 ☎028-637-3131

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 → 受講料 ¥0!
(1回 ¥1,500 × 8回)

- 開講日時 (週1回の2ヶ月8回・同じ曜日) ※1講習90分
- 9月生 - 水曜コース【開講日: 9月24日(水)】
- 10月生 - 月曜コース【開講日: 10月20日(月)】
- ・ 時間帯 : A <10時半~> B <14時~> C <19時~>



日本一の技術を目指す

- 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ビル3F
(東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分)

◎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

Instagramで教室を見てみよう

入門体験レポート掲載中!



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

子を守りたい!
ご両親と息子さんからのご相談。敷地内に息子夫婦の家を新築したご両親と息子夫婦と孫でよく一緒に食卓を囲んでいたが、段々回数も減っていった。最近、保育園からの孫の迎えを急に息子から頼まれ、心配していたら、朝帰りする嫁をお母さんが目撃。おかしなご両親が息子の家の様子を見に行けば、ゴミ屋敷状態! 家事を蔑ろ。朝帰り、外泊もする嫁に、息子は離婚をご両親に相談。ご両親は、息子が親権を取れるように嫁の調査を依頼。早速、夜の勤務だというパートへ出かける嫁を尾行すると、風俗店へ出勤?嫁が派手になり、金回りが良くなった。その店の客と嫁が閉店後ホテルに入るのを逃さず撮影! 休日に子供を息子さんのご両親に預け、男と会い一緒に買い物。こちらで押さえた証拠で息子さんも弁護士に相談、親権を息子さんに出るよう調停申し立て中!嫁と客の男を不貞行為で訴え、慰謝料請求も男からは、直ぐに支払われた。県内どこへでも無料でご相談(予約制)に向きまします。安心の調査後の後払い制、お支払い方法もご相談にて。

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出てこない。
●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
9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
※法律条則を遵守して使用しています。
●分割払いOK
●弁護士無料紹介

7日間お試し調査 結果が出なければ **0円**
お試し30,000円
20日間お試し調査 **お試し95,000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



百年の軌跡 歴史と氷上の誇り



撮影協力:日光東照宮

アジアリーグアイスホッケー2025-2026 日光シリーズ開幕!!

9/13 **土** **9/14** **日** 14:00 **FACE OFF**
vs レッドイーグルス北海道

100周年記念マッチデー開催(両日) 試合会場:栃木県立日光霧降アイスアリーナ

日光シリーズ直近スケジュール

9/20 **土** **9/21** **日** **9/23** **火** | **10/4** **土** **10/5** **日**

vs **HL アニャン**

vs **スターズ神戸**

詳しい試合情報、
チケット予約は
こちらから▶



<https://www.icebucks.jp/>

この夏の思い出 \ 宇都宮市子育て応援特集 /



とろろとぼん様



東図書館様

宇都宮市職業体験

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

参加
無料



コマツ栃木様



理科室蒸留所様

小学4~6年生向けの職業体験

職業体験が夏休み中に多くの企業様の協力のもと実施されました。

〈夏休みに体験実施いただいた企業〉宇都宮理化学(株) / とろろとぼん
コマツ栃木(株) / 東図書館 / 中央図書館 / 南図書館 / 上野文具(株)
pop's Bakery & Terrace / ギャップジャパン(株) / (株)ソニックジャパン
(敬称略)

体験の流れ



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♪



体験後は
HPでアンケートに
回答しよう!

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!

※体験実施日の1ヶ月前より
応募することができます

※きょうだいやお友だちと一緒に
参加できない場合があります

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

HPを
チェックしてね!



宮っこトライ

みんなの意見を聴かせて!

イノベーションmiya

ユース会議

7月27日(日)に小学5年~大学生(22歳)までが集まり、
テーマ「室内の子どもの活動の場」について
意見交換・発表を行いました。

次回11月15日(土) 開催予定!

テーマ「どんな性別でも、夢に向かって自分らしく
生き生きと活躍することができる社会にするには?」(仮)
ぜひご参加ください!

申込方法など詳細が決定次第
市ホームページにてお知らせします。



ご先祖様に感謝を込めて 秋のお彼岸

創業150年の枳金から
「生どらやき とちあい」が2倍
大変ご好評いただいております
大切な方への贈り物にも



生どらやき とちあい 2倍
1個 250円、10個 2,700円
各種取り揃えています (いずれも税込)

御菓子司 枳金

- | | | |
|--|--|--|
| 戸祭元町店
宇都宮市戸祭元町1-1
☎0120-275-030
営業時間/9:00~18:00
定休日/無休 駐車場/3台 | 宇都宮駅ビル パセオ店
宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ1F
☎028-627-8425
営業時間/10:00~20:00
定休日/無休 駐車場/有り | 上戸祭店
宇都宮市上戸祭1-1-7
☎028-643-1150
営業時間/9:00~18:00
定休日/無休 駐車場/2台 |
|--|--|--|

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

スポーツ好き 集まれ! **9月21日(日)** 20代~40代 マッチング

スポーツを語り合う **カフェ婚活編**

日時▶9月21日(日)10:00~
会場▶ヤクルトゆいの杜“杜のカフェ”
(宇都宮市ゆいの杜5-15-5)

参加費▶1,000円(飲食費含む)

女性は宇都宮市在住のほか、宇都宮市内通勤者の参加OK!

応募締切▶9月11日(木)



各イベントの詳細はこちら!

ときめく宮リアルHP



お申し込みはこちら!

LINEでお友達登録ください



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

越後みそのコク・野菜の甘味が調和
つるモチ食感の麺で食べ応えバツグン!

新潟米糍 赤みそ(980円) お支払い合計金額を **10%** 引き

「Mia」の読者限定!! 「Mia151号を見て」と声掛けしたお客さま(グループ利用可)。 ※他サービスとの併用は不可。

有効期限/2025年9月末日まで

越後秘蔵麺 無尽蔵

☎028-689-9393
宇都宮市宮園町5-4 東武宇都宮百貨店8F レストラン街「スパイス」内
① 11:00 ~ 21:30 (LO21:00)
② 東武宇都宮百貨店に準ずる
③ 東武百貨店P利用

TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA

みんなで 楽しMia

字都宮の情報を お届け!

美味しいお店・楽しいイベントなど宇都宮の魅力がまだまだたくさんある。そんな情報を一挙にご紹介する特集紙面が出来上がりました! グルメ情報・手土産にオススメなお店・9月のイベント情報など見逃さない。夏休みは終わってしまったけれど、楽しい情報盛りだくさん。宇都宮のお出かけ・お店選びはMiaをチェック!

TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA TANOSHIMIA

濃厚なゴマの風味と絶妙な辛さ
花椒の香りとシビレが調和した一杯!

「マーボー担々麺」(汁あり・なし各900円)

専門店として数種の担々麺が楽しめます。特製 汁あり細麺 汁なし太麺
締めにはライスインして召し上がり! 汁なしやつけ麺なども人気です。

担々麺 貴光 (きこう)

☎028-680-6823
宇都宮市西川田町408-1
① 11:00~14:30(LO)、18:00~20:00(LO)
② 火曜(祝日の場合は営業、SNSで確認)
③ 35台
④ @tkcaug11ea32

下野新聞社 presents 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 **入場無料**

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

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!

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]

ステージMC/永井壘 [ラジオDJ・MCタレント]

レインボー お笑いステージ

吉本興業所属
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 「ママトドモ」で人気のお仕事体験イベント
キッチンカーやスタンプラリーも! ほかにも
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

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「とちぼ」への友だち追加および入場登録が必要です
特典付き 事前入場登録 受付中!
LINE公式アカウント「とちぼ」を友だち追加
「とちぼ」メニューの「とちぎライフスタイルフェアから「入場登録をする」をタップして登録
Present! レインボーポップコーン
※写真はイメージです ※なくなり次第終了

同時開催 **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・触・感じて・楽しく学ぶ “もしも”に備える防災パーク
協力/栃木県危機管理防災局 危機管理課・消防防災課、タカムラ産業、パン・アキモト
▶避難所体験 ▶防災クイズラリー ▶防災リーフレット配布 ▶VR体験 ▶防災備蓄食の試食 など

主催/下野新聞社 後援/栃木県医師会、栃木県看護協会、栃木県社会福祉協議会、栃木県薬剤師会、栃木県幼稚園連合会
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)

イベント詳細はこちら

宇都宮市自治会会員向け

自治会パスポート

宮PASS

このカードをお店で提示!



宮PASSとは…

- カードサイズで、有効期間は令和6年5月～11年4月です。
- 自治会の各世帯に1枚ずつ発行されます。
- このカードを提示することで、市内外の店舗・施設(支援店)を優待利用することができます。
- 紛失した場合は、加入している自治会に問い合わせください。

まだの方は自治会会員になろう!

スタンプラリーに参加して豪華賞品をゲットしよう!

スタンプラリー開催

2025.10.1(水) - 2025.12.26(金)

発送予定
2026年
3月

スタンプラリー参加 応募用紙かスマートフォンどちらか選んで参加してください

応募用紙は最寄りのセンターや参加店舗でGET!

※賞品によって異なります

地区市民センターや市民活動センター、地域コミュニティセンター及び参加店舗に設置してあります

参加方法

応募用紙で参加の場合

- 1 スタンプラリー応募用紙を持参しサービス提供施設へ!
- 2 サービス提供施設を利用の際、宮PASSカードを提示!
- 3 応募用紙に専用のシールを貼ってもらおう!
- 4 応募用紙にシールを集めて、好きな賞品を記入!
- 5 地区市民センターや市民活動センター、地域コミュニティセンター、にある回収ボックスへ入れて応募!

スマートフォンで参加の場合

- 1 右のQRコードからコレメッケ宇都宮のLINEアカウントをお友だち登録!
- 2 「ライブ」のタブから宮PASSスタンプラリーへ参加をタップ!
- 3 サービス提供施設を利用の際、宮PASSカードを提示!
- 4 各店舗・施設にあるQRコードをLINEから宮PASSスタンプラリーを開いて専用スキャンで読み取りスタンプを獲得!
- 5 スタンプを集めて、好きな賞品を選択し応募!

スマートフォンでの参加がおすすめ!

スタンプラリー参加



1個、3個、5個、10個の個数によって応募できる賞品が異なります!(応募用紙の賞品一覧を確認)

おかげさまで第2回開催!!

豪華賞品プレゼント!

<p>A賞</p> <p>ホンダヒート メイン中央指定席 +ヒートベース ボールシャツ</p> <p>3組6名</p>	<p>A賞</p> <p>ウタウ☆ カイノクダツ! オリジナル グッズセット+ 直筆サイン色紙</p> <p>5名</p>	<p>A賞</p> <p>ホテル東日本 宇都宮 ディナーショー ペアチケット</p> <p>1組2名</p>		
<p>B賞</p> <p>2026宇都宮ジャパンカップ クリテリウム特別鑑賞券 ペアチケット</p> <p>3組6名</p>	<p>B賞</p> <p>FIBA3X3ワールドツアー 宇都宮オープナー2026 特別鑑賞席ペアチケット</p> <p>3組6名</p>	<p>B賞</p> <p>宇都宮ブルックス ホームゲーム ペアチケット</p> <p>1組2名</p>	<p>B賞</p> <p>JA全農とちぎ とちぎ和牛サーロイン ステーキ(250g×2枚)</p> <p>5名</p>	<p>B賞</p> <p>福井染工場 宇都宮市伝統工芸 宮染めバック</p> <p>1名</p>

宮PASSの
使える

秋の行政イベント情報

他多数!! 詳細は宮PASSホームページからチェック!

★…スタンプラリーのできるイベント。

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| 9/13(土) チャレンジもったいない2025
宇都宮市環境学習センター | 10/18(土) 2025宇都宮ジャパンカップ★
19(日) サイクルロードレース
大通り、宇都宮市森林公園ほか | 10/25(土) 宮っこフェスタ2025
オリオンスクエア | 1月～2月 ブルックスホームゲーム
宇都宮愉快デー |
| 9/28(日) もったいないフェア宇都宮2025
宮みらいライトヒル | 10/19(日) 第20回うつのみや食育フェア★
ライトキューブ宇都宮、宮みらいライトヒル | 11/15(土) 宇都宮市農林業祭
ろまんちっく村にぎわい広場 | 地域イベントは地域からの
お知らせで確認してください。 |
| 10/11(土) 花と緑のフェスティバル★
うつのみや2025
オリオンスクエア | 10/19(日) 宇都宮城址まつり★
宇都宮城址公園 | 12/6(土) 2025宇都宮シクロクロス★
7(日) ろまんちっく村内特設コース | |

宮パス
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市自治会連合会

宇都宮市旭 1-1-5 宇都宮市役所 10階
TEL.028-632-2289 (月～金曜/10:00～16:00)

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.0120-38-0035 (月～金曜/10:00～16:00)



地区市民
センター

市民活動センター
地域コミュニティセンター

宮PASS/HP
サービス
提供施設

特大号
VOL.2

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 ミミちゃん(サイベリアン・3歳)
 ●特技 綺麗好き
 ●コメント ツンデレで可愛いミミちゃんです。美人で一目惚れしてしまいました。今一緒に暮らせて幸せです。ミミちゃんに幸せな生活を送らせるため仕事にも気合いが入る毎日です。
 (ペンネーム かなめ)

「ふさふさの毛並みがとても可愛いですね〜。こんな子に上目遣いされたら、幸せな気分になるのも分かります(笑)」編集室



●名前 トラ (キジトラメス・1.5歳)
 ●特技 夜のドラマに興味があるようです
 ●コメント ミャウミャウ子猫を連れてきて一年と半年。立派にツンデレ王道をいくコになりました。ゴロゴロニャンから、あなた誰ですか? の変わりよう…たまりません。うちの娘です。
 (ペンネーム おーのぎ)

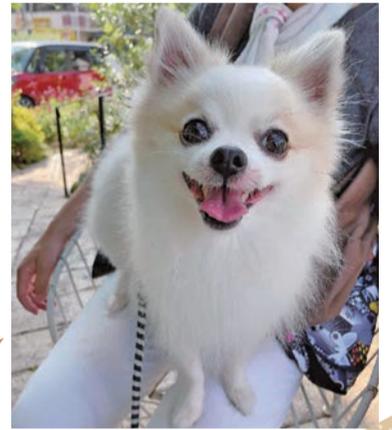
「おーのぎさんと一緒に夜ドラを見ているトラちゃんを想像すると、こちらもたまらない気持ちになります(笑)」編集室

●名前 めるる (ラグドール・6歳)
 ●特技 一緒に暮らす犬のてつ君に吠えられてうなられても、動じないところ
 ●コメント 青いビー玉のような目で、ふわふわとしたまん丸な姿の、めるる。甘える時は、お腹を見せてごろんごろんと何回転もします。悲しい過去もあるめるるですが、我が家にたどり着いて早2年。心穏やかにのんびりと過ごしてね。
 (ペンネーム ねこおじさん)



●名前 chip
 (チワワとポメラニアンの子・7歳)
 ●特技 散歩をほぼ毎日3〜4時間すること
 ●コメント 大好きな散歩の途中、パン屋さんのテラスでクロワッサンを少しだけ食べた時の写真です。普段はクールなchipですがニコニコの笑顔にクロワッサンパワー恐るべしでした。(ペンネーム プリポロ)

「クロワッサンのおいしさにご機嫌な笑顔を見せてくれたchipちゃんに、プリポロさんもビックリですね!」編集室



●名前 ハーディー(ショーティブル・3歳)
 ●特技 お友達(犬)と仲良くなること
 ●コメント 食べるの大好き! 遊ぶの大好き! 社交的! なハーディーくん。大好物はみかんで、「みかん」食べる?」の声を聞いて、この表情で待っています。見つめ顔に癒されている日々です!
 (ペンネーム くまごろう)

「大好きなみかんを待っているこの表情が可愛らしいですね。お友達もいっぱい楽しいワンライフを送っているでしょうね」編集室



●名前 たんぽぽ
 (ノルウェージャンフォレストキャット・1歳)
 ●特技 動くおもちゃにすかさず猫パンチ

●コメント ツンデレ娘のたんぽぽちゃんです! 基本ひとり遊びが好きな子ですが時折擦り寄ってきて甘える姿がとっても可愛いです! 元気いっぱいネズミのおもちゃでサッカーするのが毎日の日課になっています。
 (ペンネーム ねぎ)

ブランド豚「あさの豚」使用 お肉屋さん作ったペットフード



店舗または道の駅きつれがわ道の駅しもつけで販売中!

ワンちゃんにもブランド豚と素材の美味しさを。

- LINEUP
- ふりかけ
 - PUMPKIN チップス
 - PREMIUM 紫芋チップス
 - POTATO チップス
 - CARROT チップス
 - APPLE チップス
 - あばら骨

飼い主様の声

2匹で奪い合い状態でした! 毎日一瞬で食べていたので気に入ってくれたんだと思います! また頼もうと思います!



飼い主様の声

尻尾を振ってご満悦でした。次回は、違う味にも挑戦してみようと思います!



ペット用おやつ販売

トゥリート

さくら市南和田 465
(浅野食肉株式会社内)
TEL.028-685-1012



◀トゥリートHP
浅野食肉HP▶



下野新聞Presso倶楽部

GOLFコンペ開催

2025.9.23(火・祝) 烏山城CC

参加者大募集
25組100名
コンペ参加費 無料

JAPAN WOMEN'S OPEN 2021

名匠・井上誠一が手がけた至高の全27ホール
本丸、三の丸、三の丸の3コースから成る27ホールは、井上氏の設計理念である華麗な造形美と高度な戦略性が見事に具象化されています。同一地点でも、時にその造形美に心を和ませ、ある時はその戦略性に心を悩ませるといった表裏一体となったコースをお楽しみください。皆様のご参加をお待ちしております。

特別イベント開催
エントリーは4名1組がお得!
朝1番のスタートホールにて、1組4名のうち、3名以上がフェアウェイをキープするとその組4名全員に「スリクソン Z-STARボール1スリーブ」をプレゼント! さらにパーフェクト賞(4名全員がフェアウェイキープ)には、「オリジナルラウンドトートバッグ」もプレゼントします。

開催日 2025.9.23(火・祝)
※スタートコース・時間につきましては、事務局にて決定後申込者(代表者)にご案内させていただきます。

プレー費
通常プレー費¥17,500のところ
¥12,800 (Presso倶楽部会員)
¥13,800 (一般)
※会員、一般ともに消費税・ゴルフ振興基金・昼食・利用税込

競技内容
18Hストロークプレー ペリア方式、ハーフ集計

参加資格
ラウンド経験のある小学生以上の方

賞品
上位10名に賞品を進呈。その他飛び賞多数参加者全員に参加賞あり

会場 烏山城カントリークラブ
那須烏山市大桶2401 TEL.0287-83-1100

お問合せ 下野新聞Presso倶楽部事務局(下野新聞社内)
TEL.028-625-1147
[平日9:30~12:00, 13:00~17:00]

お申込み方法
3名以上1組でFAXまたは応募フォームより申し込みください。
件名「プレzzo倶楽部ゴルフコンペ」・氏名・年齢・住所・日中連絡可能な電話番号・参加人数・同伴者(氏名・年齢) ※会員の方は、会員番号を明記してください。
※お申し込みいただいた個人情報は、今回のゴルフコンペ目的にのみ使用いたします。

お申し込みはこちらから
FAX.028-625-1275
定員になり次第、受付終了

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

LINEで簡単予約! まずはご登録ください☆

「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/2025.10.31

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▼

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す。9月末まで大変お得な『秋のキャンペーン』を開催中。ご予約をお待ちしております。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。



便利な充電式補聴器

LINEの友だち登録をお待ちしております。

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 クーポン 有効期限/2025.9.31

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。

NOBUと言えば「パスタ」。選べるランチで私だけのランチを作ろう!! 期間限定で桃の冷製パスタや牡蠣とほうれん草炒のクリームパスタ販売中!!

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)
水曜ディナー・木曜
14台(店前・第2駐車場 有)

Mia's クーポン 有効期限/2025.9.20

国家技能士が在籍

ミシンの調整修理 お手入れ 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)

出張費0円 修理見積り無料

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

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?

しごと情報は Mia's Work

越後秘蔵麺無尽蔵東武宇都宮百貨店 スタッフ募集中!

昨年11月にオープン!主婦も活躍中!

正社員		パート・アルバイト	
内容	店舗業務・運営業務	内容	ホール業務
給与	月給25万円~30万円 試用期間3か月 月給22万円	給与	時給1,150円 ※頑張り次第で昇給あり
時間	10:30~22:00内でシフト制 月170時間	時間	15:00~21:30内でシフト制(週2~5日)
休日	月6日休み(シフト制) 夏季・冬期休暇(各3日) 有給休暇 年間休日115日	休日	シフトによる お休みのシフトは都度ご相談ください
待遇	交通費規定支給・残業手当・社会保険完備・社割あり・まかない支給・契約別荘へ宿泊可	待遇	交通費規定支給・社会保険完備・正社員登用制度あり・社員割引あり(全メニュー半額)

応募は電話連絡もしくは直接お店まで! ※勤務地は正社員・パートアルバイトともに以下になります。

越後秘蔵麺無尽蔵 東武宇都宮百貨店 栃木県宇都宮市宮園町5-4 東武宇都宮百貨店8階レストラン街「スパイス」内 ☎090-9109-8409

Mia 読者プレゼント

応募締切 9月16日(火) 必着

3名様 とちぎゆめポークとんてき (100g×5枚)

「とちぎゆめポーク」は、指定農場・指定飼料にこだわって生産されています。オレイン酸が一般豚よりも多く含まれており、舌触りや口だけのまろやかさが特長です。また、小麦を給与しているため、サシが入りやすいのも特長です。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!

提供: JA全農とちぎ

とちぎゆめポーク

3名様 生どら焼きとちあいか2倍 (10個入)

栃木の名産とちあいかをふんだんに使った生クリームが魅力。冷凍のままアイスのようにもお召し上がりいただけます。50年以上地元で愛されている、もちもちのどら焼きをお楽しみください。

提供: 御菓子司 樹金

とちあいか2倍

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 FAX028-688-7851

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。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ 豚しゃぶの香味だれがけ

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- 豚バラうす切り 200g
- 酒 大さじ2
- きゅうり 1本
- A 長ねぎ(みじん切り) 1/2本
- A にんにく(みじん切り) 1片

〈作り方〉

- きゅうりは両端を落としてピーラーで縦に薄く削り、氷水にさらす。
- 鍋に湯を沸かし、酒を加える。再度沸いてきたら豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わり火が通ったらザルにあげる。きゅうりはしっかりと水気を切る。
- 器にきゅうりを盛り、豚肉をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

1人分あたり
カロリー 465kcal / 塩分 2.3g

レシピ提供: JAふれあい食材/JA全農とちぎ

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. 52

豊かな実りをイメージした秋色アレンジ

和モダンな秋のアレンジ



暖色系のお花の中にグリーンを効かせ、豊かな実りの秋をイメージしました。花器を包む布はハギレでも風呂敷でもOK。色や柄によってイメージも大きく変わるので、ぜひお好きなイメージで作ってみてくださいね。



用意するもの
吸水スポンジ、花器、好みの布、輪ゴム、ハサミ、ガーベラ、アストランチア、カラー、カンガルーポー



Step.1

吸水スポンジにたっぷり吸水しておきます。花器にスポンジをセットし、好みの布で包みます。口は輪ゴムで固定します。布で包めるものなら花器はなんでもOKです。



Step.2

ガーベラ→カンガルーポーの順に挿し、全体のフォルムを決めます。スポンジが見えないようアストランチアを挿し、カラーの伸びやかな茎で躍動感をプラスします。



ワンポイントアドバイス



全体のフォルムが丸くなるように意識します。ガーベラとカンガルーポーで、丸い形をイメージしながら挿していきましょう。

KUMON

もうひとつの大切な時間
私、先生



くもん書写教室の先生になりませんか

9月の教室開設説明会

- 宇都宮 9/19(金)10:00~12:00
栃木県総合文化センター ギャラリー棟3階 第2会議室
(東武宇都宮駅「徒歩約8分」JR「宇都宮駅」よりバスで「県庁前」下車徒歩2分)
※お車で越しの際は近隣駐車場をご利用ください
- 宇都宮 9/24(水)10:00~12:00
TKP宇都宮カンファレンスセンター 地下1階
カンファレンスルームD (JR「宇都宮駅」西口 徒歩4分)

オンライン説明会 予約制(土日を除く2営業日前までに要予約)

- 9/9(火) 10:00~ ●9/17(水) 18:00~ ●9/26(金) 15:00~ (各30分)
- 25歳~60歳代前半(女性)の方にお願ひしています。
- 当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。
- オンライン説明会希望の方は事前にZoomのインストールをお願いしています。

9月無料体験学習(9/10~9/30) 生徒募集集中!

「大人も学べる公文書写」の新入会キャンペーン実施中!(12月末まで)

お申込みはコチラから
QRコード
指導者養成プログラムで未経験でも安心!

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

くもん書写の先生 検索

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です
公文エルアイエル
0120-410-297

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、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します。

宇都宮市の委託を受けて活動している「オリーブ」は、海道町公民館で、親子の居場所を開設しています。対象は小・中学生が中心ですが、兄弟がいれば高校生も利用することも可能。民生委員や学童指導員など、長年子どもと向き合ってきたスタッフが学習支援や生活習慣のサポートを行い、同世代の友達はもちろん、異年齢の子もた



18 親と子の居場所 オリーブ

親支援 学習支援 体験活動 生活習慣支援
宇都宮市海道町552(海道町公民館)
問い合わせ ☎028-678-6736・☎090-7318-7313
活動日時 水・金曜 15:00~20:00
(長期休業期間中は木曜も開設)
Instagram@utsunomiya.olive

ちとも交流することが出来ます。広々とした公民館の空間では、子どもたちが伸び伸びと過ごし、遊びや体験を通して豊かな人間性や社会性を育てています。

地域の企業から寄付された花火を楽しむ花火大会、ベーカリーショップからのパンの提供、いちご農家での収穫体験など、地域との温かいつながりのあること



月に1回、イベントを行っています。通常の開設日と共に親子で楽しい時間を過ごしてもらえと思っておりますので、皆さん気軽にご参加ください。



も同所の特長です。イベントは土日だけでなく、平日にも実施するなど週末の参加が難しい家庭への配慮も大切にされています。

利用には事前登録が必要ですが、まず



は見学や面接からスタート。利用料は無料で、学童との連携や送迎対応もあり、安心して通うことができます。買い物体験など日常生活に必要な学びを取り入れたプログラムもあり、準備から子どもたち全員で関わる工夫もされています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

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

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

ilumina
就労支援A型・移行支援事業所

イルミナジョブ&カレッジ宇都宮校

028-615-7201



見学・体験 無料!!



FranceBed 半期に一度の プレミアム決算フェア

フェア期間 **9/13(土) ~ 28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





〒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

フランスベッド 宇都宮ショールーム

WEBサイトもしくはお電話からの事前予約制となります。詳しくはこちらから →

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**1,100円** (10名様)

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

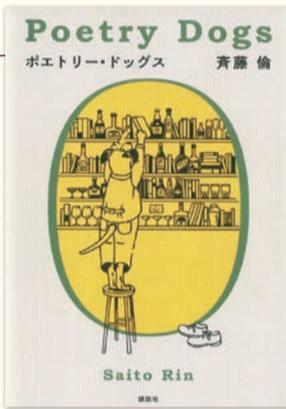
〈今回のテーマ〉「詩を理解する」

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。

ポエトリー・ドッグス

「詩は難しくよく分からない」と思っている方は、このバーに足を運んでみてください。ここでは、お通しとして詩を出すバー。カウンターの奥では、犬のマスターがあなたをお待ちしています。カクテルと共に差し出されるのは、一冊の詩集。「ぼく」の視点から詩を読み解くことで、きっと詩をより深く理解できるはず。マスターとの対話を通して、自分が世界とどう向き合っているのか気付かされます。今晚はお酒を片手に、詩を味わってみませんか。

著者: 斉藤倫 発行: 講談社 本体価格: ¥1,760 (税込)



詩ってなんだろう

「詩とは何か」という問いには、詩で答えるべきだと考えた詩人・谷川俊太郎さん。この本では、わらべうたから始まり、いろはうたやことわざ、早口言葉など、さまざまな言葉遊びが紹介されています。よりすぐりの詩にふれることで、自由な発想が浮かんでくるかもしれません。詩の種類や形式についても平易に解説されているため、詩の入門書としてもおすすめ。「国語の教科書でしか詩を読んだことがない」という方にこそ、読んでほしい一冊です。

著者: 谷川俊太郎 発行: ちくま文庫 本体価格: ¥682 (税込)



おたからや

しまいっばなしの指輪のおまとめ査定が...

¥24900

ココまで上がるなんて、**聞いてないよオ!!!**

相場大高騰 身近なお品物もこんなに高い!

18金(16g)のリングなら...

2003年頃 参考買取価格 **14,400円**

2025年7月23日時点 参考買取価格 **212,100円**

最大 **30%UP** 買取金額

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**

クーポン有効期間 9/19(金)まで
おたからや 特別クーポン

※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※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。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しています。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※時計の参考買取価格は箱、ギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※バッグ、ブランドジュエリーの参考買取価格はギャランティー(保証書)、付属品が揃ったお品物の金額です。※ダイヤ、宝石の参考買取価格は鑑定書または鑑別書があるお品物の金額です。※参考買取価格は全て税込金額です。

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 入口

店内 **4F**

ご成約で **タクシー代・駐車場代 最大5,000円** プレゼントいたします。

※ご成約5万円以上で最大5,000円。ご来店の際に利用されたタクシーの領収書を、ご成約時にお渡しください。領収書の原本と引き換えにご精算させていただきます。また、車でお越しのお客さまは、駐車券をご提示ください。当店でコピーをとらせていただいた後、ご精算させていただきます。

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となります。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