

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



TAKE FREE

vol.152

2025 9.20

次号発行は10月11日です

本場の味わいを宇都宮で 本格スープカレー専門店

独自の調理法で素揚げした5種の野菜が、スープのうまみをいっそう引き立てる評判の一皿。そんな特製スープカレーを手がけるのは、野菜ソムリエの資格を持つスタッフです。一番人気はこれらの野菜に加え、じっくり時間をかけて調理したチキンレッグをのせた「チキンカレー」(1,540円)。ホロホロと身がほぐれるチキンのうまみが、スパイシーなスープと溶け合う絶妙な一皿です。トッピングの種類も豊富で、辛さの調節も可能。グランドメニューのほか、ランチタイムには季節の野菜を使った限定メニューも楽しめます。自家製デザートもおすすめです。



スープカレー専門店 黄すけ

住 宇都宮市東宿郷4-5-10 ☎ 028-666-7272
営 11:00~15:00 (L.O.) / 17:00~20:00 (L.O.)
休 火曜、第2・4水曜の夜
P 近隣のコインP利用
※駐車券提示でトッピングのサービス有 (変更になる場合あり)

Present

「Mia152号を見た」と声かけた方に、10種の選べるトッピングの中から、グループ全員に1点サービス (他券との併用不可 / 有効期限 2025年10月31日)

大黒屋 (質)

ブランド品・高級腕時計
電化製品他高価買取中!

宇都宮東店 ☎028-612-4871
宇都宮市今泉町2996-5(1F) ▶定休日 第1月曜日
▶営業時間: AM10:00~PM7:00

宇都宮大通り店 ☎028-651-3262
宇都宮市馬場通り2-3-1(ミビル1F) ▶定休日: 無休
▶営業時間: AM10:00~PM7:00 (年末年始除く)

私らしい
ちょうどいいサイズ
AQUA

新型
アqua
好きな色にめって
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。

Photo:アquaG (1.5L+モーター・2WD・5人乗り) ボディカラーのエモーショナルレッドII(3U5) (消費税込55,000円)はメーカーオプション。下記の価格には含まれません。車両本体価格 2,654,300円(消費税込)

伸びやかでスマートに。コンパクトさは変わらず、さらに上質に進化しました。

詳しくは、トヨタカローラ栃木の店頭へ!

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

アquaについて詳しくはこちら▼

有名店ぞろい♪

下戸祭2丁目

..... SHIMOTOMATSURI

Mia de まちあるき

オススメ

隠れグルメ街

競輪場通りや清住町通りなど車ではよく通るような道から住宅街の方に一步入ると、歴史も人気もあるお店がたくさん。どんなジャンルも楽しめます。

【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。



「大人のお子様ランチ」(デザート、サラダ、味噌汁付・1,600円)

常連客にこよなく愛されるボリューム満点の洋食ランチ

1969年に創業し、今年56年目を迎える老舗の洋食店。2年前、店のリニューアルを機に新名物として登場したのが「大人のお子様ランチ」。ふわとろオムライスと和牛入りハンバーグ(150g)は、通常のメニューの1人前をそのまま。さらにハーフサイズのナポリタンにエビフライ2本と、かなりのボリューム。完食できなくても持ち帰りができるので、安心してデザート

の自家製カスタードプリンまたはパンナコッタまで楽しめます。

常連客にこよなく愛されてきた「とちの木特製ナポリタン」や「昭和のミートソーススパゲティー」、「ポークジンジャー定食」(各950円)もおすすめ。



喫茶 とちの木

住 宇都宮市下戸祭2-3-23
☎ 028-623-5585
営 11:00~22:00(L.O.21:00)
ランチは(L.O.15:00)
休 日曜・祝日
席 24席(①・②) P 9台
HP Instagram @ryuan.tochinoki

アットホームな雰囲気 路地裏にある寿司店

62年前、初代が宇都宮市本町に店を構え、その後移転し現在の場所です。続けて42年になるといいます。「小さな店だから毎日市場に顔を出して品定めしている」と話す店主。ネタは仕入れによって変わりますが、厚切りのマグロはとろけるような食感。甘くて歯切れの良いイカにイクラの軍艦巻き。卵焼きはほんのり甘くて優しい味わい。おすすめは「上にぎり」(サラダ、みそ汁付・2,000円)に天ぷらや小鉢、デザートが付いたセットメニュー「にぎり御膳」。



「にぎり御膳」(2,500円)。地酒もお薦めです

店内はカウンターも広く、和室にテーブルとイスを置いた個室2部屋もあります。アットホームな雰囲気で常連客も多いため、平日限定の日替わり定食も人気。



落ち着いた雰囲気の店内。ランチは女性の一人客も多いという



鮨 江戸一本店

住 宇都宮市下戸祭2-7-9
☎ 028-622-5725
営 11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~22:00(L.O.21:00)
休 日曜・祝日
席 50席(①・②・③) P 15台



左: 秋の新メニュー「牡蠣とほうれん草のクリームパスタ」(単品1,800円、各コース+500円) 右: 白を基調とした明るくカジュアルな店内

迷う時間も楽しい! 大人気カジュアルイタリアン

下戸祭に移転して約3年、変わらず大人気のイタリアンレストラン。最大の魅力は、迷ってしまうほど豊富なメニュー。人気の「にんにくとトマト」(1,200円)「プリプリえびのオーロラソース」(1,400円)など、自慢のトマトソースを巧みに使ったパスタのほか、ピッツァ、肉料理、魚料理、一品料理まで幅広くそろっています。

ランチコースは「NOBUランチ」(1,700円)を含め全4種類。ディナーコースはサラダ・スープ・メイン・パンまたはライス・デザート2品・ドリンクのセットで2,500円。夜はアルコールも選択できるのがうれしい! ドリンクの杯数で選べる宴会コースも要チェックです。



創作ダイニング NOBU

住 宇都宮市下戸祭2-9-1 ☎ 028-623-6665
営 11:00~15:00(L.O.) / 17:30~21:00(L.O.)
休 水曜の夜、木曜 席 32席
P 14台(店前4台、第2P10台)
HP Instagram @sousaku.dining.nobu

今話題の
NISA・iDeCo
も学べる

女性のための マネーセミナー in宇都宮市

参加費無料
要事前予約

講師 株式会社YOU 山越 悠

栃木県出身。飲食業界でのマネージメント経験を経て、地元でファイナンシャルプランナー等の資格を取得。資産形成や保険、相続に関するコンサルティングを行い、認知症サポーターとしても活動。実務経験15年以上、累計相談者数1000名超。多くの資格と経験を活かし、総合的なアドバイスを提供。保険見直し時には、最適な商品を選定し、相談者に合った設計を案内。講師としても多くのメディアやセミナーで活躍中。

こんなご希望、お悩みがある方におすすめのセミナーです

将来のために、無理なくできる貯蓄や投資を始めたいな

子どもの教育費や自分たちの老後資金、漠然とした不安がある...

NISA とか iDeCo って聞くけど、結局何から始めたらいいの? 教えて!

子育て中でも、自分らしくキラキラ輝いてほしいな!

●こんな悩みがある方にオススメです

- ✓ 漠然とした将来のお金の不安がある
- ✓ NISAやiDeCoに興味はあるけれどなかなか踏み出せない
- ✓ 中立的な立場から、正しいお金の知識を学びたい
- ✓ 将来の教育費や老後の生活費に不安がある

このセミナーで学べること

- 子育て世代のお金の貯め方、賢い家計管理法
- 分かりやすいお金の基礎のキソ
- NISA、iDeCoの賢い利用法
- 1人1人にあったお金の育て方計画の立て方

10/18土・19日

両日 10:00~12:00 (受付9:45~)

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 KDX宇都宮ビル)

参加特典1

「シェ・シバタ」の焼き菓子ギフトプレゼント!



参加特典2

無料個別相談にお申込みいただけます

あなただけの「資産形成ロードマップ」をプレゼント

<申込み・問い合わせ>

右記申込みフォームからお申し込みください



マネーセミナー事務局
TEL. 052-433-1330
担当/マネーセミナー担当
主催: ハッピーメディア 協力: マニュアルライフ生命



左：ランチの「Cセット」(お好きなカレー1種類、サラダ、ナンまたはライス、手羽先、ソフトドリンク付・1,150円)

スパイス香るインドカレー 猛暑疲れをリセット!

今年5月にオープンしたばかりのインドカレーのお店。店内に入った瞬間、なんともスパイシーな香りが食欲をそそります。ランチのメニューは、お得に味わえるセット(850円〜)が充実。セットごとに選べるカレーの中から、お好きなカレーをチョイス。辛さは甘口から激辛まで調節可能です。

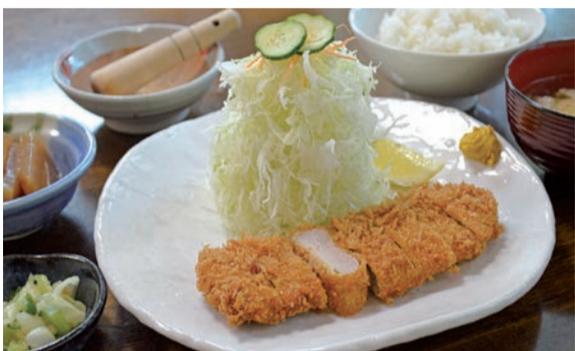
店長さんのおすすめは、カレー1種類とサラダ、ナンまたはライス、手羽先、ソフトドリンク付の「Cセット」。ターリー(丸皿)からはみ出るビッグなナンにびっくり!

カレーはトマトやタマネギ、カシューナッツがベースのバターチキンが人気で、まるやかなこくを楽しめます。お子さまや学生セットがあるのもうれしい限り。



スパイス園 アジアンダイニング

住 宇都宮市下戸祭2-15-21
☎ 028-612-1606
営 11:00~15:00 / 17:00~22:00
休 無休 席 32席 P 10台



左：サービスランチの「とんヒレかつランチ」(1,400円)。ごはんやキャベツは大盛りもOK!

やわらかさに感動 一度は食べたい人気とんかつ

“はしでも切れる”自慢のとんかつが人気です。店のおすすめはサービスランチの「とんヒレかつランチ」。きつね色に揚がった郡司豚のヒレカツ、ふんわりと高く盛られたキャベツに期待が膨らみます。さらに、ヒレカツの断面の美しいこと。やわらかいヒレ肉とサクサクの衣が一体感を成しています。

それもそのはず、つなぎには那須御養卵を使用しており「味とこく、衣づきがよい」と話す2代目の藤巻和樹さん。肉がやわらかいのは、仕込みに相当な手間暇をかけているからなのだから。昨年、那須塩原店がオープン。テイクアウトの「おまかせミックス弁当」は650円から。こちらも好評です。



とんかつ あじでん

住 宇都宮市下戸祭2-20-6
☎ 028-625-2939
営 11:00~14:00(L.O.13:40)
17:00~20:30(L.O.20:00)
休 水曜、火曜の夜
席 60席(●・◎) P 15台

Tochigi: Irodori Landscape



探検気分でワクワクできる神秘的な「宇津野洞窟」

佐野市にある「宇津野洞窟」は全長約100mの鍾乳洞。約2億5000年前から、地下水の働きによって石灰岩が溶かされ、現在の姿になったと考えられています。1cm伸びるのに約500年もの歳月を必要とする石筍(せきじゆん)を見ることができ、今なお部分的に鍾乳石、石筍の形成が見られます。洞窟内の温度は一定に保たれているので、夏は涼しく、冬は暖かいのも特徴。



洞窟内は10~15分ほどで見ることができます。照明が完備されていますが、薄暗い場所が多くあります。また、通路が狭かったり滑りやすかったりする場所もあるので、スニーカーや歩きやすい靴で行くのがおすすめです。頭上や足元に十分注意しながら、洞窟探検を楽しんで!

宇津野洞窟(うつのどうくつ)

住 佐野市会沢町1074
営 9:00~16:00 P 5台
休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
(問い合わせ)佐野市観光推進課
☎ 0283-27-3011



Mia's Writer Recommend Ippin



老舗温泉宿の人気みやげ しっとりやわらか食感 あさや特製のカレーせんべい

今回の担当



Mia 編集室

鬼怒川温泉で最も古い歴史を持つ老舗の温泉宿「鬼怒川温泉あさやホテル」はオリジナルの土産品が充実。不動の人気を誇るのは毎日100箱限定販売の「あさや特製 温泉饅頭」。2位は黒毛和牛と30種のスパイスのうま味と香りを凝縮したレトルトカレー「あさや特製和牛カレー」。

今回、おすすめしたいのは、この2品に迫る勢いだというあさや総料理長監修「あさや特製やわらかカレーせんべい」。スパイシーなカレーの風味と香ばしいせんべいの味わいはおやつにも酒のお供にもぴったり。しっとりやわらか仕上げのおせんべいなので、割れにくく袋もあまりかさばらないのもうれしいところ。



「あさや特製やわらかカレーせんべい」(530円)

鬼怒川温泉 旅館 あさやホテル

住 日光市鬼怒川温泉滝813 ☎ 0288-77-1111(代)
HP <https://www.asaya-hotel.co.jp>
(主な取扱店)鬼怒川温泉駅前のおみやげ処「すみ屋」



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。



不用品を片付けよう! 名月を楽しもう!



人と自然に優しい 企業を目指します。



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



株式会社 マジック・ワーク

通話無料

0120-530-819

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始

〒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



<https://magic-work.jp/>

LINE@301rkivo

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(下)

私たちは日々の生活において、自然災害以外にもさまざまなリスクを平等に抱えているため、万が一に備えた保険や共済に加入しておくことが大切です。今回は「栃木県民共済」に、本当に必要な備えとは何か伺いました。

リスク回避に必要な保険と共済

家屋の全壊など大きな経済的リスクに対しては、保険や共済でリスク移転が必要です。そのため個人が加入する保険の優先順位は、発生する確率の高さと、経済的リスクの大きさの2軸から考えるのがベストです(以下、順に紹介)。

①自動車保険

自動車事故は場合によって、億以上の賠償責任を負うことも考えられ、自動車保険(任意)の加入は必須です。対人・対物補償を無制限で加入し、弁護士費用特約を付帯するとさらに安心です。

②火災保険

火災は発生数が多く、持ち家の場合は建物の火災保険に加入することが一般的ですが、家財の補償をつけていないケースが見受けられます。家財道具一式をそろえられるぐらいの費用を補償範囲に含めることが大切です。

③地震保険

大地震の発生するリスクが年々高まっている昨今。火災保険では、地震が原因で発生した火災による損害の補償はカバーされません。被災時の生活の再建に充てるため、地震保険は加入しておくべき補償です。

④個人賠償責任保険

少ない保険料で個人が賠償責任を負ってしまうリスクを回避できます。加入している保険の特約や、クレジットカードに補償がついていることも。自転車による加害事故の備えにもなり、加入を義務付けている自治体もあります。

⑤生命(死亡)保険

年齢や家族構成といったライフステージによって、必要な保障は変化していきますが、稼ぎ手となる家族が亡くなるという万が一の事態に備えておく必要があります。

⑥所得補償保険

長期間働けなくなってしまうという大きなリスクに備えられる、近年クローズアップされている補償です。

実は医療保険については、充実した公的制度があることから、上記に比べ優先順位はあまり高くないとも言えるでしょう。保険の必要性を整理して、必要なものは持ち、不要なものは削るということを念頭に置いて、リスクに備えましょう。

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

健康情報発信×学習スペースの誕生

宇都宮駅前、トナリエ宇都宮9階にある市保健センターに、学習スペースを併設した健康づくりのためのさまざまな情報を発信する「学んでMiya」がオープン。若い方々も、学習だけでなく、今必要となるような健康情報を得ることができるので、気軽に利用してはいかがでしょうか。

ヘルスケアinfoベース「学んでMiya」

場所: 宇都宮市保健センター(トナリエ宇都宮9階)

対象: 市内在住または市内に通学している学生など

時間: 9:00~17:00

期間: 土・日曜、長期休暇(春・夏・冬休み)

※保健センターの休館日を除く

座席数: 20席

設備: Wi-Fi完備



自分の気になる症状や手軽に始められる運動を知りたいなど、健康について学びたい若者に人気の新スポットは、高校生の利用が9割。落ち着いて勉強できると、リピーターも多いそうです。

問い合わせ先: 宇都宮市保健センター(トナリエ宇都宮9階) ☎028-627-6666

今週のうちの子♪



- 名前 ミミ(サイベリアン・4歳)
- 特技 どこでも気持ち良さそうに眠ります
- コメント 猫カフェから我が家に来たミミちゃんは、とっても優しい女の子です。仕事の愚痴を言っても、可愛い肉球で慰めてくれていつも一緒に寝てくれます。これからもずっと一緒にいてね。(ペンネーム かなめ)

「すずすずと寝ている顔がとってもかわいい、癒やしの眠り猫ミミちゃん。猫カフェでの出会いに感謝ですね!」

編集室

転職・就職
リアルイベント

合同企業説明会

約50社から一気に話を聞くことができる!



転職プラザ



就活プラザ

in 宇都宮

2025 9/27 土

13:00~16:00
受付時間12:30~15:30

マロニエプラザ 大展示場

宇都宮市元今泉6-1-37



入場
無料

入退場自由

私服OK

経験資格不問

履歴書不要

前回来場者
満足度

94%

※来場者アンケート
集計結果より

ガイドスタッフ
が
あなたを
サポート!

転職・就職
相談コーナーで
あなたの
不安を解消!

前回来場者の声

- 職場見学に繋げることができ、良かったです。
- 訪問予定ではなかった企業のことも詳しく知ることができました。企業の方針などチラシ上では分らなかったことも知ることができて、良い経験になりました。
- 事前に注目していた企業のみならず、思ってもいなかった企業とも出会うことができました。前向きに面接を考えたいと思います。



事前予約は
コチラから!



事前予約者特典

事前予約(アンケート付)をして
1社以上説明を受けた方全員に

ギフトカード500円分 プレゼント!!



さらに!

来場者 特典

5社以上説明を受け、
求人ジャーナル[無料アプリ]インストールで

ギフトカード 500円分プレゼント!!

※アンケート必須 ※当日参加の方も対象

先着
150名様
まで

FKD 宇都宮店
31周年
 ANNIVERSARY

FKD インターパーク店
22周年
 ANNIVERSARY

日頃のご愛顧に
 感謝を込めて
秋の 開店祭

宇都宮店 ■期間:9月18日(木)~23日(火・祝) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後5時に閉場させていただきます

宇都宮店
 大催事会場
3F

秋のうまいもの市 ~食欲の秋 絶品グルメが大集合~

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦ください。また天候・水揚げの状況や交通事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ
 ※商品は、調理例・イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます
 ※3階大催事会場はポイント付対象外とさせていただきます。ご了承ください

北海道/ベーグルスタンド
 ◎プレーンベーグル(1個) **税込340円**

北海道/カヌリッシュ
 ◎トラディショナル・カヌレ(1個) **税込300円**

東京/ユニテッドリーフ
 ◎有機ルイボスティ(50g) **税込1,350円**

茨城/フランス料理トルテュ
 ◎笑っちゃうほど美味しいモンブラン(120g、1個) **税込972円**

宮城/波座産物 気仙沼
 ◎浜造り塩辛(100g) **税込972円**

栃木/いさわ堂
 ◎黒糖わらび餅(230g) **税込680円**

宮城/牧場カフェ醍醐
 ◎もりもりジェラート(Mサイズダブル) **税込520円**

富山/煮物かね田
 ◎豚角煮(100g) **税込799円**

大阪/粉もん家 こんぷとん
 ◎広島お好み焼き(1個) **税込972円**

福島/名郷花屋
 ◎「福、笑い」甘酒(720g) **税込2,100円**

京都/京都大原三千院 玄印
 ◎京わらび餅(6つ切) **税込1,200円**

◎びっくり団子(1本) **税込480円**

◎栗きんとん餅(3個) **税込780円**

富山/煮物かね田
 ◎牛すじ煮込み(100g) **税込699円**

神奈川/富貴包子楼
 ◎しゅうまい(8個) **税込1,383円**

インターパーク店 ■期間:9月17日(水)~23日(火・祝) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時に閉場させていただきます

インターパーク店
 大催事会場
2F

全国のうまいものがインターパーク店に大集合
全国フードフェスティバル

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦ください。また天候・水揚げの状況や交通事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ
 ※商品は、調理例・イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます
 ※2階大催事会場はポイント付対象外とさせていただきます。ご了承ください

東京/クリスピー・クリーム・ドーナツ
 ◎おすすめ! ダズン(12個入、1箱) **税込2,850円**
 ◎オリジナル・グレースド® ダズン(12個入、1箱) **税込1,751円**

大阪/ハウス カレーパンヒ
 ◎角切りビーフカレーパン(1個) **税込550円**

東京/Yes!!カツサンド
 ◎熟成豚定番サーロインカツサンド(3切、1箱) **税込1,290円**

宮城/たんや十兵衛
 ◎仙台名物牛たん焼弁当(1折) **税込1,650円**

神奈川/UCHIRUKA CHEESECAKE FACTORY
 ◎艶とろチーズケーキクラシック(400g、1本) **税込2,808円**

大阪/たご焼き発祥の店 大阪玉出 会津屋
 ◎元祖たご焼き 小箱(12個) **税込700円**

山形/やきいも処 DOCO 式番館
 ◎イエローモンスター(1個) **税込950円**

福岡/デニッシュビーンズ
 ◎デニッシュ&パイセット(12個入) **税込1,080円**

香川/松風庵かねすえ
 ◎特製名菓 わらび餅(1箱) **税込1,300円**

三重/お伊勢たい焼き縁屋
 ◎お伊勢たい焼き(1匹) **税込301円**

福岡/珀屋
 ◎みたらし団子(2本) **税込560円**

東京/おいもやさん興伸
 ◎大学芋みやび(300g) **税込1,200円**

鹿児島/Dining萬来
 ◎特盛角煮弁当(1折) **税込1,590円**

愛知/世界の山ちゃん
 ◎幻の手羽先(5本入) **税込651円**

京都/雅幸胤
 ◎銀鱈西京焼弁当(1折) **税込1,728円**

山形/金熊食堂真喜屋
 ◎米沢牛VS国産牛味い弁当(1折) **税込2,160円**

9月17日(水)~23日(火・祝)
5ポイントデー 開催
 税別100円お買い上げごとに5ポイント貯まります

入会費・年会費 **無料** 即日発行いたします
FKDハイカード
 会員様募集中
 ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすくてもお得なカードです。チャージとお買物どちらにもポイントがつかまります。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

手続き簡単・すぐご利用いただけます
FKD DIGITAL HAPPY CARD
 デジタルハイカード
 オススメポイント
 ・LINEアプリがあれば、すぐにご利用いただけます。
 ・ハイカードをお持ちでない方も、LINEからすぐにご入会いただけます。
 ・ハイカード同様に、電子マネーのチャージ&お支払いがご利用いただけます。
 ・スマホで電子マネーやポイントの残高が確認できます。

ハイカードもしくはデジタルハイカード新規ご入会で
300ポイントプレゼント
 FUKUDAYAポイントカードPPカードをハイカードへ交換で
100ポイントプレゼント
 ※店頭での入会、LINEでの入会いずれも対象となります
 ※プレゼントのポイントにつきましては交換時にお付けいたします
 新規ご入会・ご交換は FKD宇都宮店:3階キフト・外商サロン内ポイントカードステーション
 FKDインターパーク店:2階ポイントカードステーション

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/2025.10.31

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**



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/2025.10.31

長びく暑さ疲れに
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



たった1回でむくみ改善!インディバで顔まるごとリセット!

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(不定休有) 近隣のコインP利用

Mia's クーポン 有効期限/2025.10.18

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**



お得に楽しむ!お肉チャンス!バーベキューで力をチャージ!
10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/2025.10.11

国家技能士が在籍
ミシンの調整修理
**ミシンの
お手入れ
1,000円**



出張費0円
修理見積り無料

ミシンの窓口
☎028-666-7639
宇都宮市鐘山町15-6
10:00~18:30
無休
広く停めやすい駐車場完備



学習・進学塾 アーネストセミナー

人の力で未来を切り拓く学び
教育先進国のシンガポールの段階別学習に加え、フィンランドの探求型学習を融合。少人数で一人ひとりに寄り添い各学年講習時間を長めに取ることで、子供たちの力を伸ばす指導を実践。無料体験随時受付中です。まずはQRコードからHPをご覧ください。

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
16:00~23:00
土・日曜、祝日
(テスト前無料臨時講習有)

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)

Mia's Work



越後秘蔵麵无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 給与 月給20万円~25万円 試用期間3か月 月給18万円 時間 10:30~22:00内でシフト制 月170時間 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 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	内容 ホール業務 給与 時給1,150円 ※頑張り次第で昇給あり 時間 15:00~21:30内でシフト制(週2~5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・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)

債券投資+投資信託を学ぶ 資産運用セミナー

2025 **10/13** 月祝 **ライトキューブ宇都宮**
1階 小会議室(宇都宮市宮みらい1-20)

【午前】10:30開始/12:30終了(10:00開場)
【午後】14:00開始/16:00終了(13:30開場)



お申し込み方法 (各回定員) **40名** 先着順 参加無料
とちぎテレビホームページからお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。
お問い合わせ先 セミナー事務局 **028-623-0032**
※セミナーや個別相談会では、ご紹介する商品等の勧誘を行うことがあります。商品等への投資には、商品毎に所定の手数料等をご負担いただく場合があります。又、各商品等には価格の変動等による損失を生じる恐れがあります。各商品等への投資にかかる手数料等およびリスクについては、当該商品等の契約締結前交付書面、目録見書、お客様向け資料等をよくお読みになり内容について十分にご理解ください。
商号等:株式会社 Fan 金融商品仲介業者 登録番号:北陸財務局長(金仲)第35号



10.5 SUN	10.12 SUN	11.2 SUN
KICK OFF 14:00 明治安田 SPECIAL MATCH VS ギラヴァンツ北九州	KICK OFF 14:00 明治安田 SPECIAL MATCH VS 福島ユナイテッドFC	KICK OFF 14:00 明治安田 SPECIAL MATCH VS FC岐阜

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. 53

中秋の名月に花を添えるお月見アレンジ

秋の夜空をイメージして



満月のような黄色と夜空を表現した紫色のスプレーマムを使った、秋のお月見アレンジにトライ。「グルーピング」というテクニックを使って、豪華に仕上げましょう！パープルファウンテングラスは、ススキでもOKですよ。



用意するもの
ハサミ、吸水スポンジ、花器、ブドウ、カラー、スプレーマム、ワレモコウ、パープルファウンテングラス



Step.1
吸水スポンジにあらかじめたっぷり水を含ませておきます。花器に吸水スポンジをセットし、後方にパープルファウンテングラスを挿し、中央にスプレーマムを挿します。



Step.2
前方にブドウ、横に流れるようにカラーを挿します。スポンジの隙間を隠すように残りのスプレーマムを挿しましょう。バランスを見ながら後方にワレモコウを挿します。



ワンポイントアドバイス

今回のポイントは「グルーピング」というテクニック。同じ種類のお花をまとめて挿すことで、お花の魅力を引き出します。



エイジック LADY GO カップ
inとちぎ 2025.10.4 SAT
セブンハンドレッドクラブ(栃県さくら市)
大会運営・共催:LADY GO (株)エイジック
後援:さくら市/氏家観光協会/喜連川観光協会/(株)下野新聞社
(株)エフエム栃木/(株)とちぎテレビ/(株)栃木放送

観戦チケット販売中
前売り券 2,000円(税込) 当日券 2,500円(税込)
※高校生以下の方は、入場無料となります。
お問い合わせ info@ladygo-agekke.com

BS10にてTV放送
10/4(土)
12:00~16:00

Chie Arimura

Mia Kawaii Item

▶ ボディーウォッシュ × ボディーフェイスクア

夏肌をひんやり心地よく!

- A john masters organics M&Cボディーウォッシュ ミント 3,190円
- B john masters organics M&Cピュアファインクレンジャー ミント 2,970円

暑い季節にうれしいひんやり感で全身を心地よく整える、季節限定のミントアイテム。ボディーウォッシュはマシュマロのようなふわふわ泡で、乾燥してくすみがちな夏の肌や日焼け肌もやさしく洗い上げ。クレンジングジェルは、肌を引き締めるカキ葉エキスと健やかに整えるキウイエキスを配合。紫外線などによる乾燥や毛穴の汚れが気になる夏肌をケア。



痛いほどの日差しが降り注いだ今年の夏。今回は、ほてった夏のお肌をひんやり気持ちよくケアしてくれるアイテムと、紫外線ダメージが気になるお肌に取り入れたい美白ケアアイテムをご紹介します。夏のお肌は意外と乾燥しているもの。しっかりうるおいを補給して、健やかなお肌をキープ!

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店1F ラナチュール、ハウスオブローゼ

美白に特化した新シリーズ

- A House of Rose ブルーナブラン ボディクリアソープ 1,980円
- B House of Rose ブルーナブラン ボディホワイトニングエッセンス 3,300円

みずみずしく透明感のあるボディーを仕上げてくれるトータル薬用美白ケア。ボディーソープはくすみの原因となるメラニンを含む古い角質や汚れを除去。水だけでは落ちにくい日焼け止めもマイルドに洗浄。エッセンスは美白有効成分・持続型ビタミンC誘導体を配合。べたつかず、さらりと素肌になじみずみずしい感触で、お風呂あがりの使用にもおすすめ。



医療・介護・保育・事務 再就職・転職をサポート



9月のお仕事相談会
9月25日(木)・26日(金) 各日10:00~17:00
アピタ宇都宮店 2階ドン・キホーテ前
9月27日(土) 10:00~17:00
ショッピングモール ベルモール 1階ラケル前
履歴書不要 予約不要 お友達・お子様連れOK
ショッピングの合間に、お気軽にお立ち寄り!

MS Medical + Safran
メディカルサフラン
宇都宮オフィス
〒320-0806 宇都宮市中央1-5-14
TEL.028-612-8280 営業時間 10:00~18:00

Mia 読者プレゼント

応募締切 10月7日(火) 必着

3名様 栃木県産梨「にっこり」(5kg)

「にっこり」は、栃木県で生まれたオリジナル品種です。食べた人を「にっこり」させることから名付けられました。大玉で、果肉は糖度が高く、シャリとした食感とジューシーな味わいが特長です。貯蔵性も良いため、贈り物にもおすすめです。「にっこり」は、インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でお買い求めいただけます! 提供: JA全農とちぎ

栃木県産梨(にっこり)



5組 10名様 栃木県立美術館 企画展 宮城県美術館コレクション 「絵本のひみつ展」 開催期間 10/25(土)~12/21(日)

本展では、「ぐりとぐらのえんそく」をはじめとする宮城県美術館所蔵の絵本原画約180点を展示します。原画に向き合いながら画材の質感などにも注目し「絵本のひみつ」を探ります。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

Mia's cooking

調理時間 約35分

- 〈材料〉2人分
- ポークチャップ
 - 豚切り落とし肉 200g
 - 玉ねぎ 小1個
 - ピーマン 1個
 - バターまたはマーガリン 大1/2
 - A 酒 小2/3
 - A ソース 大2/3
 - A トマトチャップ 大2
 - A 塩、こしょう 少々
 - パンプキンサラダ
 - ポークハム 2枚
 - かぼちゃ 160g
 - きゅうり 1/2本
 - 塩 少々
 - B マヨネーズ 大2
 - B 塩、こしょう 少々
 - 葉野菜 適量
 - オクラのスープ
 - オクラ 2本
 - にんじん 30g
 - C 水 300ml
 - C コンソメ 1/2個
 - 塩、こしょう 少々

〈作り方〉

ポークチャップ

- 玉ねぎ…薄切り、ピーマン…輪切り。
- Aを合わせる。
- フライパンにバターを熱して豚肉を焼いて取り出す。
- 続いて①を炒め、火が通ったら豚肉を戻し入れ、②を加えてからめる。

パンプキンサラダ

- かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす。
- きゅうり…小口切り→塩もみ→水気を絞る、ハム…短冊切り。
- ①、②をBであえ、ちぎった葉野菜と共に盛る。

オクラのスープ

- にんじん…いちょう又半月切り、オクラ…小口切り。
- 鍋にC、にんじんを入れて煮、オクラを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

レシピ提供: YOSHIKEI ヨシキイ栃木フーズ

WE CARS なら愛車高価買取!



ご来店いただき当日中に**買取・下取**ご成約頂いた方の中から

10人に1人必ず当たる

FamilyMart 等で使える

50,000円相当 ファミマポイントプレゼント!

キャンペーン対象期間

2025年10月1日(水) ▶ 2025年12月26日(金)

※本キャンペーンは、予告なく終了する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

来店査定のお申込みはこちら

受付時間 / 8:30~21:00 年中無休 通話料無料

0120-17-0001

LINEからの
査定お申し込みは
こちら



WE CARS

全国240店舗!



お近くの店舗はこちらから▲

当選フロー

- ①本キャンペーン期間中に買取ご成約後、LINE公式アカウントから所定のフォームにて応募
- ②ご成約の翌月下旬にLINE公式アカウントにて**当選番号**(契約ナンバーの下1桁)を通知
- ③ご成約の翌々月上旬に当選者に対しLINE公式アカウントからファミペイギフトコードを送信



本キャンペーンに関する注意事項

※査定額30万円未満の場合は対象外です。

※ご成約の翌月末までに車両と名義変更書類のお引き渡しがお済みでない場合は対象外です。

※WE CARS公式LINEアカウントの登録とファミペイアプリのインストールが必要です。

※今回のキャンペーンで付与されるファミマポイントの有効期限は180日です。



Mia



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)



←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!!

・ガソリン
・軽油

7円/L割引!!

取扱店舗 現金及びクレジットでのお支払いのみ有効

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

- 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