

私の街、私の暮らし タウン情報紙



宇都宮市内に120,000部発行

〈一般社団法人 日本フリーペーパーネットワーク加盟社〉



栃木ダイレクトコミュニケーションズ

宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
info@tochigi-dc.co.jp
https://www.tochigi-dc.co.jp

Miaに関するお問い合わせ

☎ 0120-38-0035 (平日 9:00~17:00)



車椅子での入店可



キッズスペース有



キャッシュレス決済対応



TAKE FREE

vol.155

2025 11.8

次号発行は11月22日です

焼きたての香りとうまみ 五感で堪能する極上牛たん

たんやグループ本店として、先月ユニオン通りにオープンした牛たん専門店。和モダンな雰囲気の店内では、熟練の腕をもつ大将が目の前で牛たんを調理。昼はランチ、夜は全国から取り寄せた銘酒と共に、自慢の牛たんを堪能できます。中でも、根元のやわらかい霜降り部分を熟成させた「【極】牛たん焼き」(2,300円)は、うまみを閉じ込めるように、絶妙な焼き加減で仕上げた逸品。厚切りながらもやわらかく、ジューシーな味わいを楽しめます。南蛮味噌やワサビなどのトッピングの妙もたまりません。お弁当も対応しており、事前の注文がお勧めです。



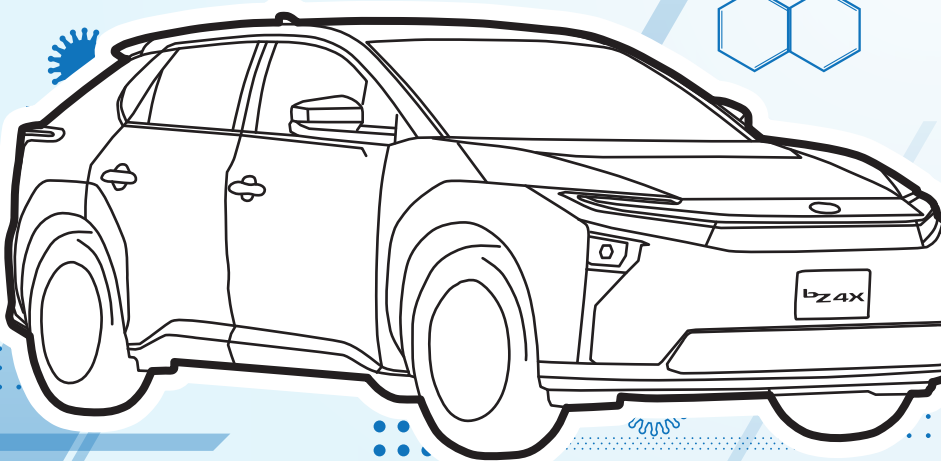
でん
たんや本店 伝

住 宇都宮市伝馬町2-16 ☎ 070-9090-3910
営 11:00~15:00 (LO.14:00)
17:00~21:00 (LO.20:30)
休 無休 P 近隣コインP利用

「Mia155号」を持参した方に限り、
生ビール・日本酒・ソフトドリンクから
お好きなドリンク1杯サービス
(お一人様1回限り/有効期限 2025年11月30日)

新型 bZ4X

好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくも
作ろう!



この時代の、
当たり前な景色へ。

電気自動車
トヨタのBEV。

New bZ4X



photo: bZ4X Z (FWD・5人乗り)
ボディカラー: プレシャスメタル<1L5> (消費税込55,000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 5,500,000円(消費税込)

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。

詳しくは、
トヨタカローラ栃木の
店舗へ!



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



*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10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。

駅前で楽しむ、美味しい時間

JR宇都宮駅西口ロータリー周辺

..... UTSUNOMIYA EKI NISHIGUCHI

オススメ

寄り道したくなる、駅前グルメ

にぎやかなJR宇都宮駅西口ロータリー周辺には、地元グルメから話題の新店まで、思わず立ち寄りたくなるお店が勢ぞろい。通勤やお出かけのついでに、ちょっと寄り道したくなる“駅近グルメの新定番”をご紹介します。

【テーブル以外の座席情報】

④ 個室 (座) 座敷 (カ) カウンター (ソ) ソファ (テ) テラス

※紙面上の価格は全て税込価格です。



平日ランチタイム限定セット「男体山」(270g、ライス、みそ汁付・1,430円)

分厚いののにホロツとやわらか! 極厚ポークステーキ

JR宇都宮駅1階にある、分厚いポークステーキが名物の「マロリーポークステーキ」とのコラボ店。「お肉を気軽に楽しんでほしい」という思いから、あえてカナダ産豚肉を使用し、リーズナブルながら本格的な味わいを実現しています。低温でじっくり4時間20分火入れたステーキは、ナイフを入れるとスッと切れ、口の中でホロツとほどける柔らかさ。思わずペロリと完食してしまうおいしさです。

ステーキのサイズは「山」の名前で表現され、「日 和 山 (200g)」から「エベレスト (1,500g)」、「オリンパス (2,000g)」まで種類豊富。ソースで味変を楽しみながら、自分だけの“登頂”体験はいかがでしょう。



左:ちょい呑みセット「ポークとハイボールセット」(ハイボール(ジョッキ)・豚の宮みそ煮込みor角切りミニステーキ・680円)

山田ポークステーキ

住 宇都宮市川向町1-23
宇都宮パセオ1Fフードホール内
☎ 028-627-8418 営 10:00~21:30 (L.O.21:00)
休 無休(パセオに準ずる)
席 100席(フードホール内共用)
P パセオに準ずる HP <https://mallorypork.com/>



左:生地にジャガイモが練り込まれている生ドーナツ「生クリーム」(右・320円)と「チョコクリーム」(左・350円)

今日はどれにする? 北海道発の手作りドーナツ

2024年5月、トナリエ宇都宮にオープンした北海道発の人気ドーナツショップ。自社農園の素材をはじめ、小麦粉や「べつかい牛乳」など、全て北海道産の素材。店内でひとつひとつ丁寧に仕上げるドーナツは、水を使わず牛乳だけで作る贅沢な生地が魅力です。

一番人気は、ジャガイモを生地に練りこんだ「生ドーナツ」。モチモチふわっとした食感がたまりません。生クリームやチョコクリーム、人気のバニラチーズなどに加え、季節限定の「北海道かぼちゃ」も登場。ザクザクのオールドドーナツやふんわりリングドーナツなど種類も豊富で、全120種類の中から日替わりで並びます。行くたびに新しいおいしさに出合えますよ。



北海道エミナドーナツ

住 宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮1F
☎ 028-666-8887 営 10:00~19:00 (L.O.19:00)
※ドーナツの販売は11:30~
休 無休(トナリエに準ずる) 席 24席
P トナリエに準ずる
HP Instagram @eminadonuts.utsunomiya



左:和風豚骨しょうゆ味なのにさっぱりしている看板メニュー「ばかうまラーメン」(990円)

“飲めるラーメン屋”で、飲んで食べてメまで大満足!

宇都宮の名店「花の季」で20年修業を積んだ店主が、4年前に独立してオープンした「花の季ねぎぼうず」。スープと麺は本店と同じもの。あの「ばかうまラーメン」を駅前で堪能できると評判です。

本店との違いは、“飲めるラーメン屋さん”であること。定番のおつまみに加え、季節の一品料理やアルコール類も充実。”帰りの一杯”にピッタリです。特におすすめは「日本酒3種飲み比べセット」(1,000円)。専用コインで日本酒を注ぎ、飲み比べてみましょう。「このおつまみには、この日本酒」など、盛り上がること間違いなし。軽く一杯楽しんだあとのメに名店仕込みのラーメンという幸せが気軽に楽しめます。



花の季 ねぎぼうず

住 宇都宮市駅前通り3-1-2 ☎ 028-612-2444
営 月 曜 17:00~23:30 (L.O.23:30)
火~土曜 11:30~24:00 (L.O.24:00)
日 曜 11:30~22:30 (L.O.22:30)
休 無休 席 24席(㊟) P 近隣のコインP利用
HP <https://x.com/gunji7>

宮スクの日

宮スクの商品券などが当たる!

抽選会

切絵コーナー

タロット手相占い

毎月第3日曜開催中!

次回 11/16日

1F 創業140周年 銘茶 関口園



期間限定茶
冬茶物語 80g...1,188円(税込)
寒の椿 80g...1,296円(税込)
※数に限りがございます

味自慢
銘茶関口園

営業時間:10:00~18:00
定休日:水曜日
☎ 028-622-3394

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



「#いいな宇都宮」
フォト&ムービーキャンペーン
開催中! Instagramで投稿しよう!

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

2F 那須マテリアル(株) 宇都宮営業所



私たちは
宇都宮ブルックスを
応援しています。

2Fオフィスにラッピングとウェアを展示しております

11月15日(土)日環アリーナ栃木
宇都宮ブルックス 対 千葉ジェッツ戦にて
ブレッキー&ベリーちゃん
オリジナルマカロンを販売します!

NASU MATERIAL
宇都宮営業所

営業時間:[平日]8:30~17:30
[土日祝]不定休
☎ 028-666-8032



具材を自分で選ぶ「麻辣燙（マーラータン）」(7品選ぶ・1,000円)

ビルの一隅にある、本場・中国福建省の味をそのままに楽しめる、本格四川料理の人気店です。一番人気は、好きな具材を7種類選べる「麻辣燙（マーラータン）」。麺はビーフン、春雨、ラーメンなどから選び、さらに具材を組み合わせで“自分だけの一杯”をカスタマイズ。牛肉と漢方で丁寧に作ったスープに、芝麻醬油と練りごまで作る自家製麻醬を加えた味わいは、クリーミーでスパイシー。奥深い味わいで病みつきに。辛さも「辛くない」から「激辛」まで細かく選べるので、辛いものが苦手な人も、激辛大好きな人も満足。その他のメニューもたくさんあり、何度でも通いたくなります。ぜひ本場の香りと刺激を味わってみてください。



左：こんなにたくさんの具材から7種類選んでカスタマイズ

麻辣香 マーラーシャン

住 宇都宮市駅前通り3-1-16 1F
☎ 080-4898-2012
営 11:00～22:00 (L.O.21:30)
休 火曜
席 12席
P 近隣のコインP利用



左：「熟成牛肉フォーセット」（ミニサラダ、ドリンク付・1,150円） 右：「手作り焼き春巻き」（800円）と「ベトナム発祥の生春巻き」（400円）

家族のように迎えてくれる、本場ベトナムの味

ベトナム語で“家族”を意味する「ジャディン」。その名の通り、店内は笑顔に包まれ、まるでベトナムの家庭に招かれたような温かな雰囲気広がります。食材の多くを現地から直送し、スパイスや調味料まで本場の味にこだわる徹底ぶりです。

看板メニューの「熟成牛肉フォー」は、7時間じっくり煮込んだスープが自慢。ツルツとした麺と深い旨みが絶妙で、レモンやホットソースで味変も楽しめます。具がぎっしりの「生春巻き」には濃厚チリソース、香ばしい「焼き春巻き」にはあっさりチリソースと、細部まで丁寧に作られた味に、思わず笑顔がこぼれます。宇都宮にいながら、ベトナムに思いをこめて、本場の味を楽しみましょう。



ベトナムダイニング ジャディン 2号店

住 宇都宮市駅前通り1-5-13
サエラビル 2F ☎ 028-612-2909
営 11:30～15:00 (L.O.14:30)
17:00～24:00 (L.O.23:30)
ランチメニューは月～土曜
休 無休 **席** 45席 (☎・☎)
P 近隣のコインP利用
HP <https://gia-dinh.jp/second-shop/>



のんびり散策を楽しみたい！ 水車の音が響く「杉並木公園」

国の特別史跡、特別天然記念物の二重の指定を受けており、世界一長い並木道としてギネスブックにも載っている日光杉並木。その杉並木の観賞にぴったりののが、街道沿いに広がる「杉並木公園」です。日光杉並木街道の保護と、地域の文化継承のために整備されました。水車の音がのどかに響く憩いの場所です。



今市エリアにはかつて数多くの水車があったそう。園内には大小さまざまな揚水車が設置されていて、当時の姿を想像できます。特に「大水車」はその大きさに圧倒されるはず。また、歴史的価値が高い「旧江連家」と「住宅報徳仕法農家」の2棟の民家が復元されています。園内にはそば屋もあり、香り豊かな日光そばも楽しめます。



日光市杉並木公園

住 日光市瀬川地内
(問い合わせ)
(一財)日光市公共施設振興公社
☎ 0288-22-9466 **P** 有



繊細な技と味わいで “かわいい”を表現 「仁」の和菓子

今回の担当



ライター なかや

そのかわいさとおいしさに心奪われてしまう「仁」の和菓子。一番人気は定番の「みたらし3兄弟」と、季節によってあんが変わる「こしあん3姉妹」。店主の福田和仁さんがオリジナルのニコニコ顔の焼き印を、手ブレしないように集中力MAXで押しています。



オリジナルの味わいが楽しい季節の「みたらし3兄弟」（178円）と「こしあん3姉妹」（200円）大福も人気。「栗」と「杏」が主役の「クリームチーズの大福（11月～写真下）」は、クリーミーなチーズとあんに、それぞれの主役が絶妙に調和します。毎年心待ちにしている人も多い12月には、「サンタクロース」「雪だるま」、サンタの帽子をかぶった「うさぎ」など、細部までかわいいX'masの上生菓子で彩られます。お店のインスタをチェックして、ぜひ訪れてみて！

和菓子処 仁（じん）

住 栃木市本町1-34-1 ☎ 0282-51-7766
営 9:00～18:00 (日・祝日・月曜は17:00まで)
休 火曜 **P** 4台 **HP** Instagram @wagashidokoro_jin



初心者歓迎 ～退職準備型～

セカンドライフ マネーセミナー

40代50代から考える

参加無料

夫婦での参加OK

完全予約制

開催日時 12月13日(土)
10:00～11:45(受付 9:40～)**会場** 宇都宮市文化会館
宇都宮市明保野町7-66 第1会議室 (駐車場 有)参加者全員に
プレゼント！**日昇堂
日光ラスク
ビターチョコ
(120g)****講師 上田 純平**
アクサ生命保険 東京第三FA支社 営業5課 マネージャー
2級ファイナンシャルプランニング技能士 宅地建物取引士資格**プロフィール**
大学卒業後、大手ハウスメーカー勤務を経てアクサ生命に入社。首都圏各地にて「マネーセミナー」を開催し、2024年度は117組のお客様のサポートをしました。

「ひとりでも多く将来不安を無くし、多くの方々に金融知識を広げたい」人生100年時代を楽しく歩めるお手伝いを誠心誠意させていただきます。

お申込み方法

はがき・FAXまたは応募フォームにアクセスし必要事項を入力してください。

はがき・FAXの場合 住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数を明記の上ご応募ください。
応募先・お問い合わせ 栃木ダイレクトコミュニケーションズ セカンドライフマネーセミナー係
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL.028-688-7850 FAX.028-688-7851

応募締切

11月30日(日)必着

※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。ご案内は12/5(金)までにお送り致します。※本セミナーは、アクサ生命の依頼により栃木DCが集客し、アクサ生命が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については、栃木DCが責任を持って行います。

主催 アクサ生命保険株 MCVP 推進第2部 (〒108-8020 東京都港区白金1-17-3NBF プラチナタワー)
協力 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

応募フォーム



AXA-C-251014/847-378

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

帰る途中でホテルに入っ
て行

とカジュアルな服に変わっ
てい

た。そこに女性が現れ車に同
乗、買い物や食事を楽しま

る途中でホテルに入っ
て行

帰る途中でホテルに入っ
て行

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

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

11月のご契約に限り
すべての
調査料金 **10%OFF**
追加料金 **0円**

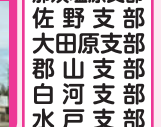
ケーワンはここが違う！

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

小山支部



那須塩原支部



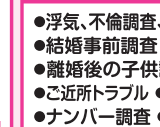
佐野支部



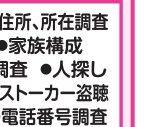
大田原支部



郡山支部



白河支部



水戸支部



7日間お試し調査

お試し **30,000円**
20日間お試し調査
お試し **95,000円**

結果が出なければ

0円

各種調査案内

●浮気、不倫調査、住所、所在調査
●結婚事前調査 ●家族構成
●離婚後の子供調査 ●人探し
●ご近所トラブル ●スノーカー盗聴
●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

Mia De Life^{プラス} あなたのくらしを豊かに便利に! Mia

イベント & スポット情報

出かけよう! Miaおやこ日和 Vol.1

「子どもと一緒に、今日はどこに行こう?」そんなときにおすすめの、親子で楽しめる注目のお出かけスポットをご紹介します! 親子で笑顔になれる、とおきの場所へお出かけしてみませんか?

雨の日でも安心! 一日遊べる屋内遊び場 「キッズランドUS 栃木宇都宮店」

今年、豊郷台のショッピングセンターにオープンした「キッズランドUS 栃木宇都宮店」。屋内施設なので天候に左右されず、思いきり遊べるのが魅力と、早くもリピーターとなる親子も続出! その人気の理由を3つのポイントでご紹介します。



ポイント①充実の遊具と自由度の高さ

館内にはスーパージャングルジム、ボールプール、トランポリン、ままごとや絵本コーナーなど、幅広い年齢の子どもが楽しめる遊具が充実。入場後の出入りは自由で、飲食の持ち込みもOK。保護者の交代も可能なので、予定に合わせて柔軟に利用できます。

ポイント②便利な立地で気軽に利用

施設があるのは「豊郷台ショッピングセンター ミュゼ」の2階。買い物のついでに立ち寄れる手軽さも人気です。飲食可能なカフェコーナーでは、スーパーで購入した食べ物を持ち込めるため、手ぶらで来ても安心。時間を気にせず、親子でゆっくり過ごせるのもうれしいポイントです。



ポイント③大人もうれしい“癒やし空間”

館内にはWi-Fiが完備され、漫画コーナーやマッサージチェアも用意。お子さんを見守りながら、ほっと一息つける親御さん思いの設備がそろっています。放課後に遊びに来る親子も多く、日常の中で気軽に利用できる点も魅力です。

キッズランドUS 栃木宇都宮店

住 宇都宮市豊郷台2-87 豊郷台ショッピングセンターミュゼ2階

☎ 080-7975-3100 営業 10:00~19:00

¥ 〈子ども〉 全日1時間700円

平日1日パック900円/休日3時間パック1,200円

〈保護者〉 平日1日パック600円

※イブニングパック 〈子ども〉 平日15:00~700円/休日17:00~700円

※0歳無料、保護者チケット要



くらしのお役立ち情報

映画の上映方式を知ろう

映画館に行くと「3D」や「4DX」など、さまざまな上映方式を目にしますが、「どう違うの?」と迷う方も多いのではないのでしょうか。今回は、元映画館スタッフのさんに、それぞれの特徴とおすすめの楽しみ方を教えてもらいました。

映画そのものをじっくり楽しめる「2D」

スクリーンに平面で映像を映し出す一般的な上映方式。落ち着いて鑑賞できるので、小さなお子さん連れのファミリーにも向いています。

映画の世界と一体化できる「3D」

専用のメガネをかけることで、映像が立体的に飛び出して見えます。アクションものやSF作品などの世界に没入でき、迫力のある映像を体験できます。

スリル満点! 体感できる「4DX」

映画のシーンに合わせて、座席が動いたり、水しぶきや風、香りなどの演出も加わり、アトラクション感覚で映画を楽しめます。

映画の世界をリアルに体感「MX4D」

4DX同様、臨場感たっぷりの体感型上映方式ですが、座席動きや演出が細かめで、より映画の世界に入り込みやすいのが特徴です。

映像や音にこだわるなら「IMAX」

巨大なスクリーンと高精細映像、迫力の音響が魅力です。映像や音に特にこだわりをもっているシネマファンにおすすめです。



今週のうちの子♪



●名前 Reonita (れおにーた)
(半長毛茶白・10カ月)

●特技 キャットフェッチ (おもちゃを投げて取りに行く遊びを無限にやります)

●コメント 倉庫で産まれた6匹のうちの1匹。今はやんちゃな男の子に成長。この家で幸せを感じてくれていたらいいな。
(ペンネーム Mayu)



「Mayuさんを優しい目で見つめている Reonita君の顔をみれば、とっても幸せに暮らせているのが分かります!」

編集室

9がっ ニューオープン! イルミナクラフト東宇都宮

在宅OK

誰でもできるカンタン作業で

精神 発達 知的 難病 身体の方へ

障がいがあっても **高収入** を目指せる!!!

体験見学OK!!

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**

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

LINEでもOK



イルミナクラフト東宇都宮事業所 **NEW**

宇都宮市石井町3438-68

☎ **028-666-0248**

☎ **028-615-7201**

宇都宮短期大学
附属高等学校

学校で完結する安心の学び場へ ～「放課後学習センター」新設とAIで広がる学びの可能性～

宇都宮短期大学附属高等学校、通称“宇短附”では、来年度「放課後学習センター」を新設。さらにAIを活用した学習支援システムを導入し、生徒一人一人が安心して、自分のペースで学べる環境づくりを進めています。学校教育の新しいモデルとして注目を集めるこの取り組みについて、萩原俊和教頭先生にお話を伺いました。



放課後も安心して学べる環境を

―「放課後学習センター」を学校内に設けた目的を教えてください。

学習習慣と自主学習の確立、授業内容の定着を促進するためです。授業では“わかったつもり”になってしまう生徒が多いため、その日のうちに“できる”に変えることが大切だと考えました。そこで、放課後、学校内で安心して復習や質問できるような学習環境を整備しました。

―「放課後学習センター」について教えてください。

「放課後学習センター」は本校の教育会館内にあり、個別ブースが144席、最大で約800人が利用できます。平日は夜8時まで開室、オンライン相談は夜10時まで。

学習指導や質問対応には、首都圏で個別塾を展開する「スクールTOMAS」の運営サポーターが携わります。利用

料は不要で、入退室はIDで管理され、保護者にメールで通知が届くなど、誰でも安心して利用する体制を整えました。

また、部活動と両立したい生徒には、学習相談や学習プログラムの作成も行い、学校生活全体をサポートします。

―利用するにあたり、どのような

メリットがありますか。

進学を目指す生徒が、高いモチベーションを保ちながら効率よく学べる環境の中で、運営サポーターと共に目標に向かって計画的に学力を伸ばすことができます。校内にこのような場所があることで、自然と学習時間を確保でき、友達と一緒に勉強できることが励みとなり、やる気にもつながります。



AIが導く“自分専用の学習システム”

―今年度から導入されたAI学習システム「サクセススタディ」について教えてください。

「サクセススタディ」は、生徒一人一人の生活リズムや目標大学を基に、AIが自動で学習計画を作成してくれるシステムです。たとえば「〇〇大学に行きたい」と入力すると、AIが1年分の学習スケジュールを立て、今月取り組むべき問題集まで教えてくれます。AIが選定する問題集は著作権許可を得た教材で、オンライン上で無料で利用ができます。苦手分野のやり直しをAIが提案することで、生徒も素直に受け入れやすくなるという効果もあります。

―導入して感じたメリットは？

生徒の苦手分野をAIが分析し、必要な復



習を自動で提案してくれる点です。また、先生が「中学の範囲からやり直そう」と言うと抵抗がある生徒も、AIが言うと不思議と素直に受け入れるケースが多いようです。

さらに、メタバース空間で他校の生徒と共に自習できる機能もあり、全国の仲間と励まし合いながら勉強に取り組むことができます。

―今後の展望をお聞かせください。

今後は“AI+人+地域”が連携する学びの場をつくり、生徒が安心して挑戦できる学校を目指していきたいです。そして将来、卒業生たちが「この学校でこんな経験をした」と全国に発信し、日本の教育がさらに良い方向に変わっていければうれしいですね。

中学生、高校生たちに向けて 萩原俊和教頭先生が本を執筆!

「高校生活の強化書」



萩原俊和教頭先生が、人気ドラマ「ドラゴン桜」の脚本・監修を担当した西岡竜誠氏とタッグを組んで執筆した一冊。

中学生には高校入学までの準備として、高校生には悩んだときに寄り添ってくれる本として、そして保護者の方には、いまどきの高校生事情を理解できる内容となっています。



本情報は
こちらから!



ISBN978-4-487-81742-9 定価:1,540円 出版:東京書籍

宇都宮短期大学附属高等学校

普通科

生活クリエイト科

情報デザイン科

調理科

音楽科



宇短附の入試

チャンスは2回!
第1回入試・第2回入試があります。

第1回入試

2026年

1/4日5月
どちらか1日

第2回入試

2026年

1/29木

君の未来を
ひらく

3つのポイント!

Step
01

学力特待生制度・弟妹・単願入学の特典あり
単願は入試点(5教科)に25点加点して合格判定し、
入学金が3万円割。

入試で高得点を取れば、学力特待生になれます。
単願・併願にかかわらず、得点によって各種学力特待生制度が適用されます。
また現在、本校に兄弟が在学している弟妹の方は、入学金が全額免除されます。

Step
02

すべての科・コースの合格を判定(スライド方式)

第1回入試、第2回入試とも、スライドして合格を判定します。
出願サイトで希望する科・コースを志望順に入力すれば、
最大第5志望までの合格判定を受けることができます。

Step
03

本校独自の「5・3合格判定方式」

合格のチャンスが高くなる方式を採用しています。
5教科での合格判定と、さらにそのうちの3教科(国・数・英)での合格判定で、
2回の合格判定を受けることができます。

第1回入試インターネット出願期間

令和7年

11月17日月～28日金

午前00:00より

正午12:00まで

授業料が実質、無償化の予定

令和8年度から、国の就学支援金の所得制限が撤廃され、私立高校生徒には全員年額45万7千円(上限)が支給される予定です。

これにより、本校の授業料は実質無償となります。

詳しくはこちら▼



Coupon⁺

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

認定補聴器専門店 Audika 宇都宮店

補聴器の『Audika(オーディカ) 宇都宮店』で、
あなた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』では、広いカウンセリングルーム(防音室)をご用意しており、ご本人だけではなくご家族と一緒にモニターにて、補聴器を装用した場合の聞こえの状態等をご確認頂けます。おしゃれで落ち着いた店内で快適にご相談ができます。ご自分の生活の中で補聴器を無料でお試し頂けます。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。電話又はLINEにて、お気軽にご予約ください。

LINEの友だち登録を
お待ちしております。

便利な充電式補聴器

認定補聴器専門店 Audika宇都宮店
☎028-638-0131

宇都宮市中央5-17-12
(駐車場完備)
9:00~12:00
13:00~17:00
日・月曜・祝日



美容室 Room3117

美容室で医療レベルの
頭皮ケアしてみませんか?

「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|従来は長期のプランのみでしたが『毎月ケアコース』が誕生!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。

LINEで簡単予約!
まずはご登録
ください☆

安心の完全個室マンツーマンで施術させていただきます



薄毛改善コース 施術回数×4



薄毛改善コース 施術回数×3

Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
10:00~19:00
不定休



Mia's クーポン

有効期限/2025.11.22

国家技能士が在籍
ミシンの調整修理●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)ミシンの
お手入れ
1,000円出張費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 クーポン

有効期限/2025.11.30

1,500円以上
ご注文の方●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。デザート
1品
サービス

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!! 期間限定で牡蠣とほうれん草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、11/11~13連休

14台(店前・第2駐車場 有)



Mia's クーポン

有効期限/2025.12.6

本紙バーコードを
ご提示いただいた方●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。お会計から
200円
OFF

実りの秋!月2回の特別市!旨みあふれる黒毛和牛や香ばしい自家製ハンバーグなど、選りすぐりのお肉を大放出!家族の笑顔が集う食卓を、贅沢な味わいで彩りましょう。

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 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)



下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっか presents

とちぎオレンジガイダンス

参加無料

講演会 開催概要

日程 2025年11月22日(土)

プログラム

場所 ホテル東日本宇都宮
(宇都宮市上大宮町492-1 ☎ 028-643-5555)募集人数 100名程度
(※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)

参加費 無料

テーマ 安心して認知症になれる地域をめざして

講師

精神保健福祉士
南高まり氏

国立音楽大学卒業後、日本社会事業大学で学び、精神科クリニック勤務を経て、現在は精神障害者ケアに携わる。2022年よりユマニチュード学会の施設認証審査会委員を務める。父(長谷川和夫)が80歳を過ぎた頃から、長女として父の講演活動等に付き添う。その様子を捉えたNHKスペシャル「認知症の第一人者が認知症になった」は大きな反響を呼んだ。著書に『父と娘の認知症日記』『父と娘ときどき母の認知症日記』(ともに中央法規出版)



司会 永島 徹氏

NPO法人 風の詩 理事長
日本認知症ケア学会 理事
日本社会事業大学大学院 特任准教授お申し込みは
こちらから申込締切日
11月12日(水)

お問合せ 下野新聞社ビジネスプランニング部

TEL:028-625-1104(担当:船津)まで※10時~17時(土日祝除く)
Mail: shimo-biz@shimotsuke.co.jp

情報紙Miaの配布員さん大募集!

業務委託

Miaのポスティングで
いいことづくめ

ご自身の都合に合わせて 体力増進・健康維持のため 好きな時間に働きたい

お仕事内容 月2回「Mia」にチラシを折り込み、各ご家庭などのポストに配布

お仕事時間 明るい時間帯ならいつでもOK

お仕事場所 宇都宮市内※ご希望する地区に空きがない場合がございます

応募資格 18歳以上(高校生不可)

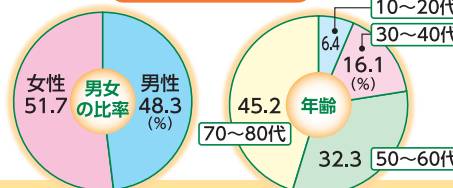
報酬 当社規定によります。※チラシの量により異なります

【例】Mia500部にチラシを3枚折り込んで配布の場合
→約4,600円 ※配布1回分

その他 配布物は毎回ご自宅にお届けします

くわしくは下記までお問い合わせください
準備や配布の仕方などご案内いたします! //

配布員さんDATE

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(株)
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内TEL
028-688-7850

【受付時間】 平日10:00~17:00(担当:鈴木)

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.
56

多肉植物は寄せ植えでさらに魅力アップ!

インテリア性抜群なアレンジ



ぶつくりかわいらしい姿が人気の多肉植物。さまざまな色かたちの多肉植物がありますが、組み合わせることでさらに魅力アップ! 室内で育てる場合、風通しが良く、太陽の光が届きやすい窓辺などに置いてあげてくださいね。



用意するもの
お好みの器（鉢穴がなくてもOKです）、お好みの多肉植物、ピンセット、ハサミ、多肉植物用の土



Step.1
器に多肉植物の土を入れます。大きな多肉植物から植え込んでいきましょう。多肉植物を扱うときは、ピンセットがあると便利。細かい作業もしやすいのでオススメです。



Step.2
中央がやや高くなるように意識しながら多肉植物を植え込みます。植え込んで約1週間経ったら霧吹きで軽く水をあげましょう。以降は土が乾いていたら水をあげてください。



多肉植物を育てているなら、取

ワンポイントアドバイス



ってしまった葉や伸びすぎた茎を使ってもOK。その際は1週間ほど乾燥させてから使いましょう。

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で、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ます。

5年前、子どもが一人で食事をする“孤食問題”を少しでも解決できたらと開設した「こども食堂キッチンもぐもぐ」。今では親子で訪れる方が多く、すっかり地域の憩いの場となっています。キッチン



こども食堂 キッチン もぐもぐ

食事支援

宇都宮市鶴田町1960
問い合わせ
☎028-612-2185(平日9:00～16:30)
活動日時 水曜 17:00～19:30
(祝日・第5水曜は休み)
<https://kitchen-mogmog.jimdofree.com>

地域の子どもを育て、見守る場所を目指しています。一人でも安心して利用できる子ども食堂なので、気軽に足を運んで一緒においしいご飯を食べましょう。



スタッフ

ニューをみんなで考えています。利用はホームページから事前予約が必要で、幼児は無料、小中高生200円、保護者400円で利用が可能です。子ども、親、地域の方々と、たくさんのコミュニティが育まれる、あたたかな居場所です。

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

医療・介護・保育・事務 再就職・転職をサポート

に特化した



11月のお仕事相談会

11月13日(木)・14日(金)
各日10:00～17:00
アピタ宇都宮店 2階ドン・キホーテ前

11月15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!

詳しくはこちらから!
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

11月18日(火)
必着

3名様

新米・栃木県産 「とちぎの星」(5kg)



新米 とちぎの星



「とちぎの星」は、しゃきっと米粒が立っていて、外側はぱりっとして中は弾力があり、ぷりっとした食感のお米です。「とちぎの星」という名前には、「様々な災害にも打ち勝ち、燦然と輝く、栃木の星となってほしい」という期待が込められています。インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます。

提供: J A全農とちぎ

5名様

壬生町おもちゃ博物館 平日無料入館券



大きな公園の中にある、遊べる『おもちゃ博物館』はこどもの目が輝く遊びがいっぱい! 屋内アスレチックで身体を動かしたり、0歳から遊べるおもちゃ広場があったり、子供たちが『夢中』になる場所。親子で思いっきりおもちゃと遊ぼう!

提供: 壬生町おもちゃ博物館

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



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 長芋と豚肉の梅オイスター炒め

調理時間 約20分

＜材料＞2人分

・豚肩ローススライス …………… 250g
・塩、こしょう …………… 少々
・長芋 …………… 180g
A オイスターソース…大さじ1と1/2
A 酒 …………… 大さじ1
A 砂糖、しょうゆ………… 各小さじ2

＜作り方＞

- 1 豚肉は5cm幅に切り、塩・こしょうを振って下味を付ける。
- 2 長芋は皮を剥いて1cm幅の半月切りにする。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。豚肉の色が変わってきたら②を加えて長芋に焼き色が付くまでさらに炒める。
- 4 混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

A にんにく(すりおろす) ……小さじ1/2
A 梅干し(種を除いてたたく) …… 1個
・油 …………… 適量
・万能ねぎ(斜め薄切り) …… 適量

1人分あたり

カロリー 455kcal / 塩分 3.7g



レシピ提供: JAふれあい食材/JA全農とちぎ



HAPPY MEDIA 主催

資産運用×相続対策

令和時代に合わせた
「私」と「家族」の資産計画&ライフプラン

知って
得をする

マネーセミナー

「資産運用ってどうすればいいの?」「介護費用ってどれくらい必要?」「相続の基礎知識が知りたい」など、家計管理から教育資金、老後の備え、相続対策までお金のプロが分かりやすく解説してくれます。

講師

(株)ライフプラザパートナーズ
東京FA第三営業部
武田素和 先生
(たけだ もとかず)

FMラジオ局の人気番組への出演や新聞、情報誌などのメディアを通してこれまでに300回以上マネーセミナーを実施する人気ファイナンシャルプランナーの講師。さらに年間500件以上のご家庭から相談を受け、適切なライフプランを提供。皆様の夢を叶えるための応援家、私生活では子育て中のイクメンパパとしても活躍中!

ひとつでも気になったらご参加お待ちしております

資産運用

- ✓新NISAを活用した貯蓄術
- ✓攻めと守りの資産形成とは
- ✓押さえておきたい資産運用のポイント
- ✓物価高騰でも月1万円から貯蓄できる節約術など

相続対策

- ✓もしもに備える介護や相続の基礎知識
- ✓贈与方法や注意点
- ✓トラブルが起きないようにする予防法
- ✓今から始める賢い相続対策など

ご希望の日時を選んでください

日時

12/6(土)・7(日)

両日とも10:30~12:30(受付10:00~)

会場

ホテル東日本宇都宮「ウィンザー」
(宇都宮市上大曽町492-1)

◎ホテル駐車場無料

参加特典1



シーキューブ
焼きティラミス
プレゼント

参加特典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!**

お申込方法・お問合せ

- 参加費：無料
- 申込人数：1組2名様までの申込可
- 応募締切：各回セミナー2日前まで
- 参加資格

※女性向けの内容のため女性優先となります
※お連れ様に限り男性可
※お子様連れ不可

申込フォーム(二次元コード)または
お電話にてお申込みください

(株)中広 マネーセミナー事務局
Tel.052-433-1602
(平日10:00~18:00)

※受付完了後、セミナー事務局より【応募受付完了】のメールをお送りいたします。※当選者には後日【ご当選通知メール】をお送りいたします。※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募頂いた個人情報、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。



申込フォーム
LPPTK3-25-77
2027/10/31

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〉「お酒のつまみに」

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。

ほろよい読書

お酒を飲むときの背徳感が、より一層お酒をおいしくする。この短編集では、お酒にまつわる5つの物語を収録。サヴァランなど、お酒入りのお菓子を食べたり、自分のためだけに果実酒を作ったり、お酒のいろいろな楽しみ方を知ることでもできます。定食屋で飲む瓶ビールやリモート飲み会で飲むカクテルなど、飲むシチュエーションも肝心なところ。お酒を飲んで日々の葛藤を乗り越えていく人々の物語に、明日を生き抜く勇気をもらえる一冊です。

著者：織守きょうや、坂井希久子、額賀澤、柚木麻子、原田ひ香 発行：双葉文庫 本体価格：¥715(税込)



BAR追分

突然現れた黒猫の後を追ひ、たどり着いたのは“BAR追分”。昼間はバル、夜はバーとして営業中のこの店には、今まさに人生の分かれ道に立つ人々がやってきます。ダンディーなバーテンダーが作るカクテル、常連さんとの会話、ゆるやかに流れる時間。お酒を前にすると人の心は素直になって、本当の願いに気付けるのかもしれませんが。ハンバーグサンドイッチや卵かけ牛すじカレーといった魅惑的な料理に、ついお腹が鳴ってしまいます。

著者：伊吹有喜 発行：ハルキ文庫 本体価格：¥572(税込)



高価買取 おたからや

1gあたりの参考買取価格 **23,000円突破!**

※2025年10月17日時点
金インゴット価格

金大高騰!!

貴金属・プラチナ

しまえばなしのアクセサリにも
高額査定、続出中!!



おたからや 高価買取

クーポン有効期間
11/21(金)まで
おたからや
特別クーポン

買取金額
30%UP

※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を決定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。※バック、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。

即日現金買取 査定料無料 手数料無料 出張料無料 通話無料

高価買取 おたからや

電話無料
【受付時間】
8時~21時

0120-555-600

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】 株式会社いふらん 古物商 神奈川県公安委員会許可 第451380001308号