

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.153

2025 10.11

次号発行は10月25日です

和牛のうまみを堪能できる ビッグサイズハンバーグ

こだわりの「味わいぶどう牛」のステーキや、20種類以上のバイキングメニューが+580円で食べ放題というサービスが評判の人気店。今回おすすめするのは、子どもから大人まで幅広い年代層から愛され続ける、和牛入りハンバーグの中で最も大きい「メガハンバーグ※ライス・スープ・みそ汁はおかわり自由」(1,880円)。成人男性の握りこぶし2つ分超のビッグサイズハンバーグは、驚きの500g。はち切れそうな生地にナイフを入れると、熱々の鉄板にあふれだす肉汁と香りが立ち、至福のひとつきが訪れるはずです。(※メガハンバーグは長岡店限定です。)



Present

アパート所有のオーナー様へ



不動産業を営んで35年。代表の鈴木秀明です。栃木県でも国策である居住支援法人が拡大しています。つきましては、生活要配慮者向けの賃貸アパートとしてご紹介可能なオーナー様を探しております。

ハートエントランス株式会社

宇都宮市山本1-17-26 ヴィラちぐさ101

TEL.028-307-7558

宅地建物取引業免許栃木県知事(3)第4890号

居住支援法人 栃木県指定第14号

詳細はコチラ▼



ステーキいづつや

長岡店/本店 (宇都宮市上桑島1393)

住 宇都宮市長岡町431-1 ☎ 028-678-8888

営 平日11:00~15:00 (L.O.14:00) / 17:30~21:30 (L.O.20:30)

土・日・祝日11:00~16:00 (L.O.15:00) / 17:00~21:30 (L.O.20:30)

休 水曜 (祝日は営業、翌日休み) P 有



(本店でも利用可 / 1グループ1人持参で全員割引可 / 有効期限 2025年12月30日)

「Mia153号」持参の上

メイン料理1品注文で

ドリンクバー(300円)をサービス

ご来店プレゼント

**パンの缶詰め
プレゼント!**

受付でアンケートGet!
引換えにプレゼントいたします!

トヨタ カローラ栃木 フェスタ

10/25^土.26^日
9:00-17:00

全新車店舗で同時開催!
お客様大感謝祭

ご成約 プレゼント

ご成約で、
選べるカタログギフトを
プレゼント!

催し物

各店舗で
**オリジナル
イベント**を
開催!

キッチンカーやショー・
体験会など店舗毎に
楽しいイベントを開催!

ご試乗プレゼント

ご試乗された
お客様に、
**店舗オリジナル
プレゼント**を
ご用意!

お子様プレゼント

ご来店されたお子様に、
**お菓子の
詰め合わせ
プレゼント!**

※掲載されている写真とイラストはイメージです。実際のものとは異なります。
※プレゼントは数に限りがございます。万一品切れの際はご了承ください。

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
https://www.corolla-tochigi.co.jp

10月25日(土)・26日(日)はトヨタカローラ栃木フェスタ開催のため、
無料洗車は行っておりませんのでご了承ください。

店舗の情報はコチラから

- 宇都宮上横田店
- 宇都宮陽東店
- 宇都宮錦店
- 宇都宮岩倉店
- 宇都宮細谷店
- 真岡店
- おもちゃのまち店
- 足利大久保店
- 足利朝倉店
- 佐野店

- 宇都宮市上横田町798
- 宇都宮市陽東5-8-14
- 宇都宮市錦3-12-5
- 宇都宮市岩倉町1257-12
- 宇都宮市宝木町2-2573-1
- 真岡市西高岡木307-1
- 下都賀郡壬生町至宝3-7-31
- 足利市大久保町1101
- 足利市朝倉町256-4
- 佐野市奈良沢町316-1

- 小山神鳥谷店
- 小山大塚店
- 栃木沼田市店
- 日光今板野店
- 矢野黒磯店
- 黒山店

- 小山市神鳥谷309
- 小山市大塚32-14
- 栃木市野中町453-1
- 鹿沼市緑町3-9-21
- 日光市森友747-1
- 矢板市333-6
- 那須塩原市西三島3-183
- 那須塩原市下厚崎264-66
- 那須烏山市大桶1899-1

店舗の情報はコチラから

時を忘れる杉並木日光街道でランチ

宇都宮インターチェンジ周辺

..... UTSUNOMIYA IC

オススメ

歴史薫る街道で楽しむ、こだわりの店

日光、東北、東京方面へとつながる玄関口。江戸時代、多くの人々が「日光社参」で往来した日光街道は、“杉街道”として今もその風情を残しています。今回は店主のこだわりが詰まったお店を5店舗ピックアップ。

【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。



人気メニュー「しまほっけ定食」(ごはん、みそ汁、漬物、小鉢付・1,350円)

築95年の古民家で味わう、至高の炭火干物

日光街道沿いにたたずむ趣のある築95年の古民家。一步足を踏み入ると、明治時代の建具や古時計が迎える、どこか懐かしくも洗練された空間が広がります。

実家は魚屋、東京での修業を経た店主が持つのは「魚を見極める確かな目」。「本当においしいものを届けたい」という思いから、養殖魚には頼らず新鮮な天然物だけを厳選。炭火でじっくり焼き上げると、皮はパリッと香ばしく、身はふっくらジューシー。魚本来の旨味が凝縮され、ご飯が進みます。炭火干物のほかにもサクサクのフライと新鮮なお刺身を同時に味わえる「あじフライ刺身定食」(2,200円)や天然まぐろ、漬け魚なども人気です。



炭火焼き干物定食 古民家つくし

住 宇都宮市下金井町663-2
☎ 028-612-5546
営 11:00～15:00(L.O.13:00)
16:30～20:30(L.O.19:00)※土日のみ
休 不定休
席 40席(②・③) P 15台



左：これぞ本格的な京都の味！ほかにない京都の麺が特徴「京都ラーメン」(900円)

五右衛門釜で作る、これぞ本格京都ラーメン

「本格的な京都ラーメンは“あっさり京風ラーメン”とは全く別物」と語るオーナー。京都ラーメンに魅せられ、48歳で仙台に創業してから丸25年。2011年宇都宮に移転後も、ずっと“本場の味”を届けています。

京都の名店5店舗の“いいところ”を凝縮した一杯は、ほかでは味わえない特別なもの。耐火煉瓦のかまどに五右衛門釜を据え、たっぷりの九条ネギと自家製チャーシューをのせた看板メニュー「京都ラーメン」は、こってりの中にピリッと効いた練り唐辛子がクセになる味わい。「心からおいしいと思える

ものだけを出す」というこだわりで一度食べたらリピート必至。京都のラーメン文化を宇都宮で堪能できる名店です。



京都ラーメン 金閣寺

住 宇都宮市下金井町619-2
☎ 028-612-5068
営 11:00～14:00(L.O.13:30)
休 不定休 席 24席(②) P 10台



左：心も体も穏やかになる人気メニュー「手作り納豆＆手作りヴィーガンラー油」(小鉢、みそ汁、酵素ジュース付・2,200円)

食べるたび、心と体が軽くなるやさしいランチ

広々とした庭と心地よい空間のローフードカフェ。小麦粉・砂糖・添加物・着色料は一切不使用。調味料まで手作りにこだわった料理は、ひと口食べるだけで体が喜ぶのを実感できます。主役は「長岡式酵素玄米」。玄米と小豆を3時間かけて丁寧に炊き上げ、じっくりと発酵させることで、まるでお餅のようなモチモチ食感に。噛みしめるほどに旨みが広がり、ごはんだけで満足できる特別な味わい。

オーナー自身も体調を崩したときにこの酵素玄米と出会い、食の大切さを実感。「体は食べ物でできている」という思いから学びを深め、このカフェを開いたのだそう。心と体を優しく整えるひと皿を、穏やかな空間でぜひ味わってみて。



カフェアフロディーテ CAFE AFRODITE

住 宇都宮市下金井町934-1
☎ 070-3350-2421
営 11:30～16:00(L.O.15:30)
休 水・木曜 席 27席(②・③)
P 8台 HP Instagram @afrodite.5.9

今話題の

NISA・iDeCo
も学べる

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...

女性のための

マネーセミナー

参加費無料

要事前予約

in宇都宮市

NISAとかiDeCoって聞くけど、
結局何から始めたいいの？教えて！子育て中でも、
自分らしくキラキラ
輝いていたいな！

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：マニユライフ生命

スキーのことなら全てお任せ、頼れる専門店

栃木県のスキーフリーク御用達の安心して任せられるスキー専門店。スキー板やブーツはもちろん、定評のある丁寧なチューンナップでも多くのファンに支持されています。県内で唯一、イタリアアパレルブランド「one more」を取り扱うのも魅力のひとつ。スタイリッシュに雪山を楽しみたい方にもおすすめです。

「きちんと手入れされた良い道具で滑ってほしい」という思いからスタートした、小学校低学年までのお子さま用「ジュニアシーズンレンタル」(スキー板・ブーツ・ストックセット・11,000円～)は、多くの家族に喜ばれています。初心者、上級者、子ども、ベテランまで、親身に相談に乗ってくれるので安心です。



左：スキーブーツやスキー小物、チューンナップグッズなど全てそろった店内



シルエットがきれいなイタリアのアパレルブランド「one more」

カミヤマスポーツ

住 宇都宮市下金井町899-9

☎ 028-665-7000

営 10:30～19:00

休 水・木曜

P 8台

HP Instagram @kamiyamasports



左：「とちぎアロマディフューザーセット」(3,300円)／「とちおとめアロマオイル」(単品・2,200円) 右：「ホットコーヒー奏・宙」(各550円) など

宇都宮の魅力をギュッと詰め込んだセレクトショップ

宇都宮インター入口近くに建つセレクトショップ。店内には「これでもか!」というほど宇都宮ゆかりのグッズが並び、ワクワクが止まりません。特に注目は、宇都宮の名産「とちおとめ」と「大谷石」を掛け合わせた「とちぎアロマディフューザーセット」。大谷石に「とちおとめアロマオイル」を垂らすと、まるでイチゴを食べているような香りが広がり、思わず「おいしい」と口にしてしまう人も。

敷地内の『和音珈琲』では、新感覚の「泡アイスコーヒー」と一緒に、「寒天リゾット」や「クラムチャウダー」など、ちょっとした食事を楽しめます。

大谷石の廃材で作られた『和音オリジナル大谷石グッズ』(100円～)も人気。



GIFT SELECT SHOP 和音

住 宇都宮市徳次郎町7-3

☎ 028-665-2953 営 11:00～19:00

休 水曜 席 7席(☎)

P 13台(テスラ車専用充電施設有)

HP Instagram @waon_papa



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ヵ月8回・同じ曜日) ※1講習90分

● 10月生 一 月曜コース【開講日：10月20日(月)】

● 11月生 一 火曜コース【開講日：11月4日(火)】

・時間帯 : A <10時半～> B <14時～> C <19時～>

■ 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ｽｸｲｱ 3F
〈東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分〉



日本一の技術を目指す

少人数 先着5名

Instagramで教室を見てみよう

入門体験レポート掲載中!



◎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



夕焼けと街並みのコラボはまるで映画のワンシーン

かつて奥州街道と南郷街道をつなぐ東西街道と呼ばれた道路沿いに広がる「馬頭商店街」。SNSなどでは「日本一夕日が綺麗な商店街」として人気を博しています。日没が近づくとき空は茜色に染まり、商店街全体がだんだんとオレンジ色に染まっていく様子は、まるで映画のワンシーンのような幻想的な美しさ。毎年10月末～11月初め頃と2月のバレンタインデー前後の数日間には、道路のセンターラインのちょうど真上に沈む夕日が見られます。

東西に約800m延びる商店街には歴史と趣ある建築が点在していて、和菓子店やお肉屋さんなどのお店もあります。街の人とのふれあいも楽しみながら、カメラ片手にのんびり散策してみてください!



馬頭商店街

住 那珂川町馬頭371-2

P 商店街内に無料駐車場 数力所有り



Mia's Writer Recommend Ippin



見るほどに心がほぐれるイラストレーターoccoさんの「おいしい風景画カレンダー」

今回の担当



ライター いいの

初めて見たときからその透明感あふれる色彩とやわらかなタッチに魅了されてしまった、occoさんのイラストレーション。結婚を機に宇都宮にやって来たoccoさんは、日々視界に入ってくる山や田園の風景に感動し、もともと食いしん坊だったことも相まって「おいしい風景画」という彼女だけの世界観を生み出しました。

春には初個展を開催し大成功を収め、9月から宇都宮市内の雑貨店「Pond」で取り扱いがスタート! 2026年版カレンダーは11月頃店頭に並ぶ予定だそう。見ていると思わず口元が緩み、いろいろ想像しながらおなが空いてくる……そんな優しいひとときが生まれるイラストを、おうちに飾ってみませんか?



「おいしい風景画カレンダー」(1,100円) 写真は2025年版

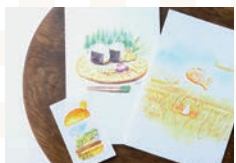
イラストレーター OCCO (おっこ)

HP Instagram @occo_illustration

〈主な取り扱い〉雑貨屋 Pond

住 宇都宮市八幡台7-23 ☎ 028-666-4326 営 11:00～17:00

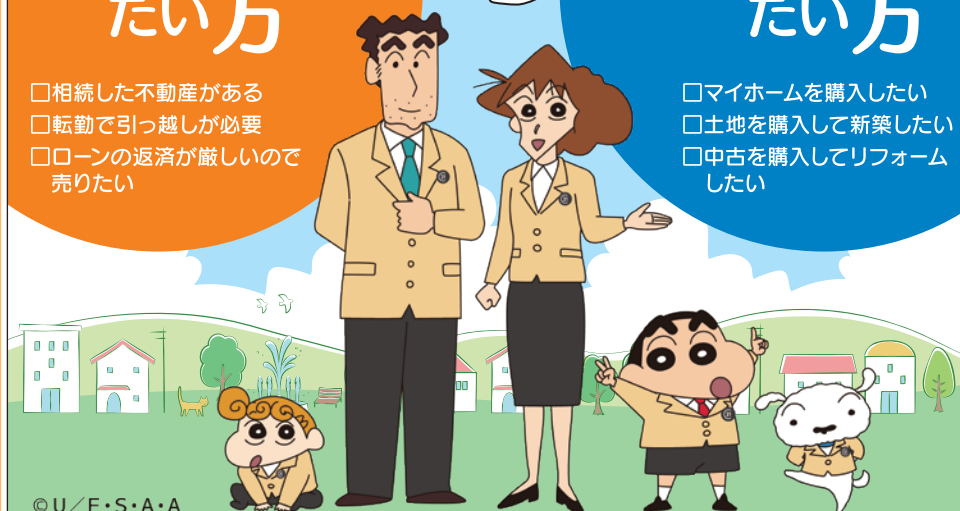
休日・月曜 P 店前4台 HP Instagram @pond.sachi



売りたい方 買いたい方

□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

□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 (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。

“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!

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

迷いやすいごみの分別ポイント

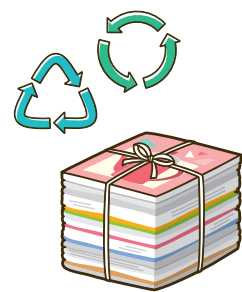
私たちが毎日出している家庭ごみ。正しく分別することで、再利用できる資源が増え、環境への負担を減らすことができます。しかし、「これは資源？それとも焼却ごみ？」と迷うことも多いのではないのでしょうか。今回は、身近な例を挙げながら、分別のポイントをわかりやすくまとめました。

資源物（プラスチック製容器包装）

- ・お弁当の空き容器（プラスチック製）
- ・シャンプーのボトルや詰め替え容器
- ・発泡スチロール製の緩衝材

→これらは『資源物（プラスチック製容器包装）』になります。汚れを取り除き、透明か半透明のポリ袋に入れてから出してください。

※“中身を使い切った容器や包装”が対象です。食べ残しや油汚れが付いたままでは資源にならないため、きれいにふき取ってから出すことが大切です。



資源物（その他の紙）

- ・トイレットペーパーやラップの芯（無香料のもの）
- ・お菓子が入っていた紙箱
- ・郵送で届くチラシ

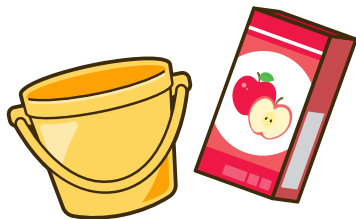
→これらは『資源物（その他の紙）』になります。「その他の紙」は、クリップやフィルムなどの異物を取り除き、紙袋に入れてひもで十字にしばるか、透明か半透明のポリ袋に入れてください。

※においが強いもの（芳香剤つきの芯など）や、汚れているもの（ティッシュなど）は資源になりません。きれいな状態のものを出しましょう。

焼却ごみ

- ・ヨーグルトやカップ麺の空き容器（紙製）
- ・バケツ、ボウル（プラスチック製）
- ・ボールペン

・パックのジュース（内側がアルミ）
→これらは『焼却ごみ』になります。透明か半透明のポリ袋に入れてから出してください。



※紙やプラスチックでできていても“資源として再利用できないもの”は、焼却ごみになります。複数の素材が使われているもの（ヨーグルトの空き容器など防水加工したもの、ジュースパックのアルミ張りなど）があたります。

取材協力：宇都宮市環境部ごみ減量課 ☎028-632-2413

イベント＆スポット情報

チャリティライブイベント開催へ

ソロギタリスト・YUU:JESUSさんを中心に、保護犬や保護猫を支援するチャリティライブが開催されます。邦ロックやラップといった幅広いジャンルの音楽を届ける4組のアーティストが出演し、チケット代の半分は支援活動費に。音楽を楽しみながら動物たちの未来を応援できる温かなイベントに、気軽に足を運んでみませんか。

「わんにゃんチャリティライブ」

日時：10月18日（土）18:00オープン／18:30スタート

会場：LIVE&MUSIC LA.LA.LA

（宇都宮市本町13-17 Tレックスビル2F）

出演：AKBOO／黒十三／SYMTONYN／

YUU:JESUS JAMS TRIO

料金：チャージ3,000円＋ドリンク（2杯）1,100円

※ペットの同伴は不可

主催者メッセージ：『『大きな愛で小さな命を、楽しみながら救う』という選択をモットーに、微力ながらも皆さまに支えられ、水戸と宇都宮で支援イベントを開催しております。皆さまとの出会いを楽しみにしております』



問い合わせ先：Instagram @yuujesus／LIVE&MUSIC LA.LA.LA ☎028-666-4466

今週のうちの子♪



●名前 うゆ（ポメラニアン・1歳）

●特技 2本足立ち

●コメント お散歩、ドッグラン大好きなおてんば娘です。新しく行ったドッグランでは、楽しそうに走り回ってました！ただ、ちょっとビビりな性格なので、他の犬に追いかけられると猛スピードで逃げ回ります（笑）

（ペンネーム みい）

「全速力でドッグランを駆け抜ける、嬉しそうなおてんちゃん。2本足立ちが特技ということは、真のアスリート犬なのかも！」

編集室

参加無料
要予約
FPの日[®]

FPと考える インフレに勝つ家計戦略

FPフォーラム2025&金融広報委員会講演会in栃木

令和7(2025)年 **11月29日(土)**

開催場所 栃木県総合文化センター〔栃木県宇都宮市本町1-8〕
《会場》ギャラリー棟3F 特別会議室

自分の人生を描く
～ライフプラン実現に向けて
行動するためのヒント～

開演 13:15 (受付開始)12:30～ 終了 14:45

定員 会場150名/WEB制限なし(YouTubeライブ配信)

司会 ときぎテレビアナウンサー 堀内えみり氏

FPによるセミナー 10:30～12:00/15:00～16:30(6講演 定員:各30名)

個別相談会 11:00～11:50/15:00～15:50(各先着2組)

ちょこっと相談会 12:00～13:00(当日先着6組)



講師 弁護士 菊間千乃氏

講演会来場者プレゼント!!

特製ボールペン

申込み
フォーム



申込受付開始10月1日※ 申込締切11月14日金

・お申込みいただいた皆様に当日のご案内メールを11月21日※までに配信いたします。
・基調講演、セミナーは定員になり次第募集は締め切らせていただきます。

主催 日本FP協会栃木支部
栃木県金融広報委員会

【お問合せ先】
日本FP協会栃木支部事務局
E-Mail: tochigi_bb@jafp.or.jp

セミナー内容等
詳しくはお問い合わせください

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

不倫 社内不倫!?
60代ご夫婦からのご相談。県外に嫁いだ娘が孫を連れて帰って来た。理由は、話さない。しかし、孫から「パパが浮気をしてママが家を追い出された」と聞き、娘に話を聞くと婚から「離婚してくれ」と家を追い出された。婿が浮気をして離婚を急いでいる!早くこちらで浮気の証拠が欲しい!と婿の調査を依頼!婿は役職勤め。仕事帰りを尾行すると車で寄ったレストランに急に女が現れ、寄り添って店内へ。食事後、それぞれの車で向かった先は：娘と孫と一緒に暮らしていた家!女も堂々と入っていく。翌朝2人は別々の車で出勤。女を尾行して着いた

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

県内どこへでも無料でご相談(予約制)に出向きます。安心の調査後の後払い制、お支払い方法もご相談にて。

浮気?あやしい兆候!?
●携帯が鳴っても表示だけみて出ない。
●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
10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



SUBARU LAYBACK presents

2025 UTSUNOMIYA JAPAN CUP CYCLE ROAD RACE



2025
10.17 FRI 18 SAT 19 SUN

チームプレゼンテーション
オリオンスクエア

クリテリウム
宇都宮市大通り周回コース

ロードレース
宇都宮市森林公園周回コース



SUBARU



入江産業グループ
入江電機商会



docomo



栃木銀行



瀧澤 昭夫



Rapha/トヨタカローラ栃木株式会社/株式会社ビッグワンホールディングス/宇都宮土建工業株式会社/医療法人健明会 名取歯科医院/
JAうつのみや/株式会社社関/大成建設株式会社/栃木県信用保証協会/株式会社ミットヨ/レオン自動機株式会社

AVEDIO/宇都宮競輪場/協同組合宇都宮餃子会/北関東総合警備保障/清水建設株式会社/株式会社ジャスティス/中央警備保障株式会社/
株式会社TMC経営支援センター/株式会社東武宇都宮百貨店/栃木/パナソニックファミリー会/株式会社中興/日本都市技術株式会社/日本郵便株式会社宇都宮中央郵便局/
能開センター・能開の個別指導Axis/株式会社ファーマーズ・フォレスト/フタバ食品/ムロコーポレーション/株式会社銘茶関口園/ランスタッド株式会社/
リコージャパン株式会社栃木支社/有限会社ル・フェステ/株式会社渡清/宇都宮オリオン通り商店街振興組合/オリオン通り曲師町商業協同組合 ※順不同

ゼロカーボンアクションパートナー



宇都宮ライトパワー株式会社

<https://www.japancup.gr.jp/>

Coupon⁺

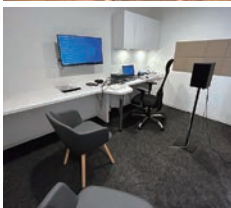
Mia's Information

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も一緒にモニターにて、補聴器を装着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

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



Mia's クーポン 有効期限/2025.10.31

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
14台(店前・第2駐車場 有)



Mia's クーポン 有効期限/2025.11.1

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。



食欲の秋! BBQの秋! あの専門店の肉がお得に買える月2回のチャンスをお見逃しなく。
10月もジュシーで美味しさ満点、元気いっぱい!

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



宇都宮市自治会会員向け

宮PASSスタンプラリー開催

開催期間 スタンプラリーに参加して豪華賞品を当てよう!

2025.10.1(水) - 2025.12.26(金)

スタンプラリーに
参加して豪華賞品を
ゲットしよう!まだの方は
自治会会員に
なろう!

このカードをお店で提示!

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!
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!

スマートフォンでの
参加がおすすめ

参加はこちらから

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

3組6名

ウタウ☆
カインク
ダンツ!オリジナル
グッズセット+
直筆サイン色紙

5名

ホテル
東日本
宇都宮ディナーショー
ペアチケット

1組2名

宇都宮ブレイクス
ホームゲーム
ペアチケット

1組2名

JA全農とちぎ
とちぎ和牛サーロイン
ステーキ(250g×2枚)

5名



宮PASS 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)

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

Mia's Work

Mia's work

しごと情報は Mia's Work

タウン情報満載のMiaで
お仕事と一緒に
見つけてみませんか?

正社員募集

広告企画
営業職

内容 フリーペーパー「Mia」に関連した企業営業
およびその他広告代理店業務
勤務地 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階
給与 当社規定による
224,000円~400,000円 別途通勤手当あり
時間 9:00~18:00(休憩1時間) フレックスタイム制あり
休日 日・祝日 他会社カレンダーに基づく
(基本的に土日の週休2日)
資格 要普免・基本的なPC操作ができる方
営業経験者優遇
待遇 社保完備/退職金制度あり/試用期間あり(6ヶ月)
応募 お電話またはメールにて
経営管理室様までお問い合わせください

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5階
TEL.028-688-7850 E:tsukagoshi@tochigi-dc.co.jp

VERY
MATCHING!

VERY GOODな出会いをサポートする仲間を募集!

とちぎ結婚支援センターコンシェルジュ募集

契約社員
若干名

業務内容 企業や自治体と連携した婚活イベントの企画・運営など イベントの企画立案・運営経験者優遇
給与 月給:290,000円 休日休暇 週休2日(土日祝日の出勤あり) 入社予定日 2025年11月1日(応相談)

- 応募資格 パソコン、タブレットなどの端末の基本操作ができる方。要普通運転免許
2026年3月31日まで ※契約更新の可能性あり(最長5年)
- 勤務地 明治安田生命宇都宮大通りビル(宇都宮市)
- 勤務時間 平日:(早番) 10:30~19:00 (遅番) 11:45~20:15
休日:(早番) 8:30~17:00 (遅番) 9:45~18:15 ※いずれも休憩1時間
- 待遇 通勤手当支給、社会保険(健康、厚生年金、雇用、労災など)加入
- 応募方法 ①履歴書(写真貼付) ②職務経歴書を総務人事課宛にメールまたは郵送
(履歴書には「とちぎ結婚支援センターコンシェルジュ業務希望」と明記すること)
- 締め切り 2025年10月17日(金) 必着
- 選考方法 書類選考通過者には、10月22日(水)に面接試験を受けていただきます。

応募先 下野新聞社総務人事課 〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和1-8-11 E-mail:saiyou@shimotsuke.co.jp 下野新聞社
TEL.028-625-1112

今秋からスタートの配布員さん大募集! 業務委託

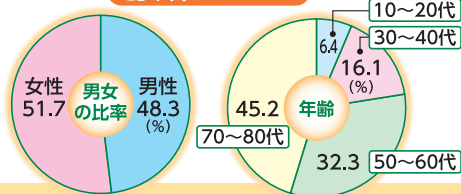
Miaのポスティングで
いいことづくめ

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.
54

色や形がユニークな花材でゴージャスに！

秋を華やかに彩るアレンジ



温かな色味が素敵な変わり咲きのキクを主役に、コニカルブラック（観賞用トウガラシ）、エリンジューム、ペロニカ、ヘレニウムなどの個性豊かな花材をふんだんに使い、ゴージャスでボリュームたっぷりのアレンジに仕上げました。



ハサミ、吸水スポンジ、花器、コニカルブラック、エリンジューム、ペロニカ、ヘレニウム、変わり咲きのキク



吸水スポンジはあらかじめたっぷり吸水しておきます。花器に吸水スポンジをセットし、メインとなる変わり咲きのキクを中央に挿し、周りにヘレニウムを挿します。



キクとヘレニウムで作った全体のフォルムに沿って、コニカルブラック、エリンジューム、ペロニカを挿していきます。フォルムから大きく飛び出したりしないように注意。



大きなお花（今回はキクとヘレニウム）で全体のフォルムを決めていきます。バランスを見ながら挿しましょう。

ワンポイントアドバイス



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。



「寺子屋 宇都宮教室」は、学びたい全ての人に学習の機会を提供、応援する無料の学習支援教室です。基本は自習形式ですが、わからないところはスタッフが丁寧にサポート。復学や卒業、進学など、それぞれの目標に合わせて学ぶことができます。対象は、学

19 寺子屋 宇都宮教室

学習支援

宇都宮市中央 1-1-15 総合福祉センター内
問い合わせ ☎028-678-4745
(栃木県若年者支援機構)
活動日時 水曜 19:00 ~ 20:50

子どもたちが安心して
居場所づくりを目指
しています。勉強だけで
なく、相談事なども気軽
に話してくださいね



ボランティア
スタッフ

校の宿題や受験勉強に取り組みたい子どもから、高認試験や大学受験を目指す方まで幅広く対応。通信添削やオンラインでの学習支援も行っています。取材日には学習の後に料理教室が開かれ、子どもたちの笑顔が広がっていました。



さらに、10月11日には「宮っこの居場

所への理解を深める講演会2025」を開催。「一般社団法人えんがお」代表理事・濱野将行氏による講演の様子は、10月25日まで無料でアーカイブ視聴ができます（要事前申し込み）。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

医療・介護・保育・事務 再就職・転職をサポート

に特化した



働き方を提案いたします！
ライフスタイルに最適な

10月のお仕事相談会

10月16日(木)・17日(金)
各日10:00~17:00
アピタ宇都宮店 2階ドン・キホーテ前

10月18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

詳しくはこちらから！



Mia 読者プレゼント

応募締切

10月21日(火)
必着

3名様

国産ごぼう漬物セット (4種類各1袋)

今回は、かつお味、しょうゆ味、みそ味、あっさり梅味のごぼう漬物 4 種類セットになります。お酒のおつまみとしてはもちろん、お弁当のおかずの一品としてもお楽しみいただけます。国産ごぼう 漬物セット(4種類各1袋)はインターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます！

提供：JA全農とちぎ

国産ごぼう 漬物セット



2組
4名様

ザ・グランドスパ南大門 日帰りコースご招待券

北関東最大級の温浴施設。地下1,200メートルから湧き出る源泉100%かけ流しの天然温泉は、宇都宮唯一です。豊富な温泉、サウナ、岩盤浴と美味しい食事でゆったりとくつろげる癒しの空間です。

提供：ザ・グランドスパ南大門



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。



Mia's cooking

delicious and fun!



今月のレシピ 豚肉とさつまいもの甘酢炒め

調理時間 約20分



＜材料＞2人分

・豚肩ローススライス …………… 200g
・塩、こしょう …………… 少々
・片栗粉 …………… 適量
・油 …………… 適量
・さつまいも …………… 1/2本

＜作り方＞

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうを振り、薄く片栗粉をまぶす。
- 2 さつまいもは太めの棒状に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、しめじを入れて炒める。しめじに焼き色が付いたら①、②を加えて炒める。全体に火が通ったら混ぜ合わせたAを加えてとろみがつくまで炒め合わせる。
- 4 器に盛り付け万能ねぎを散らす。

・しめじ（ほぐす）…………… 1/2袋
A みりん …………… 大さじ2
A しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
A 酢、砂糖 …………… 各大さじ1
・万能ねぎ（小口切り）…………… 適量

1人分あたり

カロリー 474kcal / 塩分 2.6g



レシピ提供：JAふれあい食材/JA全農とちぎ

これまでの
ブレイクスを超越する



UTSUNOMIYA
BREX

EASL

10/22 WED

TIP-OFF 19:00

VS. ソウルSKナイツ(韓国)
@ブレイクスアリーナ宇都宮

10/25 SAT 14:05

VS. 滋賀レイクス
@ブレイクスアリーナ宇都宮

10/26 SUN 14:00

11/1 SAT 14:05

VS. ファイティングイーグルス名古屋
@ブレイクスアリーナ宇都宮

チケット販売中!

B.LEAGUE
TICKET

詳しくは公式Webサイトで
www.utsunomiya-brex.com
株式会社 栃木ブレイクス

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



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10名様 1,100円

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〉「想像力」

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。

その落とし物は誰かの形見かもしれない

散歩の道中「なぜこんなものがここに?」と不思議に思った経験、ありませんか。誰かが気付かぬうちに落としてしまった物たち。この本は、道端に実際に落ちていた物にフォーカスしたエッセー集です。俳人・せきしろさんが想像力を働かせて、落とし物がなぜ落とし物の運命をたどることになってしまったのか、物語を紡いでいきます。ゾウのジョウロやトランプ、飼育ケースにトンガなど、謎めいた落とし物たちにどこか哀愁を感じてしまうでしょう。

著者:せきしろ 発行:集英社 本体価格:¥1,430(税込)



その落とし物は誰かの形見かもしれない
せきしろ

もし文豪たちがカップ焼きそばの作り方を書いたら

人類の画期的な発明と呼べる“カップ焼きそば”。その作り方を名だたる小説家や芸能人、雑誌編集部が説明したらどうなるのか検証した本。類いまれなる想像力と愛のある分析力によって真似された文体には、文学を愛する人のまなざしが感じられます。作り方は一貫しているにもかかわらず、誰一人として同じ文体がないのが面白いところ。カップ焼きそばを食べたい欲がかき立てられます。有名人の声を脳内で再生しながら、読むのがおすすめ。

著者:神田桂一、菊池良 発行:宝島社 本体価格:¥693(税込)



使わないアクセサリーが
こんなに高額に!?



参考買取価格 ※18金の価格:2025年9月30日時点
※プラチナの価格:2025年9月29日時点

- プラチナのリング 24,000円
- 18金のデザインリング 27,200円
- 18金のリング 184,800円
- K18喜平プレスレット 536,400円

おたからや 高価買取

30%UP

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

0120-555-6000

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!

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、車でお越しのお客様は、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。

0120-555-6000

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!