

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



TAKE FREE

vol.157

2025 12.6

次号発行は12月20日です

チーズの風味がたまらない
新感覚の濃厚担々麺

「女性が入りやすいお店、女性でも食べやすい豚骨ラーメン」がコンセプトの人気店。自慢の豚骨ラーメンをはじめとした充実のメニューを展開しています。12月限定メニューの「クワトロチーズ担々麺」(単品 1,480 円 / ご飯セット 1,700 円) は、自家製芝麻醤を使ったコクのあるスープに、チェダー、ゴーダ、ゴルゴンゾーラ、グラナパダーノの4種のチーズがぜいたくにとろけた濃厚な担々麺です(宇都宮店限定)。セットのご飯は、クリームチーズ&明太子、チーズ&鯉節、海苔の佃煮&バターの3種から選べるのうれしいポイント。ぜひ食べ逃しなく!



Present

博多龍ノ髭

〈宇都宮店〉

住 宇都宮市東築瀬1-25-4

☎ 028-635-0029

営 11:00~23:00 (日・祝日~22:00)

休 無休※1/1・2休業 P 15台

〈小山店〉

住 小山市神鳥谷1853-1

☎ 0285-27-9090

営 11:00~15:00 / 17:00~21:00

休 無休※1/1・2休業 P 50台

Mia157号を持参の上

クワトロチーズ担々麺をご注文の方

3種のご飯の中から1つサービス

(有効期限 2025年12月31日)

トヨタのEVは、ひとつじゃない。

EVって電気自動車のこと?

いいえ、それだけじゃないんです。トヨタには、選べる4つのEVがずらり。
あなたに合った「電気で走るトヨタ」、見つけてください。トヨタがなぜ
多様なEVを
作るのか?

▼詳しくはこちら



100%電気だけで走行!

バッテリーに充電して走る
いわゆる電気自動車。

BEV



bZ4X (ビージーフォーエックス)

photo: bZ4X Z (FWD・5人乗り)
ボディカラーのプラチナホワイトパールマイカ(089) (消費税込33,000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 5,500,000円(消費税込)

電気でも、ガソリンでも走れる!

プラグイン!で充電できるハイブリッド。
プラグインハイブリッドです。

PHEV

CROWN
"SPORT"photo: クラウンスポーツRS PHEV
(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(3U9)
[2ZR] (消費税込99,000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 7,650,000円(消費税込)



HARRIER

photo: ハリアー Z PHEV
(2.5Lプラグインハイブリッド車・E-Four・5人乗り)
ボディカラーはグレーメタリック(1G3) (PHEV専用色)。

車両本体価格 6,260,100円(消費税込)



PRIUS

photo: プリウス Z HEV
(2.0L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーはマスタード(5C5)。

車両本体価格 3,870,500円(消費税込)

*車両本体価格はタイヤ/バ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11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

▼ホームページ



クリスマス特集

..... CHRISTMAS

オススメ

今年のクリスマスは、とっておきの“お気に入り”を探しに出かけませんか？雑貨、スイーツ、花、グルメが楽しめる、魅力あふれる5店舗をご案内します。心華やぐ季節を、素敵な出会いとともに彩ってみてください。

【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。



(左)「ポインセチアファンタジーカラー」(1,320円)、(右)「鉢花バスケット」(ポインセチア・陶器の籠・プレート・人形付・8,250円)

色鮮やかなクリスマスフラワーで聖なる夜を

鶴田・平成通り沿いにある、花苗や鉢花、生花まで種類豊富に揃う人気の園芸店。店内に入ると、正面に華やかなクリスマスコーナーが広がり、思わず心が弾みます。

赤や白のポインセチアや、淡い色が魅力のプリンセチア、華やかなシクラメンなど、この季節ならではの花々が勢ぞろい。ポインセチアだけでも卓上サイズ(715円)、ラメがきらめく「ポインセチアファンタジーカラー」(1,320円)など、見ているだけでも楽しくなります。さらに、クリスマスリースやグッズも豊富に揃い、クリスマスを華やかに彩ります。そのほか、コショウランや寄せ植え、切り花、フラワーアレンジも充実。お正月花やお祝い事、プレゼントなどにも。



クリスマスコーナーが充実している店内

とちぎ園芸

〒 宇都宮市鶴田町3087-14
☎ 028-636-4619
営業 10:00~18:00
休 年始(1/1~3) P 20台
HP Instagram @tochigiengai



左：「鶏もものコンフィ」(1P 800円・2P 1,500円)
右：3~5人分の盛り合わせ「デリスベシヤル」(4,200円)

気軽に自宅で! ぜいたくフレンチクリスマス

「RESTAURANT chihiro」の味を気軽に楽しめる人気デリ。テイクアウトもイートインでも楽しめます。ショーケースには、ヘルシーで彩り豊かな洋惣菜や「PATISSERIE chihiro」のフランス菓子が並び、選ぶ楽しさも魅力。なかでも、柔らかく仕上げた「鶏もものコンフィ」や、華やかな「PARTY DELI」はクリスマスにぴったり。おしゃれな器に盛り付けるだけで、自宅で気軽に本格クリスマスを実現。

店内でもメインデリ1種とサラダデリ3種が選べる「メインプレート」(1,800円)や「クリスマスディナー」(4,500円~)、パーティーメニューなどで、クリスマスを楽しめます。



デリカテッセン チヒロ DELICATESSEN chihiro

〒 宇都宮市松原3-6-28 ☎ 028-678-4664
営業 11:30~15:00 (L.O.14:00)
17:30~22:00 (L.O.21:00)
休 火・水曜 席 46席(☎) P 10台
HP Instagram @farmdeli_imaginator

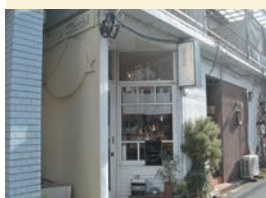


左：アロマオイルを染み込ませて香りを楽しむ、天然の木で作った花「HUTTE」(2本入り・1,045円)

ナチュラル雑貨で彩るやさしいクリスマス

釜川のそばで30年以上、雑貨好きの人々に愛され続けるナチュラルテイストの雑貨店。店内には、ステーションナリーや食器、アクセサリ、キッチングッズ、小家具、照明器具、そしてクリスマスを彩るアイテムまで、心をくすぐられる雑貨が1階と2階にぎっしりと並びます。

レザーと刺繍で丁寧に仕立てられたクローバーのキーホルダーや、動物の顔をモチーフにした陶器の一輪挿しなど、ここでしか出会えないアイテムも豊富。つい時間を忘れてしまいます。2026年のカレンダーや手帳など、季節の贈りものにもぴったりなグッ



ズも充実。大切な人へのクリスマスギフトや自分へのごほうびを探しに、ふらりと立ち寄ってみませんか？

BEE BALM ビーバーム

〒 宇都宮市中央5-2-9
☎ 028-636-0572 営業 11:00~17:30
休 水・日曜 P 近隣のコインP利用
HP Instagram @hanatoyuzu

9 がっ ニューオープン! イルミナクラフト東宇都宮

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

在宅OK

月45,000円以上の工賃が目指せる!!

① 古着のリメイク

古着のリメイクや出品作業に興味のある方ぜひ一緒に楽しく活動しませんか?

② 出品作業

✓ お昼ごはん 無料 ✓ 利用料 無料
✓ 資格取得 無料 ✓ 駐車場 無料

ilumina
就労支援事業B型

体験見学大歓迎!!



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

今年はシュトーレンで クリスマス前も楽しんで

カナダで修業を積んだシェフが
つくる、メイプルシュガー香る欧
風菓子の店「欧風菓子 グリンデル
ベルグ」。ケーキや焼き菓子が豊富
で、クリスマスシーズンには特に
華やかなラインナップがそろいま
す。人気のシュトーレンは、ラム
酒漬けのドライフルーツやナッツ
がたっぷり入った香り豊かな一
品。週末ごとに少しずつ味わえ
ば、クリスマスまでの時間がより特
別に感じられ、毎週の楽しみにな
ります。

さらに、クリスマスケーキも充
実。予約はクリスマス2日前まで可
能、当日でもカットケーキやホー
ルケーキを購入できます。家族や
友人とのひとときに、こだわりの
欧風菓子でクリスマスを華やかに
彩ってみてはいかがでしょうか。



クリスマスを迎える準備をするドイツの伝統的菓子「シュトーレン」
(S: 1,800円、L: 3,300円)



欧風菓子 グリンデルベルグ

済生会北店
住 宇都宮市岩曽町743-1 ☎ 028-678-2551
営 10:00~19:00 休 無休 P 17台
HP <https://grindelberg.co.jp/>

4



左：ランチでもディナーでも楽しめる「フルコース」
(5,500円～)

旬を味わう、ヨーロッパ料理で豪華にクリスマス

西川田の閑静な住宅街に建つ一軒家。東京の地中海料理店や宇都
宮の人気イタリアン・フレンチ店で腕を磨いたシェフが提供する、フ
レンチとイタリアンを融合させたヨーロッパ料理のレストランです。

「素材を生かしたアレンジの天才」と評されるオーナーシェフが、
その日仕入れた新鮮な食材で一皿一皿丁寧に仕
上げる料理は、訪れるたびに新しい感動と喜び
を味わうことができます。ランチタイムは気軽
な「ランチコースA」(1,500円～)や本格的な「フ
ルコース」などから、ディナータイムはアラカ
ルト専用セットや記念日にぴったりのコースま
で多彩。ワインと一緒に旬のヨーロッパ料理で
ゆったりとぜいたくなクリスマスのひと時を。



ビステリア メリメロ Bis-teria Méli-Mélo

住 宇都宮市西川田本町2-14-11
☎ 028-659-7120
営 11:30~15:00 (L.O.14:30)
18:00~23:00 (L.O.22:00) ※要予約
休 不定休 席 12席(2) P 10台
HP <https://www.bisteriamelimelo.com/>

5



澄み渡る12月の夜空を彩る 大輪の花火の競演は必見！

12月13日(土)、
矢板市で「やいた花火大会
2025」が開催されます。「やいた
花火大会」が開催されるのは2年
ぶり。打ち上げ開始時間は
17:30。打ち上げは約5,000発で、
冬の澄んだ夜空を大輪の花火が
彩ります。夏のにぎやかな花火大
会とはひと味違う、この季節だか
らこそ特別な花火が楽しめそうで
すね。

開催当日は寒さが予想されるので、温かい服装や防寒具、飲み物などの準備
を忘れずに。小雨決行で、荒天時は14日(日)に順延される予定です。今年一
年の締めくくりとして、忘れられない思い出になりそう。そして来たる新年への願
いも込めて、ぜひ「やいた花火大会2025」に足を運んでみてください。



やいた花火大会2025



住 城の湯やすらぎの里周辺(矢板市川崎反町295)
〈問い合わせ〉
やいた花火大会実行委員会(矢板市商工会内)
☎ 0287-43-1755
HP https://yaita.info/_hanabi/



Mia's Writer's Recommendation Ippin



からだ思いのやさしい味わい fu.+の「月替わりのパフェ」



「月替わりのパフェ」(1,100円～)

fu.+ (フッドトプラス)

住 高根沢町宝石台4-14-5
営 11:00~17:00 (L.O.16:30) P 3台
休 不定休 (Instagramで確認を) HP Instagram @fu.plus

高根沢町の御料牧場近くにあるログハウスのカ
フェ「fu.+」。暖炉が暖かく迎えてくれる木の温
もりあふれる店内では、自家製発酵食品を使った
日替わりワンプレートランチや天然酵母パン、ス
イーツを自家焙煎コーヒーと共に楽しめます。

今回ご紹介するのは「月替わりのパフェ」(写真
は11月限定の「秋日和(栗粉パフェ)」(1,700円)。
旬の果物をメインに、米から作る自然な甘さの
ヴィーガンアイスやチュールなど、いくつもの
層からなる見た目にも美しいパフェは、素材を生
かしたやさしい味わいが魅力です。ヴィーガンに
も対応しているので、
希望の方は事前に相談
を。パフェは予約を優
先となります。



今年最後のNKK祭 倉庫市

セール期間 12/5(金) 12/16(火)
(12/10(水)は定休日となります。)

89%OFF ポネルコイルマットレス付 0-6 シングルベッド W101×D199×H90cm 税別 7,800円 8,580円	超目玉 93%OFF スノコタイプ ポネルコイルマットレス付 0-10 フラットシングルベッド (天然素材タモ) W99×D212×H80cm 税別 9,800円 10,780円	超目玉 0-38 宮付 クイーンベッド W163×D208×H80cm 税別 71,300円 78,430円	ブラック 119-1 折りたたみ パイプベッド W97.5×D195×H34cm 税別 8,182円 9,000円	ヘッドギア付 キャナル 0-83 高級カウチソファ (レザーファブリック) W260×D85~180×H87cm 税別 69,800円 76,780円	カウチを右有り 0-84 カウチソファ (レザーファブリック) W184×D130×H85cm 税別 19,800円 21,780円	0-130 ソファベッド W172×D80×H70cm 税別 8,910円 9,800円	ポケットコイル 77%OFF 36 ハイバック電動 リクライニング3人用ソファ W200×D96×H106cm 税別 79,800円 87,780円
0-191 リビング3点セット (ナチュラ) W110×D60×H75cm 税別 8,000円 8,800円	0-112 ダイニング3点セット (ラバーウッド無垢) W140×D85×H70cm 税別 29,800円 32,780円	0-203 ダイニング5点セット (グレー) W180×D85×H71cm 税別 69,800円 76,780円	0-149 スライド洋服タンス (ラバーウッド無垢) W119.5×D60×H195cm 税別 45,000円 49,500円	0-260 ハイチェスト W80×D40×H107cm 税別 9,800円 10,780円	0-261 ローチェスト W119×D40×H75cm 税別 9,800円 10,780円	0-260 ハイチェスト W80×D40×H107cm 税別 9,800円 10,780円	123-1 1人用ソファ W71×D85×H87cm 税別 8,800円 9,680円
0-146 スタッキングチェア W63×D57×H78cm 税別 6,000円 6,600円	121-1 パイプ丸椅子 W30×D30×H45cm 税別 800円 880円	119-3 収納ボックスベンチ W96×D46×H49.5cm 税別 5,700円 6,270円	※特損・超損・損価格商品は、 現金のみ、お持ち帰り品です。 ※配送の場合は、宇都宮市内 損:5,500円、特損:3,300円、 超損:11,000円がかかります。	家賃卸問屋 NKK 宇都宮店 〒317-45 宇都宮市問屋町317-45 営業時間/AM9:30~PM6:30 各種カードローンも取り扱っております ※チラシ商品・お買得品・アウトレット商品は除く ショールーム028-656-8832 倉庫会場090-5210-4557 https://www.t-fujiset.co.jp			

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

ぐっすり眠れる冬の快眠術

寒さが深まる季節は、布団の重ね方をひと工夫することで、眠りの温かさがぐっと変わります。今回は布団と寝室を整え、冬の快適な睡眠を手に入れるポイントをご紹介します。



布団の重ね方の基本は

「天然素材は内側、合成繊維は外側」

・天然繊維（綿・ウール・カシミアなど）の場合

吸湿性が高く、汗を吸収して放湿するため、体に近いほど快適です。特にウールは湿気を熱に変える性質があり、より温かく眠れるため、羽毛布団の下（体側）に重ねるのが最適です。

おすすめの重ね方：敷布団 → 体 → 毛布（天然） → 羽毛布団



・合成繊維（アクリル・ポリエステルなど）の場合

湿気をため込みやすく、肌に近いとムレやすい傾向があります。保温力を低下させないように、羽毛布団の上にかけて、保温力を閉じ込めるように活用します。

おすすめの重ね方：敷布団 → 体 → 羽毛布団 → 毛布（合成）

快眠のための工夫

耳～首・肩周りは特に冷えやすく“寒だまり”といわれる部分です。布団を少し深めに掛ける、ネックウォーマーを取り入れるなど、冷気を入れない工夫が有効です。

身体の下からの冷え対策

敷パッドや敷き毛布、電気毛布などを使い底冷えを防ぐと、布団内の暖かさが安定します。就寝前は高めに設定して布団内を暖め、眠るときは低温に切り替えるか電源を切りましょう。

室温を一定に保つ

エアコンやヒーターで、部屋全体を暖めておくと布団内の暖かさが維持しやすく、寒さを感じにくくなります。また、加湿器を併用して湿度40～60%をキープすると、のどの乾燥を防ぎ、眠りやすい環境になります。



遮光・断熱カーテンで冷氣対策

外気の冷たさが伝わりにくく、部屋の暖かさを逃がさないため、冬の寝室では遮光性・断熱性の高いカーテンが効果的です。

イベント＆スポット情報

13日、冬のギャラリーコンサート

画家たかむらゆきさんの作品展示に寄せて、初日にギャラリーコンサートを開催します。弦楽器や北欧の楽器で奏でる音と、美しい透明感・圧倒的な世界観の絵画で織りなす物語をお楽しみください。

「たかむらゆき作品展示」

日 時：12月13日(土)～12月20日(土) 10:00～18:00

(最終日は16:00まで)

※13日はコンサートのため貸し切り。

14日(日)から通常開催

会 場：カフェ＆ギャラリー花山椒

(日光市下鉢石町943 ☎0288-54-0450) ※近隣コインP利用

「ギャラリーコンサート～冬の森へ～」

日 時：12月13日(土) 14:00開場／14:30開演

出 演：〈音楽〉安生正人(ギター)、櫛谷結実枝(バイオリン) 〈絵画〉たかむらゆき

料 金：3,000円

主催者メッセージ：「画家たかむらゆきの透明感溢れる絵画に寄せて、ギターとバイオリンで皆さまを冬の森にいざないます。日光東照宮にほど近いギャラリーで日常から少し離れ、心の余白を味わってみませんか？」

予 約：☎090-2107-6706もしくは ☒yoyaku_kushitani@yahoo.co.jp 櫛谷まで



イベント開催レポート

宮PASSスタンプラリー開催中

宮PASSは、宇都宮市自治会会員向けの福利厚生で、協力店になっている各施設で優待を受けられる制度です。優待を受けられる店舗数は188店。

自治会会員の方はぜひ活用してみてください。

宮PASSスタンプラリー

開催期間：10月1日(水)～12月26日(金)

抽 選：2026年3月頃 ※賞品の発送をもってお知らせ

参加方法：参加店舗や地区市民センター、市民活動センター、地域コミュニティセンターにある応募用紙で参加。応募は各センターに設置されている回収ボックスへ投函。または、LINEアカウント「コレメツケ宇都宮」から参加。

参加店舗：ホームページでご確認ください。https://www.ujiren.com/miyapass/



主催者：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 ☎028-632-2289

宮スクの日

抽選会

切絵コーナー

タロット手相占い

次回 12/21日

12/7～クリスマスイルミネーションツリー
各テナントでプレゼント ※無くなり次第終了
説明書をよく読んでご利用ください。

卓上カレンダー
2026 配布中

1F セブンイレブン 宇都宮馬場通り店

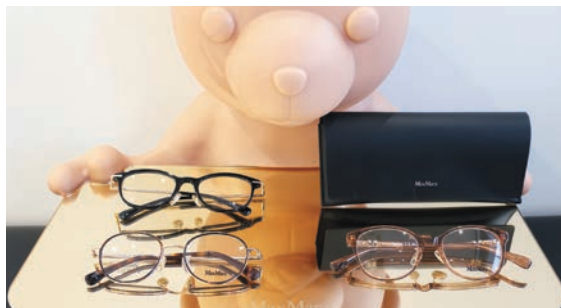


クリスマスチキンセット予約受付中！
12/23(火)まで
※予約締切 受取日の2日前



営業時間：24時間
定休日：無休
☎ 028-624-7386

1F オグラ眼鏡店



今年も頑張った自分へ
ご褒美アイウェアいかがですか？

オグラ眼鏡店

営業時間：【平日】10:00～19:00
【日祝】10:00～18:00
定休日：水曜日
☎ 028-624-9926

2F ベイリーズ ホリスティック リラクゼーション・サロン



足つぼ+整体 60分 5,300円(税込)
極上アロマリンパ & ドライヘッドスパ 60分 6,300円(税込)

ホリスティック・リラクゼーション・サロン
Bailey's
ベイリーズ

営業時間：11:00～22:00
定休日：無休
☎ 028-623-4555



うつのみや表参道スクエア
宇都宮市馬場通り4-1-1

お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。

以後 駐車料金 200円/30分

■利用時間 8:00～23:00/年中無休



HPはこちら▶

うつのみや表参道スクエア

検索



特大号
VOL.3

今週のうちの子



- 名前 ウリ (サバシロ・1歳半)
 ●特技 名前を呼んだら返事をする
 ●コメント 我が家に来たばかりのときは、遠くから私の様子を見張っていたけれど、今では一緒に昼寝をするくらいに仲良くなったね。これからもよろしくね！
 (ペンネーム まりまり)

「もともと警戒心の強い猫ちゃんが、少しずつ心を許してくれると、とてもうれしいですね。お昼寝も幸せな時間ですね」
 編集室



- 名前 ころも
 (スコティッシュフォールド・1歳)
 ●特技 人に甘えること
 ●コメント 甘えん坊で遊ぶことが大好きです！ 名前を呼ぶとお返事してくれたり、寝るときにはそばに来てくれて一緒に寝たりします♡先日1歳の誕生日を迎えて、お祝いをしました！
 (ペンネーム パルパル)

「1歳のお誕生日おめでとうございます。これからも元気で過ごしてね！」
 編集室

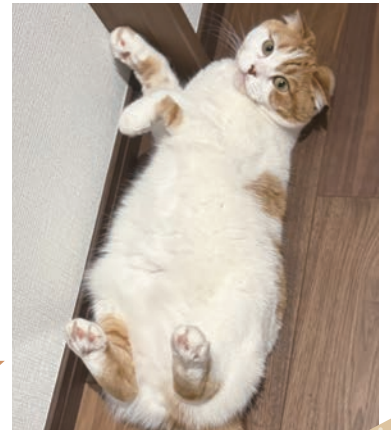
- 名前 ぶてちゃん(日本スピッツ・9ヶ月)
 ●特技 枕でねんね
 ●コメント 10月26日で1歳になったぶてちゃん、人間も犬も大好きなやんちゃボーイは大好きなボール遊びをした後は枕を上手に使ってねんねします。これからもずっとよろしくね、大好きだよ！
 (ペンネーム 餅丸ぬい)

「1歳おめでとうございます。枕を使って寝てしまう姿、かわいらしいですね」
 編集室



- 名前 ミュウ
 (スコティッシュフォールド・3歳)
 ●特技 おやつのに時に礼儀正しくおすわりをして、お手をしてから食べる
 ●コメント すっかり家族の一員になり、毎日ニャンニャンおしゃべりをしています。へそ天ポーズで、じっと見つめてくる可愛さに、胸キュン♡
 (ペンネーム フータくん)

「食事マナーが完璧ですね(笑) キュートなへそ天ポーズに釘付けです」
 編集室



- 名前 リリ
 (シェットランドシープドッグ・6歳)
 ●特技 みんなと仲良くできる
 ●コメント セタ生まれの女の子。穏やかな性格なのでドッグランでもだれとでも仲良し！ 甘えたい時はじっと見つめてくれます♪
 (ペンネーム マカロン)

「こんなやさしい瞳に見つめられたら、何でもしてあげたくらいそう(笑)」
 編集室



- 名前 りん(サザナミインコ・1歳)
 ●特技 逆さにぶら下がること
 ●コメント いつも鈍臭くて笑わせてくれる子です。服の中に入ってきたりとベタ慣れでとても可愛いです！ 長生きしてね！
 (ペンネーム にんじん)

「鳥らしからぬ行動で、家族みんなを楽しませてくれるりんちゃん。一緒にじゃれ合うことができるなんて、ステキですね」
 編集室

熱戦を見逃すな



2025-2026 SEASON H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



H.C. 栃本日光アイスバックス

東北フリーブレイズ

2025.12.27 SAT.
2025.12.28 SUN.

霧降アイスアリーナ14:00 FACEOFF

TICKET INFORMATION

チケット情報●一般販売中

インターネット販売

「IBチケット」(アイビーチケット)

●一般販売中(24時間受付可能)

<https://www.funity.jp/tickets/icebucks/showlist> (PC・モバイル)

店舗販売

ファミリーマート全店舗

●店舗内マルチコピー機にて一般販売中(24時間受付可能)

https://www.family.co.jp/services/ticket/ticket_buy.html

福田屋のお歳暮

お世話になったあの方へ。
ありがたうを伝える
真心ギフト。

2025 FUKUDAYA WINTER GIFT

FKD宇都宮店 3F大催事会場

12月25日(木)まで

FKDインタパーク店 2F大催事会場

12月24日(水)まで

福田屋鹿沼店 3F大催事会場

12月21日(日)まで

■時間:午前10時〜午後7時

FKDハイカード・FKD PPカードポイントカード会員様

限定特典

Fマーク商品

10%割引

いたします。

ご自宅のパソコンで、スマホでお出かけ先から

いつでもどこでも ショッピング

ご来店の必要も、待ち時間もありません。ご都合のいい時間でお申し込みができます。
お支払いは、クレジット、銀行振込でラクラク簡単決済。

インターネットでのご注文も承っております。

承り期間:12月19日(金)まで

※銀行振込は12月19日(金)までとさせていただきます

FUKUDAYA Online Store

ネット

こちらのマークの
商品のみ承ります。

スマートフォンからはこちらから。▶

福田屋百貨店公式「福田屋オンラインストア」
https://fukudaya.online/

インターネットでのご注文に限り 全国一律送料660円

クール便は全国一律990円

※送料込み商品は除きます ※酒類は除きます ※離島は除きます

お問い合わせ先e-mail: support@fukudaya.online
TEL:028-623-5195(AM10:00〜PM6:00)

お歳暮総合大ギフトセンター開設中

送料込み
ネット

○〈ラフィーネ〉
真心
(焼き菓子9種)
(焼き菓子9種11個)
※賞味期限 常温21日

税込3,880円

送料込み
ネット

○〈笑福シューマイ〉
特製豚シューマイ
8個入×2箱
(豚シューマイ8個入×2箱)
※賞味期限 冷凍60日

税込4,000円

送料込み
NEW
ネット

○〈木村屋精肉店〉
愛媛牛ロース
ステーキ300g
(愛媛牛ロース ステーキ用300g)
※賞味期限 冷凍90日

税込7,560円

送料込み
NEW
ネット

○信玄武者
ほうとう(野菜付)
(約6食分/
めん200g・みそ50g)×各3、野菜150g×3)
※賞味期限 常温90日

税込4,000円

送料込み
ネット

○〈クイーン洋菓子店〉
大濱ロール・
チーズタルト
詰め合わせM
(大濱ロールカット4、チーズタルト5)
※冷凍(賞味期限 解凍後2日)

税込4,280円

送料込み
NEW
ネット

○〈米山そば〉
鹿沼在来そば
(コソバ)とろろ
(新そば鹿沼在来そば(なまそば)140g×6、
国産とろろ30g×6、
ざる用ストレートそばつゆ70ml×6)
※賞味期限 冷凍30日
(解凍後 冷蔵7日間)

税込4,860円

送料込み
ネット

○〈谷本蒲鉾店〉
レンジでじゃこ天詰め
(じゃこ天2枚入×3袋、上白天天2枚入×1、
野菜天×1、ピリ辛ごぼう天×1、
チーズちくわ2本入×1)
※賞味期限 冷蔵30日

税込5,400円

送料込み
ネット

○〈讃岐の男うどん〉
冷凍うどん5個セット
(冷凍すし煮込みカレーうどん・きつねうどん・
わかめうどん・肉うどん・かつ丼の具の5食入)
※賞味期限 冷凍90日

税込5,400円

送料込み
F
配送料
660円
NEW
ネット

○〈アンリ・
シャルパンティエ〉
アンリ・コレクション
(フィナンシェ×5、マドレーヌ×4、
ブティ・ガトー・アソルティ×22、
ラングドシャ(プレーン)×9、
ショコレート)×5、アーモンドクッキー×6)
※賞味期限 常温60日

税込5,400円

送料込み
ネット

○〈高級食パン専門店
ブライヴォリー〉
ご褒美食パン
3本セット
(サラ・ブレッド、
クルミブレッド、宇治抹茶大納言
それぞれ縦約9cm×横約17cm×高さ約12cm)
※消費期限 常温7日
※本州のみ配送
(中国地方除く)

税込5,400円

送料込み
NEW
ネット

○〈愛媛県
西宇和産〉
温州みかん(5kg)
(愛媛県西宇和産温州みかん5kg
(秀品・S〜Lサイズ))
※11月上旬〜12月26日頃の
お届けとなります。

税込5,724円

送料込み
ネット

○〈なだ万〉
西京漬
(銀鱈・金目鯛・鰯・鰯・鰯(サーモントラウト)
各70g×2袋)
※賞味期限 冷蔵30日

税込10,800円

F

福田屋百貨店おすすめギフト

送料込み

商品に宅配料金が含まれております。
(お持ち帰りはご遠慮ください。)

配送料
660円

配送料金「全国一律660円」ギフト

NEW

新商品

ネット

インターネットでもご注文いただけます。

2025 FUKUDAYA

Christmas

Special cake & Dinner

ご予約承り期間

クリスマスケーキ・おせちともに

12月14日(日)まで

各店1F食料品
サービスカウンターにて
承ります

※鹿沼店はクリスマスケーキのみ
1F銘店ケーキ売場に承ります

二〇二六年 福田屋百貨店特撰

おせち

※クリスマスケーキのお渡しは発送都合等により、お渡し時間が午前11時からとなります。ご了承ください。

Queen

ネット

Q-1

全店合計250台限り

〈クイーン洋菓子店〉
いちごの生クリーム
デコレーション
(5号 約15cm)

税込 5,000円

本体 4,630円+税 370円

お渡し日:〈宇都宮店〉12月20日(土)〜25日(木) 〈インタパーク店・鹿沼店〉12月24日(水)のみ

chihiro

ネット

PC-1

全店合計120台限り

〈パティスリー チヒロ〉
ノエル・フレーズ
(5号 約15cm)

税込 5,800円

本体 5,370円+税 430円

お渡し日:12月23日(火)〜25日(木) ※鹿沼店は12月24日(水)のみ

LE CHÈVREFEUILLE

ネット

RS-2

全店合計50台限り

〈ル・シェーヴルフィユ(那須)〉
ツインノエル
(4号 約12cm×2台)

税込 5,000円

本体 4,630円+税 370円

お渡し日:12月24日(水)

NEW

ネット

W-2

各店合計30台限り

〈パティスリーウエスト〉
サンタ&トナカイ
(5号 約15cm)

税込 5,500円

本体 5,093円+税 407円

お渡し日:12月24日(水)

宇都宮店・インタパーク店限定

新登場

O-1

〈福田屋百貨店オリジナル〉
特製三段重
おせち「結(むすび)」
(お届けのみの承りとなります)
◆賞味期限:冷凍状態で1月15日(木)
◆6.5寸19.5×19.5×高さ16.5cm(3段計)
◆48品目◆配送エリア:関東のみ(離島不可)
◆12月30日(火)着指定(時間指定不可)
◆送料サービス

ネット

冷凍

お届けのみ

税込 17,980円

※ 16,648円+税 1,332円

新登場

O-2

〈ホテルニューイタヤ〉
和洋中おせち三段重
(お持ち帰りのみの承りとなります)
◆賞味期限:1月1日(木・祝)
◆消費期限:1月1日(木・祝)
◆20.0×20.0×高さ12.0cm(3段計)
◆31品目◆お渡し日:12月31日(水)

冷蔵

お持ち帰りのみ

税込 27,000円

※ 25,000円+税 2,000円

新登場

O-26

〈「ホテルニューオータニ」監修〉
和洋中三段重
(お届けのみの承りとなります)
◆賞味期限:冷凍状態で1月31日(土)
◆19.6×19.6×高さ15.9cm(3段計)
◆45品目◆配送エリア:関東のみ(離島不可)
◆12月29日(月)または
30日(火)着指定(時間指定不可)
◆送料サービス

ネット

冷凍

お届けのみ

税込 21,600円

※ 20,000円+税 1,600円

新登場

O-31

〈京都清水五条「ほった」監修〉
100品目おせち二段重
(お届けのみの承りとなります)
◆賞味期限:冷凍状態で1月31日(土)
◆28.5×38.0×高さ13.7cm(2段計)
◆100品目◆配送エリア:関東のみ(離島不可)
◆12月29日(月)または
30日(火)着指定(時間指定不可)
◆送料サービス

ネット

冷凍

お届けのみ

税込 21,384円

※ 19,800円+税 1,584円

ケーキのご予約
はこちら

FUKUDAYA Online Store

福田屋百貨店公式
「福田屋オンラインストア」
https://fukudaya.online/

ネット

こちらのマークの付いている商品は、
インターネットでもご購入いただけます。

おせちのご予約は
こちら

FUKUDAYA Online Store

—2026—
福がくる福袋

事前予約

※福袋はポイント付与対象外となります
商品により承り・お受け取り・お届けなどそれぞれの期間・方法が異なります。
商品ページにてご確認ください

承り期間 12月14日(日)まで ※一部12月23日(火)午後3時まで 福袋の詳細はこちら▶

12月は毎日

5倍ポイントデー開催

税別100円お買上げごとに
5ポイント貯まります

ハイカード・PPカード会員様限定 特別企画

チャージ ポイントサービスキャンペーン

12月1日(月)〜14日(日)は1回20,000円以上のチャージで
チャージ お買上げ 3倍 5倍 8倍ポイントサービス

1,000円〜19,000円のチャージでは
チャージ お買上げ 1倍 5倍 6倍ポイントサービス

IPSスポーツクラブ

健康習慣、ここから始めよう ～笑顔があふれる あなたのサードプレイスへ～

「最近、体を動かしていますか?」忙しい毎日で運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。宇都宮市インターパークにあるIPSスポーツクラブは、健康づくりを本気でサポートする総合フィットネス施設。大人から子どもまで、初心者から上級者まで日々の健康に向き合っています。ジム、プール、スタジオ、ゴルフ、ピラティス…全てがそろった環境で、あなたの“健康習慣”を始めませんか?



同施設は、創業55年の歴史を持ち、全国初の会員制スポーツクラブを立ち上げたパイオニア、東京アスレティッククラブグループが運営しています。青柳智輝支配人は「ここに来れば誰かと会話し、笑い合える。生活のサードプレイスになれば」と話し、人とのつながりが育む豊かな健康を目指し、サポートを続けます。

最新のトレーニングマシンが並ぶジムは、

筋力アップや代謝改善を目指す方に最適。さらに、ヨガやストレッチなどのスタジオプログラムは、心身のバランスを整え、ストレス解消にも効果的です。水中運動やスイミングは、関節に優しく、運動初心者やシニアにもおすすめ。運動後には大浴場でリフレッシュできるのも嬉しいポイントです。

ゴルフシミュレーターも新設し、「ゴルフオプション」として受講することができ、天候



問わず練習ができます。また、データの解析やティーチングプロによるワンポイントレッスンなどもあるため自分の苦手なポイントに合わせた練習も可能です。日々のトレーニングに追加することができオプションが豊富な点は新たなトレンドを取り入れていくスポーツクラブのパイオニアだからその強みです。

女性向けに注目なのは、マシンピラティス(女性限定)。体幹を鍛え、姿勢を改善することで、腰痛や肩こりの予防にもつながります。

利用者の声

マシンピラティスを始めて、正しい立ち方や姿勢を保つことができるようになりました。筋肉痛になってじわじわ疲れが出てきますが、インナーマッスルを鍛えられて筋肉が伸びるのが気持ちいいですね。



大型商業施設に隣接するため、買い物ついでに運動ができます。多くの保護者は、子どもをスクールに預けている間に買い物を済ませているなど、便利さが決め手という利用者は多く見られます。健康は一日にしてならず—だからこそ、続けやすい環境が大切です。

IPSスポーツクラブで、あなたの未来の健康を育てましょう。12月には初めて「インターパークウェルネスフェスタ」を開催します。詳細は下記イベント情報をチェック!



読者のお悩みに応えます!

テレビを見ながらでもできる

「腰痛予防のための簡単ストレッチ」

「簡単にできるストレッチが知りたい」「腰痛に効く体操は何かありませんか?」このようにMiaのアンケートに寄せられたご意見を基にIPSスポーツクラブの青柳支配人に簡単にできるストレッチを教えてくださいました。生活の中に取り入れてみては?

おしりのストレッチ



1 椅子に座って右脚を左脚の上に



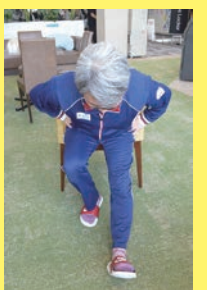
2 上半身を前に倒す
反対の脚も同様に

POINT! 右足の膝が浮き上がらないように

太もも裏のストレッチ



1 椅子に座って左脚を伸ばす



2 上半身を前に倒して、
太もも裏をストレッチ
反対の脚も同様に

POINT! 膝とつま先を天井に向けましょう

インターパーク

第1回

ウェルネスフェスタ

家族で楽しみながら健康について考えよう!

2025.12.14 日 10:00-19:00

参加無料

IPSスポーツクラブ
宇都宮市インターパーク4-2-3

予約制
定員9名

栃木出身プロゴルファー 佐藤 絵美プロゴルフクリニック

佐藤プロから教わるゴルフレッスン
& 佐藤プロも実践する
トレーニング&ストレッチ

10:15~12:15

Special Guest 佐藤 絵美 (さとら・えみ)

先着順 予約不要
AI 姿勢分析 10:00~12:00
歩行姿勢測定 10:00~12:00
Dr. セルフチェック 13:30~16:30

予約制 スタジオレッスン 無料体験
11:45~15:15(各30分)
ボディバランス30/ステップ入門
ウエストシェイプ/バランスボール
ウェーブストレッチ

予約制 こども無料開放アクアジム
11:30~14:00/14:15~15:15
水着/スイムキャップ/タオル
対象 年中以上(年中から小学2年生までは
18歳以上の保護者同伴)

先着順
予約不要

キッズトランポリン無料体験イベント
& アスリート実演

会場 FKD インターパーク店
1階正面東側入口 エスカレーター横特設会場

①11:00~12:00(受付10:30~)/②13:00~14:00(受付12:30~)

2026年1月~(毎週月・日曜)

キッズトランポリン教室開設!

時間 月曜17:30~18:30/日曜10:30~11:30
対象 年中~中学生 定員 各クラス15名(先着順)



Special Guest 佐藤 優菜 (さとら・ゆうな)

イベント参加後のご入会で

初回 月会費 0円 & 体操着、スクールノート
(通常8,250円) 無料プレゼント

インターパークウォーキング
スタンプラリー 12.6~14

インターパークFKDを回ってスタンプをGET!



主催 (株)福田屋百貨店

共催 IPSスポーツクラブ(株)東京アスレティッククラブグループ

協力 栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)



IPS スポーツクラブ
TEL.028-657-6565

〒321-0118宇都宮市インターパーク4-2-3
HP <https://www.tac-net.info/ips>

営業時間 【月~木】10:00~23:00
【土】10:00~21:00
【日・祝】10:00~19:00
休館日 毎週金曜日、年末年始、
お盆、施設点検日

IPS スポーツクラブ



詳細はこちら



イベント予約はコチラから

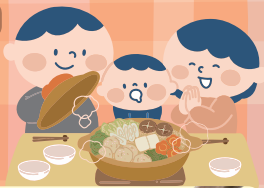
申込 締切 12/7 日

抽選結果はメールにて
ご案内いたします。





今年の冬はこれが食べたい!!



暑かった夏が過ぎたと思ったら、あっという間に12月。温かいものが恋しくなってきました。
冬はイベントや人と会う機会も盛りだくさん！そんなシーズンにピッタリの冬グルメを紹介します！

正月スペシャル！2026(4～5人前) 12,000円

豪華！本マグロや祝い鯛、いくら・雲丹入りのお刺身盛り合わせ。先着100セット限定で、年末年始の注文を承ります。ご予約は、電話またはInstagramのDMからお願いいたします。店頭販売はございません。
■お受け取り日
12/31(水)13:00～20:00
1/1(木)9:00～12:00



※写真はイメージです。仕入れ状況により異なります

四季食菜 ひろ喜

宇都宮市宝木町1-2592-115
☎ 050-8884-4276
営業時間▶17:00～22:30(L.O.22:00)
金・土曜～23:00(L.O.22:30)
定休日▶月曜、第3火曜
駐車場▶6台



今年もやります年末年始のお刺身盛り！お値段は破格の税込12,000円！お正月は良いお刺身を食べましょう！

定番の6,000円コース 旬のこだわり食材が楽しめる7,500円コース

宴会2時間・飲み放題付
4名様以上からご予約制。
忘新年会には、ねぎ明太豚しゃぶが入るコース料理がオススメ！
目利きが光る鮮魚の刺身からメまで楽しめます。



ベにはパスタを合わせて明太クリームパスタ風でどうぞ。
新感覚しゃぶしゃぶを
ご賞味ください。



蔵くるくる

宇都宮市塙田3-2-2(県庁前通り・JA共済ビル向かい)
☎ 028-624-3936
営業時間▶18:00～(L.O.23:00)
※予約状況で早じまい有
定休日▶月曜・隔週火曜
駐車場▶4台※提携駐車場 有



数量限定商品(ネギ玉・紅生姜・しいたけ・那須御養卵)は、12/20(土)までにご予約をお願いいたします。

たまごやき舎 玉一商店

宇都宮市築瀬町1834-5
☎ 028-635-5898
営業時間▶7:30～16:00
定休日▶水・日曜、祝日 12/28(日)は営業
(※市場の休みに準ずる。12/31年前まで営業)
駐車場▶7台(隣りと共同P 2台分含)



団体様用セルフ飲み放題プラン
(6名様から)アルコールプラン
1,800円・ノンアルコール800円で
追加可能になりました。

桃畑Shinka.

河内郡上三川町上郷53-3
☎ 0285-37-9135
営業時間▶11:00～20:00
(15:00～17:00休憩)
月曜11:00～14:00
定休日▶火曜 駐車場▶有



季節の食材おまかせコース
6,800円(要前日まで予約)
コースメニューがリニューアル
されました。スパイスが効いた中華
で元気に冬を乗り切りましょう！



玉子焼きプレーン 600円(左)
ネギ玉 700円(右)

新鮮な生卵を100%使用し、大切な焼きの工程はすべて手作業です。甘味と塩味の絶妙なバランスが自慢です。



ホテル東日本宇都宮 中国料理 黄河

宇都宮市上大曾町492-1
ホテル東日本宇都宮1F
☎ 028-643-5520
営業時間▶ランチ 11:30～15:00(L.O.14:00)
ディナー 17:30～21:00(L.O.20:00)
定休日▶年中無休 駐車場▶500台



「蟹フェア」は2026年3月31日(火)までの開催となります。
蟹フェアメニューは2名様より承ります。

中国料理「黄河」冬の美食
中華蟹会席 6,600円

12/1(月)より「蟹フェア」がスタート！イタリアン、中国料理、日本料理、フランス料理それぞれのシェフ渾身、「蟹」メニューを是非ご堪能ください。



生どら焼き とちあいか2倍 1個250円、10個(箱入)2,700円

御菓子司 樹金 自慢のもちもち皮に、とちあいかの香りたっぷりの生クリームがとろける美味しさ！



当店人気No.1！自家製完熟いちごジャムを使用しています！年始の挨拶の手土産や、来客用のお茶菓子にも是非。

御菓子司 樹金 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
(他 宇都宮駅ビルバセオ店、上戸祭店 有)



education!

子育ての悩み 教えてMia特集

Mia読者プレゼントのアンケートでも、実は多く寄せられる「子育ての悩み」。子ども向けに活動している方々に子どもたちと向き合いやすくなるヒントを聞いてきました。あなたの「子育ての悩み」もお聞かせください!

子どもが宿題・勉強に集中できない/LIBRairiE

Q 宿題・勉強になかなか取りかかれず、集中ができません。どうしたらよいでしょうか?

A 5分の法則ってご存じですか? やる気が出ないときでも、とりあえず5分だけやってみるという行動心理学に基づくものです。5分だけ、と始めると、気付けば集中モードに入って30分、1時間と続けていることがあります。子どもの勉強でも同様です。宿題をまず5分だけやってみようという声かけで、様子見してみましよう。最初の5分だけは一緒に着座すると効果もアップです。そして、5分でも続けることができれば承認する(褒める)ことを忘れずに。

【習慣化のポイント】トリガー行動を決め、組み合わせる。例えば、おやつの時間が終わったら5分だけ宿題をする。このように〇〇したら□□するようにして毎日こなし、ルーティンにしていける。親にとっても「早く宿題をやりなさい」と叱る日々は一種の習慣化です。そんな習慣は辛いですが、だからこそ、前よりできている、前向きになったなど褒めポイントを見つけることが習慣になると良いですね。

リベラルアーツ塾 LIBRairiE

メール shuhei.ishige@gmail.com
場所 宇都宮市陽東5-29-20
白河コーポ102



相談会・体験授業無料!



個別授業／才能開発／音楽教室／英会話教室

オールイングリッシュでの授業実施も可能です。
不登校・学習障害などにお悩みの方でも成績アップの実績あります。
心理士の資格もあるためさまざまな悩みの相談をお受けできます。
QRよりインスタからDMをお待ちしております

子どもが早く走れるコツってありますか?/ティラノダッシュ

Q 子どもがかけっこが苦手で、運動というといふ諦めてしまいます。どうしたらよいでしょうか?

A 走り方って教わるのがないですよね? 実は走り方を知らないだけで、コツを知るとみるみる早く走れるようになっていく子が多いです。50mを2秒縮めた子や、100mを3秒縮めてリレーの選手になった子も。授業でも手を挙げるが増えたり自信につながる様子を見てきました。かけっこが早くなるコツをお伝えできればと思います。

コツ① スタートの姿勢(手足一緒にやめる・前足かかとを浮かせる・ひざを曲げる)
コツ② 足の着き方(なわとびの着地のように、足全体ではなくつま先を中心に着ける)

これらができるだけでも、すぐに効果が出る子もいます。実はコツがまだまだたくさんあります。もっと詳しく知りたい方はぜひ無料の体験にお越しください。

ティラノダッシュ

電話 080-1500-0604
メール info@tyranno-dash.jp
練習会場 カンセキスタジアム/クロカウススポーツ店
大松山運動公園陸上競技場



スポーツで人生を変える



ティラノダッシュ 宇都宮市・下野市のかっこ教室
〈無料体験実施中!〉



宇都宮スクール: 宇都宮市下平出町1121 大松山スクール: 下野市大松山1-7-1
カンセキスタジアムでもスクールオープン予定



宇都宮市職業体験

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

小学4～6年生向けの職業体験

宇都宮市内全域にて年間を通して
職業体験を実施します。

参加
無料

応募数が定員を超える体験については抽選となります

さがしに行こう!
未来のなりたい自分

体験 見学 学び

さまざまな業種・体験からお選びいただけます。



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!



体験の流れ

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!

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、
年末特別キャンペーン実施中 12/27(土)迄

北欧デンマークの世界的な聴覚ケア企業ダ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。

只今、お得なキャンペーン実施中!ぜひこの機会に補聴器をお試ください。

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・祝日えーる ゆー
エールU

エールU

保健と福祉のまろごと相談窓口「エールU」

「エールU(えーる ゆー)」は、子どもや高齢者、障がい者など、世代・分野を超えた困りごとをまるごと受け止め、育児や介護、生活困窮などの様々な保健福祉サービスへの橋渡し役を担っています。市内に30カ所設置、詳細はQRより。

宇都宮市 地域共生推進室
☎028-632-5327

宇都宮市旭1-1-5

🕒 8:30~17:15
📅 土・日曜、祝日
年末年始

セカンドライフのためのマネーセミナー

退職準備を40代50代から考える

12/13(土) 10:00~11:45、宇都宮市文化会館にて、退職準備型のマネーセミナーを開催します。ご応募や詳細は下記QRから。

主催：アクサ生命保険(株) MCVP推進第2部
※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。

栃木ダイレクトコミュニケーションズ
☎028-688-7850

宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内

🕒 9:00~18:00
📅 土・日曜、祝日
AXA-C-251014/847-378

Mia's クーポン 有効期限/2025.12.30

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!! 年始は1/2~営業します!!

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)
📅 12/4・11・18・31・1/1
※クリスマスは営業します
📍 14台(店前・第2駐車場 有)



Mia's クーポン 有効期限/2025.12.18

5号サイズ以上の
クリスマスケーキご予約の際
クーポン提示でアニマルゼリー
1個
プレゼント

- 1会計1回まで。先着100名様まで。
- ご注文時にご提示ください。



中今泉の銘店「サンマルタン」から、今年もクリスマスケーキの予約が始まっています!完成度の高いと評判のサンマルタンのケーキ達がクリスマスパーティーを彩ります!

サン・マルタン

☎028-663-0053

宇都宮市中今泉5-27-3
🕒 9:30~19:00
📅 毎週水曜、第3火曜
📍 10台



Mia's クーポン 有効期限/2026.1.31

冬本番!冷えと疲れに
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

- 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。

5,000円



たった1回でスッキリ!
★頑張った自分へのプレゼント★
Xmas・年末年始キャンペーン!ガラポンチャレンジ
実施中★ハズレなしの豪華プレゼント★

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/2025.12.20

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

- 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



とちぎの子育ては、下野新聞digitalで

check 1 いつでも、どこでも

下野新聞デジタルなら、いつでもどこでも気になる記事を、スマホやタブレット、パソコンなどで気軽にチェック!! 隙間時間も有効活用できますね。

check 2 オリジナル企画も

デジタル発のオリジナル企画の連載も。子育てや暮らしの情報、とちぎゆかりのエッセイなどのほか、各種コラムや図解記事も掲載中。

check 3 注目ニュースは速報で

事件事故や、県庁・教職員の人事異動、高校野球県大会の結果などは、速報として配信。紙面よりも一足早く、注目ニュースをゲットできます😊

下野新聞を宅配でご購読の中のお客様は愛読者プランが適用となり、下野新聞デジタルを追加料金なしでご利用いただけます。別途ホームページで「しもつけID」の登録をお願いします。

※主なプラン(表記は税込)

	愛読者プラン	フルプラン	スタンダードプラン
月額料金(税込)	3,900円 (紙+デジタル)	3,564円 (初月無料)	980円 (初月無料)
新聞宅配	○	×	×
紙面ビューア	○	○	×
デジタル朝刊・夕刊コーナー おくやみ など	○	○	×
デジタルオリジナル記事	○	○	○
デジタル速報記事 (事件事故・高校野球・人事異動など)	○	○	○
デジタル無料記事	○	○	○

※法人のお申し込みはお問い合わせください。

しもつけIDに登録する▶

※新聞購読者は、新聞契約者名・販売店名が必要になります。
※新聞を未購読でデジタルサービスのみをご希望の場合はクレジット決済となりますので、カード番号や名義、セキュリティナンバーなどの情報が必要になります。

「下野新聞デジタル」ウェブサイトから「しもつけID」にご登録をお願いします。
しもつけIDとは、「下野新聞デジタル」の有料ページやアプリにログインするための共通IDのことです。必要事項や決済方法の記入、メールアドレス・パスワードを登録してください。
なお、「下野新聞デジタル」はおひとりご入会で、同居のご家族または利用者が扶養のご家族に限り、3デバイスまで同時にご利用いただけます。



受験の現在地

深掘り!進路指導

進路指導や受験事情に特化した県内高校を紹介するコーナーです。令和の学生が立つ「受験の現在地」を深掘りします。



総務省家計調査で県内唯一の対象地「宇都宮市」は毎年ギョーザで話題を集めますが、それ以外の消費へもスポットを当て、市民の暮らしを読み解きます。



食べ歩きブログ「1000円グルメの旅」や、県内の高校をモデルにした小説「ナカスイ」シリーズ、「オリオンは静かに詠う」などで注目した村崎なぎこさんによるエッセーです。



高校紹介や大学合格実績の検索機能、過去の入試倍率の推移などを掲載。複雑化する志望校選びから合格までをワンストップで手厚くサポートします。



とちぎで暮らす親子の日々を記事で応援します。子育てや教育の悩み、疑問はもちろん、お楽しみ情報や「あるある」とうなずける話題まで幅広くお届けします。



10分で作れる時短レシピが反響を呼び、SNS総フォロワー数70万人超を誇る「たじ」さんが綴るエッセイとレシピ。頑張らないことで手に入れた豊かな日々を紹介中です。

デジタルは
ここから!

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

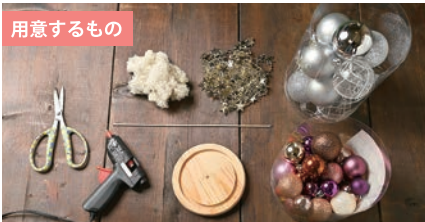
Vol.
58

お家でハンドメイドクリスマスを楽しもう

キラッと輝く個性派ツリー



12月に入り、年末に向けて慌ただしい季節がやってきました。今回は100均材料で気軽に作れる、手作りクリスマスツリーにトライ。コンパクトなサイズなので、玄関やお部屋など、好きな場所にサッと飾りやすいのも魅力です。



用意するもの
キリ、ハサミ、グルーガン、竹ひご (3mm太で約30cm)、モス、木の土台、ガーランド、ボール型オーナメント (大・中・小)



木の土台の中央にキリで穴を開け、竹ひごを刺し、根元をグルーで固定しておきます。竹ひごは、ボール型オーナメントの輪が通る太さのものを選びましょう。



大きいボール型オーナメントから順に竹ひごに通します。ツリー型になるように慎重に！竹ひごに通せなくてもグルーで固定すればOK。最後にガーランドを巻き付けます。



ワンポイントアドバイス



オーナメントを固定したら、隙間を綿で埋めます。使うのはモスのほか綿や羊毛フェルトでもOK。入手しやすいものを選んで。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ 鶏肉とかぼちゃのグラタン

調理時間 約25分

材料 2人分

- 鶏もも肉 200g
- 塩・こしょう 少々
- かぼちゃ 1/6個
- 玉ねぎ (薄切り) 1/4個
- バター 10g
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 1カップ
- 塩・こしょう 少々
- ピザ用チーズ 40g
- パセリ (みじん切り) 適量

1人分当たり

カロリー 500kcal / 塩分 1.8g

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振って下味を付ける。
- かぼちゃは種を取り除き、ひと口大に切る。耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、レンジ (600W) で3分間加熱する。
- フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて炒める。
- 鶏肉に焼き色が付いたら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりとしてきたら小麦粉を振り入れる。
- 小麦粉が馴染んだら牛乳とかぼちゃを加えて煮込み、とろみがつくまで加熱し、塩・こしょうで味を調える。
- グラタン皿に薄くバターを塗り (分量外)、⑥をよそいピザ用チーズを散らす。
- オーブントースターで焼き色が付くまで加熱し、パセリを散らす。



レシピ提供: JAふれあい食材/JA全農とちぎ

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ます。

2023年5月に活動をスタートした「多目的学習空間 Beans」。遊びや企画を通して、子どもの発想力や想像力、自立心を育む参加体験型のプログラムで、知識や経験を増やす学習を展開。学校の宿題に取り組むのはもちろん、自分が興味のある分野にアプローチ



21 多目的学習空間 Beans

学習支援 体験活動 食事支援

宇都宮市下栗町 731-1 そらまめ保育園 問い合わせ
☎028-612-6216 (平日 9:00~16:30)
活動日時 水曜 15:00~17:00
第2・4土曜 10:00~12:00 ※変動あり
長期休業中の平日 9:00~16:00
https://hoikuen-soramame.com/beans
※長期休業中は昼食・おやつを用意あり (別途 500円)

どんな子でも興味があれば利用できる、みんなの居場所です。申し込みはHPの予約フォームからお願いします。まずは見学から始めましょう。



ていこうと思います」と、子どもたちを指導するスタッフは話します。

今月はクリスマス会が計画されています。毎月第4土曜に親子で参加できるイベントが企画されるので、ぜひ気軽に参加してみてください。

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

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？



パート募集

業務内容 電話交換 (本社あての電話対応や案内、受付業務など)
雇用期間 2026年1月13日~3月31日まで (契約更新の可能性あり。最長3年)
勤務時間 ①9:00~13:30 ②13:30~18:00 (平日3人で①もしくは②を交代で勤務いただきます)
勤務地 下野新聞社本社 (宇都宮市)
給与 時給1,070円、賞与支給
休日 土、日、祝日 (その他、お盆時期や年末年始の会社休業日)
待遇 通勤手当支給
入社日 2026年1月13日 (要相談)
応募書類 履歴書 (写真貼付)、職務経歴書
応募方法 履歴書に「電話交換係希望」と明記の上、12月16日 (火) 必着で総務人事部まで郵送もしくはメールで提出してください。
選考方法 書類選考の上、通過者には12月22日 (月) に面接試験を受けていただきます。

応募先 下野新聞社 総務人事部
✉saiyou@shimotsuke.co.jp 〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11

短期アルバイト募集

業務 ①データ入力、資料作成、電話対応、軽作業 等
時間 9:00~18:00の間の6時間
平日週3日勤務 (休憩12:00~13:00)
勤務地 栃木県宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
時給 1,070円
資格 要免・基本的なPC操作ができる方
事務経験あれば尚可
待遇 ①労災保険加入 (週20時間未満) ②ダブルワーク可
応募 お電話またはメールにて経営管理室様までご連絡ください
✉tsukagoshi@tochigi-dc.co.jp

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)
☎028-688-7850 【受付時間】平日9時~16時
栃木県宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5F

Mia 読者プレゼント

応募締切
12月16日 (火)
必着

3名様 栃木県産にら (4kg (1kg×4袋))



栃木県産にら



※写真はイメージです。

冬から春にかけて栽培される「にら」は、葉が肉厚で柔らかく甘みが豊かで、今が一番の旬を迎えています。寒い時期に食べたくなる鍋にもぴったりな食材です！ビタミン豊富で栄養満点な旬の栃木県産「にら」を、ぜひご賞味ください。

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: 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、遊ぶ『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。

タウン情報紙 Mia 配布員募集!

急募

経験者さんも未経験者さんも歓迎！(業務委託)
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
時間 明るい時間帯ならいつでもOK
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。
報酬 当社規定による (チラシの量により変わります)
【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)
応募資格 18歳以上 (高校生不可)
その他 配布物は毎回ご自宅にお届けします。
詳しくは下記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 下野新聞社内
TEL 028-688-7850 【受付時間】月~金 10:00~17:00

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

12月はお早めに！
浮気 コンビニオナー
男性(50代)からの
ご相談。息子は海外
留学中で奥さん(50代)と二
人暮らし。オナーは週に
数日夜勤に入る。奥さんも
同じコンビニで働いていて夜
勤にも入る。ある日オ
ナーが夜勤明けに帰宅する
と奥さんが不在、近所の人か
ら「息子さん、帰って来た
の？」と声をかけられた。今
朝早く若い男が家を出て行
くの見たらしく、息子と勘
違い？悩んだ末ケーワンへ調
査を依頼。オナーが夜勤
の日を狙って家を張り込む
と夕方から夜まで人の近寄
る気配はない。真夜中になり
20代風の男が、周囲の気に
しながら奥さんのいる家に

宇都宮本部(作新付近)



宇都宮市東宝木町12-1 ケーワビル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

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

入って行く？早朝、出て行く
男を追跡！近くの駐車場に
停めていた車に乗り込み着
いた先は…なんと？オ
ナーのコンビニ！これまでの
証拠写真で男の顔をオ
ナーに確認してもらおうと店
員と判明！すぐに奥さんと
身内と話し合い。奥さんと
男に不貞行為で慰謝料を請
求とお互に別れ、奥さんと
は有利に離婚し、男はもち
ろん解雇した。

浮気？あやしい兆候！?

●携帯が鳴っても表示が出ていない。
●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

12月のご契約に限り
すべての
調査料金
10%OFF
追加工金 0円

ケーワンはここが違う！

●GPS無料・後払い
※法律事務所と連携して使用しています。
●分割払いOK
●弁護士無料紹介

創業32年 総合探偵社ケーワン

秘密厳守

安心！低料金後払い！
■公安委員会第41100007号

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
☎0120-61-4128
営業 9:00~17:00

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〉「犬派? 猫派?」

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。

孤独の果てで犬が教えてくれた大切なこと

誰も一度は「自分には居場所がない」と思っ
たことがあるはず。11歳の少年・宏夢もそのうち
の一人。ある日、宏夢はよく訪れる移動図書館の
館長である男性とタッグを組むことになります。目
的は犬を誘拐すること。狭い物置小屋で飼われて
いる犬を救うため、年の差43歳のコンビが立ち上
がりますが、問題はそれだけではなく…。見返り
を求めない犬が与えてくれる愛情。その大きさに
気付いたとき、今よりもっと誰かを大切に思える
でしょう。

著者:瀧森古都 発行:SBクリエイティブ 本体価格:¥1,320(税込)



猫がいなけりゃ息もできない

17年の夫婦生活を終え、1匹の三毛猫・もみ
じを連れて家を飛び出した著者。この本には、
愛猫とのかけがえのない時間がつづられています。
2度の結婚、新しいパートナーとの暮らし、
ついのすみかを決めた時。人生の大切な瞬間に
は、いつも猫がそばにいたという著者の猫に対
する温かなまなざしが感じられます。猫たちの写
真にも癒やされること間違いなし。愛されるより
も愛したいと思う存在がいることが、心を強くし
てくれるのだと気付かされました。

著者:村山由佳 発行:ホーム社 本体価格:¥1,540(税込)



高価買取 おたからや

相場 大高騰
高価買取

金貨付きネックレス ※2025年10月21日時点
(K24・15.5g/K18・11.6g)

参考買取価格
556,700円



おたからやにお任せください♪

クーポン有効期間
12/19金まで
おたからや
特別クーポン

買取品目
1点からOK

ダイヤ・宝石 時計 バッグ ブランドジュエリー カメラ など

30%UP
最大

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

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!

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



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
ご提出ください。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
の場合は、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。