

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

Instagram



TAKE FREE

vol.159

2026 1.10

次号発行は1月24日です

いちご王国とちぎの新名菓 武平作の新作フィナンシェ

「いちご王国とちぎ」にふさわしい名物菓子として、武平作から新たに登場した「いちごチョコレートフィナンシェ」。固形のイチゴチョコレートとクランベリーを練り込み、しっとりと焼き上げたフィナンシェは、イチゴチョコのkokとほどよい歯応えと、クランベリーのやさしい酸味と果実感が重なり合い、一口ごとに味わいが変化。フルーツケーキのような満足感のある食感も楽しめます。イチゴの形の4個入りBOX (1,112円) はギフトにおすすめ。1個から袋入りや箱入りまで、ちょっとした自分へのご褒美にも手土産にもぴったりです。



武平作だんご
宇都宮若草店

住 宇都宮市若草5-15-5	〈武平作だんご栃木駅前店〉 住 栃木市境町1-22	〈武平作小山店「ときのテラス」〉 住 小山市東城南4-30-1	〈武平作栃木本店「節菓の社」〉 住 栃木市城内町2-15-1
☎ 028-616-1220	☎ 0282-24-7727	☎ 0285-28-7277	☎ 0282-25-2575
営 10:00~18:00	営 9:30~18:00	営 10:00~18:00	営 9:30~18:00
休 無休	休 無休	休 無休	休 無休
P 15台	P 5台	P 26台	P 32台

販売のお仕事探しなら!

ステップワーク

まずは登録!

株式会社ステップワーク日光
宇都宮市中央本町4-7 TEL.028-634-8788

新型 RAV4

好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくを
作ろう!

新しい1年を、新しいRAV4と。
ずっと、好きにまみれろ!
LOVE FOREVER

Photo:RAV4 Z HEV(2.5L+モーター:E-Four・5人乗り)
ボディカラーはアバンギャルドブロンズメタリック(4V8)。235/50R20タイヤ&20x7 1/2"アルミホイール(切削光輝+ブラック塗装)+センターオーナメント+ホイールカッター(消費税込110,000円)はメーカーオプション。下記の価格には含まれません。■写真は合成です。
車両本体価格 **4,900,000円**(消費税込)

「どこへでも行けそう」
「なんでもできそう」——
そんな冒険心を呼び覚ます。

RAV4

新型RAV4の情報は
こちらから▼

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12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▼

Instagram▼
イベント情報など発信中!

わざわざ行きたい、おいしい寄り道

鶴田(南西)エリア

..... TSURUTA

オススメ

日常を抜け出す、心ときめく優しいごほうびタイム

鶴田周辺は、落ち着いた街並みに実力派グルメが点在するエリア。駅前から少し足を延ばせば、名店がそろいます。今回は、その中から自分へのごほうびに行きたくなる5軒を集めてみました。のんびりと巡ってみませんか？

【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。



猫の舌のように薄くて小さい焼き菓子「エッグドシャ」(3,000円)

贈りたくなる、卵が主役の優しいお菓子

日本一の卵を生み出すエッグファームが手がける洋菓子店。鶏の飼育から行うからこそ実現できる、良質な卵を主役にしたスイーツが並びます。「卵本来のコクや風味を最大限に味わってほしい」と、自社ブランド卵を生かした独自製法でつくるケーキや焼き菓子、貝殻の形をしたマドレーヌ「エッグドレーヌ」などは、濃厚で奥深い味わいが楽しめる評判です。

特に人気なのが、可愛らしい缶が目を引く、薄くて小さな卵形の薄焼きクッキー「エッグドシャ」などの物語シリーズ。贈り物にも喜ばれます。レジ横の卵の量り売りも魅力のひとつ。

併設のカフェでは、ケーキやランチを楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごせます。

RANMEISYA SWEETS FACTORY 本店

ランメイシャスイーツファクトリー

住 宇都宮市砥上町795-4

☎ 028-649-0607 営 9:00~18:00

カフェ 10:00~17:00 (L.O.16:30)

ランチ 11:00~14:00 (L.O.13:30)

休 不定休(ランチは水・日曜)

席 28席 P 20台

HP Instagram@ranmeisyasweetsfactory.tochigi



左：看板メニューの「キーマカレー」(サラダ・小鉢付・1,000円)

ご縁が交差する、優しい時間の流れるカフェ

横浜で暮らしていたオーナーが、母と一緒に暮らすため宇都宮へ戻り、実家の1階にオープン。猫店長がお出迎えしてくれる、温かな空気に包まれるおうちカフェ。今年7年目を迎えました。「誰かの家に遊びに来たような店にしたい」と、店内中央に大きなテーブルひとつとテラス席のみ。自然と会話が生まれ、気付けば「ここはクロスロードだね」と言われるようにご縁が繋がれる場所に。

サイフォンで丁寧にいれるコーヒーと共に、ゆったり過ごす時間は格別。テラスでのんびり過ごすのもおすすめです。同級生ミュージシャンのCDや、知人の作品が並ぶギャラリーのような一面も。人と人がつながる、居心地のいい一軒です。



ちよびカフェ

住 宇都宮市下砥上町1190-8

☎ 028-305-1389

営 朝カフェ 火・水・金・土

7:00~9:00 (L.O.9:00)

昼カフェ

10:30~17:00 (L.O.17:00)

休 日・木曜 席 13席(⑦) P 4台

左：「北海道4種のチーズ食パン」(1斤・1,500円)
右：「水にこだわる高級食パン」(1本〈2斤分〉・1,100円)

何もつけずにおいしい、ご褒美食パン

鶴田駅前店として開店し今年8月で3周年。水にこだわり、パンのために開発した独自のアルカリイオン水を仕込みに。厳選された素材のうまみを最大限に引き出した食パンで、しっとりと重みがあり、ほどよい柔らかさと深い味わいが魅力です。そのまま食べてはちみつの甘さとバター塩味の香りを楽しみましょう。もちろんおかずにもよく合います。

11月から銀座本店限定だった「北海道4種のチーズ食パン」が定番に。パルメザン、ゴーダ、チェダー、カマンベールがふんだんに練り込まれ、もちり生地の中にコクと香りが広がる、濃厚ながら後味は軽やかな味わいです。午前中に売り切れる商品もあるので、予約がおすすめです。



銀座に志かわ

宇都宮鶴田駅前店

住 宇都宮市鶴田町3314-34

☎ 028-611-1151

営 9:00~17:00 (無くなり次第終了)

休 月曜 P 店舗前2台

HP Instagram @ginzanishikawa_utsunomiya

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



LINEでもOK

見学・体験 無料!!





左：一番人気の「油そば+スペシャルトッピングA」(880円+180円)

その日の気分で味変を楽しむ、通いたくなる油そば

宮環沿いに店を構える油そば専門店。テーブル席とカウンター席を備えている広い店内は明るく、女性一人でも気軽に立ち寄れるのが魅力です。

座席にある食べ方を参考に、卓上の酢とラー油をかけて食べるのが基本。もちもち麺に特製ダレが絡み、さらにラー油と酢でコクのある奥深い味わいが増し、気付けば完食。卓上の玉ねぎを加えるとスッキリさっぱりとした味わいに。トッピングに迷ったら、セットになっているトッピング「スペシャルA」「スペシャルB」をプラスするのがおすすめ。麺の量が、並盛・大盛・W盛すべて同一価格(880円)というのうれしいポイント。基本の油そばに好みのトッピングを重ねて、自分だけの一杯を。



東京油組総本店 宇都宮組

住 宇都宮市鶴田町3492-11
☎ 028-623-1223
営 11:00～23:00 (L.O.23:00)
休 無休 席 35席(㊟) P 21台
HP <https://www.tokyo-aburatsubo.com/>



「特上ばらちらし」(ランチはサラダ、小鉢、お椀、デザート、ソフトドリンク付・3,800円)

赤酢との相性も抜群です。「お客様に喜んでもらえるのが一番」と、苦手なネタは別のネタに変更してくれる心配りも魅力。名物「すし食べ放題」(大人4,500円他)は世代を問わず大人気。ランチセットには、サラダ、茶碗蒸し、ドリンク付。あら汁飲み放題に加え、週替わりのサービスなどうれしい特典がてんこ盛りです。



左：「握りランチ」(サラダ、小鉢、お椀、デザート、ソフトドリンク付・6費1,700円～)

漁師直送の旬魚を味わう、 本格江戸前寿司

赤酢のシャリが印象的な江戸前寿司の人気店。15年の修業を積み、父からのれんを継いだ店主は、ネタへのこだわりも格別。宇都宮市中央卸売市場はもちろん、北海道・九州・石川・宮城などの漁師と自ら交渉。厳選した旬の魚を直送で仕入れています。

シャリは、水分量が少なくてすし酢の吸収が良い栃木県産の古米を使用。

すしの田丸家 田縁

住 宇都宮市鶴田町1508-6
☎ 028-680-7224
営 11:30～14:30 (L.O.14:00)
17:30～22:00 (L.O.21:00)
休 水曜 席 60席(㊟) P 20台
HP Instagram @sushidenenn



大人から子どもまで楽しめる 不思議いっぱいの科学館

2025年10月3日にリニューアルオープンした「コジマ子どもサイエンスパーク(栃木県子ども総合科学館)」。展示場は体験型展示で、AIやARなどの新たな技術を加えた約160点の展示で構成されています。プラネタリウムの恒星投影機は、約10億3,000万個もの星によって天の川を再現するタイプに変わり、迫力満点の星空が楽しめます。180席もあるのでゆったり宇宙の世界に浸れます。

屋外の遊びの広場には新しいインクルーシブ遊具が設置されたほか、人気の変わり種自転車も新しくなりました。暖か屋内で科学や宇宙の不思議を学ぶもよし、屋外で体を動かして元気いっぱい遊ぶもよし! 大人から子どもまで楽しめます。



コジマ子どもサイエンスパーク (栃木県子ども総合科学館)

住 宇都宮市西川田町567 ☎ 028-659-5555
営 9:30～16:30 (最終入館16:00)
休 月曜、第4木曜(祝日の場合を除く)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合を除く)
P 有 HP <https://t-csm.jp/>



万能オイルを日々の暮らしに Bergamotの 「ホホバオイル」

今回の担当



ライター いいの

乾燥の気になる季節に特におすすめしたくなるのが、Bergamotのホホバオイル。スキンケアにオイルを取り入れたことがない方はぜひ、「洗顔→オイル→化粧水→乳液」の順で試してほしい! 肌の成分に近いホホバオイルは膜を張る感じは一切なく肌にすっとなじみ、潤いの土台を作ってくれるのを実感できます。



「ホホバオイル」(左100ml(3,850円))/(右30ml(1,380円))

Bergamotのホホバオイルはオーガニックにこだわっており、全世代の方に安心して使用していただける品質。私は妊娠線予防やベビーマッサージに利用してもらえたらと、妊婦さんへのギフトとしても度々セレクトしています。顔だけでなく髪や体、ネイルにも使えるため、旅行時にも最適! ぜひ植物の力を日々のケアに取り入れてみてください。

アロマと雑貨 Bergamot (ベルガモット)

住 宇都宮市上戸祭町3011-40 営 12:00～18:00
休 月・火曜 P 3台 HP Instagram @bergamotnews



熱戦を見逃すな

2025-2026 SEASON H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS

2026.1.17 SAT.
2026.1.18 SUN.

霧降アイスアリーナ14:00 FACEOFF

2026.2.7 SAT.
2026.2.8 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





新年あけまして おめでとうございます



人生を幸福にする
広告とは？



〒320-0821
栃木県宇都宮市一条 2-6-3
TEL.028-638-0681
FAX.028-638-0686

チラシ作成から配布まで
自分でカンタンにできる

ZENRIN

らくらく販促マツ

月額 **1,100円** (税込)
株式会社 ゼンリン 宇都宮営業所
☎ 028-635-7833



OA機器・オフィス家具・事務用品

(有) ナイトウビジネス

栃木県宇都宮市清住1-10-15
TEL 028-621-4311 FAX 028-625-7827

自動車定期点検・車検・板金・塗装
中外自動車商工
有限会社

宇都宮市西大寛1-5-7 TEL028-634-8655(代)
TEL028-633-6225

フードの写真撮影はお任せください！



NAGASHIMA PHOTO STUDIO since 1924
宇都宮市幸町11-1 TEL.028-678-8987



TOCHIGI BOOKS
トチギーブックス

今を生きる心の季刊誌
もつけの心

Rental Space & Café
カフェ インクブルー

そば倶楽部
稲荷山
SOBA-CLUB INARUYAMA

OYA GRAND CENTER
大谷グラント・センター
株式会社 井上総合印刷
宇都宮本社 / 〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曽町1355番地
TEL.028-661-4723(代)

1960年創業 新聞屋さんのポスティング
栃木県内どこでもチラシ配ります

イケポス
にお任せください!!



運営会社：有限会社池田新聞店
☎ 0287-46-5353
✉ info@ikeposu.com

〒329-2163 栃木県矢板市鹿島町1-35



「**続きはWEBで**」
これ作ります
IDEAL
広告企画・制作
株式会社イデアル
宇都宮市御幸本町4731-19
idealnet.jp

謹賀新年
コンサルティング業
大谷保険事務所
代表 大谷 秀明
〒321-0038 宇都宮市星が丘2-9-1
携帯番号 070-6422-2562
総合保険代理店です 様々なご相談承ります

KAWAKAMI
Genesis
川上機工株式会社
新聞折込広告丁合機・搬送機・新聞販売店向け省力化機器
業務用ロッカータイプ乾燥機・オゾン関連機器
https://www.kawakami-kk.co.jp/
本社 〒370-0071 群馬県高崎市小八木町304-2
TEL: 027-361-6633 FAX: 027-362-4102
栃木営業所 〒300-0053 宇都宮市鶴田町1629-2-B
TEL: 028-649-3475 FAX: 027-649-3476

情報・通信システム **YTEL**
構築サポート
有限会社ワイテック
宇都宮市宝木町2-1028-5 TEL028-625-6515

Duplo
旧年中は格別のお引立てを賜り、
厚く御礼申し上げます。
なお本年も相変わらずご愛顧のほど
お願い申し上げます。
2026年 元旦
代表取締役社長 清田 弘
デュプロ株式会社
www.duplotky.co.jp
〒170-8416 東京都豊島区東池袋3-23-14 TEL03-5952-6111 FAX03-5952-0911

人をつなぐ **地域**をつなぐ
生活をつなぐ
エリアマーケティング会社です!
Next Value — 地域の豊かな暮らしのために —
株式会社 栃木オリコミ・センター

HAPPY NEW YEAR
Logistics for the Future
Bound to Innovation
株式会社 サンコー
SANKO Co., Ltd.
日光市沢又690番地3 Tel 0288-26-7376

Happy New Year
旧年中は大変お世話になりました
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます
2026 **Graphic Design**
Active
アクティブデザイン
宇都宮市戸祭元町11-10 ソフィア元町
active7dtp@yahoo.ne.jp

あかぼう
お荷物の事なら何でもご相談下さい。
赤帽 鈴木デリバリーサービス
宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409

総合印刷
株式会社 タートル
〒329-1311 栃木県さくら市氏家1231-8
TEL.028-682-8301
FAX.028-682-8304
URL.http://www.turtle.co.jp

FUJIFILM
Value from Innovation
謹賀新年
富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン株式会社
栃木支社： 栃木県宇都宮市東宿郷6-1-7 TEL 028-637-5111

おめでとう ございます
Tシャツ・ポロシャツ
作業服・事務服・白衣など
制服の事ならお任せください
株式会社 **タカヤ商事**
〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曽町1377-82
TEL 028-662-0812 FAX 028-662-0813

謹賀新年
本年も変わらぬご愛顧のほど
何卒よろしくお願い申し上げます
北関東広運株式会社
代表取締役社長 鈴木 和芳
栃木県宇都宮市平出町3786-1
TEL .028-660-4161

障害者 就労支援専門
若年から高齢まで様々な障害者の支援実績があります
知的障害 精神障害 身体障害 難病指定
B型事業所 利用者募集
電話 **028-678-2663**
☑ 一般企業での就労が難しい...
☑ まずは自分のペースで働きたい...
☑ 工賃あり、施設利用料なし!
就労継続支援A型B型多機能型事業所
どんぐり元今泉
宇都宮市元今泉 4-4-19(駅東公園近く)

Graphic Design
dqd
グラフィックデザイン ジェイ・ワイ・ディー
〒321-0165 宇都宮市緑4-8-6
jyd44i@rd6.so-net.ne.jp

販売促進はアドポスまで
Aobaya Adpos
(株)アオバヤ アドポス宇都宮センター
宇都宮市平松本町362-6 TEL.028-610-1537
https://www.adpos.jp/

株式会社 **下野テレビ映像**
代表取締役社長 千野 武久
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社内
TEL.028-650-6655 FAX.028-650-6656
ロケが愉快だ 宇都宮

編集企画 取材 原稿作成
編集工房 やまざき
〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭 3-4-15
TEL 028-625-3484 FAX 028-666-7006
E-mail koubou@canvas.ocn.ne.jp

謹賀新年
つくる人から笑顔に。
YOSH!KE! ヨシケイ栃木フーズ 株式会社
はじめての方限定 /
ヨシケイのミールキット
お試し5days **最大 50% OFF**
新商品 日替わり
夕食宅配御膳
健美膳
1週間通し
5日間(月~金)
のご利用で **1食分 690円 割引**
健美膳
お申込みは
こちら
冷蔵
お届け

謹賀新年
PCM
ポストコマーシャル
有限会社
Posting・Delivery・Printing
ポスティング・配送・印刷
栃木県宇都宮市下岡本町 2417
phone 028-678-5518
Mobile phone 090-1218-3417

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

冬のぎっくり腰を予防しよう

冬は「ぎっくり腰」に悩まされる人が多い季節です。なぜ冬にぎっくり腰は起こりやすいのでしょうか。「かっとかん運動教室」を運営する、ウェルネスデザイナーの伊澤さんに、その原因と対策を伺いました。



●冬のぎっくり腰が増える理由

冬にぎっくり腰が起こりやすい理由は、大きく分けて3つあります。

①体の冷え

寒さで筋肉や靭帯が硬くなり、ちょっとした動きでも負担がかかりやすくなります。

②血流の低下

冬は血管が収縮しやすく、筋肉に十分な血液が届きにくくなります。その結果、筋肉が硬直し、痛みを引き起こしやすくなります。

③水分不足

「冬は汗をかかないから大丈夫」と思いがちですが、実は肌の乾燥対策や体温維持のために水分が使われ、不足しやすくなります。水分不足は血流を悪くする大きな要因。夏以上に意識して補給することが大切です。

若い人でもぎっくり腰にはなりますが、年齢を重ねると血流の低下や水分不足が起こりやすくなり、リスクは高まります。

●冬は「血流が悪いのが当たり前」と考えて

冬は「誰でも血流が悪くなる」と考えて、意識的に対策をすることが大切です。ポイントは、体を温め、血流を促すこと。そのために欠かせないのが、食事とちょっとした習慣です。

- ・タンパク質は筋肉や血液の材料となり、エネルギーを作り出す働きを助けます。エネルギーが生まれることで体が温まり、血管が広がり血流改善につながります。肉や魚、卵、大豆製品などをバランスよく取り入れましょう。
- ・水分不足は血流を悪くする大きな要因。冬は喉が渇きにくいので水分摂取が不足しがちですが、冬野菜や汁物など食事から水分を補う工夫もおすすめです。
- ・「朝起きたら横になったままの状態、足首回しと股関節回しを左右5回ずつ行う」これだけでOKです。足首を動かすと膝も、股関節を動かすと骨盤や腰まわりも自然に連動して動きます。血流が動き始め、筋肉のこわばりが和らぐことで、ぎっくり腰のリスクを下げることに繋がります。無理なく続けてみましょう。

取材協力:かっとかん運動教室 Instagram @kattokun_undou_kyoshitsu

イベント＆スポット情報

スケートを楽しもう

1年半ほどの改修工事期間を経て「宇都宮市スケートセンター」が再開しました。宇都宮市内に在住、または通学している高校生以下の方は、無料で利用できるのがうれしいポイント！ 天候に左右されずに楽しめる、冬のお出かけスポットとして、気軽にスケートに挑戦してみましょう。



「宇都宮市スケートセンター」

宇都宮市城南3-15-32 ☎028-655-6817

営業時間／13:00～19:00

(土・日曜、祝日9:00～17:00)

料金／〈滑走〉一般:1人1回 760円、中学生以下:1人1回 370円

※市内に在住、または通学している

高校生以下は無料

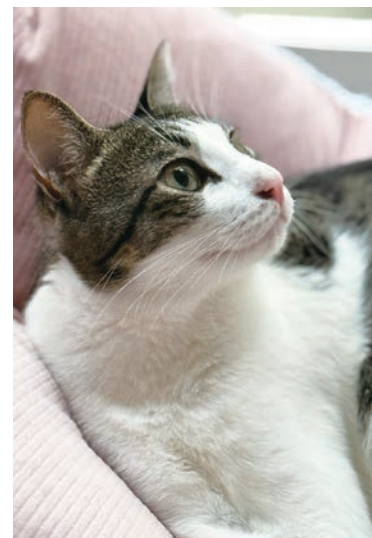
(学生証など、証明できるものを持参)

〈貸靴〉一般:1足 310円、中学生以下:1足 150円

※滑走の際は手袋の着用が必須



今週のうちの子よ



●名前 マコ(日本猫・2歳)

●特技 獲物を追いかけるのが得意です。

●コメント ブレックスの比江島慎さんのファンで、彼の名前をもらいました。試合に行って応援していてもあまりに身近で、「まこー頑張れ!!」とさげんでします。臆病で、誠実で優しい猫です。

(ペンネーム キャサリン)

「マコちゃんは運動神経抜群のネコちゃんのご様子。いつまでも家の中を元気に走り回ってほしいですね!」

編集室

本年もどうぞよろしくお願いいたします

伝える 伝わる
モノづくり



・文章での説明が難しい...
・もっとわかりやすく販促、PRしたい...

商品PRや
リクルート対策は
アニメーションで

▷企画力 ▷紙 ▷SNS
▷デザイン力 ▷WEB ▷マンガ
▷製品力 ▷動画

株式会社 ギャサン

本社・工場 栃木県さくら市押上755-1

TEL.028-682-1311(代)

那 須 | 宇 都 宮 | 小 山 HP

東日印刷は「SDGs推進宣言」企業です

環境にやさしいファブリックサイネージ

「ルーファス」



壁面タイプ

スタンドタイプ

国内で唯一
エコマーク取得の
ファブリックサイネージ



▲ルーファスの詳細はこちら

©lufas.jp

- ・アクリル製看板に比べ、CO₂を95%削減(製造時)
- ・100%ペットボトル再生布
- ・小さく折り畳めるので、輸送も安価で省エネ
- ・取り付け、取り外しも簡単で何度でも再利用可

※ルーファスは、デザインを印刷したファブリック(布)の周囲にラバーを縫製し、LED内蔵のアルミフレームにはめ込むだけで簡単に完成するファブリックサイン。

TONICHI

東日印刷株式会社 tonichi-printing.co.jp
〒135-0044 東京都江東区越中島 2-1-30 [TEL] 03-3820-0551(代)

BAN Printing Co., Ltd.
伴印刷株式会社

〒320-0024 栃木県宇都宮市栄町6-10

TEL.028-622-8901(代) FAX.028-622-4525
https://www.bannet.com



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、只今、「新春補聴器相談会」を開催中！健やかな1年は、良い聴こえから始めましょう！ご家族いっしょでもお一人でも最新設備が整った広いカウンセリングルームで落ち着いて補聴器の効果をご確認頂けます。当店スタッフは経験と知識が豊富な認定補聴器技能者ですので、聴こえのお悩みは何でもお気軽にご相談ください。ご来店が難しい場合はご訪問も可能です。ご予約は、ホームページ、LINE、お電話にてお気軽にどうぞ。

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。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



5ヶ月コース

抜け毛予防サプリ(2月発売)

Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
10:00~19:00
不定休



ハウスクリーニング かじ助

プロの技術のお掃除屋さん♪

- 家庭用壁掛エアコンクリーニング ¥9,000 (フィルター掃除機能付きは ¥17,000)
※他天井型や業務用も対応しております。
- 縦型洗濯機分解洗浄 ¥18,000 (ドラム型は ¥30,000)
その他お掃除なんでもご相談ください。
ぜひお気軽にお問い合わせください！

ハウスクリーニング かじ助

☎090-9670-3806

真岡市大谷台町2-1

DMでのお問い合わせも可能です◎



株式会社サムライトサムシング

大転職時代、到来！コンパスです
地元企業の就職を全力で支えます

タウンワーク栃木版の創刊メンバーである代表が15年前に創業したサムライトサムシングでは、非公開求人も含めて全国9万件、栃木に於いては約4000件の求人のご紹介可能です。貴方の可能性や「やりたい」を未来に変える転職先があります。

当社では無料就職相談会&登録会を随時実施中。国家資格キャリアコンサルタント在籍。キャリア採用を中心に、幅広い職種の求人をご用意しております。「自分の資格や経験を活かしたい」「新しい働き方に挑戦してみたい」そんなあなたの想いに寄り添い、保有資格・キャリア・スキルに最適なお仕事をご紹介します。今なら初期登録費用は無料です。あなたの新しい一歩を、心を込めてサポートいたします。

登録費 0円サービス

- 相談会後、入会された方限定になります。
- ご利用の際にクーポン券をご提示ください。

有効期限 / 2027.1.31

今年は！
第一歩！
相談しよ！株式会社サムライトサムシング
☎028-610-1755

宇都宮市吉野1-10-4
サクラカワ5F
9:30~18:30
土日祝

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。引き続き同じ内容で
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 クーポン

有効期限 / 2026.1.31

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)
木曜、水ディナー
※14日(水)、15日(木)は連休
P 14台(店前・第2駐車場 有)



Mia's クーポン

有効期限 / 2026.1.17

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枚につき1枚の使用。
- 他券との併用不可。



新春特別市！贅沢な旨みたっぷりの黒毛和牛や、肉の美味しさを味わえる人気商品を豊富にご用意！年明けの営業は1月17日から、皆さまのご来店をお待ちしております。

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
P 5台



Mia's クーポン

有効期限 / 2026.1.31

お正月リセット!!
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

男性・女性年齢問わず人気のインディバ×マッサージ！ご自身の温熱作用でお身体全体を温め、ほぐします。代謝UPで「体質・肌質改善」=「根本改善」！！

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) P 近隣のコインP利用



Mia's クーポン

有効期限 / 2026.1.24

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

ミシンの窓口

☎028-666-7639

宇都宮市鑑山町15-6
10:00~18:30
無休
P 広く停めやすい駐車場完備



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.
60

春らしい色をバランスよく取り入れて！

新春の歓びをアレンジに



フラワーアレンジメントで春らしい色といえば、黄色・ピンク・紫。この3色を取り入れた、春に思いを馳せる華やかなアレンジです。正面から見た時に美しく見える「前方見」アレンジなので、少ない花材でも豪華に仕上がります。



器、吸水スポンジ、ハサミ、ミニスイセンの苗、ベロニカ、チューリップ、バラ、ヒヤシンス、ガーベラ、セロハン



吸水スポンジはあらかじめたっぷり吸水させておきます。器の中央にセロハンで包んだミニスイセンの苗を置き、適当なサイズにカットした吸水スポンジで周りを囲みます。



吸水スポンジを隠すようにお花を挿します。まずは大きなヒヤシンスを挿し、バランスを見て他のお花を挿していくと良いでしょう。高低差を付けるとイキイキとした仕上がりに。



ワンポイントアドバイス

ミニスイセンの苗のポットをセロハンで包みます(ビニールでもOK)。水やりの際のスポンジの雑菌増殖を防ぎます。



Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ 豚肉と大根の 甘辛炒め

🕒 調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- ・豚ももスライス …… 250g
- ・片栗粉 …… 適量
- ・大根 …… 1/4本
- A しょうゆ・みりん …… 各大さじ2
- A 酒 …… 大さじ1
- A 砂糖 …… 小さじ1
- A しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2
- ・油 …… 適量
- ・万能ねぎ(小口切り) …… 適量

1人分当たり

カロリー 311kcal / 塩分 2.8g

〈作り方〉

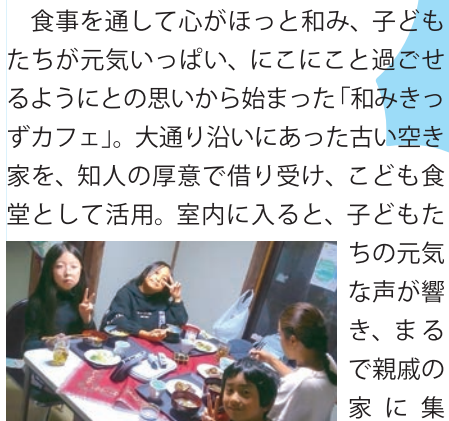
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 大根は皮をむいて5cm幅に切り、7mm角の棒状に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。
- ⑤ 大根が透き通ってきたら合わせたAを加えて煮絡める。
- ⑥ 器に盛り付けて万能ねぎを散らす。



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

宇都宮市の子供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。



22

和みきっずカフェ

食事支援 学習支援 体験活動

宇都宮市桜2-1-19(新川バス停前)
問い合わせ ☎028-678-5548
活動日時 第2・4金曜 15:30~19:30
(食事提供は17:30~19:00)
(未就学児無料、小中学生200円、
高校生・大人(子連れ)300円、大人500円)
※定員20名につき事前予約がおすすめ。
公式LINEへ。インスタあり。

まったような、どこか懐かしい空気に包まれます。食事は手作りが中心。昨年10月からの活動ですが、口コミを通じて食材の寄付も少しずつ増えてきたそうです。

桜地区はマンション暮らしの子どもたちも多く、一軒家で過ごす時間そのものが新鮮な体験に。食事の前後には押し入



みんなで楽しく食べられるメニューを考案中！食材のご提供や調理のサポート、子どもたちとの交流など、皆さまのご支援・ご協力をお待ちしております。



スタッフ

れでかくれんぼをしたり、二段ベッドで遊んだり、家ならではの空間を満喫しています。「友だちに誘われて」「一緒にごはんが食べたくて」と初めて訪れる親子も多く、自然と笑顔が広がる、温かい居場所です。

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

はじめての遺言教室

2026年の安心準備 家族を守る遺言書のはじめ方
新しい一年を「家族の安心づくり」から始めませんか？

参加無料
定員10名
予約制

こんなお悩みありませんか？

- 家族に安心してもらえる準備って、何から始めればいいのか？
- 遺言書って、自分に必要なのかよく分からない
- 財産のことより、想いを伝える方法を知りたい
- 書き方や手続きの注意点が気になるけど、難しそう…

遺言は、大切な想いを未来へつなぐためのもの。
基本から分かりやすくお伝えします。

ミライト一条 多世代交流室

場所 宇都宮市一条1-4-17
日時 1/25(日)・28(水)
1/31(土)・2/1(日)
▶ 10:30~11:30

とちぎ福祉プラザ

場所 宇都宮市若草1-10-6
日時 2/7(土)・14(土)
▶ 10:00
~11:00

お近くの会場でご都合に合わせてお選びください。
定員制のため、早めのご予約で安心してご参加いただけます。行政書士 池田 好和

行政書士 オフィスイケダ
宇都宮市泉が丘2-17-10 ☎028-660-1001

お申し込みは
お電話またはQRの
応募フォームから
ご応募お待ちしております



Mia 読者プレゼント

応募締切
1月20日(火)
必着

3名様

とちぎ霧降高原牛 ロース すき焼き/しゃぶしゃぶ用(400g)

「とちぎ霧降高原牛」は、栃木が誇る高品質な交雑牛です。交雑牛とは、黒毛和種を父に、ホルスタイン種を母に持つ牛のことです。指定生産者が指定飼料を給与し、きめ細やかな飼育管理で育てられています。インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でもお買い求めいただけます！

提供: JA全農とちぎ



とちぎ霧降高原牛



JAタウン
とちぎ新鮮倉庫

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。

土地戸建マンションアパート駐車場

不動産

買取売却査定いたします!

任せて安心!

ハウズゲートはココが違う!

◎専門知識を活かした信頼のご提案とアドバイス

◎買取金額のご提示からお支払いまで、ご希望に合わせてスピーディー対応!

◎経験豊富な専任スタッフが、売却完了まで完全サポート

無料査定実施中

簡易査定スマホから1分で入力!

より具体的な金額=売却する際の金額に近い価格を知りたい方には

訪問査定をおすすめ致します。

HPから簡単にお申込み頂けます。お気軽にどうぞ!

スマホから簡単!ご質問・内覧予約もOK

秘密厳守

相続相談

CENTURY 21 ハウズゲート

0120-803-510

〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷2丁目1-8 ハウズゲートベース

栃木県知事免許(2)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。

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

をご覧ください

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〉「名作を楽しむ」

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。

ハラヘリ読書

食を通じて、人となりや日常生活を知ることができるのではないのでしょうか。本作は本の中で描かれる食べ物と作家の関係を、丁寧に読み解いたコミックエッセイです。名作のあらすじや食の描写、作家の人生を紹介しています。森茉莉の耽美的な「シュウクリーム」の表現や、内田百閒の沢庵に対する辛辣なコメントなど、つい笑みがこぼれる食の表現。字面から浮かび上がるおいしい食べ物を、可愛いイラストと共に味わってみてはいかがでしょうか?

著者:宮田ナノ 発行:KADOKAWA 本体価格:¥1,265(税込)

名作なんか、こわくない

教科書に載るような名作を読むことに、ハードルを感じていませんか。本作はベストセラー作家の柚木麻子さんが、日・仏・英・米の名作文学を独自の解釈で紹介した「名作文学入門書」。『ボヴァリー夫人』に登場する「ファム・ファタル(男性の運命を変える女性)」になりたいと妄想したり『不思議の国のアリス』での会話にぞくぞくと恐怖を覚えたり…。名作を遠い世界の話ではなく、身近で普遍的な物語だと捉えることで、きっと面白さが分かるはず。

著者:柚木麻子 発行:PHP研究所 本体価格:¥792(税込)

高価買取

おたからや

相場大高騰↑23,000円突破

※2025年12月10日時点 金1gあたりの価格

おたからや

貴金属 プラチナ

高価買取

1点からでもお持ち込みください!

メイプルリーフ金貨 1オンス 739,200円

※2025年12月18日時点

金のリング おまとめ (K24・73.2g) 1,725,900円

※2025年12月18日時点

現金10万円

抽選で10名様にプレゼント!!

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

0120-555-600

9時~19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

リープ21 RBL 銀座 グラティア ラココ

おたからや 入口

ヴァレージ ヴァンガード

サンキュー マート

ザ・ダイソー

ビューカット イルース 300

店内 4F

おたからや トナリエ 宇都宮店

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。当店までお越しの際は、ご来店後、ご精算させていただきます。

0120-555-600

9時~19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!

リおも店長(丸いおも) 後援:タレント