

私の街、私の暮らし タウン情報紙

ミア

地域密着度No.1のフリーペーパー

〈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.160

2026 1.24

次号発行は2月7日です

大切な人に届けたい
特別なバレンタインショコラ

バレンタインのこの時期、毎年楽しみにしているファンも多い欧風菓子店「GrindelBerg」のショコラコレクション。職人手作りの人気商品「プラリネショコラ」(5個入り1,550円〜)は、イタリア産アマレーナチェリーをシロップごと閉じ込めたショコラや、キャラメルなど多彩なフレーバーがそろいます。表面を極力薄くコーティングし、ひと口かじるとチョコレートがパリッと軽やかに割れ、中からとろりと広がるガナッシュの風味を存分に堪能。食感と余韻の美しさを楽しめるぜいたくな詰め合わせは、季節のごあいさつやプチギフトにもおすすめです。



人々の暮らしを豊かに。



GOOD LIFE FOR YOUR FAMILY

シーズンホーム都市開発株式会社

■宅地建物取引業 栃木県知事(4) 第4644号

〒320-0863 宇都宮市操町8-21

TEL (028) 637-2277

FAX (028) 637-2266

https://www.season-home.co.jp/

欧風菓子
GrindelBerg
ーグリンデルベルグー

〈済生会北店〉

住 宇都宮市岩曽町743-1

☎ 028-678-2551

営 10:00~19:00

休 不定休 P 20台

〈自治医大店〉

住 下野市緑3-13-12

☎ 0285-44-8560

営 10:00~19:00

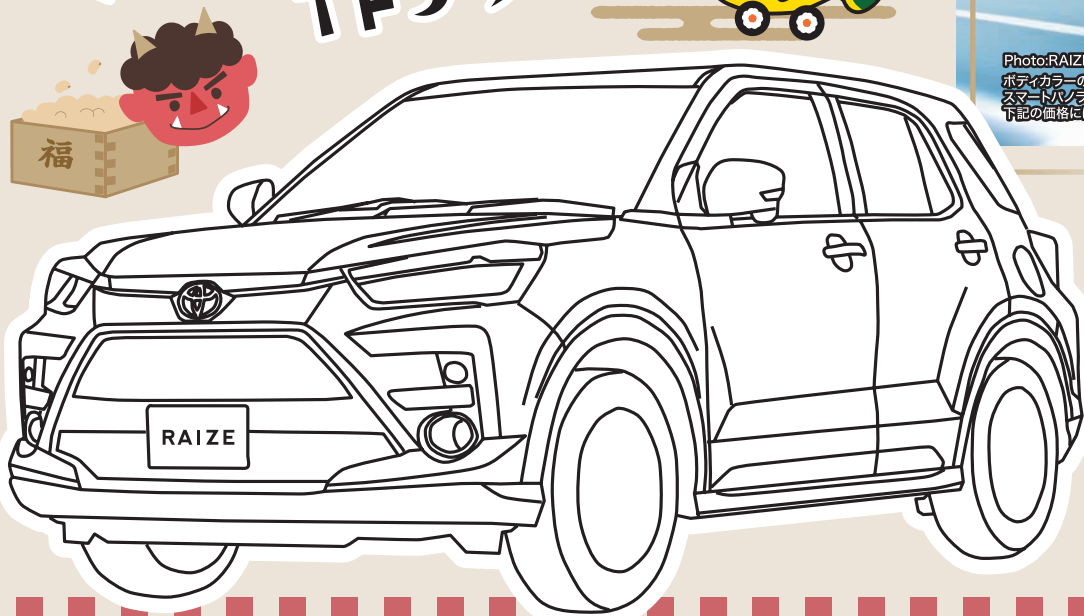
休 不定休 P 10台

Present

「Mia160号を見た」と声がけし、
「プラリネショコラ」(10個入り・3,000円)以上をお買い上げの方に
クッキープレゼント
(済生会北店限定/有効期限 2026年2月28日)

ライズ

好きな色にぬって

オリジナルきんちゃくを
作ろう!コンパクトなのに
頼れる存在

RAIZE

Photo:RAIZE Z HEV(1.2L+モーター・2WD・5人乗り)

ボディカラーのシャイニングホワイトパール(W25)(消費税込33,000円)はメーカーオプション。

スマートパワーマーキングパッケージ(消費税込163,900円)はメーカーパッケージオプション。

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 2,442,000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。



*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2026年1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

トヨタカローラ栃木
ホームページRAIZEに
ついてはこちら

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

トヨタカローラ栃木
ホームページRAIZEに
ついてはこちら

▼

▼

▼

▼

▼

▼

▼

肉特集

..... NIKU

オススメ

野菜やお魚もいけれど、
やっぱり食べたいお肉♪
そこで、今回は肉料理が人気のお店から
牛・豚・鶏・羊の一押しメニューをご紹介します。
必ずや、あなたの心に
ジャストミート(肉)!!

【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。

プラス
Mia de
まちあるき



昼限定「生ラム肉厚切り定食」(お新香、長安野菜サラダ、ご飯、ラム肉白湯スープ、デザート付・200g 1,450円/300g 1,860円)※写真は300g

クミンや大豆などをブレンドしたスパイス塩。ロースターで表面にこんがり焼き色をつけて、3種のタレをあれこれつけて味わえば300gの肉も思わずペロリ。

店の看板には中国西安80年老舗料理とあり、メニューには高級食材の熊の手を使った宮廷料理「紅焼熊掌」など興味をかきたてられる料理も並びます。



らむの屋

住 宇都宮市東戸祭1-2-17
☎ 028-666-6507
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:30~23:00 (L.O.22:30)
休 木曜 席 80席(①) P 6台



「至高のサーロインセット」(200g3,650円〜)※写真は250g4,320円。ランチセットはサラダ、スープ、ライスまたはパン付き

ゆったりとしたくつろぎ空間で味わう熟成赤身肉のステーキ

牛肉本来のうまみを引き出した熟成赤身肉のステーキが堪能できる店。ランチのおすすめは「至高のサーロインセット」。マイナス2℃で熟成させた赤身肉の中でも1番おいしい部位だというサーロインのステーキは、かむと肉の旨味とコクが口の中に広がります。デミグラスときこのクリーム(W(ダブル))ソース仕立てで味わう「醍醐ハンバーグ」は、牛肉100%のハンバーグの上にチェダーチーズとトロトロに煮込んだ大きな牛タンが特徴。



寒い日にぴったりな一皿です。

店内はカウンター席から半個室まであり、1人でカジュアルに、友人や家族のお祝いなど特別な日といったさまざまなシーンで利用することができます。



「醍醐ハンバーグ」(2,280円)

ステーキハウス

醍醐 DAIGO

住 宇都宮市宮の内1-173-9 ☎ 028-601-7705
営 11:00~15:00(料理L.O.14:00、ドリンクL.O.14:30)
17:30~22:00(料理L.O.21:00、ドリンクL.O.21:30)
休 無休 席 23席(①・②・③) P 12台
HP Instagram @steakhouse_dai_go

「平牧三元豚」のとろける味わい 塩で味わう極上とんかつと梅酒

東武宇都宮百貨店のそばで「おいしいとんかつが食べられる」と評判の店。県内で生産された平田牧場(山形県)の「平牧三元豚」を使ったとんかつは歯切れが良く甘くとろけるような味わい。

人気のランチは「極ロースカツ定食」。ご飯、みそ汁、漬物付き。とんかつにソースではなく店がすすめるのは、塩。卓上には和歌山県産の梅がブレンドされた旨み塩など3種類の塩が用意され、食べ比べができるようになっています。もう一つの看板メニュー「王様のみそかつ定食」はごはんが進むおいしさ。店は梅酒の専門店としても知られ、日本各地から厳選した50種類の梅酒がそろいます。ノンアルコールもあり、冬はホットでも。



「極ロースカツ定食」(ごはん、みそ汁、漬物付・1,980円)



左：冬はノンアルコールの梅酒をホットで

とんかつと梅酒

ぱかぱか

住 宇都宮市江野町5-10 2F ☎ 028-636-9809
営 10:00~14:00 (L.O.13:30)
17:00~20:00 (L.O.20:00)
休 月曜・月1回日曜 席 25席
P 近隣のコインP利用
HP https://pakapaka98.com

ゴミの処分はマジック・ワークに お任せください!

地域に根ざし30年、安心の
各市町村の許可業者です。



店舗・オフィス・法人様の対応もいたします!

粗大ゴミの回収・処分 家具・家電の処分
遺品整理・生前整理 ゴミ屋敷の片付け
お引越しの不用品 家のお掃除

ご利用の流れ
お客様からのご相談 まずはお電話にて無料相談
お見積もり ご指定いただいた日に出張見積に伺います。
作業実施 迅速丁寧に作業を行います
作業完了とお支払い 作業が終了したらチェックをしていただき料金の決済を行います。お支払いは現金またはPayPayでお願いいたします。



人と自然に優しい
企業を目指します。

お見積もり・
ご相談無料!!

電話またはLINEでお気軽に
お問い合わせください。



https://magic-work.jp/



LINE@301rkivo

株式会社 マジック・ワーク

〒321-0921 栃木県宇都宮市瑞穂3-9-16

一般廃棄物収集運搬許可 宇都宮市許可第146号/産業廃棄物収集運搬許可082436



通話無料

0120-530-819

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始

コスパ最強! 感動焼き肉&看板「肉寿司」

炭火焼き肉とイタリアンが楽しめる、まさに“二刀流”なお店。肉を愛するオーナーの安田祐司さんがこだわったのは、デートや記念日に使える店づくりと、A4～A5ランクの黒毛和牛をメインにした焼き肉メニューの均一価格での提供です。

一推しは、看板メニューの「肉寿司」。華やかなビジュアルは特別なシーンにぴったりです。「肉寿司5種盛り合わせ」は、黒毛和牛炙り大トロと炙り赤身、ローストビーフ、炙りネギ塩牛タン、黒毛和牛大トロ×ウニ&イクラ握りの5貫が味わえます。「お子様焼肉プレート」もあるので、ファミリーにとってうれしいお店。ランチの利用は予約制です。



「肉寿司5種盛り合わせ」(2,178円)



左:「お子様焼肉プレート アイス付き」(275円)

ローストキッチン ¥4

住 宇都宮市鶴田町1998-5
☎ 028-678-2914
営 11:30～14:30 (L.O.14:00) ※要予約
18:00～24:00 (L.O.22:30)
休 火曜、不定休有 席 50席(※) P 11台
HP https://roastkitchen.website/



左:「チキンソテー デミグラスソース」(サラダ、スープ、ライスまたはパン付・850円)

人気洋食店で味わう、お得過ぎる肉メニュー

山小屋風の外観が目を引く洋食店。天井の高い店内は木のぬくもりにあふれ、ランプの明かりが雰囲気醸します。そんな空間で味わえるのが、熱々の「手ごねハンバーグ」や「チキンソテー」など、アンダー 900円という平日ランチのお得過ぎる肉料理です。

鶏もも肉の皮をパリッと香ばしく焼いたチキンソテーは、自家製デミグラス、和風、ガーリックの3種類からソースを選べます。中でも、風味豊かなデミグラスソースとの相性は格別。ジューシーな鶏のうまみとソースの相乗効果でご飯が進みます。肉の価格が高騰する中でも、オーナーの福田昌秀さんが限界ギリギリまで、リーズナブルに提供するための努力をしています。



レストラン シャレー ¥5

住 宇都宮市下平出町1443
☎ 028-662-3338
営 11:00～14:30 (L.O.14:00)
17:00～21:30 (L.O.21:00)
休 木曜 席 42席 P 15台



大谷で今大注目の新スポット! 「大谷グランド・センター」

2026年1月5日にグランドオープンした「大谷グランド・センター」。大谷町に長年遺されていた旧「山本園大谷グランドセンター」が、アートと食が一体になった複合施設に生まれ変わりました。建物は既存の要素をできる限り残し、庭の植物もそのままの美しさを生かして整備。1Fはアートスペース、2Fはパティスリー・カフェとレストラン、ショップが入っています。

入館パスのほか、入館パスにアートスペース鑑賞パスがセットになったグランドパスもあります。いずれのパスにも2Fのレストラン、パティスリー・カフェで利用できるドリンクチケットが付いています。長い歴史に抱かれたこの場所で、思い思いの時間を過ごしてみてください。



大谷グランド・センター

住 宇都宮市大谷町1396-29 ☎ 028-688-8830
営 10:00～17:00 (最終入館16:30)
¥ 入館パス 大人(18歳以上)・中人:500円、小学生以下:無料
※詳しいチケット情報はHPを参照ください
休 火・水曜(臨時休館有) P 有 HP https://oya-grand-center.com/



余り紙を再利用! 「一筆箋」と 「マルチメモパッド」

今回の担当



ライター あさい

余り紙を使った「一筆箋」と「マルチメモパッド」は「大谷グランド・センター」2Fのショップで販売されているオリジナルアイテム。森林保全の観点から制作されたもので、「大谷グランド・センター」を運営する印刷会社「井上総合印刷」ならではのアイデアが光ります。

印刷工程でどうしても出てしまうため、これまでは処分せざるを得なかった余剰紙を再利用。紙質が違ったり、色合いや風合いが違う紙が交ざっていたりすることも。紙ならではの魅力がたくさん詰まっています。目を引くロゴデザインは、大谷石や大谷町のきらめきを表現したもの。プレゼントにも喜ばれそうです。



余り紙を使った「一筆箋」(左)、「マルチメモパッド」(各550円)

大谷グランド・センター2Fショップ

住 宇都宮市大谷町1396-29 ☎ 028-688-8830
営 10:00～17:00 (最終入館16:30) 休 火・水曜(臨時休館有)
P 有 HP https://oya-grand-center.com/



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



UTSUNOMIYA BREX
プロバスケットボールチーム
宇都宮ブレックス

EASL
東アジアの強豪を迎え撃つ!!

NASU MATERIAL presents
2.11 WED
TIP-OFF 19:00
VS. BRAVES 台北富邦ブレーブス @ブレックスアリーナ宇都宮

チケット
試合情報は
こちら

生ビール
半額
DAY

新アリーナ基本構想・計画策定支援プロジェクト
ふるさと納税寄附募集中

株式会社 栃木ブレックス | ブレックス 検索 | 詳しくは公式Webサイトで www.utsunomiyabrex.com

Mia De Life^{プラス}

あなたのくらしを豊かに便利に！

イベント & スポット情報

平日のお昼に、音楽のごほうびを

栃木県総合文化センターで行われている「ランチタイムコンサート」をご存じですか？ このコンサートは、平日の昼にバラエティー豊かな演奏を気軽に楽しめる、60分間のプログラム。休憩なしで鑑賞できるため、平日がお休みの方はもちろん、夜の外出が難しい方や、昼のお出かけを楽しみたい方にも好評を集めています。

コンサートホールならではの音響の中で、上質な音楽を身近に味わえるだけでなく、チケットの半券を市内のパートナーショップで提示すると、ドリンクサービスや割引などの特典を受けられるのもうれしいポイント。コンサートの余韻を楽しみながら、ランチや買い物へ足を延ばす楽しみも広がるはず。

平日の昼に訪れる、小さなぜいたくを体験してみたいはいかがでしょうか。

「ランチタイムコンサート」
インフォメーション

会場：栃木県総合文化センター サブホール

料金：全席自由 1,000円（各公演共通）

チケット取り扱い：栃木県総合文化センタープレイガイド（10:00～19:00）

☎028-643-1013

※インターネット予約

<https://www.sobun-tochigi.jp>（24時間）

上演時間：60分（休憩なし／食事の提供なし）

※就学前のお子様の入場は不可。周辺の有料駐車場を利用。

演奏曲目などは変更になる場合があります。

パートナーショップ

ASATTE COFFEE UTSUNOMIYA / 宇都宮餃子会「来らっせ本店」 / 宇都宮東武ホテルグランデ / 懐石 天ぶら 治兵衛 / 餃子専門店 香蘭 / 世界のお茶の専門店 Y's tea / チャイニーズダイニング Ron. / （公社）栃木県観光物産協会（おいでよ！とちぎ館） / ニューみくら / ふくしレストラン CIAO（栃木県庁敷地内 昭和館 2階） / LOKANTA！（栃木県総合文化センター 2階）（五十音順）

※パートナーショップのお得なサービスの内容は、当日会場でお配りするプログラムにてご確認ください。



今回のランチタイムコンサートのご案内

「Vol.61 早川愛 ソプラノ・リサイタル」

日時：2026年3月5日（木）開場11:30 / 開演12:00

共演：宇都宮短期大学特別アンサンブル

プログラム（予定）：プッチーニ オペラ「ジャンニ・スキッキ」より「私のお父さん」、小林秀雄 落葉松、竹内まりやいのちの歌 他



くらしのお役立ち情報

プロに聞いた! イチゴのおいしさを保つ保存術

旬のイチゴ、気付いたら傷んでいた…そんな経験はありませんか。デリケートなイチゴをおいしく保つコツを、イチゴ農園「ベリーズバトン」さんに伺いました。ちょっとした工夫で、鮮度とおいしさをより長く楽しめます。

保存方法① 冷蔵保存 保存期間：2～3日以内

・水洗いはNG。水に濡れると傷みやすくなるため、洗うのは食べる直前にします。

・ヘタは取らず、キッチンペーパーを敷いた容器に並べます。

・上からもキッチンペーパーをかぶせ、乾燥を防ぎます。

・フタは軽く閉め、冷蔵庫の野菜室で保存します。

「イチゴは『ヘタを下』にして並べると、果肉に負担がかかりにくく、傷みにくくなります」

保存方法② 冷凍保存 保存期間：約1カ月

・イチゴを軽く洗い、水気をしっかり拭き取ります。

・ヘタを取って、1粒ずつクッキングシートを敷いたトレイに並べます。

・2～3時間ほど冷凍し、凍ったら保存袋に移して密閉します。

「食べやすくカットしてから冷凍すると、スムージーやデザート作りにも便利です」

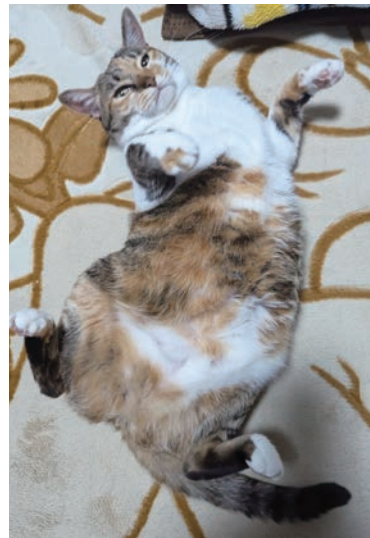


取材協力：ベリーズバトン 真岡市古山1305

☎0285-81-3595 <https://berrysbaton.com>



今週のうちの子♪



●名前 もも（三毛猫・7歳）

●特技 来客時に姿を隠すこと

●コメント 車のエンジンルームの中に入り込んで、チュウチュウ鳴いているところを発見。怖いくらい小さかったのが嘘のように、大きな身体に成長しました、巨体に似合わず怖がりで、家族以外の人には懐かず、来客時には身を潜めています、家族の前では、の～びのび。可愛い娘です。

（ペンネーム クッキーシャープ）

右記QRよりご応募ください。
皆様のご応募お待ちしております！

Coupon⁺

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

Mia's クーポン

有効期限 / 2026.2.7

プリントケーキ
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。
- 4号サイズ3,400円～。



大切な記念日には「サン・マルタン」のプリントケーキをプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？サプライズパーティーが一生の思い出になること間違いなしです！

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 / 2026.2.7

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



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~~
(1回 ¥1,500 × 8回)

受講料
¥0!

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1講習90分

● 2月生 — 火曜コース【開講日：2月17日(火)】

● 3月生 — 月曜コース【開講日：3月16日(月)】

・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 ムットライ7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



入門体験ﾊﾞｰﾄ
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

代表取締役
三輪 剛



Profile

1970年11月12生まれ。神奈川県横浜須賀市出身。シンガポール育ち。ゲーム会社入社→IT会社取締役役員(1995年)→千葉市で株式会社テレマ創業(2011年)。栃木日光アイスバックスファン歴は10年以上。コンピュータ歴42年。

第3回 Mia's Talk

presented by TELEMA

宇都宮進出 3年目迎え × チーム創設 100周年迎え

H.C.栃木日光アイスバックスを
不遇の時代から約10年間
共に支えてきた二人の
熱い思いとは



Profile

1995年4月29生まれ。栃木県日光市出身。日光東中学校→駒澤大学付属小牧高校→日光アイスバックス→ウォータールーブラックホークス(USHL)→日光アイスバックス→ユタ・グリズリーズ→H.C.栃木日光アイスバックス(2021-)

栃木日光アイスバックス所属
FW 寺尾 勇利



今回の「Mia'sトーク」は、宇都宮市内にビジネス拠点を構えて3年目を迎えるソフトウェア開発会社「(株)テレマ(本社:千葉県千葉市)」代表取締役 三輪 剛(みわ・ごう)さんと、今年100周年を迎えたH.C.栃木日光アイスバックスのFWとして活躍する、日光市出身の寺尾 勇利(てらお・ゆうり)選手のトークセッションです。技術の進歩とスポーツの発展、地域との絆がつくり出す未来への展望について、熱く語られました。

全日本選手権を振り返って

三輪 昨年12月の全日本選手権は準優勝。私は「全日本準優勝」ってすごいことだと思いますが、振り返ってみていかがですか？

寺尾 久しぶりに悔しさを味わいました。僕が入団し、テレマさんがスポンサーになってくださった頃は初戦敗退のチームでしたが、今は優勝を期待されるチームに成長しました。毎年最善を尽くして、歴代最強を更新できるチームをつくっていかねばと改めて感じました。

寺尾選手のキャリアは？

三輪 「テレビを見ない」「動体視力を鍛えるためにゲームをする」など子どもの頃の寺尾都市伝説って本当ですか？

寺尾 そこはご想像にお任せします(笑)

三輪 地元出身の寺尾選手ですが、アイスホッケーを始めたきっかけは？

寺尾 気が付いたらアイスホッケーをやっていました。父親が実業団やプロを経験していて、兄も本格的にやっていたので、アイスホッケーが自然と日常の半分を占めるようになっていました。初めて氷に乗ったのは2歳の時で、その時の靴がまだ家に残っています。

三輪 20歳でアメリカに挑戦してみてどうでしたか？

寺尾 25歳までに結果を残せなければ帰国しようと決

めて挑戦しました。ですが良くなっていた最後の年に足首を怪我してしまい、アメリカで防具を全て捨てて帰国、アイスホッケーとは無縁の生活を1年ほど送りました。

三輪 復帰のきっかけは？

寺尾 その期間に、自分がいかに恵まれていたかを実感したことです。好きなことをしてお金を稼ぐという幸せ、



多くの人に支えられていたことを改めて感じました。それが復帰のきっかけとなり、26歳から“新しい寺尾”として再スタートしました。

バックス100周年を迎えて

三輪 今年はアニバーサリーイヤーですが、バックスが100年続いてきた理由は何だと思いますか？

寺尾 お金や私利私欲ではなく、人とのつながりや助け合いが続いているからだと思います。バックスという存在価値をみんなでつくり上げてきた結果が、この100周年という歴史につながっています。ファンの方もどの企業様も欠けてはいけ



(株)テレマの事業について

寺尾 テレマさんは宇都宮事業所を開設して3年目。この1年を振り返っていかがでしたか？

三輪 テレワークとオフィス勤務を組み合わせたハイブリッドな働き方を導入し、宇都宮の技術者と連携した開

発体制を構築してきました。企業向けソフトウェア開発を手がけてきて、ビジネスは拡大傾向にあります。

寺尾 どんなソフトウェアを開発しているんですか？

三輪 ゲームやアイスバックスの100周年のホームページなども手がけています。他にもさまざまなソフトウェアを開発していますが、自動車の音響や振動を測定・解析するシステムやハイブリッド車の静音制御システムなども手がけています。いかに最適なプログラムを作り出すか、自動化できるかを考えながら作っています。

2人の今年の展望

三輪 チームとして、個人として、今後の抱負や目標をお聞かせください。

寺尾 全日本選手権の優勝は逃してしまいましたが、今年は100周年という節目を迎えました。試合を見に来てくれるファン・サポーターや、チームを支えてくれるパートナーの皆さんに、アイスバックスはこれだけ多くの人を動かせるんだ、というところを見せて存在価値を高めていきたいです。今年こそは優勝して、たくさんの方を動かすことが目標です。テレマさんは今年宇都宮進出3年目ですが、これからの展望を教えてください。

三輪 宇都宮の行政に関わる業務など、ビジネスも順調に拡大しているので、今年はこの勢いに乗ってさらに人を集めたいですし、今いる人たちをしっかりと鍛えて会社を発展させていきたいです。宇都宮事務所では今年から採用により力を入れていく予定です。



IT 技術者募集!

宇都宮で先端技術に触れてみませんか？

平均残業時間(月): 0.34 時間! 服装自由! テレワークOK!(一部) 自社内開発メイン!

業務内容 システム・ソフトウェアの開発業務

【応募資格】IT業界1年以上の経験者、あるいは技術職経験で相応のIT知識を保有している方

雇用形態: 正社員(新卒・中途)

雇用形態: パート・アルバイト

勤務時間 9:00~17:30 (実稼働時間: 7.5 時間)

勤務時間 9:00~17:30 (実稼働時間: 5 時間)

月給 20万~50万円 ● 諸手当+賞与年2回 ● 決算賞与1回(実績)

時給 研修中 1,100円 研修後 1,350円~

※ 正社員、パート・アルバイトともに経験・スキルを考慮して優遇します。※ 試用期間: 6ヶ月間あり

勤務地 栃木県宇都宮市伝馬町2-10 宇都宮プライムビル3階

● 東武鉄道宇都宮線 東武宇都宮駅から徒歩3分

その他勤務形態の詳細・ご応募はこちらから ▶▶

TELEMA 株式会社テレマ URL https://www.telema.jp/recruit/r_utsumiya.html MAIL saiyou@telema.jp



ASIA LEAGUE ICE HOCKEY 2025-2026

IceBucks VS GRITS

H.C. 栃木日光アイスバックス VS 横浜 GRITS

14:00 FACE OFF 2026 2.7 SAT. 14:00 FACE OFF 2026 2.8 SUN.

in 日光霧降アイスアリーナ

チケット情報はここから ▶▶

H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



Mia 読者プレゼント

応募締切

2月3日(火)
必着

3名様

栃木県産いちご「とちあいか」 (約280g×2パック)



1月25日は「とちぎのいちごの日」！いちご王国栃木が誇る「とちあいか」は、甘さ際立つ新品種で、お子様からも大人気のいちごです！ハートの形をしているのが特徴で、通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でも販売中です。ご自宅用にはもちろん、大切な方への贈り物にもいかがでしょうか。

提供：JA全農とちぎ

3名様

両毛丸善(株)キャラクター 元気くんぬいぐるみ(座り約20cm)



クーポンにも登場しているおなじみの「元気くん」ぬいぐるみを、抽選で3名様にプレゼントします♪宇都宮市内では元気くんのラッピングバスも運行中！給油の際は、ぜひサービスステーションにお立ち寄りください。元気くんたちがご来店をお待ちしております！

提供：両毛丸善株式会社

応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取り上げてほしい記事、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。

5組
10名様

ペアお食事券3,000円分 (1,500円/1名)



「新潟醤油」に「越後みそ」・麺はつるもち食感の柿渋使用の麺とこだわりが詰まった一杯。お子様セットもあり、家族連れでも行きやすい。醤油（新潟しょうゆ・あごだししょうゆ・豚骨しょうゆ）・味噌・塩とメニューも豊富で野菜たっぷりなボリューム満点メニューもあり、老若男女問わず楽しんでいただけます。

提供：新潟らーめん無尽蔵 東武宇都宮百貨店

1組
2名様

スーペリアキングルーム宿泊券 (朝食付き)



才能が交歓する社交場（パワースポット）をコンセプトに「ザ ノット 宇都宮」が2026年1月23日(金)に開業します。宇都宮の都市と自然を、人・風土・食によってつなぎ、文化の力を通じて経済と観光を押し上げることを目指す拠点です。オールディレストランやベーカリーも完備。宿泊者だけでなく、街の人々にも気軽に立ち寄れる場所を目指します。

提供：THE KNOT UTSUNOMIYA（ザノット宇都宮）

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。

宇都宮市内リーディングポスティング紙

フリー
ペーパー

Miaの配布員さん

大募集！！

業務
委託

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

くわしくは下記までお問い合わせください。もう少し詳細な情報などご案内いたします！

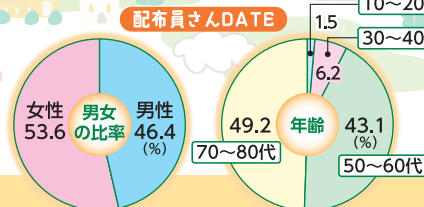
- お仕事内容** 「Mia」にチラシを折り込み、担当区域内の一般のご家庭・企業様・店舗様のポストにMiaを配布するお仕事です。
- お仕事時間** 月2回、火～金4日間のうち、明るい時間帯ならいつでも可能です。
- お仕事場所** 宇都宮市内約280区域のうちいずれかご希望区域。
※ご希望する区域に空きがない場合がございます。

- 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

★2区域以上ご担当の場合、報酬単価アップや
配布期間延長など優遇されます。

- その他** 配布物は毎回ご自宅にお届けいたします。



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)

食にこだわり誠意を尽くす これぞ無尽蔵の極意

麺にこだわり

麺に柿渋を混ぜることで
コシが強く、つやのある麺に！

食感にこだわり

つるつる・もちもちとした食感の極旨絶品麺
熟成の香りと深く豊かな味わいが特徴

素材にこだわり

越後みそ

しっとりとした滑らかな味噌は、華やかな発酵
熟成の香りと深く豊かな味わいが特徴

イチオシメニュー

「新潟米麺赤みそらーめん」(980円)

スタッフ募集中！

歓迎

調理師
免許
保有者

飲食店
経験者

急募

正社員

- 内容** 店舗業務・運営業務
- 給与** 月給20万円～25万円
試用期間3か月 月給18万円
- 時間** 10:30～22:00内でシフト制 月170時間
- 休日** 月6日休み(シフト制) 夏季・冬期休暇(各3日)・有給休暇(年間休日115日)
- 待遇** 交通費規定支給・残業手当・社会保険完備・社割あり・まかない支給・契約別荘へ宿泊可

パート・アルバイト

- 内容** ホール業務
- 給与** 時給1,200円～1,350円 ※頑張り次第で昇給あり
- 時間** 10:00～16:00・16:00～21:00でシフト制(週2～5日)
- 休日** シフトによる。お休みのシフトは都度ご相談ください
- 待遇** 交通費規定支給・社会保険完備・正社員登用制度あり・社員割引あり(全メニュー半額)



応募はメール・電話連絡・直接お店まで！

✉メールアドレス:k@uny9.com ※勤務地は正社員・パートアルバイトともに以下になります。

新潟らーめん 無尽蔵

宇都宮市宮園町5-4 東武宇都宮百貨店8F レストラン街「スパイス」内 ☎028-689-9393
〈営業時間〉11:00～21:30(L.O.21:00) 〈定休日〉東武宇都宮百貨店に準ずる



coupon

Mia160号提示で
お支払い合計金額 **10%引き**
有効期限 2026年2月28日 ※他割引(サービス・クーポン)併用不可

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.
61

キュートなカラーのバレンタインアレンジ

ひと手間加え、こなれ感を



かわいらしい色合いのガーベラとスイートピーを使って、バレンタインをイメージしたキュートなアレンジにトライ。うちにあるコップを使っていますが、周りに不織布や和紙を貼ることで、一気にこなれ感が出せますよ。



吸水スポンジ、不織布・和紙など、ハサミ、接着剤、コップ、リボン、ワイヤー、スイートピー、ガーベラ



吸水スポンジはあらかじめ吸水しておきます。不織布・和紙などを接着剤でコップ全面に貼り付けます。スポンジを上部1cm程度が出るようにカットし、コップにはめ込みます。



スイートピーから挿していきます。丸いドーム状になるようイメージしながら挿していきましょう。バランスをみながらガーベラを挿し、コップにリボンを巻いて仕上げます。



ワンポイントアドバイス

不織布・和紙をコップに貼る際は、細かくカットしてから貼り付けていくと、シワにならずキレイに貼れます。ラフな感じでOK。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- 温玉鶏そぼろきつね丼
- ひじきとはんぺんのさっぱり煮

調理時間 約25分(2人分)

温玉鶏そぼろきつね丼

- ・鶏ひき肉 160g
- ・油 大1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・味付油揚げ 8枚
- ・温泉卵 2コ
- ・細ねぎ 少々

ひじきとはんぺんのさっぱり煮

- ・白はんぺん 1枚
- ・小芽ひじき 10g
- ・青菜 1/4把
- ・玉ねぎ 小1コ
- ・にんじん 30g

- A だし汁 170ml
- A 砂糖 大2/3
- A 酢 小1
- A しょうゆ 大1と1/3
- A みりん 大2/3
- A 削り節 適量

作り方

温玉鶏そぼろきつね丼

- ① 細ねぎ…斜め切り、味付油揚げ…4等分に切る。
- ② フライパンに油を熱してひき肉を炒め、塩、こしょうする。
- ③ 温かいご飯に②、味付油揚げを盛り、温泉卵をのせ、細ねぎを散らす。

ひじきとはんぺんのさっぱり煮

- ① 青菜…ざく切り、玉ねぎ…薄切り、にんじん…細切り、白はんぺん…角切り、ひじき…洗って水気を切る。
- ② 鍋にA、①(青菜以外)を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったら青菜を加えて煮る。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ板木フーズ

Mia Kawaii Item

メンズアイテム×バレンタイン

美容初心者も使いやすい

- A クワトロボタニコ ボタニカルスキンケア セレクション S 7,700円
- B プラウドメン ハンド&スキนครリーム LO 2,090円

乾燥が気になる季節、気軽にスキンケアできるアイテム。スキンケアセットは、洗顔料、オールインワン化粧水、クリームのセット。旅行や出張、ジムにも持ち運びやすいポーチ付き。ハンド&スキนครリームはベタつかずさらりとした塗り心地。PCやスマホ画面にもすぐ触ることができるので、仕事中でもストレスなく使いやすい。



バレンタインには定番のチョコレートもいいですが、デザインや品質にこだわりの感じられるラグジュアリーなアイテムをプレゼントするのもおすすめ。今回は、男性がギフトでもらってうれしいアイテムをご紹介します。毎日の生活に取り入れやすいものばかりなので、喜んでもらえること請け合いです。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店1F ナチュラルコスメバー、Dakota

デザインも機能性も抜群

- A Dakota ガウディ キーケース 12,650円
- B Dakota バシレウス 名刺入れ 14,300円

ビジネスシーンにもおすすめの上質感あるアイテム。キーケースは鍵を付けられる金具付きのホック式で、ファスナー収納付き。名刺入れにはマチがあり、一般的な厚みの名刺なら30枚近く入る優れもの。ズボンやジャケットのポケットにもサッとしまえるコンパクトサイズで、必要なものをスマートに持ち運びできる。



出会い 恋愛 結婚 したい人応援!

宇都宮市結婚活動支援事業

参加者募集中

ときめく宮リアル

宇都宮で話も心もはずむ最高の出会いを

2026年 2月7日(土) 20代~40代限定 マッチング

旬のフルーツを楽しむ いちご狩り編

日時▶ 2月7日(土)13:30~

会場▶ 道の駅うつのみやろまんちっく村 (宇都宮市新里町254)

参加費▶ 1,500円(飲食費含む)

女性は宇都宮市在住のほか、宇都宮市内通勤者の参加OK!

司会 タレント 永井壘

応募締切▶ 1月28日(水)

各イベントの詳細はこちら!

ときめく宮リアルHP

お申し込みはこちら!

LINEで友達登録ください

お問い合わせ

宇都宮市結婚活動支援事業事務局 (下野新聞社ビジネス局イベントクリエイション部内) 宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-1145(平日 9:30~17:00)

主催 宇都宮市(魅力創造部 都市ブランド戦略課) 宇都宮市旭1-1-5 TEL.028-632-2115

後援 とちぎ未来クラブ

2月イベント特集

南野陽子

40th アニバーサリー デイナーショー

時代を彩った名曲とナンバーを、美食とともにお届けするスペシャルな一夜。チケット好評販売中!

■2月23日(月・祝)
受付 16:40~
ディナー 17:00~/ショー 18:20~

■おひとり様(小学生以上) 39,000円
※料金はおひとり様のディナー・ドリンク・ショー・税金・サービス料が含まれております。
※未就学児は入場不可

申込方法
チケットのお買い求めはホテル東日本宇都宮公式ホームページ内オフィシャルチケットサイトから(ファミリーマート店内マルチコピー機でもご購入いただけます。)

〈販売期限 2/19(木)23:59まで〉
※電話予約は行っておりませんのでご注意ください。
※販売期限後の2/20からの購入希望はフリーダイヤル0120-888-085にお問い合わせください。
※システム料・発見手数料・コンビニ決済手数料は、別途お客様負担となります。

ホテル東日本宇都宮
宇都宮市上大曾町492-1
お問い合わせ
フリーダイヤル 0120-888-085
駐車場▶500台

田川 済生会 宇都宮病院
かましん 競輪場通り FKD
ショッピングプラザ

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



イルミナジョブ&カレッジ宇都宮校

028-615-7201



見学・体験
無料!!



☎ 050-6868-5028
(24時間自動音声案内・お客様お問い合わせ・FAXサービス)

宇都宮市陽東6-5-1 ベルモール内
<https://www.tohotheater.jp/>



恋愛裁判

1/23(金)
全国ロードショー



©2025「恋愛裁判」製作委員会

監督: 深田晃司
出演: 齊藤京子、倉悠貴、仲村悠菜、小川未祐、今村美月、桜ひなの、唐田えりか、津田健次郎
他
配給: 東宝

アイドルが「恋」をすることは「罪」なのか?
彼女の選択が今、裁かれる——

人気急上昇中のアイドルグループ「ハッピー☆ファンファーレ」でセンターを務める山岡真衣は、中学時代の同級生・間山敬と偶然再会し、恋に落ちる。アイドルとして背負う「恋愛禁止」ルールと、抑えきれない自身の感情との間で葛藤する真衣。しかし、ある事件をきっかけに、彼女は衝動的に敬のもとへと駆け寄る。その8カ月後、事態は一変。所属事務所から「恋愛禁止条項違反」で訴えられた真衣は、法廷で厳しく追及されることとなる。

ほどなく、お別れです

2/6(金)
全国ロードショー



©2026「ほどなく、お別れです」製作委員会

監督: 三木孝浩
出演: 浜辺美波、目黒蓮、森田望智、古川琴音、北村匠海、志田未来、渡邊圭祐、野波麻帆、西垣匠、久保史緒里、原田泰造、光石研、鈴木浩介、永作博美、夏木マリ 他
配給: 東宝

もう二度と会うことの叶わぬ人へ
たった一言でも想いを伝えられるとしたら…

就職活動で連戦連敗を重ね、自身の居場所を見つけれずにいる清水美空(浜辺美波)。彼女には、《亡くなった人の声を聴くことができる》という誰にも打ち明けられない力があつた。そんな美空に、運命を変える出会いが訪れる。彼女の秘密に気付いた葬祭プランナーの漆原礼二(目黒蓮)に、「その能力を活かすべきだ」と、葬祭プランナーの道へと誘われたのだった。「ほどなく、お別れです」に込められた、本当の意味とは—?

いつでもどこでも 元気なサービス



ガスのことも
両毛丸善におまかせ!

お問い合わせは宇都宮営業所まで

TEL:028-664-0270



詳細はこちら

ガソリン・軽油&灯油クーポン もしもの災害に備えて 満タン&灯油プラス1缶運動中!

宇都宮エリアの4店舗でお使いください。(現金およびクレジットでのお支払いのみ有効)

Mia限定 両毛丸善の宇都宮エリアで使えるお得な燃料クーポン!!

現金及びクレジットでのお支払いのみ有効
・ガソリン
・軽油
7円/L割引!!!

取扱時間 9:00~18:00 有効期限2026年2月28日(土)まで

取扱店舗 平松・今泉・下平出・セルフランド下栗(4店舗)

※給油開始後の割引対応はできません。必ず注文時に本クーポンをスタッフにお渡しください。
※店頭給油のみご利用いただけます。
※1枚につき1回限りとなります。
※他のクーポン割引との併用はできません。

両毛丸善株式会社

Mia限定 両毛丸善の宇都宮エリアで使えるお得な燃料クーポン!!

現金及びクレジットでのお支払いのみ有効
100Lまで!!
灯油限定
7円/L割引!!!

取扱時間 9:00~18:00 有効期限2026年2月28日(土)まで

取扱店舗 平松・今泉・下平出・セルフランド下栗(4店舗)

※給油開始後の割引対応はできません。必ず注文時に本クーポンをスタッフにお渡しください。
※店頭給油のみご利用いただけます。
※1枚につき1回限りとなります。
※他のクーポン割引との併用はできません。

両毛丸善株式会社

取り扱いサービスステーション (SS)



←店舗検索はこちらから



宇都宮平松 SS
TEL:028-634-2513



宇都宮今泉 SS
TEL:028-662-0635



宇都宮下平出 SS
TEL:028-664-1435



セルフランド下栗
TEL:028-651-2110