

私の街、私の暮らし タウン情報紙

ミア

地域密着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.jpMia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.161

2026 2.7

次号発行は2月21日です

ぜいたくなトッピングも評判
濃厚な鶏白湯つけ麺

お店の看板メニューの「京極濃厚つけ麺特製」(1,280 円)は、地元野菜と鶏の胸ガラやモミジなどを6時間以上かけて丁寧に炊き上げた、濃厚な鶏白湯スープが主役の一杯。合わせる麺は「村上朝日製麺所」の全粒粉配合・特注中太麺で、もっちりとした食感がつけ汁によく絡みます。低温でしっかりと仕上げた鶏チャーシューとスープとともに煮込んだ豚バラチャーシュー、半熟の味玉や穂先メンマなどトッピングもぜいたく。小学生以下を対象にした100円のお子さまラーメンや座敷席も完備しているので、ご家族で気軽に楽しめる一軒です。

つけ麺らあめん
京極 きょうごく

住 宇都宮市上戸祭町94-15 ☎ 028-341-7940
営 平日11:00~14:00 / 17:00~21:00
※月曜ランチのみ営業
土・日曜、祝日11:00~15:00 / 17:00~21:00
休 無休 P 10台 ※店前と南側10メートル先に砂利P有

「Mia160号を見た」と声がけし、
店内で飲食された方に
「杏仁豆腐」をサービス
(有効期限 2026年3月31日)

Happy Valentine's

ルーミーを
好きな色にぬって
オリジナルきんちゃくを
作ろう!

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。

快適があなたの日常になる
ROOMY

◀photo: ルーミー G(1.0L・2WD・5人乗り)
ボディカラーはタニコイズブルーマイカメタリック(B86)。LEDフロントフォグランプ+LEDイルミネーションランプ
(消費税込22,000円)はメーカーオプション。右記の価格には含まれません。 ■写真はイメージです。

車両本体価格 **1,939,300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 ルーミーについては
こちら

駅東で楽しむ、ゆったりランチ時間

東宿郷周辺

..... HIGASHISHUKUGOU

オススメ

気心の知れた人と行きたい、ゆったりランチタイム

宇都宮駅東口から歩いて行ける東宿郷は、ゆっくりランチを楽しみたい大人女性にぴったりのエリア。丁寧な料理と心地よい時間が味わえる、今訪れたい5軒をご紹介します。

気心の知れた人と一緒に楽しってみませんか？

【テーブル以外の座席情報】

④ 個室 ⑤ 座敷 ⑥ カウンター ⑦ ソファ ⑧ テラス

※紙面上の価格は全て税込価格です。



人気ナンバーワンの「牛肉フォーと海南鶏飯レギュラーセット」(蒸餃子付・1,280円)

フォーも餃子も主役級。クセになるベトナムランチ

無人販売の八幡餃子が手がけ、2023年8月にオープンしたベトナムフォーの店。ベトナムで3年学び、ハノイの人気店で修業したベトナム人シェフが本場の味を届けてくれます。こだわりは、15時間かけてじっくり煮込んだ牛肉スープ。深いうまみが、フォーのおいしさの決め手です。フォーは、牛肉・トムヤム・ニンニクが香る淡麗ブラック・シビカラ麻辣・鶏の5種類。S・M・Lから選べます。

「金式八幡餃子」は牛肉スープで焼くことで粉を使わず羽根つきに。パクチー茎と一緒に食べると、クセになる新感覚の味わいです。料理や餃子などテイクアウトも充実。濃厚なコーヒーに甘い練乳を加えたベトナムコーヒーもおすすめです。



「2人前 金式八幡餃子・HACHIMAN GOLD」(12個入・880円)

Cintas Kitchen シンタスキッチン はちまん餃子

住 宇都宮市東宿郷3-2-5 ☎ 050-1808-6888
 営 11:00~15:00 (L.O.14:30)
 18:00~22:00 (L.O.21:30)
 土日祝 11:00~22:00 (L.O.21:30)
 休 水曜 席 26席 P 近隣のコインP利用
 HP Instagram @phocintas



左:「いな穂定食・月:刺身とさばのみそ煮」(小鉢・お新香・みそ汁付・1,100円) 右:「いな穂」

からだが喜ぶ、丁寧に作られた和のごちそう

東京で10年、日本料理の腕を磨いた店主が地元・宇都宮に戻り、東宿郷の地でれんを掲げて30年以上。素材と向き合う誠実な一皿を提供し続ける名店。

海のない栃木でも鮮度の良い海鮮を味わってほしいと、仕入れには一切妥協なし。ふぐ料理をはじめ、新鮮な刺身や貝類を盛り込んだ「刺身盛り合わせ」(2,800円)も評判です。契約農家から仕入れる無農薬ブランド米は、ご飯そのものがごちそう。野菜も自家製の無農薬野菜を使用しています。冬季限定(〜3月)の鶏肉や大根、豆腐が入った「いな穂鍋」や、2〜3日かけて煮込む「牛タン」のやわらか煮(1,380円)もぜひ味わいたい逸品。大切な人と訪れたい店です。



日本料理 いな穂

住 宇都宮市東宿郷3-2-5
 コーポルベレーエ
 ☎ 028-634-6811
 営 11:30~13:30 (L.O.13:00)
 17:00~22:30 (L.O.22:00)
 休 日曜、祝日 席 27席(④・⑥)
 P 近隣のコインP利用



「おまかせ袋500g」(3本程度・700円) / 「規格外BIGサイズ」(1本・300円〜)

美肌も腸活も♡ やさしい甘さの黄金のヤキイモ

2年前に移転リニューアルし、今年15周年を迎えた人気店。冬は“黄金のヤキイモ”、夏は日光天然氷のかき氷と、季節の楽しみを届けてくれます。今の主役は、茨城県産の2種類のサツマイモを使った「黄金のヤキイモ」(100g・200円〜)。シルクスイートは、しっとりなめらかで上品な甘さ。紅はるか、蜜があふれるねっとり濃厚な食感が魅力です。

冷めても美味しく、冷蔵で2〜3日、冷凍なら約1か月保存可能。やさしい甘さで離乳食にも使え、食物繊維たっぷりなのも嬉しいポイント。美肌や腸活を意識する女性からも支持されています。焼き上がりまで約2時間。1袋から取り置きできるので、早めの予約がおすすめです。



黄金のヤキイモ 和入堂 本店

住 宇都宮市東宿郷3-11-9
 (メルズインブレース駐車場内)
 ☎ 080-3358-2513
 営 12:00~18:00 (なくなり次第終了)
 休 月・木曜 P 5台
 HP Instagram @wajindo

熱戦を見逃すな

2025-2026 SEASON H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS

ICEBUCKS VS レッドイーグルス北海道

2026.2.21 SAT.

2026.2.22 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





左：ランチメニュー「和牛ひつまぶし定食」(サラダ、みそ汁、デザート付・2,200円) 右：「ユッケ」(2,200円)

予約制でとろける和牛を味わう、極上ランチ

2024年10月に移転リニューアルし誕生。ランチ・ディナーともに完全予約制で、特別な時間と空間を大切にしています。

ランチタイムには、ほどけるような食感と上品なうまみが魅力の「和牛ひつまぶし定食」や、骨付き中落をスプーンでそぎ落としながら味わう「マグロ中落ち定食」(1,500円)など、ひと工夫あるメニューが良心的な価格なのも魅力。夜は2部入替制で、カウンター席の目の前で仕上げる「串揚げ」「串焼き」のコースを提供します。大谷石の看板や益子焼の器など、栃木の名品を取り入れた店内は上品な雰囲気。奥には、個室でゆっくり過ごせる「焼肉 ゆとり」も併設されています。



串屋ゆとり ¥

住 宇都宮市東宿郷1-6-6 和光ビル2F
☎ 028-633-2919
営 11:45~14:00(L.O.13:30)※予約のみ
1部 18:00~ / 2部 20:30~
※予約のみ・完全入替制
休 ランチ 月曜(月祝の場合は翌火曜)
ディナー 日・月曜(月祝の場合は翌月・火曜)
席 8席(㊟) P 近隣のコインP利用
HP Instagram @niku_yutori



左：「ビーフシチューオムライス」(サラダ、スープ付・1,320円)

音楽とともに味わう、特別なひとときを

音楽と食事を気軽に楽しめる、大人のためのレストラン「インダルスドリーム」。ランチタイムは土日限定で、ボーカルとともにピアノやギター、ハープ、オカリナなどの生演奏が楽しめます。ポップスやクラシック、歌曲など幅広いジャンルの音楽が流れ、生の迫力たっぷりです。

人気の「ビーフシチューオムライス」は、赤ワインをたっぷり使い一日煮込んだビーフシチューの深いうまみが魅力。「とろけるチーズの特製ビーフシチュー」(スープ付・1,380円)もおすすめて。ランチは多彩な音楽とともに、夜はJAZZが響く大人の空間を楽しんでみては。ゆったりと過ごす、心ほどけるひとときを。

インダルスドリーム

Indulz Dream ¥

住 宇都宮市東宿郷1-3-9
アーサビル2F
☎ 028-666-6119
営 11:30~14:30(L.O.14:00)※土日のみ
17:00~23:30(L.O.22:30)
休 火曜 席 40席(㊟)
P 近隣のコインP利用
HP Instagram @indulzdream



街が華やかなムードに包まれる 早春の風物詩「氏家雛めぐり」

2月7日(土)から3月8日(日)まで、さくら市で「氏家雛めぐり」が開催されます。かつて奥州街道の宿場町「氏家宿」として栄え、多くの商家でにぎわった氏家地区には、代々伝わる雛人形が数多く残されています。蔵に眠る雛人形で、歴史ある氏家の街並みを知ってもらい、街ににぎわいを取り戻そうと始まったイベントです。



JR氏家駅前やさくら市役所周辺の商店、公共施設や個人宅など約50カ所のお飾り処で、さまざまな雛飾りがお出迎え。赤いのぼりが目印です。栃木県指定の有形文化財「瀧澤家住宅」には、京都の御所・紫宸殿を模した「御殿びな」が飾られるほか、地元の方々が1年がかりで作り上げた手作りのつるし飾りも見どころです。



第23回 氏家雛めぐり

住 さくらテラス駅前展示館(総合案内所)さくら市氏家1857-5
(問い合わせ)氏家雛めぐり実行委員会事務局
☎ 080-5125-1717(実行委員会専用スマホ)
※イベント直前や期間中は電話が繋がりにくくなる場合有
¥ 原則見学無料(一部施設は入場料等あり)
HP https://sakura-navi.net/



県産小麦の風味豊かな café KouHakuの 「クッキー缶」

今回の担当



ライター なかや

自分で味わってみて「いいな」と思ったものを贈りたい…。そんな思いでプレゼントに選びつつ、つつい自分用にもたくさん買ってしまおうのが、「café KouHaku」の焼き菓子。クッキーには無農薬栽培による県産小麦粉、四つ葉バター、きび糖を使用するなど、店主の眞神幸恵さんが、できるだけ体にやさしい素材で手作りしています。春から冬の季節ごとのクッキー缶のほか、バレンタインやハロウィン、クリスマスなどの限定缶も人気です。



カフェでは、旬の自家栽培野菜をたっぷり使った1汁3菜の定食ランチ、ハンドドリップコーヒー、自家製ケーキもほっこり味わえます(木・金曜はランチと焼き菓子販売、土曜は焼き菓子販売のみ)。

hair+café KouHaku(コウハク)

住 宇都宮市長岡町1189-11 ☎ 028-623-4177
営 カフェ 11:30~16:00(L.O.15:00) / ランチ L.O.14:00
休 日~水曜(詳細はインスタに掲載) 席 10席(㊟)
P 4台 HP Instagram @kouhaku.sachi



業務拡大により

経験者歓迎

若干名

ライター・編集ディレクター募集

内容

- ライター業務
フリーペーパー「Mia」、下野新聞「ASPOパレット」などの記事企画・取材・執筆・撮影等
- 編集ディレクター業務
編集部との打ち合わせ、原稿提出、校正など制作デスク業務全般

勤務地

宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階

給与

当社規定に基づき、経験、スキルを考慮して決定します。

時間

9:00~18:00・実働8h・休憩1h(12:00~13:00)

休日

日・祝日ほか当社カレンダーに基づく
※基本的には土日の週休2日

資格

普通自動車第一種運転免許
Word・Excelの基本操作
紙媒体の取材・執筆経験がある方歓迎

待遇

社保完備・交通費規定支給・保養費補助

応募

履歴書、職務経歴書、ポートフォリオを添付のうえ下記メール宛にご応募ください。



応募締切
2月17日(火)

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

✉ tsukagoshi@tochigi-dc.co.jp
TEL.028-688-7850 平日9:00~12:00/13:00~15:00

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
チケット
試合情報は
こちら

VS. BRAVES 台北富邦ブレーブス @ブレックスアリーナ宇都宮

生ビール
半額
DAY

半額
半額

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！

くらしのお役立ち情報

いつもの日用品の意外な活用法

毎日の暮らしの中で、「これ、ほかにも使えそう」と思うことはありませんか。身近な日用品も、ちょっとしたアイデアで家事や掃除の心強い味方になってくれます。今回はMia編集部スタッフが実際に活用している、日用品の意外な使い方をご紹介します！ ぜひお試しください。

ペットシート

室内で犬や猫を飼っているご家庭なら、常備していることの多いペットシート。実はこのペットシート、掃除や後片付けにとっても重宝するアイテムなんです。

わが家では適当な大きさにカットし、油を使ったフライパンを洗う前にさっと拭いたり、少量だけ残った揚げ油の処理に使ったりしています。ティッシュよりも吸水性が高く、片面がフィルム状になっているため、手を汚さずに使えるのがうれしいポイントです。また、洗剤の詰め替え時にこぼしてしまったときや、小さな子どもが飲みものをこぼしたときも、すぐに拭き取れるよう、家の各所に置いておくとうれしいです。卵を床に落としてしまったときは、本当に掃除が楽でした（笑）。

調味料の下や冷蔵庫の野菜室に敷いておけば、汚れ防止にもなり、掃除の手間を減らしてくれるので、こちらもおすすめです。



メイク落としパフ

そしてもうひとつ。ネットで知り、実際に試してみたアイテムが、100円ショップで販売されている、メイク落とし用のエンボスタイプの化粧パフです。

エンボスタイプは、水だけで汚れを絡め取る力があり、軽い汚れ落としに大活躍。壁についた手あかや、車の内装の皮脂汚れ、服の襟元についたファンデーション汚れなど、洗剤を使うほどではない場面にぴったりです。私はずっと気になっていた、車のドアの内側に落ちずに残っていた日焼け止めの白い汚れが、このパフで簡単にきれいになりました！

繊維がやわらかいため、素材を傷めにくく、ティッシュより破れにくいのも特長です。二つ折りにすれば、細かい部分も拭きやすく、中性洗剤で洗えば何度でも繰り返し使えるのも魅力です。

イベント＆スポット情報

畠山圭史氏の展示会のご案内

鹿沼市にゆかりのある美術・陶芸家の畠山圭史氏の展示会が開催されます。昨年3月にオープンしたばかりの小さなギャラリーショップで、畠山氏の作品を存分にお楽しみください。

美術・陶芸家畠山圭史展「春を待つ」

日時:2月11日(水)～2月23日(月)

11:00～18:00 ※2月17日(火)は休み

会場:gallery shop PILE

(鹿沼市久野232-2 ☎080-1459-5884)

主催者メッセージ:「畠山さんは幼少期の夏は鹿沼で過ごし自然の美しさを体験した方で、その体験を基に自然の尊さや美しさを絵画、陶芸に表現しています。車のデザイナーから転身した異例の経歴で、近年はNHK朝ドラ「スカーレット」では陶芸の演技指導を含め、畠山さんの“水”の美しさを表現した陶芸作品がこのドラマのストーリーに深く反映されています。今回はこのドラマ撮影で使用したお皿を初めて一般公開します。静かな季節の移ろいを感じながら、柔らかな時間を、畠山さんの作品と共に楽しみください」



今週のうちの子♪



- 名前 チップ(サイベリアン・2歳)
- 特技 自宅のパトロール
- コメント 何かあると(虫がいると)率先して戦いにいきます。あと、お世話好きなので私がうっかり寝たりすると自分が運べる大きさの膝掛けを体にかけてくれます。優しい女の子です。

(ペンネーム かなめ)



「パトロールをしたり、膝掛けを体にかけてくれたりと、一家に一台ならぬ”一家に一チップちゃん”いてほしいですね！」

編集室

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

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。

くらしのリアル

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。

お茶でもしながら

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。

栃木県の入試・受験情報

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。

おどもってデジタル

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。

たじの頑張らない日々

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。



FKD宇都宮店・インターパーク店 今週の催し物のご案内

インターパーク店

■期間:2月4日(水)~16日(月)

■時間:午前10時~午後7時

※最終日は午後4時に閉場させていただきます

インターパーク店
大催事会場
2F

DEKKAIDO HOKKAIDO

物産展

食の宝庫(北海道)から美味しさがギュッと詰まった恒例の物産展が
今年もインターパークにやってきた

※商品は豊富にご用意しておりますが、売り切れの際はご容赦くださいませ。天候・水揚げの状況や交通事情等、諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷・内容の変更などがございます。予めご了承くださいませ ※商品の写真は、調理例・イメージなどが含まれております。また一部食材が変更になる場合がございます ※2階大催事会場はポイント付与対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ

札幌市/札幌蟹工船
①タラバすわい食べ比べ弁当
(1折) 税込2,700円帯広市/北の舞
①十勝の恵み
(1折) 税込2,900円森町/いかめし阿部商店
①いかめし
(1折) 税込1,450円旭川市/ティ・ロール
①生チョコティラミス
(1個) 税込1,620円中川町/道の駅ながかわ
①猿払産ホタテと北海道牛
ステーキ弁当
(1折) 税込1,998円中川町/匠舎
①煮豚丼
(1折) 税込1,296円札幌市/ダット
①北海道ざんぎ
(100g当り) 税込540円北見市/北見カーリングカスター
①カーリングカスター オールミックス
(24個入、1袋) 税込1,200円白老町/虎杖浜水産
①辛子明太子・さしみたらこ
(各100g) 各税込1,080円函館市/布目
①小いかトビラン
(100g当り) 税込1,296円札幌市/コロッケ倶楽部
①チーズフォンデュコロッケ
(1個) 税込340円札幌市/釜焼工房 ひまわり屋
①北海道メロンパン
(1個) 税込270円
ちくわパン(1個) 税込378円

ROYCE' 札幌市/ロイズ

① 初出品
② 初出品
③

①生チョコレート[キャラメルミルク]
(20粒) 税込1,215円
②生チョコレート[ティラミス]
(20粒) 数量限定 税込1,215円
③ポテトチップチョコレート
[オリジナル]
(190g) 税込1,188円

実演
弟子屈町/
くりむ童話
①ジェラート
(ダブル)
(約80g×2) 税込560円
小樽市/円甘味・まるあまみ
①レモンチーズin小樽石蔵バウム
(1個) 数量限定 税込475円

札幌市/ISHIYA

①白い恋人(ホワイト、18枚入)
数量限定 税込1,555円

北見市/椎野商店
①紅鮭
(3切) 税込1,300円

小樽市/小樽飯櫃
①たこザンギ
(5個) 税込1,188円

札幌市/北海道一直売
①つぶ貝の煮物
(100g) 税込1,188円

小樽市/木の屋
①日高昆布ちりめん
(160g、1袋) 税込1,620円

砂川市/北葉楼
①北海道開拓おかき
(えりも昆布・函館いか・枝幸帆立・
増毛甘エビ・白糖柳だこ、170g、各1袋)
5種合計1350袋限り 各税込490円

札幌市/わらく堂
①かご盛りレアチーズケーキAGO(1個)
数量限定 税込1,080円

①チョコレートタブレット
(白い恋人ホワイト・白い恋人ブラック・
熊がしキャラメル・ミックスベリー・
抹茶ミルク、各1枚)
数量限定 各税込378円

小樽市/大和水産
①厚揚げ蒲焼(エビ・イカ・ホタテ)
(各1枚) 各税込600円

札幌市/春雪さぶる
①行者ニンニク入りソーセージ
(205g、1パック) 税込1,620円

帯広市/宇野フーズ
①浜焼帆立貝柱
(100g) 税込1,080円

札幌市/佃善
①じゃが豚
(12個入) 税込1,242円

札幌市/大自然北海道
①北海道チーズカレーパン
(1個) 税込290円

サッポロ
①サッポロクラシック
(350ml×6) 税込1,430円

①美冬(みふゆ)
3種のベリーとチーズ
(6個入) 数量限定 税込986円

函館市/昭和製菓
①函館 星降るサクサクパイ(6枚入)
数量限定 税込1,296円

芽室町/Farm Designs
①うしサブレ(5枚入)
120箱限り 税込900円

千歳市/カルビー
①じゃがポックル(18g×10袋)
数量限定 税込1,212円

札幌市/有楽製菓
①白い
ブラック
サンダー
(1袋) 数量限定 税込508円

日糧製パン
①福かまど
さくら
べこ餅
(1個) 数量限定 税込173円

日糧製パン
①LL限定ようかんパン(1個)
数量限定 税込248円

宇都宮店

■期間:2月15日(日)まで ■時間:午前10時~午後8時
※最終日は午後7時に閉場させていただきます宇都宮店
大催事会場
3F

FKD♥バレンタインコレクション

梅のほのかな甘み・旨みが広がる
「梅酒トリュフ」と柚子の優しい
甘さと心地よい苦みがマッチした
「柚子酒トリュフ」
①(鎌倉ニュージャーマン×泉橋酒造)
果実酒トリュフ(9個入)
税込1,944円
本体1,800円+税144円その気持ち、チョコレートにしてみま
せんか。想いに寄り添うフレーバーを
詰め込んだシリーズです
①<QUON>
気持ちシリーズ各種
(3枚入) 税込980円
本体907円+税73円見た目も可愛いスイーツ
型のミニチュアチョコ
レートと紅茶フレーバー
を使用したチョコレート
①<トゥーティールーム>
おもいでティーブック
(12個入) 税込1,728円
本体1,600円+税128円ビターな味わいがすべて
楽しめるBOXです
①<BITTER ROI>
コンプリートBOX
(14個入) 税込2,376円
本体2,200円+税176円■期間:2月12日(木)まで ■3F大催事会場前特設会場
■時間:午前10時~午後8時PATISSERIE CREATIONS
GATEAU FESTA HARADA〈ガトーフェスタ ハラダ〉
期間限定販売会①グーテ・デ・ロワ
ホワイトチョコレート
(10枚入、簡易大袋) 税込1,296円
本体1,200円+税96円①グーテ・デ・ロワ ソレイユ
(5枚入、簡易箱) 税込1,728円
本体1,600円+税128円

ちいかわ
POP UP STORE

2026.1.29thu-2.15sun
営業時間 10:00~19:00
FKD宇都宮店 3階大催事会場
※店舗状況により、開催時間に変更がある場合がございます。

FKDハイカード会員様募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の
機能がついた使いやすいとてもお得なカードです。
チャージとお買い物どちらにもポイントがつきます。
ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。新規ご入会・ご交換は
即日発行、入会・年会費無料
お申し込み・お問い合わせは
FKD宇都宮店
3階ギフト・外資サロンのポイントカードステーション
FKDインターパーク店
2階ポイントカードステーション手続き簡単・すぐにご利用いただけます
FKD DIGITAL HAPPY CARD
デジタル ハッピー
カード
おススメポイント
・LINEアプリがあれば、すぐにご利用いただけます。
・ハイカードをお持ちでない方も、LINEからすぐにご入会いただけます。
・ハイカード同様、電子マネーのチャージ
も支払いに利用いただけます。
・スマホで電子マネーやポイントの残高が確認できます。ハイカードもしくはデジタル
ハイカード新規ご入会で
300 ポイント
プレゼント
※店舗での入会・LINEでの入会・いずれも対象となります
※プレゼントの枠内に定額以上の入会・交換が必要となります
※プレゼントのポイントは、ご入会・交換時にお付けいたします
FKD宇都宮店:3階ギフト・外資サロンのポイントカードステーション
FKDインターパーク店:2階ポイントカードステーション2月4日(水)~8日(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FKD 福田屋ショッピングプラザ宇都宮店
〒321-0962 宇都宮市今泉町237番地 TEL 028 (623) 5111 (大代表)FKD 福田屋ショッピングモール宇都宮インターパーク店
〒321-0118 宇都宮市インターパーク6丁目1番地1 TEL 028 (657) 5000 (大代表)

Coupon⁺

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

美容室 Room3117

医療機関監修×NMN サプリ取り扱い開始

最近こんな変化ありませんか? 「シャンプー時、指に絡む毛が以前より多い」「鏡を見ると『最近変わった?』と感じる」。髪や肌の老化の原因はエネルギー不足で細胞分裂が行われなくなるから。

NMNとは、補酵素NADの前駆体のこと。生まれてから毎日250mgずつ減っていく細胞分裂に必要なNAD+を補い、日々のリズムづくりをサポートします。本品は、日本に数社しかない原料から全て国内製造。AGAクリニックで使用しているものよりも抜け毛予防の効果が高いという論文も。副作用もないので、まずは気軽に話を聞きに来てください。

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NMNサプリ(2月発売)

Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
☎ 10:00~19:00
㊿ 不定休



詳しい情報はコチラ▼



女性やシニアのための合同企業説明・面接会

2/27(金)13時半~東市民活動センター

子育てが落ち着いて働きたい女性や、定年退職後も働きたいシニアを主な対象とした合同企業説明・面接会を開催します。情報収集したい方や働き方に悩んでいる方の参加も歓迎。参加費無料、履歴書不要、服装自由、お子様連れ可能。是非お気軽にご参加ください。

とちぎ女性・高齢者等新規就業支援事業事務局
運営:株式会社ワークエントリー
☎028-612-8643

宇都宮市松が峰2-4-7 千葉ビル
☎ 8:30~17:30(平日)
㊿ 土日祝日

詳しい情報はコチラ▼



エアコンの吹き出し口
汚れていませんか?

ハウスクリーニング かじ助

プロの技術のお掃除屋さん♪

各種エアコンクリーニング承ります。
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)
価格はメーカーや汚れの大小にかかわらず一律です。

業務用や天井型、置型も対応可能。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

真岡市大谷町2-1
DMでのお問い合わせも可能です◎

詳しい情報はコチラ▼



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.21

国家技能士が在籍
ミシンの調整修理

●他券との併用不可。
●1台につき1枚のご利用が可能。
●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
㊿ 無休
㊿ 広く停めやすい駐車場完備



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.28

脱・冬ボディ!!
選べるインディバ体験♪

●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。



冷え・むくみ・たるさ、まとめてリセット
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
㊿ 日曜(不定休・有) ㊿ 近隣のコインP利用



2/22(日) フェスタ in 大谷

人気のバブルショーも3会場で開催!

今回の「フェスタ in 大谷」は、大谷公園と大谷コネクトで開催します。マルシェや竹細工、大谷石の石切り体験等の企画が満載!バブルショーも3会場で公演。(21日 若竹の杜、22日大谷公園、23日 ろまんちっく村) 7日~は百年厨房の限定メニュースタンプラリーも実施します。

フェスタ in 大谷実行委員会

詳しい情報はコチラ▼



お持ち帰り専門店 那須どり

大人気HAWAIIシリーズ フリフリチキン

ハワイのローカルフードをオーロラソースで仕上げた、絶品ハワイアンフードです。
毎週水・土曜日 15:30~19:30に営業中。
さらに、毎週水曜日はハワイモチコチキンが、土曜日はきつれがわチキンが半額になります。ぜひお得な機会にお越しくださいませ!

那須どり ☎028-612-2436

宇都宮市上戸祭2-3-16
☎ 水・土曜 15:30~19:30



詳しい情報はコチラ▼



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.28

1,500円以上
ご注文の方

●他券との併用不可。
●1枚で1グループご利用可能です。
●ご注文時にご提示ください。



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)
㊿ 木曜、水ディナー
㊿ 14台(店前・第2駐車場 有)



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.21

本紙バーコードを
ご提示いただいた方

●2,000円以上お買い上げの方。
●1組様につき1枚の使用。
●他券との併用不可。



2月のおすすめ市! 寒い季節にうれしい、旨みのった和牛や、食卓で活躍する定番・人気商品を今も豊富に取り揃えました。ご家族の団らんやちょっとしたご褒美に、ぜひご利用ください。

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
㊿ 5台



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.13

2,500円以上
お買い上げの際
クーポン提示で

●1会計1回まで。
●先着100名様まで。



バレンタインデーは「サンマルタン」のチョコレート! 究極のガトーショコラ「ショコラデロア」や人気商品の「ティグレ」など、自分へのご褒美にもおすすめです!

サン・マルタン

☎028-663-0053
宇都宮市中今泉5-27-3
☎ 9:30~19:00
㊿ 毎週水曜、第3火曜
㊿ 10台



Mia's クーポン 有効期限/2026.2.28

初回カウンセリング
+ 耳ツボ体験

●他券との併用不可
●本気で体を整えたい方限定
●無理な勧誘は行っておりません



本気でご自身の体と
向き合いたい方のための体験です

耳つぼ・リンパ・栄養サポートで理想の身体へ! 卒入学式に間に合う! 正月で乱れた身体を整えてみませんか? まずは、体験・相談からお気軽にどうぞ。

耳ツボダイエット&リンパケア 絆愛・リアン

☎ 028-680-5763
宇都宮市東宿郷3-8-8
ユアーハイツ北店舗
☎ 10:00~19:00
時間外をご希望の方はご相談ください
㊿ 水・日曜 ㊿ 2台



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.
62

芽吹きの季節のワンシーンをおうちにも

春の生命力を表現してみよう



力強く新しい命が芽吹く、希望に満ちた春の情景をイメージしたアレンジに挑戦してみましょう。しなやかな茎を持つお花で伸びやかさを、まるで土の中から顔を出すような、かわいらしくも力強い姿を装飾グリーンモスで表現。



ハサミ、吸水スポンジ、お好きな器、装飾グリーンモス、スイートピー、ガーベラ、グラジオラス



吸水スポンジはあらかじめ吸水しておき、器に合わせてカットします。スポンジの中央に集めるようにグラジオラスを挿します。グラジオラスは茎が長いので、カットして調整しましょう。



ガーベラを挿します。グラジオラスの根元にスイートピーを挿します。スポンジを隠すように装飾グリーンモスを敷き詰めます。装飾グリーンモスは100均でも購入できますよ。

ワンポイント
アドバイス

ポイントカラーになるガーベラは、高さを変えて動きを出すのがポイントです。1本ずつ調整しながら挿してみてください。

Mia's
cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ
鶏肉と白菜の
豆乳クリーム煮

調理時間 約30分

＜材料＞2人分

- 鶏モモ肉 300g
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 白菜 3枚
- しめじ（ほぐす） 1/2パック
- 片栗粉 小さじ2
- 油 適量
- A 豆乳 1カップ
- A 鶏ガラスープの素 小さじ2
- A みそ 小さじ1

1人分当たり

カロリー 455kcal / 塩分 2.5g

＜作り方＞

- 鶏肉はひと口大に切り、塩を振って片栗粉をまぶす。
- 白菜は縦半分に切り、2cm幅に切る。
- フライパンに油を入れて熱し、①を並べ入れる。
- 焼き目が付いたら裏返し、②としめじを加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- 白菜がしんなりしてきたら、片栗粉を振り入れて全体を炒め合わせる。
- 合わせたAを加えて煮込み、煮立ったらさらに2分程煮込み、器に盛り付ける。



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

23

基地ひるね

交流支援（駄菓子・もんじゃ）

宇都宮市中戸祭1-5-5 P有
問い合わせ ☎090-8006-2147
活動日時 月・火曜 15:15～20:20
水曜 15:15～17:17
土・日曜 12:12～17:17



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。

本と駄菓子、もんじゃ焼き。どこか懐かしい空気が流れる「基地ひるね」は、子どもたちが思い思いに過ごせる「もう一つの家」のような存在です。2022年、「書肆ひるね」の開設をきっかけに始まり、



駄菓子から本へと自然に手が伸びていく成長の時間を見守ってきま

した。学習支援や食事支援と枠を決めず、遊び場、交流の場として間口を広く開いているのが特長。スタッフや地域の大人、学年の異なる子ども同士が関わる中で、あいさつや会話が増え、少しずつ自分らしさの大切さに気付く子もいるそうです。



最近では中高生の居場所づくりにも力

駄菓子ともんじゃを囲みながら、子どもも大人もほっとできる居場所です。遊び・学び・つながりを、みんなで育てています。ぜひ遊びに来てください！



スタッフ

を注ぎ、ユースセンター事業を展開。部活後や塾、家に帰る前に、ふらっと立ち寄れる時間帯を設けています。「ここがあるから、また戻ってこられる」。そんな記憶が、子どもたちの未来に寄り添い続ける優しい居場所です。

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

Mia 読者プレゼント

応募締切

2月17日(火)
必着

3名様

とちぎゆめポーク 肩ロース
しゃぶしゃぶ用(500g)

とちぎゆめポーク



だもつやとちぎ

今回は「とちぎゆめポーク」のしゃぶしゃぶ用をプレゼントです！「とちぎゆめポーク」は、指定農場・指定飼料にこだわり、美味しさを追求した栃木のブランド豚肉です。うまみ成分のオレイン酸が一般的な豚より多く、舌触りや口どけがまるやかなのが特徴です。インターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」からもご購入いただけます。

提供: J A全農とちぎ

5名様

壬生町おもちゃ博物館
平日無料入館券

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

提供: 壬生町おもちゃ博物館

応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。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。

業務改善 と 人手不足解消 を実現する

安心・安全の「下野新聞生成AI」

国内シェアNo.1
法人向け生成AI下野新聞社
新聞記事データ実績多数の
高セキュリティシステム

約15年分の記事を掲載

「exaBase 生成AI」は...

複数生成AIモデル利用

音声 / 画像取り込み

導入企業数
1000社利用ユーザー
10万人※ デロイト トーマツ ミック経済研究所「法人向け生成AI導入ソリューションサービス市場動向 2024年度版」
※ デロイト トーマツ ミック経済研究所「LLM(大規模言語モデル)を自律的に連携させ非定型業務を自動化するAIエージェントソリューションサービスの市場動向 2025年度版」詳しくは
こちらから

栃木県特化『下野新聞生成AI』の強み

01 安心のセキュリティ

国内での導入実績が豊富な、エクサウィザーズ社の生成AIが基盤。安心・安全にご利用いただける環境を構築し、情報漏洩の心配なし。

02 信頼性の高い情報

下野新聞の約15年分の記事を掲載。栃木県の文脈に強く、正確に地元の足った情報活用が可能。

03 地元密着のサポート

下野新聞社とエクサウィザーズ社が連携。導入前後の運用支援や活用アドバイスも、地元密着で丁寧に対応。

下野新聞

生成AI

028-625-1133

受付時間: 平日/午前10時～午後5時

<https://www.shimotsuke.co.jp/list/ai>

株式会社下野新聞社
ビジネスプロモーション部
メール: ai@shimotsuke.co.jp

精神 発達 知的 難病 身体 の方!!

1 就職に必要な
資格を習得!

2 通えば
メリットがいっぱい

- ✓ 資格取得費 **無料**
- ✓ お昼ごはん **提供** ✓ 駐車場 **無料**
- ✓ 利用負担額 **9割以上の方 0円**

障害があっても
高収入・好きな仕事
一緒に目指そう!

見学・体験
無料!!

在宅も
OK

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

HPからもOK



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〉「知られざる裏側」

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。

オーケストラの職人たち

ピアノやバイオリン、ステージ上で美しい音色を奏でる楽器は、どのようにコンサート会場へ運ばれているのでしょうか。本作は、表方とされる指揮者自身がコンサートの舞台裏に潜入取材し、裏方の仕事を紹介した一冊。楽員の健康を管理する医師や楽器をメンテナンスする調律師。さまざまな裏方によって、コンサートは成り立つと実感させられます。楽器運搬や楽譜を作る「写譜」など、オーケストラを支える職人たちの技に光を当てた作品です。

著者: 岩城宏之 発行: 河出文庫 本体価格: ¥990 (税込)



本屋の新井

「最後に書店へ行ったのはいつだろう」と思いうせない人に読んでほしい、現役書店員によるコラム集。イベント企画、手描きPOPの作成、棚整理など、リアルな仕事内容がユーモアたっぷりに書かれています。電子書籍への思いや本が売れない状況について、語られる本音も読みどころ。書店を訪れなくても本が手に入る時代に、書店で本を買うことの価値を創り出している書店員の奮闘。それは「物」を売る全ての人が共感できることでしょう。

著者: 新井見枝香 発行: 講談社文庫 本体価格: ¥671 (税込)



高価買取 おたからや

金
貴金属・プラチナ

今売らなきゃ、

金インゴット1gあたりの価格

27,000円
※2026年1月21日時点
突破



ダチヨウ倶楽部
肥後克広

かも!?



ダチヨウ倶楽部
寺門ジモン

金相場大高騰!!

高価買取

おたからやへ

有効期限
2/28まで
おたからや
キャンペーン
5,000円以上ご成約で!

10万円
現金

抽選で10名様にプレゼント!!

※抽選はお一人様1回までとなります。※当選者様へはキャンペーン終了後1ヶ月以内にDM発送にてご連絡いたします。※DM未付不可のお客様は当キャンペーンの抽選対象外となります。※当選金の受け取り方法は、DMに記載の「問い合わせ窓口」へお問い合わせください。受け取り方法をご案内いたします。※DMに記載の期限内にお問い合わせいただけない場合は、当選辞退とさせていただきます。予めご了承ください。※この不明点がございましたら査定員、またはお電話にてお問い合わせください。

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

1点からでもお持ち込み大歓迎!

参考買取価格
メイブル
リーフ金貨1オンス
840,900円
※2026年1月21日時点



参考買取価格
父からもらった
印台リング(K24・37.4g)
1,003,200円
※2026年1月21日時点



※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※相場やお品物の状態などによって査定額は変動いたします。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しています。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※参考買取価格は全て税込金額です。

通話無料

【受付時間】
9時~19時

0120-555-600

お問い合わせ先: はじめてのご相談・出張買取予約などお気軽にお電話ください!



りおな店長(丸りおな)
※女優・タレント