

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.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.162

2026 2.21

次号発行は3月7日です

季節の恵みと過ごす
おしゃれな大人の昼時間

東武宇都宮駅東口そばにある「Serata (セラータ)」。選りすぐりのナチュラルワインと、旬の食材をふんだんに使った料理が人気の一軒です。これまで毎週水曜のみだったランチ営業を、3月から月～木曜に拡大することが決定！ ラペやグリル、ピクルスなど季節の野菜を盛り合わせた「サラダクリュディテ」と好みのメイン料理、パンがセットになった「ランチセット」(1,450円～)には、ドリンクやデザートを自由に追加することも可能。ランチワインも用意されているので、女性1人でも気軽に昼飲みを楽しんでみてはいかがでしょうか。

セラータ
Serata

住 宇都宮市江野町7-16 ☎ 028-616-3919

営 17:00～23:00 (L.O.22:00) / 水曜のみ 11:30～14:00 (L.O.13:30)

※3月からの営業

月～木曜でランチ営業、ディナーは金・土曜のみ

休 日曜、不定休 有 P 近隣のコインP利用

Present

「Mia162号を見て」と予約し、
「ランチセット」を注文された方に
コーヒーもしくは紅茶をサービス
(有効期限 2026年3月12日)



大荷物も余裕。
コンパクトSUVクラストップレベル*の大容量。

*2024年11月現在、トヨタ自動車(株)調べ。

Photo: ライズ Z GAS (1.2L・2WD・5人乗り)

ボディカラーのブラックマイカメタリック(X07)×ターコイズブルーマイカメタリック(B86) [XH6] (消費税込55,000円)、BSM(ブラインドスポットモニター)+RCTA(リヤクロスストラフィックアラート) (消費税込66,000円)はメーカーオプション。スマートパノラマパ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。

車両本体価格 **2,152,700円** (消費税込)ROOM
ROOMY
ROOMYST

Photo: ルーミーカスタムG-T (1.0L・2WD・5人乗り)
ボディカラーのクールバイオレットクリスタルシャイン(P19) (消費税込33,000円)はメーカーオプション。パノラミックビューパッケージ(消費税込33,000円)はメーカーパッケージオプション。右記の価格には含まれません。

車両本体価格
2,257,200円 (消費税込)

大人も子どもも
つかみやすい
アシスト
グリップ付



誰もが
乗り降りしやすい
低床フロア



乗り込み高さ366mm*1

コンパクトだけど
室内広々! ROOMY



*1. トヨタ自動車測定値。

写真はイメージです。

ルーミー
試乗車一覧

*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2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

ライズ
試乗車一覧

住宅街の中をお散歩

御幸ヶ原

..... MIYUKIGAHARA

オススメ

お買い物ついでに気軽にランチ

「宮環」の内側東北部に位置し、食品や衣料品など大型店が点在する御幸ヶ原町。今回はぜひたくランチやファミリーで気軽に楽しめる店、テイクアウトにおすすめの店をご紹介します。

【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。



「刺身天ぷら膳」(1,500円)は刺身・天ぷらの盛り合わせに小鉢、茶碗蒸し、お新香、赤だし、コーヒーがセット

思わず歓声を上げたくなる! 目にも楽しい和食膳

一度行ったら誰かに教えたいくなる、大人気の和食処。ランチメニューには限定の「刺身天ぷら膳」のほか、大人気の「楽しみ膳」(1,350円)や「うなぎ蒲焼き天重」(1,380円〜)など全6種類がそろいます。鮮度抜群の魚介や季節の野菜を使い、丁寧に作られた料理がお盆いっぱい並び、運ばれてきた瞬間はきっと驚くはず! ゲストに喜んでもらいたいという店主の思いが



仕切りのある座敷席とテーブル席のある店内

和食処 ちそうまる真

住 宇都宮市御幸ヶ原町85-47 ☎ 028-680-7218

営 11:30~14:00 (L.O.13:30)

17:00~22:00 (L.O.21:30)

土・日曜、祝日~21:30 (L.O.21:00)

※営業時間は変動有

※ランチタイムは7歳未満のお子様は入店不可

休 月曜(祝日の場合は翌日、月始めの月・火曜は連休)

席 テーブル1卓、座敷6室 P 15台



あるため、昼・夜共に事前予約がおすすめ。

とろーりチーズナンと
うま味たっぷりチキンカレー

ネパール出身のオーナーが3年前に開いた店。チキンカレーをはじめ、豆カレーやシーフードカレー、日替わりカレーなどカレーの種類が豊富で、辛さも10段階から選ぶことができます。ほかに特製カレーライスやビリヤニなども。

お好みのカレー2種類とチーズナン、サラダ、骨付きチキン、ワンドリンク付きの「チーズナンセット」。カレーのおすすめは、玉ねぎベースのスパイシーな「チキンカレー」とトマトベースの甘味のある「バターチキンカレー」。チーズたっぷりのナンと一緒に味わうと辛さもマイルドで優しい味わいに。チーズナンは+300円でハニーチーズナンやガーリックチーズナンに変更可。



「チーズナンセット」(お好きなカレー2種、チーズナン、サラダ、骨付きチキン、1ドリンク付・1,380円)

インド・ネパール料理
ヒマラヤン

住 宇都宮市御幸ヶ原町17-17

☎ 028-307-8556

営 11:00~15:00 / 17:00~22:00

休 水曜 席 24席(②・③) P 6台

食べれば幸せ
丹精込めた手作り和菓子

店主の佐藤吉昭さんが手間暇惜しまず一つ一つ手作りする朝生菓子は、ぬくもりが感じられ、素材のおいしさが光ります。中でも先代から受け継ぐ看板の「豆大福」、ふんわりとした生地にな須御養卵の優しい香りが広がる手焼きの「どら焼き」が人気です。

お菓子作りは毎朝3時から始まります。十勝産小豆で作る甘さ控えめの自家製餡。塩気が絶妙な豆大福のえんどう豆は弱火で2時間かけて炊きます。何度も何度も試作したどら焼きは、アニメの「ドラえもん」が食べるどら焼きをイメージしたのだとか。季節限定の「いちご大福」も登場。主に「とちあいか」を使用し、ジューシーなイチゴと上品な甘さの餡が溶け合うおいしさを楽しめます。



一番人気の「豆大福」(190円)と「どら焼き」(200円)



左: 季節の朝生菓子「いちご大福」(320円)は4月上旬まで

春木屋工房

住 宇都宮市御幸ヶ原町17-13

☎ 028-663-8698 営 9:00~17:00

休 月・火曜(祝日は営業) P 3台

HP Instagram @harukiya_8698

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。

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



左：店自慢のとり天と讃岐うどんのハーモニー「鶏天豚肉うどん」(800円)
右：「カラシビ味噌ラーメン」(1,000円) 右：「宝玉餃子」(5個・360円)

いりこだしの香りが広がる、ツルシコ食感の本格讃岐うどん

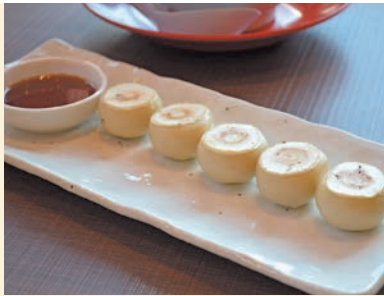
香川県産・伊吹いりこを使っただしは、やさしくも芯のあるうま味。そのこだわりのだしに合わせるのは、角が立ち、つるつとしたコシのある讃岐うどん。一口すすれば、本場・讃岐の味わいが広がります。うどんはかけ、釜揚げ、ぶっかけなど定番を中心に種類豊富。かき揚げや各種天ぷらなど、トッピングも充実。

中でもおすすめは「鶏天豚肉うどん」。秘伝のタレに漬けたとり天は、驚くほどやわらかく、うま味たっぷり。だしとの相性も抜群で、満足感の高い一杯です。だしを取った後の伊吹いりこは南蛮漬けと佃煮にして副菜として無料提供。店内では焼き鳥とお酒も楽しめます。本格炭火焼き鳥はテイクアウトも人気。



讃岐うどん 鈍鑑DONU

住 宇都宮市御幸ヶ原町15-11
☎ 028-307-8751
営 11:00～15:00 (L.O.14:45)
16:30～21:00 (L.O.20:30)
休 火曜 席 34席(☎・㊟) ※座敷席は要予約
P 9台 HP Instagram @yamachan_yakitori



左：食べ始めたら止まらない「カラシビ味噌ラーメン」(1,000円) 右：「宝玉餃子」(5個・360円)

これぞ辛シビ！ 寒さ忘れる衝撃の一杯

辛くてシビれる「カラシビ」系ラーメンとの衝撃的な出会い。辛さの後にすぐさまやって来るビリッとしたシビれがたまりません。中でも店主の一押しは、「カラシビ味噌ラーメン」。北海道みそにオリジナルブレンドの唐辛子と山椒を効かせたスープとストレートの太麺がよく合います。

ころんと丸い「宝玉餃子」は、表面はカリッと、もちもちの生地と食感を楽しめます。かわいー一口サイズなので、何個でもいけそう。また、10時間以上豚骨を煮込んで作る店主渾身(こんしん)の「豚骨醤油ラーメン」(950円)と「豚骨味噌ラーメン」(990円)もぜひ味わってほしい一杯です。



麺Labo タイガー&ドラゴン

住 宇都宮市御幸町328-2
☎ 028-688-8852
営 11:00～14:30 (L.O.14:00)
18:00～21:00 (L.O.20:30)
休 水曜 席 20席(㊟)
P 店舗前5台+第二駐車場7台
HP Instagram @tigerdragon_utsunomiya



一足早く春の訪れを体感！ 甘い香りが漂う「蠟梅の里」

約4,000坪の園内に約4,000本のロウバイがある、鹿沼市上永野の「蠟梅の里」。園内には「原種」「基本種」「素心」「満月」「流星」「福寿」という6種類のロウバイが植えられています。特に、希少な「基本種」が鑑賞できる日本で唯一の場所としても知られています。



それぞれ開花の時期が違うので、長い期間ロウバイの花を楽しめますよ。黄色く透明感があり、まるでろう細工のような美しい花を咲かせます。品種によって花弁の形も異なるので、見比べてみるのも楽しい。ロウバイのほのかな甘い香りが楽しめる「ろう梅の香水」(300円)などが買える直売所もあります。まだまだ寒さは続きますが、一足早く春の訪れを感じに出かけてみてはいかが？



上永野 蠟梅の里

住 鹿沼市上永野273 ☎ 090-1124-2281
営 10:00～16:00 (例年3月中旬まで)
¥ 大人300円、高校生以下無料
休 無休(大雨・大雪の場合は休園) P 50台



Mia's Writer Recommend Ippin



自然が育てた、 やさしいご褒美、 ゆずはちみつジュース

今回の担当



ライター たけだ

「安心・安全な本物の蜂蜜を食べたい」そんな思いから、オーナー自ら養蜂を始めた蜂蜜専門店。蜜蜂の自然な営みを大切に自然養蜂で、ダニ防除剤などの薬剤処理を施さずに採取、混じりけのない純粋蜂蜜を提供しています。

今回のおすすめは、自然農法の野菜を販売する茂木の「森の扉」とのコラボ商品『ゆずはちみつジュース』。自然栽培の柚子と、ビーズラボの純粋蜂蜜のみを使用。砂糖・保存料は一切不使用と、素材にとことんこだわった逸品です。柚子のやさしい酸味と、蜂蜜のまろやかな甘みが溶け合う、奥深い味わいです。蜂蜜と一緒に贈り物にも。



「ゆずはちみつジュース」(200ml・450円、1000ml・2,000円)
「国産天然生はちみつ」(350g・4,235円、1000g・10,890円)

はちみつ専門店 Bee's Labo本店

住 那須塩原市塩野崎新田80-4 ☎ 0287-74-3683
営 10:00～17:00
休 水曜(採蜜時期は不定休)
P 10台 HP http://www.beeslabo.jp/



Coupon+

Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

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/2026.3.7

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
㊟ 無休
㊟ 広く停めやすい駐車場完備



本と自然と時々コーヒー

3/22 芳賀町かしの森公園にて初開催
日々頑張るあなたへリラックスタイムを

「本と自然と時々コーヒー」は豊かな自然の中で読書や朗読を楽しむことで、リフレッシュと同時に自分のスキルアップの時間を作ることをテーマに30代の若手実業家たちが中心となり初開催。地域を盛り上げていきたいという熱い想いで開催が決定しました。自然やコーヒーでリラックスして癒しの時間を過ごし、本などから学びを受けて明日への活力につなげてもらえるようなイベントです。読書エリア・マルシェ・キッズスペースなどエリアごとに楽しめるため、ご家族連れでもお一人でも満喫できます。若手実業家の座談会形式のトークイベントや学生が手掛ける遊歩道のライトアップなども準備しています。ライトラインのかしの森公園停留所からもほど近く。ぜひ足を運んでみてください。

日時: 3/22(日) 10:00～16:00予定
会場: かしの森公園
芳賀町大字下高根沢4632
P: かしの森公園駐車場利用可
ライトライン かしの森公園停留所から徒歩1分



主催: LIBRairiE

◆ 芳賀町大字下高根沢4632
かしの森公園駐車場
利用可



詳しい情報は
コチラ▼



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

命をつなぐ「宮わんにゃんパーク」

宇都宮市が運営する動物愛護センター「宮わんにゃんパーク」は、さまざまな事情で保護された犬や猫たちを、新しい家族へとつなぐための施設です。ここでは、一匹一匹の命と向き合いながら、譲渡に向けたケアやサポートを行い、性格や生活環境への適性を見極め、人と動物が無理なく暮らしていけるご縁を結ぶことを大切にしています。平日は毎日、譲渡動物の見学ができ、譲渡会も不定期に開催。公式インスタグラムでは最新の情報を発信しています。これから犬や猫を飼う予定のある方は、一度気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

●宮わんにゃんパーク

宇都宮市竹林町972

☎028-626-1108（宇都宮市保健所 生活衛生課）

8:30～17:15 ※土・日曜、祝日・年末年始を除く



●「宮わんにゃんパーク」から譲渡された猫を迎えた市内在住の幕田さんのお話

―「宮わんにゃんパーク」はどのように知りましたか？

「動物病院内のポスターで知りました。先住猫も保護猫だったので、いい出会いがあるといいなあと思い、行ってみました」



―パーク内の様子はどうでしたか。

「譲渡会にはたくさんの方が来ていて、スタッフの方も一匹ずつ異なる性格や、普段の生活の様子などを丁寧に教えてくれました」

―今の暮らしはいかがですか。

「初めは1匹だけのつもりでしたが、同じ環境で育ったもう1匹の猫と合わせて結局2匹を迎え入れることになり、現在は3匹の保護猫と暮らしています。かわいい家族が増えて、毎日がとても幸せです」

●猫の飼い方「5つのルール」

2月は「猫の正しい飼い方推進月間」です。5つのルールを守って、猫が地域社会で幸せに暮らせるようにしましょう。

①猫は室内で飼いましょう。

迷子札やマイクロチップの装着がおすすめです。

②飼い主の「もしも」に備えましょう。

いざという時の預け先や譲渡先を見つけておきましょう。

③野良猫はルールを守って世話しましょう。

不妊去勢手術やふん尿の始末をしましょう。

④最後まで世話ができる数だけ飼いましょう。

命に責任を持ちましょう。

⑤災害時、ペットも一緒に避難できます。

市内のすべての避難所で同行避難が可能です。

問い合わせ先：宇都宮市保健所 生活衛生課 ☎028-626-1108



くらしのお役立ち情報

捨てがち野菜で作る一品料理

今回は、捨ててしまいがちな野菜や鍋料理のあとに余りがちな野菜を使って、“もったいない”を手軽に楽しく活かす簡単レシピをご紹介します！節約も食品ロス防止にもつながる2品を、ぜひお試しください。

●ブロッコリーの芯のザーサイ風

〈材 料〉ブロッコリーの芯…1本分、塩・黒コショウ…少々、ゴマ油…小さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1/2、醤油…適量



〈作り方〉

- ①ブロッコリーの芯を皮付きのまま薄くスライスする。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをし600wのレンジで3～4分加熱する。
- ③熱いうちに調味料を混ぜればできあがり。お好みでラー油や白ゴマを加えてもOK。

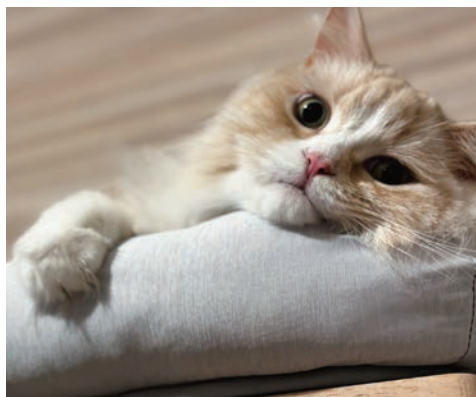
●鍋あとかき揚げ

〈材 料〉春菊の芯、エノキやしいたけの軸、ニンジンの皮など鍋料理で余った野菜、ちくわ、桜エビ、天ぷら粉

〈作り方〉

- ①春菊の芯は1センチ幅に、エノキやしいたけの軸、野菜、ちくわは細かく切る。
- ②①に桜エビを加え、天ぷら衣に混ぜ、170度の油で揚げてできあがり。塩で食べるのがおすすめです。

今週のうちの子♪



●名前 エマ(ラガマフィン・3歳)

●特技 インターホンが鳴る前に気づく

●コメント 家に迎え入れた時は体が弱く日々病院通いでしたが、今では元気いっぱい部屋を走り回ってます！！最近ではアゴのセクッションがお気に入り、キャットタワーの上から高みの見物...

(ペンネーム uta)



「クリクリしたおめめがかわいいエマちゃん。元気になってよかったですね。クッションから何を思うのか…知りたいところです」編集室

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

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)

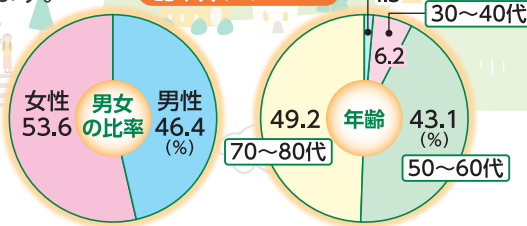
【報酬】当社規定によります。※チラシの量により異なります。

【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。

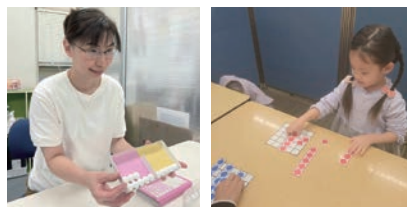
【その他】配布物は毎回ご自宅にお届けいたします。

配布員さんDATE



春の新しい暮らしを輝かせる！

新生活・習い事特集

まんてんキッズ“ピグマリオン”“論理エンジン”
後悔しない子育てを応援!!

全ての学力の土台となる「考える力」を育成

様々な教材を使って、「感じ、考え、創造」。ピグマリオン(算数)＋論理エンジン(国語)、2つのアプローチが、相乗効果を生み、「論理的に考える力」が、段階的に無理なく、楽しく身につきます。ホームページをチェック！

Mia読者応援プラン

無料体験学習
随時募集中！

●詳細につきましてはHPをご確認ください



宇都宮教室

●宇都宮市元今泉3-20-16
大光ビル
☎ 0120-556-820
🕒 9:00～18:30
📅 日曜・祝日 📍 有

西川田教室

●宇都宮市西川田町6-4-8

西原教室

●宇都宮市西原3-2-12

フリースクール 学習サポート会
小・中学生の居場所と学び場

※画像はイメージです。



令和8年2月よりフリースクール開校！

34年間の学習塾運営で培った経験をもとに、子どもたちが安心して過ごせる居場所・のびのび学べる場をつくっています。「楽しく過ごし、楽しく学ぶ」を大切にし、特性に合わせたサポートを心掛けています。学校に通えなくても学べる場です。お気軽にご相談ください。

Mia読者応援プラン

入会金半額
10,000円▶5,000円

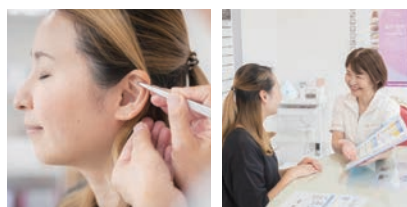
●他券との併用はできません。有効期限:2026.3.31まで



●宇都宮市戸祭1-5-10
☎ 028-625-3706
🕒 開校日 月・水・金曜
10:00～15:00
📍 3台

耳ツボダイエット&リンパケア 絆愛・リアン
本気でご自身の健康に向き合いたい方 必見です！

Mia読者応援プラン
初回カウンセリング+耳ツボ体験
通常5,000円相当▶1,000円
●本気で体を整えたい方限定 ●無理な勧誘は行っていません
有効期限:2026.3.31まで



耳つぼ・リンパ・栄養サポートで理想のカラダへ

耳つぼで代謝の改善や体質の改善に働きかけながら、食事の見直しも一緒に進めていきます。「疲れにくくなった」「体が軽くなった」というお声も多数。実は私自身も「体質の変化」を体感した一人です。無理なく続けて、健康的に理想なカラダを目指しませんか？

●宇都宮市東宿郷3-8-8
ユー・アイ・ハイツ北店舗
☎ 028-680-5763
🕒 10:00～19:00
時間外の対応もご相談可能です
📅 水・日曜
📍 2台

下野新聞中学生サポートクラブ(中サポ)
中学生の学習・受験勉強を応援

会員登録無料で特典がいっぱい!!

<特別会員>下野新聞を購読中または新規購読いただいたご家庭(同一敷地内はOK/別住所の場合はNG)の、中学生のお子様。さまざまな特典があります。<一般会員>下野新聞を購読していないご家庭の、中学生のお子様。一部の特典が受けられます。

新年度会員募集中!!

3月中旬までのお申し込みで、4月発行分からお届けいたします。詳しくは右記QRまで



●宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社販売促進部内
中サポ係
☎ 028-678-3131
🕒 10:00～17:00(平日)
📅 土・日曜、祝日 📍 有

Mia's Work

Mia's work

しごと情報は Mia's Work

タウン情報満載の Mia で
お仕事も一緒に見つけてみませんか？



とちぎ結婚支援センター VERY GOODな出会いをサポートする仲間を募集中!

結婚相談員
(契約社員)募集VERY MATCHING!
とちぎ結婚支援センター

- 募集職種
- 業務内容
- 応募資格
- 採用人数
- 入社予定日
- 雇用期間
- 勤務地
- 勤務時間
- 休日休暇
- 給与
- 待遇
- 応募書類
- 応募方法

結婚相談員(契約社員)
とちぎ結婚支援センターでのマッチングシステムを利用した会員対応など
パソコン、タブレットなどの端末の基本操作ができる方、要普通運転免許
若千名
2026年4月1日(応相談)
2026年9月30日まで ※契約更新の可能性あり(最長5年)
明治田安生命宇都宮大通りビル(宇都宮市)
平日(早番) 10:30～19:00 (遅番) 11:45～20:15
休日(早番) 8:30～17:00 (遅番) 9:45～18:15
週休3日(シフト制で土日祝日の出勤あり)
月給:(固) 173,500円
通勤手当支給、社会保険(健康、厚生年金、雇用、労災) 加入
①履歴書(写真貼付) ②職務経歴書をご送付ください。
締め切り2026年3月10日(火) 必着
応募書類を総務人事部宛に郵送もしくはメール(saiyou@shimotsuke.co.jp)で提出してください。書類選考後、面接試験を受けていただく方には後日、電話もしくはメールにてご連絡差し上げます。
提出先/〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社総務人事部
(履歴書には「結婚相談業務希望」と明記してください)
応募受け付け後、書類選考を行い、通過者を対象に3月16日(月)に面接を行います。面接を受けていただく方には個別に連絡いたします。

応募先 〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11
TEL.028(625)1112 下野新聞社総務人事部

下野新聞社

〈急募〉家具の販売スタッフ

正社員

未経験歓迎!家具・インテリアに興味のある方

- 内容 接客販売・商品の組立、展示、荷受け・荷下ろし・
倉庫整理・電話・メール対応、イベントの企画・運営
- 給与 191,000～291,000円
(ご経験によって考慮いたします。)
- 時間 9:30～18:30
- 休日 水曜日・その他 隔週週休2日制
- 資格 要普通自動車免許(MT)
- 待遇 社保完備・賞与年2回・通勤手当・皆勤手当・子ども手当・運転手当・マイカー通勤可
- 応募 まずはお電話いただきご応募ください



栃木フジセット(株)NKK宇都宮店
宇都宮市問屋町3172-45 ☎028-656-3411

石のふるさわ
社員募集

急募

勤務時間・日数・
休日など相談OK年齢問わず
退職後の方も
活躍中!!

アルバイト お花販売・事務

- 内容 お墓参り用お花の販売・店舗の掃除や管理など
- 給与 当社規定による
- 時間 7:00～17:00の間でシフト制
- 休日 休日・時間は相談の上、決定します。
- 待遇 社保完備、昇給年1回、賞与年2回、年末年始休暇、
夏季休業、他

正社員 ①営業・販売 ②石工職人

- 内容: ①墓石、仏壇の販売(主に栃木県内)
②墓石の基礎・造成工事と据付などの施工
- 給与: 月給20～30万円以上 ※研修期間含む ※資格取得支援あり
- 時間: ①9:00～20:00の間で実働8H
②8:00～17:00
- 休日: ①月曜/②日曜
- 待遇: 社保完備、昇給年1回、賞与年2回、年末年始休暇、
夏季休業、他

石工事業・土木資材・仏壇仏具 株式会社 古澤石材 宇都宮市岩本町526(北山霊園正門前)
栃木県知事許可(般27)第6289号 ☎028-643-4114 (採用担当)
●本社営業所(岩本) ●工場展示場(下田原) ●仏壇ショールーム(下戸祭)

3月下旬に下野新聞掲載予定の**教職員**や**県職員**の異動が『名前などで**検索**』できるので、**大変便利です**

下野新聞をご購読中の方は『追加料金なし』で下野新聞デジタルもご利用いただけます。(購読の契約者名が個人の方のみ)
下野新聞デジタルを新規でお申し込みの方は、初月月無料でお試しください。(クレジットカード登録は翌月に初課金となります)

下野新聞
digital
デジタル

人事異動情報の掲載画面(イメージ)

人事異動情報

検索する

大分類を選択(必須)

中分類を選択(省略可)

検索ワード(人名、団体名等)

すべて 異動先 現職 名前

検索する

一覧を表示する

- 県警人事異動
- 県教委異動(小中学校)
- 公立小学校教職員異動
- 公立中学校教職員異動
- 公立義務教育学校教職員異動
- その他
- 県教委異動(県立学校)

人事異動情報を

種別一覧で閲覧可能!!

※人事異動情報は、愛読者プラン、フルプラン、スタンダードプランの方がご覧いただけます。(ライトプランは閲覧対象外になります)

お名前はもちろん

職場や肩書きで検索可能!!

**初月無料なので
お気軽にお試しを!!**

しもつけID登録

下野新聞デジタル会員のご入会には「しもつけID」の登録が必要です。
IDは、メールアドレスとパスワード。
ひとつの「しもつけID」で、同居のご家族または利用者が扶養するご家族に限り、同時に3デバイスまでご利用いただけます。



新規登録サイトのQRコードを読み取ります。

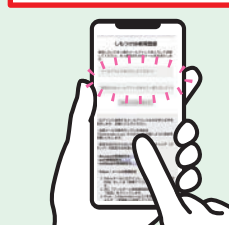
登録サイトへ
パソコンからはウェブサイト「下野新聞デジタル」にアクセス

下野新聞デジタル

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

トップページ右上のログインから「新規会員登録」へ

「しもつけID」のメールアドレス



しもつけID会員のIDとなるメールアドレスを登録します。(パスワードは次のステップで設定)
※登録したメールアドレス宛に「shimotsuke.co.jp」からのメールが届きます。迷惑メール対策を行っている場合は、受信できるように設定をお願いします。(詳しくはページ内の説明をご確認ください)



登録したメールアドレスに本人確認メールが届きます。確認後、指定のURLをタップして「会員登録手続き ① 下野新聞(朝刊)ご購入確認 画面」へ進んでください。

【下野新聞を宅配で購読中の方】

① 下野新聞(朝刊)ご購入確認

- ① 下野新聞(朝刊)ご購入確認画面で「はい」を選択。次へをタップし、
- ② サービス/プラン選択画面に進む。



② サービス/プラン選択

- ② サービス/プラン選択画面で愛読者プラン(個人)の「このプランを選択」をタップし、次へに進む。



③ 会員情報を入力してください

- ・メールアドレスは入力不要
しもつけID登録の際のアドレスが表示されます
 - ・パスワード
(大文字、小文字、数字、記号を含む10文字以上)
 - ・氏名 ・性別 ・生年月日
 - ・郵便番号 ← 郵便番号で住所を検索できます。
 - ・住所 ← 新聞お届け先の住所を入力。
 - ・電話番号 ← ご連絡可能な電話番号を入力。
 - ・紹介コード ← 紹介コードをお持ちの場合のみ入力。
- ここで入力いただくパスワードと登録済みメールアドレスがログイン用の「しもつけID」となります

④ 新聞購読情報を入力してください

- 新聞契約者名と新聞販売店名を入力ください。
- 新聞契約者名
- 個人名以外の名義はすべて法人とみなされます。個人名以外で契約中の方は法人プランでお申込みいただくか、契約名義を個人名に変更してからお申込みください。
例：○下野太郎
×株式会社下野商会、×下野商店 など
- 新聞販売店名
- 上の枠内に記載がある場合は、記載内容を入力してください。

⑤ 登録情報確認

- 入力情報と利用規約をご確認ください。よろしければ「登録する」ボタンをクリックしてください。
- 登録完了
- 登録後は
- しもつけID
しもつけIDでログイン
- しもつけIDでログインし、下野新聞デジタル「ご利用プラン」のコンテンツをご利用いただけます。

【下野新聞を宅配で購読していない方】

① 下野新聞(朝刊)ご購入確認

- ① 下野新聞(朝刊)ご購入確認画面で「いいえ」を選択。次へをタップし、
- ② サービス/プラン選択画面に進む。



② サービス/プラン選択

- 「下野新聞デジタル」プラン(有料・月額) 表示価格は税込
- フルプラン(個人) — 3,564円/月 ※初月無料
 - スタンダードプラン — 980円/月 ※初月無料
- ※上記2プランで、異動情報をご覧いただけます
ライトプランは人事異動の対象外です

プラン選びのヒント

有料プランのご契約前に、利用できるコンテンツのイメージをご確認いただけます。(コンテンツの一部)それぞれのプランの「詳しくはこちら」をタップしてください。

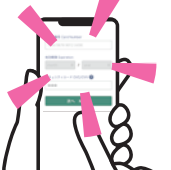


③ 会員情報を入力してください

- ・メールアドレスは入力不要
しもつけID登録の際のアドレスが表示されます
 - ・パスワード
(大文字、小文字、数字、記号を含む10文字以上)
 - ・氏名 ・性別 ・生年月日
 - ・郵便番号 ← 郵便番号で住所を検索できます。
 - ・住所 ← 新聞お届け先の住所を入力。
 - ・電話番号 ← ご連絡可能な電話番号を入力。
 - ・紹介コード ← 紹介コードをお持ちの場合はご入力。
- ここで入力いただくパスワードと登録済みメールアドレスがログイン用の「しもつけID」となります

④ お支払い情報を入力してください

- 「下野新聞デジタル」フルプランとスタンダードプランはクレジットカード決済となります。ライトプランはキャリア決済とクレジット決済をお選びいただけます。宅配(紙)購読の場合はご利用される販売店でご確認ください。
(ご利用いただけるクレジットカードの種類)
- ・VISA
 - ・Master Card
 - ・JCB
 - ・American Express
 - ・Diners Club



お問い合わせ

下野新聞社

販売事業局企画管理部

TEL.028-625-1120 (平日10:00~17:00)

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.
63

簡単&可愛い! ひな祭り投げ入れアレンジ

パステルカラーで春らしく



桃の節句にひな人形へお供えするひし餅の緑・白・紅に、春らしい黄色を加えたひな祭りアレンジです。気軽に作れる投げ入れアレンジなので、思い立ったらすぐに作れますよ。手持ちの器を布で包み、特別感を演出してみました。



好みの器、風呂敷などの布、輪ゴム、コップ、ハサミ、ランタンキュラス、バラ、フリージア、オンシジウム



Step.1

器を布で包み、口の部分を輪ゴムで留めます。布は新しく用意しなくても大丈夫ですよ。ご自宅にある、好きな色柄の風呂敷やハンカチなどを上手に活用しましょう。



Step.2

器の中にコップを入れ、お花を投げ入れていきます。シルエットが丸くなるようにバランスを見ながらお花を入れていきましょう。セロテープなどで花留を作ってもいいですね。



細長いコップを入れることで、少ないお花でもボリュームに飾れます。また、面倒な水替え作業もグッと楽になりますよ。



ワンポイントアドバイス

器の中にコップを入れ、お花を投げ入れていきます。シルエットが丸くなるようにバランスを見ながらお花を入れていきましょう。セロテープなどで花留を作ってもいいですね。

Mia Kawaii Item

家ででも外でも春を快適に過ごそう

気分転換したい時にも

- A 生活の木 私の30日茶 ハッピーノーズブレンド 30個入り2,376円
- B 生活の木 ブレンドエッセンシャルオイル ハッピーノーズ 10ml1,980円

清涼感を感じるヒソップをベースに、ネトル、エルダーフラワーや甜茶など13種類のハーブを配合したノンカフェインのハーブティー。ハーバルシトラス調のさわやかな風味が特徴。スーッとしたクリアな香りのエッセンシャルオイルは、マートルやユーカリなどのハーブをブレンドした、さわやかな印象。気分転換にもおすすめ。



何となく気分がゆらぎやすい春先。花粉が気になる季節におすすめのアイテムをご紹介します。毎日のリラックスタイムにも取り入れたいハーブティーと香りアイテム、通勤時やお休みの日のお出かけに使いやすいマスクスプレーとアロマストーンです。花粉が気になる季節の暮らしに、ぜひ取り入れてみてください。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F 生活の木

外出時の強い味方!

- A 生活の木 マスクスプレー ティートゥリー 50ml1,650円
- B 生活の木 アロマストーン ラウンド 1,100円

マスクの外側にシュツとスプレーして使うマスクスプレー。ティートゥリー精油、メントール配合で、シャープで清潔感のあるハーバルミントの香り。手軽に香りを楽しめるアロマストーンに、お好みのエッセンシャルオイルを染み込ませておけば、外出先やデスクでも香りを楽しめる。携帯に便利なアルミケース付き。



Mia De Life プラス

読者投稿大募集!

「Mia de life+」内でご紹介する読者投稿を募集いたします。下記QRより、ペットのお名前、種類と年齢、特技、コメント、ペンネームをご記入の上、写真1枚を添付してご応募ください♪

お題 今週のうちの子♪

皆様のご応募お待ちしております!



Mia 読者プレゼント

応募締切
3月3日(火)
必着

3名様 季節のおまかせ花束 栃木県産

栃木県は、お花の栽培も盛んです! JA全農とちぎホームページでは、栃木県産のお花を購入できる「とちぎの花販売協力店」をご紹介します。さらに、とちぎの花公式Instagramでも情報を発信しています! Instagram内で「#とちぎの花」と検索してみてください。栃木県産の花束はインターネット通販サイト「JAタウン とちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます。 提供: J A全農とちぎ



栃木県産 花束



2組 4名様 「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」ウォーターアドベンチャーinハワイアンズ

開催期間 3/20(金)~5/6(水)

お子さまが楽しめるアクティビティが盛りだくさん! 春休み&ゴールデンウィークは家族みんなで、水遊びをおもいっきり楽しもう。

提供: スパリゾートハワイアンズ



応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募先

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
☎ 028-688-7850
FAX 028-688-7851



ご記入いただきました個人情報は、賞品の発送のみに利用いたします。

Mia's cooking

delicious and fun!

🕒 調理時間 約25分

〈材料〉2人分

豚肉のチーズ焼き

- ・豚もも薄切り肉 ……160g
- ・塩、こしょう …… 少々
- ・片栗粉 …… 適量
- ・油 …… 大1/2
- A 酒 …… 大1と1/3
- A しょうゆ …… 大1と1/3
- A みりん …… 大1
- ・ナチュラルチーズ …… 30g
- ・レタス …… 適量
- ・きゅうり …… 2/3本

〈作り方〉

豚肉のチーズ焼き

- ① レタスはちぎり、きゅうりは斜め切りにする。
- ② 豚肉は食べやすく切り、塩、こしょうする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉を焼き、③を加えてからめ、チーズをのせて蓋をし、弱火で蒸し焼く。
- ⑤ チーズが溶けたら、①と共に盛る。

ハムと白菜のコンソメスープ

- ① 白菜、青菜はざく切り、にんじんは角切り、ハムは短冊切りにする。
- ② 鍋にB、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さっと煮、Cで調味する。

今月のレシピ

- 豚肉のチーズ焼き
- ハムと白菜のコンソメスープ



ハムと白菜のコンソメスープ

- ・ポークハム …… 2枚
- ・白菜 …… 100g
- ・青菜 …… 1/4把
- ・にんじん …… 30g
- B 水 …… 400ml
- B コンソメ …… 2/3個
- B 酒 …… 大2/3
- C しょうゆ …… 小2/3
- C こしょう …… 少々



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシキイ栃木フーズ

ミナテラスとちぎ

3.20

10:00-16:00

2026

はる

HARUKIN

きん

Yakult PRESENTS

とちぎマルゴ健康100

菌×筋×緊

食の健康カラダの健康地域の健康

～はるのきんまこり vol.2～

一栃木県のみなさまを健康で100歳まで導きたい
それが私たち宇都宮ヤクルトの想いですー

スポーツリズム
トレーニング

みそづくり

ヨガ

スタンプラリーで
素敵な賞品をGET!!
大行列ができる!!
とちぎマルゴ健康測定会

健康測定してみませんか?

●体組成計
●野菜摂取度
●骨健康度
●血管年齢
●疲労ストレス

キッチンカーや
ワークショップなど
他にも盛りだくさん!
体験の事前申込や
その他詳細はコチラから

主催 宇都宮ヤクルト販売株式会社 お問合せ 0120-02-8961 平日9:00～17:00

EGAO KOBANKA

笑顔のわっか

下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっかプレゼント

とちぎオレンジFES!2026

2月28日(土)

13:30～【開場 12:30】

定員 1,000名/自由席

会場 栃木県総合文化センター
メインホール 栃木県宇都宮市本町1-8

会場に駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

講演会講師

恩蔵 絢子氏 (脳科学者)

私たちの脳の持つ力と可能性

1979年神奈川県生まれ。脳科学者。東京工業大学大学院総合理工学研究科知能システム科学専攻博士課程修了、学術博士。東京大学大学院総文化研究科特任研究員。金城大学・早稲田大学・日本女子大学非常勤講師。
同居する母がアルツハイマー型認知症と診断され、以来、娘として生活の中で現れる認知症の症状と向き合ってきた。一方で、母を脳科学者として客観的に分析することで、科学者／被験者という立場で研究するのは違った認知症の理解を持つに至り、情報を発信している。主な著書に、『脳科学者の母が、認知症になる』『感情労働の未来』(ともに河出書房新社)、『なぜ、認知症の人は家に帰りがたがるのか』、『認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣、認知症当事者・丹野智文と脳科学者・恩蔵絢子が本音で語る』(中央法規出版)、『認知症介護のリアル』(ビジネス社)がある。

お笑いライブ

お申し込み方法

申込締切 2月25日(水)

FAX 028-625-1275

メールでの応募者には
【招待メール】を、
FAXでの応募者には
【聴講券】を送付いたします。
定員に達し次第、
受付を終了いたします。

参加希望の方は右記の二次元バーコード、または参加者氏名・年齢・住所・参加希望人数をご記入の上、FAXにてご応募ください。

トム・ブラウン

私たちは 下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっかを応援しています

JA全農とちぎ

NTTEAST

那須赤十字病院

エフビー介護サービス株式会社

栃木ダイハツ販売

お問い合わせ

とちぎオレンジFES!2026事務局
(下野新聞社イベントクリエイション部内)

TEL.028-625-1001
(平日 10:00～17:00)

※お電話でのお申し込みは
受け付けておりません。

Miaのエンタメ

映画情報

Movie Information

SMT MOVIX 宇都宮

☎ 050-6865-3235
(24時間テープ)

宇都宮市インターパーク6-1-1
FKDショッピングモール
宇都宮インターパーク内
<https://www.smt-cinema.com/>

映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城

2/27(金)
全国ロードショー



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2026

原作：藤子・F・不二雄
監督：矢崎哲生
出演：水田わさび、大原めぐみ、かかずゆみ、木村昴、関智一、千葉翔也、広橋涼、平子祐希(アルコ&ピース)、酒井健太(アルコ&ピース)、平愛梨 他
配給：東宝

そこは、地球の中心に最も近い、
海の底。謎ガナゾよぶ未知の世界！

ドラえもんの提案で夏休みは海の真ん中でキャンプすることに！ ひみつ道具を使い海底キャンプを楽しむ5人は沈没船を発見したことをきっかけに、謎の青年・エルと出会う。なんと彼は海底に広がる<ムー連邦>に住む“海底人”だった！陸上人を嫌っている海底人はのび太たちを信用することができない。そんな中、「鬼岩城が…活動を始めました！！」との知らせが届く。海底人が恐れる“鬼岩城”とは、一体何なのか…？

劇場アニメ『パリに咲くエトワール』

3/13(金)
全国ロードショー



©「パリに咲くエトワール」製作委員会

監督：谷口悟朗
出演：富貴あみ、嵐莉菜、早乙女太一、門脇麦、尾上松也、角田晃広、津田健次郎、榎原良子、大塚明夫、甲斐田裕子、藤真秀、興津和幸、小野賢章、名塚佳織、唐沢潤、村瀬歩、内山夕実、岩崎ひろし、永瀬アツナ、黒沢ともよ、矢野妃菜喜、生天目仁美 他
配給：松竹

20世紀初頭、パリ。異国の空の下、
憧れを追いかけた少女たちの物語

夫を支えるよき妻となる将来を望まれながらも、画家を夢見るフジコと、武家の家系に生まれ、ナギナタの名手ながらバレエに心惹かれる千鶴。ある日、トラブルに巻き込まれたフジコを千鶴が偶然助けるが、それは幼い日に横浜で出会ったふたりの運命的な再会だった。千鶴の夢を知ったフジコは、同じアパルトマンに住む元バレリーナにレッスンを依頼する。ふたりはそれぞれの夢を掴むことができるのだろうかー。

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

7円/L割引!!!

取扱時間 9:00~18:00 有効期限2026年3月31日(火)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3月31日(火)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