

私の街、私の暮らし タウン情報紙

Mia

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

Instagram



TAKE FREE

vol.163

2026 3.7

次号発行は3月20日です

思いを添えて贈りたい こだわりのスイートポテト

卒業や異動など、大切な人やお世話になった方に思いを伝える機会が増える季節。定番菓子はもちろん、栃木県産の旬の食材を使った季節感あふれるお菓子が人気の「サン・マルタン」では、思いとともに贈りたいギフト品が店内にそろいます。おすすめの「こだわりポテト」(1個270円/5個箱入り1,500円〜)は、栃木県産の紅あずまを使用したスイートポテト。店内で丁寧にふかした紅あずまを、ほどよく粗ごしすることで、ほろっとほどける食感に。中に入った、自家製の白あんと紫いもで作る特製紫あんの自然な甘さも魅力です。



サン・マルタン Saint-Martin

住 宇都宮市中今泉5-27-3
☎ 028-663-0053
営 9:30~19:00
休 水曜(祝日は営業)、第3火曜
P 10台

Present

「Mia163号を見た」と声かけし
店内商品3,000円以上お買い上げの方に
「こだわりポテト」を1個プレゼント
(有効期限 2026年3月31日)

ステップワーク
NIKKO

販売のお仕事なら
まずは登録!

販売は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

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

Debut!
オフロードスタイルの
電気自動車
bZ4X TOURING
ピースイーフォーエックス ツーリング

電気で楽しむ
アウトドア。

一充電走行距離 Zグレード
WLTC (国土交通省審査値)
FWD **734** km<667km> 4WD **690** km<627km>

電気のチカラで
どこまでも、
安心して行ける。

Photo: bZ4X ツーリング Z (4WD・5人乗り)
ボディカラーのクリスタルブラックシリカ×ブリリアントブロンズメタリック[D36] (消費税込55,000円)はメーカーオプション、内装色のカーキは設定色(ご注文時に指定が必要です。指定がない場合はブラックになります)。235/50R20タイヤ&20×7 1/2Jアルミホイール(ブラック塗装/エアロホイールカバー[マットブラック塗装]/センターオーナメント付) (消費税込82,500円)はメーカーオプション。 ■写真は合成です。右記の価格には含まれません。
車両本体価格 **6,400,000**円(消費税込)

■写真はスペース説明のためのものであり、通常以外のシート状態では走行できない場合や、ご注意ください。項目があります。必ず取扱説明書をご覧ください。また、走行時には後方視界確保・荷物の転倒防止にご留意ください。
■積載物のサイズや形状によっては入らない場合や、ご注意ください。項目があります。詳しくはスタッフへご確認ください。

▼ホームページ
設置店舗//
●宇都宮錦店
●宇都宮細谷店
急速充電器 (150kW)

*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/宇都宮市上横町798番地
☎ 0077-78-1233
トヨタカローラ栃木 🔍 検索

▼ホームページ

設置店舗//
●宇都宮錦店
●宇都宮細谷店
急速充電器 (150kW)

宿場町の面影を訪ねて、小さな旅へ

徳次郎周辺

..... TOKUJIRA

オススメ

歴史をたどる、徳次郎散歩とおいしい時間

日光街道の宿場町として栄えた徳次郎町は、城址や宿場跡、神社、樹齢750年のヒノキなど歴史の趣に出合えるまち。のんびり歩く小さな旅にもぴったりです。散策のあとは、地元で愛される名店で地元の味を楽しみませんか。

【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。



グノンシフォンの原点でもある一番人気の「プレーンソルト」(260円)※カフェでの提供は現在準備中。(写真は盛り付けのイメージです)

今日はどの味? 選ぶ楽しさ広がるシフォン専門店

赤い屋根が目印のログハウスに一步入ると、ふんわり甘い香りに包まれるシフォンケーキ専門店。新里で誕生して10年、2023年に国道293号沿いの現在の場所へ移転しました。

おいしいオレンジシフォンとの出会いから学びを重ねて完成させた生地は、ゲランドの塩を加えた軽やかな口どけの「プレーンソルト」。「紅茶」や「ちよこれーと」、「抹茶」、「あんこ」、「ラムレーズン」など種類も豊富で、ホイップを包んだ「ホイップシフォン」も人気です。店内のカフェスペースでは益子珈琲とともにふわふわ食感を楽しめます。テラス席やドッグランもあり、愛犬とのカフェタイムやドライブ途中の立ち寄りにもぴったり。



「ホイップシフォン」(300円)と季節限定「莓ホイップシフォン」(380円)

赤い屋根のシフォンケーキ屋さん guenon グノン

住所 宇都宮市徳次郎町1360-1 ☎ 028-616-8970
営業 10:00~17:30
カフェ 10:00~17:00(L.O.16:30)
休 月曜 席 13席(②) P 18台
HP https://lit.link/guenon



石臼挽きの香りに包まれる、至福のそば時間

木のぬくもりに包まれた空間で味わう、石臼挽き手打ちそばの店。石臼を低速で回して挽くそば粉は、摩擦熱を抑えることで風味豊かで粘りのある仕上がりに。高根沢産と益子産をブレンドしたそば粉を使い、毎朝手打ちするこだわりの一杯が楽しめます。

一番人気は、サクサクの天ぷらを添えた「天ぷらもり」。東京で板前を務めた店主が宇都宮に移り住んだ後、会津で5年ほど修業して開いた本格派です。秋田名産の海藻「ぎばさ(アカモク)」をのせた「ぎばさそば」(1,150円)は、シャキシャキ食感と粘りをそばに絡めると豊かな香りが口いっぱいに広がる格別の味わい。アットホームな雰囲気の中、ゆったりと過ごせます。



一番人気の「天ぷらもり」(エビ、イカ、野菜5種、漬物付・1,450円)



左:店主おすすめ! 秋田の名産、粘りの強い海藻「ぎばさ」(アカモク)

ききょう 石臼挽き手打ちそば 季蕎

住所 宇都宮市徳次郎町2099-3 ☎ 028-665-2040
営業 11:00~14:30(L.O.14:00)
※夜営業は宴会(要予約)のみ
休 水曜 席 70席(②) P 20台
HP Instagram @kikyou129



左:ギョーザ全7種類が勢ぞろい「オールスター茶うどん定食」(1,120円) 右:「スイーツ餃子」(300円)※写真は「いちじく」

地元食材ぎっしり。わざわざ行きたいギョーザの名店

風情ある古民家で味わう、栃木の魅力を詰め込んだギョーザの数々。JR宇都宮駅前の小さな店から始めて24年、今では誰もが知る「宇都宮餃子会」加盟の人気店。

栃木県産小麦「ゆめかおり」や「とちぎゆめポーク」、地元野菜や米など地産地消にこだわったギョーザは、新里の床井柚子園のゆずを使った「ゆず餃子」や「青じそ餃子」など全7種類。静岡出身のオーナーならではの、静岡茶を練り込んだ「茶美人餃子」や「茶うどん」、地元フルーツの「スイーツ餃子」も楽しめます。ピーガンやハラール対応も本格的で、礼拝堂や専用設備を備える心配りも魅力。庭を臨む開放的な空間で、ゆったりと栃木の味を堪能してみたいいかがですか?



宇都宮餃子 さつき 徳次郎本店

住所 宇都宮市徳次郎町190-4 ☎ 028-688-0106
営業 11:00~17:00(L.O.16:30)
休 水曜(祝日の場合は営業)
席 110席(②) P 50台(大型3台)
HP http://satsuki-gyoza.com/

宮スクの日

宮スクの商品券などが当たる!

抽選会

切絵コーナー

タロット手相占い

毎月第3日曜開催中!

次回3/15日

1F レオパレスセンター 宇都宮店



W割 開催中

礼金・前家賃(当月日割り家賃+翌月家賃)が0円になります※個人契約限定

営業時間:10:00~18:00
定休日:無休
☎ 050-2016-2205

1F シンテックス株式会社 タスカル宇都宮ショールーム



ショールーム開設二周年記念 スプリングキャンペーン

〈期間 2026年3月1日~4月30日〉
◆お客様で二周年を迎える事が出来ました。ご来場頂き、タスカルシリーズ試乗とアンケートの回答で、もれなく粗品を進呈!!
◆期間中御成約の方は、ご購入価格より7%OFF!! さらに!一年後に無料で点検を実施致します。

営業時間:10:00~16:00
定休日:水・日曜※臨時休業有
ご来場予約の際は電話にてご確認下さい
☎ 028-686-6353

2F ホワイトエッセンス宇都宮 ゴリデンタルクリニック

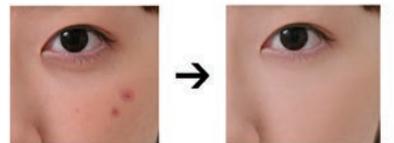


お口元から健康と素敵な笑顔をサポートしてまいります!

営業時間:9:30~18:00
定休日:木・日曜
☎ 0120-918-461

2F フォトスタジオシンガイ 表参道スクエア店

お写真の修整も承っております



お気軽にご相談ください

丁寧な撮影と、ナチュラルな修整で「納得のいく1枚」にしませんか?
定休日が変更になりました

営業時間:10:00~19:00
定休日:毎週月曜/第1・第3火曜
火曜が祝日の場合、変更あり
パスポートセンターに伴う臨時休業あり
☎ 028-622-6107



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





左:1番人気「カルビ定食」(ご飯、みそ汁、漬物付・900円) 右:人気の「ホルモン定食」(ご飯、みそ汁、漬物付・700円)

51年続くぬくもり。心も満たされる焼肉定食

昭和の面影が残る「焼肉食堂花」は、曲師町で精肉店を営んでいたご夫婦がこの地で焼肉店を始めて51年。86歳を迎えた今も変わらぬ笑顔に出会えます。

目利きの確かな店主が選ぶ上質な肉を使った本格焼き肉と、焼肉のたれやみそ汁まで無添加にこだわったやさしい味わいがおなかも心も満たしてくれます。焼肉のほかにも「もつ煮定食」(600円)や「とんかつ定食」(600円)、「生姜焼き定食」(700円)など、驚きの価格もうれしい魅力。土曜限定の牛タン定食(1,400円)も人気です。家に帰ってきたような気分にさせてくれる温かな人柄に触れながら、心まで満たされるひとときを。お一人様でもお気軽に。



焼肉食堂花

住 宇都宮市徳次郎町2331
☎ 028-665-3093
営 11:40~14:40 (L.O.14:30)
休 水・日曜、祝日
席 24席 P 20台



左:「特選ゆば弁当」(ご飯、漬物付・1,700円) / (後方)「地ビール瓶」(350ml・各650円) 右:「まぐろと香味野菜のボキ丼」(みそ汁、小鉢、漬物付・1,400円)

甘味まで楽しみたい、ろまんちっく村の和ごはん

道の駅うつのみやろまんちっく村内にあるお食事処。地元恵みを生かした和の味でもてなしてくれます。地産地消にこだわった料理はどこか家庭的で、ほっとするおいしさです。

日光ゆばをぜいたくに使った「特選ゆば弁当」は、生ゆばや天ぷら、煮物など多彩な「ゆば」が楽しめる人気の一品。最後のひと口まで満足感が続きます。郷土の味をアレンジした「しもつかれ汁」(1,150円)も好評。食後には、イチゴあんたとバニラアイス、わらび餅を合わせた「和三彩」(500円)を。ケーキのようできて和の趣も感じる甘味は、思わず笑顔になるおいしさです。地ビールとともに、温泉の後のひとときをゆったり楽しんでみてはいかがでしょうか。



お食事処「ゆず庵」

住 宇都宮市新里町内254-1(ろまんちっく村内)
☎ 028-665-8800(ろまんちっく村)
営 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:00~21:00 (L.O.20:30)
休 第2火曜 席 52席 P 1,100台
HP <https://www.romanticmura.com/>



Tochigi: Irondori Landscape



ノスタルジックな雰囲気が新鮮 栃木市「嘉右衛門町」エリア

栃木県内で唯一、重要伝統的建造物群保存地区に選定されている栃木市「嘉右衛門町」。北関東有数の宿場町であり、商業都市として栄えてきた栃木市の中でも、古い町並みが残り、有形文化財に指定されている建物が今も店舗や住居として使われていたり、リノベーションして新しい歴史を刻んでいたり、新旧が入り交じるノスタルジックな雰囲気が楽しめます。



通り沿いには、この町並みを発展させた岡田嘉右衛門の旧家である記念館や、江戸時代末期に建てられた木造平屋の店舗を修理・復原したガイダンスセンターのほか、個性豊かな雑貨店やカフェなどが並んでいます。一度と言わず何度も足を運んでじっくり散策してみたいエリアです。



栃木市嘉右衛門町 伝統的建造物群保存地区

住 栃木市嘉右衛門町2-11(ガイダンスセンター)
〈問い合わせ〉栃木市地域振興部蔵の街課
☎ 0282-21-2571

Mia's Writer Recommend! Ippin



餃子がお菓子里に大変身! かわいい「餃子パイ」

今回の担当



ライター みかみ

昭和18年創業の「梅月堂」は、総理大臣賞を受賞するなど確かな技術を受け継いできた老舗菓子店。宇都宮らしい思い出を持ち帰る一品として開発された「餃子パイ」は、今や宇都宮土産には欠かせない名菓として親しまれています。

パイ生地の中に包まれているのは、細かく刻んだマロングラッセを混ぜ込んだ特製の餡。香りづけはリキュールのみで香料を使用していないため、口に運ぶと栗の風味がふんわりと広がります。ひとつ、もうひとつと手がのびてしまう食べやすさも魅力です。食べる前にトースターで軽く温めると、バターのようなサクサク感が楽しめるので、ぜひ、お試しください。



「餃子パイ」(1個250円〜)

梅月堂

住 宇都宮市池上町2-8 ☎ 028-633-5288
営 10:00~17:00 休 月・火曜 P 近隣のコインP利用



熱戦を見逃すな



2025-2026 SEASON H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



H.C. 栃木日光アイスバックス

HLアニャンアイスホッケークラブ

2026.3.14 SAT.
2026.3.15 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



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

初のブックイベントのご案内

3月22日、芳賀町のかしの森公園で初開催される「本と自然と時々コーヒー。」は、読書・交流・体験が融合した屋外イベントです。夕方には竹灯籠の点灯も予定され、幻想的な景色の中で一日を締めくくります。豊かな自然の中で読書や音楽、食を楽しみながら、自分を整える時間を過ごしてみませんか。

「本と自然と時々コーヒー。」

日時:3月22日(日)10:00~16:00

会場:かしの森公園(芳賀町下高根沢4632)

※駐車場有。



〈エリア紹介〉

●読書エリア

芝生を中心に、本の貸し出しや販売、朗読・紙芝居などを実施。ゴザや毛布のレンタルもあり、屋外でも快適に読書が楽しめます。

●カフェ & ワークショップエリア

地元の農家、飲食店、キッチンカーなどが出店。コーヒーと共に、自然の中でゆったり過ごせます。



●アクティブエリア

公園の遊具やコースを活用し、子どもが体を動かして遊べるスペースを設置。現役アスリートが見守る安心感も魅力です。

●セッションエリア

若手事業者や新規事業者による座談会を開催。「何かを始めたい」人に刺激やつながりを生む交流の場です。

〈出展・協力〉

書肆ひるね / MATESHIP COFFEE / ティラノダッシュ / midnight breakfast / 株式会社佐藤商事 / 921雑貨-Neuf deux une- / とまっぷ / cotoiro / シンプル / cassavetes / paw / くしたに農園 / おのむーと愉快な仲間たち / naya books / hitsuji no sumika / 朗読とわたしの物語会。 / 陽だまりのオト / arco / 住まいる工務店 / ミライモバイル 他

主催者メッセージ:「『高く飛ぶためには深く潜る時間が必要』という考えのもと、自然の中でリラックスし、本から学びを得ることで、また明日から頑張る力を持ち帰ってほしい。そんな思いから、このイベントを企画しました。コーヒー片手に心を整える時間を過ごしながら、地域の人や新しい挑戦と出会える、世代を問わず開かれた場になればと思っています。みなさん、ぜひ遊びに来てください」

問い合わせ:リベラルアーツ塾 LIBRairiE / Instagram @librairie_ari

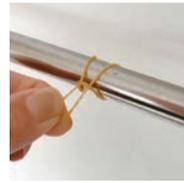
くらしのお役立ち情報

輪ゴムの活用術3選

身近にある輪ゴムが、ちょっとした工夫で暮らしをぐんと快適にしてくれます。すぐ試せる便利ワザを3つご紹介します。

①手袋のフィット感アップ

輪ゴム2本を結んで輪を作り、手首と中指にかけるだけ。手袋のズレを防ぎ、作業中のストレスを軽減できます。掃除やガーデニング、作業時にもおすすめです。



②フックの落下防止

ポールに輪ゴムを交差させるようにつまみかけ、その上からSフックを吊るします。揺れても外れにくくなり、バッグや小物を安心して掛けられます。

③ハンガーのすべり止め

ハンガーの両肩部分に輪ゴムを1本ずつ巻きつけるだけで、衣類の滑り落ちを防止。カーディガンやブラウスなど、落ちやすい洋服に便利です。



今週のうちの子♪



- 名前 ぱつん(雑種・4歳)
- 特技 温かい場所を見つける!
- コメント 沖縄県南大東島で保護され、はるばる栃木にやって来ました! 飼い主の膝の上が大好きな甘えん坊の男の子です。(ペンネーム みさきち)

「ぱつんちゃんが、みさきちさんの膝の上が大好きなのは、体だけでなく心も温かくなるからなのでしょうね!」編集室

【うちの子募集中!】右記QRより皆様のご応募お待ちしております!



プロバスケットボールチーム **宇都宮ブレックス**

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

募集期間/3月31日(火)まで

オレたちの〇〇か、新米がソレ以外か。 — 宇都宮ブレックス

毎月**28**日は **BREX DAY**

観戦ペアチケット 人気の豪華賞品が **当たる!**

ブレックス専用 URL から **バスケットLIVE** を登録して豪華商品を当てよう!

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

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~~ → 受講料 **¥0!**
(1回 ¥1,500 × 8回)

■ 開講日時 (週1回の2ヵ月8回・同じ曜日) ※1講習90分

- 4月生 — 金曜コース【開講日: 4月17日(金)】
- 5月生 — 水曜コース【開講日: 5月20日(水)】

・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 ネット17宇都宮スクエア3F
(東武宇都宮駅から徒歩4分 / 「県庁前」バス停徒歩0分)

少人数 先着 **5** 名

Instagramで教室を見てみよう | 入門体験レポート掲載中!

◎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

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、初月無料でお試しいただけます。(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)



お名前はもちろん
職場や肩書きで検索可能

下野新聞デジタル スタンダードプラン 1周年記念入会キャンペーン開催中!!



サービス開始 1周年を記念し、スタンダードプランに新規ご入会いただいた方「全員」に、Amazon ギフトカード番号1,000円分をもらえなくプレゼントいたします。詳しくは左記QRコードよりご確認ください。

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

購読案内 ▶ ログイン ▶

「しもつけID」のメールアドレスを登録してください。



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)ご購読確認 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)ご購読確認**
① 下野新聞(朝刊)ご購読確認画面で「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**
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 ← 『Mia03』とご入力ください
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。
個人名以外での名義はすべて法人とみなされます。個人名以外でご契約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
現在ご利用の「販売店」名が分かれば、ご記入をお願いします。
- 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)ご購読確認**
① 下野新聞(朝刊)ご購読確認画面で「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
・電話番号 ← ご連絡可能な電話番号を入力。
・紹介コード ← 『Mia03』とご入力ください
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カード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

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

育毛剤で変化がない人に
読んでほしい!

抜け毛や薄毛で悩んでいる時、シャンプーを変えてみたり、毎日の育毛剤やサロンでヘッドスパをしたりしているけど、変化があまり感じられないということがあるのではないのでしょうか?頭皮をケアすることは良い事ですが、髪はあくまで体の一部です。

再生医療の視点から体の構造を知る事で、髪が抜けにくい状態に導いていきます。抜け毛の原因は頭皮だけではなく、自分が認識していないことが原因で起こっていることも多いので、まずは気軽にご相談ください。



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

店舗情報はコチラ▼

- 宇都宮大学
- 工業部
- GS
- コーヨー デザイン
- 豊漁
- 井丸
- 123号線
- カワチ薬品

LINEで簡単予約!
まずはご登録
ください☆

「発毛長期コース毎月3名限定」
通常 22,000円のところ **6,600円**

●他の割引券・クーポン券との併用はできません。●ご利用の際にクーポン券をご提示ください。●会計後のご利用はできません。●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。有効期限/2026.4.30



この春、スタートで
差をつけよう!
KATEKYO学院
宇都宮駅東口校 文化会館前校 新鹿沼駅前校
小山駅前校 小山客次校 大田原住吉校 黒磯駅前校

KATEKYO学院栃木

無料体験&春期講習開催中!
KATEKYO学院のプロ教師による完全1対1授業を体験してみませんか?教えて欲しいこと、何でもご相談ください。希望者向けに「お得な春期講習」もご用意しております。各教室とも先着20名様限定!お申し込みはお早目に。

KATEKYO学院栃木 ☎0120-00-1111

宇都宮駅東口校 〒321-0953
宇都宮市東宿郷4-6-5 館野コーポ2F
宇都宮文化会館前校 〒320-0837
宇都宮市弥生1-1-7 マツザワビル2F

詳しい情報はコチラ▼



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、畳型も対応可能。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

真岡市大谷台町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/2026.3.20

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

Mia's クーポン 有効期限/2026.3.31

春の準備はお早めに!
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**
5,000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。

たった1回でもこの結果!!
リフトダウン・むくみ・こり・冷えなど、お任せください

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) ④ 近隣のコインP利用

Mia's クーポン 有効期限/2026.3.31

初回カウンセリング
+耳ツボ体験

通常5,000円相当
1,000円

●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!
暖かくなり身体のラインが気になる方にオススメです。
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
ユーアーハイツ北店舗
10:00~19:00
時間外をご希望の方はご相談ください
水・日曜 ②台

認定補聴器専門店 Audika 宇都宮店

3/21まで耳の日相談キャンペーン♪

「音がぼやけて聞こえることはありませんか?」もしかしたら?補聴器が必要かも...
Audika(オーディカ)宇都宮店では3/21まで聴こえの相談キャンペーンを開催中!無料お試しの後、ご購入の場合5% OFF!便利な聞こえ機器も1点プレゼント!ご予約の上ご来店ください。

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

店舗情報はコチラ▼

Mia's クーポン 有効期限/2026.3.31

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!! 期間限定でハマグリと海老と桜のパスタ販売中!

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台(店前・第2駐車場有)

Mia's クーポン 有効期限/2026.3.21

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組様につき1枚の使用。
●他券との併用不可。

肉処 KURA 工場直売

3/7 OPEN >> 10:00
3/21 CLOSE >> 17:00

春うららお肉まつり!旬の和牛や人気商品を豊富にご用意。ご家族の食卓やお祝いにぜひご利用ください。皆様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
5台

ご先祖様に感謝を込めて 春のお彼岸

創業150年の枳金から
「生どらやき とちあいか2倍」
大変ご好評いただいております
大切な方への贈り物にも

生どらやき とちあいか2倍
1個 250円、10個 2,700円
各種取り揃えています (いずれも税込)

御菓子司 枳金

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

宇都宮駅ビル パセオ店 宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ1F ☎028-627-8425 営業時間/10:00~20:00 定休日/無休 駐車場/有り

上戸祭店 宇都宮市上戸祭1-1-7 ☎028-643-1150 営業時間/9:00~18:00 定休日/無休 駐車場/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. 64 初心者でも簡単キレイに! 押し花の作り方

好きなお花で押し花づくり



押し花をもっとキレイに作れる方法をお教えます。押し花に向いているお花は、厚みがあまりなく、水分が抜けやすいもの。パンジーやピオラ、ハーブ類は初心者の方にもおすすめ。咲いたばかりの新鮮なお花を選ぶのも重要です。



用意するもの
段ボール (30cm四方) 2枚、キッチンペーパー (フェルト状のものがおすすめ)、輪ゴム、好みのお花



Step.1
段ボールの上にキッチンペーパーを敷き、お花を並べます。仕上がりイメージして、花びらを美しく広げてセットするのがコツ。さらに上からキッチンペーパーを重ねます。



Step.2
もう一枚の段ボールを重ねたら、並べたお花がずれないように上から押さえ、全体を輪ゴムでしっかり固定します。ときどき様子を見ながら2~3週間乾燥させましょう。



ワンポイントアドバイス

出来上がった押し花は、アートフレームに入れたりスマホケースに入れたり、さまざまなアレンジに活用できますよ!

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ たらと豆腐のみぞれ鍋

調理時間 約30分

材料 2人分

- ・真だら切身 150g
- ・白菜 (ざく切り) 300g
- ・長ねぎ (斜め切り) 1本
- ・水菜 (5cm長さ) 100g
- ・しめじ (ほぐす) 1パック
- ・絹豆腐 (食べやすい大きさ) 360g
- ・大根おろし 200g
- ・だし昆布 10cm
- ・酒 1/2カップ
- ・ポン酢しょうゆ 適量
- ・万能ねぎ (小口切り) 適量

1人分当たり

カロリー 295kcal / 塩分 0.3g

作り方

- 1 たらは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を適量とだし昆布を入れて火にかける。細かい泡が出てきたら昆布を取り出し酒を加える。沸騰して3分経ったら、①、野菜、絹豆腐を入れて煮込み、仕上げに大根おろしを加える。
- 3 小鉢にポン酢しょうゆと万能ねぎを入れ、具材と大根おろしをつけて食べる。



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

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。

子どもや若者が安心して過ごせる「Rendez-vous」。教育と心理の専門知識を持つ代表が、これまでさまざまな事情で悩む子どもたちや、そのご家族と関わってきた経験から、子どもには学校の枠組みだけでは測れない大きな可能性があることを実感し、運営をスタート。塾の

24 駄菓子と珈琲 Rendez-vous

居場所支援 相談支援
宇都宮市陽東5-29-20
活動日時 火・木・金曜 15:00~17:00
P2台
Instagram @librairie_airi

ランデヴー
高校生や大学生・新社会人など、少し大人になった「宮っ子」のみならずも大歓迎。おいしいコーヒー(無料)と懐かしの駄菓子を用意してお待ちしています。



スタッフ

いる子、進路や将来に不安を抱える若い世代が、ここに来て、少し元気になって帰ってくれば十分」と話す代表は、子どもばかりでなく保護者からの相談事にも対応。気軽に足を運んではいかがでしょうか。

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

3月17日(火) 必着

3名様 那須の春香うど 山うど(約2kg/6本入) 栃木県JAなすの産

今回は、栃木県JAなすの産「山うど」をプレゼントさせていただきます♪栃木県産の「山うど」は、全国でもトップクラスの生産量を誇っています。早いものでは12月頃から収穫が始まり、4月頃まで出荷が行われます。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、旬のうどを販売しています!ぜひご賞味ください!

提供: JA全農とちぎ

栃木県産 山うど



※画像はイメージです。

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 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?



タウン情報紙 Mia 配布員募集中!

経験者さんも未経験者さんも歓迎! <業務委託>

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
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OK
場所 宇都宮市内約280区域のうちいずれかご希望の区域※ご希望する地区に空きがない場合がございます
報酬 当社規定により※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
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] 平日10:00~17:00(担当:鈴木)

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) ☎028-643-4114 (採用担当)
栃木県知事許可(般27)第6289号 ●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)

ミナテラスとちぎ

3.20 10:00-16:00

はるきん

HARUKIN

きん

Yakult PRESENTS

とちぎマルゴト健康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

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!!
とちぎマルゴト健康測定会

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 お問い合わせ 0120-02-8961 平日9:00~17:00

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

Mia をご覧の方へ

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

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**

0120-61-4128

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〉「シュールな笑い」

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いたします。

ぞうのマメパオ

ギャグ漫画家の著者が手掛けた196ページの絵本。冬の朝、たまごを買いに行くよう頼まれたジュンちゃんは、道中で小さなぞうと出会います。ぞうと一緒にたまご屋へ向かい、無事におつかいを終えたジュンちゃんは、今度はぞうのパパとママを探してあげることに。果たして、見つかるのでしょうか。子どもならではの無邪気な言動に、笑ってしまうこと間違いなしの一作。たまご屋のおじさんやお相撲さんなど、シュールな登場人物にも注目です。

著者:藤岡拓太郎 発行:ナノク社 本体価格:¥1,760(税込)

ぞうのマメパオ

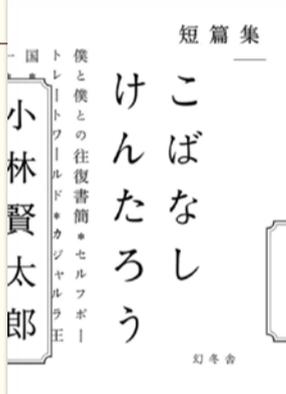


ナノク社

こばなしけんたろう

元・お笑い芸人で、現在は劇作家として活動中の著者。その独特な筆致を感じられる全23篇の短篇集。20年後の自分と手紙をやりとりする『僕と僕との往復書簡』や架空の国を架空の女優がレポートする『カジャル王国』など、不思議な世界観の物語が詰まっています。ぴったり100文字で物語を書く『百文字文芸』をはじめ、実験的な方法で紡がれた物語もクセになる面白さ。この本を読めばきっと、今までにない読書体験ができるはずですよ。

著者:小林賢太郎 発行:幻冬舎 本体価格:¥1,731(税込)



高価買取 おたからや

金インゴット1gあたりの価格

相場 30,000円

※2026年1月29日時点

聞いてないよオ!!

高価買取 貴金属・プラチナ

有効期限 3/31まで

10万円

おたからや特別クーポン 5,000円以上ご成約で!

おたからや 高価買取

おたからやに今スグお任せください!!

即日現金買取 査定料無料 手数料無料 出張料無料

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! [受付時間]9時~19時

高価買取 おたからや 0120-555-600

※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。

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

おたからや 入口

店内 4F

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。ご利用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。

0120-555-600