

私の街、私の暮らし タウン情報紙

# Mia

ミア

おかげさまで創刊5周年

栃木ダイレクトコミュニケーションズ

発行 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

Instagram



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.120

2024 5.25

次号発行は6月8日です

## マンゴーの魅力たっぷり! ぜいたくな夏のスイーツ

昨年秋に江曾島駅東口近くにオープンした、夫婦2人で営む小さな洋菓子店。店内正面のショーケースには、パティシエ特製のさまざまな季節のスイーツが常時10種類程度並びます。今回で紹介するのは、これからの時期にぴったりの「マンゴープリン(ガラスカップ付・850円)」。ココナッツソースを入れたやわらかな口当たりのプリン生地と、果実感あふれるフレッシュマンゴーとの絶妙な味わいを楽しめる自信作となっています。リーズナブルな焼き菓子はプチギフトにおすすめ! アニバーサリーケーキなども気軽にご相談を。



なぜ?遺言書が必要な? 大切なひとに「安心」を贈る

少人数で学ぶ **はじめての遺言教室** 参加無料 定員5名 予約制

遺言に興味はあるけど 何から始めたらいいのだろう... という方のための講座です。

開催日時 **8/11日** 10:00~11:00

場所 宇都宮市南図書館 1階会議室 宇都宮市雀宮町56-1 (JR雀宮駅東口徒歩5分)

参加者特典 オリジナルエンディングノート または相続手続きガイドブックプレゼント!

講師 特定行政書士 久江 紀子

かなで Kanade行政書士事務所 宇都宮市屋敷町1117-11 ☎090-4051-5307 お申し込みはお電話またはWEBフォームから

### deux Montagne

ドゥ・モンターニュ

住 宇都宮市大和2-12-28  
☎ 028-689-9691  
営 11:00~18:00 ※無くなり次第閉店  
休 水・木曜(臨時休業有)  
P 3台 (江曾島東口駐車場①⑨⑩) ♿

Present

Mia120号を持参し、  
店内商品税込2,000円以上お買い上げの方に、  
お好きな「フィナンシェ」を1個プレゼント  
(有効期限 2024年6月30日)

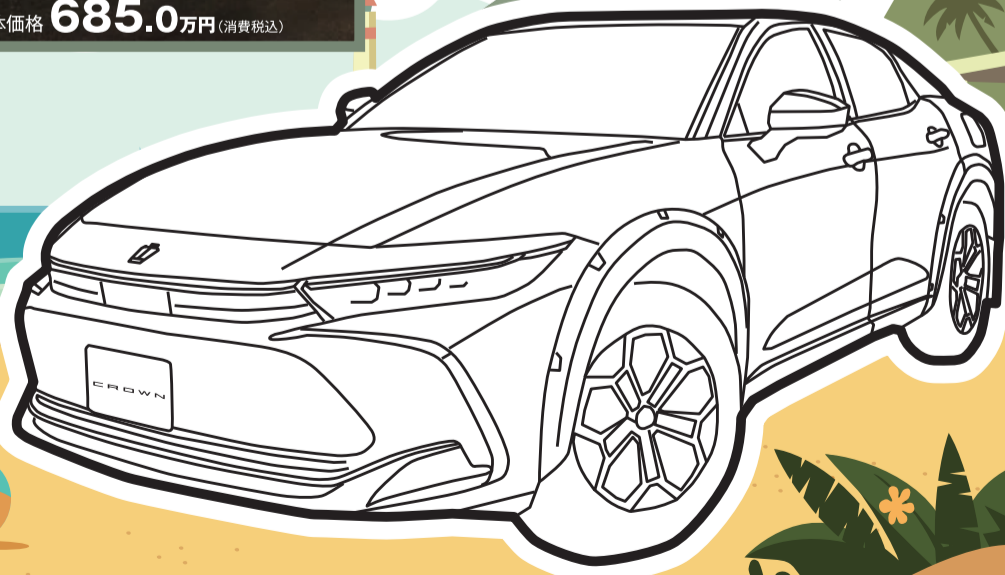
**CROWN** 期間限定生産(2024年12月生産終了)

特別仕様車 CROSSOVER RS "LANDSCAPE"

Photo: クラウン特別仕様車CROSSOVER RS "LANDSCAPE"  
[ベース車両はCROSSOVER RS(ハイブリッド車)]  
(2.4Lターボ+モーター・4WD・5人乗り)  
ボディカラーは特別限定色 ブラック(227)×アーバンカーキ(6X3)[M36] 車両本体価格 **685.0万円**(消費税込)

# クラウンを 好きな色にぬって オリジナルきんちゃくを 作ろう!

遊び心の  
ランドスケープ



完成したぬりえをお近くのトヨタカローラ  
栃木の店舗までお持ちください。  
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、小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。  
※ぬりえはマジックやクレヨンなど、濃い色で塗っていただくときれいにプリントできます。

腕に巻きつく!!  
反射リストバンドを  
ご来店でもプレゼント!



\*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2024年5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

クラウンについて  
詳しくはこちらから



店舗スタッフへ  
お声かけください。



郊外のまちへお出かけ

# 岡本・奈坪通りエリア

.... OKAMOTO・NATSUBODORI ....

Mia de  
まちあるき

## オススメ

### 笑顔あふれるまちのグルメスポット

JR岡本駅西側に広がる住宅街のメイン通り「奈坪通り」周辺をご紹介します。「喜んでほしい!」と手作り&工夫を凝らしたメニューの数々に、思わず笑顔がこぼれる...そんなグルメ散歩を楽しんで♪

【テーブル以外の座席情報】

◎ 個室 (座) 座敷 (カ) カウンター (ソ) ソファ (テ) テラス

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



左:「日替わり定食(ご飯・味噌汁・主菜・副菜2〜3品付)・680円、デザート・ドリンク付・1,000円)」  
右:「あんみつ」と「ホットコーヒー」(デザートとドリンクのセット 400円)

## 雑貨&カフェでのんびり。手作りの良さを満喫♪

人が手をかけて作った“手作り”のものを大切にしている「食彩香房どんぐり」。洋服やバッグ、帽子やアクセサリーなど、県内を中心とする約100人の作家によるハンドメイド作品が並び、その奥にはカフェを併設しています。

一番人気のランチ「日替わり定食」は、地元野菜など県産の旬の食材をふんだんに使い、栄養バランスも考えて一品一品手作り。味噌汁に使われる味噌も、敷地内の工房で仕込む自家製です。ふらりと立ち寄って買い物を楽しむのもOK。食後やカフェタイムに、寒天と餡まで自家製のあんみつなど、デザートをのんびり食すのもオススメです。手芸教室(毎月)、味噌造りのワークショップ(毎年1月〜3月※今年終了)も開催。店頭で気軽に問い合わせを♪



## 食彩香房 どんぐり

住 宇都宮市下岡本町2503  
☎ 090-4026-8832  
営 ランチ11:00〜14:00  
カフェ 14:00〜16:00  
休 日・月・火曜、祝日 席 24席(◎) P 24台



平日・ランチタイム限定「ゆずセット(にぎり・茶碗蒸し・サラダ・みそ汁・デザート・抹茶付)・1,650円)※内容は仕入れ状況により変わります

## 一貫一貫、一皿一皿に、職人の技術と心を込めて♪

「家族や友人など大切な人との時間を大切に、気軽にお寿司を召し上がっていただきたい」との思いで、2007年にオープン。豊洲、宇都宮市場のほか、全国各地から届く新鮮な旬の魚介による寿司や海鮮料理が味わえます。

ネタの鮮度ももちろん、店主が大切にしているのがシャリ。「シャリは味だけでなく温度も重要。時季によっては、酢のあんばいも変えています」。繊細な職人の技による一貫一貫の寿司をはじめ、工夫を凝らした料理、盛りつけや器からも細やかなおもてなしの想いが伝わってきます。店内は静かにジャズが流れ、心安らぐ空間です。お祝いごとや法事などの改まった宴席には、個室の利用もおすすめ。予約の際に、気軽に相談を♪



## すし亭ゆず

住 宇都宮市下岡本町2495-8 ☎ 028-673-1695  
営 11:30〜14:30(L.O.14:00) / 17:30〜21:30(L.O.20:30)  
休 月曜(祝日の場合は翌日) 席 24席(◎・◎) P 20台

## イノセ的フランス料理&空間に、おもてなしの心を込めて♪

「お客さまに喜んでいただけることが、自分にとって何よりの喜び」と話すオーナーシェフ。自ら市場に出向き、その日仕入れた最高の食材により創られるフレンチのコース料理(昼は2,420円〜11,000円の6種類、夜は3,300円〜11,000円の5種類。各コースに別途サービス料)を楽しめます。

「可能な限り自分で作ったものを」と、厨房でパンを焼き、前菜・メインのひと皿のために様々な肉&魚を燻製にし、デザートまで手間暇かけて手作り。美しく盛り付けられた一皿一皿、花々に迎えられる温かみのある空間からも、おもてなしの想いが伝わります。フランス産を中心にお手頃なものから掘り出しものまで、豊富なワインも用意。ジャズが流れる店内で豊かなひと時を♪



ある日のメイン料理のひと皿「仔羊のアソートメント」



前菜のひとつ「スモークサーモンのミーキュイ仕立て」※料理の内容はその日の仕入れ状況により変わります



## レストラン シェイノセ

住 宇都宮市下岡本町4564-1  
☎ 028-673-9224  
営 12:00〜15:00(L.O.13:30)  
18:00〜21:00(L.O.19:30)  
※昼・夜とも要予約  
休 水曜、第1・3・5火曜 席 20席  
P 15台 HP https://chez-inose.jp

# ジェイエステのここが違う!

みなさまに  
付けていただいて  
46年

お客様から先にお金を預かりません。  
だから安心なのです。 ※当社の推奨するお支払いで決済した場合

ジェイエステ独自の  
支払いシステム ▶



光脱毛のバイオニア  
光脱毛を最初に全国展開した会社  
創業当時からの実績と技術  
フェイシャルエステ体験者数 332万人以上  
会員様の3人に1人は購入している  
自社開発化粧品累計販売本数 993万本達成  
人に紹介したくなるサロン  
口コミ&紹介サロン来店率 70.3%

\*1:1979年〜2024年5月1日時点。\*2:会員・非会員を含めた合計人数。2024年5月1日時点。\*3:2011年〜2023年までの契約内容より算出。  
\*4:2024年5月1日時点。\*5:2023年10月1日〜2024年4月30日までの契約者数より算出。【算出日】当社データベース

乳酸ピールで  
古い角質をオフ!  
さまざまな肌悩みに

ホワイトスノーピール

フェイシャル  
体験1回 3,300円 (税込)

「とことんお肌にやさしく」に  
こだわり進化する美肌脱毛

全身18部位から5部位チョイス

両ひじ上・両ひじ・両ひじ下・両手の甲&指・両ひざ上・  
両ひざ下・両足の甲&指・背中上・背中下・胸元(S)・  
胸元(L)・腹部・へそ下(S)・へそ下(L)・腰・ヒップ・Vライン

選べる5部位  
+両ワキ12回脱毛  
5年間無料保証付き

330円 (税込)

ヒアルロン酸+  
アルブチン配合  
保湿ケア付き



経験の有無、年齢問わず  
全ての方を歓迎します

エステティシャン募集!

求人専用ダイヤル【人事部】  
受付時間 平日 9:00〜19:00  
☎ 0570-005-080

全国で見つかるキレイのパートナー  
ジェイエステ

TM & © 2024 FS  
プランに関する  
ご質問・ご相談はコチラ  
☎ 0120-169-119



ベルモール内  
イトーヨーカドー宇都宮店 1F  
イトーヨーカドー  
宇都宮店 【営業時間】  
10:30〜20:00  
☎ 028-683-1233

インターパーク通り沿い  
足利銀行隣り  
インターパーク  
宇都宮店 【営業時間】  
10:00〜20:00  
☎ 028-688-3007

アピタ宇都宮店 1F  
北入口並び  
アピタ  
宇都宮店 【営業時間】  
10:00〜20:00  
☎ 028-684-2220

【※1】ジェイエステで当施術がはじめての方お一人様1回に限ります。割引の併用はできません。【※2】ジェイエステのご利用がはじめての方に限ります。【※3】選べる部位は、顔(うなじ・胸(乳房)・ライン・トライアングル上下・Tバックゾーンを除く全身18部位から5部位選択、各1回ずつの施術となります。●脱毛は毛周期に合わせて2〜3ヶ月に1回のペースでご来店いただきます。生理中はデリケートゾーン脱毛の施術をすることができません。●体調(持病・治療歴・皮膚疾患・薬の使用など)や、お肌の状態(色素斑・皮膚炎・美容整形・アートメイクなど)、インプラントや歯列矯正をされている方は、ご契約をお受けできない場合がございます。●中学生・高校生・高専の18歳までのお客様が当店のカウンセリング及びエステティックサービスをお受けになる際、親権者のご同意が必要となります。●掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。●詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。





左:遠方からのファンも多い「サバラン(1個500円)」  
右:「まるやかプリン(2個)」と「紅茶プリン(2個・5~8月限定)」のセット

### 名物プリン&ケーキがたくさん!洋酒ケーキを父の日に♪

創業50余年、シンプルで甘さひかえめ、素材の風味を大切に丁寧に手作り。大人気の名物や季節限定スイーツのほか、かわいいギフト商品の数々が並んでいます。

ダントツ人気No.1は「まるやかプリン」。生クリームとコンデンスミルクを使った濃厚な味わい。生クリームが大迫力の「ビッグシュー」も人気です。父の日の贈り物に、洋酒ケーキはいかが?高級ブランデーのシロップを染み込ませる「ブランデーケーキ」は、1カ月間熟成させて販売。ラムシロップ香る

大人な瓶詰めケーキ「サバラン」は、容器1個の返却につき100円返金という、うれしいSDGsな取り組みにご協力を。ネットからも購入でき、冷凍保存もOKです。



### ロンシャン洋菓子店

住 宇都宮市下岡本町4547-20  
☎ 028-673-2205  
営 10:00~20:00  
※日・祝は19:30まで  
休 水曜(祝日の場合は翌日)  
P 15台 HP <https://www.longcham.jp/ki>



左:「特選ミックス焼きそば(中・715円)」  
右:「県北名物「スープ焼きそば(中・660円)」

### 楽しさ&おいしさ無限大。県南・県北名物焼きそばも♪

「日光焼きそばまつり」で4度のグランプリに輝き、殿堂入りを果たした、ご存知「ばそき家」。県内にこちらの岡本店、上戸祭店(テイクアウト専門)、鹿沼店の3店舗を構えます。モチモチ食感にこだわる、2度蒸しちぢれ麺を、特注のオリジナル中濃ソースで2度焼き。おいしさを追求した実力派です。

そんな同店のもう一つの大きな魅力が“選べる楽しさ”。「小」~「特大」~1kgから選べる麺の量、県北名物「スープ焼きそば」など県内ご当地焼きそばメニューも用意。角煮、ハンバーグ、揚げもちなどバラエティー豊かな全28種のトッピングから自由に追加OK。無限大の組み合わせから自分だけのアレンジに挑戦する新感覚の焼きそばを楽しんで♪



### 焼きそば★ばそき家 岡本店

住 宇都宮市下岡本町4539-1 ☎ 028-671-1400  
営 11:00~19:00※麺がなくなり次第終了  
休 月曜(祝日の場合は翌日) 席 8席(㊟)  
P 5台 HP <https://www.yakisoba-basokiya.com>

Usukomiyu Irodori Landscape



## 茂木町“ならでは”の昭和レトロが楽しめる!

昭和の風情を残す街並みが魅力の茂木町に「もてぎ昭和館」が誕生!昭和41年建築の商店の内装を昭和中期のイメージでリノベーション。白黒テレビやちゃぶ台のある昭和のお茶の間やたばこ店を再現しています。懐かしのローカー看板、街角にあったダイヤル式公衆電話、高さ約2メートルの「鉄人28号」などが展示されていて、タイムスリップ気分が楽しめます。



たばこ関連のアイテムが充実しているのは、明治以来、茂木町の繁栄を支えたのがたばこ産業だったことから。たばこ自動販売機も展示されています。昭和レトロな街並みが残る町で、茂木町ならではの昭和レトロを体験しつつ、町の歴史にも触れてみて!



### もてぎ昭和館

住 茂木町茂木1659-2 入場無料  
営 土・日曜、祝日11:00~16:00 P有  
問い合わせ 茂木町商工観光課  
☎ 0285-63-5644



Miss's Writer Recommend Ippin



## 個性溢れる味わいが魅力 Bagel Mashumo 「ベーグル」



栃木産小麦「タマイズミ」を使い、一つひとつ丁寧に手づくりするベーグル専門店「Bagel Mashumo」。オープンして今年で15年目を迎えますが、その人気はいまだ衰えることなく、多くのリピーターに愛され続けています。



「ベーグル各種(200円~)」

同店のベーグルは、もっちりとした食感と密度の高い生地が特徴。噛みしめるたびに粉の風味を楽しめ、食べ応えがあるのも大きな魅力です。店頭には一番人気の「カレー福神チーズベーグル(250円)」をはじめ、季節限定品含む25種類ほどのバラエティ豊かなベーグルを用意。おやつにも、主食にも大活躍のベーグルは、冷凍して常備しておくのもおすすめです。予約や取り置きも可能です。

### Bagel Mashumo

住 宇都宮市氷室町1036-1 ☎ 028-623-1461  
営 11:30~18:00(無くなり次第終了) 休 日・月・火曜  
P 共同P有 HP [Instagram@bagelmashumo](https://www.instagram.com/bagelmashumo)



# 新築 マンション

3LDK

## アルファステイツ 東宿郷Ⅱ

6F・7F・8F 南東角部屋

ファミリー向け3LDK ミタスマウタールーム付き

# 3 部屋

## 3,490万円~

(税込)

駐車場率 **100%**  
※EV充電スペース設置

LRT 停留所まで 徒歩5分

**Access**

- JR「宇都宮」駅 — 徒歩約20分
- LRT「駅東公園前」電停 — 徒歩約5分
- 今泉小学校 — 徒歩約13分
- 泉が丘中学校 — 徒歩約18分
- かましんカルナ駅東口店 — 徒歩約6分
- 宇都宮駅東公園 — 徒歩約7分

【物件概要】所在地 栃木県宇都宮市東宿郷6丁目3-1(608号・708号・808号) / 構造 鉄筋コンクリート造 15階建 / 敷地面積 2381.18㎡ / 専有面積 各戸(壁芯)75.98㎡(22.98坪) / 販売戸数 3戸 / 管理形態 日勤・全部委託 / 用途地域 商業地域 / 築年月 2023年11月(新築) / 価格(税込)3,490万円(1戸)~3,600万円(1戸) / 管理費 月額12,000円 / 積立基金 365,000円 / 積立金 月額4,800円 / 災害積立基金 10,000円 / 災害積立金 月額300円 / 取引態様 売主

※センチュリー21の加盟店は、すべて独立・自営です。

CENTURY 21 ハウスゲート

0120-803-510

〒321-0968 栃木県宇都宮市中今泉3丁目2番14号  
URL:<https://www.house-gate.jp/> E-mail:[info@house-gate.jp](mailto:info@house-gate.jp)

栃木県知事免許(1)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

# 2024 初夏号

## みあぽっけ

Mia in your pocket

### 折込中!

こちらの表紙が目印♪

2024 初夏号

今回のみあぽっけは

栃木県内の

御朱印めぐりや

周辺スポットを

ご紹介!

イベント情報付いい日カレンダーや誕生日占い、読者プレゼントなど楽しい情報盛りだくさん!

ぜひお楽しみください♪



# 住 “梅雨じたく”をはじめよう

おだやかで気持ちのいい日が続く5月。この時期こそ、ジメジメとした梅雨が来る前に、湿気対策をしておくのがおすすめです。今年は、大切な住まいの“梅雨じたく”を早めにスタートしてみませんか。

## ●クローゼットや納戸をチェック

汚れたままの洋服やモノを入れておくと、カビやダニの発生につながります。厚手の洋服はクリーニングに出すなど、清潔にしてからしましましょう。また、床や収納ケース内のホコリも残さないよう、クリーナーなどでごみを取り除き、拭き掃除を。きれいになったら防虫剤や除湿剤を入れ、天気の良い日は戸や窓を開けるなど換気を行います。



## ●靴やシューズクローゼットをチェック

靴も洋服と同様に、ホコリや汚れがあるとカビや匂いの原因になるので、靴に合わせてきれいに手入れをします。さらに、不要な靴を断捨離し、靴箱をいっぱいせず、風が通りやすいようにすることもポイントです。炭や乾燥させたコーヒーかすを置いたり、新聞紙を引いた上に靴を並べると、湿気対策になります。



## ●キッチンやパントリーをチェック

まずは冷蔵庫やパントリーにある、封の空いた食品の状態を確認。早めに使い切るか処分をし、ストックや使いかけの食材をすっきりとさせます。このとき、庫内や収納棚の掃除もしておきましょう。仕上げにアルコール拭きをするのもおすすめです。また、スポンジを水切れのいい素材のものに変えたり、布ふきんを使い捨てタイプにするのも雑菌を繁殖させないことにつながります。



## ●水まわりをチェック

浴室は何より乾燥第一。入浴後はスクイージーで水切りを徹底し、換気を強くすると、カビ予防になります。掃除用品も壁や床につかないように、突っ張り棒に引っかけたり吊るしたりしておくのがベスト。トイレは、タンクや手洗い器周辺に湿気がたまりやすいので、こまめな拭き掃除を心がけましょう。



# 街 ワンコイン歯科健診を利用しよう

6月4日は「虫歯予防デー」。みなさんは定期的に歯科健診に行っていますか？口内を不潔にしていると、身体の免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染リスクが高まります。日頃のていねいなセルフケアと、歯科医院でのプロケアで、口内を清潔にし、身体の健康を保ちましょう。



## ●ワンコイン歯科健診がスタート！

宇都宮市では今年4月1日から、市が指定する歯科医院に限り、500円で歯科健診が可能になりました。ぜひ、これを機に定期的に受診してみましょ。対象者：市内に住民登録のある満25・30・35・40・45・50・55・60・65歳の人 ※満20歳と満70歳、75・80・85歳の方は無料、また生活保護受給者・市民税非課税世帯に属する方も無料です。該当する方は、健診日当日に受付へお申し出ください。(注意) 治療や歯石除去等を行った場合は、別途費用がかかります。受診方法や健診内容についての詳細は、宇都宮市公式Webサイトを。または宇都宮市保健所健康増進課にお問い合わせください。

問い合わせ先：宇都宮市保健所健康増進課 ☎028-626-1129 <https://www.city.utsunomiya.lg.jp> (歯科健診ページID:1032322)

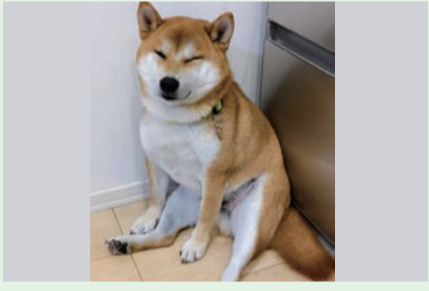
## 読者投稿

## 読者さんおしえて！ 〈みてみて！うちのワンコ紹介♪〉



### 健太くん

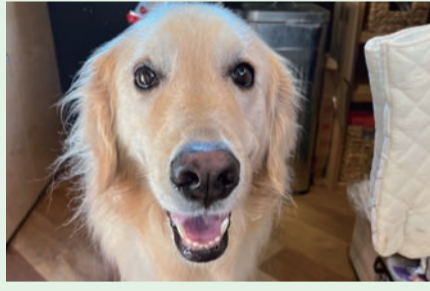
「冷蔵庫にもたれて寝るのが特技」という健太くん。一風変わった特技の持ち主かもしれませんが、愛嬌たっぷりです可愛いですね (編集部)。



ペンネーム あきこさん

### キリちゃん

娘を叱ると娘の前に立ち「もう怒らないで」って顔をしたり、猫が好きで「あっ！猫！」って言うと探し回ったりするのが可愛いうちの子です。



ペンネーム ハッピーターンさん

6/22号は「とっておきの絶景写真」を特集！ 上部QRをご確認のうえ応募ください【締切 6/2(日)】

# Mia's cooking

delicious and fun!

## 調理時間 約35分

〈材料〉2人分

### 彩りねぎ塩牛じゃが

- ・牛切り落とし肉 ..... 100g
- ・太ねぎ ..... 1/3本
- A 鶏がらスープの素 ..... 小1/2
- A ごま油 ..... 小1
- A お好みでおろにんにく ..... 少々
- ・じゃがいも ..... 3個
- ・玉ねぎ ..... 小2/3個
- ・にんじん ..... 40g
- ・油 ..... 大1/2
- B だし汁 ..... 200ml
- B さとう、みりん ..... 各大1/2



## 今月のレシピ

- 彩りねぎ塩牛じゃが
- だし巻き卵
- 大根のあえもの

### 大根のあえもの

- ・大根 ..... 100g
- ・塩 ..... 小1/3
- ・かいわれ大根 ..... 2/3パック
- D しょうゆ ..... 小1/2
- D ごま油 ..... 小1



### 〈作り方〉

#### 彩りねぎ塩牛じゃが

- 1 太ねぎはみじん切りにしてAと合わせ、牛肉にもみ込む。
- 2 青菜はゆでて水気を絞り、ざく切りにする。
- 3 じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- 4 鍋に油を熱して③を炒め、Bを加えて煮立てる。①を加えてアクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。
- 5 火が通ったら②と共に盛り、黒こしょうを振る。

#### だし巻き卵

- 1 卵は溶きほぐしてCを混ぜる。
- 2 卵焼き器またはフライパンに油を熱し、①を少量流し入れ、全体に広げて半熟程度に焼いたら巻き込み、残りも少量ずつ加えて同じように焼いて食べやすく切る。

#### 大根のあえもの

- 1 大根は薄いいちょう切りにし、塩もみして水気を絞る。かいわれ大根は根元を切り、半分に切る。
- 2 Dを合わせ、①をあえる。



レシピ提供: YOSHKEI ヨシケイ栃木フーズ

# Mia 読者プレゼント

応募締切 6月4日(火) 必着

## 5名様 栃木県産 無洗米 とちぎの星 (5kg)

「とちぎの星」は、令和元年の大嘗祭で供納されたことでも話題となった、栃木自慢の銘柄です。粒が大きくしっかりしており、豊かな甘みが特長です。現在、栃木のお米を買って応募すると、「U字工事と稲刈り・温泉ツアー」や「とちぎ和牛」等が抽選で当たる「春のスマリーキャンペーン」を開催中です。



提供：JA全農とちぎ

## 3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券

提供：MOVIX宇都宮



### 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にのみ利用いたします。



福田屋全店からのご案内

いつも福田屋をご愛顧いただいている大切なお客様へ



# おかげさまで創業90周年 初夏の特別ご招待会

半期に一度の特別ご招待会。福田屋全店でお得をいっぱい集めました。見逃せない8日間、お客様のご来店を心よりお待ちしております

## 5月21日(火)・22日(水)・23日(木)+24日(金)~28日(火) 8日間開催

全店あさ10時より営業いたします

**空くじなし 創業90周年記念 初夏の特別ご招待会 お楽しみ抽選会**

宇都宮店・インターパーク店・鹿沼店 福田屋全店で開催  
5月21日(火)~26日(日) 6日間開催

家電製品や暮らしの品、食料品などが当たります。

チャンス① FKDハイカード(またはFKD PPカード)でチャージ10,000円毎に1回抽選できます。チャージしたレシートを抽選会場までお持ちください。  
※レシートの合算可・期間中のチャージレシートのみ対象となります  
※1回の抽選で最大10回まで、1日最大20回までご参加いただけます

チャンス② 期間中、LINEでお友達登録していただくと1回抽選できます。

■時間:午前10時~午後7時  
■会場:宇都宮店/2Fサウスの泉前特設会場  
インターパーク店/2F総合サービスカウンター前特設会場  
鹿沼店/3F大催事会場

FUKUDAYAポイントカード・FKD PPカード会員様へ  
誠に恐れ入りますが、FUKUDAYAポイントカード・FKD PPカードをFKDハイカードに交換後、抽選会にご参加ください。ご交換は各店サービスカウンターにて承ります。

FUKUDAYA Online Store

春から夏の特別ご招待会  
LINE会員様・FKDアプリ会員様限定

## SPECIAL SALE

数量限定 オンライン限定 お買得

開催期間  
5月21日(火)~28日(火)

店頭でのご購入はできません。  
ネットでのご注文・決済後福田屋各店での  
お渡しとなります。  
DM掲載品とは異なる商品のセールとなります。  
詳しくはこちらから▶

5月21日(火)~28日(火)

**5倍ポイントデー**  
税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

**3倍チャージデー**  
チャージ1,000円ごとに3%分のポイントが貯まります

**8倍ポイントデー開催**  
合計で8%分のポイントが貯まります

FKD PPカード・FUKUDAYAポイントカードをご利用のお客様へ

入会費・年会費 **無料** 即日発行いたします

## 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くともお得なカードです。  
チャージとお買物、どちらにもポイントがつかます。  
ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

手続き簡単・すぐご利用いただけます。 **FKD DIGITAL HAPPY CARD**

デジタル ハイ カード

ご入会はこちらから

オススメポイント

- ・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。
- ・ハイカード同様に、電子マネーのチャージ&お支払いがご利用いただけます。
- ・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

※プレゼントのポイントにつきましては入会月の翌月にお付けいたします

FUKUDAYAポイントカード・PPカードをハイカードへ交換で **100ポイント** プレゼント

※プレゼントのポイントにつきましては交換時にお付けいたします

新規ご入会・ご交換は FKD宇都宮店:3階ギフト、外商サロン内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/福田屋鹿沼店:1階案内所

宇都宮店 ■期間:5月21日(火)~27日(月) ■時間:午前10時~午後7時

宇都宮店 大催事会場 3F

# 全館 アウトレットセール

こちらに掲載できないブランドのファッションアイテムも豊富にラインナップ ぜひご来店ください

◎スポーツアウトドア・カジュアルウェア 最大 **50%OFF**

タオル・キッチン用品などをお買得価格で ◎生活雑貨バーゲンセール **50~30%OFF**

簡単な組立て棚からオシャレなチェアなど 店頭展示品を通常販売価格から 他にもお買得アイテムを数量限定にて販売いたします。

◎軽家具アウトレットセール **50~30%OFF**

ほんの一例をご紹介します

インターパーク店 ■期間:5月21日(火)~27日(月) ■時間:午前10時~午後7時

インターパーク店 大催事会場 2F

# インパグルメフェスタ

特別な一週間に全31店が集うインターパーク店おすすめの美味しさを取揃えました

※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。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。予めご了承ください

<p><b>実演</b></p> <p>広島/雑草庵 ◎かつき飯弁当(大) (1折) <b>税込1,836円</b></p>	<p><b>実演</b></p> <p>鹿児島/焼肉かごしま ◎黒豚焼売 (42g、6個入) <b>税込1,296円</b></p>	<p><b>初出店</b></p> <p>宮城/海鮮処 まるよし ◎三色弁当 (1折) <b>税込2,268円</b></p>
<p><b>初出店</b></p> <p>北海道/プレッツェリア ◎バタープレッツェル (1個) <b>税込460円</b></p>	<p><b>実演</b></p> <p>福岡/Anytime CANDY ◎いちご飴 (1本) <b>税込500円</b></p>	<p><b>実演</b></p> <p>大阪/炭火焼肉たむら ◎たむらの焼肉重 (1折) <b>税込1,404円</b></p>
<p><b>実演</b></p> <p>東京/銀座ローストビーフ浅伊 ◎A5ランクとろけるローストビーフにぎり (1折) <b>税込1,350円</b></p>	<p><b>実演</b></p> <p>愛媛/かまぼこの村上 ◎水軍じゃこ天 (1枚) <b>税込195円</b></p>	<p><b>初出店</b></p> <p>栃木/いさわ堂 ◎こしあんわらび餅缶 (1缶) <b>税込1,188円</b></p>
		<p><b>実演</b></p> <p>徳島/ロゼッタ カフェカンパニー ◎大とろ牛乳生チョコ (1個) <b>税込1,080円</b></p>



めくれば地元が楽しめる!!

# 下野新聞の使い方



スマホで  
読みたい方は  
こちら

## 読んで今すぐ街なかへ 魅惑が詰まった特別紙面 みやもつと面

毎日「ハイパーローカル」な情報をお届けしている地域面ですが、中でも異彩を放っているのが毎週日曜日掲載の「みやもつと」面です。

中心市街地の話題に特化した紙面は、横書き、カラフル、フレンドリーで、普通の新聞とは違います。飲食店やイベント情報が満載なのは当たり前。メイン記事の「はっしん! まちなか記者」では人気スポットのルポからニッチな話題まで、記者が独自の視点で街なかの今を伝えます。これが情報誌感覚で楽しく読めると好評です。

この春、担当の宇都宮まちなか支局は江野町から曲師町へ移転しました。でも、事務所はずっと愛着あるオリオン通りの中にあります。今後も楽しい記事を掲載しますので、街なかへ来る前にぜひ一読を!  
(今回は6月22日号に掲載します)



下野新聞社キャラクター「どつとちゃん」

お問い合わせ 下野新聞社販売事業局企画管理部 ☎028-625-1120

お申し込みはこちらから!

おためし読み



新規購読



思わず街なかへ出かけたくなる  
話題が盛りだくさんの「みやもつと」面

### 1週間 おためし読み

〈月ぎめ購読料 3,900円(税込)〉

ご購入者は電子版が無料に(しもつけID登録後!)

## 無料

■お申し込み受け付けから新聞のお届け開始まで数日かかる場合がございます。あらかじめご了承ください。■ご記入いただいたお客様の個人情報は、下野新聞社販売事業局企画管理部から担当の新聞販売店に連絡させていただきますが、担当店において適切に管理させていただきます。下野新聞社は、お客様の個人情報をお申し込み受け付けならびに新聞販売店連絡の記録として一定期間保管させていただきます。なお、おためしの際に購読のご意向などを確認させていただく場合がありますのでご了承ください。■購読料の改定が行われた場合は新購読料とさせていただきます。

いつでもどこでも下野新聞が読めるデジタルサービス

## 下野新聞 電子版



キーワード・ジャンル検索で  
読みたい記事を  
ピックアップ

バックナンバーを  
30日分  
閲覧・保存も可能

### 初月無料!

## 電子版だけの 夕刊配信サービス

スマートフォンアプリ「下野新聞電子版」で、  
午後7時半以降に夕刊を配信します。

### 個人向けプラン

## 電子版 単独プラン

月額 3,564円(税込)

1契約で3名まで  
利用可能。  
家族みんなで共有  
いただけます!

\*料金支払いはクレジット決済のみ。  
\*初回の契約に限り、契約当月での解約が可能です。2回目以降は契約当月の解約はできません。

電子版の  
お申し込み  
お問い合わせも

下野新聞社 販売事業局企画管理部  
TEL.028-625-1120 [平日10時~17時]

下野新聞電子版 検索



## 映画情報 Movie Information

### 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/



## BELIEVE 日本バスケットを諦めなかった男たち

6/7(金)  
全国ロードショー



©2024 BELIEVE 製作委員会 ©FIBA  
©日本バスケットボール協会

監督:大西雄一  
ナレーション:広瀬すず  
出演:富樫勇樹、河村勇輝、比江島慎  
渡邊雄太 他  
配給:東映ビデオ

### あの夏、沖縄の熱闘に日本が沸いた

FIBAバスケットボールワールドカップ2023開幕。2023年8月、歴史を超えたあの夏へ。日本バスケットにける想い、密着カメラだからこそ捉えることができたあの熱戦の舞台裏。そしてスクリーンによみがえるスーパープレーの数々と歓喜の瞬間。さらに、トム・ホーバスHCや代表選手のインタビューを新たに収録、激戦を振り返りながら知られざる思いが語られていく。日本バスケットの暁を信じて走り抜いた、諦めなかった男たちの<熱狂の物語>が幕を開ける。

## ディア・ファミリー

6/14(金)  
全国ロードショー



©2024「ディア・ファミリー」製作委員会

監督:月川翔  
出演:大泉洋、菅野美穂、福本莉子、新井美羽、上杉柊平、徳永えり、瀧島真之介、戸田菜穂、川栄李奈、有村架純、松村北斗、光石研 他  
配給:東宝

### "ただ娘の命を救いたい"、 その一心だった――。

生まれつき心臓疾患を持っていた平塚家の幼い娘・佳美は【余命10年】を突きつけられてしまう。日本中どこの医療機関へ行っても変わる事のない現実。

娘の心臓に残された時間はたった10年。何もしなければ、死を待つだけの10年。佳美の未来を変えるために絶対にあきらめない家族の途方もなく大きな挑戦が始まる。

## 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

他塾・家庭教師との  
相性でお悩みの方  
ぜひご相談ください

〈対象〉  
宇都宮市全域

60分授業 14,000円/週1回  
90分授業 20,000円/週1回  
120分授業 26,000円/週1回  
※交通費別途:1kmあたり10円

自宅学習の習慣付け、定期試験や受験対策など、渡邊が最後まで責任を持って指導します。

### 初月月謝 1,000円引

●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。  
●兄弟生についてはそれぞれ1名ずつ適用可能です。 有効期限 / 2024.9.30

## 個人契約プロ家庭教師 渡邊隆

☎080-1056-2837

●真岡市並木町1-10-12  
●13:00~23:00  
●無休



## 家具屋 キナルバニラ

国内外デザイナーズ家具が揃うインテリアショップ

北欧ナチュラルやモダンインテリアにも合わせやすい一枚板ダイニングテーブルが入荷!どれも1点ものの木目やサイズなので、かけがえのない家具との出会いがあるかも。取扱ブランド:カールハンセン&サン、ハーマンミラー、ルイスボールセン他多数

家具屋 キナルバニラ  
☎028-666-6820

●宇都宮市陽東4-8-30  
(LRT陽東3丁目停留場前)  
●13:00~18:00  
●火・水曜



## TSUTAYA Conditioning PILATES 宇都宮駅東口店

楽々ピラティス、はじめてみませんか。  
TSUTAYA 宇都宮駅東口店内に6/30オープン!

ピラティスって難しそう...と思っていませんか?

マシンピラティスは初心者におすすめする運動の1つです。専用マシンに身を委ねることでカラダへの負担を抑え、正しく効果のある運動が行えます。

ジムでの筋トレとは違い「つらい」「分からない」がないのも人気の秘密。

女性専用・少人数制なので、インストラクターにも気軽に質問できて、初めての方にも無理なく続けられます。今なら体験レッスン0円、さらに月会費がずーっと2,200円引きになるOPEN会員を先着100名限定で募集!くわしくはホームページをご覧ください。

「楽(らく)して楽(たの)しい」ってあるんです。ぜひ、この機会に「楽々ピラティス」をはじめてみませんか。

まずは体験! 予約受付中!  
5/27~0円体験スタート!  
初心者向けレッスンを開催



# 楽々

## ピラティス

女性専用x少人数制x初心者向けがポイント!



明るく開放的なスタジオ ストレッチマシンも利用可能

TSUTAYA Conditioning PILATES  
宇都宮駅東口店  
☎028-651-3500

●宇都宮元今泉4-19-6  
TSUTAYA 宇都宮駅東口店 2F  
●9:00~22:00  
●年中無休(年末年始を除く)





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.26 切り花をキレイに長持ちさせるコツ!

### おうちにあるもので簡単に



切り花を買ったけれど、すぐ萎れてしまった…暑い季節にはよくありますよね。市販の切り花延命剤もありますが、実はおうちにあるもので簡単に作れるんです!涼しいところに置くこと、冷暖房の風を直接当てないことも大切です。



**用意するもの**  
塩素系漂白剤、水(量は花器のサイズに合わせる)、花器、ハサミ、お好みの切り花(今回はユリ)



**Step.1**  
切り花を長持ちさせるには水分を失わせないことが重要。葉からの蒸散を防ぐため、水に浸かる葉や小さいつぼみを取り除きます。水替えのたびに花器と花の茎をよく洗います。



**Step.2**  
水200mlに対して塩素系漂白剤を1滴加えます。殺菌効果が高いので、水の腐敗を防いでくれます。入れすぎるとかえってお花を傷めてしまうので気を付けましょう。



### ワンポイントアドバイス

寒い時期は、お花の栄養分となる糖類も重要です。塩素系漂白剤を加えた水200mlに対して小さじ1の砂糖を加えてみて。

下野新聞購読世帯の全ての小学生・中学生に

# 無料で届きます!

お申し込みは下記QRコードより受付中!

小学生の学びとワクワクを応援!!



小学生 サポート クラブ **小サポ** 小サポ 脳トレふむふむ 小サポ通信

中学生の日々の学習、受験勉強を応援!!



中学生 サポート クラブ **中サポ** 中学生学力アップ 問題集+解答+解説 中サポ通信 英語リスニング問題集

郷土とともに 明日をひらく  
人と地域をつなぐ共感のパートナー  
**下野新聞社**

下野新聞社 販売促進部  
小・中サポ係 TEL 028-678-3131  
FAX 028-625-9892

## Mia Kawaii Item

おもちゃには、遊びながら子どものあらゆる感覚を刺激し、成長を促す仕掛けがいっぱい詰まっています。成長に合わせて適切なおもちゃを与えれば、子どもは自然と夢中で遊ぶこと間違いなし!今回はギフトにもピッタリな知育玩具を、おもちゃ売り場で教えていただきました。

福田屋ショッピングプラザ 宇都宮店2F おもちゃ売り場

### お米のおもちゃ。



ピープル (対象年齢0カ月以上) 8,800円

好奇心いっぱいの赤ちゃんは「なめる」ことから始まります。このおもちゃは、日本のお米でできているためなめても安心!ギフトにもおすすめのデザインです。

### フルーツアクティビティボックス



ウッドピッディ (対象年齢1.5歳以上) 11,000円

指先の細かな動きが発達する頃におすすめるのは、5つの遊びが詰まった木製のおもちゃ。指でつまむ、目で追う、音を聞くなど、いろんな感覚を刺激します。

### ピタゴラス ボールコースター



ピープル (対象年齢1.5歳以上) 3,278円 (新パッケージ4,400円)

四角の平面やチューブ型のパーツを磁石でピタッとくっつけて自由に形づくっていく知育玩具。想像力も創造力も無限大に広がります。拡張セットも充実。

## 毎週配信中



下野新聞社公認VTuber  
**拓宮るりほ**  
Tochimiya Ruriho  
Xはこちら Youtubeはこちら

## 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?



## タウン情報紙 Mia 配布員募集中!

**未経験者歓迎! (業務委託)**  
仕事内容:「Mia」にチラシを折り込み、各ご家庭のポストに配布  
応募資格:18歳以上(高校生不可)  
報酬:当社規定による(配布枚数により変わります)  
【例】Mia500部にチラシを3枚折り込んで配布の場合  
→約4,600円(一回あたり)

詳しくは右記QRコードへ  
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】月~金 9:00~17:00

### お客様訪問のお仕事 アルバイトパート

一緒に笑顔をお届けしませんか?  
内容 清掃用品のご家庭への定期レンタル  
給与 時給1,054円~  
時間 8:30~16:45 週1日~OK  
休日 シフト制/土日祝/年末年始  
資格 要普免※AT限定可  
待遇 交通費全額支給(車・バイク通勤OK) 社員割引あり、制服貸与  
応募 下記QRよりお申し込みください

ダスキン つるた支店  
宇都宮市鶴田町1975-5  
☎028-648-0074

### お客様訪問のお仕事 アルバイトパート

一緒に笑顔をお届けしませんか?  
内容 清掃用品のご家庭への定期レンタル  
給与 時給1,054円~  
時間 8:45~16:45 週1日~OK  
休日 シフト制/土日祝/年末年始  
資格 要普免※AT限定可  
待遇 交通費全額支給(車・バイク通勤OK) 社員割引あり、制服貸与  
応募 下記QRよりお申し込みください

ダスキン 岡本店  
宇都宮市中岡本町4125  
☎028-673-8644

## 栃木ゴールデンブレーブズ

<b>VS 福島レッドホープス</b> <b>5/25 SAT</b> <b>13:00 PLAY BALL</b> エイジックスタジアム (栃木県総合運動公園野球場) [宇都宮市西川田6-1-3]	<b>VS 読売ジャイアンツ [三軍]</b> <b>5/28 TUE</b> <b>17:00 PLAY BALL</b> 小山運動公園野球場 [小山市大字向野187]
<b>5/26 SUN</b> <b>13:00 PLAY BALL</b> 栃木市総合運動公園野球場 [栃木市川原田町760]	<b>5/29 WED</b> <b>15:00 PLAY BALL</b>

チケット情報はここから 好評発売中! 応援.TV 栃木ゴールデンブレーブズのホームゲームを配信中!

株式会社栃木県民球団  
https://tochigi-braves.jp/  
東北・関東地区 事務所 〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り4-2-10 宇都宮駅前ビル4F TEL:028-650-3070 FAX:028-627-6872  
関東地区 事務所 〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビル3F TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031



# 宇都宮短期大学 通称 宇短附でドキドキワクワクの高校生活を

県内の各高等学校の一日体験学習が間もなく始まるうとしています。Miaでは一足早く、市内の高等学校のなかで注目度の高い宇短附にお邪魔し、萩原俊和教頭先生にインタビューしてきました。



面授業への出席が難しい生徒に向けて、メタバースを活用した教室も運用。この教室では授業だけでなく、進路相談の場としての利用も視野に入れて、生徒をサポートしています。

—メタバースを活用する学校は、県内でも珍しいと思います。「YouTube部」や「e-sport部」といった部活があるのも、貴校ならではの魅力の一つではないでしょうか。

確かに本校は、他校にはないユニークな部活も活動しています。現在は43の部があり、さまざまな農業体験ができる『アグリカルチャー部』や障がい者スポーツとして話題の『ボッチャ部』は、新設された注目の部です。

—貴校は飲料メーカーのCMの撮影現場に起用されたり、バラエティ番組に先生方



—長い歴史をもつ貴校の校風や教育理念について教えてください。

本校は『日本一愛のある学校づくり』を目指すとともに、生徒が進学や就職だけを目的に学校生活を過ごすのではなく、社会に通用する“人間力”を育む場所として、時代に合わせた改革を行っています。

—近年では、どのような学校改革が行われましたか。

本校には普通科のほかに生活教養科、情報商業科、調理科、音楽科など多様な学科とコースがあります。

未来の目標に向けて、それぞれに頑張っている生徒たちが、よりよい環境で充実した学びができるよう、昨年は校舎を新築しました。新校舎では、電子ホワイトボードを採用するなど、最新鋭の設備を搭載したICT教育環境を実現。さらに来年には、職員室・自習室棟と本校専用歩道橋が完成予定です。

—最先端の校舎の誕生ですね。

そうですね。また本校は体調不良で対

が出演されたりと、メディア出演の面でも“開かれた学校”のイメージがありますが、先生はどのように思われていらっしゃいますか。

本校は進路のために授業を受けて、部活をやって帰るといった生徒の日常に、いろいろなサプライズを用意してあげたいと思っています。コロナ禍を乗り越えてきた生徒たちが、今、ようやく本来の学校生活を楽しめるようになってきたのですから、ドキドキワクワク感のある高校でありたいですね。楽しい思い出もたくさん作ってほしいです。

—先生は生徒たちに何を望みますか。

私がよく生徒たちや保護者にお伝えするのは、新しいチャレンジについてくる失敗を、失敗と捉えるのではなく、経験あるいは体験として認め、次に進んでいこうということです。さまざまな経験のなかで何を学ぶことができたか、どうしたら解決するのか。自ら考え、自立へのきっかけを見出してほしいですね。学校内でも生徒集会などで、生徒が自主的に問題提起や議論

し、いい学校づくりに取り組んでいます。

—8月に行われる一日体験学習の見どころを教えてください。

当日は、来年で創立125周年を迎えるにあたり、生活教養科と情報商業科の新しい教育内容と学科名を発表します。新校舎の雰囲気や、在校生の生き生きとした表情、先生方の教育にける思いなどを体感し、自分の高校生活を描いてもらいたいです。皆さんのお越しを生徒職員一同お待ちしております。



中学生、高校生たちに向けて萩原俊和教頭先生が本を執筆!

## 「高校生活の強化書」

人気ドラマ「ドラゴン桜」の脚本・監修を担当した西岡孝誠氏とタッグを組み、今年4月に発売されたばかりの同書。悩み多き高校生たちが、3年間の高校生活を充実し、強化させるためのアドバイスが満載の一冊です。



「中学生は高校入学までの準備本として、高校生は悩んだときに寄り添える本として手元に置いてもらえたらと思っています。保護者の方も、いまだきの高校生事情を理解できる内容となっておりますので、ぜひお手に取りください。」(萩原俊和教頭先生)

本の情報は [こちらから!](#)



# 宇都宮短期大学附属高等学校

■ 普通科 ■ 生活教養科 ■ 情報商業科 ■ 調理科 ■ 音楽科



UTANF 一日体験学習

8/3(土)・8/4(日)・8/5(月)

午前の部 8:30~12:15

午後の部 13:00~16:30 (4日(日)のみ)

## 申し込み方法

1 本校のホームページにアクセス▶▶▶



2 一日体験学習申込バナーより、エントリーサイトで申込み

[申込開始] 6/1(土) 9:00~

[定員] 各回1,600名×4回=合計6,400名

※お申込み受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。