

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

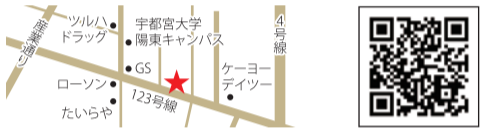
vol.124

2024 7.20

次号発行は8月3日です

厳選した日本鰻を使用 秘伝のタレが絡む贅沢うな重

国道123号線、水戸街道沿いに6月にオープンしたばかりの新店。和モダンに設えた落ち着いた空間で、県内でも珍しい鰻の刺身など、贅沢な鰻料理を堪能できます。店の名物「うな重(2,400円〜・写真は松3,800円)」は、厳選した日本鰻のうまみを存分に味わえる逸品。赤酢を使った秘伝のタレは、あっさりとした味わいで、ふっくらやわらかな鰻や白飯との相性も抜群！追いダレも付いています。この夏の「土用の丑の日」は7月24日と8月5日。ぜひテイクアウトで気軽に、うな重を楽しんでみませんか。当日受付も可能ですが、早めのご予約がおすすめです。



Present

宇都宮市自治会連合会
自治会バスポート
宮PASS
有効期限 令和11年4月30日まで

自治会会員の
優待カードです

自治会会員になりたい方は
お住まいの自治会長に
お問い合わせください

お問い合わせ
宇都宮市自治会連合会
宇都宮市旭1-1-5 宇都宮市役所10階
TEL.028-632-2289
(月~金曜 / 10:00~16:00)

サービス提供
施設はこちら

宮バス
愉快だ
宇都宮
UTSURUGIYA

ひし
うな重

住 宇都宮市陽東7-8-21 ☎ 028-666-0044
営 11:00~14:30 (L.O.14:00) / 17:00~21:00 (L.O.20:30)
※金・土・祝前日は17:00~22:00 (L.O.21:30)
休 火曜、第1月曜 P 19台

「Mia124号を見た」と予約時に声がけし
「うな重」をテイクアウトにて注文した方に限り
注文数分のサラダをサービス
(有効期限 2024年8月31日)

カラローラスポーツを 好きな色にぬって オリジナルきんちゃくを 作ろう!

HAPPY TRAVEL
SUMMER VACATION
With COROLLA SPORT

完成したぬりえを
お近くのトヨタカラローラ栃木の
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。

乗るたびに、心が弾む。
おしゃれな相棒系カラローラ。
COROLLA SPORT

Photo: カローラスポーツ G“Z”ハイブリッド
(1.8L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーはオレンジマイカメタリック(4Y8)

車両本体価格
2,978,100円(消費税別)

*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7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。

カラローラスポーツについて
詳しくはこちら

トヨタカラローラ栃木

本社 / 宇都宮市上横田町798番地
☎ 0077-78-1233
トヨタカラローラ栃木 検索

歴史ある通りを散策

日野町通り

..... HINOMACHIDORI

オススメ

人情味あふれるまちの注目スポット

二荒山神社の門前町で宇都宮城の城下町、江戸の後期には商人の町としてにぎわいを見せるなど、時代とともに変遷を経てきた「日野町通り」。歴史ある町のおすすめスポットを紹介します。

【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

*紙面上の価格はすべて税込価格です。



Mia de まちあるき

オリジナルブランドを 試合・応援・タウンユースにも♪

1975年に創業のサッカー&フットサル用品専門店「大和屋」。県内各地の中学・高校サッカー部の公式ウエアをはじめ、ジュニア～シニアの多くのクラブチームからのオリジナルウエアのオーダーにも応えています。また、店長の深谷一紀さんは、県社会人リーグ1部・宇都宮FCに所属。現役選手の深谷さんだからこそ選手目線のアドバイスをもらえるのも魅力です。大和屋オリジナルブランド「PRINCIPLE」や、県央・県北で同店だけの取扱いブランド「LUZeSOMBRA」はウエアのほか、バッグなど小物類も充実。デザイン・機能性にすぐれたアイテムは、プレーヤーだけでなく、おしゃれなサッカーファンの普段使いやギフトにも人気です。

大和屋

宇都宮市二荒町2-7 028-635-0888 10:30~19:00 水曜 提携コインP有 https://sp-yamatoya.com



上：オリジナルブランド「PRINCIPLE」24年春夏新作モデル「半袖Tシャツ(吸汗速乾・4色展開・4,950円)」



左：シェアして食すのも人気の「大根(特大・550円)、手作り「ロールキャベツ(495円)」などのおでんと、「生本マグロ刺身(仕入れ状況により変更あり)」



「スパゲッティランチセット(サラダ・ガーリックトースト・飲み物付・1,000円～)」

手作り料理&デザート、温かな接客も魅力♪

ビルの地下にあるイタリア料理店「ラ・カノヴァ」。2000年の創業以来、店主による丁寧な手作りの料理と温かい接客が、近隣で働く人たちが、家族で通い続ける長年の常連客から愛され続けています。

地上のにぎわいから離れ、落ち着いた雰囲気の中、多くの人たちのお目当ては8種類前後から選べる「スパゲッティランチ」。人気の「魚介のソーススパゲッティ(写真)」は、一から手作りのトマトソースの野菜の旨みと、魚介の具がたっぷり。ピザ、グラタン、カレーのランチも好評です。夜は、イタリアワインとともに、黑板メニューや、前菜、魚・肉料理などをアラカルトで楽しんで。貸切りでのパーティーも気軽に相談を。



「かぼちゃのプリン(ランチに追加注文で250円)」



イタリア料理 ラ・カノヴァ

宇都宮市二荒町8-1 渡清ビルB1F 028-638-6336 11:30~14:30/17:30~21:00 火曜(ほか臨時休業有) 席 35席 近隣コインP有



常時40種!しみしみ大根から変わり種まで♪

「宇都宮におでんの文化を広め、多くの人に一年中こだわりのおでんを楽しんでもらいたい!」と、2019年にオープンした「種一本店」。通りに面した窓越し、湯気が立ちのぼるおでん鍋にそそられます。

職人が一つ一つ吟味した素材により、手間暇かけて仕込むタネは常時40種。こだわりの出汁で2日間かけて煮込むしみしみ「大根(特大)」、生地から手作りの練り物各種、変わりダネ「カマンベール」、季節の素材で「創作」。ほかにも、備長炭焼き上げの焼き鳥、旬の海鮮、一品料理の数々、メの「おでん出汁うどん」まで、何度も通って制覇してほしいものばかりです。豊富にそろってお酒、ノンアル類と一緒にのんびり、どうぞ。

種一本店

宇都宮市二荒町2-6 028-637-7017 16:30~23:00(L.O.22:30) 休 不定休 席 78席(②・③) 近隣コインP有



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7/21日・8/18日

1F レオパレスセンター 宇都宮支店



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

レオパレス21

営業時間:10:00~18:00 定休日:無休 050-2016-2205

1F オグラ眼鏡店



オグラ眼鏡店では、最新のコレクションと確かな技術をそろえ、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

オグラ眼鏡店

営業時間:[平日]10:00~19:00 [日祝]10:00~18:00 定休日:水曜日 028-624-9926

2F 観光インフォメーションセンター (一社)宇都宮観光コンベンション協会



観光情報もりだくさん! お気軽にお立ち寄りください。

UTSUNOMIYA CONVENTION & VISITORS BUREAU (一社)宇都宮観光コンベンション協会

営業時間:8:30~17:15 定休日:土・日・祝日 https://www.utsunomiya-cvb.org 028-678-8039



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



サマーフェア開催中! ひんやりタオルプレゼント!

※無くなり次第終了

うつのみや表参道スクエア



イベント情報はこちら▶





左:どちらもお店で手作り「ヒノマチプリン(390円)」と、新発売「プレミアムチーズケーキ(1本2,000円・1カット390円・冷凍状態で原則テイクアウト)」
右:店主手作り&手組み、夜限定「特製焼売」

新発売!居酒屋さんのチーズケーキ♪

昼・夜とも全席喫煙OK(分煙なし)の店内で、店主の手作りボリューム満点な料理を、「おいしく味わい、楽しんでいただければ」がモットーの洋風居酒屋。昼は近隣で働く人たちの活力となるお得なランチ、夜は名物「特製焼売」や超お得なグラスワイン(赤・白・各190円)など豊富な居酒屋メニューを楽しめます。

そんな同店イチオシの、まるやかリッチな自家製プリンは宴会のメにも大好評です。さらに、試作&研究を重ねたチーズケーキが新登場。濃厚チーズと上品な甘い香りの「プレミアムチーズケーキ」、爽やかなココクにうっとり「レアチーズケーキ」の2種類。テイクアウトまたは事前予約をすればお店でも味わえます。



ヒノマチ食堂

住 宇都宮市二荒町4-13
☎ 028-649-6217
営 11:45~14:30(L.O.14:00)
17:30~24:00(L.O.23:30)
※ランチは平日のみ
休 土日祝日のランチ、夜は無休(臨時休業有)
席 31席(☉) P 近隣コインP有
HP Instagram @hinomachishokudou



脂身が少なくヘルシーだけども旨みたっぷり「A5ランク栃木和牛のランプステーキ(2,508円)」

創作料理&ワインビュッフェをおしゃれ空間で♪

「お客さまに思いっきり楽しんでもらいたい」と、オーナーがDIYで完成させた空間は、居心地よく、とってもおしゃれ。

県産食材を取り入れ、手作りする肉料理などの豊富な単品料理の中でも、人気なのはピッツァ。定番7種に加えて、「今夜のピッツァ」はその日お店にある食材で創作してくれるのだそう。そんな創作料理とともに、お薦めなのが、名物「ワインビュッフェ

(2時間制・1人1,980円)」。各国産の100種類ものワインが飲み放題。誕生日や記念日のサプライズプレート(要予約)も「細かい手描きがかわいい!」と大人気。離乳食の持ち込みOKやノンアルコールの充実、スタッフによる細やかな接客も魅力です。

キッチンスリーピース KITCHEN THREE PIECE93

住 宇都宮市二荒町5-2 ☎ 028-616-8547
営 17:00~24:00(L.O.23:00) 休 無休(臨時休業有)
席 40席(☉・テラスは愛犬同伴可)
P 近隣コインP有 HP Instagram @threepiece93.official



里山に抱かれた茂木の魅力満載! 栃木を代表する道の駅

地域活性化の拠点として、平成8年7月にオープンした栃木県第1号の道の駅。お土産処や手づくりアイスクリーム、地元産野菜の直売所、レストランなどのほか、茂木町の過去の被災経験を基にした茂木町防災館もあります。その充実した機能で、国土交通省が認定する「全国モデル道の駅」の6駅に選ばれているほど!一日たっぷり楽しめる道の駅です。道-1グランプリ3連覇、殿堂入りメニューとなった「ゆず塩ら〜めん」、茂木町産ブルーベリーを使った季節限定アイス「まるごとブルーベリー」など、茂木の魅力が詰まったグルメも充実。土・日曜には真岡鐵道のSLがすぐ目の前を走り、SLが通る道の駅として鉄道ファンやファミリーからも人気です。



道の駅もてぎ

住 芳賀郡茂木町茂木1090-1 ☎ 0285-63-5671
営 9:00~18:30(施設によって異なる)
休 第1・3火曜(十屋・おみやげけやき(機)は営業)※8月は無休
P 340台 HP https://www.motegi plaza.com



Mia's Writer Recommend! Ippin



音楽で木を植える 復興支援プロジェクト 「木を植える音楽」

今回の担当



2014年7月25日に発売されたCD「木を植える音楽」。それは当時、市内でカフェを営んでいた「わたね」の倉本祐樹さんが発起人となり、11組の音楽家が「未来・自然・人々の暮らし」をテーマに、2年の歳月をかけ完成したものです。

このCDは1枚の販売につき10本のクロマツの苗木が、東日本大震災で大きな被害にあった福島県いわき市の海岸林に植えられるという、被災地の環境再生プロジェクトの一環。これまで数万本の苗木を植林してきました。節目となる今年は10周年記念ライブも開催。植林活動は現在も続いています。公式HPで視聴もできるので、ぜひ音楽を楽しみながらサポーターになってみませんか。



販売価格 2,500円

わたね

☎ 090-7373-6473 ✉ watane0401@gmail.com
HP https://watane-farm.com

オンラインショップ 本とゆたり

HP https://hontoyutari.stores.jp/?page=2



ダイワハウス施工4LDK+S内外装リフォーム!

宇都宮市 中古戸建
豊郷台2丁目
敷地面積 195.03㎡(58.99坪)
1F床面積 68.22㎡(20.63坪)
2F床面積 56.46㎡(17.07坪)
2,280万円 (税込)

■リフォーム内容 ■外壁屋根塗装・キッチン・ユニットバス・洗面化粧台新品交換・温水洗浄便座設置・畳表替え / 1階床フローリング上張り・1階2階クロス張替え / ハウスクリーニング

◇納戸・キッチンリビング一角の収納・階段下収納・WICなど収納豊富で住空間はスッキリ広々!
◇並列駐車場2台(内1台分はカーポート)



Access
JR宇都宮駅 バス19分
豊郷台2丁目停 徒歩3分
豊郷台ショッピングセンターミュージゼ ... 約838m
(かましん/マツモトキヨシ/ダイソーほか)
豊郷中央小学校 ... 約2,050m
豊郷中学校 ... 約2,150m
豊郷台中央公園 ... 約851m
ファミリーマート宇都宮豊郷台店 ... 約862m



当社売主物件につき仲介手数料無料!

【物件概要】所在地 栃木県宇都宮市豊郷台2丁目43-3/敷地面積 195.03㎡(58.99坪)/面積基準公簿/地目 宅地/土地権利 所有権/セットバック 無/駐車場 有 2台可/接道状況 一方 公道 北 6.0m/延床面積 124.68㎡(37.71坪) 1F:68.22㎡(20.63坪) / 2F:56.46㎡(17.07坪) / 構造 軽量鉄骨造 2階建/建物現況 空家/築年月 2003年01月/都市計画 市街化区域/用途地域 第一種低層住居専用地域/建ぺい率 50%/容積率 100%/権利 所有権/設備 東京電力・公営水道・公共下水・都市ガス/引渡時期 相談/取引態様 売主(広告掲載期限:R6.8月末日)
※先着順のため、ご成約となった場合は何卒ご了承下さい。

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2-14 https://www.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 ※センチュリー21の加盟店は、すべて独立・自営です。

パノラマ公開中!
ご購入・内覧予約もOK
物件詳細やローンシミュレーションなど情報満載!

お悩み無料相談センター ☎0120-388-163

ご相談24時間 年中無休



荒井 友幸 代表取締役

浮気 証拠は現場写真
男性依頼者の奥さんの男関係で夫婦仲が悪く、1年前、奥さんが子供を連れ出し現在別居中。奥さんに男がいるのは明らか!旦那さんから夏休みを狙い調査を依頼。奥さんと子供の居場所をケイワン独自の調査方法で特定できた。住所の家は軒家で子供の自転車と奥さんの車、ほかに車がある。ある朝、家から出てくる奥さんと男子供まで一緒に撮影成功!買い物に出かけた3人が家に帰ると庭でBQを始め、子供もはしゃぐ光景は家族同然。奥さんが庭の手入れをしたり、洗濯物を干す姿など夏休み中も3人で生活している証拠が取れた。旦那さんに証拠をお見せすると男は、旦那さんが前の職場で奥さんとともに一緒にいた同僚だったの証を元に2人を不貞行為で訴え慰謝料請求を起こした。旦那さんが有利に離婚の話し合いを進めている。県内どこへでも無料でご相談(予約制)に出向きます。安心の調査後の後払い制、お支払い方法もご相談にて。

宇都宮本部(作新付近)

宇都宮本部(作新付近)
宇都宮市東宝木町12-1 ケーワンビル2F
☎028(600)7277

7・8月は調査のチャンス
●夏休み ●海水浴
●バーベキュー
●お祭り ●お盆
●花火大会 ●キャンプ

特別サービスプラン 1名様まで
7月のご契約に限り
すべての調査料金 **10%OFF**
追加料金 0円

ケーワンはここが違う!
●GPS無料・後払い
●分割払いOK
●弁護士無料紹介



小山支部
那須塩原支部
佐野支部
大田原支部
郡山支部
白河支部
水戸支部

7日間お試し調査
お試し **30,000円**
20日間お試し調査
お試し **95,000円**

結果が出なければ **0円**

各種調査案内
●浮気、不倫調査、住所、所在調査
●結婚事前調査 ●家族構成
●離婚後の子供調査 ●人探し
●ご近所トラブル ●ストーカー盗聴
●ナンバー調査 ●電話番号調査

創業31年 総合探偵社 ケーワン 秘密厳守 電話見積もり無料 安心!低料金後払い! 公安委員会第41100007号

食 噂の「雑プリン」を作ってみよう

皆さんは「雑プリン」をご存じですか？蒸し器やオーブンレンジを使わなくても、湯煎に対応できるポリ袋と鍋があれば、いつでも手軽に美味しいプリンができてしまうとSNSで話題になった、簡単レシピ。夏休みのお子様のおやつにぴったりの「雑プリン」の作り方を紹介いたします！



- 材料
- 牛乳……………100ml
 - 卵……………1個
 - 砂糖……………大さじ1
 - バニラエッセンス…適量(あればOK)



●作り方

①ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる。



②①をこして、湯煎可能なポリ袋に入れる。
ポリ袋の空気をしっかり抜いて、ねじり上げ、袋の上のほうできつく縛る。



③鍋で水を沸騰させる。沸騰したら火を止めて、鍋底にポリ袋が直接ふれないように耐熱皿を敷き、その上に②を置く。ふたをして再び沸騰させたら、火を止め、ふたをしたままの状態ですら15分放置する。



④湯から引き上げ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして、できあがり。



ボウルで混ぜたり、こしたりせず袋のなかにすべての材料を入れて、もむように混ぜてもOK。鍋の大きさにもよりますが、大量生産も可能です。

ポイントは、必ず湯煎可能なポリ袋を使用すること、空気が入らないように縛ること、袋が鍋底や鍋肌にふれないようにすることです。お好みで、キャラメルソースや黒糖シロップをかけても美味。ぜひお試しください。

●応用編

材料を市販のお吸い物の素1袋、卵1個、水90ccにして、同じ手順で卵液入りの袋をつくり、③同様、皿の上に置いて5分湯煎すると、茶わん蒸しのできあがり！鶏肉はさけて、かまぼこやシイタケを入れてもOK。

衣 快眠パジャマの選び方

良質な睡眠をとるのが難しい夏の時期。そこで、読者の皆さまがぐっすりと眠れますように、快眠へと導くパジャマの選び方をご紹介します。ぜひ参考にしてくださいね。

●夏パジャマのおすすめ素材

夏パジャマは薄手で、軽い素材がおすすめ。なかでも天然素材は、蒸れを防いでくれます。接触冷感のある生地は、リラックス効果があり入眠しやすいといわれています。ご自身の好みに合った素材を選びましょう。

- ・コットン(綿) … 睡眠中の汗をしっかり吸収。やわらかな肌触り。小さな子ども向き。
- ・リネン(麻) …… 吸水性に優れ、さらっとした肌触り。丈夫で、洗濯しても乾きやすい。
- ・シルク …… 吸水・放湿性がよく、ひんやりとした着心地。光沢がありさらさらした肌触り。



●熱は逃がして、身体は冷やさない

快適に入眠するために、エアコンを利用する人は多いはず。ただ、つけたままにして身体を冷やしてしまうと、だるさなどの不調につながります。つけたままにする場合は、汗や湿気をきちんと吸って、身体を冷やさないよう長袖を着用するか、タオルケットなどの寝具で寝床内の温度を調整するようにしましょう。

読者投稿

読者さんおしえて！ 〈とびきりのスマイル〉

読者投稿用
メールフォーム



七五三

七五三の前撮り写真です。撮影中ずっとご機嫌だった息子。とても楽しかった様で「七五三、来年もやるっ！」とはりきっていました。



ペンネーム 詩乃さん

仲直りディナー

年少から仲良しの2人が、初めてケンカをした後の仲直りディナーです。2人ともニコニコ(笑)。これからもお互い大切な友達でいようね。



ペンネーム レインボーアイスさん

8/24号は「思わずパシャリ空の写真」を特集！上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 7/28(日)】

夏休みは職業体験へ行こう！

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

宇都宮市が主催する
小学4～6年生向けの職業体験

参加無料
要登録

体験期間 通年
実施日 土・日・祝、長期休業期間
場所 市内のお店、工場など

好きな仕事や
気になっている仕事を
さがせる！

登録や詳細は
こちらからチェック！
<https://miya-try.jp>

体験受付企業、続々増えてます！

宇都宮市 職業体験「宮っこトライ」運営事務局
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式会社
TEL▶050-1741-8055(土日祝・長期休業期間9:00～16:00)
E-mail▶miyakko.try@gmail.com

職場体験「宮っこトライ」運営業務受託事業者/栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社

暑中お見舞い申し上げます

令和6年 盛夏

厳しい暑さの毎日ですがいかがお過ごしでしょうか。

Mia 編集部スタッフがオススメする熱中症対策をお伝えします。

- 1 氷や保冷剤をバンドナで巻き、首の後ろを冷やすように結ぶ。手が空くのでそのまま作業ができます！
- 2 体温を下げたいときは、脇の下よりもまず手のひらから冷やす。血液が多く通っているため、身体全体の温度が下がります！
- 3 飲み物を一気に飲まないように気を付ける。冷たい飲み物は口の中に入れてから一口ずつ飲む。

氷があれば舌の下に入れる。まずは口内の温度を下げるように心がけてください！

これからも暑さが続きますので、水分と栄養をしっかりと補給し、この夏を乗りきりましょう！



赤帽 鈴木デリバリーサービス
お荷物の事なら何でもご相談下さい。
宇都宮市竹林町234-16 TEL.090-3318-1409

販売促進はアドポスまで
Aobaya Adpos
(株)アオバヤ アドポス宇都宮センター
宇都宮市平松本町362-6 TEL.028-610-1537
<https://www.adpos.jp/>

暑中お見舞い申し上げます
メールキット 毎日配達中
YOSHIKEI ヨシケイ栃木フーズ 株式会社
0120-01-8381



まだまだ暑い日が続きますね...
電動ファン付ウェア
お試しサンプルあります 大好評販売中!
お揃いのポロシャツやTシャツもご相談ください
株式会社 **タカヤ商事**
〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1377-82
TEL.028-662-0812 FAX.028-662-0813

編集企画 取材 原稿作成
編集工房 やまざき
〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭 3-4-15
TEL.028-625-3484 FAX.028-666-7006
E-mail koubou@canvas.ocn.ne.jp

総合印刷
株式会社 タートル
〒329-1311 栃木県さくら市氏家1231-8
TEL.028-682-8301 FAX.028-682-8304
URL.<http://www.turtle.cc/>

フードの写真撮影はお任せください!
NAGASHIMA PHOTO STUDIO since 1924
宇都宮市幸町11-1 TEL.028-678-8987

暑中お見舞い申し上げます
コンサルティング業
大谷保険事務所
代表 大谷 秀明
〒321-0038 宇都宮市星が丘2-9-1
携帯番号 070-6422-2562
総合保険代理店です 様々なご相談承ります

自動車定期点検・車検・板金・塗装
中外自動車商工 有限会社
宇都宮市西大寛1-5-7 TEL.028-634-8655(代)
TEL.028-633-6225

情報・通信システム 構築サポート
YTEL
有限会社 ワイテック
宇都宮市宝木町2-1028-5 TEL.028-625-6515

Graphic Design
JYD
グラフィックデザイン ジェー・ワイ・ディー
〒321-0165 宇都宮市緑4-8-6
jyd44i@rd6.so-net.ne.jp

株式会社 **下野テレビ映像**
代表取締役社長 千野 武久
〒320-0032 宇都宮市昭1-8-11 下野新聞社内
TEL.028-650-6655 FAX.028-650-6656

障害者 就労支援専門
若年から高齢まで様々な障害者の支援実績があります
知的障害 精神障害 身体障害 難病指定
B型事業所 利用者募集
電話 028-678-2663
☑ 一般企業での就労が難しい...
☑ まずは自分のペースで働きたい...
☑ 工賃あり、施設利用料なし!
就労継続支援A型B型多機能型事業所
どんぐり元今泉 宇都宮市元今泉 4-4-19(駅東公園近く)

今を生きる心の季刊誌 **もっけの心**
Rental Space & Café **Cafe Ink Blue** カフェインブルー
TOCHIGI BOOKS トチギーブックス 大谷石の景観とこだわりの蕎麦を楽しむ店 そば倶楽部
身近で役立つ宇宙の技術 **miura-ori** 稲荷山 SOBA-CLUB INARI-YAMA
INOUE GENERAL PRINT 株式会社 井上総合印刷
宇都宮本社：〒321-0973 栃木県宇都宮市岩曾町1355番地
TEL.028-661-4723(代) info@inoue-gp.jp

祝 Mia5周年
OA機器・オフィス家具・事務用品
(有) ナイトウビジネス
栃木県宇都宮市清住1-10-15
TEL.028-621-4311 FAX.028-625-7827

Mia
創刊5周年
おめでとうございます
BAN Printing Co., Ltd. **伴印刷株式会社**
〒320-0024 栃木県宇都宮市栄町6-10
TEL.028-622-8901(代) FAX.028-622-4525
<https://www.bannet.com>

2024 Summer greetings
Logistics for the Future
Bound to Innovation
株式会社 サンコー
SANKO Co., Ltd.
日光市沢又690番地3 Tel.0288-26-7376

人をつなぐ 地域をつなぐ 生活をつなぐ
エリアマーケティング会社です!
Next Value — 地域の豊かな暮らしのために —
株式会社 **栃木オリコミセンター**

祝 5周年記念 おめでとうございます
探究心と好奇心で
お客様の未来を創ります
ホームページ 電子ブック制作 ランディングページ制作
各種看板制作 マンガ 動画制作
各種印刷 デザイン 企画・制作
紙資料のデジタル化
デザインは、社員一人ひとりがプロフェッショナルとして行動し、お客様の満足を最優先に考え、感動を共有できるサービスの提供に努めます。
(株) ダイサン
DAISAN PRINTING
〒329-1334 栃木県さくら市押上755-1
<http://www.daisan-print.co.jp>
TEL.028-682-1311
宇都宮営業所 TEL.028-637-9211
那須事業所 TEL.0287-36-8101
小山営業所 TEL.028-682-1311

Coupon+

身近でお得な情報をご案内!!
嬉しいクーポン付♪

Mia's Information

Mia's coupon



はじめての遺言相談
(個別相談・予約制)

遺言書、何から始めたら?という方におすすめです。作成前に知っておきたいポイントもお伝えします。

相談60分 5,500円
エンディングノートプレゼント

- 要事前予約・他券との併用不可。
- ご利用は初めての方に限ります。一人につき1回までご利用可能です。
- ご自宅訪問相談可(訪問範囲に制限あり)。

有効期限/2024.9.30

Kanade(かなで)行政書士事務所

☎090-4051-5307
宇都宮市屋敷町1117-11
10:00~17:00
土・日曜、祝日 有



Mia's coupon



初回限定 全身矯正or美容鍼 60分3,300円

痛みだけでなく、美容・姿勢改善へもアプローチ。広い店内はお子様連れ歓迎。

初回限定 全身矯正or美容鍼 60分 5,500円▶3,300円

- 要事前予約・他券との併用不可。
- 一人につき1回までご利用可能です。
- 全身矯正は産後3ヶ月以降の方が受付可能。

有効期限/2024.8.31

ふくみみ鍼灸接骨院

☎028-307-4358
宇都宮市上大曾町489-18
月~金 9:00~19:00
土日祝 9:00~15:00
木曜 7台



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?



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



2tドライバー募集 正社員

働きやすい職場を目指しています!

- 内容 集荷納品作業(県内)
- 給与 244,500円～
- 時間 5:00~13:30(実働7時間30分)
- 休日 運行予定表にて早出あり 社内カレンダーによる
- 休日 (日祝、年末年始、夏季休暇、その他2回会社指定日)
- 資格 準中型・中型自動車免許又は旧普通自動車免許(H19.6.1以前に取得したもの)
- 待遇 賞与年2回 社保完備、交通費規定支給
- その他 勤務地:宇都宮市平出町3734-4
- 応募 下記まで、お気軽にお問合せ下さい

北関東広運(株)
宇都宮市平出町3786-1
☎028-660-4161



営業スタッフ アルバイトパート

人とお話しすることが好きな方、一緒にお仕事しませんか?

- 内容 ダスキン商品やサービスの営業スタッフ(世帯)
- 給与 時給1,500円
- 時間 9:00~16:30 週4日~OK
- 休日 土日祝/年末年始/リフレッシュ休暇
- 資格 要普免、未経験者歓迎
- 待遇 交通費支給(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



Mia's coupon

長期契約でお得に

掲載料 定価 33,000円(1回)

① 3~5回掲載
1回 **16,500円**
(税込・制作料込)

② 6~12回掲載 **人気**
1回 **11,000円**
(税込・制作料込)

本紙P6に掲載中!

詳しくはお問い合わせください ☎028-688-7850

折込チラシ料金

A4・B4サイズ
定価 **3.8円** ▶ **3.0円**
(税込 4.18円) (税込 3.3円)

A3・B4サイズ
定価 **4.7円** ▶ **4.0円**
(税込 5.17円) (税込 4.4円)

初回限定
ぜひお試しください!

Mia's work

定型フォーマット
新設しました!

掲載例 1枚

1枚 **22,000円**
(税込)

2枚 **44,000円**
(税込)

毎月後半号の掲載です!

オフィスビル清掃 パート

幅広い年代の女性が活躍中! 17文字

- 内容 オフィスビルなどの清掃作業
- 給与 時給1,000円+諸手当
- 時間 9:00~17:00(実働7時間)/週5勤務
- 休日 応相談(シフト制)
- 資格 要普通免許(AT限定可)
- 待遇 社会保険完備、交通費規定支給、制服貸与 3ヶ月間の研修あり
- その他 https://www.tochigi-dc.co.jp
- 応募 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参ください。

栃木DC(株) 宇都宮市昭和1-8-11
☎028-688-7850(担当:〇〇)

とちぎで恋活応援フェスタ

Tochigi De KoikatSu Ouen Festa

“キュン♡”な未来を描いてみませんか

婚活はまだちょっと...という方向けに、少し先の未来を考えてみたり、お役立ち情報をお届けしたりするイベントを開催。どなたでも気軽にご参加いただけます♪

日時 2024.7.28(日) 14:00~19:00
会場 オリオンスクエア (宇都宮市オリオン市民広場)

出演者

- ふたりの未来応援アンバサダー 大島美幸
- 司会 栃木住みます芸人 ベリー大坪
- 恋活応援ミニライブ出演 歌手/足利市出身 堀優衣
- ONE LOVE ONE HEART

参加無料 (申し込み不要)

一部ライブ配信予定

体験ブース&キッチンカーも盛りだくさん

主催 とちぎ未来クラブ (事務局:栃木県生活文化スポーツ部 県民協働推進課)

協力 ミヤラジ

運営 下野新聞社 (イベント運営事務局:028-625-5333)

Program -プログラム(予定)-

14:00	オープニングセレモニー	16:30	「ミヤラジ」 presents stage time
	恋活応援ミニライブステージ1 (14:10~)	17:00	恋活応援トークセッション
	出演 ONE LOVE ONE HEART		出演 「ふたりの未来応援アンバサダー」 大島美幸
14:40	「ミヤラジ」 presents stage time		「栃木住みます芸人」ベリー大坪
15:00	ブース紹介実演ステージ		「ミヤラジ」フレッシュパーソナリティーズ
	●資生堂ジャパン	17:40	「とちぎでキュン活」movie2
	●ビューティアトリエ	18:00	とちぎの未来応援ステージ
	●ヴィラ・デ・マリアージュ		恋活応援ミニライブステージ3 (18:30~)
	●日本航空 ●IBJ		出演 堀優衣
16:00	「とちぎでキュン活」movie1		
16:10	恋活応援ミニライブステージ2		
	出演 堀優衣		

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. 30

旬のお花を使った遊び心いっぱいのアレンジ

夏の太陽みたいに華やか!



いよいよ夏本番! 夏を代表するお花、ヒマワリやケイトウ、トルコキキョウを使って、夏らしく元気なアレンジを。今回はドウダンツツジなどの枝もの、クジャクソウ、カンガルーポーなどの小花も使って、質感もユニークに!



用意するもの
吸水スポンジ、花器、ハサミ、ヒマワリ、花栗、トルコキキョウ、ケイトウ、ドウダンツツジなどの枝ものや小花



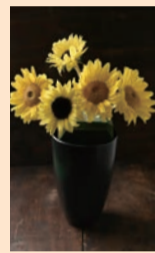
Step.1
吸水スポンジにたっぷり吸水し、花器に合わせてカット。ぐらつかず器にフィットすればOKです。ヒマワリ、ケイトウ、トルコキキョウなど、大きなお花から挿していきます。



Step.2
枝ものを挿していきます。枝ものでスポンジを隠せるので、お花だけをたくさん使わずに作れますし、葉の色が花色を引き立てて、アレンジ全体を引き締める役割もしてくれます。



ワンポイントアドバイス



今回のアレンジの主演・ヒマワリの顔がそれぞれ違う方を向くように挿すと、躍動感がありつつバランス良く仕上がります。



日時 2024年(令和6年) 8月3日(土)・4日(日)
時間 16:30~21:00
会場 宇都宮市大通り (本町交差点→大通り→上河原交差点)
主催 ふるさと宮まつり開催委員会
<http://www.miyamatsuri.com>



Mia Kawaii Item

マンネリ気味のメニューの救世主ともいえる、簡単なおいしいご飯がでちゃう調理キット! 作ったことのないメニューでも、キットなら気軽にトライできます。今回は世界中の「食べる楽しさ」を提供しているカルディで、夏休みにもぴったりのアイテムをご紹介します。

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店 カルディ

チュモツパの素

チュモツパは韓国伝統の家庭料理で、漬物や野菜、韓国海苔などの具材を混ぜ合わせて一口サイズに丸めたおにぎり。



通常価格 494円(税込)

15合の炊いたご飯に混ぜるだけなので、お子さんと一緒に楽しく作れます。たくあんのコリコリ食感がポイント!

焼豚はレンジで



通常価格 232円(税込)

手間のかかるイメージのチャーシューが、なんとレンジできちゃうキットです。豚かたまり肉を用意して、袋に入れて軽くもみ、電子レンジで約8分加熱すればできあがり! がっつり食べたい夏休みのお昼ごはん、チャーシュー丼にしてもいいかも。

海南チキンライスの素

シンガポールで親しまれている炊き込みごはん「海南鶏飯(ハイナンチーハン)」。研いだお米と鶏もも肉を、炊き込み用のタレと一緒に炊飯器で炊けばOKの手軽さ!



通常価格 224円(税込)

「甘辛(黒)」と「生姜(赤)」の2種のソースで楽しめます。

Mia's cooking

delicious and fun!

調理時間 約25分

〈材料〉2人分

ねぎ味噌焼牛丼

- ・牛コマ …………… 120g
- ・にんにく …… 2/3カケ
- A さとう …………… 大1/2
- A 酒 …………… 大1/2
- A しょうゆ …… 小1/2
- A みりん …………… 大1/2
- A みそ …………… 大1
- ・太ねぎ …………… 1/2本
- ・油 …………… 大1/2

カリカリお揚げと白菜の和風コールスロー

- ・油揚げ …………… 2/3枚
- ・白菜 …………… 160g
- ・塩 …………… 小1/2
- ・きゅうり …… 2/3本
- ・にんじん …… 30g
- B 酢 …………… 大1/2
- B しょうゆ …… 小2/3
- B マヨネーズ …… 大2

〈作り方〉

ねぎ味噌焼牛丼

- 1 牛肉はA、おろしたにんにくを合わせた中につけておく。
- 2 太ねぎは少量をせん切りにし、水にさらす。残りは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンに油を熱して1、斜め薄切りの太ねぎを炒める。
- 4 温かいご飯に3、せん切りの太ねぎをのせる。

カリカリお揚げと白菜の和風コールスロー

- 1 油揚げはオーブントースターまたはグリルでこんがり焼き(焦げやすいので注意)、短冊切りにする。
- 2 白菜は細切りにして塩もみし、水気を絞る。きゅうりは細切り、にんじんはせん切りにする。3 Bを合わせ、食べる直前に1、2をあえる。

今月のレシピ

- ねぎ味噌焼牛丼
- カリカリお揚げと白菜の和風コールスロー



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
7月29日(月)
必着

5名様 栃木県産梨「幸水」(5kg)

今年も梨の季節がやってきます! 「幸水」は甘みが強く、果汁たっぷりの果肉が特長で、国内で最も多く栽培されており、日本人に長年愛されてきた品種です。とちぎの梨は幸水、豊水、あきづき、にっこりの順に秋ごろまでお楽しみいただけます。インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」も是非チェックしてみてくださいね。

提供: JA全農とちぎ



栃木県産梨(幸水)



JAグループ栃木/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



ご入力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。

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

中高生から五輪まで 地元選手を手厚くフォーカス スポーツ面・五輪特集面

今年も全国高校野球選手権栃木大会が盛り上がっていますね。下野新聞でも試合の様子や選手にまつわるエピソードを紹介した「白球の詩(うた)」など、連日大きく報道しています。やはり真骨頂は地元スポーツ。スポーツ面ではプロスポーツよりアマチュアスポーツが大きく載ることも多いです。理由は世代や競技を問わず、地元選手の努力を伝えたいから。中高生の大会など日頃見る機会がない競技でも、地元選手の活躍を知ってほしいからなのです。

そして今年のもう一つ、スポーツのビッグイベント「パリ五輪」があります。下野新聞社では、今回も現地に記者を派遣。五輪特集面でスポーツライミング男子複合の榎崎智亜選手や飛び込み女子の榎本遼香選手など、地元選手の活躍も追いかけます。

地元アスリートの動向を手厚くフォーカスする下野新聞。各選手の一挙手一投足に注目してください!

〈次回は8月24日号に掲載します〉

お問い合わせ 下野新聞社販売事業局企画管理部 ☎028-625-1120



下野新聞社キャラクター「どっこちゃん」

お申し込みはこちらから!

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

おためし読み



新規購読



■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から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)



*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

くわしくは
こちらから



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/



インサイド・ヘッド2

8/1(木)

全国ロードショー



監督:ケルシー・マン
日本語版声優:大竹しのぶ、多部未華子、横溝菜帆、村上(マヂカルラブリー)、小清水亜美、小松由佳、落合弘治、浦山迅、花澤香菜、坂本真綾、武内駿輔、花江夏樹、中村悠一
配給:ディズニー

誰にでも——
〈感情の嵐〉は訪れる。

どんな感情も、きっと宝物になるーディズニー&ピクサーが贈る、あなたの中に広がる〈感情たち〉の世界。高校入学という人生の転機を控えた少女ライリーの頭の中で巻き起こる“感情の嵐”。自分らしさを失っていく彼女を救うのは、〈子どもの頃からの感情〉ヨロコビたちか、〈大人の感情〉シンパイチたちか…?

ラストマイル

8/23(金)

全国ロードショー



監督:塚原あゆ子
出演:海島ひかり、岡田将生、ディーン・フジオカ、大倉孝二、酒向芳、宇野祥平、安藤玉恵、丸山智己、火野正平、阿部サダヲ 他
配給:東宝

ある日、届いた荷物は
爆弾だった——

11月、流通業界最大のイベントであるブラックフライデー前夜に、世界規模のショッピングサイトの関東センターから配送された段ボール箱が爆発する事件が起きる。やがて事件は拡大し、日本中を恐怖に陥れる連続爆破事件へと発展する。巨大物流倉庫のセンター長に着任したばかりの舟渡エレナは、チームマネージャーの梨本孔と共に事態の収拾にあたる。

46年 ジェイエステのここが違う!

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。



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*3
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。【算出元】当社データベース

とことん! お肌にやさしく こだわり進化

全身脱毛

計17部位

両ひじ上・両ひじ・両ひじ下・両手の甲&指・両ひざ上・両ひざ・両ひざ下・両足の甲&指・うなじ・背中上・背中下・胸(乳房)・胸元(L)・腹部・へそ下(L)・腰・ヒップ

顔脱毛

計6部位

口周り(鼻下含む)・ひたい・両頬・両Cライン・あご・両フェイスライン

デリケートゾーン脱毛

計5部位

トライアングル上・トライアングル下・Vライン・Iライン・Tバックゾーン

両ワキ12回脱毛 (5年間無料保証付き) 体験1回 いずれか1プラン 各 **495**円

創業以来、培われた技術

お肌の
お悩みに合わせて
全6コースから
選択できます



選べる! フェイシャルエステ 体験2回 **2,200**円

全国で見つかるキレイのパートナー
ジェイエステ
TM & © 2024
Fleischer Studios, Inc.
プランに関する
ご質問・ご相談はコチラ 受付時間 平日・土曜/10:00~19:00 日曜・祝日/10:00~18:00
☎ 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
定利銀行隣り
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

働きながら キレイになれる エステティシャン募集!

休日
週2日以上
年齢
不問
全身脱毛
無料
オリジナル
化粧品
プレゼント

好きな店舗で
勤務可
頑張った分
賞与にプラス
永年勤続
表彰有

求人専用ダイヤル(人事部) 受付時間 平日9:00~19:00

☎ 050-1704-1210



【※1】ジェイエステのご利用ははじめての方に限ります。【※2】お一人様1プランとさせていただきます。両ワキ脱毛はVラインまたは両手の甲&指に変更も可。【※3】メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐことです。【※4】ジェイエステのフェイシャルエステははじめての方に限ります。【※5】1ヶ月以内で2回ご来店いただきます。●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・治療経歴・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、親権者のご同席が必要となります。●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。