

Mia

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

Miaに関するお問い合わせ
☎ 0120-38-0035 (平日 9:00~17:00)

Instagram



🚗 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.126

2024 8.24

次号発行は9月7日です

伝統工芸の魅力を伝え 季節を味わう籠盛り御膳

「ホテル東日本宇都宮」内にある日本料理店。屋内庭園を眺めながら、優雅なランチタイムを叶えてくれる同店は、旬の山の幸や海の幸をふんだんに使った本格和食が人気です。料理長自慢の「漁火籠ランチ膳(2,500円)」は、とちぎの伝統工芸品「那須の篠工芸」の籠に、5つの味覚を楽しめる、季節の食材からなるさまざまな小鉢を盛り付けて提供。「地域の素材で食をたのしむ」というテーマを実現し、古くから受け継がれてきた手仕事の素晴らしさをあらためて感じさせてくれる、趣あるランチメニューとなっています。ぜひご賞味ください。



KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

9月の教室開設説明会 (時間は10:00~12:00)

- 宇都宮
 - 9/12(木) 第3会議室 (9/12)/第4会議室 (9/27)
 - 9/27(金) (東武宇都宮駅徒歩約8分、JR「宇都宮駅」よりバスで「県庁前」下車 徒歩2分) ※お車でお越しの際は近隣駐車場をご利用ください

オンライン説明会 (土日を除く2営業日前までに要予約)

- 9/9(月) 10:00~ ●9/20(金) 10:00~ ●9/26(木) 15:00~ (各30分)

指導者養成プログラムで未経験でも安心!

- 25歳~60歳(女性)の方をお願いします。
- 当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。
- オンライン説明会希望の方は事前にZoomのインストールをお願いします。

くもん書写の先生 検索

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文エルアイエル ☎ 0120-410-297

いさりび 日本料理 漁火

住 宇都宮市上大曾町492-1 ホテル東日本宇都宮 1F
☎ 028-643-5530 営 11:30~15:00 (L.O.14:00)
17:30~21:00 (L.O.20:00)
休 無休 P 500台 ♻️ 💰

「Mia126号を見た」と声かけした方に、ワンドリンクサービス (有効期限 2024年9月30日)

ハリアー

好きな色にぬってオリジナルきんちゃくを作ろう!

夏休み、最後のお出掛けに。

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、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。

またひとつ、世界を新しく。

HARRIER

Photo: ハリアー Z "Leather Package" ハイブリッド (2.5L+モーター-E-Four・5人乗り) 車両本体価格 **5,148,000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8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

ハリアーについて詳しくはこちらから

サ活&サ飯特集

SAUNA & SAUNAMESHI

プラス
Mia de
まちあるき

オススメ

心身ともにリフレッシュできる大人気のサウナ。ととのった後の水分&栄養補給にサウナ飯も大切です。それぞれ魅力のあるサウナ施設からお気に入りを見つけて、サ活&サ飯を楽しんで♪

【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。

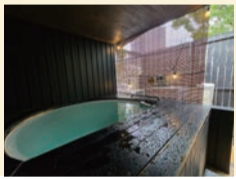


薪が燃える音と炎にも癒やされるサウナ室。完全事前予約、3時間制。平日1人6,000円、土日祝1人8,000円

貸切り薪サウナ。贅沢な非日常空間でととのう♪

通称「ねずみ穴通り」から、石畳の小径を奥へと進んだ先にひっそりとたたずむ、大谷石の蔵を改装した「kura: sauna」。蔵1棟丸ごと貸切り(定員8名まで)のプライベート空間で、「薪」による本格的なサウナを満喫できます。

パチパチという音とともに燃える炎を眺め、じっくり体の芯から温めながら、数種類のアロマから香りを選べるセルフロウリュも思いのままに楽しめます。サウナ室からの動線は、半露天の水風呂、木立と青空のもと外気浴のできる中庭までひと続き。冷蔵庫内のドリンクは飲み放題なのも魅力です。おしゃれな蔵の2階でのんびり内気浴もOK。カップルで特別な日やサ活女子会など、贅沢な非日常空間ならではのサ活を楽しんで。



中庭のインフィニティチェアでととのう

クラサウナツツノミヤ kura: sauna utsunomiya

住所 宇都宮市伝馬町2-6 ☎ 090-6955-7523
営業 平日 10:00~20:00
土日祝 9:00~22:30※完全予約制
休 無休(臨時休業有) P 近隣コイン有
HP https://resauna.jp/utsunomiya/

新登場「プロウリュ」。サ飯&ドリンクも、ぜひ♪

天然温泉の露天風呂をはじめ、高濃度炭酸泉や各種ジェットバスなど多彩な内湯、男湯・女湯に各2種類のサウナ、食事処もあり、サウナーにも人気のスーパー銭湯。深夜3時まで営業しており、仕事帰りでも焦らずのんびりと、ととのえるのも魅力です。

広々とした遠外線タワーサウナでは、毎週金曜日(19時、21時)に、プロアークで熱波を送る「プロウリュ(男湯内サウナのみ)」を開催。女性には、お肌スベスベ「塩サウナ」が人気。ととのい椅子&ベッドで心地よい外気浴でととのって。食事処では、今年の夏も「サウナ飯」を提供中。シビ辛や旨辛メニューと一緒に、極楽湯オリジナルドリンク「リボスパ」もおすすめです。

極楽湯 宇都宮店

住所 宇都宮市御幸本町4880 ☎ 028-663-2641
営業 8:00~翌3:00(最終受付 翌2:20)
食事処 9:00~翌1:00(L.O.24:30)
休 無休(年に2回程度休館日有) 席 50席(①) P 146台
HP https://www.gokurakuyu.ne.jp/tempo/utsunomiya/



遠外線タワーサウナ(男性用)。入館料は9/1から大人平日700円・土日祝730円、こども400円



右: 大人気「四川風シビ辛麻婆ラーメン(1,080円)」など夏期限定「サウナ飯」と、オリジナルドリンク「リボスパ」も提供中!



左: 全席に「仕切り」のあるサウナ室。オートロウリュによる熱波も快適。ピジター利用は平日990円、土日祝1,100円 右: 貸切りのバレルサウナ(1~4人)

スマート&ノーストレス。「ととのう」に集中♪

トレーニングジム、サウナ、インドアゴルフ練習場のある複合施設。コンセプトは「没入」。高級感ただよう落ち着いた雰囲気のある館内でリーズナブルに、「何かに煩わされることなく自分時間に没頭したい!」が叶います。

サウナ室でオートロウリュによる熱波を浴び、水風呂、ヒーリング映像が流れる「ととのいルーム」にまで「仕切り」があり、人との距離感などを気にせず「ととのう」に集中できます。早朝から、個別ブースで国内外の240コースを体感できるゴルフ練習&サウナもOKです。公式アプリで予約、支払いもスマート。まずは予約不要の施設見学や、1回500円(8月末まで・要予約)の「体験」で没入を体感してみてください。



ダイブ Dive 宇都宮鶴田店

住所 宇都宮市鶴田町603 ☎ 028-666-0421
営業 ジム・ゴルフ 5:00~23:30
サウナ 10:00~ ※最終入館 23:00
休 無休(臨時休業有) P 約100台
HP https://dive-energize.com

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。 ※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。【算出元】当社データベース

進化する脱毛
お肌にとことん! こだわりの

全身脱毛 計17部位

両ひじ上・両ひじ下・両手の甲&指・両ひざ上・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・高頬・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** (税込)



培創
わ業
れた
以来、
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** (税込)



全国で見つかるキレイのパートナー

ジェイエステ ティック

☎ 0120-169-119



ベルモール内 イトヨーカドー宇都宮店 1F
イトヨーカドー 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

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

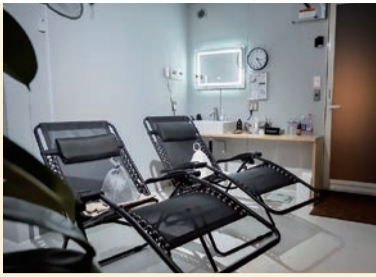
好きな店舗で勤務可 頑張った分賞与にプラス 永年勤続表彰有

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】お一人様いづれか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。【※6】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。生理中はアピタートナー・脱毛の施術をすることができません。●林間(特許・治療経歴・皮膚疾患・薬の使用など)や、お肌の状態(色素斑・皮ふ炎・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、ご予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歳未満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：本場フィンランド製ヒーター導入のサウナ室。WEBから完全予約制。平日1人90分3,800円～
右：シンプルで都会的な内気浴スペース

街中プライベートサウナでサクッとととのう♪

宇都宮の街中にある完全個室型プライベートサウナ。スマホからサクッと予約して、1人はもちろん、カップルでの利用、タトゥも気兼ねなく、着替えからサウナ、水風呂、休憩まで、すべてが完全なプライベート空間でととのえます。

サウナ室(定員1~3人)には、世界シェアNo.1フィンランド製サウナヒーター「ハルビア」を設置。110℃を超える灼熱の中、アロマ水のセルフフローリュを自分のタイミングで堪能するのも、水風呂に氷を追加して好みの温度でつかのりもOK。内線電話でオロポを注文して、のんびりととのう…そんな、ほかにはない贅沢なサ活がリーズナブルに叶うのもココならではの魅力です。



ウツノミヤサウナクラブ

住 宇都宮市一番町1-29 1F ☎ 080-7408-8571
営 平日 12:00~24:00 / 土日祝 10:00~24:00 ※完全予約制
休 無休(臨時休業有) P 近隣コイン有
HP Instagram @utsunomiya_saunacub1



高温ドライサウナ(女性用)。入浴コース大人 平日830円・土日祝950円、こども450円

仕事&買い物帰り、一日のんびりも「温活Cafe」で♪

LRT開通により、仕事&買い物帰りに、より気軽に立ち寄れる、と話題の日帰り温泉。人気の「温活Cafeコース」では、源泉掛け流しの露天風呂や多彩な内風呂、男女各3種のサウナに加え、2階の岩盤浴、リラックスエリアまで、カップルでも一日のんびり過ごせます。9/24~10/4(休館中)の設備改修により、男女各ドライサウナが待望のロウリュサウナに一新するのも楽しみです。

気持ち良くととのった後は、仕込みから丁寧に手作りされた各種定食をはじめ、麺類、おつまみ、デザートまで豊富なメニューを食事処で。疲労回復にも最適な「生姜焼き定食」や、お好みの配合で「オロポ」も楽しんで(写真)。お得な特典やイベント情報は公式アプリで確認を。



男性用外気浴スペース

宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯

住 宇都宮市陽東6-5-31 ☎ 028-663-4126
営 8:00~24:00(最終受付23:00) ※館内施設ごとの営業時間は確認を
休 毎月第3火曜 席 80席(◎) P 5,000台
HP https://bellsakuranoyu.com

Tochigi: Irrodori: Landscape



日本遺産「大谷石文化」や大谷の情報満載の注目スポット

大谷町の玄関口に2023年11月にオープンし、大谷エリアの観光・周遊の拠点となる大谷観光周遊拠点施設、通称「大谷コネクト」。村議会や芝居、演劇の会場として利用され、地域のシンボルとして親しまれていた国登録有形文化財「旧大谷公会堂」を、大谷街道沿いから現在の場所に移築・復原。大谷石の積石造りで、正面の4本の付け柱が特徴的。柱に彫られた幾何学的な文様が印象的です。



「旧大谷公会堂」は一般公開が行われていて、日本遺産に認定された「大谷石文化」や大谷エリアに関する展示が見られるほか、舞台を活用したイベントや講演会場として利用も可能。大谷を訪れたらまずは足を運びたいスポットです。



大谷コネクト

住 宇都宮市大谷町1271-2
営 大谷公会堂一般公開 9:00~17:00
(問い合わせ) 大谷コネクト管理事務所
☎ 028-652-4800



Mia's Writer Recommend! Ippin



シャリもち食感が楽しい新感覚のひんやり和菓子「くずバー」

今回の担当



ライター あさい

明治30年創業、125年以上の長きにわたり愛されてきた老舗和菓子店。ふんわりしっとりとした皮で極上質の白いんげん豆のつぶしあんを包んだ「きんとんまんじゅう」は、お店を代表する和菓子です。



くずバー 各230円

今回は「溶けないアイス」として大注目! 葛粉を使った不思議なアイス「くずバー」に注目! 最初はシャリシャリ、しばらく経つとぷるぷるに変化。卵や牛乳、小麦粉などを使っていないので、ヘルシーなのもうれしい! 「くずバー」のラインナップは「ストロベリー」「抹茶」「サイダー」「梨」に、地元産のフルーツを使った「柚子」「ブルーベリー」の計6種類。彩りも豊かで、これからの季節の手土産にもぴったり。

朝日屋本店

住 高根沢町宝積寺2368-6 ☎ 028-675-0030
営 8:00~18:30 休 無休 P 30台



秋にはたくさんのイベントで宮PASSサービスが受けられますお楽しみに!!



秋のイベント情報

- 8/24 [土] 大谷夏祭り 大谷公園
- 8/25 [日] 乗ろうよ!フェア2024 宮みらいライトヒル 上下水道局ブース
- 9/21 [土] チャレンジもったいない 環境学習センター
- 9/29 [日] もったいないフェア宇都宮2024 宮みらいライトヒル
- 10/6 [日] うつのみや食育フェア ライトキューブ宇都宮、宮みらいライトヒル
- 10/12 [土] 花と緑のフェスティバル オリオンスクエアほか
- 10/18 [金] 宇都宮ジャパンカップサイクルロードレース ~20 [日] 18日 オリオンスクエア、19日 大通り 20日 宇都宮市森林公園
- 10/20 [日] 宇都宮城址まつり 宇都宮城址公園
- 10/26 [土] 宮っこフェスタ2024 オリオンスクエア
- 11/ 2 [土] フェスタイン大谷 ~17 [日] 大谷コネクト
- 11/16 [土] 宇都宮市農林業祭 ろまんちっく村にぎわい広場
- 11/17 [日] 宇都宮マラソン大会 清原中央公園(清原工業団地内)

大谷をもっと楽しむ ONE DAY PASSPORT

グリーンスローモビリティ(電気自動車)と大谷14店舗の周遊クーポンセット 11/24までの土日祝

詳細はこちら



自治会会員の優待カード「宮PASS」提示でEプラン(500円)が無料

※宮PASS優待の利用は大谷コネクト受付本部での販売のみ適用

問い合わせ 宇都宮市役所魅力創造部大谷振興室 ☎028-632-2455

宮PASSを使えるお店が30店舗ほど増えました

他の新店舗はこちらから!

「御菓子司 榎金」 「ステーキーづつや」 「ホテル東日本宇都宮」などで新たに使えるようになりました!



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)

宮パス 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

参加受付中

宇都宮市が主催する
小学4~6年生向けの**職業体験**

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

参加無料 **要登録**

まずはHPで会員登録しよう!
登録や詳細はこちらからチェック!
<https://miya-try.jp>

おうちの人と進めてね!



宇都宮市職業体験
宮っこトライ
MIYAKKO TRY

問い合わせ対応窓口
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

体験の流れ
HPで会員登録
HPから体験へ応募
参加者を抽選にて決定
職業体験!



祝 **ライトライン** **開業1周年** **特集**

宇都宮芳賀ライトレール線

2024年8月25日に開業1周年を祝したイベントを開催するライトライン(LRT)。Miaでは、昨年の開業から計8回にわたって特集紙面として紹介しました。今回は、1周年の特集として、ダイジェスト版で昨年度取り上げたお店を振り返ります。もっと気になる方はアーカイブをチェック!

ライトライン路線図



Miaでご紹介したお店

<p>1 中国料理 あん 宇都宮市元今泉1-23-7</p> <p>2 油そばの鉄人 駅前横丁店 宇都宮市東郷郷1-5-18 駅前横丁102</p> <p>3 コーヒー&キッチン 紙風船 宇都宮市東郷郷6-6-13</p> <p>4 茶の矢島園 haFuho(はあふうほっ) イトーヨーカドー宇都宮店1F</p> <p>5 黄金の塩らあ麺 ドゥエイタリアン ベルモール1F</p> <p>6 牧場アンテナショップ ベルモール1F</p>	<p>7 フレッシュベーカーリー ニコル 宇都宮市泉が丘1-17-18</p> <p>8 中国名茶房 茶縁 宇都宮市中久保1-9-5</p> <p>9 沖縄料理 願寿亭 宇都宮市陽東4-10-18</p> <p>10 やきいも 敬 宇都宮市平出町175-3</p> <p>11 TENDER HOUSE 宇都宮市平出町1652</p> <p>12 ひばりパン工房 宇都宮市竹下町481-1</p>	<p>13 無苦庵 宇都宮市鎌山町1809</p> <p>14 焼いも処 いもはげ 宇都宮市氷室町1771</p> <p>15 ブーランジェイシツカ 宇都宮市清原台4-5-8</p> <p>16 とんかつみくりや 宇都宮市ゆいの杜4-1-59</p> <p>17 麺屋 虎龍 宇都宮市ゆいの杜6-17-1</p> <p>18 杜のパティスリーぐるまん 宇都宮市ゆいの杜5-22-16</p>	<p>19 菓子舗いねや/桃の樹Cafe 芳賀郡芳賀町祖母井745-2</p> <p>20 朝日屋菓子店 芳賀町祖母井795-5</p> <p>21 芳賀温泉ロマンの湯 芳賀町上延生160</p>
--	--	---	--

アーカイブはこちら!



出発進行♪ ハナさん

ブラックスミーっけ! 翔吉さん

【宇都宮ライトレール(株) 承認済】

ベルモールは10月5日で開業20周年!!

20th ANNIVERSARY Bell Mall



ベルモール tel.028-613-5557

ベル・フィットネス tel.028-613-5115

ベルさくらの湯 tel.028-663-4126

詳しくはWebをCheck!!



夏休み
特別企画

ライトラインを通して宇都宮市の環境への取り組みの秘密を探ってみよう!

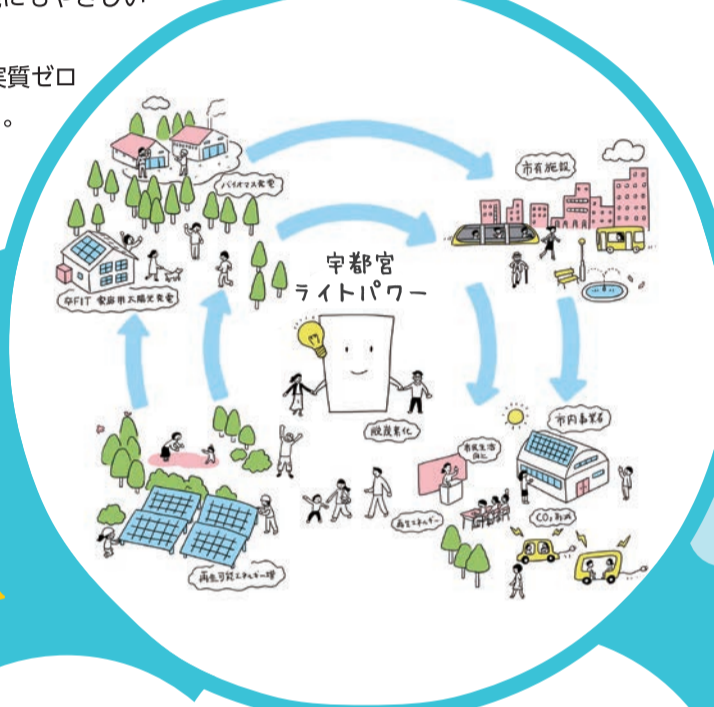


【宇都宮ライトレール(株) 承認済】

1周年を迎えるライトライン(LRT)ですが、実は環境にやさしい乗り物だということはまだあまり知られていません。そんな地域に支えられ、環境にやさしい事業の秘密に迫ります。ライトラインを裏で支える宇都宮ライトパワーの取り組みと一緒に紹介します。夏休みの自由研究にも生かせるかも?! お子さまから大人まで学びにつながる特集紙面を企画しました。

01 ライトラインってどのように動いているの?

ライトラインは電気モーターで動いているよ。宇都宮市を中心にお家の太陽光発電やごみ処理施設でゴミを燃やして発電した電気を、宇都宮ライトパワーがライトラインへ送っているんだ。自然由来の電気エネルギーで、排気ガスも出さない環境にもやさしい乗り物なんだよ。
実質再生可能エネルギー※1100%でCO2排出も実質ゼロになっている、世界でもめずらしい取り組みだよ。



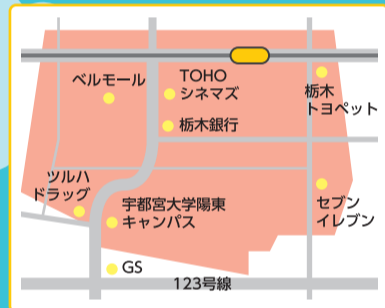
02 宇都宮ライトパワーってどんな会社?

宇都宮市・NTTアノードエナジー・東京ガス・足利銀行・栃木銀行が協力して設立した「地域新電力※2」の会社だよ。ライトラインへ電力を送るだけでなく、地域の施設へも電力を送っているんだ。地域のエネルギーをつないで、地域の活性化や脱炭素を進めているんだね。

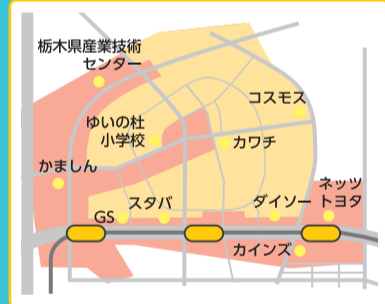
主な施設



陽東地区



ゆいの杜地区



取材協力
宇都宮ライトパワー(株)・宇都宮市環境創造課カーボンニュートラル推進室

03 ライトライン沿線の環境にやさしい取り組みは何があるの?

脱炭素先行地域※3になっているライトライン沿線のゆいの杜小学校では、ゼロカーボンスクール※4として太陽光発電設備・蓄電池の導入と合わせて、地域の電力の活用でCO2排出実質ゼロを進めているよ。

そのほか、陽東地区・ゆいの杜地区の一部では、家庭向けの太陽光発電設備と蓄電池の設置費用を補助する制度を充実させているよ!

今後は、ライトライン沿線で実施しているさまざまな取り組みを、宇都宮市内全域に拡大させて、環境にやさしい社会をめざしていくよ!

- ※1.再生可能エネルギー
「枯渇しない」「どこにでも存在する」「CO2を排出しない(増加させない)」という特徴がある、自然界に常に存在するエネルギーのこと。
- ※2.地域新電力
電気の地産地消を目標とした地域密着型の電力小売業者のこと。
- ※3.脱炭素先行地域
民生部門における電力消費に伴うCO2排出の実質ゼロを実現し、そのほかの温室効果ガス排出削減についても、地域特性に応じて実現する地域のこと。
- ※4.ゼロカーボンスクール
太陽光発電設備・蓄電池の設置・国のJクレジット制度を活用し、施設内のすべてのエネルギーを脱炭素化する取り組みのこと。

太陽光検討中の陽東・ゆいの杜エリアの方

陽東地区の都市機能誘導区域、ゆいの杜地区の都市機能誘導区域、及び居住誘導区域

初期費用
0円

みやライト おうちでソーラー

メンテナンス費用
0円

話題の太陽光や蓄電池サービスをおトクにご利用できます

導入メリット + 安心ポイント

お問い合わせは下記受付フォームまで



停電時も安心!

月額定額サービスで利用できる

「エコめがね」で安心
太陽光発電設備を無償譲渡!

参考
月額11,000円(税込)~のところ
月額6,300円(税込)~ご利用可能
※太陽光発電のみの場合
※宇都宮市の助成金適用の場合

※NTTスマイルエナジーが提供する太陽光発電の見守りサービスです。

U&P 宇都宮ライトパワー株式会社

太陽光設置されている宇都宮・芳賀エリアの方

卒FIT・非FITでんき対象

ご家庭の太陽光でんきを 買い取ります

わたしたち宇都宮ライトパワーはでんきの地産地消を推進する地元の地域新電力会社です

宇都宮・芳賀の
でんきで
ライトラインが走る

ご家庭で発電したでんきをライトラインや公園・図書館などに供給してでんきの地産地消を推進します

「かんたんお申込み」



手数料
0円

「買い取り価格」



1kWh
11円
税込

※新価格は2024年5月検針分より適用



住所 〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷4-2-16
URL https://www.miya-lightpower.co.jp

MAIL contact@miya-lightpower.co.jp
営業時間 9時~17時(土日祝を除く)

ホームページ

住 保冷剤のお役立ち活用術

この時期、冷凍庫を占領しがちな「保冷剤」。いつか使おうと思っ
ていても、なかなか使い道も限られているので、気づけば溜まりがち
ですよね。そこで今回は、主婦のみなさんが保冷剤をどのように使っ
ているのか、尋ねてみました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

●簡易クーラーに大変身

「我が家では、扇風機に冷凍した保冷剤をいく
つか貼り付けて、簡易クーラーとして使っ
ています。家族が入浴する時間帯に合わせ、脱衣室
にこの保冷剤付き扇風機を置けば、ほどよい冷
風が、風呂上がりにもちょうどいいと好評です (H
さん)」



●氷代わりに大活躍

「夏は何かと氷を使うので、ビニールで梱包さ
れた保冷剤は、きれいに洗って冷凍し、ゆであ
がったそうめんを冷やすときや、サラダに使う
野菜を水にさらすとき、料理の粗熱をとるとき
など、氷代わりに使っています (Aさん)」

●目の疲れに効くホットアイマスクに

「私は目が疲れやすいので、保冷剤を40℃程度のお湯に入れ3分ほど温め、薄手
の生地に包んでホットアイマスクとして使っています。寝る前のリラックスタイ
ムやPC作業で疲れたときなど、ほっと一息つきたいときにおすすめです (Yさん)」

●災害時の非常用トイレ

「保冷剤は凝固剤の代わりになると知り、いざという時の備えとして実際に作っ
てみました。半年程度もつようなので、ときどき作り直しています (Mさん)」

〈用意するもの〉

- ・小さな保冷剤…3～4個 (トイレ1回分) ・塩

〈作り方〉

- ①少し深く平らな容器に、保冷剤の中身を出して広げる。
- ②塩を保冷剤の全体にふり、5分おく。
- ③キッチンペーパーなどで②をこして、水分と凝固剤に分ける。
- ④凝固剤をバットに広げ、1日乾燥させて、少しやわらかな状態になったらできあがり。

※取り出した凝固剤は、保存瓶や保存袋に入れて冷蔵庫で保管する。

〈使い方〉

- ①トイレの便座を上げて便器にゴミ袋をかぶせる。
- ②ゴミ袋の中に凝固剤を入れて、排泄する。
- ③水分を吸収したら、ゴミ袋を外し処分する。

※排水溝に
流さないよう注意!

衣 着ない浴衣を簡単リメイク

お子さんの成長に合わせて購入してきた浴衣や、長く着続けて傷んでしまった
浴衣など、着なくなった浴衣をリメイクしてみませんか。和裁が趣味の落合さん
に、簡単リメイクをご紹介します。

「不用な浴衣は手ぬぐいや雑巾はもち
ろん、細く切ったものを束ねてハ
タキにすると便利です。小柄の生地
は、別生地と合わせてパッチワーク
にすると和風の作品ができますし、
大柄の生地はランチマットサイズに
カットして四辺を縫えば、夏ならで
はの料理が映えるマットとして大活
躍! 切りっぱなしでも、キャンパス
に貼り付けたり額縁に入れてみれば、
四季を感じる夏のアートとして、
空間を演出してくれます。また、袖の部分を利用した巾着やエコバックの袋物
も楽にできるのが反物のいいところ。裁縫好きな方は、ワンピースやチュニッ
クにも、チャレンジしてはいかがでしょうか」



読者投稿

読者さんおしえて! 〈本日のおやつ〉

読者投稿用
メールフォーム



姉妹作! 手作りクッキー

お菓子作りが得意な妹と作った、
キャラクターのクッキー。サクホロ食
感で、食べる手がとまりません! コ
コアとの相性も良くて、幸せでした。



ベンネーム ひよこ豆さん

私のご褒美おやつ

いつも缶コーヒーしか買わない私
にとって、喫茶店のコーヒーとケー
キはプチ贅沢。馴染みのマスターと
の会話も楽しいおやつタイムです。



ベンネーム アリスさん

9/21号は「かわいいペット」を特集! 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 9/1(日)】

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



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 / 2024.9.30

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 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。
- ご自宅訪問ご相談可 (訪問範囲に制限あり)。

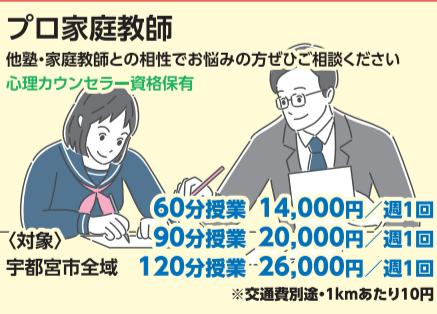
有効期限 / 2024.9.30

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



プロ家庭教師
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
心理カウンセラー資格保有

60分授業 14,000円 / 週1回
90分授業 20,000円 / 週1回
宇都宮市全域 120分授業 26,000円 / 週1回
※交通費別途・1kmあたり10円

お客様の学習指導と心のケアを併せて実施可。授業終了
後に希望者へ心理カウンセリングを毎回無料でご提供。

初月月謝 1,000円引

- 他のクーポン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 / 2024.10.31

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



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)

2024年9月スタート分まで
キャンペーン適用!!

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。

お申し込み・お問い合わせ
下野新聞グループ
橋本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 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!

急募

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

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

栃木ゴールデンブレーブス

vs 茨城アストロプラネッツ

8/24 SAT 13:00PLAYBALL
エイジックスタジアム

那須塩原市民デー
那須塩原市に在住、在勤、在学の方入場無料
先着300名様にレプリカユニフォームプレゼント

vs 福島レッドホープス

8/25 SUN 13:00PLAYBALL
石川スポーツグラウンドくろいそ

vs 茨城アストロプラネッツ

9/1 SUN 13:00PLAYBALL
小山運動公園野球場

チケット情報は こちらから 好評発売中!

応援.TV
応援.TVでは、栃木ゴールデンブレーブスのホームゲームを配信!

株式会社栃木県民球団
https://tochigi-braves.jp/

東北・関東地区事務局 〒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

関東地区事務局 〒323-0158 栃木県小山市梁67 小山ベースボールビレッジ
TEL:0296-34-6030 FAX:0296-34-6031

Mia Kawaii Item

仕事にプライベートに、何かと出番の多いノート。今回は、自分の好みやスタイルに合わせて選びたい“大人”のためのノートをご紹介します。使い勝手の良さで選ぶもよし、書き心地にこだわるのもよし。“書く”がもっと楽しくなる、お気に入りのノートを探してみてください。

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F 上野文具

コクヨ ソフトリングBizドットB罫

コクヨ独自開発の“新感覚やわらかリング”を採用。リングノートの良さはそのままに、書くときにリングに手が当たっても気になりにくく、ページの端まで書きやすい。ビジネスタイプは紙が厚口で裏写りにくいのもポイント!

418円

マルマン ニーモシネ5mm方眼罫<長型>

使いやすさと上品な書き心地でビジネスパーソンから高い評価を得ているノートブランド。省スペースで使えるリング製本で、パソコンの前や横に置いても邪魔にならないのがうれしい!縦横どちらでも使える全面方眼タイプ。

385円

ミドリ MDノートA7方眼罫

“書き心地”を追求し、万年筆から鉛筆まで、さまざまな筆記具で心地よく書けるよう開発された「MD用紙」を使用したノート。180度開いてストレスフリー!小さなバッグやポケットに入れてもかさばらないA7サイズが人気。

660円

毎週配信中

下野新聞社公認VTuber
拓宮るりは
Tochimiya, Ruriho.

Xはこちら Youtubeはこちら

女性のためのやさしいマネーセミナー

HAPPY MEDIA 主催

30代~60代の女性必見

お金の育て方

~人生100年時代を乗りきる貯蓄術~

参加特典1: 「ガトーフェスタハラダ」のガトラスクプレゼント

参加特典2: ライフプランを見直すキッカケ作り! ファイナンシャルプランナーによる個別相談が無料で受けられます!

参加無料

全国で累計2,000名以上が参加している人気のセミナー

ご希望の日にちをお選びください

日時 9/15(日)・16(祝月) 各日 10:30~12:30(受付10:00~)

会場 ホテル東日本宇都宮「ウィンザー」(宇都宮市上大曾町492-1) ◎ホテル駐車場無料

講師 たけだ もとかず 武田素和先生

FMラジオ局の人気番組への出演や新聞、情報誌などのメディアを通してこれまでに300回以上マネーセミナーを実施する人気ファイナンシャルプランナーの講師。さらに年間500件以上のご家庭で相談を受け、適切なライフプランを提供。皆様の夢を叶えるための応援家、私生活では子育て中のイクメンパパとしても活躍中!

募集代理店名/株式会社ライフプラザパートナーズ 東京FA第三営業部 東京都新宿区西新宿1-21-1 明宝ビルディング12階 TEL03-5322-7213

【お申込方法・お問合せ】 申込フォーム(右記二次元コード)またはお電話にてお申込みください

●参加費: 無料 ●申込人数: 1組2名様までの申込可 ●応募締切: 各回セミナー2日前まで ●定員: 各回20名様まで

●参加資格 ※女性向けの内容のため女性優先となります ※お連れ様に限り男性可 ※お子様連れ不可

※1 2023年1月~2023年12月までに当マネーセミナーを受付完了後、セミナー事務局より[応募受付完了]のメールをお送りいたします。※当選者には後日「当選通知メール」をお送りいたします。※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募いただいた個人情報は、本セミナーの当選通知のみに使用します。※当セミナーにおいて商品の勧誘はございません。協力: オリックス生命保険株式会社

(株)中広 マネーセミナー事務局
Tel. 058-213-0061
(平日10:00~18:00)

LPPTK3-24-30
2026年6月末日

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

視野が広がる特別な新聞

週刊しもつけ子どもタイムズ

下野新聞にも小学生のための新聞があるのをご存知ですか？毎週火曜日は「週刊しもつけ子どもタイムズ」の発行日。下野新聞の真ん中に収められたカラーの見開き4ページは、簡単に取り出せて保存にも便利な作りになっています。

1面トップは県内各市町の伝統工芸品を紹介する「どっこのちゃんの教えて!とちぎの伝統工芸品」。その道のプロと伝統工芸品の出会いや、作る工程などを大きな写真で紹介します。2面では全国や世界で注目されたニュースのポイントを分かりやすく解説。新聞の読み方など学ぶ「新聞塾がやって来た!」は、思いのポーズで写る児童の表情が保護者の方から好評です。

そして今年は「夏休み宿題応援!」と題したコーナーも登場しました。この時季、学校の宿題対策に悩むお子さんをサポートします。

今後も栃木の話者をさらに増やす予定です。無理なく視野が広がる特別な新聞を、親子と一緒に楽しみください。

〈次回は9月21日号に掲載します〉



下野新聞社キャラクター「どっこちゃん」

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!

1週間 おためし読み

〈月ぎめ購読料 3,900円(税込)〉

ご購読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)**



*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



Mia 読者プレゼント

応募締切
9月3日(火)
必着

5名様 栃木県産梨
「豊水」(5kg)



栃木県産梨(豊水)



今年も栃木の梨が旬を迎えています!「幸水」に続いて出回る品種は、「豊水」です。「豊水」は甘みと酸味のバランスが良い爽やかな味が魅力です。

スーパーや直売所等の店頭の外、インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」でも取り扱っておりますので、ぜひ旬の味をお楽しみください。

提供: J A全農とちぎ

20名様 ベルモールギフト券
2,000円分 提供: ベルモール

20名様 ベルフィットネス
1日ご招待券 提供: ベルフィットネス

30名様 ベルさくらの湯
2階も使える入館ご優待券
提供: ベルさくらの湯

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。

参加無料
要予約
FPの日®

FPと始めよう これからの資産形成

FPフォーラム2024& 金融広報委員会講演会in栃木

令和6(2024)年

開催日 **10月12日(土)**

開催場所 栃木県総合文化センター ギャラリー棟3F
《会場》特別会議室 [栃木県宇都宮市本町1-8]

「人生100年時代 上手な貯め方・使い方」

開演 13:15 (受付開始) 12:30 ~ 終了 14:45

定員 会場 150名 / WEB制限なし (YouTubeライブ配信)

司会 鹿島田千帆氏 Commuh Design 代表Ph.D.
広報コンサル・メディアプロデューサー

FPによるセミナー 10:30~12:00/15:15~16:45 (5講演定員:各30名)

個別相談会 15:15~16:05 先着4組

申込みフォーム 申込受付開始/8月9日(金) 申込締切/9月20日(金)
・お申込みいただいた皆様に当日のご案内メールを10月4日(金)までに配信いたします。
・基調講演、セミナーにおいて会場定員を超えた場合は抽選となります。予めご了承ください。

*栃木県庁地下駐車場をご利用の方、駐車券を受付駐車場係までご持参ください。

主催 日本ファイナンシャル・プランナーズ協会栃木支部、
栃木県金融広報委員会

[お問合せ先]
日本FP協会栃木支部事務局
E-Mail: tochigi_bb@jafp.or.jp

セミナー内容等
詳しくはお問い合わせください

出会い 恋愛 結婚したい人応援!

宇都宮市結婚活動支援事業

参加者
募集中

もっと ときめく宮りある

宇都宮で話も心もはずむ最高の出会いを

9/29 開催 大谷石採石場で行うピザ焼き体験編
20代~30代限定 マッチング



大谷石採石場にて、大谷石窯を使用したピザ焼き体験を行い焼きたてアツアツなピザを食べながら交流しましょう♪
採石場を間近で見ることができ、開放感のあるロケーションとなっております。

日時 ▶ 9月29日(日)10:30~14:00(予定)

場所 ▶ カネホン採石場(宇都宮市大谷町209)

参加費 ▶ 男女とも500円 参加人数 ▶ 男女各20名

応募締切 ▶ 9月18日(水)

応募条件 ▶ 市内在住又は将来宇都宮市に居住する
意思のある20代~30代の独身男女



お申し込みはこちらから!

LINEでお友達登録ください



次回開催! 11/30
美術館で落ち着いた交流を!
まったりミュージアム婚活編

お問い合わせ 宇都宮市結婚活動支援事業事務局
(下野新聞社ビジネス局イベントクリエイション部内)
宇都宮市昭和1-8-11 TEL.028-625-1145(平日 9:30~17:00)

主催 宇都宮市(魅力創造部 都市ブランド戦略課)
宇都宮市旭1-1-5 TEL.028-632-2115
後援 とちぎ未来クラブ