

私の街、私の暮らし タウン情報紙



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

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

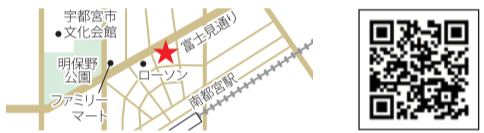
vol.129

2024 10.12

次号発行は10月26日です

ローズマリーが香る
新感覚のフライドポテト

県内でも珍しいキッチンカースタイルの、北海道産じゃがいもを100%使用した国産フライドポテト専門店。外はカリッと中はホクホクの揚げたてのポテトは、ローズマリーの風味が絶妙！一度口にしたら、クセになってしまう味わいです。この時期ならではの揚げ色の濃さは、じゃがいもが十分に熟成された証。糖度も高く、通常よりも甘さが増しているのだとか。メニューはシンプルな「オリジナル(550円)」から、オリジナルソースをトッピングした全7種の味を用意。ポテトに合うドリンクや「あおぞら珈琲」のコーヒーも楽しめます。



アソングロツソ!宇都宮

📍 キッチンカーの出店時間・場所は「Mia129号を見て」と声かけした方に、QRコードよりご確認ください(問い合わせ) あおぞら珈琲
🏠 宇都宮市吉野1-4-3
☎ 090-1931-7364

Present
「オリジナル」の価格で、お好きなトッピングをサービス(有効期限 2024年12月31日)

100年の歴史を持つ 健康体操 自彊術
無料体験してみませんか?
「道具を使わない」「老若男女誰でもできる」「場所を選ばない」健康体操です。肩こり・腰痛・膝痛・生活習慣病などの改善、アンチエイジングなどが期待できます。
自彊術とは
「道具を使わない」「老若男女誰でもできる」「場所を選ばない」健康体操です。肩こり・腰痛・膝痛・生活習慣病などの改善、アンチエイジングなどが期待できます。
場所 栃木県総合文化センター ギャラリー棟3階 演劇練習室
曜日 月曜(月4回)
時間 13:30~15:00
お問い合わせ (公社)自彊術普及会 指導員川俣 ☎090-6377-9086

日頃のご愛顧に“ありがとう” THANKS from TOYOTA
あなたの街で カロラエスタ お客様大感謝祭
10月12日 SAT 10月13日 SUN 新車店舗 全店同時開催
開催時間 AM9:00~PM5:00 ※中古車店は通常営業となります。
ご来店プレゼント パンのかんづめプレゼント!!
ご成約プレゼント 期間中ご成約されたお客様には選べるカタログギフトをプレゼント!!
催し物 各店舗でオリジナルイベント開催!!
ご試乗プレゼント 期間中ご試乗されたお客様に店舗オリジナルの試乗プレゼントをご用意しております!!
お子様プレゼント ご来店いただいたお子様にはお菓子の詰め合わせをプレゼント!!
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 https://www.corolla-tochigi.co.jp

注目のお店ぞくぞく!

鹿沼街道

..... KANUMA KAIDO

オススメ

ますます魅力的になった鹿沼街道

宇都宮市と鹿沼市を結ぶ「鹿沼街道」。人気店が立ち並び街道でもあり、注目の新店が続々とオープンしている街道です。今、鹿沼街道沿いで絶対に足を運んでおきたい注目のお店をピックアップ!

【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



左:かわいらしいギフトボックス(150円~)はプレゼントにも! 右:「バナナアイスのアップルパイ(10月上旬販売予定)」と「ヘーゼルナッツラテ(480円)」

進化が止まらない!焼きたてが楽しめる焼菓子専門店

7月17日にインターパークから鶴田に移転した、「焼きたて」のおいしさを追求する焼菓子専門店。グラスフェッドバターをぜいたくに使った人気商品・フィナンシェをはじめ、当日焼きたてが楽しめる商品がそろいます。

10月下旬には、「体によくおいしいもの」をテーマに、フィナンシェがさらに進化。那須御養卵の全卵を使ったほろほろ食感の生地、キヌアや全粒粉などの雑穀がアクセントをプラス。クーベルチュールチョコを使っているの、チョコの個性もしっかり感じられます。「ミルクチョコレート+クランチックキー」「ホワイトチョコレート+ドライローズ」「抹茶+ピスタチオ」など全5種類が新登場しますのでお楽しみに!

ベアバターベイク BEAR BUTTER BAKE

住所 宇都宮市鶴田2-5-20 電話 050-8889-7448 営業 9:30~17:00(L.O.16:30) ※9:30~11:00はドリンク・ギフトのみの提供 休 不定休 席 16席(㊟) P 共用P有 HP Instagram @bearbutterbake



スパイスが効いたチキンの香味油が濃厚なスープとマッチする「AA麺(1,380円)」

口いっぱい広がる鶏のうまみとコク!

8月26日にグランドオープンしたラーメン店。「鶏白湯で日常を華やかに」をコンセプトに、こだわり満載のラーメンが味わえます。濃厚な鶏白湯スープは、鶏ガラ・親ガラ・モミジ・鶏脂をベースに豚のゲンコツをプラス。当日に手羽先を加え、より濃厚で深みのある味わいに。自家製麺は、北海道産小麦の春よこいをメインに使用。ラーメンの麺はバツツとした歯ごたえ、つけ麺の麺はモチツとした食感。ラーメン・つけ麺それぞれに合う麺に仕上げています。

まず食べてもらいたいのは「AA麺」。スパイシーなタンダリーチキンと、うまみたっぷりの鶏白湯が相性抜群。

美しい盛り付けにも目を奪われるはず。目にも舌にも楽しい一杯、ぜひご賞味あれ。

鶏・塩・麺 リオン

住所 宇都宮市鶴田2-5-20 電話 028-680-4077 営業 11:00~23:00(L.O.22:30) 休 無休(年末年始除く) 席 37席(㊟・㊞) P 共用P有 HP Instagram @tori_sio_men_rion



明るく洗練された店内。家族連れやお一人様でも足を運びやすい



親しみやすい辛さとうまの韓国家庭料理

本格的な味わいの中に、日本人好みの辛さとうまみを巧みに効かせた、親しみやすい韓国家庭料理が味わえる人気店。おいしい料理と温かなおもてなしで、大勢の人を引き付けるのも納得です。

イチオシは、やわらかくジューシーな豚バラ肉の「サムギョブサル」、脂身が少なく、さっぱり食べられる豚肩ロースの「モクサル」の両方が味わえる「サムギョブサル・モクサル食べ比べセット(2~3人前)」。サンチュ・キムチ・薬味などが付いたボリューム満点の一品。店主が厳選したこだわりのお肉は、リーズナブルなのに味は本物!薬味や塩をつけて食べるもよし、サンチュに包んで食べるもよし、お好きなスタイルで召し上がれ。



「サムギョブサル・モクサル食べ比べセット(4,840円)」がオススメ

韓国風家庭料理の店 かしわだいにんぐ

住所 宇都宮市鶴田2-6-22 電話 028-616-2921 営業 11:30~14:00(L.O.13:30) 17:30~23:00(フードL.O.20:00、ドリンクL.O.22:30) ※完売次第閉店 休 水曜(月2回連休有) 席 50席(㊟・㊞・㊟) P 約20台 HP Instagram @kashiwadining



店内はほとんどが個室タイプ。料理と会話が気兼ねなく楽しめる

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10/20日・11/17日

1F 創業140周年 銘茶 関口園



秋、お茶の美味しい季節になりました。秋茶物語 80g...1,188円 秋くき芽 150g...1,296円

営業時間:10:00~18:00(4月~10月) 定休日:水曜日 電話 028-622-3394

1F シンテックス株式会社 タスカル宇都宮ショールーム



秋のタスカルシリーズ 安心サポートキャンペーン (10月31日(木)まで)

営業時間:10:00~16:00 定休日:水・日曜※臨時休業有 営業予約の際は電話にてご確認ください 電話 028-686-6353

1F 宇都宮ひざ関節症クリニック



夏のお疲れがお膝にも出ていませんか? 痛みは放置せず、お早めにご相談ください。(MRIひざ診断 受付中)

営業時間:9:00~18:00 完全予約制 電話 0120-013-712

2F プラウド宇都宮馬場通り マンションギャラリー



90㎡超のモデルルームご見学や販売予定価格表のご案内をさせていただきます。ご希望の方はHPより即時予約頂くか下記フリーダイヤルまでご連絡ください。

営業時間:【平】11:00~18:00 【土日祝】10:00~18:00 定休日:火・水・木曜(祝日を除く) 電話 0120-688-666



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



イベント情報はこちら▶

うつのみや表参道スクエア

検索





左:「焼きめんたい (389円)」「モンブラン (410円)」「マルゲリータ (486円)」「クワトロフォルマッジ (540円)」

目移り必至!全制覇したくなるパンがずらり

黒磯に本店を構える人気パン店。生地と具材のバランスにこだわり、使う材料は極力シンプルに。素材本来の味わいがしっかり楽しめるパンが約70種類そろいます。焼きたてのパンが続々と並ぶ午前11時頃には、ひっきりなしにパンを買い求める人が訪れます。

上質な明太子とマヨネーズをたっぷりのせ、こんがり焼き上げた「焼きめんたい」は、随一の人気メニュー。デニッシュ系パンにも定評があり、マロンクリームたっぷりの「モンブラン」も人気です。もちりフォカッチャを使ったピッツァもオススメ。閉店後は、パンの自販機「ロッカーブレッド」で残ったパンを3~4割引で販売。フードロスを減らす積極的な取り組みにも注目!



閉店後は、パンの自販機「ロッカーブレッド」でも購入可能

シェレンバウム 宇都宮店

住 宇都宮市鶴田町591 ☎ 028-612-5888
営 7:00~18:30(イートインスペース※17:30まで)
休 月曜 席 18席
P 19台 HP Instagram @shellen3898



左:「やきとり重定食(サラダ、アイス付・1,408円)」
右:10月限定ランチメニュー「特製海鮮丼(1,098円)」は、1日6食限定

新たな発想で進化を続ける、こだわりのおいしさ

赤い車の移動販売でおなじみの「やきとり竜鳳」。総本店では、備長炭を使い焼き上げたやきとりをはじめ、新鮮な魚介類、自社農園の野菜を使った多彩な料理が楽しめます。

ランチタイムの人気メニューは、竜鳳といえばやっぱりやきとり!元祖「やきとり重定食」。おだしが付いているので、だし茶漬け風にして締めるのがオススメです。10月限定のメニュー、新鮮な海の幸たっぷりの「特製海鮮丼」も要チェックです。上に乗っている卵は、なんと自社生産の「竜鳳のたまご」。愛情込めて育てた鶏から生まれた、無添加の安心安全なおいしい卵です。新しい取り組みを続ける「やきとり竜鳳」から目が離せませんね!



やきとり家竜鳳 総本店

住 宇都宮市下荒針町3589-25 ☎ 028-612-6109
営 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:30(L.O.20:45)
休 無休 席 70席(●・◎) P 50台
HP https://www.ryuho.co.jp/yakitoriya_ryuho_souhonten

Tochigi: Iradori Landscape



世界的建築家が手がけた 高根沢町の玄関口

JR東北本線とJR烏山線が分岐する「JR宝積寺駅」。建築家・隈研吾氏がデザインした近代的な駅舎は、2008年に鉄道デザインコンペティション「ブルネル賞」で奨励賞を受賞しています。木材が幾何学模様で配されている天井が特徴的で、光や照明の当たり具合によって天井の雰囲気ガラッと変わるのも魅力。



東口の「ちよっ蔵広場」は、隈研吾氏が「光と風が通り抜けるイメージ」で設計した広場で、大谷石を使ったモダンな建物が特徴的。主にライブ会場として使用されるちよっ蔵ホールや、高根沢町の農産物や地元情報が手に入るちよっ蔵情報発信館、商工会館などがあります。夜はまた雰囲気も変わり、いろいろな表情を見てみたいくなります。



JR宝積寺駅 ちよっ蔵広場
住 高根沢町宝積寺2416
〈問い合わせ〉
ちよっ蔵情報発信館 ☎ 028-675-0004



Mia's Writer Recommend Ippin



コクがあるのにさっぱり!
竹林が美しい若竹の杜で食べる
「森林ノ牧場のソフトクリーム」



那須まで足を運びたいのはやまやまだけれど、ひよといは食べに行けなかった「森林ノ牧場のソフトクリーム」。それを宇都宮市内で提供しているのが、美しい竹林で人気スポットとなっている若竹の杜!ジャージー牛乳で作られたソフトクリームをカルピジャーニ社のマシンでなめらかな食感にし、竹にちなんで竹炭のコーンとコラボしているのもここならではの楽しみ方です。



「森林ノ牧場のソフトクリーム (550円)」
「宮っ子たまごプリンにソフトクリームのせ (825円)」

さらに「宮っ子たまごプリン」にソフトクリームをのせちゃう禁断のメニューもご用意。控えめな甘さで仕上げた固めのプリンとの相性は抜群!食べたあとにはぜひさわやかな竹林の散歩も楽しんでくださいね。

若竹の杜Café&Restaurant

住 宇都宮市宝木本町2018 ☎ 028-665-1417
営 平日 10:00~17:00(L.O.16:30) / 土日祝 10:00~18:00(L.O.17:30)
休 火曜(ほか不定休有) P 有 HP https://www.wakayamafarm.com
(竹林散策等の営業時間・定休日は上記と異なります。詳細はHPでご確認ください)



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。



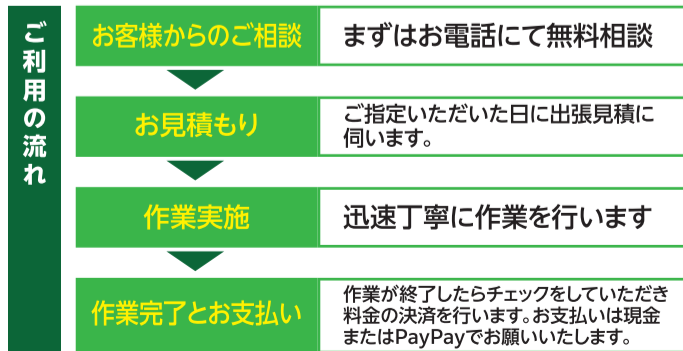
代表取締役社長
増淵信行

人と自然に優しい
企業を目指します。



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



株式会社 マジック・ワーク

通話無料

0120-530-819

〒321-0921 栃木県宇都宮市瑞穂3-9-16

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始

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



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

街 大谷で話題の「Cobble」で秋の思い出を

魅力的なお店やスポットが点在する大谷町で、今話題の「Cobble (カブル)」。大谷の自然を満喫しながら、さまざまな体験できると評判のこの施設は、家族や友人との秋のお出かけにぴったり！今回はこちらの「Cobble」をご紹介します。



●注目のお出かけスポット「Cobble」

子どもから大人まで、一日中楽しめる複合レジャー施設「Cobble」。施設は入場無料。いつでも気軽に立ち寄ることができます。食べて、遊んで、楽しい秋の思い出をつくりましょう。

●大谷石採掘場跡地を活かした「オーヤシティ」

大谷エリアの歴史にもふれられる非日常空間で、ワクワクドキドキの体験を楽しめます。お得なコースパックもあり。

◎イシミッケ

(10分 700円 ※同日リピート・親子パック料金あり) 洞窟内でメダルや鉱石、パワーストーンを探してみよう。



◎恐竜ハックツ (600円)

考古学者気分になって発掘体験。リアルな発掘道具で石や卵を砕いてみよう。



◎イシノボリ (無料)

大谷石を活用した全6ステージの本格ロッククライミングスポット。クライミング初心者も上級者も大満足！

●青空の下、BBQを手ぶらで楽しめる「オーヤBBQ」

自然に囲まれた広場で、アウトドアランチはいかが？予約は不要。屋根付きなので、雨や陽射しも気にせず過ごせます。



◎手ぶらプラン

(スタンダード1名3,300円/肉&海鮮4,400円)

栃木県産の厳選した食材を用意。大人(中学生以上)の方は1名につき、1プラン(1ドリンク)の注文をお願いします。2時間制。未就学児のみ食材の持ち込み可能。

◎持ち込みプラン (2時間 9,900円)

食材・飲みものの持ち込み可能。グリルや炭など必要な備品は施設のものを使用できます。

そのほか、セットプランが必須でない小学生以下のお子様は、オプションメニューの利用がおすすめです。プレミアムメニュー以外は当日現地で注文可能です。

問い合わせ先: Cobble / 宇都宮市大谷町909 (大谷資料館東側隣接) ☎028-666-0579 <https://cobble.jp>

鑑 宇都宮市出身姉妹漫才コンビ「ニックス」芸歴25周年記念公演

姉妹漫才のニックスは、コンビ結成25周年を記念して地元宇都宮で「ニックス感謝祭」を開催。

栃木県内出身芸人のU字工事(大田原市・那須塩原市出身)と春風亭朝枝(真岡市)も出演し、ニックス芸歴25周年を祝います。栃木出身芸人による笑いの渦に包まれること間違いなし！ご家族みなさままで楽しめる記念公演です。



ニックス(左:妹トモ/右:姉エミ)

ニックス感謝祭

●開催日時 11月2日(土)開演 14:00(開場 13:30)

●開催場所 宇都宮市文化会館 小ホール (宇都宮市明保野町7-6) 無料駐車場有

●料金 3,500円(全席自由)

●出演者 ニックス/U字工事/春風亭朝枝 友情出演:大空亜由美(日本クラウン所属)

●主催 ニックス後援会

問い合わせ先: 有限会社相沢カアゴ ☎028-659-7590

☑nixtomo0304@gmail.com チケット購入はイープラスから▲



U字工事

春風亭朝枝



読者投稿

読者さんおしえて! <おすすめの便利グッズ>

読者投稿用 メールフォーム



コンパクトレインコート(ダイソー)

手のひらサイズのレインコート。出かけ先の急な雷雨から私の身体を守ってくれました。ありがとう!「小さくても頼もしいですね(編集部)」



ペンネーム にこママさん

ミニ計量カップ(ダイソー)

スプーンだと液体がこぼれがちですが、置いて使えるタイプなのでこぼれずに計量できます。内側のメモリも見やすくとても便利です!



ペンネーム クッキングママさん

11/9号は「私の○○な秋」を特集! 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 10/20(日)】

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
- 10月生 一月曜コース【開講日: 10月21日(月)】
- 11月生 水曜コース【開講日: 11月27日(水)】
- ・時間帯 : A <10時半〜> B <14時〜> C <19時〜>



日本一の技術を目指す

少人数 先着 5名

■ 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 メットライフ宇都宮ビル3F (東武宇都宮駅から徒歩4分/「県庁前」バス停徒歩0分)

◎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

Instagramで動画公開中!

入門体験レポート掲載中!



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

友達もグル!? ある奥さんからのご相談。ご夫婦は、2年前から夫婦喧嘩が絶えない。家庭内別居状態の夫とは会話もLINEでしている。もうそろそろ別れたい。夫の不貞行為の証拠でもあれば、有利に別れられる!夫のスマホを覗いてみると、LINEで女と怪しいやりとり!夫が夜は会社の親睦会で遅くなると告げていた日は、女と会う約束をしていた日だった。そこでケーブンを調査を依頼された。当日、夫の友達がわざわざ家まで車で迎えに来て、夫を乗せていく。尾行すると軒先に夫を降ろして立ち去ってしまう。女の家? 晩その家で過ごし、朝夫が出てくる瞬間から女が見送るまで撮影成功! 夫は今度は女の車で家の近くまで送ってもらった。このように女の家の出入りを継続的に証拠に押さえ、奥さんにお渡しすると「一緒に家に居るのも嫌だった夫と別れて、慰謝料が取れる!」と喜ばれた。女は夫の同級生で最近離婚していた。夫の友達も同級生でグルだった。県内どこへでも無料でご相談(予約制)に向向きます。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)



宇都宮市東宝木町12-1 ケーワンビル2F ☎028(600)7277

10月は調査のチャンス

- 旅行・紅葉狩り
- ハロウィン
- パーベキュー
- キャンプ

特別サービスプラン 3名様まで

10月のご契約に限り 調べ料 10%OFF 追加料金 0円

ケーブンはここが違う!

- GPS無料・後払い
- 分割払いOK
- 弁護士無料紹介



小山支店 那須塩原支店 佐野支店 大田原支店 郡山支店 白河支店 水戸支店

7日間お試し調査 結果が出なければ 0円 お試し30,000円 20日間お試し調査 0円

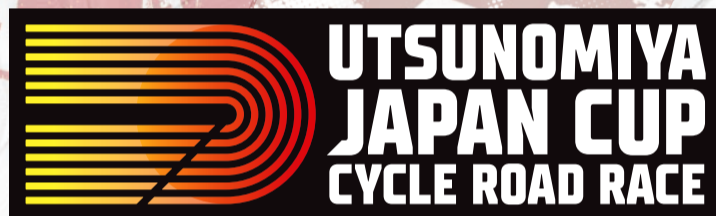
各種調査案内 ●浮気、不倫調査、住所、所在調査 ●結婚前調査 ●家族構成 ●離婚後の子供調査 ●人探し ●ご近所トラブル ●ストーカー盗聴 ●ナンバー調査 ●電話番号調査

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! 公安委員会届第41100007号



SUBARU LEVORG presents

2024 UTSUNOMIYA JAPAN CUP CYCLE ROAD RACE



2024

10.18 FRI 19 SAT 20 SUN

チームプレゼンテーション
オリオンスクエア

クリテリウム
宇都宮市大通り周回コース

ロードレース
宇都宮市森林公園周回コース



SUBARU



NTT東日本

入江産業グループ
入江電機商会



瀧澤 昭夫



トヨタカローラ栃木 / 医療法人健明会 名取歯科医院 / JAうつのみや / 株式会社社関 / 大成建設株式会社 / TMC経営支援センター / 栃木県信用保証協会 / 株式会社ミットヨ / レオン自動車株式会社

AVEDIO-lovell / イー・エフ・エデュケーション・ファースト・ジャパン株式会社 / ダイアテック株式会社 / ミズタニ自転車株式会社 / 生協の宅配パルスシステム / 宇都宮土建工業株式会社 / 宇都宮東武ホテルブランド / 欧風菓子グリーンデルベルグ / 北関東総合警備保障株式会社 / 株式会社ジャスティス / 清水建設株式会社 / 中央警備保障株式会社 / 株式会社東武宇都宮百貨店 / 栃木パナソニックファミリー会 / 株式会社中興 / 日本都市技術株式会社 / 日本郵便株式会社宇都宮中央郵便局 / 能開センター・能開の個別指導Axis / 株式会社ファーマーズ・フォレスト / フタバ食品株式会社 / 株式会社ムロコーポレーション / ランスタッド株式会社 / リコージャパン株式会社栃木支社 / 有限会社ル・フェステ / 株式会社渡清 / 宇都宮オリオン通り商店街振興組合 / オリオン通り曲師町商業協同組合



<https://www.japancup.gr.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♪

美容室 Room3117

医療と美容の提携

体の中から薄毛を改善!新しい発毛方法!

県内初の医療機関との提携により実現した『体の中から薄毛を改善!』それぞれの症状に合わせた育毛コース、薄毛改善コースをご案内。今回は【育毛体験コース】22,000円のところを、2024年10月31日(木)まで当クーポン持参の方に限り、6,600円で行います。発毛コースでは93.8%以上の方が3ヶ月以内に発毛を体感しています。薬を使わない、副作用のない安心施術で、男性も女性も成果がでていきます。体質改善、発毛したい方のご連絡をお待ちしております。



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



薄毛改善コース 施術回数×4 薄毛改善コース 施術回数×3

Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
10:00~19:00
不定休

宇都宮大学 工学部 GS
豊漁 井丸
ケーヨー デイジー
123号棟
カワチ薬品

店舗情報はコチラ

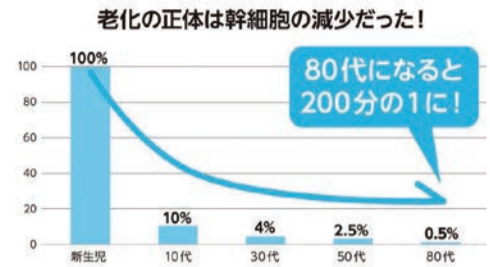
美容室 Room3117

シミ、シワ、薄毛は体からのSOSのサイン

老化は髪や肌に現れてきますよね。それは、体の内部で起きている炎症の治癒や、脳や内臓などの生命の維持の方へ先にパワーを使うため、髪や肌の修繕が後回しになってしまうからだそう。

Room3117では、インナーケアからできる点鼻型のリバース成分配合【鼻サプリ】を販売しております。発毛・育毛はもちろん、肌や体内の修復をしたい方にもお使いいただけます。身体の内側の調整に着目し、インナーケアによる原因の根本改善から薄毛にアプローチ!薄毛でお悩みのお客様へ、ヘアサロンとして出来ることを提供します。

最近疲れやすい、眠りが浅い、病後の不調など無料カウンセリングも行っていますので、気になる方はお気軽にお問い合わせください。



Room3117 ☎028-680-4202

宇都宮市石井町2821
10:00~19:00
不定休

宇都宮大学 工学部 GS
豊漁 井丸
ケーヨー デイジー
123号棟
カワチ薬品

店舗情報はコチラ

まずはこちらのQRコードからお気軽にLINE@をご登録ください

「育毛体験コース」
通常 22,000円のところ 6,600円

●他の割引券・クーポン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/2024.10.31

無料カウンセリング+お試し鼻サプリ
1本付き▶8,800円

●他の割引券・クーポン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/2024.10.31

Mia's coupon



極(きわめ)たん焼き定食 六切 3,300円(税込)

インターパークの隠れ家的牛たん専門店。カウンターメインの店内でお酒も一緒に楽しんで。

好きなドリンク1杯半額 (生ビール中・ソフトドリンクよりお選びください)

●1グループ4名様まで。●定食ご注文の方。●他券との併用不可。●ランチ、ディナーOK。ご注文時に提示。●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2024.10.31

たんや練

☎028-612-1616

宇都宮市インターパーク1-5-1

11:30~15:00(L.O.14:30)

17:30~21:00(L.O.20:30)

無休 有(丸亀製麺さまと共用)



Mia's coupon



マスターが守治で仕入れた抹茶を使用した生ハムと守治抹茶のクリームパスタ 単品1,500円(コースは+800円)

抹茶の苦味、クリームの甘さ、生ハムの塩辛さのコラボをお楽しみください。各種宴会3,000円より受付中!

1,500円以上ご注文された方 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。有効期限/2024.10.31

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、水曜ディナー、10/13(日) 14台(店前・第二駐車場 有)



Mia's coupon



肌改善専門

栃木県 宇都宮

Salon de a mole

なりたい肌へ導くADS肌改善プログラムをお得にスタートしませんか? モニター様募集中(3名様限定)

肌改善、痩身、脱毛まで結果重視の綺麗が叶う(顧問医師提携サロン)。

全てのメニューから ¥1,000 OFF

●他券との併用不可。●事前予約で適用。●1人につき1回までご利用可能。有効期限/2024.10.31

Salon de a mole

☎080-5125-0445

宇都宮市曲師町5-1 大島ビル1F

10:00~18:00

不定休

近くのコインP利用



Mia's coupon



子育てアドバイザー・産前産後ヘルパー 有資格者オーナーの女性専用プライベートサロン



バザルト(妊活)話題になっています! 5児の母が、子育て・女性のお悩みも一緒に解決。

【新規のみ】ドライヘッドマッサージ 30分 3,500円

●他券との併用不可。●事前予約で適用。●一人につき1回までご利用可能です。●マタニティ16週以降受付可能。有効期限/2024.11.30

SUGAR SALON

☎090-9243-2227

宇都宮市鶴田町844-11

9:00~21:00

不定休 有



Mia's coupon



女性院長の施術だから安心!

出産経験者に特にオススメ!

骨盤調整 50分 3,500円

Higasa 整骨院

女性特有のお悩みに直結する骨盤の歪み。産後の方も女性院長だから安心して整えてみませんか?

事前予約で骨盤調整 50分 5,500円▶3,500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。有効期限/2024.12.31

Higasa整骨院

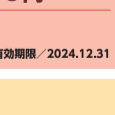
☎028-678-4436

宇都宮市桜2-2-10 コート新川B

10:00~19:00

火曜・不定休 有

1台(その他最寄りのコインPへ)



Mia's coupon



しっかり栄養を食べて痩せたい方、頑張っているのに結果に結びつかない方向け オンライン相談30分

パーソナル管理栄養士・心理カウンセラーの資格を持つ管理栄養士が食事、運動、メンタルを徹底サポート。

初回お試しプラン 通常価格 3,300円▶500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。有効期限/2025.4.30

食事改善Lab はれうみ

☎090-3590-6193

10:00~18:00

(公式LINEは24時間対応)

※基本はWebでの面談です

土・日曜、祝日(サポート時は要相談)



Mia's coupon



働くことに障害のある方

「生きづらさ」をあなた「らしさ」に

GOGOマーリンEAST

障がい者の方にも高質な就労を!をスローガンに将来的に自立を目指し働くことをサポートする施設です。

ご見学相談にお越しの方 体験参加でお弁当無料

●要事前予約。●一人につき1回までご利用可能です。●一度相談にお越しいただいた方の体験参加時のサービスになります。有効期限/2024.10.30

GOGOマーリンEAST

☎028-680-4958

宇都宮市東宿郷4-1-19 SSSビル4階A

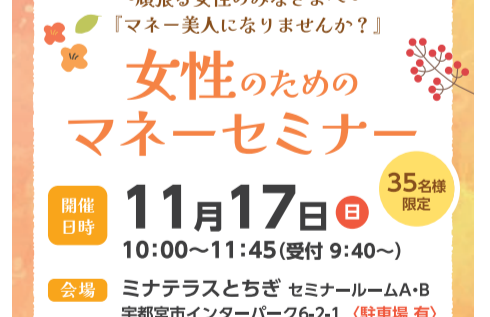
月~金 10:00~18:00

土曜 12:00~18:00

日曜、祝日 近くのコインP利用



初心者歓迎



~頑張る女性のみなさまへ~ 「マネー美人になりませんか?」

女性のための マネーセミナー

開催日時 11月17日(日) 10:00~11:45(受付 9:40~) 35名様限定

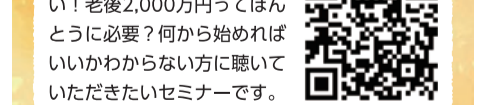
会場 ミナテラスとちぎ セミナールームA・B 宇都宮市インターパーク6-2-1 (駐車場 有) ※女性限定(お連れ様に限り男性可、お子様連れ不可)

講師 幸田 勝 アクサ生命保険(株) 東京理科大学・理学部卒 2級FP/DCプランナー

iDeCoやNISAって何?物価上昇に負けない資産を作りたい!老後2,000万円ってほんとうに必要?何から始めればいいのかわからない方に聴いていただきたいセミナーです。

※本セミナーは、アクサ生命の依頼により栃木DCが集客し、アクサ生命が開催いたします。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については、栃木DCが責任を持って行います。

主催 アクサ生命 MCVP 推進第一部 東京都港区白金 1-17-3 協力 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



AXA-C-240829/847-294

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. 33

リゾート感たっぷりの涼やかリースアレンジ

そのままドライにしても◎



前回で作ったアナベルのドライフラワーを主役にしたアレンジに活用！緑のグラデーションを主役にした、涼やかでリゾート感たっぷりのリースアレンジに仕上げました。飾りながらそのままドライフラワーにもできますよ。



用意するもの
フラワーワイヤー、ハサミ、お好みのリボン、アナベル、ドラセナ、サンキライ、アレカヤシ



リースのベースを作ります。アレカヤシの茎を曲げ、バランスを見ながら葉と茎をフラワーワイヤーで固定します。ワイヤーはリボンで見えなくなるので、どの色でも大丈夫。



ドラセナ(深緑色の葉)→サンキライ→アナベルの順に固定していきます。サンキライは円を描くように先端も固定します。ワイヤーを隠すようにお好みのリボン結びます。



ワンポイントアドバイス

1本ずつワイヤーで固定するのがしっかりとめるコツ。輪ゴムでもできますが、ワイヤーのほうが安定しますよ。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

とちぎゆめポークを使って長芋の肉巻き照り焼き

調理時間 約20分

〈材料〉2人分

- とちぎゆめポークバラうす切り 200g
- 長芋 10cm
- 大葉 8枚
- 小麦粉 適量
- 油 適量
- A みりん 大さじ2
- A しょうゆ 大さじ1と1/2
- A 酒 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- 白ごま 適量

1人分あたり

カロリー 597kcal / 塩分 2.1g

〈作り方〉

- 1 豚肉は8つに分ける。長芋は放射状の8等分に切る。大葉は茎を切る。
- 2 豚肉の1つ分を縦に広げ、長芋と大葉をのせて手前からきつめに巻き、薄く小麦粉をまぶす。残りも同様に巻く。
- 3 フライパンに油を熱し、2の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色を付けながら焼いて火を通す。
- 4 3の余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体を絡め、白ごまを振る。



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。

食品ロス周辺の食料の無料配布やリユース学生服を届けるなど、食や学生服支援を行う「NPO法人栃木県子ども応援なないろ」。こどもの未来につながる、より継続性のある支援活動をしたくと、昨年新たに始めたのが無料の学習支援「なないろ学習支援陽東教室」です。活動室は和気あいあいとした雰囲気。そ



なないろ学習支援 陽東教室

宇都宮市陽東2-16-36
陽東コミュニティセンター内
☎080-5453-7933
活動時間 水曜 18:00 ~ 20:00
※祝日は活動なし

学習支援

学生が学生に教えるため、一般的な学習塾よりも近い距離で指導できます。小さなつまづきも、気軽に相談できる場所になってくれたらうれしいです!



スタッフ

こには、真剣な眼差しで学習に取り組む生徒たちの姿がありました。

小学校から高校生を対象とした生徒に対し、指導する先生はほぼ全員が大学生や院生。驚くことに高校生の先生も在籍しています。歳も近く、フレンドリーに接してくれる先生に、気兼ねなく質問で



きると、週に一回の活動日を楽しみにしている生徒さんも多いそう。休憩時間にはパンの無料配布もされ、キャリア講座や語学ゲームなどイベントも開催。お腹も知識も満たしてくれる学習塾となっています。

宮っこの居場所を紹介しています。ぜひご覧ください

問合せ先
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

サッカーリーグ TOCHIGISE

10.27 SUN.



14:00 KICKOFF
VS 清水エスパルス
カンセキスタジアムとちぎ

一般社団法人 栃木県トラック協会 SPECIAL MATCH

11.10 SUN.



14:00 KICKOFF
VS 徳島ヴォルティス
カンセキスタジアムとちぎ

カワチ薬品 SPECIAL MATCH

FW #29 元日本代表 矢野 貴章選手



チケット情報 イベント情報
<https://www.tochigisc.jp> 栃木SC

検索

関東決戦

2024-2025 SEASON
B25 H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



2024.10.19 SAT

2024.10.20 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

店舗販売

「IBチケット」(アイビーチケット)

「TSUTAYA 今市店」(営業時間 9:00~22:00)

●一般販売中(24時間受付可能)
・URL: <https://icebucks.tstar.jp/> (PC、モバイル)



・住所: 〒321-1261 日光市今市 1091-1
・TEL: 0288-21-4800

※当日券の販売はございません。(試合開催前日 12:00 まで購入可能)

47年愛され続ける焼鳥チェーンで、あなたの夢を叶えよう

独立開業者募集!

やきとり 大吉

YAKITORI DAIKICHI



宇都宮1号店の店主はあなたです!

飲食経験・調理師免許不要

開業資金 200万円

全国 500店規模の安心感

手厚い サポート体制

無料の相談・資料請求はこちら



やきとり大吉独立開業HP
https://dokuritsu.daikichi.co.jp
☎0120-418-878
✉dokuritsu@daikichi.co.jp



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

営業 9:00~17:00



1本からのお庭サービス

ガーデンエクスプレス

栃木宇都宮店
宇都宮市幕田町 277

栃木さくら店
さくら市草川 54-3

0120-61-4128

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

Mia をご覧の方へ

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

Mia 読者プレゼント

応募締切 10月22日(火) 必着

5名様 栃木県産梨 「にっこり」(5kg)



「にっこり」は、栃木県生まれのブランド品種の梨です。大玉で、果肉は糖度が高く、シャリっとした食感とジューシーな味わいが特長です。食べると思わず「にっこり」笑顔になること間違いナシ!大切な方への贈り物にもおすすめです。インターネット通販サイト「J Aタウンとちぎ新鮮倉庫」でお買い求めいただけます。提供: J A全農とちぎ

5名様 JAふれあい食材 おすすめ食材セット



主に夕食の食材や生活に欠かせない食品等を中心に、県内津々浦々へ30年間お届けしているJAふれあい食材から「おすすめ食材セット」を5名様にプレゼント致します。※セットの内容はおまかせとなります。提供: J Aふれあい食材/J A全農とちぎ

10組 20名様 さくら市ミュージアム 企画展招待券(10/19~11/24) 「第79回 春の院展」 提供: 下野新聞社

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、賞品の発送のみに利用いたします。

高価買取 おたからや 驚きの高価買取

金

貴金属・プラチナ

当時流行った 喜平のネックレス等
参考買取価格 2,145,500円

首買った指輪
参考買取価格 724,900円

金の杯・銀の杯
参考買取価格 984,200円

天皇陛下 御即位記念 10万円金貨
参考買取価格 399,900円 ※2024年7月17日時点

「これ金なのかな?」ご相談大歓迎! どんな状態のお品物も喜んでお買取させていただきます! 刻印がない金製品 / 壊れたアクセサリー / 万年筆のペン先 / 工業用金板 / 金歯

高価買取 ROLEX & ブランド時計

ロレックス デイトナ 16520 参考買取価格 6,781,000円 ※2022年4月時点
ロレックス デイトジャスト 279178G 参考買取価格 3,311,000円 ※2023年3月時点
カルティエ ミニバンテール 2363 参考買取価格 2,662,000円 ※2022年10月時点

高価買取 ブランドバッグ

エルメス パーキン25 参考買取価格 3,514,000円 ※2024年6月時点
シャネル ショルダールバッグ 参考買取価格 1,105,000円 ※2023年4月時点
ルイ・ヴィトン スピニディ バンドリエール20 参考買取価格 288,000円 ※2024年6月時点

おたからやは、買取品目 業界 最多級

10/31(木)まで おたからや ハロウィン特別クーポン

買取金額 2倍

切手 切手は郵便局では現金化できません 普通シート 額面の99%で、お買取いたします!!

着物・帯 古くても高価買取 龍村平蔵 袋帯「威毛錦」 参考買取価格 450,000円

洋酒 ブランデー、ウイスキー、ワイン etc... 洋酒 おまとめ 参考買取価格 425,000円

ダイヤ 世界相場に対応!! タイヤ 4.60ct 参考買取価格 17,200,000円

宝石・色石/ブランドジュエリー/ブランド品/記念硬貨/毛皮コート/楽器/骨董/掛け軸/絵画/香木...etc

即日現金買取・査定料無料・手数料無料 通話無料

高価買取 おたからや

0120-555-600

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!

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



※1 ご成約で タクシー代・駐車場代 最大 2,000円 プレゼントいたします。

※2 成約1万円以上で1,000円、5万円以上で2,000円。※1 各店舗の際に利用したタクシー代が対象となります。領収書をご提示ください。※2 パーキングチケットをご提示ください。