

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.136

2025 1.25

次号発行は2月8日です

小さなハートに想いを込めて 人気のバレンタインギフト

人気菓子店「GrindelBerg」では、今年も種類豊富なバレンタインギフトをご用意。今回おすすめするのは、ほろっとした食感の中にしっかりとチョコの風味を楽しめる「焼きショコラ (15枚入り1,900円/30枚入り3,730円)」。優しい甘さのミルクとまろやかな口溶けのホワイト、ほろ苦い大人味のスイーツの3種の味わいが楽しめます。個包装なので、大切な方々に手軽に気持ちをお届けできるのも魅力です。毎年楽しみにしているリピーターも多く、ホワイトデーのお返しにもぴったり！個数限定品なので、ぜひ早めにお買い求めを。



自治会 宮PASS 宮バス 愉快だ 宇都宮

スタンプラリー締め切り迫る!
2024.11.1(金)~2025.1.31(金)

総勢1,000名様に
豪華賞品が当たる!
ご応募お忘れなく!

デジタルはこちら!

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)

欧風菓子
GrindelBerg
-グリンデルベルグ-

〈済生会北店〉
住 宇都宮市岩曾町743-1
☎ 028-678-2551
営 10:00~19:00
休 不定休 P 20台

〈自治医大店〉
住 下野市緑3-13-12
☎ 0285-44-8560
営 10:00~19:00
休 不定休 P 10台

Present

「Mia136号を見て」と声がけし
「焼きショコラ15枚入りor30枚入り」をお買い上げの方に
「ショコラショコラ」を1個プレゼント
(済生会北店限定/有効期限 2025年2月28日)

映える?
あなたには
どっちの
ROOMYST?

photo: ルーミーカスタムG-T (1.0L・2WD・5人乗り)
ボディカラーのクールバイオレットクリスタルシャイン(P19) (消費税込33,000円) はメーカーオプション。パノラミックビューパッケージ (消費税込33,000円) はメーカーパッケージオプション。下記の価格には含まれません。
車両本体価格 **2,257,200円** (消費税込)

カジュアル?
あなたには
どっちの
ROOMYST?

photo: ルーミーG (1.0L・2WD・5人乗り)
ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック<B86>。LEDフロントフォグランプ+LEDイルミネーションランプ (消費税込22,000円) はメーカーオプション。下記の価格には含まれません。
車両本体価格 **1,939,300円** (消費税込)

ROOMY ROOMYST

「使える!動ける広い部屋!」
ROOMYを外に持ち出して、
快適な暮らしを叶えるROOMYSTに。

コンパクトだけど
室内広々! ROOMY

大人も子どもも
つかみやすい
アシストグリップ付

Adult Children

室内高さ355mm*1

写真はイメージです。 *1. トヨタ自動車測定値。

室内高が高く、低床フロア。
アシストグリップも付いているので
お子さまからご年配の方まで、
みんなが安心して乗り降りしやすい
うれしい設計。
小さなお子さまなら、室内で立って
着替えることも可能です。

その他便利な機能や設計がたくさん!
詳しくは、トヨタカローラ栃木の店頭へ。

誰かが
乗り降りしやすい
低床フロア*

Good
乗り込み高さ366mm*1

*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2025年1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

ルーミーについて
詳しくはこちら

試乗車一覧は
こちら

心も体もぽかぽか 岡本駅周辺エリア

..... OKAMOTO

Mia de まちあるき

オススメ

冬のごちそうで元気をチャージ!

今回は岡本駅周辺のグルメをご紹介します。お店からの「喜んでほしい!」が詰まったメニューやおもてなしに、寒さで縮こまりがちな心も体も、いつの間にかぽかぽかに。

元気をもらいに、ぜひお出かけしてみてください♪

【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。



左: ランチで一番人気「ハンバーグステーキ(スープ・ライス・パン・コーヒーが紅茶付・1,500円)」 右: 夜限定「有頭エビのトマトクリームソーススパゲッティ」

肉のプロによるハンバーグ&ステーキで元気をチャージ♪

おいしいお肉を食べて元気をチャージしたい! という人にお勧めな「チャオ」。市内ステーキ店で修行した店主による、こだわりのステーキやハンバーグを堪能できます。ランチで一番人気は、ブロック肉を店主自ら挽き肉に加工し、手ごねにこだわる「ハンバーグステーキ」。日々おいしさを追求し続けるハンバーグは、粗挽き肉の配合により、肉肉しい食感や食べ応え、人気も増し増しに。上質なハラミ肉を使う「チャオステーキ」を一度に味わえる「サイコロステーキ(90g)&ハンバーグ(100g)」もおすすです。



実は都内高級イタリア料理店出身という店主の本格パスタなど、夜限定黒板メニューをぜひワインとご一緒に。

リストラnte チャオ

住所: 宇都宮市下岡本町4289 電話: 028-671-0039
営業: 11:30~14:30 (L.O.13:45) 17:30~21:00 (L.O.20:00)
休業: 火曜の夜、水曜、第1・3木曜
定席: 34席(②) P 12台
Google @リストラnteチャオ



「麻婆豆腐ランチ(ご飯・スープ・サラダ・デザート付・950円)」

大人気! 鬼辛「麻婆豆腐」、削ってゆでる本格「刀削麺」

豊富なメニューは、どれも本格的で日本人好みの味わいと評判。本場中国での修行後、国内の有名レストランでも腕を磨いたシェフによる中国料理が味わえます。

毎日仕入れる新鮮な食材を使用。鬼辛まで選べるシビ辛が大人気の麻婆豆腐やエビチリも、既製品のタレは使わず、注文ごとに中華鍋で一から手作りする本場中国の技法で調理。名物「刀削麺」は、粉を練って手作りする生地を、注文を受けてから削ってゆでる本格派。熱々スープがジュワ〜の「小籠包」など点心も、皮も餡ももちろん手作りです。寒い季節のお勧めは、2色の薬膳スープでいただく「火鍋」。ラム肉や野菜、メの刀削麺まで食べ逃しなく!



「五目野菜あんかけ刀削麺」

中国料理 新農村

住所: 宇都宮市下岡本町907-1 電話: 028-688-8689
営業: 11:00~15:00 (L.O.14:45) 17:00~22:30 (L.O.22:00)
休業: 火曜 定席: 60席(②・③・④) P 40台

しっとりジューシー。 女性のためのとんかつ屋さん♪

「女性のためのとんかつ屋さん」がコンセプト。店主が心底惚れ込んだ県産の銘柄豚「和豚(わとん)もちぶた」による「とんかつ」を「男性だけでなく女性にも味わってほしい!」との想いにより誕生しました。

吹き抜け天井の広々とした贅沢な空間で味わえるのは、驚くほど「しっとりジューシー」なロースやヒレかつ。長年培われたプロの技により、「上品な脂の甘みや肉の旨み、肉汁」をサクッと軽い衣で閉じ込める絶妙な仕上がります。冬のこの時期は特に人気の「しゃぶしゃぶ(2人〜前日までに要予約)」。国産大豆100%の豆乳&和風だしの2色のおだしで、和豚もちぶたと国産野菜をしゃぶしゃぶし、メのうどんまでご賞味を!



「エビ・ロース盛合わせ膳(ご飯・味噌汁・サラダ・漬物、平日はコーヒーorレイボスティール付・2,000円)」



おしゃれで居心地の良い店内



花みずき

住所: 宇都宮市下岡本町4310 電話: 028-673-8316
営業: 11:30~14:00 (L.O.13:50) 17:30~21:00 (L.O.20:00)
休業: 月曜、第2・4火曜(祝日の場合、翌日)
定席: 30席(②・③・④) P 20台(店舗東側)

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。



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

ご利用の流れ

- お客様からのご相談** → まずはお電話にて無料相談
- お見積もり** → ご指定いただいた日に出張見積りに伺います。
- 作業実施** → 迅速丁寧に作業を行います
- 作業完了とお支払い** → 作業が終了したらチェックをしていただき料金の決済を行います。お支払いは現金またはPayPayでお願いいたします。



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

株式会社 マジック・ワーク



0120-530-819

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始

〒321-0921 栃木県宇都宮市瑞穂3-9-16
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



左:「まぐろさしみ定食 (小鉢・漬物・ご飯・そばorうどん付・1,600円)」 右:宇都宮市古田町産長ネギの旬の時季限定「みや汁」

多彩なメニューが魅力。まぐろ推しのおそば屋さん♪

創業から約50年。県産など各地のそば粉による自慢のそばのほか、工夫を凝らした多彩な定食や丼ものが充実。「幅広いお客さまに満足していただきたい!」の想いが伝わります。

中でもイチオシは、そばとマグロの2大看板を一度に味わえる「まぐろさしみ定食 (写真)」をはじめ、「漬け丼」「南蛮漬け定食」、お得な「切り落とし定食 (数量限定)」など、毎朝、ブロックで仕入れて丁寧にさばくマグロ愛満載の料理が好評です。また、本格的な寒さとともに甘さが増す、宇都宮産長ネギをふんだんに使った「みや汁」もお薦め。和風だしのつけ汁に、小皿に添えたコチュジャンで味変まで楽しむのが魅力。斬新で絶妙な冬の名物です。



そば処 大八

住 宇都宮市下岡本町4263 ☎ 028-673-3867
営 11:00~14:00 (L.O.) / 17:00~20:00 (L.O.)
休 木曜 席 66席 (P) 15台 (第2P有)
HP Instagram @sobadokorodaihachi



タワー&かわいい盛り付けは映えること間違いなし! 「ミルフィュータワー (800円)」

名物スイーツ&ランチをレトロかわいい喫茶店で♪

静かにジャズが流れる落ち着いた雰囲気の内、レトロなモノたちがさりげなく飾られている「コーヒー・ルンバ」。焙煎師による厳選した豆を使用し、丁寧に淹れるハンドドリップコーヒーを提供。素材やレシピにも「ルンバ」らしさをプラスした手作りのスイーツやランチからも「楽しく、のんびり過ごしてほしい」という店主の想いが伝わってきます。

ランチでは、ほどよい弾力のもちもちパスタが決め手の「ナポリタン」や「熟成オリジナルハヤシライス」も人気。「ミルフィュータワー」は旬の県産とちあいかと、生地から手作りのサクサクのパイが高くそびえる名物です。占いイベントや音楽ライブも開催。SNSでチェックして訪れてみては。



ナポリタンセット (サラダ・ドリンク付)



コーヒー・ルンバ 喫茶店 Coffee Rumba

住 宇都宮市中岡本町3023-18 ☎ 028-671-3003 営 11:00~17:00
休 不定休 (SNSに掲載)
席 20席 (P) 5台 (ほか第2P有)
HP Instagram @cafe_coffee_rumba

Topic: Inodori Landscape



湯西川温泉全体が会場になる 冬を楽しむ一大イベント「かまくら祭」

湯西川温泉の冬の風物詩「かまくら祭」は、ぜひ一度は足を運びたい冬限定のイベントです。沢口河川敷会場 (無料) では、数百個のミニかまくらにロウソクの灯がともされ、日本夜景遺産、関東三大夜灯、栃木七灯にも認定された幻想的な世界が広がります。



平家の里会場 (有料) では、かやぶき屋根の古民家が点在する園内でミニかまくらや大型かまくらが鑑賞できます。夜はミニかまくらに明かりがともり、里全体を温かくライトアップ。湯西川水の郷スノーパーク会場 (有料) では、そり滑りや雪遊びなど雪国ならではの遊びが楽しめます。遊び疲れたら温泉で身も心も温まれるのもうれしい! 各会場の開催時間や料金など、詳細は公式HPをチェック。

湯西川温泉

住 日光市湯西川1042 P 100台 (無料) (かまくら祭)
営 1月31日 (金)~3月2日 (日) 毎週金・土・日曜 17:30~21:00
〈問い合わせ〉 日光市観光協会 ☎ 0288-22-1525
HP https://www.nikko-kankou.org/



Mia's Writer Recommend: Ippin



小学生アーティスト Umeさんの「オリジナルステッカー」

今回の担当



ライター みかみ

二荒町の複合施設「カクイチBLD (ビル)」内にあるアートスペース「mr.Smith」。この空間でひと際目を引くのが、小学生ながらもアーティストとして活躍しているUme (うめ) さんの作品です。Umeさんは花や猫が好きな小学5年生。スケートボードも大好きで今回ご紹介するステッカーは、スケートボードに貼れるように作ったものなんだそう。



「オリジナルステッカー (220円〜)」

自由で素直なタッチのイラストは、どれもカラフルで日常使いのアイテムのアクセントになるものばかり。私はシンプルな手帳カバーにステッカーを貼っていますが、さらに愛着がもてるようになりました。皆さんもお気に入りの1枚を見つけてみませんか。

mr.Smith

住 宇都宮市二荒町2-1 営 土・日・月曜12:00~18:00、木曜~17:00、金曜~16:00
休 火・水曜 (臨時休業あり) P 近隣コインP利用
HP Instagram @umeeeeeart



©日井備人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

土地 戸建 マンション アパート 駐車場

不動産

買取 売却査定 いたします!

ハウスゲートはココが違う!

- ◎専門知識を活かした信頼のご提案とアドバイス
- ◎買取金額のご提示からお支払いまで、ご希望に合わせてスピーディー対応!
- ◎経験豊富な専任スタッフが、売却完了まで完全サポート

無料査定 実施中

簡易査定 スマホから1分で入力!

より具体的な金額=売却する際の金額に近い価格を知りたい方には 訪問査定をおすすめ致します。

HPから簡単にお申込み頂けます。お気軽にどうぞ!

秘密厳守 相続相談

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URY-21の加盟店は、すべて独立・自営です。

スマホから簡単! ご質問・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!

K-LIVING Renovation

「中古物件 × リノベ」新しい選択肢で「自分たちらしい」暮らし。

はじめに知っておくべき基礎が分かる リノベーション相談セミナー

無料相談 実施中

ケ-リビングリノベーション

〒321-0904 宇都宮市陽東5丁目11-33 定休日:水・祝・第3週火/ベルモールより徒歩4分

028-678-3319

宅建免許番号/栃木県知事(2)第5035号

実例見学会開催中

完成物件見学できます 平屋×フルリノベ 宇都宮市 若松原 詳しくはQRコードから

街 「宮PASSスタンプラリー」締め切り間近!

1,000名様に全50種の豪華賞品が当たる「宮PASSスタンプラリー」の締め切りが近づいています。さまざまな優待制度が受けられる、自治会パスポート「宮PASS」をお持ちの皆さん!このチャンスを逃さぬよう、ぜひご参加ください!



●みあぼっけ×宮PASS「宮PASSスタンプラリー」

開催期間: 2025年1月31日(金)まで

開催場所: 主に宇都宮市内にある約150のサービス提供施設(「宮PASS特設ページ」よりサービス提供施設リストをご確認ください)

応募方法: 応募用紙(みあぼっけ)の場合は、参加店5店舗のスタンプを集め地区市民センター、市民活動センター、コミュニティセンターにある回収ボックスへ投入。スマートフォンの場合は「コレメツケ宇都宮」のLINEアカウントを登録し、参加店5店舗のスタンプを集め応募。※どちらもサービス提供施設で自治会パスポート「宮PASS」の提示が必要です。

賞品: (特賞) ライトライン貸し切りツアー、(大谷満喫賞) 大谷を愉しむ周遊プレミアムツアー、(スポーツ観戦賞) プロスポーツ特別鑑賞席チケット・ホームゲーム招待券、ショッピングモール商品券、ホテル宿泊券・お食事券、人気家電、栃木の特産品、レジャー施設入場券・温泉招待券など全50種類を用意。抽選で合計1,000名様に当たります。

賞品発送予定: 2025年3月頃(賞品によって異なる)。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※自治会会員以外の方の応募は無効となります。



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 ☎028-632-2289
宮PASS特設ページ <https://www.ujiren.com/miyapass>

情 女性・シニアの求職中の方必見! 栃木県主催「合同企業面接会」開催

「子育てが落ち着いたから働こうかな」「定年退職したけれど、まだまだ働きたい」など、仕事を探している女性とシニアのための、合同企業面接会が開催されます。会場では、気になる企業の採用担当者と直接話し、情報収集や面接が可能。「働き方や職種から悩んでいる」という方は、コーディネーターに相談もできます。「参加費無料・服装自由・お子様連れ可・手ぶらでOK!」なので、気軽に参加してみてもいい?



日時: 2月12日(水) 13:30~15:30(受付13:00~)

場所: 宇都宮市東市民活動センター ホール

対象: 仕事を探している女性やシニアの方等

参加企業: 15社~20社程度

定員: 50名程度

申込方法: ☎(028-612-8643) または

メール (shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp)

「氏名・年齢・〒・住所・TEL・メールアドレス」をお知らせください。

運営: 株式会社ワークエントリー栃木事業部

宇都宮市松が峰2-4-7 千葉ビル <http://we-tochigi.sakura.ne.jp/>



読者投稿

読者さんおしえて! 〈冬の風物詩〉

読者投稿用
メールフォーム



かわいい縁起物

毎年楽しみにしている初市。ここで、私が必ず買うのがなんともかわいらしい干支ダルマです。今年はへび年!しっかりゲットするぞー!



ペンネーム ふわりさん

みんなですき焼き!

「寒くなったな」と思ったら、必ず食べるのがすき焼きです。我が家は大家族なのでホットプレートを使うのが定番。最後のメは、うどんやお餅!



ペンネーム マイクさん

2/22号は「冬休みの思い出」を特集! 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切2/2(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



内側からエイジング!!
インディバ フェイスコース 特別価格 5,000円

インディバはコラーゲン生成を刺激し、肌のハリ・弾力をアップ!リフトアップ・しわ・くすみ・むくみも改善!

〈Mia限定クーポン〉インディバフェイスコース 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。有効期限/2025.2.28

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
① 10:00~21:00
② 日曜(不定休有)
③ 近隣のコインP利用



おべんとう・そうざい あかり

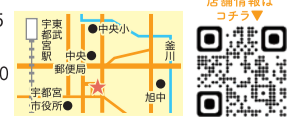
就労継続支援A型・B型 利用者募集中!!

地域の方々に愛され親しまれる場所となるよう、地域に根付き、より多くの方の食卓を豊かにしていくことを目指しています。

作業の様子の見学や就労のお悩み、まずはお気軽にご相談ください。皆さまの「働きたい」をサポートさせていただきます。

おべんとう・そうざい あかり
A・B多機能型事業所
☎028-666-7988

宇都宮市中央3-14-5 エクセレンスYK
① 月~金曜 8:00~15:00
② 土・日曜



チアリー栃木株 パソコンスクールライズ

国家試験 ITパスポート集中合格講座
4月開講 受講者募集

ITパスポートは、ITを活用するすべての社会人やこれから社会人となる学生が備えておくべき、ITに関する基礎的な知識が証明できる試験です。国家試験だから就職・転職に有利で、社内においては業務の効率化のほか昇格・昇給にも活用され、栃木県内では県職員に資格手当を支給・宇都宮市が受験料を半額補助・県内の銀行や企業でも昇格条件や取得を奨励しています。

4月開講の本講座は、宇都宮・大田原・小山(予定)にて週1日6時間6ヶ月で、ベテラン講師が自信をもって合格に導きます。2月からの説明会および詳細はお電話にてお問い合わせください。価値ある国家試験「ITパスポート」に合格し、豊かな人生にしましょう!

【講師プロフィール】
専門学校・職業訓練校36年勤務、
第一種情報処理技術者・初級シスアド・
教員免許所有



チアリー栃木株 パソコンスクールライズ
☎0120-76-4185

宇都宮市豊郷台2-20-2
① 10:00~17:00
② 日・月曜・祝日
(4月からは土曜営業)



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



下野新聞の「エンタメ面」では、
本県出身者の活躍を大きく紹介します

渡辺貞夫、乃木坂、すとぷりー本県の芸能人を熱く紹介 くらし・エンタメ面

今年の元日の紙面、ご覧いただけましたか? 年女の乃木坂46・賀喜遥香さんを大きく取り上げ、これまでの苦労や今年に懸ける思いを語ってもらいました。

なぜ賀喜さんなのか。それは下野新聞が、本県出身芸能人の活躍ぶりもしっかりチェックしているから。毎週月、木曜日の「くらし・エンタメ面」には、本県を思う熱い個性が並びます。NHK連続テレビ小説「ブギウギ」や大河ドラマ「光る君へ」に出演した注目の俳優吉柳咲良さんや、らうとがメンバーの2・5次元アイドルグループ「すとぷり」のアニメ映画公開など、掲載のジャンルは問いません。本県が誇る世界的サックス奏者の渡辺貞夫さんも紙面を飾ってくれました。

日替わりの「くらし面」は生活、健康、教育、読書、文化、レジャーと多様ですが、最近は「この人も栃木なんだ!」と意外な発見がある「エンタメ面」が好評です。下野新聞デジタルでは一問一答などプラスの記事が載ることもありますので、紙面と一緒に楽しんでください。

(次回は2月22日号に掲載します)



下野新聞社キャラクター「どっとこちゃん」

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
〈月々購読料 3,900円(税込)〉

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。

下野新聞 digital デジタル

下野新聞ご購入なら、「下野新聞デジタル」は無料でご利用いただけます
読みごたえのあるオリジナル記事もぞくぞく配信



子育て応援企画。「子ども」をキーワードに、子育てに役立つさまざまな情報を提供。



「3時のおやつ」のように気軽に読めるポジティブな記事を提供。



プロスポーツから高校野球、県中学総体などのアマチュアスポーツまで、独自の視点で躍動的に紹介。



身近な話題やトレンドについてアンケートを実施。回答結果を分かりやすく紹介。



地域のこれからを担う若手経営者へインタビュー。起業の動機や経緯、経営の秘訣などを紹介し、ビジネスのヒントを探る。



県内の「最先端」の取り組みや話題のニュースを動画で分かりやすく端的に紹介。



10分で作れる時短レシピが反響を呼び、SNS総フォロワー数70万人超を誇る「たじ」さんが綴るエッセイとレシピ。頑張らないことで手に入れた豊かな日々を紹介。

お申し込み
お問い合わせ

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]



下野新聞デジタル 検索

くわしくは
こちらから!

Miaのエンタメ 映画情報

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/>



遺書、公開。

1/31(金)
全国ロードショー



監督: 英勉
出演: 吉野北人、宮世琉弥、志田彩良、松井奏 (IMP)、高石あかり、堀未央奈、忍成修吾、上村海成、川島鈴遥、荒井啓志、松本大輝、星乃夢奈、榎原有那、藤堂日向、菊地姫奈、大峰ユリホ、阿佐辰美、兼光ほのか、日高麻鈴、大東立樹、金野美穂、鈴川紗由、浅野竣哉、青島心、栗原 他
配給: 松竹/HIAX

序列が、全員狂わせる。

1学期の春、2年D組に送られてきた〈序列〉—そこには生徒と担任の全員の明確な順位が示されていた。序列1位の姫山椿は優しくして人気者、誰もが認める優等生。だがある日、彼女が何の前触れもなく自殺する。そして、葬儀の翌日、クラス全員に姫山椿からの遺書が届く。姫山の自殺の真相に迫るべく、全員が自分の遺書をクラスメイトの前で公開することに。だが、その異例の遺書公開は、クラスメイトたちの本当の顔を次々に炙り出していく。

ショウタイムセブン

2/7(金)
全国ロードショー



監督: 渡辺一貴
出演: 阿部寛、竜星涼、生見愛瑠、前原瑞樹、平原テツ、内山昂輝、安藤玉恵、平田満、井川遥、吉田鋼太郎 他
配給: 松竹、アスミック・エース

全国民がこの事件を【リアルタイム】で目撃する。

午後7時、ラジオ番組に謎の男から電話が入り、その直後に発電所で爆破事件が発生。犯人が交渉人として指名したのは、ラジオ局に左遷された「ショウタイム7」の元人気キャスターの折本真之輔だった。番組への復帰チャンスと考えた折本は、キャスターとして犯人との生中継を強行。だが、すでにスタジオにも爆弾が仕掛けられており、アナウンサーらを巻き込みながら極限状態がリアルタイムで全国民へと拡散されていく。

シーズンは後半戦に突入!!

UACJ presents 2.8 SAT 9 SUN vs. 川崎ブレブサンダース @ブレックスアリーナ宇都宮

関東自動車 presents 3.1 SAT 2 SUN vs. レバンガ北海道 @ブレックスアリーナ宇都宮

ロボッツ presents 3.19 WED vs. 茨城ロボッツ @日環アリーナ栃木

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!

宇都宮ブレックス LINE友だち追加で #6比江島 慎選手のサイン入りデジタルフォトがもらえる!

既に登録済みの方も、メッセージで「友だち」と送信するともらえます!

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

Mia 読者プレゼント

応募締切 2月4日(火) 必着

5名様 栃木県産いちご「とちあいか」(約280g×2パック)

毎月25日は「とちぎのいちごの日」! いちご王国栃木が誇る「とちあいか」は、甘さ際立つ新品種で、お子様からも大人気のいちごです! キュートなハートのかたちをしているのが特徴で、通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売中。ご自宅用にはもちろん、大切な方への贈り物にもいかがでしょうか。

提供: JA全農とちぎ

3名様 栃木県立美術館 「よむあむうつす 勝城蒼鳳 一人間国宝に訊く竹の道」 図録

提供: 栃木県立美術館

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、賞品の発送のみに利用いたします。

Mia's Talk

栃木日光アイスバックス所属 GK 大塚一佐



Profile
2004年9月3日生まれ、日光市出身。日光東中→武修館高校(北海道)→H.C.栃木日光アイスバックス

2年目の
×
約束
宇都宮市内の
企業・団体・行政
とコラボ
ファンとともに
リーグ優勝3冠

株式会社テレマ 代表取締役 三輪剛



Profile
1970年11月12生まれ。神奈川県横須賀市出身。シंगाポール育ち。ゲーム会社入社→IT会社取締役役員(1995年)→千葉市で株式会社テレマ創業(2011年)。栃木日光アイスバックスファン歴9年。コンピュータ歴40年。



今回の「Mia'sトーク」は、2024年12月に第92回全日本アイスホッケー選手権大会とジャパンカップを制覇したH.C.栃木日光アイスバックスのゴーリー、大塚一佐選手(2年目)と宇都宮市内にビジネス拠点を構え2年目を迎えたソフトウェア開発の(株)テレマ(本社千葉県千葉市)の代表取締役三輪剛さんとのトークセッションです。2年目に懸けるお二人の熱い思いが語られました。



全日本選手権とジャパンカップの2冠

三輪 昨年12月に全日本選手権(2連覇)とジャパンカップで優勝を果たしました。

大塚 全日本選手権の準決勝は0失点で勝つことができました。決勝は福藤豊選手が出場し、そこで学ぶこともたくさんありましたが、やはり来年は自分がその場に立ってプレーしたいという思いを強く持ちました。ジャパンカップでは先発で2試合出場し、いつも通りのモチベーションで試合に臨むことができ、チームを勝たせることができたので本当に良かったです。

三輪 試合前の緊張を和らげるようなツールはありますか？

大塚 音楽を聴いたり、TikTokで著名人の名言集を見たりしています。最近では、ヘルマン・ヘッセ(作家)の「君がどんなに遠い夢を見ても、君自身が可能性を信じる限り、それは手の届くところにある」という言葉が心に響きました。

大塚選手の祖父への思い

三輪 今シーズン大活躍の大塚選手ですが、これまでの道のり、生い立ちについて聞かせてください。



大塚 ブラジルのサンパウロで4年間ぐらい過ごし、その後、母親の実家である日光に中学生までいました。高校は北海道で、卒業後にアイスバックスに入団しました。アイスホッケーを始めたのは小学2年生の時、同級生の女の子に誘われたのがきっかけです。小さい頃から祖父と一緒にアイスバックスの試合を見に行っていたのですが、僕が高校3年生の時に祖父が体調を崩してしまったんです。それで、自分がアイスバックスで活躍しているところを見せたいという思いもあって入団を決意しました。

ITも地産地消の体制で

大塚 僕は入団2年目ですが、テレマさんは昨年宇都宮事業所を開設され、2年目ですね。この1年間を振り返っていかがでしたか？また、宇都宮事業所の事業計画や今後の目標を聞かせてください。

三輪 当社は、ソフトウェアを開発する会社です。例えば、今年から霧降アリーナのエントランスの大型LEDが設置されましたが、あのデジタルサイネージも当社の業務の一つです。そのほかスマホのアプリや会員向けの予約システム、企業向けの管理システムなど多くのシステムを開発する、いわゆるIT企業と呼ばれる会社です。宇都宮にはITに関連する各種学校等はいくつもありますが、IT業に就職するには都内に出て就職される人が多いと聞いています。そこでITという業務上のメリットを生かし、宇都宮に先端のIT開発業務を遂行できる文化ができたらと考えています。最終的にはITも地産地消できる体制を構築する

ことを目指しています。大塚選手の目標はいかがですか？

互いの2年目の約束

大塚 チームとしては「リーグ優勝」という大きな目標を達成して、3冠を取ることです。個人的には防御率など数字的な目標もありますが、一番は自分が目指している「チームを勝たせることができるキーパーになる」ことを目標にやっていきたいです。

三輪 私たちは「会社の認知度を上げる」ことを、2年目の目標にしています。そのためにも宇都宮市内の企業、団体、行政などのコラボをしていきたいですね。

大塚 僕は今まで応援する側だったのですが、いざ選手として歓声を受けてみるとすごい迫力で、言葉にできないぐらいの高揚感がありました。応援してくれている人たちのためにも頑張りたいという気持ちが強くなりました。

三輪 私もスポーツ観戦はとても好きです。頑張っている人は応援したくなりますし、何より、元気をもらえますよね。大塚選手は「地元のファンの皆さんのために」、そして私たちは「栃木県のITの発展のために」、お互いに頑張っていきましょう！



第92回全日本選手権大会



ジャパンカップ2024

IT 技術者募集!

宇都宮で先端技術に触れてみませんか？

平均残業時間(月): 0.34時間! 服装自由! テレワークOK!(一部) 自社内開発メイン!

業務内容 システム・ソフトウェアの開発業務
言語などの知識が少しでもある方、エンジニアに挑戦したい方を募集します!

雇用形態: 正社員(新卒・中途)

雇用形態: パート・アルバイト

勤務時間 9:00~17:30

(昼休憩:1時間)

勤務時間 9:00~17:30

(実働時間:5時間)

月給 20万~50万円 ● 諸手当+賞与年2回 ● 決算賞与1回(実績)

時給 研修中 1,100円 研修後 1,350円~

※ 正社員、パート・アルバイトともに経験・スキルを考慮して優遇します。※ 試用期間: 6ヶ月間あり

勤務地 栃木県宇都宮市伝馬町2-10 宇都宮プライムビル3階

● 東武鉄道宇都宮線 東武宇都宮駅から徒歩3分

その他勤務形態の詳細・ご応募はこちらから▶▶

TELEMA 株式会社テレマ

TEL 043-216-4176

MAIL saiyou@telema.jp



ASIA LEAGUE ICEHOCKEY 2024-2025

H.C. 栃木日光アイスバックス VS YOKOHAMA GRITS 横浜 GRITS

14:00 FACE OFF 2025 3.1 SAT. 14:00 FACE OFF 2025 3.2 SUN.

in 日光霧降アイスアリーナ

チケット情報は こちらから ▶▶

H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS



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. 39

難しいテクいらず! 春色テーブルアレンジ

ひと足早く春を満喫!



黄色・ピンク・紫色のお花を使った、一足早く春の色を感じられるアレンジ。お皿が見えなくなるくらいにボリュームたっぷりに飾るとさらに華やかに仕上がりますよ。グリーンモスや吸水スポンジは100均でも購入できます。



用意するもの
ハサミ、グリーンモス、吸水スポンジ、お皿、ミニスイセンの花苗、スイートピー(ピンクの花)、ストック(紫の花)



Step.1
あらかじめ吸水スポンジにはたっぷり吸水しておきましょう。お皿の中央にミニスイセンの花苗を置き、お皿のサイズに合うよう適当にカットしたスポンジで囲みます。



Step.2
スイートピーとストックをスポンジに挿したら、吸水スポンジを隠すようにグリーンモスを詰めます。ミニスイセンの花苗の土も隠しましょう。見栄えがグッと良くなります。



ワンポイントアドバイス

どの角度から見てもキレイに見えるよう、スイートピーとストックは上から見て放射状になるよう挿しましょう。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- 温玉のせ鶏つくね丼
- 焼きお揚げと大根の和サラダ

調理時間 約30分

温玉のせ鶏つくね丼

- 鶏ひき肉 160g
- 玉ねぎ 小2/3個
- A お好みでおろし生姜 少々
- A 塩 少々
- A マヨネーズ 小1
- A 片栗粉 大2/3
- B 油 小2/3
- C さとう 大2/3
- C 酒 大1
- C しょうゆ 大1
- C みりん 大1
- ・ 太ねぎ 1/2本
- ・ しし唐 2本
- D 油 大1/2
- ・ 温泉卵 2個
- ・ 刻みのり 適量

焼きお揚げと大根の和サラダ

- 油揚げ 2/3枚
- ・ 大根 100g
- ・ ミノトマト 2個
- ・ レタス又は葉野菜 適量
- E 味付けポン酢 大1と1/3
- E ごま油 小1

作り方

温玉のせ鶏つくね丼

- 玉ねぎはみじん切り、太ねぎはぶつ切り、しし唐は切り目を入れる。
- ひき肉にAを加えて粘りが出るまで混ぜ、玉ねぎを加えてさらに混ぜ、1人あたり3個の楕円形に成形する。
- フライパンにDの油を熱して太ねぎ、しし唐を焼き、取り出す。
- Bの油を足して②を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして弱火〜中火で蒸し焼き。火が通ったらCを加えてからめる。
- 温かいご飯に③、④、温泉卵をのせ、刻みのりを散らす。

焼きお揚げと大根の和サラダ

- 大根はせん切り、ミノトマトはくし形切りにする。レタスはちぎる。
- 油揚げはオープントースターでグリルでこんがり焼き(焦げやすいうので注意)、短冊切りにする。
- ①、②を盛り、合わせたEをかける。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシキイ橋木フーズ

Mia Kawaii Item

厚塗りはしたくない、でも肌悩みはカバーしたい。そんなときはコンシーラーが強い味方! 乾燥が気になる季節でも、ヨレずにしっかりカバーできて、お肌にも優しいコンシーラーをご紹介します。チップタイプ、パレットタイプ、スポンジタイプから、お好みの使用感や使い勝手で選ぶのも◎!

FKDショッピングモール宇都宮インターパーク店1F ヘルス&ビューティースクエア

La Nature



MIMC ミネラルコンシーラー 4,400円

全3色。4種の美容エキスを配合したクリームタイプのコンシーラー。カバー力と軽さを両立し、つるんとツヤのある肌に。せつげんで落とせるのもうれしい。

ETVOS



ミネラルコンシーラーパレット 4,950円

全2色。天然由来のミネラルと植物由来オイル配合で、メイクしながらスキンケアにも。SPF36 PA+++のUVカット効果で、紫外線から肌を保護。

ALBION STUDIO



ALBION STUDIO イージータップ 3,300円

全2色。タップづけで気になる部分を狙い撃ち。部分的な悩みから広範囲の悩みまで幅広くカバー。ペンタイプで持ち運びやすく、化粧直しにも使いやすい。

鏡録リアル筋カジム

Quality of Life

QOL Lab

GRAND OPEN 会員募集

2025.1.13.[月・祝]

気軽に続けられる筋トレ

シニア 主婦 大歓迎!!

料金表

初回登録料 無料

見学随時受付中!!

プレミアム会員 ¥55,000 (年会員) 1年間利用料金

¥5,500/1人 トライアル会員 ¥26,400 (3ヶ月会員) 3ヶ月間利用料金

TEL.028-612-8301

〒321-0945 宇都宮市元今泉5-1-22 ユニビル2F

チエックを!

お悩み無料相談センター ☎0120-388-163

ご相談24時間 年中無休

不倫 すごい嫁!?

旦那さん(60代)が相談者。奥さん(50代)と口論が絶えず家庭内別居状態。奥さんは常に手帳をつけていることが多く、それを盗み見てしまった。予定にインシヤルが書いてあり、マークがついている。もしや不倫?とケーワンにマークの日の調査を依頼された。当日奥さんは目立たない小さな公園に向かい、そこに現れた男性(30代)の車に乗せてホテルへ直行!別の日に同じ公園に別の男性(50代)が現れてまたホテルへ。この男たちの身元を調べると、2人も奥さんと同じ職場で既婚者と判明!ここまでをまとめた証拠を依頼者へお渡

ししたところ、この証拠をもって奥さんとは離婚に向けて旦那さんが有利に話し合いを進めている。奥さんと男2人へ慰謝料請求を起こすと30代の男から旦那さんへ「嫁を取り下げてくれませんか?お金は示された通り支払います」と電話があった。しかし旦那さんは今後のことを考え、構わず調停を起した。

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。

※本文はプライバシー保護のためいくつかの事例を基に構成しています。

1月は調査のチャンス

- 旅行
- 新年会
- イルミネーション
- 連休

特別サービスプラン 1名様限り 1月のご契約に限り 調査料金の50%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

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

お試し95,000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32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

放課後等デイサービス グローバルキッズメソッド

切れ目のない支援で
お子さまの成長を
支えます!

対象 小学校1年生～

特別支援学級・特別支援学校へ通学、
または通学予定のお子さま

「楽しい!」をもっと見つけよう

児童発達支援 グローバルキッズパーク

対象 1歳～ 発達・コミュニケーションなど
発達に不安のあるお子さま

お子さま一人ひとりの成長・課題に応じ、必要なアプローチを行います

ひとりで みんなで 遊びながらトレーニング



個別療育

専門職スタッフと1対1で課題に
チャレンジ★遊びながら「できた!」
を増やし、自信をつけます。



グループ療育

お友達と一緒に運動や工作などの
レクリエーションを通して、集団生活
のルール・社会性を育みます。



運動プログラム

成長に応じた運動で、筋力を鍛え
発育を促します。天気に関係なく屋内
で全身を動かす工夫がいっぱいです。

できることから 少しずつ 社会生活に必要なスキルの習得

毎日の宿題のフォローも
お任せください!



PC・タブレット学習

PC・タブレットの学習ソフトを
導入。遊びながら将来役立つタイ
ピングスキルの向上も図ります。



レクリエーション

レクリエーションを楽しみながら、
集団行動に慣れ、ルールを学びコミュ
ニケーション力を養っていきます。

楽しみながら 学べる 人気のデジタル教材



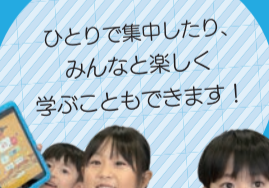
デジタル教材学習「すらら」

対話型のデジタル教材の「すらら」は
わからない部分を見つけ出し基礎
から丁寧にやり直すことができます。



マイクラフト

お友達と協力して創作を楽しみなが
ら、実践力・コミュニケーション能力、
問題解決能力を身につけていきます。



ひとりで集中したり、
みんなと楽しく
学ぶこともできます!

カラダに脳に イコト 成長を促すアイテムたち



スケッチピストン - playing music

指でなぞり線を描き、タッチしてスタ
ンプを出すなどして音楽を奏でる楽器
です。他者と一緒にキャンパスの中の
世界と音楽を創造していきます。



デジタルアート

デジタルアートとのふれあいで「動き
たい」という意欲を引き出しながら、
個々のスキルに難易度を設定し「でき
た!」という成功体験へ繋がります。



DIDIM

幼少期から遊べる、床を舞台にした室内
運動プラットフォームです。身体・精神・
社会性を育てる約70種類のプログラ
ムで、楽しみながら成長を促します。



Global Kids Park



Global Kids method

宇都宮市内に41店舗

公式サイトもCheck!



1歳～就学前のお子さま



小学生以上のお子さま



総合受付

0800-333-6306

【受付時間】平日9:00～18:00



公式LINEからのお問合せ



送迎あり
通園先/通学先/ご自宅



終日お預かり
8:00～18:00
施設により異なります



長期休暇対応
土曜・祝日・長期休暇も開所



併用OK
保育園/幼稚園/他事業所



専門職スタッフが在籍
言語聴覚士・作業療法士・理学療法士・保育士