

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

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.138

2025 2.22

次号発行は3月8日です

越後の風土が生んだ 絶品!新潟らーめん

東武宇都宮百貨店 8F に、昨年秋、新潟発祥のラーメン店「無尽蔵」が市内初出店。地元新潟の山崎醸造と共同開発したオリジナルのみそや「柿渋」を練り込んだつもち食感の特製麺（特許取得済）など、他にはないこだわり尽くしの一杯を堪能できます。たっぷりの野菜がのった「新潟米糀赤みそらーめん（980円）」は、しっかりとみそのうまみを楽しめるイチ押しメニュー。お得なセットやサイドメニューも充実し、年代を問わず気軽に立ち寄れる雰囲気も評判です。好評につき、スタッフも増員中です。気になる方はお問合せを。



Present

新潟らーめん 無尽蔵

住 宇都宮市宮園町5-4 東武宇都宮百貨店8F レストラン街「スパイス」内
☎ 028-689-9393 営 11:00~21:30 (L.O.21:00)
休 東武宇都宮百貨店に準ずる
P 東武百貨店P利用

「Mia138号を見た」と声がけしたお客さまに、お支払い合計金額から **10%引き** (グループ利用可/有効期限 2025年3月31日)

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

サービス提供施設募集中!

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)

宮バス 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA

サービス提供施設はこちら

アクア

好きな色にぬって オリジナルきんちゃくを作ろう!

日々の暮らしに ちょうどいい。

走行サポートがいい。 燃費がいい。 みんなにいい。 アクア。 デザインがいい。

AQUA
Photo:アクアZ (1.5L+モーター・2WD・5人乗り)
ボディカラーはクリアベージュメタリック(4Y3)
車両本体価格 **2,565,000円**(消費税込)

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。

トヨタカローラ栃木 ホームページ▼ アクアについて 詳しくはこちら▼

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

*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2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。

早春のまちをお散歩 今小路通りエリア

..... IMAKOUJI

Mia de
まちあるき

オススメ

城下町の面影遺るまちの注目スポット

県道35号線の一部の愛称「今小路通り」。江戸時代の頃、この辺りに宇都宮城の「今小路門」が築造されていたことが名称の由来とか。城下町の面影が遺るまち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。



原料選びから真摯に酒造りに取り組む、全国各地の蔵元の日本酒が並ぶ。迷ったときには、スタッフに気軽に相談を

魅力ある造り手の魅力ある1本との出会いを提案♪

創業1894(明治27)年、和モダンなたたずまいの老舗酒店です。両サイドの壁一面の冷蔵棚には、全国各地の50銘柄以上の日本酒が整然と並ぶほか、焼酎コーナーには鹿児島、宮崎を中心に15銘柄以上、ウォークインセラーには世界各国の数百種類以上のワインが貯蔵されています。

「お客さまの嗜好だけでなく、季節や場面、どのような食事に合わせるのかなど、細やかな要望にも寄り添えるような、幅広い品揃えを心がけています」と話す、5代目店主の目加田裕史さん。店内に並ぶほぼすべての日本酒、焼酎の造り手を訪ね、選りすぐりを仕入れています。新たな銘柄や、その時季限定酒の入荷も楽しみに、魅力ある1本を見つけに出かけてみて。



目加田酒店

宇都宮市一番町2-3
028-636-4433 営 9:00~20:00
休 日曜、祝日 P 3台(店舗東)
HP https://mekatasaketen.com



左：平日限定「ランチセット(サラダ・季節のスープ・ピザorパスタ・ドリンク付・1,800円)」※ミニドルチェ付+300円

カジュアルにおしゃれに「ピザ前」を愉しんで♪

「呑めるピザ屋」がコンセプトの「Contento KANOYA」。「お酒が進む本格イタリアンの料理の数々を、メのピザまで愉しんでほしい!」との想いで、昨年9月にオープン。

メインのピザには、マルゲリータなどの定番に加え、九条ネギや本わさびなどを使用した「和素材×伊」の商品も人気。和モダンイタリアン「Gustare 佳乃や」の姉妹店ならではのオリジナルメニューです。平日には気軽に味わえるランチセットを、昼呑みも大歓迎の土日祝日はアラカルトで料理を楽しんで。ピザ窯を備えたオープンキッチンで調理するライブ感も魅力。カップルや友人との日常使いから職場の歓送迎会(貸切りも可)など、様々なシーンで活躍すること请け合いです。

Contento KANOYA

宇都宮市馬場通り3-1-21 1F
028-616-8984
営 11:30~14:30(L.O.14:00)
18:00~24:00(L.O.23:00)
休 水曜 席 33席(②)
P 近隣コインP有
HP Instagram @contentokanoya



ロックフェス「KITASAN ROLLING」チケット絶賛発売中♪

「地元アーティストを応援したい!」と県内や北関東の様々な音楽イベント、オーディションなどを企画・制作・運営。日野町通り沿いのショップでは、地元のバンドやミュージシャンを中心にライブアーティストのCDを販売しています。

3/29(土)、30(日)には、「北関東3県を「ROLLING=巡り」しながら、音楽で盛り上げたい!」との想いで、ロックフェス「KITASAN ROLLING」を開催(同社運営)。2023年に茨城・水戸、昨年は群馬・高崎、3回目となる今年はライトキューブ宇都宮で、2日間にわたり20組以上のアーティストが出演。入場無料の屋外スペースでは、フェス飯などブース出店もあるのでお楽しみに! 詳細&チケット購入はフェスの公式サイトで確認を。



上:「KITASAN ROLLING 2025」のポスターが掲げられている店舗入り口 下:地元アーティストコーナーや交流コーナー

4ROULEUR RECORDS

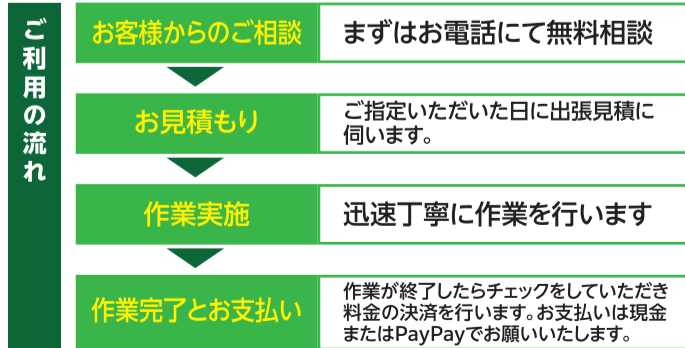
宇都宮市二荒町5-1 2F
028-614-4044
営 12:00~19:00(休憩有)
休 不定休 P 近隣コインP有
HP X @4rouleur_r

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



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

〒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

0120-530-819

受付時間/9:00~18:00 定休日/日・祝・年末年始



左：看板メニュー「羽根つき餃子（6個385円）」
右：酢っぱ辛が人気急上昇「酸辣湯麺」

パリパリ×ジューシー、中華料理店の「羽根つき餃子」♪

中華料理店であり、宇都宮餃子会加盟店の「めんめん」。名物「羽根つき餃子」と一緒に、様々な中華の王道メニューが味わえるのも魅力です。

パリパリの羽根と、ジューシーな餃子のコントラストが格別な「羽根つき餃子」。あふれるコクのある肉汁は、毎朝丁寧に炊き上げるラーメンのスープを、餡に練り込むという中華料理店ならではのレシピが秘訣。羽根つき餃子は、お得で大満足な「ランチセット（平日限定）」でも選べるほか、野菜たっぷり「サンラータン麺」



などラーメンに追加（平日限定・3個200円）も可能です。しょう油はつけずに、旨辛がクセになる自家製ラー油で、ぜひご賞味を。

めんめん ¥ 4

住 宇都宮市二荒町5-11 ☎ 028-638-5298
 営 11:30~14:30 (L.O.14:15)
 17:00~21:00 (L.O.20:45)
 ※無くなり次第終了。日曜は20:00 (L.O.19:45) まで
 休 月曜、原則第3火曜（祝日の場合は翌日）
 席 37席(㊟) P 近隣コイン有
 HP <http://utsunomiya-menmen.com>



左：甘みの強い旬の「蓮根の天ぷら（330円・昼夜可）」と「お造り」。希少なジャパニーズウイスキーや地酒と一緒に！

厳選素材のぜいたくな「揚げたて」と美酒を粋な空間で♪

築100余年という質屋さんの蔵を改装。のれんをくぐると、風情ある江戸長火鉢がお出迎え。その先にあるコの字型のカウンターがメインダイニングです。

粋な空間でゆったりと五感で堪能してほしいのが、店主が目の前で調理する天ぷらをメインとする和食と美酒。旬の蓮根の天ぷらには、土づくりからこだわる土浦の農園産など、各地の農園や豊洲から直接届く厳選した素材を使用。

心地よい音とともに、ひと品ずつ最適な温度・タイミングで仕上げる「揚げたて」を召し上がり。昼は、前菜、天ぷら、肉料理、手打ち蕎麦、デザート等付のコース（要予約）のみ。夜は、天ぷら、魚介やお肉の料理をアラカルト（コースは要予約）で楽しめます。



酒食蔵 Calm ¥ 5

住 宇都宮市二番町1-27 ☎ 028-307-6499
 営 11:30~14:00 / 18:00~23:00
 ※ランチは前日までに要予約
 休 不定休 席 26席(㊟・㊟)
 P 近隣コイン有
 HP Instagram @2bancho_kura



高根沢の自然・食・温泉を全身で楽しめる道の駅！

2020年4月、栃木県内25番目の道の駅としてリニューアルオープン。手ぶらでアウトドア体験ができる豪華なグランピング施設のほか、まるで海外のマルシェのようなおしゃれな直売所や、昭和レトロな雰囲気の中で食事が楽しめる喫茶店など、高根沢の豊かな自然を満喫できる施設がそろっています。



リニューアル前から人気の天然温泉は湯量が豊富で、露天風呂はもちろん、炭湯、寝湯、水風呂、お子様風呂など、大人から子どもまで楽しめるさまざまな温泉が並びます。利用料は大人600円、小学生420円、3歳以上300円とリーズナブル。寒い季節だからこそ、温泉でほっこりリラックスしてみてください！

道の駅たかねざわ 元気あつむら

住 塩谷郡高根沢町上柏崎588-1 ☎ 028-676-1126 営 10:00~21:00
 休 公式HP内の休館カレンダーに準ずる
 ※2025年4月~休館期間有
 P 350台 HP <https://www.genkiupmura.com/>



Mia's Writer Recommend! Ippin



ユニークな食感が楽しい! パティスリーウエスト Patisserie Ouest の「ソフトクロワッサン」



2024年5月にオープンしたパティスリー。目印の青いドアをくぐると、旬のフルーツをたっぷり使ったカラフルなケーキや、種類豊富な焼き菓子が出迎えてくれます。レジ前でひと際目を引くのが「ソフトクロワッサン」。芳醇なキャラメル味わいと、サクッ、しっとりとした不思議な食感が魅力の、まるで「濡れせんべい」のような新食感のラスクです。



「ソフトクロワッサン（280円）」

バターや生クリームを使った特製のシロップにクロワッサンを浸し、オーブンで焼き上げています。この独特の食感を出すため、浸す方法や焼き時間にも研究を重ねたそうです。一つずつ個包装になっているので、手土産やプレゼントにもぴったりの一品ですね！

パティスリーウエスト Patisserie Ouest

住 宇都宮市大寛2-4-13 ☎ 028-305-2575 営 10:00~18:30
 休 火曜 P 3台 HP Instagram @patisserie_ouest



2025 **4.29** TUE 全席指定

5年ぶりイベント開催!!

あなた最近楽しんでる??

Mr.シャチホコ
和田アキ子のモノマネやMr.Childrenのものまねで活躍し、その他玉置浩二や桑田佳祐など、数多くのレパトリーを持つ。

ベルヴィ宇都宮PRESENTS

Mr.シャチホコ
ものまねLIVE
SPRING VIBES 2025

手塚宮プレックスのチャリテックチームによるダンスパフォーマンス

《LIVE + FOOD & FREE DRINK》
 ◆一般/お一人様 ¥15,000 (税込)
 ◆アルファクラブ会員様/お一人様 ¥14,000 (税込)【枚数限定】
 ※証券またはプラスアルファカードを準備の上お申し込みください。
 1st/●受付 13:15~ ●お食事 14:00~ ●LIVE 15:30~
 2nd/●受付 17:45~ ●LIVE 18:30~ ●お食事 19:45~
 ※ライブを鑑賞しながらのご飲食の提供はございません。別時間、別会場のご提供となります。

《LIVE ONLY》
 ◆お一人様 ¥6,000 (税込)
 1st/●受付 14:45~ ●LIVE 15:30~
 2nd/●受付 17:45~ ●LIVE 18:30~
 ※全チケットにおいて、「小学生以上」は大人料金になります。

QRコード
 申し込み・チケットに関するお問い合わせはローチケまで
 電子チケットの受取には「ローチケ電子アプリ」のダウンロード(無料)が必要になります。

《イベント会場》 公式HP
Belle Vie
 UTSUNOMIYA
 宇都宮市宿郷5-21-15

とちぎマルト健康100

はるきん
HARUKIN
Yakult PRESENTS

菌 × 筋 × 緊
食の健康 カラダの健康 地域の健康

2025 (土) **3/15**
10:00~16:00

— 栃木県のみならず健康で100歳まで暮らしたい、それが私たち宇都宮ヤクルトの想いです —

入場無料

ミナテラスとちぎ
宇都宮市インターパーク6丁目2番1号

【主催】宇都宮ヤクルト販売(株) 宇都宮市
 【後援】下野新聞社 / CRT 栃木放送

菌 体験型

みそづくり

当日現金払い1,500円(税別) 容器代込み
1キット1.2キロ 複数人での参加可

筋 体験型

プロレスラーと一緒に会場を盛り上げよう

【午前】11:00~プロレス教室
 【午後】第一試合シングルマッチ
 14:00~第二試合シングルマッチ
 第三試合タッグマッチ
 ※プロレス教室は当日自由に参加可能! グッズ販売も行います!

緊 体験型

スポーツリズムトレーニング

パトカーや消防車と一緒に写真撮影しよう!
 車両は変更となる場合がございます。

とちぎ魔女 GO 出発!!
 健康測定してみませんか?
 体組成計
 ・野菜摂取度
 ・骨健康度
 ・血管年齢
 ・疲労ストレス

キッチンカーやワークショップなど他にも盛りだくさん! 体験の事前申し込み 体験の詳細はQRから

住 冬の温泉を楽しもう

温泉が恋しい冬の季節。今回は温泉観光実践士、さらに温泉ソムリエアンバサダーとして温泉の魅力を発信している小林愛也佳さんに、冬の温泉の楽しみ方を教えていただきました。



●冬の温泉の魅力

「木々の梢や山肌に雪がしんと降り積もっている“雪見の露天風呂”を楽しめるのは、この時期ならではの魅力です。また、外気が冷たいため湯気も立ち上りやすくなり、温泉らしい雰囲気も感じていただけるのも、人気の1つかと思えます」

●安全に入浴するために

「気温が低く血管が収縮したまま、熱めのお湯に浸かってしまうと血圧が一気に上昇し、心臓や脳などの病気を発症する引き金になってしまう恐れがあります。このような入浴中の事故を防止するためには、かけ湯をしっかりと行うことが大切です。

心臓から一番遠い足元から順番に身体にお湯をかけていくようにすると、冷えた身体にお湯をならすと同時に、泉質もならすことができるので、忘れずに行ってくださいね。

湯あたりを防ぐためには、入浴前に水や緑茶をコップ1杯分飲んで、身体の血液の流れをよくしておくこと。入浴後の立ちくらみを防ぐには、お湯からあがる時にできる限りゆっくりと行動することがポイントです」

●おすすめの温泉スポット

「まず1つ目は、那須温泉郷・大丸温泉旅館です。江戸時代に発見された歴史のある温泉で、標高も高く、雪見風呂を楽しめます。豊富な湯量が自慢で、露天風呂「川の湯」は川の流れをそのまませき止めているような自然味溢れる温泉です。8つの湯処は、すべて源泉かけ流し。“美肌の湯”ともいえる泉質で、近くにスキー場もあり、レジャーを楽しんだあとに立ち寄れるのも魅力です。

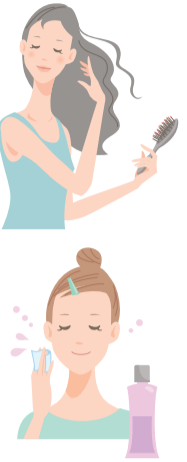


2つ目は、奥日光湯元温泉・休暇村日光湯本。日帰り入浴も可能で、四季の移ろいを感じさせてくれる露天風呂が最高です。露天風呂もすべて源泉かけ流し。一定数の湯量が湧き出した状態は無色透明ですが、光や空気に触れると白濁やエメラルドグリーンなどに色が変わり、何色のお湯に出合えるのかも楽しみの1つ。露天風呂には壺湯があり、雪見露天を独り占めできます。硫黄成分が日本で4番目に濃いため、身体もぼかぼか。すべすべのお肌になれますよ」

取材協力：小林愛也佳さん Instagram @ayaka_soprano

知 乾燥時期におすすめの美容アイテム

乾燥が著しいこの時期、皆さんはどんなアイテムでお肌や髪の毛の乾燥を防いでいますか？プロの意見を取り入れ、保湿に成功したMia読者さんにお話しをお伺いしました。



●ヘアケア編

「ムースタイプの整髪料で髪をセットしても、しばらくしてまたパサついてしまう私の髪。美容師さんに話してみると、ムースのあとにヘアオイルをさらになじませることで、しっとりとしたツヤのある髪をキープすることができるそうです。試してみたら、まさにその通り(笑)。早く美容師さんに聞いてみればよかったです」(M.Nさん)

●スキンケア編

「私が化粧水の前に必ず使うのが、導入化粧水です。これを使うことで、化粧水が肌に浸透しやすくなり、翌朝も肌がしっとり！同じ基礎化粧品を使っているのに、以前よりずっとキメの整った肌になった気がします。肌に合わせたタイプの導入化粧水を選ぶとより効果があるそうなので、美容部員さんに相談するといいですよ」(H.Mさん)

読者投稿 読者さんおしえて！〈冬の思い出〉



冬はやっぱり…

毎年楽しみにしている釜川沿いのイルミネーション。12月1月頃はあえて川辺の道を歩き、この光景に癒されながら仕事の疲れをとっています(笑)。



ペンネーム MIYAKOさん

思い出の一杯

大学受験で前泊したときに食べた一杯のおそば。緊張していた私にお店の人が温かく接してくれたのと、おいしいおそばのおかげで見事合格！



ペンネーム ナッツさん

3/22号は「マイブーム到来」を特集！ 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 3/2(日)】

シーズン後半戦!!

3.1 SAT vs. レバンガ北海道
3.2 SUN @ ブレックスアリーナ宇都宮
3.19 WED vs. 茨城ロボッツ
3.22 SAT vs. 三遠ネオフェニックス
3.23 SUN @ 日環アリーナ栃木

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!

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!

株式会社 栃木ブレックス | ブレックス | 詳しくは公式Webサイトで www.utsunomiyabrex.com

楢魂を鼓舞せよ!!

2024-2025 SEASON H.C. TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS

2025.3.1 SAT. 霧降アイスアリーナ 14:00 FACEOFF

2025.3.2 SUN.

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

※当日の販売はございません。(試合開催前日 12:00まで購入可能)

春からの新しい暮らしを輝かせる!

新生活&習い事特集

AI学習の KOHAQ

習い事はAI! 将来に強い! IT×創造力の育成塾



AI学ぶならKOHAQ

お様がのびのびと発言できる、「不正解がない」スクールです。授業はAIのルールや基礎からスタート。大学入試共通テスト「情報」を、小・中学生から学び得点源にします。ご家庭で教育が難しいIT・AI分野を学び、将来の職業選択枝を大きく広げます!

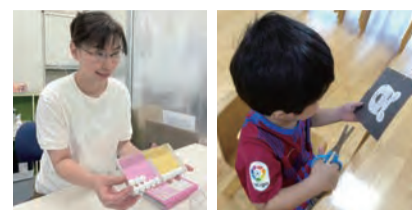
Mia読者応援プラン
親子でAI体験会 ¥500!
制作した作品のお土産付き!



● 宇都宮市花房2-8-6 1F
☎ 070-9192-5810
🕒 9:00~22:00
📅 水曜
📍 5台

まんてんキッズ“ピグマリオン”“論理エンジン”

後悔しない子育てを応援!!



全ての学力の土台となる「考える力」を育成

様々な教材を使って、「感じ、考え、創造」。ピグマリオン(算数)+論理エンジン(国語)、2つのアプローチが、相乗効果を生み、「論理的に考える力」が、段階的に無理なく、楽しく身につきます。ホームページをチェック!

Mia読者応援プラン
無料体験学習
随時募集中!



宇都宮教室
● 宇都宮市元今泉3-20-16 大光ビル
☎ 0120-556-820
🕒 9:00~18:30
📅 日曜・祝日 📍 有

西川田教室
● 宇都宮市西川田町6-4-8

西原教室
● 宇都宮市西原3-2-12

プログラミング教室 QUREO(WAM 南宇都宮駅前校)

習い事の新定番プログラミング



プログラミングをはじめよう!

情報Iが大学入試科目となる流れの中、宇都宮エリアでも小学生からプログラミング教育をはじめようという保護者が増えております。WAM南宇都宮駅前校ではプログラミング教育でも保護者様、生徒様のご要望に応えていきます。まずはお気軽にご相談ください。

Mia読者応援プラン
1か月無料体験プラン
初めての方でも、経験者でも安心。プログラミング本格教材をお試しで1か月体験していただくプランです。



● 宇都宮市吉野1-10-17
メゾンドフジ1階C
☎ 028-688-7324
🕒 13:00~21:30
📅 日・月曜
📍 2台(店舗前1台・店舗裏1台)

下野新聞中学生サポートクラブ(中サポ)

中学生の学習・受験勉強を応援



会員登録無料で特典がいっぱい!!

<特別会員>下野新聞を購読中または新規購読いただいたご家庭(同一敷地内はOK/別住所の場合はNG)の、中学生のお子様。さまざまな特典があります。<一般会員>下野新聞を購読していないご家庭の、中学生のお子様。一部の特典が受けられます。

新年度会員募集中!!
3月中旬までのお申し込みで、4月発行分からお届けいたします。詳しくは右記QRまで

● 宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社販売促進部内
中サポ係
☎ 028-678-3131
🕒 9:00~17:00(平日)
📅 土・日曜、祝日 📍 有

鍛錬リアル筋力ジム

QOL Lab

GRAND OPEN

2025.1.13.[月・祝]

会員募集

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 ¥5,500/人

プレミアム会員 ¥55,000 (年会員) 1年間利用料金

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! 予約受付中!!

宇都宮市職業体験

宮っこトライ

MIYAKKO TRY

参加無料 対象 小学4-6年生

さあ、職業体験へ行ってみよう!

協力事業者も随時募集中!

HPで企業情報や体験内容を掲載いたします

体験実施予定の事業者はHP登録のみも可能です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 対応窓口

職業体験「宮っこトライ」 運営事務局(宇都宮市委託事業者)
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(平日17:00~20:00、土日祝9:00~16:00)
E-mail▶miyakko.try@gmail.com

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

学習もパズルも親子でチャレンジ 子どもタイムズ・学ぶ面・みんなで脳トレ面

今月は親子で楽しめる学びの紙面をご紹介します。

まずは「大人も楽しい」と評判の「週刊しもつけ子どもタイムズ」(火曜付)です。県内の伝統工芸品を紹介する「どっとこちゃんの教えて! とちぎの伝統工芸品」は、大きな写真で制作工程などを分かりやすく解説。「楽しく学ぼう! 紙面ミュージアム」では、県の博物館や美術館などが所蔵するお宝や研究成果などを紹介しています。どっとこちゃんの「気付きメモ」もセットなので、切り抜き学習にもピッタリです。

さらに「新聞を使って学びたい!」というお子さんには、日曜付「学ぶ」面の「NIEしもつけワークシート」がおすすめ。県内小中高校の先生方が監修した問題は下野新聞の記事がベースなので、自然に社会問題を理解し、読解力が身に付くと喜ばれています。

勉強に疲れたら、毎週木曜付の「みんなで脳トレ」面でリラックスしましょう。不動の人気は2種類のレベルで楽しめる「NEWナンプレ」と時事問題を盛り込んだ「苦勞すワードパズル」。でも私のイチオシは、微妙な違いが分かりにくい「まちがいチェック」です。癖になる難しさなので、家族でワイワイ言いながら楽しめますよ。

日々楽しく学べる下野新聞。ぜひ手に取って、親子でチャレンジしてくださいね。
(次回は3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



親子で楽しむ読者が多い「子どもタイムズ」(上)と「NIEしもつけ下野ワークシート」(右下)、「みんなで脳トレ」

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)〉

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



Mia's エンタメ 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 FDK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/



映画ドラえもん のび太の絵世界物語

3/7(金) 全国ロードショー



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2025

監督:寺本幸代
出演:水田わさび、大原めぐみ、かかずゆみ、木村昴、関智一、和多田美咲、種崎敦美、久野美咲、鈴鹿央士、藤本美貴 他
配給:東宝

もしも、絵の中の世界に飛び込めるとしたら——?

夏休みの宿題である絵に取り組むのび太の前に、突然絵の切れ端が落ちてきた。ひみつ道具「はいりこみライト」を使って絵の中に入り探検していると、不思議な少女クレアと出会い、彼女の頼みでアートリア公国を目指す。そこはニュースで話題となった数十億円の価値がある絵画に描かれた中世ヨーロッパの世界。そしてその世界には「アートリアブルー」という幻の宝石が眠っており、ドラえもんたちはその秘密を探る。

35年目のラブレター

3/7(金) 全国ロードショー



©2025「35年目のラブレター」製作委員会

監督:塚本連平
出演:笑福亭鶴瓶、原田知世、重岡大毅、上白石萌音、徳永えり、ぎい子、辻本祐樹、本多力、江口のりこ、くわばたりえ、笹野高史、安田顕 他
配給:東映

その手紙は、精一杯の愛でした

西畑保は貧しい家に生まれ、ほとんど学校へ通えず、文字の読み書きができないまま、餃子と運命的に出会い結婚する。しかし、保は幸せを手放したくなく読み書きができないことを言わずにいた。半年後、秘密を知られて別れを覚悟する保だったが、餃子は今日から私があるあなたの手になると告げる。寄り添い支えてくれた餃子へ感謝のラブレターを書きたいの思いから、保は定年退職後に夜間中学に通い始める。

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



インディバはコラーゲン生成を刺激し、肌のはり・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。●一人につき1回までご利用できます。

有効期限/2025.3.31

Mia's coupon



漢方アロマ全身トリートメント90分 10,500円
※クーポンのドライヘッド30分がつくので120分コースになります
※通常全身90分+ヘッドは13,800円のコースです

漢方アロマを使用した全身トリートメントで心も身体も緩めましょう。心と体のメンテナンスをしませんか?

初回来店特典
ドライヘッドスパ30分無料

●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/2025.3.31

Mia's coupon



Cherry Quilt
2/26(水)・27(木)・28(金) 10:00~15:00
スプリングセール
店内商品10~30%OFF
特価品多数有り

県内随一の品揃えを誇るパッチワーク用品の専門店。セール期間中も、ランチのご予約承ります♪

Mia's クーポン持参で
店内商品10%OFF

●他券との併用不可。●一人につき1回までご利用可能です。●セール期間は対象外。●一部除外品あり。

有効期限/2025.3.31



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!!

地域のお弁当屋さんを運営する就労支援事業所! お弁当の制作〜販売補助など様々なお仕事があります。調理作業 未経験の方も活躍中! 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

☎月~金曜 8:00~15:00

☎土・日曜



詳しい情報はコチラ▶



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

☎10:00~21:00

☎日曜(不定休有)

☎近隣のコインP利用



minorio

宇都宮市駒形町

☎9:30~20:30(最終受付18:00)

☎月・水・金曜のみ22:00まで

☎不定休

☎有※最寄りバス停より徒歩1分



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. 41

卒業・入学シーズンにも最適! 基本のコサージュ

シーンに合わせて作っても!



胸元を華やかに彩ってくれるコサージュ。基本のコサージュの作り方をご紹介します。卒業・卒業式、入学・入学式にはもちろん、お祝いの場にも使えます。好きなお花を組み合わせて、ぜひトライしてみてくださいね。



用意するもの
お好みのリボン、ハサミ、フローラルテープ、コサージュピン、ワイヤー、お好みの造花3種類ほど



Step.1
造花の茎をカットし、ワイヤーをぐるぐると巻き付け、茎を作ります。フローラルテープをワイヤーに巻き付けます。フローラルテープは引っ張りながら巻くのがコツです。



Step.2
メインの造花が正面を向くように造花をまとめ、茎をリボンで巻きます。リボンでコサージュピンを巻き込み、固定します。こうするとコサージュピンが外れにくくなります。



ワンポイントアドバイス

あとからカットして調整できるように、ワイヤーで作る茎は長めにしておくのがポイント。今回は約10cmにしました。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- 野菜が摂れる豆腐入りハンバーグ
- ベーコンとセロリのコンソメスープ

調理時間 約30分

野菜が摂れる豆腐入りハンバーグ

- 牛・豚ひき肉 100g
- 塩 少々
- 卵 2/3個
- ほうれん草 1/3ワ
- もやし 100g
- 豆腐 1/3パック
- パン粉 1/2カップ
- 牛乳または水 大2
- こしょう 少々
- 油 大1/2
- A さとう 大2/3
- A しょうゆ 小1
- A トマトケチャップ 大1
- A ソース 大1
- 葉野菜 適量
- ミニトマト 2個

ベーコンとセロリのコンソメスープ

- ベーコン 2枚
- セロリ 2/3本
- 玉ねぎ 小2/3個
- 水 400ml
- コンソメ 2/3個
- B 酒 大2/3
- B しょうゆ 小2/3
- B 塩、こしょう 少々

作り方

野菜が摂れる豆腐入りハンバーグ

- 1 パン粉は牛乳または水で湿らせておく。(1カップ200ml)
- 2 ほうれん草はゆで、水にさらして水気を絞り、もやしと共に短めのざく切りにする。
- 3 ひき肉に塩を加えてよくこね、卵、2、豆腐を細かくつぶしながら加え、1、こしょうを混ぜる。1人あたり2個の小判形に成形し、中央をくぼませる。
- 4 フライパンに油を熱して3を中火で焼く。焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。火が通ったらちぎった葉野菜、ミニトマトと共に盛る。
- 5 4のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、ハンバーグにかける。

ベーコンとセロリのコンソメスープ

- 1 セロリは筋を取って斜め切り、葉はざく切り。玉ねぎはくし形切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 鍋に水、コンソメを煮立て、1を入れて煮、Bで調味する。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ橋木フーズ

Mia Kawaii Item

キッチンや洗面台、お風呂など、おうちの中でも使う頻度が多く、汚れやすい場所でもある水回り。こまめに掃除して、汚れを溜めこまないことが大切です。今回は、気になったときにサッと使える便利なお掃除アイテムをご紹介します。日ごろの小まめな“小掃除”で、スッキリキレイをキープ!

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店3F キッチン・家庭用品売場

洗面スポンジ POCO 吸盤付き



418円

洗面台周りなどの好きな位置に吸盤で取り付けられるスポンジ。泡立ち・耐久性に優れ、浮かせて収納できるので通気性も良く、スポンジを清潔に保てます。

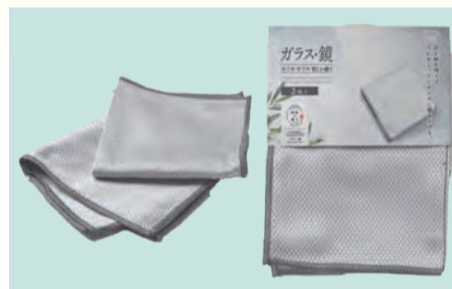
水垢とりダスター



385円

いろいろな形に添って指先感覚で使いやすい、クロスタイプのダスター。洗剤を使わずに水垢をスッキリ落とせます。表裏が異素材のため、使い分けもOK。

ガラス・鏡ピカッとクロス



480円

ガラスの水垢や手垢、蛇口の磨き上げにぴったりのクロス。マイクロファイバー繊維が汚れを取って水分をすばやく吸収し、拭き跡を残さずピカピカに。

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。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!



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
10:00~17:00
土・日・祝日
(4月からは土曜営業)



Mia's Work

放課後クラブ支援員 正支援員 臨時支援員

社保付き・扶養内勤務など、働き方はご相談ください!

- 内容 放課後の小学生と楽しく過ごしてもらうお仕事です。
- 勤務地 宇都宮市内(清原・瑞穂野・宝木・戸祭地区)
- 給与 [無資格]時給1,060円~/[有資格]時給1,240円~
- 時間 通常 13:00~19:00 内で応相談(週2日~)
- 休日 土曜・小学校長休暇期間 7:15~19:00内で応相談
- 資格 日祝/年末年始/シフト制
- 待遇 未経験OK(無資格可)、学生も可
- 応募 社保完備・交通費規定支給、車通勤可
- 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を郵送ください。

とちぎYMCAグループ
アフタースクール事業部
宇都宮市松原2-7-42 平日 10:00~19:00
028-624-2542



タウン情報紙 Mia 配布員募集!

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)

詳しくは下記までお問い合わせください
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

業務拡大につき 社員募集 営業・経理総務・制作編集

宇都宮市内12万部発行、フリーペーパー「Mia」を一緒に盛り上げる仲間を募集中!!

募集職種 ①営業(正社員) ②経理・総務(契約社員) ③制作・編集デザイン(契約社員)

業務内容 ①フリーペーパー「Mia」のマーケティング ②経理事務、総務事務 ③紙面広告制作・チラシ・ポスター制作。デザイン経験者優遇

応募資格 ①②③共通/Word、Excelの基本操作 ①PPの基本操作 ②経理事務の経験ある方、簿記検定3級以上あれば尚可 ③Macの操作、Illustrator、Photoshopが使える方

給与 当社規定による ①基本給(年齢給+職能給)職務内容、技能、勤務成績、年齢等を考慮して各人別に決定。諸手当あり。②③個々のスキルを元に給与額を決定。諸手当あり。

休日 年間休日120日(日・祝日 他当社カレンダーによる) ※基本的には土日祝

待遇 社会保険完備(業務災害保険上乗せ加入)社員食堂有、分煙室完備

応募方法 お電話にて問い合わせのうえ、履歴書(写真貼付)と職務経歴書を郵送もしくはメールでご提出ください。書類選考通過者を対象に面接のご連絡をいたします。

応募先 お問い合わせ 028-688-7850(平日 9:00~16:00) tsukagoshi@tochigi-dc.co.jp (採用担当 経営管理室 塚越)

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) 〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社5階

HPはこちら

不動産

売却査定・買取活動強化期間中!

土地 戸建 マンション アパート 駐車場

ハウズ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

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 ハウズゲート
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。

ニチイの医療事務講座

受講料 20%OFF

※キャンペーン※

期間 2025年3月20日(木)
※通学コースは1-3月期講習クラス対象

通学コース **51,200円** (税込) 通信コース **38,280円** (税込)

さらに、ニチイに就職すると**受講料最大3万円キャッシュバック!** ※条件あり

魅力とは? ライフスタイルに合わせた働き方ができ、家庭と仕事を両立しやすい! 病院やクリニックは全国各地にあり、自宅の近くで働く職場を見つけやすい! 医療機関は増加傾向にあり、好不況にも左右されにくく長く安定して働ける!

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください!

ニチイ宇都宮校 ☎0120-780-973
住所/宇都宮市馬場通り1-1-11 宇都宮TDビル2F (平日 9:00~17:15) [資料請求番号: C9FJ]

ニチイでは、皆様に安心してご来校いただくために、感染症対策を実施しています。

まなびネット 検索

ニチイ

Mia 読者プレゼント

応募締切 3月4日(火) 必着

3名様 栃木県産 季節のおまかせ花束

実は栃木県は、お花の栽培も盛んです♪JA全農とちぎホームページでは、栃木県産のお花を購入できる「とちぎの花販売協力店」をご紹介します。さらに、とちぎの花公式Instagramでも情報発信中! Instagram内で「#とちぎの花」と検索してみてください。栃木県産の花束はインターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でもご購入いただけます。

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、賞品の発送のみに利用いたします。

中国美術
中国書画
現代アート
絵画
腕時計・指輪
掛け軸
茶道具
刀剣
陶磁器
楽器

おかげさまで 来場者数 **10万人突破**

美術品・骨董品 鑑定・査定 無料

お宝なんでも鑑定会

日時

3/7(金) 11:00~16:00

3/8(土) 10:00~15:00

3/9(日) 10:00~16:00

場所

ホテル東日本宇都宮
宇都宮市上大曾町492-1 3階特設会場

榊原会館 那須塩原市豊浦中町100-10

中国美術・刀剣
現代アート・掛け軸・焼き物
絵画・楽器・宝石ジュエリー

詳しくはホームページで **本郷美術** 検索

YouTube 栃木 鑑定会

本郷美術骨董館は、TBS「THE TIME」総合司会:安住紳一郎 TBSラジオ「安住紳一郎の日曜天国」の番組スポンサーです。

東大赤門前で50年の実績

本郷美術骨董館

お問い合わせ **0120-518-100**

東京都文京区本郷5-25-17 本郷美術ビル2階 東京都公安委員会許可 第305471009552号 美術商

個別で美術品の出張査定・遺品整理・相続のご相談にもご対応いたします。