

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.140

2025 3.22

次号発行は4月12日です

お祝い事にもぴったり！ テレビで紹介された極上うな重

コクのある甘みが特徴の秘伝のタレを使い、ふっくらと蒸し焼きされた鰻が自慢の注目のお店。健康や美容に効果のある鰻をより多くの人に楽しんでもらいたいと、リーズナブルに提供しているのも同店のこだわりです。今回おすすめする「上うな重 松 (2,900円)」は、脂の乗りが抜群の鰻をぜいたくに一尾分味わえる、店一番人気のうな重。香ばしく焼いた鰻は臭みが全くなく、お子様にも好評です！初めてでも入りやすいもてなしで、鰻屋さんデビューをする方にもおすすめです。テイクアウトも気軽にご利用ください。宇都宮市内で3店舗営業中です！



鰻の成瀬 宇都宮店

〈宇都宮店〉
住 宇都宮市築瀬町1779-4
☎ 080-6342-8200
営 11:00~14:00
17:00~20:00
休 無休 P 11台 🚶

〈宇都宮上戸祭店〉
住 宇都宮市上戸祭4-6-10
☎ 070-2368-4207 P 14台 🚶
〈宇都宮下川俣店〉
住 宇都宮市下川俣町121-5
☎ 080-9004-1910 P 11台 🚶

Present

「Mia140号を見た」と声がけしたお客さまに、
ソフトドリンク1杯プレゼント
(グループ利用可/テイクアウト時はお茶缶になります
他割引と併用不可/有効期限 2025年4月30日)

大黒屋 (質)
ブランド品・高級腕時計
電化製品他高価買取中!

宇都宮東店 P **028-612-4871**
かんたんLINE 査定はコチラ
宇都宮市今泉町2996-5(1F) ▶ 定休日: 毎月第一・第二月曜日
▶ 営業時間: AM10:00~PM7:00

宇都宮大通り店 **028-651-3262**
かんたんLINE 査定はコチラ
宇都宮市馬場通り2-3-1 (Mビル1F) ▶ 定休日: 無休
▶ 営業時間: AM10:00~PM7:00 (年末年始除く)

トヨタ YARIS

好きな色にぬってオリジナルきんちゃくを作ろう!

存在感抜群な特別なYARIS

完成したぬりえを、お近くのカラー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。
※ぬりえはクレヨンやマジックなど濃い色でぬっていただくと、きれいにプリントできます。

Debut!
特別仕様車 Z "URBANO"

Photo: YARIS特別仕様車Z"URBANO"ハイブリッド(1.5L+モーター・2WD・5人乗り)
[本車はZ(ハイブリッド・2WD)]。ボディカラーの特別設定色ブラック(202)×ブラチカホワイトパールマイカ(089) [2VP] (消費税込22,000円)はメーカーオプション。ファンダーエンブレム(消費税込8,800円<取付費が別途必要>)ドアミラーステッカー(消費税込3,300円<取付費が別途必要>)は販売店装着オプション。下記の価格には含まれておりません。■写真は合成です。

車両本体価格 **2,689,500円** (消費税込)

*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2025年3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。



トヨタカラー栃木

本社/宇都宮市上横田町798番地
0077-78-1233
トヨタカラー栃木 🔍 検索

トヨタカラー栃木
ホームページ



YARISについて
詳しくはこちら



&カフェ・&レストラン特集

Mia de プラス
まちあるき

..... &CAFE・&RESTAURANT

オススメ

さまざまな施設内にある
カフェやレストランをご紹介します。
施設を訪れる“ついでに”はもちろん、
カフェやレストランのついでに
施設を利用するのも大歓迎です。
「&」ならではの新たな出会いや
気づきも楽しんで♪

【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。



左：企画展会期中（～3/23）限定・数量限定・特製ランチ「ローストビーフ重（前菜・みそ汁・デザート・コーヒー or 紅茶付・1,200円）」

【美術館】美術鑑賞後も、カフェだけの利用もOK♪

1972（昭和47）年に開館した県立美術館の半地下にある「つくし」。年に4回の企画展に合わせて創られる「特製ランチ」を楽しみに多くの方が訪れます。

企画展「勝城蒼鳳（～3/23）」をイメージした「ローストビーフ重」も、会期中にリピーターが続出するほど好評です。前菜はもちろん、上質な牛肉によるやわらかジューシーなローストビーフもお店で丁寧に手作り。ランチ時でもハンドドリップにこだわるコーヒーにも大満足です。喫茶店運営の傍ら、長年、



油絵制作に親しんできた店主の仲沼真知子さん。同店について、「アートを身近に感じながら、アート好きなお客さまと触れ合える最高に幸せな職場。ゆったりとお過ごしいただければ」と話してくれました。

カフェレストラン つくし

住 宇都宮市桜4-2-7 県立美術館内
☎ 028-621-3566
営 10:00～16:30 (L.O.16:00)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、
ほか休館日に準ずる
席 25席 P 有
HP <https://www.art.pref.tochigi.lg.jp>



「CIAOスペシャル（日光高原牛の煮込みハンバーグ・サラダ・小鉢・スープ・雑穀米・ミニスイーツ付・1,030円）」

【県庁】心をこめて手作り。県産野菜たっぷりランチ♪

近代建築様式によって建てられた旧庁舎を移築・保存している昭和館（見学無料）。クラシカルな階段手すりやステンドグラスを眺めつつ「CIAO」のある2階へ。

“新鮮でおいしい”と県産野菜たっぷりのランチや、旬のどちあいかを使ったスイーツまで手作り。とちぎ和牛の定番「ビーフカレー」と季節ごとに替わるメニューが楽しい「CIAOスペシャル」もおすすめ。数量限定・日替わり「旬菜プレート」は、メニュー表（2週間前に店内配布）を見て予約する人も多い大人気メニューです。就労支援事業として運営している「CIAO」。心のかもったメニュー、スタッフの明るい接客からも元気をもらえます。館内には、迎賓館さながらの優美な大広間の正庁もあり必見です。



ふくしレストラン CIAO

住 宇都宮市埴田1-1-20 県庁敷地内 昭和館2F
☎ 028-623-2924 営 10:00～16:00
休 土・日曜、祝日 席 36席
P 有(庁舎地下・2時間まで無料)
HP <https://suginomekai.or.jp/facilities3/>

【図書館】本を片手においしく、ゆったりとしたひと時を♪

東図書館や市役所の出張所も併設されている宇都宮市東市民活動センターの大きな建物の一角にある「copain est」。かわいらしいカフェの店先では、スタッフ手作りのクッキーも販売しています。

壁一面ガラス窓の開放的な店内で味わえるのは、ナポリタンやビーフカレーなどの洋食メニューのほか、スタッフが生地から手作りしているマフィンなどのスイーツ。お得なドリンクとのセットもおすすです。「copain est」は、難病や障がいを持つ人たちの就労支援の場として運営。「おいしく、ゆったりと過ごしていただくことで、スタッフの励みにもなりますので、ぜひ気軽にお立ち寄りください」と、店長の赤羽さんが笑顔でメッセージを寄せてくれました。



チキンライスと玉子焼きで包んだ一番人気の「オムライス（750円）」。お得なセットドリンク（200円～）も一緒にどうぞ



左：「自家製マフィンセット」と「手作りクッキー」

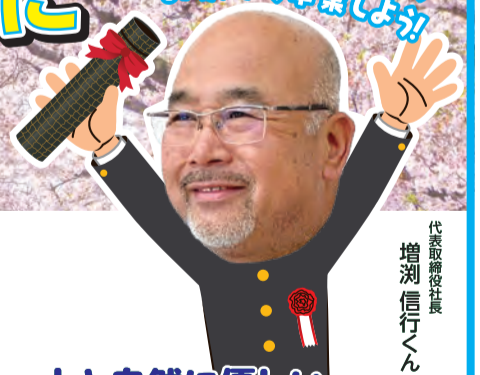
コパンエスト カフェ copain est

住 宇都宮市中今泉3-5-1
東市民活動センター内(東図書館併設)
☎ 080-4477-9639
営 9:30～16:00 (L.O.15:30)
休 土・日曜 席 18席 P 有
HP <https://ycopan.com/cafe#est>

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。

不用品いっぱいのお家から卒業しよう!



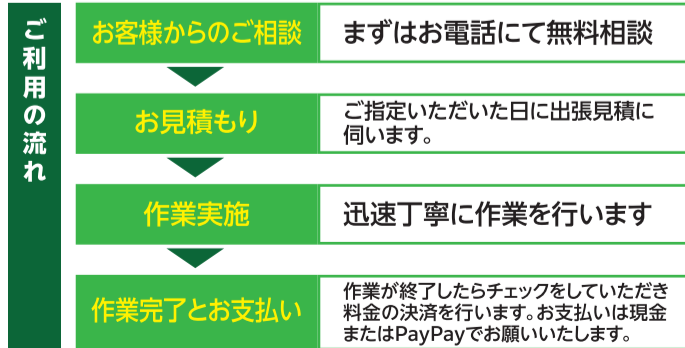
代表取締役 増淵 信行くん

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

☎ 0120-530-819

〒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

受付時間/9:00～18:00 定休日/日・祝・年末年始



<https://magic-work.jp/>

LINE@301rkivo



左:週替わり「健康食」の一例「鯖のカレーソーテーランチ(茶碗蒸し・生春巻き・スープ・十六穀ご飯付・880円) 右:「彩り御膳(前日までに要予約・2,750円)」

【病院】食べて学んで→日々の食事をヘルシーに♪

パノラマの眺望も魅力の「ななつ星食堂」は、“食べて、学ぶ”がコンセプト。塩分、カロリー控えめで、栄養バランスのよい食事を取りたいけど、「塩は何gまで使っているの?」「味気なくなってしまうのでは」……などと思いませんか。

「週替わり『健康食』の塩分は1食2~3g、カロリーは600kcal前後ですので、生活習慣病が気になる方や、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の方も安心して食べられます」と話す、管理栄養士の田中さん監修による朝食、昼食を提供。おいしくて多彩な「健康食」のほか、麺類、定食などでも健康的な食事を体感できます。スパイスやお酢を使うことで減塩&カロリーダウンなど、自宅でも役立つ工夫も満載。ぜひ、家族で訪れてみて。



ななつ星食堂

〒宇都宮市平出町368-8
宇都宮東病院 糖尿病センター3F
☎ 028-664-1624 営業 8:30~14:00(L.O.13:30)
休 火・土・日曜、祝日 席 75席(◎) P 50台
HP <https://www.hokutokai.or.jp/diabetes/restaurant/>



左:その時期に採れた自家栽培の野菜を盛り付け「ぴいちゃん'sファーム飯(スープ・サラダ付・1,000円)」

【キャンプ場】LRTでキャンプ・サウナ・カフェごはん

LRT平石中央小学校前停留場から徒歩3分。広々としたアウトドア施設でキャンプやBBQを楽しみ、バレルサウナでととのうのもOK。カフェでは、遊び心満載のくつろぎ空間で多彩なメニューを味わえます。

カフェ店内で目を引くのは、キャンピングカー仕様の'67年型ワーゲンバス。車内で食事のできるの、カップルや子どもたちにも大人気です。一推しは、無農薬野菜を彩り豊かに盛り付ける「ぴいちゃん'sファーム飯」。上質な豆や茶葉で淹れるコーヒーや紅茶、アルコールメニューも一緒にご賞味を。LRTで気軽に訪れ、非日常空間でリフレッシュ。プチ旅行気分を満喫できること請け合いです。



カフェ&アウトドア ぴいちゃん'sファーム

〒宇都宮市下平出町446-4 ☎ 080-2551-5891
営業 10:00~14:00(L.O.13:30)
17:00~21:00(L.O.20:30)
※キャンプサイト、サウナルーム(ともに要予約)はプランにより異なる
休 水・木曜 席 25席(◎・◎) P 10台
HP Instagram @pchans_farm



のんびりお花見を楽しめる 自然豊かで広大な公園

栃木県が誇る清流・那珂川の河畔に広がる、広大な公園です。公園内にはソメイヨシノをメインにサトザクラ・ヤエザクラなど約260本の桜があり、園内をのんびり散策しながらお花見が楽しめます。この時期はまだ雪が残っている那須連山を遠く一望でき、季節の移り変わりを感じられる美しい風景が楽しめるのもここならではの！

芝生の自由広場は春のピクニックにぴったり。その横には清水池を中心とした日本庭園や水生植物園もあります。子ども広場には昨年新設されたばかりのインクルーシブ遊具もあり、大人から子どもまで楽しめます。春のぼかぼか陽気に包まれながら、のんびりお花見を楽しめるスポットです。

那珂川河畔公園
〒那須塩原市黒磯365-1
〈問い合わせ〉
那須塩原市都市公園管理事務所
☎ 0287-36-6040

Mia'sライター
オススメの逸品

サクマ製菓株式会社の「とちあいか®みるく」

今回の担当
ライター みかみ

栃木のお土産コーナーで発見した「とちあいか®みるく」。こちらは、みなさんも一度は食べたことがあるであろう、ロングセラー商品「いちごみるく」を1970年から発売しているサクマ製菓さんの新商品！しかも栃木限定商品です。

県民としてこれは見逃すわけにはいかないと早速購入。いただいてみると「とちあいか」の香りともろやかな甘さが口いっぱい広がって、まるでイチゴそのものを食べている感覚に。サクサクとした食感のミルクのミルフィーユ層のバランスも楽しめます。濃厚なとちあいか果汁を使い、華やかな味わいに仕上げたキャンディを、ぜひ味わってくださいね。もちろんお土産にもおすすめです。

サクマ製菓
〒東京都目黒区中央町1-5-2
☎ 0120-153693 (お客様相談室)
営業 9:00~12:00/13:00~16:00 休 土・日曜、祝日

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。

古懐民か家し風く平も屋新リしノいベ

NEW モデルハウス OPEN
-Old Fork House-

市貝町赤羽 随時見学会開催中

ケー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

ご予約方法
平屋×フルリノベ
市貝町赤羽
ご予約はQRコードから

土地 戸建 マンション アパート 駐車場

©白井慎人・双葉社・エイ・テレビ朝日・ADK

不動産

売却査定・買取活動 強化期間中!

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

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 ハウズゲート
☎ **0120-803-510**
〒321-0968 栃木県宇都宮市中泉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。

スマホから簡単! ご購入・内覧予約もOK

育 「宮っこトライ」で職業体験に挑戦!

宇都宮市職業体験 宮っこトライ MIYAKKO TRY

「宮っこトライ」は、宇都宮市が市内在住・在学の小学4年生から6年生を対象に実施している職業体験プログラムです。このプログラムは、子どもたちが将来の夢や職業観を育むことを目的としており、市内の企業や店舗、

工場などでの実際の仕事体験や見学、学びの機会を提供しています。4月からは、新4年生の登録がスタート!対象となるみなさん、ぜひ「宮っこトライ」で、さまざまな職業体験にチャレンジしてみませんか?

●「宮っこトライ」について

対象者:市内在住・在学の小学4年生から6年生
実施日時:土・日曜、祝日、長期休業期間(夏休みなど)に、1回1～3時間程度

実施場所:市内の店舗や工場など

体験内容:(1)仕事の体験

営業中の店舗で、従業員の方に教えてもらいながら仕事の体験などをする。

(2)仕事の見学

工場などを実際に見学しながら、仕事の内容や使用している装置などについて説明を受ける。

(3)仕事を学ぶ

事業所の会議室などで仕事の説明を受けたり、仕事の内容について学べる模擬体験をする。



●体験の流れ

1. 専用ホームページに利用登録
2. 体験したい事業所を検索・申込み
3. 参加者を抽選にて決定
4. 仕事の体験・見学
5. 専用ホームページのアンケートに回答

「Mia」を発行している、栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社もライター体験として「宮っこトライ」を実施。参加してくれた「しょうぞうくん」が、取材をして実際に書いてくれた記事が「Mia134号(2024年12月21日発行)」に掲載されました。

将来の夢が見つかるきっかけにもなる「宮っこトライ」。まずはホームページで詳細をご確認していただき、登録してみてくださいね。

問合せ先:宮っこトライホームページ <https://miya-try.jp>

知 単価価格表示で賢く買い物

みなさんは「単価価格表示」をご存じですか?この表示は「ユニットプライス」とも呼ばれ、賢く買い物をするための便利な指標です。今回は、単価価格表示を活用するコツをご紹介します。ぜひ毎日の買い物にお役立てください。

●「単価価格表示」とは?

「単価価格表示」とは、「100gあたり〇円」などのように、商品の内容量や重量に対する価格を示したものです。特にスーパーでは、さまざまな商品の価格表示の横に記載されていることが多いので、チェックしてみましょう。



●どんなメリットがある?

「単価価格表示」を確認することで、同じ種類の商品を比較しやすくなり、どちらがお得かを判断しやすくなります。また、価格だけでなく品質を見極める力を養うきっかけにもなります。



読者投稿

読者さんおしえて! 〈春の足音〉

読者投稿用
メールフォーム



玄関先の春

久しぶりに実家に帰ったら、玄関先にデイジーの花が飾ってありました。花好きな母が購入したようです。かわいなお出迎えに春を感じました!



ペンネーム みさおさん

我が家の恒例行事

野菜の種まきを、今年も孫に手伝ってもらいました。これから暖かくなって、すくすくと育っていつくれるはず。孫と一緒に大きくなーれ!



ペンネーム みやばあさん

4/26号は「自慢のペット」を特集! 上部QRで内容を確認のうえご応募ください【締切 4/6(日)】

シーズンは終盤戦!!

プロバスケットボールチーム 宇都宮ブレックス

3.26 WED vs. 仙台89ERS

4.9 WED vs. 越谷アルファーズ

4.12 SAT vs. 京都ハンナリーズ

4.13 SUN vs. ブレックスアリーナ宇都宮

BREXバスケットボールスクール&チアダンススクール
初心者歓迎! 新規スクール生募集中!!

バスケットボール チアダンス

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

WE ARE TOCHIGI

HOME GAME

3.26 WED KICK OFF 19:00 vs ベガルタ仙台

3.30 SUN KICK OFF 14:00 vs 栃木シティ

4.6 SUN KICK OFF 14:00 vs ヴァンラーレ八戸

4.20 SUN KICK OFF 14:00 vs ツエーゲン金沢

FKD宇都宮店・インターパーク店 今週の催し物のご案内

宇都宮店

■期間:3月19(水)~28日(金) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時に閉場させていただきます

宇都宮店
大催事会場
3F

春の大北海道物産展

※商品は豊富にご用意しておりますが、数量限定品同様、売り切れの際はご容赦くださいませ。また、天候・水揚げの状況や交通事情等、諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容変更などがございます。予めご了承くださいませ
※商品の写真は、調理例・イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます。
※3階大催事会場はポイント付対象外とさせていただきます。ご了承くださいませ

実演 **初出店**

札幌市/
金獅子精肉店
ヒレやハラミ、北海道産牛肉7種
類詰まった金獅子名物弁当です
◎北海道産
牛一頭食い
ステーキ弁当
(1折)
税込2,430円

実演

札幌市/
札幌蟹工船
ご飯の上に蟹が敷き
詰められた豪華な
蟹弁当です
◎蟹工船大漁
弁当(1折)
各日50折限り
税込2,430円

実演

森町/
いかめし阿部商店
イカの胸に米を詰めて
甘辛く煮た森町名物の
ロングセラー駅弁です
◎いかめし
(1折) 税込990円

実演

帯広市/北の舞
特大の赤海老、
ボタン海老とカニ・うに・
いくらなどを盛り付けた
豪華贅沢海鮮弁当です
◎十勝の恵み(1折)
税込2,700円

実演 **初出店**

自家産の小麦「春よ恋」を中心と
したブレンド小麦、バター、ミルク
を主原料で作る揚げドーナツは
もちふわで牧場らしい味わい
豊かなドーナツです
◎町村ドーナツ各種
(1個) 税込303円~432円

実演 **初出店**

江別市/町村農場
季節のフルーツと自家産
チーズなどをトッピングした
人気サンデーです
◎いちごと
ピスタチオのサンデー
(1個) 税込1,100円

実演 **初出店**

札幌市/カヌリッシュ
生地はラム酒を使用した王道のカヌレです
◎トラディショナルカヌレ
(1個) 税込290円

実演 **初出店**

札幌市/プレッツェリア
フルンタイプのプレッツェルの中にチョコ・一番人気商品です
◎バタープレッツェル
(1個) 税込460円

実演

小樽市/大和水産
小樽名物ソフトな食感が特徴の揚げ蒲鉾です
◎厚揚げ蒲鉾(イカ・ホタテ・海老)
(各1枚) 各税込600円

実演

札幌市/札幌船八
フルブルと柔らかくジューシーな牡蠣と優しい甘味のタレが人気
◎牡蠣の柔らかか煮
(100g) 税込1,296円

実演

札幌市/北海道かぶき者
刺身用のタコを使用したプルプルでジューシーなタコの唐揚げです
◎タコの唐揚げ
(100g) 税込1,080円

実演 **初出店**

小樽市/北の食品
独自のブレンドで海藻七草の風味と美味しさをお届けします
◎海の七草汁
(50g、1袋) 税込1,458円

実演

小樽市/木の屋
独自の製法で厚布をまるやかにし、ちりめん海苔を加え湯気に仕上げました
◎日高昆布ちりめん
(160g、1袋) 税込1,458円

実演

札幌市/三友食品
北海道噴火湾産の帆立を使用した貝柱です
◎まるごと貝柱
(60g) 税込1,296円

実演

札幌市/ダット
北海道産鶏肉を独自の醤油ベースのタレでじっくり煮込みカラリと揚げました
◎北海道ざんぎ
(100g当り) 税込486円

実演

函館市/海花
函館産の一番粘りがごめ
昆布を刻みまし。函館で
採れるごめ昆布が一番
ねばりが強い昆布です
◎ねばり一番
(50g) 税込1,500円

実演

北海道産の真いかの柔らかい身の部分だけ
を使い上品な味に仕上げました
◎いかしゅうまい
(8個入) 税込1,296円

実演

希少価値の高い特大サイズで、一粒一粒が
プチプチとした食感が楽しめる明太子です
◎太っ腹明太子
(100g当り) 税込1,188円

実演 **初出店**

身の締まりが良く、上品な脂ノリです
◎真ほっけ開き
(1枚) 税込1,620円

実演

独自製法でじっくり仕上げた逸品です
◎さんまのいちばんぼし
(1尾) 税込864円

実演

北海道産秋鮭をじっくり熟成。奥深い塩味と旨味あり
◎新巻本漬鮭
(3切) 税込1,620円

実演

千歳市/カルビー北海道工場
美味しさ品質を追求すれば、やっぱり北海道産じゃがいも
サクとした独自の食感とオホーツクの塩が美味しさの秘密
◎じゃがポックル
(18g×10) 税込1,100円

実演

札幌市/
札幌農学校
新鮮なミルクをたっぷり使った
贅沢な配合。北海道産の小麦と(ター
キー)軽い食感と口どけの良さ、ミルクの
豊かな風味が広がります
◎札幌農学校
北海道ミルククッキー
(12枚入) 税込650円

実演

芳ばし焼き上げたサクサクのラングドシャに、「白い恋人」の
ためにブレンドされたオリジナルチョコレートサンドしました
◎白い恋人
(12枚入) 数量限定 税込1,037円

実演

さくらの春らしい香りとも
ももの豊かな風味が
マッチした季節限定
のミルクフィユです
◎美冬(みふゆ)
さくらともも(6個入)
数量限定 税込897円

実演

ペリーの酸味をアクセントに爽やかなチョコと生チョコの
バランスが絶妙なチョコサンドです
◎ロイスバーチョコレート[ピスタチオ]
(6本) 数量限定 税込1,296円

実演

ストロベリーの洗練された、甘い香りの生チョコです
◎生チョコレート[ストロベリー]
(20粒) 数量限定 税込972円

実演

札幌市/コロッケ倶楽部
たっぷりのナチュラルチーズが入った大人気コロッケです
◎チーズフォンデュコロッケ
(1個) 税込320円

実演

室蘭市/
室蘭うずら園
北海道産うずらの
卵を使用した
クリーミーで
とろふわなプリンです
◎室蘭うずらの
プリン
(90g、1個) 税込571円

実演

地元十勝で50年以上にわたって愛されて
いる、柳月の代表銘菓です
◎三方六
(1本入) 数量限定 税込700円

実演

毎とミルクでさわやかにクリーミーに仕上げた春限定の(ラム)クレーンです
◎三方六春がさわさわやか毎&ミルクリッチ
(1本入) 数量限定 税込750円

実演

ホワイトチョコレートと北海道産生乳100%の(ター)そしてカカオ72%の
レーズンをおせたクリームをバケットでサンドしたロングセラー商品です
◎マルセイバターサンド
(5個入) 税込830円

実演

サクとした歯ごたえとともに
白いチョコレートの中から真っ
赤な乾燥梅が顔を覗かします。白
と赤の鮮やかなコントラストが
目を引くチョコレート菓子です
◎ストロベリー
チョコホワイト
(130g、1箱) 数量限定 税込780円

インターパーク店

■期間:3月20日(木・祝)~31日(月) ■時間:午前10時~午後7時 ※最終日は午後4時に閉場させていただきます

インターパーク店
大催事会場
2F

第15回 青森物産展

※商品は豊富にご用意しておりますが、数量限定商品同様、売り切れの際はご容赦くださいませ。
諸般の事情により入荷が遅れる場合や、未入荷、内容変更などがございます。予めご了承くださいませ
※商品の写真は、調理例・イメージなどが含まれております。また、一部食材が変更になる場合がございます。
※2階大催事会場でのポイント付とは対象外とさせていただきます。予めご了承ください

実演

八戸市/美膳 榎本商店
◎陸奥湾産焼はたて3色弁当
(1折) 税込2,430円

実演

青森市/カネセ高橋かまぼこ店
◎すり身天竺合せ
(6個) 税込1,350円

実演

藤崎町/コマモシフォン
◎王道アップルパイ
(18cmホール) 税込2,500円

実演 **初出店**

八戸市/青森 アルバジョン
◎みのほどうらさくチョコせんべい
(50g) 税込500円

実演

青森市/館山商店
◎手羽先揚げ
(100g) 税込486円

実演 **初出店**

八戸市/Yummy's
◎プレミアムりんご食パン
(1個) 税込1,200円

入会費・年会費 **無料** 即日発行いたします **FKDハイカード会員様** 募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすくてお得なカードです。
チャージとお買物どちらにもポイントがつかます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

手続き簡単・すぐご利用いただけます **FKD DIGITAL HAPPY CARD** デジタル ハイ カード

おすすめポイント
・LINEアプリがあれば、すぐにご利用いただけます。
・ハイカードをお持ちでない方も、LINEからすぐにご入会いただけます。
・ハイカード同様、電子マネーのチャージとお支払いがご利用いただけます。
・スマホで電子マネーやポイントの残高が確認できます。

ご入会はこちら

ハイカードもしくはデジタルハイカード新規ご入会で **300ポイント** プレゼント

FUKUDAYAポイントカードPPカードをハイカードへ交換で **100ポイント** プレゼント

新規ご入会・ご交換は
FKD宇都宮店:
3階キフト、外高サロン内
ポイントカードステーション
FKDインターパーク店:
2階ポイントカードステーション

3月19日(水)~23日(日) **5倍ポイントデー** 開催

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

ハイカード・PPカード会員様限定 特別企画

お得なこの機会にぜひチャージをご利用ください

チャージボーナスポイントキャンペーン
3月19日(水)~23日(日)は1回20,000円以上のチャージで
チャージ お買上げ **3倍** **5倍** **8倍** ポイントサービス

1,000円~19,000円のチャージでは **1倍** **5倍** **6倍** ポイントサービス

スーモカウンターの無料講座へ

賃貸?購入? 次の家で迷ったら



「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。

リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国47万組以上(2024年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい探しを無料でサポートしてくれます。

スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えてもらえ、その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介をしてくれます。

アドバイザーがあなたの要望に合わせて、“できる”ではなく、“得意な”会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心!
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。

さらにファイナンシャルプランナーによる特別講座も無料で受講できるので、分かりにくいお金のことも詳しく相談できます。

家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会
1. 何からはじめていいかわからない人は
はじめての注文住宅講座
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。

2. 必要なお金の目安を知りたい人は
注文住宅価格まるわかり講座
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。

3. 建築会社の特徴を見極めたい人は
ハウスメーカー・工務店 選び方講座
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

4. 個別に疑問を解消したい人は
個別相談会
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅

宇都宮インターパークビレッジ店
宇都宮市インターパーク4-1-3
インターパークショッピングビレッジ 1階

宇都宮店
宇都宮市馬場通り4-1-1
うつのみや表参道スクエア 3階

宇都宮ベルモール店
宇都宮市陽東6-2-1
ベルモール 2階

全国256店舗 利用組数47万組以上
※カウンター数/2025年2月末時点、利用組数/
2024年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会

開催日時 **3/18(火) - 4/6(日)**
①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は

0120-300-829
毎日受付 9:00-21:00(フリーコール)

「Miaを見て」とお電話ください♪

※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください



Mia 読者プレゼント

応募締切
4月8日(火)
必着

5名様 とちぎ和牛・ゆめポーク 合挽ハンバーグ(150g×5個) 生だれ付き

「とちぎ和牛」は栃木県を代表する黒毛和牛で、指定生産者肥育のもと、枝肉格付がA・Bの4等級以上に認定された枝肉に与えられる銘柄で柔らかく風味豊かなお肉です。「とちぎゆめポーク」は舌触りやくちどけがまるやかで、うまみ成分であるオレイン酸が、一般豚より多く含まれています。そんな「とちぎ和牛」と「とちぎゆめポーク」を使用した贅沢なハンバーグです! インターネット通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」でも販売しています。 提供: JA全農とちぎ



10名様 栃木県立美術館 企画展招待券 「谷内六郎展 一昭和ノスタルジーの世界へー」

(2025年4月19日(土) ~ 6月15日(日))
提供: 栃木県立美術館



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。

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



旬の野菜や京都から取り寄せる食材を生かした料理を提供します。お手軽ランチから懐石まで楽しめます。

お料理ご注文の方
ワンドリンク無料

●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 / 2025.4.30

DASHIMAKIひなた

☎028-678-8486
📍芳賀郡芳賀町下高根沢3932-404
🕒 11:30~14:30 / 17:30~22:00
キッチンカー出店の際は不在になります。
ご来店の際はご予約をオススメします。



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

●要事前予約・他券との併用不可。
●お一人につき1回までご利用可能です。

有効期限 / 2025.4.30

minorio

📍宇都宮市駒生町
🕒 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



Mia's coupon



肌が変わる初めの1歩♪
今なら50%OFF 春キャンペーン
1日2組様限定

整体×フェイシャルでむくみ・たるみ解消。猫背&ゆがみ改善で驚きのフェイスラインに!

初回限定ぶるん美肌ケア
通常価格 5,000円 ▶ 2,500円(税込)

●要事前予約・他券との併用不可。●女性限定。
●予約時にMiaを見たお伝えください。

有効期限 / 2025.4.30

美容カイロHappy Smile

☎090-1661-5795
📍宇都宮市ゆいの杜7-1-25
🕒 10:00 / 14:00 ※完全予約制
📞 不定休
📍 2台



Mia's coupon



たった1回でリフトアップ実感!

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クース
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 / 2025.4.30

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



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. 42

春の光をおうちの中にも取り入れて!

明るく元気な雰囲気!



黄色やオレンジなど華やかなビタミンカラーのお花を使い、春の光をイメージした元気いっぱいのアレンジです。今回のアレンジは、高さメリハリが重要なので、花器はガラス製などのしっかりしたものを選ぶのがおすすめです。



用意するもの
花器(背の高いもの、コップでも可)、ハサミ、ポピー、ラナンキュラス、マーガレット、スナップドラゴン



Step.1
花器に水を入れ、マーガレットを挿します。これが花留めとなり、自分のイメージ通りにお花を固定できるようになりますよ。水に浸かる部分の葉はカットしておきましょう。



Step.2
花留めにしたマーガレットの間に、背の高いお花からバランスを見ながら挿していきます。今回はスナップドラゴン→ポピー→ラナンキュラスの順に挿していきましました。



ワンポイントアドバイス

今回のアレンジは、高さのメリハリをつけることがポイント。お花の伸びやかな茎を生かし、大胆に高低を付けてみて。

Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- タルタルポーク南蛮
- 鶏肉とかぼちゃの洋風スープ

調理時間 約30分(2人分)

タルタルポーク南蛮

- ・豚切り落とし肉 160g
- A 酒 大2/3
- A 塩 少々
- ・片栗粉 適量
- ・油 大1/2
- ・チキン南蛮のたれ 大さじ2
- ・卵 2個
- B マヨネーズ 大2
- B 塩、粗びき黒こしょう 少々
- ・キャベツ 100g

鶏肉とかぼちゃの洋風スープ

- ・若鶏のこま肉 60g
- ・かぼちゃ 100g
- ・玉ねぎ 小2/3個
- ・にんじん 30g
- ・むぎ枝豆 20g
- C 水 400ml
- C コンソメ 2/3個
- C 酒 大2/3
- D しょうゆ 小2/3
- D こしょう 少々

作り方

タルタルポーク南蛮

- 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかけゆで卵を作る(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約5~6分蒸らし、流水で約1~2分冷やす。殻をむき、フォークで細かくつぶし、Bとあえる。
- キャベツはせん切りにする。
- 豚肉はAをもみ込む。
- フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉を焼き、チキン南蛮のたれを加えてからめ、2と共に盛り、1をかける。

鶏肉とかぼちゃの洋風スープ

- かぼちゃ、玉ねぎは薄切り、にんじんは半月切りにする。
- 鍋にC、1を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら枝豆を加えてさっと煮、Dで調味する。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシキイ橋木フーズ

Mia Kawaii Item

ダイレクトに心地よさが伝わるアロマは、睡眠前のリラックスタイムに最適。寝るまでずっと考え事をしてしまうときや、緊張が続くときにおすすめのアロマアイテムをご紹介します。まるでハーブガーデンにいるかのようなやさしい香りに包まれ、気持ちをゆるめてぐっすり眠れる空間を♪

福田屋ショッピングプラザ宇都宮店1F ナチュラルコスメバー

NEAL'S YARD REMEDIES (ニールズヤードレメディーズ)



アロマバレス リラクセーション 9ml 2,310円

寝る前に手首や首筋にさっと塗れるロールオンタイプ。心身が安らぐベルガモット・ラベンダー・フランキンセンス・オレンジゼラニウムをブレンド。

NEAL'S YARD REMEDIES (ニールズヤードレメディーズ)



ナイトタイム 5ml 3,080円

ラベンダーやローズの穏やかな香りのブレンドエッセンシャルオイル。アロマディフューザーを使うと、部屋いっぱいに心地よい香りが広がる。

PHUTAWAN (プタワン)



オーガニックグッドナイトピロースプレー 100ml 3,630円

枕や寝具など、おやすみ前の空間に吹きかけるアロマスプレー。ラベンダー・ローズマリー・マジョラムをブレンド。ほのかな甘みのあるやさしい香り。

栃木県立美術館

谷内六郎展

一昭和ノスタルジーの世界へ

谷内六郎は、『週刊新潮』の表紙絵を1956(昭和31)年の創刊号から描きはじめ、1981年に亡くなるまでの26年の長きにわたり、あたたかく優しいイラストを描き続けた画家です。

本展では、六郎がアトリエを構えた神奈川県横須賀市に建つ横須賀美術館が所蔵する多数の作品の中から厳選した『週刊新潮』表紙絵の原画に加え、小説の装丁や絵本の挿絵の原画など合わせて約220点を展示し、昭和の生活を色濃く表現した六郎のノスタルジーの世界へいざないます。



栃木県立美術館
028-621-3566

宇都宮市桜4-2-7
9:30~17:00
(入館は16:30まで)
月曜、5/7
※5/5は祝日のため閉館



無料日:6/14(土)、6/15(日・県民の日)
【関連イベント】
■谷内広美氏によるスペシャルギャラリートーク
谷内六郎の長女・広美氏に父・六郎との思い出や作品について語っていただきます。
日時:4月19日(土)午後1時30分~
■担当学芸員によるギャラリートーク
日時:4/27(日)、5/18(日)、6/1(日)
午後2時~(1時間程度)

Mia's Work

ラーメン店スタッフ アルバイトパート

- 急募! 昨年11月オープン! 主婦も活躍中!
- 内容 ラーメン店の厨房スタッフ・調理補助
 - 勤務地 下記店舗
 - 給与 時給1,200円~
 - 時間 8:30~13:30
(急募)月~木曜入れる方
 - 休日 金・土・日/シフト制
 - 資格 特になし
 - 待遇 交通費規定支給、社保完備、車通勤可
 - 応募 電話もしくは直接お店まで

無尽蔵 東武宇都宮百貨店
宇都宮市宮園町5-4
東武宇都宮百貨店 8階「スパイス」内
028-689-9393



放課後クラブ支援員 正支援員 臨時支援員

- 社保完備・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~
通常 13:00~19:00 内で応相談(週2日~)
 - 時間 土曜・小学校長期休業期間 7:15~19:00内で応相談
 - 休日 日祝/年末年始/シフト制
 - 資格 未経験OK(無資格可)、学生も可
 - 待遇 社保完備・交通費規定支給、車通勤可
 - 応募 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



石のふるさわ 正社員募集

- 勤務時間・日数・未経験歓迎
- 休日など相談OK
- 年齢問わず 退職後の方も活躍中!!

営業・販売

- 内容: 墓石及び石関係、仏壇の販売(主に栃木県内)
- 給与: 月給20万円~30万円以上 ※研修期間含む ※歩合給あり
- 時間: 9:00~20:00の間で実働8H
- 休日: 月曜

石工職人

- 内容: 墓石の基礎・造成・外構工事と墓石据付などの施工
- 給与: 月給20万円~30万円以上 ※研修期間含む ※資格取得支援あり
- 時間: 8:00~17:00
- 休日: 日曜

待遇: 社保完備、昇給年1回、賞与年2回、年末年始休暇、夏季休業、他

店舗販売スタッフや、短期のお花販売の仕事もお問い合わせください!

石工事業・土木資材・仏壇仏具 株式会社 古澤石材 028-643-4114 (採用担当)
栃木県知事許可(般27)第6289号
●本社営業所(若本) ●工場展示場(下田原) ●仏壇ショールーム(下戸祭)



丁寧にじっくり窯焼きされた甘栗は全国発送も可能



焼栗の甘い香ばしい香りが漂う入口。イートインスペースあり



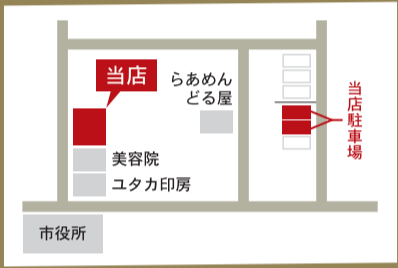
作りたてのフレッシュな生ジェラート。芳醇な香りと、滑らかでとろけるような舌触りは、店内でじっくり練り上げるからこそ味わえる!

自家製生ジェラート販売スタート

宇都宮市役所前「イシイの甘栗」併設の「イシイのジェラート」で、生ジェラートの販売がスタートしました。

生ジェラートとは作りたてのジェラートのことで、長期保存されたものと比べ食感が滑らかで、風味も新鮮。ラインナップは、まるでホイップクリームのような見た目の「ミルク」、イシイの甘栗がふんだんに練り込まれた「甘栗ジェラート」、つめたく冷やした生チョコレートそのもののような口どけの「生チョコ」、農家直送のとちあいかを使った「イチゴソルベ」「イチゴミルク」など。その他にも期間限定商品などが公式インスタグラムで発表されるので要チェック!

お好みのフレーバーやサイズを選んで、至福のひとつをお過ごしください。季節限定フレーバーもご紹介します。



イシイの甘栗 & イシイのジェラート

宇都宮市中央2-8-10(宇都宮市役所前)
☎ 028-634-4190 営業時間 10:00~18:00
定休日 年中無休 大晦日、元旦も休まず営業 P有



ホームページ



インスタグラム



JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2024-25 | NTT

ホンダヒートが宇都宮に初上陸。その“熱さ”を選手と共に感じよう!

パブリックビューイング開催!!!

@宇都宮駅東口交流拠点施設「ライトキューブ宇都宮」(宇都宮市宮みらい1-20)

三重ホンダヒート vs 東京サントリーサンゴリアス



2025
4/5
sat

14:30
キックオフ
入場無料



注目選手紹介!

三重ホンダヒートは、2026-27シーズンを目標に活動拠点を宇都宮市に移す予定なんだ!

- 12:00~ パブリックビューイング会場オープン
- 13:00~ 広場にてラグビー体験や選手との交流
- 13:45~ ラグビースペシャルトークステージ
- 14:30~ パブリックビューイング



主催：三重ホンダヒート 後援：宇都宮市
映像提供：J SPORTS
お問合せ：三重ホンダヒートPV事務局
hm_sports_info_shared@jp.honda

※イベント内容は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

ワールドカップ2度出場のスピード王
レメキ ロmano ラヴァ
1989.1.20(36歳)
178cm/95kg
リストンカレッジ
ポジション:ユーティリティーバック
ニックネーム:マノ

アルゼンチン最強の鉄壁
パブロ・マテラ
1993.7.18(31歳)
192cm/110kg
セントキャサリンズアランス高校
ポジション:No.8
ニックネーム:パブロ

国学院 橋本出身!
渡邊 式貴
1997.1.14(28歳)
176cm/88kg
国学院栃木、明治大学
ポジション:センター
ニックネーム:そーき

フィールドを駆ける貴公子!
FC・デュプレッシー
2001.2.7(24歳)
186cm/89kg
グレイカレッジ
ポジション:フルバック
ニックネーム:FC

