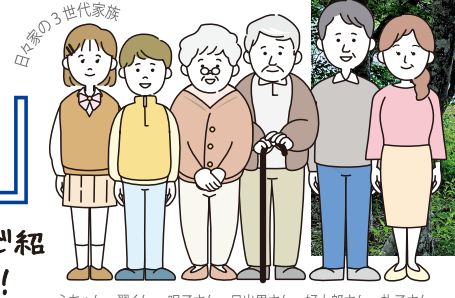


ヒビコレ家族の小さな旅

『清涼を求めて 避暑地旅』

夏を乗り切る「避暑地スポット」を、人気の過去記事からご紹介。詳しくは各Rコードまたは「ヒビコレうつつのみや」で検索！



心ちゃん 賢くん 順子さん 日出男さん 好太郎さん 礼子さん



中禅寺湖の千手ヶ浜から湖畔を望む

日光市 世界の避暑地。天空の湖

家族でモーターボート周遊！
普段は行けない場所への湖
上クルージングは興奮です！
礼子 44歳



ジェットボートで千手ヶ浜へ

中禅寺湖の西の端に広がる砂浜、千手ヶ浜。その名は
勝道上人が千住観音堂を建てたことに始まります。樹
齢200年以上のミズナラやハルニシなどが林をつくる
未開の地。湖上から猿や鹿に出会えることもあります。



湖畔のカフェ ドゥ サウア
ランチセット
ヒビコレ
過去記事

中禅寺湖 モーターボート・カフェ
ボートみはしや/日光市中宮祠2484 TEL/080-1109-5975
営業時間/9時～17時 定休日/不定休

烏山市 龍神が住む幻想的な滝

烏山では7月の25・26・27日は
あの幻想的な屋外歌舞伎
「山あげ祭」が開催です。
日出男 74歳



様々な表情を見せる龍門の滝

滝壺近くまで行ける龍門の滝は、轟音に水しぶきを体感
して、マイナスイオンをたっぷり吸収できるスポット。隣接
する「龍門ふるさと民芸館」では、民話の紹介や、滝を一
望できる展望テラス席からカフェタイムも楽しめます。



街中の各所で公演される移動式歌舞伎舞台
2025年は7月の25・26・27日の開催です
龍門の滝 山あげ祭・和菓子・食事
龍門ふるさと民芸館/那須烏山市滝414
営業時間/9時～16時 定休日/火曜日

白河市 松平定信築造の美しい湖

南湖の周囲は2.2km定信が知
人に依頼した「十七景詩歌碑」
を詠みながら散歩をしました。
順子 72歳



ゆったりと湖畔の風を感じます

大河ドラマ「べらぼう」にも登場する松平定信が築造し
た日本最古の公園「南湖公園」。身分の差を越えて誰も
が憩える「土民共楽」という理念を掲げ、いつでも誰も
が訪れることのできる塙のない美しい湖の公園です。



南湖公園 南湖神社・カフェ
南湖神社/福島県白河市菅生館2
営業時間/9時～16時

濃厚くまんばちシロップ
贅沢な大人の天然かき氷
果肉や果汁をたっぷり贅沢に使用し、着色
料・保存料を使わず身体に優しい素材で仕
上げた、希少な国産「くまんばち濃厚シ
ロップ」の果実本来の美味しさを、ふんわ
り食感の天然かき氷で楽しみください。

5種類のフレーバーをお楽しみ下さい！
ガーデンガレージラボ
ISIDENエクステリア
さくら市草川10-16 不定休
営業時間 月～土 8時～21時
日 8時～17時
※ラストオーダーは閉店30分前
TEL.028-682-3358
Instagram

日光にオープン！
本格手打ち十割蕎麦
ひと口すれば、広がる香りと心地よいコ
シ。そば本来の風味にこだわり自家製粉した
細打ち蕎麦は、透き通る美しさが食欲をそそり
ます。ゆつくりと身体に染みわたる、十割な
らではの滋味をぜひご堪能ください。

伝統を受け継ぐ、こだわりの味
そば処Q.庵+日光店
日光市塩野室町750-1
営業時間/11時～14時半※そば無くなり次第終了
定休日/金曜日
TEL.080-5153-6091
ヒビコレHP

こだわり館、香ばしい薄皮
「天然モノ」と呼ばれる一丁焼の型
で焼く、あんこたっぷりのたいやき
たい焼いた [たいやきやいた]
宇都宮市西の宮1-15-14
定休日:月・火・水曜日
予約はお電話どうぞ
TEL.028-648-6807
食べログ

元祖きつねがわチキン
毎月5日・25日の「子供の日」は、
モチモチキン半額デー！
那須どり お持ち帰り専門店
宇都宮市上戸祭2-3-16
営業時間/11時～14時 16時～20時
定休日:不定休
TEL.028-612-2436
ホームページ

お友達募集中！ 紙面やヒビコレ文化教室、イベント情報を発信。文化教室やイベントへの参加申込みなど、
手軽に使える『ヒビコレうつつのみや公式LINE』QRコードから簡単にお友達追加できます！
お友達追加！ ヒビコレLINE

公式ウェブサイト フェイスブック インスタグラム

美しい人生のお手伝い。
ご自宅への訪問美容室サービス
「自宅や施設に、お伺いします」
いつでも若々しくありたいという
想いにビューティアトリエグループ
はお応えいたします。お身体の具合
で美容室へ行くことを諦めてしまっ
ている方へ、介護と福祉を学んだ理
容師・美容師がご自宅や施設など
に訪問して、ヘアカットにシャン
プー、カラーやパーマなど、店舗と同
様に丁寧な施術を行います。ベッド
に横になったままでのカットなど、ご
相談の電話をお待ちしております。
親御さんへのプレゼントとしても大変
喜ばれている訪問美容室です。

宇都宮とベトナムに美容室・理容室12店舗
ビューティアトリエ グループ
宇都宮市江曾島本町12-6 受付/10時～18時
ご相談だけでも大歓迎です！
TEL.0120-48-8837
訪問美容HP

気になる方はまず見学へ！
無料体験 実施中！
Big Tree
HOT SPORTS CLUB
暑さに負けない！涼しい室内で
コツコツ『貯筋』生活
運動はこれからをもっと楽しむ
ための投資です。大切な人と過
す時間を支える健康は「貯筋」
という小さな習慣から始まりま
す。マシンでのトレーニングだけ
ではなく、ストレッチやヨガなど
楽しいプログラムも満載で、身体
にやさしいプールでの水中ウォー
キングも好評！運動後はスバ
ヤサウナでリラクゼーションも楽
しめます。運動が苦手な方やジム
が初めての方も、専門スタッフが
サポートしてくれるので、安心し
て楽しく続けられます！

体力の衰えを感じたその時が、始めどき！
ビッグツリースポーツクラブ
宇都宮市桜5-2-5 営業時間/月～木 10時～22時
土 10時～21時
日・祝 10時～19時
定休日/金
TEL.028-639-7777
体験・見学予約

先着3棟限定！足場代込み！
外壁塗装 特別キャンペーン
エアコンクリーニング
通常価格 10,000円が (税込) 3,000円
お掃除機能なし
通常価格 16,000円が (税込) 5,000円
お掃除機能あり
外壁塗装
Before After
先着3棟 足場代込み！
100㎡ 45万円 (税込) ～
現場確認にてお見積り
排水管クリーニング
通常価格 16,000円が (税込) 5,000円
今年も夏も、昨年に続き長く猛暑
になると予想されています。本
格的な夏がくる前にエアコンクリ
ーニングがオススメです！プロの技
術でエアコンの奥の汚れまで徹底
洗浄すると、カビや雑菌の除去、ニ
オイの改善、光熱費の削減など嬉
しい効果がたくさん！当店は外
壁塗装や屋根工事などのリフォーム
からハウスクリーニング、家事
代行まで幅広くお客様のサポート
を行っています。お客様の満足度
を最優先に、格安・安心・丁寧な対
応の当店でぜひお任せください。

合同会社 Win堂
宇都宮市郷2丁目7番3号IRビル郷郷3-D
受付時間/9時～17時
定休日/日曜・祝日
TEL.050-5536-3135
クリーニングの様子を動画で
チェック！

宮の橋屋台
7月7日に宮の橋で開催された
『復活! 宮の橋屋台』&『水辺で乾杯!』
家族で夕涼みに行ってきました！
宇都宮の玄関口「宮の橋」の賑わいを取り戻そうと始まった市
民団体「宮の橋・田川活性化プロジェクト」が企画した『復活!
宮の橋屋台』。今回は、7月7日7時7分に全国213カ所の水辺
で一斉乾杯を行う『水辺で乾杯!』も併催されて、たくさんの方
が、田川の風に吹かれて夕涼みを楽しんでいました！

7月7日は「川の日」!?
国交省が制定し、河川へ
の関心を高め、地域環境づく
りへの意識を高めることを
目的としているそうです。

宇都宮の玄関口「宮の橋」の賑わいを
昭和20年から40年余り続いた「宮の橋屋台」。JR宇都宮駅西口の田川
沿いには、おでんやもつ煮など数軒の屋台が並び、「東都の玄関口」の夜を
彩っていました。「屋台は貴重な大衆文化。地域でまちづくりを考えるき
かけにしたい」との思いにて、定期的な開催をしているそうです！

餃子に焼き鳥、スイーツ屋台も。
河川敷でのごスヘルライブ
宮の橋からは、美しい田川の夜景が望めます

ご自身にぴったりの補聴器を見つけてみませんか？

「聴こえない時、愛想笑いでごまかしてしまふ」などの悩み、認定補聴器技能者が寄り添い、丁寧な調整で貴方の「本来の聴く力」を引き出します。ご試聴は無料で、最大3カ月まで可能です。

認定補聴器技能者が在籍!!

認定補聴器専門店 Audika 宇都宮店
宇都宮市中央5-17-12
営業時間：9時～17時
定休日：日・月・祝日
TEL.028-638-0131

ホームページ

眺め楽しむランチ付！日帰り人間ドック

当院ではお食事付きの人間ドックをご提案。検診後、日光連山や市内を一望できる12階レストランで、ランチを楽しみませんか？

宇都宮市がん検診・人間ドック
※月に1回日曜日も実施あり！(事前予約制)

人間ドック基本コース(1日)
44,000円(税込)お食事付き！
※健康保険組合等により料金が異なります。
※まずはお問い合わせください。

社会医療法人中山会
宇都宮記念病院 総合健診センター
宇都宮市大通り1-3-16
営業時間：平日 8時半～17時
(土曜12時迄) ※日・祝 定休
TEL.0570-077831

ホームページ

お客様に合う葬儀社を選びませんか？

大切な人を見送る葬儀。いつかは考えなければいけないその際に頼りになるのが私たちあんしん葬儀社です。葬儀の料金や形式、お寺のこと、お墓のことなど、いつでもかまいません。わたしたちへご相談ください。葬儀社の価格は実はどこもあまり変わらなく、比較が難しいこともありま。お客様が相談しやすい、様々な不安をあんしんに変えることをあんしん家族葬は大切にしています。

お葬式がよく分かる資料をプレゼント！
電話、もしくはホームページよりお申込みください

セレモニー宝典グループ ※365日24時間受付

あんしん家族葬(あんしん葬儀社)

鶴田店 宇都宮市鶴田町1404-18
下栗店 築瀬店 滝谷町店 岡本店
雀宮・茂原店 壬生店 小山店

0120-556-586

ホームページ

高価買取実績30年 廃車買取ならお任せ！

下取り0円の車や低年式の車、動かない車、過走行車などの車を買取いたします。宇都宮市内への廃車引取り無料サービスを実施。お車をお持ち込みいただいたお客様は佐野駅又は、佐野市駅までお送りします。

高額査定 迅速対応 完了証明

運転免許を返納された方
自主返納特典「QUOカードプレゼント」
普通車：5,000円 / 軽自動車：3,000円

廃車 買取 栃木パーツ
佐野市高萩町399
営業時間：9時～18時
定休日：日・祝日
TEL.0120-067-089

LINE簡単見積

キズ・ヘコミ、钣金も修理も出来るスタンド

中戸祭、日光街道のエネオススタンドです。給油・洗車・タイヤ交換はもちろんのこと、お車の小さなキズ・ヘコミの钣金修理、また小さな振動や異音等心配なことがあればどんなことでも、お気軽にお声がけください。

ENEOS
お見積もり無料 お気軽に声がけください！

日星石油 宇都宮戸祭店
宇都宮市中戸祭町868-12
営業時間：8時～20時
定休日：火曜日
TEL.028-622-6714

ホームページ

建物解体・廃棄物処理の日環 正社員募集！

地域社会に寄り添い、リサイクル事業を通じて美しい自然と人々の暮らしを守る仲間を募集しています。環境保全のプロとして、経験と科学を活かし、地域の課題に真剣に向き合うやりがいある仕事です。

●トラック運転手 大型免許可
産業廃棄物の収集・運搬

●営業職 未経験者歓迎

・8:30～17:30
・休日 日曜・祝日 (土曜休あり)
学歴不問
昇給年1回、賞与年2回

まずは気軽に電話でご連絡ください

リサイクルで社会に貢献
株式会社 日環
宇都宮市インターパーク4丁目7-6
お問合せはこちら
TEL.028-666-5066

ホームページ

風吹く大谷。高台の蕎麦店

合盛りセットは、二八・十割など2種類のお蕎麦を食べくらべできます

そば倶楽部 稲荷山
宇都宮市大谷町1228-3
営業時間：11時～15時 平日14時
定休日：火曜日・水曜日
TEL.028-612-5380

Google

30分500円▶初回無料 ※要予約

試せる目のリラクゼーション
「世界がワントーン明るくなる」
目の悩みがわずか30分でスッキリ！

くすりのミズイ
宇都宮市桜4-1-31(店舗西側20m先P有)
営業時間：9時～18時
定休日：日・祝日・第3月曜
TEL.028-622-6146

ビビコレHP

リニューアルオープン1周年記念 感謝キャンペーン開催中

人気のミセスブランド多数あり
7/30までに1,500円以上お買上で300円クーポンと粗品をプレゼント

リサイクル ブティック **Kureson.K**
宇都宮市下戸祭1-12-7
営業時間：10時半～17時
定休日：木・日・祝(不定休あり)
TEL.028-621-9030

ホームページ

新聞折込チラシがオススメ!

5,000軒のお宅に折込チラシをお届けして

A4・B4サイズ 19,800円
※日付・エリア指定可能。地区によって料金が異なります。
※チラシ制作代は別途料金になります。

お気軽にお問合せください!
栃木県は全国の中でも新聞折込チラシを情報源にしている方が多い県です。

(株) 栃木オリコ・センター
宇都宮市平出町3734-4
営業時間：9時～17時
定休日：土・日・祝
TEL.028-660-4222

ホームページ

『ヒビコレうつのみや』は、『株式会社みやもと』で、編集発行しています。

伝わりやすいデザインで、印刷・Web・SNS・動画・撮影・看板など、企画提案から編集、製作まで「あなたの伝えたい」に、寄り添ってお手伝いいたします。

株式会社みやもと 検索

台風シーズン直前 快適・電動シャッター

大がかりな工事一切なし！後付けだから従来より低予算・短時間施工が可能！
急な雨でも、窓を開けずボタンひとつでシャッター開閉。防犯を気にせず自然の風を感じるスリットシャッターもご用意します！

MADOショップ 宇都宮下栗店
宇都宮市下栗町578-3
営業時間：9時～17時
定休日：日・月・祝日
TEL.0800-800-6368

ホームページ

エアコン取りつけ 最短翌日に設置完了

当店では最新エアコン各種を豊富に在庫しており、ご購入翌日のスピード工事が可能！
急な暑さにも即対応！工事日程も柔軟に対応いたします。信頼の施工と安心価格で、快適な空間づくりをお手伝いします。

総合リフォーム会社だから任せて安心

株式会社 匠家ホーム
宇都宮市屋敷町405-21
営業時間：8時～20時
TEL.0120-707-507

ホームページ

「ヒビコレ見た」で10%OFF!!

住宅110番!

※こちらに載っていない事でも住宅に関する「困った」ことなら何でもご相談ください。

人気TOP3

電球交換 100円～ (税込価格 110円～)

水道パッキン交換 500円～ (税込価格 550円～)

草むしり 1,000円～ (税込価格 1,100円～)

『頼れる家族や知人がいない』『一人では片付けできない』『そんな時には「住宅110番」にご相談ください。小さな仕事から大きな仕事まで、どんな事でも対応いたします。注目商品として通常の砂利より大粒で、砂利の上を歩くと音がする「防犯砂利」を「防犯シート」の上に敷くことで防犯対策と雑草対策を同時に叶えることができます。地域に愛される住宅110番！どんなことでも、お気軽にお問い合わせください。』

住宅110番! 株式会社ホームスタイル

那須店 那須塩原店 大田原店 さくら店 日光店
宇都宮市4回 上三川店 小山店 佐野・足利店 館林店
栃木店 鹿沼店 笠間店 栃生・伊勢崎店 福島店

0120-107-077

出張費 無料 見積り 無料

YouTube TVCM放送中

介護に携わる全ての方をバックアップ!

大塚商会の「ケアたのめーる」は、施設や自宅での介護に必要なおむつ・口腔ケア・食事補助・衛生用品などの商品を幅広く取りそろえている介護用品通販サービスです。法人様・個人様どちらも利用できます。

株式会社 大塚商会
TEL.0120-881-969
法人様：8時30分～19時(日、祝日を除く)
TEL.0120-326-270
個人様：9時～18時(土・日、祝日を除く)

Webサイトはこちら

シニア世代に届く新聞折込広告

ご依頼お待ちしております！

シニアへの効果を考えたチラシ配布 **合計 62,000部 配布**

毎月第2日曜 下野新聞折込 『シニアと家族に伝えるなら』お家に届く新聞折込 宇都宮全域の下野新聞 購読家庭にお届け **58,800部**

スーパーなど約80店 協力店配置 **2,400部**

アクティブシニアの学び舎 シルバー大学校生に配布 **800部**

株式会社みやもと ヒビコレうつのみや編集部
TEL.028-622-5156 栃木県宇都宮市中戸祭1-4-5

お問い合わせ

ヒビコレ文化教室

●8月は休校となります

次回 **9月13日(土曜) 開催**
以降の予定 10月11日(土曜)・11月8日(土曜)

会場 **オリオンACぷらざ** 宇都宮市江野町オリオン通り

●ご予約は、お電話またはホームページから
株式会社みやもと「ヒビコレ文化教室係」
TEL.028-622-5156

※日・祝 定休日

遊び筆文字教室 時間：10:00～12:00

【講師】大橋 好美 (アートディレクター)

上手に書くのではなく「いい感じ」に「楽しく」書くのが、遊び筆文字流。皆さんで和気あいあいと学びましょう。

参加費：1,000円 定員：20名
持ち物：市販の筆ペン(毛筆)

参加者の声

先生に「自由に書いてください」と最初に言われたのですが、中々出ず、でも今では伸び伸びと書けるようになりました。

詳細と予約

金継ぎ体験教室 時間：13:00～15:30

【講師】伊原 実穂 (栃木県伝統工芸士)

日本の美しい伝統にて、もったいない文化でもある「金継ぎ」を短時間で完成できる教室です。※補習箇所は最大2cmまで

参加費：6,000円(材料込) 定員：5名
持ち物：陶磁器(口欠け)1点

使用材料について

・人工金粉 ・樹脂
・下地材 ・補修材
・ウレタン ・ヘラ等
※人体への影響に配慮した素材を使用しています。

詳細と予約

初心者写真教室 時間：13:30～16:00

【講師】岡田 康男 (みやもとカメラマン)

最近カメラを購入して始めた方や、自己流で撮っていた方など、参加される方は様々です。お気軽にご参加ください！

参加費：1,500円 定員：16名
持ち物：デジタルカメラ

参加者の声

先生は良い悪いをハッキリと言ってくれて、その後の指導も明確に頂けています。参加の皆さんとも楽しく過ごせています。

詳細と予約