宇都宮のいまを、
もっと楽しく もっと快適に。

NIHON COKE CORPORATION NCC

日本コークス販売は
１９４９年創業のエネルギー供給メーカー。
「生活文化総合商社」を目指し、
地域の産業や生活を支えています。
現在はプロパンガス（液化石油ガス）を、
宇都宮のご家庭や工場にお届けしています。



日本コークス販売（株）は、ミヤラジを応援しています。

日本コークス販売(株) 宇都宮支店
〒321-0111 栃木県宇都宮市川田町 742-1
TEL : 028-634-1232



制作　宇都宮メディアアーツ専門学校　ビジュアルデザイン科　赤石瑞季

宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」メンバーズクラブマガジン

ミヤラジ+ plus MAGAZINE

つたわる、つながる、うつのみや



2017 うつのみや花火大会 平井会長にインタビュー P45
うつのみや花火大会
8月12日(土)
会場：宇都宮道場宿緑地

宇都宮セントラルクリニック 佐藤先生にインタビュー P41-P42
ホームドクターページも仲間入り！

加盟店が新しくなっています！

ミヤラジスタジオがあるオリオン通り商店街

VOL.2
2017.07▶09

77.3 FM 宇都宮コミュニティFM
ミヤラジ
つたわる、つながる、うつのみや

ミヤラジサテライト放送
金曜ベルモ放送局
第2・第4金曜日 15:00〜
カリヨンプラザで放送中！



ミヤラジは宇都宮地区で放送される
コミュニティFMです。
コミュニティならではの、地域に密着した
お得な情報や、イベント情報など
宇都宮の今をお伝えするFM放送局です。

77.3 FM 宇都宮コミュニティFM
ミヤラジ
つたわる、つながる、うつのみや

×

Bell Mall

ベルモールは
ミヤラジを応援しています！

ベルモール専門店街で **電子マネー** がご利用いただけます！
各種ポイントがたまります。 ※一部ご利用頂けない店舗がございます。

nanaco　楽天Edy　交通系電子マネーも！　Suica　PASMO　ICOCA　Kitaca　manaca　SUGOCA　はやかけん　nimoca

ベルモール専門店街

営業時間
●ショッピング…あさ10:00〜よる9:00
●レストラン……あさ10:00〜よる10:00

年中無休
※一部SHOPは、営業時間が異なります。

●〒321-8555 宇都宮市陽東6-2-1 ●TEL. 028-613-5557 ●PCサイト http://www.bellmall.co.jp
●スマートフォンサイト http://www.bellmall.co.jp/s/ ●ケータイサイト http://www.bellmall.co.jp/m/



ベルさくらの湯
営業時間／8:00〜24:00(最終受付23:00)
休館日／毎月第3火曜日
TEL.028-663-4126（ヨイフロ）
http://www.bellsakuranoyu.com/

ベル・フィットネス
・安心して運動が楽しめる施設
・安心サポートシステム
・運動エリア以外も充実

★詳しくはホームページをご覧ください！ ベルフィットネス ウェブ検索

私たちが全力でサポートします。



スポーツクラブ ベル・フィットネス
TEL.028-613-5115
●休館日／毎週木曜日・施設点検日

セキスイハイム

2×6工法の快適さはそのままに、
強度と精度がさらに進化した価値（バリュー）ある住まい。



New
セキスイハイムの木の家
GRAND TO YOU V
グランツーユー ファイブ







カタログ請求のお申し込みは

お電話にて 0120-639-816

WEBから http://www.t816.jp/
トップ画面の「カタログ請求」ボタンをクリックして下さい。

ハガキにて
資料希望の旨を記載の上、下記住所までお送り下さい。
〒321-0953
宇都宮市東宿郷5-3-4ハーモネートビル8F
栃木セキスイハイム株企画室 カタログ請求係

栃木セキスイハイム株式会社
〒321-0953
宇都宮市東宿郷5-3-4 ハーモネートビル

ホームページで最新情報をチェック！
栃木セキスイハイム 検索 http://www.t816.jp/

77.3 FM
宇都宮コミュニティFM
ミヤラジ
つたわる、つながる、うつのみや

MIYARADI CONTENTS

06	メディアミックスで地元を応援!
07〜08	タイムテーブル
09〜13	ミヤラジPick Up
15〜16	ミヤラジパーソナリティ紹介!
17〜18	メンバーズグラブミヤラジ＋の利用案内
19〜37	加盟店のご案内 新しいお店も続々!
38	メンバーズグラブ入会案内・申込書
39〜40	加盟店インデックス・プレゼントコーナー
41〜42	宇都宮セントラルクリニック佐藤先生にインタビュー
43〜44	ホームドクターページ NEW
45〜46	2017うつのみや花火大会の見どころを紹介!

たいらや LINE@

毎日の特売情報やお得なクーポンなどをお届けします。

友だち追加の方法

LINEアプリの「その他（…）」⇨「友だち追加」から
「QRコードリーダー」か「ID検索」を選択して
友だちに追加して下さい

QRコードから登録

読み取って
友だち追加!

ID検索から登録

@apy4629d

入力して
友だち追加!

ラジオ放送＋会員カード＋フリーマガジン メディアミックスで地元を応援!!

ミヤラジでは、ラジオ放送に加えて「会員カード」と「フリーマガジン」による会員サービスを提供します。加盟店はマガジンに情報が掲載されるだけでなく、放送の中で毎週お店を紹介したり、店頭からのリポートも行います。





3ヶ月毎に3万部発行（加盟店・スポンサー企業・市役所・商業施設などで無料配布）

加盟店の特典をゲット!
会員が来店し集客アップ



Member Card!!

メンバーズクラブ「ミヤラジ+（プラス）」って?

宇都宮市で頑張っているお店や事業者の方と市民をつなぐお手伝いをするのがミヤラジが運営する会員組織**メンバーズクラブ「ミヤラジ+（プラス）」**。
中学生以上なら誰でも会員になれ、入会金も年間費も無料、入会申込書に記入するだけ。会員には「メンバーズカード」を発行。このカードを加盟店で見せるだけで、それぞれのお店の特典がGETできます!

メンバーズクラブ「ミヤラジ+（プラス）」会員のお申し込みはP38をチェック!

2017 7▸9

ミヤラジ タイムテーブル

77.3 FM

時報	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7	提供 日本コークス販売	おはミヤ			
8 ユーミーマンション	エドワード・ランゲージスクール Monday Morning English				
9 オートバックス	提供:かましん 「健康、三種の神器」				
ベルモール	葬祭会館 市民ホール　いきいき終活サロン ベルモール会場				
10	Miya Style				
お米ひろば					
11		提供:(株)メタルワーカーSEA ミヤラジ福祉番組「ウェルフェア」	市政情報番組「未来はじまる宇都宮」	提供:(株)アーネスト エキスパートサービス ミヤラジ福祉番組「人生の羅針盤」	ミヤラジ健康番組
器カフェアンモナイト					
12			宇都宮大学広報課 宇〜太が語る!? 宇大のヒミツ(仮)	宮ランチ!	
上野文具					
13	(一社)とちぎニュービジネス協議会 NBどうでしょう	(株)モルティ モルペディア・ユキペディア	Go!Go!ミヤ		
宇都宮電子		ステモン宇都宮 ステモン宇都宮のノーベル賞ラジオ(仮)		宇都宮餃子館 健太君のミヤラジタイム	表参道スクエアテナント会 「ウキウキ☆宮スク」
14					
ベルモール		居酒屋ありらん(A) 南宇都宮専用ラジオ「まあいいでSHOW」		NINE STARS SPACE LABπの utsunomiya musi9 lover(第1・3)	ベルモール 金曜ベルモ放送局(第2・4)
15	提供:(株)HLC ミヤラジ街中応援番組「まちへ行こう!」		提供:栃木県中小企業家同友会 ミヤラジ経済情報番組「集え!宮の(若)社長」		
栃木セキスイハイム				スーパーたいらや たいらや情報局	
16					
坂本電装	(株)エーセイ塗装工業 子育て応援番組「キャプテン☆うっちゃるの海賊ラジオ」	クリーニングフジドライ よごしていいとも!	You Gotta MIYA!	(株)スキット 夕方ラジオ 気分はスキット♪	(株)イケダ むくもくラジオ
17					(株)ビッグツリー HUM♡HUMちゃんねる
CDPジャパン					
18	やさしい日本語(9月〜予定)	宇都宮大学「スマ告」(最終火曜)		提供 福田屋百貨店	宇都宮音楽芸術財団 週末は素敵なクラシックをあなたに…
19	ミヤラジスポーツ応援番組	NPO法人 とちぎボランティアネットワーク みんな崖っぷちラジオ	メディアムーブメント ミヤラジレジェンド	Grato 増田恵里佳の魅了サイエンス	とちぎドリームプランプレゼンテーション事務局 ゆめラジオ(第4)
				宇都宮青年会議所 ラジオでチャレンジ(第2・4)	宇都宮商工会議所 青年部 それゆけ!YEG(仮)
20	みやヒルズ活性化委員会 月曜からみやヒルズ(仮)	宇短大音楽科 阿久澤政行のおいしいクラシック(第1・3・5)	(株)セカンドライン やらじぃ〜と〜く	宇都宮フェローズ Jazz in Fellows(第3)	ゼウスカークリーン ゼウスカークリーンのオリジナル番組(第3)
21	提供:クラフトビア協議会 ミヤラジ情報番組「さよならマンデー」	(株)ユウケイ工業 梅田が斬る!	NPO法人 うつのみや百年花火 みんなで作ろう!百年花火	阿部総合建築 他 宮レゲFM	We are ヒカリ座 Lovers We are Movie Lovers

時報	Sat	Sun
7	おはミヤ Sat・Sun	
8		
9	Miya Style Sat・Sun	
ベルモール	いきいき終活サロン ベルモール会場	
10	C de パラディ 楽園・美ヤラジ	(有)飛行船 外からの風
11	農産物直売所あぜみち あぜみち散歩	宮ブランチ!
12	上野文具 Bungu is Beautiful.	
上野文具		
13	Go!Go!ミヤ Sat・Sun	
14	提供:㈱マルハ Teen's Boogie	
ベルモール		
15		
16		
17	You Gotta MIYA! Sat・Sun	
18	地元盛り上げ隊	
19	荒川デザイン Arakawa Design Creative Jam(第3)	
20		(一社)情報の森 純マイ宮おじ
21	ミヤナイト Sat・Sun	

新番組もぞくぞく登場

ミヤラジがオススメする番組をご紹介します!!

ミヤラジ Pick Up!

いきいき終活サロン ベルモール会場

Everyday 毎日 9:55~10:00

●提供：葬祭会館　市民ホール

いきいき終活サロンベルモール会場では、ベテラン終活カウンセラーが皆さまの様々な終活のお手伝いを行っています。いざというときに慌てないためにも、朝のほんの少しだけ終活カウンセラーの話に耳を傾けてみては。

いきいき終活サロン

NBどうでしょう

Monday 月曜 13:00~13:55 NAVI 瀧澤 有紀

●出演：浜村 美香／藤岡 由起子　他
●提供：一般社団法人とちぎニュービジネス協議会

毎週月曜の昼下がり、とちぎＮＢの会員企業を招いてお届けするトーク番組。これから起業を考えている人、聴かなきゃ損ですよ！



Monday Morning English

Monday 月曜 8:30~8:55 NAVI 中川 享子

●出演：ラルフ・エドワード／小滝 のぞみ
●提供：エドワード・ランゲージスクール

ラルフ先生とのぞみ先生による月曜朝のワンポイント英会話番組。留学情報などもお届けします。出勤途中にLet's study English!

子育て応援番組「キャプテン☆うっちゃるの海賊ラジオ」

Monday 月曜 17:00~17:30

●出演：キャプテン☆うっちゃる 他
●提供：株式会社エーセイ塗装工業

あの海賊団がミヤラジにやってきた！うっちゃる船長が、がんばっている子どもたち、そしてママやパパにラジオからエールを送ります！

月曜からみやヒルズ（仮）

Monday 月曜 20:00~20:55

●出演：みやヒルズ活性化委員会メンバー
●提供：みやヒルズ活性化委員会

宇都宮中心商店街みやヒルズ活性化委員会のメンバーがお送りする「大人を楽しむ街・宇都宮」を目指す番組。

みやヒルズ

モルペディア・ユキペディア

Tuesday 火曜 13:00~13:30 NAVI 佐藤 竜一郎

●出演：藤岡 由起子　他
●提供：株式会社モルティ

藤岡由起子の女子トーク全開番組。人生相談も受け付けますが、どんな回答が出るかは神のみぞ知る。

ステモン宇都宮のノーベル賞ラジオ（仮）

Tuesday 火曜 14:00~14:30

●出演：ステモン宇都宮講師陣
●提供：ステモン宇都宮

理数系教育のSTEMON（サイエンス・テクノロジー・エンジニアリング・マセマティクス）が宇都宮に上陸！将来のノーベル賞は宇都宮から誕生だ！

南宇都宮専用ラジオ「まあいいでSHOW」

Tuesday 火曜 15:00~15:30 NAVI 瀧澤 有紀

●出演：小野崎 賢／深井 大
●提供：居酒屋ありらん(A)

ありらんけんとあおぞらふかいが、南宇都宮を元気にするために立ち上がった。何を話すかは聴いてのお楽しみ♪

よごしていいとも!

Tuesday 火曜 17:00~17:30 NAVI 小野崎 志歩

●出演：岡崎 善胤／高津戸 伸佳
●提供：クリーニング フジドライ

育ち盛りのお子さんのお洋服から、ママの大事なオシャレ着まで洗濯のプロが家庭でできるコツを伝授！

阿久澤政行のおいしいクラシック

第1・3・5 火曜 20:00~20:55 NAVI 五十嵐 幸子

●出演：阿久澤 政行／鎌田 亮子
●提供：宇短大音楽科

宇短大講師阿久澤政行による音楽番組。クラシックに合うお料理も紹介♪

ラジオで聴くなら!

宇都宮市内であればカーステレオのチューニングをFM77.3MHzに合わせれば移動しながら、情報がチェックできます。

FM77.3 MHz



みんな崖っぷちラジオ

Tuesday 火曜 19:00~19:55 NAVI 小野崎 志歩

●出演：とちぎVネットスタッフ　●提供：NPO法人とちぎボランティアネットワーク

誰にでもある、人生のちょっとした「崖っぷち」。そんな岐路に立たされている人たちを救うべく手を差し伸べる「助けっ人（たすけっと）」さん。この番組が崖の下のやわらかいクッションになれたらいいな。

梅田が斬る！

Tuesday 火曜 21:00~21:59 NAVI 稲葉 克明

●出演：梅田 賢一　●提供：株式会社ユウケイ工業

ユウケイ工業の梅田社長が毎週様々なゲストを招いて、なぜかバサバサ斬るトーク番組。一度聴いたらクセになるおかしなテンションの1時間。梅田社長の低音ボイスもチャーミング♪



宇～太が語る!? 宇大のヒミツ（仮）

Wednesday 水曜 13:00~13:55 NAVI 中川 享子

●宇都宮大学教授・学生 他　●提供：宇都宮大学広報課

地域に根差し、様々な最先端教育の場としての宇都宮大学。その中身に宇大の「宇～太」が迫ります！

宇都宮大学 UTSUNOMIYA UNIVERSITY

ミヤラジレジェンド

Wednesday 水曜 19:00~19:55

●提供：メディアムーブメント

地元宇都宮の多ジャンルかつユニークな人々をお招きし、旬な話題を提供していただく（本当か！？）伝説の番組。



やらじぃ〜と〜く

Wednesday 水曜 20:00〜20:55 NAVI 粕谷ひかり

●出演：森田 英紀　●提供：株式会社セカンドライン

水曜8時は「やらじぃ〜と〜く」。モリモリがお届けするアゲアゲの1時間。もう聴いた？え、まだなの！もったいなさすぎ!!毎週聴いてね♪



みんなで作ろう！百年花火

Wednesday 水曜 21:00〜21:59 NAVI 小野崎志歩

●出演：平井 万紀雄 他　●提供：NPO法人うつのみや百年花火

宇都宮の夏の風物詩うつのみや花火大会。実は二万発規模の花火大会を市民ボランティアだけで運営する全国で唯一の花火大会なんです！この番組では花火大会の最新情報と共にボランティアとして大会を支える実行委員の素顔に迫ります！



健太君のミヤラジタイム

Thursday 木曜 14:00〜14:30 NAVI 鈴木美保子

●出演：吉成 絵美子 他
●提供：宇都宮餃子館

餃子の街、宇都宮から餃子の情報バラエティをお届けします。イベント情報や店舗情報など、宇都宮餃子館のすべてを公開。健太君の読み聞かせタイムもたまにやりまーす。

SPACE LABπのutsunomiya musi9 lover

第1・3 木曜 15:30〜15:55 NAVI 生井俊昭

●出演：海老原 大幸 他
●提供：NINE STARS

様々なテーマに沿ってトレンドのものを紹介したり、店舗スタッフを招いてトークしたり音楽を紹介する番組。

たいらや情報局

Thursday 木曜 16:00〜16:30 NAVI 益子早苗

●出演：清水 徹
●提供：スーパーたいらや

毎週木曜の折り込みチラシを元に、その時々の旬なお買い物情報をお届けします！

夕方ラジオ気分はスキット♪

Thursday 木曜 17:30〜17:55 NAVI 永島一顕

●出演：小針 佳子 他
●提供：株式会社スキット

もうすぐ週末。ちょっとお疲れ気味の心や体もこの番組を聴いてスキッとさせちゃいましょう♪

増田恵里佳の魅了サイエンス

Thursday 木曜 19:00〜19:30 NAVI 生井俊昭

●出演：増田 恵里佳
●提供：Ｇｒａｔｏ

毎日の生活の中でココロを惑わすあんなコトやこんなコト。ココロのからくりをちょっと知るだけで見え方ががらっと変わるかも♪番組への相談もお待ちしています。

ラジオでチャレンジ

第2・4 木曜 19:30〜19:55 NAVI 稲葉克明

●出演：宇都宮青年会議所メンバー
●提供：宇都宮青年会議所

宇都宮を背負って立つ若手経営者たちがラジオにチャレンジ！応援してね。

宮レゲFM

Thursday 木曜 21:00〜21:55 NAVI 中村長司

●出演：DJマチルダ・YUPA 他　●提供：阿部総合建築 他

レゲエ音楽を中心に地元で活躍するＤＪ・シンガーや全国区の有名アーティストをゲストに迎え、レゲエの楽しさを発信する音楽番組。宮のレゲエ好き集まれ！



金曜ベルモ放送局

第2・4 金曜 15:00〜15:30 NAVI 粕谷ひかり

●出演：濱野 秀昭 他
●提供：ベルモール

ミヤラジ初のサテライト番組「金曜ベルモ放送局」。ベルモールがラジオ局になる30分の生中継番組。

むくもくラジオ

Friday 金曜 17:00〜17:30 NAVI 佐藤竜一郎

●出演：池田 光一
●提供：株式会社イケダ

金曜だけど木のことを話すよ。住まいのこと、生活のこと、地域のこと。なんでも話す池田さんの番組。

HUM♥HUMちゃんねる

Friday 金曜 17:30〜17:55 NAVI 永島一顕

●出演：磯崎 卓也 他
●提供：株式会社ビッグツリー

みんなでわいわいガヤガヤにぎやかにおしゃべり。大人と子どもの情報バラエティー番組。

それゆけ！YEG（仮）

Friday 金曜 19:30〜19:55

●出演：YEGメンバー
●提供：宇都宮商工会議所青年部

宇都宮には夢やビジョンを熱く語る若手経営者集団がいる！それが宇都宮商工会議所青年部（YEG）！

週末は素敵なクラシックをあなたに・・・

Friday 金曜 18:00〜18:55 NAVI 中村長司

●提供：宇都宮音楽芸術財団

週末に仕事を終えて家路につく車中や、家庭でくつろぐ時間帯に良質なクラシック音楽を気軽に楽しんでリラックスしていただける番組。



We are Movie Lovers

Friday 金曜 21:00〜21:59 NAVI 山脇唯 片岡友美子

●提供：We are ヒカリ座 Lovers

映画を語りたい仲間"Lovers"が集まり、楽しくおしゃべりをする1時間番組。週末に思わず映画を観たくなるようなお話をしていきます。番組の特集など詳細については、番組ツイッター@movie_weをご覧ください。



楽園・美ヤラジ

Saturday 土曜 10:00〜10:55 NAVI 中川亨子

●出演：鈴木 みよ子　●提供：Ｃ de パラディ

宇都宮の女性たちをもっと綺麗に！をテーマにパラディオーナー鈴木みよ子が美容について熱く語ります。



あぜみち散歩

Saturday 土曜 11:00〜11:55 NAVI 中川亨子

●出演：林 書偉 他　●提供：農産物直売所あぜみち

宇都宮産の野菜…みやベジ。そんな野菜を育てる生産農家さんやお店のことをご紹介する新鮮情報番組。

農産直売所 あぜみち

外からの風

Sunday 日曜 10:00~10:55 NAVI 片岡友美子

●出演：桶田 博信　●提供：有限会社飛行船

番組パーソナリティ、桶田専務がお招きするゲストから飛び出す、びっくり、ホッコリ笑顔あり、涙あり（？）のトーク番組。もちろん震災の復興支援情報も話しますよ！



純マイ宮おじ

Sunday 日曜 20:00~20:30 NAVI 佐藤竜一郎

●出演：山田 義治
●提供：一般社団法人情報の森

宮のオヤジである理事山田氏、好物日本酒の純米と純真なマインドをミックスした「純マイ」。さてどんな話が飛び出すのやら…。

スマートフォンで聴ける！

77.3FM 宮ミヤラジ

専用アプリでいつでもミヤラジが聴ける！

Android用　iPhone用

※Androidはver.5以上が対象。

他にもおすすめ番組いろいろ!

◎「やさしい日本語」 月曜/18:00~18:55(9月~予定)
◎宇都宮大学「スマ告」最終火曜/18:00~18:55
◎市政情報番組「未来はじまる宇都宮」水曜/11:00~11:15
◎宇都宮フェローズ「Jazz in Fellows」第3木曜/20:00~20:55
◎表参道スクエアテナント会「ウキウキ☆宮スク」金曜/14:00~14:15
◎とちぎドリームプランプレゼンテーション事務局 「ゆめラジオ」第4金曜/19:00~19:30
◎ゼウスカークリーン「ゼウスカークリーンのオリジナル番組」第3金曜/20:00~20:55
◎上野文具「Bungu is Beautiful.」土曜/12:55~13:00
◎荒川デザイン「Arakawa Design Creative Jam」第3土曜/19:00~19:55

提供番組一覧

◎「おはミヤ」月曜7:00~7:55　提供:日本コークス販売
◎「健康、三種の神器」月曜9:00~9:55　提供:かましん
◎ミヤラジ街中応援番組「まちへ行こう！」 月曜15:00~15:55　提供:株式会社HLC
◎ミヤラジ情報番組「さよならマンデー」月曜21:00~21:59　提供:クラフトビア協議会
◎ミヤラジ福祉番組「ウェルフェア」火曜11:00~11:55　提供:株式会社メタルワーカーSEA
◎ミヤラジ経済情報番組「集え！宮の(若)社長」水曜15:00~15:55　提供:栃木県中小企業家同友会
◎ミヤラジ福祉番組「人生の羅針盤」木曜11:00~11:55　提供:㈱アーネストエキスパートサービス
◎「You Gotta MIYA!」木曜18:00~18:55　提供:福田屋百貨店
◎「Teen's Boogie」土曜14:00~14:55　提供:株式会社マルハ

新型エクストレイル誕生!!
日産プリンス栃木のお店でご体感ください!!



先進安全技術 Advanced Technology Safety Support
試乗車 全店ご用意



低車速域の運転支援

●インテリジェント パーキングアシスト
GRADE UP メーカーオプション
駐車位置の設定を自動化。自動駐車がより簡単になり、駐車のわずらわしさを飛躍的に解消。
運転が苦手な方でも駐車がスムースに行える。

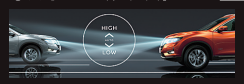




新型エクストレイルの魅力的な先進技術。
リモコンオートバックドア NEW
（ハンズフリー機能、挟み込み防止機構付） グレード別設定
両手が塞がっていても大丈夫。バンパーでキック動作をするだけでバックドアが自動開閉。★1
★1ドアがロックされているときは、ロックが解除されてバックドアが自動でオープンします。

前方運転支援

●ハイビームアシスト NEW メーカーオプション



室内カメラのセンサーが、先行車や対向車のライト、道路周辺の明るさを検知。ハイビームとロービームを自動で切り替え。

高速道路 同一車線自動運転技術★2

●プロパイロット NEW メーカーオプション



高速道路ではドライバーに代わってアクセル、ブレーキ、ステアリングを自動で制御。
家族でのロングドライブが、これまで以上に楽しみになります。

★2 プロパイロットは、高速道路での車線や前走車との車間距離の維持、前走車に合わせた加速・減速・停止等を行います。（ご注意）プロパイロットは高速道路で使用してください。本機能はドライバーの運転操作支援が目的であり、完全自動運転システムではありません。悪天候時には作動しない場合がある等機能には限界があります。周囲の状況に注意し、常に安全運転をこころがけてください。

※画像、イラストは全てイメージです。

エクストレイル

エコカー 減税対象車　残価設定型クレジット 月々6,000円～



20X（2列シート車）
（2000 4WD エクストロニックCVT）
車両本体価格 2,755,080円（消費税抜き価格 2,551,000円）

※上記価格にはメーカーオプション代は含まれておりません。

Photo:20X(4WD-2列シート車)、ボディカラーはブリリアントシルバー(M)、(スクラッチシールド)、LEDヘッドランプ(ハイ・ロービーム、オートレベライザー)、フレンドリーライティング(点灯時、シグネチャーLEDポジションランプ)、インテリジェント オートライトシステム、フォグランプ(75,600円)、NissanConnectナビゲーションシステム+インテリジェント アラウンドビューモニター(移動物 検知機能付)+インテリジェント パーキングアシスト(駐車支援システム)+インテリジェント ルームミラー+インテリジェント DA(ふらつき警報)+クルーズコントロール(349,920円)、ハイビームアシスト+ステアリングスイッチ(ナビ、クルーズコントロール、プロパイロット)+電動パーキングブレーキ+オートブレーキホールド+プロパイロットパーキング+インテリジェント LI(車線逸脱防止支援システム)+BSW(後側方車両検知警報)+RCTA(後退時車両検知警報)(140,400円)、ルーフレール(54,000円)はメーカーオプション。※スクラッチシールドは、ドアミラーを除く単体色塗装部位に塗布しております。※インテリジェント アラウンドビューモニターを装着した場合、サイドアンダーミラーは非装着となります。

新型エクストレイル ガソリン車は、219,780万円(税込)から!

エクストレイル

エコカー 減税対象車　残価設定型クレジット 月々6,700円～



20X HYBRID（2列シート車）
（MR20DD/RM31 4WD エクストロニックCVT）
車両本体価格 3,098,520円（消費税抜き価格 2,869,000円）

※上記価格には特別塗装色代、メーカーオプション代は含まれておりません。

Photo:20X HYBRID (4WD-2 列シート車)、ボディカラーはプレミアムコネクタブルオレンジ (PM)（スクラッチシールド）(特別塗装色：54,000 円)、NissanConnect ナビゲーションシステム+インテリジェント アラウンドビューモニター（移動物 検知機能付）+インテリジェント パーキングアシスト（駐車支援システム）+インテリジェント ルームミラー+インテリジェント DA（ふらつき警報）+クルーズコントロール（349,920 円）、ハイビームアシスト+ステアリングスイッチ（ナビ、クルーズコントロール、プロパイロット）+電動パーキングブレーキ+オートブレーキホールド+プロパイロットパーキング+インテリジェント LI（車線逸脱防止支援システム）+BSW（後側方車両検知警報）+RCTA（後退時車両検知警報）(140,400 円)、ルーフレール（54,000 円）はメーカーオプション。※スクラッチシールドは、ドアミラーを除く単体色塗装部位に塗布しております。
※インテリジェント アラウンドビューモニターを装着した場合、サイドアンダーミラーは非装着となります。

新型エクストレイル ハイブリッド車は、258,984万円(税込)から!

［ご注意］安全装備はドライバーの安全運転を補助するものであり、あらゆる状況での衝突を回避するものではありません。システムの能力には限界があり、天候や路面状況などによっては作動しないことがありますので、システムだけに頼った運転はせず、天候や路面状況に合わせた運転、周囲の車両・歩行者の確認、十分な車間距離の確保など、安全運転を心がけてください。先進技術・機能の設定条件は、車種・グレードにより異なります。
※エクストレイルのインテリジェントエマージェンシーブレーキは、約10～80km/hの範囲で作動します。停止している車両、または歩行者に対しては、約60km/h以上では作動しません。また約30km/h以下で衝突回避の能力があります。ただし、積載量や乗車人数などの条件によって、作動速度は異なります。詳しくはカーライフアドバイザーまでお問い合わせください。
※価格には保険料、税金（消費税を除く）、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金、オプション代、特別塗装色代は含まれておりません。別途申し受けます。　※表示している価格には消費税が含まれております。※ボディカラー等は印刷インクの性質上、実際の色とは異なって見える場合があります。※本広告は6月16日現在の情報です。※詳しくはカーライフアドバイザーにお問い合わせください。

日産プリンス栃木販売株式会社
本社／宇都宮市西原町530

営業時間のご案内
ショールーム 10:00 ~ 19:00　サービス受付 10:00 ~ 18:00

宇都宮地域ショールーム（県内全13店舗）
■宇都宮店　宇都宮市西原町 530　TEL：028-658-2428
■宇都宮細谷店　宇都宮市細谷町 317-2　［新車］TEL：028-625-5115　［中古車］TEL：028-625-5115
■宇都宮平出店　宇都宮市平出町字上野 3686-4　TEL：028-663-0333
■インターパーク店　宇都宮市インターパーク 4-5-12　［新車］TEL：028-612-6123　［中古車］TEL：028-612-6223
宇都宮細谷店・インターパーク店は中古車も取り扱い中!

MIYARADI PERSONALITY

宇都宮を盛り上げる パーソナリティをご紹介！



局 長
佐藤 竜一郎
SATOU RYOICHIROU

担当番組
・モルペディア・ユキペディア
・むくもくラジオ　他

リスナーに向けて一言！
スタジオの中から外から、宇都宮の皆さんに親しまれる情報局を目指し発信します！



パーソナリティ
粕谷 ひかり
KASUYA HIKARI

担当番組
・やらじぃ〜と〜く
・金曜ベルモ放送局　他

リスナーに向けて一言！
ミヤラジ+カードを使ってお得に宇都宮を楽しんでもらえたら嬉しいです。



パーソナリティ
山脇 唯
YAMAWAKI YUI

担当番組
・We are Movie Lovers　他

リスナーに向けて一言！
やる気元気山脇をモットーにのんびりやります。



パーソナリティ
鈴木 美保子
SUZUKI MIHOKO

担当番組
・健太君のミヤラジタイム　他

リスナーに向けて一言！
自分なりの喋りで頑張ります！
これからもよろしくお願いします！



パーソナリティ
中川 享子
NAKAGAWA KYOKO

担当番組
・Monday Morning English
・楽園・美ヤラジ　他

リスナーに向けて一言！
宇都宮がおもしろくなってきたよ。
楽しも、楽しも、いっしょに楽しも〜！！



パーソナリティ
永島 一顕
NAGASHIMA KAZUAKI

担当番組
・夕方ラジオ気分はスキット♪
・HUMHUMちゃんねる　他

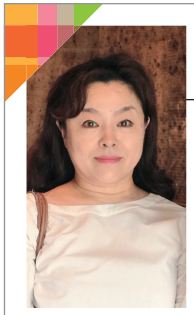
リスナーに向けて一言！
動く宇都宮。イジリに耐え（楽しいけど）、噛まずに伝えるのが目標！



パーソナリティ
生井 俊昭
NAMAI TOSHIAKI

担当番組
・SPACE LABπのutsunomiya musi9 lover
・増田恵里佳の魅了サイエンス　他

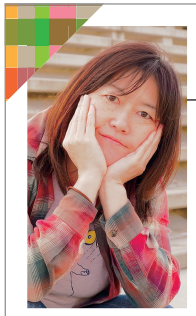
リスナーに向けて一言！
カラダもココロも元気に宇都宮を満喫できる情報をお届けしたく…。



パーソナリティ
五十嵐 幸子
IGARASHI SACHIKO

担当番組
・阿久澤政行の
おいしいクラシック　他

リスナーに向けて一言！
宇都宮の熱い”今”を伝えます。
初代『忘れもの女王』。



パーソナリティ
片岡 友美子
KATAOKA YUMIKO

担当番組
・We are Movie Lovers
・外からの風　他

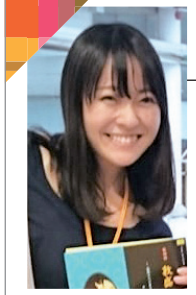
リスナーに向けて一言！
宇都宮がもっと！楽しくなるような情報を、私目線でお届けします！



パーソナリティ
中村 長司
NAKAMURA TAKESHI

担当番組
・週末は素敵なクラシックをあなたに
・地元もりあげ隊　他

リスナーに向けて一言！
“感じる宇都宮”あなたに
向けて発信します！



パーソナリティ
小野﨑 志歩
ONOZAKI SHIHO

担当番組
・よごしていいとも
・みんな崖っぷちラジオ　他

リスナーに向けて一言！
宇都宮が、この街に生きる皆がだいすきです。フラないで下さい。



パーソナリティ
瀧澤 有紀
TAKIZAWA YUKI

担当番組
・NBどうでしょう
・まぁいいでSHOW　他

リスナーに向けて一言！
酒場放浪大好き、たきざわです。
宇都宮中の人と語りたいです！！



パーソナリティ
益子 早苗
MASHIKO SANAE

担当番組
・市政情報番組
・たいらや情報局　他

リスナーに向けて一言！
リスナーの皆さんが温かい気持ちになれるよう頑張ります。



代 表
稲葉 克明
INABA KATSUAKI

担当番組
・梅田が斬る！
・ラジオでチャレンジ　他

リスナーに向けて一言！
ミヤラジはみんなでつくる放送局です。
聴いて、喋って、楽しみ方いろいろ！

MEMBER'S CLUB MIYARADI+

メンバーズクラブ ミヤラジ+(プラス)カードって?

宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」がつくる会員サービス「ミヤラジ+(プラス)」!
メンバーになると「ミヤラジ+(プラス)」メンバーズカードがもらえます。(入会金・年会費無料)
加盟店でミヤラジカードを提示するだけで特典が受けられて、
抽選でプレゼントが当たるという超スグレモノ。
中学生以上なら無料でGETできます。



加盟店の目印 ※イメージ



このステッカーが貼ってあるお店でメンバーズカードを見せるとお得な特典がもらえる!

どのお店でどんな特典がもらえるかは P19〜P37を見てね♪

宇都宮市

ミヤラジのカバーエリア
FM77.3MHz
宇都宮のほぼ全域が放送エリアです

スマホからもミヤラジが聴けます!
77.3FM ミヤラジ

アプリをダウンロードしてお楽しみください!
スマートフォンのアプリストア(GooglePlayストア、App store など)で「ミヤラジ」で検索!

リクエスト・メッセージ情報受付

MAIL 773@miyaradi.com
FAX 028-666-7878
HP https://www.miyaradi.com/

ミヤラジメンバーズクラブ
ミヤラジ+(プラス)マガジン vol.2
発行日 平成29年7月1日
発 行 株式会社 宇都宮コミュニティメディア
〒320-0802 栃木県宇都宮市江野町7-8 堺屋ビル2F
TEL:028-666-7897 FAX:028-666-7878





カードが使える加盟店インフォメーション

加盟店紹介

- 中心部エリア …… P19〜
- 東エリア …… P26〜
- 西エリア …… P29〜
- 南エリア …… P32〜
- 北エリア …… P34〜

MIYARADI MEMBER STORE GUIDE

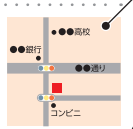
お店の分類マーク
お店の種類が、一目で分かるようにします。

分類マーク一覧
- グルメ
- ファッション雑貨
- 理・美容室
- ビューティー
- ライフ



ミヤラジ
お店のPRはこちらをご覧ください。

住 宇都宮市●●町0-0-0
営 17:00〜24:00
休 水曜日
HP なし
P なし



028-000-0000

カード特典 ワンドリンク サービス

お店の紹介写真
お店の写真やオススメ商品などビジュアルで紹介します。

お店の名前

お店のPR

お店の情報

地図
お店の所在地を表しています。

電話番号

特典内容
ミヤラジ+カードを掲示すると受けられる特典内容です。
(有効期限7月1日〜9月30日)
※原則として、お店をご利用された方を対象とし、掲示された本人のみ有効とします。



バーバーショップ グランフォレスト

カットはハサミとバリカンを使い仕上がりがキレイで早いと評判。じっとしていられない小さいお子様から、同じ姿勢が辛くなってしまうお年寄りの方まで幅広くご好評いただいています。そして何といっても、カット料金1,620円(税込)というお値段が、おサイフにも安心です。

住 宇都宮ポー一番町1-7 パークヒルズ一番町 1F
営 8:30~19:00 火・水・木・金は、21:00まで
休 月曜日
HP あり
P あり(1台)



028-633-0380

カード特典 洗髪用石鹸を1個プレゼント!!



ZIG

極上の味を楽しめるボリューミーなZIG盛りバーガー!うま味がジュワっとくる和牛イチボステーキ!粗挽きの歯ごたえがたまらない、和牛100%ZIGバーグを数種類のソースからお好みの味付けで!ロマンチックな空間で楽しいひとときを。貸し切りもOKです。

住 宇都宮市中央2-1-2 1F
営 11:00~14:00 17:00~24:00
休 月曜日
HP なし
P なし(近隣にコインパーキング)



028-678-4429

カード特典 お食事の方にデザートプレゼント



靴のタナカ

チェーン店とはひと味違った、靴の専門店です。子ども靴、婦人靴、スニーカー、ビジネスシューズ、カジュアルシューズ、ブーツなどの幅広い商品構成。また『レッドウィング』の品揃えは北関東随一です。豊富な商品知識と丁寧なサイズ合わせで、お客様をお待ちしています。

住 宇都宮市江野町4-8
営 10:00~19:00
休 無休
HP なし
P なし



028-635-7398

カード特典 8%割引



トータルフォトスタジオ かれん

二荒山神社近くにある当スタジオは、お宮参りから七五三、成人式の振袖まで、人生の節目をトータルプロデュース。個性的なヘアメイク、丁寧な着付け、ゆったりとした撮影、アルバム制作まですべてお任せ下さい。写真集のようなデザインアルバムは、家族の宝物になるはずです。

住 宇都宮市大通り1-1-3
営 10:00~17:30
休 水曜日
HP あり
P あり



028-623-0753

カード特典 ご購入いただいたお写真の中からプロマイドを1枚進呈



うめ酒の店 ぱかぱか

梅酒派だけの至福の時。まじかっ‼って驚く数の多さと梅酒文化の魅力。とろ~りうっとり1杯、コクの深さに2杯。春に似合うピンクの梅酒はいかが?平田牧場の三元豚『味噌カツ』を始めとした料理が自慢、栃木の地産地消推進店。お子様にも大人気のお肉は絶品だよ。

住 宇都宮市江野町5-10 2F
営 17:30~22:30
休 月曜日
HP あり
P なし



028-636-9809

カード特典 10%OFF(ランチ/コースは除く)



musicBAR EspeRnza

2016年9月に、NHK前交差点角にmusic BARエスペランサをオープン。普段はカラオケBARですが、毎月1回生ライブもあり、第3金曜日のベリーダンスライブも大人気です。各種パーティーは、飲み放題3,500円から承ります。日曜が定休日ですが、予約であれば日曜日も営業します。

住 宇都宮市中央1-11-8 加古ビル1F
営 19:00~26:00
休 日曜日 但し、予約があれば日曜日も営業します。
HP なし
P なし



028-612-4787

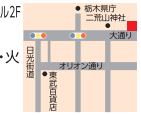
カード特典 ドリンク1杯サービス



70's80's sound bar blue J

パルコ斜め向かいのおとなディスコ、blue J。70'S 80'Sを中心に、昭和の懐かしいディスコサウンドで青春時代へタイムスリップ。お客様の年齢層は40・50・60代が中心です。週末は、あの六本木マハラジャでならしたDJがオンエア。宇都宮でおとなディスコはblue Jだけ。

住 宇都宮市馬場通り4-3-16 K&Jビル2F
営 20:00~26:00
休 月曜日 不定休→日・火
HP なし
P なし



090-5301-7303

カード特典 ハイボールorサワー1杯サービス



エレガンスショップ トコヨ

エレガンスショップ トコヨは、東武宇都宮百貨店から歩いてすぐの場所にある、時計と宝石のセレクトショップ。昭和4年創業の老舗です。創業90年の歴史は伊達ではありません。他店とは全く違ったオリジナリティあふれる商品構成で、お客様をお待ちしております。

住 宇都宮市江野町5-10
営 9:30~19:00
休 水曜日
HP あり
P あり



028-634-9057

カード特典 時計の電池交換200円割引き



サンドウィッチカフェDream Takeout shop

下戸祭にある『サンドウィッチカフェDream』。去年12月、曲師町にテイクアウト専門店として2号店をオープンしました!ボリューム満点の手作りサンドウィッチが人気で、数量限定の『ランチBox』はお昼時には売り切れ必至のヒット商品。オシャレな店内でイートインもできます。

住 宇都宮市曲師町3-8角常仲見世館1F
営 10:00~18:00
休 火曜日
HP あり
P なし



028-688-8243

カード特典 600円(税抜)以上お買い上げの方10%OFF

菓心庵
高林堂
日常に彩りを



●本店 宇都宮市二荒町4-2 マロニエビル1F
TEL 028-633-4946

●陽東店 宇都宮市陽東2-4-11
TEL 028-662-8777

●海道店 宇都宮市海道町169-7
TEL 028-613-5556

●東武宇都宮店 宇都宮市宮園町5-4※東武宇都宮百貨店1階
TEL 028-636-3022(直通)

●JR宇都宮駅店 宇都宮市川向町1-23 駅ビルパセオ店
栃木グランマルシェ(みどりの窓口前)
TEL 028-650-7676(直通)

●氏家店 さくら市氏家2942-7
TEL 028-681-7771



味一番

昭和33年創業、「餃子のまち」宇都宮の数ある餃子店の中でも、地元の人からおすすめされる老舗餃子店。モチモチ食感の自家製皮に、干し貝柱と特製味噌でしっかり味つけしたアン。タレなしでも、冷めてもおいしくいただけます。焼き・揚げ・スイの3つの異なる味わいが魅力的 !!

住 宇都宮市江野町2-7
営 11:00～20:00
休 不定休
HP なし
P なし



028-634-8363

カード特典



サムライ寿限無

寿限無とは寿の限りが無いという意味です。私たちは常にお客様の健康を願ってメニュー開発に取り組み、お客様が我が家のようにくつろげてより食事を楽しんでいただけるお店作りとの想いで、そして地域おもてなしNo.1の店をめざして、日々お客様の声を大切にしております。

住 宇都宮市二荒町8-1渡清ビル1F
営 11:00～14:00(土日のみ) 17:00～25:00
休 第1・第3日曜日
HP あり
P なし(近隣に100Pあり)



028-610-1515

カード特典 夜のお食事ご利用時、5%割引(1グループ有効)



3Dメイカーズ

印刷工場みやもとが運営する3D撮影スタジオ。3Dプリンターを使った3Dフィギュアの撮影や、カメラマンによる写真教室、活版印刷の体験教室なども実施。貸しギャラリーとしても活用いただけます。身長の15分の1サイズの3D人物フィギュアなら35,000円(税別)にて3D撮影・造形作成いたします。

住 宇都宮市馬場通り1-1-1
営 10:00～18:00
休 水曜日　金曜日
HP あり
P なし



028-666-6005

カード特典 3Dフィギュア全品8%off



JTB関東 ウエディングプラザ宇都宮

JTB関東では、宇都宮市池上町にJTBウエディングプラザ宇都宮をオープンいたしました。ハワイや沖縄など、憧れのリゾートウエディング相談を専任スタッフが完全予約制で承ります。感動の旅と挙式はJTBウエディングプラザへご相談くださいませ。来店予約はお電話でお気軽にどうぞ。

住 宇都宮市池上町4-1トラベルサロン宇都宮内
営 平日10:00～19:00　土日10:00～18:00
休 火曜日　祝日　年末年始
HP あり
P 契約駐車場あり



028-614-2002

カード特典 ノベルティプレゼント(来店予約のうえご来店されたお客様)



宇都宮アンテナショップ宮カフェ1F@miya

宇都宮の名産品・話題品・新鮮な地場農産物、農産物の加工品、総菜やスイーツのほか、宇都宮市内で製造されているものや伝統工芸品、また、プロスポーツチームグッズやミヤリーグッズなどを集めた楽しいお店です。

住 宇都宮市江野町2-11宮カフェ1F
営 10:00～19:00 (LO18:30)
休 不定休
HP あり
P なし



028-666-8938

カード特典 カフェメニュー50円引き ※一部対象外あり



ドコモショップ宇都宮馬場町店

宇都宮駅西口大通り沿いのお店です。2015年にオリオン通りから移転したばかりで店内はとてもきれいです。スタッフはとても温かく、お客様に最適なご提案をいたします。そのためご指名でご来店されるお客様も多くいらっしゃいます。お車でご来店の際には店舗すぐ横に提携駐車場をご用意しております。

住 宇都宮市馬場通り1-1-1シティタワー宇都宮1F
営 10:00～19:00
休 毎月第3水曜日
HP あり
P あり



0120-670-608

カード特典 スマートフォン用アクセサリー15%割引!(対象外の商品あり)



串天ぷら居酒屋ゆるり

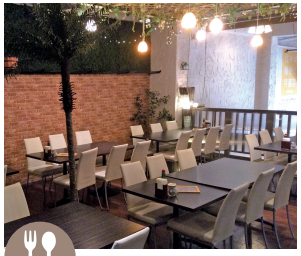
おいしい天ぷらを食べませんか?旬の素材を新鮮な油で揚げて美味をギュッと閉じ込めます。油は研究を重ね、胃もたれしないものにしました。鴨鍋も絶品!〆はお鍋に蕎麦を入れて召し上がれ。お一人様でもご宴会でもお家のようにゆるりとしていって下さい。お座敷28名まで貸切りOK。

住 宇都宮市馬場通り3-3-6 1F／2F
営 18:00～26:00
休 日曜日
HP あり
P なし(近隣に100Pあり)



028-632-3099

カード特典 オススメ天ぷら一品プレゼント



宇都宮アンテナショップ宮カフェ2F Hills Cafe

地産地消にこだわった創作イタリアンがおいしいお店!地元ブランド宇都宮産の厳選した食材を使用し、新鮮で美味しい料理をご堪能ください♪各種ご宴会、レストランウェディング、女子会など様々なシチュエーションに対応。実績のあるスタッフと充実の設備でお客様をしっかりサポートします!

住 宇都宮市江野町2-11宮カフェ2F
営 11:00～23:00 (LO22:00)
休 無休
HP あり
P なし



028-666-8785

カード特典 ランチセット100円OFF ディナー10%OFF(コース併用不可)



ジャズダイニング 宇都宮Fellows

オリオンスクエアを眺められる宇都宮店。NYスタインウェイを設置した本格的なライブスペースの小山店(小山市駅南町4-27-1)。どちらもカジュアルなライブから国内外の本格的なジャズのライブが楽しめるお店です。

住 宇都宮市江野町9-1 ユタカビル3F
営 18:00～25:00
休 不定休
HP あり
P なし



028-688-8909

カード特典 ライブチャージ500円OFF (事前のご予約の際にお申し付けください)



出世街道

午前11時開店。食事もできる下町風大衆居酒屋。ランチタイムは、種類豊富な定食や丼物をリーズナブルなお値段でご提供。なかでも激安、激うまな『マグロ丼』は大評判。オープンからラストまで、お酒類とともに、よい食材をおいしく安くをモットーに年中無休で営業しております。

住 宇都宮市江野町2-8タテノビル1F
営 11:00～23:00
休 無休
HP なし
P なし



028-634-0691

カード特典 焼酎、生ビールやジョッキ、その他アルコール類から1杯無料※15時以降入店、1,000円以上ご注文で初回限定



和ごころりんず・ふるーれ宇都宮店

着物生活してみませんか。お休みの日やお出かけの時、日本文化をまとったあなたは、普段とちょっと違うあなたです。和ごころりんずは、産直の品物を扱う問屋のお店です。確かな物を安心のお値段で!お手入れも手頃な価格で承ります。お気軽な着付け教室もございます。

住 宇都宮市駅前通り1-4-6 ララスクエア3F
営 10:00～21:00
休 無休
HP あり
P あり(460台)



028-616-1529

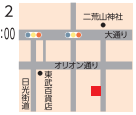
カード特典 着物丸洗い2,000円(税込)(お一人様1点)



割烹 中村

100年続く老舗の鰻重をぜひご賞味ください。ご宴会も承ります。(30人まで)

住 宇都宮市中央本町1-12
営 11:00～LO14:00・17:00～LO21:00
休 火曜日
HP なし
P あり(17台)



028-634-3337

カード特典 ソフトドリンク1杯サービス



四季料理 はな坊

JR宇都宮駅から徒歩7～8分。銀座・京橋で修業した親方が旬の素材を丁寧に仕上げた料理を提供。魚は九州からの産地直送、フグ・クエなどうまみ成分、アミノ酸が出る頃を逆算した仕入れ。全国の地酒とともに手頃な価格、〆は親方手打ちの蕎麦や福岡の素うどんも好評。

住 宇都宮市今泉2-10-13
営 11:30～14:00 16:30～22:00
休 火曜日 日曜午後
HP あり
P あり



028-624-6409

カード特典 生ビールorウーロン茶 1杯無料サービス



割烹三日月

自慢は、毎朝市場で仕入れる旬の鮮魚と、栃木はモチロン、全国から選び抜いた銘酒の数々!お客様のニーズに広く応えます。ランチは三種類をご用意。オススメは酢飯の上に柔らかな黒毛和牛をのせ、わさび醤油とおろしポン酢を添えた絶品のステーキ丼。ぜひご賞味ください。

住 宇都宮市江野町5-12みよしビルB1
営 11:30～14:00 17:00～22:00
休 月曜日
HP なし
P なし



028-689-9670

カード特典 夜の来店時、お通しサービス



宇都宮餃子館 東武駅前店

宇都宮駅周辺を中心に市内9店舗を展開。餃子を中心にラーメンやチャーハンなど多様なメニューを取り揃えております。皆さまのご来店をスタッフ一同、お待ちしております。毎週木曜日、午後2時からのラジオ番組『健太君のミヤラジタイム』も聴いてね♪

住 宇都宮市江野町7-2
営 11:00～22:00
休 無休
HP あり
P なし(近隣に有料Pあり)



028-639-2288

カード特典 一粒健太餃子揚げ3粒



株式会社ファーストトリップ

株式会社ファーストトリップは、宇都宮二荒山神社近くでカウンター店として営業を行っております。国内・海外問わず、個人・団体旅行の企画・手配をきめ細やかにご案内させて頂いております。店舗内は、コレクションでもある「エアライングッズ」の展示も行っております。どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

住 宇都宮市馬場通り2-3-5
営 10:00～18:00
休 不定休
HP あり
P あり



028-616-3357

カード特典 オリジナルマグカッププレゼント (旅行申込み金額お一人3万円以上)



甘味・喫茶・ランチの店 おりおん

栃木県産の素材をふんだんに使用、4種類のメイン料理から選ぶ『おりおん特製ランチ』をはじめ、アットホームな雰囲気で食事や料理をお楽しみいただけます。
北海道産小豆を使用したあん、日光の銘水で作った寒天などこだわりいっぱいの『あんみつ』はいちばんのおススメです。

住 宇都宮市江野町3-18
営 11:00～17:00
休 水曜日
HP なし
P あり



028-688-7888

カード特典 当店スタンプカード作成時、通常1ポイントを3ポイントに(初回のみ)



ライオンズヘッド

本場アイルランドの雰囲気漂う店内は、外国のお客様の利用も多く、異国に来たような感覚が魅力!両店ともバーカウンターではおひとり様でも気兼ねなく寛げる空間です。駅東店は最大120名まで収容可能で、なんと24時間営業!オススメのギネス生に、フードメニューをつまんで、気軽に1杯!

住 駅東口店 宇都宮市東宿郷2-3-3
池上町店 宇都宮市池上町1-1 中央ビル1F
営 24時間(店舗により異なります)
休 無休



028-666-6066

カード特典 モルツorカクテル 最初の1杯300円



下野菓子処うさぎや

創業大正4年の和洋菓子店です。創業時よりの「うさぎもなか」、地元から県外まで多くの方に召し上がっていただいている「チャット」をはじめとして季節のお菓子を多数取りそろえています。おやつにご進物までご用命をお待ちしています。

住 宇都宮市伝馬町4-5
営 8:30～18:00
休 水曜日
HP あり
P あり(2台)



028-634-6810

カード特典 1,000円以上のお買い上げでチャット1つプレゼント



Comida(コミーダ)

宇都宮赤門通りで"玄米菜食"のお弁当や惣菜のテイクアウト(Vegan)のお店です。旬の野菜、豆類、海藻類、穀物を使用した100%植物性のココロとカラダに優しいキレイ食!肉、魚、卵、乳製品などの動物性食品、白砂糖、化学調味料不使用。※毎月第2,4木曜日はスリランカ料理となります。

住 宇都宮市塙田3-5-21
営 11:30～16:00
休 日、月曜日 祝日 第3、5土曜日
HP あり
P なし



028-666-0855

カード特典 日替わり弁当50円引き



ヴィドフランス宇都宮店

焼き立てパン、フレッシュなサンドイッチ、おいしいサイフォンコーヒーを提供しています。月の初日と16日には新製品を販売。不定期ですが、金曜日には店頭でお買得な商品も販売しています。ぜひ、ご利用下さいませ。

住 宇都宮市江野町7-2オリオン通り内
営 7:00～20:30
休 無休
HP なし
P なし



028-635-6772

カード特典 コーヒー無料券1枚プレゼント



メンバーズクラブ ミヤラジ+(プラス)

会員募集中!

Otoku 1



加盟店の目印 ※イメージ

加盟店をご利用の際、カードを見せると、それぞれのお店のオリジナル特典が受けられます。(カードを提示した本人様のみ)

Otoku 2



メンバーズクラブミヤラジカード会員だけの特別セール・イベント情報などDMやE-mailなどでご案内します。

Otoku 3



抽選でとっておきのプレゼントが当たります。カードナンバーで抽選、当選者はミヤラジのホームページで発表。

お申し込みは38ページをご覧下さい



鈴為バンバ通り本店

創業元禄6年、320年以上続く「人形・提灯」の専門店です。季節ごとに取り扱い商品が変わり、6月から8月はお盆提灯を展開しています。専門店ならではの個性的なものから本格的な高級品まで幅広くご用意しています。また、和雑貨も豊富にお取り扱いしております。

住 宇都宮市馬場通り2-3-4
営 10:00～18:30
休 不定休
HP あり
P なし



028-636-3320

カード特典 1万円以上お買い上げの方にミニ招き猫をプレゼント!



イーデザイン

スマートポークをご存知ですか?イーデザインは、ビジネスで使える動画の企画、制作、配信の専門会社です。お客様の目的にあった様々な表現で商品・サービス・そしてあなた自信を短時間でアピール。動画を使った新しいビジネススタイルを私たちがご提案します。

住 宇都宮市中央3丁目1番4号航木県産業会館3階
営 10:00～17:00
休 土曜日　日曜日　祝日
HP あり
P あり(北側12台、南側22台)



028-612-1269

カード特典 動画名刺スマートポーク設置費用100%OFF

スマホからでもミヤラジが聴けます!

スマートフォンのアプリストアで(GooglePlayストア、App store など)

「ミヤラジ」で検索!

77.3 FM ミヤラジ

アプリをダウンロードしてスマホからもミヤラジをお楽しみください!

浄化槽管理・清掃、事業系廃棄物・ごみの事ならいつでもお問い合わせ下さい

UBC
宇都宮文化センター株式会社

本　社
日光支店・県北支店
県南支店・茨城支店

〒321-0102　栃木県宇都宮市江曽島町2070
TEL.028-633-6171　FAX.028-632-8415
URL http://ubc-net.jp/ E-mail info@ubc-net.lp

ISO14001 E1421
うつのみやCSR まちづくり貢献企業



スポーツクラブ ベル・フィットネス

肩こり、腰痛、下腹ポッコリ、中々痩せない等お悩みの方の原因は骨盤の歪みにあります。当クラブでは一人ひとりの体の悩み、歪みに合わせたトレーニングメニューを組むカウンセリングでお悩み解決のサポートをします。北関東最大のクラブ、ベル・フィットネスで一緒に楽しく体を変えていきましょう!

住 宇都宮市陽東6-5-1　TOHOシネマズ1F
営 平日10時～23時半(土～22時、日祝～20時)
休 木曜日　年末年始　施設点検日
HP あり
P あり



028-613-5115

カード特典 入会時・入会金¥10800無料&スムージー1杯無料



建築家と一緒に、ハッピーな家を。

ハピケン

ハピケン

ハッピーな家を建てる建築家集団が『ハピケン』です。快適な家にしたい。カッコイイ家にしたい。自慢できる家にしたい。飽きない家にしたい。自分らしい家にしたい…。家づくりのわがままに一番応えてくれるのは、たぶん、建築家です。ハッピーな家を、私たちと創りませんか?

住 宇都宮市越戸1-9-33(君島建築(有)内)
営 8:00～17:00
休 無休
HP あり
P あり



028-661-0502

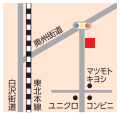
カード特典 無料建築相談承ります



ユーミーネット宇都宮店

ユーミーマンションとは、全国6,200棟75,000世帯に支持される鉄筋コンクリート造の賃貸マンションです。当社ユーミーネットでは宇都宮市や栃木県南エリアを中心にお部屋探しのお客様のお手伝いをさせていただいております。お部屋探しは是非ユーミーネット宇都宮店までお気軽にお越しください。

住 宇都宮市中今泉3-9-1
営 9:00～18:00
休 水曜日　祝日
HP あり
P あり



028-610-1773

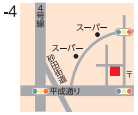
カード特典 ご成約時の仲介手数料を半額に(通常家賃の1カ月分)



パティスリーフラッグス

似顔絵ケーキや、素材にこだわった焼きドーナツ『しもぐりんぐ』、マカロンやふんわりブッセなどのスイーツでおなじみのフラッグスです。今年7月で、花房から下栗町に移転して丸10年。10周年の感謝をこめ、イベント企画中。皆様のご来店をお待ちしております。

住 宇都宮市下栗町2931-4
営 10:00～19:00
休 不定休
HP あり
P あり



028-634-2666

カード特典 1,000円以上お買い上げで『動物マドレーヌ』1コプレゼント



いきいき終活サロン ベルモール会場

貴方の終活を応援いたします。エンディングノート・遺言・保険・介護・葬儀・相続・お墓・供養の事について、終活カウンセラーの資格をもつ相談員が無料で個別相談いたします。ベルモールにお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。毎日9時55分～ミヤラジ生放送中!!

住 宇都宮市陽東6-2-1ベルモール2階
営 10:00～17:00
休 不定休
HP あり
P あり(ベルモール駐車場)



028-611-3911

カード特典 お線香、ローソク50円引き



ザ・グランドスパ南大門

地下1200mより湧出の天然温泉、男女15種類のお風呂。お食事処は伝統の味焼肉をはじめ、和食中華と豊富なメニューばかり。お食事だけのご利用も可能です。大人気のお得な入浴付き宴会プランもご用意。大人から子供まで楽しめる北関東最大級の温浴施設宿泊も可能です。

住 宇都宮市今泉3-2-18
営 10:00～翌9:00
休 不定休
HP あり
P あり(700台)



028-622-1126

カード特典 通常日帰りコース 大人324円引き



BE-ONEベルモール店

こんにちは!ドコモ・au・ソフトバンク・UQモバイルを取り扱う携帯ショップのビーワンです!多くのキャリアからお客様に最適な携帯電話会社や料金プランをご案内。ご契約の待ち時間もほぼなく、本体代金にベルモールのポイントがついておトク!携帯の買取や中古販売もビーワンにお任せ下さい!

住 宇都宮市陽東6-2-1 ベルモール内1F
営 10:00～21:00
休 無休
HP あり
P あり



028-613-5222

カード特典 店内スマホアクセサリー15%割引 ※一部商品除く



Ultra CUBE at Inoue

当店のコンセプトは「癒し」。髪型のオーダーメイドはもちろん、会話や音楽、アロマやアクアリウムなどで心や体の疲れを癒していただきます。丁寧なカウンセリングと理論に基づいたカットは、老若男女を問わずに好評。ご家族でお気軽に、普段着でご来店いただけるサロンです。

住 宇都宮市平松本町806-3
営 8:30～21:00(火・金は8:30～20:00)[月・木・土・日]
休 火曜日
HP あり
P あり(5台)



028-611-3322

カード特典 初回限定 3000円以上ご利用の方 ヘッドスパorフェイシャルエステ無料



ドッググルーミングサロン ペペ

スタイリッシュなカットも好評な当店。カットだけではなく、あなたの大切なワンちゃん、ネコちゃんが健康に長生きできるよう当店では、歯のお手入れにも力を入れています。持病や高齢の場合は、付き添いも可能。初回10%引き、さらに40日以内にご来店で10%割引とお得。ご予約お待ちしております。

住 宇都宮市東宿郷1-6-8
営 9:30～18:30
休 月曜日
HP あり
P あり(2台)



080-3913-2112

カード特典 初回限定 泥パック無料



ビジネスシステム通信

防犯の事なら何でもご相談ください!カメラ付きインターホンから防犯カメラ、本格的なセキュリティシステムなど、販売から設置工事まで全て任せて安心の弊社へお気軽にご相談ください。その他、電気工事・音響工事なども承ります。

住 宇都宮市平出町2857-8
営 8:30～19:00
休 日曜日・祝日
HP あり
P あり



028-661-0141

カード特典 見積依頼で防犯ステッカープレゼント!



ニッポンバール HACHITORA

昼と夜で趣を変える粋な空間で、まったく新しいニッポンが生むバールをHACHITORAテイストで仕上げた“和食×バール=和バール”が誕生しました。
選りすぐりの香り高い日本酒とワイン中心に、気軽に和を楽しめる雰囲気と和のバール料理で最高の「おもてなし」をいたします。

住 宇都宮市東宿郷1-4-14 ダイワロイネットホテル宇都宮1F
営 11:30～17:00 17:00～24:00
休 無休
HP あり
P あり



028-614-3383

カード特典 『ディナータイム』プレゼント HACHITORAオリジナルジェラートダブルorご飲食代から20%OFF



(有)宇都宮貸家センター

宇都宮市でアパート・マンション・土地・中古住宅などお探しの皆様、創業43年の老舗の当社はお客様に喜んでいただけるよう、社員一同、親切をモットーにがんばっております。すてきなお部屋・すてきな笑顔・すてきな生活をお手伝いいたします。ご来店心よりお待ちしております。

住 宇都宮市峰1-4-18
営 平日9:00～19:00 日祝10:00～19:00
休 水曜日　第3火曜日
HP あり
P あり



028-635-5840

カード特典 契約時仲介手数料10%引き



梵天丸(魚勇姉妹店)

お刺身や丼ものはもちろん、洋食の修行を積んだ店長が作る、自家製ツナたっぷりピザやパスタも絶品です。カウンターで店長とおしゃべりするもよし、家族で食事を楽しむもよし、大人数で宴会するもよし!ランチもディナーも営業中。貸切はお座敷が20名様～、お店は40名様～。

住 宇都宮市平松本町1218-10
営 11:30～14:00　17:30～24:00
休 月曜日　不定休
HP あり
P あり(8台)



028-638-9071

カード特典 ソフトドリンク1杯無料



お米ひろば 宇大前店

農林水産大臣賞を受賞しました!お米マイスターのいる米屋です。お米、のり、塩、にぎりにこだわった「お米屋さんのおにぎり」をぜひ味わってみてください。冷めてもおいしいお米であるんですよ。会議や体育祭用など、ご予約のお弁当は配達もします。

住 宇都宮市峰3-31-46
営 8:00～17:00
休 無休
HP あり
P あり



028-637-3888

カード特典



C de パラディ

ゴッドハンドの技術と最新機器の融合で、お客様の「こうなりたい!」を実現します。エステを通して「人生を楽しむ」女性がふえるようにお手伝いをさせて下さい。ボディ・フェイシャル・リラクゼーション・ネイルなどのトータルビューティサロンです。

住 宇都宮市中今泉3-9-1 カーサNAKAHARA 1F
営 9:00～20:00 日祝9:00～18:00
休 不定休
HP あり
P あり



0120-972-389

カード特典 各コース初回20%値引き



サトーカメラ 宇都宮本店

スマホで撮った大切な記念日は写真プリントしてこどもアルバムに残しましょう。写真プリントの枚数で、お子様への愛情が伝わりますよ!サトーカメラ全店ミヤラジカードで写真プリント代(L・DSCサイズ)が10%引きになります。

住 宇都宮市陽東3-27-15
営 9:00～20:00
休 無休
HP あり
P あり



028-613-6686

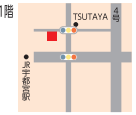
カード特典 写真プリント代(L・DSCサイズ)10%引き



Baron. de. M

【宇都宮駅東口徒歩5分】痛い!でも効く!ハードな痩身リンパマッサージ。「今すぐ痩せたい」「ダイエットがうまくいかない」などでお悩みの方はぜひ一度お試しください。そのほかキャビ1か月通い放題¥19,800。お手軽なフェイシャルメニューも豊富♪駐車の際はお声がけください。

住 宇都宮市東宿郷1-7-1ウインズ杉1階
営 11:00～21:00
休 不定休
HP あり
P あり(2台)



028-688-8520

カード特典 1回限定キャビテーション 1カ所20分3,000円→500円



宇都宮天然温泉ベルさくらの湯

大型ショッピングモールやジムなどに隣接する北関東最大級の日帰り温泉。清潔感ある施設の浴場には9つの浴槽と3つのサウナなど種類が豊富で老若男女幅広い層に利用されております。また3種類の岩盤浴、整体、エステ、あかすり、髪切処、お食事処など付帯施設も充実。県内外から多くの利用者が訪れています。

住 宇都宮市陽東6-5-31
営 8:00～24:00
休 毎月第3火曜日
HP あり
P あり



028-663-4126

カード特典 お食事処さくらにてソフトドリンク1杯サービス(お食事ご注文時、お一人様限り)



創作居酒屋　豚鳥

鶏、豚、鮮魚、お酒にもこだわったリーズナブルで楽しい居酒屋。食べ放題、飲み放題で楽しい時間を演出します。月～土曜は食べ放題か飲み放題、どちらかを選んで各2時間1,010円。また毎月10日の『豚鳥の日』は、食べ飲み放題で2時間3,000円とよりお得です。(夜は完全予約制)。

住 宇都宮市南一の沢町2-26 さいとうビル1F
営 11:30～14:00　18:00～25:00
休 火曜日
HP あり
P あり



028-612-2625

カード特典　焼鳥5本盛合わせ　プレゼント



唐揚げのお家 ママちゃん

ママの手料理の安心安全な家庭的な味、温かい味を提供します。主婦の強い味方!国内産のブランド鶏「みちのく清流若鶏」を使用。なかでもむね肉を使ったヘルシーな唐揚げは後味が良く飽きのこないおいしさで何個でも食べられます!ボリューム満点の唐揚げ弁当も人気商品。

住 宇都宮市桜4-14-25
営 11:00～20:00
休 日曜日
HP なし
P あり



028-688-8085

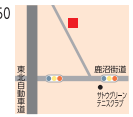
カード特典　お弁当・かぶと揚げ100円引き



くさむすび

くさむすびは、庭・外構の本質を捉え庭造りもアートと考えます。日本の伝統様式に新たなる発想を加え、人と環境に配慮しつつ、世代を超え愛される庭造りを提案します。庭木の剪定や消毒からカーポートやウッドデッキの設置など、お庭の事なら何でもご相談ください。

住 宇都宮市下荒針町2678-1050
営 10:00～17:00
休 ※土・日のみ営業
HP あり
P あり(5台)



028-648-9364

カード特典　オリジナル施行例集アルバムをプレゼント

移動が楽になれば、大切なオフも有意義に使えますね！ 高齢者の便利な“足”、安全なまちづくりにもつながります。

路面電車は身近な存在 時差少なく手軽に利用

―宇都宮市在住8年ですが、宇都宮の印象はいかがですか。

僕には子どもが2人いるのですが、本当に子育てしやすい環境と感じています。補助制度もそうですし、公園は広くてきれいな遊具がたくさんあります。一方で宇都宮での生活はクルマがないと本当に不便です。また、雨が降ったかどうかで移動の時間が読めなくなりますし、朝夕の通勤ラッシュはとても気になります。

―これまで暮らしてきた街と比べて、宇都宮の公共交通について感じるところはありますか。

宇都宮に来て真っ先に思ったのは「路面電車や地下鉄などの“電車が街中を走っていない”ということです。僕は京都生まれなので街に出る時は自転車で駅まで行き、そこから電車を利用していました。また、大学時代を過ごした大阪には「ちんちん電車」がありましたし、サッカー選手になってからも試合で訪れる愛媛や富山に路面電車があるので身近に感じています。バスの場合、渋滞やトラブルがあると大きな時差が生じますが、路面電車はほぼ時間通りに来てくれるし、ちょっとした距離を手軽に移動できるのが大きな魅力ですね。

シャトルバスの列解消 大切なオフを有意義に

―今後、公共交通を充実させることで、栃木SCサポーターのグリーンスタジアムへのアクセス方法にも変化が生まれそうですね。

グリスタは素晴らしいスタジアムですが、ちょっと駅から離れているんですね。6000人～7000人が入場した場合、試合が終わってしばらくしてもシャトルバスの利用者の長い列が続きます。LRTが開通すると、そうした方々の多くはLRTを利用できるようになるのではないでしょうか。翌日に学校があるお子さんや早朝から仕事のある方に少しでも早く帰宅してもらえれば次の日に疲れを残すことを避けられ、大切なオフを有意義に使ってもらえると思います。電車内でサポーター同士で話したり、交流できるのも大きなメリットだと思います。

近未来的な格好良さ 車両デザインに期待

―最後にLRTとまちづくりについて感じていることをお話しください。

何か大きなことをやろうと思えばメリットもデメリットもあります。自分が損することだけを懸念していると、ほかの誰かが潤わないことにもなります。今、全国的に高齢者の交通事故が増えていて、クルマ社会の宇都宮もそうしたリスクと無縁ではありません。ほかの移動手段がないので仕方なく運転している高齢者も多いと思います。そうした方々にとってLRTはとても便利な交通手段ですし、それが安全なまちづくりにもつながると思います。近未来的な車両デザインのLRTは、子どもが間違いなく魅了される格好良さだと思いますので、ぜひ格好良いものを作ってください。

お問合せ:宇都宮市　建設部　LRT整備室協働広報室　TEL028-632-2305　総合政策部　交通政策課 TEL028-632-2134



エステティックバービー

桜通り十文字交番となりのトータルエステティックサロンです。エステ歴30年の技術者が心を込めて施術致します。日本エステティック協会認定プレミアムサロンで安心・安全です。脱毛は光脱毛と電気脱毛が両方出来る数少ないサロンです。

住 宇都宮市桜2-5-29クシヤビル1階
営 10:30～21:00
休 不定休
HP なし
P あり(3台)



028-624-0539

カード特典　カウンセリング・電気脱毛体験無料。初回施術20%オフ。



ドコモショップ宇都宮駒生店

宇都宮環状道路沿いのお店です。広い駐車場はミニバンでも楽々駐車可能。店内にはお子様が遊べるキッズスペース、くつろげるソファー、無料ドリンクもご用意。ご利用にあわせたプランや機種のご提案、予約制の無料マンツーマン操作教室や専門講師による電話教室も開催。お電話1本でご来店予約が可能です。

住 宇都宮市駒生町731
営 11:00～20:00 土日祝10:00～19:00
休 毎月第2火曜日
HP あり
P あり



0120-372-608

カード特典　スマートフォン用アクセサリー15%割引!(対象外の商品あり)



BICYCLE PARK 02（オージー） 宇都宮店

当店は、アメリカ最大のスポーツバイクメーカー「TREK(トレック)」の専門店で、自転車の聖地とも呼ばれる「宇都宮」初のTREKコンセプトストアです。メンテナンス・修理はもちろん、最新技術によるフィッティングなど、初心者から本格派まで幅広いお客様にサポート・サービスを提供しています。

住 宇都宮市駒生2-15-8
営 平日11:00～20:00 日祝11:00～18:00
休 水曜日 第2・第3木曜日
HP あり
P あり(26台)



028-612-7102

カード特典　「ワークショップ(タイヤ・チューブ交換講習会、チェーン清掃&注油講習会)」(道具有料)を無料で!(初回限り)(事前予約制)



LRT
Light Rail Transit
未来、はじまる。

宇都宮市は、公共交通にLRTが加わることで、バスなどの他の交通手段も便利になり、もっと活力のあるまちへと変わります。市内で暮らす、栃木SCの廣瀬選手にこれまでの公共交通とのかかわりやLRTに対する期待について聞きました。



1984年3月13日、京都生まれ。
166cm、64kg。サガン鳥栖から2010年に栃木SCに加入し、今期で8シーズン目を戦う。キャプテンは4季連続。酸いも甘いも経験した33歳の絶対キャプテンは背中でチームを引っ張る。

詳しくはホームページをご覧ください。 宇都宮　LRT　検索



auショップ宇都宮駒生

環状線沿い宝木小学校前にある「auショップ宇都宮駒生」です。明るく元気なスタッフがたくさんおります!「キッズコーナー」はもちろん「赤ちゃんの駅」にも認定されておりますので小さなお子様がいるお客様も安心してお手続きして頂けます。電話教室も開催しておりますので、お気軽にお越しくださいませ!

住 宇都宮市駒生町3364-2
営 10:00～20:00
休 無休
HP あり
P あり



0800-700-1266

カード特典 au+1collection（アクセサリー）10%OFF



和の中

お友だちやご親戚と皆様でワイワイ、またはお一人でゆっくりと、あなたの傍に「和の中」を。皮から手作りの薬膳餃子や丸二日かけて作るとろけるチャーシューののった内モンゴル岩塩ラーメン…。中国の古い茶館の雰囲気の店内にはジャズが流れ、皆様をお迎えいたします。

住 宇都宮市駒生町1296-33
営 11:30～14:30 17:30～22:00
休 月曜日
HP あり
P あり（16台）



028-624-7886

カード特典 麺メニューを麺大盛にサイズアップ（ご本人のみ）

スマホからでもミヤラジが聴けます!

スマートフォンのアプリストアで（GooglePlayストア、App store など）

「ミヤラジ」で検索!

77.3FM ミヤラジ

アプリをダウンロードしてスマホからもミヤラジをお楽しみください!

カルナ大曽店 雀宮店 清原テクノ店 ミュゼ豊郷台店 戸祭店 カルナ駅東店 平松本町店

カルナ SUPER MARKET

本部 〒321-3226
宇都宮市ゆいの杜1-2-21
電話 028-667-6661





AXCEL E' LEVER 砂田店

高級リゾートホテルのような上質で贅沢な空間で、スタッフの行き届いたおもてなしと妥協のない技術を提供いたします。日常とは違う満足を味わいたい、そんな方にオススメのサロンです。一人ひとりに合わせたスタイル提案、ヘアケア提案が満足を超えた感動をもたらします。

住 宇都宮市砂田町318-10
営 10:00～19:00
休 火曜日
HP なし
P あり



028-657-8118

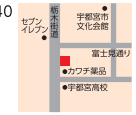
カード特典 施術料金10%OFF（新規の方）



宇都宮第二トーヨーボウル

北関東最大級の1フロア40レーン!お子様専用ボール&ノーガターレーンや、爪に優しい女性専用ボール完備。幼児から高齢の方まで楽しめます。気軽に楽しく体力づくり!生涯スポーツに最適です。※3ゲームパック・6ゲームパックがお得（予約不可）
※ 貸靴は14cmから完備

住 宇都宮市滝の原2-4-40
営 10:00～23:00
休 無休
HP あり
P あり（120台）



028-635-1711

カード特典 粗品プレゼント



器カフェ アンモナイト

住宅街にひっそりとたたずむアンティークなお店には看板がありません。リピーター8割のお客様の口コミで成り立ってるお店。「器+Cafe」の店名通り、店主が選ぶ趣向を凝らした益子焼がずらりと並ぶ販売コーナーもあります。ランチ、ディナーともぜひ一度味わってみてください!

住 宇都宮市宮の内1-28-1
営 11:30～15:30 18:00～21:30
休 日曜日 月曜日
HP あり
P あり



028-653-4200

カード特典 ランチ…デザートをジェラートにグレードUP
ディナー…ソフトドリンク1杯サービス
（いずれも本人+1名）



ドコモショップ宇都宮西川田店

栃木街道沿いの大きなお店です。広い駐車場はいつでも安心して駐車いただけます。店内にはお子様も楽しく遊べるキッズスペース、予約制の無料操作教室では些細なことでも丁寧にお教えいたします。お客様に合わせて一番便利でお得で賢いケータイの使い方をご提案いたします。お電話1本でご来店予約が可能です。

住 宇都宮市西川田町66
営 11:00～20:00 土日祝10:00～19:00
休 毎月第2水曜日
HP あり
P あり



0120-557-608

カード特典 スマートフォン用アクセサリー15%割引!（対象外の商品あり）



ほほえみ倶楽部 宇都宮営業所

訪問介護を基に生前整理、福祉整理、遺品整理などで、県央から県南地域の皆さんのお手伝いをさせていただいています。空き家の片づけ、まだ手つかずの遺品整理は経験のある弊社にご連絡ください。施設入所後のお位牌、ご仏壇の供養もいたします。安心してお声がけください。

住 宇都宮市西原町58-1
営 8:30～17:00
休 土曜日 日曜日 祝日
HP あり
P あり



0120-86-1390

カード特典 生前整理、福祉整理をご依頼の方にはエンディングノート プレゼント



有限会社 池田塗装

耐熱塗装や特殊塗装、塗装のことなら創業87年の老舗工業塗装の池田塗装にお任せあれ!従来敬遠されていた難密着素材への塗装施工や当社独自開発の下地処理など、日々新たな価値創造に挑戦しております。塗装にまつわることでしたら、池田塗装に何でもご相談ください!

住 宇都宮市瑞穂3-12-14
営 8:30～17:00
休 日曜日 祝日
HP あり
P あり



028-656-5631

カード特典



auショップ宇都宮西川田

環状線沿い宇都宮南警察署前にある「auショップ宇都宮西川田」です。親切、丁寧なスタッフがたくさんおります! 大型駐車場を完備しております!店内には「キッズコーナー」や無料のお飲み物もご用意しておりますので、ゆっくりお手続き頂けます。インターネットに関する知識が豊富なスタッフもおります。お気軽にお越し下さいませ!

住 宇都宮市西川田7-4-18
営 10:00～20:00
休 無休
HP あり
P あり



0800-700-1267

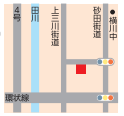
カード特典 au+1collection（アクセサリー）10%OFF



報徳自動車学校

報徳自動車学校は、栃木県公安委員会指定の自動車教習所です。栃木県での生活には欠かせない運転免許を確実に取得できるよう、個々のペースにあわせてフォローします。ご自宅まで送迎しますので、夜遅くなっても安心!運転免許をとるなら、親切丁寧な教習で通いやすい教習所、報徳自動車学校へ!

住 宇都宮市屋板町336-2
営 入校手続9:00～18:00 教習時間9:00～20:00
休 月曜日
HP あり
P あり



028-656-3815

カード特典



株式会社ホンダカーズ栃木 不動前店

ホンダ車をご検討中の皆様!
新型フリードをはじめ、たくさんの試乗車や展示車を取り揃えて、皆様のご来店をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

住 宇都宮市不動前5-1-16
営 10:00～19:00
休 水曜日
HP あり
P あり(25台)



028-633-2411

カード特典



いえものがたり株式会社

高気密、高断熱で耐震性の高い注文住宅をご提供いたします。住んでいただく皆様のライフプランを一緒に考えて、技術・技能を磨き、知恵を絞って「至福の空間づくり」を行っています。モデルハウスもございますので、お気軽にお問い合わせください。

住 宇都宮市陽南2-1-43
営 10:00～19:00
休 水曜日
HP あり
P あり(14台)



0120-37-5521

カード特典 プランのご提案をさせていただいた方に、QUOカード500円分プレゼント



豆工房コーヒーロースト宇都宮店

世界中のコーヒー豆をご紹介し、その場でお客様のお好みに焙煎します。目の前でパチパチと焙煎したコーヒー豆の香りと味は他にはないおいしさです。また、当店ではコーヒーに合う体にやさしいお菓子などをピックアップし、ご提案をさせていただいております。

住 宇都宮市菊水町8-21
営 10:00～19:00
休 水曜日
HP あり
P あり(2台)



028-614-2885

カード特典 豆ご購入の際のスタンプを1つサービス（10個で500円キャッシュバックのお得なカードです）

スマホからでもミヤラジが聴けます!

スマートフォンのアプリストアで（GooglePlayストア、App store など）

「ミヤラジ」で検索!

77.3 FM ミヤラジ

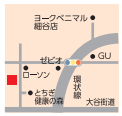
アプリをダウンロードしてスマホからもミヤラジをお楽しみください!



SWEETS Takayoshi

『わくわく・ドキドキ、常に進化し続ける洋菓子店』をコンセプトにしたこだわりの店内は種類豊富なケーキや焼菓子がぎっしり詰まったお菓子の家。どれもおいしく嬉しい低価格。キャラクター・ケーキのクオリティが高く、アレルギー対応のケーキも承ります。

住 宇都宮市宝木町2-802-1
営 9:30～20:00
休 月曜日 月曜が祝or イベント前は営業か振替
HP あり
P あり



028-689-8041

カード特典 1500円以上お買い上げの方に「くまさんのおなか1個」プレゼント



スーパースポーツ ゼビオ

ビギナーからアスリート、あらゆるスポーツ愛好家をサポート!足型測定、足のバランスを診断して正しいシューズ選びをすれば、パフォーマンスUPまちがいなしです。ビクトリアではゴルフシュミレーターを使用し、お客様に合った商品をご提案。クラブの下取りもしています。

住 宇都宮市細谷町694
営 ゼビオ10:00～21:00 ビクトリア10:00～20:00
休 無休
HP あり
P あり



028-643-6011

カード特典 ゼビオカード入会時に10%割引券プレゼント



中国料理 小閣樓 宇都宮店

2001年12月にオープンした中国料理小閣樓。場所は新里街道、日本蘭科植物園の隣りです。店内にオールディーズが流れるお店で、名物の上海チキンは皮はパリパリ、身はしっとりジューシーです。自慢は山椒香るゴマたっぷりの担々麺。ぜひ召し上がってみてください。

住 宇都宮市宝木本町1140
営 11:00～15:30 16:30～22:00
休 水曜日
HP なし
P あり



028-665-0910

カード特典 ホットorアイスコーヒー1杯サービス



アチェーロ

思わず「うん!」と言いたくなるおいしさを味わってください。ランチの一例は、前菜にサラダ、野菜のキッシュ、豚肉のテリーヌ、カプレーゼ、パンはもっちり。数種類のパスタの中でもおススメはワタリガニのうま味をたっぷり含んだトマトソース。ドルチェもとろける味わいです。

住 宇都宮市下戸祭1-103 パレス・ド・ルミーヌ1F
営 11:30～15:00 18:00～24:00
休 月曜日
HP なし
P あり



028-623-7600

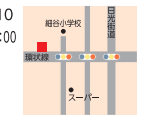
カード特典 お食事の方に、ハーフドリンクorグラスワインをサービス



宮っぱらーめん&ステーキ

ラーメンとステーキ。一見不似合いな組み合わせも、健康を気づかう全粒粉を使ったこだわりラーメンと本格的なステーキが味わえる欲張り希少セットがおすすめです。ガッツリ派も大満足のポンドステーキから定食セットなどもご用意。お一人様からご家族づれまで多数のご来店をお待ちしております。

住 宇都宮市若草5-13-10
営 11:30～15:00 17:00～22:00
休 無休
HP あり
P あり



028-601-7808

カード特典 ソフトドリンク1杯サービス。（ご注文時、お一人様限り）



株式会社 エネ創

太陽光発電／蓄電池／HEMSの販売・施工・メンテナンスのことならエネ創にお任せ。2002年の創業以来、太陽光発電一筋・地域密着で施工実績5,000件を突破致しました。只今、ミヤラジ開局記念として見積依頼の際、メンバーズカードをご提示頂いたお客様に、豪華雷様剣士ダイジグッズをプレゼント中!

住 宇都宮市山本1-23-18
営 7:40～17:40
休 土曜日 日曜日 祝日
HP あり
P あり



028-624-1011

カード特典 見積依頼で、豪華雷様剣士ダイジグッズプレゼント!



イタリアン創作酒房柳庵

旬の県産食材をふんだんに使用、和テイストとイタリアンが融合したオリジナルメニューが好評です。お箸でいただけるカジュアルな雰囲気と、深夜まで営業の利便性で幅広い年代のお客様に愛されています。『和風カルボナーラ』やメイン料理が選べる『柳庵ランチ』も人気の一品。

住 宇都宮市下戸祭2-2-6
営 11:30~14:00 18:00~24:00
休 日曜日
HP なし
P あり(15台)



028-621-0081

カード特典 グラスビール又はグラスワイン



日光世界遺産ウエディング プリモ

世界遺産日光東照宮・日光二荒山神社での神前結婚式を長年プロデュースしてきたプリモでは、専任プランナーがご相談から結婚式当日までを完全サポート!新郎新婦だけでなく、御両親やゲストのお衣裳も豊富に取揃え。衣装のご試着、現地のお下見などお気軽にご相談ください。

住 宇都宮市下川俣町105-1
営 10:00~19:00
休 水曜日
HP あり
P あり(15台)



028-683-3036

カード特典 挙式・パーティご成約のお二人のお色直し衣装50%OFF



ただおみ温泉

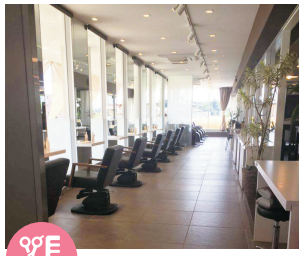
源泉掛け流しの天然温泉で、温度を下げるための加水や温度を上げるための加温は一切していません。ボイラー施設は持たずに地下1000mからくみ上げた約47℃の温泉をそのまま供給しています。四季を感じながら入れる温泉として評判で、湯冷めせずに冷え性のお客様にも好評です。

住 宇都宮市新里町丙712
営 10:00~21:00
休 木曜日
HP なし
P あり



028-665-3355

カード特典



keiji class本店

ケージクラスは市内に3店舗。技術はもちろん取り扱うヘアケア商材にもこだわり、ご来店して頂く全てのお客様に満足して頂けるようスタッフ一同日々努力しております。店内には「小さなお子様がいてなかなか美容室にか来れない」方の為に、専任の保育士が常駐する託児室もあり、安心して施術をうけられます。(一律500円)

住 宇都宮市岩曽町848-2
営 10:00~22:00平日 9:00~18:00土日祝
休 火曜日 第3月曜
HP あり
P あり



028-688-8282

カード特典 トリートメントサービス (お一人様一回限り、他券併用無効)



宇都宮電子株式会社

この度、私共はミヤラジ開局に伴い送信所とスタジオの工事を請け負いました。他に避雷針システム、監視カメラ、ネットワーク構築、業務用無線からトランシーバー迄取り扱っております。お困り事があればお気軽にお問い合わせください。

住 宇都宮市御幸ヶ原町44-16
営 9:00~18:00
休 土曜日 日曜日 祝日
HP あり
P あり



028-683-1123

カード特典 ETCセットアップ通常¥2,500 → ¥2,000(税別) ※個人のお客様に限ります



じてんしゃの杜

遊べる自転車をメインにしていますが、買い物、通勤、通学の方にも役立てる品揃え、安全性を重視した修理、快適に楽しめるためのバイクフィッティング、安心してお使い頂ける納車説明を行っています。部室の様に、空いた時間に気軽に立ち寄れる場でありたいと思っています。

住 宇都宮市岩曽町1482
営 10:00~20:00
休 火曜日
HP あり
P あり(12台)



028-689-0195

カード特典 初めてバイクスクール参加無料 (1回のみ)



イイヅカ工業株式会社

社長を筆頭に10名の若い従業員でスピードと機動力が自慢。得意な下水道工事のほか、舗装工事にも自信あり。PMP-Ⅱの沈設工法ができるのは、北関東では我が社だけ。「俺たちの仕事には安全・安心料も含まれている」が社長の口癖。お客様のありがとうのためにベストを尽くします。

住 宇都宮市新里町丁604-28
営 8:00~17:00
休 日曜日 祝日
HP なし
P あり



028-612-7272

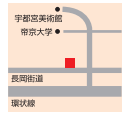
カード特典



フラワーショップ 花いちもんめ

特別な思いを伝えるなら花いちもんめのフラワーギフトにおまかせ。Only oneのお花をこだわりのあるスタッフが心を込めて作ります。豊富な種類、新鮮さとおしゃれなセンスでクチコミサイト1位!電話でのお問い合わせもOK。宇都宮市内3,240円(税込)より無料でお届けします。

住 宇都宮市長岡町48-1
営 9:00~19:00
休 無休
HP あり
P あり



028-627-5505

カード特典 来店で3,240円以上お買上げのお客様へ粗品プレゼント



chick bagel

宮環と日光街道の交差点近くに、3年前にオープンしたベーグル専門店。ベーグルは、茹でてから焼き上げることで生まれるモチモチの食感が好評です。オーナーがレシピ300強の中から、毎日25種類の日替わりベーグルと食パン・菓子パン・ハード系パンなどを作りお待ちしています。

住 宇都宮市上戸祭2-3-10
営 8:00~なくなり次第(20:00位)
休 月曜日(火曜日不定休)
HP あり
P あり



028-623-5010

カード特典



グリーンタウン ゴルフ練習場

高台に囲まれ、冬は暖かく夏は涼しい自然豊かな環境でのゴルフレッスン。風雨の影響も少ない当練習場では、小鳥のさえずりを聞きながら思いっきり汗を流すことができます。プロ&レッスン・プロによるスクールも週5日開催しており好評です。上達間違いなし!

住 宇都宮市立伏町506
営 9:00~22:00
休 無休(元旦のみ定休)
HP なし
P あり



028-678-6868

カード特典 ソフトドリンク1本 プレゼント



ヨコ・アンティ

世界中で人気のポピュラーなブランド、アルマーニとマックスマーラを扱うセレクトショップ、ヨコ・アンティ。宇都宮市内にメンズを含め三店舗、自治医大駅にもお店があります。最新情報はHPをチェック。検索は、「ヨコアンティ」から。世界の最新ファッションが揃いました。

住 宇都宮市下戸祭1-15-22
営 11:00~19:00★日曜日12:00~19:00
カリーナ店・ヴィアセナート店のみ
HP あり
P あり(3台)



028-627-5427

カード特典 お買い上げの方にフランス製ヘアクリップ



クロサキ工芸

お気に入りの家具、あなただけの家具はありますか?お部屋にぴったりの理想の家具を作ります。古くなってしまった家具のリユースをしてみませんか?もちろんキズの修復もします。木のぬくもりを感じに工場見学に来てください。

住 宇都宮市岩原町699
営 9:00~17:00
休 日曜日 祝日
HP あり
P あり



028-652-3200

カード特典 ご成約の方に小物プレゼント



アジアンリゾートダイニング　バリアン

パスポートのいらないアジアンリゾートとして、田原街道沿い、北高校入口で営業しています。ランチはパスタを含む全28種類のメニュー構成！ディナーは、1000種類の飲み放題がついた宴会プランがお得です！本場バリ島で買い付けた調度品の数々も目を引きます。

住 宇都宮市岩曽町32-2
営 11:00~15:00　17:00~25:00
休 無休
HP あり
P あり



028-688-8622

カード特典　ランチ100円OFF　ディナー10%OFF（パーティープランを除く）



梵天の湯

大露天風呂など温泉施設や地域の物産コーナー・農産物直売所などの交流施設があります。体験農園では30種以上の野菜を収穫し、花畑エリアでは春から秋まで常にお花を楽しんでいただけます。羽黒山の神秘的で雄大な山並と、木の温もりに包まれた梵天の湯でおくつろぎください。

住 宇都宮市今里町18-4
営 10:00~21:00
休 毎月第1・第3木曜、1月1日
HP あり
P あり



028-674-8963

カード特典



タイ料理の店メナム

「メナム」は「母なる水、川」の意味。本場のタイ料理を宇都宮で提供して26年。甘くて辛い、スパイシーな味わいは幅広い年齢層のお客様から好評です。タイ料理によく合うワインも、種類豊富に揃えています。星が丘店のほか、夜のみ営業の駅東店もご利用いただけます。

住 宇都宮市星が丘2-9-25
営 11:00~15:00　17:00~24:00
休 火曜日
HP あり
P あり(15台)



028-624-0352

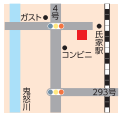
カード特典　ソフトドリンク1杯サービス



株式会社伸興建設

できるだけ家の中では、家族仲良く長い時間一緒にいたい。だから住まいは家族にとって一番心地よくあってほしい。昔の日本人のように一つの部屋に自然と家族が集うような…家族の笑顔をつなぐデザイン、それが伸興建設の提案する住まいです。

住 さくら市卯の里3-29-3
営 8:00~18:00
休 日曜日 祝日
HP あり
P あり



028-682-8371

カード特典

もしものときは…

77.3FM!

災害時には市役所など行政と連携をして各地域の情報を発信していきます。
スマホからでもミヤラジをお聴きいただけます

スマートフォンのアプリストア（GooglePlayストア、App store など）で「ミヤラジ」で検索！

アイコンはコチラ

77.3FM 宇都宮コミュニティFM
ミヤラジ
つたわる、つながる、うつのみや

メンバーズクラブ ミヤラジ+（プラス）カードって？



宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」がつくる会員サービス「ミヤラジ+（プラス）」！
メンバーになると「ミヤラジ+（プラス）」メンバーズカードがもらえます。（入会金・年会費無料）
加盟店でメンバーズクラブミヤラジカードを提示するだけで特典が受けられて、
抽選でプレゼントが当たるという超スグレモノ。中学生以上なら無料でGETできます。

メンバーズクラブ ミヤラジ+（プラス）カード特典

Otoku 1

加盟店をご利用の際、カードを見せると、それぞれのお店のオリジナル特典が受けられます。
（カードを提示した本人様のみ）



加盟店の目印 ※イメージ

Otoku 2

メンバーズクラブミヤラジカード会員だけの特別セール・イベント情報などDMやE-mailなどでご案内します。



Otoku 3

抽選でとっておきのプレゼントが当たります。カードナンバーで抽選、当選者はミヤラジのホームページで発表。

プレゼント内容はP40をチェック!



入会申込受付中

●FAXで申し込み
下記申込書に必要事項を記入のうえ、**028-666-7878** までFAXしてください。※後日郵送にてカードをお届けします。

●パソコンで申し込み
https://www.miyaradi.com/ にアクセス。
お申し込みフォームに必要事項を記入し、送信してください。※後日郵送にてカードをお届けします。

●スタジオでもお申込いただけます
（宇都宮市江野町7−8 堺屋ビル2F ）

お客様の同意を得た場合及び法令等により例外として取り扱われる場合を除き、次に掲げる利用目的の達成に必要な範囲内でお客様の個人情報を取扱、必要と認められる目的以外の利用・第三者へ提供をいたしません。
1：プレゼント等の会員特典の通知ならびに発送　2：会員に対する特別セール・イベント情報などの案内の為のDM（ダイレクトメール）、E-mailの発信

キリトリセン

申込日　年　月　日

メンバーズクラブ ミヤラジ+（プラス）カード 申込書

フリガナ		男・女
お名前		未婚・既婚
生年月日	大正・昭和・平成　年　月　日（　才）	
ご住所	〒　-	
ご連絡先	TEL.　FAX.	
	E-mail	
	携帯メール	
ご職業	会社員　学生　公務員　団体職員　自営業　無職　主婦　その他（　）	

キリトリセン

アンケート

- ラジオで聞きたい・知りたい情報は何ですか？
- 宇都宮よくおでかけする場所やお店は？
- 加盟店になってほしいお店は？

MIYARADI MEMBER STORE INDEX

加盟店インデックス
分類別50音順

グルメ　ライフ　理・美容室　ファッション雑貨　ビューティー

グルメ

味一番 …… 21
アチェーロ …… 34
宇都宮アンテナショップ宮カフェ1F @miya … 21
宇都宮餃子館 東武駅前店 …… 23
下野菓子処 うさぎや …… 24
ジャズダイニング 宇都宮Fellows …… 22
器カフェ アンモナイト …… 32
ヴィドフランス宇都宮店 …… 24
musicBAR EspeRnza …… 19
お米ひろば 宇大前店 …… 28
甘味・喫茶・ランチの店 おりおん …… 23
Comida(コミーダ) …… 24
豆工房 コーヒーロースト 宇都宮店 … 33
サムライ寿限無 …… 21
ZIG …… 19
出世街道 …… 22
中国料理 小閣樓 宇都宮店 …… 34
SWEETS Takayoshi …… 34
chick bagel …… 36
サンドウィッチカフェ Dream Takeout shop … 20
創作居酒屋 豚鳥 …… 29
割烹 中村 …… 22
うめ酒の店 ぱかぱか …… 19
アジアンリゾートダイニング バリアン …… 37
四季料理 はな坊 …… 23
ニッポンバール HACHITORA …… 27
宇都宮アンテナショップ宮カフェ2F Hills Café … 22
パティスリー フラッグス …… 26
70's80's sound bar blue J …… 20
梵天丸(魚勇姉妹店) …… 28
唐揚げのお家 ママちゃん …… 29
割烹 三日月 …… 23
宮っぱらーめん＆ステーキ …… 34
タイ料理の店 メナム …… 37
串天ぷら居酒屋 ゆるり …… 22
ライオンズヘッド …… 23
イタリアン創作酒房 柳庵 …… 35
和の中 …… 31

ライフ

イーデザイン …… 25
イイヅカ工業株式会社 …… 36
いきいき終活サロン ベルモール会場 … 26
いえものがたり株式会社 …… 33
有限会社 池田塗装 …… 32
宇都宮第二トーヨーボウル …… 32
㈲宇都宮貸家センター …… 27
宇都宮電子株式会社 …… 35
株式会社 エネ創 …… 34
auショップ 宇都宮駒生 …… 31
auショップ 宇都宮西川田 …… 33
トータルフォトスタジオ かれん …… 19
くさむすび …… 29
グリーンタウン ゴルフ練習場 …… 36
クロサキ工芸 …… 36
サトーカメラ 宇都宮本店 …… 28
JTB関東 ウエディングプラザ宇都宮 … 21
株式会社 伸興建設 …… 37
じてんしゃの杜 …… 35
スーパースポーツ ゼビオ …… 34
ただおみ温泉 …… 35
ドコモショップ 宇都宮駒生店 …… 30
ドコモショップ 宇都宮西川田店 …… 32
ドコモショップ 宇都宮馬場町店 …… 21
ザ・グランドスパ 南大門 …… 26
鈴為 バンバ通り本店 …… 25
3Dメイカーズ …… 21
BICYCLE PARK 02 宇都宮店 …… 30
フラワーショップ 花いちもんめ …… 36
ハピケン …… 26
BE-ONE ベルモール店 …… 27
ビジネスシステム通信 …… 27
株式会社 ファーストトリップ …… 23
日光世界遺産ウエディング プリモ …… 35
ドッググルーミングサロン ぺぺ …… 27
宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯 …… 28
スポーツクラブ ベル・フィットネス …… 26
報徳自動車学校 …… 33
ほほえみ倶楽部 宇都宮営業所 …… 32
株式会社 ホンダカーズ栃木 不動前店 … 33
梵天の湯 …… 37
ユーミーネット 宇都宮店 …… 26

理・美容室

AXCEL E'LEVER 砂田店 …… 32
Ultra CUBE at Inoue …… 27
バーバーショップ グランフォレスト …… 19
Keiji class本店 …… 35

ファッション・雑貨

エレガンスショップ トコヨ …… 20
靴のタナカ …… 19
ヨコ・アンティ …… 36
和ごころりんず・ふるーれ宇都宮店 … 22

ビューティー

C de パラディ …… 28
Baron.de.M …… 28
エステティック バービー …… 30

ミヤラジ+カード 特典プレゼント 7▶9



このナンバーをチェック!!
抽選は毎月25日!

抽選でとっておきのプレゼントが当たります。カードナンバーで抽選、当選者はミヤラジのホームページで発表。

メンバーズカードのお申し込みは P38をご覧ください。



キリンビール株式会社 関信越統括本部 栃木支社
キリン一番搾り 栃木に乾杯350ml缶の6本セットを、毎月4名様にプレゼント



森永乳業株式会社 宇都宮営業所
毎朝爽快 1箱125ml×12本入りを毎月10名様にプレゼント



ミヤラジ
ミヤラジロゴ入り「オリジナル大谷石コースター」を毎月5名様にプレゼント



宇都宮ヒカリ座
ヒカリ座で使える鑑賞券(2枚)を毎月4組様にプレゼント



キユーピー株式会社 関東支店北関東営業所
キユーピーテイスティドレッシング黒酢たまねぎ210mlを毎月10名様にプレゼント

ミヤラジ誌上対談

乳がん検診、いつ受けるの？





宇都宮セントラルクリニック理事
放射線専門医
佐藤 俊彦氏

11人に1人が乳がん罹患…早期発見が大切

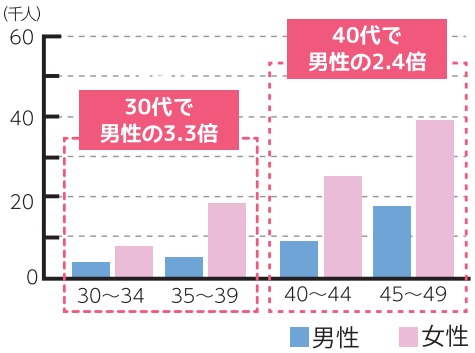
小　佐藤先生、きょうは乳がんのことについて、いろいろお聞きしたいと思いますのでよろしくお願いいたします!

佐　お手柔らかにお願いします。(笑)ところで、小野崎さん日本人女性の乳がん罹患率はご存知ですか?

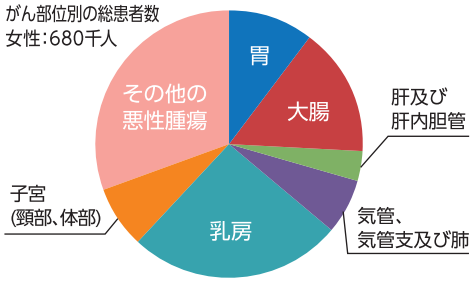
小　わたしこの日のために先生の著書で必死で勉強してきました!たしか50年前くらいは50人に1人だったのが、現在は11人に1人、とだいぶ増えているんですよね。

佐　さすがですね、よく勉強していらっしゃる。データを見ると女性は35歳を過ぎるとがん患者数が増加。これは乳がんなどの女性特有の病気が30代以降に増え始めるからなんです。

年齢・男女別のがん患者数



佐　検診に早すぎるということはないですよ。乳がんは確かに怖い病気ですが、実は日本人女性のがん別死亡率を見ると乳がんは5位なんです。



厚生労働省「H20年患者調査」より

小　罹患率が高くなっても、死亡率は高くないのはなぜでしょう?

佐　やはりポイントは『早期発見』ですね。日本に比べて欧米人の受診率は非常に高い傾向にあります。検診を受けないとがんになるリスクが高まり、掛け金が上がる仕組みなので、特にアメリカの女性受診率が高いのです。こうして乳がんを早期に見つけることで治すことができます。

小　えー!そうなんですね。それじゃ私もすぐにでも検診をしたほうがいいということですね。

佐　そうですね。こと乳がんに関しては『早期発見』が一番ですからね。

痛みが少ない最新検査機も登場！

小　乳がん検診といえばあの胸をギューッとつぶされる検査ですよね…(苦笑)

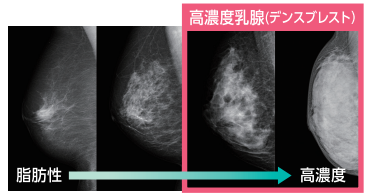
佐　乳がん検診で行われる検査方法は、乳房をまんべんなく広げてつぶして診るマンモグラフィー検査や超音波検査、視触診などがあります。日本では厚生労働省がマンモグラフィー検査を推奨していますが、従来のマンモグラフィー検査が、実は多くの日本人女性の乳がん早期発見の妨げになっている原因の一つと考えています。

小　乳がんを見つけるための検査が早期発見の妨げに…?

佐　それは日本人女性の胸に多い「デンスブレスト」が関係しています。

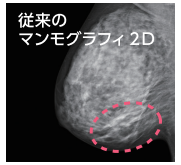
小　デンスブレスト…なんですか、それは?

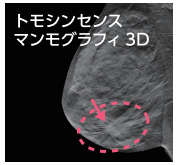
佐　日本語で「高濃度乳腺」。マンモグラフィー検診では乳腺の濃度によって、高い人は真っ白にうつるのですが、乳腺組織や腫瘤(しこり)もまた白く映るため、高濃度乳腺の胸だと白が重なり見つけにくくなってしまいます。これこそが乳がん早期発見の妨げになっているのです。実は日本人女性の80～90%がこのデンスブレストなんですよ。



小　えー!だとすると従来のマンモグラフィー検査は受けても意味がないということですか!?

佐　意味がないということではないんです。私どもも宇都宮セントラルクリニックでは高濃度乳腺であっても、より正確な診断が可能な最新型の3Dマンモグラフィー「乳腺トモシンセシス」や「ABVS」という乳房専用の高性能超音波検査機を導入し検診を行っている乳腺専門外来があります。特に3Dトモシンセシスはこれまでの2Dマンモグラフィーに比べると痛みがだいぶ少なくなったという声も多くいただいていて、検診を受けたことがないという方にも不安なくご来院いただけます。





1,296円の年会費で、毎年しっかり乳がん検診

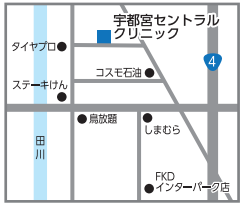
小　ちなみに実際、検診にかかる費用ってどのくらいなんでしょうか?

佐　宇都宮セントラルクリニックのブレストセンターでは乳がん検診に特化した、女性のための「セントラルレディース倶楽部」という健康管理倶楽部があり、1,296円の年会費でお得に乳がん検診を受けることが出来るんですよ。さらに、先ほどご説明した痛みの少ないマンモグラフィー3Dトモシンセシスの検査が2,000円(税別)で、ABVS(乳房専用超音波)検査を合わせても10,000円(税別)でできます。乳がん検診は早期発見が一番。ひとりでも多くの女性が定期的な検診をしてくれることを医師として願っています。

小　佐藤先生、きょうはありがとうございました。私もぜひ乳がん検診受けてみます!

医療法人 DIC
宇都宮セントラルクリニック
〒321-0112 栃木県宇都宮市屋板町561-3
電　話 028-657-7300　メール info@ucc.or.jp
WEB https://ucc.or.jp
電話受付時間　月～土)9:00～18:00　日)9:00～正午12:00





カバーエリアのお医者さんが
あなたの健康を見守っています。

FMミヤラジ77.3 ホームドクター

HOME DOCTOR

77.3FM 宇都宮コミュニティFM ミヤラジ

かわつクリニック



産婦人科・内科・皮膚科

028-639-1118

宇都宮市大寛2-2-26

二人の医師がおりまして産婦人科・内科は河津剛。皮膚科は河津研子が診療しております。市内に開業しておりますので、HP(kawatsu-cl.jp)等ご覧ください。

●診療時間

婦人科、産科、内科
月～土… 9:00～12:30
月・火・水・金… 15:00～18:30
皮膚科 15:00～17:30
火・水・木・金… 9:00～12:00
火・水・金… 15:00～17:30
日曜日… 休診

粕谷歯科医院



一般歯科・小児歯科・歯周病治療・矯正歯科・インプラント・審美歯科・スポーツマウスピース

028-627-2525

宇都宮市中戸祭町850-35

『白く健康な歯で笑顔がすてきな毎日を！』健康な歯をいつまでも維持するには、日ごろからの口腔ケアが大切です。虫歯治療、歯周病予防、矯正等、歯に関するお悩みは粕谷歯科医院までご相談下さい。

●診療時間

午前… 9:00～12:00
午後… 14:00～18:00
月曜午後14:30～18:00
土曜午後14:00～17:00
木・日・祝… 休診
※祝日のある週の木曜は診療

東洋医学治療センター 龍生堂 龍生堂接骨院



東洋医学(はり、きゅう、マッサージ、スポーツ障害)接骨(骨折、捻挫、打撲、ケガ、交通事故)

028-639-4051

宇都宮市二荒町4-8ベネフィットビル4F

東洋医学の理念に基づいた当院独自の治療法により全身の気血の流れを整え、自然治癒力を向上させ健康で病気にならない身体づくりをモットーに又接骨部門では、ケガ・スポーツ外傷・交通事故等の治療を行っています。

●診療時間

月・火・水・金… 9:00～13:00
15:00～19:00
木・土… 9:00～13:00
日・祝
木、土の午後… 休診

久保川皮膚科医院



皮膚科

028-627-0505

宇都宮市若草4-14-18

正確な診断と丁寧な説明を心がけています。皮膚の組織検査や金属パッチテストも行っています。皮膚科全般の診療の他、良性腫瘍の小手術なども行います。治り難い皮膚病、ニキビ、皮膚がんが心配な時もご来院ください。

●診療時間

月・火・水・金・土… 9:00～13:00
15:00～18:00
木・日・祝日… 休診

菅井皮膚科パークサイドクリニック



皮膚科

028-662-2471

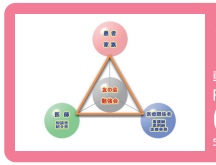
宇都宮市元今泉6-7-7

皮膚科の専門的なレベルの技術と知識を基に解りやすい診療をお届け出来ればと考えております。ちょっとお肌の弱い方、ニキビなどでお困りの方から、なかなか治らなくてお困りの方もお気軽に受診してください。

●診療時間

月・火・木・金… 9:30～12:15
14:30～18:00
土… 9:30～12:15
14:30～17:00
水・日・祝… 休診

とちぎ乾癬友の会



乾癬
FAXのみ

028-662-2258

宇都宮市元今泉6-7-7

慢性でなかなか治りにくい乾癬。友の会では患者さんやご家族の方を対象に毎年2回の学習懇談会を開催しております。病気の理解を深めたり、同じ病気の人達で「語り合う場」「分かち合える場」にお出でください。

年2回の学習懇談会
乾癬を専門にしている医師にご相談する事も出来ます。
詳しくはHPをご覧ください

たかしま耳鼻咽頭科



耳鼻咽頭科

028-633-9115

宇都宮市材木町1-7

耳鼻咽頭科全般、いびき、無呼吸など睡眠でお悩みの方を対象とした睡眠外来、禁煙のお手伝いをする禁煙外来を行っております。睡眠外来、禁煙外来は完全予約制となりますので、お電話でのご予約をお願いします。

●診療時間

月・火・木・金… 9:00～13:00
15:00～18:00
(10～3月は18:30まで)
土… 9:00～13:00
水・日・祝… 休診

医療法人本郷会 吉田医院



消化器内科・胃腸科内科・漢方内科・大腸肛門外科・内科

028-613-3313

宇都宮市岩曽町917-1

経鼻内視鏡、大腸内視鏡など内視鏡専門医です。消化器胃腸科、肛門科を中心に漢方(統合)医療、高血圧、糖尿病など一般内科診療を行っております。詳しくは「宇都宮、吉田医院」で検索してください

●診療時間

月・火・水・金… 9:00～12:00
15:00～18:30
土… 9:00～12:00
15:00～16:30
日・木・祝… 休診

医療法人社団 宇光会 村井クリニック



整形外科・リハビリテーション科・内科・麻酔科(ペインクリニック)

028-621-1541

宇都宮市宝木町1-2589

専門診療と総合診療を備え、若い方からお年寄りまで幅広く通院するかかりつけ医機能型クリニックです。通院困難な方には訪問診療を行います。地域連携推進室で他の医療・介護従事者と連携し生活全体を支えます。

●診療時間

【整形外科】
月・火・木・金・土… 9:00～12:30
(土は午前のみ) 14:30～18:30
【もの忘れ外来】
月・水… 9:00～12:30(予約制)
【総合診療科】
火・水… 9:00～12:30
【ペインクリニック】
月・火・金… 14:30～18:30
土(隔週)… 9:00～13:00
水・土(午後)・日・祝… 休診



あなたの健康・安全へのパスポート!

手帳の使い方

- お薬の重なり、飲み合わせ、副作用の防止などに役立ちます。
- 市販のお薬や健康食品を飲んでいるときはご自分で書き込むか、薬剤師へお申し出ください。

病院や薬局に行くときには必ずこの手帳を持っていきましょう。





2017 うつのみや花火大会 平井会長にインタビュー

今年で11回目の開催となる「2017 うつのみや花火大会」会長の平井万紀雄（ひらいまきお）さんにお話を伺いました。



稲　全国的に花火大会やお祭りが減っているなかで、「うつのみや花火大会」のみなさんは楽しそうに活動していますね。

平　うつのみや花火大会のように「ボランティア」で運営する花火大会は、全国的に見ても珍しく、実は宇都宮以外にはありません。花火大会で有名な大曲（おおまがり）でも、ボランティアは150人ほど。毎年200人以上のボランティアが参加するうつのみや花火大会は、全国的にも突出しています。今年で開催11回目となり、「うつのみや花火大会はボランティアで運営されている」ということが市民に浸透してきていることや、ファンがボランティアとして運営を支えているスポーツチームの存在など、宇都宮は、「ボランティアで参加しようという土壌がある」のかもしれません。

稲　どんなことがきっかけでボランティアに参加されているのでしょうか？

平　花火大会を見た人が感動して、翌年、ボランティアに参加してくれたり、「自分を変えたい」という理由で、参加する人も多いですね。活動を通じて知り合った仲間は、一生の財産になります。

さらに、運営に深く関わるようになると、日常の職場とは異なる「バーチャルな組織体験」もできるのも魅力です。若い人でも「リーダー」になって、メンバーを率いることもあり、個人として成長する良い経験になると思います。

大会当日だけのボランティアでも大歓迎ですので、ぜひ登録してほしいですね。

稲　今年の「うつのみや花火大会」の見どころは？

平　今年から、打ち上げ場所が鬼怒川の対岸に広がり、打ち上げ場所の幅が昨年の約2倍の300メートルと、大パノラマで楽しんでいただけます。「尺玉」も今回から上げることができるようになり、迫力も増すほか、音楽と完全連動、レーザー光線による演出など、これまでよりも楽しんでいただける演出もご用意しています。

稲　ミヤラジで放送中の「みんなでつくろう!百年花火!」（毎週水曜21時～22時）も好評ですね。

平　ミヤラジは、市民が参加しやすい放送局、みんなで盛り上げる放送局という意味では、花火大会に似ているかもしれません。少しでも花火大会の理解者が増えれば良いなぁと考えていましたが、番組を毎回聴いてくれる「ヘビーリスナー」もいて、出演者も楽しみながらしゃべっています。

最後に来場される皆さんへひとこと。

平　花火大会終了後に会場外でのゴミの投げ捨てが多いので、今年は「ゴミは会場内に置いていってもいいですよ」と呼び掛ける予定です。
ますますパワーアップしたうつのみや花火大会を楽しんでいただけるよう、メンバー一同力を合わせて精一杯頑張ります。ぜひ、会場へお越しください!



■ テーブル席（椅子４つ）/18,000 円 ■ 椅子席 /2,500 円
■ 団体席（25 名用 ×1 シート）/80,000 円
■ スペシャルカップルシート（２名掛け ×1シート）/10,000 円

※上記チケット代はすべて税込み金額です。
※団体席はオフィシャルホームページより申し込み用紙を印刷し、FAX にてお申し込み下さい。
７月下旬発送の都合上、７月 14 日までにご入金下さい。
※チケットの販売は売り切れ次第、終了となります。
※チケットの売上金は、全て花火大会の運営・協賛金となります。

前売りチケット数量限定販売中!!
楽天チケット　チケットぴあ
セブンチケット　CNプレイガイド
ローソンチケット
e+ イープラス　チケット探しは チケ探

SNS でも！大好評！！
LINE@ @utsunomiya-hanabi
YouTube ミヤラジ

ボランティア募集中！
うつのみや花火大会 検索
お申し込みはホームページの応募フォームよりご登録お願いします！

［主催］NPO法人うつのみや百年花火　TEL.028-600-3980