

hayaook 株式会社はやぶさ 愉快だ 意識





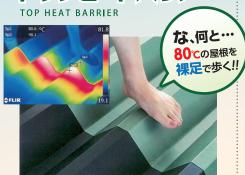
栃木県宇都宮市平塚町334-7 TEL:028-657-8823 FAX:028-656-1818



私たちのモットー//

環境改善とコスト削減の遮熱シートで 地球温暖化対策に手を打ち続けます!

暑さ寒さから建物を優しく包む! トップヒートバリアー



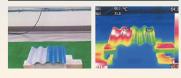
(注)太陽光を反射しやすい銀色等の遮熱材は、反射により 人の目を傷めたり航空機等への支障にもなりますので、 屋外では絶対に使用しないで下さい。



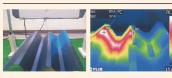
面温度の検証

何と、80℃の屋根材の 室内側温度は36℃!!

■スレート: (夏場の最高温度想定)



■折板屋根材:(夏場の最高温度想定)



スレート表面 60.1℃ THB-WBL表面 31.8℃

温度差 28.3℃

折板屋根材表面 80.6°C THB-WBL表面 37.4℃

温度差 43.2°C

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

つたわる、つながる、うつのみや



TAKE FREE







ヾを見せると<mark>お得な特典</mark>がもらえるお店を多数紹介

ミヤラジは宇都宮市と災害時における放送協定を 結んでいます。災害時や災害がおきそうなときは、



「COOL CHOICE」啓発番組を放送中!

ミヤラジは「持続可能な開発目標」の達成に 向けた取り組みを進めています。



つたわる、つながる、うつのみや





1 岡 店 2 若 店 草 3 宝 店 木 姿 店 Ш 店 西 川田 店 緑 7 滝

簗瀬平成通り店 城 東 店 9 店 10 JII 石 # 店 11 店 12 泉 が丘 13 ゆいの杜店 14 今泉新町店

(ときがノンよくのの・ノナセ (ときがノンよくのの・ノナセ

おうちでチャチャッとランチ



おうちごはん で 元気をチャージ!!

ほうれん草

野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。その他にも、カロテン、ビタミンB1ビタミンB2、ビタミンCなどのビタミン類も多く、さらに葉酸、食物繊維も豊富です。

【サラダほうれん草とえびのサラダ】



調理時間 10分

適量



●材料(2人分)

・ぶなしめじ 1/2パック

グリーンアスパラガス 3本サラダほうれん草 2株

・カンダはつれん草 2休・えび(小) 8尾

・サラダ油 ★キユーピー

、 ・ ごま油&ガーリックドレッシング

●作り方

①ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて4等分に切る えびは殻をむいて背ワタを取る

②サラダほうれん草は食べやすい長さに切る
③フライパンに油をひいて熱し、①を炒める

④器に②を敷き、③を盛りつけ、ドレッシングをかける

料理の ソースとしても 使えます!

もう1品!

【豚肉とほうれん草のチャーハン】

1.ほうれん草(2株)は長さ2cmに切り、長ねぎ(2/3本)はみじん切りにする。



2.フライパンに油をひいて熱し、豚肉(120g)を炒める。豚肉の色が変わったらご飯(お茶碗2杯)を加え、ほぐしながら炒める。3.②に①を入れ、混ぜ合わせながら炒め、キューピーごま油&ガーリックドレッシング(大さじ4)を加えて炒め合わせる。



キユーピー(株) 北関東営業所

2020 花火大会

キャンペーン期間:

2020年8/1(土) ~ 9/30(水) 予定



9月21日(月・祝)に予定しておりました例年通りの花火大会は【中止】となりました。

新企画は皆様の力をお借りして作り上げる参加型の花火大会です!

おうち花火の様子を、ハッシュタグ # おうち花火うつのみや を付けて

SNSに投稿すると抽選でプレゼントが当たる企画や郵送で参加できる企画も計画中です。 参加方法や企画詳細は、公式 HP や各種 SNS にて発表していきます。

ホームページ













今回の新型コロナウイルスの影響で、 開催が中止となったイベントをお知らせします。

- ●第45回 ふるさと宮まつり
- ●もったいないフェア宇都宮2020
- ●宮っ子チャレンジウィーク



知っていますか?

新型コロナウイルス 感染症に関する

※広報うつのみや2020年6月号より抜粋

□特別定額給付金 □住居確保給付金 etc...

子ども・子育て

- □子育て世帯への臨時特別給付金
- □就学援助 etc...

事業者に対する支援制度

- □企業等応援助成金
- ─新業態開拓等支援補助金 etc...



毎月15日 特殊詐欺被害発生ゼロの日

アポ電対策に電話機の買い替えを!

被害の約8割が固定電話機へのアポ電から始まります。 防犯機能付き電話機でアポ電を受けない対策を取りましょう。



警告ガイダンス機能

電話相手に「通話内容を録音します」と音声 メッセージを流します。

自動通話録音機能

犯人は自分の声を録音されることを嫌がり、音声ガイダンスを聞くと電話を切ってしまいます。

ナンバーディスプレイ機能

非通知や知らない電話番号が表示された場合、警戒心を持つことができます。



自粛の反動に注意!!

「やっと外出できたのに…」 悲しい思いをしないために





生活の安心・安全をお届けする情報番組 「ミヤパト」放送中! 毎週水曜日 11時16分頃~

栃木県警察をはじめ各種団体・企業様にご出演・情報提供をお願いしています。

ミヤラジ専用ラジオ(緊急告知機能付き) モニター販売のご案内

ミヤラジ専用ラジオ(緊急告知機能付き)って何?

通常はミヤラジ専用のラジオとして放送を

お楽しみいただけますが、大きな地震が発生したときや、

自然災害が発生しそうなときに、

ミヤラジからの緊急信号によって 自動でラジオの電源がON!

市民の皆さんへ迅速に 災害情報をお伝えします!!

ミヤラジでは、これまでこのラジオを一部の方に 使っていただき、実験的に訓練放送を行ってき ましたが、一般の方にも「モニター販売」を開始 しました。



モニター販売価格 **5,500**円(税込)

300台限定

通常販売価格11,000円(税込)

「ミヤラジ専用ラジオ(緊急告知機能付き)」の主な特徴

- ●宇都宮コミュニティFM「ミヤラジ」(周波数77.3MHz)専用ラジオです。他のAM、FM放送はお聴きいただけません。
- 電源がオフの状態でも、ミヤラジからの緊急信号により自動的 に電源が入り、放送を受信します。
- ※通常はACアダプタをつなぎ、乾電池(単3電池4本)も入れてご使用ください。※常に緊急信号を受信できる状態になっていますので、若干の待機電力を使用します。
- ●大きな地震でも転倒しにくい「三角形」の形状です。
- ●付属のロッドアンテナで受信状況が悪い場合は、外部アンテナを接続できる「外部アンテナ端子」付きです。

緊急放送を行うときの例

- ●大きな地震があった場合(「地震速報」ではありません)
- ●気象特別警報、土砂災害警戒情報 などが発令された場合
- ●宇都宮市内の避難情報(避難準備・ 高齢者等避難開始、避難勧告、避難 指示(緊急))などが発令された場合
- ●その他、宇都宮市から市民への周 知が必要な情報

販売店・問い合わせ先(2020年7月1日現在)

- ●株式会社宇都宮コミュニティメディア(ミヤラジ) 宇都宮市江野町7-8堺屋ビル2F TEL.028-666-7897
- ●宇都宮電子株式会社 宇都宮市御幸ケ原町44-16 TEL.028-683-1123



つたわる、つながる、うつのみや

VOL.14

MTYARADI CONTENTS

07~08 タイムテーブル

09~14 ミヤラジPick Up

15~17 オリジナル番組紹介

20 【PR】(一社)とちぎニュービジネス協議会

22 【PR】 宇都宮商工会議所青年部

23~24 ミヤラジ特別対談

「人生100年時代健康で幸せな生き方」

25~26 特別応援企画「うつのみやメニュー」

27~28 エリアと加盟店の見方

29~30 加盟店インデックス

31~48 加盟店のご案内

49~50 「ミヤラジ+」入会案内・申込書

51~52 「ミヤラジ+」カードデジタル会員案内

53~54 「ミヤラジ+」カード特典プレゼントコーナー

55~56 ミヤラジ医療コラム

57 ホームドクターページ

61 ミヤラジノウ・ラ・ガ・ワ!?

62 特別応援企画「ラジオCM半額応援キャンペーン」



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

773

スマホからも ミヤラジが聴けます!

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!

※Androidはver.5以上が対象。



\ダウンロードは / こちらから



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 ミヤラジト(プラス)マガジン vol.14

発行日 2020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

宝三ヤラジ タイム テーブル 2020 7 7 9



	時報 相田運輸	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	時報	Sat	Sun
7	ゴーミー マンション オトワ リバース			おはミヤ			8	おはミヤ	? Sat•Sun
9	リバース / ベルモール	提供:かましん 健康、三種の神器	が か越し 印刷工場みやもと うつのみやシニア通信	Miya Style			9 10	M iya Sat•	
11	器+カフェ アンモナイト	提供:宇都宮電子(株) 他 ミヤラジ防災番組	ミヤラジ福祉番組ハートプログラム	市政情報番組 未来はじまる宇都宮 ミヤラジ情報番組 ミヤパト	ミヤラジ福祉番組	ミヤラジ健康番組	11	宮ブラ	ンチ!
13	ファームファーム	(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 お引っ越し アドバイザーyai たりいおかたづけ	ミヤラジ環境番組エコミヤ	宇都宮市 行列ができる!! 街かど相談室 宇都宮餃子館 健太君のミヤラジタイム	年部国動物 しのちゃんの 「あいう7200~☆」 (第2) 表参道スクエアテナント会 ウキウキ☆宮スクFriday	13	帝京大学宇都宮キャンパス 帝京大学のココがすごい!!	
14	ベルモール	ミヤラジ街中応援番組 まちへ行こう!	たのいばかたづけ (第2・4)	Edition (大学) に対しています。 LOVERS (第2) に対しています。 ミヤラジ 地域経済番組	は人名のミヤブラグイム お引き WAK〇企画 南わこ&愉快な仲間たち	ウキウキ☆宮スクFriday ミヤラジ歴史番組 うつのみや古今東西	14 × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	提供:大原学園 宇都宮校 Teen's Boogie Go!Go!ミイ	▽ Sat•Sun
16	/ 1− ト		You Got	ta MIYA! New	栃木エナジー(株)		16	You Got Sat•	ta MIYA! Sun
17	オート バックス	自分産主Soloil	クリーニングフジドライ よごしていいとも!	作業服の日興 超!REIWAGARA	スーパーたいらや たいらや情報局 下野新聞うらもっと!みやもっと!		17	ミヤラジオリジナル番組 地元もりあげ隊	あなたの 隣の外国人 (第4)
18	CDP ジャパン	自分磨きマインドアップ (第1・3)	Eight Knot Lounge イマカラ♪ココカラ ~ココロ・カラダ・健康・キレイ情報番組~	学生プログラム つぶつぶ大学放送部	宇都宮音楽芸術財団 今宵はあなたと 宮クラシック	(株)ビッグツリー HUM♡HUM ちゃんねる	18		百年花火2020[渾身]
19		提供:上陽工業(株) 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 みんながけっぷちラジオ	メディアム ー ブメント ミヤラジレジェンド	(株) ウスイ産業 他 ファイティング ビアガーデン2020 (第2-4)	(株)SUN FLAT PROJECT SUN FLATIC 話しましょう	19	THE STANDARD BAKERS NIKKO 社会について Arakawa Design Creative Jam (第1・3) (第4・4)	
20	I	名取歯科医院 Dr.健寿のミヤラジ デンタルクリニック (第1・3)	宇短大音楽科 ゼウスカークリーシ 阿久澤政行の とちぎモーター おいしいクラシック (第1:3·5) (第2:4)	ミヤナイト	字都宮 グラン 森下優子のフェローズ シャリオ 心理の Jazz in 翔んで お部屋 Fellows 60分 (第2) (第3) (第4)		20	Appro and Approve	ミヤラジ
21		まなび〜ing まなびは愉快だ 宇都宮	宇都宮商工会議所青年部 それゆけ!YEG	HARU キンゴンス BODY DESIGN キンゴンズの ピラティスHARUの ステテコ はじまんナイト!! ラジオ	マルヨシ、 studio baco マルヨシ&studio bacoのシャベログ	We are ヒカリ座 Lovers We are Movie Lovers	21		音楽の時間

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!!

ETTY PICK Up!

(毎週または隔週で放送しているオリジナル番組を紹介しています



NBどうでしょう

▶出演:藤岡 由紀子/瀧澤 有紀 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!





18:00~18:30

自分磨きマインドアップ

●出演:柴田 寿美代

提供:自分磨きSoleil~ソレイユ~

自分の人生を自分で幸せへと導くヒン トを、お届けいたします!お楽しみに☆



Dr.健寿のミヤラジ デンタルクリニック

●出演: 名取 健寿 提供: 名取歯科医院

「健」康長「寿」の人生を送るには、まずお口のケアから!痛い 虫歯の怖い話から歯周病の気になる話までDr.健寿こと名 取院長がマイルドにお話しします。アナタのお口は大丈夫?

お引わ越し



60歳以上のシニアの方に役立つ情報をお届け!毎月1日と15日に新 聞折込されるシニア通信の内容や、ゲストトークもお楽しみ下さい!



モルペディア・

●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。



よごしていいとも!

●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!



イマカラ♪ココカラ

●出演:ミツコ ●提供:Eight Knot Lounge

乳がん経験者のミツコが、病気をきっかけに気付いたココロ・カラ ダ・健康のこと。それはキレイにも繋がること。みんなで一緒に学 びませんか♪全過去放送は「エイトノットラウンジ」で検索!

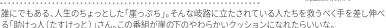


火曜 19:00~19:55

みんながけっぷちラジオ

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





阿久澤政行の おいしいクラシック

●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♪



出演:西野 洋平/福田 義法 提供: ゼウスカークリーン

ジムカーナ選手西野洋平(カローラ栃木勤務)と、ゼウス カークリーンの福田義法がモータースポーツや車のクリーニ ング等々語っちゃいます。



それゆけ!YEG

宇都宮商工会議所青年部、通称「YEG」のメンバーが出演し、仕事や 夢を熱く!語ります!





14:00~14:55

アニマルLOVERS 出演: 永井 亜希(アニマルセラピスト)

動物情報番組

•提供:三友建設株式会社

動物愛溢れるゲストと、動物の素晴 らしさについて熱く語る番組です♪

スマートフォンで聴ける!



専用アプリで いつでも ミヤラジが聴ける! 回路 世



※Androidはver.5以上が対象



紹!RFIWAGARA

出演:上原チョー/日興スタッフ ●提供:作業服の日興

日興のおすすめ商品をよしもと芸人上原チョーと日興スタッフが 分かりやすく解説!



09 ミヤラジ + MAGAZINE 三ヤラジ + MAGAZINE



ミヤラジレジェンド

まちの話題からスポーツまで幅広くお届けします。毎月第3水曜 日は、宇都宮ブリッツェン小野寺選手をお招きします!





ピラティスHARUの はじまんナイト!!

出演:ピラティスHARU ●提供:HARU BODY DESIGN

さまざまなゲストを迎えて、ストレス解消法や癒しの時間な どをうかがいます。リスナーのみんなも一緒に元気になっ ちゃおー!!という心身の健康応援番組です!!#はじまん





行列ができる!!

出演:各分野の専門家 •提供:宇都宮市

各分野の専門家(医師、歯科医師、薬剤師、看護師etc)が 在宅医療や介護、福祉、生活支援等について、分かりやすく 解説します。



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。

お引っ越し



南わこ& 愉快な仲間たち

出演:南わこ

●提供:WAKO企画

宮っこ演歌歌手「南わこ」と愉快な仲間たちが「歌」の話題 で盛りあがる! 2月26日には新曲「哀愁の思川」もリリース しました!聴いてね!



たいらや情報局

●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!



今宵はあなたと宮クラシッ

提供:宇都宮音楽芸術財団

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。





栃木でんきの

●出演:山□ 麗季斗/坂井 淳

●提供: 栃木エナジー株式会社

節電テクニックの勉強や意外と知らない様々な施設 の電気代など、雑学やエピソードをお話します!



● 出演: 臼井伸太郎/クックマン/小池祥絵/大谷晋二郎 他

提供:株式会社ウスイ産業、ファイティングピアガーデン実行委員会

宇都宮で開催する「ファイティングビアガーデン」の最新情報 や準備状況などを余すところなく紹介します!ゲストにはファ イティングビアガーデンに出演するメンバーが続々登場予定!



純マイ宮おじ

「純マイ宮おじ」を自称する山田が、得意のITのことから瞑想や笑い ヨガの健康の話、新しい宇陽八景をみんなで探してスマホで巡る話 題など、気楽におしゃべりします。



金曜

HUM♥HUMちゃんねる

出演:磯崎 卓也/もね/Maverick

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。





SUN FLATに話しましょう

●出演:岡田 陽平●提供:株式会社SUN FLAT PROJECT

前向きに、気軽にフラットに話す番組。毎週、様々なジャンルのゲストを迎 え、ゆる一く楽しくその業界の役立つ話をお聞きします。今週のゲストが次 週のゲストを決めて番組中に電話をする「友達の輪!」のような番組です。



画することができます。

オーダーメードで、貴社のイメージアップを図ってみませんか? 貴社のニーズに応じた番組や情報コーナーなどミヤラジスタッフが 番組づくりのお手伝いをいたします!

お問い合わせ

8028-666-7897 ≥ 773@miyaradi.com

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

ミヤラジナ MAGAZINE 三ヤラジナ MAGAZINE



We are Movie Lovers

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。週 末に思わず観たくなるようなお話を、ゲストと共にお話していきます。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。





帝京大学のココがすごい!!

出演: 帝京大学宇都宮キャンパスの教職員および学生

●提供:帝京大学宇都宮キャンパス

大学教員による研究紹介やキャンパス情報など様々な話題提供の トーク番組。帝京大学の魅力をお伝えします。





Arakawa Design Creative Jam

出演: 荒川 サトシ

●提供: THE STANDARD BAKERS NIKKO

「クリエイティブを声で届けつづける。」がテーマのラジオ番組。デザイナー の切り口で掘り下げるゲストトークや、何度も観たくなる映画のレギュ ラー企画「傍らに映画を」など、いつ聞いても楽しめるオープンな番組。





専用アプリで いつでも ミヤラジが聴ける!



※Androidはver.5以上が対象。



●出演: うつのみや花火大会メンバー

花火大会を支えるメンバーが毎回ゲストとして出演。 子どもから大人まで花火大会を楽しみに待っている人 たちにお届けする、花火大会情報満載のコーナーです!

おうち花火 3万人でチャレンジ |

ホームページ フェイスブック







ツイッター





インスタグラム

おうち花火うつのみや

ミヤラジオリジナル番組を 応援してくださっている企業様



Ⅱ▶↑ 宇都宮電子株式会社



上陽工業株式会社

大原学園 宇都宮校

他にもおすすめ番組いろいろ!

- ◎まなび~ing「まなびは愉快だ宇都宮」 第3月曜/21:00~21:59 一週間の始まり、月曜夜のユーウツをユカイ!に変える。
- ◎整理収納アドバイザーyai「たのしいおかたづけ」 第2・4火曜/14:00~14:30 < お引っ越し</p> 毎日の暮らしに役立つ整理収納のポイントをご紹介。おかたづけで人生変わります!
- ◎市政情報番組「未来はじまる宇都宮」 水曜/11:00~11:15 宇都宮市の職員がミヤラジのスタジオから市政情報をお届けします。
- ◎学生プログラム「つぶつぶ大学放送部」 水曜/18:00~18:55 大学生による大学生のための情報番組。
- ◎キンゴンズ「キンゴンズのステテコラジオ」 第3水曜/21:00~21:59 リアルタイムの音楽情報をみっちりお話する1時間。
- ◎葬祭会館 市民ホールグループ「ラジオで終活」 第2・4木曜/16:30~16:55 終活のあんな話やこんな話を終活カウンセラーがたっぷりお話しいたします。
- ◎森下優子「森下優子の心理のお部屋」 第2木曜/20:00~20:55 < お引っ越し 心理学の森下優子先生が悩めるあなたに優しくアドバイス。
- ◎宇都宮フェローズ「Jazz in Fellows」 第3木/20:00~20:55 気軽に本格ジャズライブが楽しめるお店「フェローズ」のオーナーが送る優雅なひととき。
- ◎マルヨシ、studio baco「マルヨシ&studio bacoのシャベログ」 第3木曜/21:00~21:59 お店をやる人の本音トーク。普段お店にこもりがちな店主の伝えたい本音やこだわりを伝えます。
- ◎グランシャリオ「翔んで60分」 第4木曜/20:00~20:55 美味しいお店のオーナーと気の合う仲間と楽しくおしゃべりする1時間。
- ◎宇都宮動物園「しのちゃんの『あいラブZOO~☆』」第2金曜/13:00~13:55 宇都宮動物園の動物の様子や飼育スタッフの裏話、イベント情報をお届け!
- ◎表参道スクエアテナント会「ウキウキ☆宮スク Friday」 金曜/14:00~14:15 表参道スクエア各店舗のスタッフさんが旬な情報をギュッと15分にまとめてご紹介!
- ◎ドットジェイピー「社会について語らナイト!!」 第4十曜/19:00~19:55 10代、20代の若者と一緒に、社会の気になる話題について語り合う番組です。
- ◎「あなたの隣の外国人」 第4日曜/17:00~17:55 外国人と一緒に宇都宮生活を語る番組。YOUは何しに宇都宮へ?

宮三ヤラジ 街中応援番組

毎週月曜日 15時~放送中! まちなかのお店のスタッフさん、 イベント主催者などをお招きし て、旬のまちなか情報をお届け!









株式会社 シーボン 店長 宮内さん



銀座園 店長 滝口さん



ヨガトレーナー/マルシェ主催 澤田さん



塚原書店 塚原さん



オーナー 小堀さん



映像ディレクター 吉田さん



20.4.13 出演 料理長 渡辺さん



20.4.20 共和大学 西山さん



オリオン通り曲師町商業協同組合 副理事長 金田さん、理事長 長谷川さん



coffee bar maru 丸川さん



ティールーム茶果 店長 荒井さん



PIYO PIZZA 高橋さん



田村さん

出演者 募集中!!

老舗も新しいお店も ミヤラジが応援! 一緒に宇都宮を 盛り上げましょう!



お問い合わせ

スポンサー募集中

☎028-666-7897 **☎**773@miyaradi.com

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



宮三ヤラジ オリジナル番組

地元もりあげ隊!

毎週土曜日 17時~放送中





徳山さん



地域食堂みんなのひろば「えん」 吉澤さん、増山さん



障がい者福祉推進ネット ちえのわ 佐々木さん、上田親子



熱い思いで 活動されている方! ぜひ、「地元もりあげ隊!」 にご紹介ください!





辻めん食堂 遠藤さん、齋藤さん、田中さん

サシバの里自然学校

高橋さん、遠藤さん

大橋さん、志風さん、内村さん



三谷さん(右)



平田さん、池田理事長



安藤さん、小倉センター長



宮崎さん、田那邉さん



釜井さん、金原さん





松江代表

お問い合わせ

スポンサー募集中!

☎028-666-7897 **☎**773@miyaradi.com

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





~夢を追うあなたを応援します~ なりたい職業がある、資格に、就職に、大原の大きな力。

本気になったら大原

大原簿記情報ビジネス医療福祉専門学校宇都宮校

大原スポーツ公務員専門学校宇都宮校

〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷2-5-4 TEL:028-637-9100 交通案内:JR「宇都宮駅」東口徒歩5分

詳しくはコチラをCHECK!



医療事務 医療秘書 ビジネス OA経理



税理士 情報IT ホテル 観光



本気になったら大原

栃木の学校

大原学園 宇都宮校

地元就職から大手優良企業、公務員まで 多くの資格取得や、豊富なカリキュラム 個別のフォローなどが大原の自慢です!!







防







2) 2)

スカイフィールトップ

この開放感が、今までと違う風景が、 アクティブな毎日へと連れ出してくれる



\さらに進化した!! / ダイハツの予防安全機能

クルマだけでなく、 夜間の歩行者との 衝突回避もサポート!!



危険性があると判断した場合にドライバーへ注意<mark>喚起</mark>。さらに危険性が高まった

栃木ダイハツでは、 お客様の健康と安全を 第一に考慮し、 営業しております。















栃木ダイハツ販売

9:30~18:30

028-658-1315 028-662-1237

028-600-7791

インターパーク店 028-611-3377 真岡店 0285-84-1618

今市店 0288-22-9680 さくら店 028-682-1598 鹿沼店 0289-76-1588

西那須野店 0287-36-1257

小山店 0285-22-4125 佐野店 0283-23-1131 足利店 0284-41-2265

U-car 宇都宮本店 028-658-4884

每週月曜日 13:00~13:55放送中! NBどうでしょう 一般社団法人 とちぎニュービジネス協議会

一般社団法人 ぎニュービジネス協議会へ!!



経済環境の変化と進化のスピードが更に加速していく現代…。 時代の変化に対応していくためには情報察知能力、収集能力が大切で あり、時代の一歩先を行くためには、行動に移す勇気と情熱が欠かせま せん。「とちぎニュービジネス協議会」で、仲間と切磋琢磨し、お互いの 人間的な成長を感じながら栃木の経済発展に寄与していきましょう!

入会お申込

一般社団法人 とちぎニュービジネス協議会 事務局 〒320-0052 栃木県宇都宮市中戸祭町839浜村会計ビル

TEL.028-616-1512 E-mail:nbc@t-nb.jp



ダウンロード



株式会社とちぎやE.T 番組パーソナリティ 板橋 さない さん とちぎニュービジネス協議会副会長 株式会社モルティ代表取締役



住所 〒320-0065 宇都宮市駒生町1288-1

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

カルナ大曽店 ゆいの杜店 ミュゼ豊郷台店 平松本町店



每週火曜日 21:00~21:59放送中! 宇都宮商工会議所 青年部

それゆけ!YEG



宇都宮商工会議所 青年部(通称:宇都宮YEG)とは、地域の経済的発展のために活動する青年経済団 体です。YEGでは、25歳から49歳までの若い経済人を募集しています。地域の経済を発展させたい! 自己成長のチャンスや出会いが欲しい!経営者として同じ悩みを共有したい!など、YEGに興味がある 方は、お気軽にお問い合わせください!

宇都宮プレミアム商品券 販売中!!

食べて買って使って心援しょう!!



宇都宮商工会議所 青年部 事務局 栃木県宇都宮市中央3-1-4

1,000円分の \1枚から購入可能/ 商品券がおトクに買える

参加店舗で使用できる1枚1,000円の 商品券を900円で販売致します。

■販売期間 令和2年10月31日まで 月曜日~金曜日 9:00~17:00

■使用期限 令和2年11月6日まで

■商品券購入場所 宇都宮市中央3-1-4 宇都宮商工会議所 TEL:028-637-3131



TEL.028-637-3131



前編 ウィズコロナの時代を生きる

有限会社 飛行船 代表取締役社長 桶田正信さんにお話をお伺いしました。

東日本大震災の被災地復興支援活動について

中村(以下中) 桶田さん、今日はよろしくお 願いします。早速ですが、有限会社 飛行船で は、東日本大震災の復興支援を長く続けてい らっしゃいました。現在はどのような取り組 みをされていますか?

桶田(以下桶) 被災地に支援物資を送る活 動は、今年(2020年)3月をもって一旦終了し ました。現在は、「被災地にいかにお金を落と すか という視点で、被災地の商品を買い上 げて、こちらで販売をしています。商品は魚 介類、特に三陸のわかめや昆布、ホタテやカキ が人気です。釜石の沖は、寒流と暖流の合流 地点なので、三陸のわかめは「世界一」という 評判です。飛行船アグリ(鹿沼市白桑田)の前 の直売所で「世界一」のわかめが手に入ります よ(笑)。実は、飛行船鶴田店を被災地活動の ための[三陸物産店]としてオープンします。 もともとはアンティークのお店で、骨董品な どを置いていましたが、これらを全部片付け て準備を進めています。コロナのことでオー プンを延期していますが、すぐにでもスター トできる状態です。

ウィズコロナの時代を元気に生きる

- 中 ところで、新型コロナウイルスの感染拡 大が地域活動にも大きな影響がありました が、桶田さんご自身はどんな対策をとってい らっしゃいますか?
- 桶 個人でできるのは、感染症に対抗できる 体力や免疫力を高めていくことです。健康の 三要素、「食事」、「運動」、「睡眠」を意識して 生活することが、健康を保つ秘訣になるので はないでしょうか。我が家では、免疫力を高 める効果があるといわれる、納豆・豆腐・酵素 類・味噌汁などが食卓に並びます。運動で大 事なのは足腰の鍛錬です。私は、朝起きる前 にベッドの上で40分間ほど運動をします。 仰向けになって自転車のペダル漕ぎをします が、これは歩くよりもキツイんです。
- 中 「ウィズコロナ」という時代に、これから どういう日常生活になるとお考えですか?
- 桶 専門家の話によると[完全収束]は難し いようなので、「共存」を前提に、手洗い・うが い・消毒、そして「健康の三要素」を多くとる。 この[基本]を、日常生活の中で着実に実行し ていくこと。何事も「基本」が大事です。



シニア世代の「地域への感謝」がまちを支えている

- 中 現在、宇都宮市の各地域で地域活動を 支えているのは、シニアやシルバーと言われ る世代の方々ですね?
- **桶** その通りです。最近では、「自治会に入ら ない」、「老人会に入らない」など、地域活動の 存在が軽く考えられているように感じます。 ところが、地域で小さな子どもたちを交通 整理などで見守ってくれている人たちは、 みんな自治会や老人会、婦人会の人たちです。

こういう人たちは、自分の子供がお世話に なったからと、地域への感謝の気持ちでやっ ている人たちが多いですね。これはとても大 事なことです。「地域のまちづくり」、「未来の 都市づくり | を考えると、自治会・老人会・婦 人会などの組織は絶対になくてはならない ものです。地域に根を張った活動を定着させ て、もう一度、組織づくりをしっかりやってい くことが新しいまちづくりの根本ではないか と考えています。

⇒後編は、「地域に参加、地域で支える」をテーマに次号でご紹介します。



有限会社 飛行船

【本社】栃木県宇都宮市鶴田2-11-4 TEL/FAX 028-649-0180 10:00~18:00 定休日 毎週水曜日











いつもミヤラジを 応援してくれているお店を スタッフも応援します!! 三ヤラジスタッフ おすすめ!

> 創業から25年…何度も試行錯 誤して新商品提案をしています。

> > その中でも不動の人気メ ニューは「とんかつ餃 子」! 工場で手作り製 造のため、売切の可能 性もあります。一風変 わったとんかつ餃子 試してみませんか。



コロナに負けない! ついたがるお~きなわ でしっかりと胃腸を整え て夏バテ防止しませんか! ウイルス感染対策実施中です



夏に向けて!沖縄料理 で体力づくり!まずは! ゴーヤーちゃんぷる~

沖縄料理 願寿亭

宇都宮市陽東4丁目10-18

- **2**028-663-1753
- **1**2:00~13:45
- 17:30~22:00(LO 21:00) ₩ 火曜(臨時休業あり)

当店は、中華料理と餃子をメインにご提供して います。昼間は充実したランチメニュー、もちろ んお酒の提供も!リーズナブルな本格中華!



ぜひ、一度ご来店ください。

餃子 なるとっ!

宇都宮市江野町9-2ノザキビル1階 **2**028-680-6261

▶月~金11:00~15:00 土・日 11:00~22:00

11年目。名物は「ちたけ にら蕎麦」。店内はコロ ナ対策として席数を減 らしパーテーションも 設置していますのでご 安心ください。テイクア ウトお弁当お惣菜の販 売、デリバリーもご相談

に応じます。

オリオン通りで営業して



まげしとちぎや

- 宇都宮市曲師町2-11
- **2**028-635-4155
- ●24時間営業 〇月曜

ランチ・ディナーはソーシャル ディスタンスを保ちながら営業 中です。ランチ・テイクアウト共 に大きなエビフライが人気。

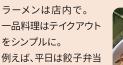


器+カフェ アンモナイト

宇都宮市宮の内1-28-1

- **2**028-653-4200
- ▶火~±11:30~15:30 金·土18:00~21:30 日曜·月曜

ランチメニュー「鶏の唐揚げ定食」637円!/ をシンプルに。



550円。土日は、3名様で お家飲みなら黒酢酢豚 998円、海老チリ998円、 黒木耳辛味あえ498円、

焼餃子3人前(18個)780円=合計3,274円(お一人あたり1,090円) お家でゆっくり時間のお供に、ぜひ当店の料理を。



和の中

宇都宮市駒生町1296-33

- **2**028-624-7886
- 11:30~14:00ラストオーダー 17:30~20:00ラストオーダー

大きなエビフライ 1,500円

•前菜食べ放題

ホットドリンクバー付

大きなエビフライ 850円

| 店内、窓全開換気+テイクアウト営業/

テイクアウト弁当



蕎麦と地酒と郷土料理の大衆酒場!



活きのいい魚と旬の食材を使った料理をお得に 提供しています!一軒目でなくてもご来店お待ち しています!写真は、モウカの星390円(右)、特大 サザエ980円(左)



一軒め酒場 東武宇都宮店

宇都宮市江野町5-11

- **2**028-636-9029
- ▶月~金11:30~14:00 16:00~24:00 土日祝15:00~24:00 份無休



※表示価格はすべて税別価格です。





雨にも負けず、風にも負けず、コロナに も負けない!お客様に感動と元気を与 え、非日常を味わっていただけるよう に作り上げたお店・・・。日本にいること を忘れる空間で贅沢な時間をお過ごし ください!美味しい料理と心地良い接 客があなたを南国リゾートにお連れし ます!



アジアンリゾートダイニング バリヤン

宇都宮市岩曽町32-2

- **2**028-688-8622
- **1**1:00~15:00

17:00~23:00 分不定休

25 ミヤラジ+MAGAZINE



MIYARADI MEMBER STORE GUIDE











グルメ

ライ

理•美容]

室

アツション ビューティ 雑貨

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。

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。

E+750 177,3 FM (

佳 宇都宮市●●町0-0-0

028-000-0000

ワンドリンク サービス

2 17:00~24:00

73 水曜日

₩ なし

₽ なし

お店のPR

お店の名前

お店の情報

地区

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、提示された方を対象とし、提示された本人のみ有効とします。
※他のサービスとの重複はできません。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載している内容と実際の営業時間等が異なる場合がございます。ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

27 Eヤラジ+ MAGAZINE 28













加盟店インデックス 分類別50音順



一軒め酒場 東武宇都宮店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	34
ヴィドフランス宇都宮店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31
下野菓子処うさぎや・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	34
宇都宮餃子館 駅前中央店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	34
器+カフェ アンモナイト・・・・・・・・	43
沖縄料理 願寿亭・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	37
栗のわかやま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	44
フランス菓子 サン・マルタン・・・・・・・・・	37
中国料理 小閣樓 宇都宮店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	44
中国料理 小閣樓 東簗瀬宇都宮店・・・・	36
辻製麺(辻麺食堂)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	37
なるとっ!・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	32
アジアンリゾートダイニング バリヤン・・・・	45
御菓子司 桝金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	46
宇都宮アンテナショップ宮カフェ1F@miya	33
和の中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40



市民才	トールグループ いきいき終活サロン ベルモール会場	37
株式	会社 池田工業塗装・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	42
一芸	舘	44
ウォ	ーターネット栃木中央・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	41
うさ	ぎやTSUTAYA宇都宮市内5店舗・・・・	38
(株)) ウタカ産業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	36
宇都	3宮第二トーヨーボウル・・・・・・・	43
宇都	3宮電子株式会社 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	44
株式	会社 宇都宮ロック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40
auシ	ィョップ宇都宮駒生・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	39
auシ	ィョップ宇都宮西川田・・・・・・・・・	41
株式	会社 エネ創・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	46
スー	パーオートバックス宇都宮・・・・・・	48
オー	トバックス宇都宮西店・・・・・・・・	48
オー	トバックス宇都宮南店・・・・・・・・	48
ガー	·デンファーム+s・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	47
-	タルフォトスタジオ かれん・・・・・・・	33
ケア	'&スポーツデイサービス・・・・・・	36
ザ・	グランドスパ南大門・・・・・・・・	31
— 船 ネ	+団法人 情報の森 ミヤラジチ・アフターデジタル・プロジァクト	46

株式会社伸興建設・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	47
人材プロオフィス (株)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	37
ストレッチアップ宇都宮店・・・・・・・・	35
ドコモショップ宇都宮駒生店・・・・・・・	39
ドコモショップ宇都宮西川田店・・・・・・	43
ドコモショップ宇都宮馬場町店・・・・・・	33
作業服の日興 宇都宮店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	46
株式会社 日本園芸ガーデン・・・・・・・・	39
有限会社 日本蘭科植物園・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	45
フラワーショップ 花いちもんめ・・・・・・	45
花久(合資会社 花久商店)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35
飛行船アグリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40
報徳自動車学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	42
株式会社ホンダカーズ栃木 不動前店・・	42
みずもくの家 水上木材工業有限会社・・・	38
印刷工場みやもと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	46
ユーミーネット宇都宮店・・・・・・・・・	38
吉川友貴税理士事務所・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	32
リンゴ屋 栃木宇都宮店・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	38

Jltra	CUBE	at	Inoue	•	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	37	7



きものHAU	S	46
鈴為バンバ	ヾ通り本店・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35
時計・宝石	タケカワ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	32



(株)シーボン 宇都宮店 31

三ヤラジ+ MAGAZINE 30 29 ミヤラジ+MAGAZINE

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。

(註) 宇都宮市江野町7-2オリオン通り内

2 7:00~20:30

(7) 無休

₩ なし







宇都宮中心部

創業54年を迎える化粧品会社シーボン 直営のフェイシャリストサロンです。東武 宇都宮駅より徒歩3分。ホームケアとサ ロンケアを組み合わせた独自のビュー ティ・プログラムで、美しい肌へと導きま す。初回限定で税込1,500円のトライア ルプランをぜひお試しください。要予約。



2 10:00~19:00



028-635-6772 028-634-4380 028-622-1126





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

- 図 10:00~翌9:00
- (7) 不定休 ₽ あり
- ₽ あり(700台)



カード 海常日帰りコース 大人330円引き



創業105年を迎えるタケカワ時計店はオ リオン通り東武デパート近くに6店舗を構 え、各店がブランドごとの特徴を持ち、全 店は徒歩30歩でつながっています。新入 学新社会人向けのフレッシュな時計から 高級腕時計、また人生最大のイベント、ブ

ライダル商品まで取り揃えております。

- **2** 10:00~19:00
- (3) 無休
- **⊞** あり ₽ あり(提携駐車場)

028-633-2031





クラウド会計(MFクラウド、freee) 専門の税理士事務所です。クラウド会 計・ITツールを用いて、あらゆる業種の スモールビジネス(従業員10人以下ま での規模の企業様、個人事業主様)を 応援しています。税務相談、税務顧問、 決算申告のご依頼お待ちしております。

- 住 宇都宮市駅前通り3-4-13 森下ビル5階
- **2** 9:00~17:00 休 土曜日 日曜日 祝日

0800-300-8322





東武駅前通りの「鳥ちょつ!」、オリオン通り 入口の「ごとくっ!」、シンボルロード沿いの 「ぐるとんつ!」が、中華料理のお店「なる とっ!]を出店しました。日替わりランチは ¥650~。独自開発の手作り餃子もお試し あれ!11:00~夜の10:00までぶっ通し の営業でお酒も飲めますよ~!

- **(2)** 11:00~15:00 15:00~22:00
- 第1水曜 第2·3·4木曜



028-680-6261









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。

(佳) 宇都宮市大通り1-1-3

2 10:00~17:30 7 水曜日

Ⅲ あり P あり



028-623-0753





宇都宮中心部

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



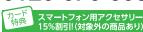




二荒山神社のすぐ隣のお店です。お客様 に大人気のスマホ教室も毎日開催して おり、スマホライフをしっかりサポート致 します。機種のご購入やプランのお見直 し等ご来店の際には事前にご予約下さ い。お車でご来店の際には店舗すぐ横に 提携駐車場をご用意しております。



028-666-8938 0120-670-608





婦人科(不妊治療)・泌尿器科(不妊治

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央1丁月7-1

診療受付/TEL.028-636-1121

診療 日/月曜日~土曜日(日曜・祝日休診)

診療時間/AM10:00~13:00 PM15:00~18:30



医療法人 三秀会

宇都宮中央クリニック



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 **2** 8:30~18:00

休 水曜日

₩ あり

₽ あり(2台) 028-634-6810



1.000円以上のお買い上げで



毎日が激安。お財布にやさしいお店。お ひとり様からグループまで、気軽に利用 出来る雰囲気が売りです。元気の良いス タッフとおいしい料理、お酒を、財布を気 にせずにお楽しみ下さい。激安、品質が 自慢の一軒め酒場。一軒めでなくても、 来店お待ちしています。

宇都宮市江野町5-11 閏月~金 11:30~14:00 ■■■

16:00~24:00 土日祝 15:00~24:00

休無休 **P**あり **P**なし

028-636-9029





JR宇都宮駅西口から徒歩1分の場所に あります。0.75mmの薄皮餃子で、10種 類以上の味や創作料理などを提供して おります。中でも人気のメニューは「鉄板 チーズ餃子」!鉄板の上に焼きチーズ餃 子をのせて、更にチーズを上からトッピ ングしています。是非ご賞味ください。



6:30~23:00

(7) 無休 ₩ あり

なし(近隣にコインPあり)

028-637-1000





郵便局



ファッション・グルメ・家電・書籍・アミューズメント まで揃う駅近の大型ショッピングセンター トナリエ宇都宮です。

など最新のおトクな情報を配信中!



トナリエ宇都宮 宇都宮駅西口すぐ!

所在地:〒321-0964 宇都宮市駅前通り1-4-6 営業時間: 10:00~21:00 TEL: 028-600-2800 ※一部ショップの営業時間は異なります。※受付時間/10:00~18:30 tonarie-utsunomiva ip



○ 村田上の江墨
 ○ 本券はトナリエ字都宮内の店舗でのみご利用いただけます。ただし一部ご利用いただけない店舗がございます。詳しくは店頭またはスタッフまでおたずねください。
 ○ 本券ご利用の場合はお会計制にご提示ください。
 ○ 本券によります。
 ● 全券によります。
 ● 全人・大きない場合がごからいましたができません。
 ● 本券で釣り銭をのお渡し及び現金とのお引後、全参のご購入はできません。



創業元禄6年、320年以上続く「人形・提 灯」の専門店です。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。季節ごとに取り 扱い商品を変えて展示していますので、 ぜひご来店ください。

個 宇都宮市馬場通り2-3-4 **2** 10:00~18:30



Ⅲ あり P なし

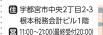






宇都宮中心部

宇都宮初出店!定額制で通いやすいスト レッチ専門店です。肩こり腰痛、姿勢改善 やスタイルアップなどお身体の悩みをプ ロのトレーナーがマンツーマンでサポー トします。身も心もリラックスさせる完全 個室の癒し空間で体の深部まで伸びる 本物のストレッチをお試しください!



₩ あり Р あり(4台)





ギフト、ウェディングのお花が得意なフ ローリストです。日本全国、世界各国にお 花が贈れます。



休 火曜日 ₽ なし



028-636-3320 070-3398-0064 028-633-4187





ウタカ産業は創業46年、内外装仕上工事 及び一般建築業の会社です。大手ゼネコ ンの仕事から、個人のお宅の仕事まで、 規模の大小を問わずに心を込めて施工 します。社長の口ぐせ「先々まで生き残る 強い会社、社会貢献できる会社」を目指 して今日もウタカ産業は頑張っています。

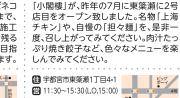
8:30~17:30 休日曜日 祝日

₩ なし P あり

028-636-3171 028-666-7995



工事代金10%引き



宇都宮市東簗瀬1丁目4-1 ☐ 11:30~15:30 (L.O.15:00) 17:00~22:30 (L.O.21:30) 2°

宇都宮で19年営業している中国料理





お客様一人ひとりに合わせた運動プログ ラムを作成し、目標を持って楽しんでト レーニングをしていただく介護保険指定 デイサービスです。最新のトレーニングマ シンやマッサージ機、水素水サーバーなど 設置し、みなさまの元気をサポートしてい きます。

億 宇都宮市石井町3167-2 ススイトスホャ 吉澤倉庫ビル101



休日曜日 祝日 ₩ なし № あり(3台)



028-689-8910





Otoku 🚺



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



ミヤラジ+(プラス)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P49~50をご覧下さい

日本の物流を支える



transportation 🚄

【主な運送物】

鉄骨/鋼材/活性炭/二次製品/プレ カット / シャッター資材 / フェンス資材 木材 / 植木 / ALC / フレコン / 橋梁資材 足場資材/太陽光パネル



〒329-1316 さくら市上阿久津57-3

TEL.028-682-4744



モーターライフのトータルサポート

有限会社八代モータース

【主な業務】

車検点検 / 修理 / 鈑金塗装 / タイヤ 販売交換 / 新車・中古車販売 / 車買取



〒321-0976 宇都宮市岩本町421

TEL.028-622-7977

ミヤラジナ MAGAZINE



栃木の沖縄をコンセプトに、水槽で泳ぐ人気 の海ぶどうやゴーヤーチャンプルーなどの 沖縄の定番料理の他に、週替わりのおすす め料理もご用意しております。沖縄の雰囲 気づくりとしてBGMに沖縄音楽を流し、不 定期で沖縄音楽ライブも行っておりますの で、ぜひ栃木で沖縄の夜を感じてください。

億 宇都宮市陽東4丁目10-18

12:00~13:45 17:30~23:00

(法) 火曜日 **Ⅲ** あり



028-663-1753



ソフトドリンク1杯



宇都宮東エリア

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。

宇都宮市平松本町806-3 8:30~21:00(水·金)8:30~20:00(月·木·土·日)

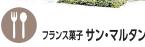
休 火曜日



028-611-3322







サン・マルタンでは、どんなにコストが高 くても、質の高いお菓子を作るために妥 協しません。世界各国から取り寄せた厳 選素材に、惜しみない手間を掛けること で、納得のできるお菓子を作り上げてい ます。すべては、お客様に喜んでいただけ るお菓子づくりをめざして…。

住 宇都宮市中今泉5-27-3 **9**:30~19:00

休 水曜日 月1回火曜日 ₩ あり





028-663-0053



税込1,500円以上お買い上げ の方にマカロンプレ<u>ゼント</u>



1955年創業の製麺所です。生麺の製造、 卸業、直売を行っております。工場へ直接 来店いただければスタッフが対応いたし

ますので、その場でお好きな生麺を選ん でお買上げいただけます。また、辻麺食 堂にて麺を使ったメニューも多種ご賞味 いただけます。お立ち寄りください。

管 宇都宮市宿郷5-27-11

2 9:00~17:00 休 日曜日 祝日

₽ あり

₽ あり(6台)



028-633-1955



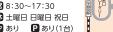


人材プロオフィス(株)

弊社宇都宮営業所では、宇都宮を中心 に、鹿沼市、栃木市で、製造業、軽作業、 一般事務、物流・倉庫、サービス・販売な ど、幅広い職種に人材派遣、職業紹介事 業、アウトソーシング(業務請負)を行っ ています。駅前近くに事務所があるので、 お気軽におこし下さい。

管 宇都宮市東宿郷4-6-5 館野コーポ2階

2 8:30~17:30 休 土曜日 日曜日 祝日



0120-631-633



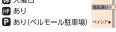


市民ホールグループ いきいき終活サロンベルモール会場

「人生の後半は楽しい」市民ホールグ ループは貴方の終活を支援します。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。

宇都宮市陽東6-2-1ベルモール2階 **2** 10:00~17:00

休 火曜日 ₽ あり



028-611-3911





みずもくは、昭和23年創業の工務店です。 住まいに関する悩みや、生活していて「困っ たなぁ…どこに相談していいのかわからな い」という時などにお気軽にご相談くださ い。修繕、リフォーム、木造住宅など手がけ ておりますが、家づくりは人づくり、木づか い気づかいをモットーに努力し続けます。

宇都宮市宿郷5-10-10 **9**:00~17:00

休 土曜日 日曜日 祝日 ₩ あり

₽ あり(3台)

028-634-4471



見積り成約時、10%分サービス



携帯の所有率がガラケー80%スマフォ 20%時代にiPhoneに興味を持ち、修理 と買取を開始して今年で9年目になりま す。修理は即日修理でデータはそのまま、 直らないときは無料です。iPhoneの買取 は残債ありでも壊れていても買取致しま す。お気軽にご相談ください。

クロカワハイツ1階

2 10:00~22:00

(7) 不定休 ₩ あり Р あり(2台)

028-613-5588





ユーミーマンションは、全国6,600棟81,000 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。

自由 宇都宮市中今泉3-9-1

2 9:00~18:00

休 水曜日 祝日 ₩ あり

028-610-1773



ご成約時の仲介手数料を半額に





うさぎやTSUTAYA 宇都宮市内5店舗

うさぎや系列TSUTAYA店舗では、現 在旧作レンタルDVD/Blu-rayの定額 サービス「TSUTAYAプレミアム」を実 施中です。月1,000円(税抜)でネット配 信サービスも利用できるお得なサービ スです。興味のある方は、ぜひ店頭まで お越しください。

(音) 宇都宮市元今泉7-3-13 MSビル2F **2** 10:00~24:00 (3) 無休



028-612-8855



右記参照



できません。1日1回のご利用となります

ニヤラジナ MAGAZINE



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。スマホ教室も開催してお りますので、お気軽にお越しくださいませ!

宇都宮市駒生町3364-2

2 10:00~19:00

休 第1水曜日

₩ あり







宇都宮西エリア

一輪の花があなたのお部屋に色を添えま す。きっと何かが変わるはず。品質・産地に こだわった当店の花が、あなたの心にポッ と花を咲かせます。小さなプレゼントから 冠婚葬祭用の花まで、ご予算に合った最高 の演出をお手伝いさせてください。FKD店 内の支店「花樹歩」でお待ちしています。

全主 全部宮市西大寛1-2-7 宇都宮市今泉237FKD内 花樹歩(カジュアル)

0800-700-1266 028-634-9779 0120-372-608



1.000円以上お買い上げの方に



宇都宮環状線沿いにある「ドコモショップ宇 都宮駒生店」です。駐車場も広く、お車でのア クセスもばっちり!広い店内でゆったりお寛き いただけます。機種購入や料金プランのお見 直し等、ご相談承っております。完全来店予 約制を導入。WEBからもご予約承っており

2 10:00~19:00

休 第2火曜日

₩ あり





鍵、防犯のことなら宇都宮ロックまで ご相談下さい。戸建やマンションの合鍵 作成・鍵穴の交換から、企業の電気錠・ 入退室管理といった高度なセキュリティ システムまで対応いたします。事業拡大 につきスタッフを随時募集しています。 お気軽にご連絡ください。

€ 宇都宮市宝木町1-14-7 图 平日 9:00~17:50 第2.4.5土曜 9:00~17:00

係 第1·3土曜 日 祝日

028-622-1169





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 **(2)** 11:30~14:30 17:30~22:00

₽ あり

あり(16台)

028-624-7886





農機具を中心に日本中からあらゆる掘 り出し物が集まるアグリショップ。鶴田 店には自社野菜が並ぶマルシェ、鹿沼 店向かいには、東北の新鮮な海の幸と 毎月東北に届けている野菜が味わえる 復興食堂も。農機具の買い取りは、 0289-64-1004まで!

宇都宮市鶴田町2-11-4 鹿沼市白桑田516-4



■ あり P あり











ルがバランスよく配合された、赤ちゃん からお年寄りまで安心してご利用いただ けるお水をお電話1本でご家庭やオフィ スにお届けします。子育て応援プランも 充実!品質とアフターサービスで選ぶな ら、ウォーターネットの水宅配。

- 自由 宇都宮市新町1-2-7
- **2** 9:00~17:00 休 土曜日 日曜日 祝日
- ₽ あり P なし

20-918-012



加盟店



宇都宮南エリア

おります。対策の一環として、ご来店時のマスク着 用とご来店日時のご予約をお願いしております。 WEBまたはお電話でご予約可能ですので、お気 軽にお問合せ下さい。6月より新料金プランがス タート。これを機に料金プランの見直しはいかがで しょうか?スタッフ一同心よりお待ちしております。

- 住 宇都宮市西川田7-4-18 **2** 10:00~19:00
- 休 第1火曜日 ₩ あり
- P あり

0800-700-1267







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

- **住** 宇都宮市瑞穂3-12-14 **2** 8:30~17:00
- 休 土曜日 日曜日 祝日 **⊞** あり
- P あり

028-656-5631

● 環状線 ●





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

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

028-656-3815





ホンダ車をご検討中の皆様!

N-WGN/N-WGN Custom(エヌワ ゴン/エヌワゴンカスタム)が、2019年 7月にフルモデルチェンジ!その他、新型 シャトルをはじめ、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
- **2** 10:00~19:00
- 77 水曜日
- ₩ あり

P あり(25台)

028-633-2411



iPhone

Android

J H XT IN

修理可能な機種数

栃木県 N 🔿

動作保証 3ヶ月付き





iPhoneスマホ修理の

ガジェットクリニック



宇都宮江曽島店 028-666-8822 宇都宮駅西口大通り店 028-612-7623

ハーヴェストウォーク小山店 0285-37-8618

医療従事者の方々へ

日々、尽力してくださりありがとうございます。 医療従事者の方々のリスクに対する不安や 立ち向かってくださっている勇敢さは私たちには、 はかり知れません。その中で毎日 ご自分を奮い立たせ激務に耐えながら患者に 優しく接しておられる姿に胸を打たれます。 皆さんに感謝し、応援しております!

医療事務職 卒業牛の皆さんへ

心はともにありたいです! 卒業生の皆さんにとっても大いなる 祝福で有りますよう心よりお祈りいたします。

新型コロナウイルス感染症予防対策 大原学園の取組みについて



大原宇都宮 検索 ※詳細はHPにてご確認ください。

本気になったら大胆

宇都宮市東宿郷2-5-4 TEL 028-637-9003



ミヤラジナ MAGAZINE



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

- 佳 宇都宮市滝の原2-4-40
- **2** 10:00~23:00
- (7) 無休 **Ⅲ** あり
- P あり(120台)



028-635-1711

●カワチ薬尽



粗品プレゼント

スピード対応



宇都宮南エリア

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!隣のアジアン 雑貨家具MUM PLACEもよろしくお願いします。

- 佳 宇都宮市宮の内1-28-1 圍火~±11:30~15:30 金·土18:00~21:30

028-653-4200



お掃除が苦手…、片付けたいけど時間がない…という方はお任せ下さい!

回収します

昭和 39 年創業、55 年目を迎えます。 UBC 宇都宮文化センター株式会社

バナけ堂 宇都宮店へ!



広々とした店内と、専用のカフェコーナー で、いつでも美味しいコーヒーを飲みなが らゆったりとお手続きが出来ます。お客様 のちょっとしたお悩みにも全力でお応え。 好評のスマホ教室も毎日開催中!県内最大 規模の広い駐車場であんしん。お電話で

- **2** 10:00~19:00
- 休 第2水曜日
- ₩ あり



0120-557-608



不用品回収で

少量でも対応



パリ、身はしっとりジューシーです。自慢は

上がってみてください。

宇都宮市宝木本町1140

2 11:00~15:30 16:30~22:00



₩ なし

ホットorアイスコーヒー1杯サービス



宇都宮電子は創業より51年、無線システ 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 ムを中心に監視カメラシステムや情報シ の隣りです。店内にオールディーズが流れ ステムの分野で企画、開発、販売、設置、 るお店で、名物の上海チキンは皮はパリ 保守点検に取り組んできた信頼の会社 です。最新のテクノロジーで皆様の安全 山椒香るゴマたっぷりの担々麺。ぜひ召し 安心・快適を守ります。お困り事があれば お気軽にお問い合わせください。



- **2** 9:00~18:00 休 土曜日 日曜日 祝日



028-665-0910 028-683-1123





厳選した栗、小豆、さつまいもなどの素 材、地元栃木で採れる旬の素材を使用。 【本物の素材】から、日光伏流水と熟練の 技術で旨味を引き出す。たくさんのお客 様に、和のお菓子で感動としあわせを感 じていただけるよう、心をこめてつくって おります。

- **住** 宇都宮市中戸祭1-13-23
- **2** 10:00~18:00
- 休日曜日 祝日 ₩ あり
- P あり(3台)

028-622-3855



宇都宮市郊外にある小さな小さな音楽 ホールで、響きが良く生音が楽しめる ホールです。併設した茶処と絵本の舘は、 ゆったりとした時間を過ごせる場所で す。絵本の舘には、0才から大人の方まで 楽しめる、しかけ絵本やとびだす絵本な どもあり、親子で楽しめます。

- **2** 13:00~17:00
- 休 月曜日 火曜日
- ₩ あり
- ₽ あり(30台)

028-665-6862



特典 10%引き



加盟店をご利用の際、カードを見せると、それぞれ



Otoku (

ミヤラジ+(プラス)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P49~50をご覧下さい

0120-985-357

見積り無料 (INE) でもOK! ID:@kazaiseiri

https://kazaiseiri.ubc-net.jp

43 Eヤラジ+MAGAZINE

宇都宮市宝木本町の日本蘭科植物園は贈 答用洋蘭ギフトの専門店です。胡蝶蘭を大 型温室にて一年を通し品数豊富に展示販 売しております。大切な瞬間、大切な方へ の贈り物にぜひご利用下さい。お電話、 ホームページからもご注文を受け付けて おります。温室から全国へ発送致します。

- **住** 宇都宮市宝木本町1140-101
- **2** 9:00~18:00
- 休 水曜日
- **Ⅲ** あり
- 🛾 あり(40台)





ラッピングサービス



宇都宮北エリア

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

3,000円(税別)より無料でお届けします。

- 住 宇都宮市長岡町48-1 **2** 9:00~19:00
- (計無休 ₩ あり
- ₽ あり(10台)



028-627-5505



王三ヤラジ

宇都宮をもっと楽しく!

↑パーソナリティ・広告営業など! 主婦・大学生も活躍中!



パスポートのいらないアジアンリゾート。 田原街道沿い、北高校入口で営業してい ます。ランチには、定番「ナシゴオムライ ス」や人気の「パスタ」をチョイス!ディ ナーは本格エスニックに1000種類の飲 み放題メニューもどうぞ!リゾートウェ ディングにもおススメです!

- 住 宇都宮市岩曽町32-2 **2** 11:00~15:00 17:00~23:00
- (7) 不定休
- ₽ あり P あり



028-688-8622



履歴書送付先・問合せ先 | 随時受付//

〒320-0802 宇都宮市江野町7-8 堺屋ビル2F

株式会社 宇都宮コミュニティメディア

TEL:028-666-7897(担当: 稲葉)



衝撃的な価格!(5000円以下)豊富な商 品量!(1000点展開)圧倒的良品!(状態 良好な正絹)、きものHAUSは、銀座呉服 店での修行を経て宇都宮にて独立。低価 格ながら良品しか置かないという拘りの お店で、販売の他、確かな目利きの元、高 価きもの買取も行っています。

- ⑥ 宇都宮市松原3-5-16 2F **1**1:00~18:00
- 休 火曜日 水曜日



028-678-6586



1万円以上ご購入の方にコーヒー1杯プレゼント



北版/每月15日新聞折込

印刷工場みやもと

知りたいシニアと伝えたいお店をつな ぐ情報紙「うつのみやシニア通信」 折込チラシを主な情報源としているシ ニアの皆様へ読みやすい大きな文字と ユニバーサルデザインで新聞折込。 毎週火曜日あさ10時~10時55分まで ミヤラジにてラジオ版も放送中です!

- 住 宇都宮市中戸祭1-4-5
- **9**:00~21:00
- 休日曜日 祝日 ₽ あり
- P あり



028-622-5156



シニア向け名刺プレゼント!



~ITで宇都宮をもっと楽しもう!~ ミヤラジ+(プラス)・アフターデジタル・ プロジェクト結成の思いです。まちゼミ でも好評だった「呼吸筋ストレッチ体操 と笑いヨガで元気回復!」「スマホで キャッシュレスを上手に使うには?」の講 座を定期開催しています。

- 宇都宮市清住2-5-10 (株式会社スキット内)
- **2** 10:00~18:00
- 休 不定休



050-5305-6114





太陽光発電/蓄電池(V2H含む)/エコ キュートの販売・施工・メンテナンスなら エネ創にお任せ!2002年の創業以来、地 域密着で太陽光・蓄電池などの省エネ製 品を取り扱いしております。施工実績 5,500件の実績!お困りごとがあれば、ま ずはエネ創までご相談ください。

- 宇都宮市山本1-23-18
- **2** 7:40~17:40 休日曜日 祝日
- **⊞** あり

0120-320-130





厳選された作業服・工具・安全靴・祭り用品 などを扱う専門店で、日本文化を世界に発 信するオリジナル商品【雷門日興】は、すべて 日本製で企画・製造しています。日興オリジ ナルキャラクターである【WAGARAMAN】 は祖国日本復興ヒーローとして日本文化の 素晴らしさを発信しています。

- 宇都宮市山本1-32-32 置 月~±6:00~21:00 日9:00~21:00
- (7) 無休
- ₩ あり P あり(20台)

028-643-7536





御菓子司

創業明治5年。おかげ様で永い間多くの お客様に支えられ親しまれております。 売れすじのどら焼は、生どら焼を入れ全 部で17種類。職人たちの手からお客様の お手元まで感謝の気持ちをもち、おいし いお菓子を皆様にお届けしていきたいと 思います。

- 自 宇都宮市戸祭元町1-1
- **2** 9:00~19:00
- (計無休
- **⊞** あり

₽ あり(3台) 028-650-5030





辦

ミヤラジナ MAGAZINE

▮▮応募資格

▮▮応募方法

18歳以上(高校生不可)

業務委託(正社員の募集はありません。)

(放送局未経験者可。選考後、研修を行います。)

写真付履歴書をお送りください。 (追って面接日時をお知らせします。)

※宇都宮を生活圏とする方が望ましい。

• 字都定的编辑

八幅山



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

⚠ さくら市卯の里3-29-3

2 8:00~18:00 休日曜日 祝日





新築完成でTVプレゼント



その他エリア

暮らしとともに変化していくお家のよう に、お庭も楽しみませんか?住んで5年たっ た方には「お庭セルフメンテ」、10年以上 の方には「お庭リノベーション」など、お家 に合わせたプランをご提案!お庭のカルテ も無料でお作りします。四季折々に表情を 見せる庭は、最高の癒やしになります。

住 鹿沼市上石川1643-5 □ 日の出~日の入りまで

(7) 無休 ₽ あり

028-682-8371 0289-76-2303





栃木県赤十字 血液センター

わずか40分で助かる命があり ます。輸血用の血液は、人工的 につくることができません。ま た、長期間、保存することもで きません。献血へのご協力をお 願いいたします。

栃木県では毎日300名の献血 協力が必要です!

複数回献血クラブ 「ラブラッド」会員募集中!!

◆献血会場・イベント情報はこちら

栃木県赤十字血液センター 〇

お問い合わせ

028-659-0114



安心・安全な空間をつくるために車の中 を丸々コーティング!!抗菌バリアーで護 り続ける愛車に!一度の施工で抗菌バリ アー効果持続が3カ月!季節の変わり目 に施工すると菌・ウイルス再付着の予防 線を張ります。※全ての菌・ウイルスに対 して効果がある訳ではありません。

- 宇都宮市城東2丁目25-16 **2** 10:00~19:30
- 無休 ※状況により変更あり (HPにてご確認ください) ₩ あり № あり(51台)

2019/02/28 18:00:03

028-610-3777



粗品プレゼント



オートバックス宇都宮南店で愛車買取 販売が復活しました。次回の車検を迷っ ている方、今の愛車の価値を知りたい方! 少しでも高く買取して欲しい方まずは愛 車買取査定しませんか?査定はもちろん 無料!!是非、安心して気軽にご相談して 下さい。

住 宇都宮市宮の内2-1300 閏 平日・土 10:00~19:30 日・祝日 10:00~19:00

休 無休 ※状況により変更あり ₽ あり ₽ あり(73台)

028-655-4888





車のエアコンをリフレッシュ!!エアコンを 使用すると、ガスの中に水分などが混入 し、エアコンの効きが悪く、冷えが弱くな り、車の燃費が悪くなったりします。普段 エアコンが効く車でも一度リフレッシュ すると、「冷え」が変わります!一度試して

みませんか?無料点検実施中です。

宇都宮市駒生2-19-5

2 10:00~19:30

休 無休 ※状況により変更あり 県道70号 (HPにてご確認ください) ₩ あり Р あり(67台)



028-600-1800





災害時には市役所など行政と連携をして、 放送時間内・時間外に関わらず各地域 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!

※Androidはver.5以上が対象。



ウンロ



スーパーオートバックス 宇都宮

| Tポイントが

- 車検・オイル交換

MAUTOBACS OFFICIAL APP P 的アプリ



● 24時間いつでも予約

❷ 場所は選ばず、どこでも予約

④ 車検・オイル交換カンタン予約



宇都宮市城東2丁目25番16号 TEL.028-610-3777

会員ランクの確認や お買い物履歴、

オートバックス 宇都宮南店 宇都宮市宮の内2-1300

TEL.028-655-4888

オートバックス 宇都宮西店 宇都宮市駒生2-19-5 TEL.028-600-1800

※詳しくは、上記の 宇都宮市内3店舗へ お電話をお願い致します

ミヤラジナ MAGAZINE ミヤラジナ MAGAZINE 48

三ヤラジ+(プラス) カード

会員募集中!!

メンバーズ **三ヤラジ**+(プラス) カードってなに?



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。

スマホも合わせて登録すると便利!詳しくはP51~52へ!

メンバーズ **ニヤラジ**+(プラス) カード特典

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 加盟店の目印 れます。 (カードを提示した本人様のみ)



ミヤラジ+(プラス) SALE!! 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 P53~54をチェック!!

入会申込受付中

●FAXでお申し込み

右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。

- ■パソコンでお申し込み 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。
- ■スタジオでもお申し込みいただけます (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

申込日

クラブ	三ヤラジ+(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	〒 -	
	TEL. FAX.	
ご連絡先	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	
2 146 /	その他()

アンケート

● ラジオで聞きたい・知りたい情報は何ですか?

● 宇都宮で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?

カード No.

受付担当:

三ヤラジ + MAGAZINE



Ed Pococo!

ミヤラジ加盟店で、 カードを出そうとして 「あっ!忘れた!!」 なんてことは ありませんでしたか?

ミヤラジャカードを スマートフォンに 登録しておけば、 登録画面を見せる だけでOK!!

※[ミヤラジ+カード](プラスチックカード)をお持ちの 方も、スマートフォンでの登録が別途必要です。

「ミヤラジ+(プラス)・アフターデジタルプロジェクト」進行中!

全國職場: 4-00007

宇都宮をもっと元気にするための「ヒト」と「マチ」をつなぐ「仕組み」をつくるプロジェクト!※

「ミヤラジ+(プラス)」の会員を対象に、さまざまな試験サービスを計画しています。乞うご期待!

イベントでのクーポン発行

地域通貨型ポイントサービス

プロジェクトPRサイト 🥄 https://miyaradi-plus.net

※プロジェクトは、ミヤラジ、株式会社ジード、株式会社スキット、アパッチ株式会社、つばめソリューション、(一社)情報の森が協力して進めています。

ミヤラジ+カードforスマートフォン 登録の仕方

①右記のQRコードを読み取 るか、「Google Play」または 「App store」で『Pococa!』と 検索してください。ポコカアプ リが表示されますのでインス トールしてください。











Pococa!

②インストールしたアプリ を開き、A画面下の「QR コード₁>「QRコードリー ダー呼び出し」からQR コードを読み取り会員情報 を登録する画面へ向かう





③画面の案内に従って会 員情報を登録し、再度②の ▲ をくり返し操作して、「こ の会員カードを取得する」 を押す。







④『ミヤラジ』の会員カードを 選択、カード右上にあるアイコ ンをクリックするとカードが裏 返ります。『アイコン切り替え』 をタップすると完了です。





登録 完了!

スマートフォンでの登録に合わせて、本カードのお申し込みもお願いします。

※スマートフォンでの登録が完了しても、本カード(プラスチックカード)は発行されません。

	📘 スマホ登録のみ	■+ ■ スマホ+本カード登録			
加盟店特典	0	0			
マガジン掲載プレゼント	×	0			

※ミヤラジ+カードforスマートフォンは株式会社シードが提供する「ポコカ」のサービスを利用しています。利用に際しては、ポコカ利用規約に準じます。

加盟店の皆さま

『ミヤラジ+カード(プラスチックカード)』に加え、スマートフォンでのカード 画面提示についても、これまで同様の特典をご提供ください。

三ヤラジナ MAGAZINE 三ヤラジナ MAGAZINE

三ヤラジャカード7ト9特典プレゼント7ト9







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



8名様にプレゼント

宮島醤油株式会社

映画「キスできる餃子」とのタイアップで生まれた「餃子の具で作ってみた」シリーズ!「カレー」「スープ」「まぜご飯の素」の3種をセットにしたギフトボックスを、毎月6名様にプレゼント

MEMBERS CLUB CARD 抽選は毎月25日!



メンバーズカードのお申し込みは P49~50をご覧ください。

このナンバーをチェック!!

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します。

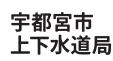
※スマホのみの登録の方は対象外です。



喜連川地区で栽培された肉厚で食べ ごたえ十分な「プレミアムしいたけ」を 毎月3名様にプレゼント!

※お渡しまで日数がかかる場合があります。

農産直売所あぜみちでもご注文いた だければ、ご購入いただけます。



宇都宮市上下水 道局のオリジナ ルグッズ(トート^で バッグ、マンホー ルデザイン入り

クリアファイル、宮染め手ぬぐい、タン ブラー、ミストシャワー)をセットにして、 毎月3名様にプレゼント!

タケカワ G-TIME店

タケカワGショック専門店より、人気の「Gショック」(機種は選べません)を期間中1名にプレゼント!





ビジネス本1冊(※)、サッカー大好きな子どもが勉強も好きになる本1冊、合計2冊を毎月1名様にプレゼント。

※ビジネス本はいずれか1冊(選べません)となります。

53 ミヤラジ+MAGAZINE ミヤラジ+MAGAZINE 5



ミヤラジ医療コラム

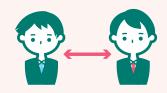
新型コロナウイルスを想定した 「新しい生活様式」について

> 新型コロナウイルス感染症については、皆さんの外出自 粛の効果があり、栃木県でも感染は収束に向かっていま す。しかし、これから第2波、第3波への備えも必要です。 私たちにできる適切な行動、生活習慣を心掛けましょう。

感染防止の3つの基本

。身体的距離の確保

ウイルスは人から人へと移って生き延びます。それ を防ぐために、人との間隔はできるだけ2m(最低 1m) 空けましょう。そして、「3密 | (密集、密接、密 閉)を回避しましょう。



人、マスクの着用

マスクはウイルス飛沫を捕捉します。外出時や対面 の会話では必ずマスクを着用しましょう。ただし、小 児や、大人でも運動時の使用は、逆に危険を高める ことがあるので注意してください。2歳未満の子ど もにマスクを使用するのはやめましょう。



ろ、手洗い

手は石鹸で30秒かけて、指の間、爪、手首までの広 い範囲を洗いましょう。できるだけこまめに特に外 出後や調理前、トイレの使用後はしっかりと洗って ください。アルコールによる手指消毒も有効です。



その他、地域の感染状況に注意して、新型コロナウイルス感染症が流行している 地域への移動は控えましょう。発症した時のために、誰とどこで会ったかをメモに残 すことも大切です。毎日の体温測定、体調管理にも気を配ってください。

新型コロナウイルスに対するワクチン、有効な治療法が今のところありません。 しばらくの間は、様々な生活の場面でも、感染を防ぐための「新しい生活様式」を 身に着けることにチャレンジしましょう。

▶買い物

New Normal

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・サンプルなどの展示品や食品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースを取りましょう

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間と場所を選びましょう
- ・ジョギングは1人または少人数で
- ・狭い部屋では換気に気を付け、大声、長居は避けましょう

食事

- ・食事中の会話は控えめに、対面でなく横並びに座りましょう
- ・大皿は避けて、はじめから料理は個々に取り分けましょう
- ・テイクアウトやデリバリーを利用しましょう

働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差通勤を取り入れましょう
- ・会議はオンラインで、対面での打ち合わせは換気とマスク着用に留意

医療機関へのかかり方

- ・自己判断で治療や通院の中断はしないでください
- 体調の悪い時はかかりつけ医に電話等で相談しましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症が心配な時は、県のコール センターやかかりつけ医に相談
- ・この秋、インフルエンザワクチンを積極的に接種しましょう



稲野医院 院長稲野秀孝さん

新型コロナウイルスと向き合っていくには、当面の間、こ のように非接触型社会、分散型社会を目指すことが重要にな ります。その中でも豊かさを追求し、自分も他人も大切にで きる人間らしい社会を実現しましょう。感染は誰にでも起こる 可能性があります。過剰反応や偏った見方にならないよう注 意してください。身体的距離は離れていても、こころは近く、 家族の絆、地域の絆を深めて行きたいものです。

稲野医院 (呼吸器科・内科・アレルギー科) T321-0966 宇都宮市今泉4-16-22 (八坂神社南) TEL:028(621)0779



【宮三ヤラジ ホームドクター **HOME DOCTOR**

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。



粕谷歯科医院

『白く健康な歯で笑顔がすてきな | ●診療時間 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

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

※祝日のある週の木曜は診療



ストレスなく噛むことができる | ●診療時間 「噛み合わせ治療」を基本とし、最 月・火・水・木・金・ナ… 9:00~12:30 新技術と「マイクロスコープ」によ る的確な治療と、患者様のご要望 に沿ったオーダーメイドの治療を ご提案します。

14:00~18:00

日·祝日… 休診



たかしま耳鼻咽喉科

木・日・祝… 休診

耳鼻咽喉科全般、いびき、無呼吸 | ●診療時間 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。

月・火・木・金… 9:00~13:00 15:00~18:00 (10~3月は18:30まで) ±··· 9:00~13:00

水・日・祝… 休診



医療法人本郷会 吉田医院

経鼻内視鏡、大腸内視鏡など内 | ●診療時間 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

月・火・水・金… 9:00~12:00 15:00~18:30 ±··· 9:00~12:00

15:00~16:30

日・木・祝… 休診



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

月·火·木·金·士 火・水・ 【ペインクリニック】 月・火・金・

9:00~12:30 14:30~18:30 9:00~12:30(予約制) 9:00~12:30

水・土(午後)・日・祝・

一般不妊治療から高度生殖医療 | ●診療 時間 まで、一貫して行うことができる 体制をとっています。不妊でお悩 みの方へのカウンセリングにも力 を入れ、「不妊症と不妊治療」の基 礎理解のための講座も随時開催 しております。

月~土… 10:00~13:00 15:00~18:30

日・祝… 休診



777.3FM

宇都宮コミュニティメディア 代理店 宇都宮電子株式会社

宇都宮コミュニティFM 緊急告知ラジオ モニター販売のご案内

災害情報を宇都宮市民の皆様に迅速にお伝えするため、ミヤラジ専用緊急告知ラジオをモニ ター販売いたします。通常価格1万円(税別)のところ、300台に限り、特別価格5千円(税別)にて ご提供いたします。ご興味のある方やご購入をお考えの方は、ミヤラジ、もしくは宇都宮電子(株) までお問い合わせください。緊急告知ラジオは、災害時に自動的に起動させ、刻々と変わる災害 情報や避難情報を提供することができるので全国でも高い評価を得ています。ミヤラジでは、緊 急告知ラジオの普及促進を図っていきます!!

- ※ACアダプタ接続時1か月あたりの電気料金は約60円。
- (但し、お住まいのエリアにより料金が変動しますのでご注意下さい。)
- ※緊急告知ラジオは、唯一、宇都宮市内のエリアごとに情報伝達ができるラジオです。
- お住まいのエリアに合ったものをお渡しするため、ご購入の際には事前にご連絡を下さい。

緊急告知ラジオとは??



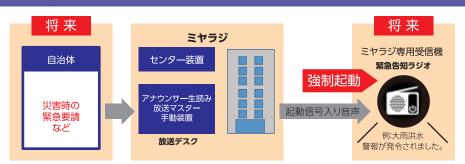
災害時の緊急情報を既設のFM局の電波を利用して、第一報を 速やかに広く地域住民に伝える情報伝達の仕組みです。

自治体からの緊急要請などにより通常放送に割り込んで、緊急 情報が流れます。

ミヤラジ局内装置から起動信号を発信し、強制的にスイッチの 入った状態にし、その情報を伝えます。

(終了信号にてスイッチは切れた状態に戻ります。)

災害時 情報発信のイメージ図



77.3

宇都宮電子はミヤラジを応援していま



High Safety Standards



Years of Creation = SINCE**1969**

製品とサービス

無線通信応用システム設計開発事業 各種情報システム事業 高機能監視カメラシステム事業 調査設計技術サポート その他各種システム設計・開発

最新のテクノロジーで、人々の安全安心・快適を守ります!

Utsunomiya Electronic Co,Ltd

宇都宮電子株式会社

〒321-0982 宇都宮市御幸ケ原町44-16 TEL: 028-683-1123 FAX: 028-683-1130 https://www.uecc.co.jp/



ミャラジノ ウ・ラ・ガ・ワ

今回は新型コロナウイルス感染症予防のための スタジオ内の対策を紹介します!



予防し飛沫防止パネル!



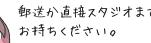
スタジオ入口で手指消毒と 名前の記入のご協力を いただいています!



記名のご協力

眠ってるCD募集中!!

ミヤラジではまだまだCDのプレゼント をお待ちしていますo(中古もOkです) 郵送か直接スタジオまで





ミヤラツでは番組へのメッセージを募集しています

➡773@miyaradi.com あなたの住んでいる地域の情報もぜひお寄せください

住所:宇都宮市江野町7-8 堺屋ビル2階 TEL:028-666-7897





特別応援企画 応援キャンペーン

企業を、街を、人を応援します!

通常2万円のラジオCMを

1万円で

提供します!



20秒CM制作に含まれるもの

・ミヤラジパーソナリティ(1名)による録音

※ご希望により上記以上の構成となる場合には別途

お見積もりの上、差額をご負担いただきます。

・著作権フリーBGM、効果音の使用

•広告原稿制作

(内容は打ち合わせの上決定)

(市販の音楽CDは使用できません)

新型コロナウイルスの影響で業種を問わず大変な時期…。 そんな中でも頑張っている皆さまを応援するキャンペーンをはじめます!

【キャンペーン内容】

広告本数 20秒×30回 ※20秒CM制作付き

広告期間 放送開始から1ヶ月間

継続すればさらにおトク!

月曜~金曜、土・日、各Aタイム内 曜日及び時間帯

(配分は局側で決定)

※広告内容によってはお受けできない場合もございます。

【キャンペーン費用】

20秒CM制作費込みで月額10.000円(税別)

通常価格 20.000円(20秒(500円)×30回 15.000円 + 制作費 5.000円)

継続でご契約いただく方にはキャンペーン終了後も

月額10,000円(税別)(通常価格 15,000円)で СM放送!

申込書の ダウンロードは こちらから

お申し込み・お問い合わせ TEL 028-666-7897

61 ミヤラジ+MAGAZINE ミヤラジ + MAGAZINE 62