Light you up DAIHATSU

栃木ダイハツ おすすめ!
スライドドア車 ラインアップ

ムーヴキャンバス ストライプス
CANBUS
STRIPES



Photo:2WD
シャイニングホワイトパール〈W25〉×
レイクブルーメタリック〈B87〉【XK6】

スマアシ
サポカーS
両側スライドドア

ムーヴキャンバス セオリー
CANBUS
theory



Photo：2WD
ファイアークォーツレッドメタリック〈R67〉

ストライプス X・セオリー X
2WD・CVT・660cc **149.6万円**(消費税込)

ダントファンクロス
FunCross
スマアシ サポカーS 両側スライドドア



Photo:2WD
フォレストカーキメタリック〈G63〉

ファンクロス
2WD・CVT・660cc **172.15万円**(消費税込)

ダントカスタム
Tanto CUSTOM
スマアシ サポカーS 両側スライドドア



Photo:2WD
クールバイオレットクリスタルシャイン〈P19〉
メーカーオプションで、27,500円高(消費税込み)

カスタムX
2WD・CVT・660cc **178.2万円**(消費税込)

【車両について】●価格は消費税 10%に基づく価格です。（消費税非課税車除く）詳しくは販売会社におたずねください。
●一部、展示していない場合もございますので予めご了承ください。●記載内容は予告なく変更・終了する場合がございます。

栃木ダイハツ販売
※詳しくは HP をご確認下さい。

営業時間 9:30～18:00
定休日 毎週月曜日 第二・第三 火曜日

【栃木ダイハツ公式 SNS】
Instagram

上横田店	インターパーク店	駒生店	宇都宮北店	U-car宇都宮本店
028-658-1315	028-611-3377	028-600-7791	028-662-1237	028-658-4884
宇都宮市上横田町 755-2	宇都宮市インターパーク 4-2-6	宇都宮市駒生町 812-2	宇都宮市平出町 3683-1	宇都宮市上横田町 779

ご自由にお持ちください

77.3 FM
宇都宮コミュニティFM

ミヤラジ+ plus
MAGAZINE

vol.27 | 2023.10・11・12月号



ライトラインで出かけよう！
●乗り方は5・6ページへ！！

グリーンスタジアム前を走行するライトライン

カードを見せると
お得な特典
がもらえるお店を
多数紹介

「COOL CHOICE」
啓発番組を放送中！
「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。

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、通常放送の時間外でも放送を行います。

たいらや

便利! お得!

エコスグループアプリ



- ハッピーカードとして使えます。
- ポイント残高や
  ハッピー電子マネー履歴が
  確認できます。
- おトク情報が確認できます。

毎週 火 木 土 曜日

たいらや
1,000円以上お買物で
プラス
50
ポイント

1,000円以上の
お買物で
50ポイント
もらえる
クーポンを配信!!

ダウンロードは
こちらから



エコスグループアプリ
ご利用には「ハッピーカード」
への入会が必要です

ご入会には年齢制限があります。
16歳未満の方はご入会
頂けません。

電子マネー機能付
ポイントカード



お買物200円(税抜)ごとに1ポイント進呈

貯まったポイントは 1ポイント=1円 として
いつでもお買物にご利用頂けます

100円 (お名前・年齢を確認できる(免許証など)) 身分証明書 をお忘れずにご持参下さい

サービスカウンターにて承ります

ハッピー電子マネー
カードをタッチで
お会計終了 便利!!



小銭いらずで快適にお会計頂けます




お会計開始時に
カードをタッチ


セルフレジの画面で
「電子マネー」をタッチ


お金のやり取り一切なしで
お会計終了!!

ネットで完結する資産運用サービス

あしぎん マネーデザイン

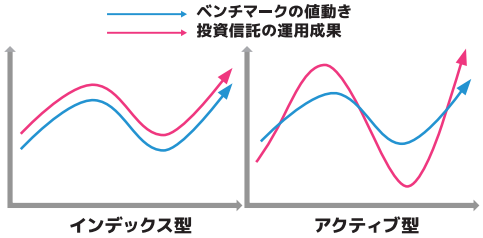
お金の教室
ミヤラジ+編



あしぎんマネーデザインが初心者の方でもはじめやすい「投資信託」をテーマに、「お金の基本」から実際の運用までを連載形式でご紹介してまいります。第6回は「投資信託の種類」についてです。

①インデックス型

インデックス型の投資信託は、日経平均株価などの株価指数や債券指数などを指標(ベンチマーク)として、同じような値動きになるよう運用されている投資信託を指します。値動きが分かりやすく、運用にかかる費用が安い点が特徴です。



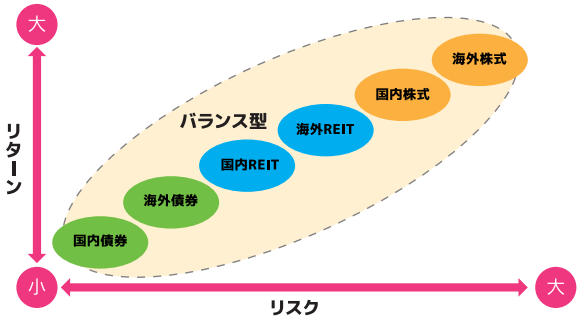
②アクティブ型

アクティブ型の投資信託は、ベンチマークよりも高いリターンを目指してファンドマネージャーなどが投資判断を行う投資信託を指します。インデックス型を上回るリターンが期待できる分、リスクも大きくなりがちです。

③バランス型

バランス型の投資信託は、値動きの異なる複数の投資先を組み合わせ、それぞれのバランスをとることでリスク低減を目指す投資信託を指します。

同じ投資先を組み合わせている場合でも、債券の割合が多めで保守的な運用を行う投資信託や、株式の割合が多めで積極的な運用を行う投資信託など、様々な投資信託があります。



あしぎんマネーデザインでお気に入りの投資信託を見つけましょう!

詳しい内容は、あしぎんマネーデザインのホームページにアクセス

URL https://www.ashigin-md.co.jp/

あしぎんマネーデザイン 検索

金融商品仲介業務に関するご確認事項
当社は、所属金融商品取引業者(株式会社SBI証券)から委託を受け、金融商品仲介業務を行っています。当社には所属金融商品取引業者とお客さまとの契約締結に関する代理権はありません。従って、所属金融商品取引業者とお客さまとの間の契約の締結権はありません。当社が金融商品仲介業者としてご案内する金融商品等やサービスは、金利・為替・株式相場等の変動や、有価証券の発行者の業務または財産の状況の変化等により価格が変動し、損失を生じるおそれがあります。元本が保証された商品ではありません。お取引に際しては、手数料等がかかる場合があります。手数料等は商品・銘柄・取引金額・取引方法等により異なり多岐にわたるため、具体的な金額または計算方法を記載することができません。各金融商品等のリスクおよび手数料等の情報の詳細および最良執行方針については、所属金融商品取引業者のホームページ等にてご確認ください。各金融商品等のお取引に際しては、所属金融商品取引業者より交付される契約締結前交付書面、目論見書または約款等の内容を必ずご確認のうえ、投資判断はご自身でされるようお願い申し上げます。
[金融商品仲介業者]商号等:株式会社あしぎんマネーデザイン　登録番号:関東財務局長(金仲)第945号
[所属金融商品取引業者等]商号等:株式会社SBI証券　金融商品取引業者　関東財務局長(金商)第44号、商品先物取引業者　加入協会:日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会、一般社団法人日本STO協会、日本商品先物取引協会

AMD あしぎん マネーデザイン

宇都宮は未来に向けて走り出した!

「ライトライン、出発進行ー!」ー　8月26日11時37分、宇都宮ライトレール株式会社の中尾正俊常務の発車号令と共に、芳賀・宇都宮ライトレールが開業しました。僕もコミュニティFM放送局の代表として開業式・発車式に出席していたので、その発車号令を間近に聞いていました。大きな警笛の音、一斉にシャッターを切る音、ファンファーレの演奏、大勢の人の拍手、万歳!万歳!の声…。喧噪の中を静かに走り出したライトラインが、多くの人たちの前を走り過ぎていきます。宇都宮が未来に向けて走り出した瞬間でした。

・・しばらく見送っていると、会場を後にする人たちの中から「さあ、次は西側だ」という声が聞こえてきました。そう、この日の開業式は、JR宇都宮駅東側の「先行整備区間の運用開始」という通過点。まち全体の公共交通ネットワークとしては、駅西側へのLRT整備が進むことで、より大きな効果をもたらすものです。式に参加していた皆さんには、その先の未来が見えていたようです。

路面電車としては国内で75年ぶりとなる開業。路面電車がなかったまちに「LRT」を新設して開業するのは国内初。そうそう、宇都宮のLRTが使用する電気は、ごみ焼却施設のバイオマス発電による再生可能エネルギーを使っていることも忘れてはいけません。宇都宮の未来は始まったばかり。でも、大きな一歩を踏み出したと感じています。

ミヤラジ局長　稲葉克明



すれ違うライトライン



ライトラインとバス

表紙・コラム 写真提供:芳賀・宇都宮LRT情報様

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

VOL.27

MIYARADI CONTENTS

03	2023年 連載コラム
05〜06	ライトラインで出かけよう
07〜08	#ススレ!麺道部
09	うつのみや探検隊(古墳・遺跡)
10	公開生放送リポート
11〜12	UTSUNOMIYA SANPO(豊郷地区)
14	はじめての山歩き
15〜16	スマイルフラミンゴ1周年記念
17〜18	映画「夢みる小学校」上映会&シンポジウムアフタートーク【後編】
19〜20	宮っ子チャレンジ
22	We Love ナポリタン
25〜29	オリジナル番組紹介
31〜32	タイムテーブル
34	エリアと加盟店の見方
35〜36	加盟店インデックス
37〜51	加盟店のご案内
52	ホームドクターページ
53〜54	「宵の口のひと時」誌上レポート
55〜56	「ミヤラジ+」カード特典プレゼントコーナー
57	「ミヤラジ+」入会案内・申込書
58	スマホアプリでお聴き下さい。

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!

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「FMプラプラ」で検索!

※Androidはver.5以上が対象。

77.3 FM ミヤラジ

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+(プラス)マガジン vol.27

発行日 2023年10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

ライトラインで出かけよう！

運行間隔　約8分～約12分間隔　※土日祝は約12分間隔（開業当初）

運　賃　150～400円

運行時間帯　午前5時台～午後11時台

詳しくはコチラから！

出かける前に、ライトラインの乗り方・降り方をしっかりチェック！！

停留場と運賃一覧

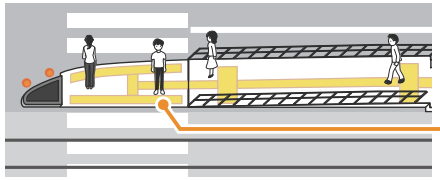
トランジットセンター（乗り換え施設）
停留場〈カッコ内〉は副停留場名

宇都宮駅東口から

150円	150円	150円	150円	150円	200円	200円	250円	300円	300円	300円	350円	350円	350円	350円	350円	400円	400円
〈ライトキューブ宇都宮前〉宇都宮駅東口	東宿郷	〈栃木銀行 宇都宮東支店前〉駅東公園前	〈シーテービージャパン本社前〉峰	〈新宇都宮ハビリテーション病院前〉陽東3丁目	〈ベルモール前〉宇都宮大学陽東キャンパス	平石	平石中央小学校前	〈アキモ前〉飛山城跡	〈作新大・作新短大前〉清陵高校前	清原地区市民センター前	〈キャノン前〉グリーンスタジアム前	〈阿久津整備前〉ゆいの杜西	ゆいの杜中央	〈ホンダカーズ栃木中央 ゆいの杜店前〉ゆいの杜東	芳賀台	〈リンドウコーポレーション栃木芳賀工場前〉芳賀町工業団地管理センター前	かしの森公園前	芳賀・高根沢工業団地

1 停留場へ入る

停留場へ入るときは、
歩行者用の信号機が青になってから
横断歩道を渡ります。



停留場から出るときは、
黄色の点字ブロックの
内側で待ちます。

横断歩道以外から停留場に入る事は大変危険です。
必ず横断歩道から出入りしてください。

接近表示器で安全を確認！

以下のような場所には、
接近表示器が設置されています。

- 道路と軌道敷が交差する場所
- 信号機のない停留場
- 軌道敷の横断場所

（接近表示器はルート全域で16箇所あります）

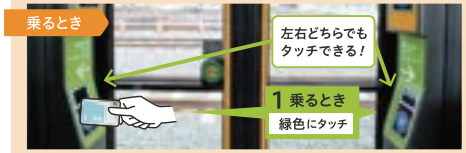




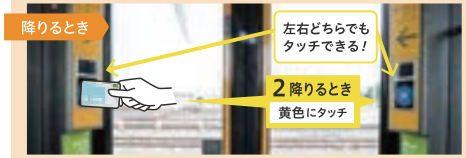
目視でも安全を確認した上で通行しましょう。

2 乗車・降車する

ICカードを　ご利用の方は



使えるICカード
- totra
- SuicaやPASMOなどの全国相互利用サービス対象のICカード



ICカードの残金が足りなかった場合は

車内でICカードのチャージ（入金）が可能です。
チャージは、先頭車両と後方車両にある運賃箱よりチャージ可能です。

現金をご利用の方は

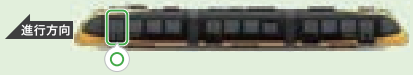
乗るまえに

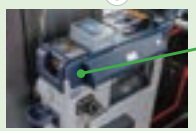
整理券発行機から整理券を取る

整理券発行機は
進行方向前方に設置されています。



降りるとき　進行方向先頭のとびらから降車してください





運賃箱に整理券と運賃を入れる

運賃箱は先頭車両内の
運転席付近にあります。

おつりは出ません！小銭のご用意を！

小銭がない場合は、車内で両替をお願いします

両替できる紙幣　1000　　両替できる硬貨　500 100 50

※新500円硬貨や2024年以降に発行予定の新紙幣も利用できます。

3 停留場から歩道へ

停留場から出るときも、
歩行者用の信号機が
青になってから
横断歩道を渡ります。

Q LRTの定期券はどこで買えますか？



A LRTの定期券は車両基地の窓口、JR宇都宮駅東口停留場の窓口で販売しています。

そのほかよくある質問はこちら

宇都宮ライトレール株式会社
TEL.028-666-6017

クルマとLRTの交通ルール

黄色の矢印はLRT専用



ドライバーの皆さんは
これまで通りクルマの信号の
表示に従ってください。

停留場へ出入りする歩行者に注意

軌道敷内や停留場の近くは駐停車できません（道路交通法第44条）

交差点内の交通島に注意

交通島は、自動車の進入を防止する構造物です。軌道を横断して右折やUターンをする際は、交通島に乗り上げないように注意しましょう。



交通島

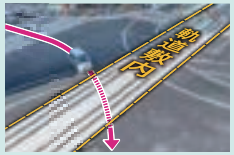
停留場のある交差点には、自動車の進入を防止するための「交通島」があります。

ドライバーの皆さんへ

軌道敷内は走行できません

ただし、次の場合、軌道敷内を通行することができます。
（道路交通法第21条）

☑ 右左折・直進・Uターンのために横切るとき

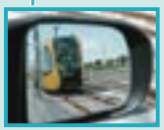


軌道敷を横切る場合は、軌道敷内で停車することがないよう、進行先の混雑状況を十分確認してください。

☑ 危険防止のためやむを得ないとき

工事や倒木などで道幅に十分な広さがないときは、軌道敷内を通行することができます。





軌道敷内に進入する場合は、必ずミラーと目視で安全を確認してください。その際、LRTが接近している場合は、一時停止して通過するのを待ちましょう。

LRTと交通ルールについて

トランジットセンターについて

LRT公式ホームページ
u-movenext.net
MOVE NEXT 宇都宮　検索

お問い合わせ
宇都宮市LRT整備課協働広報室
028-632-2305

ミヤラジ大人の部活動シリーズ

第八啜 #ススレ麺道部!

ついに開業したLRTライトライン。
今回はそのライトライン沿線で味わえる麺をピックアップ！

今回のテーマは

LRT沿線（宇都宮駅東口―陽東三丁目停留所編）「麺」食べ比べ

宇都宮駅東口 ― 東宿郷 ― 駅東公園前 ― 峰 ― 陽東３丁目 ― 宇都宮大学陽東キャンパス

チャイニーズあん



宇都宮市元今泉1-23-7
11:30～14:30 (LO 14:00)
17:30～22:00 (LO 21:30)
休 日曜日、第1・第3月
☎ 028-306-1355

宇都宮駅東口



ボリューム満点でリーズナブル！

テーブルに合わせたウッド調レトロモダンな店内がとても落ち着く。オススメは白胡麻坦々麺。2種類の胡麻をブレンドしたスープは麺にもよくからむ濃厚なお味で箸が進む。野菜は那須烏山市『久郷農園』で採れた新鮮で安全なものを使用。ランチメニューでお粥を頂けるのは嬉しい。(10月頃から土日祝ランチメニュー変更予定)

選べるランチセットB（白胡麻坦々麺）
1,280円

中華トントン



宇都宮市東今泉1-1-42
平日12:00～13:45/17:00～20:50(L.O)
土・日・祝12:00～14:45/17:00～20:50(L.O)
休 月曜日(祝日の場合翌火曜)
☎ 028-635-8559　※当面は昼の営業は餃子のみ、夜は通常メニュー

峰



タンメン
690円

スープは、あっさりとしたやさしい塩味。野菜と豚肉の炒めものがモチモチ感のある太麺とからまり、口に運ぶとジワッと旨味を感じる。「旨い、変わらぬ味だ。」創業42年の中華専門店は、父親が一徹に味を守り続けてきたが2年程前に病床に。父の仕事を見て育った息子さんが母親と二人で引き継いだ。ピカピカに磨き上げた換気設備に息子さんの意気込みが感じられた。

沖縄料理 願寿亭



宇都宮市陽東4丁目10-18
12:00～14:00(LO 13:45)
17:30～23:00(LO 22:00)
休 火曜日
☎ 028-663-1753

陽東３丁目



コーレーグースをかけていただくのが沖縄流！

人気メニューは沖縄そばに豚軟骨スペアリブ煮をのせた“ソーキそば”。驚くほどに肉も軟骨も臭みがなく柔らかい。独特の硬さの麺を豚とカツオでだしをとったあっさりめのスープでいただく。ランチでは沖縄そばの付いたセットも有り。

ソーキそば
944円

陽東３丁目

生姜の香りが食欲をそそる！



チャーシューメン
1,050円

長岡しょうが醤油ラーメン鳳凰



宇都宮市陽東4-8-39
7:00～10:00
11:30～14:30
17:30～21:00
休 火曜日
☎ 028-680-5877



停留所から横断歩道を渡るとすぐそこ。長岡出身の店主が作る新潟のご当地ラーメン。生姜を生かしたすっきりとした味わいが特徴的。チャーシューは豚の腕肉を使った薄切りがたっぷりで、麺と一緒に食べやすい。LRT利用者の為の駐輪場も提供しているので、自転車＋LRTでお出かけの際の朝食にもおすすめ。

麺道部顧問 井上 良明さん（政木屋食品株式会社 代表取締役）



101年続く製麺会社の社長ということもあり、年間400食の麺を食べる井上さん。宇都宮の麺市場に詳しい井上さんを顧問（アドバイザー）に迎え、気になる飲食店を紹介していきます。

政木屋食品株式会社
[宇都宮工場] 宇都宮市下田原町3455-22
TEL：028-672-4118(代)



工場併設の直営店
「麺工房政木屋」
宇都宮市下田原町3455-22
政木屋食品宇都宮工場併設



工場直売会 政木屋マルシェ
政木屋食品宇都宮工場では、毎月第3土曜日10時～13時、工場直売会「政木屋マルシェ」を開催しています！

政木屋食品のリアルタイムな情報はX（旧Twitter）でGET! X @masakiya100 ▶

麺道部の活動は#ススレで検索！次はうどん？そば？それともパスタか!?

うつのみや探検隊

第8クール
古墳・遺跡

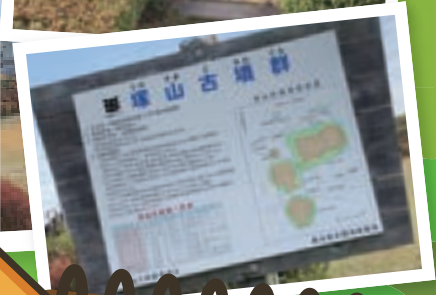
毎週土曜日16時～16時55分　生放送中！

クール毎（３ヵ月）にテーマを変えてお届けしている番組・マガジン連動企画「うつのみや探検隊」！10・11・12月のテーマは、宇都宮の「古墳・遺跡」。宇都宮には、文化財に指定されている古墳や遺跡がたくさんあるんですよね。地域の文化や歴史に接することで、街の散策をもっと楽しいものにしていけたらと思っています！

Instagramも見てね！







古墳にコーフン協会
栃木県支部長
亀和田 聡 さん

蒲生君平に詳しい
小林 暁雲 さん

うつのみや遺跡の広場

宇都宮市教育委員会文化課

栃木県立博物館学芸員

他、ゲストスピーカー交渉中！

こんなことを聞きたい！古墳ビギナーの疑問!?

- 宇都宮に古墳はいくつある?
- 宇都宮で一番古い古墳は?
- 気になるあの古墳はいつ頃できた?
- 宮環から見える長岡百穴…あれは何?
- 「前方後円墳」の名付け親は宇都宮の人だったって本当?

ミヤラジ

公開生放送＆特別番組リポート

オリオンdeビアンティフェス withオリスク酒造＋ミヤラジ

7月7日（金）
15:00～20:00
【オリオンスクエアより】





2023うつのみや花火大会

8月１２日（土）18:00～21:00
【花火大会会場より】









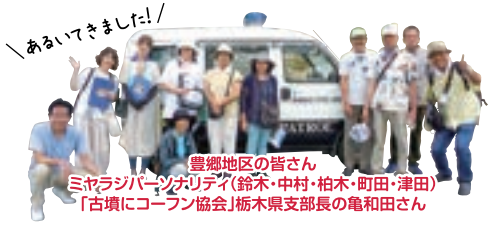


歩いてみよう 豊郷地区編

いっぽ・にほ・さんぽ

UTSUNOMIYA SANPO

【うつのみやさんぽ】



豊郷地区の皆さん
ミヤラジパーソナリティ(鈴木・中村・柏木・町田・津田)
「古墳にコーフン協会」栃木県支部長の亀和田さん

豊郷地区は、多数の古墳や遺跡があり、地域の歴史を知る上で貴重な場所です。豊郷の文化遺産を結び整備された散策路が「豊郷まほろばの道」。新日本歩く道紀行100選(ふるさとの道)にも選ばれています。歴史や文化に触れ、素晴らしい景色を堪能してきました!


北山霊園


北山古墳群

北山霊園には、3つの前方後円墳(宮下古墳、雷電山古墳、権現山古墳)からなる北山古墳群があります。宇都宮丘陵の尾根上に築かれています。
私にとって北山霊園は懐かしい場所。小学校の遠足で来たんですが、緑豊かな広い所だったなと記憶しています。そして北山霊園といえば、なんといっても桜の季節!満開の桜は圧巻です。古墳群から見る桜はまるで桜の絨毯のよう。ここは日本の四季が感じられますよ。





『まほろばの道』という名称が、この景色にぴったりだなと思いました(まほろば…「素晴らしい場所」の意味)






キバナコスモスを育てる
鈴木さん


豊郷地区
岡地さん



この地域に住んでいますが「豊郷まほろばの道」をしっかり歩いたのは初めてです。豊郷の自然の美しさを改めて感じました。豊郷地区はどこにも負けない、文化的で、広々とした空気感があり、この地域に住んでいることに誇りを感じました。キバナコスモスも見ることができました。これは豊郷の財産ですね。
また、ミヤラジの皆さんと一緒に歩くことができて本当に嬉しく思いました。これから放送を聴くたび、今まで以上に親しみを感じそうです。

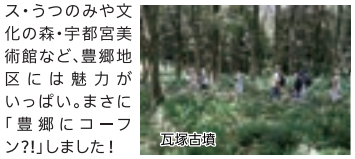

ミヤラジ 町田


ミヤラジ 鈴木


ミヤラジ 柏木


古墳にコーフン協会
亀和田さん


豊郷地区の
綱河さん


瓦塚古墳

まさかの「古墳にコーフン?!」。宇都宮に生まれ育った私ですが、恥ずかしながら市内に古墳があることを初めて知りました。古墳群・キバナコスモス・うつのみや文化の森・宇都宮美術館など、豊郷地区には魅力がいっぱい。まさに「豊郷にコーフン?!」しました!

※今回は古墳の解説者として、古墳にコーフン協会栃木県支部長、亀和田さんにも一緒に歩いていただきました

古墳が今も残ってるって、すごい!
今まで雨風で流されなかったの?



もし田川が氾濫したら、流されてしまいますよね。だから古墳は高い位置に造られた。流されないようにね。また「古墳は見せるもの」。地域の有力者が領地を見おろせて、庶民が見上げることができる、丘陵の稜線にお墓をつくったんだと思います。



奈良時代に開湯したといわれる
日光湯元温泉の源泉から引いた
良質の温泉が自慢の宿。

源泉掛け流しの温泉は神経痛/筋肉痛/関節痛/冷え性/疲労回復/健康増進に効能のある硫黄泉です。
9月下旬の丸沼高原周辺の紅葉から始まり、11月下旬頃の日光東照宮周辺までロングシーズンで紅葉もお楽しみいただけます。
豊かな自然を眺めながら、ごゆっくりお寛ぎください。

周辺観光地情報

休暇村日光湯元はいろは坂・中禅寺湖の先、標高1,500mの自然豊かな奥日光に位置しています。休暇村の前には湯ノ湖、車で15分の距離に戦場ヶ原があり、のんびりと散策をしながら紅葉をお楽しみいただけます。
特に戦場ヶ原は高低差も少なく、木道が整備されているのでハイキング初心者の方にもおすすめです。


湯ノ湖と湯滝


戦場ヶ原

日光周辺の紅葉カレンダー

休暇村日光湯元紅葉カレンダー	9月下旬	10月上旬	10月中旬	10月下旬	11月上旬	11月中旬	11月下旬
尾瀬	■	■					
丸沼高原	■	■	■	■			
戦場ヶ原・小田代ヶ原	■	■	■	■			
湯元温泉・湯ノ湖・湯滝・竜頭の滝		■	■				
中禅寺湖・華厳の滝・いろは坂			■	■	■		
霧降ノ滝				■	■		
世界遺産日光の社寺・日光田母沢御用邸記念公園				■	■	■	■



日帰り入浴営業 12:30～14:00(14:30退館)
[入浴料]大人1,200円、子ども(4歳以上)600円(3歳以下無料)
フェイスタオル(販売)200円、バスタオル(レンタル)300円

休暇村

休暇村日光湯元
〒321-1662日光市湯元温泉
Tel.0288-62-2421
ホームページ
https://www.qkamura.or.jp/nikko/

歩け!ミヤラジ山歩き部

はじめての山歩き リポート

ミヤラジスタジオを飛び出して、山歩き好きなパーソナリティとともに
豊かな大自然を満喫しませんか!?

Vol.06 社山(しゃざん) 編
開催日:2023年9月3日(日)

社山の山頂から見る中禅寺湖と男体山。勾配が急で登るには体力を必要としますが、苦労する分だけ山頂からの雄大な眺めは素晴らしいものがあります。



社山の良いところは登っていく途中で景色を見られることです。登れば登るほどさらに素晴らしい景色に出逢えます。











ミヤラジ山歩き部インスタ
投稿中!楽しかった思い出
Photoやイベント情報を
掲載しますー。

山歩き部
SNS
投稿中!!

ピンクリボン月間

麻倉未稀さんからのメッセージ

スマイル フラミンゴ1周年記念



プロフィール 1981年CMソング「ミスティ・トワイライト」でデビュー。80年代の大ヒットテレビドラマ「スクール・ウォーズ」「スチュワーデス物語」の主題歌「HERO」「What a feeling～FLASH DANCE」はいまだに強烈な印象を残す。
その類まれな歌唱力は折り紙つきで、ポップスにとどまらずJAZZ、ゴスペル、ラテン、クラシックに至るまで幅広く歌いこなす。
2017年4月、テレビ番組の企画で乳がんが発覚。全摘手術を受けるも奇跡的な回復にて、術後3週間でステージに復帰。その後も精力的に音楽活動を続けながら、地元藤沢を中心に乳がんの啓発運動をはじめ様々ながん支援活動を行っている。
ピンクリボンふじさわ実行委員長。NPO法人あいおぷらす副理事長。
2022年7月27日、デビュー40周年記念アルバムの「人生はドラマ～これからも続く私のヒーロー物語～」をリリース。

麻倉 未稀

ホームページ

麻倉未稀 木山裕策 対談「がんとともに生きる」
2023年3月30日
あいおぷらすチャリティーコンサートでのトークショー

YouTube

～乳がんの経験とがん支援活動～

人生はままならない。デビューから今年で42年。山あり谷ありと様々な壁を乗り越えてきましたが、乳がん告知はそれ以上のものでした。
2017年に番組の健康診断で乳がんが見つかり、クリニックの先生がすぐに東大病院をご紹介くださり、東大病院での生検の結果が悪性腫瘍・乳がんであるとの告知を受けました。
番組で見つかったため、公表する決意をしたことで病院には常に取材が入る。私の場合はその点が他の患者さんとは少し違う経験です。告知はショックではありましたが、仕事上つねに俯瞰で見ることが必要です。告知後も様々なことに私が答えを出す必要があるため、冷静な判断を求められたのも事実です。時折、心のバランスが傾いたときは妙に悲しくなり涙が出て止まらない時もありましたが、その時は泣きたいだけ泣くようにしていました。乳がんの治療はサブタイプがわからないと治療に進めません。現在の主治医との出会いは私の住まいが藤沢であるため、東大病院の先生が何かあった時のために近くの病院を探しましょう…とのアドバイスがあり、姉の友人の紹介もあり現病院の乳腺センターで治療を進めることになりました。
仕事のこと、生活のこと、家族のこと、特に闘病中だった父のことを姉一人に任せることは精神的にも大変なことがわかっていたので大きな気がかりの一つでした。
今も経過観察中でホルモン療法中でもありますが、正しい情報や必要な情報がなかなかネットで検索できなかった経験がきっかけとなり、検診の向上だけではなく必要な情報をお伝えできるよう、2018年に「ピンクリボンふじさわ」を元プリンセスプリンセスの冨田京子さんと立ち上げ、当初から考えていました患者さん、ご家族、ご遺族の支援、心のケアができるように、マギーズ東京のような場所をと2020年に「NPO法人あいおぷらす」を設立しました。現在は乳がんを中心に全てのがんについての正しい情報と心のケアを軸に様々な活動を展開しています。



写真提供：(有)ミュージックアプリケーション



2023年9月リレーフォーライフとちぎ2023参加

～自分らしく毎日を歩むための「きっかけ」作りに～

乳がんピアサポート番組 スマイルフラミンゴ

自分の乳がんの経験を通じて感じたこと、気づいたこと
この番組で不安も悩みも楽しみも一緒に共有できればと思っています

隔週(第1・3週)木曜日
15時～15時55分
パーソナリティ/高橋めぐみ
ナビゲーター/齋藤あさみ

番組情報
facebook
Instagram
アーカイブ
YouTube

番組アーカイブはスマイルフラミンゴのYouTubeチャンネルで配信!!

【(一社)宇都宮市医師会・NPO法人キーデザイン主催】
【(株)宇都宮コミュニティメディア後援】

映画 夢みる小学校 後編

上映会&シンポジウム〜アフタートーク〜

村井 邦彦さん （(一社)宇都宮市医師会 理事）
土橋 優平さん （NPO法人キーデザイン 代表理事）
阿久津友紀さん（ミヤラジ パーソナリティ）



4月9日(日)、ライトキューブ宇都宮で開催された映画『夢みる小学校』上映会&シンポジウム。多数の親子連れの方が参加し、素敵な映画と普段はなかなか聞けない現役の校長先生を交えたシンポジウムに、大いに盛り上がったあの日から1カ月。
イベントの主催者と発案者によるアフタートークが、5月7日(日)にミヤラジで放送されました。今回のイベントを通して感じたこと、参加された方からの感想や質問、これからの「学び(の場)」についてなど…。皆さんそれぞれの言葉で語ってくれました。

《子どもたちの「多様性」を活かすには》

ミヤラジ阿久津(以下**阿**)いま盛んに「多様性」という言葉が使われていますが、子どもたちの「多様性」を活かす「学びの場」は、どうあったら良いと思いますか？

土橋さん(以下**土**)もっと学校が、肩の力を抜いたら良いなと思います。先生個人や校長先生もそうですし、文科省とかも同じです。社会全体が「学校はこうあるべき」ということに縛られていて、現場の先生たちの仕事も、増えることはあっても減ることが無くなっています。そして先生たちに余裕が無くなってくると、そうした現場の歪みが、子どもたちにも伝わってしまいます。ぜひ先生たちも、「何かをしなければ」だけでなく、「何かをしない」という気持ちも持って欲しいと思います。

《「不登校」という選択肢》

阿 参加された方から、「フリースクールを運営する立場として、「夢みる学校」をどう捉えていますか」という質問がありました。

土 私たちのフリースクールの活動も、最終的には「子ども達が幸せになること」を目的にしていて、そのためには「自立すること」が大切だと考えています。ただし、「自立すること」というのは、単に自分の足で立つというだけではなくて、周りに手を差し伸べたり支えたりする人がいて、そうした中で自分の足で立つことだと私たちは考えています。そうした意味では、私たちフリースクールの活動も、映画の中の学校と同じ方向だと思います。
また、どうしてもフリースクールと聞くと、「可哀そうな「不登校」の子どもたちが行く所」というイメージを持たれる方が多いのですが、「不登校」という言葉は、単に「学校に行かない」という意味だけでしかなくて、そこにネガティブな印象を抱いているのは、私たち大人なんです。子どもたちが「学校に行かない」という選択をした時、それ以外の「学びの場」であったり、人と繋がる場の1つにフリースクールがあって、私たちも、そうしたフラットな気持ちで子どもたちと関わっています。



《「自己肯定感」を下げない》

阿 「不登校」の話をすると、子どもたちの「自己肯定感」も話題になります。子どもたちの「自己肯定感」についてどう思いますか？

村井さん(以下**村**)やはり、子どもたちが自主的に考えて行動し、色々な体験を積むことが大切ではないでしょうか。そして、周りの大人たちがそれを理解してあげること。それが教育の本質なのではと思います。子どもたちが、それぞれの個性にあった一番良い学びを体験していくことの結果が、子どもたちの「自立」であったり「自己肯定感」に繋がるのだと思います。
そしてもう1つ大切なのが、「レジリエンス」です。人生の中には挫けそうになることも多々あります。そこから復活する力、すなわち「レジリエンス」を身に着けるために必要なのが「自己肯定感」であり、そのためにも自分で考えて体験していくことが、一番大切だと思います。

阿 親としても、「親だからしっかりしなければ」であったり、「しっかりした子に育てなければ」ということに縛られてしまっていて、そうなると親だけでなく子どもも苦しくなるのかなと思っています。でも、子どもに「失敗しても良いからやってみよう」とか、「何故失敗したのか一緒に考えてみよう」という様な声掛けをすると、親も子どもも楽しいし、子どもたちも素直に色々な話をしてくれます。「自己肯定感」というと、「自分に自信を持つ」という風に捉えがちですが、「出来ない自分も認める」ということも、「自己肯定感」を下げないためには必要だと思います。

《「夢みる学校」が地域に広がるには》

阿 参加された方から、「こんな学校が地域にあったら良いのに」という声が多くありました。こうした「夢みる学校」が、もっと地域に出来るにはどうしたら良いと思いますか？

村 義務教育って、「子どもが学校に行く義務」と勘違いしている人も多いと思います。義務教育の本当の意味は、「子どもに教育を施す義務」を言います。私たち大人は、「教育」という言葉に、学校に行って決められたカリキュラムをこなし、テストや通知表があるというイメージを持っていますが、そうしたイメージを学校や社会が持ち続けることが、もう苦しくなってきたのではないでしょうか。そうした中で私たちが、「子どもたちの将来にとって、どんな教育が必要なのか」を改めて考える時期に来ているのだと感じます。
そしてもう1つ大切なのは、学校の先生たちだけでなく、地域の人たちも「皆で地域の子どもたちを見守り、どう教育していくのか」について、対話をする時期なのだと思います。

阿 一般的な物差しで子どもたちをはからないで、個々の特徴や多様性をまるっと受け入れられる様な、大人たちの心や時間のゆとりが必要だと思います。それと、子どもに係わる大人同士でも、「これをやって」とか「こうしなければだめ」という様なルールに縛られるのではなく、それぞれが得意分野や特技を活かして参加できる仕組みづくりが必要だと思います。そうすることで、親も子どもの自由や自主性を受け入れやすくなると思いますし、皆で子どもたちを支える地域づくりも出来ると思います。

土 私たち全員が出来ることに、「自分を許す」ということがあります。子どもたちや他人を許せないというのは、実は自分自身も許せていないんです。子どもに「ちゃんと学校に行きなさい」と思う人は、自分に対しても「ちゃんと子育てをしなければ」とか「ちゃんと教育をしなければ」と思っていて、それに縛られていると思います。そしてこれは、子どもの側の問題ではなくて、大人たちの課題です。「ちゃんとしなければ」という自分に執着してしまうのであれば、まずは「自分自身を許す」ということから始めて、そこから子ども達を認めることが始まるのだと思います。

《第2弾はあるの？》

阿 今回とても好評でしたが、第2弾はありますか？
全員 ぜひやりましょう。(第2回上映会、絶賛企画中)



宇都宮市社会体験学習

MIYAKKO CHALLENGE WEEK

宮っ子チャレンジウィーク

ミヤラジでは、宇都宮市内の中学2年生の社会体験学習
「宮っ子チャレンジウィーク」の受け入れをしています。
今回は2023年6月15日から9月8日までの期間に参加してくれた、

横川中学校　姿川中学校　一条中学校
陽東中学校　鬼怒中学校

の皆さんの様子をご紹介します！

ON AIR!

一条中学校



ミヤラジでは放送業務に
チャレンジしていただいてます。
発声、フリートーク、リポートなどの
練習をしたあと生放送にも出演！
今後も楽しく参加してくれる
生徒の皆さんを
お待ちしています！

陽東中学校



横川中学校



姿川中学校



鬼怒中学校



UCI PRO SERIES

2023
JAPAN CUP CYCLE ROAD RACE in UTSUNOMIYA

1992 30th ANNIVERSARY 2023

This is it, the 30th Japan Cup!

輪都 Utsunomiya

10.13 FRI 14 SAT 15 SUN

競輪の補助事業
このポスターは、競輪の補助により作成しました。
https://jka-cycle.jp

https://www.japancup.gr.jp/

主催:宇都宮市 | 主管:公益財団法人日本自転車競技連盟　ジャパンカップサイクルロードレース実行委員会　NPO法人ジャパンカップサイクルロードレース協会 | 公認:国際自転車競技連合(UCI)

We Love ナポリタン

みんなで「ナポリタン愛」を熱く語ろう！

昭和・平成・令和のナポリタン。ナポリタンは時代を超えて…100年ナポリタン!!

今回のテーマは

＼今こそ宇都宮市民に問う!!／
～あなたはどっち派？～

どちらが入っているナポリタンが好き？



ソーセージ 53%

ベーコン 41%



5% どちらでもない(ハムなど)

デザートも美味しかったなぁ♡

大盛りにすればよかった…



やっぱりウインナーだな。

ナポリタンにたくさん思い出あるねぇ。

ナポリタンはウィンナーかな。クリームソース系はベーコンだけど…

ラジオネーム:ろく



今日はソーセージ。お野菜は冷蔵庫にあるもので(笑)。



夏野菜たっぷり～。これぞおうちのナポリタン!

荒川パーソナリティの
ナポリタン





今回はココのナポリタン♪

喫茶やしお

これぞ、ザ・ナポリタン!毎日食べたい!
もちもち太麺にトマトソースが良く絡んで満足満足。

●宇都宮市塙田1丁目1−20
県庁東館2F
●028-623-2984
●【定休日】土曜日・日曜日・祝日
8:00～16:00



てっとう茶屋UKAWA

喫茶店のマスターだった父が作るナポリタンをずっと見てきた鵜川シェフ。野菜とパスタとケチャップをしっかり炒め、ベーコンではなくソーセージを使っています。

●宇都宮市簗瀬町2540-6
●090-7389-7274
●【定休日】月曜日、第三火曜日



ミヤラジ 街中応援番組

まちへ行こう!

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!



23.6.12 出演 えん鍼灸院 富田さん



23.6.19 出演 風人の祭 砂岡さん



23.6.26 出演 とちぎ地元の酒で乾杯フェスタ2023 山下さん



23.7.10 出演 ペデフェス 田﨑さん、井上さん



23..7.17 出演 宇都宮ラーメン祭 小太刀さん



23.7.24 出演 てっとう茶屋UKAWA 鵜川さん



23.7.31 出演 宇都宮東武ホテルグランデ 飯島さん



23.8.7 出演 ニューオリンズジャズフェスティバルin宇都宮 宮坂さん、藤原さん、稲さん



23.8.14 出演 BARフェス 大塚さん、相葉さん、上野さん、崎山さん



23.8.21 出演 タイフェス 清野さん、DJ MAOさん



23.8.28 出演 黄ぶな推進協議会 関口さん



23.9.4 出演 うつのみや大道芸フェスティバル 竹腰さん、白石さん

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

ミヤラジ オリジナル番組

地元もりあげ隊!

毎週土曜日
17時～放送中!



宇都宮ピックルボールFUNFAN 平野さん、鈴木さん、安生さん 23.6.3 出演



新日本婦人の会宇都宮支部 國母さん、増山さん、樋山さん 23.6.10 出演



とちぎ昆虫愛好会 高橋さん 23.6.17 出演



アルバムサロン はっぴいたいむ 篠原さん 23.6.24 出演



市民団体なかよしひろば にこにこてらす 伊東さん、橋本さん、高田さん 23.7.1 出演



ちゅんちゅんこども食堂すずめのす 伊東さん 23.7.8 出演



空き家の友 金井さん、白金さん、長嶋さん 23.7.15 出演



Free!!!! 稲葉さん、宮古さん、舩山さん 23.7.22 出演



よさこいチームProduced by DAIZZY'S凛空 松浦さん、吉村さん 23.7.29 出演



障がい児支援サークル NOBA 大嶋さん、高橋さん、八神さん 23.8.5 出演



とちぎアントレプレナーコンテスト 青木さん 23.8.12 出演



JR宇都宮駅東まちづくり21 五十嵐さん 23.8.19 出演



帝京大学経済学部地域経済学科 丹羽准教授 23.8.26 出演

出演者募集中!

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!

2021年 お陰様で創立60周年を迎えることが出来ました。

一般鋼材、非鉄金属及び自社加工を主力とする鉄鋼販売業

植木鋼材株式会社 代表取締役 植木揚子

栃木県宇都宮市川田町804 TEL.028-633-5225

https://www.uekikohzai.co.jp/

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!

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。

PR



第1・3 月曜 18:00~18:30

自分磨きマインドアップ ~夢を持って輝き続ける人を応援します~

- 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☆

第1・3・5 月曜 16:00~16:55

eスポーツとちぎチャンネル

- 出演：HIYOKO（寺本 拓也）他
- 提供：一般社団法人eスポーツとちぎ

今話題の「eスポーツ」！栃木県内のeスポーツを盛り上げるべく、毎回、eスポーツ関連の話題をご紹介。ゲームをやっている子ども達の親世代の方も、ぜひ聴いてください！

第1・3 月曜 20:00~20:55

宵の口のひと時

- 出演：有坂歯科 院長 有坂隆一
- 提供：有坂歯科

歯科医としての経験から皆様の悩みにお答えします。ゆったりとした宵の口のひと時にピッタリの話題をお届けします。

第1・3 月曜 21:00~21:59

~Any Style~ 身勝手くらいがちょうどイイ

- 出演：スナフキン
- 提供：ゆいのたまご株式会社野添通信

中卒社長のめっちゃ楽しい人生！スナフキンがお届けするアルコール依存症奮闘記リアルトーク！

New

9月26日スタート

第1・3 火曜 12:00~12:55

風は南から

- 出演：チーム群雀 他
- 提供：株式会社サムライトサムシング

南宇都宮地区のイベント「ムラスズメ」の開催に向けて、準備から当日を迎えるまでをチーム群雀が情報をお届けします。またその後は番組内容をチェンジして、美味しいランチ情報をお届けいたします。

メッセージ・リクエストは

773@miyaradi.com

まで！

Tuesday 火曜 13:00~13:30

モルペディア・ユキペディア

- 出演：藤岡 由起子　他
- 提供：株式会社モルティー

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。

Tuesday 火曜 20:00~20:30

Create the future ~人それぞれ人生あるよね~

- 出演：山口 仁
- 提供：BARBERSHOP NEO

理容を通して宇都宮をもっと盛り上げたい。理容美容について熱く語ります。同業だけでなく様々な業種の経営者の方などをゲストにお招きします。

Tuesday 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

誰にでもある、人生のちょっとした「崖っぷち」。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。「次世代に伝える。原発避難12年目ラジオ」もこちらにお引っ越ししました。

Wednesday 水曜 17:00~17:55

超！REIWAGARA

- 出演：上原チョー／ベリー大坪／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！



Wednesday 水曜 19:00~19:55

ミヤラジレジェンド

- 提供：ミヤラジ・バンバ・ビジョン運営のメディアムーブメント

ラジオ局になる前から準備放送として続いている伝説の番組！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！



PR



第2 水曜 14:00~14:55

動物情報番組

アニマルLOVERS

- 出演：永井 亜希（アニマルセラピスト）
- 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♪

第1・3 水曜 12:00~12:55

勝手にwell-being♡

- 出演：ちとせ
- 提供：SHINBIピラティスラボ

幸せスイッチが入るゲストなりの「well-being」な世界をのぞいちゃう、ちとせ時間です。

Wednesday 水曜 18:00~18:55

学生プログラム つぶつぶ大学放送部

- 出演：大学生メンバー

大学生による大学生のための情報番組です。

大学生メンバー募集中

New

第1・3 水曜 20:00~20:55

ライフプラン ~人生100年時代を生きる~

- 出演：婚活サロン運営者 他
- 提供：株式会社サムライトサムシング

ワークライフバランス、男女活躍推進、これからの生き方、人生100年時代を生きるすべを一緒に考えてみませんか？一緒に共有・共感できる人がいたら人生は楽しいですよ！

Thursday 木曜 13:00~13:30

行列ができる!! 街かど相談室

- 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。

Thursday 木曜 14:00~14:30

健太君のミヤラジタイム

- 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。

PR

第1・3 木曜 15:00~15:55

~自分らしく毎日を歩むための「きっかけ」作りに~乳がんピアサポート番組

スマイルフラミンゴ

- 出演：高橋 めぐみ
- 提供：スマイルフラミンゴ

自分の乳がんの経験を通じて感じたこと、気づいたこと、この番組で不安も悩みも楽しみも、一緒に共有できればと思っています。



たいらや情報局

Thursday 木曜 17:00~17:30

- 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！

トチプロLIVE!!

第2・4 木曜 19:00~19:55

- 出演：北村彰基、井坂レオ、他
- 提供：株式会社ウスイ産業

「プロレスで栃木を盛り上げたい！」この思いが栃木プロレスの理念です。次の世代の子供たちや地域のみなさんに思いを届けます。

今宵はあなたと宮クラシック

Thursday 木曜 18:00~18:55

- 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。



LIGHTNING TALK ROOM

Thursdaay 木曜 21:00~21:30

- 出演：福田 祐太
- 提供：イナズマ株式会社

優しいITを広める「イナズマ株式会社」代表の福田祐太がお届けする番組。ITやカルチャーの気になるトピックについて深掘りしていきます。#INZMLTR

ドーシー&もっちーのちょっと聞いてよ

第1・3 金曜 13:00~13:55

- 出演：ドーシー／もっちー
- 提供：Mスマイルカンパニー

ちょっと聞いてほしい！というみんなの話を聞いて、また明日頑張ろう！と思ってもらえる時間をお届けします。

すごいトシヨリRADIO

Friday 金曜 16:00~16:55

- 出演：すごいトシヨリの皆様
- 提供：有限会社 飛行船

社会貢献活動や趣味・学びに情熱を注ぎ、人生100年時代を生き生きと過ごしているシニア世代をゲストに招いて、その方の半生と人となりを伺います。(有)飛行船 桶田社長も定期的に出演いただきます。



We are Movie Lovers

Friday 金曜 21:00~21:59

- 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。



PR



星の輪 音の輪

第1 土曜 20:00~20:55

- 出演：鮎沢玲子
- 提供：カラーズガーデン

星読みセラピストでシンガーソングライターの鮎沢玲子がお送りする「星と音楽」の時間。

週末はもっとスペシャル！

Saturday 土曜 9:00~9:30

- 出演：sesibonn！(瀬下洋一)
- 提供：Adventure1701

竹内まりやさんの楽曲“毎日がスペシャル”にあるように、誰にとっても毎日が大切な日。でも「週末」は特にKOKORO浮き立つ日。そんな週末の朝のひとときを一緒に過ごしましょう！

お喜楽らじお

Friday 土曜 15:00~15:55

- 出演：臼井佳子、中村長司(ミヤラジ)

粋なおかみと常連のダンナが繰り広げる"ゆるくて時に辛口"のトーク番組。土曜午後のひと時をご一緒にいかがでしょうか。



Arakawa Design Creative Jam

第1・3 土曜 19:00~19:55

- 出演：荒川サトシ／やじまない
- 提供：玉子屋やまたか／佐藤建設工業／長嶋組

「クリエイティブを声で届け続ける。」をテーマに、デザイナーの切り口で掘り下げるゲストトークや様々なテーマとコラボする「傍らに○○」など、いつ聴いても楽しめるオープンな番組。

スマートフォンで聴ける！

77.3 FM ミヤラジ

スマホアプリ「FMプラプラ」でミヤラジが聴ける！

※Androidはver.5以上が対象。

ゆる旅773

第2・4 日曜 16:00~16:55

- 出演：本間、山内(鉄ヒロ企画)
- 提供：鉄ヒロ企画・電車ごっこグループ

小旅行やちょっとしたお出かけをテーマにトークします。リスナーのみなさんのオススメ旅や体験談もおまちしています！

輝く未来へ 百年花火

Sunday 日曜 18:00~18:55

- 出演：うつのみや花火大会メンバー

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！

773レ ホリデーライナー 宇都宮(鉄道番組)

Sunday 日曜 19:00~19:55

- 出演：鉄分高めなメンバー

宇都宮・栃木・日本の鉄道をより楽しめる情報をディープにお届け！

スポンサー募集中

ミヤラジオリジナル番組を応援してくださる企業様

Kかましん SUPER MARKET
UEC 宇都宮電子株式会社
上陽工業株式会社
転職支援のキープキャリエール
RST ビジネスシステム通信
YUU YUU WORLD 株式会社ユーユーワールド
大原学園 宇都宮校
植木鋼材株式会社
Y's tea since 2008

他にもおすすめ番組いろいろ!

◎SAVE JAPANプロジェクト+とちぎボランティアネットワーク「しもつけ自然のアルバム」 月曜・水曜・金曜／7:55～8:00 10月第1週で終了
森林について勉強中の3人の学生と一緒に、生物多様性や自然保護、外来種問題について考えてみませんか。

◎team SCENE「思わず言っちゃった！！」 第2火曜/12:00～12:55
宇都宮の様々なジャンルの方を巻き込んで「衣食住」をテーマにアイラブ宇都宮,栃木でお届けするいいとも的なローカル番組。

◎風花野文庫「ハルとナオミのブラックホール」 第3火曜/15:00～15:55 New
この番組を通して、この世界は「優しい世界」だと、みんなに感じて欲しい。

◎Airemi「えみとさちえのえあれみナイト」 第2水曜/20:00～20:55
鑑定士えみと小池祥絵ちゃんが気分が上がる話をする癒やし時間。マルシェ、商品紹介、ゲストもお迎えします。

◎よろずや福ちゃん「運を動かす！福のRadio」 第1水曜/21:00～21:59
車や家回りの掃除、花粉対策などなど、「運」を運んできそうな話題をお届けします。

◎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
宇宙一の番組がミヤラジで聴ける!!!最高の1時間をお送りするのでラジオの前で震えて待機!!!

◎NPO法人日本食育協会「食育わくわく探検隊」 第2木曜/10:00～10:55
健康な心と身体を育むヒントを上級食育指導士、スポーツ食育アドバイザーがお伝えします。

◎株式会社aka.la「tomoRaのHappyカムカム」 第2・4木曜/15:00～15:30
女性のHappyを応援！笑顔で楽しく自分らしく！みんながHappyで笑顔になれる情報をお届けします！

◎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。

◎ライツミュージックスクール「みさとのEnjoy☆Music♫」 第1木曜/20:00～20:30
ファゴット奏者＊みさとによるオリジナルアレンジ演奏や、ワンポイントレッスンあり！『音楽を楽しむ!』30分番組です。

◎グランシャリオ「翔んで60分」 第2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。

◎小山フェローズ「Jazz in Fellows」 第3木曜/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」のオーナーが贈る優雅なひととき。

◎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！

◎作新学院大学「まちづくりラジオ部」 第4金曜/18:00～18:30
作大生が企画・運営するトーク番組。教員や学生をゲストに迎え、作大の魅力を紹介します。

◎エレメンツ・フォーチュン「幸福レシピ 幸せのつくり方」 第1土曜/21:00～21:30
幸せになるには、ちょっとしたコツが必要。笑顔あふれる幸せな毎日になるように心がほっこり楽になる癒し時間をお届けします。

◎特定非営利活動法人 奏(かなで)「マッシーとモカの『Beating Heart Music』」 第3土曜/20:00～20:55
アマチュアミュージシャンや音楽をこよなく愛するすべての皆様のために、NPO法人「奏」が始動しました！

◎ビショーダルサン アジアンフード＆スパイスショップ「ネパール語ラジオ いち、に、サントス！」with TABUWATA
第1日曜/17:00～17:55 ネパール人のギミレ・サントスが、宇都宮での生活や仕事についてネパール語で語ります！

◎中国語ラジオ「你好(ニーハオ)花嫁」with TABUWATA 第2日曜/17:00～17:55
宇都宮を中心とした栃木に暮らす外国人と中国語で暮らしにまつわる身近な話題をお届けします。

◎タイ語ラジオ「クンさんと話そう♪A-bi Zaaパークイ」with TABUWATA 第3日曜/17:00～17:55
タイからやってきましたクンです！日本の皆さんにタイの文化をお届けします！

◎TABUWATA「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？

人生100年時代を 生き生きと過ごすシニア世代への 感謝と敬意を込めて

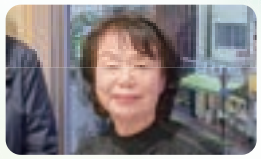


すごいトシヨリRADIO

洋子

毎週金曜日 16:00～16:55放送中


2023.8.25
佐藤智一さん
【西原地区老人クラブ連合会】


2023.6.2
阿久津ユリ子さん
【人形劇団「つぼみ座」】


2023.8.18
鈴木康夫さん
【キバナコスモス栽培】


2023.6.9
粱嶋利美さん
【姿川地区食生活改善推進員協議会】


2023.8.11
齊藤正行さん
【峰地区老人クラブ連合会】


2023.6.16
磯 博幸さん
【損害保険AIG代理店経営】


2023.8.4
安田喜雄さんとご家族さん
【電子書籍出版】


2023.6.23
藤原宏史さん
【建築家、スウィングタウン協会】


2023.7.28
斎藤 光さん
【エッセイ集「青春しているMR」】


2023.6.30
山田義治さん
【ビアンティフェス主宰】


2023.7.7
オリオンdeビアンティフェスにて
「すごいトシヨリRADIO」拡大版


2023.7.14
島田弘二さん
【男の料理研究会231回】


2023.7.21
本津邦夫さん
【東日本盲導犬協会】

HIKOUSEN
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 営業時間 10:00～18:00 定休日 毎週水曜日

ミヤラジ タイムテーブル 2023 10▶12

タイムテーブルは予告なく変更になる場合がございます。詳しくはミヤラジWEBサイトをご覧ください。

時報	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
相田運輸					
7	SAVE JAPANプロジェクト+ とちぎボランティアネットワーク しもつけ自然のアルバム（10月第1週で終了）		しもつけ自然のアルバム		しもつけ自然のアルバム
ユーミーマンション 8	おはミヤ				
9	提供：かましん 健康、三種の神器	Miya Style			
10				日本食育協会 食育わくわく探検隊（第2）	
11	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
12	New 9月26日スタート	株式会社サムライトサムシング 風は南から（第1・3） / team SCENE 思わず言っちゃった…!!（第2）	SHINBIピラティスラボ 勝手にwell・being♥（第1・3）	宮ランチ!	
13		(株)モルティー モルペディア・ユキペディア	提供：上陽工業(株) 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	Mスマイルカンパニー ドーシー&もっちーのちょっと聞いてよ（第1・3） / 宇都宮動物園 しのちゃんの「あいラブZOO～☆」（第2）
宇都宮電子 14	Go!Go!ミヤ		三友建設 株式会社アニマルLOVERS（第2）	宇都宮餃子館 健太君のミヤラジタイム	
15	ミヤラジ街中応援番組 まちへ行こう！	New 風花野文庫 ハルとナオミのブラックホール（第3）	ミヤラジ 地域経済番組	スマイルフラミンゴ ～自分らしく毎日を歩むための「きっかけ」作りに～ 乳がんピアサポート番組 スマイルフラミンゴ（第1・3） / 株式会社aka.la tomoRaのHappyカムカム（第2・4）	ミヤラジ歴史番組 うつのみや古今東西
オートバックス 16	(一社) eスポーツとちぎ eスポーツとちぎチャンネル（第1・3・5）	You Gotta MIYA!		ミヤラジFamilyペット（第2・4） / 葬祭会館市民ホールグループ ラジオで終活（第2・4）	(有)飛行船 すごいトシヨリRADIO
CDジャパン 17			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!	宇都宮動物園 大道芸イベント LIFE IS A スマイル（第3）
18	自分磨きSoleil 自分磨きマインドアップ（第1・3）		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	作新学院大学 まちづくりラジオ部（第4）
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	ミヤナイト / 株式会社ウスイ産業 トチプロLIVE!!（第2・4）	ミヤラジ気軽にArtTalk（第3）
20	有坂歯科 宵の口のひと時（第1・3） / ミヤラジ酒場応援番組 SAKAZUKI（第2・4）	BARBERSHOP NEO Create the future ～人それぞれ人生あるよね～	New 株式会社サムライトサムシング ライフプラン ～人生100年時代を生きる～（第1・3） / Airemi えみとさえのえあれみナイト（第2）	ライツミュージックスクール みさとのEnjoy☆Music♫（第1） / グランシャリオ 翔んで60分（第2） / 小山フェローズ Jazz in Fellows（第3）	
21	ゆいのたまご 株式会社野添通信 ～Any Style～ 身勝手くらしがちょうどイイ（第1・3）	乱世を生き抜く宮商人(ミヤアキビト)のチカラ	よろずや福ちゃん 運を動かす! 福のRadio（第1） / キンゴンズ キンゴンズのステテコラジオ（第3）	イナズマ株式会社 LIGHTNING TALK ROOM	We are ヒカリ座 Lovers We are Movie Lovers

時報	Sat	Sun
7	おはミヤ Sat・Sun	
8		
9	Adventure1701 週末はもっとスペシャル！	
10	Miya Style Sat・Sun	
11	宮ブランチ！	さまよえる番組 ミヤラジラジオで読書会（月1回・不定期）
12		
13		Go!Go!ミヤ Sat・Sun
14	提供：大原学園 宇都宮校 Teen's Boogie	
15	ミヤラジ お喜楽らじお	提供：ワイズティーネットワーク 株式会社 TEA Story（第4）
16	ミヤラジオリジナル番組 うつのみや探検隊	鉄ヒロ企画・電車ごっこグループ ゆる旅 773（第2・4）
17	提供：植木鋼材株式会社 地元もりあげ隊	ビショーダルサンネパール語ラジオ いち、に、サントス with TABUWATA（第1） / 中国語ラジオ 你好花嫁 with TABUWATA（第2） / タイ語ラジオ クンさんと話そう A-bi Zaa パークイ withTABUWATA（第3） / TABUWATA あなたの隣の外国人（第4）
18		輝く未来へ 百年花火
19	玉子屋やまたか 佐藤建設工業/長嶋組 Arakawa Design Creative Jam（第1・3）	ミヤラジ鉄道番組 773レ ホリデーライナー宇都宮
20	カラーズガーデン 星の輪 音の輪（第1） / NPO法人「奏」 マッシーとモカの「Beating Heart Music」（第3）	ミヤラジ 音楽の時間
21	エレメンツ・フォーチュン 幸福のレシピ・幸せのつくり方（第1）	

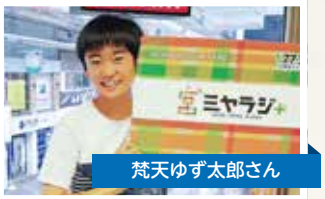
ミヤラジオリジナル番組

Teen's Boogie
ティーンズ・ブギ

毎週土曜日
14時00分～放送中!

何かを頑張っている学生に、
活動内容や思いを伝えてもらう番組!


TABUWATA ヤングチーム
栗又さん・和田さん・野中さん


梵天ゆず太郎さん


明治大学 国際日本学部
結城さん


若松原中学 野球部 宇河地区総合体育大会優勝
杉浦さん・田渕さん・内田さん


大妻女子大学
若林さん(民謡)


宇都宮高校 櫻井さん
(陸上、少林寺拳法)


帝京大学 理工学部 留学生
リーさん(韓国出身)
ファティンさん(マレーシア出身)


ミュージカル「時と空のかけら」
ラッシュミュージカルの皆さん


真岡北陵高 介護福祉科
小泉さん、田崎さん、岡野さん


宇都宮大学 永井さん
(フランス車ミーティング主催)


大原学園 原さん、添田さん
(宮まつりボランティア参加)


空手全国大会出場(小学生)
北條さん、國分さん、五十嵐さん

本気になったら大原
栃木の学校

●提供● 大原学園 宇都宮校

～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。

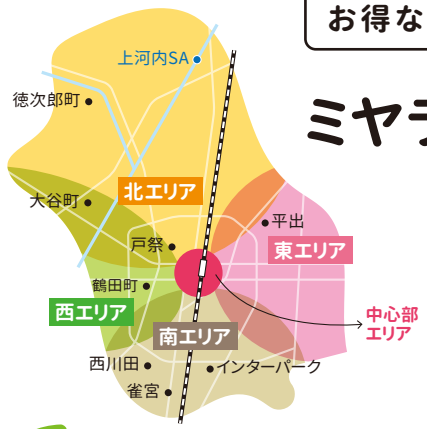
大原簿記情報ビジネス医療専門学校宇都宮校
大原スポーツ公務員専門学校宇都宮校
〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿郷2-5-4
TEL:028-637-9100　交通案内:JR「宇都宮駅」東口 徒歩5分

詳しくはコチラをCHECK!
大原学園宇都宮校



カードを見せると
お得な特典がもらえる!

ミヤラジ+(プラス)加盟店ご紹介



Vol.27 加盟店紹介

● 中心部エリア …… P37～
● 東エリア …… P41～
● 西エリア …… P43～
● 南エリア …… P45～
● 北エリア …… P47～

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

QRコード
ミヤラジホームページの加盟店紹介ページにリンクしています。
お店の詳しい情報や地図はこちらから。

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10月1日～12月31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。

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

パティスリーアンフィニ ・・・・・・・・・・・ 40
下野菓子処うさぎや ・・・・・・・・・・・・・ 38
宇都宮餃子館 駅前中央店 ・・・・・・・・・ 39
宇都宮もんじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
韓激 東武宇都宮店・・・・・・・・・・・・・ 39
沖縄料理 願寿亭・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
スマイルベーグル ・・・・・・・・・・・・・・・ 49
飛行船 釜石物産店・・・・・・・・・・・・・ 50
御菓子司 桝金 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
和の中 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44

ライフ

イオスホーム宇都宮インターパーク店・・ 50
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 42
ウォーターネット栃木中央 ・・・・・・・・・ 46
宇都宮第二トーヨーボウル・・・・・・・・・ 45
宇都宮電子株式会社 ・・・・・・・・・・・・ 47
株式会社 宇都宮ロック ・・・・・・・・・・・ 43
auショップ宇都宮駒生 ・・・・・・・・・・・ 43
auショップ宇都宮西川田 ・・・・・・・・・・ 46
株式会社 エネ創 ・・・・・・・・・・・・・・・ 48
株式会社スタッフブレーン・・・・・・・・・ 46
スピリチュアルサロン&スクール エレメンツ・フォーチュン 50
スーパーオートバックス宇都宮・・・・・・・ 51
オートバックス宇都宮西店 ・・・・・・・・・ 51
オートバックス宇都宮南店 ・・・・・・・・・ 51
ガーデンファーム+s・・・・・・・・・・・・・ 50
ケア＆スポーツデイサービス・・・・・・・・ 41
ザ・グランドスパ南大門 ・・・・・・・・・・ 37
新宇都宮カントリークラブ ・・・・・・・・・・ 50
社会医療法人 中山会介護付有料老人ホーム 宝木荘 49
作業服の日興 宇都宮店 ・・・・・・・・・・ 48
株式会社 日本園芸ガーデン・・・・・・・・・ 43
有限会社 日本蘭科植物園 ・・・・・・・・・・ 47
フラワーショップ 花いちもんめ ・・・・・・・ 49
花久（合資会社 花久商店）・・・・・・・・・・ 38
飛行船アグリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
防音室のWATT（ワット）・・・・・・・・・・・ 40
報徳自動車学校・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
印刷工場みやもと・・・・・・・・・・・・・・・ 47
ユーミーネット宇都宮店 ・・・・・・・・・・・ 42
リンゴ屋 栃木宇都宮店・・・・・・・・・・・ 42

理・美容室

Ultra CUBE at Inoue・・・・・・・・・・・ 41

ファッション・雑貨

鈴為バンバ通り本店・・・・・・・・・・・・・・ 40
時計・宝石　タケカワ ・・・・・・・・・・・・・ 37

ビューティー

（株）シーボン 宇都宮店・・・・・・・・・・・ 37



(株)シーボン 宇都宮店

創業56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。

住 宇都宮市池上町4-23 外山ビル3F
営 10:00～19:00
休 無休
HP あり
P なし

028-634-4380

カード特典 美容液サンプル プレゼント



ザ・グランドスパ南大門

地下1200mより湧出の天然温泉。北関東最大級の温泉施設で、サ活を満喫しませんか。サウナも今、ファッションの一部。ココでしか買えないオリジナルTシャツやサウナグッズも販売中です。アロマサービス、熱波ロウリュウも開催しております。日頃の疲れを癒やしてみてはいかがですか。

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 ご入浴コースご利用でオリジナルグッズプレゼント
※グッズは変更になる場合もございます。



時計・宝石　タケカワ

創業106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。

住 宇都宮市江野町7-3
営 10:00～19:00
休 無休
HP あり
P あり(提携駐車場)

028-633-2031

カード特典 お持ちの時計・アクセサリーの無料クリーニング

かましん SUPER MARKET

本部　〒321-0945
宇都宮市宿郷3-16-3
電話　028-612-6688





宇都宮もんじ!

新たに鉄板焼屋がオープン。お好み焼き、もんじゃ焼き、海鮮焼き、肉焼きなど多彩なメニューが揃っております。土・日は昼飲みオッケーです!単品飲み放題もご用意してます。お待ちしています。

住 宇都宮市江野町9-2
営 平日・祝前日15:00～23:00
　土・日・祝　12:00～23:00
休 水曜日
HP なし P なし

028-680-6261

カード特典 お好きなトッピング1つ無料!!



花久(合資会社 花久商店)

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。アレンジメントや花束は、ご予算に応じてお作りいたします。「お花を買うのは初めて」という方ご相談ください。1本からご購入いただけます。

住 宇都宮市江野町7-3
営 11:00～18:30
休 火曜日
HP なし
P なし

028-633-4187

カード特典 ラッピング無料サービス



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)

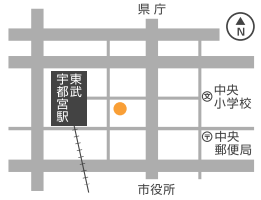
028-634-6810

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



婦人科(不妊治療)・泌尿器科(不妊治療)・内科

〒320-0806　栃木県宇都宮市中央1丁目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



CENTRAL CLINIC 宇都宮中央クリニック
医療法人 三秀会
宇都宮中央クリニック



韓激 東武宇都宮店

東武馬車道通り、一軒目酒場の2階にオープンしました韓国料理のお店です。定番から今、流行している料理、飲み物を感動の価格で提供しています。お食事だけの方も歓迎です。ぜひ一度ご来店ください。

住 宇都宮市江野町5-11 2階
営 16:00～23:30
休 月曜日
HP なし
P なし

028-637-7050

カード特典 ソフトドリンク1杯サービス



宇都宮餃子館 駅前中央店

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。

住 宇都宮市駅前通り3-1-5
営 平日 11:00～22:00
日曜 11:00～21:00
休 無休 HP あり
P なし(近隣にコインPあり)

028-637-1000

カード特典 ウーロン茶一杯サービス

赤い羽根共同募金って?
「自分の町を良くするしくみ」
●県内で集められた募金は県内で活用されます。(例)高齢者の見守り活動・子育てサロン
●募金の一部は積み立て、災害時の復興を支えます!(大規模災害時は唯一県域を越え、全国で支え合います。)

この街に住む誰もが
ふだんの
くらしを
しあわせに送れるように…

栃木県共同募金会
028-622-6694

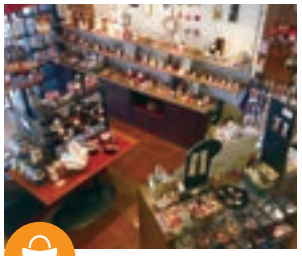
ミヤラジ+

加盟店募集中

「宇都宮」を一緒に盛り上げてくれる
お店大募集!

月額 10,000【税別】円
ラジオ放送とマガジン掲載で(インフォマーシャル・店頭生リポート)
皆さまを応援します!

お問い合わせ
☎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



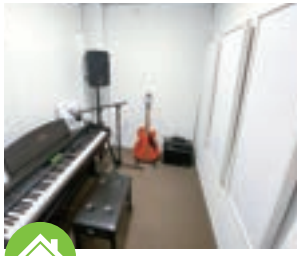
鈴為バンバ通り本店

創業元禄6年、320年以上続く「人形・提灯」の専門店です。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。

住 宇都宮市馬場通り2-3-4
営 10:00～18:30
休 水曜日
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!



防音室のWATT(ワット)

徹底的にユーザー目線で設計され、かつコストパフォーマンスに優れた本格派防音室。偽りのない信頼の遮音性能、そして部屋の形状通りに作れる拡張性。歌、楽器、カラオケ、ダンス、シアター等々思いっきり楽しめます!当社の体験ルームにて肌で感じてください! *要予約

住 宇都宮市小幡2-4-11
営 9:00～18:00
休 日曜日
HP あり
P あり(2台)

0120-148-048

カード特典 ご契約時1万円相当の音響オプション品プレゼント!



パティスリーアンフィニ

2022年11月26日オリオン通りにオープンしたパティスリーアンフィニです。当店はスイスフェルクリン社製の口どけ、舌触りが良い高級チョコレートを使用したチョコレートケーキがオススメ。他にも焼き菓子、マカロンなど香り高い上品なお菓子をぜひ、味わってみてください。

住 宇都宮市江野町7-7石崎ビル1F
営 10:00～19:00
休 水曜日
HP インスタグラムをご覧ください
P なし

028-615-7331

カード特典



ゆったりとした
空間で最上の
おもてなしを。

タイヤからはじまる、トータルカーメンテナンス
あなたのセーフティーサポーター
タイヤ館

タイヤ館 ブリヂストンリテール栃木(株)

タイヤ館 宇都宮西 TEL:028-647-0180
タイヤ館 宇都宮南 TEL:028-684-3380
タイヤ館 真岡 TEL:0285-83-4590
タイヤ館 宇都宮東 TEL:028-612-8925
タイヤ館 宇都宮北 TEL:028-600-5811
定休日:火曜日





ケア&スポーツデイサービス

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。

住 宇都宮市石井町3167-2 吉澤倉庫ビル101
営 9:00～17:00
休 日曜日　祝日
HP なし　P あり(3台)

028-689-8910

カード特典 見学で来所されたお客様に記念品プレゼント



沖縄料理 願寿亭

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。

住 宇都宮市陽東4丁目10-18
営 12:00～14:00(L.O.13:45)
17:30～23:00(L.O.22:00)
休 火曜日
HP あり　P あり(7台)

028-663-1753

カード特典 ソフトドリンク1杯



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 9:00～20:00
休 火曜日
HP あり
P あり(5台)

028-611-3322

カード特典 初回限定 4,000円(税込)以上ご利用の方 ヘッドスパorフェイシャルエステ無料





リンゴ屋 栃木宇都宮店

地元百貨店に30年勤務した後、iPhone修理買取のお店をオープンして、今年で12年目を迎えます。今はスマホ・パソコンや任天堂Switchの修理も扱っています。小さな事からお電話にてお気軽に何でもお問合せください。場所は宇大前通り沿いです。

住 宇都宮市陽東1-8-21 クロカワハイツ1階
営 10:00～22:00
休 不定休
HP あり　P あり(2台)

028-613-5588

カード特典 5,000円以上の修理のお客様に強化ガラスサービス



ユーミーネット宇都宮店

ユーミーマンションは、全国7,000棟88,000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 宇都宮市東簗瀬1-22-9
営 10:00～18:00
休 水曜日　祝日
HP あり
P あり

050-3032-7809

カード特典 カードご提示でご成約時の仲介手数料を半額に(通常家賃の1カ月分)



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応援します。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。お線香、ローソクも数多く取り揃えておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

住 宇都宮市陽東6-2-1ベルモール2階
営 10:00～17:00
休 無休(年末年始・お盆休)
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

日本の物流を支える

AITA 相田運輸 有限会社 運相輸田

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

846 YASHIRO MOTORS

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



auショップ宇都宮駒生

当店では、好評いただいている「スマホ教室」を毎週水曜日に開催しております。スマホの基本的な使い方から、アプリの使い方、さらにはご利用プランの見直しなどまでご案内しています。WEBまたは、お電話にて簡単にお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください。

住 宇都宮市駒生町3364-2
営 10:00～19:00
休 第1水曜日
HP あり
P あり

0800-700-1266

カード特典 au+1collection（アクセサリー）10%OFF



株式会社 日本園芸ガーデン

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。

住 宇都宮市西大寛1-27 宇都宮市今泉237FKD内 花樹歩（カジュアル）
営 9:00～18:00
休 無休
P あり

028-634-9779

カード特典 1,000円以上お買い上げの方に花鉢プレゼント



株式会社 宇都宮ロック

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。

住 宇都宮市宝木町1-14-7
営 平日 9:00～17:50
第2・4・5土曜 9:00～17:00
休 第1・3土曜 日 祝日
HP あり P あり（3台）

028-622-1169

カード特典 来店で500円以上お買い上げのお客様へキーホルダープレゼント



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）

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

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P54をご覧下さい

GLOBALWORKS INC.

時代は移動販売

キッチンカー製作 私たちがサポートします



キッチンカーのオーダー製作
キッチンカーイベント運営

自社板金・塗装、整備車検、飲食店営業許可申請代行、営業場所紹介も！製作はお車探しからお手伝いします。海外輸入もお任せください。整備士・大工さんもいるから納車後も安心。弊社オーガナイズのイベントにもどんどん出店できます！何か始めたいそこのあなた、「時代は移動販売」です！！



〒321-0983栃木県宇都宮市御幸本町4733-5
TEL.090-9707-1048





宇都宮第ニトーヨーボウル

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 平 日13:00~21:00
土・日・祝11:00~21:00
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



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 暖龍・暖龍や共通食事券(500円分)プレゼント



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!

献血Web会員サービス
「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

お問い合わせ
028-659-0114





ウォーターネット栃木中央

安心・安全・便利!4種類の良質なミネラ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。

住 宇都宮市新町1-2-7
営 9:00~17:00
休 土曜日 日曜日 祝日
HP あり
P なし

0120-918-012

カード特典 ご契約時、水ボトル無料引換券2枚進呈(ご契約期間中、毎年1回進呈)



auショップ宇都宮西川田

当店では、好評いただいている「スマホ教室」を毎週水曜日に開催しております。スマホの基本的な使い方から、アプリの使い方、さらにはご利用プランの見直しなどまでご案内しています。WEBまたは、お電話にて簡単にお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください。

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

0800-700-1267

カード特典 au+1collection(アクセサリー)10%OFF



株式会社スタッフブレーン

栃木県、茨城県をメインに、製造正社員などの「技能職」の人材派遣業を手がけてきた当社。安心・安定した雇用を促進するため、正社員採用(無期雇用)を積極的に行っています。『正社員』として新しくキャリアをスタート。
詳しい仕事案内はホームページまで！

住 宇都宮市下栗町2936-10 サンクレスト1階
営 8:30~17:30
休 土曜日 日曜日 年末年始 お盆
HP あり P あり

0120-19-3322

カード特典 ご登録でエコバッグプレゼント





宇都宮電子株式会社

宇都宮電子は、創業50年を越え、無線システムを中心に監視カメラシステムや情報システムの分野で企画、開発、販売、設置、保守点検に取り組んできた信頼の会社です。無線は電波を送受信する機械ですが、結んでいるのは人と人です。お困りごとがあればお気軽にお問い合わせください。

住 宇都宮市御幸ケ原町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 無線機を特別価格にてご提供いたします。



有限会社 日本蘭科植物園

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
営 9:00～18:00
休 水曜日
HP あり
P あり(40台)

028-665-2439

カード特典 ラッピングサービス



印刷工場みやもと

宇都宮で暮らすシニアとその家族に役立つ情報をお届けする「日々是(ヒビコレ)うつのみや」。折込チラシを主な情報源とするシニアの皆様へ、「ユニバーサルデザイン」に配慮した誰にでも読みやすい紙面で情報をお届けしています。チラシ掲載情報は、ホームページからもご覧いただけます。

住 宇都宮市中戸祭1-4-5
営 9:00～21:00
休 日曜日　祝日
HP あり
P あり

028-622-5156

カード特典 シニア向け名刺プレゼント!



結婚相談所 **桜の会**
9:00～20:00年中夢求
宇都宮市上横田町 839-11
出張無料
担当：渡辺

女性に優しい安心システム
少しの勇気でお電話を
Tel.070-4398-2525
LINE登録はこちらから!



株式会社 エネ創

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6,000件以上の実績!お困りごとがあれば、まずはエネ創までご相談ください。

住 宇都宮市野沢町363-3
営 9:00～18:00
休 日曜日　祝日
HP あり
P あり

0120-320-130

カード特典



作業服の日興 宇都宮店

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。

住 宇都宮市山本1-32-32
営 月～土6:00～20:00
　 日　9:00～20:00
休 無休
HP あり　P あり(20台)

028-643-7536

カード特典 オリジナルトイレットペーパープレゼント(お一人様一回限り)



御菓子司 桝金

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。

住 宇都宮市戸祭元町1-1
営 9:00～19:00
休 無休
HP あり
P あり(3台)

028-650-5030

カード特典 生どら焼、どれでも10%引き

真の循環型社会を志す環境企業

「捨てる」という概念を捨て、
豊かな資源や自然を次世代に引き継ぐことをミッションとし、持続可能な社会の実現を目指します。



2023年8月
宇都宮事業所OPEN!

未来のために今できることを。
営業職募集中!



もっとやさしい未来へ
ウム・ヴェルト株式会社

宇都宮事業所　〒321-0921 栃木県宇都宮市瑞穂3-13-4
加須本社　〒369-1213 埼玉県加須市栄368-1
TEL 0280-23-2767　FAX 0280-62-5381



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。

住 宇都宮市長岡町48-1
営 9:00～19:00
休 無休
HP あり
P あり(10台)

028-627-5505

カード特典 来店で3,300円(税込)以上お買上げのお客様へ粗品プレゼント

スマイルベーグル

ベーグルは固いと言うイメージがありますが、当店のベーグルはお子さまからご年配の方までおいしく食べて頂ける、やわらかい『ソフト系』のベーグルです。季節ごとに限定商品をご用意しております。共同店舗では、おうち型のパン『おうちパン』も販売しています。

住 宇都宮市中岡本町2663-162
営 10:00～14:00
休 HPをご覧下さい
HP あり
P あり(3台)

028-908-8275

カード特典 500円以上お買い上げで5%OFF



社会医療法人 中山会 介護付有料老人ホーム 宝木荘

介護付き有料老人ホーム宝木荘は、その方らしい生活を送れるよう「医療と介護の連携を」テーマに、「ご利用者様には満足を、ご家族様には安心を」モットーに、高機能な有老ホームを目指しております。★施設見学、随時OK★

住 宇都宮市宝木町2丁目1090-27
営 8:30～翌8:30(24時間)
休 無休
HP あり
P あり(30台)

028-666-7606

カード特典 施設食事の提供(ご見学の際など)

もしものときは…
77.3FM!

77.3FM ミヤラジ

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。

ダウンロードはこちらから

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



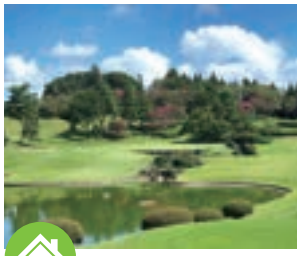
株式会社イオスホーム 宇都宮インターパーク店

ご縁と笑顔を大切に心を込めておつき合いさせて頂く地域密着住宅メーカー。省エネ設計&間取りの自由度・変形地や狭小地にも自信あり!当店で大人気の蓄熱式床暖房、是非ご体感下さい!リピーターさんも大歓迎の人気イベント毎月開催中♪大好評のインスタも要チェック!

住 河内郡上三川町磯岡600 TBSハウジング内
営 9:00～19:00
休 水曜日
HP あり P あり

0285-39-8199

カード特典 暮らしに役立つ便利グッズプレゼント



新宇都宮カントリークラブ

豊かな自然に恵まれ、西・中・東コースそれぞれ違った楽しみ方ができる27ホールのゴルフ場です。初心者から上級者まで充実した一日をお約束いたします。3千本の桜が貴方のご来場をお待ちしております。

住 芳賀郡市貝町大谷津1180
営 (電話受付)8:00～17:00
休 不定休
HP あり
P あり

0285-68-0811

カード特典 モーニングコーヒーサービス



ガーデンファーム+s

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
営 日の出～日の入りまで
休 無休
HP あり
P あり

0289-76-2303

カード特典 お庭カルテ作成の方に「病害虫ガイド冊子」プレゼント



ゆめ広場 -飛行船釜石物産店・復興野菜市場-

飛行船(当店運営)は企業理念「農林業の未来を守る」の実践場として農場を運営。耕作放棄地再生や青少年就労支援、被災地域への野菜提供等、その活動は多岐に。当店はそのアンテナショップとして自社野菜販売や東日本大震災の復興活動として東北特産品も販売しています。

住 鹿沼市千渡2217-3
営 10:00～18:00
休 水曜日
HP あり
P あり

0289-77-7821

カード特典 自社農園「飛行船Farm」ブランド野菜プレゼント



古物商許可証 第411010001894号

飛行船アグリ

「日本の農林業の未来を守る」をコンセプトに、農林業に不可欠な農機具や重機などの中古機器を、品揃え豊富に安価でご提供しています。気候変動や自然災害、コロナ禍の影響により、益々農林業への需要が高まる今。農林業に携わる皆様のNo.1パートナーを目指します!

住 鹿沼市白桑田516-4
営 9:30～18:00
休 水曜日
HP あり
P あり

0289-64-1004

カード特典 自社農園「飛行船Farm」ブランド野菜プレゼント



スピリチュアルサロン&スクール エレメンツ・フォーチュン

スピリチュアルで運気を上げてみませんか?悩みや不安・心配が自然と解消するようになるには自らが開運体質になっていく事が一番の近道です。そうなるように心を癒やすヒーリングやエネルギーワークを駆使しながら地に足の着いた鑑定やセッションを心がけご提供しています。

住 さくら市氏家2642あかつかビル
営 昼 10:30～17:00
夜 20:30～23:00
休 火曜日、不定休
HP あり P あり

ホームページからご連絡ください
「エレメンツ・フォーチュン」で検索

カード特典 1万円以上のセッションにつき500円引き

オートバックスを使えば使うほどおトクなプログラム

アプリで一元管理！　どんどんランクアップ！　特典内容充実！

これからはアプリに変わります

9.26(火) 2023

オートバックス会員制度 リニューアル！

スーパーオートバックス宇都宮

9月26日よりオートバックス会員制度がリニューアル。会員証が従来のカードからスマートフォン・アプリに変りました。既に入会されている方もこれから入会される方も、この機会にアプリをダウンロードしてください。ダウンロードでお得なクーポン配信中!

住 宇都宮市城東2丁目25-16
営 10:00～19:30
休 無休
(HPをご確認ください)
HP あり　P あり(51台)

028-610-3777

カード特典　カード提示で店内商品5%OFF
※一部対象外商品あり



オートバックス宇都宮南店

安心・安全のために車内に1個「緊急脱出用ハンマー」を載せておいてください。ゲリラ豪雨などの水害で車内に閉じ込められる事故が発生しています。車の窓ガラスは簡単に割る事はできません。そんな緊急時に「備えあれば憂いなし」。

住 宇都宮市宮の内2-1300
営 10:00～19:00
休 無休
(HPをご確認ください)
HP あり　P あり(73台)

028-655-4888

カード特典　カード提示で店内商品5%OFF
※一部対象外商品あり



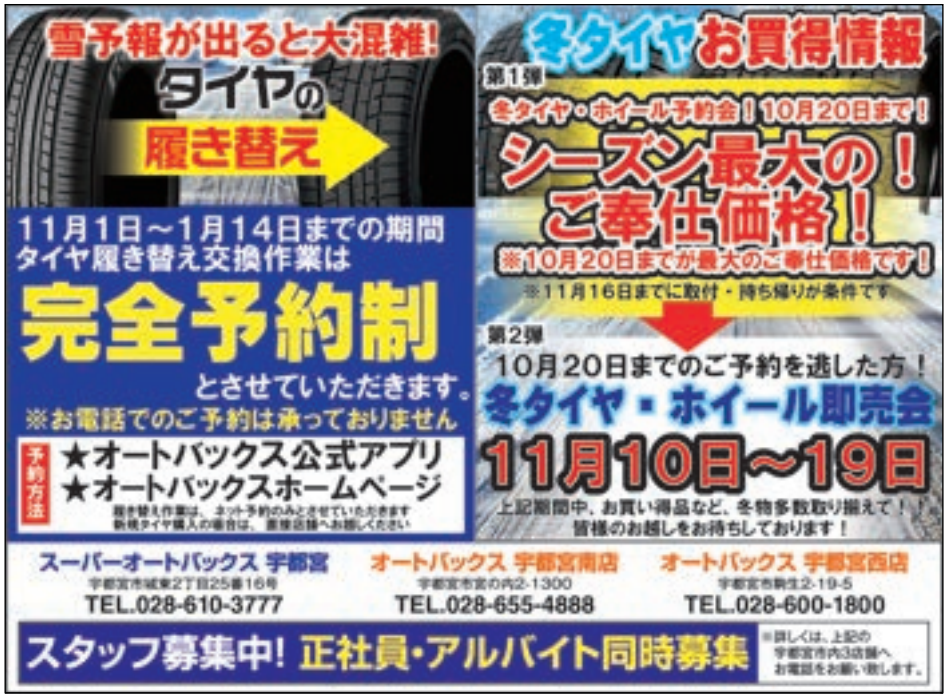
オートバックス宇都宮西店

スタッドレス予約会開催!今シーズン最大のご奉仕価格は!!10月20日まで!!スタッドレスをご検討中の方は10月20日までのご予約がおすすめ!予約を逃してしまった方は11月10日～19日までの期間、即売会を開催します。昨年人気のイッセ・スノーソックス(布チェーン)もご用意しております。

住 宇都宮市駒生2-19-5
営 10:00～19:00
休 無休
(HPをご確認ください)
HP あり　P あり(67台)

028-600-1800

カード特典　カード提示で店内商品5%OFF
※一部対象外商品あり



ミヤラジ 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

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ください。

●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



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
木・日・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



医療法人　三秀会 宇都宮中央クリニック

婦人科(不妊治療)・泌尿器科(不妊治療)・内科

028-636-1121

宇都宮市中央1丁目7-1

一般不妊治療から高度生殖医療まで、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。

●診療時間
月～土… 10:00～13:00
15:00～18:30
日・祝… 休診



医療法人 實悠会 有坂歯科・インプラントオフィス

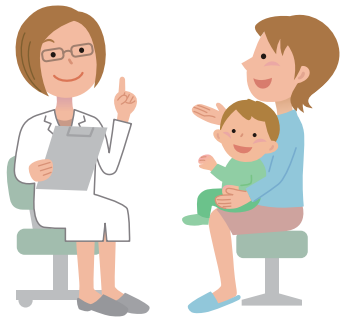
歯科・インプラント・矯正歯科
歯科口腔外科・小児歯科

028-661-1030

宇都宮市元今泉7-30-19

一般歯科から矯正、インプラント治療まで、豊富な臨床経験で難症例にも対応しています。
CT機器やオペ室を完備し、診断から手術までを当院内のみで行えます。託児室完備なのでお子様連れでも安心です。

●診療時間
月～土… 9:00～13:00
14:30～18:00
日・祝… 休診



毎月第1・3月曜日
20時～放送中

＼有坂歯科・インプラントオフィスがお届けする／

「宵の口のひと時」誌上レポート

歯の健康を保つことは、全身の健康を保つこと。



有坂歯科・インプラントオフィス
院長・医学博士 有坂 隆一

近年、歯科治療において、予防歯科の重要性が注目されています。
80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」をはじめ、お母さん世代の虫歯予防の意識の高まりにより、子供たちの虫歯も減少しています。

●虫歯がいろいろな病気の引き金になる?

虫歯は歯垢の中の虫歯菌によって作られた酸が、歯のエナメル質を溶かすことで進行します。症状が進むと痛いだけでなく、根の周囲に膿をもち炎症をおこします。最近の研究では、口腔内の虫歯菌が、想像以上に全身に悪影響を及ぼすことが分かってきました。虫歯により歯が欠損すると、咬める位置に下顎を誘導してしまい本来の正しい咬合が崩れ、顎関節症になることもあります。全身のバランスを崩したり、胃に負担を与えたり、いろいろな病気の引き金にもなります。

●歯を失う最大の原因「歯周病」

歯と歯ぐきの境目に付いた歯垢から歯周病菌が入り込み、歯を支える組織をじわじわと壊していく歯周病。統計では、35歳以上の約80%の人が歯周病と言われています。虫歯と違いほとんど痛みがないため、気づいた時には抜歯ということも多い、とても怖い病気です。正しい歯磨きができておらず歯垢が増えることが主な原因ですが、歯ぎしりやタバコ、合わない歯の詰めものなども原因のひとつです。

●予防と早期治療が肝心

虫歯も歯周病も日々の予防、定期検診や早めの治療が大切です。症状が進めば進むほど治療方法は複雑になり、治療回数が増え、治療費も高くなります。気になることがあれば、早めに受診することをおすすめします。

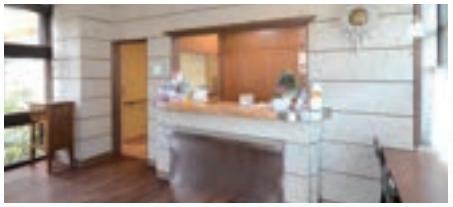
ARISAKA DENTAL CLINIC
IMPLANT OFFICE

医療法人 實悠会
有坂歯科・インプラントオフィス
宇都宮市元今泉7-30-19
●日曜・祝日休診 ●チャイルドルーム完備
●JR宇都宮駅・東口より車で5分 ●駐車場完備20台
http://arisaka-dc.jp/ TEL 028-661-1030

正しく噛める喜びのために安心の歯科治療を。

■外観・受付





窓の外に四季の緑を眺めることができ、自然光が差し込む明るい院内で、リラックスしたお時間をお過ごしいただけます。

■診察室





プライバシーを重視した半個室、又は個室の作りで、全部で10席ございます。備え付けのモニターで、治療についての説明を受けることができます。

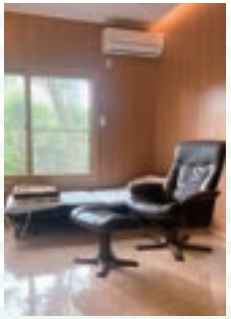
■インプラント専用オペ室

通常の歯科治療のスペースとは別に完全に隔離された清潔な手術室を完備しています。高品質を誇るドイツ製のオペ台や無影手術燈を導入するなど、細やかに環境を整えています。



■インプラント専用リカバリールーム

インプラント手術後は、ご帰宅に支障がないよう、体調が整うまでリカバリールームでお休みいただき、全身状態のモニタリングや出血の状態などをチェックしています。人の出入りがない一般診察室の奥に位置した個室ですので、静かにリラックスしてお過ごしいただけます。



■チャイルドルーム

専任の保育士がお預かりするチャイルドルームも完備しています。





■エステルーム

インプラント治療終了後にご希望であれば、プロのエステシャンによるお顔のエステサービスを行っております。
リラックス出来る様居心地の良い空間作りに心掛けております。



ミヤラジ+カード特典プレゼント10▸12

秋の食彩

おなかから体脂肪を減らしてくれそう

新商品

カラダカルピス®BIO(ビオ)

アサヒ飲料



おなかの調子を整える「マルトビオン酸」、体脂肪・内臓脂肪を減らすのを助ける乳酸菌由来の「10-HOA」が入った、甘ずっぱいおいしさの乳性飲料。「カラダカルピス®BIO」(430ml)6本セットを毎月10名様にプレゼント!!

宮島醤油株式会社



岩下の新生姜パウダーとたっぷりの生姜の搾り汁を使った風味のよいとんこつ風の白湯鍋スープです。1個で一人分の濃縮タイプの便利なミニパックです。2袋を毎月8名様にプレゼント。

アヲハタ株式会社 関東営業所

SpoonFreeぶどう165gを毎月8名様にプレゼント。



キユーピー株式会社 関東支店北関東営業所

アマニ油ドレッシングごま豆乳入り210mlを毎月8名様にプレゼント。





宇都宮東武ホテルグランデ

ホテルオリジナルブレンド紅茶苺香(マイカ)ティーバッグを毎月5袋×1名様にプレゼント。

日光種苗株式会社

ハーブの種「アーティチョーク、エキナセア、ボリジ」を『お楽しみ袋』にして、期間中5名様にプレゼント。ほかに何が入っているかは開けてからのお楽しみ!



Salon de beauté 三香

(サロン ド ボーテ)

フェイシャル&デコルテ60分コース特別ご招待券を毎月1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。



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!



Vol.25での当選者様

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P57をご覧ください。

抽選は毎月25日!

このナンバーをチェック!!



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!

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

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。
プレゼント内容はP55-56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

メンバーズクラブ ミヤラジ+(プラス)カード 申込書

申込日　　年　　月　　日

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(　　)	

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:

キリトリセン

スマホのアプリでお聴きください

ミヤラジのアプリが聴けなくなったら…新しいアプリに入れ替えてください
注意 従来の「ミヤラジ単独アプリ」は、「FMプラプラ」に統合されました。下記の手順で、「FMプラプラ」アプリをインストールして、引き続きミヤラジをお楽しみください。

ミヤラジを聴きたいのに
「雑音が入って聴きにくい…」「ぜんぜん電波が入らない…」

いつでも、どこでもミヤラジが聴ける!

そんな時は、スマートホンの
「FMプラプラ」アプリがおススメ!

①appストアやPlayストアで、「FMプラプラ」で検索!または右の二次元バーコードをスキャンして、インストール!

②画面にできた「FMプラプラ」のアイコンをタップして起動!「放送局を選択」の中から「ミヤラジ」を選択しましょう!



③これが「ミヤラジ」のホーム画面!▶を押すと、放送を聴くことができます!

「メッセージ」ボタンから番組にメッセージが送れます!

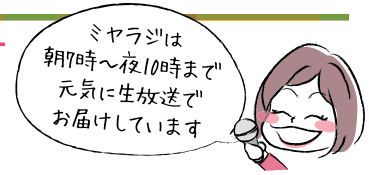
これは便利! スマホの画面に「ミヤラジ」のショートカットキーを作ろう!

①「ホーム画面」右下の「設定」を押して、設定画面へ!
②「放送局を選択」を押す→「ミヤラジ」を見つけて
♥=お気に入りと、🔔=通知を受け取るのどちらもチェック!
③続いて、ミヤラジのアイコンをタップ
④「ショートカットを作成する」→「ホーム画面に追加」→「追加」で完成。

ミヤラジを聴くときはこれをタップすれば Ok!



ミヤラジでは番組へのメッセージを募集しています
➡773@miyaradi.com　もしくは、スマホアプリの「メッセージ」ボタンから



暮らしの安心・安全を守る
宇都宮電子株式会社

高度な防災・減災システムで皆様の安全安心を守る

守り抜くために備えるべきことがある

気象情報や地域の状況をリアルタイムに把握し、災害等の事前予測や発生後の支援対策を強化いたします。
災害・被害情報等を一元的に集約し、関係機関との情報共有や連絡体制を円滑にします。
情報を必要とする人々への迅速な伝達を行い最適な行動を促すことで防災・減災に繋げます。

防災ソリューション

総合防災情報システム
災害時オペレーションシステム
各種テレメーター/テレコントロールシステム
土砂災害監視システム
防災行政無線システム（同報系・移動系）
気象観測システム
各種監視カメラシステム





宇都宮電子株式会社 54 Years of Creation SINCE1969

〒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/

創業より54年「無線システム」を中心に、「監視カメラシステム」や「情報システム」の分野で企画、開発、販売、設置、保守点検に取り組んできた信頼の会社です。

栃木PUSH 栃木県で胸骨圧迫とAEDの普及を目的とした団体です。


授業の様子

3つのPUSH

胸をPUSH

突然倒れ、意識も呼吸もない人がいたら、AED（自動体外式除細動器）を要請するとともに119番通報し、直ちに胸を強く押します（胸骨圧迫心臓マッサージ）。胸骨圧迫により、止まってしまった心臓の代わりに、脳をはじめとした臓器に血液を送ります。胸を押すだけのカンタンな心肺蘇生で救えるいのちがたくさんあります。

AEDのボタンをPUSH

AEDが到着したら、音声指示に従い、安全を確認してショックボタンを押します。

あなた自身をPUSH

心肺蘇生法の中で一番難しいのは、倒れた方に近づいて、声をかけることかもしれません。まず、勇気を持って、声をかけて下さい。そして、できることを何かしてあげて下さい。

突然死は、いつでも、どこでも、誰にでも起こりえます。
突然、心臓が止まってしまった場合、助かる可能性は数％と非常に低く、日本では毎年およそ7万人もの方が心臓突然死で亡くなっています。
突然、心臓が止まった場合、一刻も早く胸骨圧迫を開始し、AEDを用いて、電気ショックをかける必要があります。AEDの設置は拡がりつつありますが、AEDを用いた心肺蘇生を行うことのできる人が増えなければ、救命率の向上は期待できません。
PUSHプロジェクトは、胸骨圧迫とAEDの使い方の普及を通じて、
突然倒れた方を救命できる地域づくりを目指します。

栃木PUSHの
活動内容➡
facebook

宇都宮電子株式会社は『栃木PUSH』を応援しています。

「ミヤラジ防災番組」は毎週月曜日11時から放送中

提供：宇都宮電子株式会社　他　ナビゲーター：益子　早苗

8月7日に3人で防災番組に出演しました。
緊張でガチガチでしたが、すごく貴重な体験が出来ました。


宇都宮電子　右／山口博之　中／三浦優輝
左／黒崎将史


栃木PUSH　右／岩崎康弘　中／篠江秀典
左／**ミヤラジ** 益子早苗

宇都宮の街なかで 圧倒的な存在感！

ミヤラジ・バンバ・ビジョン！

LEDパネルがより美しく鮮明に!!



オススメ！

ミヤラジラジオ番組・CM ミヤラジ＋(プラス)マガジン広告との セットプラン新設!!

新設セットプラン例（年間契約の場合）※表示価格はすべて税別です。

番組・CMセット	ミヤラジ ●オリジナル番組（Aタイム・55分） ●20秒CM（30回）	月額約 5万円	＋	バンバ・ビジョン 15秒CM（1時間あたり2回）	＝ 月額約21万円が 12万円!!
マガジン広告または加盟店セット	ミヤラジ ●マガジン広告（ハーフ） または ●ミヤラジ加盟店	月額約 1万円	＋	月額約 ~~16万円~~ → 7万円	＝ 月額約17万円が 8万円!!

2020年10月から放映料金を改定いたしました。詳しくはお問い合わせください。

詳しくは
（ミヤラジ・バンバ・ビジョン代理店）
株式会社 宇都宮コミュニティメディア
028-666-7897

バンバ・ビジョン運営会社：株式会社 メディアムーブメント　宇都宮市駒生2丁目15-8-201　support@media-movement.co.jp　tel.028-908-4020

学研 Cocofump













2024.3.1 OPEN

学研の高齢者住宅が 宇都宮市宝木町に新築オープン

宇都宮市2拠点目となる新築の高齢者住宅「ココファン宝木」が2024年3月にオープンします。お元気な方から要介護の方まで60歳以上の方はどなたでも入居可能！外出や家族の来訪も自宅のような自由さがあり、介護が必要な方も24時間365日常駐している介護スタッフからのサービスを受けられます。定期的な安否確認や緊急時の対応はもちろん、お看取りまで対応させていただきます。



二次元コードで簡単アクセス！

介護・住まい入居の相談　ココファン宝木の詳細を知りたい

オープニングスタッフ募集　ココファン宝木の仕事を知りたい



宇都宮市宝木町1丁目33番地1(以下未定)

01



多様な居室タイプ

ライフスタイルにあわせて選択できる居室が３タイプございます。浴室・キッチン付きの自立型居室からご夫婦でのご入居が可能な２人用居室までご用意しております。

02



選択可能な介護サービス

心身の状態に応じて、介護保険サービスを選択できます。24時間365日併設の訪問介護サービスを提供します。外部のデイサービスや訪問看護等の在宅サービスのご利用も可能です。

サービス付き高齢者向け住宅
ココファン宝木
月額費用:118,200円～

入居金 0円

資料請求・お問合せはこちら！
0120-919-083