

ジュビロ・ ライブ・スペシャル2023

【提供:ヤマハ・ヤマハ発動機・DANNY・牛角磐田店・あっぱれ家・浜松ホトニクス】

ホーム&アウェイの試合をキックオフ5分前から
完全実況生中継!



Jubilo LIVE SPECIAL 2023

放送スケジュールはホームページをご覧ください▶
熱い熱いメッセージをお待ちしております!
✉ jubilo@fmharo.co.jp



明治安田生命J2.LEAGUE				
節	開催日	キックオフ	対戦相手	試合会場
37	10/ 1 (日)	14:00	V・ファーレン長崎	ヤマハ
38	10/ 7 (土)	14:00	清水エスパルス	アイスタ
39	10/22 (日)	14:00	徳島ヴォルティス	鳴門大塚
40	10/28 (土)	14:00	東京ヴェルディ	ヤマハ
41	11/ 4 (土)	14:00	水戸ホーリーホック	ヤマハ
42	11/12 (日)	13:00	栃木SC	カンセキ

山田大記のオフ・ザ・ピッチトーク

毎月最終【金】 20:00~20:30

翌日【土】 10:00~10:30(再放送)

【提供:浜松ホトニクス・ハマニシゴルフクラブ・ハローエス磐田店・クラスト】



山田大記

(サッカー選手)

伊藤菜々子

(シンガーソングライター)

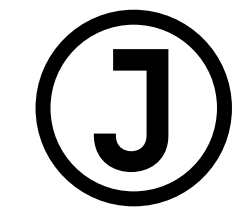
ジュビロ磐田とFM Haro! がタッグを組み、オリジナル番組を制作。メインパーソナリティは、浜松市出身で現在もジュビロ磐田で活躍中の山田大記選手。普段見せない選手の素顔を放送します。

YAMAHA
Revs your Heart

心躍る新しい時間を、あなたに。

感動創造企業
ヤマハ発動機株式会社

global.yamaha-motor.com/jp/



J-WAVE
81.3FM

車中泊を
もっと自由に
もっと快適に!
ルーフテントがあなたの夢を叶えます!

ルーフテントイメージキャンパー(正統代理店) 〒431-3122
(株)高林 鉾金 静岡県浜松市東区有玉南町238
TEL/FAX 053-433-0674
営業時間 9:00-18:00 / 定休日 日曜日

みんなで番組に参加しよう!

FM Haro!の番組には、みなさんの声・情報が欠かせません。番組へのメッセージをメール、TwitterやInstagramで簡単に送信。いただいたメッセージの中から抽選でプレゼントが当たる企画も多数ご用意!!

FMHaro!公式SNS



郵便

〒430-8611 FM Haro!「番組名」行
※住所記載なしでOKです

FAX

(ZAZAスタジオ) 053-458-8612
(UP-ONスタジオ) 053-458-8655

E-mail

&U
761@fmharo.co.jp
Life with...
761@fmharo.co.jp

Jubilo Live Special
jubilo@fmharo.co.jp
はままつ案内所
hamamatsu@fmharo.co.jp



FM Haro! 76.1MHz



本社・スタジオ 浜松市中区鍛冶町100番地の1 ザサシティ浜松 中央館4階 TEL 053-458-8600 FAX 053-458-8611

UP-ONスタジオ 浜松市中区砂山町320-2

送信所 浜松市中区板屋町 アクトタワー URL https://www.fmharo.co.jp Email info@fmharo.co.jp

FMHaro!ナビゲーションマガジン「ハロナビ」Vol.85 発行日/2023年9月27日 発行/浜松エフエム放送株式会社 ©2002浜松エフエム放送(株) 本誌中の写真及び記事の無断転載を禁じます。

FM Haro!の放送は
JCBAインターネットサイマルラジオでも配信中!!
ブラウザで
番組が聴ける



アクトタワーから発信!
浜松・遠州地域の120万人商圏を **完全網羅**



※放送エリア内においても、屋内、地下街、地下駐車場、ビル影、地形の変化などで電波の届きにくい場所では放送を受信しにくい場合があります。

TIME TABLE 2023

autumn

FM
Haro! 76.1MHz
J-WAVE

J-WAVE has started broadcasting on FM Haro!
Don't miss out on listening!

TIME TABLE

2023.10～

※番組・パーソナリティ変更場合があります。ご了承ください。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
5	Haro! Selection	Haro! Selection	Haro! Selection	Haro! Selection	Haro! Selection
6	TOKYO MORNING RADIO LIVE				
7	別所哲也		7:50 (第2・4週) いのちをつなぐ手紙 野相悠 《浜松市精神保健福祉センター》		7:00 &U LIVE UP-ONスタジオ 《サーラエナジー/伸名産研/浜松いわた信用金庫》 伊藤圭介
8	9:00 &U LIVE UP-ONスタジオ 《サーラエナジー》 谷本尚穂 10:30 (第3週) 静岡県からのお知らせ《静岡県》	近藤未波	谷本尚穂 10:35 (第2・4週) まちかどこんにちはハロー	近藤未波	
9	&U 月～木《共通》		&U 金曜		
10	9:10 静岡新聞ニュース 9:12 ウェザー&トラフィックインフォメーション 9:20 LUSH MUSIC《Lush Music》 9:28 図書館あれこれ《図書館流通センター》 9:33 折込生活情報《ウエストハママツHD》	10:00 静岡新聞ニュース 10:02 ウェザー&トラフィックインフォメーション 10:10 ジュビロディリーニュース 《ヤマハ発動機・ヤマハ》 10:24 シティインフォメーション《浜松市》	7:13/8:40/9:15 ウェザー&トラフィックインフォメーション 7:48 おはようクリニック《浜松市医師会》 8:00 中部電力 Presents「コミュニティレポート」《中部電力》 8:10 ジュビロディリーニュース《ヤマハ発動機・ヤマハ》 8:32 図書館あれこれ《図書館流通センター》	9:00 浜松山里いきいきレポート《浜松市》 9:19 地域安全だより 9:32 折込生活情報《ウエストハママツHD》 10:00 (第1週) 浜松市防災情報放送《浜松市》 (第4週) あなたの暮らしを守る警察インフォ 《三立製菓》	10:30 (第1・3週) オークラインフォメーション 《オークラアクトシティホテル浜松》 (第2週) 真く企業紹介《浜松いわた信用金庫》 (第4週) 浜松市薬剤師会 11:50 谷島屋 メディア ウィークリーランキング 12:00 井えんしゅう《中日新聞》 13:00 Soel Flowers Presents 伊藤圭介のヘー!ウエスタン!《花風舎》
11	Haro! Selection	Haro! Selection	Haro! Selection	Haro! Selection	
12			12:30～12:45 (第1・2週) 浜松いわた信用金庫Presents 校歌のページ《新企画》 (第3・4週) SHIZUDAI VOICE!《新企画》	11:00～12:00 (第2週) リブテックプレゼンツ!! Enjoy!にまたすライブ《リブテック》 (第4週) Lunch&motorcycle "BUZZY BUDDY"《ロードニアジャパン》	
13	GOOD NEIGHBORS LIVE				
15	クリス智子				14:30 けんたろうの視点... 源馬謙太郎 14:45 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo 稲葉友
16	Life with... LIVE UP-ONスタジオ 《中部電力・サーラカーズジャパン》 大庭奈々 17:15 カネタジ〜お金の話をするラジオ〜 《ミライファクトリー・ブルクアセット・ 大杉卓也行政書士事務所・勇デザイン》 17:35 (第1・3週) カネタサトシのご縁を繋ぐチャンネル《えんむすび》 (第2・4週) Team Toa Gas!《東亜ガス》 18:00 月曜からおいしい夜ふかし《春華堂》 18:30 ジュビロネクストジェネレーションズ 《サーラグループ》	伊藤菜々子 16:35 菜々子のミュージックアナライズ 17:15 ルーレットトーク 17:30 (第2・4週) 浜松市文化振興財団イベント情報 《浜松市文化振興財団》 18:00 (第1・3週) 菜々子の甘味処 (第2・4週) Players voice《ヤマハ発動機》	小川綾乃 16:35 (第1・3週) FMタロー《ホテルリステル浜名湖》 (第2週) 天浜線だより 《天竜浜名湖鉄道と天竜浜名湖線市会議》 17:15 晴れるCAFE《HAREL》 18:00 過去から未来へつなげよう〜絆〜 《浜松市市民協働センター》 18:30 (第1・3週) プレス浜松プレゼンツ 女性アスリートのススメ 《プレス浜松パートナー企業一同》 (第2・4週) プレス浜松プレゼンツ ジュニアアスリート応援隊 《森島学園・遠州日石・サーラE&L浜松》	やらまいかカンパニー 16:35 やらまいかカンパニーニュース 17:15 ルーレットトーク 18:00 (第3週) アクセシブル浜松! 《千歳 うな良・こまたす推進プロジェクト》 18:30 やらまいかカンパニーの 目指せYouTubeチャンネル登録者80万人計画	Life with... LIVE UP-ONスタジオ 《中部電力・サーラカーズジャパン・サーラの水》 北島直子 16:35 (第2・4週) サーラカードのお姉さん 《サーラフィナンシャルサービス》 17:30 Radio ウィンディ《浜松ケーブルテレビ》 18:00 MUSIC NOW《ヤマハ》 18:30 (第3週) 未来のマチとカイゴのはなし 《バイ・スティックケアサービス》 (第4週) ラジオおやじの独り言 《ムラキ無線、CoCo Diver's》
17	19:00 バラエティ タイム LIVE UP-ONスタジオ ※バラエティ タイム終了後、Haro! Selection (第1・2週) スムージーcafé 野相悠 《第一伊藤建設》	19:00 市議だもんで!なんでも聞いて委員会 野相悠	(第1・3週) 森一馬のRadioでDOLしたい《森一馬後援事務局》 (第2週) なんでもモールのsing a song《なんでもモール》 (第4週) 秀丸のHOT ミュージック 《グランプリ葵西店・ワイワイクラブ初生店》	TRAVEL Presents 佐助の大喜利ナイト! 《TRAVEL》	Lounge Naoko 《ライブサロン浜松中央店/みなくろ刈谷店・アート 商会・かねはら・名学館和田塾・オプネット英語 学院・ISC留学net・秋葉原プログラミング教室》
19	19:30 LIVE UP-ONスタジオ KENGI DE NIGHT 大庭奈々 田内浩之 沢田智文 鈴木ゆきこ 田口章	Haro! Selection 19:30 LIVE UP-ONスタジオ (第3・4週) おがいおさみのWhat's Up Japan 《SKグループ・エスケード》	Haro! Selection 19:30 LIVE UP-ONスタジオ (第2・3週) KENGI DE NIGHT 浦田あけみ 良知俊一 田中てるひこ	(第1週) Haro! Selection 19:30 LIVE UP-ONスタジオ (第2週) さきやママのおしゃべりsong《モトサービスエッジ・ マンパワーサポート はままつ さきやママ・国府台整形外科》 (第3週) どこから始める? 未来のために〜どこから〜《坂下製作所・白川商店》 (第4週) カーペンター松井のレジェンドウォッチ《朝日住宅・豊川のトラッカ》	19:30 LIVE UP-ONスタジオ (第1・2・3週) KENGI DE NIGHT 浦田あけみ 阿部卓也 伊藤和子 川崎和子 (第4週) WHO is HERO?《ヒーローズアカデミー・ヒーローズ ホールディングス・月のパン屋さん・フォースタジオエーラフ》
20	JAM THE PLANET グローバー	20:00～21:00 GROOVERZ HAMAMATSU Jam9 CLEEM MIKU《アズマ工業》	JAM THE PLANET グローバー	JAM THE PLANET グローバー	20:00 INNOVATION WORLD 川田十夢 ▽20:00～20:30《最終週》 山田大記のオフ・ザ・ビッチトーク 山田大記 伊藤菜々子 《浜松ホトニクス・ハマニシゴルフクラブ・ハローエス齋田店・クラスト》 ▽20:30～21:00《最終週》 ROCKET SHOW 《オーガニック たま屋》 22:00～ARATA 22:30～SONAR MUSIC FRIDAY 23:00～OTOAJITO 23:30～FREE SLIDE 24:00～ASIAN SOUNDSCAPE 24:30～VOICE OF FOOD 25:00～BITS&BOBS TOKYO 25:30～WATASHITACHI NO SLEEPOVER 26:00～ORIENTAL MUSIC SHOW 26:30～FLIP SIDE PLANET 27:00～TOKYO M.A.A.D SPIN
21		Haro! Selection			
22	SONAR MUSIC あっこゴリラ				
23	24:00～SPARK (月)sumika (火)新井和輝(King Gnu) (水)秦基博 (木)今市隆二(三代目J SOUL BROTHERS from EXILE TRIBE) 25:00～THE KINGS PLACE (月)04 Limited Sazabys (火)MAN WITH A MISSION (水)DISH// (木)Mr.ふぉるて 26:00～(月)MIDNIGHT CHIME (火)BEFORE DAWN (水)JUMP OVER (木)TAKURU RADIO 27:00～TOKYO M.A.A.D SPIN				※番組・パーソナリティ変更場合があります。ご了承ください。

スポーツ
中継

ジュビロライブスペシャル
『ジュビロ磐田』リーグ戦ホーム&アウェイゲームを全試合完全実況生中継 **LIVE**
《ヤマハ・ヤマハ発動機・DANNY・牛角齋田店・あっぱれ家・浜松ホトニクス》

TIME
SIGNAL

7:00 (月～金) ホテルリステル浜名湖
8:00 (月～金) 大和ハウス工業浜松支店
11:00 (月～金) ウエストハママツHD

12:00 (月～日) 中日新聞
15:00 (月～日) ヤマハ
17:00 (月～日) 浜松啓陽高等学校

18:00 (月・火) 遠州信用金庫

	SAT	SUN
5	Haro! Selection	Haro! Selection
6		6:00 ARROWS もも (チャラン・ポ・ランタン)
7	おはようサタデー 思いのままにミュージックサンキュー LIVE ひのきしんじ 本間千代子	
8	9:00 浜松山里・いきいきレポート(再放送) 岡本麻里《浜松市》	9:00 シリーズ こころの糧 佐々木敬子 原田靖子《サンマリー》
9	9:15 身近な情報箱・はままつ案内所 岡本麻里 《浜松市・クラスト・浜松いわた信用金庫・天星製油》	9:15 ACROSS THE SKY 小川紗良 ▽9:15～9:30(第1土曜日の翌日土曜日) 身近な情報箱・はままつ案内所(再放送) 岡本麻里 《浜松市・クラスト・浜松いわた信用金庫・天星製油》
10	9:30 RADIO DONUTS 渡辺祐 山田玲奈 ▽10:00～10:30《最終週金曜日の翌日土曜日》 山田大記のオフ・ザ・ビッチトーク(再放送) 山田大記 伊藤菜々子 《浜松ホトニクス・ハマニシゴルフクラブ・ ハローエス齋田店・クラスト》	
11		
12	Haro! Selection	VOICES FROM NIHONMONO 中田英寿 笹木かおり
13	あの頃青春グラフィティ LIVE 岡野美和子	TOKIO HOT 100 クリス・ペプラー
14		
15		
16	LIFETIME BLUES オダギリジョー	
17	MILLION BILLION BE:FIRST	SAÚDE! SAUDADE... 滝川クリステル
18	ETHICAL WAVE 坂口真生 豊田エリー	LIFESTYLE COLLEGE 吉岡里帆
19	WORLD AIR CURRENT 葉加瀬太郎	DRIVE TO THE FUTURE ビストン西沢
20	TOMOLAB. ～TOMORROW LABORATORY 藤原しおり	TRAVELLING WITHOUT MOVING 野村訓市
21	TIME AND TIDE 市川紗椰	THE EXPERIENCE 亀田誠治
22	22:00～FOURGONNETTE 長岡亮介 23:00～DIVE TO THE NEW WORLD SKY-HI 24:00～FOOTNOTE 25:00～SATURDAY NIGHT VIBES DJ TARO 27:00～TOKYO M.A.A.D SPIN	22:00～J-WAVE SELECTION 23:00～INNOVATION WORLD ERA 24:00～GROWING REED 25:00～J-WAVE MUSIC SELECTION [27:00～休止]

気になる病気についてお伺いします。

浜松市医師会提供
おはようクリニック

【金】7:48～8:00

浜松市医師会の先生方に、気になる病気について伺っていきます。”親切・丁寧・わかりやすく”を念頭に、あなたの生活の手助けを。

北島: 甲状腺とはどのような臓器ですか?
先生: 甲状腺は首の前面に位置し、男性の場合は喉仏の下にあります。縦に伸びた2つの楕円形が真ん中につながっており、蝶が羽を広げた姿に似ています。重さは約20gで外から触ってもわかりません。小さな臓器ですが、甲状腺ホルモンを作って分泌するという重要な役割を担っています。
北島: 甲状腺ホルモンはどんな働きをするのですか?
先生: 胎児から大人になるまでに重要な役割をしており、脳や神経を発達させ、骨を成長させます。また生涯にわたり新陳代謝を司り、糖分や脂肪を分解して生きるためのエネルギーを作ります。体温も甲状腺ホルモンによって適切に保たれます。

北島: 甲状腺にはどんな病気があるのですか?
先生: 1つはホルモン異常です。ホルモン異常には、甲状腺ホルモンが足りなくなる「甲状腺機能低下症」、反対に多くなりすぎる「甲状腺機能亢進症」の2つがあり、甲状腺機能低下症の代表的疾患には橋本病があります。
北島: 橋本病とはどんな病気ですか?
先生: 橋本病は、本来身体を守るはずの抗体が自分自身を攻撃してしまう病気です。異常な抗体ができ、これが甲状腺に炎症を起こします。慢性的な炎症が起こることで甲状腺が腫れ、甲状腺機能低下症を引き起こします。ただし橋本病で実際にこれを発症するのは4～5人に1人であり、残りは橋本病でも甲状腺ホルモンが正常に保たれ、腫れもないケースがよくあります。
北島: もし甲状腺機能低下症になったらどんな症状が出るのでしょうか?
先生: 甲状腺ホルモンが少なくなると代謝が悪くなり、顔や手足がむくむ、たくさん食べて

今回のテーマは

橋本病についてです。

黒田内科クリニック
黒田豪 先生

聞き手:北島直子
(令和5年7月14日、21日、28日より抜粋)



いないのに太る、寒がりになる、皮膚がカサカサになる、便秘になる、眠くなる、物忘れや意欲低下がある、などの症状があります。
北島: 橋本病の患者数はどれぐらいいるのですか?
先生: 成人女性の10人に1人、成人男性は40人に1人程度いると言われていました。ただ、その中から甲状腺機能低下症になる人は4～5人に1人であるため、橋本病であることに気づかない人も多いためです。
北島: 橋本病の診断のためにどんな検査をするのですか?
先生: 自己抗体が存在するかどうかを確認するために血液検査を行います。またエコー検査を行い、甲状腺が腫れていないか、中身の見た目が変化していないかを調べます。
北島: 橋本病と診断されたらどんな治療をするのですか?
先生: 多くは甲状腺ホルモンが正常であり、治療の必要がありません。しかし甲状腺機能低下症を起こしている場合には、甲状腺ホルモンを正常に保つために甲状腺のホルモン剤を飲む必要があります。
北島: 橋本病の人が日頃から気をつけることはありますか?
先生: 1つはヨードの過剰摂取です。ヨードは甲状腺ホルモンの材料になりますが、取りすぎると甲状腺機能が低下します。主に海藻類を食べすぎるとヨード過剰になる恐れがあります。もう1つは妊娠に関して。自覚症状のない甲状腺機能低下症でも胎児に影響を及ぼす恐れがあるため、妊娠を計画する場合や妊娠が判明した場合には主治医と相談してください。

（夜、急な病気や怪我に見舞われたら、）
まず夜間救急室へ

診療時間

□内科…夜8時から翌朝7時まで
□小児科、外科…夜8時から深夜0時まで
(年末年始・祝日を除く土曜日は内科・外科午後2時～6時も診療)
診察後専門医が必要な場合に待機医もしくは病院を紹介します。

夜間救急室

浜松市中区伝馬町311番地の2
(浜松市医師会館内1階)

はまホール

復興記念館

出口

入口

25

伝馬町

ザザシティ

予備校

栄町

中消防署

鶴江出張所

TEL:053-455-0099

一般社団法人 浜松市医師会

〒430-0935 浜松市中区伝馬町311番地の2

TEL 053(452)0424 FAX 053(456)1041
http://www.hamamatsu-ishikai.com

Check!

ROCKET SHOW

毎月最終【金】20:30～21:00
【提供:オーガニックたま屋】

Roots Music Program《ROCKET SHOW》
ロック音楽の“歴史・ルーツ”をキーワードにブルース、ソウル、ロックンロールを中心とした名盤の魅力をエピソードを交え毎月、最終金曜の夜にお届けします。
浜松ブルースフェスティバル主宰の藤田氏が番組をナビゲート。
Timeless Grooves:
A Musical Journey Through the Decades

午後の番組Life with...の番組コーナー紹介
カネタサトシのご縁を繋ぐチャンネル
第1・3週【月】17:35～
【提供:えんむすび】

遠州地域のデジタルマーケティング会社
「株式会社えんむすび」がお届けするラジオコーナー。代表の金田さんが選りすぐったゲストと一緒に地域の人たちにとって魅力的な情報をお届けします。

金田 聡