## ジュビロ・ライブ・スペシャル2024

[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!

◀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 J1 LEAGUE

| 節 | 開催日 | キックオフ | 対戦相手 | 試合会場 |
|---|---|---|---|---|
| 20 | 6/26(水) | 19:00 | 東京ヴェルディ | ヤマハ |
| 21 | 6/30(日) | 18:30 | 浦和レッズ | 埼玉 |
| 22 | 7/ 6(土) | 18:30 | 川崎フロンターレ | ヤマハ |
| 23 | 7/14(日) | 19:00 | 湘南ベルマーレ | レモンS |
| 24 | 7/20(土) | 19:00 | 京都サンガF.C. | ヤマハ |
| 25 | 8/ 7(水) | 19:00 | アルビレックス新潟 | デンカS |
| 26 | 8/11(日・祝) | 19:00 | 鹿島アントラーズ | エコパ |
| 27 | 8/17(土) | 18:00 | FC町田ゼルビア | Gスタ |
| 28 | 8/25(日) | 19:00 | 北海道コンサドーレ札幌 | ヤマハ |
| 29 | 8/31(土) | 19:00 | 横浜F・マリノス | ヤマハ |
| 30 | 9/14(土) or 9/15(日) | 未定 | 柏レイソル | 三協F柏 |
| 31 | 9/21(土) or 9/22(日・祝) | 未定 | アビスパ福岡 | ヤマハ |
| 32 | 9/28(土) or 9/29(日) | 未定 | 名古屋グランパス | 豊田ス |

## 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

The 32nd
# ハママツ・ジャズ・ウィーク
2024 HAMAMATSU JAZZ WEEK
10.19(土)-27(日)

The 32nd YAMAHA JAZZ FESTIVAL HAMAMATSU 2024

10.27(日) ヤマハ ジャズ フェスティバル
会場:アクトシティ浜松・大ホール　開場:12:00　開演:13:00　終演:17:15(予定)
入場料:SS席 9,500円、S席 7,500円、A席 5,500円、B席 3,500円　※全席指定、未就学児入場不可

Part 1 エメット・コーエン トリオ Emmet Cohen Trio
Part 2 Shiho with スペシャルゲスト 島袋寛子
Part 3 シネマ ジャズ オーケストラ produced by クリヤ・マコト featuring 寺井尚子

7.27(土) チケット販売開始
ハママツ・ジャズ・ウィーク事務局
053-460-3325 平日 月-金 10:00-17:00
期間中の全イベント情報はこちらから

※出演者は、やむを得ない都合により変更になる場合があります。　※表記の開場・開演・終演時間は予定です。
主催/浜松市、公益財団法人浜松市文化振興財団、静岡新聞社・静岡放送、ヤマハ株式会社、ヤマハ音楽振興会

HAMAMATSU JAZZ WEEK


## 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、X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**
X　Instagram

**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!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　JCBA internet simul radio

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。

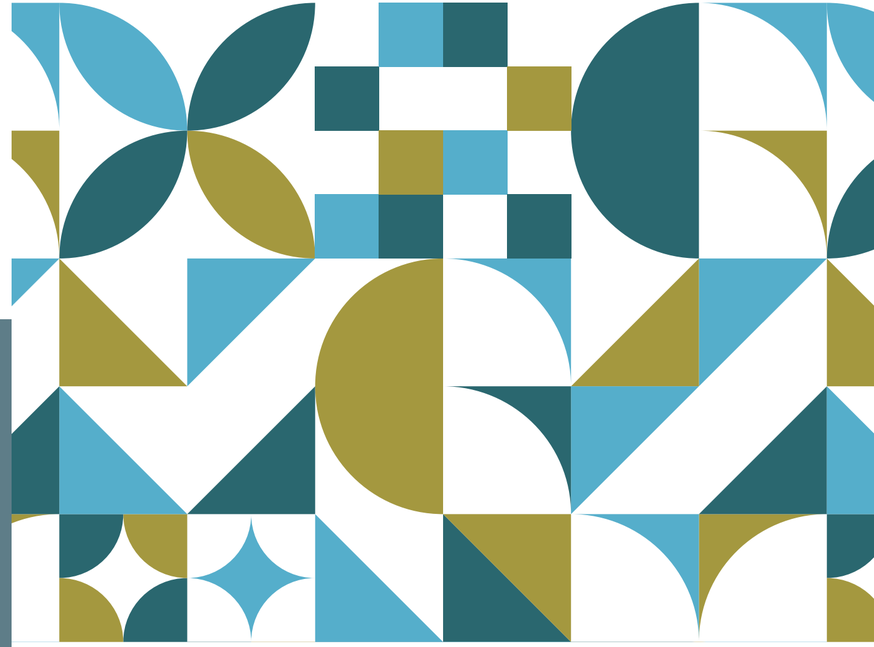

FM Haro! 76.1MHz Love! Hamamatsu Enshu
本社・スタジオ　浜松市中央区鍛冶町100番地の1 ザザシティ浜松 中央館4階 TEL 053-458-8600 FAX 053-458-8611
UP-ONスタジオ　浜松市中央区砂山町320-2
送信所　浜松市中央区板屋町 アクトタワー　URL https://www.fmharo.co.jp　Email info@fmharo.co.jp
FMHaro!ナビゲーションマガジン「ハロナビ」Vol.88　発行日/2024年6月24日　発行/浜松エフエム放送株式会社

©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。

2024 Summer

# TIME TABLE

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



FM Haro! 76.1MHz Love! Hamamatsu Enshu　J-WAVE

# TIME TABLE 2024.7〜

FMHaro!の放送は
JCBAインターネット
サイマルラジオでも配信中!

※番組・パーソナリティ変更の場合があります。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・牛角磐田店・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
10:00 (月〜金)AKAMATSU
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

## MON

- 5〜6: JUST A LITTLE LOVIN' 中田絢千
- 6〜7: TOKYO MORNING RADIO LIVE 別所哲也
- 9〜10:
  - 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》 (第4週)たかくまだより《高塚熊野神社》
  - &U 月〜木〈共通〉
    - 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
    - 9:28 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 ジュビロデイリーニュース《ヤマハ発動機・ヤマハ》
- 11〜12: Haro! Selection
  - 12:30〜12:45 (第3週)湖サーチ
- 13〜15:
  - 13:00〜13:30 TALK TO NEIGHBORS LIVE クリス智子
  - 13:30〜 PEOPLE'S ROASTERY LIVE 長井優希乃
- 16〜18: 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 (第4週以外)カネラジ〜お金の話をするラジオ〜《ミライファクトリー・大杉卓也行政書士事務所・勇デザイン》 (第4週)Jubilo Go for Victory!
  - 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)
  - 18:00 月曜からおいしい夜ふかし《春華堂》
  - 18:15 マンデーカルチャーレポート
  - 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》
- 19:
  - 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》
  - 19:30 LIVE UP-ONスタジオ KENGI DE NIGHT 大庭奈々 出演者:良知俊一 沢田智文 鈴木ゆきこ 田口章
- 20〜21: JAM THE PLANET グローバー
- 22〜23: SONAR MUSIC あっこゴリラ
- 24〜: 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)ヤングスキニー 26:00〜 (月)MIDNIGHT CHIME (火)BEFORE DAWN (水)JUMP OVER (木)TAKRAM RADIO 27:00〜 THE UNIVERSE

## TUE

- 9〜10: 近藤未波
- 11〜12: Haro! Selection
- 19:30 Haro! Selection
- 20:00〜21:00 GROOVERZ HAMAMATSU Jam9 CLEEM MIKU《アズマエ工業》
- 21〜: Haro! Selection

## WED

- 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》
- 9〜10: 谷本尚穂 10:35 (第2・4週)まちかどこんにちはハロー
  - &U 金曜
    - 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 ジュビロデイリーニュース《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2週)月刊アカマツ通信《AKAMATSU》
    - (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)輝く!企業紹介《浜松いわた信用金庫》
    - (第4週)浜松市薬剤師会
    - 11:00 (第1・3週)居酒屋松っちゃんの今夜も乾杯リターンズ《和》
    - (第2・4週)ワダマリーンサービスの浜名湖トーク《ワダマリーンサービス》
    - 11:50 谷島屋 メディア ウィークリーランキング
    - 12:00 #えんしゅう《中日新聞》
    - 13:00 Soel Flowers Presents 伊藤圭介のヘーイ!ウエスタン!《花風舎》
- 12:30〜12:45 Haro! Selection
  - (第1・2週)浜松いわた信用金庫Presents 枚歌のページ《浜松いわた信用金庫・新企画》
  - (第3・4週)SHIZUDAI VOICE!《浜松いわた信用金庫・新企画》
- 19:30 LIVE UP-ONスタジオ Haro! Selection
- 20:00〜21:00 JAM THE PLANET グローバー

## THU

- 9〜10: 近藤未波 10:24 シティインフォメーション《浜松市》
- 11:00〜11:30 (第2週)リブテック プレゼンツ!! Enjoy!こまたすライフ(リブテック) 11:00〜12:00 (第4週)Lunch&motorcycle "BUZZY BUDDY"(ロードマニアジャパン) 12:30〜12:45 (第1週)熊谷真実のリノベーション☆ライフ!《テイオー産業・リブラン》
- 14:30 けんたろうの視点... 源馬謙太郎
- 14:45 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo 稲葉友
- 16〜18: やらまいかカンパニー 16:35 今週のやらまいかカンパニー 17:15 パパ抜きトーク 18:15 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 18:30 おちゃ丸・大福のお買い物日和り
  - Life with... 月〜金〈共通〉
    - 16:09 静岡新聞ニュース
    - 16:12 / 17:06 ウェザーインフォメーション
    - 16:15 / 17:08 / 17:45 / 18:29 トラフィックインフォメーション
    - 16:20 中日新聞イブニングクリップ《中日新聞》
    - 17:00 静岡新聞ニュース《坂本&パートナー》
- 19:00 LIVE UP-ONスタジオ KENGI DE NIGHT 浦田あけみ 出演者:阿部卓也 川崎和子 伊藤和子 田中照彦

## FRI

- 5〜6: GLASSY WEEKEND nico
- 6〜7: Haro! Selection
- 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
- 9〜10:
  - 9:00 浜松山里・いきいきレポート(再放送) 岡本麻里《浜松市》
  - 9:15 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》
  - 9:30 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・ピッチトーク(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・ハローエス磐田店・クラスト》
    - ▽10:30〜11:00(最終週金曜日の翌日土曜日) ROCKET SHOW(再放送)《ヤマハ・オーガニックたま屋》
- 11: Haro! Selection
- 12:00〜12:30 市議だもんで!なんでも聞いて委員会(再放送) 野相悠
- 13〜15: あの頃青春グラフィティ LIVE 岡野美和子
- 16: LIFETIME BLUES オダギリジョー
- 17: MILLION BILLION BE:FIRST
- 18: OTOAJITO クリス・ペプラー
- 19: WORLD AIR CURRENT 葉加瀬太郎
- 20: TOMOLAB. 〜TOMORROW LABORATORY 井桁弘恵
- 21: TIME AND TIDE 市川紗椰 槙野智章
- 22〜: 22:00〜 J-WAVE

## SAT

- 5: WEEKEND VIBES DJ TARO
- 6〜7: POP OF THE WORLD ハリー杉山 ジェニー 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
  - ▽8:00〜8:30(第2木曜日週) リブテックプレゼンツ!!Enjoy!こまたすライフ(再放送)(リブテック)
- 8〜9: 9:00 浜松山里・いきいきレポート(再放送) 岡本麻里《浜松市》
- 9〜10: 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》
  - 9:30 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・ピッチトーク(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・ハローエス磐田店・クラスト》
    - ▽10:30〜11:00(最終週金曜日の翌日土曜日) ROCKET SHOW(再放送)《ヤマハ・オーガニックたま屋》
- 11: Haro! Selection
- 12: DRIVING WITH YOU 生田絵梨花
- 13〜15: TOKIO HOT 100 クリス・ペプラー
- 16: LIFETIME BLUES オダギリジョー
- 17: SAÚDE! SAUDADE... 滝川クリステル
- 18: LIFESTYLE COLLEGE 吉岡里帆
- 19: DRIVE TO THE FUTURE ピストン西沢
- 20: TRAVELLING WITHOUT MOVING 野村訓市
- 21: THE EXPERIENCE 亀田誠治
- 22〜: 22:00〜 J-WAVE 【27:00〜休止】

## SUN

- 6: 6:00 EARLY GLORY 小林涼子
- 7〜8: ▽8:30(第1週) 清水孝俊&GGつよしの「ウェルネス浜名湖」(ウェルネス浜名湖)
- 9〜10: 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》
- 9:15 across the sky 小川紗良
  - ▽9:15〜9:30(第1土曜日の翌日日曜日) 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》
- 11〜12: 浜松商工会議所 Presents 「ビジネスアイ」
- 12:30〜13:00 (第1週)ヤマハ発動機・ヤマハ (第2週)ヤマハ (第3週)ヤマハ (第4週)ヤマハ
- 13〜15: 13:00〜 ヤングスキニー 14:00〜 ヤングスキニー 15:00〜 ヤングスキニー
- 16〜18: 16:00〜 ヤングスキニー 17:00〜 ヤングスキニー 18:00〜 ヤングスキニー
- 19: 19:00〜 ヤングスキニー
- 20: 20:00〜 ヤングスキニー
- 21: 21:00〜 ヤングスキニー
- 22〜: 22:00〜 ヤングスキニー

## FRI

- 9〜10: 9:00 (第1週)ヤマハ発動機・ヤマハ (第2週)ヤマハ (第3週)ヤマハ (第4週)ヤマハ
- 10〜11: 10:00 (第1週)ヤマハ発動機・ヤマハ (第2週)ヤマハ (第3週)ヤマハ (第4週)ヤマハ
- 11〜12: 11:00 (第1週)ヤマハ発動機・ヤマハ (第2週)ヤマハ (第3週)ヤマハ (第4週)ヤマハ
- 12〜13: 12:00 (第1週)ヤマハ発動機・ヤマハ (第2週)ヤマハ (第3週)ヤマハ (第4週)ヤマハ
- 13〜15: 13:00〜 ヤングスキニー 14:00〜 ヤングスキニー 15:00〜 ヤングスキニー
- 16〜18: 16:00〜 ヤングスキニー 17:00〜 ヤングスキニー 18:00〜 ヤングスキニー
- 19: 19:00〜 ヤングスキニー
- 20: 20:00〜 ヤングスキニー
- 21: 21:00〜 ヤングスキニー
- 22〜: 22:00〜 ヤングスキニー

※番組・パーソナリティ変更の場合があります。ご了承ください。

---

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。

今回のテーマは
**糖尿病についてです。**
浜松南病院
野崎晃 先生
聞き手:北島直子
(令和6年5月3日、10日、17日より抜粋)

北島:糖尿病と聞くと、血糖値が高くて、おいしいものをよく食べているといった印象があります。

先生:最近は糖尿病もいろんなタイプがあります。1型糖尿病というインスリンが出にくくなる糖尿病もあるし、成人後にインスリンが緩やかに出にくくなる緩徐進行型1型というのも出てきました。さらには突然型の劇症発症1型糖尿病というタイプも定義されました。肝臓病、膵臓病、体の中で血糖値を上げてしまう「ホルモン」という物質を出してしまう病気など、さまざまな病態で血糖値が上がる事もわかってきています。俗に言う持病からくる糖尿病ですね。

北島:やはり食べ物が大切という事なのですか?また人によって血糖値が違うのはなぜでしょうか?

先生:本質を突いた質問です。私は高い血糖値は、あくまでも「体が大変だよ」という叫び声なのだと思っています。ただ正直なところ、内臓はものを言わないので診断は困難を極めるのが通常です。ですので「血糖値を計るだけのはずなのに」と思うかもしれませんが、血液検査の項目が多いのはそういう理由からなんです。さらには、超音波検査やCT検査で異常のヒントを見つけたいということもありますので、お医者さんから定期検診を勧められても嫌がらないでほしいですね。ここで注意喚起をしたいのですが、血糖値そのものが悪いのではなく、「高すぎるのが困る」という点だけは知っておいてください。そもそも糖分は脳や体のガソリンなのでとても重要です。血糖値が高すぎるというのは、シンプルにハイオクガソリンが体に合ってないだけなのかもしれません。身体が小さいコンパクトカーなのにたくさんのガソリンは必要ないですよね。

北島:血糖値が高すぎると何が悪くなるのでしょうか?

先生:たとえば血液が高血糖でネバネバしている、すると血の巡りが弱くなって、小さくて細い血管が集まるようなところが傷んでいきます。そして進行していくと、その場所が目だったり、神経だったり、腎臓だったり、次第に血管が大きい脳だったり、心臓にまで血管の詰まりができてくるというイメージで良いと思います。こうして神経や目や腎臓、さらには心臓や脳にまでドミノ倒しで次から次へと病気が進行していくのです。いかにこれを防ぐかが、ものすごく大切です。

北島:周りでもよく血糖値が高いから糖質制限をしているとか、ダイエットで糖質制限している、などと聞きますが先生はどうお考えですか?

先生:体重も血糖値も今すぐに結果を出すためなら、糖質制限は良いと思います。ですが中長期的に考えると、私はバランス食を推奨しています。そもそも永遠に続けられるのかは不明なので、否定も肯定もしていないというのが正直なところですね。ただ、成長期の子どもたちには極めて問題があるので、病院でちゃんと栄養指導を受けてからにしましょう。あと、すでに飲み薬を飲んでいらっしゃる方は、ちゃんとドクターに申告をしておかないと薬が効きすぎてしまう恐れがあります。いずれにせよ突然思いついてやるのではなく、ドクターと相談してから、どの程度絞るのが良いかを相談してからにしてほしいと思います。


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時も診察)
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
TEL:053-455-0099
浜松市中央区伝馬町311番地の2
(浜松市医師会館内1階)

一般社団法人 浜松市医師会 TEL 053(452)0424 FAX 053(456)1041
〒430-0935 浜松市中央区伝馬町311番地の2 http://www.hamamatsu-ishikai.com


## Check! ＼PICK UP! 番組紹介／

**午前の番組&Uの番組コーナー紹介**
### たかくまだより
第4週【月】10:30〜10:40
[提供:高塚熊野神社]

「たかくまだより」は、浜松市中央区高塚町鎮座の開運みちびきの大神・高塚熊野神社の「今」をお送りするラジオ番組です。
神職・巫女が最新情報や神社の知っておきたい豆知識などをお話します!
ぜひお聴きください!

### 熊谷真実のリノベーション☆ライフ!
第1週【木】12:30〜12:45
[提供:テイオー産業・リブラン]

女優、ナレーター、エッセイ等、幅広い活躍をされている熊谷真実さん。そんな熊谷真実さんによる番組がスタートしました。番組では浜松での生活や最近のトレンドなどをご紹介していきます。
・真実さん的リノベーションとは?
・そもそもリノベーションの意味って?
ぜひお聴きください!