

携帯 千430-8611 FM Haro!「番組名」行
 ※住所記載なしでOKです

FAX (C2A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
 Amizade Hamamatsu ami@fmharo.co.jp
 Jubilo Life Special jubilo@fmharo.co.jp
 BlueRevs Life Special revs@fmharo.co.jp
 はままつ葉内所 hamamatsu@fmharo.co.jp
 イブニングサテライト seiiji@fmharo.co.jp






アクタターから発信! 完全網羅
 浜松・遠州地域の120万人高層を



※放送エリア内においても、屋内、地下街、地下駐車場、ビル等、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ない場合があります。

FM Haro! 76.1 MHz
 FM 76.1 MHz

本社・スタジオ 浜松市東区東町100番地1 | サイティ浜松 中央館
 TEL 053-458-8611 FAX 053-458-8611

UP-ONスタジオ 浜松市中央区朝山330-2

空のSTUDIO「そそか」 浜松市中区板屋町111-2 アクトタワー45階
 浜松市役所防災スタジオ 浜松市中区元城町103-2

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

スマホ専用アプリ
 「レディモ」
 ダウンロードは
 こちらから





FMHaro!「ナビゲーションマガジン」「ハロナビ」
 発行日 / 2021年12月21日
 発行 / 浜松市エフエス放送株式会社
©2021 FM Haro! Co., Ltd. 本誌中の写真及びイラストの無断での複製を禁じます。



BlueRevs LIVE SPECIAL

静岡ブルーレヴズ・ライブ・スペシャル2022

ホストの試合を
キックオフ5分前から

完全実況 生中継!

※サッカー中継となる場合は遠くの放送となります。



SHIZUOKA

BlueRevs

2022年1月開幕のラグビー新リーグリーグONEへ参入。
地元静岡のみならずにより愛されるラグビークラブとなるため、ヤマハ発動機ジュビロは「静岡ブルーレヴズ / SHIZUOKA BlueRevs」に生まれ変わりました。

「静岡ブルーレヴズ」というチーム名には、変わらぬいけに変わり続ける、伝統を受け継ぎ、なお「革新」を恐れない精神を象徴する「Blue」と、困難な目標に克服しようとする挑み、高ぶる「情熱」を象徴する「Revs」が、一体として込められています。また、ホストエリアとなる「静岡」に貢献し、愛されるチームとなるべくその名を冠しています。静岡ブルーレヴズの活躍にぜひご注目ください。

熱い熱いメッセージをお待ちしております! ✉ revs@fmhoro.co.jp

なるとなる病気についてお話しします。

浜松市医師会提供

おはようクリニック

☎ 7:48~8:00

今日のテーマは

「喘息について」です。

司会者：小宮クニツグ 院長 鈴木孝一郎
聞き手：北島直子（令和3年11月5日、12日、19日12時放映）

北島：喘息の患者さんは日本どこにいらしているのでしょうか？

先生：喘息というのは非常に身近な病気で、現在日本には約500万人もの患者さん。喘息と診断された治療を受けています。その内を考えると、4分の1が小児の患者さん、4分の3が成人の患者さんになります。

北島：たかさんの患者さんがいっしょやるのですね？

先生：そうですね。喘息を診ていても実際に病に併発して診断を受けるわけではない方もいます。実際には、およそ10人に1人が喘息はないかと推定されています。喘息は誰にとっても起こりうる身近な病気なんです。

北島：この喘息は遺伝するんですか？

先生：喘息は遺伝して増えるんです。ここ20年〜30年に増えているとされています。

北島：でも喘息が遺伝するだけではいけません？

先生：喘息がアレルギーと関係ある病気です。まずアレルギーが持っているというのと関係とを考えると、アレルギーは人によって異なるものとをアレルギーと呼ぶんです。最近では昔に比べてアレルギーの種類も増えてきました。子どもは昔にも比べて、冬でも寒い中も着ている上着の多さや密閉型が高くなってアレルギーが増えているんです。このように環境要因でアレルギーと関係するアレルギーが発生しやすいと言われています。その遺伝や環境要因は喘息に関わる重要なアレルギーと関係しています。近年のよちに清潔すぎる環境で育っているのと、逆にアレルギーになってしまえば体質の人が増えるという点もあって、それの原因の一つと考えることができます。

北島：どんな人が喘息になりやすいのでしょうか？

先生：まず子供の喘息を小児喘息と言いますが、小児喘息の割合は5歳までには発症すると言われています。この小児では男子の割合が増えるという傾向があります。反対に思春期以降には女性が多くなります。



ちなみにこの患者さん、3分の方では成人まで治療に持続すると言われています。3分の2の方は思春期から徐々に良くなってきます。この小児喘息はアレルギーが関わる場合が非常に多く、花粉症、アレルギー、食物アレルギーなど他のアレルギーの病気を持っている人は喘息になりやすいと言われています。また、喘息になりやすい体質に遺伝することか多いため、家族に喘息の人がいる人は喘息になりやすいです。他に、ペット飼っている家庭、猫がアレルギーの家族の人に子どもが喘息を起こすことがあります。

北島：では大人はどうですか？

先生：大人の喘息、成人喘息と言いますが、小児喘息から発達している方が、成人してから再び喘息の症状が再発することがあります。ですが、大人の喘息の7割は、成人してから初めて喘息の症状が出ている、つまり小児時代は喘息でなかった人に出るわけなんです。喘息という子供に病気にイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、実際には喘息の約半数は40歳を超えてから発症しています。大人の喘息は、アレルギーが関わる方が大体が割ります。アレルギーが関らないうちの喘息は割りに高率の方に多く見られます。成人の喘息は女性に多い傾向があります。

らくらく操作でだれでも簡単、すぐ使える! 浜松いわた信用金庫アプリ

夢 お い プ ラ ス



通帳をみる

手帳式をする

ほかにも
無敵がてきん!



簡単に残高を
確認できる!

住所変更や
サービス申込み
もらくらく!

紛失・発見・再発行のお手続き
・パーソナルWebログイン
・投信インターネットサービスログイン



収支管理も資産の
チェックも
ワンタップで!

家計簿をみる

ローンのお申込みも
思いついたときに!

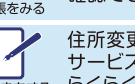
・店舗・ATM検索
・ガバナビ! 部活動
・夢おいNav!ログイン

ダウンロード方法




スマートフォンで「浜松いわた信用金庫プラス」をダウンロードしてください。

Apple App Store、iPhone、iPad
は必ず「App Store」からダウンロード
してください。App StoreはApple Inc.
の登録商標です。App StoreはApple Inc.
の登録商標です。Google (Android)は
Google Inc. の登録商標です。



You Tubeで
浜松いわた信用金庫の
アプリの使い方
「詳しくはこちら」
を
絶賛配信!!





浜松いわた信用金庫

（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時を診察）
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

浜松市中区伝馬町311番地の2
（浜松市医師会館内1階）



YAMAHA
Make Waves

出会って以来、
永遠にあたたかい
歌詞がある。

人生は、何度高鳴るか。
MAKE WAVES.

 #YAMAHAMAKEWAVES

ヤマハ株式会社

4 3 0 - 8 6 1 1

63円切手をお貼りください

静岡県浜松市中区鍛冶町100-1
ザザシティ浜松 中央館4階
浜松エフエム放送株式会社

「ハロナビ」編集部 行
vol.78

〒045-0000		ご住所	
(フリガナ)		電話	
お名前		年齢	
オ			

プレゼントクイズの答え	希望商品番号
FM Haro!の放送を配信しているスマホアプリは 〇〇〇モ	
ハロナビを入手した所	

☐ スタジオ	☐ 金融機関	☐ 職場
☐ 官公庁	☐ お店	☐ その他()
メッセージ		

お預かりしました個人情報適正に管理し、プレゼントご当選者へのご連絡及び景品発送のために浜松エフエム放送又はプレゼント提供企業が利用いたします。企画終了後は適正に破棄いたします。

2022 FM Haro!

BIG PRESENT
ビッグプレゼント

下記クイズに答えて、
豪華プレゼントをもらっちゃおう!

このハロナビの中にヒントが…?

QUIZ

◎の中に入るカタカナは何でしょう?

FM Haro!の放送を
配信しているスマホアプリは

〇〇〇モ

防災通知機能付で、全国のコミュニティFMが
スマホで聴けるアプリです。

上記のハガキにクイズの答え、希望商品番号(1枚につき1点)、
必要事項を明記し、アンケートにお答えの上、ご応募ください。

応募締切 2022年2月15日(火) 到着有効

当選発表

2022年2月下旬に発送をもって当選とさせていただきます。
※発送は提供企業様又はFM Haro!からさせていただきます。
商品によっては当選者様にFM Haro!本社(ザザシティ浜松 中央館4階)
まで受け取りにご来社をお願いする場合がございます。

官製ハガキまたは番組ホームページからもご応募できます!
官製ハガキは〒430-8611 FM Haro!「ハロナビ」編集部 行 宛住所記載なしでOKです

https://fmhoro.co.jp/present2022/

応募はこちらから▶



1 国産うなぎの炊き込みご飯の素



10名様

国産うなぎだけを使用した炊き込みご飯の素です。ニンジン、ごぼうが入っていて、ご自宅で気軽に専門店の味を楽しめます。常温保存が可能ですので、手軽に持ち運びいただけます。ご家族での楽しい団らんに、ご利用ください。

【提供】有限会社うなぎの井口

静岡県浜松市浜北区平口253-1
〈営業時間・定休日〉9:30~18:30 火曜日(祝日の場合は水曜日)
〈TEL〉0120-949-399
〈HP〉https://www.una-iguchi.jp/



ショピングサイト▶

2 ライダーるまにくじ引換券



15名様

ライダーるまにくじは、神社オリジナルキャラクター「ライダーるま」の縁起物のキーホルダーの中に御籤が入っております。ヘルメットのカラーは4色ありどれが出るかは運しだいです。

【提供】天王宮大蔵神社

静岡県浜松市東区天王町1484番地の1
〈営業時間・定休日〉朝6時半頃から18時頃まで 年中無休
〈TEL〉053-421-6447
〈HP〉https://www.ootoshi-jinja.or.jp/



3 花の舞アビススパークリング



3名様

ブルゴーニュの白ワイン酵母とお米だけで出来たスパークリング日本酒。柑橘類にも似たフレッシュな香りと瓶内二次発酵由来の甘く香ばしい香と味わいをお楽しみください。

【提供】花の舞酒造株式会社

静岡県浜松市浜北区宮口632
〈営業時間・定休日〉10:00~18:00(花の舞本店)
〈TEL〉053-582-2121
〈HP〉https://hananomai.co.jp/



4 強力すべり止め! つるっとガード



10名様

転倒事故を未然に防ぐ、簡易的すべり止め「つるっとガード」。玄関や浴室のタイルなど、すべりやすい床に、スプレータイプで簡単に施工できます。NEXCO中日本共同開発。防滑専門メーカーすべらん革命のイチオシ商品です!

【提供】株式会社イーモア すべらん革命

静岡県浜松市三和町360
〈営業時間・定休日〉9:00~17:00 土・日・祝日定休
〈TEL〉053-424-6610
〈HP〉https://suvelankakumeijp/



5 無農薬のおいしい海苔(2種類セット)



6名様

海の農業「酸処理」をしていない、安全でおいしい海苔はオーガニックたま屋にてロングラン商品です。本当においしい海苔は等級(品質)ではなく無農薬であること。信頼の高い日本のオーガニックのメーカーの海苔2種類、自信を持っておすすめします。

【提供】株式会社たま屋

静岡県浜松市中区名塚町188-3
〈営業時間・定休日〉10:30~18:30 火曜・水曜定休日
〈TEL〉053-443-9193
〈HP〉https://tamaya.hamazo.tv/



たま屋ブログ▶

6 ジャンボ宝くじ 10枚



10名様

宝くじやスポーツくじで高額当選者が続々誕生している浜松市のマスマ。今回は一番人気のジャンボ宝くじをご用意させていただきました。2022年も、マスマは皆さまの高額当選を心よりお祈り致しております。

【提供】マスマ

静岡県浜松市中区板屋町521
〈営業時間・定休日〉平日9:00~20:00、土日祝日9:00~19:00
〈TEL〉053-453-9286
〈HP〉https://kaiunmasumi.com/

7 スイーツアトリエ限定ソフト



25名様

浜松街中に登場した長坂養蜂場はちみつスイーツアトリエ。このスイーツアトリエで人気の限定はちみつソフトフレーバー。季節によって紅茶、うなぎ草、モカソフトなど、地域のお店や食材とコラボレーションした今だけここのけのはちみつソフトクリームです。

【提供】長坂養蜂場はちみつスイーツアトリエ

静岡県浜松市中区神明町314-6
〈営業時間・定休日〉11時~18時 毎週火曜・水曜
〈TEL〉053-456-1183
〈HP〉https://www.sweets1183.jp/



8 とんきい手作り加工品詰めあわせ



4名様

豚を生産・加工・販売するとんきいの人気商品詰め合わせです。美味しい豚肉なので化学調味料や着色料を使用せず、肉本来の味が楽しめるソーセージや焼豚、ベーコンに加えてさつと焼くだけの味付けステーキを詰め合わせました。真空包装ですので食べきれない分は冷凍可能です。

【提供】有限会社三和畜産 とんきい

静岡県浜松市北区細江町中川1190-1
〈営業時間・定休日〉10:00~19:00 水曜日
〈TEL〉053-522-2969
〈HP〉https://www.tonkii.com/



9 安心・安全のキャンプ用フレペグ



2名様

精密加工を得意とする銑太悦鉄工が、職人技で一つ一つ削り出して作った、安心・安全を届けるキャンプ用ペグ。真っ直ぐ打つだけで回転しながら入り、しっかり固定。抜くのも簡単、重さ56gと軽量、クラウドファンディングで目標金額を40分で達成した商品。

【提供】有限会社太悦鉄工

静岡県浜松市東区材木町105-1
〈営業時間・定休日〉平日8:00~17:00
〈TEL〉053-421-4703
〈HP〉https://taietu.jp/



10 オードブルパーティーセット



4名様

浜名湖畔を望むリゾートホテル「ザ ハマナコ」で癒しと安らぎのおもてなし。今回はダイワロイアルホテルネットショッピングでも好評販売中のレッカーランドフカカワ「オードブルセット(3~4名様盛)」をご用意しました。香り豊かな味をお楽しみください。

【提供】THE HAMANAKO

静岡県浜松市西区雄踏町山崎4396-1
〈TEL〉053-592-2222
〈HP〉https://www.daiwaresort.jp/hamanako/



11 スーパーホテル 無料宿泊券



ベア2組様

私たちは、お客様の「第二の我が家」でありたいと考えています。お客様が快適に過ごせること、ぐっすり眠れること、そして元気に出発できること...それはすべてのお客様のために。是非この機会に天然温泉「浜松出世の湯」でおくろぎくださいませ。

【提供】スーパーホテル浜松

静岡県浜松市中区西伊場町58番7号
〈営業時間・定休日〉チェックイン 15:00 / チェックアウト 10:00 定休日なし
〈TEL〉053-451-9000

12 音楽の香水「音楽の香り」

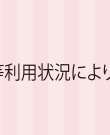


3名様

浜松鈴音として音楽の香水「音楽の香り」をプレゼントします。曲の変化と時間経過によって香り変化する香水の特性を結び付けた斬新なアイデアとして新聞各社、テレビ局からも取材を受けている注目一品です。(香水は、「パッサリ」G線上のアリア、「ベートーヴェン/エリーゼのために」、「ショパン/幻想即興曲」のいずれかを各1名、計3名にプレゼント)

【提供】アオアイ楽器店

静岡県浜松市中区上島5-1-1
〈営業時間・定休日〉水曜定休 10:00~ 最大24:00スタジオ等利用状況により
〈TEL〉053-475-3232
〈HP〉https://www.aoigakki.jp/



13 オークラペア宿泊券(朝食付き)

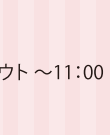


ベア1組様

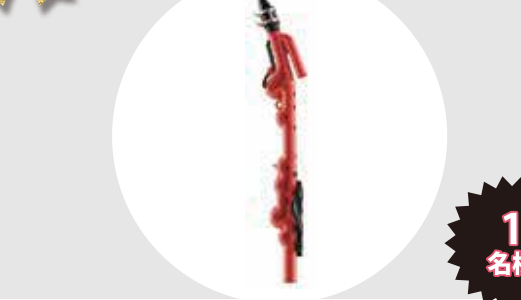
地上32階から44階の客室からは、浜松市内の街並みのほか、日中の雄大な景色や数分ごとに移りゆく空の色を楽しめる夕景、そして幻想的な夜景をお愉しみいただけます。優雅なホテルスライをお過ごしください。

【提供】オークラアクティビティホテル浜松

静岡県浜松市中区板屋町111-2
〈営業時間・定休日〉チェックイン 15:00~ / チェックアウト ~11:00
〈TEL〉053-459-0111
〈HP〉https://www.act-okura.co.jp/



14 ヤマハ Venova YVS-100RD

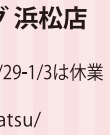


1名様

Venova(ヴェノーヴァ)は手軽に始められて、かつ本格的な演奏も楽しめる新しい楽器です。YVS-100RDは持ち運びやすく、ソプラノサクソフォンのような華やかな音色を奏でるスタンダードモデルです。ステキな赤色のVenovaで新たな音楽ライフを始めませんか♪

【提供】(株)ヤマハミュージックリテイリング 浜松店

静岡県浜松市中区鍛冶町321-6
〈営業時間・定休日〉11:00~18:00 定休日:水曜日 ※12/29-1/3は休業
〈TEL〉053-454-2770
〈HP〉https://www.yamahamusic.jp/shop/hamamatsu/



15 ツーリングフラットグリル189



3名様

※プレゼント対象はグリル本体のみ
厚手のステンレス製プレートを差し込むだけで組み立てができるコンパクトな焚き火台。正面から薪を投入出来るので薪調理に最適で、付属の網を使えばBBQグリルとしても使用可能。重ねてコンパクトに収納できるので、オートバイのソロキャンプに最適です。

【提供】株式会社デイトナ

静岡県周知郡森町一宮4805
〈営業時間・定休日〉月曜日~金曜日10:00~17:00 (弊社指定の休業日、祝日を除く)
〈TEL〉0120-60-4955
〈HP〉https://www.daytona.co.jp/



16 ハンズオリジナルフィットネス用品



2名様

フィットネスクラブ「東急スポーツオアシス」とのコラボアイテムは、リビングにもなじむモダンな色合いで男女問わず使えます。エキスパンダーやダンベル、ハンドグリッドなど、初級者向けの商品をセットにしてプレゼント。すき間時間のトレーニングにピッタリです。

【提供】東急ハンズ 浜松店

静岡県浜松市中区旭町12-1 遠鉄百貨店 新館5階
〈営業時間・定休日〉10:00-19:00 定休日なし
〈TEL〉050-1744-2109
〈HP〉https://hamamatsu.tokyu-hands.co.jp/



17 オリジナルQUOカード



40名様

動画配信アプリ「LIVE812」とラジオの生放送がコラボした新感覚ラジオ!アプリのイメージキャラクター「ヤイソー」のイラストが入ったQUOカードにはダウンロード用QRコード入り!

【提供】株式会社MyStar

静岡県焼津市栄町1丁目4-10
〈HP〉https://mystar.on/



18 オールインワンゲルのナチュレル



5名様

理想のお肌の水分量は40~50%です。お顔だけでなく、手やかかと、首筋など乾燥肌の方に試して欲しい温泉水配合のオールインワンのゲルクリームで効果的なスキンケアを、遠鉄百貨店4階、四季彩堂各店、美容室でお試ください。

【提供】株式会社 日本健康美容開発

静岡県浜松市中区在崎台6-7-3
〈営業時間・定休日〉9時~18時 第2・四土曜日、日曜日、祝祭日は休み
〈TEL〉053-448-5611
〈HP〉https://www.e-jhb.com/



19 ショッピングチケット5,500円分



2名様

席移動なしでハシゴOK!食べたいものが違ってOK!途中で気分が変わってもOK!ビールやワイン、焼酎に日本酒まで揃い、浜松餃子やご当地グルメ、スイーツなど、地のものが集まるフードホールならではの楽しみ方を、お好きな過ごし方でお楽しみください。

【提供】ザザ中央館はままつ楽市

静岡県浜松市中区鍛冶町100-1
〈営業時間・定休日〉日~木・祝 10:00~22:00、金・土 10:00~23:00 休館日あり
〈TEL〉053-459-3333
〈HP〉https://zaza-chuokan.com/

20 マスクケースクリーンポケット



10名様

Life with...のコーナーで紹介された、抗菌・抗ウイルスのマスクケースです。効果の秘密は内面コートされた漆喰!表面のアルコール性成分がウイルスを5分ですべて不活性化させ、中のマスクを常に清潔に保ちます。マスク生活のお供には是非どうぞ。

【提供】守田屋塗料株式会社

愛知県豊橋市間屋町24番地1
〈営業時間・定休日〉平日 AM8:30~PM5:30
〈TEL〉0532-31-5158
〈HP〉https://www.moritaya-paint.com/

