

開場/18:00 開演/18:3 アクトシティ浜松 中ホーバ 全席指定/ ※未就学児童のご入場はご遠慮願います。 【チケット取扱】

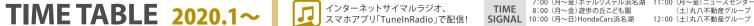
HCFオンラインジョップ [URL] https://www.hcf.or.jj プクトシティチケットセンター 店頭販売のみ/10:00~19:00

▶ヤマハミュージックリテイリング浜松店 3Fプレイガイド [TEL] 053-454-2770

[TEL] 0570-02-9999(Pコード:160-797 [URL] https://t.pia.jp/

[URL] https://l-tike.com/ rel] 0570-084-004(Lコード:41799)

お問い合わせは FMHaro!へ!



(第3週)あなたの暮らしを守る警察インフォメーション (三立製菓)

(第3週)月曜からおいしい夜ふかし《春華堂》

(第5週)Weekly Focus

ZAPPA 上野智子

12:10 My Choice Time

13:10 遠州うまいもの探検隊

11:35 Pick Up West(月·火·木·金)

12:05 トラフィックインフォメーション

警察からのお知らせ

《ニュースセンターウエスト浜松》

13:00 Today's Entertainment(月·火·木·金)

13:45 ウェザー&トラフィックインフォメーション

カラオケ民洒尽 琴》

18:00 MUSIC NOW(ヤマハ)

18:30 Walking West

19:00 Weekly Focus

《八神舞子音楽事務所・グランプリ葵西店・

11:48 折込生活情報

12:00 静岡新聞ニュース

12:50 Shizuoka Topics

(第4週)《浜松いわた信用金庫》

13:20 Happiness Style

12:30 はまぞうの時間

17:00 静岡新聞ニュース《坂本&パートナー》/ウェザーインフォメーション

17:35 (第1・3週)打桐秀雄のカラオケステーション 17:35 (第1・3週)Fmタロー(ホテルリステル浜名湖) 17:35 ジュピロネクストジェネレーションズ(サーラグループ) 17:35 (第2・4週)住まいのホンネラジオ

(第2週)過去から未来へつなげよう~絆~(浜松市市民協働センター) 18:00~18:15(2月20日)

18:30 (第2·4週)プレス浜松のGo for the top! (ヒューマンアロー) 18:30 Aokiモーターステーション

11:35 (第1·3週)街かどこんにちはHaro!

(第2调)地域安全だより

13:35 (第1·3调)街かどこんにちはHaro!

(第3週)税務推進協議会だより

16:38 Plus Watching《中日新聞》

7:05/17:50/18:20/18:50

警察からのお知らせ

(第2·4週)ほけんCafe《イーアライアンス》

(第3週)カネラジ〜お金の話をするラジオ〜(ミライファクトリー)

(第4週)THE HAMANAKO BASE《THE HAMANAKO》

(第2週)なんでモールのsing a song《なんでモール》

18:40 (第1・3调)スクラムジュビロ・ラグビートーク《ヤマハ発動機》

19:00 (第1·3週)森 - 馬のRadioでDOしたい!

《アニマルファーム・はままつ88》

26:00~ (月)MIDNIGHT CHIME (火) PRESIDENT THEATRE (水) MESSAGE FROM UTAKATA (木) JUMP OVER 26:30~ (月)ATHLETE HIGH (火) BKBK (水) SWEET ROBOTS SHOW (木) TAKRUM RADIO 27:00~ TOKYO M.A.A.D SPIN

19:45 ウェザーインフォメーション

18:00 (第1调)未来の一歩 トモウゴ (未来学校)

17:18 Jubilo Daily News《ヤマハ発動機・ヤマハ》

12:30 浜松いわた信用金庫Presents 校歌のページ

12:10 My Choice Time

13:00 Joy To The West

13:15 Happiness Style

7:00 (月~金)ホテルリステル浜名湖 11:00 (月~金)ニュースセンターウエスト浜松 13:00 (月~日)春華堂

(第1・33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1週は(全のSTUDIO LIVE) 遊佐ちえみ

《モトサービスエッジ・光栄理容店・さかきやmama》 12:30 Weekend Concierge

《天竜浜名湖鉄道と天竜浜名湖線市町会議》 13:10 メディアウィークリーランキング

(第2週)さかきやママのおしゃべりsong

13:20 (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)

ZAPPA nico

青野友彦

12:10 My Choice Time

13:10 Happiness Style

トラフィックインフォメーション《(月)伊豆太郎・(木)浜松いわた信用金庫・(金)サーラフィナンシャルサービス》

(第4週)天浜線だより

18:00 (第2·4週)Radioウィンディ

《東急ハンズ浜松店》

19:00 Weekly Focus

《朝日住宅》

《浜松ケーブルテレビ》

HANDS DE GOODS DAY(ハンズでグッデイ)

※番組・バーソナリティ変更の 場合があります。ご了承ください。

《神戸合成・RSタイチ・旭精器製作所》

19:10 (第3週)カーペンター松井のレジェンド・ウォッチ

12:30 Today's Smile

17:00 (月~日) 浜松啓陽高等学校 18:00 (月~日)遠州信用金庫

6:00 J-POP REFRAIN

12:10 シネマランキング

13:20 Happiness Style

9:00 リメンバーミュージック 🗊

7:00 Morning Haro! 伊藤圭介 藤井ともよ LIVE JUP-ONスタ

▽7:53 ハママツシティインフォメーション 蔦山愛美《浜松市》

(第3週)LIFE is Wonderful!!

14:15 浜松交響楽団のラジオdeオーケストラ!野相悠(浜名梱包輸送)

14:30 図書館あれこれ 蔦山愛美(図書館流通センター)

14:00 Haro!ウィンディ 遊佐ちえみ [

《住まいのホンネ研究所》

こうたろう部長のわくどきルームコレクション

《ライフサロン浜松中央店/浜松天王店/

ISC留学net、秋葉原プログラミング教室》

みなくる刈谷店・アート商会・かねはら・

名学館和田塾、オプネット英語学院、

22:00 金曜芸者の玉奴ーぽっこり珍道CHU-

18:00 (第4调)エイブルネットワーク

20:00 INNOVATION WORLD

18:30 Walking West

19:00 Lounge Naoko

川田十夢

《住まいLOVE不動産》

・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 [4]

マスハ・ヤマハ発動機・DANNY・安住工房・あっぱれ家・亀文商店・神谷マネージメントプランナー・浜松ホトニクス ジャパンラグビートップリーグ『ヤマハ発動機ジュビロ』リーグ戦ホームゲームを完全実況生中継「ヤマハ・ヤマハ発動機〕 LIVE □

ZAPPA 中村祐美子 ZAPPA コーリア留奈 POP OF THE WORLD ハリー杉山 6:00 MAKE MY DAY 前田智子 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 G ひのきしんじ 本間千代子 9:00 Melange Samedi LIVE J 北島直子 山梨仁美 太田陽子 井川絵美

▽10:00 浜松山里・いきいきレポート 岡本麻里《浜松市》 「 《アズマ工業・オークラアクトシティホテル浜松》 ∇11:00 WEEKLY FRUIT PARK □ 大庭奈々 チャンティック亜沙美 《はままつフルーツパーク時之栖》

10:00 J-POP REFRAIN THEポルテ・丸八インフォメーション! LIVE 🕡 アブレシオ

岡本麻里《浜松市・クラスト・浜松いわた信用金庫・天星製油》 北島直子 山梨仁美 太田陽子 井川絵美 (丸八不動産グルー 11:05 ポルテ・丸八インフォメーション 11:45 浜松山里・いきいきレポート(再放送) 🗊 岡本麻里《浜松市》

佐々木敬子 原田靖子《サンマリー》

蔦山愛美《図書館流涌センター》

身近な情報箱・はままつ案内所(再放送)

9:15 図書館あれてれ(再放送) [

9:30 J-POP REFRAIN

(第1十曜日の翌日日曜日)

TOKIO HOT 100

SAUDEI SAUDADE.

Amizade Hamamatsu ...

滝川クリステル

としみん《浜松市》

クリス・ペプラー

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》 12:30 ミュージック グラフィティ 🖸 望月文夫《ヤマハ》

14:45 けんたろうの視点… 源馬謙太郎 🖸 あの頃青春グラフィティ LIVE 🛭 15:00 Soel Flowers Presents 岡野美和子 伊藤圭介のヘーイ!ウエスタン!《花風舎》

▽14:25 FM Haro! 25thインフォメーション 16:00 J-POP REFRAIN

> MHaro! & SBS tea time speakers Giz'Mo、イシノユウキ(Jam9)

CLEEM MIKU 他《アズマ工業》 FRUIT MARKET 横山エリカ

17:00 TSUNAGU みんなの政治 浦田あけ美 阿部卓也 田内浩之 山﨑真之輔 田口章 伊藤和子 沢田智文 良知駿一

17:30 MUSICOLOGY グローバー OTOAJITO クリス・ペプラー WORLD AIR CURRENT 葉加瀬太郎

CLASSY LIVING 村治佳織 TIME AND TIDE 市川紗椰 22:00~ VOICES FROM NIHONMONO 23:00~ RADIO SWITCH

TRAVELING WITHOUT MOVING 野村訓市 FUTURISM 小川和也 南沢奈央 22:00~J-WAVE SELECTION 23:00~ GOLDEN PASS 24:00~ SATURDAY NIGHT VIBES 27:00~ TOKYO M.A.A.D SPIN 24:00~GROWING REED 岡田進一 (森敷日第1週) PADIO SAYAM (奇数月第1週)RADIO SAKAMOTO 坂本龍一 【25:00~休止

DRIVE TO THE FUTURE ピストン西沢 松嶋初音

FAX (ZAZAスタジオ)053-458-8612/(UP-ONスタジオ)053-458-8655 E-mail [@~]はすべて同じ[@fmharo.co.jp]です! ●Smile On Radio [smile@~] ●Jubilo Live Special [jubilo@~] ●PLUS your Day [plus@~] ●はままつ案内所 [hamamatsu@~] ●Morning Haro! [mh@~] ●Melange Samedi [ms@~] ●Amizade Hamamatsu [ami@~] ●TSUNAGU みんなの政治 [seiji@~] ●ミュージック・グラフィティ [mg@~]

番組へのリクエスト・メッセージは…

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

アクトタワーから発信! 浜松・遠州地域の 120万人商圏を 磐田市 ※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。

本社・スタジオ/浜松市中区鍛冶町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/浜松市中区砂山町320-2

空のSTUDIO(そらスタ)/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/https://www.fmharo.co.jp Email/info@fmharo.co.jp











「MHaro!ナビゲーションマガジン「ハロナビ」









住所 〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅5丁目4番14号 花車ビル北館3階

営業時間 月~金: 9:30~18:00 土日祝:休業 総合旅行業務取扱管理者 中村 崇利

ハロナビ

2019-2020 Winter vol.70



おかげさまで開局25周年 ――

NEW **FREED** 登場。





Honda Cars 浜名湖

浜松市南区高塚町4696-4

☎053-592-3306 ☎053-522-7557 ☎053-447-8001

中部陸運局指定工場中部陸運局指定工場中部陸運局指定工場

■営業時間/9:30~19:00 ■定休日/毎週水曜日 https://www.hondacars-hamanako.com

・価格は全て消費税(10%)込みの価格です。価格には消費税以外の税金、 保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。 詳しくは営業スタッフにお問い合わせください。





PICK UP! FM Haro! 番組 紹介

HANDS DE GOODS DAY (ハンズでグッデイ) 「PLUS your Day」番組内での放送となります。

2月20日 木 18:00~18:15 提供:東急ハンズ浜松店 UP-ONスタジオから生放送

が便利、豊かになるトレンド情報をお



市議だもんで! なんでも聞いて委員会! いきいきレポート

さんの素朴な疑問や要望を伺 い、浜松市のこれからを身近 にわかりやすくお伝えします!



UP-ONスタジオから生放送





あなたの夢に、追い風を。

浜松山里

金 10:00~10:15 ± 11:45~12:00(再放送) 提供:浜松市

全国で2番目に広い面積の浜松市。 海あり、川あり、山あり、里ありと色々 な景色や情景が映し出されています。 その中、天竜区の佐久間、水窪、春野、 龍山、天竜、引佐の日頃の風景に地域の イベント、お祭り、観光情報も盛り込み ながら、山里の魅力をお届けします。



中部電力Presents

るための情報をお送りします。

放送中!

「コミュニティ・レポート」 火 7:50~8:00

提供:中部電力 私たちの暮らす街にスポッ|

をあて、その横顔にふれるイン ある日ラジオから母校の校歌が聞こえてきたら、 タビュー。後半では、日本災害 卒業生は懐かしさを感じ、在校生は誇りと愛校 情報学会会員、元NHK報道番 組チーフディレクター中川洋 の他、恩師や頑張る生徒さんのインタビューを 一氏監修「地震から命を守る 交えて、母校の今をお届けします。 すべ」より地震災害から身を守

内容をご紹介します!

ウィンディと FMHaro!

浜松いわた信用金庫

Presents校歌のページ

水 12:30~12:45

制作:新企画

毎月1日・16日更新

それぞれのオススメ番組を紹介! 竹中健二(ウィンデイ)

月 大 10:30/12:45/23:30 金 23:30 目 10:30

パーソナリティー 荻野滋夫



心躍る新しい時間を、あなたに

Radio ウィンディ「PLUS your Day」番組内での放送となります。

独自取材で地域の旬な情報を伝える、ケーブルテレビ「ウィンディ」の放送予定/



FMHaro! & SBS tea time speakers

UP-ONスタジオから生放送

土 15:00~16:00 提供:アズマ工業

FMHaro!とSBSのパーソナリティがタッグを 組んでお届けする公開生放送番組です。旬な 心がわくのではないでしょうか。番組では、校歌 ! 話題、音楽情報などをたっぷり織り交ぜたオ シャベリで楽しむ一時間です。

(ジュビロ・ライブ・スペシャル放送時は休止と



気になる病気についてお伺いします。 浜松市医師会提供

月7:50~8:00

北島: 早速ですが、糖尿病とはどんな病気ですか?

先生:糖尿病は血液の中のブドウ糖(つまり血糖値)が 慢性的に高くなって、全身の血管や神経を障害して、 さまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。原因 は、膵臓から出るインスリンという血糖値を下げる ホルモンの働きが悪くなって、起こります。

北島:どのようなことが原因で、インスリンの働きた 悪くなり、糖尿病になるのですか?

先生:糖尿病は大きく分けて、1型と2型があります。 1型は子供や若い方に発症するもので、一種の免疫 異常が原因です。一方、2型は生活習慣病です。もともと 日本人は欧米人と比べて、インスリンの出方が悪く、 なるような生活習慣が加わると2型糖尿病を発症 しやすくなります。

北島:糖尿病になると、健康な人と何が変わるのですか? 先生: 糖尿病は初期から中期の段階では、まったく

多いようです。しかし、次第に血糖値が上昇すると、 のどが渇き、大量の水分を摂取する結果、尿の回数や 量が多くなったり、体がだるくなったり、食べても食べ

北島:では、糖尿病はどのように診断するのでしょうか?

だきたいと思います。1つ目は血糖値です。血糖値が 高くなると糖尿病の疑いがあります。

北島:具体的にはどのくらいの数値になると要注意ですか? 先生: 血糖値は食事の前と後で大きく変わります 症状がなくても、血糖値だけではなく、ヘモグロビン

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・

「糖尿病の予防について」です。

きくちクリニック 菊池 節行先生 聞き手:北島直子(令和元年10月21日、28日、11月4日より抜粋)



になります。126以上ですと糖尿病の疑いが非常に 濃厚です。110以上126未満の方は糖尿病予備軍 糖尿病になりやすいという体質があります。そこにとして、精密検査が必要です。そして、注目していた 食べ過ぎや脂肪の取りすぎなどの食生活の乱れ、運動 だきたいもう1つの検査項目はヘモグロビンA1c 不足、肥満、ストレスなどのインスリンの効きが悪く です。糖尿病というと血糖値を思い浮かべる方が多い と思いますが、最近では血糖値と同時に測定され るのがヘモグロビンA1cです。ヘモグロビンA1cは

疑いが否定できない」グループとされ、より詳しい検査が 必要です。したがって、健康診断を受けた場合、たとえ が、健康診断はふつう朝食をとらないで、空腹時でAlcの値もしっかり見て、十分に気を付けてください。





□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

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)

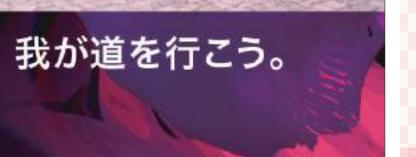














浜松市西区入野町9779



