

ジュビロ・ライブ・スペシャル2025

[提供:ヤマハ・ヤマハ発動機・あっぱれ家・浜松ホトニクス・豊橋創造大学・クラスト]

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

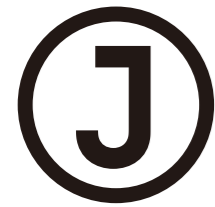
熱い熱いメッセージをお待ちしております!

✉ jubilo@fmharo.co.jp



©JUBILO IWATA

明治安田 J2 LEAGUE				
節	開催日	キックオフ	対戦相手	試合会場
7	3/30 (日)	15:00	ジェフユナイテッド千葉	ヤマハ
8	4/ 5 (土)	14:00	モンテディオ山形	NDスタ
9	4/13 (日)	15:00	ロアッソ熊本	ヤマハ
10	4/20 (日)	14:00	ブラウブリッツ秋田	ソユスタ
11	4/25 (金)	19:00	大分トリニータ	ヤマハ
12	4/29 (火・祝)	15:00	レノファ山口FC	ヤマハ
13	5/ 3 (土・祝)	14:00	FC今治	アシさと
14	5/ 6 (火・休)	14:00	北海道コンサドーレ札幌	ブレド
15	5/11 (日)	13:00	藤枝MYFC	ヤマハ
16	5/17 (土)	14:00	いわきFC	ヤマハ
17	5/25 (日)	14:00	徳島ヴォルティス	鳴門大塚
18	5/31 (土)	14:00	RB大宮アルディージャ	NACK
19	6/15 (日)	17:00	愛媛FC	エコパ
20	6/21 (土)	19:00	ジェフユナイテッド千葉	フクアリ
21	6/28 (土)	19:30	ベガルタ仙台	ヤマハ



J-WAVE
81.3FM



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/

FM Haro! New Program /

Friday Flow

LIVE (UP-ONスタジオ)

毎週[金]9:30~13:00

[パーソナリティ:大石岳志・髙山愛美]

[提供:サーラエナジー/浜松いわた信用金庫]



大石岳志



髙山愛美

『FM Haro!の金曜朝がリニューアル!『浜松市防災情報放送』<浜松市>、『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>など地元・静岡県西部の耳寄り情報はそのままに、新パーソナリティ・大石岳志とディレクター兼アシスタント・髙山愛美が皆さんの金曜日を楽しくサポートします!

大石:4月からFM Haro!『Friday Flow』でパーソナリティを務めることになりました大石岳志です。地域の最新ニュースやトピックス、ジュビロ磐田の最新情報や試合結果も交えながら、皆さんと楽しい時間を共有していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

FM Haro! Pick Up Topic /

Check!

ホットTIME

LIVE (UP-ONスタジオ)

毎週[月~水] 11:00~13:00

[パーソナリティ:(月)野相悠・(火)髙山 愛美・(水)浦田 あけ美]

[提供:(月)デコール洋菓子店]



お昼のひとつときにホットと一息、「ホットTIME」。ランチ情報や料理レシピ、お出かけ情報をはじめ、静岡県西部のHOTな情報もお届けします!4月からは放送時間を2時間に拡大してパワーアップ!ぜひ「ホットTIME」で心と身体をリフレッシュし、素敵な午後をお過ごしください。

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



郵便

〒430-8611 FM Haro!「番組名」行
※住所記載なしでOKです

FAX

(本社スタジオ) 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!!
ブラウザで
番組が聴ける



アクトタワーから発信! 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! 76.1 MHz



本社・スタジオ 浜松市中央区飯沼町100番地の1 サザシティ浜松 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.91 発行日/2025年3月25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! 76.1 MHz

TIME TABLE

2025 Spring

J-WAVE

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

TIME TABLE

2025.4~

※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。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
5	JUST A LITTLE LOVIN' 中田絢千				GLASSY WEEKEND nico
6					~JK RADIO~ TOKYO UNITED ジョン・カピラ
7	TOKYO MORNING RADIO LIVE 別所哲也				7:48~8:00 おはようクリニック《浜松市医師会》
8	9:00 &U LIVE UP-ONSTAGE 《サーラエナジー》 原なぎさ	月村ここ	夏川あきら 10:35 (第2・4週) まちかどこんにちちはハロー	高山ダイキ 10:24 シティインフォメーション《浜松市》	9:00~9:15 浜松山里いきいきレポート 岡本麻里《浜松市》
9					9:30 Friday Flow LIVE UP-ONSTAGE 《サーラエナジー/浜松いわた信用金庫》 大石岳志・髙山愛美
10					Friday Flow 金曜 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報インフォ(三立製菓)
11	11:00~13:00 ホットTIME LIVE UP-ONSTAGE 野相悠《デコール洋菓子店》	髙山愛美	浦田あけ美	STEP ONE サッシャ/ノイハウス萌菜	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報インフォ(三立製菓)
12					11:00~12:00 (第1週) 三遊亭遊喜の...《仮》 12:30~12:45 (第1週) 熊谷真実のリノベーション☆ライブ! 《テイオー産業・リプラン》 12:30~12:40 (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》 12:45~13:00 (第1週) おがいおさみのWhat's Up Japan 《ワオラポ》
13	13:00~13:30(月~木) TALK TO NEIGHBORS LIVE クリス智子				13:00~14:00 ミスターヴィーナスのヘーイ!ウエスタン!《花風舎》
14	13:30~(月~木) PEOPLE'S ROASTERY LIVE 長井優希乃				14:00~16:00 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo 稲葉友
15	Life with... LIVE UP-ONSTAGE 《中部電力・サーラカーズジャパン》 大庭奈々 17:15 カネラジ〜お金の話をするラジオ〜 《ミライファクトリー・勇デザイン 税理士法人BETTあかつか事務所》 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》 18:30 ジュピ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・ディスカバリー 17:15 ルーレットーク 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週) 輝く!企業紹介 《浜松いわた信用金庫》	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町会議)	谷本尚穂 17:15 ますラジ(推しトーク/防災トーク) 17:35 (第4週) たかくまだより《高塚熊野神社》 18:00 お気楽ドクターのラジオ・ホスピタル	Life with... LIVE UP-ONSTAGE 《中部電力・サーラカーズジャパン・サーラの水》
16					13:00~14:00 ミスターヴィーナスのヘーイ!ウエスタン!《花風舎》
17					14:00~16:00 ALL GOOD FRIDAY LiLiCo 稲葉友
18					Life with... LIVE UP-ONSTAGE 《中部電力・サーラカーズジャパン・サーラの水》
19	19:00 バラエティタイム LIVE UP-ONSTAGE (第1・2週) スムージーcafé 野相悠《第一伊藤建設》	※バラエティタイム終了後、Haro! Selection 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DO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 《グランプリ葉西店・ワイワイクラブ初生店》	19:00 LIVE UP-ONSTAGE KENGI DE NIGHT 浦田あけ美 出演者:菅沼泰久 川崎和子 伊藤和子 田中照彦	Lounge Naoko 《ライブサロン浜松中央店/みななる刈谷店・アート商会・ かねはら・名学館和田塾・オプネット英語学院・ISC留学net・ 秋葉原プログラミング教室》
20	19:30 LIVE UP-ONSTAGE 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	19:30 JAM THE PLANET 吉田まゆ	19:30 JAM THE PLANET 石田健	19:30 LIVE UP-ONSTAGE (第2週) さかきやママとてらちんのおしゃべりsong 《モトサービスエッジ・マンノワーサポートはままつ・ さかきやmama》 (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・豊川のトラックー・餃子のたかこ》	19:30 LIVE UP-ONSTAGE (第1週) KENGI DE NIGHT 阿部卓也 (第3週) ラジオおやじの独り言 《ムラキ無線・モンターニユ・富田ピアノ・一美整骨院・ 文化寺子屋あっとほーむ・浜松ラジオ倶楽部・旬香亭》 (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・ ナイトー工業》
21	JAM THE PLANET グローバー	20:00~21:00 UNIEXTATION(ユニークステーション) イシノユウキ(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
22	22:00~ J-WAVE	22:00~ J-WAVE	22:00~ J-WAVE	22:00~ J-WAVE	22:00~ J-WAVE

7:00 (月~金) ホテルリステル浜名湖	12:00 (月~日) 中日新聞	18:00 (月・火) 遠州信用金庫
8:00 (月~金) 大和ハウス工業浜松支店	15:00 (月~日) ヤマハ	
11:00 (月~金) ウエストハママツHD	17:00 (月~日) 浜松啓陽高等学校	

SAT	SUN
WEEKEND VIBES DJ TARO	
POP OF THE WORLD ハリー杉山 ジェニー	6:00 EARLY GLORY 小林涼子
8:00 RADIO DONUTS 渡辺祐 山田玲奈	▽8:30(第1週)(5月4日、6月1日放送) 清水孝俊&GGつよしのウエルネス浜名湖《ウエルネス浜名湖》
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》
9:15 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》
▽10:30~11:00(最終週金曜日の翌日土曜日) ROCKET SHOW(再放送)《ヤマハ・Blues & Soul BOB》	
▽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	DRIVING WITH YOU 生田絵梨花
12:30 BLUE IN GREEN 甲斐まりか	TOKIO HOT 100 クリス・ペブラー
あの頃青春グラフィティ LIVE 岡野美和子	
LIFETIME BLUES オダギリジョー	
MILLION BILLION BE:FIRST	SAÚDE! SAUDADE... 滝川クリステル
OTOAJITO クリス・ペブラー	LIFESTYLE COLLEGE 吉岡里帆
WORLD AIR CURRENT 葉加瀬太郎	DRIVE TO THE FUTURE ピストン西沢
TOMOLAB. ~TOMORROW LABORATORY 井桁弘恵	TRAVELLING WITHOUT MOVING 野村訓市
CREATOR'S NOTE 水野良樹	BLAZE A TRAIL 亀田誠治
22:00~ J-WAVE	22:00~ J-WAVE [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:花粉症とアレルギー性鼻炎の関係は?
先生:人には体に有害となるウイルスや細菌などの異物が体内に入ってきた際に、異物に対する抗体を作り、同じ物が入ってきたときに直ぐに識別して攻撃できる機能が備わっていて、これを「免疫反応」といいます。しかし、これが特定の異物に過剰に反応してしまい、防御しようとする症状が体に現れてしまうことを「アレルギー反応」といいます。花粉や食べ物、家の中のホコリや動物のふけなど、本来は無害な物が、アレルギーの患者さんだと過剰に反応してしまいます。アレルギーが関係する病気としては、花粉症やアレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあり、くしゃみや鼻水、口・目のかゆみ、皮膚の炎症など、体の色々な部位に様々な症状が出ます。そして花粉によってアレルギーを発症するのが「花粉症」です。今回は花粉症の中でも鼻に対してのアレルギー反応である「アレルギー性鼻炎」を中心にお話しします。

北島:そもそもアレルギー性鼻炎とは何ですか?
先生:アレルギー性鼻炎は鼻の粘膜で起こる1型アレルギーによる疾患で、突然出たり繰り返すくしゃみや、水のようにさらさらな鼻水と鼻づまりが特徴です。さらに症状が出現する時期からスギ花粉症など季節性のアレルギー性鼻炎と、家のほこりやダニが原因で起こることが多い通年性アレルギー性鼻炎に分けられます。
北島:治療方法にはどのようなものがあるのでしょうか?
先生:花粉症・アレルギー性鼻炎の症状を減らすには、原因物質の除去や回避、薬による治療やアレルギー免疫療法、手術療法があります。飲み薬・点鼻薬による治療は症状を軽

今回のテーマは
花粉症によるアレルギー性鼻炎についてです。
 おしま耳鼻咽喉科
 大嶋吾郎 先生
 聞き手:北島直子
 (令和7年1月10日、17日、24日より抜粋)



くするのが目的で、二度とアレルギー反応が起こらなくするわけではありません。飲み薬などは抗ヒスタミン薬が中心ですが、最初のころに開発された薬では眠気が強く出たり口の渇きがつらい薬もありました。最新の薬では眠気や口の渇きはかなり減り、1日に飲む回数も2回ではなく1回でよい薬も数種類出ています。眠気が少なくても効果が高い薬も増え、車の運転などの制限がない薬も複数あります。症状が強いときにはステロイド薬と抗ヒスタミン薬が混ぜて入っている飲み薬を一時的に飲むこともあります。症状を改善する効果は高いのですが、ステロイド薬には全身的な副作用もあり、血圧・血糖値の上昇、むくみや胃腸障害、ホルモンバランス異常などが出る可能性があるため、若い方には使用しにくい薬です。飲み薬以外には、鼻

噴霧用ステロイド薬を点鼻薬として使います。炎症を抑えるステロイド薬をアレルギー反応が起こる鼻の粘膜に直接使用することにより、症状改善効果が強くなります。現在国内で使用できる点鼻薬は少ない量でも効果が強く、吸収されてもすぐに分解されるため、多くは長期間使用しても全身的な副作用は少ないです。液体のスプレータイプが主ですが、粉が出てくるタイプもあります。効果的ではありますが、鼻の粘膜にシュッとくる感じが苦手を感じる方もいます。

（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

FM Haro! New Program

UNIEXTATION(ユニークステーション)
 毎週[火]20:00~21:00
 [メインパーソナリティ:イシノユウキ(Jam9)/CLEEM MIKU]
 [コーナーパーソナリティ:ヤナギアオ/Neylo/ZEET/Hanna Mille]
 [提供:アズマ工業]

前身番組「GROOVERZ HAMAMATSU」を全面リニューアル!出演者を増やして、YouTubeでのアーカイブから公開収録まで「今の時代にアジャスト」したエンターテイメントをお届けします!

メインパーソナリティーは浜松出身の歌手Jam9イシノユウキとCLEEM MIKUのコンビ。各コーナーはSSUボニータ応援歌シンガーのヤナギアオ、昨シーズンのプレス浜松応援歌シンガーNeylo、そしてTikTokで2万人のフォロワーを持つZEETとコロナ禍に配信ライブで生計を立てていたシンガーHanna Mille。ラジオもネットもリアルも巻き込んで、新時代の「楽しい」をお楽しみください!