

FMひゅ~とワイドFMを
文字で伝える番組表
ふれびゅ~

2026

PREVIEW FMひゅ~



wi-radio 77.6MHz
ご自由にお持ち下さい
TAKE FREE
プレゼント付！

特集

By your side

やきそば

メッセージ・リクエスト受付中！

Eメール 842@fmview.jp

FAX 0143-84-1663

●番組表(2026年1月～3月) 発行:室蘭まちづくり放送株式会社 発行日:2026年1月1日 発行部数:15,000部

お風呂 給湯器 トイレ 洗面台 キッチン フローリング 外壁 屋根

今年の
冬は 暖かく 安全に 楽に リフォームで 大解決



画像はイメージです

ご予算 と ご要望 に合わせ、
我が家仕様の快適な空間を
ご提案します

暮らしの中も外も
まるごと心地よく！

今のうちに、お家の健康チェック しませんか？

屋根や外壁は 見えにくいけれど傷みやすい「まだ平気かも…」と思っていると、思わぬトラブルのもとに

無料にて 外装劣化診断 いたします！

外壁に剥がれがある
室内に雨染みがある
メンテナンスの仕方がわからない
“ちょっと気になる”が出てきたら、今すぐお電話を！

見えない部分も
しっかりと安心！

第三者による完了検査で、
確かな品質をお約束します

塗装工事は、見た目ではわかりにくい
からこそ不安もあるもの。
当社では、リフォーム瑕疵(かし)保険の
完了検査付き施工を実施
暮らしを守る工事だからこそ、
“見えない安心”を大切にしています

※弊社負担での加入は、外壁・屋根を合わせた全塗装工事に限ります

お客様の声

室蘭市I様邸 お風呂・脱衣場改修工事

場所を変更したボイラースペースや洗濯機の位置、
壁色など、空間全体を工夫して提案してくれました。
間取りはそのまま、今後の暮らしを考え、限られた
脱衣室が広く使い勝手の良い空間になりました。初
めてのリフォーム、任せして本当に良かったです！

この先 10年 20年も
ずっと心地よく暮らしたいから



住宅リフォーム
アドバイザー募集中

経験よりも
未来に向けて動ける人を
求めています

詳しい条件は
応募ページで
ご確認ください



『こんな事できるかな…?』 小さな疑問、お気軽にご相談ください！

見積無料
相談無料

リフォームかし(瑕疵)保険登録事業者 A1002554
Produced by 株式会社エリアエージェント

0120-365-085

室蘭市中島町 1-34-2 尾下ビル 1階右側

もくじ

Preview

2026
冬

もくじ	2
特集 やきそば	3
FMびゅ一番組表	11
FMびゅ一番組紹介	13
コーナー紹介	17
イベントカレンダー	19
出資・協賛者	20
プレゼント	21

リクエストメールは…

842@fmview.jp

室蘭まちづくり放送株式会社

Marine environmental support broadcaster

〒050-0084 室蘭市みゆき町2-13-1

輪西多目的センター4F

TEL:0143-84-1662 FAX:0143-84-1663

E-mail 842@fmview.jp

HomePage <http://fmview.jp>

世界にひとつの 自分だけの枕を

あなたに快適な

西川チェーンオリジナル
「オーダーメイドピロー」

安心システム

ご購入後の調節も無料で承ります!

体験レポート

FMひゅー井川 康子が 菊地寝具店で
オーダー枕をつくったよ！

免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。
眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、
明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。



そもそも「自分の枕」が定まってない状態で、
子どもにとられて自分の腕を枕代わりにすることが多く、はじめに書いたカルテは自分でも驚くほどほとんどの項目で「わからない」でした。自分の好みもわからない状態でオーダーメイドなんてできるのか不安でした。



まず、頭と首のかたちを測って、ベッドイン。またこのベッドが心地よくてついつい眠、、、お、いかんいかん。枕を合わせると、なにこれ最初っから超気持ちいいー!!もうこれで決まりだ！と思いつつ、次に変えて頂くとさらに気持ちいい！素材選びで次々出てくる枕に優柔不断が止まらなくなりましたが、2択を繰り返すことでついに「粒わた」に決定!!次に高さをぴったりあわせます。

何もわからないところから自分の「好き」を探っていくのは新鮮な感覚でした。
オーダーメイドってこういうことなんだ、と感激しました。さすが眠りの専門家!!
出来上がったのは大人用の大きめ枕なので、自分は真ん中に、子どもは横向きと一緒に眠ることが多く、子どももふわふわで気持ちいいと言ってくれます。
常態化して気づいていなかった首から肩の重さが、枕を使った翌日から軽くなっていて、体に負担をかけていたんだなと反省。
これからは親子共々質の良い睡眠が取れそうですね♪



あなたもピローアドバイザーのいる菊地寝具店でオーダー枕を作って快適な睡眠へ！
免疫力アップと心地よい目覚めを体验してみませんか。

30,000円~(税抜)

本広告は個人の感想であり、
効果には個人差があります。

スリープマスター・ピローアドバイザー・羽毛診断士のいるお店

菊地寝具店 open10時/close18時 室蘭市中央町2-3-20
(0143) 22-9461

By your side

やきそば

勢いよくすれば胃袋にズドンと届く、
シンプルかつ多彩な焼きそばの世界。
今回はまちの人気店から
地元民のソウルフードまで、
選りすぐりの5皿をご紹介します。
ドライブのランチにアツアツ焼きそば、おすすめです。

「追い風」限定特典付き!

「追い風」とは?

F Mびゅを応援してくれる方なら誰でも入会できるサポーターズクラブです。
年会費は1口1,000円~で、お得な特典もいっぱい!
詳しくはF Mびゅホームページ <https://fmview.jp/> をご覧ください。

ARCS アークスオンラインショップ
スマホ・パソコンから
らくらくお買い物!
ネットで注文! 最短5時間で、
ご自宅へお届け!
5,000円(税抜)以上
お買い上げで
配達料無料

詳しくは右記
二次元コード
またはホーム
ページからご
確認ください。

QRコード
アーカスオンラインショップ 検索

ARCS GROUP
SUPER ARCS® スーパーアークス
ホームストア
(株)ラルズ 室蘭地区本部

室蘭市中島本町2丁目8-1 TEL (0143) 44-4656

室蘭のやきそば=味しん 守り続けて55年の味！

焼きそば 1,000円

ジャンボ焼きそば 1,300円 ※スープ付き(各税込)※写真はジャンボ焼きそば

特製ソースの絡んだ麺とシャキシャキの野菜や豚肉、エビなどの具材。

食欲を刺激される匂いと共に熱々の鉄板でどうぞ。



お食事処 味しん

昭和45年の創業以来、その味とボリュームで愛されている老舗お食事処。
室蘭名物が一杯で楽しめるカレーラーメンも人気。

住所／室蘭市中島町2丁目27 電話／0143-44-8736

営業時間／11:00～13:30 ラストオーダー

席数／21席 定休日／月・火曜日 不定休 駐車場／7台



Access Map



医療法人社団 青雲会 介護老人保健施設
エバーグリーンハイツ室蘭



おもてなしの精神を大切に、
サービスを提供させていただきます。

介護老人保健施設エバーグリーンハイツ室蘭

入所サービス

短期入所療養介護（ショートステイ）

通所リハビリテーション（デイケア）

〒050-0061 室蘭市八丁平1-49

TEL 0143-46-4500



居宅介護支援事業所エバーグリーン

利用者様・家族様の生活課題・要望などを聞き取り、
ケアプランを作成、各事業所・医療機関などと連絡
を取り、サービスの手配や調整を行います。

〒050-0073 室蘭市宮の森町4-22-20

TEL 0143-84-5570



階段を上がれば異国の香り 多彩な多国籍グルメを堪能

ミーゴレン 950円

ミックススパイスが効いたビリ辛のインドネシア風焼きそば。
チキンティッカやエビなど具材も豊富なボリューム満点の一品。

SAINO

本場ネパールの方が作るモモやサモサなどのネパール料理や、焼き立てナンがつく種類豊富な本格グリーが人気のお店。タイ・インドネシアなどの料理やドリンクも数多く取り揃え、手軽に海外旅行気分を味わえる。

室蘭市高砂町5丁目18-6 2F 電話/0143-83-6298

営業時間/11:00~15:00、17:00~22:00 (LO21:30)、

土日祝は11:00~22:00

定休日/第2・第4水曜日 駐車場/3台

HP/SNS Instagram:@resturent_saino_



Access Map



NEXCO 東日本では、お客さまに冬の高速道路をより安全・快適にご利用いただくため、24時間体制で雪氷対策作業に取り組んでいます。安全な道路環境と交通確保のため、除雪作業へのご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

除雪作業



除雪車3台と標識車1台の組み合わせで、車線全体を除雪しています。時速50km以下の低速走行となります。

お客さまの安全のため、作業中の除雪車の追い越しはできません。

道路緊急
ダイヤル

キュキュートラブル
#9910

携帯・スマートフォンから
ご連絡いただけます

通話料無料・2.4時間受付。故障や落丁物などの緊急連絡にもご利用ください。

凍結防止剤の散布作業



路面凍結が予測される場合に凍結防止剤を散布します。

追越し禁止の規制はしていませんが、追い越し際は凍結防止剤がお車にかかる恐れがありますので安全な車間距離で追尾をお願いします。

24時間 365日、お客さまの声を聞きいています。

NEXCO 東日本お客様センター

0570-024-024
03-5308-2424

高速道路に関する情報は「**ドラぷら**」で

www.driveplaza.com/

または

接続



やきそば？いやチャーメンだ！ 発祥の店で味わう名物麺

チャーメン
炒麺 850円

野菜や豚肉・アサリの旨味を麺に吸わせ、味付けは塩コショウのみとシンプルかつ力強い味わい。

色付けのしょう油が仕上げのポイント



蘭亭飯店



創業72年。17歳からこの道一筋の2代目が腕を振るう、室蘭では希少な町中華の名店。室蘭名物「チャーメン」の元祖としても知られ、チャーハンを包む中華オムライスや旨辛い辣醤麺など個性派メニューも人気。

住所／室蘭市幕西町1-4 電話／0143-22-2852
営業時間／11:30～18:30 定休日／日曜日 駐車場／3台



Access Map



チャーメンご注文の方、会員証提示で50円引き（～2/28まで）

刺繡・プリント ステッカーの製作

作業服やTシャツなどへの刺繡・プリントや
ステッカーの製作はプリント工房まで！
デザインの相談も承ります。

大量制作大歓迎！ オリジナルデザインも可能！



チームや会社の
大量制作も大歓迎！

お持込み加工
ご相談承ります

※加工不可商品、高額商品など一部お断りさせていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

プリント工房

室蘭市八丁平4-20-17

■営業時間／8:30～17:30 ■定休日／土・日曜日、祝日

TEL.0143-84-5380

素朴なソース焼きそばと こだわりのお好み焼きの店

ソース焼きそば 700円

「オムそば」や「塩だれつけ焼きそば」の他、人気の牛すじ煮込みと
あわせた焼きそばも開発中。

お好み焼き食堂 えん

お好み焼きは、長いもとすりおろしたニンジンを加えた生地で、舌で食べられる
ほどのふわトロ食感。豚玉をベースに焼きそばやチーズ、伊達納豆など8種類の
トッピングから選んで、自分だけのベストなお好み焼きを探して
みよう。(※トッピングは別料金)

住所／伊達市錦町100-118 電話／090-1644-5860
営業時間／12:00~14:30、18:00~21:30 (ラストオーダー各30分前)
定休日／火・水曜日 駐車場／2台 HP/SNS X:@okonomi_en



Access Map



時計・メガネ・宝石・補聴器

店内全品

特別価格!



※一部除外品あり

優れた品質・サービス・保証をお約束。高い信頼にお応えします。

- 一級時計修理技能士 ■時計職業訓練指導員 ■一級眼鏡作製技能士
- SS級認定眼鏡士 ■眼科コメディカル ■ダイヤモンド検査員 ■補聴器技能者

時計
メガネ
宝石
補聴器

田中時計店

TANAKA

営業時間／9:30~19:00

—年中無休—

登別市美園町2丁目1-1

0143-86-4127(代) <https://tanaka-shop.web.wox.cc>

室蘭市港北町2丁目6-1

みうら歯科

TEL(0143)55-6330



●診療時間●	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	×
18:00~19:00	○	×	×	×	○	×

●休診日 日曜・祝日

うまさの秘訣は圧倒的火力！
2周年を迎えた人気中華店

五目あんかけ焼きそば 1,000円

地元野菜やエビ・豚肉など12種類の具材としっかり火を通したとろとろあんが美味。

香ばしい麺は通常でも180gとボリュームも満点！



中華食堂 青藍

洞爺湖温泉のホテルレストランで修業を積んだ、中華料理好きの店主が営む貴重な「まち中華」。ルーロー飯など本場の味を日本人向けに食べやすくアレンジし、地域のランチスポットとして老若男女に愛されている。



住所／洞爺湖町旭町5-44 電話／080-4500-9436

営業時間／11：00～14：30（金曜日のみ夜営業あり 17：00～20：30）

定休日／火曜日 駐車場／10台

Access Map

An advertisement for Kumacom Computer Repair. It features a close-up of a black laptop keyboard in the background. Overlaid on the image is a blue banner with white text: '地域密着!修理工業実績多数!' (Highly localized! Many repair industry achievements!) at the top, and 'メーカー修理より、安く早く!' (Cheaper and faster than manufacturer repair!) below it. The main title 'パソコン修理' (Computer repair) is written vertically in large, bold, white font. Below it, the slogan 'おまかせください!' (Please leave it to us!) is written in a stylized, jagged white font. In the bottom right corner, there is a circular portrait of a young man in a suit, identified as 'Kumacom 代表 佐藤 義高'. Below the portrait, the text 'Kumacom 代表 佐藤 義高' is written. At the very bottom, there is contact information: 'KUMACCOM' with a 'Kumacom' logo, '室蘭市港北町1-1-30 (ローソン室蘭港北店近く)' (1-1-30, Kita-ku,室蘭 City, Hokkaido), a QR code, and the phone number 'TEL:0143-55-7719'. A small note at the bottom left says 'ご来店前に必ずご予約下さい' (Please make a reservation before coming to the store).

2025年度から登別市営住宅の管理を担当しています。
よろしくお願ひいたします。



ご高齢者
見守りサポート



お子さま
見守りサポート

登別市の市営住宅で
「あんぜん」「あんしん」な暮らしを提供いたします。



エムエムエス
マンションマネージメントサービス 株式会社

登別市中央町2丁目17-43

路線バスの位置が
ひと目で分かる!
道南バスのバスロケーションシステム



バスについての
お悩みは
スマホで解決

今すぐ
アクセス!



バスキタ道南

<https://db.buskita.com/>

検索



道南バス株式会社
TEL.0143-45-2131

氷の上でもスベリにくい!
ガラス繊維が効く!!



創業 昭和24年 おかげさまで76年
シューズ & バッグ 靴のタイラ

住所：室蘭市輪西町2-5-1ぶらっと。ついで内
☎ 0143-44-4638 営業時間：10:00~20:00

当店人気No.1
室蘭塩の
生キャラメル
ハニーナッツ
パンケーキ

テイクアウトも
好評販売中!

店主：パンケーキ

住所：室蘭市輪西町2-5-1
ぶらっと。ついで内
営業時間：11:00~17:00
(L.O.16:30)
定休日：火曜・水曜

おかげさまで
11年!

なつかしい音楽と身近な話題で
「やつたり」と考えてみませんか?
一歩ずつ西胆振も元気に!

実はこんなに
面白じやない
そして
疲れ切っている?

大山慎介の 「復活!北海道」

あなたが気付けば地域が変わる
北海道が元気になる復活する!

毎週土曜日 17:00~18:00

再放送 火曜日 10:00~11:00

FMびゅーから
道内地域FM 23局で放送中!

NPO法人みんなの北海道2100 サポーターを
募集しています

みんなの北海道2100 大山 慎介 を 検索



おお やま しん すけ
大山 慎介 プロフィール

昭和37年

北海道厚沢部町生まれ

函館・ラ・サール高校、学習院大学卒業後、
北海道庁で約30年勤務。地方行財政・
地域振興・人口減少対策のスペシャリスト。
全国で広がった「生活体験型の中長期滞在シ
ステム」である「ちょっと暮らし」の企画立案
者でもある。全国各地での講演多数。メデイ
アでも幅広く活躍中。

すべてのお客様に、時代の変化に対応した最適な提案を…

私たちは常に成長し、不動産・損害保険・生命保険を通じて、一度だけでは終わらない、
永続性のあるサービスをお客様に提供していきます。

取扱生命保険

- 三井住友海上あいおい生命
- 東京海上日動あんしん生命
- FCクレーンらい生命
- 日本生命
- はなぐく生命
- 三井住友海上プライマリー生命

取扱損害保険

- あいおいニッセイ同和損害保険
- 三井住友海上火災保険
- 東京海上日動火災保険
- 共栄火災海上保険

事業内容

- 生命保険代理業
- 損害保険代理業
- 不動産業
- (北海道宅地建物取引業協会)

有限会社グランディール TEL : 0143-47-0410 室蘭市中島町3丁目27-5
Mail:info@grandeal.com



社会保険労務士法人 ダーウィン



株式会社 ライフコンパス

【グループ会社】社会保険労務士法人ダーウィン ◆社会保険・労働相談業務 / 株式会社ライフコンパス ◆ファイナンシャルプランニング

おトクで楽しい
コカ・コーラ
公式アプリ



Coke ON®

買うたび
スタンプ!
15スタンプたまると
1本無料!



さらに、おトクで楽しいサービスが続々。

今すぐダウンロード!!

北海道コカ・コーラボトリング㈱

「Coke ON」で検索
またはこちらから→



瑚珀
Accessory

毎日に、
ほんの少しの特別を。

New



U	金 FRI	時報提供	土 SAT	日 SUN
たい情報が満載!		6 <small>月火水木金 日の出運輸</small>		
式会社トマト】8:34 <small>〔日の出運輸〕</small>	金 室蘭市防災情報〔室蘭市〕 NPOかわらばん スポーツでらっしゃい	東海建設 アール&イー 工房夢	5:00~7:30 NORTH WAVE CALLIN' 7:30~8:00 すくちあ /yukawa 8:00~9:00 Feel TOKACHI /後藤朋子	5:00~6:30 NORTH WAVE CALLIN' 6:30~7:00 Face off! レッドイーグルス北海道 /ヒロユキ、大澤ちほ 7:00~7:30 美唄ブラックダイヤモンズ俱楽部 /松谷遊夢、やすと横澤さん
(ニセコ町) [福祉事業協会] う(室蘭市・登別市)		7		
なくす部】	とようラジオ ■ミウミ、ゆうや 〔豊浦建設工業、噴火湾とようら観光協会、さんあん〕	8	9 <small>金 くすむとフーズ</small>	7:30~8:00 みんなのうた ■沼田勇也、上田康郎 /伊達育英学園、くさぶえ、明星学園
篠弘太郎 、波方元希	おしゃべりCafe 〔桜井珈琲、菓子工房モンパリ〕	10	11 <small>月火水木金 住まいのワイヤー</small>	9:00~10:00 アクティブ! ■星康洋 ●天気予報 11:00 [北海道日産 室蘭店・伊達店] 日鏡記念病院からのお知らせ [日鏡記念病院] アクティブライト [豊浦建設工業] ③いのまのやくの今日もどこかでいきのものか 【豊伸美装】
らせ ⑧~@室蘭市 登別市 ⑧洞爺湖町 ⑧伊達市 ⑧壮瞥町 ⑧豊浦町 〔北海道新聞〕 ド(室蘭市市民会館) 工芸	THE BEATLES LOVER NO.5 制作:j-Clamp	12	13 <small>月火水木金 日の出運輸 望月電設工業</small>	11:00~11:30 Colors Of Korea /古家正厚 11:30~12:00 美麗!台湾 /吉田皓一、MAXXXINE 12:00~16:00 SAPPORO HOT100 /タック・ハーシー 16:00~17:30 FUN'S AFTERNOON /木村愛里、内海てつや、工藤彩音 17:30~18:00 角松敏生 My BLUES LIFE /角松敏生 18:00~19:00 UR LIFESTYLE COLLEGE /吉岡里帆 19:00~20:00 Soul Essence /城野康子 20:00~22:00 BRAND-NEW TUNE 22:00~23:00 ROCK VIBRATIONS! /ちやほ 23:00~24:00 4 STEPS JOURNEY/カツリ
	子育てのわ ■高村泰子、右田永子	14	15 <small>日木印刷 くすむとフーズ</small>	12:00~16:00 ステドラ! ~STATION DRIVE SATURDAY~ /ヒロ福地、森ルナ、工藤彩音
ひろこの音部屋 ■さくまひろこ		16	17	13:00~14:00 大山慎介の「復活」北海道 ■大山慎介 [野口観光、北海道田舎プロデュース]
郡、児島秀明	FRI-HIGH! ■T-MONKEY ①③出愛に感謝!毎日がパラダイスだ! (提供:ふなおか薬局)	18	18	14:00~15:00 おばんです! HAMBURGER BOYS /HAMBURGER BOYS
せ ⑧~@室蘭市 ⑧登別市 ⑧洞爺湖町 ⑧伊達市 ⑧豊浦町、壮瞥町 大川原脳神経外科】	札駅前パンガーズ /MAXXXINE	19	19	15:00~16:00 meiji FUTURE IS OURS /長谷川ミラ JOYOUS JAZZ /FAT MASA、YOUKI
セブンスガーデン ■坪川拓史		20	20	16:00~17:00 Check Our Number /No.18
ご安全に! ■ツレシ~		21	21	17:00~18:00 室蘭ワクワクナイト 制作:室蘭ベイサイドラジオ ②④生放送! ①③再放送! ⑤毎日 T-MONKEYのアシンソンは世界だ! /T-MONKEY、いっしー 詳しくは室蘭ベイサイドラジオHPへ!
EST 制作:j-Clamp	尋常ラジオ ■三拍子 高倉陵 ジンケトリオ 制作:j-Clamp	22	22	18:00~19:00 パワーとごくまの昭和音楽堂 ■ごくま、パワー 制作:室蘭ベイサイドラジオ
king マルプロ】	スターダストレビューの星になるまで ■柿沼清史、寺田正美、林VOH紀勝	23		
なったアーティストたち	川村健司のギタバカ!! ■川村健司			
That Jam	The Nan Da Low Show ■Stevyn IronFeather、Yukako Applepie			
後の帯色は…	生放送 収録 FMノースウェーブ			
				※FMひゅーでは、FMノースウェーブへのメール、リクエストなどは受け付けておりません。



24時以降の番組など詳細は
FMノースウェーブHPをご確認ください。

TIME TABLE 2026/1~2026/3

まちを「おと」でつたえるFMひゅー

月 MON	火 TUE	水 WED	木 TH
FMノースウェーブ ④~金 6:00~7:00 KAT'S IN THE MORNING /カツノリ			
いってきますらっしやい ■月~水 森 彩華 金パワード ★「いってきます」の人と「いってらっしやい」の人が気持よく過ごせるように、忙しい朝に知りたい天気予報 7:30 ④~金 [住まいのウチケ] 7:50 ④~金 [北海道日産 室蘭店・伊達店] 8:15 8:30 ④~金 [ネットコトヤ苫小牧] 8:50 ④~金 [劇場学会] ●交通情報 7:36:00 ④~金 [株式会社]	CFM中継 :エフエムもる(留萌市) CFM中継:FMとまこまい(苫小牧市) ①海保118ホット情報(室蘭海上保安部)	CFM中継:AIRでっし (名寄市) ①室蘭市からのお知らせ特大号[室蘭市] ②東京室蘭通信(再)	CFM中継:ラジオニセコ ③安心暮らしガイド[室蘭市] ④生まれててくれてありがとう
(月) 日鋼記念病院からのお知らせ[日鋼記念病院] CFM中継:みやこハーバーラジオ(岩手県宮古市) ④DRIVER's RADIO! (室蘭中央自動車学園)	(火) CFM中継:エフエムもる(留萌市) CFM中継:FMとまこまい(苫小牧市) ①海保118ホット情報(室蘭海上保安部)	(水) CFM中継:AIRでっし (名寄市) ①室蘭市からのお知らせ特大号[室蘭市] ②東京室蘭通信(再)	(木) CFM中継:ラジオニセコ ③安心暮らしガイド[室蘭市] ④生まれててくれてありがとう
ときめきテラス ■ 井鈴田華子、小野友美	大山慎介の『復活』北海道(再)	蘭子の開運ティータイム ■ 加藤さや香 [蘭子チャタイム紅茶店] ①③生放送	伊達人コミュニティ【つなぐ】 ■ 伊達人(だてびと)
EmiLyのおしゃれフレーク 制作:j-Clamp	■ 大山慎介 [野口観光、北海道田舎プロデュース]	FP事務所の「くらしとお金」相談室 [ライフコンパス]	ウレシナ ■ 日笠和也、佐藤聡美 [EKOOU]
きずな製作所 ■ 江良裕美、竹内恵 [String Rouge]	夢よ急げ! ~THE ALFEE 全曲紹介ラジオ 制作:j-Clamp	藤河ちあきのMy favorite things ■ 藤河ちあき [須藤建設、ダイコウ、栗本石油]	お人柄ラジオ ■ 横田晃一 [ライフアップ 瘦庵]
らふ ■月~水 井川康子 木~金 遠藤奈津美 ★Roughにいこう。Laughしよう。肩の力を抜いてラフに過ごすお昼休み。今日のお昼はどんなかんじ?			
●天気予報 12:04~④~金 [住まいのウチケ] 13:26~④~金 [北海印刷] ●交通情報 ●ニュース 11:40 (室蘭民報社・北海道新聞社) ●誕生日あめでとう!			●給食情報 ■行政からのお知らせ
(月) CFM中継:FMとまこまい(苫小牧市) 地域安全ホットニュース(室蘭警察署) 得するエコ~もったいないが地球を救う~ ①②子育て情報[室蘭市] ①よみたんだより	(火) 終活のススメ[遺品整理のアイ・キャリー] ①文化センターinfo [室蘭市文化センター] ①室蘭市からのお知らせ特大号[室蘭市] ②まちがど中継 ②④いぶりング(胆振総合振興局) ③JunのHappy Future	(水) ①安全安心まちづくりニュース(伊達警察署) ①東京室蘭通信 ①③ようこそ論語の部屋・のぼりべつ(登別市) ②③だてコミュ[伊達市] ③ゴーザン森時間 ④だてラジオ配便[伊達市] ⑤觀天望氣(室蘭地方気象台)	(木) ①③まちがど中継 ①③道新ディスカバリー ①③聴いてナットク認知症 ②④市民会館イベントガイド ③民商経営塾[室蘭民主館] ④知りたいっすサインス
店長のハッピー☆エブリディ! ■ 藤田晶子、たまちゃん [フィールカーム、レナツス] ①③⑤生放送	弁護士みらいカフェ ■ 増川栄、菊地俊介、葛生翔 [北海道みらい法律事務所]	ラジオDeヨーガ ■ よもぎ	Mサプリ ■ miwa、miki
パオパオラジオ ■ 小倉真弓美 [学校法人あおぞら学園]		堀江淳のファインミュージックアワー 制作:j-Clamp	
パワーのパーソナリティ ■ パワー	FMノースウェーブ	15:00~15:30 GOGO RADIO COMPANY ⑥ヤマタ&ちばば ⑥田村次郎&ハイジ ⑥田村次郎&ちばば 15:30~16:00 ⑥NORTH STAR☆RADIO ヒロユキ、ぱんひ ⑥YOU GOT THIS! /マラカイ ⑥Ezotopia/田村次郎 16:00~17:00 GLOW CROSS from north ⑥yuka ⑥Jazadocument	
オレンジ ■ 月~星 桃康 水~金 森彩華 金T-MONKEY ★ 新鮮な情報がギュッとつまった60分。			
●ニュース 17:01 (室蘭民報社・北海道新聞社) ●天気予報 17:10 ④~金 [住まいのウチケ] ●誕生日あめでとう! ●測量山ライトアップメッセージ (室蘭ルネッサンス) ■ 行政からのお知らせ			
(月) 日鋼記念病院からのお知らせ[日鋼記念病院] ④ ①②防災Q&A ③東京室蘭通信(再) ①室蘭市からのお知らせ特大号[室蘭市] ②かいましょ情報[室蘭商工会議所] ③登別市からのお知らせ特大号[登別市]		④ LOVEシネマ	④ ラジオ ④~10時 ④~10時
FMノースウェーブ GLOW CROSS from north ④~yuka ⑥~Jazadocument			
籠嶋学のMusic Lab ■ 篠嶋学	尾崎佳枝の「クラシック♪プロムナード」 ■ 尾崎佳枝、田附歩 [晴美写真館]	高桑雅信の水曜びゆーでしょう ■ 高桑雅信	工大ナビ [室蘭工業大学]
Higher and Hire ■ 斎藤司、長澤直裕 [伊達ハイヤー]	久保タクマのブルースナイト	登別発キャリアコンサルタントです。 ■ 西智子	ノースアイランド 制作:ティーファインメディア
SCHOOL OF LIFE ■ Kenbow	陽のあたる介護 ■ アッキー [レースメディコ、介護タクシーうーむはーと]	MIT-NIGHT ■ MITラジオ放送部	胆振リーダー'sラボ W ■ 鈴木雄登 [興和工業]
今日も一日めらか様でした 制作:なめらかカワフ音楽事業所	ファイアでっつ登別 ■ 沼田久人、藤枝淳史、猪股昌史	鈍色の街 ■ KENTO	電大のラジオよかった
新和産業のRock de ないと [新和産業] ■ Hiroshi、Nami、Nishi、Hideto	チチヒュウ ■ ことは	ヘンタイラジオ ■ 遠藤奈津美	Solistre Music Spark ■ 木村マサキ、ちはる店長、
ミウミの耳ヨガ哲学 ■ ミウミ	港湾音楽街道 ■ きくた、まさ	ロック裁判所 制作:j-Clamp	①③⑤生放送
DJ Nobby's Tokyo LIVE 制作:Tokyo LIVE制作チーム	よしもとホッカモリ ■ モリマン、札幌吉本若手芸人	「チェンバリスト明楽みゆきの浪漫紀行」 制作:エフエムしおり	ロッキンスター 本当に星に 制作:j-Clamp
FINLANDS塩入冬湖の事情鑑 /塩入冬湖	JOKEMICのLocal&Local /JOKEMIC		KEI HAYASHI's All /KEI HAYASHI
NEW MUSIC PEOPLE/DEEP KEISEI	PLANT CHANNEL /加藤ジン	No Maps RADIO	

番組名の色は…

■自社制作番組 ■FMひゅー・ボランティア制作番組 ■wi-radioボランティア制作番組 ■外部制作番組

パワーのパーカクトスポーツ

パワー 月曜日 15:00~16:00

世界のスポーツから国内や道内、西脇振地域で行われる競技をパワーができる限りその姿を見てお伝えします。メジャースポーツだけでなく、世界中の埋もれた競技にも光を当てます！ご期待ください！

籠嶋学のMusic Lab

籠嶋学 月曜日 19:00~19:30

「もっと音楽が好きになる」をテーマに、ギタリスト・音楽プロデューサーの籠嶋学が音楽を紐解き、知的好奇心をくすぐる30分。

Higher and Hire

(提供:伊達ハイヤー)

齋藤司・長澤直裕 月曜日 19:30~20:00

ハーモニアス 齋藤司と伊達ハイヤー代表 長澤直裕がお送りする音楽バラエティー。地元経営者をゲストに招き、笑いあり、ダメになるお話ありの30分！

SCHOOL OF LIFE

Kenbow 月曜日 20:00~20:30

登別骨髄バンク推進会のメンバーによる、明るく楽しく元気よく音を届けます。骨髄バンクの普及活動を紹介しながら、いのちの大ささや生きることの素晴らしさと一緒に感じていきましょう！新学期スタート！

新和産業のRock de ないと

(提供:新和産業)

Hiroshi・Nami・Nishi・Hitoshi 月曜日 21:00~21:30

地域で活動する様々なミュージシャンを紹介し、お話や楽曲を聴きながら、このまちの音楽シーンを応援します。

ミウミの耳ヨガ哲学

ミウミ 月曜日 21:30~22:00

ヨガインストラクターであるミウミが、耳からちょっと「楽」になる言葉や音楽をお届け！ヨガ哲学や身体の事、漫画やおススメの本、映画etc。とにかく好きをシェアハピします。

弁護士みらいカフェ

(提供:北海道みらい法律事務所)

増川拓・菊地俊邦・葛生翔 火曜日 14:00~14:30

生活の中の疑問や、悩み事について、あなたの街の弁護士さんが事例を交えながらわかりやすくご紹介。まるあるく収めて、明るく楽しい毎日(みらい)を過ごしましょう。



いってきますらっしゃい

月・火・水曜日 森彩華 木・金曜日 パワー
月～金曜日 7:00~10:00

天気・交通情報を中心に忙しい朝に必要な情報を元気の出る音楽と一緒にお届けします。あなたからのメッセージや情報をお待ちしています！



らふ

月・火曜日 井川康子 水・木・金曜日 遠藤奈津美
月～金曜日 11:30~14:00

肩の力を抜いて過ごす、のんびりまったりの2時間半。生活情報や中継・ゲストとの交換を交えてラフにお送りします。RoughにLaughしながらお付き合いください！



オレンジ

月・火 星康洋 水 井川康子 木 森彩華 金 T-MONKEY
月～金曜日 17:00~18:00

情報をぎゅっと詰め込んだ60分！フレッシュにお伝えします！



ときめきテラス

井餘田華子・小野友美 月曜日 10:00~10:30

雑穀と野菜を使った料理とアロマテラピーや整理収納をもとに、ときめく健康的な暮らしのヒントをお伝えします。



きずな製作所

(提供:String Rouge)

江良裕美・竹内恵 月曜日 11:00~11:30

家族、恋人、友達、職場の仲間…

あらゆる“つながり”を楽しく深めるヒントをお届けします。



店長のハッピーエブリディ！

(提供:(株)フィールカーム・(株)レナトラス)

藤田晶子・たまちゃん 月曜日 14:00~15:00

セレクトショップ店長がお送りするおしゃれでハッピーが満載の60分です！



■ 自社制作番組 ■ FMひゅーじボランティア制作番組 ■ wi-radioボランティア制作番組です。

皆様の発展に貢献できる企業を目指しています。

損害保険

生命保険



株式会社ベストクリエイト室蘭

本社

室蘭市中島町3丁目8番10号(ベストビル3F) TEL 0143-45-8869

FP事務所の「くらしとお金」相談室

(提供:ライフコンパス)

きくりん・遠藤奈津美 水曜日 10:30~11:00

(株)ライフコンパスのファイナンシャルプランナーが、家計に関わる金融、税制、住宅ローン、生命保険、年金制度などを分かりやすく解説してくれます。



藤河ちあきのMy favorite things

(提供:須藤建設、ダイコウ、栗本石油)

藤河ちあき 水曜日 11:00~11:30

伊達市出身、洞爺湖在住のヴァーコリスト藤河ちあきがお届けする、心のホッとする話題と音楽で一日をやさしい気持ちに♪



ラジオ De ヨーガ

よもぎ 水曜日 14:00~14:30



こんにはMugwort(=Yoga)のよもぎです。ヨガの魅力をたっぷりお届け致します!ヨガをもっと身近に、ため息を深呼吸に変えて心地良いヨガの時間を一緒に過ごしましょう!

登別発キャリアコンサルタントです。

西智子 水曜日 19:30~20:00



「働く応援♪」働くとしんどいことも多いけれど、楽しいこともありますね。皆さんの「働く」を色々な視点でお伝えします。

MIT-NIGHT

M I T ラジオ放送部 水曜日 20:00~20:30



室蘭工業大学ラジオ放送部のメンバーが室工生の今をリスナーの皆さんにお伝えする番組です。

鈍色の街

KENTO 水曜日 20:30~21:00



室蘭市在住シンガーソングライターKENTOが、大好きな室蘭の街の魅力を楽しくお届けする番組です！

ヘンタイラジオ

遠藤奈津美 水曜日 21:00~21:30



ヘンタイ。それは普通の状態と違うこと。この番組では「好きが過ぎている」ことを「ヘンタイ」と定義します。あなたにもそんな一面があるはず。さあ、恥ずかしがらぎに心を解放してください。

FMひるの リクエスト・メッセージは…

E-mail 842@fmview.jp FAX 0143-84-1663

ハガキ ☎ 050-0084 室蘭市みゆき町 2-13-1 輪西多目的センター4F

パオパオラジオ

(提供:学校法人おおぞら学園)

小倉真弓美 火曜日 14:30~15:00

ご縁のある皆様とのおしゃべりを楽しみたいと思っています。地域の大切さが伝わりますように・・。



尾崎佳枝の“クラシック♡プロムナード”

(提供:晴美写真館)

尾崎佳枝・田附歩 火曜日 19:00~19:30

クラシックの名曲の数々とスプーン一杯の幸せをお伝えできれば…と願っております。



久保タクマのブルースナイト

(提供:ダイコウ)

久保タクマ 火曜日 19:30~20:00

伊達市在住のブルースシンガー久保タクマが日々の事、音楽の事、ライブのお知らせ等をお届けします。もちろん弾き語りも。



陽のあたる介護

(提供:ノースメディコ、介護タクシーうおーむはーと)

アッキー 火曜日 20:00~20:30

介護の情報や体験談、ゲストと共に温かな思いと言葉をお届けし繋がる皆さんと一緒に作り上げたい番組です。



ファイアでっぷ登別

沼田久人・藤枝淳史・猪股昌史 火曜日 20:30~21:00



登別消防の現役職員が、消防好きの人も消防を知らない人も楽しめる消防や消防団、防火、救急、まちのちょっとした話題などをお届けする番組です。



チチ☆ヒュップ

ことは 火曜日 21:00~21:30

ことはと色々お喋りしません?あなたの心の中にある、ちょっとした想い、ステキなお話、お待ちしています。

蘭子の開運ティータイム

(提供:蘭子チャタイム紅茶店)

加藤さや香 水曜日 10:00~10:30

蘭子チャタイム紅茶店オーナーで、紅茶コーディネーターの加藤さや香が、九星気学を用いた運勢や、紅茶についてお話しします。



～まち・ひと・みなと つながりが未来を創る～

室蘭市

地球岬展望台から見る初日の出



室蘭市からのお知らせ

毎週月曜～金曜 朝 7:55 / 昼 11:47 / 夕 17:30

室蘭市からのお知らせ特大号 每月第1月曜日 17:39 同じ週の火曜日 12:44 / 水曜日 9:10 / 金曜日 17:39

とようラジオ

(提供:豊浦建設工業、噴火湾とようら観光協会、さんおん)
ミウミ・ゆうや 金曜日 10:00~10:30

とようらの「町・人・モノ」の魅力を深堀し、お伝えする30分。
ゆる~く雑談も交えつつ、楽しくお届けします。



おしゃべりCafe

(提供:桜井珈琲、菓子工房モンパリ)
金曜日 10:30~11:00

ちょっとおしゃれなカフェがFMびゅーで放送中。『サクライコーヒー』
を飲みながら、あなたも一緒に朝前のおしゃべりを楽しみませんか？



子育てのわ

高村泰子・右田永子 金曜日 14:00~14:30

臨床心理士・スクールカウンセラーと助産師がコラボでお送りしています。子育てや性教育に関する内容です。



FRI-HIGH！

T-MONKEY 金曜日 15:00~17:00

たのしい！何か気になる！心地よく耳に引っ掛かりながら、もうひと頑張りな週末の金曜日の午後を、明るくお届けします。



セブンスガーデン

坪川拓史 金曜日 19:00~19:30

室蘭に暮らす映画監督、坪川拓史が映画にまつわるトークと音楽をお届けする30分。豪華ゲストあり？



ご安全に！

ツ～シ～ 金曜日 19:30~20:00



移動で使う交通機関のちょっとした利用マナーや知識を身に付けて「安全・快適」に過ごす為の30分。ちょっと懐かしいCM曲も流してしまいます。

ジオパーク 火山の恵み

荒町美紀 土曜日 9:00~9:30



有珠山・昭和新山の噴火の歴史や火山の仕組みを知ってもらい、防災への意識向上と共に、ジオパークの情報を発信し魅力を伝えています。

■ 自社制作番組 ■ FMびゅー ボランティア制作番組 ■ wi-radioボランティア制作番組です。

伊達人コミュニティ「つなぐむす部」

伊達人(だてびと) 木曜日 10:00~10:30

伊達市「みらい会議」「みらい塾」メンバーが、地域への想い溢れる30分をお届けします♪



ウレシパ

(提供:株式会社EKOU)

日笠和也・佐藤弘太郎 木曜日 10:30~11:00

安心してくらせるまち、自然を感じるまち、みんなで子育てるまち、蘭北の町の魅力を、新旧の住民の皆さんのが生の声で紹介します。



お人柄ラジオ

(提供:ライフアップ癒庵)

横田晃一・波方元希 木曜日 11:00~11:30

ゲストをお迎えし、その「お人柄」をトークで掘り下げる30分。医療・福祉の魅力をお届けします。



Mサプリ

miwa・miki 木曜日 14:00~15:00



週の後半木曜日。そろそろ疲れて来たあなたへ贈る「心と耳への栄養補給」。

工大ナビ

(提供:室蘭工業大学)

井川康子 木曜日 19:00~19:30

室蘭工業大学の取り組みについて、様々なゲストを招いてお送りします。市民公開講座などのイベントについてもお知らせしています。



胆振リーダー's ラボ WEST

(提供:興和工業)

鈴木雄登 木曜日 20:00~20:30

毎回、西胆振の地域の中でリーダーシップを発揮している方をお招きし、リーダーシップ研究会の立場からお話を伺いながら、地域の中で発揮するリーダーシップについて研究する番組です。



Solistie Music Sparking

(提供:マルブロ)

木村マサキ・ちはる店長 木曜日 21:00~22:00



室蘭ソリストのライブ情報や地域の音楽情報をお送りします。

人が輝き まちがときめく ふれあい交流都市



登別市

● 登別市からのお知らせ

毎週 月曜日 7:57・17:32 木曜日 8:00・17:32

● 登別市からのお知らせ特大号

第3月曜日 17:39



冬の地獄谷

さーどCareぶれいす

シェアハウス 陽優館

他にはない陽がここにはあります。
他にはない優しさがここにはあります。
そして 他にはない care がここにはあります。
ぜひ比べてください。

事業所名 さーどcareぶれいす 多世代型シェアハウス陽優館
(車いす、認知症、障がい、介護が必要な方も入居可能です)

室蘭市石川町130-8 ☎ 0143-83-7031

フェアトレード雑貨・オーガニックコットン
ほしのおくりもの

グランドの塩（細粒塩）
セル・マリン
500g ¥982

フィリピン・ネグラス島産黒砂糖
マスコバド糖
500g ¥562

営業時間 11:00～18:30 facebookで「ほしのおくりもの」検索
室蘭市東町2丁目27-4 ☎ 0143-45-1690

みんなのうた

(提供:伊達育英学園、くさぶえ、明星学園)
沼田勇也・上田康郎 土曜日 9:30～10:00



日本の歴史のインデックスである童謡唱歌が未来に歌い継がれていくよう紹介していきます。

アクティブ！

星康洋 土曜日 10:00～12:00

「知りたい！」はそこにある。「聴きたい！」はここにある。週末を元気に楽しく過ごすための情報と音楽をお送りします。



大山慎介の「復活」北海道

(提供:野口観光、北海道田舎プロデュース)
大山慎介 土曜日 17:00～18:00 再放送 火曜日 10:00～11:00



「あなたが気づけば、地域が変わる。北海道が元気になる」身近な話題から北海道の今を見つめ、これからをリスナーの皆さんとゆったりとした雰囲気で一緒に考えます。



FMひゅーへの

リクエスト・メッセージは…

E-mail 842@fmview.jp

FAX 0143-84-1663

ハガキ ☎ 050-0084



室蘭市みゆき町2-13-1

輪西多目的センター4F

蘭子チャタイム紅茶店

カレルチャペック紅茶取扱店

室蘭市寿町2丁目20番7号

営業時間 火・水曜日 11:00～19:00
木曜日 11:00～17:30
毎月最終土曜日 10:00～17:30

TEL 080-6066-0627

- JR東室蘭駅東口から車で3分
- 芝垣美男法律事務所隣
(ピシクの旗が目印です)

FMひゅー追い風会員さま会員証ご提示でティーバッグ1個プレゼント

一生のパートナー

第一生命
Dai-ichi Life Group

ぴったりが見つかる保険

第一生命 ジャスト

第一生命保険株式会社

室蘭営業オフィス

〒050-0081 室蘭市日の出町2-31-71 TOYO MURORAN OFFICE 2F
TEL 050-3782-0206(代)

【※お問い合わせの際は「050」からおかけ下さい。】

C23-407-0092 (2024.3.11)

このちがい
分かりますか？

何もしなかった右手…

こまめに
ケアした左手

あきらめないで!
ヨツヨツと養生することが最も大切!



①肌トラブル ②目の悩み ③がんの方の食養生
④不妊相談 ⑤ヘバーデン結節の悩みの専門店です。

「出愛に感謝!毎日がバラダイスだ!」毎月第1・3金曜日 午後4時30分～放送中

相談処 ふなおか薬局

住 伊達市舟岡町323-3
営 10:00～18:00(火～金)

10:00～17:00(土・祝)

休 日曜・月曜

☎ 0142-25-7026

終活のススメ (提供:生前整理・遺品整理のアイ・キャリー)

火曜日 13:15

自らの人生の終わりを考えることを通じて、自分らしく、今をよりよく生きるためにヒントを探します。

文化センターインフォメーション (提供:NPO法人室蘭市文化センター)

第1・3火曜日 12:15頃

室ガス文化センターで行われるイベントの情報などをお伝えします。

スタジオHOKUTO (提供:北斗文化学園)

第4火曜日 17:30

室蘭市にある「学校法人北斗文化学園」が運営する専門学校の先生や生徒に日頃の学校生活についてお話を伺います。

だてコミュ (提供:伊達市)

第2・3水曜日 12:30

毎週水曜日の「伊達市からのお知らせ」では伝えきれない情報を、担当者の声でより詳しくお伝えします。

だてラジ宅配便 (提供:伊達市)

第4水曜日 12:30

伊達市の元気をみなさんにお届けする住民参加型番組です。

安心暮らしガイド (提供:室蘭福祉事業協会)

第3木曜日 9:10

室蘭福祉事業協会が運営する保育所や福祉施設のサービスやイベント情報などをご紹介します。あなたの暮らしに安心を。

FMひびき 84.2MHz

コーナー紹介



子育て情報 (提供:室蘭市)

第1・2月曜日 13:30

子育てに便利な情報をお知らせします。

室蘭市からのお知らせ特大号 (提供:室蘭市)

第1月曜日 17:39 再放送 同じ週の火曜日 12:44 水曜日 9:10 金曜日 17:39

室蘭市からのお知らせを「より身近に、より詳しく」担当者の声でお伝えします。

かいぎしょ情報 (提供:室蘭商工会議所)

第2月曜日 17:39

「室蘭商工会議所」会員の方とのトークや商工会議所からのお知らせをご紹介。

登別市からのお知らせ特大号 (提供:登別市)

第3月曜日 17:39

登別市から、より詳しいお知らせ、防災情報をお伝えします。

みんなが豊かさを感じられる
市民幸福度最高のまちへ



伊達市

●伊達市からのお知らせ

毎週 水曜日 朝 7:57 夕方 17:32

●だてコミュ

第2・3水曜日 12:30

●だてラジ宅配便

第4水曜日 昼 12:30

「自然・ひと・まち」が響き輝くそうべつ
～火山のもたらした、めぐみの郷～



壯鬱町

●壮鬱町からのお知らせ

木曜日 7:57 金曜日 17:34



一般社団法人 室蘭交通安全協会
☎(0143)46-1636

交通安全協会に加入して交通安全運動にご協力ください

ENJOY! NEW LIFE!

オンライン学科実施中

一般社団法人 室蘭交通安全協会 北海道公安委員会指定

室蘭総合自動車学校

〒059-0036 登別市美園町4丁目23番地2 TEL : 0143-86-6125

市民会館イベントガイド (提供:室蘭市市民会館)

第2・4木曜日 13:01頃

“室蘭市市民会館”のイベント情報をご紹介します。

民商経営塾 (提供:室蘭民主商工会)

第3木曜日 13:30

商売に役立つヒント、事業を続けるコツ、事業を始めようとする人にも役立つ情報がいっぱい。そして商売人の悩みも解決します。

ラジオ OH～！かわら版 (提供:大川原脳神経外科病院)

木曜日 17:39

大川原脳神経外科病院の各部署のスタッフに焦点をあてて、お仕事内容やプライベートを楽しく紹介します。

出愛に感謝！毎日がパラダイスだZ (提供:ふなおか薬局)

第1・3金曜日 16:30

広告に掲載された健康に関するヒントを、さらに楽しく深堀りします。

いきものいんくの今日もどこかでいきものさがし (提供:豊伸美装)

第3・4土曜日 10:37頃

NPO法人「いきものいんく」代表の加藤康大さんが、自然・いきもの・子供たちへの教育についてお話しします。

FMひるの リクエスト・メッセージは…

E-mail 842@fmview.jp FAX 0143-84-1663

ハガキ ☎ 050-0084 室蘭市みゆき町2-13-1

輪西多目的センター4F



けあらしの豊浦漁港

いい人 いいまち 明日を拓く



●豊浦町からのお知らせ

金曜日 朝7:57 夕17:32



うみ
湖海と火山と
緑の大地がむすびあい
元気をつくる交流のまち



洞爺湖町

●洞爺湖町からのお知らせ

毎週火曜日 朝7:57 夕17:32

イベリートカレーバー

胆振管内イベント情報

※イベントは変更や中止になることもあります。



1月 1日(祝)
1月10日(土)～
3月 29日(日)
1月11日(日)
1月11日(日)
～1月12日(祝)
1月24日(土)

地球岬初日の出 (室蘭市 地球岬展望台周辺)
だて歴史文化ミュージアム市民コレクション展
「複製浮世絵版画」(伊達市 だて歴史文化ミュージアム)
令和8年登別市二十歳のつどい (登別市 登別市民会館)
令和8年伊達市二十歳を祝う会 (伊達市 カルチャーセンター 大ホール)
だて歴史文化ミュージアム企画展
「伊達市の遺跡案内—遺跡でひととく、伊達市の1万年—」
(伊達市 だて歴史文化ミュージアム)
藍染ワークショップ 「ろうけつ染めをしよう」
(伊達市 だて歴史文化ミュージアム)



2月 3日(火)・4日(水)
2月 3日(火)～12日(木)
2月 8日(日)
2月 8日(日)
2月 8日(日)
2月20日(金)～22日(日)
～2月28日(土)

登別温泉湯まつり (登別市 登別温泉)
洞爺湖温泉冬花火2026 (洞爺湖町 洞爺湖汽船本社前桟橋前)
第45回むろらん冬まつり (室蘭市 だんぱラスキー場)
第36回おおたき国際スキーマラソン (伊達市 大滝総合運動公園)
第17戦 伊達雪まつり冬の陣 (伊達市 だて歴史の杜多目的広場・カルチャーセンター)
藍染講習会 (伊達市 だて歴史文化ミュージアム)
JR洞爺駅前イルミネーション (洞爺湖町 JR洞爺駅前)



3月上旬
～3月22日(日)
～4月27日(月)

カルルス温泉冬まつり (登別市 サンライバスキー場)
だて歴史文化ミュージアム企画展「世界文化遺産 北黄金貝塚」
(伊達市 だて歴史文化ミュージアム)
イルミネーショントンネル (洞爺湖町 にぎわい広場)

新年度会員募集開始！

FMひゅー サポーターズクラブ **追い風**

FMひゅーの追い風になって応援してください！

FMひゅーを応援してくれている人なら誰でもOK。地域年齢性別個人団体一切問いません。お問い合わせ、入会お申込みいただける方に詳しい資料をお送りいたします。

■「追い風」メンバー特典

※の特典は2口以上からとなります。

○会員証発行

○FMひゅーオリジナルグッズプレゼント※

○提携会社利用等によるサービス特典

○会員限定情報発信（会報など）※

○誕生日おめでとうコーナーでお名前をお呼びします

（7：43頃 11：54頃 17：26頃）

○番組表が飛びゅー発送※

■応援金(年会費) 毎年4月～3月を一年度とします

○入会金 無料（年会費以外の費用はかかりません。）

○年会費 1口 1,000円～

（何口でもご参加いただけます。）



防災士 荒町美紀の
～今すぐ誰かに教えた～

ドヤ顔 防災サバイバル術

今回のテーマは…

Vol.2 災害時の寒さ対策

北海道は災害時に寒さ対策が
必須！

身の回りのもので出来る寒さ
対策を紹介します！



ごみ袋

家庭に必ずあると言っても過言
ではないごみ袋。

底部の中心を、頭を

通せる程にカットして、

さらに左右を腕を

通せるようにカット

すれば、

防寒上着

として活用

できます。



荒町さん制作の「ジオパーク、火山の恵み」は、
毎週土曜日 朝9時から放送中！

■ 資本参加(増資参加) <企業・団体>

浅水建設(株) アップデイト(株)アフター IKENO RENTAL SERVICE 石原建設(株) 医療法人社団医修会大川原脳神経外科病院(有)一平本店
 (株)伊藤工業(有)イ・フロント NPO法人ウインズネット・マサカーネ(有)エモーション(株)内池建設 オフィスマシン販売(株) 学校法人伊達育英学園
 (株)力ナゾン佐藤水産 医療法人社団島神整形外科病院 キヤクヤ商店(株) 梶橋本店 <にもと内科循環器科(有)グランディール(株)耕電設 興和業(株)
 佐藤設備工業(株) さくら歯科(有) ジュエリーキーポー しゃんしゃん共和国商店街振興組合(株)寿浅 須藤建設(株) 借住まいのウチイケ セイコーエム(株) トヨタ
 高田ダンスセンター(株)伊達斎場(有)チバ(株)津田額縁店 津田建設(株) 東海商事(株) 道都防災設備工業(株)道南事務機器(株)道南清掃(株) (有)ドラゴン
 (株)中井美策商店 中島商店会 なかじま商店街振興組合(株)日光印刷(株)日光美装(有)野呂商会(株)ハシモト(有)トヤビル
 早坂産業(株) 平林紙店(株)藤川建設(株) ふなおか薬局(有)ベストアドバイス(株)ベストクリエイト(有)こいクリエイトサポート(株) 北海印刷(株) ホットライフ(株)
 (株)ボディショッピングあさやま 本所工業(株) 例牧野(株) 桜丸勇小笠原緑化(株) 矢乃商會(株) (有)ヤマコシラカワ よしおか葬祭(株) 輪西商店街振興組合
 西核施設協同組合

■ 資本参加(増資参加) <個人>

秋山貴夫 東川充 阿部友曉 井川健三 石田佳久 石戸谷勝治 伊藤修 伊奈綾 上田康郎 大坂谷吉行 大嶋智博 大場博海 金谷一雄
 菊池晃子 京野大介 國本一夫 栗林和徳 駒木助佐 齋藤誠 坂本祐一 貞川俊郎 芝垣美男 鈴木雄二 関本国彦 平武彦 高桑勝利 高橋正臣
 高谷秀隆 武田公 土井千鶴徳 鳥山晃 長田照代 中西敏文 奈良泰哉 沼田和夫 沼田早苗 秦野完治 日浅健 東野紘也 前澤佐土史 前野弘美
 真境名造 駒岡健一 松永英樹 丸山博 三上高銘 三木真由美 三原澄子 宮地隆夫 森川亮 森田邦義 安田史生 吉岡貴夫 若林勇

■ 協賛協力 <企業・団体>

(株)アイシアバパン アイランド観光(株)東川(株)荒川設備 医療法人社団有賀眼科医院 アールペルアンジエ室蘭(有)石田デンレイ(株)イースト住宅情報
 市橋ファームクリニック NPO法人ウインズネット・マサカーネ 内山動物病院(株)ウコロコ 絹綱町会(株)NTT東日本北海道室蘭支店幹部会
 (株)NTT東日本北海道室蘭支店有志一同 笑の会(有)エモーション(株)エムラ楽器室蘭店(有)エレカ久保 大高酵素(株) おばんざいぬまつ祇
 学校法人海星学院高等学校 カットストロー カットハウスプラウイツ(株)カーフレンジドゥらら 河辺石油(株)室蘭營業所 川村商店 喫茶トライアングル
 規久木板金店(株)木藤鋼業 キュリアス 協栄塗工(株) 成土木工(株) 孔雀グループ(株)はら内科クリニック(株) 植橋本店 クマックコム くみ美容室
 (有)グラントセモ(株) 林機工業(株) 植林商社(株) 黒光建設(株) 小林はり灸治療院(株)駒井桂伺理士事務所 桜井珈琲(有)酒舗本店(株)佐々木生花店
 (株)佐々木電舗(株) 三沢設備工業(株) JA伊達市(有)秀美堂(有)津川工業(有)津川商店(株)ジヨコサボア(株)住まいのウチイケ 驚見直人理士事務所(有)スモンモーター
 社会医療法人製記念室蘭病院 清洋軒(有)ゼリスピカギエ 第一生命保険室蘭中央商業オフィス 高橋衛生工業(株) 高橋清掃(株)
 (株)タカヤナギ 卓華会(有)伊達ナ豆(有)谷藤商事(有)津野塗装 東栄焼乳房店(株)東海建設(株) (株)道南事務機器(株)道南バス(株) 内藤食品工業(株)
 ないとう商店(有)中川石材店(株)中田商会(株)新岡燃料(有)日鋼運輸(株) 日鋼検査サービス(株) 日鋼工場(株) 日鋼デザイン(株)
 日鋼マシナリー(株) 日鋼室蘭サービス(株) 日本航空(株)日本製鋼所(株)日本製鉄室蘭製鐵所(株)日本製鉄室蘭労働組合 登別アマチャ無線クラブ
 登別温泉(株) 一般社団法人登別国際観光コンベンション協会 登別市文化協会(株)信建建設工業(株)木流域(有)木太鼓(有)花工房要 早坂産業(株)
 パルファン(株) 家庭建築物不動調整英秀外崎(有)ヒット総合保険事務所(有)日出運輸(株) 平口建設(株) ビンボンパン ブティック花(有)ブライト
 (有)北海スキャラップ(株) 北海道コカ・コーラボトリング(株) 北海道新聞社(有)北海道スパリ(株) 社会医療法人母恋日鋼記念病院
 社団法人北海道臨床検査技師会室蘭地区会(有)牧家(株) ほっこうハウス(有)ボテーオート菅原(株)松原はなや芙蓉ホール(株)マークスエージェンシー
 (有)水谷エンジニアリング(株)ミニマ 三井住友海上火災保険 みるく亭(有)上印刷(株)むろらんあやめ会 北海道大谷室蘭高等学校 室蘭音楽文化協会
 室蘭海上保安部有志一同 室蘭ガス(株)有志一同 一般社団法人室蘭觀光協会 一般社団法人室蘭交通安全協会(株)室蘭魚市場 公益社団法人室蘭市醫師会
 一般財團法人室蘭市勤労者共済センター NPO法人室蘭市民会館運営委員会 公益社団法人室蘭市シルバー人材センター
 一般財團法人室蘭市スポーツ協会 室蘭登別IBBS会 室蘭市文化センター指定管理者協同事業体(株)室蘭市民扇雲上閣 室蘭信用金庫
 室蘭信用金庫輪西支店(株)室蘭製麺 室蘭地方自分史の会 公益社団法人室蘭地方法人会 室蘭はだしこ共同子供園 室蘭花の丘パークゴルフクラブ
 (株)室蘭P.R印刷 室蘭東ロータリークラブ(株)室蘭民報社(株)室蘭ルネッサンス(有)めもりある(有)山下機械店(株)山地不動産企画
 (株)山地不動産企画常口アトムFC東蘭店(株)山地不動産企画常口アトムFC室蘭登別店(株)大和電機北海道(株)やまと湯 湯人家
 NPO法人夢工房とむそやくらぶ 吉田ミシン商会 連合北海道室蘭地区(株)ローヤル(株)わかさいも本舗 輪西商工懇話会 WARUNG GEMBIRA

■ 協賛協力 <個人>

赤間久子 阿部アツ子 阿部政吉 天地宮結 井形真一 石垣惠 石黒善美 石崎勝男 石田佳久 泉海輝 伊瀬勝人 市川真紀子 市谷みな子
 一戸美佐子 伊藤ひとみ 猪俣亮子 芋生修造 岩田弘志 内池孝子 内池千枝子 内池永年 上原光男 上村仁司 大川誉夫 大里栄一
 大里ヒナ 大柴ふさご 大場次郎 大森啓史 大和田和子 岡部良道(有)岡本学校 小野寺芳子 小山田良彰 柿崎百合子 片山里江 加藤勝三 加藤さや香
 加藤德治郎 加藤美次 上口哲代彦 亀貝太治 川合貴一 川浪吉典 川村ひとみ 菊池晃子 菊池進一 菊池弘子 北川浩一 楠本啓子 工藤貴史
 工藤ちよ子 黒須嵩 黒田秀雄 黒田保弘 小林進 小針会員 斉藤郁生 斉藤修弥 斉藤弘子 斉藤義寛 施坂やよい 坂口威(株)坂本莉桜 佐々木勉
 佐々木光子 佐竹禪 沢田和子 宍戸ソウ(株)柴田学 柴田笠雄 渋田照子 清水幸司 政神江(株)頭川昌次 杉林公雄 鈴木里子 鈴木久雄 鈴木久子
 関本三樹男 関井佐和子 高田豊一 高野雄輝 高橋英雄 高橋麗子(株)田邊と宏 谷口洋平 田村幹男 田村リツエ 近井千鶴子 干々石博 土谷勝美
 土谷勝 土屋めぐみ 岩井國夫 手塚春子 土井千鶴穂 土門正龍 内藤幸恵 永沢妙子 長嶋隆徳 永末秀子 長田照代 中野勝美 中野静子 中野博文
 中浜隆次 永済和男 仲村芳江 中村義男 中山秀次 奈良玲子 新井田憲子(株)二階堂隆 仁岸トモエ 西河小智子 西山富子 庭山淳子 庭山裕子
 沼尾吉紀 堀詰昌明 富山章一 花岡螢子 原善行 桧原忠則 平鹿裕子 福田勝吉 藤田哲 藤當灘 舟野幸男 細川美代子 堀井聰 堀潤編 前野弘美
 間賀田萬喜子 牧野順子 正岡明美 矢木一孝 松村吾一 水谷朋博 三政美智子 実松明 三村滋 三村美代子 宮川善樹 村上季志 村上盛平
 村田佳樹 村田博 持館克子 守谷弘 柳原彰子 山形明政 山口雄平 山下美由紀 山本和子 山本定弘 山本司 雄飛樹大 遊佐潤 橋山一彦
 吉岡正弘 吉田淑惠 吉田良廣 米田有那 寺木清二 我妻陽子 渡辺英子 (この他にもたくさんの方にご賛同いただいています。)

令和8年1月1日現在(50音順 敬称略)



プレゼント
5名様

望月製麺所 やきそば & えんまのなみだ



北海道産小麦 生焼きそば (2食入)

120g×2 ソース付

中太ストレートの生麺から作る
モチモチ食感の焼きそばです。
小麦の味が口に広がります。



えんまのなみだ

「のぼりべつ閻魔焼きそば」に
あわせたラー油です。辛いけど旨い
えんまのなみだをお試しあれ！



オンラインショップ
<https://mochizuki-seimen.shop/> @mochizuki_seimen



Instagram
@mochizuki_seimen



X
@mocchan_noodle

株式会社望月製麺所

北海道産小麦に特化し、素材が引き立つ麺づくりにこだわり続けて半世紀！

生らーめん、うどん、そば、生パスタなど、お子様からお年寄りまで、

安心してお召し上がりいただける美味しい麺を工場より全国へお届けします。

●住所:〒059-0001 登別市新栄町1番地14 ●TEL:0143-85-2236

●営業時間:8時～17時 ●定休日:日曜日

●ホームページ:<https://mochizuki-seimen.com>

応募 方法

お名前、住所、電話番号、FMびゅーへのご意見・ご感想を記入の上「ぶれひゅープレゼント」係までご応募ください。

宛先: ハガキ 〒050-0084 室蘭市みゆき町2-13-1 輪西多目的センター4F FMびゅー FAX: 0143-84-1663

応募締切: 2026年3月31日必着 ※当選は商品の発送をもって代えさせて頂きます



北海道日産



室蘭店HP

伊達店HP

その安心で、
企業とともに未来をつくる。

大同生命は「中小企業とともに歩む」という

社会的使命に基づき

中小企業の事業継続や成長・発展をご支援することで、
「期待を超える価値」をお届けする「中小企業に信頼されるパートナー」を
目指してまいります。

 大同生命

北海道支社 苫小牧営業所

苫小牧市表町2-1-14 王子不動産第3ビル TEL 0144-32-8872

FUJIFILM

富士フィルム 日本
特別店

オフィスでのお困りごと
ありませんか？

そろそろ複合機の
更新の時期
だなあ

複合機で印刷後、
製本加工や丁合
人手がないなあ

安い
コピー用紙
ないかなあ

オフィスの
セキュリティー
大丈夫
かなあ…

特殊紙・
色上質紙
カラー封筒安く
貰いたいなあ

お気軽に
ご相談ください



26000149

 株式会社 日光印刷

BEST PRINTING
47-8308

本社・工場 室蘭市寿町2丁目3番1号
支店 岩見・伊達・登別

日光印刷

検索

<https://www.nikko-print.com>

カラー・モノクロ複合機からソフトウェア、コピー用紙まで
お客様のビジネスパートナーとしてお手伝いいたします。

世界を支える 仕事をしないか？



Material Revolution®
[Material Revolution®]の力で世界を持続可能で豊かにする。

JSW M&E
日本製鋼所M&E株式会社

〒051-8505
室蘭市茶津町4番地
TEL 0143-22-0143



ホームページは
こちら



空飛ぶクルマを
実現する夢の結晶



刀鍛冶は総務課長！



札幌トヨペットは4月1日から生まれ変わりました。

AGH
アンビシャスグループ北海道
AGHトヨタ札幌株式会社



解体工事 外構工事 土木工事

小さな工事から
大きな工事まで
お気軽にご相談ください!!

- 車庫、ガレージ、物置の解体
- 庭木、ブロック塀等の撤去
- コンクリートの中間処理
- 一般住宅、社屋の解体



安全確実 見積無料 有限会社 ちりき産業

北海道知事許可(般-7)胆第3487号 産業廃棄物収集運搬業許可第0100067642号

□(0143)25-4577

室蘭市祝津町1丁目11-1 FAX 25-4588

FMひゅー 842MHz
FMひゅー

FMひゅー パーソナリティの声で
あなたの地域に伺います！

ひゅーステッカー
が目印！

こちらは、道和環境資源回収車でござります。ご自宅に古新聞、古雑誌、空き瓶などございましたら、ごみ袋、ティッシュペーパーなどとお取替えいたします。



誰の声かお楽しみ♪よへく聴いてみてね！

急募
運転手募集中！

室蘭・登別・伊達の資源回収ならおまかせください！

Douwa

道和環境

(室蘭)0143-59-6699

伊達市南黄金町30番地

25年の感謝を
100年の安心へ。

心地よさの 正解を建てる。

住まいのウチイケは

胆振の地で700棟以上の家づくりを重ね

25周年という節目を迎えることができました。

この四半世紀を支えてくださった地域の皆様に

心より感謝申し上げます。

私たちが一貫して大切にしてきたのは

お客様の要望にお応えし

「性能」と「デザイン」が両立した

長く愛される住まいを建てること。

家は、建てて終わではなく、暮らしと共に価値が育ちます。

だからこそ、30年、50年、100年先まで誇れる家を

これからもつくり続けたいと考えています。

昨年より札幌にも拠点を設け

道内三拠点から皆様の暮らしを支える体制になりました。

地域と共に歩み 地域と共に未来をつくる。

その姿勢は、これから先も変わりません。

これまでも、そしてこれからも。

住まいのウチイケは

“心地よさの正解”をご提供し続けます。



日本トップレベルの断熱性能
平均 UA値 **0.18W/m²·K**
※UA値は低いほど断熱性能が高い

ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー
 2018・
2021年度
大賞受賞
道内企業初！二度の日本一に。

住まいの最適解を建てる
意匠と性能の両立
要望に寄り添った、自由な間取り設計

見て、触れて、感じることからはじめませんか？
モデルハウスで、皆様の理想の「心地よさ」をお聞かせください。



エネルギーを
自給自足する家
ZEH×V2H
室蘭常設
モデルハウス
北海道室蘭市八丁平3丁目33



“暖”指向まで暖かい
帰りたくなる住まい
**苫小牧常設
モデルハウス**
苫小牧市ウトナイ北10丁目9番6号

住まいのウチイケ

本社

〒050-0061 室蘭市八丁平5丁目44番5号
電話番号:0143-42-4118 FAX番号:0143-42-4128

苫小牧支店

〒059-1306 苫小牧市ウトナイ北11丁目1番1号
電話番号:0144-84-5655 FAX番号:0144-84-5660

