

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	TIME	SAT	SUN	
5	05:00 Morning Stream		06:00 Morning Community			5	05:00 森雅紀の目覚ましラジオ	05:00 杉田裕の「Here Comes The Sun」	
6	06:30 花巻市民の歌 06:35 ご当地版ラジオ体操		06:50 外国語インフォメーション (月)英語 (火)韓国語 (水)中国語 (木)ベトナム語 (金)ベトナム語 06:55 Weekly Recommend			6	06:00 KZOO ALOHA HOTLINE "Aloha Rainbow" 06:55 花巻市民の歌	05:25 みずずさんと明るいほうへ 06:00 経営軍師 岡 漱一郎の絶対負けない社長の法則 06:50 休日当番情報 06:55 花巻市民の歌	
7	07:00 モーニングOne 生放送!		7:49 交通情報 8:05 天気情報 ⑧(株)マユミ精巧、⑨岩手教習センター、⑩(株)東洋技研 8:10 ニュース ⑩⑪(株)アイオー精密、⑫(株)今弘商店 8:15 あなたはどっち? ⑬いわて生協コープ花巻あうる おはよう倫理 ⑭花巻市倫理法人会 TSUTAYA花巻店レンタルCDランキング ⑮ 金曜釣り部 ⑯(株)福伸製作所 8:30 かつの気になるニュース ⑰宅記クック123花北店 8:45 行政情報(市役所かわら版)			7	07:00 おはようサタデー 07:55 Weekly Recommend	07:00 おはようサンデー	
9	09:00 スターダスト・レビュー「星になるまで」(再) 09:30 Music-JUICE (邦楽90~2000年代)	09:00 だあくろの「夢よ急げ! ~THE ALFEE 全曲紹介ラジオ」	09:00 大沢桃子のふるさとラジオ	09:00 仙台FM制作「サウンドウィッチマンのラジオやらせろ」	09:00 ビートルズ・ラバー NO.5	9	08:00 おはようサタデー 08:40 イトとスターのモノ申し隊!	08:00 おはようサンデー 08:40 小倉・IMALUのOO玉手箱	
10	10:00 「宮澤勝彦のやっぱりRADIO!」 KCSセンター花巻、(有)タカハシ薬局、ひかる薬局・星ヶ丘薬局、及川歯科クリニック、高木丘クリニック、野木軌道(株)、サカモト薬局大通り店、たんぼ薬局・サカモト薬局健康館、サカモト介護レンタル、須田内科医院、とみつか脳神経外科クリニック、熊谷内科胃腸科医院、成田産科医院、不動大橋歯科クリニック、中野内科クリニック	10:00 Music-JUICE (洋楽90~2000年代) 11:00 ナナハッチナナ (株)石鳥谷石油、岩長商店、(有)小田嶋設備工業、(株)長澤工務店、高田工業(株)、活版ディーアイ(株)	10:00 J-BLOODのポップンロールコレクション 11:00 気軽に好奇心 (株)赤沼商店	9:30/9:45 アシスト伸和の未来をアシスト!(再) 岩手教習センター・斉藤所長に訊け!(株)芽室自動車学校 岩手教習センター 10:00 エミリーのおしゃれフリーク 10:30 エフェムおびひろ制作「SPACE SHOWER RADIO」 11:00 BIG-RE-MAN presents「花巻太郎」(再)(月に2回)	10:00 Music-JUICE (洋楽90~2000年代) 11:00 Music-JUICE (洋楽70~80年代)		10	11:00 エーデル、何やる!? (再)(月に2回) 12:00 ルートインホテルズpresents おせつときょうたの「ラジオにチェックイン」 12:30 花巻ナビ!(再)	11:00 ロコラバ -LoCo Lovers- 12:00 「宮澤勝彦のやっぱりRADIO!」(再)
12	11:00 Music-JUICE (洋楽70~80年代)					12	12:55 防災インフォメーション		
13	11:30 11:41 交通情報 ⑧花巻ガス(株) 11:45 天気情報 11:50 岩岩マープルミュージック ⑫(株)TSD 12:00 アツデン 至高の音を求めて(再) ⑬ ナンデモ・カンデモ花巻 第1・3・5 ⑭ 花巻商工会議所 12:15 行政情報 ⑮・⑯ 花巻ナビ ⑰ カルトピ ⑱・⑲ こちら市役所情報局 12:25 ニュース ⑳だいわブルーベリー園		12:30 お買得情報 ⑳マイヤアルテ桜台店 ㉑ピフレ花巻店 公平のインターナショナルピックス ㉒(株)石神製作所 紫波中央小児科 お医者さんのお話 第4㉓ 紫波中央小児科 12:50 GO!GO!イオンシネマ㉔ 13:05 ⑲ 花巻商工会議所情報室 花巻商工会議所 ㉕みやこハーバーラジオ制作 レッツゴーフィッシング ㉖花巻玉手箱 ㉗ONE DAY TRIP	13:15 ㉘ ①劇団よぐまんづ東和町 ②花巻こども劇場 ③花巻観光協会 ④地域おこしで花巻を盛り上げ隊 ⑤暮らしの中の气象台 13:20 アシスト伸和の未来をアシスト! 第2㉙ (株)アシスト伸和 13:30 マチココスタイル 第1㉚ マチココ 13:42 交通情報 13:46 天気情報 ㉛(株)寿広			13	13:00 あの頃青春グラフィティ 13:55 Weekly Recommend 14:00 あの頃青春グラフィティ 14:55 Weekly Recommend 15:00 あの頃青春グラフィティ 15:55 防災インフォメーション 16:00 SATURDAY SUPER LEGEND 16:55 Weekly Recommend 17:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:30 生島企画室presents「カモン!エブリバディ」 17:55 Weekly Recommend	13:00 駒テラスへようこそ 14:00 みんなのサンデー防災 15:00 Top Runner 16:00 JP TOP20 17:00 JP TOP20
15	14:00 One's Music (邦楽2,000年代・邦楽最新曲) 15:00 アフタヌーンパラダイス					15	16:00 SATURDAY SUPER LEGEND 16:55 Weekly Recommend 17:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:30 生島企画室presents「カモン!エブリバディ」 17:55 Weekly Recommend	16:00 JP TOP20 17:00 JP TOP20	
16	17:00 モッず787 生放送!					16	18:00 尾坂昇治とたーなー先生の夢カナRADIO 18:30 井上昌己のprecious moment 18:55 防災インフォメーション	18:00 大石五郎のPremium G	
18	17:05 交通情報 ⑳(株)中央コーポレーション 17:15 おはようはなまきっず(再) ㉑ 17:25 宇夫方ミュージックアカデミー ㉒でんでん虫代行 17:40 行政情報(くらしのQ&A) 17:45 ニュース ㉓(株)アシスト伸和 17:50 天気情報 悠の湯 風の季 18:05 交通情報 ㉔~㉕(株)ツガワ、㉖(有)戸田家具店		18:10 出張!ラジオ・クレシェンド ㉗(株)福伸製作所 18:10 石川愛彩とhigh-five! ㉘(有)花北アドバンス 18:10 後藤誠子のワラタネスクエアいつだって青い空 ㉙ 遠野Edu.企画、(株)三田商会、(一社)かんな社会事業事務所、明治安田 18:15 突撃!花巻隣の晩御飯 ㉚(株)小沢商店 18:20 松葉商店 おいしさ全開笑顔満開♪ 第1・3・5㉛松葉商店(株) 18:30 行政情報(花巻info) 18:45 天気情報				16	18:55 防災インフォメーション 19:00 BOSSAMANIA 19:55 Weekly Recommend 20:00 花巻玉手箱 20:00 牧山純子 サウンドマリナー 20:15 スターダスト・レビューの「星になるまで」 20:45 行政情報(花巻info) 20:55 Weekly Recommend	18:00 大石五郎のPremium G
19	19:00 BIG-RE-MAN presents「花巻太郎」(第1・3㉜) 佐藤ぶどう園、JAZZRIZE STORE、とも歯科医院、(有)東北保安産業、(株)大ー土地、FLASH POINT、LOG、佐藤塗料プランニング、DS建築、Nightjar、光工業、(株)相庄、BAR ROOTS&テキーラおじさん、(株)木村設計A・T、YeYe bar 19:30 牧野詩織のなないろクラシック やぎさん珈琲、(株)正時堂、花巻温泉(株)、Snowl Ensemble 20:00 ガウラジガウ		19:00 気軽に好奇心(再) 19:30 大沢桃子のふるさとラジオ(再) 20:00 まだ水曜!?	19:00 「宮澤勝彦のやっぱりRADIO!」(再) 20:00 ナナハッチナナ(再) 20:30 もりさぼラジオ もりおか若者サポートステーション 20:45 日本の防衛Q&A(第1㉝) アシスト伸和の未来をアシスト!(再) 岩手教習センター・斉藤所長に訊け!(再) 紫波中央小児科 お医者さんのお話(再)			19	20:00 お台場レインボーステーション 21:00 すくーるON AIR ネットヨタ若手、サジオ 21:30 大西貴文のTHE NITE	20:00 花巻玉手箱 20:15 スターダスト・レビューの「星になるまで」 21:00 Sound of Oasis
21	19:00 ~DAIKIのInclusive Monday!~ 「教科書では学べないこと」					19	21:55 防災インフォメーション 22:00 TABARU Love Emotion 22:55 Weekly Recommend 23:00 POLT ~プロトタイプからオリジナルへ~ 23:55 Weekly Recommend	22:00 海蔵亮太のニューラジオ 23:00 Music Hot Flavor	
22	00:00 K-Sスタジオ 00:30 Beat in the box ~just the beginning~	21:00 大西貴文のTHE NITE		23:55 Weekly Recommend		22	00:00 まちよ村の部屋 00:30 ゲーム・BGM夜話 01:00 本牧ヤグチ 02:00 きいやま商店のかっぱち 03:00 なべやかんのプロヒヒス〜パーティタイム 04:00 Power Up More Nippon	00:00 あかねサステナブル ~サムライジングSpecial~ 01:00 吉祥寺アンリミテッド The Essence of Music KOKIA 02:00 美加のNice'n EasyTime 03:00 真夜中の訪問者 04:00 花火の星 04:30 吉田メロディと素敵な時間	
28	01:00 コミュニティ発 全国放送ゾーン	00:00 RADIO BOHEMIA	00:00 コウセイラジオ	00:00 マチノタネ	00:00 湘南ベース	22			

インターネット
サイマルラジオ放送中!

全国どこでも、いつでもインターネットで「FM One」を聴けます!

①「えふえむ花巻」のホームページ上の



←バナーをクリック!

「JCBA インターネットサイマルラジオ」のホームページへ移動します。

②FMOneのロゴ下部にある



←クリックすると聴取可能!

X(旧Twitter)・Facebookも随時更新中!



@FMOne_787



公式ハッシュタグ #FMOne



花巻の情報満載!
定番の生放送たち

モーニングOne

7:00 ▶▶ 9:00

月	火	水	木	金
堀切 和重 柳原 睦子	藤原 詳	宮澤 勝彦 藤原 詳	よこちびマン 柳原 睦子	梅村 哲子

フラワープラス

11:30 ▶▶ 14:00

月	火	水	木	金
アンダーエイジ	柏葉 公平 柳原 睦子	山本 大一 梅村 哲子	藤原 詳 根井 利聡	味園 史湖 根井 利聡

もっす787

17:00 ▶▶ 19:00

月	火	水	木	金
藤原 正己 梅村 哲子	山本 大一 柳原 睦子	宇夫方 景子 根井 利聡	石川 愛彩 藤原 詳	落合 昭彦 根井 利聡

金曜日は
16:00から
スタート!



2025 WINTER
TAKE FREE!

2025
HAPPY NEW YEAR



2025年9月
開局15周年
FM One
- Since 2010 -

インターネットサイマルラジオ放送中!
全国どこでも、いつでもインターネットで「FM One」を聴けます!

78.7MHz

On Air

FM One TIME TABLE IWATE-HANAMAKI

えふえむ花巻株式会社
愛称:FM One(エフエムワン)



本社・演奏所:岩手県花巻市大通り1-2-21(なはんプラザ3階)
TEL:0198-21-1777 FAX:0198-23-3666

FM One 78.7MHz

リクエスト&メッセージお待ちしております! メール・WEB・郵便・FAXいずれもお気軽にご利用ください! 787@fm-one.net http://fm-one.net/ 0198-23-3666 〒025-0092 花巻市大通り1-2-21 なはんプラザ3階

生放送!
もっす787
金曜日は
午後4時
スタート!!
3時間生放送
お楽しみください!!

赤沼商店
花巻市四日町二丁目2-30
お問合せご予約
☎0198-24-5111

Uknow INDUSTRY
株式会社 ウノーインダストリー
uknow-industry.com

蜂蜜の中の宝石
花巻はちみつ
麗クリエイト新興

HANAMORI
岩手県花巻市末広町2-3
TEL&FAX 0198-23-3967
http://hanamoriseikaten.com/

募集のお知らせ
ラジオでのCMや
広告枠、スポンサーを
募集しています。
「エフエムワン」
までお気軽に
お問い合わせください。

味楽苑
定食・焼肉・冷麺
花巻市北田町15-26-1
TEL 0198-41-8112

kyfas
税理士法人
キーファス
花巻市桜台1丁目6番21号
TEL 0198-29-5451

TSD
カスタムハーネス専門
多様なニーズにお答えします!
www.tsdco.jp

不動産本舗
株式会社 北日本土地
花巻市西大通り1丁目6-20
☎0198-22-3045

リクエスト&メッセージ
お待ちしております!
787@fm-one.net 〒025-0092
http://fm-one.net/ 花巻市大通り1-2-21
0198-23-3666 なはんプラザ3階

花巻ケーブルテレビの
「光コラボ」
インターネット
花巻ケーブルテレビ
☎0198-26-1333

盛岡の夜
北上恋しぐれ
高橋のりお
通信カラオケにて絶賛配信中!

随時更新中!
@FMOne_787
公式ハッシュタグ #FMOne

大地の息吹を
感じる宿
風琴
Garden Resort
kazenotoki.jp

FM One 応援企業
株式会社文化タクシー
私達文化タクシー
は、大正15年の開業以
来「ハンドルは心で握る」
をモットーに市民の皆様
を安全に目的地まで
お届けしています。
日頃のお買い物から、ちょっとしたお出かけ
など様々な場面でお使いください。
花巻市及び岩手・東北の観光旅行は、
観光に詳しい乗務員と豊富な車種が揃っ
ている文化タクシーにご用命願います。
TEL 0120-23-3181
応援メッセージ
花巻観光のお供は、
地元のラジオとタクシーで!

時報スポンサー
7時 (株)みちのくクボタ
8時 (株)ウノーインダストリー
9時 (株)クリエイト新興
10時 花巻市清掃(株)
11時 (株)エーデルワイン
14時 ホンダカーズ岩手南
花巻空港店
15時 紫波中央小児科
17時 (株)伊藤組
18時 和同産業(株)
20時 花巻工業クラブ
(敬称略・2025年1月1日現在)

募集のお知らせ
ラジオでのCMや広告枠、
スポンサーを募集しています。
「エフエムワン」まで
お気軽にお問い合わせください。