

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	TIME	SAT	SUN	
5 ~ 6	05:00 Morning Stream		06:00 Morning Community		05:00 クラシック・パラダイス 05:45 健康向上委員会	5 ~ 6	05:00 森雅紀の目覚ましラジオ	05:00 みずぶさんと明るいうらへ 05:30 目覚めの時間 ~ヨグマタ 相川佳子のアセンションブリーズ	
	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 5×Today		06:00 KZOO ALOHA HOTLINE "Aloha Rainbow"	06:00 経営軍師 岡 謙一郎の 絶対負けない社長の法則 06:50 休日当番情報	
	07:00	生放送! モーニングOne					06:55 花巻市民の歌		
7 ~ 9	7:05 交通情報 7:08 天気情報 (株) TSD 7:22 行政情報 (花巻info) 7:31 ニュース (株) アイオー精密 7:37 あいのうどjam 第2・4 (株)JAいわて花巻 おはようはなまきつず (株)岩手トヨペット (株)朝堀 (有)花北アドバンス 7:49 交通情報		8:05 天気情報 (株)マユミ精巧、(株)岩手教習センター、(株)東洋技研 8:10 ニュース (株)アイオー精密、(株)今弘商店 8:15 あなたはどっち? (株)いわて生協コープ花巻あうる おはよう倫理 (株)花巻市倫理法人会 8:30 公平のインターナショナルピクニック (株)石神製作所 かつの気になるニュース (株)宅配クック123花北盛岡店 8:45 行政情報 (市役所かわら版)				7 ~ 9	07:00 シビルトン♪~素敵な週末~ 07:55 Weekly Recommend 08:00 シビルトン♪~素敵な週末~ 08:40 イトとスーのモノ申し隊!	07:00 おはようサンデー 08:00 おはようサンデー 08:40 小倉・IMALUのOO玉手箱
	梅村 哲子 こゆき	藤原 正己 藤原 詳	柏葉 公平 藤原 詳	宮澤 勝彦 柳原 睦子	堀切 和重 柳原 睦子		09:00 Brand-New Saturday 10:00 Brand-New Saturday 11:00 Brand-New Saturday 11:45 ココロの休憩室~ のりこのココだけの話	09:00 グッ★モニ 09:45 健康向上委員会 09:55 防災インフォメーション	
	9:00 スターダスト・レビュー 「星になるまで」(再)	9:00 だあくろの「夢よ急げ! ~THE ALFEE 全曲紹介ラジオ」 9:30 のはな×ぼっぼタイム 第4回 重い障がいがある在宅者の生活を 豊かにする会「ぼっぼの会」	9:00 大沢桃子の ふるさとラジオ	9:00 仙台FM制作 「サンドウィッチマンのラジオやらせ!」	9:00 ビートルズ・ラバー NO.5		10:00 Weekly Recommend 11:00 Weekly Recommend 11:55 Weekly Recommend	10:00 グッ★モニ 11:00 建築のトビラ	
10 ~ 12	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・ たんぼぼ薬局・サカモト薬局健康館・ サカモト介護センター、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、成田歯科医院、 不動大橋歯科クリニック、中館内科クリニック	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	10:00 エミリーの おしゃべりフリーク 10:30 エフエムおびる制作 [SPACE SHOWER RADIO] 11:00 Music-JUICE (洋楽70~80年代)			10 ~ 12	12:00 ルートインホテルズpresents おせつとまよの「ラジオにチェックイン」 12:30 花巻ナビ!(再)	12:00 「宮澤勝彦の やっぱりRADIO!」(再)
	11:00 Music-JUICE (洋楽70~80年代)	生放送! フラワープラス Flower Plus					12:55 防災インフォメーション		
	11:30	12:30 お買得情報 (株)ピレ花巻店	12:40 アンダーエイジのお仕事日記 (株)理水興業 宮古花巻ホットライン	13:05 花巻玉手箱 ONE DAY TRIP			13:00 あの頃青春グラフィティ 13:55 Weekly Recommend	13:00 ロコラバ -LoCo Lovers-	
13 ~ 15	11:41 交通情報 (株)花巻ガス(株) 11:45 天気情報 11:50 岩岩マールミュージック (株) TSD 12:00 ナンデモ・カンデモ花巻 第1・3回 花巻商工会議所 12:02 アツデン 至高の音を求めて(再) (株) 12:15 行政情報 (株)花巻ナビ (株)カルトピ (株)こちろ市役所情報局 12:25 ニュース		12:43 暮らしの中の気象台 第1・3回 13:05 花巻商工会議所情報室 花巻商工会議所 日本の防衛Q&A 第1 みやこハーバーラジオ制作 レッツゴーフィッシング アシスト伸和の未来をアシスト! 第1・2 (株)アシスト伸和 岩手教習センター・斉藤所長に訊け! 第3・4 (株)芽室自動車学校 岩手教習センター	13:05 劇団よぐまんつ東和町 2 花巻子ども劇場 3 花巻観光協会 4 地域おこしで花巻を盛り上げ隊 5 暮らしの中の気象台	13:15 マチココスタイル 第1回 マチココ 13:42 交通情報 13:46 天気情報 (株)寿広		13 ~ 15	14:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:30 URBAN WAVE RADIO!	14:00 JP TOP20 15:00 JP TOP20
	よこっぴーまん アンダーエイジ(たもん)	山本 大一 柳原 睦子	水 アンダーエイジ	木 宮地 由季 根井 利聡	金 味園 史湖 梅村 哲子		14:00 @FRIDAY! 16:05 エーデル、何やる!? 第1・3回 (株)エーデルワイン 16:40 アツデン 至高の音を求めて アツデン(株)	14:00 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	
	14:00 One's Music (邦楽2,000年代・邦楽最新曲)	アフタヌーンパラダイス					15:55 防災インフォメーション	16:00 JP TOP20	
	16:00	生放送! モッ787					16:55 防災インフォメーション	16:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:00 SATURDAY SUPER LEGEND 17:30 URBAN WAVE RADIO!	
16 ~ 18	17:05 交通情報 (株)中央コーポレーション 17:15 おはようはなまきつず(再) (株) 17:25 宇夫方ミュージックアカデミー (株)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 (株)アシスト伸和 17:50 天気情報 18:05 交通情報 (株)ツガワ		18:10 出張! ラジオ・クレシェンド (株)月のりんご運転代行 18:10 後藤誠子のワラナスクエアいっだって青い空 (株) 遠野Edu.企画、 (一社)かなな社会事業事務所、明治安田 18:15 突撃!花巻隣の晩御飯 (株)小沢商店 18:20 松葉商店 おいしさ全開笑顔満開♪ 第1・3・5回松葉商店(株) 18:30 行政情報(花巻info) 18:45 天気情報				16 ~ 18	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	18:00 大石五朗の Premium G
	よこっぴーまん 柳原 睦子	山本 大一 根井 利聡	水 石川 愛彩 根井 利聡	木 宇夫方 景子 根井 利聡	金 落合 昭彦 梅村 哲子		18:55 防災インフォメーション	19:00 E-LOUNGE MUSIC PLACE BOSSAMANIA 19:30 金沢雅美 Asian Music Selection	
	19:00	19:00 BIG-RE-MAN presents "花巻太郎" 佐藤ぶどう園、JAZZRIZE STORE、 とも歯科医院、(有)東北保安産業、 (株)大一土地、FLASH POINT、 LOG、佐藤塗料プランニング、 Nightjar、光工業、(株)相庄、 (株)木村設計A・T・YeYe bar、 This my JAM&BLEND STORE 19:30 ナナハッチナナ(再) 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 水萌みずの ユニ×カルラジオ ~おいでなっぺ〜みず茶屋!~	19:00 「宮澤勝彦の やっぱりRADIO!」(再) 20:00 週刊Nobbyタイムズ	19:00 Tokyo LIVE!! DJ Nobby's 20:00 お台場レインボー ステーション 20:00 まきまき花巻ラヂヲ 「まきラヂ」(第4回) 21:00 Friday Night Fever 22:00 Radio Star Audition 2026 23:00 #サロプロ		19 ~ 22	19:00 Kume Bro's SURF JOURNEY 21:30 小林香織 City Lights On the Breeze	21:00 Challengers Labo ~Sound Of Oasis~ /COOL SAKE
19 ~ 22	19:00 ~DAIKIのInclusive Monday!~ 「教科書では学べないこと」						21:55 防災インフォメーション	22:00 TABARU Love Emotion 22:30 日曜夜の「推しごと」研究所 Sound Grace	
	00:00 願きもせ〜武道館への道~ 00:30 ガルー社長の わんわんレディオ	21:00 TIME TRACKS 00:00 Music Hot Flavor	23:00 Sound Grace 00:00 コウセイラジオ	23:55 Weekly Recommend 00:00 明日、なに着る?	00:00 音楽情報/バラエティー/ラヂヲ		22:55 Weekly Recommend	23:00 RADIO BOHEMIA	
23 ~ 28	01:00 コミュニティ発 全国放送ゾーン		03:00 JAZZ VOCAL	04:00 slow life, slow music			23:55 Weekly Recommend	00:00 キャプテンズ・レディオ @LaDonna 00:30 wacciのLIVE!LIVE!LIVE! 01:00 本牧ヤグチ 02:00 湘南ベース 03:00 なべやかんの プヒブヒス〜パ〜パ〜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 言霊ぼとり 02:00 美加のNice'n EasyTime 03:00 益子直美の怒ってはいけないラジオ 03:30 ゲーム・BGM夜話 04:00 花火の星 04:30 吉田メロディと素敵な時間

2026
SPRING
TAKE FREE!



2026

声と想いを重ねて 20周年へ

Uniting Voices and Aspirations,
Toward Our 20th Anniversary.

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

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
梅村 哲子 こゆき	藤原 正己 藤原 詳	柏葉 公平 藤原 詳	宮澤 勝彦 柳原 睦子	堀切 和重 柳原 睦子

フラワープラス

11:30 ▶▶ 14:00

月	火	水	木	金
よこっぴーまん アンダーエイジ (たもん)	山本 大一 柳原 睦子	アンダーエイジ	宮地 由季 根井 利聡	味園 史湖 梅村 哲子

もっす787

月・金 16:00 ▶▶ 19:00
火水木 17:00 ▶▶ 19:00

月	火	水	木	金
よこっぴーまん 柳原 睦子	山本 大一 根井 利聡	石川 愛彩 根井 利聡	宇夫方 景子 根井 利聡	落合 昭彦 梅村 哲子

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



「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。

2 FMOneのロゴ下部にある



X (旧Twitter)・Facebookも随時更新中!



公式ハッシュタグ #FMOne

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いずれかよりお送りください! 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

月・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!!

仕出し割烹

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

You smile, I smile.

Uknow INDUSTRY

株式会社 ウノーインダストリー
uknow-industry.com

りんごの花の
花巻はちみつ

蜂蜜の中の宝石

髯クリエイト新興

有限会社 花盛生花店
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。

定食・焼肉・冷麺

味楽苑

味楽苑本店
花巻市北宮町15-26-1
TEL 0198-41-8112

道の駅店
花巻市轟木7-203 道の駅はなまき西南内
TEL 0198-29-2845

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.tsdc.co.jp

不動産本舗

買いたい! 借りたい! 売りたい!

不動産に関するご相談は!

株式会社 北日本土地
花巻市西大通り1丁目6-20
☎0198-22-8045

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

工事費用
キャンペーン中

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

花巻しぐれ

新宿無情

高橋のりお
DAM JOYSOUNDで
歌えます!

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

風の季

Garden Resort
kazenotoki.jp

FM One 応援企業

コープ花巻あうる

毎月
1日・15日は 家計応援5%引き!

新規
組合員加入
受付中

15日はシニアデー、GO GO COOPの日も同時開催!
組合員カードを作ってお得なお買い物を
詳しくはサービスカウンターへ

いわて生活協同組合
コープ花巻あうる | 〒025-0051 岩手県花巻市南新田288-1
TEL 0198-29-4312

応援
メッセージ

ともにつくる くらしと未来
2030年ビジョンの実現を通してSDGs達成に貢献します
FM-Oneと一緒に頑張りましょう!

時報スポンサー

7時 (株)みちのくクボタ	11時30分 花巻オート (5・6月)
8時 (株)新興製作所	14時 ホンダカーズ岩手南 花巻空港店
10時 花巻市清掃 (株)	17時 (株)伊藤組
11時 (株)エーデルワイン	20時 花巻工業クラブ

(敬称略・2026年4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。