

エフエム宝塚83.5

MHz

開局20周年
20th Anniversary

番組表
(タイムテーブル)

2021年10月~12月

あれから20年
~新しいステージへ

子育て応援特別番組

「子育てDJはゆく」

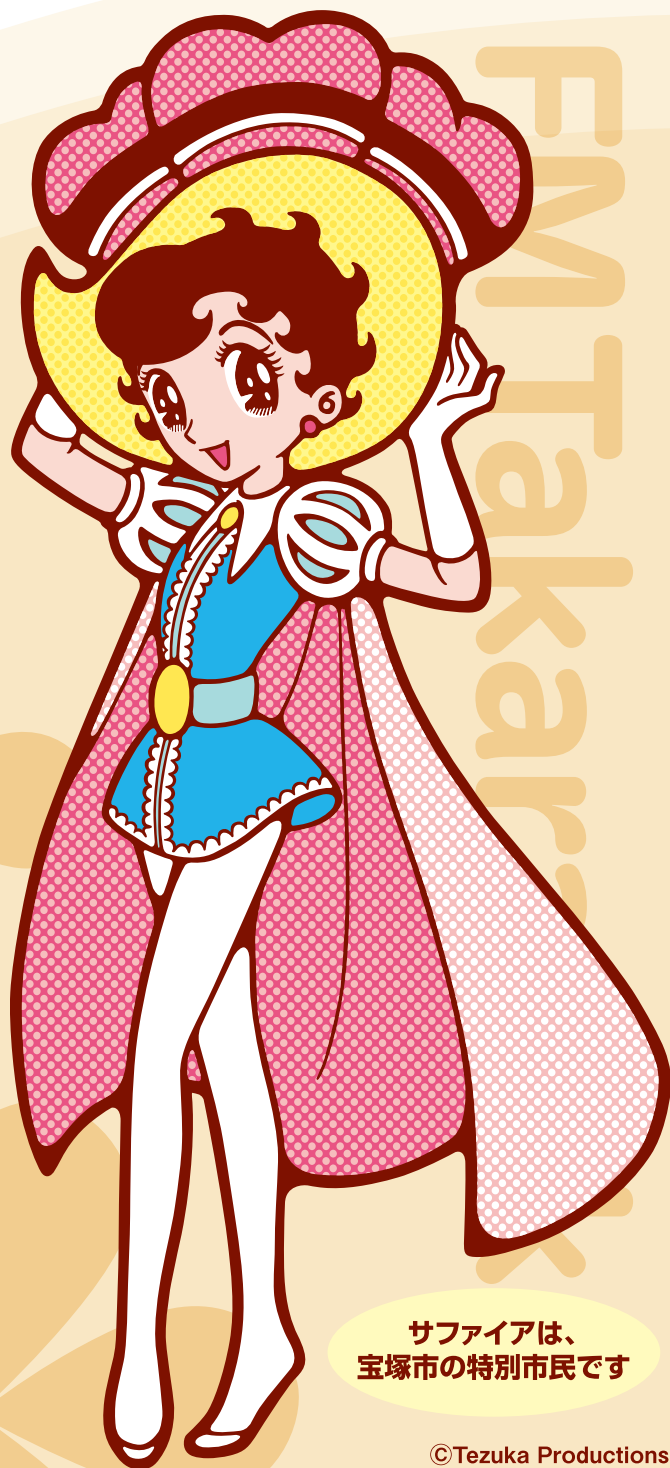


♪「クラシック研究会」大研究!!

放送日 月 20:00~(再放送 水 11:00~)

♪ 飛び出せ! 小学生の作文

放送日 月・火・木・金 17:00~17:20
土 17:05~17:25



サファイアは、
宝塚市の特別市民です

©Tezuka Productions



スマホ用無料アプリ「FM宝塚」もチェックしてね

お問い合わせ・リクエスト・メッセージの受付

FAX 0797-76-5565 e-mail fm@835.jp URL <http://835.jp>

株式会社エフエム宝塚 〒665-8543 兵庫県宝塚市逆瀬川1丁目11番1号(アピア2-2F) TEL.0797-76-5432

Humming
83.5
FM宝塚



特別番組 あれから20年～新しいステージへ～

子育てDJはゆく

今回はFM宝塚・ラジオ業界で子育てをしながら働いているパパ・ママ4人が、リモート参加も交え集合！仕事、子育て、家事分担などをざっくばらん井戸端風？座談会でしゃべってみました。現役子育て世代のリアルな奮闘ぶりをご紹介します。



Humming 83.5 FM宝塚

子育てはなかなか大変、子どもたちとパパママロジの奮闘

圭介 ●ウチは先月下の子が生まれたんだけど、上の子が急にお兄ちゃんになった。泣いてたら歌ってあやしたりしてくれる。あと妻は保育士なので、すごく安心というか、助けられていますね。
坂本 ●保育士！私も体験しておけばよかったな。小学校や中学で必修科目にしたらいいのにね。子どもがいなくてもやってて損はない。

牧野 ●うん、抱っこのかたを教わるとかね。
細見 ●ウチは上が双子で、当時エレベーターなしの3階に住んでいて。首が座ったら1人だつて1人おんぶもできたけど、それまではよほどのことがないと出けなかった。大変すぎて。

坂本 ●私は3人目妊娠中、上の2人連れて電車で出かけるのに、2人とも寝てしまつて泣きそうになった。かといつて出かけないと、孤独も感じて。
圭介 ●ぼくはこのコロナ禍、子どもが生まれる前にフルリモートで働ける環境に転職しました。今は子育てをいつでも手伝える環境です。仕事に行ってくるねと自室に入りますが、子どももあまり来ないので助かっています。

一同 ●すごい！
坂本 ●今、私もリモートで収録参加中。夫が子どもを外に連れ出してくれるけど、通常の番組の時はもつとわちゃわちゃ。



さかもと 坂本 ゆうこ
大阪市出身、ナレーター、司会者など。金曜「おやこですくすく」パーソナリティー。小学校3年、幼稚園年長、年少の1男2女の母。趣味は映画鑑賞、ネイルアート、料理、スノーボードなど。

にグチつて発散してるかな。

坂本 ●我が家の裏技は、ケーキ買つて帰ったら半分くらい機嫌が直る。あと子育ての先輩に話すと楽になる。共感してもらつて大事やつて思う。
細見 ●今はコロナ禍でお友達と一緒にストレス発散ができないから、辛いね。

牧野 ●妻には子どもが寝た後に遊びに行く、ということもどんどんやつてほしい。
坂本 ●んー、寝てからじゃなく、俺がご飯も担当するからって言う気持ち欲しいな。

牧野 ●ドキッ。子育てについては分担が大前提と想つけど…。
細見 ●例えば学校のPTAも母だけで平日昼間にやるのはどうかっていう話もあるし、ちよつど社会が変わつていく時期かな。

坂本 ●お父さん、お母さんが、つてことじゃなくて、できる方がやるのを伝えていくことが大事。男性も、育児を取りたいと思う人が普通に取れるようになったらいいな。

細見 ●そう。いろんな家庭や、子育てのあり方があつていいなと思いますね。



ほそみ 細見 ミチル
制作部ディレクター。双子の女子高校生、中学生の女子と男子、4人の母。かあちゃんとして日々奮闘しつつ、ミキサーやシナリオライター、企画など、番組の裏方として活躍中！

牧野 ●認め合つことが大事。相手が何をしたいと思ってるんかなということ尊重する。それを伝え合う。司会で行く結婚式で、子どもの時の映像とか流れると、お父さんがこのとき参加してない、あんまり覚えてないやつて、そこで気づく。結婚式は「子育て卒業式」でもあるなと感じます。

細見 ●ウチは今は子どもが大きいくから、リモートでも大丈夫。1番大変だったのはトイレトレーニングの頃。双子がトイレに代わるかわる：出ない時もあるし、当時はずっとトイレにいた気がする。

圭介 ●今まさにやつてますがイヤイヤがあつたり大変。ただウチは、子育ても家事も夫婦で分担。授乳以外はやる方がやる。僕は家事好きなんです。



けいすけ 圭介 Sunrise
関西を中心にシンガーソングライターとして活動しながらパーソナリティも務める。第3・4土曜の「MUSICFLAVOR〜歌うニンゲンパワー!〜」担当。2歳半の息子と、8月に生まれた娘がいます。

牧野 ●えーその発言の後に僕？えー僕は洗濯と皿洗いぐらい…？週1〜2回、東京に行つた時期は局に泊まつたり…ホントすみません…。昔前、家のことは妻、夫は外へだったのが、今は家事育児、自然に分担する流れになつてきているよね。

圭介 ●実は3年前、会社で男性初めての育児を取得しました。社内でも賛否両論、上司からも色々言われたりしたけど、断固たる決意で申請して、1ヶ月だけ育児を。それは自分にも大きかったですね。

坂本 ●子どもが病気になった時、夫が1週間くらい早帰りや休んでくれた時があつて。その時、夫はなんで俺がと思つていたけど、「男の人が休みを取る前例になればいいね」と女性の先輩に言われて。それで変わった。そういうのが子育て世代に大事。子どもが熱出したらどうしようって今も思うけど、FM宝塚は大丈夫なように2人体制で番組しよつて打診してくれた。少しずつ世の中が変わつているのがうれしいですね。

子育て現役世代のパパもママも、いろんな人に支えられて共感して

牧野 ●ラジオを通して伝えたいことがありますか？
圭介 ●世のお父さんに向けて、知らん間に奥さんママにやつてもらつてる事っていっぱいある。気づけない時もいっぱいあるけど、気づけた事はちゃんとやつて、ありがとを言つて。みんなががんばりましょ。

牧野 ●自分が家族の中で今やっていることは、自分でこつこつマルをつけておく。納得を積み重ねていくと、いつかありがとを言つて言われることがあるはず。謙虚な気持ちでやつていって、少しでも家族の笑顔が多くなるといいなと思うので、一緒にやつていきましょ。

細見 ●子どもが小さい時は、早く大きくなつたらいいなと思つて「今が1番いいのよ」と先輩ママに言われた時もピンと来ず。今は大変だった頃は宝物だと思つし、いっぱいの人に支えられながら子育てしてきたなと感じる。そして子ども達の成長に負けず、私もがんばろう、と思ひながら過しています。

坂本 ●今改めて、4人で話してみても共感やハツと気づくことがあつた。共感って大事ですね。周りに誰一人共感してくれる人がいなくても共感できる立場でいたいし、発信していきたいなと思います。

細見 ●そしてパートナーのお父さん、お母さんにもありがと、周りの人にもありがと、やね。

牧野 ●子育て真っ最中の皆さん、いかがでしたか？なにか参考になることがあればいいなと思います。

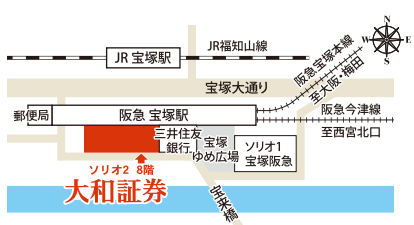
エフエム宝塚83.5MHz

放送日
10月10日(日) 18:30~
再放送
10月17日(日) 15:00~

資産運用に関する
ご相談は大和証券へ

大和証券

Daiwa Securities



宝塚営業所 〒665-0845 兵庫県宝塚市栄町二丁目1番2号 電話 0798-55-7330 電話受付時間 平日8:00~18:00

エフエム宝塚のステッカーが新しくなりました!

▶ご希望の方はエフエム宝塚まで!



売買相談・誠実価格での買い取り・相続カウンセリング

不動産のことなら何でもワンディアーへ！



「ワンディアーの個々惚れワンワン」毎月放送中
～毎月第1金曜日AM10:00から「エフエム宝塚83.5MHz」にて～

くらしの応援団

株式会社 **ワンディアー** TEL.0798-57-5077

【本社】宝塚市仁川北3-7-1 **NEW**【門戸厄神営業所】西宮市伏原町7-15



店舗は
阪急「仁川」駅
西改札目の前！



不動産の購入・売却・リフォーム・注文住宅・賃貸・資産運用
＜営業時間＞10:00～19:00 定休日／水曜日・第2木曜日＞

もっと気軽に、
もっとキレイに・・・



ホテルの8Fなのに、気軽に通える。
オススメは、リンパの詰まりを
とことん流してスッキリ
オイルを使った全身リンパマッサージ。

フェイシャル 3,300円～

ボディコース 6,600円～

エステティックサロン
ラ・ルチル

宝塚市栄町2-2-2 宝塚ワシントンホテル8F
TEL 0797-86-8180
受付時間 お昼12時～最終受付21時
定休日 火曜日 駐車場あり

施術前や後に
温泉に入ることが
できます。

第1・3火曜日 19:20～19:30「伸子・文美の心の処方箋」コーナー放送中！

てらす

会社白と

まだまだやります！

てらやんプロデュース



株式会社 **てらす**

フリーダイヤル ハローハローゴー
0120-868650

〒665-0822 宝塚市安倉中5-2-33

わが家の修理屋さん

検索

ようこそ荒神さんへ

真言三宝宗大本山
清荒神清澄寺

家内安全
商売繁昌
厄除開運

清荒神は古来より、火の神・台所の
神として篤い信仰をあつめています

〒665-0837 宝塚市米谷清シ字1番地 ☎0797-86-6641
阪急電鉄宝塚線清荒神駅下車 北へ徒歩約15分 無料駐車場完備
日祝日、宝塚駅より路線バス運行（4月1日～9月30日は運休）

銀座
に **あかわ**
水にこだわる高級食パン



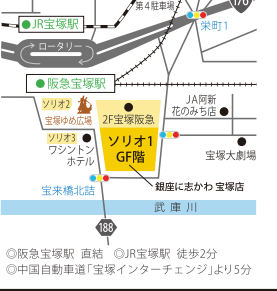
水にこだわる
高級食パン
アルカリ
塩のようにしっとり
淡雪のような口どけ
ほんのり甘い食パン

宝塚店
兵庫県宝塚市栄町2丁目1番1号
ソリオ宝塚1 GF
0797-83-2400
電話予約受付中
営業時間 10:00～18:00（売り切れ次第終了）



食パン

おかげさまで開店2周年
御来店お待ちしております。
宝塚店 スタッフ一同



◎阪急宝塚駅 直結 ◎JR宝塚駅 徒歩2分
◎中国自動車道「宝塚インターチェンジ」より5分

阪神北広域こども急病センター

◆当センターは阪神北圏域の3市1町（伊丹市・宝塚市・川西市・猪名川町）が
共同運営する休日夜間における小児初期救急医療施設です。
◆センターでは看護師によるトリアージを実施しております。症状による緊急
度に応じて、診療の順番が前後することがあります。

診療科目：小児科（15歳未満 中学生まで）

※ただし、ケガ・やけど・異物の誤飲には対応できない場合があります。
あらかじめ電話でお問い合わせください。

受付・診療時間

平日 19:30～翌朝6:30まで
診療開始は20:00からです。
土曜日 14:30～翌朝6:30まで
診療開始は15:00からです。
日曜日・祝日・休日・年末年始（12/29～1/3）
8:30～翌朝6:30まで
診療開始は9:00からです。
※受診の際は健康保険証、乳児医療費受給者証等、
母子手帳、診療券（再診の方）をお持ちください。



電話相談
072-770-9981

〒664-0015 伊丹市昆陽池2丁目10番地
072-770-9988 FAX 072-770-9905
http://www.hanshink-kodomoqq.jp
阪神北広域こども急病センター

西本真詞「先ずは一献」

新曲 c/w「俺がいるじゃないか」

大人気！宝塚のご当地ソング♪
「ビバ！宝塚」（星 桂三 作詞・作曲
加納ひろし 初プロデュース）

放送 西本真詞の先ずは一献
毎週金曜日 19:00～19:15

西本真詞
■問い合わせ
西本真詞後援会事務局
TEL.078-805-2666

CAFE GREEN
Jazz
CLUB
CAFE GREEN
0798-74-7453



宝塚歌謡選手権 《開局20周年記念大会》

あれから20年 ～新しいステージへ～

大会

日程 12/12(日)

お申し込み 11/12(金)

参加費：¥9,000
(835倶楽部会員：¥8,000) 先着100名

会場：アピアホール
入場料：¥500(当日券のみ)

お問い合わせ
FM宝塚835倶楽部
0797-76-5432



歌謡曲

シャンソン

アニメ/ミュージカル/宝塚歌劇ソング

一般

特別
ゲスト
榛名由梨 西本真詞



広告について
～お気軽にお問い合わせください～

スポットCM

あなたのお店や会社のコマーシャル
を作りませんか!? 集中的に シーズン
毎に! などご相談ください。決まった
曜日・時間に入れることが可能です。

CM時間	放送料金(税込)
20秒	3,300円
30秒	4,950円
40秒	6,600円
60秒	9,900円

● 料金に税込となります。
● なお、制作費は別途必要となります(料金はご相談ください)
● 各種司会・イベント構成なども行っております。

番組・番組コーナー提供

決まった曜日・時間に放送します。お店
についてわかりやすく告知する番組
やコーナーを制作します。より多くの
情報を、じっくり伝えたい時にどうぞ!

番組時間	放送料金(税込)
10分	25,300円
15分	33,000円
30分	49,500円
60分	88,000円

★1クール(3ヶ月)からの契約になります。

お問い合わせ
エフエム宝塚
TEL 0797-76-5432

防災ラジオ

暗闇の中で、人々が頼りにしたのは「ラジオ」でした。この防災ラジ
オは、緊急事態が発生した時、自動的にスイッチが入り、割り込み
放送でリスナーに情報を伝えるというシステムが組み込まれてい
ます。停電時には切り替わる安心の2電源方式、自動点灯のLED
ライトも付いています。1家に1台、防災グッズとしてお備え下さい。
普段はAM・FM12局が聞けるすぐれもののラジオです。

防災ラジオ

¥8,000
835倶楽部会員
¥7,000
(いずれも税込/送料無料)



詳しくはエフエム宝塚ホームページをご覧ください

宝塚文化財ガイドソサエティ

1987年に、魅力あふれる宝塚を内外の人々に紹介するため「文化財養成講座」の受講生を核に生まれました。地域の歴史や文化なども視野に入れた、入念な事前調査に基づくわかりやすいガイドは、海外からの来宝者にも高く評価されています。

開局20周年企画

Vol.3

ディープな宝塚を探しにでかけよう！

この企画は、エフエム宝塚が開局20周年を迎えたのを機に「宝塚を元気にする」アイデアを公募、その中から選ばれた企画をアレンジ！市内外からを問わず、宝塚を回遊いただき、「新しい宝塚」の魅力を見つけていただき、楽しんでいただけるきっかけになることを願って—

売布神社駅

清荒神駅

小林駅

宝塚駅

番外

仁川駅

中山観音駅

雲雀丘花屋敷駅

阪急電車のディープな駅？

宝塚市内にある「阪急電車」の駅にまつわる話題ですが、途中下車で知らない場所を巡るワクワク感を楽しみに出かけてみませんか！

宝塚

宝塚南口

逆瀬川

小林

仁川

清荒神

売布神社

中山観音

山本（平井）

雲雀丘花屋敷

雲雀丘花屋敷駅

この駅は、ご存じのとおり「雲雀丘駅」と「花屋敷駅」とが合体して誕生した駅。改札口がやたらと多く、東西南に加えて学生専用出口が先端部にあり地下へ下りていく。また一般地下道を出てすぐに幼稚園児専用の通用門もありいたれりつくせりの駅である。

中山観音駅

宝塚線には寺社の名前がついた駅名が4つありますが、この駅が中でも一番新しく、以前は「中山駅」であった。「南改札口」はロータリーから地下改札口までがスロープではなくエレベーターが設置されている。さすが安産祈願に来る方に配慮をしたのだろうか。

売布神社駅

難読駅名には必ず登場する駅。駅前は震災後の駅前再開発で新しくなり、建物の中には映画の街「宝塚」に唯一残る映画館が営業をしている。名前は「シネレピア」という。

清荒神駅

駅前には「レトロな市場」が現在も営業しており、いかにも参詣道らしい雰囲気。駅前から感じる事ができる。参道には古くからの店も多く、緑日に散歩がてらに参道歩きを楽しんでいる人も多い。

宝塚駅

いわずと知れた「宝塚歌劇」の最寄り駅。かつては「宝塚ファミリーランド」もあり賑わいを見せていた。この駅には「宝塚線」と「今津線」が乗り入れており、昼間は同じホームで乗り換えができるのだが、朝夕は別ホーム。ただ、必殺技があり、駅の一番奥の部分がつながっており、階段を上り下りしなくても乗り換えができてしまうのである。

小林駅

この駅名も「おはやし」と読める人は、地元以外では少ないようである。駅舎の中も複雑怪奇というのか？「西改札口」を出ると迷路のような坂と階段が続いている。一方の東口はおしゃれな街灯付の石畳の市道が「小林聖心女子学院」までの坂道を飾っている。

仁川駅

「阪神競馬場」の最寄り駅のため、多くのお客様をさばけるような工夫が施された駅である。また競馬開催日には、乗換駅である「西宮北口」に停車せず、神戸本線を経由して大阪・梅田駅へむかう電車が運行されている。しかし宝塚行きに乗り込んで出発後すぐに見える「甲山六甲連山」を背景とした「弁天池」の眺めは絶景といえるのではないかな。

番外

各駅にあるかどうかわからない、確かめていないのですが、駅のホームには生け花を飾るケースが設置されています。これは華道で有名な流派が、地元の顔と、いつか場所の駅を飾ろうと寄贈されたと聞く。

膝・腰・肩の痛みに
魚のうるこのコラーゲン

魚のウロコのコラーゲンで
快適な毎日を!!

100%天然うるこコラーゲン

魚の鱗のコラーゲンは動物性のものより分子が小さく吸収性が良く、脂肪や糖分を含まないのが特徴です。前田のコラーゲンは100%天然由来で無添加、安心安全の国産原料、国内製造のドリンクタイプのコラーゲンです。

痛みにコラーゲンは必要不可欠

コンドロイチンなどの成分は軟骨成分の中のほんの15%程度。そのため効果を実感しづらいという難点がありました。一方コラーゲンは関節軟骨の中の70%を占めます。元気な毎日にはコラーゲンは欠かせない成分です。

商品のお問い合わせはもちろん、
どんな些細なご質問でもお気軽にお問い合わせください。
当店スタッフが丁寧にお答えさせていただきます。

前田明と
おしゃべりなジルバたち

エフエム宝塚 毎週金曜日 12:00~12:30
ラジオ関西 毎週土曜日 5:00~5:30

アンスタント 芦田 純子
パーソナリティ 前田明

世の中で気になることや、生き生きとした人生を送るための話題について前田明さんのお喋りする番組。熱中している社交ダンスの話や自身が愛飲するコラーゲンや菊芋についてのお話、日頃の健康維持についてのちょっとしたアドバイスなども飛び出します。元気な毎日を送るためのエスプリを私たちと一緒に取り入れてみませんか？

0120-138-506

受付時間9:00~18:00 日曜日も営業

お電話、インターネットから
ご注文いただけます

インターネットでは24時間受付

前田のコラーゲン 検索

花のみちにある店舗でもぜひお待ちしております

JR宝塚駅

JR福知山線 至 大阪

国道176号線 至 池田

阪急宝塚駅

阪急宝塚線 至 梅田

花のみちセルカ 1番館 2番館

宝塚駅

宝塚ホテル

宝塚大劇場

西宮北口

株式会社オアシス
宝塚市栄町1-6-2 花のみちセルカ2番館1階

前田の
コラーゲン

1本300ml
●1回約30約ml

通常の価格 5,400円(税込)

初めての方
限定
半額 1本2,700円

お得に実感！

通常価格 5,400円(税込)が
お一人様6本まで
(税込) 送料 無料

お得な定期コースもございます ●毎月3本コース：(初回)50%OFF (2回目以降)20%OFF
●毎月6本コース：(初回)50%OFF (2回目以降)25%OFF

9 エフエム宝塚 10 エフエム宝塚