

地域と共に、子どもたちの笑顔を育む季刊誌

JWAYマガジン

2026
10-12月
Vol.43

Rivale

SPECIAL INTERVIEW

Astemo リヴァーレ 茨城

上坂 瑠子

新キャプテン

—新シーズンへの決意。—



無料

で自由にお持ち
ください。

ケーブルテレビJWAY
ジェイウェイ

0120-816-454

営業時間 9:00～18:00 年中無休(年末年始を除く)

JWAYマガジン 第43号 / 2026.10-12月号

発行・株式会社JWAY

JWAY本社 茨城県日立市幸町1-19-1

0120-816-454
※営業時間 9:00～18:00 年中無休(年末年始を除く)

絶景と、海と、感動を。



生中継! ひたち シーサイドマラソン 2026



放送日

11月15日(日)

放送時間

9:30～17:00

放送チャンネル

JWAY11ch

(地デジ11ch)

YouTubeでも
生配信!



※大会の詳細は公式HPをご確認ください

新キャプテン

上坂 瑠子
新シーズンへ

この街と共に、頂点を目指す。

今号では、Astemo リヴァーレ 茨城
新キャプテン・上坂瑠子選手に特別インタビュー！
新シーズンへの意気込みやチームの雰囲気、
そして日頃から応援してくださる地元の皆さまへ
メッセージをいただきました。

“
まずは、ファイナル進出
全員で拾って全員で打つバレーで
優勝を獲りに行きます。
”

Q1/ 新キャプテンを任された時の
心境はどうでしたか？

A 正直なところチームから言われた直後は、
約一年間のケガ明けということもあったので、
自分の事に集中したいという気持ちが大きかったです。
でも、リヴァーレの勝利のために覚悟と責任をもって
引き受けました。全力で果たしていきたいと思います。

Q2/ 新シーズンはどんな一年に
したいですか？

A メンバーも大きく変わったので、リヴァーレのことを
知ってもらって好きになってもらえるように頑張ります。
個人では、一年ぶりの試合で緊張しますが
自分の理想である攻守両面でチームに貢献するので
攻めも守りも注目してください。

Q3/ リヴァサポの皆さんに
メッセージをお願いします。

A 昨シーズン、試合会場でも普段の生活でも
地域の皆さんに支えられていることを強く感じました。
今シーズンは優勝を目指しています。
皆さんの声援が大きな力になっているので、
ぜひ一緒に戦ってください！！



PROFILE

上坂 瑠子 (うえさかりこ)

背番号: 1

ポジション: アウトサイドヒッター

生年月日: 1999.9.7

出身地: 福井県



イオン東海店に

リヴァーレがやってきた!!

Astemo リヴァーレ 茨城
石盛・上坂・廣瀬 選手

(9/26.27 放送回に出演)

もくじ

2026 年 10 - 12 月号

P2

Astemo リヴァーレ 茨城
上坂瑠子キャプテンに
特別インタビュー

P3~4

【新番組】
Let's Go! Pro!!
高橋アナにインタビュー

P5~8

給食だいすき
日立市・東海村内の小学校から
給食のようすをお届け！

P9

JWAY公式 Instagram
人気投稿ランキング

P10

【今号のちょっとノゾキミ】
なれたらいいな なりたいな
ひたちシーサイドマラソン2026

P11~14

JWAY&FMひたち 番組表

JWAY 公式 SNS も
チェック!プレゼント情報などを
お届け!番組情報などを
お届け!取材の様子や
オフショットをお届け!JWAY オリジナル
番組を配信!

Rivale 応援パック
with JWAY かり

一緒に
Astemo リヴァーレ 茨城を
応援しよう!

テレビ・ネットの月額利用料の一部を
リヴァーレの支援金として還元

大好評
受付中

リヴァーレ × JWAY コラボパーカー
先着 100 名様へプレゼント

詳細はこちら



たかはしアナにインタビュー!



Q1

どうしてアナウンサーになろうと思ったのですか?

A

劇にでたときにアナウンサーさんがいろいろなことを教えてくれて、とてもあこがれたのがはじまりです。
自分のことばで想いを伝えることができるのがみりよくです!

Q2

お仕事をする上で大切にしていることは?

A

「満足感(まんぞくかん)」です!
テレビを見てくれるかた、取材に協力してくれたかた、そして、自分自身も満足できる番組をつくりたいです!

Q3

やりがいを感じるのはどんなときですか?

A

取材に協力してくれたかたから、「あなたのおかげでいろんな人にわかりやすくとどいたよ!」と言われたときです。生中継も達成感があります!

★ おしごと3takクイズ ★

★ どれが正しい? 聞きとりやすい声を出す方法は?

① のどから



② はなから



③ おなかから



クイズの答えは番組でチェック!

Let's Go! Pro!!

～プロになってミル～

10月15日 16時から
コミュニティプラスにて放送!!!

たかはしアナが登場する Let's Go! Pro!! の番組内で
くわしいお仕事の実情がわかるよ!

- ✓ アナウンサーの仕事に密着!
- ✓ 今すぐできる発声練習を伝授!
- ✓ 収録本番のようすも!



Let's Go! Pro!!

～プロになってミル～



いろいろなお仕事でがんばっているプロにインタビュー!
今回は、生活に必要な情報や話題をみんなに届けている
「アナウンサー」のお仕事について、
JWAY アナウンサー 高橋知美さんにお話を聞きました!

★ プロフィール

なまえ

たかはし ともみ さん

しごと

アナウンサー

ないよう

JWAY のばんぐみに
しゅつえんして、
このまちのしょうほうを
あなたにとどけている。
ニュースをよむだけではなく、
いろいろなことにも
とりくんでいる。

🕒 一日のよてい

- 9:00 出勤・朝礼
- 9:30 発声練習・原稿確認・リハーサル
- 10:30 収録本番
- 12:00 お昼ごはん・休憩
- 13:00 取材(インタビュー)
- 16:00 編集
- 18:00 退勤



放送時間 10:30～、15:30～ほか

放送チャンネル JWAY11ch (地デジ11ch)

小学校の給食の様様をお届け！

給食だいすき

～すく～もん☆School Lunch～

今日の給食なんだろう？

日立市
教育委員会
学校給食
紹介サイト



東海村
教育委員会
学校給食
紹介サイト



★日立市立田尻小5年2組

こんだて

- ・くろパン・ぎゅうにゅう
- ・チキンとマカロニのトマトに
- ・コーンサラダ・パインアップルコンポート



いつも美味しいです！
特に「ラーメン」が大好きです！

★日立市立油縄子小3年1組

油縄子小の自慢はみんなが優しく
協力して生活しているところです！



こんだて

- ・カレーうどん・ソフトめん・ぎゅうにゅう
- ・こんぶあえ・ドーナッツ

★東海村立白方小3年

つぎは
みんなの学校に
いくかもだ
ジェイ！



小学校の給食の様様をお届け！
給食だいすき
～すく～もん☆School Lunch～

バスケットボール選手として活躍できるように
頑張っています！

こんだて
・ごはん・ぎゅうにゅう・ハンバーグ
・ごま和え・すまし汁



★ 目立市立大沼小5年1組

こんだて

- ・チキンカレー・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・こんにゃくサラダ
- ・きよみオレンジ



昼休みにみんなで
ドッジボールをすることが楽しいです！

★ 目立市立大みか小2年1組



クラス自慢は、優しくて・明るくて・
心強いところです！



こんだて

- ・ごはん・ぎゅうにゅう・みそカツ
- ・キャベツのこんぶあえ
- ・とうふのみそしる

★ 目立市立埴山小6年1組



いつも美味しい給食を作ってくれて
ありがとうございます！



こんだて

- ・ビビンバ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ツナサラダ・ごもくスープ

★ 目立市立金沢小2年1組



こんだて

- ・くろパン・ぎゅうにゅう
- ・チキンのスパイスやき
- ・ポテトサラダ
- ・はるさめとミートボールのスープ



特に算数の勉強が
楽しいです！

「今号の」ちょっと「ノソキミ」

JWAYオススメ番組を
ちょっとだけノソキミ！
気になった番組はテレビで

なれたらいいな
なりたいたいな

日立市・東海村・ひたちなか市の
年長組さんたちが将来なりたい
自分の姿をカメラに話します！
みんなで子どもたちの夢を応援しよう！
放送期間：11/2(月)～3/21(日)
放送時間：毎日9時・15時・18時半(30分間)
JWAY11ch(地デジ11ch)で放送



生中継! ひたち シーサイドマラソン 2026

今大会も開始から終了まで生中継!
海の上を走る非日常の絶景コースや
地元住民が沿道から送るエールと共に
全ランナーのゴールの瞬間をお届け!
放送時間：11/15(日) 9:30～17:00
JWAY11ch(地デジ11ch)で放送
※10chではゴール地点を放送いたします



jway_catv



みんなが気になった! /

JWAY公式 Instagram 投稿TOP3

JWAY 公式 Instagram では、地域の出来事やお店、番組情報などを発信しています。
今回は8月までに投稿した中から、いいね数が多かった投稿 TOP3を紹介! (8/31 時点)



ひたちなか海浜鉄道 湊線

いいね数： 545

ひとこと

ひたちなか市を走るローカル線!

デザイン性のある駅名標や

どこか懐かしさのある駅舎や車両に

癒されること間違いなし!!



日立市 泉神社

いいね数： 508

ひとこと

日立市の人気観光スポット!
まるで龍の顔のような形をした
木や透き通った泉が顔し出す
神秘的な雰囲気がおススメ!



東海村 あさみや

いいね数： 319

ひとこと

東海村にある雑貨屋さん
「あさみや」を紹介!
あなたの欲しかったものが
みつかるかも?



JWAY公式Instagramをチェック!

地域の「楽しい」「うれしい」情報をお届けしています!



	月	火	水	木	金
6	00	JWAYギャラリー			
	20	ラジオ体操／新日立音頭体操			
	30	CSオススメ	コミュニティプラス 月曜号	コミュニティプラス 火曜号	コミュニティプラス 水曜号
7	00	ライブカメラチャンネル			
	00				
	00				
9	00	けーぶるタイム			
	30	地域情報			
	00	茨城 道の駅 ぶらり旅!!			
10	15	投稿ビデオコーナー			
	30	給食だいすき			
	45	風景巡り			
11	00	介護予防体操			
	15	CSオススメ			
	20	CHALLENGE IBARAKI			
12	30	むらびと通信			
	00	satonoka	コミュニティプラス 月曜号	コミュニティプラス 火曜号	コミュニティプラス 水曜号
	30	地域情報			
13	00	おまつりニッポン(1-15日)／壮観劇場(16-31日)			
	30	安心オスペンギン			
	45	絶景茨城			
14	00	投稿ビデオコーナー			
	15	CSオススメ			
	30	けーぶるタイム			
15	00	登山で頂きメシ!			
	30	給食だいすき			
	45	風景巡り			
16	00	コミュニティプラス 月曜号	コミュニティプラス 火曜号	コミュニティプラス 水曜号	コミュニティプラス 木曜号
	30	地域情報			
	00	投稿ビデオコーナー			
17	15	CSオススメ			
	30	JWAYギャラリー			
	50	CHALLENGE IBARAKI			
18	00	けーぶるタイム			
	30	おまつりニッポン(1～15日)／壮観劇場(16～31日)			
	00	コミュニティプラス 月曜号	コミュニティプラス 火曜号	コミュニティプラス 水曜号	コミュニティプラス 木曜号
19	30	地域情報			
	00	茨城 道の駅 ぶらり旅!!			
	15	安心オスペンギン			
20	30	給食だいすき			
	45	絶景茨城			
	00	韓国ドラマ			
22	00	コミュニティプラス 月曜号	コミュニティプラス 火曜号	コミュニティプラス 水曜号	コミュニティプラス 木曜号
	30	地域情報			
	00	QVCチャンネル			

※^初マークは初回放送です。
※2026年9月時点での編成です

	土	日
6	00	JWAYギャラリー
	20	ラジオ体操／新日立音頭体操
	30	コミュニティプラス 金曜号
7	00	CSオススメ
	00	
	00	
8	00	ライブカメラチャンネル
	00	
	00	
9	00	けーぶるタイム
	30	地域情報
	00	茨城 道の駅 ぶらり旅!!
10	15	投稿ビデオコーナー
	30	給食だいすき
	45	CSオススメ
11	00	介護予防体操
	15	CSオススメ
	20	CHALLENGE IBARAKI
12	30	むらびと通信
	00	コミュニティプラス 金曜号
	30	地域情報
13	00	おまつりニッポン(1-15日)／壮観劇場(16-31日)
	30	ミュージックセレクション
	45	投稿ビデオコーナー
14	00	CSオススメ
	15	けーぶるタイム
	30	とうこうじかん
15	00	給食だいすき
	30	風景巡り
	45	CSオススメ
16	00	satonoka
	30	地域情報
	00	投稿ビデオコーナー
17	15	CSオススメ
	30	JWAYギャラリー
	50	CHALLENGE IBARAKI
18	00	けーぶるタイム
	30	おまつりニッポン(1～15日)／壮観劇場(16～31日)
	00	satonoka
19	30	地域情報
	00	
	00	
20	00	今週の コミュニティプラス 総まとめ
	00	今週の コミュニティプラス 総まとめ
	00	
21	00	地域情報
	00	
	00	
22	00	地域情報
	30	
	00	
23	00	QVCチャンネル
	00	
	00	

地域の魅力を
プラスする情報番組

コミュニティ
プラス

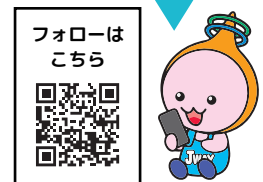


放送時間
【初回】
月～金曜日 16:00～
(更新：月～金曜日)

【再放送】
月～金曜日 19:00～他

【総まとめ】
土曜日 20:00～
日曜日 12:00～他

TimeTree
(カレンダーアプリ)で
放送スケジュールが
確認できます!



	月	火	水	木	金
5	00 Morning Stream			00 わんわんレイディオ 30 Morning Stream	00 クラシック・バラダイス! 45 健康向上委員会
6	00 Morning Community				
7	00 グッドモーニング日立 生放送	7:02 ニュース 7:21 交通情報 (提供: マルト) 7:30 天気予報	8:00 日立市からのお知らせ 8:10 交通情報 (提供: マルト) 8:30 交通情報 8:33 天気予報 (提供: 筑波銀行)		
8	50 タウンインフォメーション				
9	00 リメンバーミュージック	50 タウンインフォメーション			
10	00 リメンバーミュージック				
11	30 Lunch box 生放送	12:12 交通情報 12:15 天気予報 12:26 日立市からのお知らせ 12:31 日立のトップアスリート (提供: 日立製作所グループ)	12:47 健康ナビ: 月 (提供: 日立市地域医療協議会) 歯の健康ナビ: 偶数月の第1金 (提供: 日立歯科医師会) 13:08 日立市からのお知らせ		
13	30 日立おみやげナビ 45 リメンバーミュージック				
14	00 リメンバーミュージック	50 タウンインフォメーション	00 DJ寺田のあれこれホーリーホック 生放送	00 リメンバーミュージック	
15	00 アフタヌーンパラダイス 月: 川久保秀一 / 真木ひろか 火: 平松愛理 / 西達彦 水: 松本英子 / 蒼山慶大 木: 杉真理 / 山口真奈			00 Rock Garden	
16	00 夕焼け小焼け after4 生放送	16:02 ニュース 16:10 交通情報 16:30 日立のトップアスリート (提供: 日立製作所グループ)	17:13 日立市からのお知らせ 17:40 交通情報 (提供: マルト)		
17	50 タウンインフォメーション				
18	00 吉田メロディとステキな時間 30 キミと30min 倉田希実子	00 リメンバーミュージック 15 KATSUOのAmazingTACHI(第1・3回) 生放送 15 ゆるゆるロックエンジェル(第2・4回) 生放送	00 リメンバーミュージック 30 健康応援団・ひたち健康ナビ	00 京太郎のどうだろう!? 生放送 30 みんなの時間	00 七海局長とまどか調査員のイベント情報局 30 みんなの時間
19	00 DAIKIの Inclusive Monday!	00 ガウラジ	00 水萌みずの ユニメカルラジオ	00 週刊 Nobby タイムズ	00 DJ Nobby's Tokyo LIVE!!
20	30 キャプテンズ・レディオ				00 お台場レインボーステーション
21	00 TIME TRACKS				00 Friday Night Fever 00 Sustainable Joy 30 ショコキ!
22	00 Sound Grace				00 # サロプロ
24	00 THE53「いくZEPP!」 30 カプセル・チューン	00 Music Hot Flavor	00 コウセイラジオ	00 明日、なに着る?	00 リハラジ
25	00 アニメ関門文化学園	00 真夜中の訪問者 30 逢原LSC純夏のWater side NOW! 00 なまら同窓会 30 5551163	00 伊豆のふるさと便り 30 あなたのStyleRadio 逢原俊美の INTER PLAY	00 めんそーれ読谷	00 モナリザラウンジ
26	00 インディーズ・アロー		00 佐倉ユキのサンサタ Radio!	00 ワンアゲ!!	00 週刊メディア通信
27	00 Jazz Vocal の夜				
28	00 slow life, slow music				

※2026年9月時点での編成です

※番組は予告なく変更となる場合がございます。恐れ入りますが、最新情報はホームページでご確認をお願いいたします。

本誌設置協力場所（3ヶ月に1回設置いたします）

- 日立市内の交流センター全23箇所
•日立シビックセンター
•日立市民会館
•多賀市民会館
•茨城県県北生涯学習センター
•ぶらっとひたち
•湯楽の里 日立店
•ひたち南ドライブイン
- シーマークスクエア
•東海村役場
•東海村内のコミュニティセンター全6箇所
•歴史と未来の交流館
•東海村総合福祉センター「絆」
•東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」
•東海村総合体育館
- その他の設置協力店はJWAYホームページをご確認ください。

	土	日
5	00 森雅紀の目覚ましラジオ	00 みすゞさんと明奈いっしょへ 30 自寛めの時間
6	00 KZOO ALOHA HOTLINE	00 絶対負けない社長の法則
7	00 Holiday of Smiling 生放送	00 おはようサンデー 河村由美
7	7:07 天気予報 7:14 交通情報 7:18 ニュース	7:49 天気予報 8:38 交通情報
8	54 タウンインフォメーション	00 日立のトップアスリート総集編 50 タウンインフォメーション
9	00 DJ 寺田のあれこれホーリーホック 再放送 30 美味しい Japan !	00 グッ★モニ 45 健康向上委員会
10	00 Brand-New Saturday	00 グッ★モニ
11	45 グレ8ティチャー	00 すむむ。ライフ
12	00 「すくすく☆サタデー」 生放送	00
12	12:07 交通情報 13:00 日立市からのお知らせ 13:10 トップアスリート (水) 再放送	00 ロコラバ・LoCo Lovers-
13	50 タウンインフォメーション	30 ツナグワラジオ
14	00 あの頃青春グラフィティ	00 みんなのサンデー防災
15	00 SATURDAY SUPER LEGEND	00 デジタル建設ジャーナル
17	00 SPACE SHOWER RADIO 30 サンドウィッチマンのラジオやらせろ!	00 JP TOP 20 山川智也
18	00 夢カナRADIO 30 井上昌己のprecious moment	00 Premium G 大石 吾朗 / 星本エリー
19	00 Smile Eyesのトンデモナイト!! 30 キミと30min. 再放送	00 E-LOUNGE MUSIC PLACE 30 DJしげるのアーユレディ! ?
20	00 牧山純子サウンドマリーナ	00 PRESIDENT STATION TOKYO (第1~3・5) 00 江口さんの部屋 (第4)
21	00 エボシ・ランニング・クラブ 30 City Lights On the Breeze	00 Sound of Oasis
22	00 TABARU Love Emotion	00 「推しごと」研究所 30 ババババ Bye 物語
23	00 @本が読みたくなる、ラジオ	00 RADIO BOHEMIA
24	00 ファンダム解体新書 30 LIVE!LIVE!LIVE!	00 あかねサステナブル
25	00 本牧ヤグチ	00 吉祥寺アンリミテッド 30 OUR SONG OUR STORY
26	00 ELVIS LIVES	00 Nice'n Easy Time
27	00 なべやかんのプヒブヒスパークタイム	00 怒ってはいけないラジオ 30 ゲーム・BGM夜話
28	00 Power Up More Nippon	00 花火の星 30 吉田メロディとステキな時間(全国 ver.)



週間番組表

PCでもスマホでもFMひたちが聴けます。



リスラジ 検索

インターネット・サイマル放送です。
インターネットで、「リスラジ」と検索して
ください。
そこで、「FMひたち」をクリックすると、
今の放送が聴けます。
つまり、パソコンでも、スマホでも
FMひたちが聴けるようになりました。

〈パソコンの場合〉
インターネットで、「リスラジ」と検索して
ください。
「全国のラジオ局→関東→FMひたち」
を選択。
左上の「再生マーク」をクリック
すると再生されます。

〈スマホの場合〉
無料のアプリ「リスラジ」をダウンロード
してください。
アプリを起動して、画面下部の
を
タッチし「FMひたち」を探し選択。
（お気に入り登録しておくとう便利です）
左下にある「再生マーク」をタッチ
すると再生されます。



FMひたち 82.2 MHz

番組へのメッセージ募集

番組の感想・曲のリクエスト など
どんどん送ってください♪
あなたのメッセージがオンエアされるかも! ?
宛先はこちら → 822@fmhitachi.jp ホームページのからモ送信で可です →

