

~ 2026年7月1日からの番組表 ~

TIME TABLE



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日							
4:00	FMねむるミュージックボックス 演歌・歌謡曲をノンストップでお送りします。										4:00	Power Up More Nippon	4:00						
5:00											5:00	みすゞさんと明るいほうへ	5:00						
6:00											6:00	目覚めの時間	30	経営軍師 岡渕一郎の絶対負けない社長の法則	6:00				
7:00	今日のごみ収集										7:00	今日のごみ収集	おはようサンデー	7:00					
	【生放送】サッチモ (7:05~9:00)										05	みんなのラジオ体操							
	＜月曜担当＞ よーすけ		＜火曜担当＞ よーすけ		＜水曜担当＞ ゆーご		＜木曜担当＞ ゆーご		＜金曜担当＞ よーすけ		15	防災アラカルト 提供：根室市 ラジオショッピング (22分~)							
	ラジオ体操		根室あれこれインフォ								30	ひろこの首部屋							
	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社		交通安全メッセージ 提供：根室管内建設業協会								8:00	Challengers Labo~ Sound Of Oasis ~			40	小倉・IMALUのOO玉手箱			
8:00	ニュース 道内/根室管内 交通安全一口メモ 提供：根室管内建設業協会										9:00	大塚商会 Sound Together~ Yuming All Works	グツ★モニ 健康向上委員会(9:45~9:55)	9:00					
	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社		(金曜のみ) 安全で住みよい街づくり 提供：安全で住みよい街づくり推進協議会								30	戸田酒店presents 美味しいJapal							
	防災アラカルト 提供：根室市																		
9:00	(再)イトーとスーの長めにモノ申し隊!		FMねむる寄席						Emilyのおしゃれフリーク ラグビーカフェ・オン・レディオ		10:00	【奇数週】洋楽アワー 【偶数週】四島への想いをつなげよう	ジンケトリオ	10:00					
10:00	【生放送】アンドリユー (10:00~13:00)										11:00	堀江淳の フィンミュージックアワー			すずむ。ライブ	11:00			
30	＜月曜担当＞ ゆーご		＜火曜担当＞ ゆーご		＜水曜担当＞ ゆーご		＜木曜担当＞ よーすけ		＜金曜担当＞ よーすけ		30	スターダスト・レビューの 星になるまで							
50	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社		交通安全メッセージ 提供：根室管内建設業協会		【月曜日毎月1回】10:40~求人情報 (提供：ハローワーク根室)		根室観光インフォメーション		天気予報 (55分)			おせつときょうたの『ラジオに チェックイン』	Victor's Collection	12:00					
11:00	ニュース 道内/根室管内 (火・木のみ) 【中継コーナー】ちよき丸が行く 木曜提供：馬立建設株式会社										12:00	あの日青春グラフィティ			デジタル建設ジャーナル	15:00			
30	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社										30	目黒教授と学ぶ! みんなのサンデー 防災							
55	天気予報 提供：ワールドエーステート																		
12:00	(第4水曜) 市長メッセージ										13:00	あの日青春グラフィティ	13:00						
	日替わりコーナー																		
	ねむる輝き人 提供：大地みらい信用金庫		イースタリア・ディスカバリー (奇数週) ねむるトコロジストだより (偶数週) 提供：根室市観光協会		防災インフォ ~いつか"は"はすぐそこに~ (提供：根室市)		根室高校北方研 海を越えるキャッチボール		ジャズをあなたに										
	市役所だより 提供：根室市																		
	トラフィックインフォメーション 道路・JR・バス・空港の情報																		
	今日のセリ値 提供：南北辰工業 (第1月、毎週金)、道東建設 (第1・2火)、根室ガス販売 (第1水)、根室スチレン (毎週木)																		
	マルシェ・とくとく・お買い得情報 提供：マルシェ・デ・キッチン																		
55	天気予報																		
13:00	懐かしの音楽館 60年代~90年代の曲をノンストップでお送りします ※議会放送枠の為、番組内容が変更となる場合があります。										懐かしの洋楽館								
14:00	【再放送】 大山慎介の「復活」北海道!		The Beatles Lover no.5 弁護士奥山倫行のロック裁判所		イトーとスーの長めにモノ申し隊!		ケニー大倉の ポップンロールコレクション		東風平高根のだいたい沖縄 東京人 presents バビバ♪ Bybe物語		16:00	Gospel Radio Station	16:00						
	30	「アフタヌーン・パラダイス」...東京からミュージックパードを経由して生放送												@本が読みたくなる、ラジオ Weekly GOLF Review ~NO GOLF! NO LIFE!~ WEEKEND BOX					
15:00	＜月曜担当＞ 川久保秀一 (アシタ) 真木ひろか										＜火曜担当＞ 平松愛理 (アシタ) 西達彦		＜水曜担当＞ 松本英子 (アシタ) 高山慶大		＜木曜担当＞ 杉真理 (アシタ) 山口真奈		17:00	夢よ急げ~THE ALFEE全曲紹介ラジ オ~ 旅するK-POP	17:00
16:00	【生放送】エヴァンス (17:00~18:00)										尾坂局長とたーな一先生の夢カチRADIO ~夢の途~ 井上自己のprecious moment		大石吾朗 premium G						
17:00	＜月曜担当＞ アキーラ		＜火曜担当＞ ゆーご		＜水曜担当＞ よーすけ		＜木曜担当＞ アキーラ		＜金曜担当＞ ゆーご		18:00	Kazuo Yoshida's BOSSAMANIA	19:00	ちよどらじ!					
30	ニュース 道内/根室管内		お悔やみのおしらせ		交通安全メッセージ 提供：根室管内建設業協会		根室あれこれインフォ		第2,4週 サテライト放送		19:00	大山慎介の「復活」北海道!	20:00	(再)火のない所にJumpin' Jack Flash! サクライロ革命					
40	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社										30	Smile Eyesのトンデモナイト			21:00	ひのまりのネムロのひだまり			
55	市役所だより 提供：根室市											小林香織 City Lights On the Breeze	21:00	田中カヨの 三毛猫サンライズ					
18:00	アーティストミュージック 日替わりで、一人のアーティストの曲をノンストップでお送りします。										DJ Nobby's Tokyo LIVE!!		22:00	TABARU Love Emotion	みんなあつまれ! ワクワクサー	22:00			
50	防災アラカルト 提供：根室市										お台場 レインボーステーション								
19:00	~DAIKIのInclusive Monday!~『教科書では学べないこと』(19:00~20:30)		ガウラジ		水崎みずのユニ×カルラジオ ~おいでなっ♪みず茶屋!~		週刊No b b yタイムズ				23:00	よしもとホッカモリ	23:00	週刊メディア通信					
20:00	キャプテンズ・レディオ@ LaDonna										24:00	ファンダム解体新書	24:00	金沢雅美 Asian Music Selection					
※議会放送枠の為、番組内容が変更となる場合があります。(20:00~21:00)										Friday Night Fever ☆円楽の シネマトーク&ミュージック		wacciのLIVE!LIVE!LIVE!		30	竹本孝之 Song for TOMORROW				
21:00	TIME TRACKS (月・火: Jojo大谷、水・木: DJ MILKEY)										Radio Star Audition 2026		25:00	本牧ヤグチ	25:00	FMねむる ミュージックボックス 演歌歌謡曲をノンストップで放送			
22:00	ミライラジオ研究所 (月: ~From Town to Town~ 火: ~Community Music Japan~)										ONE5 presents「聞きもせず~武 道館への道~」 見上げれば星の歌-星座と歌が教えて くれる、あなたへのギフト-		明日、なに着る?		音楽情報バラエティー リハラ ジ		26:00	ピリー諸川のELVIS LIVES	26:00
23:00	火のない所にJumpin' Jack Flash!		Music Hot Flavor		【再】ひのまりの ネムロのひだまり 【再】田中カヨの三毛猫サンラ イス		明日、なに着る?		音楽情報バラエティー リハラ ジ		27:00	なべやかんのプロビヒスパークタイム	27:00						
24:00	SPACE SHOWER RADIO																		
25:00	アニメ専門文化学園		真夜中の訪問者 徳島LSC純夏の Water side NOW!		上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio		めんそーれ読谷		ユメルの モナリザラウンジ										
26:00	インディーズ・アロー		ダブルグッチーのなまら同窓会 555!163		渡辺俊美の INTER PLAY		佐倉ユキのサンサタRadio!		アイバー滝沢のホウ! リーナイト・フィーバー										
27:00	FMねむるミュージックボックス 演歌歌謡曲をノンストップで放送でお送りします。																		

※災害放送などで、放送内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。なお、リスンラジオの放送では一部放送休止となっている時間があります。