

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日			
4:00		F Mねむろ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	F Mねむろ ミュージックボックス	Mornig Stream	5:00	
6:00	45	快適生活ラジオショッピング						6:00		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	
	05	【生放送】「ホップ・ノサップ・ウェイクアップ」(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> よーすけ	<金曜担当> よーすけ	30	ひろこの音部屋				
	10	ラジオ体操		根室あれこれインフォ								
	30	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：釧路建設業協会								
	40	市役所だより 提供：根室市										
	55	天気予報 提供：(1・2週) 根室交通株式会社 / (3・4週) 伊藤建設株式会社										
8:00		ニュース 道内/根室管内		交通安全一ロメモ 提供：根室管内建設業協会				8:00	F Mねむろ ミュージックボックス	8:00		
	30	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								
	47	防災アラカルト 提供：根室市										
	55	天気予報										
9:00		元気はつらつ歌謡曲										
10:00		<月曜担当> 演歌男子。</td><火曜担当> 岩佐美咲&はやぶさ</td><水曜担当> 山口ひろみ&辰巳ゆうと</td><木曜担当> 川野賢美</td><金曜担当> 山本謙二&北川かつみ</td>	【生放送】「ドンッ！と根室」(10:00～13:00)						10:00	【奇数週】洋楽アワー	上原喜光 ぐるっと360度	10:00
		<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	ジンケトリオ				
	30	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：釧路建設業協会								
	50	根室観光インフォメーション		天気予報								
11:00		ニュース 道内/根室管内		【中継コーナー】ちょき丸が行く 木曜提供：馬立建設株式会社						ロコラバ -LoCo Lovers-	11:00	
	30	道路情報 提供：渡辺建設工業株式会社						30	堀江淳の ファインミュージックアワー			
	55	天気予報 提供：ワールドエステート							スターダスト・レビューの 星になるまで			
12:00		(第4水曜) 市長メッセージ								12:00	湘南ベース	12:00
	10	日 替 わ り コ ー ナ ー								あゝ頃青春グラフィティ	やっぱりイタリア好き	13:00
	20	ねむろ輝き人 提供：大地みらい信用金庫	イスタルジア・ディスカバリー (奇数週)	防災インフォ 〜“いつか”はすぐそこに〜 (提供：根室市)	根室高校北方研 ×橋(かけはし) (提供：根室市)	ジャズをあなたに						
			ねむろトロジストだより (偶数週) 提供：根室市観光協会									
	20	市役所だより 提供：根室市										
	25	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										
	30	今日のセリ値 提供:(㈱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㈱(毎週末))										
	40	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	30	【再放送】 大山慎介の「復活」北海道！	The Beatles Lover no.5 井護士奥山倫行のロック裁判所	渡辺真知子 現在・過去・未来	J-BLOODの ポップンロールコレクション	EmiLyのおしゃれフリーク ラグビー・カフェ・ オン・レディオ		16:00	Gospel Radio Station	16:00		
									JP TOP20			
15:00		「アフタヌーン・パラダイス」…東京からミュージックバードを経由して生放送								17:00	Sound of Oasis～GOOD PERSON～	17:00
16:00		<月曜担当> 岸田敏志 (アシタト) 光部愛	<火曜担当> 辛島美登里 (アシタト) 西達彦	<水曜担当> 澤田知可子 (アシタト) 高山慶大	<木曜担当> 杉真理 (アシタト) 山口真奈	<金曜担当> 高山巖 (アシタト) 夏目真紀子		18:00	たーな先生の夢カナRADIO	大石吾朗 premium G	18:00	
	30	Merci Merci Campus Queen Radio										
17:00		<月曜担当> ゆーご	<火曜担当> ゆーご	<水曜担当> よーすけ	<木曜担当> ゆーご	<金曜担当> ゆーご 第2.4週 サテライト放送		19:00	Kazuo Yoshida's BOSSAMANIA	夜ドン！ Plus-sum (再)火のない所にJumpin' Jack Flash!	19:00	
	30	ニュース 道内/根室管内		お悔やみのおしらせ				大山慎介の「復活」北海道！	旅するK-POP	さくらいとWAKANAの 『ほんわかなラジオ!』	20:00	
	40	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：釧路建設業協会								
	55	市役所だより 提供：根室市		根室あれこれインフォ								
18:00	15	ロシアの時間 NHKワールドラジオJAPANが制作するロシア語による日本・世界のニュースをお伝えします。										
	50	アーティストミュージック JKはーちゃんの THIS IS ME!	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。									
		防災アラカルト 提供：根室市										
19:00	30	花*花 style	ガウラジ	まだ水曜? ! ～Still Wednesday	週刊N o b b yタイムズ	DJ Nobby's Tokyo LIVE!!		21:00	河口恭吾のブートラジオ	ひのまりのネムロのひだまり 田中カヨの ミュージックサンライズ	21:00	
		ココロ音ラジオ 和音									TABARU Love Emotion	みんなあつまれ! ワクワクサワー
20:00		風とシース… ときどき、窪田友紀子				お台場 レインボーステーション		23:00	ミュージックデリバリー	Music Hot Flaver	23:00	
		※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)										
21:00		大西貴文のTHE NITE										
22:00												
23:00												
24:00	30	火のない所にJumpin' Jack Flash!	Midnight Comoesta	(再)ひのまりの ネムロのひだまり	夜ドン! (夜は行け行け! ドヘンと歌謡曲)	Shingo’s Radio Show Night Fever						

※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。