

～2026年8月1日からの番組表～

TIME TABLE

76.3 MHz

FMねむろ



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。	5:00	FM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。	6:00	FM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。	7:00	FM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。	8:00	FM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。	9:00	FM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。	10:00	FM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。	
5:00		6:00		7:00		8:00		9:00		10:00				
6:00		7:00		8:00		9:00		10:00						
今日のごみ収集														
7:00	【生放送】サッチモ (7:05～9:00)													
	＜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					
	ラジオ体操			根室あれこれインフォ										
	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										
	市役所だより 提供: 根室市													
8:00	提供: (1・2週) 根室交通株式会社 / (3・4週) 伊藤建設株式会社													
	ニュース 道内/根室管内			交通安全一〇メモ 提供: 根室管内建設業協会										
	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										
	防災アラカルト 提供: 根室市													
9:00	天気予報													
	(再)イトーとスドーの長めにモノ申し隊!		FMねむろ寄席					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	【生放送】アンドリュー (10:00～13:00)													
	＜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					
	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											
11:00	【月曜日毎月1回】10:40～求人情報 (提供: ハローワーク根室)													
	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										
	道路情報 提供: 渡辺建設工業株式会社													
	天気予報 提供: ワールドエステート													
12:00	(第4水曜) 市長メッセージ													
	日 替 わ り コ ー ナ ー													
	ねむろ輝き人 提供: 大地みらい信用金庫		イースタルジア・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 海を越えるキャッチボール		ジャズをあなたに					
			ねむろトコロジストだより (偶数週) 提供: 根室市観光協会											
	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(株) (第1・2火)、根室ガス販売(株) (第1水)、根室スチレン(株) (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													
	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		イトーとスド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					
	30		弁護士奥山倫行のロック裁判所						東京人 presents ババンバ♪ Bybe物語					
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										@本が読みたくなる、ラジオ			
16:00											Weekly GOLF Review ～NO GOLF! NO LIFE!～			
	＜月曜担当＞ 川久保秀一 (アシタクト) 真木ひろか		＜火曜担当＞ 平松愛理 (アシタクト) 西達彦		＜水曜担当＞ 松本英子 (アシタクト) 高山慶大		＜木曜担当＞ 杉真理 (アシタクト) 山口真奈		WEEKEND BOX					
17:00	【生放送】エヴァンス(17:00～18:00)													
	＜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			第2.4週 サテライト放送		
	ニュース 道内/根室管内			お悔やみのおしらせ										
	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										
	市役所だより 提供: 根室市			根室あれこれインフォ										
18:00	天気予報													
	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。													
19:00	防災アラカルト 提供: 根室市													
20:00	～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 ～おいでなっぺみず茶屋!～		週刊No b b yタイムズ		DJ Nobby's Tokyo LIVE!!					
	キャプテンズ・レディオ@ LaDonna								お台場 レインボーステーション					
※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	TIME TRACKS (月・火: Jojo大谷、水・木: DJ MILKEY)										Friday Night Fever ☆円楽のシネマトーク&ミュージック			
22:00											Radio Star Audition 2026			
23:00	ミライラジオ研究所 (月: ～From Town to Town～ 火: ～Community Music Japan～)				ONE5 presents「覗きもせず～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－				Sound Grace		#サロプロ			
24:00	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		明日、なに着る?		音楽情報バラエティー リハラジ					
	30				【再】田中カヨの三毛猫サンライズ									
25:00	アニメ専門文化学園		真夜中の訪問者		上地等のWalking Talking Radio		めんそーれ読谷		ユメルのモナリザラウンジ					
			徳島LSC純夏の Water side NOW !		あなたのStyleRadio									
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		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					
			555163											
27:00	FM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。

土曜日		日曜日		
4:00	FM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。	Power Up More Nippon	4:00	
5:00		みすゞさんと明るいほうへ	5:00	
6:00		目覚めの時間 30	6:00	
7:00	FM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。	経営軍師 岡渕一郎の絶対負けない社長の法則	6:00	
		今日のぞき見	7:00	
		みんなのラジオ体操	7:00	
8:00	FM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。	防災アラカルト 提供: 根室市 ラジオショッピング (22分～)	7:00	
		ひろこの音部屋	7:00	
		Challengers Labo～ Sound Of Oasis ～	8:00	
9:00	大塚商会 Sound Together～ Yuming All Works	小倉・IMALUの〇〇玉手箱 40	8:00	
10:00	FM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。	戸田酒店presents 美味しいJapal	9:00	
		【奇数週】洋楽アワー	グッ★モニ 健康向上委員会(9:45～9:55)	10:00
		【偶数週】四島への想いをつなげよう	10:00	
11:00	FM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。	ジンケットリオ	11:00	
		堀江淳の ファインミュージックアワー	すずむ。ライブ	11:00
12:00	FM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。	スターダスト・レビューの 星になるまで	12:00	
		おせつときようたの『ラジオにチェックイン』	12:00	
13:00	FM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。	Radio from00	13:00	
		あの日青春グラフィティ	13:00	
14:00	FM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。	デジタル建設ジャーナル	14:00	
		目黒教授と学ぶ! みんなのサンデー 防災	14:00	
15:00	FM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。	デジタル建設ジャーナル	15:00	
		デジタル建設ジャーナル	15:00	
16:00	FM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。	Gospel Radio Station	16:00	
		夢よ急げ～THE ALFEE全曲紹介ラジオ～	JP TOP20	17:00
17:00	FM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。	旅するK-POP	17:00	
		尾坂局長とたーなー先生の夢力ナRADIO ～夢の途～	大石吾朗 premium G	18:00
18:00	FM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。	井上昌己のprecious moment	18:00	
		Kazuo Yoshida's BOSSAMANIA	ちよドラジ!	19:00
19:00	FM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。	大山慎介の「復活」北海道!	(再)火のない所にJumpin' Jack Flash!	20:00
		30	サクライロ革命	20:00
21:00	FM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。	Smile Eyesのトンデモナイト	ひのまりのネムロのひだまり	21:00
		小林香織 City Lights On the Breeze	田中カヨの 三毛猫サンライズ 30	21:00
22:00	FM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。	TABARU Love Emotion	みんなあつまれ! ワクワクサワー	22:00
		よしもとホッカモリ	週刊メディア通信	23:00
24:00	FM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。	ファンダム解体新書	金沢雅美 Asian Music Selection	24:00
		wacciのLIVE!LIVE!LIVE!	竹本孝之 Song for TOMORROW 30	24:00
25:00	FM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。	本牧ヤグチ	FM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放送	25:00
		ビリー諸川のELVIS LIVES	26:00	
27:00	FM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。	なべやかんのプロヒビスパークタイム	27:00	