



		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
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。											
5:00													
6:00													
7:00	今日のごみ収集 みんなのラジオ体操（7：05～） 防災アラカルト（7：15～）												
	30	【生放送】サッチモ（7：30～9：00）											
		＜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			
		根室あれこれインフォ											
	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：根室管内建設業協会					
55	市役所だより		提供：根室市										
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					
	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	(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			
30										ラグビーカフェ・オン・レディオ			
10:00	【生放送】アンドリユー（10：00～13：00）												
	＜月曜担当＞ ゆーご（大山望）		＜火曜担当＞ Chikako		＜水曜担当＞ ゆーご		＜木曜担当＞ Chikako		＜金曜担当＞ よーすけ				
	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：根室管内建設業協会					
	50	【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）				
11:00	ニュース		道内/根室管内		（火・木のみ）【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				
	30	道路情報		提供：渡辺建設工業株式会社									
	55	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												
	10	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		イースタルシア・ディスカバリー （奇数週） ねむろ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			
		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：朝北辰工業（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）											
	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		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 東京人 presents バンバン♪ Bybe物語			
		「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 Weekly GOLF Review ～NO GOLF! NO LIFE!～ WEEKEND BOX		
15:00	45	＜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） 斎山慶大		＜木曜担当＞ 杉真理 （アシタ） 山口真奈					
16:00													
17:00	【生放送】エヴァンス(17:00～18:00)												
	＜月曜担当＞ アキラ		＜火曜担当＞ ゆーご		＜水曜担当＞ よーすけ		＜木曜担当＞ アキラ		＜金曜担当＞ ゆーご（大山望） 第2.4週 サテライト放送				
	30	ニュース		道内/根室管内		お悔やみのおしらせ							
	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：根室管内建設業協会					
55	市役所だより		提供：根室市		根室あれこれインフォ								
18:00	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。												
	50	防災アラカルト 提供：根室市											
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		水萌みずのユニ×カルラジオ ～おいでなっって♪みず茶屋！～		週刊No b b yタイムズ		DJ Nobby's Tokyo LIVE!!				
20:00	キャプテンズ・レディオ@ LaDonna		※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）									お台場 レインボーステーション	
21:00	TIME TRACKS（月・火：Jojo大谷、水・木：DJ MILKEY）										Friday Night Fever		
22:00											城之内ミサ Sustainable Joy 「シゴデキ」～そのラゴトがデキるまで～		
23:00	Sound Grace				藤澤ノリマサのOUR SONG OUR STORY 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		#サロブロ				
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	SPACE SHOWER RADIO			【再】田中カヨの三毛猫サンライズ								
25:00	アニメ関門文化学園		真夜中の訪問者 徳島LSC純夏の Water side NOW！		伊豆のふるさと便り あなたのStyleRadio		めんそーれ読谷		ユメルの モノリザラウンジ				
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 5 5 5 ! 1 6 3		渡辺俊美の INTER PLAY		佐倉ユキのサンサタRadio!		ワンアゲ！！				
27:00	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放送でお送りします。												

		土曜日		日曜日			
4:00		F Mねむろ ミュージックボックス		Power Up More Nippon		4:00	
5:00				みすゝさんと明るいほうへ		5:00	
6:00				目覚めの時間		30	
		経営軍師 岡漱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		おはようサンデー		7:00	
05		みんなのラジオ体操					
15		防災アラカルト 提供：根室市 ラジオショッピング（22分～）					
30		ひろこの音部屋					
8:00		Challengers Labo～ Sound Of Oasis ～		小倉・IMALUの〇〇玉手箱		40	8:00
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	
30		戸田酒店presents 美味しいJapal					
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		10:00			
30		ジネットリオ					
11:00		堀江淳の ファインミュージックアワー		すすむ。ライフ		11:00	
30		スターダスト・レビューの 星になるまで					
12:00		おせつときょうたの『ラジオに チェックイン』		ロコラバ-LoCo Lovers-		12:00	
30		Radio from00					
13:00		あの頃青春グラフィティ				介護をつなぐ！終活をつなぐ！ ツナグワラジオ	
14:00				目黒教授と学ぶ！みんなのサンデー 防災		14:00	
15:00				デジタル建設ジャーナル		15:00	
16:00		Gospel Radio Station		JP TOP20		16:00	
17:00		夢よ急げ～THE ALFEE全曲紹介ラジオ～					
30		旅するK-POP		大石吾朗 premium G		17:00	
18:00		尾坂局長とたーなー先生の夢力ナRADIO ～夢の途～					
30		井上昌己のprecious moment		ちよどラジ！		18:00	
19:00		Kazuo Yoshida's BOSSAMANIA					
20:00		大山慎介の「復活」北海道！		(再)火のない所にJumpin' Jack Flash!		20:00	
				サクライロ革命			
21:00		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	
30		小林香織 City Lights On the Breeze		田中カヨの 三毛猫サンライズ			
22:00		TABARU Love Emotion		みんなあつまれ！ワクワクサワー		22:00	
23:00		よしもとホッカモリ		週刊メディア通信		23:00	
24:00		ファンダム解体新書		金沢雅美 Asian Music Selection		24:00	
30		wacciのLIVE!!LIVE!!LIVE!		竹本孝之 Song for TOMORROW		30	
25:00		本牧ヤグチ		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放送		25:00	
26:00		ビリー諸川のELVIS LIVES				26:00	
27:00		なべやかんのフビヒスパークタイム				27:00	

※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。