

食べれば食べるほど豪華賞品ゲットのチャンス!  
たくさん集めて応募しよう!

★第18回★  
**津軽判 ラーメン ラリー**

2024.12.17 Tue ▶ 2025.3.23 Sun

(主催)  
津軽判ラーメンラリーの会  
(お問い合わせ)  
事務局 エフエム青森  
弘前支局内  
Tel.0172-38-1022  
(HP) www.afb.co.jp

ラーメンラリーの情報は  
SNSをチェック!  
「津軽判ラーメンラリー」  
で検索してみよう

AFB

ラーメンラリーの情報は  
SNSをチェック!  
「津軽判ラーメンラリー」  
で検索してみよう

stgauruhan  
#津軽判ラーメンラリー

第3回  
MOTT!MOTT!なげよう!  
エフエム青森  
ボウリング大会

司会はAomoriRINGORadioより  
ジョナゴールドと  
エフエム青森 里村好美

ジョナゴールド 里村好美

1/25±

13:30 受付  
14:00 開会式  
～スタート 2ゲーム制

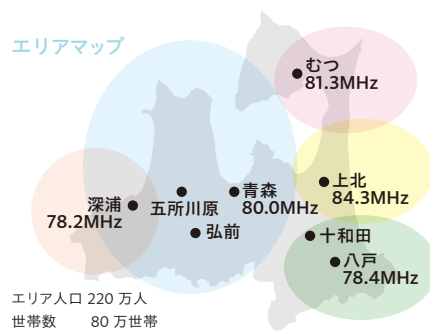
オリジナルグッズの  
会場限定販売も  
あるよ!

会場 アオモリボウル  
青森市安方1丁目9-15

予約 TEL 017-722-8131  
FAX 017-722-8262

- ) 本社演奏所 〒030-0812 青森市堤町1-7-19  
TEL:017-735-1181 FAX:017-735-1186
- ) 東京支社 〒107-0051 東京都港区元赤坂1丁目2番7号  
赤坂Kタワー4階440号室  
TEL:03-6890-3140 FAX:050-3174-5026
- ) 八戸支局 〒031-0041 八戸市廿三日町10 石万ビル4F  
TEL:0178-24-2150 FAX:0178-24-2180
- ) 弘前支局 〒036-8004 弘前市大字大町3-7-4  
TEL:0172-38-1022 FAX:0172-38-1023

#### エリアマップ



#### 番組に対する感想やリクエストは

#### 株式会社 エフエム青森

〒030-0812 青森市堤町1-7-19「エフエム青森各番組係」まで  
fax: 017-722-3000 http://www.afb.co.jp

最新の番組情報や番組ブログは、  
エフエム青森ホームページを  
もしくは公式 X をご覧ください。

📍 @FMaomori80



エフエム青森をスマホやWebで楽しもう! 青森なら無料! 聴き逃し配信も! あなたの生活にラジオを+



https://radiko.jp/  
app store もしくは  
google play で

radiko

検索



https://audee.jp/  
app store もしくは  
google play で

AuDee

検索

JOWU-FM

# FM AOMORI TIME TABLE

2025  
Jan  
to  
Mar

01  
03



AOMORI  
80.0 MHz

HACHINOHE  
78.4 MHz

MUTSU  
81.3 MHz

KAMIKITA  
84.3 MHz

FUKAURA  
78.2 MHz



2025

01 → 03  
JAN MAR

ローカル放送 (●)生放送 FM青森生放送

|    | MON                                                                                                                                                                                                                                            | TUE                                                                                                              | WED                                                                                                                                                                                                                                | THU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | FRI                                                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | 00<br>Sound Library<br>～世界にひとつだけの本～<br>30<br>REAL SPORTS                                                                                                                                                                                       | Memories & Discoveries                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 6  | 00<br>ONE MORNING<br>6:25 快適生活ラジオショッピング<br>30 金 明日のいのちをつなぐ<br>50 心のともしび<br>55 MY OLYMPIC 荒川静香、高橋尚子 (隔月)                                                                                                                                        | ユージ 吉田明世<br>0120-40-1475<br>【ネクセラファーマジャパン・バイタルネット】<br>【カトリック教会】                                                  | 7:00 MORNING HEADLINE<br>10 リポビタンD TREND NET<br>19 月・水 ジブラルタ生命 Heart to Heartありがとう先生!<br>火・木 KUMON 笑顔100点満点♪<br>20 月 メットライフ生命 presents マイマネーハック<br>火 ONE MORE NEWS<br>水 食と農を未来へつなぐ。<br>木 ONE MORE NEWS<br>金 JA共済presentsなるほど! 交通安全 | [大正製薬]<br>【ジブラルタ生命】<br>【公文教育研究会】<br>【メットライフ生命】<br>[JA全農]<br>[JA共済]                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
| 7  | 30<br>OH! HAPPY MORNING<br>7:30 OH! HAPPY MORNING<br>43 Weather<br>55 今朝のニュース                                                                                                                                                                  | 月・火 井門宗之・森藤恵美<br>水・木 蒲田健・高橋美奈                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    | 7:30<br>THE G.O.A.T<br>帆世 雄一、降幡 愛                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
| 8  | 00<br>ONE MORNING<br>20<br>OH! HAPPY MORNING<br>8:20 OH! HAPPY MORNING<br>30 ヘッドラインニュース<br>55 快適生活ラジオショッピング                                                                                                                                    | 8:00 SUZUKI TODAY'S KEY NUMBER<br>09 今日のスポーツ<br>10 月・水・木 NEW TREND ONE<br>火 KINKATSU TREND ONE<br>金 Hand in Hand | [SUZUKI]<br>[ホクト]                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 9  |                                                                                                                                                                                                                                                | 25 快適生活ラジオショッピング<br>0120-40-1475                                                                                 | 10:20 月・火・水・木 ジャパネットたかたラジオショッピング<br>【ジャパネットたかたラジオショッピング ☎ 0120-441-555】                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 10 | 50<br>Doctor'sコンサルティングプログラム 月～木                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | 10:55<br>AFB PICKUP MUSIC                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |
| 11 | 00<br>ディア・フレンズ<br>坂本美雨<br>30<br>Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス<br>55<br>JFNニュース                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | Yuming Chord 松任谷由実<br>【MIRARTHホールディングス】                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
| 12 | 00<br>スマイル<br>中里玲奈 吉田篤<br>(気象予報士・防災士)<br>55<br>Words of Wisdom～ときめく、言葉～ 真飛聖                                                                                                                                                                    | 51<br>地域情報 火～木 生放送                                                                                               | Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス                                                                                                                                                                                                 | 55<br>JFNニュース<br>ヒルモット!friday 生放送<br>12:10 そふえの母さんの釣り情報<br>20 モット!びびっと!八戸タイム                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| 13 | 00<br>デイリーフライヤー 月・火 大橋俊夫 水・木 井門宗之<br>30<br>レコレール 月 Shaula<br>55<br>Rolling Stone Cafe                                                                                                                                                          | 旬!SHUN!ピックアップ<br>45<br>Music Remark                                                                              | レコレール 水・木 鬼頭由芽<br>Doctor's Cafe                                                                                                                                                                                                    | あなたのそばにこくみん共済COOP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Hello Radio サウスランド<br>FRIDAY GOES ON<br>～あっ、それいただきっ!～<br>斉藤リョーツ 藤井悠<br>クロタキ不動産 Radio Life Station                                                                                  |
| 14 | 00<br>レコレール 月・火 Shaula 水・木 鬼頭由芽<br>55<br>IMP.のIMPickup IMP.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  | 14:15 月～木 JFNラジオショッピング                                                                                                                                                                                                             | FRIDAY GOES ON<br>～あっ、それいただきっ!～<br>斉藤リョーツ 藤井悠                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |
| 15 | 00<br>レコレール 月・火 Shaula 水・木 鬼頭由芽<br>55<br>FM青森ニュース                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | ラジmott! 生放送<br>金 里村好美 d-iZe<br>15:55 FM青森ニュース<br>16:05 いくとく presents<br>今晚のオススメメニュー<br>20 mott青函! ツイン・レディオ!<br>函館のFMいるかと同時生放送<br>30 オールラジービー発信番組<br>SAKURA SOUL<br>40 目指せ、CM作家!<br>supported by 桜姫<br>55 あおもり・ふあん<br>17:20 天気予報<br>35 TRAFFIC REPORT<br>54 インフォメーション青森<br>18:00 FMタウンウェイブ<br>30 RADIOジャンQ?<br>弘前のFMアップルウェーブ<br>と同時生放送 |                                                                                                                                                                                    |
| 16 | 00<br>Happy Our Party! 杉崎真宏<br>30<br>めぐりずむ 川瀬良子<br>40<br>SUZUKI No.1 Factory 八嶋智人<br>50<br>ラジmott! 生放送 月 砧川キヌ子 火 柳澤ふじこ 水 中里玲奈 木 ライスボール実土里 鈴木耕治<br>16:50 オープニング<br>55 あおもり・ふあん<br>17:00<br>20 天気予報<br>30<br>35 TRAFFIC REPORT<br>54 インフォメーション青森 | 16:10 はびねすくらぶラジオショッピング<br>【月～木 はびねすくらぶ】                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 17 |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 18 |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 19 | 54<br>快適生活ラジオショッピング<br>00<br>A・O・R ユキ・ラインハート<br>55<br>快適生活ラジオショッピング                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | 00 クリブハイク尾崎世界観<br>声にしがみついて<br>30 Da-iCEの大野雄大ッ!<br>supported by BOAT RACE<br>【BOAT RACE 振興会】                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| 20 | 00<br>高橋優のリアラジ<br>高橋優<br>30<br>川谷絵音の<br>約30分我慢してください<br>55<br>JFNニュース                                                                                                                                                                          | 近藤金吾のせーのでFight♪<br>近藤金吾<br>GENERATIONSの<br>GENETALK                                                              | What's WANDO Music!<br>タマ伸也 Sonia<br>Laid-Back radio<br>Aimer                                                                                                                                                                      | 坂本サトル<br>ミリオンレディオ 生放送<br>坂本サトル<br>AI Not So Different                                                                                                                                                                                                                                                                                 | あへちゃん ちゃあぽんの!<br>“West Side Story”<br>AI Not So Different                                                                                                                          |
| 21 | 00<br>クリエイターズ・スタジオ with ボカコレ<br>55<br>JFNニュース                                                                                                                                                                                                  | 45<br>坂本サトル<br>ひとりミリオン 生放送                                                                                       | 国分太一RadioBox                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 22 | 00<br>SCHOOL OF LOCK!<br>22:15 1週 乃木坂LOCKS!<br>2週 SEVENTEEN LOCKS!<br>3週 INI LOCKS!<br>4週 新しい学校のリーダーズ LOCKS!<br>22:55 どちらの Cat or Dog                                                                                                          | こもり校長、COCO教頭 (月・火)、<br>アンジー教頭 (水・木・金)                                                                            | 【ブルボン、月】シモハナ物流、竹中工務店、JR東日本<br>火 サンリオエンターテイメント】<br>23:00 月 ANZEN LOCKS!supported by JA共済<br>火 ボカロLOCKS!<br>水 松田LOCKS! SEASON15<br>supported by JASRAC<br>木 農業部 supported by JA全農                                                    | [JA共済]<br>[JA共済]<br>【ドワンゴ】<br>【JASRAC】<br>[JA全農]                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SCHOOL OF LOCK!<br>FRIDAY<br>22:00 学校運営戦略会議<br>07 応援部宣言メイト!<br>supported by カロリーメイト<br>【カロリーメイト】<br>30 ビーバーLOCKS!<br>SUPER BEAVER<br>55 AFB PICK UP MUSIC<br>23:00 もにゅそで 知らんけどアッパー |
| 23 | 08 月<br>ミセスLOCKS!<br>Mrs. GREEN APPLE<br>55<br>Rolling Stone Cafe                                                                                                                                                                              | 火<br>Saucy LOCKS!<br>Saucy Dog                                                                                   | 水<br>宮世LOCKS!<br>宮世琉弥                                                                                                                                                                                                              | 木<br>乃木坂 LOCKS!<br>賀喜遥香 (乃木坂46)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【TravelTV】                                                                                                                                                                         |
| 24 | 00<br>JET STREAM 福山雅治<br>55<br>JFNニュース                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【日本航空、火】Yakult                                                                                                                                                                     |
| 1  | 00<br>TOKYO SPEAKEASY                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | 25:00<br>From INI<br>INI                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| 2  | 00<br>AuDee CONNECT                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | [スカパー!]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
| 3  | 月 狩野英孝 火 緑仙 水 蓮見翔 (ダウ90000) 木 NCT WISH/ファン太/超学生/月替わりパーソナリティ                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    | 27:00<br>やまだひさしの<br>ラジアンリミテッドF<br>やまだひさし                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| 4  | 00<br>Memories & Discoveries 月～水 早見沙織 木 関口舞                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |

●) タイム料金

60分 A 363,000円 B 308,000円 25分 A 154,000円 B 132,000円  
55分 A 341,000円 B 275,000円 5分 A 88,000円 B 66,000円  
30分 A 176,000円 B 143,000円

●) スポット料金

60秒 A 72,600円 B 66,000円 20秒 A 27,500円 B 22,000円  
40秒 A 55,000円 B 44,000円 15秒 A 19,800円 B 17,600円  
30秒 A 36,300円 B 33,000円

※Aタイム7:00～25:00 ※Bタイム25:00～7:00 ※すべて税込料金

JOWU-FM FM AOMORI  
TIME TABLE

|    | SAT                                                                                                                                                                  | SUN                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | 00<br>「坂崎さんの番組」という番組 坂崎幸之助<br>55<br>言の葉歳時記                                                                                                                           | 00<br>PEOPLE<br>要のある音楽<br>根本 要(スターダストレビュー)<br>30<br>ハラミちゃんのハラミファソRadio<br>ハラミちゃん                                                                           |
| 6  | 00<br>From Athlete!<br>萩野 公介 高木 葉那 ミノルクリス滝沢<br>50<br>心のともしび [カトリック教会]<br>55<br>FM青森インフォメーション                                                                         | 00<br>SUNDAY FLICKERS 春風亭一之輔 汾陽麻衣<br>30<br>天使のモーニングコール<br>白倉律子 [幸福の科学 幸福の科学出版]<br>00<br>TOKI CHIC RADIO 土岐麻子                                               |
| 7  | 00<br>From Athlete!<br>萩野 公介 高木 葉那 ミノルクリス滝沢<br>55<br>クロタキ不動産Radio Life Station(再)                                                                                    | 00<br>杉浦太陽・村上佳菜子 日曜まなびより [内閣府]<br>55<br>FM青森ニュース                                                                                                           |
| 8  | 00<br>西村由紀江のSMILE WIND～愛ある家族へ～<br>30<br>小倉・IMARUの〇〇玉手箱 小倉淳 IMARU<br>45<br>Flip The Records<br>～B面でも恋をして!～ チャッピー・加藤<br>島倉りか<br>55<br>FM青森ニュース                         | 00<br>イトーとスドーのモノ申し隊!<br>15<br>Salvage Music<br>25<br>AFB PICK UP MUSIC<br>30<br>Good Vibe SOUP                                                             |
| 9  | 00<br>SING LIKE TALKING 佐藤竹善の<br>アンダンテ 佐藤竹善<br>30<br>となりのカインシャに聞いてみた!<br>supported by オリックスグループ 小堺 翔太<br>55<br>ドライバーズ・ガイド                                            | 00<br>ASKA Terminal Melody<br>小山ジャネット愛子 [Travel TV]<br>30<br>YKK AP presents 皆藤愛子の窓café<br>～窓辺でcafé time～ [YKK AP]<br>55<br>My Style,Camp Life～自分と向き合うくらし～ |
| 10 | 00<br>SPORTS BEAT supported by TOYOTA<br>藤木直人 高見侑里 [トヨタ]<br>50<br>コスモアースコンシャスアクト<br>未来へのメッセージ [COSMO]<br>55<br>AFB PICKUP MUSIC                                      | 00<br>oggi otto Music Shampoo<br>長野美郷 [テクノエイト]<br>30<br>木村拓哉 Flow<br>木村拓哉 [カーベル、キンカン]<br>55<br>JFNニュース                                                     |
| 11 | 00<br>FAMILY DISCO DJ OSSHY<br>30<br>産地直送旅番組 津軽へ行こう!<br>～Phoenix-19th～ 境香織 藤田絵里賀<br>55<br>FM青森ニュース                                                                   | 00<br>津田健次郎 SPEA/KING<br>津田健次郎 [亀田製菓、イノスグループ]<br>30<br>CHINTAI presentsきやりーばみゅばみゅ<br>Chapter#0～Touch Your Heart～<br>きやりーばみゅばみゅ [CHINTAI]<br>55<br>JFNニュース  |
| 12 | 00<br>チャレンジ川柳!むさし流! むさし 稲葉みどり<br>10<br>今日もいきいき!PGライフ<br>20<br>多田慎也 Project<br>Apple POP 多田慎也<br>55<br>FM青森ニュース                                                       | 00<br>山下達郎の楽天カード<br>サンデー・ソングブック [楽天カード、エアウィーヴ、<br>山下達郎 文化シヤッター、三菱ガス化学]<br>55<br>FM青森ニュース                                                                   |
| 13 | 00<br>JA全農COUNTDOWN JAPAN<br>ジョージ・ウィリアムズ、安田レイ [JA全農]<br>53<br>KUMON笑顔100点満点 大学生リレー[公文教育研究会]<br>55<br>JA共済 にほんのたから ちいきのきずな [JA共済]                                     | 00<br>いいこと、聴いた<br>秋元康<br>55<br>恋する日本史 神田蘭(女流講師)                                                                                                            |
| 14 | 00<br>福山雅治 福のラジオ 福山雅治<br>[キュービー、飯田グループホールディングス、<br>第一三共ヘルスケア]<br>55<br>JFNニュース                                                                                       | 00<br>ももいろクローバーZの<br>SUZUKIハッピー・クローバー!TOP10<br>ももいろクローバーZ [SUZUKI]<br>55<br>薬局から始まった健康づくりの輪!                                                               |
| 15 | 00<br>おと、をかし 川上洋平 [Alexandros]<br>25<br>日本住宅ローン GO!GO!家族<br>チョコレートブラネット [日本住宅ローン]<br>30<br>広瀬すずの「よはくじかん」 広瀬すず<br>[三井不動産、全国信用金庫協会]<br>55<br>金正堂本店presentsアニバーサリーストーリー | 00<br>日本郵便 SUNDAY'S POST<br>小山薫堂、宇賀なつみ [日本郵便]<br>50<br>ルートインホテルズ presents<br>とっておきここだけの旅～ここ旅～<br>野呂佳代 [ルートインホテルズ]<br>55<br>FLORAの恵み                        |
| 16 | 00<br>リリー・フランキー「スナック ラジオ」<br>リリー・フランキー<br>[カンワバラ・コーポレーション]<br>55<br>JFNニュース                                                                                          | 00<br>NISSAN あ、安部礼司<br>～BEYOND THE AVERAGE～ [NISSAN]<br>55<br>JFNニュース                                                                                      |
| 17 | 00<br>Theしモキターンズ 高坂怜奈<br>30<br>Aomori RINGO Radio ジョナゴールド<br>55<br>JFNニュース                                                                                           | 00<br>SWALLOW's nest radio<br>SWALLOW<br>30<br>yamaびこラジオ<br>yama<br>55<br>JFNニュース                                                                          |
| 18 | 00<br>ババとママのエンジョイヘルス!! ～健康って楽しい～<br>木村健一・郁子<br>30<br>いきものがかり 吉岡聖恵のうたいろRadio<br>55<br>JFNニュース                                                                         | 00<br>COAST TO COAST <1/26、2/23、3/30><br>假野 剛彦 村上RADIO [DNP大日本印刷、Yakult]<br>55<br>清水みさとの、サウナいこ?                                                            |
| 19 | 00<br>川島明 そもその話 川島明(麒麟)<br>[ピックアップ]<br>55<br>AFB PICK UP MUSIC                                                                                                       | 00<br>有吉弘行の<br>SUNDAY NIGHT DREAMER<br>55<br>JFNニュース                                                                                                       |
| 20 | 00<br>SPITZ 草野マサムネの ロック大陸漫遊記<br>草野マサムネ<br>55<br>JFNニュース                                                                                                              | 00<br>有吉弘行の<br>SUNDAY NIGHT DREAMER<br>55<br>JFNニュース                                                                                                       |
| 21 | 00<br>S.I.N NEXT GENERATION<br>坂本昌行、長野博、井ノ原快彦<br>55<br>JFNニュース                                                                                                       | 00<br>有吉弘行の<br>SUNDAY NIGHT DREAMER<br>55<br>JFNニュース                                                                                                       |
| 22 | 00<br>ドリームハート 茂木健一郎 [聖教新聞]<br>30<br>SEKAI NO OWARI “The House”<br>SEKAI NO OWARI<br>55<br>JFNニュース                                                                    | 00<br>週刊MUSIC PUNCH!<br>55<br>JFNニュース                                                                                                                      |
| 23 | 00<br>桑田佳祐のやさしい夜遊び<br>55<br>RADIO MUSEUM～聴く、名画<br>ミッドナイト・ダイバーシティー<br>～正気のSaturday Night～<br>55<br>IT'S MUSIC                                                         | 00<br>鈴木敏夫のジブリ汗まみれ<br>[ウォルト・ディズニー・ジャパン、ローソン、日清製粉グループ、au]<br>30<br>The Classic<br>Red Eye、渡辺志保 [Travel TV]<br>55<br>Good-Track! 井上麻里奈                       |
| 24 | 00<br>ミッドナイト・ダイバーシティー<br>～正気のSaturday Night～<br>55<br>IT'S MUSIC                                                                                                     | 00<br>武部聡志のSESSIONS                                                                                                                                        |
| 1  | 00<br>ミッドナイト・ダイバーシティー<br>～正気のSaturday Night～                                                                                                                         | 00<br>Cross-dominance<br>MUSIC TOURIST 宮田レフティリョウ<br>CARTOON<br>30<br>Actors—life&music—<br>55<br>小堺一機のおうちで～CINEMA～                                         |
| 2  | 00<br>ROCK THE NATION 伊藤政則                                                                                                                                           | 00<br>放送休止                                                                                                                                                 |
| 3  | 00<br>風とロック 箭内道彦<br>30<br>JAZZ Reminiscence 山中千尋                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |
| 4  | 00<br>RADIO NME JAPAN<br>～NEW MUSICAL EXPRESS JAPAN～                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |

●) ローカル生放送ではリクエスト・メッセージ募集中!

スマイル ラジmott! ヒルモットFriday ミリオンレディオ  
✉ smile@afb.co.jp ✉ mott@afb.co.jp ✉ ohiru@afb.co.jp ✉ 100@afb.co.jp  
✖ #ゆる天気スマイル ✖ #radimott ✖ #hirumott ✖ #ミリオンレディオ

その他はこちら





特別番組

ワーク

ハート

バランス 2

～青森県民のホンネ～

2/24 月・祝  
2/25 火

19:00-19:55

働くあなたに「気づき」をとどけたい。2夜連続放送!

2/8(土) 青森市アウガ5F、AV多機能ホールで行われた公開録音の模様を2日間にわたって放送!  
青森県民の「働く」について、匿名アンケートを行い、県民がどんな働き方をしているのかハビモニでおなじみの、井門さんと森藤さんがリスナーと一緒にリアルを追求していきます!あなたはどんな風に働いていますか?番組を聴くと「何か」に気が付くかもしれませんよ。一緒に「働く」とは何か、考えてみませんか。



井門宗之



森藤恵美

## 知事と語る地域脱炭素フォーラム

～脱炭素で変わる地域・暮らし・産業～

2/8 土 13:30-15:50

会場 新町キューブ1階 グランパレ



宮下宗一郎 知事



中里 玲奈

地方創成と脱炭素を同時に実現する成長戦略について宮下知事とゲストたちが語るフォーラム!脱炭素を成長の機会と捉え、地域が主役となり、経済、防災、暮らしの質向上を目指すフォーラムです!当日は公開録音をし、特別番組を放送する予定です!

## 帰ってきた!超ラジモットZ

おっす!2年前に放送した伝説の番組が帰ってっくぞ!今年もラ・セラにラジモットメンバーが大集結。普段のラジモットでは聴けない、あのひとこの人のクロストークや、木曜人気コーナー「実土里のせつない」に各パーソナリティーが参加!他にも企画が盛りだくさん!考えただけでワクワクすっぞ!もってくれよ身体、おもしろさ100倍だ〜!!!!!!

月・木 16:50-18:55 金 15:00-18:55



✉ mott@afb.co.jp ☎ 017-722-3000 ✖ #radimott

個性派ラジオ ラジmoTT!!人間椅子が好きで移住。時々聞こえる鳩笛。母になりパワーUPのアナウンサー。「切ない」とは何?実は哲学。リクエストは4時間で1曲!!  
個性爆発、平日の夕方はエフエム青森が熱い!



きぬたがわ きぬこ  
砧川キヌ子



やなぎさわ 柳澤 ふじこ



なかさとれな  
中里 玲奈



すずき こうじ  
鈴木 耕治  
みどり  
実土里  
(ライスボール)



だいち  
d-ize



さとむらよしみ  
里村 好美

## レギュラー番組も Check! ≡

水 20:00-20:30

### What's WANDO Music!

✉ tama@afb.co.jp ✖ \_WAND\_music



番組放送開始から祝1周年!!  
「ガリガリ君のうた」でお馴染み、ワハハ本舗所属ボカスカジャンのタマ伸也とレゲエシンガーSonia(共に青森市出身)による、なまりたい放題・ほとんど津軽弁の音楽番組も2年目に突入。  
『わんど(津軽弁で私たちの意味)の音楽どう?』がテーマの30分!早くもNO1ラジオとの呼び声も高い!?ようだ。



木 20:00-21:45

### 坂本サトル ミリオンレディオ

✉ 100@afb.co.jp ✖ #ミリオンレディオ



Podcast、Facebook も要チェック。  
中高生から中年まで本気で楽しめる番組を青森から全国へ!  
青森を愛するシンガーソングライター「坂本サトル」がお送りする木曜夜の100分。Podcastも毎週配信!

21:45からは「坂本サトルひとりミリオン」も生放送中。

✉ satoru@afb.co.jp



土 12:20-12:55

### 多田慎也 Project Apple POP

✉ ap@afb.co.jp ✖ #多田慎也 AP

音楽プロデューサー・シンガーソングライターの多田慎也が送る音楽にこだわった35分間。今週も楽しい音楽の時間、開講です。番組POD CASTの「お悩み相談室(仮)」も好評配信中!



土 11:30-11:55

### 産地直送旅番組 津軽へ行こう!

～ Phoenix 19th ～

パーソナリティ 境香織 & 藤田絵里賀

✉ tsugaru@afb.co.jp

津軽の「冬」はパラダイス!冬のグルメはマジで美味い!冬のイベントはめちゃ楽しい!Facebook、Instagram、blogでも楽しさお届けしています。「マイクの前では優等生」Podcastのトークは雪だるま。Winter seasonも「津軽へ行こう!」



### 津軽へ行こう!～Winter ver.～

2/1 土 11:00-11:55 詳しくはSNSをチェック!

土 17:10-17:30

### The シモキターンズ

パーソナリティ: 高坂怜奈

✉ #シモキターンズ

来た!北!きた!キタ!キターンズ!下北の自然・グルメ・温泉などなど新鮮な情報を高坂怜奈が下北から直送でお届け!!毎月プレゼントも!



番組Instagram

土 17:30-18:00

### Aomori RINGO Radio

✉ ringo@afb.co.jp ✖ #ARR

DJ: ジョナゴールド、リンゴミュージック所属アーティスト

今年も番組を飛び出して、公開録音やイベントにお邪魔しますよ!今年1発目は、「第3回moTT!moTT!なげよう!!エフエム青森ボウリング大会」にMCとして参加します!イベントや公開録音のご依頼も待ってる!!



日 16:55-17:00

### くすり栄養の テック

薬局から始まった  
健康づくりの輪!

健康のこと、食事のこと、身近に相談できる場所が...あるんです!薬剤師・管理栄養士・登録販売者などにお話を伺いながらみんなでつくる地域の健康についてご紹介していきます。



日 18:00-18:30

スワローズ・ネスト・ラジオ

### SWALLOW's nest radio

✉ sw@afb.co.jp  
✖ @SWALLOWsnestradio

この春1stEP「Northern Blood」をリリースするSWALLOW。EPからの新曲やLIVE情報はこの番組から情報解禁となります。最新情報を知りたい方はこの番組をチェック!



●スマイル smile@afb.co.jp ✖ ゆる天気スマイル ●ヒルモット!friday ohiru@afb.co.jp ☎ 017-722-3000 ✖ hirumott ●近藤金吾のせーのでファイト! kingo@afb.co.jp ✖ せーのでファイト ●サウスランド south@afb.co.jp ●クロタキ不動産 Radio Life Station life@afb.co.jp ●金正堂本店アニバーサリーストーリー jwe@afb.co.jp ●今日もいきいきPGライフ pg@afb.co.jp ●チャレンジ川柳むさし流 musashi@afb.co.jp