

青森をぐるっとまわって、ステキな賞品をゲットしよう!

第22回  
ぐるっと青森  
スタンプラリー  
2025

期間 4/26(土)~

毎年たくさんの方にご参加いただいている「ぐるっと青森スタンプラリー」は、豪華賞品が盛りだくさん!おすすめのコースはラジmoTT!までメッセージお待ちしております。詳細はHPをチェック!

GW直前!特別番組

ふらいんぐで〜  
ゴールデンウィーク2025

4/28(月) 14:00-15:55

「あなたのゴールデンウィークをもっと楽しく!」をテーマに、青森県内の行楽情報をお届けします。おでかけと一緒に聞きたいドライブソングのリクエスト、県内おでかけ穴場情報などお待ちしております。メッセージリクエストはspc@afb.co.jpまで

エフエム青森 中里 玲奈  
りんご娘 はつ恋ぐりん

- ) 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 〒102-0083 東京都千代田区麹町1丁目8番地  
JFNセンター4階  
TEL:017-735-1181 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

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: 050-3142-9785 http://www.afb.co.jp

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



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



春の番組  
リニューアル  
2025 SPRING

月~木 16:50-18:55

金 15:00-18:55

mott@afb.co.jp #radimott 050-3142-9785

個性派ラジオ ラジmoTT!ブチリニューアル!!  
月曜日は松竹芸能所属 ビン芸人の斗澤やすあき(十和田市在住・3児の父)が担当!  
番組終了後のポッドキャストやYouTubeのアフタートークもぜひ聞いてください☆  
個性爆発、平日の夕方方はエフエム青森が熱い!



水 19:00-19:30

gmu@afb.co.jp #GMUのGMT

### GMUの Gourmet Music Time

青森の「食」を応援する地域活性化アイドルとして、2015年10月に結成されたGMU(グルメミュージックユニット)。もうすぐGMU結成10th!GMUらしく「グルメ」、「観光」、「アイドル」、「音楽」などなどおなかいっぱいな話題で放送。アナタからのメッセージ、リクエストお待ちしております。

★★★★ GMUの Gourmet Music Time ★★★★★



木 19:00-19:30

hakai@afb.co.jp #令和パンクレディオ

### The Hakaikosenz #令和パンクレディオ

青森が生んだポップでパンクな3人組 The Hakaikosenzがお送りする、自己肯定感、幸福感爆上げラジオ!!3人の独自の視点からお送りするトークと音楽をお楽しみに!



金 11:30-12:55

ohiru@afb.co.jp 050-3142-9785 #hirumott

### ヒルモット!friday

放送時間が11:30から復活!  
「もうすぐランチだなぁ」「夕食のメニュー何にしよう」「週末はどう過ごすかなあ?」そんなわくわくする時間にぴったりな音楽と、くすくす笑えるひと時をお届けしています。お昼のお供に「ヒルモット!friday」



土 12:00-12:10

musashi@afb.co.jp

### チャレンジ川柳! むさし流!

1988年から2001年まで続いた川柳番組、12年の時を経て2013年から再スタートし、2025年、さらにリニューアル!番組では毎月1つのお題に沿った川柳の投稿を受け付け、選者からアドバイスします!皆様のご応募お待ちしております!



日 毎月第3日曜日 19:00-19:30

aoradi@afb.co.jp #あおらじ

### 青森県知事と語る NEW WAVE TALK #あおらじ

宮下知事と中里アナによる新番組がはじまります!青森県の情報を、宮下知事がわかりやすくお伝えします。宮下知事の熱いトークをお聞き逃しなく!



エフエム青森 中里 玲奈  
青森県知事 宮下 宗一郎

水 20:00-20:30

tama@afb.co.jp \_WAND\_music

### What's WANDO Music!

番組放送開始から祝2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。

土 11:30-11:55

tsugaru@afb.co.jp #tsugaruheikou

### 産地直送旅番組 津軽へ行こう!20th~LOVEandPEACE~

LOVEなカオリとPEACEなエリカが、津軽を旅して20周年。20年経ってもまだまだしゃべり足りず、まだまだ会いたい津軽人がいて、まだまだた〜くさんある津軽の魅力を、産地直送でお届けします。



土 17:10-17:30

#シモキターズ

### The シモキターズ

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



日 18:00-18:30

sw@afb.co.jp #SWALLOWsnestradio

### SWALLOW's nest radio

スワローズ・ネスト・ラジオ  
4/16に1st EP『Northren Blood』をリリース。6/22には2ndワンマンLIVEを青森クォーターで行う三沢市出身の3人組バンドSWALLOW。彼らの最新情報はこの番組で。番組PODCAST「SWALLOW's EGG POD」も配信。



●スマイル smile@afb.co.jp ●ゆる天気スマイル/●近藤金吾のせーのでファイ! kingo@afb.co.jp ●せーのでファイ! /●サウランド south@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 / リクエストのFAXは 050-3142-9785

JOWU-FM

# FM AOMORI

## TIME TABLE

04/06  
2025  
April to June

AOMORI	HACHINOHE	MUTSU	KAMIKITA	FUKAURA
80.0 MHz	78.4 MHz	81.3 MHz	84.3 MHz	78.2 MHz

木 20:00-21:55

100@afb.co.jp #ミリオンレディオ

### 坂本サトル、モモ、小山内創祐 ミリオンレディオ

Podcast、Facebookも要チェック。  
中高生から中高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110分。Podcastも毎週配信!  
番組が21:55まで延長決定!



土 12:20-12:55

ap@afb.co.jp #多田慎也 AP

### 多田慎也 Project Apple POP

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 17:30-18:00

ringo@afb.co.jp #ARR

### Aomori RINGO Radio

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  
この番組は、リンゴミュージックに関連するアーティスト達がゲストで登場し(不定期) ジョナゴールドとのゆる〜いトークが聴きどころ!トークテーマ・ふつおたなどメッセージお待ちしております! 公開放送にも伺います!ご希望の方は番組まで!



土 16:55-17:00

くすりとお薬の 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し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。



ローカル放送 ●)生放送 FM青森生放送

Main radio schedule table with columns for days of the week (MON-SUN) and time slots (5:00-4:00). Includes program titles like 'Sound Library', 'ONE MORNING', 'OH! HAPPY MORNING', 'THE G.O.A.T', 'Doctor's コンサルティングプログラム', 'ディア・フレンズ', 'JFNニュース', 'スマイル', 'Words of Wisdom', 'デイリーフライヤー', 'Rolling Stone Cafe', 'IMPのIMPickup', 'Happy Our Party!', 'My First Music', 'ラジmott!', 'A・O・R', '高橋優のリアラジ', '川谷絵音の約30分我慢してください', 'クリエイターズ・スタジオ with ボカコレ', 'SCHOOL OF LOCK!', 'ミセスLOCKS!', 'Saucy LOCKS!', '宮世LOCKS!', '乃木坂 LOCKS!', 'JET STREAM', 'TOKYO SPEAKEASY', 'AuDee CONNECT', 'Memories & Discoveries', '「坂崎さんの番組」という番組', 'From Athlete!', '心のともしび', 'FM青森インフォメーション', '西村由紀江のSMILE WIND', '小倉・IMARUの〇〇玉手箱', 'Flip The Records', 'FM青森ニュース', 'SING LIKE TALKING', 'となりのカイシャに聞いてみた!', 'SPORTS BEAT supported by TOYOTA', 'コスモアースコンシャスアクト', 'AFB PICKUP MUSIC', 'FAMILY DISCO', '産地直送旅番組', 'FM青森ニュース', 'チャレンジ川柳!', '今日もいきいき!PGライブ', '多田慎也 Project Apple POP', 'JA全農 COUNTDOWN JAPAN', 'KUMON笑顔100点満点 大学生リレー', '福山雅治 福のラジオ', 'JFNニュース', 'ACN presents丸山茂樹のMOVING SATURDAY', '日本住宅ローン GO!GO!家族', '広瀬すずの「よはくじかん」', '金正堂本店 presents アニバーサリーストーリー', 'リリー・フランキー「スナック ラジオ」', 'JFNニュース', 'IMPORT PLUS Drivin' Music +', 'Theシモキターズ', 'Aomori RINGO Radio', 'パパとママのエンジョイヘルス!!', '川島明 そもそもの話', 'AFB PICK UP MUSIC', 'SPITZ 草野マサムネのロック大陸漫遊記', 'S.I.N NEXT GENERATION', 'ドリムハート', 'SEKAI NO OWARI "The House"', 'JFNニュース', '桑田佳祐のやさしい夜遊び', 'RADIO MUSEUM', 'ミッドナイト・ダイバシーティ', 'IT'S MUSIC', 'ミッドナイト・ダイバシーティ', 'ROCK THE NATION', '風とロック', 'JAZZ Reminiscence', 'RADIO NME JAPAN'.

●) タイム料金, ●) スポット料金, ●) ローカル生放送ではリクエスト・メッセージ募集中! (Includes contact info for Smile, RaziMott, HilMottFriday, MirionRedio and QR code)