

STAY TUNED!

【ステイチューン!】

CULTURE / ENTERTAINMENT / MUSIC / SPORTS / PEOPLE / INFORMATION

ISSUE 66 FEBRUARY / MARCH 2026

ふわり、甘く、春色香る。

「特集」群馬で見つけた、パーソナリティ厳選! あったかパン特集
「インタビュー」スノーボードフリーライドアジアチャンピオン 木下花菜



はじめて、をきっかけに

2026年、皆様本年もよろしくお願ひいたします。STAY TUNED!は毎月偶数月の発行なので、この2月号が配布されると、いよいよ新しい一年が始まるな、と感じます。

そう、この号を初めて手に取った皆様へあらためて自己紹介をさせていただきます。

すべての繋がりは「はじめて」から始まります。

はじめまして、が重なって、繋がって信頼できる関係になっていく、というのを、公私ともに実感しています。仲の良い友達との出会いも、「はじめまして」から始まります。

今回なぜ急に自己紹介をしようと思ったかというと、2026年は初心に戻って新鮮な気持ちで取り組みたいと思ったからです。ですので、お馴染みの読者さまもお付き合いください。

はじめまして! 私はとみこはんというペンネームの渋谷出身の消しゴムはんこイラストレーターです。会社員を辞めるときに「はんこで生きていくんだ!」という願いをこめて、ペンネームに「はんこ」の三文字を入れました。

「食べて旅する消しゴムはんこ」というテーマで創作をしています。

旅と食のテーマの旅本「ベルギー猫祭り」や「コレトめぐり」(産業編集センター刊)を出版したことで、人やモノとの出会いをより一層大切にしたいと思っている食いしん坊中年です。もしお時間があれば、「とみこはん」で検索してみてください。

いつも、このSTAY TUNED!を通して、故郷の群馬と繋がっていることを、とても嬉しく思っています。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

ワークショップやイベントで出会うことがあったら、是非皆様の自己紹介も聞かせてください。以上、新年を迎えてから、ようやく自分らしく落ち着いてきたとみこはんでした。

今号のイラストは、2月なのでチョコ＆パンが好きな人を彫りました。チョコとパン、単体でも美味しいのに、合体したメニューもあって最高。パン屋さんではじめてのパンをみつけた、おいしい関係のはじまりです。

とみこはん

FEB-MAR
2026



パンコロリン

朝7時からオープン、100円台・200円台のものたくさんあり、優しく甘いふわふわ生地のお惣菜パンがおいしい! ということで、お休みの日の朝ごはんによく食べています。私のお気に入り、ゴボウサラダをサンドしたもの。もう食べたくなってきました!



📍 前橋市日吉町3-36-18 📞 027-234-1333
🕒 7:00~19:00ですが売り切れ次第閉店 📅 月曜

田中 香 アナウンサー

ベーカリーカフェ レンガ



大正時代に立てられたレンガ造のレトロな空間でパンが楽しめます。のこぎり屋根型のフレンチトーストや、桐生発祥のビスケット生地が練り込まれたビスロール、カレーパンなどパンの種類は多彩です。価格もリーズナブルなものが目立ち、コーヒーやスープなどのセットメニューや、無料サービスの「パンの耳揚げ」もあります。

📍 桐生市東久方1-1-55 📞 0277-32-5553 🕒 8:00~17:00 📅 火曜

岡部 哲彦 アナウンサー

やどパン



磯部温泉 小島屋旅館の女将が焼き上げる、ここでしか味わえない昭和レトロなパン屋さん。旅館と併設されているため、宿泊客にも大人気! もちもち食感のおやきパンはおすすめ No.1です!

📍 安中市磯部1-13-22 📞 027-385-6534
🕒 10:00~売り切れ次第閉店 📅 水・土曜

黒川 萌々乃 アナウンサー

ちちぱん



2025年5月につとにわで開催したFM GUNMAのイベント「パンマルシェでラジオつく?」にも出店。100%手ごねで具材も手作り。天然色素をつけているカラダに優しいパンたちが楽しめます! ポット型やキューブ型などカラフルで見た目もかわいいのが魅力。写真映え間違いなしです!

揚妻 由璃子 アナウンサー

Bake Sale

ここのシナモンロールを食べたら、他のものは食べられない程の美味しさを誇る個人的名店。すぐ売り切れるので出会いが重要。



リョースケ☆セキ

📍 利根郡みなかみ町夜野423-7
📞 080-7994-1858
🕒 木・金・土 11:00~16:00
(売り切れ次第終了)
📅 月・火・水・日曜



パーネデリシア 本店



パーネデリシア本店はベーカリーパーク! 広いイートインスペースとテラス席が魅力です。おすすめはカリカリメロンパン! 長年愛される不動の人気商品。外はカリカリで中はふんわりしっとりと、病みつきになる美味しさです!

榎原 博 アナウンサー

📍 伊勢崎市砦ヶ町10 📞 0270-32-1352
🕒 8:00~19:00
📅 無休

あったか パン特集

寒さが深まる2月、そして春の足音が聞こえふわふわ、サクサク、ときにはほかほか今回は、県内のパン屋さんにスポットをあて、パンの香り・食感・こだわりポイントなどを、さらに、今年も決定したパンパーソナリティおすすめのパン屋さんも出店

始める3月。この季節にぴったりなのが、湯気が立つ“あったかパン”です! パーソナリティの“推しパン”を紹介し、今すぐ食べたいおすすめのパンの情報をお届けします。マルシェの情報を解禁! するかも?! 最新情報もお楽しみに~!

今年も! FM GUNMA・つとにわで「パンマルシェ」開催!

昨年大好評だったパンマルシェイベントを、今年も「FM GUNMA」「つとにわ」で開催! パンを片手にラジオを聴きつつ、ゆったりとした時間をお楽しみください。

開催日

5月2日(土)

場所

FM GUNMA・つとにわ

内藤 聡

僕の好きなパンはエビ。やはり「ベーコンエビ」が好きだ。こんがりと焼かれた不思議な形をしたエビ。麦の穂の形に似ていることからフランス語でそのまま「麦の穂」という意味だそう。その麦の穂に隠れるようにベーコンが住み着く。ベーコンの香りと小麦の香りを同時に楽しめるエビ。好きになったキッカケはリスナーさんが焼いてくれたエビの美味しさ。お店で見つけるといついつ試したくなる。次に出会うエビはどんな食感とお味だろう。

ちょっと豆知識

パンの旅路 ~1万年の時をこえて、今日の食卓~

パンの歴史はとても古く、今からおよそ6000~8000年前、古代メソポタミアで始まったといわれています。当時の人々は、小麦をすりつぶして水と混ぜ、焼いたものを食べていました。これがパンの原型です。その後、偶然生地が発酵することが発見され、ふくらとしたパンが生まれました。古代エジプトでは発酵パンが広

まり、パン職人も登場します。パンはヨーロッパ各地に伝わり、主食として欠かせない存在になりました。日本にパンが伝わったのは16世紀。最初は保存食でしたが、明治時代以降、私たちの食卓にも身近なものとなりました。



編集部おすすめ!

風味抜群の全粒粉のパンが豊富にそろっています。週替わりランチや各種トースト、ホットサンドが楽しめるカフェスペースも! 地域の方に愛されるほっこりするパン屋さんです。



手づくりパン工房 CoConoa

📍 藤岡市神田1216-1 📞 0274-50-9077 🕒 10:00~18:00 📅 月・日曜

ル・パサージュ

太田在住のリスナーさんに教えて頂いたお店です。とにかくパンの種類が豊富! パンのテーマパークのよう! 四角い容器に入ったパンガラタンは大ボリューム! フォークがついてくるので、シェアして食べるのもおすすめです!



📍 太田市由良町2357-1 📞 0276-47-3110
🕒 9:00~18:00 📅 火(月2回)・水曜

べ〜かり〜 honey moon



え? 店内、全品100円? 去年OPENして話題を呼んだ住宅街のお店! この日はあまりの人気で私はベーコンエビしか買えませんでした(笑) でも満足感は大! 全て無添加で素材の甘みがしっかり。小麦粉の風味と甘みがストレートに伝わるパンでおすすめです!

磯干 彩香

📍 前橋市文京町3-9-8 🕒 8:30~15:00 📅 日曜・祝日

FM GUNMA 報道部
スポーツ取材メモ群馬ダイヤモンドペガサス
新シーズンにむけて

文・神原 博アナウンサー

プロ野球独立BCリーグ 群馬ダイヤモンドペガサスの新入団会見が行われた。高橋雅裕監督、岡島秀樹投手コーチのもと、リーグ連覇、そして去年逃した日本一にむけた戦いが始まる。群馬ゆかりの6人を含む9人が出席し、意気込みを語った。

■小野楓俊 投手（桐生商業高校）＊みどり市出身
地元で野球ができることに感謝している。周りに恩返しができるよう野球がしたい。1年目から起用してもらえよう頑張りたい。

■高安一輝 投手（高崎高校／秀明大学）
＊藤岡市出身
自分から野球をとったら何も残らないんじゃないかというくらい、とにかく野球が好き。エースと呼ばれるような存在になれるよう頑張りたい。

■永井志直 投手（秋田大学）＊北海道出身
中三くらいときに群馬で高崎駅のだるまを見て、「また自分はここに来る」と運命を感じていた。厳しい世界だと思うが、試合で結果を出し続けることだけに集中してチームに貢献したい。

■大生竜万 投手（埼玉武蔵ヒートバース）
＊岐阜県出身
ペガサスは投手力が高く、チームワークがいいイ

メージ。アピールポイントは投手歴の浅さと、150kmを超える直球、タフさ。

■須永峻亮 捕手（関学大付属／栃木ゴールデンブレース）＊桐生市出身
ペガサスはチームワークで戦うイメージ。地元で野球ができる喜び、プレーを見てもらえる喜びがある。キャンプインからしっかりアピールしたい。

■武藤蘭夢 内野手（帝京高校／立正大学）
＊みどり市出身
群馬でプレーするのは中学生以来。大きな声と全力プレーを持ち味に、泥臭くやっていきたい。

■堀江晃生 外野手（健大高崎／筑波大学）
＊前橋市出身
ペガサスは高いチーム力と、地域に密着した活動をしている印象がある。自分もそこに協力して群馬の野球人口を増やしたい。チームの優勝に貢献したいのと、個人の目標としては首位打者を獲得したい。

■山本倫彰 外野手（城西大学／徳島インディゴソックス）＊東京都出身
足を生かしたプレーでリーグ優勝に貢献したい。

■飯田誠道 外野手（利根商業高校）＊埼玉県出身
場面に応じたバuntingが持ち味。まずはプレーで覚えてもらいたい。兄弟全員でプロに行きたい。



子育てをしながら「買ってよかった!」と思ったものがいくつかあります。その中の一つが「ストライダー」です！ストライダーは、ペダルとブレーキのない幼児向けのランニングバイク。足で地面を蹴って進みます。我が家は3歳すぎから乗り始めましたが、慣れてくると結構なスピードが出るので、何度もタッシューして追いかけてました。ほどなくして観音山ファミリーパークに、全長150メートル・最大斜度9度の専用コースがオープンしたこともあり、家族でよく行きましたね。ストライダーに乗り慣れていると、何(い)うことでしょう！普通の自転車にあつという間に乗れるようになるのです。これには本当に驚きました。自分が小学生の頃は、父親が自転車の後ろを支え、ヨロヨロしながら時には転びながら、なんとか乗れるようになったものです。夫は、息子との自転車練習を楽しみにしていたようですが、5分も経たないうちにスライと乗り始めたので、拍子抜けしていました。昭和のあの光景は、今はもう見られないのかも?!

FM GUNMA
アナウンサー
市川 まどか



今回のブックジョッキーは
竹内直美さん
勤務先(匿名) 紀伊國屋書店駒橋店
担当コーナー／フェア編集部



『コーヒーの科学「おいしさ」はどこで生まれるのか』
旦部 幸博／講談社

学術的に、さまざまな角度からコーヒーの謎を解説した1冊であった。体系的に考えたい人にとって特に参になる書籍であり、コーヒーについて学びたい方へぜひ。

ドリップコーヒーをよく飲む。黒い粉にお湯をそそぐと黒い液体が出てくるが、そういえばこれは何の黒なのか。いろんなコーヒーがあるようだが、どう違うのかもさういへばよくわからない。浅煎り・深煎り？何が違うのだろう。日頃親しむコーヒーについて知りたくなり、今回私が手に取ったのがこの『コーヒーの科学「おいしさ」はどこで生まれるのか』だった。

新書なので持ち運びやすいサイズであり、値段も手ごろ。なによりコーヒーについて「科学的に分析」というところが気になった。その通り、コーヒー豆の種類、歴史から始まり、そもそも「おいしさ」を感じるには何が、ヒトの味覚とは？「コーヒー」の成分は？焙煎とは？抽出方法？原理？健康への影響？等々。

学術的に、さまざまな角度からコーヒーの謎を解説した1冊であった。体系的に考えたい人にとって特に参になる書籍であり、コーヒーについて学びたい方へぜひ。

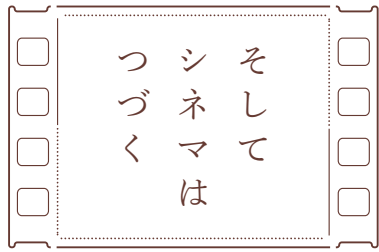


第58回
『コーヒーの科学「おいしさ」はどこで生まれるのか』

朝起きて、出勤して、ランチに、休憩時間に。私は気付けばコーヒーを飲んでおり、飲まない日はおそくないように思う。ただこの毎日飲んでいる液体のことを、私はよく知らない。

映画製作の世界は何よりも華やかな印象があるけれど、近代映画が第二次世界大戦後のイタリアの、貧しい市井の人々の描写から始まったことは良く知られたところである。それは、将来の見通しがつかない暗い現実を、切り取るかのようなスタイルで始まった。カメラは街へと繰り出し、街の在り様そのものを撮った。街角には人生の恨み辛み、喜び悲しみがあふれ、真実が息づく。出演は主に顧客と地続きにある素人役者で、今まさに、ここで疼いているような悲しみや寂しさがドキュメンタリー調に描かれた。当時、劇場を訪れた人々は、陽の当たらない街角で等身大の役者たちが立ち尽くす姿を見ては、饞てくる貧しさが自分だけのものではないことを再確認し、いまを生き抜く力を得ていたのかもしれない。

巨匠デ・シカによって描かれた『ウンベルト・D』は、1950年代に入ってから作品だ。この頃のイタリアは経済成長の始まりにあたり、富裕層と貧困層の差が目立ってきたタイミンクだ。一風変わった本作のタイトルは、実は主人公の名であり、正式にはウンベルト・D・フェラーリという。彼は30年もの間、国家公務員として職務を全うし、年金生活を送っている。であれば、そこでの年金額が支給されてもおかしなくもなさそうだが、その暮らしは家賃滞納で大家からアパートを追い出されそうになるほどに、貧しい。映画は、年金生活者たちによる年金額引き上げ要求のデモ行進のシーンから始まる。彼らはシユレビコルと共に街を練り歩くが、それは警察によつてたやすく蹴散らされてしまふ。戦後、イタリアは「奇跡」とも呼ばれる経済発展を遂げたけれど、あきらかに年金生活者はその流れに取り残されていたし、彼



『ウンベルト・D』

監督：ヴィットーリオ・デ・シカ
出演：カルロ・パティステリ／マリア・ピア・カシリノ／リナ・ジェンナリほか
1952年/イタリア

らの叫びはさほど市民にも受け入れられていないように見える。部屋に帰れば無慈悲な大家との諍(いさ)いがあり、街へ出ればかつての知人から冷ややかな態度を示され、そうして金銭的な貧しさは彼の心身の健康も奪い、徐々に独り身のウンベルトを追い詰めていくが、唯一の「家族」ともいえる愛犬フライクの存在だけが、か細くも、彼の生きる希望をつないでいた。

いま、我が家のテレビでは、イン全土で繰り広げられている反政府デモのニュースが流れている。インフレによつて困窮した市民はやはり街へ出る。街で声を上げるしかできないのだから。ウンベルトもまた、最愛のフライクと共に街へ出た。部屋にいても何も変化は起こらないからだ。イランの当局はそんな市民に銃口を向けた。それを解決策だとするならば、あまりにもあさはかで、思考が貧しすぎる。本作もまた、ウンベルトの身辺の貧しさを描く一方で、彼を取り巻く人たちの欠落した何かを示してみせる。それとはたとえば、ウンベルトをさらに追い詰める傲慢な家主の物語、彼との間で言葉をつなぐことさえしない、かつての知人たちの冷ややかな態度。それはもうひとつの貧しさであり、これこそが、監督のデ・シカが本当に見ていたものではないか？と僕は想像する。

『○○○ファースト』という独り切りなフレイズに、もうすっかり耳慣れてしまった感があるけれど、だからこそ僕らの当たり前の毎日の中にも欠け落ちて、わがかななっているものが、かきとある。その「何か」にあたるものを、僕はこの映画の中に見たのかもしれない。僕らの時代と同じ類の、「こころの貧しさ」のようなものを。

《nabe》

INTERVIEW

「“好き”という気持ちが一発勝負に勝つコツです。」

スノーボード フリーライド アジアチャンピオン
木下 花菜

— 木下さんは前橋市の大胡出身在住です。今年1月で20歳の誕生日を迎えました。スノーボードフリーライドの分野でめきめきと頭角を現し、昨シーズンのアジアチャンピオンに輝きました！おめでとーございませう！

— ありがとうございます。
— スノーボードのフリーライドとはどんな競技なのでしょう？

フリーライドは、スキー場のコースのように管理されている場所を滑るのではなく、自然のままの地形を滑り、そのテクニクやスタイルを競います。その日その時の天気や、雪の降り方で刻一刻と条件が変わるため、その自然の中で、自分がどんな表現をするのか、どんな一本を描けるかが大切なポイントです。

— スノーボードのフリーライドは採点競技。どんな点がジャッジされるのでしょうか？

採点は、主にラインの難易度・コントロール・流動性・ジャンプ・技術の5つ要素で総合的に評価されます。オリジナルのルート設定(ライン)と、それを安全かつスムーズに滑りきる(コントロール・流動性)、そしてアグレッシブなジャンプや高度なターン技術を組み合わせることで高得点につながりますが、転倒や制御不能な動きは大きく減点されるのが特徴です。

— 大会の時は、下見やリハサルはできないのですよね？どのように対策をしますのですか？

大会前日の夜にライダーズミーティングというのがあり、そこで大会当日の注意点やコースの説明があります。大会当日の朝は、スキー場のオープンよりも早く集合し、大会のコースを斜面の麓から双眼鏡で見て、自分のラインを決めて一発勝負で滑ります。

— 動画を見ると、かなり急な斜面も滑っていますよね。

そうですね。崖の上に立っているような感覚になる斜面も滑ります。斜度でいうと50度くらいのところもチャレンジしますね。

— 恐怖を感じることもありますか？

怖いという気持ちはありますが、一本滑り終わった時の達成感というが、気持ち良さの方が勝りますね。その快感が痛みつきになっているのだと思います！

— そもそも、どんなきっかけでスノーボードのフリーライドに夢中になったのですか？

両親の影響もあり、4歳から谷川岳でスノーボードを始めました。幼少期の記憶はあまりないのですが、物心ついた頃から周りの先輩方の滑りに憧れるようになりまし

た。雪山の斜面を一本のラインで表現するってかっこいい！私もやってみたい！と強く思うようになりました。雪山は次から次へと条件が変わってくるので、その変化を自分なりに捉え表現することに、気づいたら夢中になっていました。

— どんな山のどんな表情が好きですか？

私は谷川岳がすごく好きです。谷川岳が夕日に照らされて陰影が浮き上がる瞬間があるのですが、毎回鳥肌が立つくらい格好いいなって思いますね。日本でも海外でも格好いい山はたくさんありますが、その中でもやはり谷川岳は何か特別なものを感じます。

— スノーボードフリーライドに関する嬉しいニュースがあったそうですね。

はい。自由ライドワールドチャンピオンシップについて、国際スキースノーボード連盟公認の初めての世界選手権が、今年2月スペインの隣にあるアンドラ公国という場所で行われます。スキーマ、スノーボード男女の4カテゴリーがあり、世界各エリア・国々の代表が出場します。私は昨シーズンのポイントランキングにおいてアジア1位となったので、出場権を獲得しました。スノーボード女子は10人での戦いとなります。

— 世界トップレベルの選手が集う大会、そして日本勢でたった5人の出場です。意気込みはいかがですか？

今は緊張しています。でも、今までやってきたことやスノーボードに対する気持ちを世界選手権で全部ぶつけられるように頑張つてこようと思います。



▲ 2025年12月 tsulunofm に生出演！

木下 花菜 きのしたはな

2006年1月24日生まれ。4歳からスノーボードを始める。2023年にU18のジャパンシリーズ優勝で日本一になり、その後シニアクラスに。昨シーズンは長野の白馬で開催された世界大会で見事優勝。その後ヨーロッパの海外戦で準優勝、2025年夏はニュージーランドの大会でも優勝。各大会でポイントを重ねて昨シーズンのアジアチャンピオンに輝く。

まちかどレポーターズ
MACHIKADO REPORTERS

協力： 詳しくはWEBをチェック！ → www.gunlabo.net

前橋荻窪温泉
あいのやまの湯
⑨ 前橋市荻窪町530-1
☎ 027-264-3030
2025年8月リニューアルオープン！本格的なマシンを備えたフィットネスと、良質な天然温泉を味わえる* 生* 源泉かけ流し。

花湯ユートピア赤城
⑨ 渋川市赤城町宮田850-3
☎ 0279-56-4126
2025年3月リニューアルオープン！本格的なマシンを備えたフィットネスと、良質な天然温泉を味わえる* 生* 源泉かけ流し。

天然温泉 伊勢崎ゆまーる
⑨ 伊勢崎市太田町1136-9
☎ 0270-75-4126
源泉掛け流しの天然温泉、二種類の炭酸泉と高温サウナ、5つのととのうらーむにてじっくりと時間をかけて楽しんで頂けます。

う☆どん子 さん (前橋市 / 40代)
2025年8月にリニューアルオープンと聞いていましたが、今まで一度も行ったことがなかったで、フラワーパークプラスの帰りに行ってみました。大寒波の来た日でもとても寒かったのですが、良い泉質のおかげで大変あたためられました。

ベリー さん (高崎市 / 40代)
敷地内の公園でイルミネーションをしていて、その帰りに暖まりたくて日帰り温泉に入りました。大きなお風呂で気持ちよかったです。

二児ママさん (伊勢崎市 / 30代)
家族で行きます。露天風呂も綺麗でゆっくりできます。お食事処もキッズメニューもある美味しいので子供連も行くのを楽しみにしています。

凡例 ⑨・住所 ☎・電話番号 ※各施設・店舗の店休日は、社会状況により変更になっている可能性がありますので、事前にご確認ください。



Vol.59 「粘り強さ」



アンカンミンカン(川島 X フォロー募集)！
「アンカンミンカン(川島)」で検索！
@waaaaa__maaaaa__気軽にフォローー！

FM GUNMA
STAY TUNED![ステイチューン！]
ISSUE 66FEBRUARY /
MARCH 2026

発行：株式会社 エフエム群馬
〒371-8533
群馬県前橋市千代田町 2-3-1
tel 027-234-8000
fax 027-230-1900

表紙 消しゴム版画＆コラム：とみこはん
編集・取材協力：朝日印刷工業株式会社
©株式会社エフエム群馬 2026

https://www.fmgunma.com



Main

86.3MHz

Haruna **82.2** Naganohara **82.0**
Numata **77.8** Onishi **87.1**
Kusatsu **76.7** Manba **88.0**
Tone **79.4**

自分の話し方や声に自信がありますか？ “FM GUNMA アナウンスセミナー”

FM GUNMA では、人前で話す機会が多い方や、ビジネスマナーを身につけたい方、面接試験にそなえたいと言う皆さんのために「アナウンス講座」を開講しています。ベテラン講師陣が、消舌、発声法、呼吸法から話し方の基本、社会人としてのマナーなどをレクチャーします。また、様々なジャンルの文学作品を声に出して楽しく読んでいく「朗読講座」も月2回開講しています。大学生から社会人まで様々な方が受講しています。見学（有料）も可能です。詳しくは、FM GUNMA のHP（https://www.fmgunma.com）内アナウンスセミナーページをご覧ください。“やろう”と思ったときが **入会のタイミングです!!**
1年12ヶ月・毎月入会日を設けてお待ちしております。

g ビズコミュ・マスター講座
第2・第4土曜 16:00～17:30

月2回、6か月で身につけるビジネスコミュニケーション・スキル。毎週通うのは…、平日はどうしても仕事か…、専門性も大事だけれどまずは入り口から学びたい…という方々にお勧めです。

- ▶ **ビズコミュマスター講座の活用例**
- ・新人スタッフ研修にグループ受講をご検討ください
 - ・社員研修にもご活用ください。個人・複数人の受講できます
 - ・転職をお考えの方・再就職の前の準備としてのスキルアップに
 - ・ご自身のビジネススキルを確認し自信をつけたい方に
 - ・先輩社員として後輩社員を指導する立場の方に

なりきり！声遊ワークショップ第6弾 アニメーションにアフレコ 全6回 1月～6月好評開催中！

g トーク＆ナレーション講座
水曜 10:30～12:00

PTAや会議等、人前で話す機会が多い方や、読み聞かせを行っている方、コミュニケーション力を高めたい方など、平日の午前中に受講したい方にオススメの講座です。

g アナウンス講座
木曜 19:30～21:00

発声・発音・消舌やアクセント、イントネーション等、話し方、読み方を基礎から学びます。人前で話す機会が多い方、プレゼンや司会をする方、面接試験にそなえたい方などにオススメです。

g 朗読講座
第2・第4土曜 10:30～12:00

児童文学から純文学まで様々なジャンルの文学作品を対象に、月2回全6回完結でひとつの作品に取り組みます。様々な作家の表現力豊かな文章を、声に出して読んでみましょう。

POWER PLAY FM GUNMA 1～2月のパワープレイ！

January 2026

1月



Mumford & Sons「Prizefighter」

2009年デビュー、イギリス出身の3人組。ジャスティン・ヴァーン（ボン・イヴェール）と共作した新曲。新作アルバムは、アロン・デスナーをプロデューサーに迎えて制作。

Album「Prizefighter」より 2026.2.13 配信リリース
ユニバーサル インターナショナル



No.MEN「黙示録」

名古屋発、平均年齢17歳のガールズバンド。ファンキーなグルーブに、拍子が切り替わりながら内省的なサウンドへと変化していく、No.MENの「次のフェーズ」を告げる一曲。

2026.1.14 リリース

G-Selection January 2026

「The Farmer's Way of Life feat. EELMAN」
GEORGE TIGER ONE & ssg1200
「BEAT TO RHYME」より
2025.11.26 リリース



15

歳からマイクを握り、群馬・高崎を拠点に活動し日々感じたものを包み隠さずストレートに表現した作品は、多くの人達の共感や支持を得る。現在も群馬のシーンを担う最重要アーティストの1人。



Gt.

小林ファンキ風格が玉村出身の4人組バンド。メンバー全員が愛する1970年代の楽曲をモチーフにした、落ち着いたサウンドが特徴の失恋ソング。

2025.11.26 配信リリース



オヤジロッカー 2026 大コピー大会

いよいよ FINAL LIVE！観覧大募集中！決勝審査はオーディエンスがカギを握る！？

日時：2月22日（日）開場 15:30 開演 16:00

会 場：美喜仁桐生文化会館 小ホール

主 催：FM GUNMA／桐生市スポーツ文化事業団

FM GUNMA と桐生市スポーツ文化事業団では、社会人のための大コピー大会「オヤジロッカー 2026」を2月22日（日）美喜仁桐生文化会館小ホールで開催します。観客の皆さんの投票が、ベストオヤジロッカー他各賞の審査に大きく影響します！
当日はぜひ会場にお越し下さい！

SPECIAL PROGRAM

『オヤジロッカー 2026』 FINAL LIVE

2026年3月1日（日）19:00～19:55

オヤジロッカー決勝大会「FINAL LIVE」の模様を収録した特別番組を ON AIR！

激戦を勝ち抜いたオヤジロッカー達の熱い演奏をお楽しみください。

February 2026

2月



Olivia Dean「So Easy (To Fall In Love)」

イギリスのシンガーソングライター。ネオ・ソウル、R&B、ジャズを融合させた独特のサウンドで知られる。第68回グラミー賞新人賞にノミネート。2月からはUK・EU・US・CAツアーが控えている。

Album「The Art of Loving」より 2026.1.23 リリース
ユニバーサル インターナショナル



レトリロン「リコンティニュー」

人気急上昇中のポップスバンド・レトリロンの1stアルバム。これまでリリースした「UNITY」「パースティ」などの4曲に加え、新録4曲の計8曲収録。

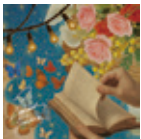
1st Full Album「コレクションアロン」より 2026.1.28 デジタルリリース
UPCH-2289 ユニバーサルミュージック

G-Selection February 2026

「スターダスト」
FOMARE
2026.1.14 配信リリース
TOY'S FACTORY



「離れていても、心は繋がっている」という想いを描いた切なくも前向きなポップバラード。アニメ「TRIGUN STARGEZE」ED テーマとして書き下ろした1曲。



ROCKERS2025

でベストロッカーズに輝いた Look back が 1st Full Album をリリース。高崎を拠点に心の揺らぎを音に変えて、そっと寄り添うような音楽を届ける。

「mother」
Look back
1st Full Album
「グラデーション」より
2026.1.14 配信リリース

PROGRAM

SPECIAL PROGRAM 2月16日 | 月 | 14:00 - 14:55

湯けむりフォーラム特別番組

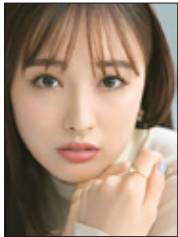
「湯けむりトーク with 大友花恋」

出演：大友花恋、市川まどか

提供：群馬県

昨年12月に草津温泉で開催された群馬県主催の「湯けむりフォーラム」

FM GUNMAでは高崎出身の俳優 大友花恋さんを迎えて公開収録を行いました。その模様を55分の特別番組としてオンエア！



EVENT 2月28日 | 土 | 11:00 - 11:55

公開収録

「自転車と自動車いっしょにSTOP!～脱! 自転車事故ワースト1～」

場所：イオンモール高崎/1Fセントラルコート

出演：中村俊介、田中香

提供：群馬県

特別番組：3月7日（土）12:00～12:55

「出会い頭防止プロジェクト」プロモーションのイベントを行うイオンモール高崎から公開収録！プロジェクトメインアンバサダー

の中村俊介さんをお迎えし出会い頭防止対策について学びましょ！



SPECIAL PROGRAM 2月28日 | 土 | 12:00 - 12:55

特別番組

「春日さくら＆本村玲奈＆三波春香トークショーin ぐんあに」

出演：『前橋ウィッチーズ』

進行：榊原博

提供：群馬県教育文化事業団

「第13回GUNMAマンガ・アニメフェスタ」で実施したトークショー公開収録の模様を55分の特別番組としてオンエア！

声優のお仕事の楽しさやこだわりをトーク！



SPECIAL PROGRAM 3月10日 | 火 | 15:00 - 15:30

「認知症特別番組」

出演：県認知症アンバサダー 天田真未（AKAGIDAN）、岡部哲彦

提供：群馬県

群馬県認知症アンバサダーあかぎ団メンバーとともに「認知症」について考える特別番組を送ります。



EVENT 3月22日 | 日 | 13:00 - 15:00 頃

しのめ信用金庫・東部オート presents

FM GUNMA 開局40周年 特別番組

「中山秀征の夕焼けウォンチュ！フェス」

特別番組：3月29日（日）13:00～13:55

会場：道の駅 まえばし赤城

フードコート

出演：中山秀征、磯干彩香 and more...

提供：しのめ信用金庫・東部オート

FM GUNMA40周年記念企画のラストを飾るのはヒデちゃん！歌ありネタあり？オープン3周年を迎える道の駅まえばし赤城から公開収録！当日の模様は、後日特番としてオンエアします！



EVENT 2月15日 | 日 | 10:00 開場 14:00 開演

ワイグルミュージックジャンボリー VOL.6

会場：昌賢学園まえばしホール（前橋市民文化会館）大ホール

出演：内藤聡、アンカンミンカン ほか

ゲスト：鶴 うたギター 秋野温、T 字路 s、秀吉、谷本賢一郎

イベントの模様は特別番組でもお送りします！

放送日時：3月2日（月）、3日（火）14:00～14:55

ワイグルミュージックジャンボリー詳細はこちら！



EVENT 3月20日 | 金・祝 | 17:00 開演

SING OUT ROCKERS 魂のライブ開催！

会場：昌賢学園まえばしホール（前橋市民文化会館）大ホール

ロック、J-POP、ゴスペルなど多彩なジャンルを歌う
300人の大コーラス隊プロジェクトTHE 300-VOICE
GRAND CHORUS PROJECT

**Sing Out
Rockers**
～Re:Birth～

魂のライブ
3/20^祝

「プロじゃない。でも、本気です!!」

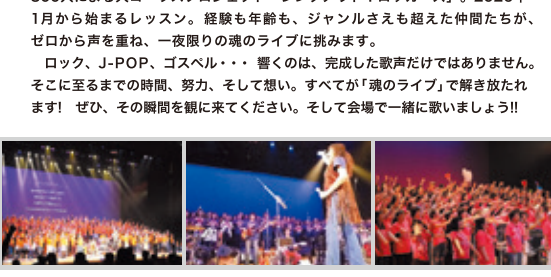
ロック、J-POP、ゴスペルetcを歌う大コーラス隊プロジェクト！

シングアウト！ロッカーズ

～Re:Birth～魂のライブ

音楽が好き。歌うことが好き。そんな想いを胸に燃やした、一般参加者およそ300人による大コーラスプロジェクト「シングアウト！ロッカーズ」。2026年1月から始まるレッスン。経験も年齢も、ジャンルさえも超えた仲間たちが、ゼロから声を重ね、一夜限りの魂のライブに挑みます。

ロック、J-POP、ゴスペル・・・響くのは、完成した歌声だけではなく、そこに至るまでの時間、努力、そして想い。すべてが「魂のライブ」で解き放たれます！ぜひ、その瞬間を観に来てください。そして会場と一緒に歌いましょう!!



【イベント概要】

本 番 バンド演奏による生ライブ！

2026年3月20日（金・祝）

開場/16:00 開演/17:00 終演/19:00（予定）

会場/昌賢学園まえばしホール（前橋市民文化会館）大ホール

2月2日（月）よりチケット販売開始

入場料/全席自由 お一人様 一般 1,000円

※高校生以下の皆様は無料でご入場いただけます。

チケットは必要ありませんので、お気軽に会場へお越しください。

特別番組

2026年3月1日（火）

19:00～20:55 ON AIR

公開収録/1時間55分番組

盛り上げ隊長 & MC
馬場 萌々乃
FM GUNMAのディレクター

●お問合せ/シングアウト！ロッカーズ事務局 TEL:027-234-8000（平日9時～18時）

FEBRUARY / MARCH 2026 Timetable



05

00 Sound Library〜世界にひとつだけの本〜 木村多江
30 REAL SPORTS

06

00 ONE MORNING コージ、吉田明世
6:15 ワンコメ
30 (金)ソニー生命 presents 生きがいてなんだろう RADIO (ソニー生命)
45 (月〜木)あぐりずむ(木)JA全農
55 MY OLYMPIC 高橋尚子(2月)荒川静香(3月)
7:00 MORNING HEADLINE
10 リポビタンD TREND NET (大正製薬)
19 (火)K U M O N 笑顔100点満点♪(公文教育研究会)
20 (月・火・木)ONE MORE NEWS (水)食と農を未来へつなく。(JA全農) (金)JA共済 presents なるほど！交通安全 (JA共済)

07

08

30 WAI WAI Groovin' 内藤聡


09

10

11

00 ディア・フレンズ 坂本美雨
18 (月)辻利 Green Time (辻利) (〜2月)
30 おつまみシラジオ シンドラメン
(片品村観光協会、コーエイ)
55 NEWS (糸井商事)

30 MUSIC TOURIST(再)

30 Busi-Neta! アンカンミンカン

30 第1週 チアガッツ GUNMA! GRUISTARS、ガッツいわせ (K'BIX)
第2週 〜バーニース群馬 FCホワイトスター応援プログラム〜月イチバーニース!
第3週 ハートはエンジン We are Greenwings!! 斎藤良由美G.M、荻川裕昭(群馬銀行、群馬グリーンウィングス、佐田建設)
サイクリスト・ステーション ツアー・オブ・ジャパン 野島裕史

00 Yuming Chord 松任谷由実
(MIRART H ホールディングス)
30 ラジオで群馬を元気に!
第1週「風輪の明日は明日の風が吹く」(びやも、糸井商事、コーエイ)
第2週「ベガサス+eスポ」(糸井商事)
第3週「風輪の群馬の風になりたい」(びやも、糸井商事、コーエイ)
第4週「林家つる子のTalk to」(糸井商事、群馬ナブコ、群馬土地)

12

00 Otona no Radio Alexandria
49 お天気情報(群馬銀行)
55 J A グリーンNAVI (JAグループ群馬)

13

00 デイリーフライヤー 08 ジャパネットたかたラジオショッピング (月・火)大橋俊夫、(水)井門宗之
30 レコレール Shaula (月・火)、鬼頭由芽(水)
55 IMP. のIMPickup IMP

00 148 neo 高橋和実
13:31 NEWS (お葬式のひびき)
33 お天気情報(群馬銀行)

00 リョースケ☆セキの聴いてくれナイカ!?
10 ゾーン①(クンビル)
30 ゾーン②(Honda Cars上毛U-Select前橋南、タクト、アイアール住まいる)
49 お天気情報(群馬銀行)
55 日典ラサのライフシステム プレゼンツ ENDING SONG (ライフシステム)

14

00 レコレール
17 アドインフォーメーション
55 NEWS (糸井商事)

15

00 m a b a n u a の50号より愛を込めて
30 Flip The Records 〜B面でも恋をして!〜
45 FM GUNMA POWER PLAY
50 タウンニュース
55 今週の星占い(田村建設)

00 昭和サウンドマップ
15 First Chord
30 TOKI CHIC RADIO 土岐麻子
55 生活経済トピックス

00 かかあデンバ 田中香、市川まどか
(群馬日産自動車、横田マタニティーホスピタル)

田中香 市川まどか
00 148 neo
30 ザ・キャパテンズの『バラ色☆王国』(サンフ、朝日印刷工業)
55 タウンニュース

00 FRIDAY GOES ON

中山秀征 曙千彩香(あかぎ団)
55 ホリスタッフpresentsホリなお仕事一ク(ホリスタッフ)

16

00 POTLUCK 
揚妻由璃子
50 Volkswagen TREASURES (Volkswagen)

17

コーナー出演 
大友花恋
50 ぐんま情報トッピング(群馬県)
55 スポーツニュース(ぐんま酪農業協同組合)

18

00 news ONE 
コーナー出演 
岡部哲彦 柳原博 揚妻由璃子 黒川南々乃
55 NEWS (群馬トヨタ)
00 A.O.R. ユキ・ラインハート
55 NEWS

18:00 ニュース ヘッドライン (月)ゴダイ、(火)ベスト個別指導学習会、(水)国際ロータリー第2840地区、カザマ技研開発)
05 ニュース プラス (月)ドコモショップ前橋店・ドコモショップ新前橋店、(水)イーケーエレベータ)
10 交通情報と天気予報 (トヨタカローラ群馬)
18 特集 (月)インベモーターズ、(水)栗原医療器械店)
37 ニュースワン アラカルト (月〜水)群馬県信用保証協会)
50 148 neo 提供社
スナガ、群馬日野自動車、群馬県宅建協会、石田屋、ブルミエ、JU 群馬、クスリマルエ、石川商店、SHOGUN BURGER 高崎店、イチクラ、MINI 伊勢崎・MINI 高崎、日本クレール協会群馬支部、ムラカミ、東京市場、トマル、ぐんま東庄、サロンド・ジュン、伊香保グリーン牧場、エキスパート、トヨタカローラ群馬、システムセイコー、島田工業、サントリー

18:09 ニュース
50 148 neo
00 Da-iCE 和田颯のハヤラジ(ベスト個別指導学習会)
30 AI Not So Different

00 ゾーン⑤(キヤピタルワックス、アキアホーム 群馬支店、メガネ・補聴器の板垣、美正、GCC、ワイズコーポレーション)
15 ニュース(住宅110番!)
18 交通情報&天気情報(トヨタカローラ群馬)
32 ゾーン⑥(家員のホンダ、日本中央バス、群馬県事業承継・引継ぎ支援センター、連合群馬)

19

00 A.O.R. ユキ・ラインハート
55 NEWS

20

00 LACCOTOWERのRADIOTOWER (小淵警備保障、高富建設)
30 ハラミちゃんのハラミファン Radio♪
55 NEWS

00 SPITZ 草野マサムネのロック大陸漫遊記
00 イナズマロック レディオ 西川貴教 (エステーク)
30 高橋優のリアラジ

00 Da-iCE 和田颯のハヤラジ(ベスト個別指導学習会)
30 AI Not So Different

00 内田彩の「うちださんのおうちー」(历代書店伊勢崎店・高崎店・前橋店、アニメイト高崎・アニメイトオンライン太田)
15 Do The Shuffle〜 AI音選部〜
30 yamaびラジオ

21

00 クリエイターズ・スタジオ with ボカコレ (月)小林幸子、ドグマ風見 (火)ペイテン尚未、ちえく田 (水)藤井直樹、雪乃イト
55 NEWS

22

00 SCHOOL OF LOCK! こもり校長 アンジー教頭
22:15 1週目 乃木坂 LOCKS! 井上和(乃木坂46)
2週目 NiziU LOCKS! NiziU
3週目 INI LOCKS! 高塚大夢(INI)
4週目 新しい学校のリーダーズ LOCKS! 新しい学校のリーダーズ
22:55 どちらの Cat or Dog
23:00 (月)ANZEN LOCKS! supported by JA共済 (JA共済) (火)マイナビ presents ぼくらのプレイバックデイズ (マイナビ) (水)松田 LOCKS! COUNTDOWN JASRAC supported by JASRAC (JASRAC) (木)SCHOOL OF LOCK 森林部 supported by 王子ホールディングス(王子ホールディングス)
23:08 (月)ミセス LOCKS! Mrs. GREEN APPLE (Amazon Music) (火)Saucy LOCKS! Saucy Dog (水)宮世 LOCKS! 宮世瑠弥 (木)乃木坂 LOCKS! 賀喜遥香(乃木坂46) (フロンポン)、(月)シモハナ物流、竹中工務店、アイ工務店、マイディア)、(火・木)フジクラ)、(木)〈新日本電工〉
55 矢沢永吉 Sweet Rock'n Roll

23

00 WEEKLY ARTIST FILE

24

00 JET STREAM 福山雅治(日本航空)
55 NEWS

01

00 TOKYO SPEAKEASY

02

00 P-CREW

03

00 Memories&Discoveries

04

00 From INI INI (スカーパー!)

00 うちのイブン!

SATURDAY		SUNDAY	
05	00 SING LIKE TALKING 佐藤竹善のアンダンテ	00 PEOPLE	
	30 要のある音楽		
06	00 From Athlete! 萩野公介 高木菜那 ミナルクリス滝沢	00 SUNDAY FLICKERS 春風亭一之輔、汾陽麻衣	
07			
		30 杉浦太陽・村上佳菜子 日曜まなびより (内閣府)	
08		55 健康ラジオ ワンポイント・アドバイス	
		00 LEGENDS	
09	55 NEWS		
	00 「坂崎さんの番組」という番組	00 Sound Library ～世界にひとつだけの本～(再) 木村多江	
10		30 コロコリ遠藤のホホホイサンデー (メモリードグループ)	
	55 JAグリーンNAVIグリーンガイド (JAグループ群馬)		
11	00 SPORTS BEAT supported by TOYOTA 藤木直人 尾崎里紗 (トヨタ)	00 CITY POP MASTERS 村田睦	
	50 コスモ アースコンシャス アクト 未来へのメッセージ (COSMO)	30 YKK AP presents 皆藤愛子の窓 café ～窓辺で café time～ (YKK AP)	
12	55 FM GUNMA POWER PLAY	55 My Style,Camp Life ～自分と向き合うくらし～	
	00 NOA's ASIAN TREND	00 菊池風磨 hoursz (ヤマモリ)	
13	30 丸園音楽堂 丸山桂里奈、前園真聖	30 木村拓哉 Flow (ヨドコウ、三菱UFJ銀行、ECC)	
	55 NEWS (朝日印刷工業)	55 NEWS	
14	00 MUSIC LAUGH MIX	00 津田健次郎 SPEA/KING (FMV、INPEX)	
		30 CHINTAI presents きゃりーぱみゅぱみゅ Chapter #0 ～Touch Your Heart～ (CHINTAI)	
15	55 街ネタばすと	55 NEWS	
	00 JA全農 COUNTDOWN JAPAN 遠山大輔、潮紗理菜 (JA全農)	00 武部聡志のSESSIONS	
16	53 KUMON 笑顔100点満点 大学生リレー (公文教育研究会)	55 FM GUNMA POWER PLAY	
	55 FM GUNMA POWER PLAY	00 山下達郎の楽天カード サンデー・ ソングブック 山下達郎 (楽天カード、エアーイング、文化シヤッター、三菱ガス化学)	
17	00 福山雅治 福のラジオ (キュービー、第一三共ヘルスケア)	00 日本郵便 SUNDAY'S POST 小山薫堂 宇賀なつみ (日本郵便)	
	55 NEWS (糸井商事)	55 NEWS (糸井商事)	
18	00 The Legends with George Williams	00 ルートインホテルズ presents とっておきごだけの旅～ご旅旅～ (ルートインホテルズ)	
	25 日本住宅ローン GO! GO!家族 チョコレートプラネット (日本住宅ローン)	50 FM GUNMA POWER PLAY	
19	30 広瀬すずの「よはくじかん」 (三井不動産、全国信用金庫協会、 中央エレベーター工業)	00 ももいろクローバー Zの ハッピークローバー! TOP10 (日本デザイン)	
	55 交通・天気	55 FM GUNMA POWER PLAY	
20	00 リリー・フランキー「スナックラジオ」 リリー・フランキー (カフワバラ・コーポレーション)		
	最終週(予定) 川島明とビックカメラ 家電の話 川島明(麒麟)(ビックカメラ)		
21	55 ゴルフ大好き宣言	55 NEWS	
	00 Little Glee Monster 「Join Us!」	00 NISSAN あ、安部礼司 ～BEYOND THE AVERAGE～ (NISSAN)	
22	30 いきものがかり吉岡聖恵の うたいろ Radio		
	55 交通・天気 (サロンド・ジョーン)	55 言の葉歳時記	
23	00 すとぶころんの STPRhythm!!	00 ハリセンボンの「かつぼじ気分」	
	30 内田彩の「うちださんの おうち」(再) 内田彩 (万代書店 伊勢崎店・島崎店・前橋店、アニメイト・島崎・ アニメイトイオンモール太田)	30 オズワルドのひげこんぶ	
24	45 トーク&マナーレッスン(再)		
	50 Car Life Up To You (ネットヨタGTGぐんま)	55 NEWS	
25	55 NEWS (GCC)	00 Music Ride Story 山口智充、白宮エリー	
	00 山田五郎と中川翔子の『リミックスZ』	55 清水みさとの、サウナイこ?	
26	30 Jazz Reminiscence 山中千尋	00 有吉弘行の SUNDAY NIGHT DREAMER 有吉弘行	
	55 恋する日本史		
27	00 川谷絵音の約30分我慢して くれませんか		
	30 GENERATIONSの GENE TALK		
28	55 NEWS	55 NEWS	
	00 S.I.N NEXT GENERATION	最終週 21:00～21:55 村上 RADIO 村上春樹 (DNP大日本印刷)	
29	55 NEWS	55 小堺一機のおうち～ CINEMA～	
	00 ドリームハート 茂木健一郎 (聖教新聞)	00 MUSIC TOURIST Ryo'LEFTY'Miyata (cross-dominance)	
30	30 FM EVA 30.0 (Amazon Music、FIELDS、東洋水産)	30 Actors -life & Music-	
	55 NEWS		
31	00 桑田佳祐のやさしい夜遊び (カンコ、サントリー食品インターナショナル)	00 鈴木敏夫のジブリ汗まみれ (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)	
	55 RADIO MUSEUM～聴く、名画	30 SOUL & ROOTS	
32	00 ミッドナイト・ダイバーシティ ～正気の Saturday Night～	55 Good-Track! 井上麻里奈	
	55 IT'S MUSIC	00 S.I.N NEXT GENERATION (再) トニセン	
33	(1週目) ハナコ (2週目) ビスケットブラザーズ (3週目) カミナリ (4週目) ヤマサキセイヤ(キュウソネコカミ) (5週目) スペシャル	55 FM GUNMA POWER PLAY	
	00 週刊音楽論	《放送休止》	
34	00 風とロック		
	30 FAMILY DISCO		
35	00 RADIO NME JAPAN ～NEW MUSICAL EXPRESS JAPAN～	00 武部聡志のSESSIONS(再)	