

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！あつたかパン特集
「インタビュー」スノーボードフリークライドアジアチャンピオン 木下花菜

FEB-MAR
2026

fm gunma 86.3

はじめまして、をきっかけに
2026年、皆様本年もよろしくお願いいたし
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あ、と感じます。
そうだ！この号を初めて手に取ってくださった
皆様へあらためて自己紹介をさせてください。
すべての繋がりは「はじめまして」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。

はじめまして！私はとみこはんというベンネ
ームの渡川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、ベンネームに
「はんこ」の三文字を入れ込みました。

「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「ベルギー猫祭りとチョ
コレートめぐり」(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、
故郷の群馬と繋がつていただけることを、とても嬉しい
く思っています。これからもどうぞよろしくお願
いいたします。

ワークショップやイベントで出会うことがあつ
たら、是非皆様の自己紹介も聞かせてくださいね。
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ましてのパンをみつけたら、
おいしい関係のはじまりです。

とみこはん 拝

パンコロリン

朝7時からオープン、100円台・200円台のものもたくさんあり、優しく甘いふわふわ生地の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。私のお気に入りは、ゴボウサラダをサンドしたもの。もう食べたくなっていました!



前橋市立吉町3-36-18 ☎ 027-234-1333
7:00~19:00ですが売り切れ次第閉店 休 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と目立ち、コーヒーやスープなどとのセットメニュー、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 休 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!もちろん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 休 水・土曜



黒川 萌々乃 アナウンサー

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、病みつきになる美味しさです!

榎原 博 アナウンサー

伊勢崎市除ヶ町10 ☎ 0270-32-1352
8:00~19:00 休 無休



内藤 聰

今年も!
FM GUNMA・つどにわで
「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」「つどにわ」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をお楽しみください。

開催日

5月2日(土)

場所

FM GUNMA・つどにわ

あつたかパン特集

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など、
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のが、
湯気が立つ「あつたかパン」です!
パーソナリティの「推しパン」を紹介します。
今すぐ食べたくなるおすすめのパン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~!

ちちぱん

2025年5月につどにわで開催したFM GUNMAの
イベント「パンマルシェでラジオっとく?」にも出店。
100%手ごねで具材も手作り。天然色素をつかって
いるカラダに優しいパンたちが楽しめます!ボット型や
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!



Bake Sale

ここで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。



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



リョースケ☆セキ



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
パング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ススメです!



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



磯干 彩香

ベ~カリ~ 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!

前橋市文京町3-9-8 ☎ 8:30~15:00 休 日曜・祝日

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 休 月・日曜

FM GUNMA 報道部 スポーツ取材メモ

群馬ダイヤモンドベガサス 新シーズンにむけて

文・榎原 博アナウンサー

第18回

FM GUNMA
アナウンサー
市川まどか

子育てをしていて「買つてよがつた!」と思ったものがいくつもあります。その中の1つが「ストライダ」です!ストライダは、ペダルとフレーク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。我が家も3歳すぎから乗りましたが、慣れてくると結構なスピードがでるので、何度もダッシュして追いかけました。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、家族でよくきましたね。ストライダに乗り慣れていくと何とこうなって、普通の自転車に、あつという間に乗れるようになります。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、なんと乗れるようになつたものです。夫は、息子との自転車練習を楽しみにしていましたが、5分も経たないうちにはスイス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?!

竹内直美さん
勤務店舗名
紀伊國屋書店前橋店
担当コーナー/
ファ・催事

『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

今回のブックジョッキーは

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。理的に考えたい人にとって特に参考になる書籍であり、コーヒーについて学びたい方へぜひ。

方法・原理・健康への影響?等々。

実際に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。

なにか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。

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について参考になる書籍であり、コーヒーについて学びたい方へぜひ。

Book Jockey

第 58 回
『コーヒーの科学「おいしさ」はどこで生まれるのか』

『ウンベルト・D』

監督: ヴィットーリオ・デ・シーカ
出演: カルロ・バティスティ/マリア・ビア・カシリオ/リナ・ジェンナリほか
1952年/イタリア

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(関学大附属/栃木ゴールデンブレーブス) *桐生市出身

ベガサスはチームワークで戦いイメージ。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。

■武藤闇夢 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、泥臭くやついていた。

■堀江晃生 外野手(健大高崎/筑波大学) *前橋市出身

ベ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。

■小野楓優 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

てもらえるように頑張りたい。

■高安一輝 投手(高崎高校/秀明大学)

足を生かしてプレーでリーグ優勝に貢献したい。

■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

中三くらいのときに群馬で高崎駅のద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(埼玉武藏ヒートベース)

*岐阜県出身

ベガサスは投手力が高く、チームワークがいいイ

ため、その自然の中で自分がどんな表現

がりますが、転倒や制御不能な動きは大き

い

一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、主にライアンの難易度・コントロール・流動性・ジャンプ・技術の5つの要素で総合的に評価されます。オリジナルのルート設定(ライアン)とそれを安全かつスマートに滑りきる(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

い

木下さんは前橋市の大胡出身在住です。今年1月に20歳の誕生日を迎ました。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!おめでとうございます!

一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か?

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、そのテクニッ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ので、その自然の中で自分がどんな表現をするのがどうぞじます。

木下さんは前橋市の大胡出身在住です。今年1月に20歳の誕生日を迎ました。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!おめでとうございます!

「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

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、その変でもやはり谷川岳は何か特別なものを感じます。

私は谷川岳がすごく好きです。谷川岳が

いため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?」

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、その変

でもやはり谷川岳は何か特別なものを感じます。

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、その変

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。FISフリーライドワールドチャンピオンシップとして、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月スベインの隣にあるアンドラ共和国という場所で行われます。スキーメン、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位となつたので、出場権を獲得しました。スノーボード女子は10人での戦いとなりります。

一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。FISフリーライドワールドチャンピオンシップで、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月スベインの隣にあるアンドラ共和国という場所で行われます。スキーメン、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位となつたので、出場権を獲得しました。スノーボード女子は10人での戦いとなりります。

一世界トップレベルの選手が集う大会、そして日本勢でたつた5人の出場ですね。意気込みはいかがですか?」

今は緊張しています。でも、今までやつ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頑張つてこよつと思います。

一世界トップレベルの選手が集う大会、そして日本勢でたつた5人の出場ですね。意気込みはいかがですか?」

今は緊張しています。でも、今までやつ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頑張つてこよつと思います。

INTERVIEW

「好き」という気持ちが一発勝負に勝つコツです。」

▲ 2025年12月 tsulunos fmに生出演!

まちかどレポーター MACHIKADO REPORTERS

協力: 詳しくはWEBをチェック! → www.gunlabo.net

ぬくぬくゆったりバスタイム

2月6日はお風呂(26)の日!ということで、群馬県内のオススメ日帰り温泉施設をご紹介します。一人で行くもよし、誰かと行くもよし・・・サウナや岩盤浴、お食事など1日中楽しめて、疲れも癒せる魅力スポットが満載です。

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つ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見つめた。街角には人の恥み、喜び悲しみがあふれ、真実が息づく。実に、観客たちが立ち尽くす姿を見つては、艶つくる貞淑が自分だけのものではないことを再確認し、いま生き抜く力を得ていたのかかもしれない。

巨匠D・シーカによって描かれた『ウンベルト・D』は、1950年代に入つてからのこの年金生活者たちによる年金額引き上げのデモ行進のシーンから始まる。彼らはショブレーブル兵に街を練り歩くが、それは警察によってやすく散らされてしまう。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。彼らの叫びはさほど市民にも受け入れられないよう見えた。部屋に帰れば無慈悲な家との諍(いさか)があり、街に出ればかつての知人から冷ややかな態度を示される。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が、か細くも、彼の生きる希望を失ないだ。

凡例 ①...住所 ②...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。

[5]

[4]

FEBRUARY / MARCH 2026 Timetable

fm gunma 86.3

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
05 00 Sound Library～世界にひとつだけの本～ 木村多江	00 Memories & Discoveries 早見沙織 4,5時台(火～木) / 関口舞 3時台(火～金) & 4,5時台(金)				00 SING LIKE TALKING 佐藤竹善のアンダンテ	00 PEOPLE
06 30 REAL SPORTS					30 要のある音楽	00 SUNDAY FLICKERS 春風亭一之輔、汾陽麻衣
07 00 ONE MORNING ヨージ 吉田明世 6:15 フンコメ 30 (金) ソニー生命 presents 生きがいってなんだろう RADIO (ソニー生命) 45 (月～木) あぐりすむ(木) JA全農 55 MY OLYMPIC 高橋尚子(2月) 荒川静香(3月) 7:00 MORNING HEADLINE 10 リボビタンD TREND NET (大正製薬) 19 (火) KUMON 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ぐ。JA全農 (金) JA共済 presents なるほど! 交通安全 (JA共済)				30 杉浦太陽・村上佳菜子 日曜まなびより (内閣府) 55 健康ラジオ ワンポイント・アドバイス 00 LEGENDS		
08 30 WAI WAI Groovin' 内藤聰 	7:34 ((月) 富士ジーウイ商事、(火) 群馬日産自動車、(水) ファイブズホーム、(木) 山本総合法律事務所、(金) ネットヨタ群馬) NEWS 40 TOYOTA WG TODAY (群馬県トヨタグループ各社) 8:00 WG HEADLINE (群馬トヨペット、(月) FIT365 前橋荒牧 前橋朝日 伊勢崎、(火) 三洋商事、(水・木) アートパーク高崎東、(金) パーネデリシア) 05 (サン) ヴィーテックス、群馬日産自動車、(月・水・金) 鈴木モバイル、(火・木) 赤松園、ジャパン関東) ミミモン TRAFFIC&WEATHER 今日の運だめし 25 (サン) ギョウシタツ、サンショウウツク、群馬三菱自動車販売、ペイシア、(月・金) 家具のホンダ、(月) コープぐんま、(火・水・木) ヤマダホームズ、(木) うどんとカツサンドのお店 しげ、(金) 赤尾商事、ウェンディーズ・ファーストキッチン 高崎店) 45 NEWS TRAFFIC&WEATHER WG WATCH 57 MUSIC CONNECT (ヤエト) (月～木) WG PREF (群馬県) (金) FM GUNMA POWER PLAY 9:00 NEWS ((月) ニクトモシビ、(木) イケーエレベータ、(金) カナイ石油) 18 TRAFFIC&WEATHER ((月) メガオ・補聴器の板垣、(火・木) 富士住建、(水) 東京ガス 群馬支社) 20 ((月) 天工ハウジング、株名駿農業協同組合連合会、(火) ピツツエアペスカ、リオネットグレーブ (水) 下仁田ミート、群馬県事業承継・引継ぎ支援センター、(木) あすかホール、(金) ココリバ、ぐんま東庄、ぐんたね) 28 国土交通省工事規制情報 (国土交通省高崎河川国道事務所) ((～2/27) 33 (最終金) まえしハニーフロジェクト (朝日印刷工業) 38 H! 心呼吸 ((月) コンクスハウジング、(火) 貝沢設備工業、(水) 拓殖商会、(木) 群馬美建) 54 (月) ガンバリ VOICE! (ネットヨタ群馬) (火) Wedding Time (水) GUN★ MADONNA (株式会社トヨガ) (木) トーク&マナーレッスン(9:55) 9:55 (金) 匠のたまご Season2 (東日本電気エンジニアリング)			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 30 ココリコ遠藤のホホホイサンデー (メモリードグループ)	
09 	10:00 (火) WAI WAI サスパ! (群馬銀行) 15 TRAFFIC&WEATHER ((月) 須田工業、(火) ヤマダデンキ、(木) 田中鉄工、(金) グンエイ) 18 ((月) 群馬県にら組合、(木) 丸二仏壇、Honda Cars 上毛 U-Select 前橋南、(金) 高崎松風園、オルビス) 年中夢中で若宮中 (火) 中継コーナー 33 ミミモン ((月) DYプラン、(火) シヤマ、(水) 石田屋、(木) フジセイコー、(金) アヅマ補聴器センター)			00 Yuming Chord 松任谷由実 (MIRARTH ホールディングス)	00 CITY POP MASTERS 村田睦	
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 MUSIC TOURIST (再) 30 Busi-Neta! アンカンミンカン	30 第1週 チアガツツ GUNMA! GRUUSTARS、ガツツウ(カ) (K'BiX) 2週～バニーズ群馬FCホワイトスター応援プログラム～月イチバニーズ! 野田未美監修、黒川勝利 (あすなろループ) 3週 ハートパンジー We are Greenwings! 斎藤真由美GM、笛川裕昭 (群馬銀行、群馬グリーンイグジ、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	30 ラジオで群馬を元気に! 1週「風輪の明日は明日の風が吹く」(ひやも・糸井商事、コーエイ) 2週「ハガサ+eスボ」(糸井商事) 3週「風輪の群馬の風になりたい」(ひやも・糸井商事、コーエイ) 4週「林檎の群馬のTalk to」(糸井商事、群馬ナブコ、群馬土地)	55 NEWS 朝日印刷工業 00 MUSIC LAUGH MIX	30 YKK presents 皆藤愛子の窓café ～窓辺でcafé time～ (YKK AP) 55 FM GUNMA POWER PLAY 55 My Style,Camp Life ～自分と向き合うくらし～	
12 00 Otona no Radio Alexandria	49 お天気情報 (群馬銀行) 55 JAグリーン NAVI (JAグループ群馬)	00 第1週 tsulonus fm 市川まだか (藤田エジンガリック、冬木工業、群馬県事業承継・引継ぎ支援センター) Good VibeSOUP 30 Aokiモーターステーション 青木宣篤、小島嵩弘 (ブリヂストン、オップスパーク、ナセオート)	00 リョースケ☆セキの聴いてくれナイカ!? 10 ゾーン① (グンビル) 30 ゾーン② (Honda Cars 上毛 U-Select 前橋タク、アイール住まい) 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)	55 NEWS 00 MUSIC LAUGH MIX	30 CHINTAI presents きやりーぱみゅぱみゅ Chapter #0 ～Touch Your Heart～ (CHINTAI)	
13 00 ディーラフライヤー 08 ジャバ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)	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)	00 148 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)	55 NEWS 00 MUSIC LAUGH MIX	55 NEWS 00 JA全農 COUNTDOWN JAPAN 逃山大輔、潮紗理菜 (JA全農) 53 KUMON 笑顔100点満点 大学生リレー (公文教育研究会)	
14 00 レコレール 17 アンドンフォーメーション		26 NEWS (コーエイ)	00 FRIDAY GOES ON	55 FM GUNMA POWER PLAY	55 FM GUNMA POWER PLAY	
15 55 NEWS (糸井商事) 00 mabanuaの50号より 愛を込めて	00 昭和サウンドマップ 15 First Chord	00 かかあテンバ 田中香、市川まだか (群馬日産自動車、横田マタニティー ホスピタリ)	00 148 neo 中山秀征 30 ザ・キャブテンズの『バラ色☆王国』 (サンフ、朝日印刷工業)	00 FRIDAY GOES ON 中山秀征 磯干彩香 (あかぎ園)	00 福山雅治 福のラジオ (キコービー、第一三共ヘルスケア) 55 NEWS (糸井商事) 00 The Legends with George Williams 25 日本住宅ローン GO! GO!家族 チョコレートネット (日本住宅ローン)	
16 00 POTLUCK 55 今週の星占い (田村建設)	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 生活経済トピックス 16:09 トライフルク & ウェザー (月) 須田工業、中尾将國 21 ((月) 登利平、(火) 四葉賀不動産、(水) 丸二仏壇) 38 (月) 柴崎大海の学びのトピカ (うすい学園) (火) エコライフカフェ (ヒノキヤグループ)	55 タウンニュース 00 148 neo 00 148 neo	55 FM GUNMA POWER PLAY 00 中山秀征の夕焼けウォンチュー! 08 ゾーン① (みなかみ町観光協会、群馬県化工業、こんちゃんやパーク、ぐんね、中央冷蔵ギルバー VOIST、古月店) 20 交通情報 & 天気予報 (アイール住まいの、並木) 35 ゾーン② (ブリヂストン、ピッヂエリアベスカ、う玉屋、Honda Cars 上毛 U-Select 前橋南、星野物産、たんぱらスキーパーク)	55 NEWS (糸井商事) 00 FM GUNMA POWER PLAY 55 NEWS (糸井商事) 00 日本郵便 SUNDAY'S POST 小山薫堂、宇賀なつみ (日本郵便)	
17 50 Volkswagen TREASURES (Volkswagen)	17:05 ニュース トライフルク & ウェザー (月) サロン・ド・ジュン、(水) ぐんま共済 12 (月) 大友花恋 flower pot (火) ユニラジ「共和産業」 (水) 高校タイムズ (新島学園短期大学) 26 今日のひとしな (水) サロン・ド・ジュン 小林建設 34 トライフルク & ウェザー	17:26 トライフルク	55 FM GUNMA POWER PLAY 00 ゾーン③ (スーパーセンターフィール、極濃湯麺 フタツ、Re ブレイズ高崎、三洋商事、アース、車のせいかい) 17 (第1・3週) ラジオデンタルヘルス通信 (群馬県歯科医師会)	55 FM GUNMA POWER PLAY 00 中山秀征の夕焼けウォンチュー! 08 ゾーン① (みなかみ町観光協会、群馬県化工業、こんちゃんやパーク、ぐんね、中央冷蔵ギルバー VOIST、古月店) 20 交通情報 & 天気予報 (アイール住まいの、並木) 35 ゾーン② (ブリヂストン、ピッヂエリアベスカ、う玉屋、Honda Cars 上毛 U-Select 前橋南、星野物産、たんぱらスキーパーク)	55 NEWS (糸井商事) 00 FM GUNMA POWER PLAY 55 NEWS (糸井商事) 00 Little Glee Monster Join Us! 30 いきものがかり吉岡聖恵のうたいろ Radio 55 交通・天気 (サン・ド・ジュン) 00 すとぶりころんのSTPRhythm!!	
18 00 news ONE 00 NEWS (群馬トヨタ)	18:00 02 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) 国際ローラリー第2840地区、カザマ技研開発) 05 ニュース プラス ((月) ドコモショッピング前橋店・ドコモショッピング新前橋店、(水) イケーエレベータ) 10 交通情報と天気予報 (トヨタカローラ群馬) 18 特集 ((月) イソバモータース、(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)	18:09 ニュース 148 neo 提供社	00 148 neo 18:09 ニュース スナガ、群馬日産自動車、群馬県宅建協会、石田屋、ブリミー、JU群馬、クスリカムラ、石川商店、SHOGUN BURGER 高崎店、イチカラ、MINI 伊勢崎・MINI 高崎、日本クーレー協会群馬支店、ムラカミ、東京市場、トマム、ぐんま東庄、サンボン・ド・ジン、伊香保グリーン牧場、エキスパート、トヨタカローラ群馬、システムセイゴ、島田工業、サンティー	00 ゾーン⑤ (キャジルウツ、アキュラーム 群馬店、メガネ、補聴器の板垣、糸井商事、GCC、ワイスコーポレーション) 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 (家具のホンダ、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)	55 NEWS (糸井商事) 00 内田彩の「うちださんのおうち～」(再) 内田彩 (万代店舗 伊勢崎店・高崎店・前橋店、アニメイト高崎・アニメイトイオンモール太田) 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 (GCC) 00 山田五郎と中川翔子の『ミックスZ』 山中千尋 30 Jazz Reminiscence 山中千尋 55 恋する日本史 山川穂香 00 川谷絵音の約30分我慢してくれませんか 30 GENERATIONSのGENE TALK 最終週 放送番組審議会報告	
19 55 NEWS	00 A.O.R ユキ・ライナート	00 148 neo	00 アーティスト・プロデュース スーパーエディション	55 NEWS 00 Music Ride Story 山口智充、白宮エリー		
20 00 LACOTOWERのRADIOTOWER 小淵警備保障、高富建設	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 (エスティー)	00 Da-ICE 和田颯のハヤラジ (ベスト個別指導学習会)	55 NEWS (糸井商事) 00 小山五郎と中川翔子の『ミックスZ』 山中千尋 30 Jazz Reminiscence 山中千尋 55 恋する日本史 山川穂香 00 川谷絵音の約30分我慢してくれませんか 30 GENERATIONSのGENE TALK 最終週 放送番組審議会報告		
21 55 NEWS	00 ハラミちゃんのハラミファソ Radio♪	00 NCT 127 ユウタのYUTA at Home YUTA (NCT127)	00 Laid-Back radio Aimer 30 HORIKENのサイクリングライブ HORIKEN (タルヤ建設、コーエイ)	55 NEWS 00 S.I.N NEXT GENERATION		
22 00 クリエイターズ・スタジオ with ポカコレ (月) 小林幸子、ドグマ風見 (火) ペイント尚未、ちえく田 (水) 藤井直樹、雪乃イト	22:15 1週目 木坂LOCKS! 井上和 (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 どっちの Cat or Dog	00 NCT 127 ユウタのYUTA at Home YUTA (NCT127)	00 クリープハイプ 尾崎世界観 声にしがみついで	55 NEWS 00 小堀一機のおうちで～CINEMA～		
23 55 NEWS	00 SCHOOL OF LOCK!	00 148 neo	00 SCHOOL OF LOCK! FRIDAY 学校運営戦略会議 07 応援部宣言メイト! supported by カロリーメイト (カロリーメイト) 30 ピーバー LOCKS! SUPER BEAVER 55 匠のたまご Season2 (再) (東日本電気エンジニアリング)	55 NEWS 00 DRAMA MUSEUM～聴く、名画 ミッドナイト・ダイバーシティ～正気の Saturday Night～		
24 55 NEWS	00 JET STREAM 福山雅治 (日本航空)	00 148 neo	00 WEEKLY ARTIST FILE	55 NEWS 00 GOOD TRACK! 井上麻里奈 00 S.I.N NEXT GENERATION (再)		
01 55 NEWS	00 TOKYO SPEAKEASY	00 From INI INI (スカパー!)	00 ウチラのイブン!	55 NEWS 00 SOUL & ROOTS		
02 00 P-CREW	00 Memories&Discoveries	00 From INI INI (スカパー!)	00 ウチラのイブン!	55 NEWS 00 GOOD TRACK! 井上麻里奈 00 S.I.N NEXT GENERATION (再)		
03 55 NEWS		00 From INI INI (スカパー!)	00 ウチラのイブン!	55 NEWS 00 RADIO NME JAPAN ~ NEW MUSICAL EXPRESS JAPAN ~		
04 55 NEWS		00 From INI INI (スカパー!)	00 ウチラのイブン!	55 NEWS 00 武部聰志のSESSIONS (再)		