

STAY TUNED!

【ステイチューン!】

CULTURE / ENTERTAINMENT / MUSIC / SPORTS / PEOPLE / INFORMATION

ISSUE 67 APRIL / MAY 2026

小さなことから始めてみよう



「特集」 気持ちを新たに FM GUNMA の新番組
「インタビュー」 音楽ライター 北爪啓之

大きい私の小さな思い出

私は小学校の頃、ぐんぐん体格がよくなくなってしまい、小6で162センチだった。中学の制服の採寸することになり、周りの皆は「成長期が来ることを見込んだ制服のサイズ」が注文表に書かれていたのだが、私の寸法表には「180」と書いてあったのを覚えている。

さすがに、もう背は伸びないのでは?と想像していたので、母に「180センチにはならないと思うから、先生に頼んで制服のサイズをもう少し小さくしてほしい」と伝えた。結局中学はジャージ登校で制服を着ることがなく、分かりやすい成長期もなく、背は5センチほど伸びて身長は止まり、今度は横に増えていった。

前へならえ、の腰に手を当てる、あのポーズ。私はあれを一度やってみたかった。あのポーズをやるのは背が小さい子だったから、密かに憧れていたのだ。

私も、小さくて可愛い何かが欲しい。私が持っている【小さいもの】は何かといえば: 気が小さいところ、実は思ったより足が小さいことくらいか。

もしかしたら、私自身が小さくて可愛いものを装備していないからこそ、自分が描くイラストのモチーフが小さくて健気な感じのキャラクターが多いのかもしれない。

そういえば、最近小さな子猫のスタンプを作っている。

そんなこんなで、ボタンや貝殻、小石など、出先で可愛くて小さなものと出会うと、毎度グッと心をひかれて連れて帰ってくる日が何年も続いている。

今回のイラストは、「Tiny」という言葉を聞いて、おしゃべり好きな指人形を彫りたくなりました。春は出会いの季節。新しい世界で、いい仲間と出会うといいな、という気持ちを込めて彫りました。新生活、素敵な出会いがありますように。

とみこはん

APR - MAY
2026





月・火・水 18:00 - 18:55
出演 揚妻由璃子
コーナー出演 岡部哲彦、榊原博、黒川萌々乃ほか

「news ONE」

夕方ひととき、群馬の“今”を丁寧にお届け。

今日日の全国・群馬県内のニュース、県内の気になる話題を取材した特集、さまざまな分野で活躍する人へのインタビューなど、コンパクトにお届けする、夕方の情報番組です。

揚妻 由璃子 アナウンサー 一言メッセージ

再び「news ONE」を担当させて頂くことになりました。番組では、今までと変わらず、FM GUNMAの取材陣で県内の様々な話題を取材して、丁寧にお伝えしていきます。

おつまみシクラジオ

毎週月曜 11:30 - 11:55 シクラメン

聴けば聴くほど味が出る「スルメサウンド」をテーマにストレートな歌詞と心のど真ん中に届くメロディーを歌う3人組ポップグループシクラメンです!



AnnaのAncore!!

毎週火曜 15:00 - 15:30

ただいま!高崎市出身のシンガーソングライターAnnaがお届けする「AnnaのAncore!!」おしゃべり大好きAnnaが、みんなに話したいこと、伝えたいことをたっぷりお届けしちゃいます!



ザ・キャプテンズの『バラ色☆王国』

毎週木曜 15:30 - 15:55

「愛ゆえに!」が聞こえてきたら、貴方の心をバラ色に染める時間!僕、バラから生まれたバラ王子・偉彦と、それに翻弄されるテッド大臣。僕らの掛け合いと絶妙なハーモニーは必聴!番組の目玉はなぜか古いコーナー!聴いてね...そう、すべては愛ゆえに!



風輪の明日は明日の風が吹く

毎週金曜 11:30 - 11:55 風輪

平均身長185センチの二人組歌謡グループ「風輪」です。なんと週1番組に昇格!みなさまの心に風の輪を作ります。二人のきこなくも温かいトークの掛け合い、ぜひ毎週泣き笑ってください!!



mabanuaの50号より愛をこめて

毎週月曜 15:00 - 15:30
毎週木曜 21:00 - 21:30 (再放送)

mabanua
50号に愛を込めて毎週放送しています。普段あまり聴けない曲や音楽の内幕、裏話などそれだけにとどまらずいろいろな事を喋っています。ぜひ聴いてみてください!



アンカンミンカンのBusi-Neta!

毎週水曜 11:30 - 11:55

群馬県住みず芸人のアンカンミンカンがビジネス情報を結構おもしろおかしくお伝えしています!誰も気づいていないと思いますが、おそらくFM GUNMAの最長寿番組だと思います!小舟に乗ってどこまでも漕ぎ続けてまいりますので、ぜひ今後ともよろしくお願いたします!



Da-iCE 和田颯のハヤラジ

毎週木曜 20:00 - 20:30

Da-iCE 和田颯
ハヤラジ開始から9年、今では自宅で収録するようになり、より僕の素が感じられる番組になっていると思います。最近は古着トーク多めですが、ラフな番組ですので良かったら聴いてください!



内田彩の「うちださんのおうち」

毎週金曜 20:00 - 20:15
毎週土曜 18:30 - 18:45 (再放送)

内田彩
群馬県出身のわたしが、自分の家にいるかのような気持ちでのんびりお話ししています。番組も12年目に突入しました。群馬のおいしいおやつを食べたり、ぐんまちゃんに対する愛を語ったり、声優として出演作品を語ったり...ラジオの前のあなたも、ぜひ、うちださんのおうちに遊びに来たような雰囲気を楽しんでください!



LACCO TOWERのRADIO TOWER

毎週月曜 20:00 - 20:30

LACCO TOWER
LACCO TOWERがお届けする、喋って笑ってときどき胸アツなトーク番組!制作秘話やライブの裏話まで、ここでしか聞けない話が盛りだくさん。ありのままの空気感をお届けします。ぜひ気軽にお楽しみください!



Aoki モーターステーション

毎週木曜 12:30 - 12:55

青木宣篤/小島嵩弘
国内外の2輪4輪レースを分かりやすくお届け。たまに深掘りしてマニアックに。知らない世界に聞き耳立てれば、心のプラグに火が灯るかも...頂いたメールに全力でお答えしていきます。採用の方には、貼るだけで最高出力が0.5馬力アップするとの噂の番組ステッカーを強引に進呈中!



HORIKENのサイクリングライブ

毎週木曜 21:30 - 21:55 HORIKEN

HORIKEN
リスナーの皆さんこんにちは。サイクリングライブを担当していますHORIKENです。毎回懐かしい曲やスタジオ弾き語りライブなどお送りしています。皆さんの聴きたい曲のリクエストお待ちしております。毎週木曜21:30よろしくです。



ココリコ遠藤のホホホイサンデー

毎週日曜 9:30 - 10:30

遠藤章造(ココリコ)
ココリコ遠藤です。妻が群馬県伊勢崎市出身で、今も暇があれば家族で群馬県に帰省しています。将来、遠藤家が群馬に移住する為に、しっかりと群馬県に根付く放送をしていきたいと思っております!ミスター群馬の中山秀征さんに追いつき追い越せをテーマに、これからも頑張りますので、未永くご愛聴よろしくお願いいたします!



月・火・水 16:00 - 16:44
17:00 - 17:50
出演 黒川萌々乃
コーナー出演 市川まどか

新番組「tiny tiny」

FM GUNMA「tiny tiny (タイニー・タイニー)」は、日常の“小さな好き”を少しずつ増やしていく番組。群馬の気になる場所や人との出会いをきっかけに、趣味や興味を広げ、新しい場所へ踏み出す“tinyな一歩”を応援。何気ない毎日が、ちょっと楽しくなる時間をお届けします。



黒川 萌々乃 アナウンサー

出身 北海道札幌市
生年月日 2001年6月18日(24歳)
好き お酒、舞茸の天ぷら、緑色のもの、お笑い鑑賞、スポーツ観戦、THE BLUE HEARTS



気持ちを新たに

一言メッセージ

平日は自炊、週末はよく1人飲みをしているので、おつまみとお酒に関するコーナー「tinyバル」でそんな普段の姿をお聴かせできたらと思います。もちろん今も群馬が大好きですが!もっと好きになるような群馬の“小さな魅力”をリスナーの皆さんと一緒に見つけていきます!よろしくお願いたします。

コーナー「pop in tiny」17:12頃~オンエア!

月曜日

1週目

高崎フィルム・コミッション
山藤 堅志(やまふじけんじ)さん

2週目

くらぶちこども天文台
武井 亜里沙(たけいありさ)さん

水曜日

1週目

tinyバル

架空の「tinyバル」を舞台に、常連客の黒川アナがゲストとおつまみについてトークするコーナー

2週目

本屋「水紋」
小澤 亮太(おざわりょうた)さん

1993年前橋市生まれ。前橋高校から法政大学へ進学。大学卒業後は出版取次会社に就職し、主に書店営業に従事。2024年2月に退職し、前橋市中心市街地地域おこし協力隊として活動。2025年7月に「本屋 水紋」を前橋市中央通り商店街に開店。



火曜日 火曜日は「音楽」にフォーカス!

1週目

群馬のアーティスト紹介!

2週目

DJ DUB LOVE X(ダブ・ラブ・エックス)さん

3週目

音楽ライター
北爪 啓之(きたづめひろし)さん

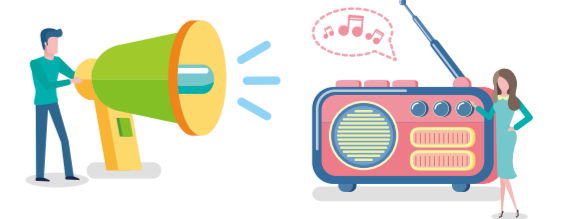
1972年前橋市生まれ。タワーレコード新宿~渋谷店の洋楽バイヤーを21年間務めたのち、現在は音楽ライターとしてラジオ、Web媒体を中心に活動。



大友花恋の tiny talk

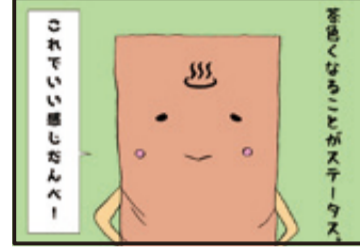
毎週月曜 17:26頃~

群馬県出身の女優 大友花恋さんによるコーナーも引き続きオンエア!トーク内容を少しリニューアル。黒川アナとのかけあいでお送りしていきます。





Vol.60 「ステータス」



アンカンミンカン川島 X フォロワー募集!

FM GUNMA STAY TUNED! [ステイチューン!] ISSUE 67

APRIL / MAY 2026

発行: 株式会社 エフエム群馬 電話: 371-8533

表紙: 消しゴム版画&コラム: とみこはん

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"

9 ビズコミュ・マスター講座 第2・第4土曜 16:00 ~ 17:30

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、面接試験にそなえないと言っている皆さんのために「アナウンス講座」を開講しています。

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がある...、専門性も大事だけれどまずは入り口から学びたい...という方々にオススメです。

- ▶ 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!

9 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です。

9 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。

9 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回全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。

新講座 ビズコミュ・マスター講座 Business Communication Master

トーク&ナレーション講座 Talk & Narration

アナウンス講座 木曜コース Business Communication Master

朗読講座 Read Aloud

POWER PLAY FM GUNMA 3~4月のパワープレイ!

March 2026 3月

Elmiene 「Reclusive」 イギリス、オクスフォード出身、スーダン系24歳シンガーソングライター

ミスフィットブラネット「気まぐれジャーニー」 Ovall、米津玄師、KIRINJI などのサポートでも知られる別所和洋が編曲

G-Selection March 2026

「月の見える町」 工藤さくら 1995年生まれ。群馬県出身の宅録音楽家

「anthem」 Leilani popoq 上條 渉のソロプロジェクト

April 2026 4月

ジレット・ジョンソン「Good At Lying (ft. Langhorne Slim)」 アメリカナッシュビルを拠点に活動するシンガー・ソングライター

gb「ゼロカラ」 gb (ジービー) は、ソウルミュージック界のレジェンド Kool & The Gang のオリジナルメンバー

G-Selection April 2026

「euphoria」 The Gentle Flower. 沼田発の4人組ロックバンド The Gentle Flower

「終わりが手招きしている」 HoSoVoSo 三重出身、高崎在住のシンガーソングライター

2026 明治安田生命 J2リーグ ザスパ群馬 (4~5月) THE SPA GUNMA

PROGRAM

RENEWAL PROGRAM 毎週 | 月 | 16:44 - 16:50

「柴崎大海の学びのトビラ」

出演: 柴崎大海、市川まどか 提供: うすい学園 うすい学園 副代表 柴崎大海先生が、教育に関するさまざまなテーマでトーク



NEW PROGRAM 毎週 | 火 | 11:30 - 11:55

「行け湯け! 国スポ・全スポ」

出演: 内藤聡 提供: 湯けむり国スポ・全スポぐんま 群馬県準備委員会 2029年に群馬県で開催される、第83回国民スポーツ大会



RENEWAL PROGRAM 毎週 | 火 | 16:44 - 16:50

「エコライフカフェ」

出演: 片亀光、篠崎峰二子 提供: ヒノキヤグループ 環境カウンセラーの片亀光さんと、食空間コーディネーターの篠崎峰二子さんが、暮らしに役立つエコライフ術と、暮らしを素敵に彩るライフアップ術を、楽しくコンパクトに紹介していきます。



NEW PROGRAM 毎月 | 第3木 | 12:00 - 12:30

「THESPA fan talk」

出演: ザスパ群馬 選手、携妻由璃子ほか 選手へのインタビューを通して、ザスパの魅力、試合の見所などをお届け!



FM GUNMA 公式 Instagram 開設のお知らせ

この度、FM GUNMAでは公式 Instagram アカウントを開設しました! 番組の最新情報やスタジオの様子、イベントの振り返りなど、放送ではお伝えしきれない内容などを発信していきます!

4月18日(土) - 19日(日) | 14:05 - 14:35

公開収録 「LACCO TOWERのRADIO TOWER~I ROCKS 編」

出演: LACCO TOWER、I ROCKS 出演アーティスト 提供: 小淵警備保障・高富建設 放送: 4月27日(月)、5月4日(月・祝)、5月11日(月)、5月18日(月) 20:00 ~ 20:30

メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎で開催される LACCO TOWER 主催フェス「I ROCKS 2026」の会場で、公開収録を実施!



5月2日 | 土 | 10:00 - 15:00

「ラジオがきこえるパンマルシェ」

会場: FM GUNMA・つどにわ FM GUNMA がお届けするパンマルシェイベント! 県内各地のオスメンパン屋さん12店舗が出演します。

● 出店パン屋さん 12店舗 ちちばん / ぼんや やまの如く / OKOME CLUB / PLANTS BAKERY / 米粉と生米の工房こめこち / スリジェ / こーぼ屋 122g / まゆパン工房 / lma / サンドイッチスタンドリなし / はるばん / エブリパン

● キッチンカー 4店舗 韓国カフェ BELL / CORE NATURAL / スープとジュースの店 chill / モーモーパラダイス

● ワークショップ・体験 ・しのめ信用金庫前橋営業部 チェキブース つどにわでの思い出をチェキに!

・お客様向け「アナウンサー体験」 生放送スタジオに向かって声を出してみませんか? FM GUNMA アナウンサー陣がやさしくサポート!

・場内スタンプラリー 会場内5カ所のスタンプを集めて受付にお持ち頂いた方へオリジナル「パンマルシェステッカー」をプレゼント!

詳しくは FM GUNMA 公式 Instagram をチェック!



5月30日(土) - 31日(日)

148neo presents BAKACAMP Thank you! SOLD OUT

会場: 野反湖キャンプ場 特番 OA: 6月14日(日) 19:00 ~ 19:55 148neo presents 「BAKACAMP」, 中之条町にある標高1500mの野反湖キャンプ場を貸し切り、アミーゴ達と過ごす、完全148プロデュースの「大人の林間学校!」 = 「BAKACAMP」.



