

STAY TUNED!

【ステイチューン!】

CULTURE / ENTERTAINMENT / MUSIC / SPORTS / PEOPLE / INFORMATION

ISSUE 68 JUNE / JULY 2026

ピリツとスパイシーな夏。



「特集」食べて発汗!夏バテ解消!スパイスカレー
「インタビュー」ほぼ日代表 糸井重里

カレー・ノスタルジア

今回の特集がカレーと聞いて、自分の家のカレー以外のカレーを初めて食べた時の話を書こうと思います。

小学生の頃、急に「家族の外食でカレーを食べに行く」という話になり、子供心に「家で食べられるメニューをわざわざ外に食べに行くとは...?」と思いつつ親の車に乗り込んだ。

レストランに到着し、象のデザインに囲まれてきたのは私が知っているカレーではなかった。銀の小皿によそわれたのは、三種のカレーらしきもの。黄色いライス。そして、でっかくて熱々のパンみtainな食べ物。

「これは、ナンといって、ちぎってカレーにつけて食べるんだよ」と説明された。ところどころがぶつくり膨らんで、焦げたところがおかしいこの食べ物に、私も姉弟も夢中になった。

「ナンは、窯の側面にくっつけて焼くんだって」という説明にも興奮した。想像しても訳がわからない!けど、面白くておいしい食べ物、ナン。その後、我が家では

「こないだ食べた食べ物、なんなんだっけ?」「ナンだよ」

という問答が流行った。

ちなみに「あのジュースはラッシューらしい!」「ごめんなチャイ」というのも副産物である。

初めてのものを食べる思い出は子供の頃の記憶が何故か鮮やか。よくよく思い出したけど、群馬で食べた外食のカレーの思い出は、この唯一かもしれない。今号のカレー特集を読んで、群馬のカレーの思い出を作りたいと密かに思っている。

表紙イラストは、いろいろなおすすりめカレーを食べたいはらへこちゃん。よく見ると、口元にカレーがついています。夏に向かって暑い日が続きますが、カレーパワーで元気に過ごしましょう。

とみこはん 拝

JUN - JUL
2026



アナウンサー8名の 我が家のカレー

電気圧力鍋で作るカレー、最高です！
具材と水を入れて6分にセット→浮き
圧力弁が下がったらルーを入れて放置
で完了。全工程2時間かかりますが、
ほったらかし調理なのでとても楽
チンです。大きめのお肉もホロホロ
で美味しい！



市川 まどか アナウンサー

黒川家のカレー担当は父でした。その
中でもお気に入りにはキーマカレーとス
ープカレー！キーマカレーには隠し味に味
噌を入れていたような…でも何度作っ
ても同じ味にならないんですよ>>>
そして札幌出身の私はスープカレーが
大好物。

素揚げした大きなお野菜がゴロゴロと
のっているスープカレーは見るだけで幸
せな気持ちになります。茄子、オクラ、
チキン、蓮根、人参…具がたっぷり
で贅沢ですよ♡



黒川 萌々乃 アナウンサー

隠し味にとことんこだわります！！
ハチミツやリンゴ、チョコレート、ウスター
ソースなど、その時々でいろいろ試しな
がら味に深みを出すのが好きです。最近
チャレンジしたのはインスタントコーヒ
ーです。火を止めた後にインスタントコー
ヒーのスティック本を全部入れました。
ほのかな苦味加わることでコクがあ
ると増して、いつものカレーが一段と本
格的な味になったような気がします！
正直、味の違いは分かりません！



海善 彩良 アナウンサー

月の鐘

商店街の一角にある「月の鐘」は、連日多くのお客さんで賑わう人
気のカレー店。看板メニューの「2種あいがけカレー」は3種類から好き
な2種類を組み合わせられます。落ち着いた雰囲気の内装で、心豊か
なひとときを過ごしてみませんか。



前橋市千代田町2丁目7-20 ☎027-212-0212
平日 11:00~15:00/17:00~21:00
土日祝 11:00~21:00
不定休



Instagram

食べて発汗！ 夏バテ解消！ スパイスカレー 特集

まだ体が暑さに慣れていない6月や、外と室
内時期。そんな時におすすめなのがスパイ
スがたくさんあるんです。今回は、群馬県や
さらに、アナウンサー8名に「我が家のカ
本格化する前に、スパイスの効いたカレー

内の寒暖差が大きい7月は、夏バテしやす
ス！発汗作用や食欲アップなど、うれしい働
近隣県スパイスカレー店を紹介。
レー」について語ってもらいました！暑さが
を楽しんでみませんか？



スパイスカレー MANTRA

人気のスパイスカレー店が、東京のカレー激戦区である高円寺から
故郷の桐生へ移転しました。採れたての野菜とスパイスで作る独
創性あふれるカレーは不定期で新メニューに。スパイスを合わせ
たクラフトアイスもおすすめです。



桐生市境野町3丁目1484-1 ☎070-2440-7929
昼 11:30~15:00 夜 17:00~20:00 (火・木・土・日曜)
カレンダーをチェック (Instagram)



Instagram

カレーは実験気分が味変を楽しむのが
オススメ。ガーリックパウダーを投入す
れば「旨みマシマシ」になり、カツオ
粉を入れれば味に深みが増して和風感
も楽しめます。ローリエ（月桂樹）の
葉と煮込んだり、唐辛子粉で辛さをブ
ラスするのもオススメ。多少量を誤っ
ても失敗しにくいのもカレーの魅力。
余ったカレーは、塩ラーメンに入れ
ば美味しいカレーラーメンになります。



岡部 哲彦 アナウンサー

華麗なるスパイス

「スパイスで美容と健康を」をモットーに、店主厳選のこだわり
スパイスを配合したカレーを提供。鮮やかなターメリックライス
とアチャールの彩りも食欲をそそります。見た目も味も大満足な
カレーを是非ご賞味ください。

伊勢崎市本町9-1
☎0270-50-0515
昼 11:30~15:00
夜 17:00~24:00
水・第2第4火曜



Instagram



Spice Kitchen hitocoma (スパイス キッチン ヒトコマ)

住宅街にある運動公園の近く、お昼はカレー、夜はカレーに加えておつ
まみやお酒も楽しめる居心地のいいお店です。定番メニューのほか、店主
の『気まぐれカレー』も要チェック。テイクアウトも随時受け付けており、
外や家でもお店の味を堪能できます。



Instagram

高崎市金古町1027-6
☎☎ 11:30~14:00
夜 18:00~22:00
火・水曜夜



otto the spices

元フーリストが営むテイクアウトカレー専門店*。インドを
はじめとするスパイス文化、日本の出汁文化などを多彩に
組み合わせたカレーは、旨みたっぷりなのに食後感すっきり。
ホールスパイスに重心を置き、最後のひと口まで香りの変化
を楽しめる至高の一皿です。

※グリーンシーズンは庭席も利用できます。

長野県北佐久郡御代田町草越1173-1162
☎080-1055-2289
11:00~14:00 日・火・金曜



Instagram



Spice Jack

館林駅より徒歩5分、「新感覚スパイスカレー」がキャッチ
フレーズのお店です。日や週でメニューが変化するカレーは、
常時4種類を提供。自分好みにカスタム可能な旬の副菜も
あり、訪れるたびに新しい味との出会いを楽しめます。



館林市本町2丁目7-1
ポケットガーデン C区
☎080-6224-3911
昼 11:00~14:00
夜 18:00~21:00
不定休 (移動販売日は店舗休業)



Instagram

カレーを作る際のごこだわりは2つ！1つめは豚バラブロック肉を好
みの大きさに切り出すこと。



2つめはトマト缶をつかってなるべく水の量
を減らすこと。具材ごろごろ、どろっと系
カレーが好きです。だいたい大鍋1杯分を
一度に作るの、ルウを和風だして割って
カレーそばにしたり、オープンで焼きカレー
にしたりアレンジしながら数日がかりで食
べられます。



榊原 博 アナウンサー



揚妻 由璃子 アナウンサー

実家でよく出ていたから「ドライカレー」が昔から大好きです！
深めのフライパンで、細かめに切った野菜と豚挽肉とを合わせて
炒めてカットトマト缶をどさっと入れて、エスビーの赤缶カレー粉を
好きなだけ、味のアクセントになるレーズンも好きなだけ入れて…！
水分を飛ばして、豪快ドライカレーのできあがり！絶対にもっとお
いしい丁寧な作り方はあるかと思いますが。笑
あまり料理が得意ではないので、いつもごっくりに作ってしまっ
てます！でもおいしいです！！



田中 香 アナウンサー



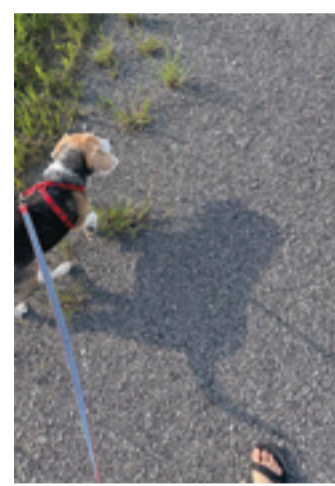
FM GUNMA に入社して1ヶ月と少しが経ちました。これまでの生活から大きく変化し、毎日が新しく、あっとい間に感じた1ヶ月でした。これからも、ひとつひとつ経験を重ねながら成長していきたいです。

さて、我が家には、私が小学生のころから生活をもにしている家族がいます。6月で13歳を迎える、立派なおぼあちゃん犬です。年々毛色が白くなり、眠っている時間が増え、老いを感じる場面が多くなりました。若かったころは、両親が運転する車の音、さらには私が自転車で帰った音もいち早く察知していましたが、最近は帰ってもある程度の物音がしないと気がつかなくなってしまうほど。静かに眠っているおぼあ



思わずちゃんと息をしているか確認してしまいます。もちろん、変わらないところもあります。ご飯と散歩が大好きで、家族の会話にもしっかりと参加します。表情が豊かで、撫でるとうっとりしたり、いたずらが発覚するとぼつと悪そうな顔をしたり。何よりも、私が落ち込んでくるときは、なぜだかいつもそばにいてくれるのです。言葉は交わせずとも、その存在に心が救われてきたなあ、とつくづく感じています。

1日でも多く、一緒に生活できることを願っています。



FM GUNMA 報道部 スポーツ取材メモ

群馬クレインサンダーズ 来シーズンにむけて 文・横原 博アナウンサー

プロバスケットボールBリーグ 群馬クレインサンダーズの今シーズンが幕を閉じた。レギュラーシーズンで42勝18敗という過去最高成績を達成し、シーズン終盤には13連勝を飾るなど、昨シーズンからの飛躍を感じることができた。

シーズン開幕当初から優勝を目標に掲げ、それを実現できる選手をそろえて臨んだが、シーズンを通してケガに苦しみ、なかなかフルメンバーでの試合をすることはできなかった。にもかかわらず過去最高の成績を残すことができたのは、指揮官が重視するディフェンス、リバウンド、3Pという一貫したチームのコンセプトのもと、チーム全体が成長した証ではないだろうか。

来季はリーグ改編で、あらたな枠組みでのスタートとなる。今シーズンのスローガン「PLAY CRAZY(全てを熱狂に変える)」、そして終盤の合言葉「MAKE CRAZY(最終章を、狂わせる)」のように、あらたな熱狂を期待したい。



INTERVIEW

「赤城から海見えるの?」みたいな。ちょっとロマンティックですよ。

ほぼ日代表
糸井 重里



5月7日放送の「tsunlun fm」に糸井重里さんがスペシャルゲストで登場!ほぼ日地域開発事業チーム・ほぼの駅 AKAGI 事業リーダーの吉野早奈美さんも加わり、お話を伺いました。

「ほぼの駅 AKAGI」が、4月24日赤城山の山頂エリアにランドオープンとなりました。なぜほぼ日が赤城山に地盤をつくったのでしょうか?

糸井 出会いですね。なんとなくみんなが、東京の限界みたいなものを感じていると思いませんか? 何をやるにも狭い、家賃が高いみたいなどころで自由になることが、だんだんできなくなってきた。逆に地方は空いているよっていうお話をかりがある。もうちょっと行ったら来たりできないものか考えてきた時に、すぐに思いついたのが前橋とか群馬とか、自分が馴染みのあるところだったので。そこから縁あって紹介されたのがあのケールカーの駅でした。

赤城山には、かつてケールカーが通り、山頂エリアの舊駅には「赤城山頂駅」がありました。駅舎は1967年の廃線後しばらく放置されていたのですが、1980年代には眺望をいかしたレストランになり、国の登録有形文化財にも指定されました。最初に見た時どんな印象を持ちましたか?

糸井 ここにケールカーの駅があったんだよね? 存在を知っていませんけど、たぶん一回ものほってないんですよ。駅がここにあるっていうこの地味さみたいなのがあって、持ち主の方とお話が始まりました。もう本当に運だし縁ですね。

知事も、赤城山の可能性を感じてほしいと思いますか?

糸井 そうですね。私になってから民間のスノーピークという会社が入ってきて、なかなかセンスがいいんです。自然を残しながら開発するっていうことで、初めてキャンプ場をつくりだしている。この糸井さんの動きにもとても注目している。一回ほぼの駅 AKAGI を見に行きたいなと、行かせていただきました。思っています。

時を同じくして、群馬県でも赤城山の活性化に力を入れていて、4月25日には赤城大の湖畔にスノーピーク赤城キャンプフィールドがオープンしました。吉野さんもほぼの駅 AKAGI について

この一帯が変わったなと感じていますか?

吉野 そうですね。スノーピーク赤城キャンプフィールドは、大沼を挟んでちょっと反対側にあるので、実はほぼの駅からもキャンプフィールドの明かりが夕暮れ時に見えるようになって、25日には自分で見た時は「明かりがいた」とスツンで少し盛りまりました。逆にキャンプフィールドの方から、遠くにはほぼの駅があるかと思えます。それに、何にも住みたいですよ。

糸井 びっくりしますね。子供の時から知っているのは赤城というのは大沼中心で、その良さは分かっていたんですけど、そこからさらにほぼの駅と見渡すと地平線が見えるわけなので、最後のね。筑波山より向うは、地平線いなくなって、ひよっとしたら「水平線」かもしれない。だから「赤城から海見えるの?」みたいな。ちょっとロマンティックですよ。

群馬は「海なし県」と言われていますけれど、糸井 海あります! 多分1日によっては豊海があって、雨の日、曇りの日、晴れた日、全部景色が違って良いんですよ。

ほぼの駅 AKAGI では、美味しいものも楽しめます。まずは「あかぎのうま酢汁」。定番の和風味「ジャハハ」、トマトが入った「イタリア的」、そしてカレー味の「インド」の3種があります。ほぼ日のみならず、試食し完成させたんですよ。

糸井 実は年前の日記に僕はこのアイデアを書いているんですよ。誰に作ってもらったか、という特徴があるとか、という風に勝手に駄目になったか、そういう話を2年間ずっと話してきました。あの酢汁、実はクタクタに煮込んだ美味しさと、フレッシュな野菜を入れた作りかばかりのおいしさで、両方入っています。そういうことも2年間、ずっと話してきました。

六本木の和食店「やまぐち」さんと作った

一品「ほぼの駅 AKAGI」ならではのですね。

糸井 豚汁っていうとこれだろうとみんなが決めてかかっているの、全然違うのに、こんなに美味しくていうのをやってみたら、みんな「何それ」って、トマトとかパジルとかいろんなものが入ったっていうのは想像できなかったと思うんですけど、最初の直感がやっぱり当たってて、美味しいですよ。

ほぼの駅 AKAGI のソフトラームも本当に美味い! 味わっているんですね。

吉野 そうですね。赤城南麓のチース工房 Theobald を営む松島農園さんのブラウンスイス牛のボロちゃんから採っているミルクですね。濃いけれども後味がさっぱりとして、べろっと食べられちゃうようなソフトラームに仕上がっています。

糸井 これはね、日本一って言いたくて始めたんですけど、うちも言いたいです。最初からソフトラームを自営してはる人がいるくらいに美味しかったんですけどね。だからマシンもオートツーカー並みのものすごくいいものを使っています。カレシヤ「二製」のものを入れています。

ほぼの駅 AKAGI では、糸井さんワールド全開のオリジナルグッズ「UFO自由自在」も販売されています。なぜ UFO なのですか?

糸井 観光地って顔出し看板があるじゃないですか。こう、塩原大助のところから顔を出さないな。顔出し看板、僕は大好きなんです。1000からあったらいいなって思ってたんですけど、どうもそれは怖いものとして、1000あってもみんなが喜ばないなと、だったら、あの絶景の谷を前にして、みんなが写真を撮る時に、後ろにUFOが飛んでいるら顔出し看板より簡単に、ああ、これなら写真撮りたがる、そういうことができるんじゃないかなと思ってる。

なるほど、どこでもフォトスポットになるし、赤城山にUFO出現みたいな、UFOの目撃のところに、糸井さんが書いた文字が刻まれていますね。

糸井 宇宙文字みたいに見えるように赤城って書いてあります。何か宇宙文字なんだからないですけどね。聞いたらやっぱりみんな前に来るし、たまたま、そうするとUFOの目撃に当たって来たりするんですよ。後ろに吊るすのが根本的には「コソタ」思っています。

知事 これ、すごい感動しました。しかもUFOの目撃、これ、すごい感動しているか、もう自由の塊みたいな感じですよね。コントロールできない。

糸井 知事に認められました(笑)

知事 これ、すごいいいですよ。素晴らしい。感動しました。

糸井 そのうち、これにミルクを出している牛が吸い込まれていくかもしれない。やりたくてしようがないんです。

一同(笑)

「インタビュ」市川まどかアナウンサー

Book Jockey

第60回 『日本史のなかの群馬県』

身近な史跡、文化財を通して、群馬の歴史と文化を旧石器時代から平成まで紹介し、日本史に沿って解りやすく解説しています。群馬県は日本列島のほぼ真ん中に位置し、県土の約三分の二を森林が占め関東の中ではもっとも広い森林面積を持つと言います。岩宿跡の発見では関東ローム層と呼ばれる赤土の中から発見された石器により日本列島に旧石器時代から人類が生活していた事が証明されています。その後の古墳や、戦国時代の城の紹介や蚕糸業の発展など日本史軸での群馬県を紹介や、役割、文化が詳しく紹介されています。

また、群馬県エリア別に史跡、文化財マップも掲載です。今後は群馬県のみならず、全国の各都道府県の発行予定で、今後の展開も楽しみにシテリスとなりそうです。

日本史のなかの群馬県

群馬県は、文化財を通して、群馬の歴史と文化を旧石器時代から平成まで紹介し、日本史に沿って解りやすく解説しています。群馬県は日本列島のほぼ真ん中に位置し、県土の約三分の二を森林が占め関東の中ではもっとも広い森林面積を持つと言います。岩宿跡の発見では関東ローム層と呼ばれる赤土の中から発見された石器により日本列島に旧石器時代から人類が生活していた事が証明されています。その後の古墳や、戦国時代の城の紹介や蚕糸業の発展など日本史軸での群馬県を紹介や、役割、文化が詳しく紹介されています。

また、群馬県エリア別に史跡、文化財マップも掲載です。今後は群馬県のみならず、全国の各都道府県の発行予定で、今後の展開も楽しみにシテリスとなりそうです。

そしてシネマはつづく

「海底二万里」などの作品で知られる19世紀フランスの小説家、ジュール・ヴェルヌが「SFの父」と呼ばれる彼の著作に、『緑の光線』という恋愛小説がある。ヒロインの女性「ヘレーナ」が、太陽が水平線の向こうに沈む瞬間に放つ翡翠色の光(緑の光線)を探し求め、旅の途中で出会った青年画家とともにスコットランドの島々をめぐる物語だ。この「緑の光線」は実際に起こりうる自然現象で、その光を見た者は自分と他人の感情が分るようになる、そう言い伝えられている。

映画『緑の光線』はそのヘレーナの物語の映画化…ではない。緑の光線の言い伝えをも孤独と虚しさとともに生きる女性「デルフィーナ」による、バカンス期間の旅先での出会いと出来事を通じた作品だ。デルフィーナは自分自身への自信の無さに加え、他人とのコミュニケーションを得意としない。孤独とともにあるけれど、孤独とは折り合えない、そんなタイプの女性だ。そういえば、最近の新聞で、日本人の孤独感が40年にわたって上昇を続けているという記事を読んだ。顕著なのは、中学生〜大学生の青年期、そして何より女性だ、という。フランス人女性「デルフィーナ」の孤独の物語は、きっとこの国の女性の琴線にも触れる作品だと僕は思う。

旅先の人や空気に馴染めぬまま、それでもたどり着いたバカンス地方の町「ピアリッツ」で、彼女は老人たちのある会話を偶然耳にした。それはまさに、「緑の光線」の話だった。その後、開放的なスウェーデン人女性との出会いもあったが、彼女の自由で奔放な生き方を目にしたことで、さらに自己嫌悪に陥るデルフィーナ。バカンスの旅

『緑の光線』

監督：エリック・ロメール

出演：マリー・リヴィエール/リサ・エレティア/ヴァンサン・ゴティエイ

1985年/フランス

人生とは半分がありふれた日常、4割が生きてくらし、喜びとともにある時間は残り1割。そんなところではないか。わずかな喜びに寄り添おうと、僕らは必死になつて、その喜びを生産しようとする。根拠のない縁起をかついたり、星吉いに身をゆだねてみたり、ときには夕焼けの光に明日への希望をなぞらえたり、翡翠に紛う、沈みゆく太陽が解き放つ一瞬の閃光は、ただの自然現象に過ぎない。ただ、それに意味を与えて、小さな喜びをわざわざ「一連の作業」こそ、人間の側が解き放つ「いとおしさ」があると思おうのだ。

人生における喜びが1割だとすれば、デルフィーナの喜びのともまた、100分強くなった、残り10分で訪れる。何もかもが嫌になつて、パリへ戻ろうとした駅で、彼女は運命的な男性との出会いを果たす。ラストのラスト、場所は小さな漁師町の浜辺。ふたりは水平線の向うに沈む太陽を見て、太陽が隠れる瞬間、放たれたのは翡翠色の光。そして、映画はようやくデルフィーナの笑みをとらえる。『緑の光線』とは翡翠色の光のことであるけれど、映画における意味合いは、実はそうではない。ラストシーンで放たれた彼女の微笑みこそが「緑の光線」なのだ。こうした映画そのものが、そして、これを読んでいるあなた自身が生む微笑みがいまそこに思っているように思っている誰かか、それこそが「緑の光線」になる。そのことをここに綴って、今回はペンを置こうと思う。

(nabe)

糸井重里 いとしげさと

1948年前橋市生まれ。コピーライターとして数々の広告を手がけたほか、作詞家、ゲーム制作など多岐にわたり活動。1998年にはウェブサイト「ほぼ日刊イトイ新聞」(現「ほぼ日」)を設立。2016年には社名を「株式会社ほぼ日」に変更。2025年には代表取締役会長兼 CEO に就任。前橋 BOOK FES 発起人・エグゼクティブプロデューサーも務める。

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

カートクラブ・クラフトビールスタンド

⑧ 渋川市伊香保町伊香保45
☎ 0279-72-3355

伊香保石段150段目、千明に泉亭敷地内、コーヒーや群馬県内外の美味しいクラフトビールをご提供。石段散策のご休憩に、湯上りの一杯に。

FARCRY BREWING & CAFÉ

⑨ 桐生市仲町2-11-4
Purveyors(バーヴェイヤーズ) 1F
☎ 0277-32-3446

桐生発で初のクラフトビール FARCRY BREWING の出来立てビールをメインに世界各国の銘柄のキップを味わえる料理を提供。

OCTONE Brewing (オクトフンブルイング)

⑩ 利根郡みなかみ町湯原702-2
☎ 0278-25-4520

水源豊かな上質な水と地元の素材を活かしたビール・ハードサイダーが味わえます。

ちや na さん (桐生市 / 20代)

桐生の街中オシャレ空間!コンセプトはアウトドアと旅。市外からのお客様も多い人気の水でつくっているとのことで物語性があって造りも始めました。

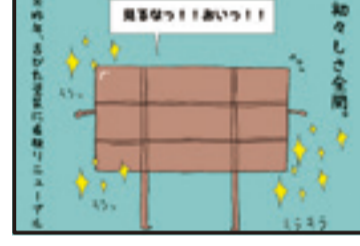
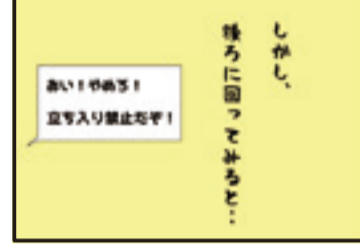
ドワーリン さん (高崎市 / 40代)

みなかみに行った際にちょっと寄り道でうかがいました。オクトネールをいただきました。みなかみの水でつくっているとのことで物語性があって良いですね。フルーティ系の味がさっぱりいただけました。

凡例 ⑧・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。

群馬マ

Vol.61 「ベテラン」



アンカンミンカン川島 X フォロワー募集中!
「アンカンミンカン川島」で検索!
@waaaaa_maaaaa_ 気軽にフォロワー!

FM GUNMA
STAY TUNED!
[ステイチューン!]
ISSUE 68
JUNE / JULY 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方皆さんのために「アナウンス講座」を開講しています。ベテラン講師陣が、消声、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”と思ったときに **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。

7回目のワークショップはぜひご家族で！6月募集開始・7月スタート予定 ※詳細はFMG HPへ

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・消声やアクセント、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。

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先ずは入り口から学びたい…という方々にお勧め、2024年開講の New 講座。

▶ **ビジネスコミュニケーション講座の活用例**

- ・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

POWER PLAY FM GUNMA 5~6月のパワープレイ!

May 2026

5月

ナイル・ホーラン「ディナー・パーティー」
ワン・ダイレクションのメンバーで、現在はソロとして活動。本作はシネマティックでありながらオーガニックなサウンドが特徴。
Album「ディナー・パーティー」より
2026.6.5 リリース
ユニバーサル ミュージック合同会社

パーカーズ「Pressure Dynamite」
ストレートな歌詞とどこか懐かしい口ずさんでしまうメロディが持ち味のロックバンド。体現している“POPS”の厚みがさらに増した楽曲。
2026.4.29 リリース
Digital Single
Noisy

June 2026

6月

aron!「Macramé (feat. Mei Semones)」
アロンは、アメリカのメソカリフォルニア州出身。ジャジー・ポップの新星。去年、ジャズの名門ヴァーヴレコードと契約し EP をリリース。
2026.5.8 配信
ユニバーサル ミュージック合同会社

インナージャーニー「Toi toi toi !」
2人組ロックバンド、インナージャーニー。メジャーデビューシングル曲の「Toi toi toi !」はうまくいくよ!というドイツ語のおまじないの言葉。
2026.5.20 デジタルリリース
メジャー1st シングル

G-Selection 2026

「**レッツゴー花札**」
ザ・リーサルウェポンズ
2026.4.18 配信リリース

「**Small tree**」
脇山えりか
1st Album「Home」より
2026.5.13 リリース

G-Selection June 2026

「**HIGHLIGHT**」
Ivy to Fraudulent Game
会場限定版 EP (Feff)より
2026.5.30 リリース
murfyn discs

「**Needed**」
Ovall
5th Album「Glimmer」より
2026.5.27 リリース
origami PRODUCTIONS

新人アナウンサー紹介

海善 彩良 (かいぜん さら)

好きな音楽ジャンル・アーティスト
緑黄色社会
昨年は10回ライブに行きました。緑黄色社会の支えがあったから就職活動を最後まで頑張れました!いつかお仕事と一緒にしたいです!

「これを語らせたら止まらない!」
恋愛ジャンル

一言意気込み
高校・大学とサッカーをしていました。何事も大げ張りをしましたが、そこで培った粘り強さで頑張ります!!

井上 彩香 (いのうえ あやか)

好きな音楽ジャンル・アーティスト
SHISHAMO や高橋優さんの曲には何度も元気をもらってきました。
最近ではLOVEの曲など、アイドルソングをよく聴いています!

「これを語らせたら止まらない!」
恋愛ジャンル

一言意気込み
生粋のグンマーとして、群馬へのビッグな愛を胸に、とにかく全力で頑張ります!

SPECIAL PROGRAM 6月19日 | 金 | 13:30 - 15:55

「昼間もウォンチュ! ~ 激熱群馬」

放送場所：スタジオクラブエア
メインMC：中山秀征 出演：磯野彩香

群馬の魅力再発見企画の第6弾! 温泉文化のユネスコ無形文化遺産国内候補選定、移住希望地ランキング2年連続1位、相次ぐ群馬ロケ、新施設オープン、夏の最高気温など、群馬関連の“激アツ”な話題が最近絶えません。そんな群馬の魅力に迫る特別番組をお送りします。

番組ではアナタからの「群馬の“これはアツイ”と思うもの」や「群馬の魅力、オススメの場所やグルメ」「温泉でのエピソード」など“アツイ”メッセージを大募集! 抽選でプレゼントも当たります。メッセージお待ちしております!

SPECIAL PROGRAM 6月30日 | 火 |

MK-DF Presents

FM GUNMA 1day REQUEST!

~HOTEI FES カウントダウン~

HOTEI 大リクエスト祭

2026.6.30 Tue

布袋寅泰しぼりの1日限りの大リクエスト大会

リクエスト大募集中!

7月25日(土)・26日(日) Gメッセで開催される“HOTEI FES”を前に、布袋寅泰しぼりの“1日限りの大リクエスト大会”MKDF プレゼンツ「HOTEI 大リクエスト祭」を行います! リクエストもメッセージ(思い出-ライブビデオ-フェスへの期待等)はもちろん、フェス参加アーティストの紹介など、リスナーの声と共に聞く「布袋祭」溢れる1日限定のスペシャルプログラムです。

布袋寅泰さんからのコメントもオンエア!

6月30日(火)は1日限りの大リクエスト大会!!

HOTEI 大リクエスト祭

出演：内藤聡、市川まどか、黒川萌々乃

放送

- 10:00 - 11:00 WAI WAI Groovin' MC/内藤 聡
- 12:00 - 12:48 SPECIAL REQUEST 枠 パート1 MC/内藤 聡 & 市川まどか/アナウンサー
- 13:30 - 13:55 SPECIAL REQUEST 枠 パート2 MC/内藤 聡 & 市川まどか/アナウンサー
- 14:00 - 14:55 SPECIAL REQUEST 枠 パート3 MC/内藤 聡 & 市川まどか/アナウンサー
- 15:00 - 15:55 SPECIAL REQUEST 枠 パート4 MC/内藤 聡 & 市川まどか/アナウンサー
- 16:00 - 16:44 tiny tiny MC/黒川萌々乃/アナウンサー

Presented by MK-DF

PROGRAM

ROCKERS 2026 参加ミュージシャン募集中!

第38回 FM GUNMA アマチュア音楽祭 ROCKERS 2026 の開催が決定!
ライブの審査を務めてくれるのは、ソニーミュージック、ビクターエンタテインメントの新人発掘部門の方々。優勝にあたる「ベストロッカーズ」に輝くと、賞金10万円に加え FM GUNMA の番組に出演できる特典も!

現在、参加アーティスト募集中! ロックを感じるものであればジャンルを問いません!
締切は7月1日(水) WEB から応募できます!

応募要項など詳細は FM GUNMA ホームページをご覧ください。

【日程】

- 1次予選 (応募作品審査) / 20組選出
- 2次予選 (ライブ審査) / 計8組が決勝
- 大会出場 (各会場4組ずつ)
- ◇8月1日(土) the Groove TAKASAKI
- ◇8月15日(土) 前橋 DYVER
- 決勝大会
- ◇11月21日(土) 美喜仁桐生文化会館 小ホール

EVENT 8月7日 | 金 | 18:00 開場 19:00 開演

Audi 高前 Audi 太田 presents

「Hi! 心呼吸 in 前橋市民文化会館」

会場：昌賢学園まえばしホール (前橋市民文化会館) 小ホール
出演：内藤聡 ゲスト：土岐麻子 主催：公益財団法人前橋まちづくり公民社
特別協賛：Audi 高前 Audi 太田

Ticket (全席指定) 一般 (高校生以上) ¥4,000 / 子ども (小中学生) ¥1,500
6月8日(月) 会館会員向け先行販売開始
6月15日(月) 一般発売開始
※すべて税込。小学生以上入場可。
※当日、年齢確認書をご提示ください。

WAI WAI Groovin' でオンエアしている「Hi! 心呼吸」コーナーを、リアルにステージからお届けします。トークコーナーでは、ゲストの土岐麻子さんに音楽のレーツをインタビュー! もちろん、土岐麻子さんのライブもあります。この模様は、8月16日(日) 19:00 ~ 19:55 に FM GUNMA で特番としてオンエア!

EVENT 8.7 19:00-21:00

昌賢学園まえばしホール (前橋市民文化会館) 小ホール
日 ¥4,000 / ¥1,500

BEST ARTIST 土岐麻子

SPECIAL PROGRAM 6月14日 | 日 | 19:00 - 19:55

特別番組 「148BAKACAMP」

野反湖キャンプ場を会場に開催された「大人の林間学校」=「BAKACAMP」。そんなBAKACAMPの様子を6月14日(日) 19:00から、55分の特別番組としてオンエアします。是非ラジオで「BAKACAMP」の様子をお楽しみください。

JUNE / JULY 2026 Timetable

	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 From Athlete! ミノクリス滝沢(5:00〜) 萩野公介(6:00〜) 高木菜那(6:00〜)	00 SUNDAY FLICKERS 春風亭一之輔、分間麻衣	
06	30 REAL SPORTS	00 ONE MORNING コージ、吉田明世 6:15 ワンコメ 45 (月〜木) あぐりずむ(木) JA全農 55 MY OLYMPIC 高橋尚子(6月) 荒川静香(7月)					00 Money Talks	
07		7:00 MORNING HEADLINE 10 リポビタン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(木) Yakult (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)					00 要のある音楽 根本要(スターダスト・レビュー)	
08	30 WAI WAI Groovin' 内藤聡 	7:34 (月) 富士ジーワイ商事、(火) 群馬日産自動車、(水) ファイブイズホーム、(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 (群馬トヨタ、(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) パーネテリシア) 05 (サンダーデックス、群馬日産自動車、(火・木) 赤松園、ジャンルン関東、(火・金) ガーデンカンパニー) ミミモン TRAFFIC&WEATHER 今日の運だめし 25 (サンギョウシステム・サンギョウスタッフ、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、(火) 中尾府園、コー・コーポレーション、(水) FIT365 前橋荒牧 前橋朝日 伊勢崎、大澤屋、(木) 東日本プライダール・ホテル・トラベル専門学校、(金) 赤尾商事、Honda Cars上毛 U-Select前橋南) 45 NEWS TRAFFIC&WEATHER WG WATCH 57 MUSIC CONNECT (ヤマト) (月〜木) WG PREF (群馬県) (金) FM GUNMA POWER PLAY 9:00 NEWS (月) ニコトモシビ、(木) イーゲーエレベータ、(金) カナイ石油 18 TRAFFIC&WEATHER (月) メガネ・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、橋名酪農協同組合連合会、(火) ビツエリアベスカ、リオネットグループ、Japan Daruma Tour、(水) 下仁田ミート、(木) あすかホール、(金) コロリノベ、ぐんま東庄、ぐんまたね) 33 (最終金) まえばしハニープロジェクト(朝日印刷工業) 38 Hi! 心呼吸(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(ぐんま東庄、九蔵不動産) (水) GUN★MADONNA(株式会社トナガ) 9:55(木) Cheer Up!ヘガサス(糸井商事) 9:55(金) RADIO MUSEUM〜聴く、名画(再)						30 杉浦太陽・松井玲奈 日曜まなびより (内閣府) 55 Money Talks
09		10:00 (火) WAI WAI ザスバ! (群馬銀行) 15 TRAFFIC&WEATHER ((月) 須田工業、(火) ヤマダデンキ、(金) グンエイ) 18 ((金) 高崎松風園) 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) シヤヤマ、(水) 石田屋、(木) フジセイコー、(金) アツマ補聴器センター) 37 ((水) JA/バンク群馬)					55 NEWS	00 Sound Library 〜世界にひとつだけの本〜(再) 木村多江
10						55 JAグリーンNAVI グリーンガイド (JAグループ群馬)	30 コロリコ遠藤のホホホサンデー (メモロッドグループ)	
11	00 ディア・フレンズ 坂本美雨	30 おつまみシラジオ シクラメン (片品村観光協会、コーエイ)	30 行け湯け! 国スポ・全スポ 内藤聡 (湯けむり国スポ・全スポぐんま 群馬県準備委員会)	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・4週 〜パニーズ群馬 FCホワイスター応援プログラム〜 ツクニパニーズ! 野田朱美監督、黒川剛乃乃 (あすなろグループ) 第3週 ハートはエンジン We are Greenwings!! 斎藤真由美GM、菅川裕昭 (群馬銀行、群馬グリーンウイングス、佐田建設) 第5週 Tune in	00 Yuming Chord 松任谷由実 (MIRARTHホールディングス) 風輪の明日は明日の風が吹く (タラヤ建設、コーエイ、びやも)	00 CITY POP MASTERS 村田睦	
12	55 NEWS (糸井商事)	00 Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス	55 NEWS (糸井商事)	00 第1週 tsunos fm 市川まどか (藤田エンジニアリング、冬木工業、赤城教習所グループ(6月))	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、ビツエリアベスカ) 30 ゾーン②(Honda Cars上毛U-Select 前橋南、タクト)	00 津田健次郎 SPEA/KING (FMV、INPEX、第一三共ヘルスケア)		
13	00 デイリーフライヤー 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)	49 お天気情報 (群馬銀行)	30 Aokiモーターステーション 青木宣篤、小島高弘(プリアドストン、オックスパーク、ヤナセオート)	49 お天気情報 (群馬銀行)	55 NEWS		
14	55 NEWS (糸井商事)	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 (朝日印刷工業)		
15	00 ma b a n u a の50号より 愛を込めて	00 AnnaのAncore!! Anna	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)	00 第2週 林家つる子のTalk to (糸井商事、群馬ナフコ、群馬土地) 第3週 THESPA fan talk 播妻由璃子(スナガ、群馬銀行) 第4・5週 サイクリスト・ステーションツアール・オブ・ジャパン	00 148 neo 中山秀征 磯千彩香(あかぎ団)	00 津田健次郎 SPEA/KING (FMV、INPEX、第一三共ヘルスケア)		
16	30 First Chord 奥宮みさと	30 TOKI CHIC RADIO 土岐麻子	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
17	55 NEWS (糸井商事)	00 AnnaのAncore!! Anna	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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
18	00 tiny tiny 黒川剛乃乃	16:09 トラフィック&ウェザー ((月) 須田工業、中尾府園) 21 ((月) 登利平)	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
19	44 柴崎大海の学びのトビラ (うすい学園)	44 エコライフカフェ 片巻光、篠崎峰二子(ヒノキグループ)	44 FM GUNMA POWER PLAY	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
20	50 Volkswagen TREASURES 加藤ローザ (Volkswagen)	17:07 ニュース ((月) サロン・ド・ジュン、(水) ぐんま共済) 12 pop in tiny (群馬県事業承継・引継ぎ支援センター、(水) サロン・ド・ジュン、小林建設) 26 (月) 大友花恋の tiny talk (水) 高校タイムズ(新島学園短期大学) 34 トラフィック&ウェザー	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
21	00 news ONE 播妻由璃子 コーナー出演 岡部哲彦 榊原博 黒川剛乃乃	18:00 ニュース ヘッドライン ((月) コダイ、(火) ベスト個別指導学習会、佐田建設、(水) 国際ロータリー第2840地区、カザマ技術開発) 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) イーゲーエレベータ) 10 交通情報&天気予報 (トヨタカローラ群馬) 18 特集 ((月) インバモーターズ、(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)	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
22	55 NEWS (群馬トヨタ)	00 A.O.R ユキ・ラインハート	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 FRIDAY GOES ON	55 NEWS (糸井商事)		
23	00 LACCOTOWERのRADIOTOWER (小淵警備保障、高富建設)	00 ハンパート ハンパートの帰ってきたなんじゃらほいRadio	00 RADIO.INAZUMA 西川貴教 (エスデー)	00 Da-iCE 和田嶋のハヤラジ (ベスト個別指導学習会)	00 内田彩の「うちださんのおうちー」 (万代書店伊勢崎店・高崎店・前橋店、アニメイト高崎・アニメイトイオンモール太田)	55 NEWS 最終週 放送番組審議会報告		
24	30 ハラミちゃんのハラミアン Radio♪	30 Laid-Back radio Aimer	30 高橋優のリアラジ	30 AI Not So Different	15 Do The Shuffle〜 AI音選部〜 30 yamaびこラジオ	55 NEWS 最終週 21:00〜21:55 村上春樹 (DNP大日本印刷)		
01	55 NEWS	00 REQ JAM (月) ガク(真空ジェシカ)、吉住 (火) ハナコ (水) ドンデコルテ	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	55 NEWS 小堺一機のおうちで〜 CINEMA〜		
02	00 SCHOOL OF LOCK! アンジー校長 たんぼ教頭	22:15 1週目 コレサワLOCKS! コレサワ 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 (月・火) リズム&メモリー (水・木) リズム&メモリー supported by アロニアレバ (アロニアレバ)	00 RADIO.INAZUMA 西川貴教 (エスデー)	00 Da-iCE 和田嶋のハヤラジ (ベスト個別指導学習会)	00 内田彩の「うちださんのおうちー」 (万代書店伊勢崎店・高崎店・前橋店、アニメイト高崎・アニメイトイオンモール太田)	00 MUSIC TOURIST Ryo'LEFTY'Miyata (cross-dominance)		
03	00 TOKYO SPEAKEASY	55 NEWS	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	30 丸国音楽堂 前園真聖、丸山桂里奈		
04	00 P-CREW	23:00 (月) ANZEN LOCKS! supported by JA共済 (JA共済) (火) 堀井未来の青写真 Blue Print supported by MIZUHO (おひろひファンタジーグループ) (水) SCHOOL OF LOCK!放送部君たちが歌 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 (火) Saucy LOCKS! Saucy Dog (水) Chevron LOCKS! Chevron (木) 乃木坂LOCKS! 賀喜遥香(乃木坂46) (金) プルボン、(月) シモハナ物流、竹中工務店、マイティア、(火・木) (フジクラ)、(木) (新日本電工)	00 RADIO.INAZUMA 西川貴教 (エスデー)	00 Da-iCE 和田嶋のハヤラジ (ベスト個別指導学習会)	00 内田彩の「うちださんのおうちー」 (万代書店伊勢崎店・高崎店・前橋店、アニメイト高崎・アニメイトイオンモール太田)	00 MUSIC LAUGH MIX (再)		
05	00 JET STREAM 福山雅治 (日本航空)	55 NEWS	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 MUSIC LAUGH MIX (再)		
06	00 TOKYO SPEAKEASY	00 THE GREAT TRACKSTAR 蒲田健	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
07	00 P-CREW	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
08	00 THE GREAT TRACKSTAR 蒲田健	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
09	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
10	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
11	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
12	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
13	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
14	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
15	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
16	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
17	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
18	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
19	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
20	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
21	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
22	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
23	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
24	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
01	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
02	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
03	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		
04	00 Memories & Discoveries	00 Memories & Discoveries	00 148 neo 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)	00 148 neo 中山秀征の焼けケンチュ! (みなかみ町観光協会、群馬化学工業、こんにやくパーク、ぐんまたね、石原自動車ボデー、古月堂) 20 交通情報&天気予報(リアル住まいる、並木) 35 ゾーン②(うんとカツサンドのお店、しる、ビツエリアベスカ、北軽井沢久保園直売所、Honda Cars上毛U-Select前橋南、星野物産、たんばらランバダパーク)	00 Everlasting Music	00 武部聡志のSESSIONS (再)		