

STAY TUNED!

【ステイチューン!】

CULTURE / ENTERTAINMENT / MUSIC / SPORTS / PEOPLE / INFORMATION

ISSUE 69 AUGUST / SEPTEMBER 2026



AUG - SEP
2026



オクラの花が咲く頃に

ネバネバならとろろの方が好きなんですけど、包丁で輪切りにしたときにテンションが上がるのがオクラ。

横に切ると星形の形が現れて、なんだかいつも幸せな気持ちになる。以前スターフルーツを初めて見たときにも、このときめきがあった。もはや味は覚えていないが、「ホントにスターじゃない!」と心が弾んだ食べ物のひとつ。

バラが見事な咲きっぷりを見せたあと、花びらが落ちた後に現れるバラのガクも星の形をしている。「バラは散ってもスターなんだなあ」と春と秋にしみじみするのが私の楽しみでもある。

スターは眩しい。天体の星と同じく、遠くに見てもその光がちゃんと届く。どんなに近くに見えてもその光は遠くから放たれたものだ。

7月に、HANAのライブに一人で行った。5階席から見ると7人の姿はめちゃくちゃ小さかったけど、歌も踊りも爆発していて、まさに星だった。

「咲くために生まれてきた」「どんな場所でも咲く」という言葉は、正直中年の私にとってしっくりこないのでは?という心配を完璧に吹き飛ばし、むしろ彼女たちのパフォーマンスの光に当てられて、今後の人生で私が一生をかけて育てたい「花」とは?と帰り道に考えさせられる素敵なライブだった。

最後にメンバーがマイクなしで「ありがとうございました!」と言うのだけど、生の声が5階まで届いたとき、「ああ、でも人間の声だ!!」と感激したのだった。スターは人の心を魅了する魔法を持っている。

今回のイラストは、オクラの形のスターのサングラス。ちょっとパーティー気分で、夏を謳歌するのもいいんじゃない?という気持ちで彫りました。とはいえ、群馬の夏は暑いので、皆さん、ご自愛ください。

とみこはん拝

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

特大日傘です！新年度から息子がラグビーを始めたので、毎週末はグラウンドにいます。日陰も少ないため、**180cmのビッグ日傘が大活躍**。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

夏の暑さは機材にも影響します。日差しが強いと録音機の液晶が見えず、録れているかわからない！（かなり焦ります）。**手持ちのボードで遮る**など色々工夫しています。

③夏のルーティンは？

少し涼しくなったタイミングで、**キンキンに冷やした缶ビール**をブシュッと開け、ペランダで飲むのが楽しみです。**保冷缶ホルダー**（サーモス）が重宝！

市川 まどか アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

カーディガンです。私は肌に直接冷房などの風が当たるのが苦手なので、夏こそカーディガンが必須！日差しや室内と外の**温度差対策**にも！

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

毎年夏パテで食欲がなくなってしまうので、さっぱり食べられるものを作って乗り切っています。**群馬の美味しいうどんと、群馬の美味しい夏野菜の焼き浸し**が夏の定番メニュー！

③夏のルーティンは？

夏祭りに参加すること！！小さいころから**地元北海道のよさこいソーラン祭り**でよさこいを踊っていたのでお祭りの雰囲気大好き！去年は、前橋まつり、高崎まつり、伊香保まつりなどに行きました！今年は**桐生八木節まつり**に遊びに行きたい！！

黒川 萌々乃 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

相棒は**スイカ**です。スイカがフルーツの中で一番好きで、夜ごはんの後にスイカにかぶりつくと、夏が来た～！と感じます。今年はまだ食べていないので、初スイカ楽しみです。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

シンプルですが**冷房をつける**ことです。電気代を気にして、なるべく扇風機やうちわを使うようにして暑さを我慢していたこともあったのですが、最近は本当に暑くなってきているので少しでも暑いと感じたらすぐに冷房をつけるようにしています。皆さんも**熱中症にはお気を付けください**。

③夏のルーティンは？

夏フェスに行くこと！フェス飯をたくさん食べて色々なアーティストを一日中立ちっぱなしで見て、帰るころには足が棒のようになります。フェスが終わった後に**サンダルやパバンの日焼け跡**を見るのも楽しみの一つです。

海善 彩良 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

内藤 聡

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

この夏は娘たちが誕生日にプレゼントしてくれた**「井草の枕」と「タオルケット」**で睡眠が楽しみ。暑い夏を乗り切るためにはまずは睡眠。井草の香りを毎晩楽しみながら、肌触りの良いタオルケットで気持ちよく睡眠。匂いから癒しを感じられるアイテムを手に入れた！

③夏のルーティンは？

ルーティンといえば**「短パン」**はマスト。夏生まれの僕は大好きな季節。お気に入りの短パンにアロハシャツ。海がないのに海気分。こうして**自分の夏気分を上げていく**。

田中 香 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

「夏の相棒」と聞いて思い浮かぶのは**アロハシャツ**です。夏にしか着られない特別感があって、袖を通すと季節を感じます。ただ、そんなに着る機会は多くないんですけどね…。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

暑さを乗り切る工夫は、**鼻スースースティック**を使う事です。夏が一番効果をを感じる気がして、スーッとした爽快感で少し涼しく感じます。**場所を選ばず使えるのも魅力**です！

③夏のルーティンは？

夏のルーティンは、**あえて暑い日にサウナに行く**事です。目的はサウナというよりも、10～12℃くらいに冷えたキンキンの水風呂。火照ったカラダを一気に冷やす爽快感が最高です。

リョースケ☆セキ

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

最近手に入れた**「スポーツサンダル」**！見た目・履き心地はスニーカーに近く、でもサンダルという不思議な一品。夏場のレジャー用なので作りもしっかりしています。この夏はスポーツおじさんから**「スポーツサンダルおじさん」**にパージョンアップして乗り切ろうと思います！

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

身体が大きいので、仰向けになると接地面が多くなって寝苦しくなります。そのため夏場は横向きでしか寝られません…。

③夏のルーティンは？

リビングにしかエアコンがないため、**夏場はリビングのソファで寝て**います…。

神原 博 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

アームカバーです。日焼け止めも塗りますが、運転中の右腕焼けや手の甲も気になるのでダブル使いしています。**相棒は接触冷感の黒**なんですが、白も導入しようかなと思っています。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

暑くてもシャワーではなく**熱いお風呂に入る**ので、熱中症予防になっていると思います。快眠でせうな**入浴剤やバスソルト**を入れています。

③夏のルーティンは？

通年でのルーティンが、実は夏っぽいことに気がきました。**辛いものが大好き**でラー油とタバスコをトッピングに愛用、お酒は基本的にビールやハイボールのシュワシュワ系！

田中 香 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

アイスコーヒー！ほぼ毎日コーヒーを飲むのですが相棒として「アイスコーヒー」があれば暑い夏の日のお仕事も頑張れます…！

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

暑くて寝苦しい夜でも、喉のために冷房は最小限にしています…！そんな時大活躍してくれるのは**「ハッカ油スプレー」**！首筋などに付けるとだいぶ涼しくなります。寒くて眠れなくなるので、**付け過ぎ注意**…！

③夏のルーティンは？

夏こそ、**運動して汗を流します**。ジムで筋トレやウォーキングをして滝汗をかい、お風呂に入って、さっぱりしたら…冷たくてシュワとした飲み物をへ！（もちろん運動中の水分補給もしっかりと！笑）

揚妻 由璃子 アナウンサー

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

首を冷やす**「ネッククーラー」**！お散歩に行くときなど、リング状のネッククーラーを凍らせておき、装着しています！ドライヤー中、首に汗をかいちゃってガックリ…なんてときにもびったり♪今年は**屋外取材にも連れていきます**！

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

大好きな**アイスクリーム**を冷凍庫に常備すること！チョコミン党なので、**ミント系のアイスはかかせません**！栄養バランスが気になるときには、平べったく潰したバナナを凍らせた、即席バナナアイスも鉄板です！

③夏のルーティンは？

浴衣をたーくん着ること！最近はワンピース型の着付けが簡単な浴衣もあり、1人でも手軽に夏気分を味わえます。お気に入りには**向日葵柄のもの**！沼田まつりはもちろん、県内各地のお祭りで浴衣を着るのが今年の目標です！

井上 彩香 アナウンサー

FM GUNMA パーソナリティの夏の相棒

教えん！

年々厳しさを増す日本の夏。熱中症対策は、通勤・通学やレジャーだけでなく、日常生活においても欠かせないものとなっています。今回は、屋外ロケやイベント出演、取材など、暑さと向き合う機会の多いFM GUNMAパーソナリティたちの、**愛用アイテム**をご紹介。「これがないと夏を乗り切れない！」というイチオシアイテムや、暑さ対策の工夫など…**猛暑を元気に乗り切るヒントをお届けします**！

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？
②暑さを乗り切る工夫について教えてください！
③夏のルーティンは？

以上の質問に答えていただきました！

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

赤城乳業のガリガリ君のソーダ。僕はどちらかというと、アイスは氷系が好きなんです。昔食べたガリガリ君のうまさを忘れられなくて、今でも夏の一番暑い時は食べたくります。これはもう僕の**夏の相棒**です。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

家で水分を取りすぎるとお腹バッチャパチャになっちゃうので、**氷を一つ口に入れて舐める**。これ意外と落ち着くんです。やってみてください。ただ僕の場合は歯が弱いので噛まないように心がけています。

③夏のルーティンは？

僕朝シャワー浴びるんですけども、シャワー浴びた後に昨日の残り湯につかります。ぬるま湯でもなく、冷たすぎないですよ。ほどよい水にしばらく**浸かる**。これがね、夏のルーティンです。

中山 秀征

①「夏の相棒」と聞いて、思い浮かべるものは？

冷やし中華、冷やしラーメン、冷麺、そうめん、冷製パスタ…。夏は**「のど越し」の良い麺類**に惹かれる季節です（通年で麺類好きですが）。あと**「枕カバー」を冷感タイプ**にすると寝やすくてオススメです。

②暑さを乗り切る工夫について教えてください！

水分補給に加えて、塩分&スタミナ補給のためのラーメンは欠かせません。発汗作用があり食べた後の「清涼感」も楽しめる**ピリ辛系ラーメン**もオススメです。また暑いラーメンが人気のお店は、暑い日こそ混みすぎずチャンスかも。

③夏のルーティンは？

夏は抜いても抜いても生えてくる**雑草むしり**がルーティンの季節。迫り来る蚊の大群に、「**電撃蚊取りラケット**」で戦いを挑み、返り討ちにあうのも私のルーティンかもしれません。

岡部 哲彦 アナウンサー

AUGUST / SEPTEMBER 2026 Timetable



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
05	00 Sound Library〜世界にひとつだけの本〜 木村多江 30 REAL SPORTS	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)				
06	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(8月) 荒川静香(9月)					
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)				
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 (群馬トヨベット、(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 (サンヴァーデックス、群馬日産自動車、(火・木) 赤松園、ジャパレン関東、(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、ベシア、(月・金) 家具のホンダ、(火・水・木) ヤマダホームズ、(火) 中尾将園、ユー・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) 東日本製菓技術専門学校・東日本栄養医療専門学校、(金) 赤尾商事、Honda Cars 上毛、群馬セキスイハイム) 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、橋名酪農農業協同組合連合会、(火) ビッツェリアベスカ、Japan Daruma Tour、(水) 下仁田ミート、(木) あすかホール、(金) コロノバ、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)(8月下旬頃〜※予定) 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! (ネットトヨタ群馬) (火) Wedding Time(九蔵不動産) (水) GUN★MADONNA(株式会社トヨナガ) 9:55 (木) Cheer Up!ベガサス(糸井商事) 9:55 (金) 愛子の、ことばのしおり 皆藤愛子(ハナコム企画)(9月〜)	10:00 (火) WAI WAI サスバ!!(スナガ、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) 高峰松風園) 年中夢中で若宮中 (火) 中継コーナー 33 ミミモン(月) DIYプラン、(火) シバヤマ、(水) 石田屋、(木) フジセイコー、(金) アヅマ補聴器センター) 37 (水) JAバンク群馬)			
09	00 ディア・フレンズ 坂本美雨				00 Yuming Chord 松任谷由実 (MIRARTHホールディングス)	
10	30 おつまみシクラジオ 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'BLX) 第2・4週 〜パニーニス群馬 FCホワイ イスター応援プログラム〜 ツクニパニーニス! 野田朱美監督、黒川晴々乃 (あすなろグループ) 第3週 ハートはエンジン〜 We are Greenwings!! 斎藤典由美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	30 風輪の明日は明日の風が吹く (タルヤ建設、コーエイ、ひやも)	
11	55 NEWS(糸井商事)				 リョースケ☆セキ	
12	00 Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス	第2週 林家つる子のTalk to (糸井商事、群馬ナプコ、群馬土地) 第3週 THESPA fan talk 堀妻由璃子 (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・オブ・ジャパン	00 第1週 tsulunofs fm 市川まどか (藤田エンジニアリング、冬木工業)	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、ビッツェリアベスカ) 30 ゾーン②(Honda Cars 上毛、タクト)		
13	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、小島嵩弘(ブリヂストン、 オックスパーク、ヤナセオート)	49 お天気情報(群馬銀行) 55 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	55 J AグリーンNAVI(JAグループ群馬)		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!? 00 ゾーン③(グンビル)		
15	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 FRIDAY GOES ON		
16	30 レコレール Shaula(月・火)、鬼頭由芽(水)					
17	55 IMP. のIMPickup IMP.					
18	00 レコレール		26 NEWS(コーエイ)	00 FRIDAY GOES ON		
19	17 アドインフォメーション					
20	55 NEWS(糸井商事)					
21	00 mabanua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 ホストビル)	00 148 neo		
22	30 First Chord 奥宮みさと	30 TOKI CHIC RADIO 土岐麻子	 田中香 市川まどか	30 ザ・キャプテンズの 『バラ色☆王国』 (サンフ、朝日印刷工業)		
23	45 FM GUNMA POWER PLAY					
24	50 タウンニュース					
25	55 今週の星占い(田村建設)	55 生活経済トピックス	55 タウンニュース	55 タウンニュース		
26	00 tiny tiny  黒川晴々乃	16:09 トラフィック&ウェザー (月) 須田工業、中尾将園 21 (月) 登利平	00 148 neo	00 148 neo		
27	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(8月) FM GUNMA POWER PLAY(9月)	44 FM GUNMA POWER PLAY			
28	50 Volkswagen TREASURES 加藤ローザ(Volkswagen)			55 FM GUNMA POWER PLAY(8月)、ラジオイン フォメーションいきいき前橋(9月〜)(前橋市)		
29	コーナー出演  大友花恋	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	17:26 トラフィック	00 ゾーン③ (スーパーセンターフィール、極濃湯種 フタツメ、 三洋商事、アースケア、サンギョウスタッフ) 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) 40 ゾーン④ (コンダカ、ベシア、ジャパレン関東、東和 銀行、太陽総業、車のせんいち)		
30	50 ぐんま情報トッピング(群馬県)					
31	55 スポーツニュース(ぐんま酪農農業協同組合)					
32	00 news ONE  堀妻由璃子 コーナー出演  岡部哲彦 桐原博 黒川晴々乃	18:00 ニュース ヘッドライン(月) コガイ、群馬セキスイハイム、 (火) ベスト個別指導学習会、佐田建設、(水) 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) イーゲーエレベータ 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)	18:09 ニュース 148 neo 提供社 スナガ、群馬日野自動車、群馬県宅建協会、 イーゲーエレベータ、石田屋、トステック、 グリーンパークふさわ、ブルミエ、 JU 群馬、石川商店、堤電気、イチクラ、 MINI 伊勢崎・MINI 高崎、 日本クレーン協会群馬支部、ムラカミ、 東京市場、カネシタ、トマル、ぐんま東庄、 サロン・ド・ジュン、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	00 ゾーン⑤ (キャピタルワックス、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 (家具のホンダ、日本中央バス、連合群馬、 橋名酪農農業協同組合連合会)		
33	55 NEWS(群馬トヨタ)					
34	00 A.O.R ユキ・ラインハート		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		
35	55 NEWS					
36	00 LACCOTOWERのRADIOTOWER (小淵警備保障、高富建設)	00 ハンパード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)		
37	30 ハラミちゃんのハラミファソ Radio ♪	30 Laid-Back radio Aimer	30 高橋優のリアラジ	30 AI Not So Different		
38	55 NEWS			15 Do The Shuffle〜 AI音選部〜 30 yamaびこラジオ		
39	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 mabanuaの50号より愛を 込めて(再)	00 Everlasting Music		
40	55 NEWS		30 HORIKENのサイクリングライブ HORIKEN(タルヤ建設、コーエイ)	30 誰も聞いてないから大丈夫 北川悦史子		
41	00 SCHOOL OF LOCK! アンジー 校長 たんぽこ 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 22:55 (月・火) リズム&メモリー (水・木) リズム&メモリー supported by アロンアルファ(アロンアルファ)		00 SCHOOL OF LOCK! FRIDAY 学校運営戦略会議 30 ビーバー LOCKS! SUPER BEAVER		
42	23:00 (月) ANZEN LOCKS! supported by JA共済(JA共済)(火) 掛け未来の青写真 Blue Print supported by MIZUHO(みずほフィナンシャルグループ)(水) SCHOOL OF LOCK!放送部 君だけの歌 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) (フルボン)、(月)(シモハナ物流、竹中工務店、マイディア)、(火・木)(フジクラ)、(木)(新日本電工)			55 FM GUNMA POWER PLAY		
43	55 矢沢永吉 Sweet Rock'n Roll 秋山博康			00 WEEKLY ARTIST FILE		
44	00 JET STREAM 福山雅治、ホラン千秋(日本航空)					
45	55 NEWS					
46	01 TOKYO SPEAKEASY			00 From INI INI		
47	02 P-CREW					
48	03 THE GREAT TRACKSTAR 蒲田健			00 ウチらのイブン!		
49	04 Memories & Discoveries					

	SATURDAY	SUNDAY
05	00 From Athlete! ミノルクリス滝沢 (5:00〜) 萩野公介 (6:00〜) 高木菜那 (6:00〜)	00 SUNDAY FLICKERS 春風亭一之輔、汾陽麻衣
06		
07		
08		30 杉浦太陽・松井玲奈 日曜まひより (内閣府) 55 Money Talks 00 要のある音楽 根本要 (スターダスト・レビュー) 30 SING LIKE TALKING 佐藤竹善のアンダンテ 佐藤竹善
09	55 NEWS 00 みちのらじお 古坂大魔王	00 Sound Library 〜世界にひとつだけの本〜 (再) 木村多江 30 コロリコ遠藤のホホホイサンデー (メモリードグループ)
10	55 JAグリーンNAVI グリーンガイド <JAグループ群馬> 00 SPORTS BEAT supported by TOYOTA 藤木直人 高見侑里 (トヨタ)	00 CITY POP MASTERS 村田睦 30 YKK AP presents 皆藤愛子の窓 café 〜窓辺で café time〜 <YKK AP> 55 My Style,Camp Life 〜自分と向き合うくらし〜 00 菊池風磨 hoursz (ヤマモリ)
11	00 NOA's ASIAN TREND	30 木村拓哉 Flow (三菱UFJ銀行、ECC)
12	30 THE GREAT TRACKSTAR 蒲田健	55 NEWS <朝日印刷工業> 00 「坂崎さんの番組」という番組 坂崎幸之助 30 CHINTAI presents きゃりーぱみゅぱみゅ Chapter #0 〜Touch Your Heart〜 (CHINTAI)
13	55 NEWS <朝日印刷工業> 00 「坂崎さんの番組」という番組 坂崎幸之助	55 NEWS 00 津田健次郎 SPEA/KING (FMV、INPEX、第一三共ヘルスケア)
14	55 街ネタばすと 00 JA全農 COUNTDOWN JAPAN 遠山大輔、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>	55 NEWS 00 武部聡志の SESSIONS
15	55 FM GUNMA POWER PLAY 00 福山雅治 福のラジオ (キユーピー)	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、エアウイング、文化シヤッター、 三菱ガス化学、ディーバイティエーグループ>
16	55 NEWS <糸井商事> 00 AXA presents あしたはい天気 YOU (AXA) 25 日本住宅ローン GO! GO!家族 チョコレートブラネット (日本住宅ローン) 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>	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) 50 ルートインホテルズ presents とっておきここだけの旅 〜ごご旅〜 (ルートインホテルズ)
17	55 交通・天気 00 リリー・フランキー「スナック ラジオ」 リリー・フランキー <カシワバラ・コーポレーション>	55 FM GUNMA POWER PLAY 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)
18	8/22 (土) おいでやす小田とビックカメラ 夏の家電の話 <ビックカメラ> 9/26 (予定) 川島明とビックカメラ 家電の話 <ビックカメラ>	
19	55 ゴルフ大好き宣言 00 Little Glee Monster 「Join Us!」 30 いきものがかりの Radio meets 吉岡聖恵、水野良樹 55 交通・天気 (サロン・ド・ジュン)	55 NEWS 00 NISSAN あ、安部礼司 〜BEYOND THE AVERAGE〜 (NISSAN) 55 NEWS 00 ハリセンボンの「かつぼじ気分」
20	30 内田彩の「うちださんの おうっちー」(再) 内田彩 (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) 45 トーク&マナーレッスン 50 Car Life Up To You <ネットトヨタGTGぐんま> 55 NEWS <GCC> 00 山田五郎と中川翔子の『リミックスZ』 30 Jazz Reminiscence 山中千尋 55 恋する日本史 00 川谷絵音の約30分我慢して くれませんか 30 GENERATIONSのGENE TALK	30 オズワルドのひげこんぶ 55 NEWS 00 MUSIC LAUGH MIX 55 NEWS 00 清水みさとの、サウナいこ? 00 有吉弘行の SUNDAY NIGHT DREAMER 有吉弘行
21	55 NEWS 00 S.I.N NEXT GENERATION	55 NEWS 最終週 放送番組審議会報告 最終週 21:00〜21:55 村上RADIO 村上春樹 <DNP大日本印刷>
22	55 NEWS 00 SPITZ 草野マサムネの ロック大陸漫遊記	55 小堺一機のおうちで〜 CINEMA〜 00 MUSIC TOURIST Ryo'LEFTY'Miyata (cross-dominance) 30 丸国音楽堂 前園真聖、丸山桂里奈
23	55 NEWS 00 桑田佳祐のやさしい夜遊び (カンロ)	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> 30 鈴木おさむ×古市憲寿 日曜夜に、こっそり 55 RADIO MUSEUM 〜聴く、名画 55 Good-Track! 井上麻里奈 00 「坂崎さんの番組」という番組 (再) トニセソ
24	55 IT'S MUSIC 00 未確認欲望学 ホシガリアン 岡野陽一、みりやちゅ	55 FM GUNMA POWER PLAY 放送休止
01	00 RADIO NME JAPAN〜 NEW MUSICAL EXPRESS JAPAN〜 古川琢也 (NME JAPAN 編集長) ほか	
02	00 風とロック 箭内道彦	
03	30 FAMILY DISCO DJ OSSHY	
04	00 MUSIC LAUGH MIX (再)	00 武部聡志の SESSIONS (再)