



**FIND
YOU VOICE.**

**radiko15周年
特設サイトOPEN!**

特設サイトはこちらから



平時の生活情報／非常時の災害情報

エフエム岩手は岩手県警、県内12の消防本部、陸上自衛隊岩手駐屯地、釜石海上保安部、岩手河川国道事務所、岩手医科大学と災害時等緊急放送の協定を締結しています。

TUNE IN !!	盛岡 76.1MHz	釜石 79.2MHz	宮古 89.3MHz	二戸 82.2MHz
	大船渡 79.7MHz	陸前高田 85.9MHz	一関 80.3MHz	遠野 80.7MHz
	野田 77.0MHz	岩泉 78.3MHz	山田 82.0MHz	大槌 78.4MHz

本社：〒020-8512 盛岡市内丸2-10 7F TEL.019-625-5511
東京支社：〒107-0051 東京都港区元赤坂1-2-7 赤坂Kタワー4F TEL.090-5095-5513

平泉支局：〒029-4102 平泉町平泉字毛越248 浄土の館
TEL.0191-34-5105 FAX.0191-34-5106



PCやスマートフォンで
FM岩手を聴こう!

radiko

<https://fmii.co.jp/>

■時間区分(タイム/スポット共通) A 7:00-24:00 B 24:00-7:00													
■タイム料金(単位千円)													
60分	55分	50分	45分	40分	35分	30分	25分	20分	15分	10分	5分		
A 210	195	180	165	150	135	120	105	95	80	70	60		
B 195	180	165	150	135	120	105	95	80	70	60	45		
■スポット料金(単位千円)													
30秒	20秒	15秒	10秒	5秒									
A 24	16.5	14	12	9.5									
B 20	13	10.5	8	6									

2026
01
03
👋 ロックン!エフエムいわて
[TAKE FREE]

PUBLISH: 株式会社エフエム岩手
〒020-8512 盛岡市内丸2-10
TEL.019-625-5511

2026年1月1日発行
本紙の無断複写・複製・転載を禁じます。



ロックン! エフエムいわて
**Rock'n
FM**
No. 088
2026 JANUARY-MARCH
FM IWATE TIME TABLE 'FREE' MAGAZINE

ゲレンデインフォメーション

平庭高原スキー場／奥中山高原スキー場／八幡平リゾートパノラマスキー場
八幡平リゾート下倉スキー場／夏油高原スキー場／国見平スキー場
鉛温泉スキー場／雫石スキー場／岩手高原スノーパーク／安比高原スキー場

2025.12.15 Mon – 2026.3.6 Fri
Mon - Fri 8:30頃

2025.12.20 Sat – 2026.2.28 Sat
Sat 8:25 - 8:30

FM IIR

エフエム岩手

あけましておめでとうございます! 本年も素敵な番組をお届けします!

Special Program

JA共済 にじいろのかけはし

2/3 (火)・10 (火) 12:00~12:55

出演／各受賞者の皆様・河合純子

「第69回JA共済児童生徒作品コンクール」作文の部に入賞した特選2作品・金賞8作品を、受賞者ご本人の朗読によりご紹介します。



Be the WIND

第2・4土曜 9:00~9:30

出演／村井由紀子

個性豊かな風が、岩手をもっと面白くする! 岩手で活躍する若い世代をゲストに迎え、どんな想いを持って活動しているかを紹介します。



喜雲寺住職 佐々木秀吾のSunday 坊主 アワー

第1日曜 18:30~19:00

出演／佐々木 秀吾(盛岡市 喜雲寺住職)・柳咲恵

僧侶バーなど今までにない布教活動をする盛岡市喜雲寺住職・佐々木秀吾があなたのお悩みに答え、人生を楽しく生きるコツを教える番組。リスナーから寄せられた恋の悩み、仕事の愚痴、人間関係の悩みなどを、尖った視点、繊細な感性?でお答えします。

あなたのお悩み、番組にお寄せください。

ポッドキャスト番組「SUNDAY 坊主アワー プラス」もお聞きください♪



今月のオススメの曲

POWER PLAY

+ YOU CAN RADIO ENDING THEME

DOMESTIC



TITLE

新しい家

(アルバム「手紙」から)

ARTIST : まんぶくつ

2025.12.10

Remember Records

REME-2 / ¥2,200 (税込)

DOMESTIC



TITLE

BILLIE

(アルバム「潮汐」から)

ARTIST : 二階堂和美

2026.1.21

P-VINE RECORDS

PCD-18928 / ¥3,000 (税込)

DOMESTIC



TITLE

Change

ARTIST : HIKKA

2026.1.7

ソニー・ミュージックレーベルズ

〈デジタル配信〉

DOMESTIC



TITLE

リコンティニュー

(アルバム「コレクションアローン」から)

ARTIST : レトロリロン

2026.1.28

日本コロムビア / @LABEL1.9

UPCH-2289 / ¥2,500 (税込)

YOU CAN RADIO



TITLE

デッドエンド

ARTIST : 五十嵐ハル

2026.1.14

日本コロムビア / Filter Project

〈デジタル配信〉

アナウンサーコラム

Thema
アナウンサーのひとりごと ①

「けんだまのようせい」。すれ違いざま、確かにこう聞こえた。ライブ会場に向かう途中、仙台で。歩みを止めずに考える。この場合の「ようせい」って…? パッと浮かんだのはティンカーベルみたいな小さくてかわいい妖精。選ばれし者だけにその妖精は来てくれて、劇的にけん玉がうまくなるんだろ。そうかそうかと思っていたが、時は10月。いまふり返るときと「要請」だったんだな。紅白だ。三山ひろしだ。違うか。え、どれ? 正解がわからないのに、あーだこーだと想像する遊びが昔から好き。こういう話、どどんラジオでしたいのだけど説明がめんどくさくて(おい)いつも諦めてしまう。文字だといいね。



平泉支局

世界遺産
ひらいずみ
毎週月曜
12:00-12:25

Satellite Studio
浄土の館スタジオ

STAFF
千葉芳邦・吉田知佳
河合純子

ふるさとの情報を元気に発信!
平泉支局から届けています



Rock'n FM										MORIOKA 76.1MHz ICHINOSEKI 80.3MHz		KAMAISHI 79.2MHz TONO 80.7MHz		MIYAKO 89.3MHz NODA 77.0MHz		NINOHE 82.2MHz IWAIZUMI 78.3MHz		OFUNATO 79.7MHz YAMADA 82.0MHz		RIKUZENTAKATA 85.9MHz OTSUCHI 78.4MHz					
MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY					
05	5:00 Sound Library ～世界にひとつだけの本～ 木村多江					5:00 Memories&Discoveries (TUE～THU) 早見沙織 (FRI) 関口舞																			
	5:30 REAL SPORTS																								
06	6:00 ONE MORNING (MON～FRI) ユージ・吉田明世					6:15 ワンコメ 6:30 ソニー生命 presents生きがいてなんだろうRADIO (金)ソニー生命) 6:55 MY OLYMPIC 荒川静香・高橋尚子					7:00 MORNING HEADLINE 7:10 リポビタンD TREND NET (大正製薬) 7:19 KUMON 笑顔100点満点♪ (火)公文教育研究会) 7:20 ONE MORE NEWS (月・火・木) (木) Yakult) /食と農を未来へつなぐ。(水) JA全農) JA共済 presents なるほど交通安全 (金) JA共済)														
07																									
08	7:30 アクセル ☎ 019-604-3122 📧 @fmiwate, #fmi_axel (MON・FRI)一條貴久子 (TUE・WED)石田麻衣 (THU)磯水菜					7:30 いわて!わんこ広報室 (金) 7:40 7:51					8:01 イエローハット TODAY'S KEY NUMBER (イエローハット) 8:09 今日のスポーツ 8:10 NEW TREND ONE (月)/KINKATSU TREND ONE (火)ホクト) My Maintenance Note with Castrol (水)カストロール) JA共済 presents たすけあいstory (木)JA共済) (10月)/Hand in Hand (金) 8:20 岩手日報Flash News 8:25										番組では、みなさんからの リクエスト、日常の出来 事などを募集しています。				
	8:45 岩手の料理小囃 ☎ 川村龍雄・加藤卓也(石巻谷新亀家料理長)					8:45 洋楽メモリーズ ☎ 川村龍雄					8:45 企業の遺伝子														
09	9:00 OH! HAPPY MORNING ☎ 03-3288-8955 (MON・TUE)井門宗之・森藤恵美 (WED・THU)蒲田健・高橋菜奈					9:55 10:20 ジャパネットたかたラジオショッピング ☎ 0120-441-555										9:00 THE G.O.A.T. 帆世雄一・降幡愛 9:55									
																10:45 小倉・IMALUの○○玉手箱									
10:55					10:55 言の葉歳時記 金田一秀穂					10:55 ゴルフ大好き宣言 山本潤															
11	11:00 ディア・フレンズ 坂本美雨					11:18 辻利 Green Time (月)辻利)										11:00 Yuming Chord 松任谷由実 (MIRARTHホールディングス)									
	11:30 Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス					11:30 プルボン presents Shining Star (プルボン) 吉田明世					11:30 Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス														
12	12:00 世界遺産ひらいずみ ☎ 0191-34-5106 12:25 12:30 Buy Now 12:45 くじいじ〜く ちょべっと 12:55					12:00 Otona no Radio Alexandria ロバート・ハリス										12:00 ALWAYS KAWATOKU 📧 @fmiwate, #fmi_always 石田麻衣									
13	13:00 デイリーフライヤー (MON・TUE)大橋俊夫 (WED～FRI)井門宗之					13:08 ジャパネットたかたラジオショッピング ☎ 0120-441-555																			
	13:30 レコレール (MON・TUE)Shaula ☎ 03-3288-8955 13:55 矢沢永吉Sweet Rock'n Roll 14:20 あぐりずむ 川瀬良子 14:55 IMP,のIMPickup					13:30 Prism ～ココロ・イロドル・プログラム～ 📧 @fmiwate, #fmi_pr 佐竹莉奈 13:55 矢沢永吉Sweet Rock'n Roll 14:15 JFNラジオショッピング 14:20 あぐりずむ 川瀬良子 14:30 焼肉冷蔵ヤマト アニソンリクエスト 14:45 今度、ここ行こ! 14:55 IMP,のIMPickup 15:00 アートフル・デイズ 15:30 軽米主義 (第4週)					13:30 よりこのうたラジ 佐野よりこ 14:55 IMP,のIMPickup 15:00 昭和サウンドマップ 15:15 あぐりずむ 川瀬良子 (JA全農) 15:25 JFNラジオショッピング 15:30 岩手ダイハツpresents ちゃんゆきのガンバ!Radio					13:30 Hiking レディオ ナビゲーター 川村龍雄 石田麻衣・佐野よりこ・古山そのみ 14:00 FRIDAYそのミン 古山そのみ 14:50 14:55 IMP,のIMPickup ウイークエンドの午後、 音楽に包まれる時間。 どうぞ、ラジオから流れる 音楽に寄り添うひと時を お楽しみください。									
14	15:55					15:55																			
	16:00 Happy Our Party! 杉崎真宏					16:10 はびねくらぶラジオショッピング										16:00 夕刊ラジオ 16:15 北上済生会病院presents 地域と共に (第1・3 金) エーデル飲んでる!? (第2・4 金) 16:30 Honda Carsレポート (金) 16:48 D-STYLE presents サウナと薪ストーブと私 (金)									
15	16:30 夕刊ラジオ ☎ 019-604-3122 📧 @fmiwate, #youcanradio ページをめくる感覚で、気になる&お役立ち情報をあなたとシェア。 「You can! (あなたならできる!)」とやさしく背中を押せるような、 「明日への活力」になる番組をお届けします。					16:40 フォーラムへ行こう! (第1月)/東北のもり (第2火)/三丁目のアルゴス (木) 16:50 リュネット・ミュゼ～眼鏡の博物館～ (木) 16:55 本郷孔洋のビジネスの眼 (水)/ (金) 17:10 17:13 保険カフェテリア (第2・4 水) 17:15 MINIMALISM (木)/イオンスーパーセンター スーパーなまいにち (金) 17:20 17:30 共輪自動車くるまっくす NEO! (水) 岩手県警察からのお知らせ (第2・4 金) 17:40 今週のオビ! 17:50 Volkswagen TREASURES (月～木)Volkswagen) 17:55 (金) 18:10 18:20 ハートランド・メルシー (水) 18:30 18:35 Speak Spark ROOM																			
16	19:00 A・O・R ユキ・ラインハート					19:00 モコの夜はこれから! 橋本朋子					19:00 A・O・R ユキ・ラインハート					19:00 週刊 MUSIC PUNCH! 19:30 スタジオ さくらーと									
	19:55																								
17	20:00 A・O・R ユキ・ラインハート															20:00 LEGENDS									
	20:55																								
18	21:00 クリエイターズ・スタジオ with ボカコレ					21:00 Little Glee Monster [Join Us!] 21:30 Da+CE の大野雄大ス! supported by BOAT RACE 大野雄大 (Da+ICE) (BOAT RACE振興会)					21:00 SPITZ 草野マサムネの ロック大陸漫遊記					21:00 TOKI CHIC RADIO 土岐麻子 21:30 おもかげ横丁 スナック いがわ 井川夢乃・井川綾乃									
	21:55																								
19	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 (月～木) 23:00 ANZEN LOCKS! supported by JA共済 (月)JA共済)/マイナビ presents ほくらのプレイバックデイズ (火)マイナビ) 松田LOCKS! COUNTDOWN JASRAC supported by JASRAC (水)JASRAC) SCHOOL OF LOCK! 森林部 supported by 王子ホールディングス (木)王子ホールディングス)										22:00 SCHOOL OF LOCK! FRIDAY こもり校長・アンジー教頭 22:55 23:00 WEEKLY ARTIST FILE 鬼頭由芽									
	23:10 ～ミセスLOCKS!～ (MON)Mrs.GREEN APPLE					23:10 ～Saucy LOCKS!～ (TUE)Saucy Dog					23:10 ～宮世LOCKS!～ (WED)宮世琉弥 (プルボン) (月)シモハナ物流、竹中工務店、アイ工務店、マイティア) (火・木)フジクラ) (木)新日本電工)														
20	23:55 POWER PLAY																								
	24:00 JET STREAM 福山雅治 <																								