

Monday-Friday 月-金

6	4:00 - 6:00	Wake TOME Up! — 朝のお目覚めミュージック	
	6:00 - 6:50	Turn Table 33	
	6:50 - 7:00	登米うたがたり	
7	7:00 - 9:30	あさハピ LIVE 🎤 佐藤 万里子	
	7:05	お天気情報	8:00 今日の占いランキング
	7:08	おでかけ情報 (JR・高速バス等運行状況)	8:05 おでかけ情報 (JR・高速バス等運行状況)
	7:15	朝刊一面チェック	8:10 イベント情報
	7:25	みやぎニュース	8:15 みやぎニュース
	7:30	広域ニュース	8:30 広域ニュース
	7:35	お天気情報	8:35 お天気情報
8	7:40	警察署からのお知らせ (協力: 佐沼・登米警察署)	8:38 消防署からのお知らせ (協力: 登米市消防本部)
	7:42	第1・3月: JAみやぎ登米インフォメーション 木: (再)オープンメディカルコミュニティ	8:41 南三陸町イベント情報
	7:55	登米市からのお知らせ (提供: 登米市)	8:55 今月のPICK UP! 9:00 今日のこよみごろ
9	9:30 - 10:00	月 土曜週替わり番組再放送 火 さかえ里美のホットな関係 水 幹のwalk together	木 伊東洋平のテリラジまんでい! 金 サンドウィッチマンのラジオやらせろ!
10	10:00 - 14:00	しゃべらいんラジオ LIVE 🎤 月・火 高橋 幸枝 / 水・木・金 さちこ	
	10:20	広域ニュース	12:20 月: 登米っ子スポーツニュース
	10:25	消防署からのお知らせ (協力: 登米市消防本部)	12:25 火: くらしの中の气象台 水: オープンメディカルコミュニティ (協力: やまと在宅診療所)
	10:30	月・木: 新聞ひろい読み 火: マナー講座 水: ございん水の里 金: ワンデートリップ (制作: 東北コミュニティ放送協議会)	12:30 木: 及川達郎のシネマ本舗 金: とめ道の駅インフォメーション 第2・4月: 消費生活ナビ (提供: 登米市) 第3月: 咲かせよう 人権の花 (提供: 登米市) 第1・3火: 登米LOVE♡なないろのふりかけ (提供: さくら学園) 第4火: まるっと! とめLike (提供: とめ市民活動プラザ)
	10:40	お天気情報	12:45 みやぎニュース
	10:56	ラジオ県政みやぎ (提供: 宮城県)	12:55 恵子先生のカロリークイズ
	11:20	みやぎニュース	13:00 警察署からのお知らせ (協力: 佐沼・登米警察署)
	11:25	今月のPICK UP!	13:40 お天気情報
	11:30	月: カルチャースクール情報 金: エンタメスポーツ週間チェック ☆最終週のみ: 市長とホットカフェトーク	
	11:40	お天気情報	
	11:55	登米市からのお知らせ (提供: 登米市)	
	12:10	広域ニュース	
13	14:00 - 14:50	Turn Table 33 再放送	
14	14:50 - 15:00	登米うたがたり 再放送	
15	15:00 - 16:00	Listen TO ME! 再放送	※金曜日 大鍋ラジオ 15:00 - 16:00 (ロジャー・大葉・なべくらみほ)
16	16:00 - 19:00	月-木 H@! STATION LIVE 🎤 飯塚 博之 ニュース担当: 松尾 真実子、藤浦 沙貴	
	16:15	おでかけ情報 (JR・高速バス等運行状況)	17:40 お天気情報
	16:30	お天気情報	17:45 月: 暮らしのワンポイントアドバイス (提供: タカハシ住建)
	16:45	みやぎニュース	エンジンジョイアリーナ! ※第1水曜日のみ (提供: サウンドアリーナ)
	16:55	登米市からのお知らせ (提供: 登米市)	17:55 今月のPICK UP!
	17:10	広域ニュース	18:05 警察署からのお知らせ (協力: 佐沼・登米警察署)
	17:20	消防署からのお知らせ (協力: 登米市消防本部)	18:15 届けよう! Happy Birthday
	17:25	水: いがすと! くりはら (協力: 栗原市観光物産協会)	18:20 お天気情報
			18:25 明日の占いランキング
			18:40 スポーツニュース
19	19:00 - 20:00	Listen TO ME! 🎤 月: O dazz Mocco / 火: 清水バンド 水: 藤 清太郎 / 木: 及川 達郎	※金曜日 ラジオ森波 19:00 - 20:00 🎤 森波実行委員
	20:00 - 23:00	H@! FM Daily Special Music — その日のアルバム名はスタッフブログをチェック!	
	23:00 - 04:00	夜すがらおやすみ音楽堂 — 癒しの心地よい音に包まれて	

Saturday 土

	4:00 - 6:00	Wake TOME Up!	
	6:00 - 8:00	月替わりミュージックセレクション	
8	8:00 - 10:00	Lightly Saturday LIVE 🎤 河合 純子	
	8:05	お天気情報	8:55 登米市からのお知らせ (提供: 登米市)
9	8:25	みやぎニュース	9:15 みやぎニュース
	8:30	広域ニュース	9:30 Chat Chat Time
	8:45	お天気情報	9:55 今月のPICK UP!
	10:00 - 10:30	第1 武川健太の旅するラジオ	
	10:00 - 10:30	第2 ラジオで民謡一緒に	
10	10:00 - 10:30	第3 寒椿のNEONSCAPE	
	10:00 - 10:30	第4 藤原彩代の彩り農村	
	10:30 - 13:00	Saturday Nova! LIVE 🎤 高橋 幸枝	
11	10:40	こんにちは! お登米さん	11:40 今月のPICK UP!
	11:00	みやぎニュース	11:55 登米市からのお知らせ (提供: 登米市)
12	11:15	とめ道の駅 インフォメーション(再)	12:15 H@!カーが行くかも!?
	11:30	天気予報	12:30 広域ニュース
13	13:00 - 13:30	サンドウィッチマンのラジオやらせろ! 再放送	
	13:30 - 15:00	とめくら。- CLASSICAL MUSIC TOME -	
14	第1 14:45	日本の防衛 Q&A	14:55 登米市からのお知らせ (提供: 登米市)
15	15:00 - 16:00	高橋佳生のハートでGood!	
16	16:00 - 17:00	ラジオ森波 再放送	
	17:00 - 23:00	月替わりミュージックセレクション	
	23:00 - 4:00	夜すがらおやすみ音楽堂	

Sunday 日

	4:00 - 6:00	Wake TOME Up!	
	6:00 - 9:00	月替わりミュージックセレクション	
9	9:00 - 10:30	H@PPY SUNDAY MORNING LIVE	
	9:05	お天気情報	9:55 登米市からのお知らせ (提供: 登米市)
	9:15	みやぎニュース	10:15 みやぎニュース
	9:30	広域ニュース	10:25 今月のPICK UP!
	9:45	お天気情報	
10	10:30 - 11:00	ジンケトリオ	
11	11:00 - 13:00	AORADIO LIVE 🎤 青	
	11:20	こんにちは! お登米さん(再)	12:00 お天気情報
	11:55	登米市からのお知らせ (提供: 登米市)	12:05 今月のPICK UP! 12:20 なないろのふりかけ(再) or まるっと! とめLike(再)
	13:00 - 17:00	Listen TO ME! 再放送 ※月~木曜日の放送分を一举再放送!	
17	17:00 - 19:00	TOME ライブラリーセレクション	
18	18:55	登米市からのお知らせ (提供: 登米市)	
	19:00 - 23:00	月替わりミュージックセレクション	
	23:00 - 4:00	夜すがらおやすみ音楽堂	
金	16:00 - 19:00	H@!フル FRIDAY 🎤 泉 忠伸	
	第2 藤原彩代	第4 藤浦沙貴	
第1	16:15	H@!フル WEATER(気象予報士HIROCKO)	
	17:30	週末ワクワクイベント情報	
	18:45	FRIDAYスタジオライブ	