

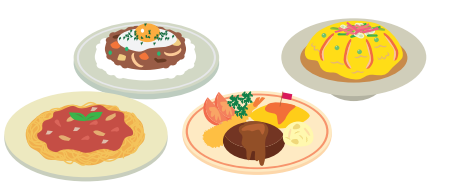
	MON	TUE	WED	THU	FRI
5	5:00 Morning Stream (月・火・水・木) クラシック・パラダイス! (金) 奥村愛、竹山愛、佐藤寛子 5:30 ウェイビーのトレンドフレンド! (水) 【永大小名浜】 (再)		5:45 稲村屋 presents ヒットソングでSwitch On! (月・金) ベティ 【稲村屋】 5:55 FMいわき POWER PLAY (火・木)		
6	6:00 Morning Community (月〜水) 橘 しんご (木・金) 川久保秀一 (生)		6:24 快適生活ラジオショッピング		
7	《暮らし》【小名浜包装資材】 【オープンコンサルタント事務所】 いわきライフスタイル 立原めぐみ	《ひと》【小名浜包装資材】 立原めぐみ スターカフェ 番内将充	6:30 いわきの人・まち・文化 (再) 《まち》【山一緑化土木】 まちの横顔/戊辰戦争といわきのまち人 SUGA	《文化》【いわき健康センター】 美術の小径/文学散歩 Erico	《歴史》【丸浜運輸】 いわきの歴史 番内将充 おもしろまじめに考古学 すずきちえ
8	7:05 N【いわき秀英学園】(月・水・金) 【古河電池】(火・木) 7:14 イベントピックアップ 7:22 交通【アオバ消毒】 7:30 天気【湊法律事務所】(火) (水) 【榊田病院】(木) 【東日本計算センター】(金) 7:33 N【永大小名浜】(火・木) 【関彰商事】(水・金) 7:37 交通【アルプスアルパイン】 7:45 GOOD DAY いわきプラス【いわき市】 7:57 防災ひとくちメモ【いわき市】(火・木) 8:01 N【磐栄ホールディングス】	7:00 ~輝くいわき~ Shiny Morning (生) (月) 番内将充 (火) 古川佳治 (水) 橘 那実 (木) 坂本美知子 (金) 立原めぐみ 8:05 天気【やまたまやグループ】(月・水・金) 8:15 交通【常光サービス】(月・水・金) 【おなほま腎・泌尿器科クリニック】(火・木) 8:20 復刻・いわき小名浜方言講座 【三浦電気工事】(月・火) 8:30 アリオススタイル(月) 週刊鉄道アラカルト(火) 日本の防衛Q&A【東北防衛局】(第1水) ハビネス♥アニマル【中央台犬と猫の病院】【wildわんず倶楽部】(毎週水※第1週を除く) 自衛隊知ってQ!【自衛隊福島地方協力本部】(第3木) ZOOM UP! いわきFC【ながせ皮膚科クリニック】【ハレアイナ】(金) 8:46 わがまち発信隊 お天気レポート【常光サービス】		8:52 頭の体操／お口の体操 9:00 N【スズキファクトリー三和】(火・木) 9:11 ウェザー&トピックス 9:30 SEA WAVE伝言板 9:45 福島トヨタ ラジオdeコミュニティ (福島県内7局の絆Network) 【福島トヨタ自動車】	
9					
10		10:00 今を楽しむプログラム タイムリー (生) (月) SUGA (火) ベティ (水) SUGA / ベティ (木) 橘 那実			10:00 今を楽しむプログラム タイムリー FRIDAY Edition! 田子幸恵
11	10:12 イベントピックアップ 10:20 N【東洋システム】(月・水) 【関彰商事】(火) 【湊法律事務所】(木) 10:29 交通【浜通り交通】 10:39 ランチセレクション【提供各社】 11:00 ミュージックスタンプ 11:14 お口の体操【大塚ガス電器】	11:20 スマイリングチャージ へえ〜そうなんだ! BETTY'Sクリニック(火) 【提供※2】 11:41 頭の体操ゴー・クエスチョン! 【大塚ガス電器】 11:44 天気【五感工房】 11:50 タイムリーレコメンド! 12:00 N【クリナップ】	12:10 GOOD DAY いわきプラス【いわき市】 (再) 12:25 アムーヴお仕事GOOD NEWS(月) 【アムーヴ】 電話でGOOD NEWS(木) 【いわき芸術文化交流館アリオス】 12:47 SEA WAVE伝言板		
12					
13	13:00 Toshieのまあまあ そんな感じで♪ Toshie 【提供※1】	13:00 出雲の「お家どーする?」 出雲みわ 【イエステーションアドレス】 (1/20・2/17・3/17放送)	13:00 おっさんずランチ 飛田国洋 (1/28・2/25・3/25放送) 【提供※4】	13:00 共に進もう! 中小企業家 番内将充 【福島県中小企業家同友会 いわき支部】	13:00 市政情報番組 「いわきwith」坂本美知子 【いわき市】 (再) 13:30 ONE DAY TRIP 14:00 @ FRIDAY! くりやまけーすけ、 福山香温 (生)
14		リメンバーミュージック(邦楽) 14:40 復刻・いわき小名浜方言講座【三浦電気工事】(月・火) (再) 14:45 福島トヨタ ラジオdeコミュニティ(福島県内7局の絆Network)【福島トヨタ自動車】		FMいわき POWER PLAY(木)	
15	15:00 アフタヌーンパラダイス (月) 川久保秀一 (火) 辛島美登里 (水) 松本英子 (木) 杉真理 15:25 FMいわき POWER PLAY (月・水・金) 快適生活ラジオショッピング(火・木)				15:00 @ FRIDAY! くりやまけーすけ、福山香温 (生)
16	《ひと》【小名浜包装資材】 立原めぐみ スターカフェ 番内将充	《まち》【山一緑化土木】 まちの横顔/戊辰戦争といわきのまち人 SUGA	15:30 いわきの人・まち・文化 《文化》【いわき健康センター】 美術の小径/文学散歩 Erico	《歴史》【丸浜運輸】 いわきの歴史 番内将充 おもしろまじめに考古学 すずきちえ	《暮らし》【小名浜包装資材】 【オープンコンサルタント事務所】 いわきライフスタイル 立原めぐみ
17	16:00 FMいわき POWER BOOSTer! (生) (月) 蛭田まい (火) すずきちえ (水) 古川佳治 (木) 蛭田まい 16:15 天気 16:28 とうあきこの今夜、何食べたい? (火) 【渡辺組】【いわき家ナビ】【みよし】 16:30 浜イオンプレゼンツ Talk Wave Station(木) 【イオンモールいわき小名浜】 16:38 イベントピックアップ(木以外) 16:51 N【セレモニーホールしんえい】(月・水) 【すまい倶楽部】(火) 17:00 交通【リビングソーラー】(月・水) 【いわき秀英学園】(火・木) 17:04 N【すまい倶楽部】(木)	17:24 子育てひろば 夕焼けみんなの文集【西野屋】(月・水) みみより情報【関彰商事】(火) みんなでサポートク【関彰商事】(木) 17:36 ごじらジ! いわき経済同友会だより 【いわき経済同友会】(月) いろどりライフ♪【北関東空調工業】(火) 東洋システム presents 「ちょんまげ院長のFUNK LOVE」 【東洋システム】(水)	ソニックライブインフォメーション 【クラブソニックいわき】(木) 17:51 N【SEIWAエージェンシー】(火・木) 17:57 防災ひとくちメモ【いわき市】(火・木) 18:00 交通【すまい倶楽部】(月・水) 【やまたまやグループ】(火・木) 18:04 天気 環境 【おなほま腎・泌尿器科クリニック】(月・水) 【湊法律事務所】(火) 18:14 ろくらジ! 18:31 SEA WAVE伝言板	16:00 FMいわき POWER BOOSTer! Premium ぺんぎんナッツ	
18					
19	19:00 市政情報番組「いわきwith」 坂本美知子【いわき市】 19:30 BLUES POWER 永井ホトケ隆	19:00 とびベティの ヨーソローアタック! 飛田国洋・ベティ 【提供※3】 (生)	19:00 サンシャインスポーツ あかつ 【マルベリイ】 【ホリデー車検 小名浜】 (生)	19:00 音楽会のタベ 永井貴子 【みちや内科・胃腸科】 【クラブソニックいわき】【堀江工業】 【北関東空調工業】 (生)	19:00 第1週: 富澤タク 第2週: 木村世治 第3週: タイスケワナゴ 第4週: Alice Peralta 第5週: あかつ 【提供※5】 (生)
20	20:00 ~DAIKIのInclusive Monday!~ 『教科書では学べないこと』 DAIKI / ARISA (生)	20:00 ウェイビーのトレンドフレンド! 【永大小名浜】 20:30 へえ〜そうなんだ! BETTY'Sクリニック 【提供※2】 (再) 20:45 ガウラジ ガウ (生) 20:55 FMいわき POWER PLAY	20:00 ロッキンスター 〜本当に星になった アーティスト達〜	20:00 週刊Nobbyタイムズ DJ Nobby 宮田リコ／高橋里実	20:00 きくちあきおの 人生喜怒哀楽 菊池章夫 【提供※6】 (生)
21	21:00 音楽の杜 鈴木智子 (再) 【常光サービス】 【渡辺組】		21:00 Rock Garden		
22			22:00 Sound Grace		
23	23:00 Jazz Note 23:55 FMいわき POWER PLAY	23:00 とびベティの ヨーソローアタック! 飛田国洋・ベティ 【提供※3】 (再)	23:00 サンシャインスポーツ あかつ 【マルベリイ】 【ホリデー車検 小名浜】 (再)	23:00 音楽会のタベ 永井貴子 【みちや内科・胃腸科】 【クラブソニックいわき】 【堀江工業】【北関東空調工業】 (再)	23:00 第1週: 富澤タク 第2週: 木村世治 第3週: タイスケワナゴ 第4週: Alice Peralta 第5週: あかつ 【提供※5】 (再)
0	0:00 K・Sスタジオ 青木慶子、稲垣佐太郎 0:30 ガルー社長のわんわんレイディオ ガルー社長(萩原正規)他	0:00 Music Hot Flavor 川辺保弘	0:00 コウセイラジオ 〜break throug the wall〜 芳賀美幸、高坂朝人 (エフエムとよた)	0:00 明日、なにに着? 直江つかさ、DJ Nobby	0:00 きくちあきおの 人生喜怒哀楽 菊池章夫 【提供※6】 (再)
1	1:00 アニメ関門文化学園 (カモンエフエム) (生)	1:00 森本ケンタのRadio espresso 森本ケンタ(FM東広島) (生) 1:30 徳島LSC純夏の Water Side NOW! (B-FM791) (生)	1:00 花*花Style (BAN-BANラジオ)花*花 (生) 1:30 上地等のWalking Talking Radio (FMいしがきサンラジオ) (生)	1:00 めんそーれ読谷 (FMよみたん) 金城礼子 (生)	1:00 ユメルの モナリザラウンジ 茜沢ユメル (生)
2	2:00 インディーズ・アロー (FMはつかいち) (生)	2:00 ダブルグッチーのなまら同窓会 (FMいるか) (生) 2:30 555!163 (FMわたらせ) (生)	2:00 Gospel Radio Station 【TWR】 (生)	2:00 佐倉ユキの サンサタRadio! (エフエムななみ) (生)	2:00 アイパー滝沢のホウ! リーナイト・フィーバー (REDS WAVE) (生)
3			JAZZ VOCALの夜		3:00 週刊メディア通信 高島幹雄
4			slow life,slow music		

FRIDAY
タイムリー
FRIDAY Edition!
田子幸恵 (生)

10:15 イベントピックアップ
10:24 N【東洋システム】
10:33 交通【浜通り交通】
10:42 ランチセレクション
【提供各社】
11:00 ミュージック♪ストレッチ
11:14 お耳の体操
【大塚ガス電器】
11:20 スマイリングチャージ
つながるいのち(1/16・2/20・3/20放送)
【キーセント】【志賀正弘土地家屋調査士事務所】
11:41 頭の体操ゴー・クエスチョン!
【大塚ガス電器】
11:44 天気【五感工房】
11:50 タイムリーレコメンド!
12:00 N【クリナップ】
12:10 GOOD DAY いわきプラス (再)
【いわき市】
12:47 SEA WAVE 伝言板

FRIDAY
FMいわき
POWER BOOSTer!
Premium
ぺんぎんナッツ (生)

16:12 よじらジ! 電話でGOOD NEWS【千の音】
16:30 イベントピックアップ
16:34 ZOOM UP!いわきFC (再)
【ながせ皮膚科クリニック】【ハレアイナ】
16:45 中村の子育て奮闘記! (奇数月)
いななのじかん (偶数月)
【セレモニーホールしんえい】
17:00 N
【リビングソーラー】
17:24 子育てひろば
夕焼けみんなの文集
【西野屋】
17:31 ごじらジ!
電話でGOOD NEWS
【内山眼鏡店】
18:00 交通【すまい倶楽部】
18:04 天気 環境
【おなほま腎・泌尿器科クリニック】

PICK UP
いとうあきこの
今夜、何食べたい?
「FMいわき POWERBOOSTer!」内
16:28頃〜
「今夜、何にしよう…」
そんな毎日の料理に悩むあなたへ贈る、
ほんのちょっと肩の荷が降りるような
お料理のヒントを雑談とともにゆる〜く
ご紹介する番組です。
あきこ先生に聞いて欲しいお悩みなども
募集中!メッセージも待ってます!


料理教室FRASCO主宰 番組パートナー
管理栄養士 伊藤晶子さん 立原めぐみ

※1【リフレいわき駅前店】【駒造園】【リーフエステート】【ヒロ・工房】【カザフ電装】【人形の東月】【ワタナベ電建】【いわき市環境整備事業協同組合】【シンワテック】 ※2【かしま病院】【アドマック】【根本通商グループ】【アイル薬局】【くすりのマルト】
※3【総合通信】【酒のいしかわ】【渡辺エコサービス】【高崎クリーン】【T・タカサキ】【田子商事グループ・日の丸亭】 ※4【SEIWAエージェンシー】【東北誠和梱包運輸】【華姫グループ】【焼肉無双】
※5【いわきゴールドいいたけ】【あぶくま信用金庫】【磐城林業協同組合】【ひめゆり総業】【中山定則歯科医院(第1週)】 ※6【スズキファクトリー三和】【アース建設】【タローファーマシー】【酒日とほろすけ】