

FMasmo 79.5MHz

fm-asmo.com

FMASMO
79.5 ICHINOSEKI

TIME TABLE
TAKE FREE



2026

Ichinoseki



気づきで築く 暮らしデザイン

わたしたちのまちには、暮らしを支えていたり、豊かにしたり、快適にしてくれているものがたくさん在ります。ラジオをつけると、そんな、なにげない暮らしのなかにある「価値」や「輝き」に気づきます。

——— 気づきで築く 暮らしデザイン。

FMasmoは、あなたと一緒に、あなたにとって、そして、この街にとってかけがえのないものを見つけ、育てていきます。人と人が手を繋ぐと、そこから、ぬくもりや、信頼、安心感が伝わります。FMasmoから届く言葉から、そのようなぬくもりを感じてください。

「情報を伝える放送局」ではなく、 「情報が伝わる放送局」でありたい

わたしたちは、「情報を伝える」とはどのようなことか、日々考えています。一方的にただ情報を流せばいい、というものではなく、受け手が必要とするタイミングに、しっかり手渡すイメージで放送します。

みなさんの暮らしに浸透し、活用してもらえるように———

そのために、アナウンスメントを磨くことはもちろんですが、伝え手自身が「人柄」を磨き、「信頼」を得て、さらに「地域愛」を高めていくことも大事です。インタビュー先の出会い、スタジオでの会話、お客様への訪問、メッセージのやりとり。一日一日のみなさんとの繋がりが、わたしたちを、そして放送局を、育てています。

FMasmo 79.5MHz TIME TABLE 2026.05-

月曜日 Monday		火曜日 Tuesday		水曜日 Wednesday		木曜日 Thursday		金曜日 Friday		土曜日 Saturday		日曜日 Sunday					
5	きょうもasmoで。おはようヒットソングコレクション								5	WEEKEND VIBES DJ TARO		NOICE NOISE 沙羅ジュースト					
6	きょうも口元には、ほほえみと歌を。FMasmoの音楽ライブラリーから、歌謡曲をランダムに選び、ノンストップでおかけします。								6	POP OF THE WORLD ハリー杉山／川口ゆりな		EARLY GLORY 小林涼子					
7	GETKING!! Public Information 那須川大樹 ニュースやお天気、交通情報、行政情報。おでかけ前、あなたへのお知らせをお伝えします。								7	6:45 RUN TO THE WORLD 7:05 &TEAM&POP 7:30 ALL TIME TNTHEMS		6:15 WONDERFUL HONEST 7:05 TOKYO BREAD LOVERS 7:35 SARAYA ENJOY! NATURAL STYLE 8:10 SERENDIPITY CONNECTION 8:35 FILM LOCAL STORIES					
8	塩竈一常 GETKING!! 塩竈一常 塩竈一常があなたとつくる朝ワイド。 出勤途中に、通学時に、開店準備に、お散歩に。 一日のリズムが動き出す。 忙しい朝に、心地いい時間を届けます。		Daily I-Style《提供：一関市》㊟～㊿ 7:00～／8:20～／9:20～						8	GOODTIME 佐藤嘉信 遠藤 桜 金曜朝の情報タイム。 ニュースや天気・交通情報を的確に。		Saturday Public Information ウィークリーひらいずみ《提供：平泉町》 Daily I-Style《提供：一関市》 月曜～金曜放送分から再構成					
9			7:32 話のディスプレイ 7:41 284リポート 7:43 スポーツの話題・岩手日日いちのせきニュース 7:55 クイズの品出し 8:00 10万人のおはようコール 8:03 284リポート 8:06 ゲッキンジャーナル・朝刊各紙一面チェック 8:13						8:30 クイズの品出し 答え合わせ 8:43 ゲッキン音楽情報 8:47 岩手日日いちのせきニュース 9:05 ゲッキンジャーナル ちむぐりさん		9			ACROSS THE SKY 小川紗良			
10	YOURS ㊟㊿小野寺香乃 ㊿㊿嶋 沙知子 クルマの中でも、おうちの中でも、職場でも。 あなただけの楽しみを見つけましょう。		10:20 FMasmo生活福祉情報 10:22 ㊟午前10時の図書館 ㊿旬と生きる(第2・4「クラシにタスっど豆知識」) ㊿㊿Today's Anniversary 11:00 ㊟みんなのYOURS／女子たちのつぶやき／防災トピック ㊿みんなのYOURS／プラバンアワー／今日のひとさじ ㊿㊿嶋沙知子のいろいろあれこれ／女子たちのつぶやき ㊿㊿嶋沙知子のいろいろあれこれ						10:20 FMasmo生活福祉情報 10:22 アイドルGOODTIME		10	asmoの新定番、週末ラジオワイド。プレゼントのチャンスも!		9:20 WORLD CONNECTION 10:05 MY BOOKSHELF 10:40 TOKYO CULTURE COLLAGE 11:30 MUSIC OF THE SPHERES			
11									YOURS 嶋 沙知子 金曜のお昼は沙知子とともに。音楽とおしゃべりで週末のスタート。「月刊しまった大賞」へのエントリーも募集中!		11	10:05 クイズ あの街角から 10:20 こんにちはウィークエンダーズ 11:05 Leaf Time Music 11:10 アンケート ウィークエンダーズ友の会					
12	WONDER BY WONDER 鈴木直大 ウィークデーの午後、 あなたの好奇心に寄り添うラジオワイド。 ライフスタイル、音楽、趣味、学び。 アスモと一緒に過ごしていると、 心も、未来も、晴れてくる。		12:30 ニュースペーパーDIG 12:43 ㊟㊿NANDAR BY WONDER ㊿森燃愛情レシビ ㊿今の気持ちは?KOTCH 13:02 ニュースおさらい795 13:20 TODAY'S WONDER 13:53 FMasmo生活福祉情報 14:00 2時のラジオ体操チャレンジ 14:06 for someone ～誰かのために～						11:03 プレイバックYOURS 11:30 嶋沙知子のいろいろあれこれ 13:03 (老い〜い)お〜いラジオ 早口言葉チャレンジ 13:20 あなたの掲示板 13:53 FMasmo生活福祉情報		12	BLUE IN GREEN 甲斐まりか		ADEKA KLEINE WUNDER 生田絵梨花			
13			Daily I-Style《提供：一関市》 ㊟12:15～ラジオ市長室 in asmo ㊿～㊿ 12:20～ ㊟～㊿ 14:20～						塩竈一常 GETKING!! 塩竈一常 青木環実 来田祥太郎 ／小野寺智隆(休演)		13	12:15 NISSUI PEACEFUL BLUE 12:30 MON CAFE FAV STYLE 12:55 SENCE OF ROOM 13:30 JUN THE CULTURE 14:00 ENEOS FOR OUR EARTH 14:38 Jeep FINDING FREEDOM		12:55 お天気のお知らせ SAISON CARD TOKIO HOT 100 クリス・ベプラー			
14	COLORFUL 白石美佳 いろいろとりどりな情報で あなたの午後の時間を応援します。 一緒に真っ白なキャンパスを彩りましょう。		14:35 イロトリドリ 松栄堂カラフルトーク 15:10 曜日替わりコーナー (中継コーナー／食の水曜日／ガチャ盛り!) 15:20 カラフルハーモニー 16:05 ㊿女子たちのつぶやき 16:10 明日の星占い 16:20 FMasmo生活福祉情報						塩竈一常 GETKING!! 塩竈一常 青木環実 来田祥太郎 ／小野寺智隆(休演)		14						
15			17:05 5時のNEWS TIMELINE 17:20 曜日替わりコーナー ㊟月曜WORDSHOW ㊿ヒロイヨミ ㊿今週のうんぬえ〜 ㊿宵の明星※第2・4週は「今夜の鉄板」佐藤恒弥 18:33 ミュージック&ウェザー 19:20 明日の記念日						4:00 2時のラジオ体操チャレンジ 4:05 松栄堂金曜ゲッキンお茶請けトーク 4:40 LOOK BACK こんにちは! 5:20 3時のTOP3/生中継 6:10 SPORTS LIFE&LIVE 再放送 6:20 FMasmo生活福祉情報 6:22 ニュースとりあげクン 7:02 5時のNEWS TIMELINE 7:05 週末お買いもの情報 7:20 日本列島郵便番号ツリスト 8:05 明日の星占い 8:07 スムイン!TAMA!		15	NTT Group BIBLIOTHECA ～THE WEEKEND LIBRARY～ 山口周／長濱ねる		17:55 お天気のお知らせ			
16			Daily I-Style《提供：一関市》㊟～㊿ 18:20～						おまけのGETKING!!		16	KDDI LINKSCAPE TENDRE／田中シェン					
17	THE STANDARD 佐藤嘉信 ㊟佐藤菜 ㊿来田祥太郎 ㊿嶋沙知子 ㊿八重樫真優子 ライフインフォメーションを中心にした、 ラジオの定番がここにあります。 心安らぐ家の灯りのような安心感のあるひとときを。		asmo artist file ツジヤマガクのイヌマニマンデー						おまけのGETKING!!		17	HEBEL HAUS CREADIO 佐藤ナオキ／クリス智子		OTSUKA CORPORATION SAUDE/SAUDADE... 滝川クリステル			
18			吉野崇のHockory Mattary						おまけのGETKING!!		18	SAPPORO BEER OTOAJITO クリス・ベプラー		17:55 お天気のお知らせ UR LIFESTYLE COLLEGE 吉岡里帆			
19			皆川洋一のちになるハナシ						おまけのGETKING!!		19	ANA WORLD AIR CURRENT 葉加瀬太郎		BRIDGESTONE DRIVE TO THE FUTURE ヒストン西沢			
20			姫神 星吉紀の北天幻想						おまけのGETKING!!		20	LOGISTEED TOMOLAB. 井桁弘恵		TUDOR TRAVELLING WITHOUT MOVING 野村訓市			
21			あすもあしたへ JAM THE PLANET ㊟野嶋紗己子 ㊿吉田まゆ ㊿石田健 ㊿武田真一 20:45 SEVEN BANK GLOBAL BUSINESS CHARGE 西脇賢哲						おまけのGETKING!!		21	Samsung SDD CREATOR'S NOTE 水野良樹		M bit Project AS YOU LIKE IT 鳥谷好位置／アユニ・D			
22			GARAGE COLLECTIVE DJ TARO 21:30 Sanrio SMILEY SMILE 板谷由夏 GURU GURU! ㊟加賀翔(かが屋) ㊿だう90000 ㊿福留光帆・松井ケムリ(令和ロマン) ㊿エバース						おまけのGETKING!!		22	CITROËN STUDIO COMFORT 長岡亮介		J-WAVE SELECTION			
23			22:35 GRUUV BUNCH 23:13 DMM ONLINE CLINIC ONAYAMI CHOICE 23:25 PIA STARBURST						おまけのGETKING!!		23	DIVE TO THE NEW WORLD SKY-HI		TOPPAN INNOVATION WORLD ERA 真鍋大度／森星のん／小橋賢児			
24			SPARK sumika						おまけのGETKING!!		24	MILLION BILLION BE:FIRST		GROWING REED 岡田准一			
1			THE KINGS PLACE 04 Limited Szababs						おまけのGETKING!!		25	TOKYO BEATS FOUNDATION Issac Y.Takeu／SAKURA		J-WAVE MUSIC SELECTION [毎月第2週目] DIALOGUE RADIO			
2			COMMON GROUND MAN WITH A MISSION						おまけのGETKING!!		26						
3			THE UNIVERSE 安藤裕子						おまけのGETKING!!		27	COMMON GROUND					
4			大橋トリオ						おまけのGETKING!!		28						
						大貴妙子		岸田繁(くるり)									



毎日、あたらしい伝え方で。

塩竈一常 GETKING!!

塩竈 一常

月～木曜 7:30-10:00

GETKING!! Public Information

那須川 大樹

月～木曜 6:45-7:30



出勤途中に、通学時に、開店準備に、お散歩に。
一日のリズムが動き出す。
忙しい朝に、心地いい時間を届けます。



あなたは、あなたのもの。

YOURS

月・火曜 小野寺 香乃／水・木・金曜 嶋 沙知子

月～木曜 10:00-12:00／金曜 11:00-14:00

クルマの中でも
お家の中でも職場でも、
あなただけの楽しみ、
見つけましょう。



あなたの好奇心に寄り添うラジオワイド。

WONDER BY WONDER

鈴木 直大

月～木曜 12:00-14:20

ライフスタイル、音楽、趣味、学び。
アスモと一緒に過ごしていると、
心も、未来も、晴れてくる。

「きょうはこんな花が咲いた」

「明日は運動会。孫が張り切っています」

ラジオをお聴きの皆さんの声が、

きょうもスタジオに届きます。

おもわず、笑顔が広がる瞬間です。

ただ単純に話題を淡々と伝えるのではなく、

相手のちょうどいいタイミングに、

受けとりやすいよう「手渡す」イメージで放送します。

手土産を受け取った時に、

その方の手のぬくもりが

残っていることがありますね。

あなたが送ってくれた大事なエピソードを、

ラジオを通じて誰かに伝える。

あなたのぬくもりに、

少しだけ、私たちの温かさも足して。

くらしで育まれる愛情。

経験で身に着けた知恵。

そして、日々の喜怒哀楽。

あなたが誰かに伝えたい

「お届け物」を待っています。



色とりどりの情報で、あなたを応援。

COLORFUL

白石 美佳

月～木曜 14:30-17:00

仕事が終われば、趣味・憩い・遊び…。
そんなひとときは、もう間近。
「さあ、あとひと頑張り！」な、
あなたを応援します。



佐藤 嘉信

月曜 佐藤 栞／火曜 来田 祥太郎／水曜 嶋 沙知子／木曜 八重樫 真優子

月～木曜 17:00-19:30

ライフインフォメーションを中心にした、ラジオの定番がここに。
こころ安らぐ家の灯りのような安心感のあるひとときを。



金曜朝の情報タイム。

GOODTIME

佐藤 嘉信 遠藤 桜

金曜 6:45-11:00

ニュースや天気、交通情報を、
わかりやすく、的確に。
朝のスタート、ご一緒にしましょう。

塩竈一常 GETKING!!

泣く子
79.5も笑う、金曜日。



塩竈 一常 青木 環実 来田 祥太郎 小野寺 智隆

金曜 14:00-19:55

19:30-19:55は「おまけのゲッキン」

週末のゲッキンは、あなたといつもの3人で作る6時間。
ラジオの本当の面白さを、感じてください。



ツジヤマガクのイヌマニマンデー



吉野崇のHockory Mattary



皆川洋一のちになるハナシ



姫神 星吉紀の北天幻想

asmo artist file

月曜 ツジヤマガク 火曜 吉野 崇 水曜 皆川 洋一 木曜 星 吉紀

月～木曜 19:30-19:55

地元ゆかりのアーティストが、
曜日代わりで担当する25分。



FMasmoに、新しくも定番な「週末
ラジオワイド」が誕生。ゆったりだったり
慌ただしかったりする週末の皆さん
それぞれのお耳を拝借。プレゼントが
当たるチャンスも!! どうぞご参加ください。

Weekenders

ウィークエンダーズ

MIKA
SHIRAISHI

YOSHINOBU
SATO



情報コーナー
タイムテーブル

Life Information			
Monday-Thursday		Friday	
6:47		6:47	
6:50		6:50	
6:53		6:53	
7:22		7:22	
7:25		7:25	
7:30		7:30	
7:35		7:35	
7:47		7:47	
7:50		7:50	
7:53		7:53	
8:01		8:01	
8:10		8:10	
8:13		8:13	
8:40		8:40	
8:46		8:46	
8:50		8:50	
9:01		9:01	
9:04		9:04	
9:35		9:35	
9:50		9:50	
10:01		10:01	
10:04		10:04	
10:40		10:40	
10:50		10:50	
12:01		12:01	
12:04		12:04	
12:40		12:40	
12:50		12:50	
13:01		13:01	
13:40		13:40	
13:50		13:50	
14:01		14:01	
14:40		14:40	
14:50		14:50	
15:01		15:01	
15:40		15:40	
15:50		15:50	
16:01		16:01	
16:47		16:47	
16:50		16:50	
17:01		17:01	
17:15		17:15	
17:40		17:40	
17:50		17:50	
18:01		18:01	
18:04		18:04	
18:30		18:30	
18:50		18:50	
19:01		19:01	
		Saturday	
		10:01	
		10:40	
		10:43	
		10:50	
		11:01	
		11:40	
		11:43	
		11:50	
		11:53	
アイコン凡例：			
FMasmoニュース			
お天気のお知らせ			
FMasmo交通情報			
交通安全・交通取り締まり情報			
岩手日日いのせきニュース			

このようなときは
FMasmoに情報提供を
あなたもasmoを支えるパートナー

交通に支障のある現場を見かけたり、
渋滞が予想されるとき

いただいた情報を元に、警察などに現場の状況や今後の見通しなどについて確認し、放送します。ラジオを聴いている別のドライバーが迂回するなどして、渋滞の悪化を防ぐことにもつながります。

〈注意〉

- ・安全確保や人命救助などの必要があるときは、ドライバーとしての義務を優先してください。
- ・運転中の携帯端末の操作は絶対にやめてください。助手席の方にお願いするか、車を安全なところに停めてからお願います。

ふだんと違うような気象現象を感じたとき

落雷・降ひょうなど著しい気象の変化や、冠水や増水など普段とは違う変化を感じ、危険や影響が予想されるときなどは、ご自身の安全を確保したうえで、ご連絡ください。ラジオを聴いている方に広く注意を呼び掛け、関係機関とも情報を共有するなど、災害の未然防止のために活用させていただきます。

クマを目撃したとき

ご自身の安全を確保したうえで、一関市役所の林政推進課（TEL 21-8438）または各支所の産業建設課まで通報してください。その後、FMasmoに情報が転送され、「クマ目撃情報」として放送します。クマによる人身被害を防止するために、ご協力をお願いします。

ペットが行方不明になったとき

まず、一関保健所（TEL 34-4691）に届け出をしてください。その後、FMasmoへご連絡いただければ、呼びかけの放送ができます。本人確認のため、FMasmoの事務所（なのはなプラザ4階）にお越しいただいたうえ、申込書に自書で記入をお願いします。

なお、「迷い犬・猫などを保護」した場合も、一関保健所へ届け出をお願いします。

いただいた情報をきっかけに、
関係機関に取材し放送します。
多くの方々に役立つ情報を速やかに伝えるために
ご協力をお願いします。

時報告知	
Monday-Friday	
7:00	いわいどりのオヤマ
8:00	エコカーパーク
9:00	⑩④東北クリーンサービス ④⑥ソフトスタジオ ⑥ドコモショップ千蔵店
10:00	⑩酒井瓦工業 ④不二家乳業 ⑥総合インテリアタミ ⑥タイヤ館一関 ⑥古戦場商事
11:00	
12:00	Ark館ヶ森
13:00	岩手日日新聞社
14:00	松栄堂
15:00	一般公害集配センター
16:00	
17:00	森燃
18:00	アロン社
19:00	⑩④⑥④ATアクト ⑥高木工業所
Saturday	
9:00	新鮮館おもち
10:00	古戦場商事
11:00	伸和ハウス
Sunday	
13:00	伸和ハウス
284リポート	
7:43	⑩上山製紙 ④道の駅かわさき ⑥只野自動車 ⑥タカラ住建 ⑥東磐職業訓練協会
8:08	⑩道の駅むろね ④平泉石油 ⑥山本自動車 ⑥千厩マランツ
おはようArk館ヶ森	
9:08	⑥Ark館ヶ森
森燃愛情レシビ	
12:42	⑥森燃
So-JA E-JA	
9:05	④⑥JAいわて平泉
12:52	④⑥JAいわて平泉
2時のラジオ体操チャレンジ	
14:00	⑩～⑥平野組
5時のニュースタイムライン	
17:03	⑩～⑥セイコウ
SPORTS LIFE & LIVE	
8:30	⑥東里工業 ※再放送⑥16:10
今夜の鉄板	
17:20	第2・4⑥カンブン
ミュージック&ウェザー	
18:33	⑩一関自動車工業 ⑥鈴木製板工場 ⑥南岩手環境



明日という日は必ずやってくる。陽はまた昇ってくる。

明日への期待や希望・願いを込めて。

明日も変わらず、FMあすもが聴ける。

穏やかな一日でありますように…。

白

情報やメッセージの宛先は…

FAX **0191-48-3364**
mail 各番組専用アドレスまたは
795@fm-asmo.co.jp
X **@FMasmo** 共通ハッシュタグ
#cfmasmo
をつけてポスト



スマホですもが聴ける
アプリ「FMブラブラ」はこちら

FMあすも

79.5MHz

放送エリア 一関市と平泉町の一部
コールサイン JOZZ2BD FM
出力 一関市川崎町 石蔵山送信所 20W
室根山中継局 10W/花泉中継局 20W/東山中継局 20W
千厩中継局 20W/津谷川中継局 20W/大籠中継局 20W

FM Asmo
79.5 ICHINOSEKI

一関コミュニティFM株式会社

〒021-0881 岩手県一関市大町4番29号 なのはなプラザ4階
TEL 0191-48-3651/FAX 0191-48-3652

fm-asmo.com