



FM TOMAKOMAI 83.7 MHz

2026.1-3 TIME TABLE

生ワイド(自主制作番組)

自主制作番組

CS放送(ミュージックバード)

他局制作番組

	月	火	水	木	金	時報 提供	土	日		
5	Morning Stream				クラシックパラダイス!	5	森雅紀の目覚ましラジオ	みずびさんと明るいうちへ 目覚めの時間		
6	Morning Community		Morning Community	Morning Community		6	KZOO ALOHA HOTLINE “Aloha Rainbow”	経営軍師 岡 徹一郎の 絶対負けない社長の法則		
7	モーニング・ラジオ バイ・ユア・サイド パーソナリティ: (月〜水) ショウ (木) 下山結愛 (金) 恵み 天気・交通情報・ニュース・イベントなど、 朝のあなたに必要な情報をお届け。 一日のはじまりを、ラジオと共に過ごしてください。		町内会だより	7:38〜 天気・交通 7:51〜 イベント情報 8:00〜 今日の給食 ⑧ ハッピーベビー 8:02〜 ニュース(北海道新聞・苫小牧民報) 8:15〜 おくやみ 8:30〜 天気・交通 9:01〜 苫小牧市からのお知らせ(苫小牧市) 9:02〜 第1⑧ みんなの町内会 月・水・金 広報とまこまいラジオ版 9:05〜 第2⑧ RFLとまこまい 第1・3⑧ つながるコミュニティ(駒走中継) 9:10〜 ⑧ つながるコミュニティ(室蘭中継) 第1・第3⑧ ゆうらぎフライングイメージ		TOMASEIホールディングス		7	シビルトーン♪ 〜素敵な週末〜	おはようサンデー あなたと夜と音楽と(再)
8			イトーとスーのモノ申し隊!			桂せい久と俳句でGO! ハート・スペース(再) 月刊ひらく(再)		8	イットーとスーのモノ申し隊!	BABY MINDの 放課後ラジオ(再)
9	タイム〜トラベル〜 トマコマイ	とまこまいFUNの街話	きらきらとまこまい	miteruのmamoron radio	加藤どうぶつ病院 相談室	9	アニソン部(再)	ちあきの さくらで乾杯(再)		
10	パン君の むぎゅっとRadio	大山慎介の 「復活」北海道	つなぐキャットテール きょうこの推して参るっ!	アニソン部	スクランブルのとまラブ	10	第3⑧11:00〜13:00 イオンモール生放送	STILL ILL HIPHOP RADIO		
11	today's English	加藤胃腸科内科 クリニック相談室	セブンママの部屋	THE FLEA MARKETS 百年先のこのまちに	CANDOLLKEY×TIESの Smile Note	11	Brand-New Saturday	to day's English(再)		
12	海街Lunch パーソナリティ: (月・火) Q-bay (水・木) Q-bay・恵み (金) 下山結愛 街角に佇む海が見えるスタジオから、 ランチタイムに苫小牧周辺の情報をお届けします。	11:38〜 天気・交通 11:48〜 イベント情報 11:50〜 ⑧ ウトナイ道の駅 12:00〜 今日の給食 12:02〜 ニュース(北海道新聞・苫小牧民報) 12:17〜 第2⑧ ぼつと一息ステーション(男女平等参画推進センター) 12:30〜 天気・交通 12:42〜 第1⑧ TOUNE! 12:45〜 ⑧ つながるコミュニティ(室蘭中継) 第1⑧ くりやま中継 13:02〜 苫小牧市からのお知らせ(苫小牧市) 13:03〜 第4⑧ テーラ〜びら〜びら〜びら〜(産婦人科病棟) 月・水・金 広報とまこまいラジオ版		⑧ カクサダクリーニング ⑧ 伊予製菓		映画の話をしよう! おせつときょうたの 「ラジオにチェックイン」 ん・フエニのSparkle Afternoon		12	映画の話をしよう! おせつときょうたの 「ラジオにチェックイン」 ん・フエニのSparkle Afternoon	いい夢 旅気分(再) とまこまいFUNの街話(再)
13	いい夢 旅気分	ココロラジオ 〜とまこまい介護・福祉のおはなし〜	月刊ひらく ハート・スペース	ママとつながる	婚活のプロが送る、色彩心 理でつながるラジオ	13	STADT RADIO(再)	ママとつながる(再) THE FLEA MARKETS 百年先のこのまちに(再)		
14	ラジオショッピング	まちかど「ほう!?」律相談 ちゃぼさんの 【プランB5らぢお】	大鏡キムラフレンチ〜おうちラジオ〜 町内会だより ライブハウス店長GENKI [NO MUSIC NO LIFE]	苫小牧泌尿器科・循環器内科 医療相談室〜おしっこ物語〜 歯に衣を着せないで リメンパーミュージック	足ナビRadio 〜歩き続けるために〜 ジンケトリオ	14	あの頃青春 グラフィティ	加藤胃腸科内科 クリニック相談室(再) 苫小牧泌尿器科・循環器内科 医療相談室〜おしっこ物語〜(再) セブンママの部屋(再) つなぐキャットテール(再)		
15	アフタヌーンパラダイス	ゆるっと!のびしろしかない火曜日 長い暇つぶし	ゆうあ・みき・ていーの今日も息してる コエチカララジオ	DJ Mix by TOMAKOMAI DJ's 吉田直久のコーチングラジオ	ネコラジオ JUNIOR VOICE STATION 壊れかけのレディオ	15				
16	絵本セラピストにゃっきーの1冊どう?	BABY MINDの放課後ラジオ	染木彩花のてんでとまこまい	半径3m以内	Bar Kimamani	16	SATURDAY SUPER LEGEND	JP TOP 20		
17	夕方baybay パーソナリティ: (月・火・金) 下山結愛 (水・木) オリビア 一緒に笑ってホッとして、 一日の終わりを笑顔で締めくくれますように!	16:33〜 ⑧ ココノススキノ(FMアップル) 16:37〜 天気・交通 16:48〜 イベント情報 17:00〜 第1⑧ KAZUKI中継(東京) ⑧ とまこまいFUN 17:27〜 天気・交通 17:37〜 ニュース(北海道新聞) 17:43〜 おくやみ 月末⑧ ⑧ 広報とまこまいラジオ版		17:27〜 天気・交通 17:37〜 ニュース(北海道新聞) 17:43〜 おくやみ 月末⑧ ⑧ 広報とまこまいラジオ版		大鏡キムラフレンチ〜おうちラジオ〜(再) 歯に衣を着せないで(再)		17	アローハ!! 大崎潔の頑張りハワイ ゆうあ・みき・ていーの 今日も息してる(再)	Premium G
18	よしもとほっかもり	Bedtime Story とまらじ	あなたと夜と音楽と オリビアの今ドキ! 婚活story	Radioしずない 堀江淳の ファインミュージックアワー	PRESIDENT STATION	18	長い暇つぶし(再)		Premium G	
19	DAIKIのInclusive Monday!	ROCKIN☆STAR	水萌みすの ユニ×カルラジオ	ちあきの さくらで乾杯	大山慎介の 「復活」北海道(再)	19	Yuuya shihoriの SUPPON musuめ(再) オリビアの今ドキ! 婚活story(再)	ロック裁判所 婚活のプロが送る、色彩心 理でつながるラジオ(再)		
20	彩の笑ってこっ	The Nan Da Low Show		週刊Nobbyタイムズ	お台場レインボ ーステーション	20	パン君の むぎゅっとRadio(再)	ヒラリー・ザ・クイズ SHOW Bar Kimamani(再)		
21	Yuuya shihoriの SUPPON musuめ 電大のラジオよかった	Q-quiet,Please THEプレスリーSHOW 〜エルビス・ロックンロール魂〜	Rock Garden	STADT RADIO	Rock Garden	21	BLACK&WHITE	夢よ急げ!〜THE ALFEE 全曲紹介ラジオ〜 とんでもNight		
22	Sound Grace					22	氏神一番の イカすぜ!バンド天国	ジャズSPタイム		
23	Jazz Note					23	PROTO〜プロトタイプから、 オリジナルへ。〜	RADIO BOHEMIA		
0 〜5	MUSIC BIRD					0 〜5	MUSIC BIRD			