

Tokyofm

Life time audio 80.0

12 DECEMBER 2022

TOKYO FM Broadcasting Co., Ltd.
MONTHLY TIMETABLE

This Month's Cover
Minami Minegishi
Mijika Nagai



長井 短

峯岸みなみ



みねじか

常識「普通」誰が決めた!?

supported by ニコニコ

特集 峯岸みなみ×長井短

今夜も 飲み屋からお届け!

「常識」、「普通」って誰が決めた!?」
峯岸みなみと長井短が、日曜夜に送る
本音全開ラジオプログラム
『みねじか』が2022年10月から放送中!
ニコニコ動画でも、番組と連動した
オリジナルコンテンツを配信しています。
お互いのこと、番組のこと、
これからやってみたいこと……
実際に居酒屋で飲みながら、語ってもらいました!



深く考えずに
話せるのが
ラジオの魅力!

—— ちょっぴり刺激的な本音トークが話題の『みねじか』。

番組が始まって一カ月、今の心境はいかがですか?
長井…人見知りなので、初回放送からくだけた話が
楽しくできてよかったです。

峯岸…短ちゃんは、個性が強くてかっこいいので、
常人離れた雰囲気の方なのかなと思っていました。
でも、いざ一緒にラジオをしてみたら、常識的で

真面目な印象。私も真面目なところがあるので、安心しました。

長井…二人で番組をやるって難しいことも多いと思うので、お互
いに気遣いの人でよかったなって思います。ただ、私はもつとみ
なみちゃんに気を遣わないでほしいって思います。

峯岸…こっちのセリフだよ(笑)！これからさらに、くだけてい
きたいですね。

—— 居酒屋収録ならではの聴きどころもたくさんありますね。

峯岸…テレビなどではよく見るスタイルですが、ラジオで居酒屋
口けてめずらしいですよ！収録中ですが、普通に飲めるの
も楽しいな。短ちゃんは?

長井…私はけっこう収録中に普通に飲みたい量を飲んじゃって
います(笑)。ただ、話しながらだとなかなか満足するまでは飲め
ないから、収録後にみなみちゃんを「2軒目に誘いたいな」とずっ
と思っています。

峯岸…え、嬉しい!これを機に飲みに行こう!

—— ラジオだからこそ言える本音やできることはありますか?

峯岸…ラジオリスナーって、深く長く好きでいてくれる方が多い
イメージがあります。だから、「みねじか」の二人のことをあまり
知らない状態で、この番組をきっかけに私たちのことを好きに
なってくれる方が増えたら嬉しいな。ラジオでは、普段ほかのメ
ディアでは言わないような話も、ひとりの人間として深く掘り下
げて話していきたいと思っています。アイドルだったこともあり、
自分をさらけ出すことにまだあまり慣れてないので、いつも
短ちゃんにリードしてもらえばいいのですが……。

長井…良くも
悪くも、考えずに話
せるのがラジオの魅力。もう

答えが出ていることを話すのではなく、
二人で悩んで話し合っている最中も含めて『み
ねじか』なので。そんな様子もあわせて楽しんでもらえ
たら嬉しいです。

—— これからやってみたいこと、収録してみたい場所は
ありますか?
長井…銀座から新橋の有名なナンバスポット「コリドー」街に
行ってみたいです。来ている人たち取材してみたいな。
私たちもナンバされるかな(笑)?
峯岸…私は、ベタなんですけど二人で占いに
行きたくて……!結婚前は出会いの可能性が
いっぱいあったので占いに行くのが好きでしたが、
結婚後はもし悲しいことを言われたらと思うと、
怖くて占いに行けなくなっちゃったんですよ。
でも短ちゃんとだったら、笑って聞けるかなって。
長井…二人で飲みながら占ってもらうの、
ちょっと楽しそう!

—— 最後にリスナーに一言メッセージをお願いします!

長井…まだまだ私たちも手探りで番組をやっているなので、助ける
ような気持ちで番組を聴いてくれたら嬉しいな。時にはダメ出し
でもいいので、メールください。リスナーの声もどんどん取り入
れて一緒に番組を育てていきたいです!

峯岸…番組も始まったばかりで、まだまだリスナーと関わってい
ないですが、10年後、20年後に『みねじか』を聴いていたことが自
慢になるような番組にできればと思っているので、ぜひ日曜夜のお
ともに聴いてくださいな。

他のメディアで
言わないようなことも
話していきたい



"本音"の言葉が刺さる、
赤裸々トーク満載の30分!

『みねじか』
supported by niconico

毎週日曜 20:00~20:30
TOKYO FM

峯岸みなみと長井短が、今まで言
いたくても言えなかったモヤモヤを晴
らす"本音全開"のラジオプログラム。
ニコニコ動画でも、ラジオと連動した
オリジナルコンテンツをオンエアと同
時配信!(※アーカイブもあり) 時々、
居酒屋からも収録! ガチンコ女子
トークに聴き耳を立ててみては?

● 峯岸みなみ Minami Minegishi

2021年、AKB48卒業。
その後、バラエティ番組や
映画など各メディアで活躍中。

● 長井 短 Mijika Nagai

役者としても活躍する"演劇モデル"。
ドラマや雑誌など幅広く活動する。

撮影協力: terrA 撮影: 高田梓

Program	Entertainment	Music
あなたの生活を彩る、TOKYO FMのおススメ番組！ 毎 週 土 16:00 - 16:55 番組初の公開録音スタイルのX'Masパーティー開催！ 12月23日(金)のクリスマスライブに、何か起きる？ 『リリー・フランキー「スナックラジオ」』 出演：リリー・フランキー 主壇夕方16時に開店するリリー・フランキー「スナック ラジオ」。アルバイト店員の川村那月、BABI、しゅうと、ほろぐくほろぐき密室トークをお届け中！番組では12月23日(金)に、「リリー・フランキー「スナックラジオ」」公録スペシャルon X'Mas Eve²を開催！対面人生相談や出し物も必見！チケットなど詳しくは番組HPへ！ ● 2022年12月23日(金)「スナックラジオ」公開録音スペシャル on X'Mas Eve² (※12月3日の「スナックラジオ」で緊急告知あり！) 毎 週 日 17:00 - 17:55 年に1度の安部礼司リスナーの祭典！ 2023年1月8日(日)はラジオとオンラインで繋がる！ 『NISSAN あ、安部礼司 ~BEYOND THE AVERAGE~』 提供：NISSAN 日曜の黄昏時を彩るラジオドラマ『あ、安部礼司』の無料オンラインイベントが、2023年1月8日(日)に開催されます！その名も、『NISSAN あ、安部礼司オンラインフェスティバル』Abetube 2023 ~未来のサリリーマンへ~。生ラジオドラマはもちろん、豪華ゲストも登場。参加はTOKYO FM公式Youtubeチャンネルから無料で視聴できます。 ● 2023年1月8日(日) NISSAN あ、安部礼司オンラインフェスティバル Abetube 2023 ~未来のサリリーマンへ~ 12 / 29 木 13:00 - 13:55 これを聴けば2022年のヒットサウンドを網羅！ 今年、年間チャート1位を獲得するのは？ 『JA全農 COUNTDOWN JAPAN 年間チャート2022』 出演：ジョージ・ワイアムズ、安田レイ 提供：JA全農 TOKYO FMをはじめJFN各局のOA回数、CDセールス等を集計して毎週土曜13時にオンエア中の『JA全農 COUNTDOWN JAPAN』。年末恒例の特別番組が12月29日(木)に放送！2022年に発表したチャートを総合集計し、年間チャートを発表！今年のNo.1は？2022年話題になった旬のアーティストも登場！今年を振り返りつつ、来年の抱負も伺います！ ● https://www.tfm.jp/cd/j/ 毎 週 土 10:00 - 10:55 TOKYO FMのスマホアプリ「AuDee(オーディー)」の中から「今日のイチオシ」プログラムをご紹介します！ 会社員としても働く、歌い手・しゅーずがリスナーとConnect！ 直接電話でお話も！ 『しゅーずのNight Connect』 出演：しゅーず 2009年ニコニコ動画の「歌ってみた」投稿で歌い手デビューした「しゅーず」。期間限定で配信してきた番組が大好評につき、AuDeeプレミアム(月額500円)でレギュラー化！リスナーの郵便を叫ぶコーナーやリクエストも受付中！さらに、プレミアム会員限定でリスナーと 電話を繋いだりしゅーずと親交のあるゲストも登場！ ● https://audee.jp/program/show/100000445 ● 更新時間：毎週水曜日 夜9時配信(AuDeeプレミアム)	最新のイベントは、www.tfm.jp/eventでチェック！ 01 渡辺貞夫 12月3日(土) 横浜関内ホール 大ホール 全席指定¥10,000(税込) キョードー横浜：045-671-9911 02 大貫妙子 12月3日(土) 昭和女子大学人見記念講堂 全席指定¥11,000(税込) キョードー東京：0570-550-799 03 Maroon5 12月10日(日) 東京ドーム 04 郷ひろみ 12月3日(土) 松戸森のホール21 SS席¥12,000(税込) ほか 12月26日(月) 日本武道館 SS席¥15,000(税込) ほか SOGO TOKYO: 03-3405-9999 05 渡辺貞夫 SHISEIDO presents Christmas Gift Vol29 12月4日(日) Bunkamura オーチャードホール 全席指定SS席¥20,000(税込) https://t-onkyo.co.jp/ 06 大黒摩季×柳澤寿男 12月4日(日) 東京文化会館 全席指定¥11,000(税込) DISK GARAGE: 050-5533-0888 07 ディズニー・オン・クラシック 12月4日(日) サントリーホール S席¥11,000(税込) ほか 12月15日(木)、16日(金) 東京国際フォーラムホールA S席¥8,900(税込) ほか サンライズプロモーション： 0570-00-3337 08 宮川大聖 12月10日(土) Zepp Haneda 12月12日(月) EX THEATER ROPPONGI 全席指定¥6,000(税込) SOGO TOKYO: 03-3405-9999 09 『V系って知ってる？』 12月27日(火) 日本武道館 全席指定¥6,600(税込) SOGO TOKYO: 03-3405-9999 10 古澤巖×ベルリン・フィルハーモニック・ストリングス 12月11日(日) 親世能楽堂 全席指定¥11,000(税込) キョードー横浜：045-671-9911 11 舞台『私立探偵 濱マイク -我が人生最悪の時-』 12月15日(木)～18日(日) サンシャイン劇場 全席指定¥9,900(税込) 原作：林海象 脚本・演出：西田大輔 出演：佐藤流司、寺西拓人 ほか https://hamamike-stage.com/ 12 熊谷隆 12月16日(金) 有楽町I'M A SHOW 全席指定¥6,000(税込) キョードー東北：022-217-7788 13 妹尾武 12月18日(日) TOKYO FM HALL 全席指定¥6,500(税込) キャピタルヴェレッジ： 03-3478-9999 14 古澤巖×山本耕史 12月21日(水) 横浜関内ホール 大ホール 全席指定¥7,500(税込) ほか キョードー横浜：045-671-9911 15 純名里沙 12月21日(水) クリスト品川教会 全席指定¥7,000(税込) キャピタルヴェレッジ： 03-3478-9999 第54回 16 オープンーナメント 全日本空手道選手権大会 12月24日(土)、25日(日) 国立代々木競技場第二体育館 アリーナ指定席¥6,000(税込) ほか 新振真会：03-6435-5340 17 福山雅治 12月24日(土)、25日(日)、 28日(水)、29日(木)、 31日(土)、1月1日(日・祝) びあアリーナMM 全席指定¥11,500(税込) キョードー横浜：045-671-9911	TOKYO FMの各番組がPUSH! 今月の推薦楽曲！ Mon - Fri 6:00 - 1 ONE MORNING 〈今月の〉SOUND OF MORNING 『Under the skin』&TEAM 2022年、今年の最後にお届けするONE MORNINGのレコメンドソングは、9人組グローバルグループのデビュー曲！&TEAM、読みは「エンティーム」です。来年のブレイク間違いなし！音も間違いなし！12月の朝。フンモで次の時代のサウンドを浴びてください！ 『ONE MORNING』ディレクター・高橋浩二朗 2022/12/07 Debut EP『First Howling: ME』に収録 POCS-39008 ¥1,320 (tax in) Mon - Thu 17:00 - Skyrocket company 〈今月の〉スカレコ 社員のラブ 『Someday』清電人 このアルバムは「原点回帰」を掲げ制作されたという。彼のそんな思いを受け、僕は無心に耳を傾けた。何故かこの楽曲を聴き終えた後、僕の脳裏に今年の出来事が駆け巡った。同時に「スカロゲの締め括り。この曲しかない」と感じた。2022年はあなたにとってどんな一年でしたか？ 『Skyrocket Company』ディレクター・清水真純 Now on Sale New Album『FEMALE』に収録 ESCL-5740/4 ¥12,000 (tax in) Music Column 人気アパレルブランドスタッフがテーマに合わせて おすすめ曲をレコメンド！ Tokyo FM 75.7 WEGO Music Coordinate MUSIC 24 FASHION SELECT POINT 冬に聴きたくなる！推しグループのバード曲 WEGO STAFF RECOMMEND SONGS Album 『P.C.F.より』 『Bitter Sweet』 PSYCHIC FEVER from EXILE TRIBE ¥3,300 (tax in) XNLD-10147 佐々木 美優さん WEGO 1.3.5... 原宿竹下通り店 Instagram: @ssm_1020 Q.楽曲のおススメポイントは？ 今年の7月にメジャーデビューしたばかりのグループ。メインボーカルのWEESAくん推しです！デビューアルバムの中に収録されているレアなバード曲がおすすめ。仕事前など、常に聴いています！ Q.12月のオススメコードを教えてください！ メンズライクなムートンジャケットを、大きめサイズで着るのが可愛い！ショートパンツとロングブーツを合わせるコーデがオススメです。
※新型コロナウイルス感染症の影響による開催可否等の最新情報はプレイガイド・公式サイトをご確認ください。		

MONDAY

0:00 Sound Library
音源にひとづけの本へ

5:30 FUTURES
(月)斎藤一 (火)中島忠志

06:00 ONE MORNING
ユージ 吉田明世

GREEN MONDAY
毎週月曜日は、放送で使用する電力(日本電力)2500kWh以上の電力を、パワートラックのグリーン電力を使用しています。

09:00 Blue Ocean
住吉美紀

11:00 ディア・フレンズ
坂本美雨

11:30 ALL-TIME BEST
~LUNCH TIME POWER MUSIC~supported by Ginza Sony Park LOVE

13:00 山崎怜奈の誰かに話しかかったこと。
山崎怜奈

14:55 吉田麻也のチャレンジ&カバー

15:00 THE TRAD
(月)火曜 榎原孝一 吉田明世 (水)木曜 ハマ・オカモト (OKAMOTOS) 川崎美里

16:50 SUZUKI No.1 Factory 八嶋智人 (SUZUKI)

17:00 Skyrocket Company
マンボウやしろ 浜崎美保

19:52 未来投資

20:00 Roomie!
(月)火曜 日笠 悠之介 (水)木曜 村松 尚子

20:05 TOKYO FM NEWS

21:00 (月)水曜 香取 真央の 月世界 (火)What a Wonderful Radiol! 藤 谷 公 山 本 菜 々 子 (LiE) 19:34 (火)金曜 19:37

21:30 (月)Welcome To The Theater (火)杉野 浩亮の Radiol supported by 中井 哲郎 (2月) supported by SORIBO 夏川 静江 (3月) supported by TOKYO FM NEWS

22:00 SCHOOL OF LOCK!
こもり校長 べん 教員

22:05 SEVENTEEN LOCKS! SEVENTEEN (2週目)

22:10 (月)ANZEN LOCKS! supported by JA共済 (火)ボカロLOCKS! (3月) supported by JASRAC (火)共済 (火)共済 supported by JA共済 (



TOKYO FM 周波数

80.0MHz (東京)
86.6MHz (多摩・武蔵野)

その他の中継局

八王子	80.5MHz
青梅	83.6MHz
新島	76.7MHz
八丈島	84.3MHz

※過去番組の聴取放送は再生開始から合計3時間以内に限り(一時停止/早送り/遅送り可)

番組を聴き逃しても大丈夫!「radiko」でチェック!



radiko (PC/iPhone/Android)

radikoでは、1都6県で、TOKYO FMの番組を無料でお楽しみいただけます。
聴き逃しても過去1週間分は“タイムフリー機能”をご利用いただけます。

TOKYO FMの無料アプリ「AuDee (オーディー)」配信中!



AuDee (iPhone/Android)

スマホアプリ「AuDee (オーディー)」ではTOKYO FM人気番組のスピコンコンテンツのほかここだけの配信限定コンテンツもお届け中!

リスナー参加型コミュニティ「LisCom (リスコム)」!!



TOKYO FMの好きな番組をリスナー同士で語り合える空間「LisCom」が展開中!
番組への感想や“愛”を存分に語れるコミュニティです。

詳しくは、www.tfm.co.jp/listenをチェック! ※各異なるインターネットラジオは、音声が遅延したり、緊急地震速報やサービスによっては、一部の番組やCMが配信されません。詳しくは、各サービスの利用規約をご確認ください。また、災害対策として電池式のFMラジオもぜひご用意ください。

TOKYO FM マンスリータイムテーブル・デリバリーシステム 郵送ご希望の方は、1部につき120円手印を同封の上、住所・氏名・連絡先電話番号・ご希望の号(年)を明記し、〒102-8080 TOKYO FMリスナーサービスセンター「TOKYO FM マンスリータイムテーブル郵送希望」係までお送りください。(※東京と1都6県にのみ、バックナンバーは1部お預けの場もございます)

TOKYO FM MONTHLY TIMETABLE December 2022 PUBLISHER: 株式会社エフエム東京 〒102-8080 東京都千代田区新大塚7-1 Tel.03-3221-0080 編集制作局編成部 川久保真子 ART DIRECTION: 藤原雄一(中込良) EDITOR/WITING: 池田尚希(株式会社都空堂) TOKYO FM 80.0MHz www.tfm.co.jp