Tokyofm

Life time audio 80.0

1 JANUARY 2023

TOKYO FM Broadcasting co.,ltd.
MONTHLY TIMETABLE

This Month's Cover_
Rena Yamazaki

山崎怜奈の誰かに話したかったこと。

真人間、ユーモアを目指す

山崎怜奈

山崎怜奈の誰かに話したかったこと。

山崎怜奈

《特集》

2023年に話したかったこと。

TOKYO FMのお昼の顔
山崎怜奈が新年1月号の表紙に登場！
誰かに話したくなるあれこれを、
ラジオの前のリスナーとシェアしていく生ワイド番組
『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』が3年目に突入！
2023年にリスナーに話したいこと、チャレンジしたいこと……
そして、決意表明をたっぷり語ってくれました。
れなち直筆の書き初めも特別掲載の保存版です！

2023年は、
リスナーを
ザワつかせる
スパイスを
番組に入れて
いきます！

Profile《山崎怜奈》

1997年、東京都出身。慶應義塾大学を卒業後、2022年に乃木坂46を卒業。ラジオパーソナリティを務めるほか、歴史好きの知識を活かしクイズ番組や教育番組にも多数出演。『歴史のじかん』(幻冬舎)の出版をきっかけにエッセイを連載中。

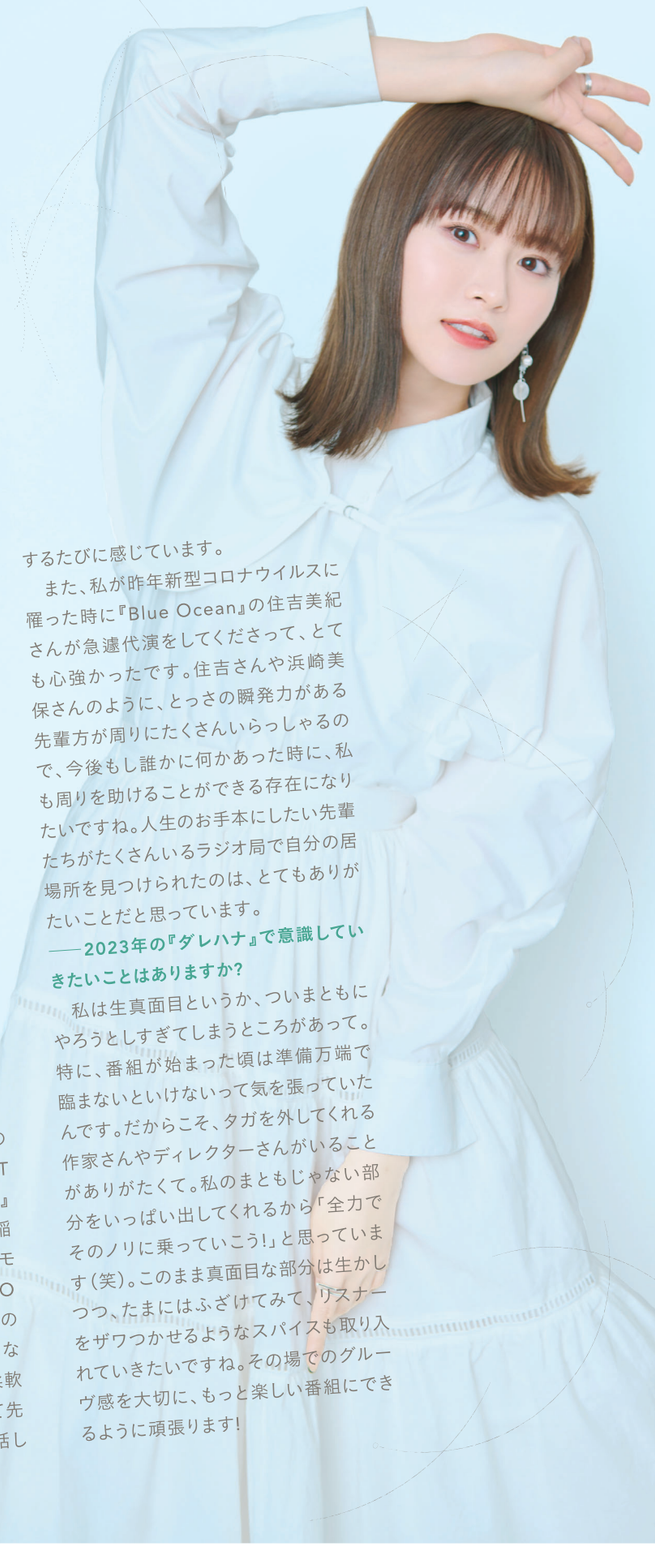
――自身初のレギュラー生ワイド番組『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』が始まってから2年経ちましたが、自分で成長したと感じるところはありますか?

もともと、物事をまっすぐ受け止めることが難しい時があったり、傷つくのが怖いからこそ、他人に対してバリアを張ってしまう時があったり……警戒心が強い性格でした。でも、自分から心を開いていかないと周りからも心を開いてもらえないと思ったので、この2年間はとにかく素直にオープンな姿勢で、リスナーやスタッフ、ゲストの方々に接することを心がけていました。知らないことやわからないことがあっても怖がらずに、そのまま口に出すようにしていましたね。リスナーもゲストの方も教えてくれるので、知らないことは知らないままでいいんだって心が軽くなって。その結果、自分の中にあった角が取れて、良い方向に解消されている気がします。『Skyrocket Company』のマンボウやしろさんが、よく自分をさらけ出して話しているのを聴いていて、それがとてもチャーミングに感じたんです。失敗談やできなかったことなど、ありのままの自分を出すことでリスナーから共感してもらえることも増えて、参考になりました。

――TOKYO FMのお昼の顔として定着しつつある3年目の感想を教えてください。

一緒に番組をつくるスタッフの方々を含めて番組のことが好きで大事な居場所だと感じています。以前、乗車したタクシーの運転手さんから「お昼に山崎さんの声を聴くと落ち着くんです」って言われたことがあって。そういう「誰かにとって自分の声が生活音になっている」ということを実感したときに、ラジオは自分の居場所でもあるけれど、聴いてくれている方々にとっても居場所になっているのかなと思いました。

あと、前後番組との「クロストーク」のコーナーでお話しする『ALL-TIME BEST ～LUNCH TIME POWER MUSIC～』のLOVEちゃんや、『THE TRAD』の稲垣吾郎さん、吉田明世さん、ハマ・オカモトさん、中川絵美里さんなど、TOKYO FMの各ワイド番組のパーソナリティの方々との交流も増えました。「こんなユーモアのある人になりたいな」、「柔軟にゲストと話していて素敵だな」って先輩方の番組を聴いた時や、直接お話しするたびに感じています。



また、私が昨年新型コロナウイルスに罹った時に『Blue Ocean』の住吉美紀さんが急遽代演をしてくださって、とても心強かったです。住吉さんや浜崎美保さんのように、とっさの瞬発力がある先輩方が周りにたくさんいらっしゃるので、今後もし誰かに何かあった時に、私も周りを助けることができる存在になりたいですね。人生のお手本にしたい先輩たちがたくさんいるラジオ局で自分の居場所を見つけられたのは、とてもありがたいことだと思っています。

――2023年の『ダレハナ』で意識していきたいことはありますか?

私は生真面目というか、ついまともにやろうとしすぎてしまうところがあって。特に、番組が始まった頃は準備万端で臨まないといけないって気を張っていたんです。だからこそ、タガを外してくれる作家さんやディレクターさんがいることがありがたくて。私のまともじゃない部分をいっぱい出してくれるから「全力でそのノリに乗っていこう!」と思っています(笑)。このまま真面目な部分は生かしつつ、たまにはふざけてみて、リスナーをザワつかせるようなスパイスも取り入れていきたいですね。その場でのグルーヴ感を大切に、もっと楽しい番組にできるように頑張ります!

山領プロデューサーの
『れなちについて
話したかったこと。』

生放送中に時間を見ながら、話しながら、ディレクターの指示も聞きつつリアルタイムでTwitterもチェックする達者ぶりにますます磨きがかかっています。その達者ぶりから、一部で「帯姉(おびねえ)」の異名もいただいているとか。今年はそんな山崎さんがもっと自由に、進行を忘れてしまうほどに夢中になれるような『ダレハナ』跳躍の年にしたいと思っています。

Regular Program

月～木曜の午後1時から
2時間あなたに生トーク!

『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』

TOKYO FM
毎週月～木曜 13:00～14:55

世界から世間、アナタの半径2mまで! 誰かに話したくなるあれこれをラジオの前のリスナーとシェアしていく番組です。ラジオ好き代表として他局のパーソナリティを呼んだりコラボレーションしたり、局の垣根を超えた企画も積極的に展開中!

Special Program:1

れなちがもっと学びたいことを
無料動画アプリ「GYAO!」で配信中!

『山崎怜奈の#ダレマナ ～誰かに学びたかったこと～』

毎週木曜14:55配信
https://yahoo.jp/dmj-fSo

無料動画アプリ「GYAO!」にて、『山崎怜奈の#ダレマナ ～誰かに学びたかったこと～』が絶賛配信中! 山崎怜奈がもっと知りたいことにチャレンジする特別番組です。

Special Program:2

TOKYO FMホリデースペシャル

『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。～成人の日とくばん～』

2023年1月9日(月・祝)
11:30～16:50

成人の日にお送りする『ダレハナ』拡大版。リスナーからの18歳のプレイリストをお届けしながらお話しする5時間20分の生放送!

Tokyofm Monthly Info.

Program
あなたの生活を彩る、TOKYO FMのオススメ番組!

毎週日 11:30 - 11:55

今月公開の注目映画『レジェンド&バタフライ』で共演!
木村拓哉×綾瀬はるかの対談が実現!

『木村拓哉 Flow supported by GYAO!』
出演:木村拓哉　提供:GYAO!、マクドナルド

1月のゲストは綾瀬はるかが登場! 約10年ぶりの共演となった映画『レジェンド&バタフライ』で木村拓哉扮する織田信長の妻・濃姫を演じ、乗馬や殺陣もこなした綾瀬に、木村も大絶賛の身体能力の高さや撮影裏話など伺います。「MR. BRAIN」、「南極大陸」など過去の共演での思い出も振り返り! 綾瀬の選ぶ人生の1曲もお聴き逃しなく!

https://www.tfm.co.jp/flow/

毎週金 19:30 - 19:55

今もっとも旬な人気俳優・鈴鹿央士がパーソナリティ!
TOKYO FMで初のレギュラーラジオ、2023年1月スタート!

『povo presents 鈴鹿央士の寄り道トーク』
出演:鈴鹿央士　提供:povo

撮影:鈴木寿教

ドラマ「Silent」「六本木クラス」などで話題! 注目の俳優・鈴鹿央士が仕事のこと、友達のこと、大好きなこと…自分のコトバでゆったり語りかける新番組。音楽鑑賞が趣味の鈴鹿央士が、毎週選曲をしたり、リスナーの恋バナを聞いたり、時には電話を繋いでお話します! 金曜日の夜、ちょっと寄り道するくらいの気持ちでお聴き下さい!

https://www.tfm.co.jp/yorimichi/

毎週土 11:30 - 11:55

音楽雑記「ギター・マガジン」とメディアミックス!
名曲を"ギター視点"でお届けする音楽プログラムが再始動!

『ギター・マガジン・レディオ』
出演:河原賢一郎(「ギター・マガジン」プロデューサー)、中川絵美里

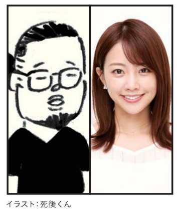


イラスト:死後くん

「ギター・マガジン」プロデューサーの河原賢一郎が豊富な音楽知識を生かし、時勢やその日の特集に沿って選曲。土曜の昼にピッタリのサウンドからその時々のニュースや音楽トピックなどを紹介していく番組。ロック! ソウル! ジャズ! 歌謡曲! あらゆるジャンルの極上ギターサウンドをお届けします。まさに"音楽の聴こえ方が変わる"!

https://www.tfm.co.jp/f/guitarmagazine/message

イチオシ! AuDee　TOKYO FMのスマホアプリ「AuDee(オーディー)」の中から"今月のイチオシ"プログラムをご紹介!

注目のダンス&ボーカルグループ
「BLACK IRIS」の初の冠ラジオ番組!

『BLACK IRISのビースラッシュラジオ』
出演:風道千

2022年11月にメジャーデビューした「BLACK IRIS」! グループの中でも一番のラジオ好きの風道千が自由に話していきます! 月額500円のAuDeeプレミアム会員限定トークでは、毎週毎週違う企画をお届け! 時には、突然リスナーに電話をかけちゃうかも?! ゲストにBLACK IRISのメンバーも登場! 仲の良さが垣間見えるわちゃわちゃトークは必聴です!

https://audee.jp/program/show/100000481

更新時間:毎週水曜日 20時配信(AuDeeプレミアムも同時間)

Entertainment
最新のイベントは、www.tfm.co.jp/eventでチェック!

01 | 新春浅草歌舞伎

1月2日(月)～24日(火)
浅草公会堂
1等席¥9,500、
2等席¥6,000、
3等席¥3,000(各税込)
出演:尾上松也、中村歌昇
坂東巳之助、坂東新悟、
中村種之助、中村隼人、
中村橋之助、中村莟玉 ほか
チケットホン松竹:
0570-000-489

02 | みずほ フィナンシャルグループ 第34回成人の日 コンサート2023

1月9日(月・祝)
サントリーホール
S¥6,500、A¥5,500、
B¥4,500、
学生¥2,000(各税込)
【第1部】
ミルシテイン
『パガニーニアーナ』
(無伴奏ヴァイオリン・
ソロのための)
【第2部】
ジャン・ヴァルジャンは語る
60分の レミゼ 2023
〈演奏会形式
原語上演/日本語字幕〉
～ヴィクトル・ユゴー
小説「レ・ミゼラブル」より
チケットスペース:03-3234-9999

03 | 第20回 東京音楽コンクール 優勝者コンサート

1月9日(月・祝)
東京文化会館 大ホール
S席¥2,750、
A席¥1,650、
25歳以下¥1,100(各税込)
東京文化会館 事業係:
03-3828-2111

04 | T.M.Revolution

1月21日(土)、22日(日)
日本武道館
全席指定 ¥9,000(税込)
キョードー東京:
0570-550-799

05 | ハンドメイド インジャパン フェス冬(2023)

1月21日(土)、22日(日)
東京ビッグサイト
前売 1日券¥1,300、
前売 両日券¥2,000
(各税込) ほか
https://hmj-fes.jp/

06 | プラシド・ドミンゴ& ホセ・カレーラス

1月26日(木)
東京ガーデンシアター
SS席¥68,000、
S席¥58,000、
A席¥38,000、
B席¥20,000(各税込)
テイト・チケットセンター:
03-6379-3144

07 | ホイットニー・ ヒューストン ホログラム コンサート

1月26日(木)～28日(土)
Bunkamura
オーチャードホール
プレミアム指定席¥13,200、
S指定席¥9,350(各税込)
キョードー東京:
0570-550-799

08 | ゴスペラーズ

1月27日(金)、28日(土)
苗場プリンスホテル
ブリザーディウム
全席指定¥7,500(税込)
キャピタルヴィレッジ:
03-3478-9999

09 | 「IN THE MIRROR」

1月28日(土)、29日(日)
TOKYO FMホール
S席¥6,800、
U-25¥4,800(各税込)
出演:Ichika Nito、二山治雄、
菊池亮太、宮本あゆみ、Jill、
さのみきひと、kent watari
振付:宝満直也
サンライズプロモーション東京:
0570-00-3337

※新型コロナウイルス感染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HPをご確認ください。

Music
TOKYO FMの各番組がPUSH! 今月の推薦楽曲!

Mon–Fri 6:00–

ONE MORNING 〈今月の〉SOUND OF MORNING

『FEARLESS -Japanese ver.-』 LE SSERAFIM

2023年、今年最初となるレコメンドはガールズグループ「LE SSERAFIM」のデビュー曲の日本語バージョン。"IM FEARLESS(怖いものなし)" の綴りを組み替えて作られたグループ名「LE SSERAFIM」。そんな彼女たちの曲と一緒に、今朝をダッシュしましょう!

『ONE MORNING』ディレクター・藤原拓

2023/1/25 New Single『FEARLESS』に収録
UPCH-89513 ¥1,100(tax in)

Mon–Thu 17:00–

Skyrocket Company 〈今月の〉スカレコ 社員のうた

『TOKYO 君が everything feat. キタニタツヤ & クボタカイ』 KERENMI

TOKYO 君が everything。このタイトルだけでワクワクしてポジティブな気持ちになりませんか? そのポジティブなイメージを2023年の始まりにリスナーの皆さんと共有したいと思ってレコメンドしました。今年の4月で丸10年を迎えるこの番組、本年もよろしくお願いいたします。

『Skyrocket Company』ディレクター・鈴木喜朋

Now on Digital Release

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!

Tokyofm × WEGO　Music Coordinate　Music × Fashion　第68回　Select Point

上手くいかないとき、落ち込んでいるときに聴いてほしい一曲

WEGO STAFF RECOMMEND SONG
Single
『サムシング・ニュー
(初回盤A)』より
『僕らの理由』
ジャニーズWEST
¥1,540(tax in)
JECN-0631～0632

根岸 優衣さん
WEGO 1.3.5... 原宿竹下通り店
Instagram:@kotayui730

Q.楽曲のオススメポイントは?
辛いことがあった人に向けて歌った歌詞と、歌い方が情熱的で胸に響きました。「自分もこのままでいいんだ」と思わせてくれた曲です。

Q.1月のオススメコーデを教えて!
ロングブーツは可愛いし、脚長効果もあるのでオススメです! ミニスカートやロングニットなど、膝丈上のもので合わせてもキュートな雰囲気で、デニムと合わせるとカッコよく見えて印象もガラッと変わります!

How To Listen♪TOKYO FM聴き方グングン拡大中!!

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

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。
※過去番組の聴き放題は再生開始から合計3時間以内に限ります(一時停止/早戻し/早送り可)

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人気番組のスピンオフ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!

TOKYO FMのファンコミュニティ参加者募集中!

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! ※各種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円切手を同封のうえ、住所・氏名・連絡先電話番号、ご希望の号(※)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。(※原則として1通につき1部、バックナンバーは1ヶ月前の号までとなります)

2023.01 Monthly TIMETABLE

Tokyofm 80.0

MONDAY–FRIDAY

5:00 Sound Library ～世界にひとつだけの本～ (Mon–Thu) / 00 Memories & Discoveries 早見沙織 (Tue–Thu) / 武部聡志のSESSIONS (Fri)

5:30 FUTURES (月)落合陽一 (火)中島岳志 (水)池坊専宗 (木)蒲田健

06:00 ONE MORNING ユージ 吉田明世
- 6:15 ワンコメ
- 6:40 コスモ アースコンシャス アクト 未来へのタカラモノ 〈COSMO〉
- 6:55 MY OLYMPIC 荒川静香
- 7:00 MORNING HEADLINE
- 7:10 リポビタンD TREND NET 〈大正製薬〉
- 7:19 (月)(水)ジブラルタ生命 Heart to Heart ありがとう、先生! 純名里沙 〈ジブラルタ生命〉 / (火)(木)KUMON 笑顔100点満点♪ 〈公文教育研究会〉
- 7:20 (月)(火)(木)ONE MORE NEWS / (水)食と農を未来へつなぐ 〈JA全農〉 / (金)JA共済 presents なるほど! 交通安全 〈JA共済〉
- 7:33 TODAY'S WEATHER GUIDE
- 7:40 NOEVIR Song of Life 〈ノエビア〉
- 8:00 SUZUKI TODAY'S KEY NUMBER 〈SUZUKI〉
- 8:09 ルートインホテルズ 今日のスポーツ 〈ルートインホテルズ〉
- 8:10 (月)～(木)NEW TREND ONE / (金)Letter for the next 〈エナジーウィズ株式会社〉
- 8:30 ヘッドラインNEWS
- 8:32 龍角散 presents ONE MORNING 天気予報 〈龍角散〉
- 8:38 (月)キヤノンマーケティングジャパン presents Solution in my life 〈キヤノンマーケティングジャパングループ〉 / (火)三協フロンテア presents The Starters 〈三協フロンテア〉 / (木)オーステッド presents Green future for all 〈オーステッド〉

GREEN MONDAY 毎週月曜日は、放送で使用する電力(1日あたり2000kWh)に風力発電、バイオマス発電等によるグリーン電力を利用しています。

Traffic Report 6:12 / 7:08 / 7:29〈中央エレベーター工業〉 / 7:50 (月)〈小田急ビルサービス〉 / 8:20 / 8:51

09:00 Blue Ocean 住吉美紀 (月)〈あいおいニッセイ同和損保〉(火)～(金)〈東京都トラック協会〉
- 9:27 🚗
- 9:30 Blue Ocean+ / (水)ユースキン製薬 presents Blue Ocean ハンドケア・じぶんケア+ 〈ユースキン製薬〉
- 9:45 Blue Ocean 銀座美人 〈三井住友銀行銀座支店〉(火)〈銀座 紗古夢堂〉
- 9:55 TOKYO FM NEWS 〈オークラヤ住宅〉
- 9:57 🚗 〈カレコ・カーシェアリングクラブ〉
- 10:10 Blue Ocean Professional (月)〈あきゅらいず〉(木)〈全国健康保険協会 東京支部〉
- 10:26 🚗 〈オークラヤ住宅〉
- 10:40 (月)～(木)Blue Ocean ラジオショッピング 〈日本直販〉
- 10:45 (木)おうちヨガ 〈一週間分のロカボナッツ〉
- 10:50 🚗 〈富士住建〉

11:00 ディア・フレンズ 坂本美雨 / (Fri) 00 Yuming Chord 松任谷由実

11:30 ALL-TIME BEST ～LUNCH TIME POWER MUSIC～ supported by Ginza Sony Park LOVE
- 11:51 TOKYO FM NEWS 🚗
- 12:30 (水)-musiCuration by Sony Park Mini-
- 12:45 Hellosmile Request
- 12:50 🚗
- 12:54 1/10(火),31(火)ALL-TIME BEST ラジオショッピング〈ヴァーチェ〉
- (木)サステナ＊デイズ 玉井夕海(渋さ知らズ) 〈アイネス〉〈ジャパンホームワンド〉〈日本製紙クレシア〉 11:51 TOKYO FM NEWS 🚗 12:53 🚗
- (Fri) 11:30 ローソン presents 日向坂46のほっとひといき! 影山優佳/佐々木美玲(日向坂46) 〈ローソン〉 11:55 TOKYO FM NEWS 🚗 / 00 ヒアロビューティー presents トーキョー・エフエムロヒー ヒコロヒー 〈成和インターナショナル〉 / 30 川崎鷹也 MAGIC NOTE 川崎鷹也 / 55 TOKYO FM NEWS 🚗 〈コーユーレンティア〉

13:00 山崎怜奈の誰かに話したかったこと。 山崎怜奈
- 1/5(木) ダレハナ meets 札幌市スペシャル〈札幌市〉
- 1/9(月・祝)11:30～16:50 TOKYO FMホリデースペシャル 山崎怜奈の誰かに話したかったこと。～成人の日とくばん～
- 13:35 (火)明治 presents クイズ脳で "グミっと"噛みくだくニュース 〈明治〉 / 1/12(木)誰かに話したくなるにっぽんのはなし 〈ふくしま12市町村移住センター〉
- 13:50 TOKYO FM NEWS 🚗
- 14:20 (月)毎日新聞 presents 誰かに話したくなるニュース。〈毎日新聞〉 / (水)誰かに話したくなる英会話。〈文教大学〉 / (木)#ダレマナ 見てね 〈GYAO!〉
- 14:32 カワイ肝油ドロップ presents よ・み・き・か・せ 〈河合薬業〉
- 14:50 🚗
- 14:55 吉田麻也のチャレンジ&カバー
- (Fri) 00 JUMP UP MELODIES 鈴木おさむ 陣(THE RAMPAGE) 13:55 🚗 14:49 🚗 14:55 吉田麻也のチャレンジ&カバー

15:00 THE TRAD (月)(火) 稲垣吾郎 吉田明世 (水)(木) ハマ・オカモト(OKAMOTO'S) 中川絵美里
- 15:40 TOKYO FM NEWS 🚗
- 15:50 あぐりずむ 川瀬良子 (火)〈東京農業大学〉(木)〈JA全農〉
- 16:05 (月)THE お仕事ラッド 〈LINE WORKS〉
- 16:45 🚗
- (Fri) 00 TOKYO TEPPAN FRIDAY supported by Ginza Sony Park 中西哲生 横山ルリカ / 15:35 ゼビオ presents THE Leaders 〈ゼビオ〉 / 15:45 フロンターレ リクエスト 〈川崎フロンターレ〉 / 15:53 TOKYO FM NEWS 🚗 / 16:10 TEPPAN競馬部 / 16:30 ジョルダン乗換案内 "てつぶら" 〈ジョルダン〉 / 16:50 🚗

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
- 1/11(水) スカロケ UNO 1DAY〈マテル・インターナショナル〉
- 17:39 湖池屋 歌エーール! 〈湖池屋〉
- 17:53 TOKYO FM NEWS
- 18:00 キリン一番搾り あなたにCongratulations! 〈キリンビール〉
- 18:15 (月)桃屋の秒メシ! 〈桃屋〉 / (火)家電で快適! 生活向上委員会 〈ヨドバシカメラ〉 / (水)『7つの習慣』presents パラダイム・シフトセミナー(1週目) 〈FCEグループ〉 / (木)スカロケ移住推進部 〈秋田県〉
- 18:40 (月)スカロケ競輪部 〈公益財団法人JKA〉 / (火)スカロケ からだスマイル部 supported by 日本アクセス 〈日本アクセス〉 / (水)これが私の働き方! スカロケ ディーセントワーク推進部 〈ディーセントワーク〉 / (木)眠眠打破 presents 押忍! スカロケ道場! 〈眠眠打破〉
- 19:05 スカロケ一番搾り 〈キリンビール〉
- 19:10 (火)JOGLISインフォメーション
- Traffic Report 17:25〈ナカノ商会〉 / 17:56〈呉工業〉 / 18:36 / 19:37
- 19:52 未来授業 (月)(水)〈川口技研〉
- (Fri) 00 三井ホーム presents キュレーターズ ～マイスタイル × ユアスタイル～ 田中麗奈 〈三井ホーム〉 / 25 ドライバーズ・インフォ 🚗 〈ナカノ商会〉 / 30 松任谷正隆の…ちょっと変なこと聞いてもいいですか? / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗 〈呉工業〉
- (Fri) 00 FAMILY DISCO DJ OSSHY / 25 ドライバーズ・インフォ 🚗 / 30 Tokyo Midtown presents The Lifestyle MUSEUM ピーター・バラカン 柴田幸子 〈Tokyo Midtown〉
- (Fri) 00 太田胃散 presents Friday Night Party 貴島明日香(1月) 〈太田胃散〉 / 30 NEW povo presents 鈴鹿央士の寄り道トーク 鈴鹿央士 〈povo〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗

20:00 Roomie Roomie! (月)(火)野呂佳代 (水)(木)眉村ちあき
- 1/2(月)20:00～20:55 2022年日本民間放送連盟賞 準グランプリ 再放送 村上RADIO 特別版 戦争をやめさせるための音楽
- 20:20 (水)マイメロディとひみつのお部屋 〈サンリオ〉
- 20:55 TOKYO FM NEWS
- (Fri) 00 ベルク presents 日向坂46の余計な事までやりましょう 日向坂46 〈ベルク〉 / 30 ベルク presents 乃木坂46の乃木坂に相談だ! 清宮レイ 松尾美佑(乃木坂46) 〈ベルク〉 / 55 TOKYO FM プランニューソング

21:00 (月)水樹奈々のMの世界 / (火)What a Wonderful Radio!! 岬なこ/青山なぎさ(Liella!) / (水)MURO presents KING OF DIGGIN' MURO MACKA-CHIN 〈千代田ホテル〉 / (木)白岳しろ 坂ノ上茜のぎゃんっ!ラジオ 〈高橋酒造〉 / (Fri) 21:00 FESTIVAL OUT 別府由来 / 10 RADIO BLAST powered by Fanpla Kit 〈Fanplus, Inc.〉

21:30 (月)Welcome To The Theater Radio! supported by ステージぴあ 中井智彦〈ぴあ〉 / (火)杉野遥亮の今夜もオフトーク supported by SOYBIO 豆乳ヨーグルト〈SOYBIO〉 / (水)D4DJ presents アニソン・ブレイク!!!! 各務華梨 〈ブシロード〉 / (木)名越スタジオ presents Future Lounge 名越稔洋 菊地亜美 〈名越スタジオ〉
- 21:55 TOKYO FM NEWS / (Fri) 55 TOKYO FM NEWS

22:00 SCHOOL OF LOCK! こもり校長 〈ブルボン〉
- 1/12(木)SCHOOL OF LOCK! 応援部 宣言メイトスペシャル! supported by カロリーメイト〈カロリーメイト〉
- 22:15 SEVENTEEN LOCKS! SEVENTEEN (1週目) / 森七菜LOCKS! 森七菜 (2週目) / adieu LOCKS! 上白石萌歌(adieu) (3週目) / 景井LOCKS! 景井ひな(4週目) (水)〈G-SHOCK〉 / INI LOCKS! 高塚大夢(INI) (5週目)
- 22:55 どっちのCat or Dog
- 23:00 (月)ANZEN LOCKS! supported by JA共済〈JA共済〉 (火)ボカロLOCKS!〈ドワンゴ〉 / (水)松田LOCKS! SEASON13 supported by JASRAC〈JASRAC〉 (木)農業部 supported by JA全農〈JA全農〉
- 23:10 (月)ミセスLOCKS! Mrs. GREEN APPLE / (火)アイナLOCKS! アイナ・ジ・エンド(BiSH) / (水)LiSA LOCKS! LiSA / (木)乃木坂LOCKS! 賀喜遥香(乃木坂46)
- 23:55 TOKYO FM NEWS
- (Fri) 00 SCHOOL OF LOCK! FRIDAY 学校運営戦略会議 こもり校長 / 07 Quiz Knock 天才LOCKS! supported by カロリーメイト〈カロリーメイト〉 / 15 応援部 宣言メイト! supported by カロリーメイト〈カロリーメイト〉 / 30 サカナ LOCKS! サカナクション / 55 ECC放課後イングリッシュ! @小豆 〈ECC〉
- (Fri) 00 SCHOOL OF LOCK! 教育委員会 とーやま委員 / 55 TOKYO FM NEWS

24:00 JET STREAM 福山雅治 〈日本航空〉
- 24:55 TOKYO FM NEWS

01:00 TOKYO SPEAKEASY 秋元康が指名する2組のゲストが日替わりで出演、台本なしのガチトーク! / (Fri) 00 From INI INI 〈スカパー!〉

02:00 AuDee CONNECT (月)狩野英孝 (火)緑仙 (水)蓮見翔(ダウ90000) (木)梅田サイファー / (Fri) 3:00 RADIO DRAGON -NEXT- 菅野結以

04:00 Memories & Discoveries 早見沙織 / (木)4:00 NIGHT DIVER カツセマサヒコ / 4:30 MUSIC PLANET presents Broom Star ケリー隆介 〈MUSIC PLANET〉

SATURDAY

- **05** 00 アーティスト・プロデュース・スーパー・エディション 氣志團・綾小路 翔(1月) / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **06** 00 TOKYO NEWS RADIO ～LIFE～ 村田睦/手島千尋
- **07** 00 NECネッツエスアイ presents 丸山茂樹のMOVING SATURDAY 〈NECネッツエスアイ〉 / 25 ビズスタ THE REAL WELLNESS 佐原雅之 🚗 〈ビズスタ〉 / 30 アース製薬 Dream Shot 輝け! ゴルファー 秋山真凜 〈アース製薬〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **08** 00 Hand in Hand 高橋万里恵 / 25 防災FRONT LINE / 30 Peace of Mind:土曜の朝のサラ・オレイン 〈三和シヤッター〉 / 55 ジョルダン乗換案内 Weekend Trip 🚗 〈ジョルダン〉
- **09** 00 NOEVIR Color of Life 唐橋ユミ 〈ノエビア〉 / 30 オープンハウス presents ググっと!GOODTOWN ビビる大木 多田千佳子 〈オープンハウス〉 / 55 SBI損保 presents TOKYOこどもTIMES 杉浦太陽 🚗 〈SBI損保〉
- **10** 00 SPORTS BEAT supported by TOYOTA 藤木直人 高見侑里 〈トヨタ〉 / 50 HIT&WEATHER / 55 Weekend Navi from TOKYO TOWER 🚗 〈TOKYO TOWER〉
- **11** 00 GOODYEAR MUSIC AIRSHIP ～シティポップ レイディオ～ スカート 澤部渡 〈日本グッドイヤー〉 / 25 F.C.TOKYO SPIRIT / 30 NEW ギター・マガジン・レディオ 河原賢一郎(「ギター・マガジン」プロデューサー) 中川絵美里 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **12** 00 Grand Seiko THE NATURE OF TIME 石丸幹二 〈セイコーウオッチ〉 / 25 ドライバーズ・インフォ 🚗 / 30 YOUNG SONIC supported by PROMISE flumpool 〈プロミス〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **13** 00 JA全農 COUNTDOWN JAPAN ジョージ・ウィリアムズ 安田レイ 〈JA全農〉 / 53 KUMON 笑顔100点満点 大学生リレー 〈公文教育研究会〉 / 55 AuDee STAR 🚗
- **14** 00 福山雅治 福のラジオ 〈キユーピー〉〈第一三共ヘルスケア〉〈楽天カード〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗 〈カレコ・カーシェアリングクラブ〉
- **15** 00 Panasonic presents おと、をかし 川上洋平 [Alexandros] 〈パナソニック〉 / 25 日本住宅ローン GO!GO!家族 チョコレートプラネット 〈日本住宅ローン〉 / 30 東京海上日動 Side By Side 恵俊彰 〈東京海上日動〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **16** 00 リリー・フランキー「スナック ラジオ」 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **17** 00 SUBARU Wonderful Journey ～土曜日のエウレカ～ 川島明(麒麟) 〈SUBARU〉 / 55 一建設 presents おうちのはなし 高橋ひかる 🚗 〈一建設〉
- **18** 00 yes!～明日(あした)への便り～ presented by ホクトプレミアム 霜降りひらたけ 長塚圭史 〈ホクト〉 / 30 三菱地所レジデンス Sparkle Life 本仮屋ユイカ 〈三菱地所レジデンス〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **19** 00 まんが王国 presents 世界はまんがで出来ている! 狩野英孝 倉持由香 〈まんが王国〉 / 30 New Normal Life～優しさであふれる毎日を～ 山寺宏一 野沢雅子 〈イドルシアファーマシューティカルズジャパン〉
- **20** 00 DIGITAL VORN Future Pix 笹川友里 〈DIGITAL VORN〉 / 30 東京プラネタリー☆カフェ 篠原ともえ 〈東京ガーデンテラス紀尾井町〉〈Vixen〉 / 55 TOKYO FM プランニューソング
- **21** 00 夢叶えるサウナ～起業家とZ世代～ 白井浩一 ゆうこす 〈クレドインターナショナル〉 / 30 JAPAN MOVE UP supported by TOKYO HEADLINE 一木広治 Chigusa 〈TOKYO HEADLINE〉 / 55 TOKYO FM NEWS
- **22** 00 ドリームハート 茂木健一郎 〈聖教新聞〉 / 30 SEKAI NO OWARI "The House" / 55 AuDee TREND
- **23** 00 桑田佳祐のやさしい夜遊び / 55 TOKYO FM NEWS
- **24** 00 Lantis EXPO 熊田茜音 鈴木愛奈 ニノミヤユイ Liyuu(1月) / 30 ENGAB RADIO by ENVii GABRIELLA ENVii GABRIELLA
- **01** 00 DIG GIG TOKYO! 中川絵美里 / 30 JACK IN THE RADIO 逹瑯(MUCC)
- **02** 00 AUGER Kiss our humanity 心に触れて"整える"時間 鈴木曜〈AUGER〉 / 30 RELAX WORLD～presented by クロアー 浜崎美保〈クロア〉〈ビューティーラボ〉
- **03** 00 風とロック 箭内道彦 / 30 羽多野渉と古賀葵 コエ×コエ
- **04** 00 川音希 はじまりのラジオ / 30 トランス・ワールド・ミュージック・ウェイズ 田中美登里

SUNDAY

- **05** 00 サイクリスト・ステーション ツアー・オブ・ジャパン 野島裕史 / 30 Jazz Reminiscence 山中千尋 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **06** 00 馬渕・渡辺の#ビジトピ 渡辺広明 馬渕磨理子 〈第一三共ヘルスケア〉〈フォレスト出版〉 / 30 ブルボン presents Shining Star 森麻季 〈ブルボン〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **07** 00 SDGs学部 ミライコード サヘル・ローズ 〈東海大学〉 / 30 青木源太・足立梨花 Sunday Collection 〈内閣府〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **08** 00 mizuiro ind LIGHT BLUE CAFÉ 石井杏奈 〈mizuiro ind〉 / 30 s**t kingzのダンサーだってしゃべりたい / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **09** 00 KOSÉ Find My Beauty powered by @cosme TOKYO すみれ 広海 〈コーセー〉 / 30 太田胃散 presents DAIGOのOHAYO-WISH!! 〈太田胃散〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **10** 00 Panasonic Melodious Library 小川洋子 藤丸由華 〈パナソニック〉 / 30 YKK AP presents 皆藤愛子の窓café ～窓辺でcafé time～ 〈YKK AP〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **11** 00 oggi otto Music Shampoo 濱田めぐみ/美咲凜音 〈テクノエイト〉 / 30 木村拓哉 Flow supported by GYAO! 〈GYAO!〉〈マクドナルド〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗 〈東京ノイエ〉
- **12** 00 apollostation Drive Discovery PRESS ホラン千秋 〈出光興産〉 / 25 Yakult presents 小さな小さな物語 〈Yakult〉 / 30 CHINTAI presents きゃりーぱみゅぱみゅ Chapter #0 ～Touch Your Heart～ 〈CHINTAI〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **13** 00 いいこと、聴いた 秋元康 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗 〈カレコ・カーシェアリングクラブ〉
- **14** 00 山下達郎の楽天カード サンデー・ソングブック 〈楽天カード〉〈エアウィーヴ〉 / 55 エビスビール presents Color Your Time 🚗 〈エビスビール〉
- **15** 00 日本郵便 SUNDAY'S POST 小山薫堂 宇賀なつみ 〈日本郵便〉 / 50 キリン一番搾り presents 音で旅するビールとわたし～音旅～〈キリンビール〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **16** 00 ももいろクローバーZの SUZUKI ハッピー・クローバー! TOP10 ももいろクローバーZ 清野茂樹 〈SUZUKI〉 / 55 ソニー損保 presents ハイウェイ★ソウルフード 🚗 〈ソニー損保〉
- **17** 00 NISSAN あ、安部礼司 ～BEYOND THE AVERAGE～ 〈NISSAN〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **18** 00 こくみん共済 coop presents 世界には歌詞があふれている。 中野信子 手島千尋 〈こくみん共済 coop〉 / 30 nippn i hon-yomokka! 南沢奈央 〈ニップン〉 / 55 ドライバーズ・インフォ 🚗
- **19** 00 1/1 TOKYO FMサンデースペシャル 東京女子管弦楽団 ニューイヤークラシック 福元麻理恵(東京女子管弦楽団) 綿谷エリナ 〈各社〉 / 1/8 QUOカードPay presents 山田五郎と中川翔子の『リミックスZ』スペシャル〈QUOカードPay〉 / 1/15 サンデースペシャル / 1/22 村上RADIO再放送 〈DNP大日本印刷〉 / 1/29 村上RADIO～ペット・サウンズ オールカバー～ 村上春樹 〈DNP大日本印刷〉〈Yakult〉 / 55 毎日に夢中～感動プロデューサー 小林章一 🚗
- **20** 00 みねじか supported by niconico 峯岸みなみ 長井短 〈ドワンゴ〉 / 30 ENGLISH JUKEBOX 加藤友朗 大石絵理 〈楽天カード〉〈楽天損保〉 / 55 TOKYO FM プランニューソング
- **21** 00 SPITZ 草野マサムネのロック大陸漫遊記 / 55 TOKYO FM NEWS
- **22** 00 Dr.Recella presents 江原啓之 おと語り 〈ドクターリセラ〉 / 25 TOKYO FM プランニューソング / 30 MOVE 杏子と政哉のSpice of Life GOLD 杏子 松室政哉 / 55 飯田里穂の推し活推進部!
- **23** 00 鈴木敏夫のジブリ汗まみれ 〈ウォルト・ディズニー・ジャパン〉〈ローソン〉〈日清製粉グループ〉〈au〉 / 30 ASKA Terminal Melody 小山ジャネット愛子 〈TRAVEL〉 / 55 TOKYO FM NEWS
- **24** 00 澤本・権八のすぐに終わりますから。 澤本嘉光 権八成裕 〈ソフトバンク〉 / 30 TOKI CHIC RADIO 土岐麻子
- **01** 00 空想メディア 高須光聖 / 30 山田五郎と中川翔子の『リミックスZ』 〈QUOカードPay〉

時報スポット 〈アピタシオン〉〈イエローハット〉〈オートバックス〉〈セゾン自動車火災保険〉〈センチュリー21〉〈食べログ〉〈ティーバイティーガレージ〉〈Nissho〉〈三井住友銀行〉〈ヨドバシカメラ〉

※番組は予告なく変更される場合があります。
詳しくはTOKYO FMホームページをご覧ください。

TOKYO FM MONTHLY TIMETABLE January 2023　PUBLISH: 株式会社エフエム東京 〒102-8080 東京都千代田区麹町1-7 Tel 03-3221-0080 編成制作局編成部 川久保朋子　ART DIRECTION&DESIGN: 原田諭(Hd LAB inc.)　EDIT&WRITING: 仙波絢香(株式会社都恋堂)　TOKYO FM 80.0MHz www.tfm.co.jp