

STAY TUNED!

【ステイチューン!】

CULTURE / ENTERTAINMENT / MUSIC / SPORTS / PEOPLE / INFORMATION

ISSUE 59 DECEMBER 2024 / JANUARY 2025



星につつまわれ、毛布にくるまる

「特集」クリスマス・お正月にもおすすめ！ 酒蔵&ワイナリー特集
「インタビュー」エアロビック選手 北爪凜々／齋藤瑞己

「晩秋、ざくろを見上げて」

今年はずかしく秋ですね。私はマフラーが好きなんですけれど、この文章を書いている時点では、まだまだ身に着けていません。というも、この秋は家で仕事をしていることが多く、あまり外に出てなかったのです。

久しぶりにシエアサイクルでこぎ出すと、桜の木の葉は赤く色づいていて、誰も採らないザクロの実が熟れて、鳥のごちそうとなっていました。

このザクロの実りも、去年は裏年で、こんなに実がなかったんだよね、なんてことを思いながら裏年のことを調べてみると。

農家の皆さんは実がたくさんなる【表年】に、あえて間引きをしたりしているそうなんです。表年にパワーを使いすぎると次の年の実は少なくて、裏年にパワーをためると次の年にたくさん実がなるそうです。何だか人間みたいだな、波があるんだな、と思いながら、ある先輩の言葉を思い出しました。

「トランポリンは、沈みこんだあとに高く跳べる」。

秋はなんだかセンチメンタルになったりしがちな私ですが、この言葉をお守りにして2024年の最後の月に取り組もうと思っています。

今回のイラストは、モコモコの2人組。それぞれのお布団にくるまっているところです。

クリスマスの夜も、モコモコにくるまって、サンタさんを待つことでしょうか。2人だったからワクワクも倍ですね。

2024年もあと残りわずか、お体にお気をつけて、笑顔で新年を迎えられますよう祈っております。お互い師走を駆け抜けましょう。

とみこはん

DEC 2024-
JAN 2025



おすすめ 酒蔵&ワイナリー

イチ押し商品

限定

しんとうワイナリー

しんとう醸造 ワイン 辛口白

¥2,200 / 販売期間 通年

群馬葡萄酒株式会社
しんとうワイナリー
群馬県北群馬郡
榛東村大字山子田
1972-4
9:30~16:30
0279-54-1066

HP

国産の甲州を原料に自然ろ過で醸造した爽やかな辛口ワインです。まるやかでコクのある味わいです。

代表取締役 一倉 幸男さん

松屋酒造

流輝 純米吟醸 ももいろ無ろ過生

1.8リットル ¥3,440(税抜) / 720ミリリットル ¥1,800(税抜)

群馬県吾妻郡長野原町長野原1392-10
0279-82-2045
※ 冬季不定休 (HPをご確認ください)

HP Instagram

見学させてもらったのはココ!

浅間酒造株式会社

浅間酒造 見学

揚妻 由璃子 アナウンサーの

見学させてもらったのはココ!

浅間酒造株式会社
群馬県吾妻郡長野原町長野原1392-10
0279-82-2045
※ 冬季不定休 (HPをご確認ください)

HP Instagram

SAKE BREWERY & WINERY

酒蔵 & ワイナリー

特集

クリスマス・お正月にもおすすめ!

11月に新ワイン、冬には新酒が解禁され、お酒がおいしい時期が到来します! 日本酒は新酒の時期でもあるため、フレッシュな味わいのお酒を楽しめる季節です。今回は、FM GUNMA 揚妻アナウンサーの酒蔵見学コーナーに加え、県内の酒蔵イチ押し商品を集めます。また、県内のワイナリーからも、今年の冬イチ押しの商品を紹介いただきました。厳選ぶどうを使用したワインからちょっと変わったワインまで! 解禁されたばかりの新ワインもクリスマスに合わせて味わうのはいかがですか?

FOREST FOOD WINERY

メルロー-2023

¥3,520 (税込) / 期間はなく、売り切れ次第終了となります。

2023年度長野県産契約農家のメルローを醸造した赤ワインです。ガーネットのような美しい赤色に、メルローならではの果実感の強さ、豊かな香りが特徴ですが、どんな料理にも相性がよく、飲みやすいスッキリとした味わいが、日常的に飲める食事ワインとして最適だと思います。

山本 恵美さん

HP Instagram

1 @forest_food_company
2 @albero_regalo

貴娘酒造

さくやび 『咲耶美』純米吟醸 直汲み うすにごり

小売価格 ¥3,630 (税込) ※昨今の米の値段の高騰に伴い、価格の改定をする可能性があります。 / 12月上旬発売予定 ※限定販売なので在庫がなくなるまで

取締役社長 吉田 和宏さん

貴娘酒造 群馬県吾妻郡中之条町大字大塚1768-2 0276-75-3146
※ 不定休 ※基本的には土日が定休日、仕込の関係上、土曜日に営業している場合もある

オリ根ワイナリー

I'mピノ・ノワール・スパークリングワイン

¥3,300 (税込) / 品種: ピノ・ノワール / 原料産地: 群馬県利根郡昭和村 自社農場 / タイプ: ブランドノワール (白) / 味わい: 辛口 / アルコール分: 1.2% / 発酵: ステンレスタンク、低温発酵 / 合わせたい料理: 身魚のカルパッチョ、鶏料理全般 / 適温: 5℃前後 / 内容量: 750ml

オリ根ワイナリー 代表 金井 圭太さん

群馬県のほぼ中央に位置する赤城山。その西麓に自社畑が広がります。赤城山麓の火山灰土壌、緩やかな傾斜、昼夜の大きな寒暖差、日の出から日没まで太陽光を遮ることのない日照、そのいずれもがワイン用ブドウにとっての最適条件と考えます。こちらのスパークリングワインは自社農産ピノ・ノワールを100%使って造るブランドノワールとなっており、黄金の泡が楽しめるゴーシャスなワインとなっております。キリッとした酸味の余韻が心地よく、しっかりとした味わいで、食前・食中酒としてお楽しみいただけます。

麹、食べてみました

浅間酒造さんは酒米づくりから自社で行っているというこだわりっぷり。麹室の中で大切に育てられた麹は日本酒造りの命。

もろみを絞って清酒にする工程。大きな蛇腹でゆっくり圧搾して私の知っている日本酒と酒粕に。

じっくり丁寧に ここにも 美味しさの秘密が

ポコポコ 本当に生きてます!

とってもいい香りの中で、もろみが元気に発酵していました。気温や湿度、もろみの状態などを熟練の技術者さんが見極め、丁寧につくっています。麹と酵母の力があってもろみになり、ここから美味しいお酒ができるんですね。

一言レポート

実際にお酒をつくらせて見学させて頂いたのは初めてだったので、とてもワクワクしました...! お酒の甘い香りに包まれながら、酒造りの工程やこだわりなどお話を伺いました。県内で最も早い時期に仕込みがスタートするという浅間酒造。他の酒蔵から今年のお米の状況はどうかと聞かれることも多くあるそうです。そういった横の繋がりも生かしながら「群馬の地酒」を盛り上げたい! そんな熱量も伝わってきました。また「酒器」によってもお酒の味わいが変わるというお話もありとても興味深かったです。今回見学させて頂いた浅間酒造をはじめ、「もっと多くの人に日本酒を楽しんでほしい、親しんでほしい」そんな熱い思いでお酒造りに取り組んでいる酒蔵さんが群馬県内には沢山あるので、皆様もぜひチェックしてみてください!

揚妻 由璃子

premium 大吟醸 秘幻

720ml / 6,600円 (税込)

執行役員 経営戦略室室長 塩野谷 武人さん

業界最大規模の日本酒コンテストである『全国新酒鑑評会』において、10回以上の金賞受賞歴を誇ります。甘い洋ナシを思わせるフルーティーな香りと、口に含んだ瞬間に広がる豊かな味わいが特徴。特別なひとときをさらに素敵に演出します。シックで落ち着いた黒とゴールドのパッケージは、贈り物にも最適です。

ファミリースマイルキャンペーン



第11回

FM GUNMA アナウンサー 市川まどか

我が家の息子たちは小学6年生と3年。料理好きです。特に長男はキッチンに立つのが好きらしく、休日には自分でお昼を作ったりしています。写真は、竹輪とネギたっぷりのうどんと、醤油風味です。次男は、自分で目玉焼きを作ったり、ご飯に乗せて醤油を垂らし「最高だ!!」と言って食べています。よくママ友に「なんで料理好きに育ったの？」と聞かれるのですが、答えはただひとつ「私が



料理下手だから」です。私は不味くもないけど美味しくもない...という絶妙な料理を作る天才です(笑)そんな感じなので、いつしか夫が料理を作るようになり、それを見ていた息子たちも真似して...という流れになりました。ちなみに私が作るメニューは、焼きそば、カレー、餃子(冷凍、わかめうどん)、そばなどなど、炭水化物多めですね。冷蔵庫に入っているものでパパッと作れるお母さんに憧れます！

脳に効く早口ことば

【つづきに言葉が出てこない人のための】

川島隆太(著) 大谷健太(著)

サンマーク出版

今回のブックジョッキーは

蛭川幸則さん

『イギリスから来た男』

監督：ステイブ・ソダーバーグ

出演：テレンス・スタンプ/ピーター・フォンダー/パリー・ニューマンほか

1999年/アメリカ

「表情」という自由が芝居から奪われる一方で、フクザツに揺れ動くウィルソンの心象風景が、カットバック/フラッシュバックの連続で綴られる。娘と会った数少ない記憶の断片が、取り残されたウィルソンを突き動かす、そして生かしていた。だが、彼女の死の真相に近づくにつれ、それに迫る資格がこのオレにあるのか? という「悶え」のようなものが胸の奥から湧き出てきたはずだ。いま、この映画を観返してみても、心揺れ動く「悶え」の表現として、様々な場所と時制つなぎ合わせたこの細かなカット割り、僕の五感に訴えてくる。映画全体に漂う、心の不安定さを醸し出す見事な編集だ。

やがてウィルソンは、ジェニーが恋人のヴァレンタインによって、薬物取引のトラブルに巻き込まれたことを知る。ウィルソンが一步、また一步と真相に迫る中、彼の脳裡をひとつの疑問が過る。それは、彼が求めたものは本当に死の真相との対面だったのか、ということ。なぜなら、ヴァレンタインの邸宅に侵入したウィルソンが唯一真ん中の壁に飾られたジェニーの写真「生きた証だったから」。果たして彼は、ヴァレンタインを追い詰めた。ジェニーを殺した理由を吐かせる。そこで死の真相は暴かれ、彼は娘の死に自身自身の過去の溢れる舞いが関わっていたことを知るのだ。振れる後悔の念と、しかしながら彼女の残像の中に、ようやく見つけた自分自身の姿。ジェニーは確かに自分の娘であり、この地で生を全うした。このことを見定めるために男は海を渡ったに違いないのだ。

人は濁く。濁りからこそ人は、彷徨い、渡るのだから。音楽、映画、そして愛の水辺を求めて。

《nabe》

FM GUNMA 報道部

スポーツ取材メモ

全国高校サッカー選手権 前橋育英 27 度目の挑戦

文・榎原 博アナウンサー

全国高校サッカー選手権出場をかけた県予選決勝戦が11月9日前橋市のアースケア敷島サッカー・ラグビー場で行われ、



前橋育英が共愛学園を延長戦の末に3-0で破り、27度目の切符を手にした。4年連続となる選手権出場だが、前橋育英は夏のインターハイ予選で共愛学園にPK戦で競り負けているため、いまの3年生の代では初めての全国大会出場になる。夏の黒星をきっかけにチームは石井陽主将のもと立て直しを迫られた。自分たちの弱さを見つめ直し、学年かかわらずこの大会にむけて意識が集中したという。全国への切符を手にし、「また活躍できる場が増えた」と力強く語る石井主将。2017年以降の全国制覇に挑む。

Book Jockey

第51回 『脳に効く早口ことば』

年齢を重ねると、とっさに言葉が出てこない時が時々あります。今まではこんなことなかったのに、どうしたのだろうか心配になる人も多いと思います。「スーと」「あー」と言っている人必見の書籍です。脳機能イメージのバイオニア川島隆太先生と吉本興業所属の早口ことば芸人 大谷健太さんの二人が脳に効く63の早口ことばを提案しています。

脳の動きは20歳頃をピークに徐々に落ちてしまします。原因は脳の情報処理能力の低下といわれていますが、早口ことばを声に出して早く読むと脳が活発に動き、活性化させるそうです。紹介している早口ことばにはQRコードが付いており接続すると早口ことばの見本の音声が聞き取れます。難易度毎に分けられ徐々にステップアップしてチャレンジしてみても如何でしょうか？

『イギリスから来た男』

監督：ステイブ・ソダーバーグ

出演：テレンス・スタンプ/ピーター・フォンダー/パリー・ニューマンほか

1999年/アメリカ

2024年は、僕にとっての音楽の師匠(勝手な考え)思っているだけなのであるピーター・バラカンさんが、故郷イギリス・ロンドンから来日して、ちょうど50年目の年だった。去る10月、ピーターさんが10年間続けてきた音楽フェス「Low Magpie」の最終回が催され、今年で一つの区切りを迎えた。開催地は恵比寿ガーデンホール。私はほぼ毎年ここに通い、音楽についての学びの機会をいただいていた。そして、そこから広場を挟んだ向こう側には、これまで僕が何度も通い詰めた壮絶なライブハウスがある。それを考え、良質な音楽と映画を堪能する僕は、ずいぶんこの恵比寿に足を運んできたことになる。

漸く秋の気配が深い始めたレンガ色の街で、音楽フェスの終焉が僕を少しセンチメンタルにさせたのか、そういえば「イギリスから来た男」を東比寿で観たなあ」と、24年前のことを思い出した。もちろん、イギリス人であるピーターさんのことが頭にあったのは間違いない。「イギリスから来た男」は、ソダーバーグ作品の中ではかなり小さい作品である。でも24年前、僕はその小ささが気に入った。印象的だったのは、鉄仮面のごとく無表情を貫くテレンス・スタンプの芝居。それもそのはずで、彼が演じるウィルソンは、交通事故で亡くなったとされる娘ジェニーの死の真相を暴くために、ひとりロンドンからLAに乗り込んできたのだ。ウィルソンは9年の刑期を終えて、ムショから出てきたばかりの初老の男。強盗のプロフェッショナルとして、彼はこれまで、家族を顧みない人生を歩んできた。娘に愛想をつかされてきたことも、容易に想像できるような父親。それがウィルソンという男だった。

INTERVIEW

「音楽に合わせてステップや技を表現できるのが魅力です。」

エアロビク選手 北爪 凜々／齋藤 瑞己

— エアロビクを始めたきっかけを教えてください。

北爪 生後10ヶ月の時にベビービクスを始めた事がきっかけで、年齢に応じたクラスで遊んでいく中でエアロビクに興味を持ち始めました。

齋藤 4歳の時に、通っていた保育園でキッズビクスをコーチの杉原先生が教えるに来ておりました。そこで、音楽に合わせて踊る楽しさに触れたことがきっかけで始めました。

— 様々な大会に出場される中で印象に残っていることあれば教えてください。

北爪 海外での大会も沢山経験させて、いろいろありますが、やはり今回の世界選手権大会は、特別でした。舞台ライトが照らされて、周りは暗いという、演技者だけが輝くような演出が素敵でした。そして、海外の方は私がアウエーの中でも沢山の応援をしてくれて、声援が大きく、会場全体が盛り上がり、とても気持ちよく踊ることが出来ました。

齋藤 シニア部門として初めて出場した2014年のF・Gエアロビク世界選手権大会です。シニア男子シングルで決勝に進出しましたが、決勝の演技では、イリュージョンという技で中から落下し、派手失敗しました。シニアとシニアとは大会の空気がまるで違い、圧倒されました。私の前に踊った選手が、優勝候補の地元選手ということもあり、地鳴りのような大歓声で私が演技のスタート位置についても歓声が鳴りやまない状態での演技でした。シニア流氷を浴びた苦い大会でしたが、これ以上ない教訓になりました。

— エアロビクを続けていて良かったと思うことはありますか？

北爪 海外での大会も沢山経験させて、いろいろありますが、やはり今回の世界選手権大会は、特別でした。舞台ライトが照らされて、周りは暗いという、演技者だけが輝くような演出が素敵でした。そして、海外の方は私がアウエーの中でも沢山の応援をしてくれて、声援が大きく、会場全体が盛り上がり、とても気持ちよく踊ることが出来ました。

齋藤 シニア部門として初めて出場した2014年のF・Gエアロビク世界選手権大会です。シニア男子シングルで決勝に進出しましたが、決勝の演技では、イリュージョンという技で中から落下し、派手失敗しました。シニアとシニアとは大会の空気がまるで違い、圧倒されました。私の前に踊った選手が、優勝候補の地元選手ということもあり、地鳴りのような大歓声で私が演技のスタート位置についても歓声が鳴りやまない状態での演技でした。シニア流氷を浴びた苦い大会でしたが、これ以上ない教訓になりました。

— エアロビクを続けていて良かったと思うことはありますか？

北爪 海外での大会も沢山経験させて、いろいろありますが、やはり今回の世界選手権大会は、特別でした。舞台ライトが照らされて、周りは暗いという、演技者だけが輝くような演出が素敵でした。そして、海外の方は私がアウエーの中でも沢山の応援をしてくれて、声援が大きく、会場全体が盛り上がり、とても気持ちよく踊ることが出来ました。

齋藤 シニア部門として初めて出場した2014年のF・Gエアロビク世界選手権大会です。シニア男子シングルで決勝に進出しましたが、決勝の演技では、イリュージョンという技で中から落下し、派手失敗しました。シニアとシニアとは大会の空気がまるで違い、圧倒されました。私の前に踊った選手が、優勝候補の地元選手ということもあり、地鳴りのような大歓声で私が演技のスタート位置についても歓声が鳴りやまない状態での演技でした。シニア流氷を浴びた苦い大会でしたが、これ以上ない教訓になりました。

9月にイタリアで開催されたFIG世界エアロビク選手権大会にて、各種目で優勝・準優勝に輝いた北爪凜々選手と齋藤瑞己選手が、FM GUNMAの公開生放送に出演してくれました。インタビューでは、これまでの経歴から今後の目標まで、様々なお話をさせていただきました。

— お二人にとって群馬県とはどんな場所ですか？

北爪 スポーツの力を入れて子育てでもやすく、自然災害が少ない安心できる場所です。金山の頂上から見た街の景色がお気に入りです。齋藤 生まれ育った場所です。文字通り、私は生まれてから小中高、大学、就職と今に至るまで全て群馬県の中でした。様々な人の出会いがあり、成長することができたと思います。自然豊かで穏やかなところが、居心地がよく好きです。

— エアロビクの一番の魅力をお話ください。

北爪 音楽に合わせてステップで表現するだけでなく、さまざまな体力要素を用いて技を組み立てる作品を作ることができるのが魅力です。齋藤 自分の好きな音楽に合わせて、エアロビクのステップや技を表現できるのが魅力だと思います。人それぞれ持つ個性やその時の感情を表現することができる、踊る側も見る側もワクワクする競技だと思います。

— これからの目標や夢があれば教えてください。

北爪 2025年8月に中国で開催される、4年に1度、第2のオリンピックと言われるワールドゲームズで、優勝することです。齋藤 来年8月に第2のオリンピックと呼ばれるワールドゲームズが中国にて開催され、シニアミックスペアで出場権を獲得しています。最高峰の舞台で、唯一無二の演技を表現できるチームを築くことがしたいと思っています。

— 県民やこれからエアロビクを始めた方に向けてお話しをお願いします。

北爪 応援していただいている方々、いつもありがとうございます。エアロビクは、体操競技のひとつなので、ぜひ興味があれば小さい頃から始めていただき、エアロビクを愛していただけたらと思います。齋藤 エアロビクは、体操競技とは全く違うスポーツでもあるので、大人の方はスニアエアロビクを体験してみてくださいませう。

— エアロビクを始めて良かったこと、今では身体に染みついていて心地よく感じます。

北爪 競技のために、日々の生活を気をつけていることはありますか？

北爪 身体あつこのスポーツなので、体調管理、睡眠時間、バランスの良い食事、体重、当たり前ですが、ストレッチです。腰はヘルニア持ちなので、再発しないようにトレーナーに教わったストレッチを欠かさずおこなっています。

— 練習の時間が確保しにくい日や、時には疲れて練習に行きたくないと思う日はありますか？

北爪 どちらかといえば、練習の時間が確保しにくい日や、時には疲れて練習に行きたくないと思う日はありますが、決めた以上、覚悟をもつて可能な限りの間と情熱を注ぐことは心に留めています。

— 幼いころからエアロビクを続けてこれたお二人ですが、幼少期はどんな子どもでしたか？

北爪 基本的には発達でたまに慎重、海外旅行の際、店内のBGMにノリノリでお店に居た子供と意気投色し、店外に出てしまつたらしいのですが、その子のお父さんに抱っこして中に連れてきてもらった事があるくらい、行動派だったようです。齋藤 身体を動かさずにはられない子でした。目を離すと、すぐどこか行ってしまつていたようです。

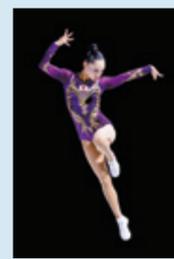
北爪 凜々 きたづめりり

【生年月日】1998年2月21日(26歳) 【出身】群馬県太田市 太田小学校～太田北中学校～太田市立太田高等学校～SKJアシスタントコーチ

【経歴】SKJエアロビクスアスリートクラブ所属/生後10ヶ月にベビービクスで、杉原先生と出会う/年齢に応じたクラスでエアロビクスを習い、小学1年生で競技を開始

【受賞歴】(シングル) FIG世界エアロビク選手権大会2018 シニア女子シングル優勝/スズキワールドカップ2022・2023・2024 シニア男子シングル優勝/スズキワールドカップ2022・2023・2024 シニアミックスペア優勝

【直近】9月にイタリアにて開催されたFIG世界エアロビク選手権大会にて、シニア男子シングル 準優勝/シニアミックスペア 優勝



齋藤 瑞己 さいとうみずき

【生年月日】1996年10月1日(28歳) 【出身】群馬県太田市 太田小学校～太田西中学校～太田東高等学校～群馬大学～太田市役所 【経歴】SKJエアロビクスアスリートクラブ所属/4歳からエアロビクスを始める 小学校1年生から本格的に競技を開始

【受賞歴】(シングル) FIG世界エアロビク選手権大会2016・2018 シニア男子シングル優勝/スズキワールドカップ2022・2023・2024 シニア男子シングル優勝/スズキワールドカップ2022・2023・2024 シニアミックスペア優勝

【直近】9月にイタリアにて開催されたFIG世界エアロビク選手権大会にて、シニア男子シングル 準優勝/シニアミックスペア 優勝



まちかどレポーターズ

MACHIKADO REPORTERS

協力：くらっぽん! 詳しくはWEBをチェック！ → www.gunlabo.net

忍者そば 五工門

◎前橋市三俣町1-44-18 ☎027-243-5339

蕎麦山人

◎前橋市西大室町644-1 ☎027-268-4821

そば処 天神茶屋

◎藤岡市藤原1093-2 ☎0274-52-6788

あずきさん (前橋市)

13時半過ぎでしたが、ほぼ満席状態! 天ぷら付きそばは定食1150円をいただきました。五目ご飯とざるそばと天ぷら2種と漬物のセットです! 天ぷらは春菊と玉ねぎとネギのかき揚げ、漬物はハヤトウリの漬漬けでした。糠出汁とお蕎麦が絶品! 五目ご飯も味がしっとりご飯ふくらんで美味しかったです。駐車場も広かったのでよかったです。

みなみさん (高崎市)

ランチにいただきました。天ぷらがサクサクで、特にナス!! 外はサクサク中はジュシー!! もちろんお蕎麦も美味しくて、お腹いっぱいいただきました。

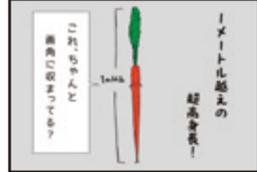
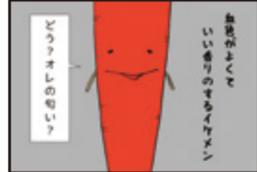
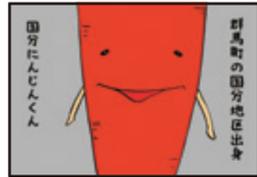
Pooh_SMTさん (高崎市)

ちょっとぜひに「露下(きりした)そば」を。信州戸隠の最高級そば粉を使い、味、香り、食感共に優れた一品だそう。さすが最高級、美味しいです!

凡例 ①住所 ☎電話番号 ※各施設・店舗の店休日は、社会状況により変更になっている可能性がありますので、事前にご確認ください。 ※年越しそばのご提供については、各店舗にご確認ください。



Vol.52 「イケメン」



アンカミンカン川島 X (@Twitter) フォロー募集中!

FM GUNMA STAY TUNED! [ステイチューン] ISSUE 59

DECEMBER 2024 / JANUARY 2025

発行：株式会社 エフエム群馬 〒371-8533 群馬県前橋市千代田町 2-3-1

表紙 消しゴム版画&コラム：とみこはん 編集・取材協力：朝日印刷工業株式会社

https://www.fmgunma.com



Main 86.3MHz Haruna 82.2 Naganohara 82.0 Numata 77.8 Onishi 87.1 Kusatsu 76.7 Manba 88.0 Tone 79.4

自分の話し方や声に自信がありますか? FM GUNMA アナウンスセミナー. Includes details about the seminar and a list of topics.

POWER PLAY FM GUNMA 11~12月のパワープレイ!

November 2024 and December 2024 G-Selection. Lists featured artists like 'ボーン・ウィズ・ア・ブロークン・ハート' and 'Heaven Has to Happen Soon'.

G-Selection November 2024 and December 2024. Lists featured artists like 'bug' and 'THE WORLD. JOURNEY 君との旅'.

『贖いの日々~交通事故加害者の手記』 (全11回). Includes a schedule and description of the audio drama.

UPCOMING EVENTS. Includes 'ダメ男再生クラブ・女王蜂 ~秘密のバカ園~' and 'WAI WAI Groovin' MUSIC JAMBOREE vol.5'.

SPECIAL PROGRAM 12月24日 | 火 | 19:00 - 19:55. Christmas Special: 'つどにわイルミネーションSPECIAL'.

SPECIAL PROGRAM 12月26日 | 木 | 17:00 - 17:49. Christmas Special: '風輪の年忘れ!今夜夢で逢いましょう!'.

SPECIAL PROGRAM 1月4日 | 土 | 12:00 - 12:55. Christmas Special: 'WAKU フェスでわくわくが止まらない! 2025'.

SPECIAL PROGRAM 1月6日 | 月 | 20:00 - 20:55. Christmas Special: 'LACCO TOWERのRADIO TOWER'.

SPECIAL PROGRAM 1月25日 | 土 | 12:00 - 12:55. Christmas Special: '認知症トウギャザー! ~みんなで知ろう! 認知症のコト~'.

「オヤジロッカー 2025 大コピー大会」. Includes event details, schedule, and registration information.

PROGRAM HAPPY X'MAS 2024. Includes dates, times, and details about the Christmas special.

SPECIAL PROGRAM 12月4日 | 水 | 19:00 - 19:55. NOTICE ~ BUCK-TICK SPECIAL.

SPECIAL PROGRAM 12月9日 | 月 | 19:00 - 19:55, 20:00 - 20:55. 'もうやめてくんねーかい SPECIAL'.

12月15日 | 日 | 公開収録「湯けむりフォーラム」パブリックビューイング.

公開収録. Details for the '湯けむりフォーラム' recording event, including dates and times.

SPECIAL PROGRAM 12月23日 | 月 | 19:00 - 19:55, 20:00 - 20:55. ※再放送 12月28日 | 土 | 19:00 - 19:55, 20:00 - 20:55.

「Music Heritage ~音楽遺産 2024~」. Includes details about the music heritage event and registration.