TIME TABLE [2025.10▶2026.3]

STVラジオ



この秋、仲間入り！
新パーソナリティ紹介！

心も身体もほっかほか
各番組おすすめ
洋食屋さん特集

こんな時はSTVラジオ！



あなたのお耳へ
あたたかい時間を…
ラジオを聴けば心ポカポカ♡

フレッシュ!!

平成生まれアナウンサーラジオに集結!



佐藤 宏樹 さとう ひろき

生年月日
平成6年 11月14日生

出身
北海道(生まれは大阪 育ちは北海道)

趣味
音楽鑑賞(主に90年代のロック XJAPAN, THE YELLOW MONKEYなど…)

特技
サッカー、ベース



Instagram

火曜～木曜 18時～19時（火曜担当）
18@stv.jp

木戸 聡彦 きど としひこ

生年月日
平成2年 6月23日生

出身
京都府

趣味
バレーボール、水泳、ドラマを見る

特技
絵を描く、角煮を作る、餃子を包む、パウンドケーキを焼く



Instagram

月曜～木曜
13時～16時45分（月曜・火曜担当）
marugoto@stv.jp

油野 純帆 あぶらの すみほ

生年月日
平成10年 7月17日生

出身
神奈川県

趣味
食べること

特技
ボウリング



Instagram

火曜～木曜 18時～19時（水曜担当）
18@stv.jp

村雨 美紀 むらさめ みき

生年月日
平成3年 12月3日生

出身
神奈川県

趣味
Podcastを聴く、収録する、編集する

特技
家から一歩も出ずに「おうち時間」を充実させる



Instagram

毎週土曜17時～18時（放送日拡大!!）
mura@stv.jp

New Face



内崎 帆乃香 うちざき ほのか

生年月日
平成13年 8月20日生

出身
北海道(札幌)

趣味
映画、自転車に乗る、旅行

Instagram



月曜～金曜
10時～12時30分
（金曜担当）
toiro@stv.jp

岡本 雄矢 おかもと ゆうや
(スキンヘッドカメラ岡本)

生年月日
昭和59年 3月31日

出身
北海道(札幌)

趣味
読書、競馬

Instagram



火曜～木曜
18時～19時
（木曜担当）
18@stv.jp



こんな場面でながら聴き!

日々の生活に情報・娯楽を＋α











ラジオの聴き方

AMラジオ



周波数一覧
札幌・室蘭・苫小牧 1440kHz／旭川・名寄・稚内・遠別・留萌 1197kHz／函館 639kHz／江差・北檜山 882kHz／帯広 1071kHz／釧路 882kHz／網走・遠軽 909kHz／北見 1485kHz／根室 1062kHz

ワイドFM



札幌圏はクリアな音質で！【90.4MHz】
マンションや高層ビルなどでも雑音が入りにくく、クリアな音質とステレオ放送で聞こえます。ワイドFM対応のカーナビでもお楽しみいただけます！
※聴取エリア：札幌圏・石狩管内ほぼ全域・空知・後志・胆振・日高管内の一部

radiko



スマホやPCでラジオを聴けるサービス
自宅や車内、お出かけ先など様々なシーンで音声コンテンツを再生できます。
「タイムフリー」機能で、過去の番組も聴取可能！
※詳しい利用方法はradikoでご確認ください













寒さを忘れる素敵な一皿を…

番組別おすすめの洋食屋さん



※営業時間などは変更になることがあります。
詳しくは店舗にご確認ください。

1 あさミミ！

函館　レストラン ヨシヤ



ポークヒレカツ
大きなエビフライが名物ですが、残念ながら入手困難とのこと。しかし、こだわりのポークヒレカツもとっても美味しいですよ！

住 函館市弁天町5-6　0138-22-1365
休 水曜・不定休　L：11時～15時 / L.O. 14時
※11月・2月の平日はランチのみ営業　D：17時～21時 / L.O. 19時30分

2 リクエストプラザ

小樽　レストランMURA



ハンバーグステーキ
創業30周年、小樽でお馴染みの洋食屋さん。デミグラスソースをたっぷりかけたフワフワのハンバーグが絶品。

住 小樽市花園1-10-7　0134-25-1188
休 月曜　L：11時～14時30分 / L.O. 14時（日曜・祝日は11時30分～14時30分）
D：17時～21時 / L.O. 20時

3 工藤じゅんさの十人十色

札幌　レストラン ユっぴー

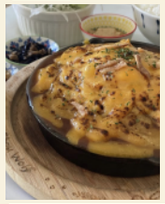


ビーフシチュー(L)ラージ
毎朝2時半から仕込むトロットロのビーフシチュー。欧州仕込、益々元気な85歳・矢田幸蔵シェフの味を！

住 札幌市東区東苗穂5条3丁目4-55　011-781-2101
休 火曜・不定休　L：11時～14時30分（土曜・日曜・祝日は～15時15分）
D：17時15分～21時30分

4 まるごとエンタメ～ション

札幌　歯のいらないハンバーグ シュシュウルフ



炙りチーズのデミグラスハンバーグ
噛まずに食べられるくらい、口に入れた瞬間、溶けていきます。柔らか＆ジューシー！虜になること間違いなし！

住 札幌市白石区東札幌3条5丁目1-26寿栄荘　011-595-8900
休 不定休　L：11時～16時 D：17時～20時

5 ラジオノマド

美瑛　洋食とCafe じゅんぺい



海老丼 松（4本）
サクサクの衣に包まれた食べごたえのある海老が最高！じゅんぺいからじゅんぺいさんへサイン書かせてください！

住 上川郡美瑛町本町4-4-10　0166-92-1028
休 月曜　L：11時～15時
※商品売り切れ次第終了の可能性有り

6 Driving18

札幌　ライト食堂

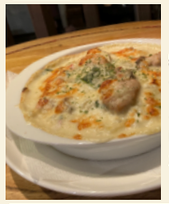


ライト名物 鉄鍋ラザニア
“いち”から手作りにこだわった名物。人生で一番美味しいラザニアに出会えました！中華もいただけるお店です！

住 札幌市中央区南3条西17丁目 すずかけビル1F　011-621-2200
休 土曜 第1・第3日曜　L：11時30分～14時30分 / L.O. 14時（平日のみ）
D：17時30分～22時

7 MUSIC Every…

札幌　のや 2nd



ほうれん草と牡蠣のドリア
牡蠣がゴロゴロ。やさしいクリームソース。これからの季節にぴったり♪レトロな佇まいで時間がゆっくり流れるお店。

住 札幌市東区北12条東5丁目1-17　011-797-8728
休 火曜・水曜　11時～20時 / L.O. 19時30分

8 GOOD TIME MUSIC

札幌　bit better

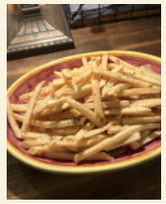


北海道産山わさびと紫蘇の和風出汁ソース
口の中が潤う粗びきハンバーグ。絵画のように美しいサラダ。スープとご主人はどこまでも優しい。100点満点のお店です。

住 札幌市中央区宮の森1条10丁目3-23HILLS-LABO2F　011-215-4405
休 不定休　L：11時～15時 D：17時30分～21時 / L.O. 19時30分
※水曜はランチのみ ※ハンバーグ完売の場合CLOSE

9 FRIDAY MUSIC ATTACK

札幌　ADATTO maruyama



トリュフ味のポテトフライ
サラダからピザ、コーヒーまで全て美味しい。中でもトリュフ味のポテトフライは絶品！手が止まりません（笑）

住 札幌市中央区北1条西27丁目3-20 アンクルビル1F　011-614-1235
休 火曜 その他月に2回　L：12時～14時30分 / L.O. 14時 D：17時30分～22時30分 / L.O. 22時

10 ごきげんようじ

白糠　レストランはまなす



エゾ鹿肉のハヤシライス
大きい黄色の看板が目印。国道沿い＆JR駅からも徒歩５分と嬉しいアクセス。白糠のウマさがギュッとつまった一皿！

住 白糠郡白糠町東2条南2丁目1-31　01547-2-2188
休 水曜 ※月2回連休あり　L：11時～15時 / L.O. 14時30分 D：17時～20時30分 / L.O. 20時

11 りんてレシピ大作戦！

大樹町　サンジュリアン



ハーフアンドハーフ
熱々鉄板の上にナポリタンミートソース。目玉焼も乗ってるぜっ。さらにその上にトンカツのトッピングもできちゃう！うーんタマランチ会長。

住 広尾郡大樹町1条通7-1　01558-6-2355
休 月曜 第1・3・5日曜　L:11時～14時30分 / L.O. 14時 D：17時～20時30分 / L.O. 19時30分
※ランチ営業のみの場合あり

12 村雨美紀のサタデーミュージックビレッジ

東川町　ON THE TABLE



ハンバーグと焼き野菜
鉄板の上でグツグツと音を立てるデミグラスソースがかかったハンバーグ！添えられた地元の焼き野菜がまた絶品！

住 上川郡東川町南町1-1-6 2F　080-4040-7581
休 水曜 第1・3火曜　11時30分～23時 ※月曜・火曜・木曜は～17時

13 草野あすみのハッピー競馬

鹿追　カントリーパパ



オムライス＆ハンバーグ
手捏ねハンバーグと鹿追産の卵を使ったふわふわのオムライスがGOOD！落ち着く店内とそこから望める景色も好きです！

住 河東郡鹿追町鹿追北5線11-1　0156-66-2888
休 火曜　10時～17時 ※月曜は～14時

NORTH SNOWLAND
ノース・スノーランド in 千歳
25年12月30日(火)～26年3月5日(木)開催!
営業時間／9:00～16:00（15:30受付終了）
定休日／ 2026年1月1日
LINE お友達登録でお得なクーポン配布中!!
LINE
北海道千歳市蘭越26番地(道道支笏湖公園線沿い) Tel.0123-27-2121

プロウインドオーケストラ北海道
WIND ORCHESTRA HOKKAIDO
北海道発・若手演奏家50名が挑む「地域とともに歩むプロ吹奏楽団」
公演情報のお知らせ
賛助会員募集中
詳しくはHPをご覧ください

HOUSAI
豊富な知識と確かな鑑定眼
●宝飾品、ブランド品の販売・買取
●時計の買取 ●遺品整理、生前整理
古物商 北海道公安委員会許可 第101270001232号
株式会社 方斎（ほうさい） ☎011-530-4031
〒064-0809 札幌市中央区南9条西17丁目1-1
https://housai.jp/ 株式会社 方斎 検索

愛車のご売却とご購入は
Northrise
よろしくの～す
地域密着の中古車販売店
ノースライズへ
011-598-7154

STVラジオ TIME TABLE 2025.10 ▶ 2026.3

メール 各番組の✉宛てまで
その他の番組はradio@stv.jpへ

FAX 011-202-7290 (24時間受付)
番組名を忘れずにご記入ください

手紙・ハガキ 〒060-8705 STVラジオ
番組名を忘れずにご記入ください

ポッドキャスト
いつでも・どこでも・何度でも 聴けるポッドキャストで
番組のコンテンツ配信中！
ポッドキャストは下記にも対応しております。
●Spotify ●radiko ポッドキャスト ●Apple Podcast ●Amazon Music など…
詳しくはSTVラジオHPでご確認ください。



月 火 水 木 金

4 引き続き… ミュージックコレクション

5 00 上柳昌彦 あさぼらけ
✉ue@1242.com
上柳昌彦
➡ 5:35 心のともしび



6 00 北海道ライブ あさ食ミ！
✉asamimi@stv.jp
● 月～水 / 八幡淳・田村みなみ
● 木・金 / 永井公彦・上田あや
➡ 7:10 お早う！ニュースネットワーク



7

8 00 リクエストプラザ
✉rikupura@stv.jp
● 月・火・金/ 奈良まなみ ● 水・木 / 村岡啓介



9

10 00 工藤じゅんきの十人十色
✉toiro@stv.jp
工藤じゅんき ● 月～木 / 内山よしこ ● 金 / 新 内崎帆乃香
十色中継 ➡ 10:47頃 ●月・火・木 / しろっぷ ●水・金 / 36号線
➡ 12:05頃 ●月～木 / 今朝丸仁美 ●金 / ひろし(しろっぷ)
【水曜日】12:18 じゅんきのさっぽろ世間話



11

12 30 おひるだようじ ✉hiru@stv.jp 木村洋二・田付美帆
40【月～木曜日】good day
【金曜日】ようへいと学ぼう！エンジョイ・ライフ ✉enjoy@stv.jp
55 N STVニュース



13 00 まるごと！MARUGOTO エンタメ～ション
✉marugoto@stv.jp
X #marugoto
佐々木たくお
● 月・火 / 新 木戸聡彦
● 水・木 / 駒澤清華
まるごと中継 ➡ 14:41頃 ● 月・火・木 / しろっぷ ● 水 / 36号線
➡ 16:05頃 ●月～水 /今朝丸仁美



14

15

16

00 ラジオノマド
✉nomad@stv.jp X #ラジオノマド
じゅんぺい・今朝丸仁美
ノマド中継 ➡ 14:41頃 36号線
➡ 16:05頃 ひろし(しろっぷ)



45 Buy Now

17 00 N ニュースパレード

月	火	水	木	金
15 和久井薫の元気！発見 ✉genki@stv.jp 和久井薫	15 宮西尚生のなんとかなるさ 宮西尚生 ✉miya@stv.jp ©HNF	15 白井一幸 ブリング・アップ 白井一幸 ✉up@stv.jp	15 レバ・ラボ！ 田村みなみ ✉levanga@stv.jp	15 Weareレッドイーグルス 新 北海道 吉川のりお ✉reh@stv.jp

30 わくわくお届け便

45 まるごと！プラス MARUGOTO! PLUS ●月・火 / 新 木戸聡彦 ●水・木 / 駒澤清華

45 ノマドコラボ 今朝丸仁美

18

月	火・水・木	金
00 アキラとあきら	00 新 Driving18 ●火 / 佐藤宏樹 ●水 / 油野純帆 ●木 / 岡本雄矢 ✉18@stv.jp	00 GOOD TIME MUSIC 内山よしこ ✉gtm@stv.jp
15 旬！SHUN!ピックアップ		
30 特選！うたわたり		
第1週：山内恵介の歌一本勝負 ✉keisuke@stv.jp		
第2週：新浜レオンの歌を聴いておくレオン!! ✉leouta@stv.jp X #レオうた		
第3週：松原健之 歌をあなたに ✉take@stv.jp		
第4週：走裕介の走る演歌道 ✉hashiri@stv.jp		
第5週：スペシャルプログラム ※STVラジオHPにてご確認ください		







19

月	火・水・木	金
00 喜瀬ひろしの青春演歌 ✉kise@stv.jp	00 新 MUSIC★Every… ミュージック★エブリー… ●火 / 村上陽子 ●水 / 明逸人 ●木 / 石澤佳子 ✉me@stv.jp	00 FRIDAY MUSIC★ATTACK ✉ma@stv.jp 五十嵐浩晃
30 工藤じゅんきの人生は映画とともに ✉jinsei@stv.jp		
55 新 もなみんのあかひげ元気塾 ✉hige@stv.jp 渋谷もなみ		









20 00 じゅかりぎ！ようへい商店
✉yo@stv.jp
X #ようへい商店

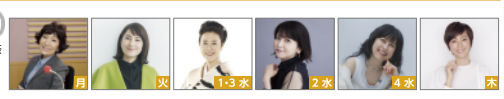


21 00 貴族の時間
✉kizoku@stv.jp
銀河祐・紅雅みすず



30 ROYCE' FM collection

22 00 オールナイトニッポン MUSIC 10
月 森山良子 火 鈴木杏樹 木 渡辺満里奈
水 第1・3週：名取裕子
第 2 週：森高千里
第 4 週：岸谷香



23

0 00 オールナイトニッポン X
月 FRUITS ZIPPER 火 高橋文哉 水 JO1
木 松田好花(日向坂46)



1 00 オールナイトニッポン
月 山田裕貴 火 星野源 水 乃木坂46
木 ナインティナイン 金 霜降り明星



2

3 00 オールナイトニッポン
月 キタニタツヤ 火 あの 水 佐久間宣行
木 マヂカルラブリー 金 三四郎
[月～木は4:30まで、金は5:00まで]



土

5 00 心のともしび / 05 森野熊八グルメタイム
15 週刊なるほど！ニッポン / 25 合田道人の歌はともだち！
30 わくわくお届け便 / 45 耳より健康便り

6 00 1万年堂出版の時間 / 15 旬！SHUN!ピックアップ
30 遠藤/ゴリラの朝から歌謡♪ / 45 Buy Now

7 00 good day / 15 新 健康とっておき

30 ノノさんの朝ごはん
✉okome@stv.jp
野々村芳和・吉川のりお



8 00 ごきげんようじ
✉y@stv.jp
木村洋二・熊谷明美
●中継レポーター 36号線
●セブン-イレブン探険隊 田付美帆



9

10

11

12 00 明石のいんでしょ大作戦！
✉aka@stv.jp
明石英一郎・加茂静夏



13

14

15

16

17 00 村雨美紀のサタデーミュージックビレッジ
✉mura@stv.jp 村雨美紀



18 00 田中賢介のアフタースクール
✉kensuke@stv.jp



30 大楽勝美のクラシックも聴いてみよう！
✉dai@stv.jp 大楽勝美・西尾優希



19 00 サタデーナイトステーションラジオ上杉
✉ru@stv.jp
X #ラジウエ
上杉周大



20

21 00 藤岡みなみのおささらナイト
✉minami@stv.jp X #おささらナイト



30 Knock on the Rainbow
✉rainbow@stv.jp ケンタ・中村笑野



22 00 島太星のぽっぷんアイランド
✉pm@stv.jp X #ぽっぷん



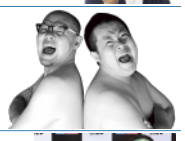
30 藤井孝太郎のログイン！よる★PA
✉pa@stv.jp X #よるぱ



23 00 LIVE HOUSE タムラジオ
✉jiro@stv.jp
X #タムラジオ
田村次郎



0 00 しろっぷのぶちかまし
✉sp@stv.jp
X #しろっぷのぶちかまし
しろっぷ（じゅんぺい・ひろし）



1 00 オードリーのオールナイトニッポン



2

3 00 オールナイトニッポン 週替りパーソナリティ

日

5 00 わくわくお届け便
15 元気スイッチ
30 たんぽぽの綿毛time♪
【最終週】ハイ！STVラジオです
40 いいものテンミニッツ！
50 おはよう！ニッポン全国消防団

6 00 小倉・IMALUの○○玉手箱
15 こおり健太のまごころ唄心
✉kenta@stv.jp



45 わくわくお届け便

7 00 アイヌ語ラジオ講座 ✉ainu@stv.jp 渋谷もなみ
15 新 くるまのことラジオ
30 ようへいの時短ブッククラブ ✉book@stv.jp
45 旬！SHUN!ピックアップ

8 00 サンデーインフォメーション 野見山大
15 まいどあり～。 30 Buy Now
45 荒野拓馬のGO！GO！コンサドーレ
✉hcs@stv.jp
©2025 CONSADOLE



9 00 Dr.トーコのラジオ診療室 ✉toko@stv.jp
15 堺なおこの人生100年時代の処方箋 ✉100nen@stv.jp
30 加藤さんと山口くん
✉ky@stv.jp
加藤浩次・山口一郎

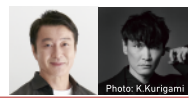


Photo: K.Kurigami

10 00 河村通夫の桃栗サンデー
✉momokuri@stv.jp
河村通夫・若杉佳子



11 00 GOOD DAYS MUSIC あの頃の名曲たち
✉kuro@stv.jp
黒岩孝康



12

13 00 SUNDAY MUSIC★NOTE
✉note@stv.jp
大橋千絵



14

15 30 草野あずみのハッピー競馬 Happy KEIBA
✉happy@stv.jp
X #ハッピー競馬 草野あずみ



16

17 00 OTO Marche'
15 TONちゃんのほっかいどう大好き
30 TIME for Theater
✉tft@stv.jp 納谷真大・五十嵐みのり



18 00 香澄の江差恋唄
✉kazumi@stv.jp
30 新 鈴木康博 フォークソング・メモリーズ

19 00 週刊 MUSIC PUNCH! 佐藤健一
【最終週】
石沢綾子のTブレイク ✉t@stv.jp



20 00 Best Hit USA 小林克也
55 STVラジオ 今月の推薦曲

21 00 松山千春 ON THE RADIO
✉radio@matsuyamachiharu.com



22 00 ボイガルのビタ
✉bita@stv.jp
THE BOYS&GIRLS



30 THE 36号線 CLUB
✉36@stv.jp
36号線
（大田黒ヒロタカ・ササキサキ）



23 00 中村七之助のラジのすけ
30 岩崎宏美・良美の「お茶にする？」

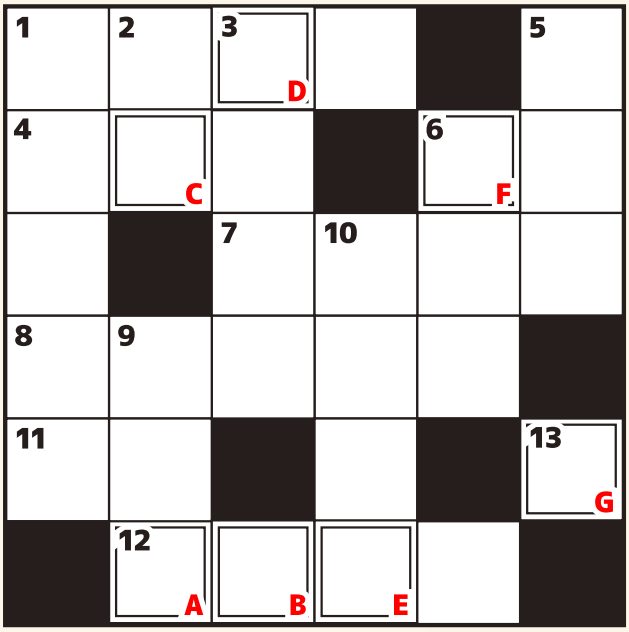
0 00 藤原竜也のラジオ
30 ボンソワモンシュエル
第1週：モーニング娘。'25 山﨑愛生のメイボンソワ ✉mei@stv.jp
第2週：稲場愛香のまなかん♡ボンソワ ✉manakan@stv.jp
第3週：つばきファクトリー谷本安美のあんみぃボンソワ ✉ami@stv.jp
第4週：Juice=Juice入江里咲のスマイルボンソワ ✉smile@stv.jp
第5週：工藤由愛のたまにタコボンソワ ✉takobon@stv.jp

1 00 新 佐藤竹善 from Sing Like Talking「レコード部屋」
30 銀シャリのおむすびラジオ
45 山﨑おしるこのここらでダンゴムシでも眺めますか

2 00 相川七瀬 ROOK GOES ON
15 フィロソフィーのダンス・奥津マリリのこっそりやってまラジオ
30 ミュージックコレクション

※特別番組などにより、番組・出演者が変更となる場合がございます。ご了承ください。

プレゼントもあるよ！STVラジオ クロスワード



ヨコのカギ

1 土曜日を英語で

4 リラックスできる〇〇〇の場

6 電波を通じて、パーソナリティの〇〇を届けます

7 環境や場所に慣れて溶け込むこと。ラジオの話題で盛り上がり、新しいクラスにすぐ〇〇〇〇

8「没入感のある」を英語で。音や空間でその世界に完全に入り込んだかのように感じられる状態

11 回転するものの中心となる棒。転じて、思考や行動の基準となる指針のこと

12 ラジオとカセットテープレコーダーが合体したもの

13「ラジオ上杉は〇時間で終わる」。番組ジングルにもなっている



タテのカギ

1 平時はもちろん、〇〇〇〇はラジオで情報収集

2 好物にちなんで。ボンソワモンシュエル第5週は「工藤由愛のたまに〇〇ボンソワ」

3 洋食特集を参考に、今晩の〇〇〇〇を決めましょう！

5「北海道ライブ あさミミ！」木曜・金曜担当。〇〇〇あや

6 国内生産量の9割以上が北海道産。ダシをとったり、魚の切り身を巻いたり。和食に欠かせません

9 〇〇〇を濡らす悲しい夜にも、ラジオは語りかけます

10 自分の実力を信じている人

応募方法

A～Gのキーワード、住所、氏名、電話番号、番組への感想・ご意見を書いてご応募ください。正解者の中から抽選で10名様にパーソナリティサイン入りクリアファイル・3名様に5000円分のカタログギフトをプレゼント！
締切：2月28日(土)必着
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募先
［ハガキ］〒060-8705
STVラジオ「タイムテーブルクイズ係」
［メール］radio@stv.jp



土曜もSTVラジオ！



8時～12時
洋二×アケコの掛け合いは天下一品！
楽しいゲームコーナーにプレゼントも！



12時～17時
札幌映像プロダクション代表取締役
社長が真面目に馬鹿なことを全力で！



17時～18時
テレビで見せない素顔はケチで地味!?
音楽と共に等身大トークをお届け！



19時～21時
大人のみなさん、週末の夜くらい脱力しましょう。唯一無二のウエスギ選曲も👆

ecoa HOUSE エコアルウス

ホームページ　YouTube　Instagram

STVラジオの最新情報は公式SNSをチェック!!

X　公式HP　Instagram　YouTube

株式会社STVラジオ

本　社	札幌市中央区北1条西8丁目1番地1	TEL. 011-241-1181
東京支社	東京都中央区銀座5-15-8 (時事通信ビル 13階)	TEL. 03-3543-6016
大阪支社	大阪市北区堂島浜1-4-16 (アクア堂島西館12階)	TEL. 06-6346-6845
旭川放送局	旭川市東旭川北2条6丁目1番2号	TEL. 0166-36-1010
函館放送局	函館市美原1丁目48番5号	TEL. 0138-42-7277
釧路放送局	釧路市緑ヶ岡1丁目10番24号	TEL. 0154-41-9121
帯広放送局	帯広市西3条南9丁目2番地(セントラル十勝ビル6階)	TEL. 0155-23-8600

タイムテーブルを郵送で受け取る方法

ご希望の方は返信用のB5サイズ以上の封筒・切手を同封の上、郵送でお申し込み下さい。
返信用切手として、「1冊の場合140円分の切手」、「2～3冊の場合180円分の切手」の同封が必要です。ご希望冊数・郵便番号・ご住所・お名前のご記入をお忘れなく！
〒060-8705 STVラジオ「タイムテーブル係」

◎次回の発行は、2026年4月の予定です