TAKE FREE
街と人をつなぐ
フリーマガジン

FM APPLE WAVE 788MHz

apli
アプリ

apple wave people link information

アップルウェーブは2000年の開局以来、「地域の活性化」「市民情報の共有化」「地域の防災」を理念に、"弘前を伝える"街づくりカンパニー"として、地域のあらゆる情報を独自のコミュニケーションスタイルとメディアで発信し続けています。街と人が創り出す、弘前にしかない魅力や表情、そして新たに生まれる文化を新・弘前情報メディア「apli」で発信していきます。

発行 弘前を 伝え支える街づくりカンパニー
アップルウェーブ 株式会社
http://www.applewave.co.jp
弘前市土手町31
土手町コミュニティパーク3F
TEL.0172-38-0788
FAX.0172-38-0790

VOL. 14
2020.9.29
一部の地域は配布が遅れる場合があります

特集 私たちの街の未来のために。
今日から始めよう!

COOL CHOICE
賢い選択

What?
最近よく耳にする「COOL CHOICE」って何?

2030年度の温室効果ガスの排出量を26%削減(2013年比)するという目標達成を掲げ、この目標を達成するために環境省が展開する、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資するあらゆる**「賢い選択」を促す国民運動**です。私たちが暮らす弘前市もこの**「COOL CHOICE」**に賛同し様々な取り組みをしています。

弘前市はどんな取り組みをしているの?

「弘前市地球温暖化防止率先行動計画」を策定し、省エネルギー・省資源、ごみの減量化など、市の事務・事業に伴って排出されるCO2の削減に向けて取り組みをしているほか、市民や事業者へ取り組みの普及・啓発の活動を行っています。 詳しくは▶ 弘前市ホームページ 環境課 環境保全係

"地球温暖化"が進むと弘前はどうなるの?

私たちが住む弘前市でも、りんごの色づきが悪くなったり、りんごの生産地として適さなくなる可能性があると言われています。また、異常気象の増加により、感染症がまん延するなど、私たちの生活にも大きな影響をもたらすと考えられています。

\まずは身近なコトから。/
みんなで「COOL CHOICE」を始めよう!

アップルウェーブ(株)は環境省が推進するこの「COOL CHOICE」に賛同し、FMアップルウェーブのラジオ放送、動画配信サイトアップルストリームを通して「ごみ減量化・資源化」をテーマとした情報を発信中です。

令和2年6月9日にアップルウェーブは弘前市と**「ごみ減量化・資源化の取り組み関する協定」**を締結しました。

FM APPLE WAVE 788MHz 「COOL CHOICE」をテーマにした番組のご案内

『未来を創ろう ―小さなアクション 弘前のために―』

青森県環境パートナーシップセンターに属する地球温暖化防止活動推進委員の"アースレンジャー"の方々が、今の弘前の環境についてレクチャーし、一人一人のどのような選択と行動が未来の環境保全につながるのかを考えていく番組。様々な**"Action-アクション"**を考えるのはりんごミュージック所属のアルプスおとめとリーフ。小学生から高校生の自分たちが、大人になった時の"未来の弘前"について学んでいきます。

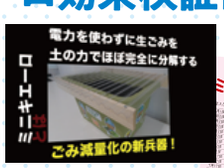
放送日 毎週木曜日／16:30~16:40 (再放送)翌月曜16:30~
出 演 アルプスおとめ、リーフ
放送期間 ~12/24(木)迄

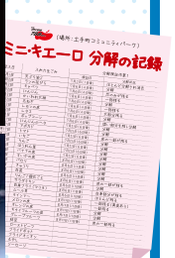
弘前ライブニュース apple stream アップルストリーム Hirosaki Live News applestream.jp

消滅型生ゴミ処理器「ミニ・キエーロ」実証実験動画 公開中!!

「ミニ・キエーロ」の詳細は▶ 弘前市ホームページ 環境課 資源循環係

ちょっとクセになる動画
FMアップルウェーブ『ミニ・キエーロ効果検証日記』は





アップルストリームで配信中!!!
今すぐCheck!▶▶

さあ、あなたは何を選択(チョイス)する?

- ☑ 照明はLEDに。
- ☑ 宅配便は1回で受け取る。(→再配達が増えるとCO2も増↗)
- ☑ 車のアクセルの踏み込みをやさしく。
- ☑ エアコンは適度な温度設定に。etc...

COOL CHOICE Action!!

資源/ゴミの削減 運転・移動 省エネ 照明

身近な生活のなかで、未来のために今選択できるアクションを選ぶ。
あなたも、ぜひ「COOL CHOICE」にご参加ください。
COOL CHOICE 賢い選択

LIBRARY 図書館へ行こう

弘前市立図書館

http://www.city.hirosaki.aomori.jp/tosho/

各館の開館時間や情報はホームページでご案内しています

弘前図書館・岩木図書館・こども絵本の森
相馬ライブラリー

指定管理者 TRC・アップルウェーブ 弘前ベンクラブ 共同事業体

弘前図書館

■ 弘前図書館　弘前市大字下白銀町2-1（追手門広場内）　■ TEL 0172-32-3794
■ 開館時間／月曜日から金曜日‥‥午前9時30分～午後7時（土日祝は5時迄）
■ 休館日／毎月第3木曜日（※祝日の場合は翌日に振替）

青森県初！

絵本作家 内田麟太郎さん講演会 11/22(日)

「わた詩の絵本」

こどもたちに大人気のユーモアある絵本の数々。その誕生秘話や内田さんの作品への想いなどについてお話していただきます。

サイン会あります

参加費無料

時　間　10:30～12:00
定　員　30名様（お申込み先着順）
お申込み　11/1（日）より受付いたします

Profile　内田 麟太郎　1941年、福岡県生まれ。詩人、絵詞（えことば）作家。

『さかさまライオン』（絵・長新太、童心社）で絵本にっぽん賞、『うそつきのつき』（絵・荒井良二、文溪堂）で小学館児童出版文化賞、『がたごとがたごと』（絵・西村繁男、童心社）で日本絵本賞を受賞。絵本の他にも、読み物、詩集など作品多数。日本児童文学者協会会員。

第4回 弘前市立図書館 市民講座

「りんご今昔」 11/23(月祝)

弘前市のりんご栽培の始まりと主な品種、農作業の苦労、日本一の生産量を誇るまで等について、りんご生産者の蒔苗博英さんにお話をいただきます。当日はまだ市場にあまり出回っていない珍しいりんごの試食も体験いただけます。お楽しみに♪

受講料無料

時　間　13:30～15:00
講　師　蒔苗博英さん（元青森県りんご協会職員）
対　象　おおむね小学生以上
定　員　30名様（お申込み先着順）
定　員　10/16（金）より受付いたします

大人気企画

Event

手作り絵本講習会 11/7(土)

～世界に1冊だけの自分の絵本をつくろう～

時　間　13:00～16:30
講　師　ささやすゆき先生（絵本作家）
定　員　親子5組様（お申込み先着順）
参加費　絵本1冊製作につき￥100
お申込み　10/17（土）より受付いたします。

弘前図書館で映画を観よう　第4回弘前ライブラリーシネマ

『博士の愛した数式』 10/3(土)

監督：小泉堯史　主演：寺尾聡、深津絵里

鑑賞無料

時　間　13:30～16:00
定　員　25名様（お申込み先着順）

＊『博士の愛した数式』はバリアフリー映画で上映します。

バリアフリー映画とは？
登場人物の動作や心理について字幕や音声ガイドが入ります。より深くストーリーを理解でき、視聴や聴覚が不自由な方も一緒にお楽しみいただける映画です。

各企画（講演会・イベント）の会場　弘前図書館2F視聴覚室　お申込み　弘前図書館のカウンターまたはお電話にて受付しています。TEL:0172-32-3794　※各企画は定員になり次第、受付を終了いたします。
当日会場ではマスクの着用、手の消毒、ソーシャルディスタンスなど、コロナ感染防止対策を行いながら実施いたします。図書館の各企画に参加を希望する皆さまにはご理解とご協力をお願いします。

読書週間企画

岩木図書館

■ 岩木図書館　弘前市大字賀田1-18-3　■ TEL 0172-82-1651
■ 開館時間／火曜日から金曜日：午前9時30分～午後7時（土日祝は5時迄）
■ 休館日／毎週月曜日

みんなのりんごをたくさん実らせよう！

りんごのかたちのカードにお気に入りの本の名前をかいて図書館にあるりんごの木に貼ってね。みんなが紹介してくれた本は図書館で展示、貸出します。みんなで図書館の木をりんごでいっぱいにしよう♪

実施期間　岩木図書館 10/1(木)～11/22(日)
こども絵本の森 10/1(木)～11/9(月)
本の展示・貸出は各館 10/27(火)～

こども絵本の森

■ 弘前市大字駅前町9-20ヒロロ3F　■ TEL 0172-35-0155
■ 開館時間／午前10時～午後6時
■ 休館日／毎月第3木曜日（※祝日の場合は翌日に振替）

こども絵本の森

秋にちなんだ絵本やお歌を紹介するよ

えほんのもりのおはなし会 ― 秋スペシャル ―

11/8(日)　10:30～11:00

お申込み参加費不要

おおきなだっこで絵本の時間 12/13(日)

おとうさん、おじいちゃん、プレパパなど、「赤ちゃんに読み聞かせをしてみたいけどどうしたらいいかわからない！」という男性向けの“おはなし講習会”です。（ご家族同伴可）

日　時　12/13（日）13:30～14:30
講　師　高嶋敬子さん（JPIC読書アドバイザー）
定　員　3組様（お申込み先着順）
お申込み　11/16（月）より受付いたします。受付カウンターまたはお電話にてお申込みください TEL:0172-35-0155

事前お申込み制

Dinner ディナーメニュー始めました！

金曜・土曜日限定

週末は土手町で乾杯しよう

土手町パーラーならではの、季節の果実をふんだんに使った目にも鮮やかな各種Drinkとお酒にぴったりのお料理をお愉しみください。

生果実のフルーツサワー、サングリア、カクテルほか各種ドリンク……全29種！

各種ドリンク飲み放題（90分）‥‥お1人様 ¥2,500
お料理5品＋飲み放題（90分）‥‥お1人様 ¥4,000　要予約 2日前迄

土手町パーラー
モード・カフェ
DOTEMACHI PARLOR

0172-88-5226
営業時間
11:00～19:00
（金・土は23:30まで）
【Dinner Time】金・土のみ
18:00～23:30
（LO：23:00）
定休日　水曜日
土手町コミュニティパーク内

期間限定

和牛しゃぶしゃぶ食べ放題コース

お客様感謝企画　期間：10/24(土)迄
『和牛しゃぶしゃぶ食べ放題』コース
お1人様 ¥3,980（税込）90分

内容　お肉は「和牛」のほか、お好みで「豚ロース」「青森シャモロック」もご注文いただけます。（つくね、餅、マロニー他、季節の野菜付）

＋¥1,500（税込）で飲み放題付

要予約　（2日前迄）4名様以上～

逸品居酒屋 鯨賓館 Geihin-kan

ご予算に応じて各種宴会も承ります。お気軽にご相談ください。

0172-88-6160
営業時間
17:30-22:30
（LO：22:00）
定休日　日曜日
土手町コミュニティパーク内

ごちそうプラザに New OPEN

10月上旬オープン！ おいしい肴とうまい酒 しぼりたて 高やん亭

オープン記念！特典付メニューのご案内

期間　オープン日～12/28（月）迄

【夜の献立】より

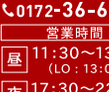
コースメニュー「華」　前菜3点盛り合わせ ＋ おまかせ6品
飲み放題 1時間（通常＋¥1,000）付で ¥3,500

【昼の献立】より

ランチ「宴」
（通常）¥1,500　¥1,200

平日限定　ランチご注文の方 先着10名様に「ねぶた弁当」プレゼント！

要予約　「ねぶた弁当」
お店でのお渡しとなります。
山菜の炊き込みご飯、燃きみサラダ、にんにくとマッシュルームのクリームコロッケ、ホタテ、鶏田揚げなど、県産食材にこだわったお弁当です。
（通常）¥864　¥648　1日限定20食



パッケージには絵師・木村邦仙さんの絵。お土産にも喜ばれます。

News　ぼんしゃん亭の“名物”クリームコロッケにうれしい新メニュー

「カニ、ホタテ、海老、アワビのクリームコロッケ」
3ヶ ¥1,300

お料理の豊富なバリエーションが好評！
各種ご宴会承り中！
夜のコースメニュー
要予約　¥3,500～

ぼんしゃん亭
0172-36-6500
営業時間
昼　11:30～13:30（LO：13:00）
夜　17:30～22:30（LO：22:00）
定休日
日曜日、祝日、毎月16日
土手町コミュニティパーク内

DOTEMACHI COMMUNITY PARK
土手町コミュニティパーク
弘前市土手町31番地
お問合せ　アップルコミュニケーションズ　0172-31-5755
各店の詳細はHPをCheck!

※（税込）表記のないものは全て税別料金です。

弘前市立郷土文学館

http://www.city.hirosaki.aomori.jp/bungakukan/

各企画展についてはホームページで随時ご案内しています

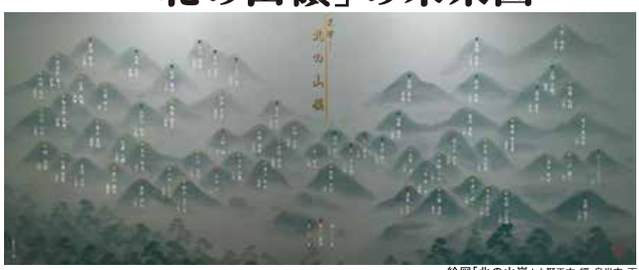
■ 弘前市大字下白銀町2-1(追手門広場内) ■TEL 0172-37-5505 ■ 開館時間／午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
■ 観 覧 料／(一般)100円・(小・中学生)50円 ※弘前市内の65歳以上、市内の小・中学生、市内の留学生、市内外の障がいのある方、ひろさき多子家族応援パスポートをお持ちの方は無料です。

スポット企画展 弘前市立郷土文学館 30年のあゆみ ～11月1日(日)迄 ―「北の山嶺」の未来図へ―

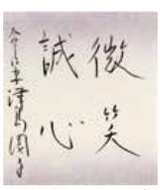
後期：第23回企画展「弘前演劇事始展」～第44回企画展「岩木山と文学」

弘前市立郷土文学館は、平成2年7月1日、弘前ゆかりの「津軽文士」らの人と文学を顕彰する拠点として開館し、今年で開館30周年を迎えました。今回のスポット企画展は、前期（第1回企画展～第22回企画展）に続いて、後期（第23回企画展～第 44回企画展）を振り返り、その中から選りすぐりの資料を展示します。

30年をかけて先人の方々が築いてこられた基盤の上に立ち、「北の山嶺」の遥かなる山脈（やまなみ）に新たな光を当て、「未来図」を書き込むことが、これからの郷土文学館が果たす役割と考えております。



絵図「北の山嶺」小野正文・編、泉尚志・画



第29回北の文脈リレー展⑨「太宰治と研究者たち」より

第39回企画展「陸羯南展」より

第41回企画展「石坂洋次郎展―『青い山脈』70年―」より

第44回企画展 弘前市立郷土文学館 開館30周年記念 岩木山と文学 ～12月28日(月)迄

津軽の人々の魂の拠り所であり、旅人としてこの地を訪れた文人たちに強く印象づけられた名山・岩木山。
文人たちが「文学の言葉」で描いた岩木山の姿を、全国初公開を含む貴重な資料と詩情豊かな写真で紹介しています。

好評放送中！
名だたる文人たちの“文学の言葉”で描かれた「岩木山」をラジオで鑑賞しよう！
FMアップルウェーブラジオ図書館
「名作に描かれた岩木山」

朗読・解説	櫛引洋一さん（弘前市立郷土文学館 企画研究専門官）
放　送	毎週土曜日 13:50～14:00
放送期間	～12/26(土)迄

郷土文学館 映画上映会のご案内

鑑賞無料

岩木山麓で長期ロケが行われた青春物語

「草を刈る娘」（昭和36年製作／日活／86分）

原作：石坂洋次郎 ／ 出演：吉永小百合、浜田光夫 ほか
監督：西河克己 ／ 脚本：三木克巳

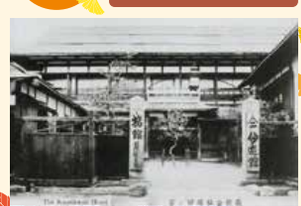
上映日	10月24日(土)
時　間	午前10時～11時30分
会　場	弘前図書館2階　視聴覚室
定　員	25名様　（お申込み先着順）
お申込み期限	10/20(火)迄

文学散歩 大鰐編 作品の舞台を訪ねて

無料　参加者募集　定員15名様

いで湯の里・大鰐。田山花袋、竹久夢二、太宰治……、多くの文人が訪れ、いで湯につかり、その風情を作品に描いています。それら文学作品の舞台をたどります。

日　時	10月10日(土) 9:30～11:30（小雨決行。雨天時は中止）
講　師	櫛引洋一（弘前市立郷土文学館　企画研究専門官）
集合場所	午前9時15分：弘南鉄道 中央弘前駅（※現地集合希望の方・・・午前10時：大鰐駅）
解散場所	弘南鉄道 大鰐駅
ご持参頂くもの	電車代(往復 860円)、飲み物、帽子、雨具など ※レクリエーション保険は郷土文学館が加入済み
お申込み期限	10/7(水)迄



ヤマニ仙遊館

郷土文学館 ラウンジ Information

開催日 第1・3土曜日／14:00～15:00　会 場 郷土文学館2Fラウンジ　定 員 各回 15名様（お申込先着順）

ラウンジのひととき

10月3日(土)	朗読「文学と津軽富士」	石坂洋次郎著「青い山脈」、「草を刈る娘」より抜粋 出演：語る会
11月7日(土)	太宰治超短編セレクション ～ドラマリーディング公演	出演：津軽カタリスト
12月5日(土)	山と森のポエジー ～藤田晴央	出演：藤田晴央氏（詩人）、渋谷聡氏（ギター）

北の文脈文学講座

10月17日(土)	碧梧桐、虚子、草田男―岩木山と俳句―	講師：舘田勝弘氏（青森県郷土作家研究会代表理事）
11月21日(土)	岩木山と津軽出身の作家	講師：斎藤三千政氏（郷土文学研究家）
1月16日(土)	文学展紹介「第45回企画展」	講師：櫛引洋一（企画研究専門官）

各企画のお申込み 郷土文学館の各イベントのお申込みは郷土文学館の窓口またはお電話にて受付しています。TEL:0172-37-5505 ※各回定員になり次第受付を終了いたします。

郷土文学館は、新型コロナ感染防止対策を実施しています。 各イベントにご参加の際は、マスクの着用、入場の際の手指の消毒にご協力お願いします。また、状況により、各イベントの実施を中止する場合があります。ご了承ください。

2020年、“コロナ禍”の影響で鈍ってしまった身体。そして、季節は秋から冬へと向かい、ついつい食べ過ぎたり、運動不足に陥りがちに…。

ウェルネスクラブアップル『秋のダイエットキャンペーン』実施中！

本誌「apli見たよ！」で入会金¥10,000が無料!!

※表記の料金は全て税別です

CASE 1 今すぐダイエットしたい方は・・・・

1回の体験でサイズダウンを体感する方続出!!

脂肪燃焼 “新ダイエットプログラム” BURNダイエット

リバウンドしにくく食事制限不要!!

痩身エステ30分+パーソナルトレーニング60分を短期間集中して行う今話題の新メソッドです！

男性にも好評！ ※男性用プログラムはスタッフにお尋ねください。

Step1 エステルームにて「痩身マシーン」高周波温熱トリートメントで 脂肪を燃焼・分解！

Step2 分解した脂肪をさらに「ハンドトリートメント」でリンパへと流し 老廃物として排出！

Step3 フィットネスエリアでのパーソナルトレーニング(運動)」でさらに 脂肪燃焼促進！

脂肪燃焼『BURNダイエット』

期間 (60日1クール) 1回90分×16回
料金 ¥80,000×2か月

Let's TRY まずは試してみよう！ 10/31 SATまで

脂肪燃焼『BURNダイエット』トライアル

90分×1回 ★お1人様1回限り
料金 ¥10,000 ▶▶▶ キャンペーン料金 ¥8,000

CASE 2 コンスタントに運動習慣をつけたい方は・・・

“スタンダードプログラム”の各種フィットネスメニュー！

マシンフリー(120分)	¥1,500	ストレッチポール&ひめトレ(60分)	¥2,000
マシン教室(60分)	¥2,000	ピラティス(60分)	¥2,000
ヨガ(60分)	¥2,000	パーソナルトレーニング(60分)	¥5,500

※スタンダードプログラムは月会費制です。 月会費 ベーシック¥3,000 スタンダード¥5,000 VIP¥10,000

ウェルネスクラブアップル 体験者の声、続々!!

弘前市 ： K様(20代)
ダイエットプログラム：『BURNダイエット』2ヶ月体験
常時トレーナーさんが付いてくれるため、正しい姿勢とフォームで運動することができ、トレーニング内容も一人一の運動レベルに合わせてくれているので無理なく続けられ、時間もあっという間に過ぎていくので、頑張ることができました。
「痩身エステ」によって代謝を上げ、脂肪燃焼させたあとにトレーニングすることでたくさん汗をかいてずっと気になっていた下腹部もすっきりして全身においてサイズダウンすることができました。

歌手・タレント 楼星まみ様
スタンダードプログラム：『パーソナルトレーニング』3ヶ月体験
「時にソフトに、時にハードに、時に優しく」と、私の体調を考慮し、作成してくれたトレーニングをその日に合わせて対応してくれるため、無理なくトレーニングが出来ました。
続けていくうちに、運動に対する「苦手意識」が「運動する楽しみ」へと変わり、気分転換も兼ねて定期的に通うようになりました。完全予約制であるため、周りを気にせずトレーニングできるのもポイント高いですね。

ウェルネスクラブアップルは新型コロナウィルス感染予防対策を実施しています。
・完全予約制 ・少人数制 ・定期的な換気 ・店内除菌
・スタッフの体調チェック ・入店時の検温のご協力
安心してご来店ください。

入会・ご予約 お申込み・各種お問合せ
Total Body Creation ウェルネスクラブ アップル
TEL:0172-40-4171
弘前市土手町31番地　土手町コミュニティパーク内
営業時間：11:00～20:00 ※当クラブ指定の駐車場をご利用いただけます。
詳しくはHPをCheck!! ▶▶▶

FM APPLE WAVE 番組表 78.8MHz

リクエスト&メッセージ
TEL 0172-39-1874
FAX 0172-36-1105
E-MAIL 788@applewave.co.jp

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5	00 おめざめ歌謡					00 おめざめ歌謡	00 おめざめ歌謡
6	00 朝のさわやかミュージック					00 朝のさわやかミュージック	00 朝のさわやかミュージック
7	00 LIVE! モーニングカフェラッチェ 情報満載生ワイド! 弘前の最新ニュースや市政情報、中継車"アップル号"からの道路情報、1日のスタートに欠かせない情報が満載! 月曜日 花田由香子 / 火曜日 花田由香子 / 水曜日 近藤志織 / 木曜日 阿保史子 / 金曜日 阿保史子 ●7:28【北星交通道路情報】 ●7:30【市政みみより情報】 ●7:40・8:02【レッツゴー!アップル号】 ●7:55【弘前百景】 ●8:00【JARTIC道路情報】 ●8:40【図書館へ行こう】 交通情報・気象情報 随時 ●第2木曜日 8:25【情報サプリ】					00 MORNING OLDIES	00 つがる彩発見
8	55 知っておこう!あなたの町の避難所						30 津軽の昔っこ
9	00 フォーシーズンズセレクション				00 OnedayTrip	00 VIEW Weekend Channel 花田由香子 ●第2・4週 8:45【おしえて11Q】 ●9:30【ウィークエンド通信】 ●10:00【りんごだより】	00 クラシックパーク
10					10 アップルタウン 暮らしのゼミナール		00 やじうまウィークリー
11	30 VIEW きらり★ハッピートーク 旬のお魚や野菜の紹介、お買い得情報、行政からのお知らせや、市内の催事・イベントのインフォメーション等、毎日の生活に役立つ情報をたっぷりお届け! 月曜日 成田樹里 / 火曜日 成田樹里 / 水曜日 丹代香子 / 木曜日 丹代香子 / 金曜日 丹代香子 ●10:00【りんごだより】 ●10:20【丸魚のお魚情報】 ●10:30【弘果の野菜・果物情報】 ●11:30【行政なんでも情報】 ●水曜日11:00【ハロー!ボーイズ&ガールズ】 ●第3木曜日10:40【こどものチカラ〜ことばって面白い〜】 交通情報・気象情報 随時				25 津軽散歩道	10 交通情報・気象情報 随時	00 キュキュっと! VIEW サンデー 近藤志織 ●10:15【りんごだより】 ●10:20【日曜当番医】 ●10:30【スクール☆ナビ(再)】 ●11:00【ハローボーイズ&ガールズ(再)】 ●11:44【アップルタウン(再)】 ●12:00【こどものこころ】
12	00 フォーシーズンズセレクション					55 津軽散歩道	54 知っておこう!あなたの町の避難所
13	50 放送室からこんにちは! 00 LIVE! ゴゴナビ!! 個性豊かなナビゲーター達が、その日の「テーマ」に合わせて、皆さまからのメッセージとともにお送りするトークバラエティ。 月曜日 静桜 / 火曜日 JAM☆RINGO / 水曜日 藤田亜希子 / 木曜日 オダギリユタカ / 金曜日 激情ブルース ●13:10【りんごだより】 ●14:30【図書館へ行こう】 ●14:54【あなたを守る 防災豆知識】 ●15:00【やじうま川柳】 ●第2・4火曜日 14:40【知っ得べえ! 不動産】 ●水曜日 13:20【はい!こちらアップル交番です】 ●水曜日 15:20【献血情報】 交通情報・気象情報 随時					00 LIVE! 津軽ラジオ どよナビ! 加藤由梨 ●13:50【ラジオ図書館「名作に描かれた岩木山」】 ●14:15【小粋な時間】 ●14:54【あなたを守る防災豆知識】 ●15:00【りんごだより】 交通情報・気象情報 随時	00 TOKIO HOT 100
16	00 津軽いじん館				00 津軽の昔っこ(再)	00 第1週 ライスボールのライスHOME 第2週 ひなと始めるラジオ生活 第3週 LIVE! J's on the radio 第4週 アルプスおとめのアルプスクール☆ 第5週 サタデープレミアム	
17	30 未来を創ろう(再)		30 未来を創ろう		30 VIEW フラスマ!〜FRIDAY SMASH〜 花田由香子・長尾純一		55 津軽散歩道
18	40 フォーシーズンズセレクション 00 VIEW 夕やけワイド あかねルート 788 今日の主なニュースやスポーツ、天気予報をお伝えする夕方の情報番組。日替わりのエンタメ情報も要チェック! 月曜日 近藤志織 / 火曜日 近藤志織 / 水曜日 増田由美子 / 木曜日 増田由美子 ●17:25【市政みより情報】 ●17:30・18:00【JARTIC道路情報】 ●17:45【北星交通道路情報】 ●17:50【放送室からこんにちは!(再)】 ●火曜日17:33【スクール☆ナビ】 ●月曜日18:05【気象予報士のお天気プラスワン】 ●水曜日18:05【防災士の安心ワンポイント】 ●第2・第4火曜日18:20【おいでよ!ひろHachiイベント情報便】 Be FM・FMアップルウェーブ同時生放送 交通情報・気象情報 随時				●17:00【フライデージャーナル】 ●第2・4週17:30【JR弘前駅からのお知らせ】 ●17:45【わくわくヒロロ】 ●17:50【放送室からこんにちは!(再)】 ●18:05【気象予報士のお天気プラスワン】 ●18:30【RadioジャンQ】 FM青森・FMアップルウェーブ同時生放送 交通情報・気象情報 随時	00 J-POP ソングス	00 LIVE! わがままWAVE It's Cool
19	55 弘前百景					00 齋藤浩の音楽三昧(再) 30 SEINAN Presents Blues Power(再)	30 クラシックtoi toi toi
20	00 津軽いじん館(再) 30 フォーシーズンズセレクション				00 卍歴史散歩 CAST	00 サタデーナイト WAVE 第1週 what's the craic! 第2週 楼星まみのまみみワールドZ 第3週 LIVE! 弘大 ラジオ 第4週 谷津矢車と佐野水柚の「タダだ!青森」	00 弘前大学Presents りんご王国 こうぎょくカレッジ ※県民カレッジ認定 CAST
21	00 LIVE! 夜は気ままに! CAST						00 高校生万歳! CAST
22	00 TURN IT UP CAST	00 I WANNA ROCK CAST	00 おれたち☆ラジオブラザーズ CAST	00 ホーリータウンラジオ CAST	00 齋藤浩の音楽三昧	00 まち育てないと CAST	00 IN A JAZZ CAST
23	00 SONAR MUSIC				30 SEINAN Presents Blues Power 00 SOUND STORAGE J-WAVE	00 VOICE FROM NIHONMONO J-WAVE	00 J-WAVE SELECTION J-WAVE
0					30 WE LIVE MUSICAL J-WAVE 00 OTOAJITO J-WAVE 30 CROSS POINT LOUNGE J-WAVE	00 ROPPONGI PASSION PIT J-WAVE	00 INNOVATION WORLD ERA J-WAVE
1	00 SPARK J-WAVE				00 MUSIX ASIA J-WAVE 30 WOW MUSIC J-WAVE	00 RADIO SWITCH J-WAVE	00 J-POP SINGLES CHART
2	00 THE KINGS PLACE J-WAVE				00 TOKYO NIGHT PARK J-WAVE 30 FLIP SIDE PLANET J-WAVE	00 SATURDAY NIGHT VIBES J-WAVE	
3	00 J'S SELECTION J-WAVE				00 ORIENTAL MUSIC SHOW J-WAVE 30 CREADIO J-WAVE 00 TOKYO M.A.A.D SPIN J-WAVE	00 TOKYO M.A.A.D SPIN J-WAVE	

VIEW 土手町コミュニティーパーク ストリートビュースタジオから生放送
LIVE! FMアップルウェーブ Aスタジオから生放送
LIVE! まちなか情報センター サテライトスタジオから生放送
CAST NPOコミュニティネットワーク CAST 制作番組
J-WAVE J-WAVE 制作番組
※黄緑色枠内の番組は、インターネットサイマル放送対応番組です。

NEW 新番組のご案内

16:30▼16:40 再放送 翌月曜16:30〜

THURSDAY 毎週木曜

クールチョイス啓発番組「未来を創ろう ―小さなアクション 弘前のために―」

COOL CHOICE 賢い選択

9月から放送中の、未来の地球環境を守るために今できる小さなことを学んでいく番組。出演は、青森県地球温暖化防止活動推進員(アースレンジャー)とアルプスおとめ、リーフのみなさんです。

12:50▼13:00 再放送 17:50〜

WEEKDAYS 月曜→金曜

10/12 スタート!

「放送室からこんにちは!」

まるでお昼の校内放送!?小中高校の「学校活動」にスポットを当て、特色ある活動や学校行事、委員会活動、力を入れて取り組んでいることなどを、児童・生徒たち自身が紹介する番組。委員会活動だけでなくクラブ活動の紹介なども含め、各学校のPRや頑張っている子どもたちの声を、各学校の放送委員会や放送部員たちがお送りする10分間。お昼休みの終わりに、子どもたちからパワーをもらって、午後のお仕事がんばりましょう!また、夕方の時間に再放送もありますので、お仕事帰りの車の中でぜひ聞いてください。

CAST NPOコミュニティネットワーク

夜はきままに「あつまれ のうかの森」

第3火曜日 20:00〜21:00

りんご農家 石岡千景がパーソナリティを務める番組。毎回農家さんをゲストに呼んで主に"農業以外のお話"を聞いていく番組です。ゲスト農家さんの魅力や趣味、面白エピソードなんかを笑いあり、音楽あり、食レポありで、楽しくほのぼのとお届けします。

アップルウェーブ、アップルストリームをSNSでもチェック!!

FMアップルウェーブの公式アカウントをフォローして、放送内容をおさらいしたり、番組テーマをチェックしたり、災害情報や交通情報をチェックしよう!

FMアップルウェーブ

公式Instagram FMアップルウェーブ(弘前市)……@fm.78.8
公式Facebook FMアップルウェーブ……@applewave788
公式Twitter FMアップルウェーブ……@applewave788

アップルストリーム

弘前ライブニュース アップルストリーム Hirosaki Live News applestream.jp

公式Facebook Applestream……@hirosaki.apple.stream
公式Twitter Applestream……@awlivenews

アップルストリームチャンネル(ASC)

YouTube

アップルストリームのYouTubeチャンネル「アップルストリームチャンネル」は、動画サイト「アップルストリーム」で取り上げた地元のイベントやニュースを厳選、高画質映像でアップしています。
またライブ配信は、アップルストリームと同時にYouTubeでも配信!
配信済みの映像はノーカットでいつでも楽しめます。
チャンネル登録をしていただくと、アップしたニュースやライブ配信の開始をいち早く確認できます。ぜひご登録をお願いします!

YouTube上で「アップルストリームチャンネル」で検索!
https://m.youtube.com/channel/UCj_iFNDhfT9CS2XJy3KFFYQ