FM APPLE WAVE 78.8MHz

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. 17
2021.6.29

一部の地域は配布が遅れる場合があります

TAKE FREE
街と人をつなぐ
フリーマガジン

特集 夏だから懐メロ(ナツ)

今、「懐メロ」がキテます。

Golden Oldies

「懐メロ」は年代に関係なく誰にでも存在するファンタジー

ある曲を聴くと、学校の校庭など思い出の風景、人物、季節、またその曲を聴いていた頃の出来事、当時の自身の生活や心境を思い出すことはありませんか？きっとその曲が貴方にとっての**「懐メロ」**です。それは温かく、そしてちょっぴり切ないけど、自分を元気にしてくれる曲。

―さぁ、貴方の「懐メロ」を見つけて青春時代へタイムスリップしよう！

貴方の「懐メロ」は何ですか？

Oldies!

胸アツ×胸キュンの青春ソング。懐かしの人気曲より各世代別10選

データ：「RAG素敵な青春ソング」より株式会社ラグインターナショナルミュージック運営

Forties 40代

- JAM THE YELLOW MONKEY
- Diamonds PRINCESS PRINCESS
- うれしい!たのしい!大好き! DREAMS COME TRUE
- WOW WAR TONIGHT ～時には起こせよムーヴメント～ H Jungle with T
- LA･LA･LA LOVE SONG 久保田利伸
- START JUN SKY WALKER(S)
- innocent world Mr.Children
- 空も飛べるはず スピッツ
- GET WILD TM NETWORK
- Don’t wanna cry 安室奈美恵

Fifties 50代

- オリビアを聴きながら 杏里
- 赤いスイートピー 松田聖子
- フレンズ REBECCA
- 路地裏の少年 浜田省吾
- さよなら オフコース
- ノーサイド 松任谷由実
- 少女A 中森明菜
- この駅から 角松敏生
- PRIDE 今井美樹
- 初恋 村下孝蔵

Sixties 60代

- ルビーの指環 寺尾聰
- もしもピアノが弾けたなら 西田敏行
- いちご白書をもう一度 ばんばひろふみ
- 勝手にしやがれ 沢田研二
- ファンキー・モンキー・ベイビー キャロル
- チャンピオン アリス
- 夢の中へ 井上陽水
- 人生を語らず 吉田拓郎
- 学生街の喫茶店 ガロ
- 酒と泪と男と女 河島英五

ノスタルジー、共感、そして知らなかった曲との出会い

FMアップルウェーブは市民の皆さんが参加できる音楽番組で皆さんの聴きたい曲や元気になれる曲を募集・紹介しています！

サイマルラジオからのリクエストも続々！

夕やけワイド あかねルート788

放送日 月曜～木曜 17:00～18:55

17:33～「夕ぐれの放送室」
地域の各学校の『校歌』をお送りしています

18:30～「リクエストタイム」復活！
皆さんの『今聴きたい曲』『思い出の曲』をたっぷりご紹介中！

リクエストを頂いたリスナーの中から抽選で「ラグノオお菓子商品券」をプレゼント中！

たくさんのリクエスト、メッセージありがとうございます!!

「リクエストタイム」コーナーに寄せられた皆さまからのリクエスト曲、近況・メッセージの一部をご紹介しちゃいます。

※順不同、抜粋して掲載しています。

Kei.004／東京都
竹内まりあ「真夜中のナイチンゲール」 2001年
同窓会の役員会をオンラインで行いました。久しぶりにみんなの顔を見ると妙に懐かしくて。。

八神純子「思い出は美しすぎて」 1978年
5月の連休は高校の同期の友人とオンライン飲み会を企画。

じや／弘前市
吉田拓郎「唇かみしめて」 1982年

五代の消防隊長／弘前市
ハロー！プロジェクト「YEAH YEAH YEAH/憧れのStress-free/花、闌の時」 2018年

リキ
高橋洋樹「摩訶不思議アドベンチャー」 1986年
引出しを整理していたら増田由美子アナの一発ギャグ映像が録画されたブルーレイ発見！

ジョー／北海道
Hakubi「光芒」 2019年
弘前を離れて5年。コロナで帰郷できず寂しい日々をおくっています。

back number「わたがし」 2012年
そろそろ弘前では宵宮やってるのかなーって考えた時聴きたくなりました。

へのへの・もへじろう
ジュディ・オング「エーゲ海のテーマ～魅せられて」 1979年
「あなたは女心を理解していない」と言われたことがあるので女心を表現した曲を聴いて反省。

ウサマル
FUNKY MONKEY BΛBY'S「ちっぽけな勇気」 2007年
仕事もプライベートも課題山積み。これをなんとしても乗り越えてやる！！

すーぱーびかちゅう
SMAP「弾丸ファイター」 2007年
高校総体、選手の皆さんは持てる力を尽くしてプレーしてください。

自由ヶ丘の増やん／弘前市
小泉今日子「あなたに会えてよかった」 1991年
先日、田村正和さんの訃報がありました。ドラマ「パパとなっちゃん」の主題歌を。

鈴木茂「微熱少年」 1975年
明日は母のコロナ予防接種へ。昔よく聴いていた曲をリクエスト。

ときな／弘前市
渡辺美里「My Revolution」 1986年
学生時代の懐かしい曲を。

B’z「イチブトゼンブ」 2009年
現在ハマっているドラマは「ドラゴン桜」。

びぐっち
サカナクション「忘れられないの」 2019年
帰宅中、たぶんバスの座席に座れず立っている私に励ましの曲を。

モモタロウの母／弘前市
鈴木雅之「恋人」 1993年
昨年コロナで中止となり、1年越しとなった鈴木雅之のコンサート楽しんできます。

ヒロサキコザクラ／弘前市
ヨルシカ「花泥棒」 2021年
弘前の満開の桜にぴったり。

#嫁が地域おこし協力隊／弘前市
ヴァン・ヘイレン「Hot For Teacher」 1984年
Zoomでのリモート飲みが新しいスタイルに。

村下孝蔵「春雨」 1981年
中学時代、フォークギターで練習した村下孝蔵さん初期の作品。6月は村下さんの命日ですね。

TOM／青森市
Mr.children「Tommorow never knows」 1997年
職場にいる時間が長いので適宜リラックスタイムを作れるように頑張ります。

RUI「月のしずく」 2003年
スーパームーン&皆既月食見れ、ちょっと現実逃避ができました。次はハッピーな世の中で拝見したいものです。

魚屋のママ
高田みづえ「私はピアノ」 1980年
小柳ルミ子「今さらジロー」 1984年
コロナの影響で大変な感じ。なんかいいことありませんか??

みどりみどり／北海道
高瀬まみ(楼星まみ)「津軽路」 2008年
学生時代に弘前に行って遊んだことを思い出し、コロナがおさまったら弘前に行きたいな～と考えています。

りんご息子／神奈川県
りんご娘「夏の蜜柑」 2018年
元・弘前在住の神奈川県民です。連日の暑さからこの曲が聴きたくなりました。

みきちゃんラブ／弘前市
kitri「未知階段」 2021年
コロナ。いつまで一般国民の生活苦が続くのか？

黒石のひろちゃん／黒石市
高橋 優「ありがとう」 2018年
今日の仕事も無事終わりました。疲れました～。帰ったらゆっくりビールでも飲もうかな。

テツ
小泉今日子「月ひとしずく」 1994年
日本海中部沖地震の時は、無意識のうちに机の下に隠れていました。校庭に行くとプールの水がこぼれていました。

漢字準一／弘前市
MALICE MIZER「月下の夜想曲」 1998年
スーパームーン&皆既月食を見ながら月見酒を。流れ星も見れました。

形状記憶贅肉／弘前市
ReoNa「虹の彼方に」 2019年

リカ／弘前市
赤西 仁「Lucky」 2014年
最近コロナで気分が滅入っているので元気になれる歌をみんなにも聴いてほしいです。

れもんソーダ／弘前市
SnowMan「Big Bang sweet」 2021年
いつも夕食を作りながら聴いています。

ひろひろ／弘前市
中山美穂「未来へのプレゼント」
長年願っていたことに挑戦している最中です。色々失敗していますがめげません。

ときりん／弘前市
ONE OK ROCK「Wherever you are」 2010年
先日息子が友人の結婚式の余興でこの曲を演奏。息子もそろそろかしら？本人に聞けませんが。。

ソラマチ
BENI「花」 2013年
田んぼに水が入る季節になりました。今日ずっと行きたかったカフェに行き、贅沢な時間を過ごしました。

期間:2021.4月～6月20現在

新番組 New!

みんなで応援、参加しよう！

あなたの青春音楽番組
「てふてふアワー」始まるよ！

放送日 2021年7月17日～ 毎月第3土曜日 22:00～23:00

パーソナリティ 清藤千秋さん

昭和のポップスからフォークソング、1曲きりのヒットだったけど鮮明に記憶しているあのアーティストの楽曲など「ヤマハポプコン」に夢中になっていた世代へお届けする“青春音楽番組”。進行はフォーク酒Barてふてふのマスターの清藤千秋さんでおおくりします。お楽しみに♪

下土手町からのお知らせです

shitadote marché
早起きは三文の得！
したどて朝市 始めます。

只今、出店者募集

会場 下土手町 菊池薬局となり駐車場
期間 令和3年7月21日(水)～11月14日(日) 毎週水・日曜日 ／ 午前6時～8時
業種 農産物、生花、加工食品 等
出店料 無料（初年度は試験開催のため無料）

出店のお申込み お問合せ
株式会社 アップルコミュニケーションズ
TEL:0172-31-5755／FAX:0172-31-5766
弘前市土手町31番地 土手町コミュニティパーク3F

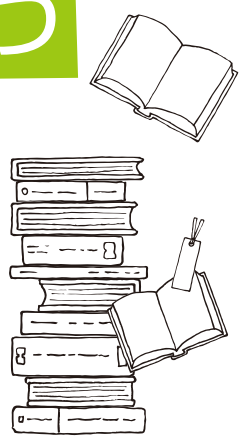
リクエスト大募集！

FMアップルウェーブへのリクエスト、メッセージは番組・コーナー名、ラジオネームを記載の上、下記までお送りください♪

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

LIBRARY

図書館へ行こう



弘前市立図書館

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

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

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

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

岩木図書館は今年で40周年！

これからも皆さまに愛される図書館を目指します ―岩木図書館スタッフ一同―

岩木図書館は、昭和56（1981）年11月、「岩木町立中央公民館図書室」として開設されました。その後、町民の読書熱の高まりを受けて、平成15（2003）年4月に、「岩木町立図書館」としてサービスの一層の充実が図られました。そして、平成18（2006）年2月の市町村合併に伴い「弘前市立岩木図書館」となり、今年で40周年を迎えました。公民館と隣接しているので、お子様からお年寄りまで気軽に立ち寄れる図書館です。

『図書館トートバッグ』販売します！

図書館で使ってね♪

数量限定 50枚

岩木図書館の40周年を記念して「弘前バッグサークル」の皆さんと一緒にオリジナルのトートバッグを作りました。全て手作りなので温かみがあって丈夫。図書館での使用にぴったりです。

サイズ	H36cm×W35cm マチ10cm ★内ポケット付き
カラー	オリーブグリーン系 ※写真と色のニュアンスが異なる場合があります。
価格	¥1,300 ※お一人様1枚までとさせていただきます。
販売日	8/7(土)・8/8(日)（2日間） 13:30～17:00 ※売切れ次第販売を終了いたします。
場所	岩木図書館 入口特設スペース

オリジナルロゴ（拡大）

夏休み応援企画 2021 自分だけの万華鏡を作ろう！

大好評！

対象 小学校1～6年生

ポテトチップスの空き箱、ペットボトルの底を利用して万華鏡を作るよ！
自分の好きなビーズを入れて、世界に一つだけの万華鏡を完成させてね♪

日時	7/17(土) 10:30～11:30
参加費	材料費200円（当日）
定員	10名（お申込み先着順）
場所	中央公民館岩木館 2F 大研修室
お申込み	7/8(木)より岩木図書館のカウンターまたはお電話で受付します。TEL:0172-82-1651 ※ 定員になり次第終了いたします。

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)

夏休みおはなしクイズラリー

7/22㊍～8/22㊐

こども絵本の森のどこかにクイズの問題が隠されています。
そのクイズをみつけて全問正解すると、
ぬり絵と賞状（おめでとうカード）をプレゼントします！

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)

こども向け ライブラリーシネマ弘前

観覧無料 定員25名

全国私立保育園連盟推奨作品

「おまえうまそうだな」 2010年製作 配給：東京テアトル

原作：宮西達也 ／ 監督：藤森雅也 ／ キャスト（声）：原田知世、加藤清史郎、別所哲也 ほか

人気絵本作家・宮西達也の大ヒット作「ティラノサウルス」シリーズをアニメ映画化。草食恐竜に育てられたティラノサウルスのハートは、自分が肉食恐竜だと知り、ひとりで生きていくことを決心する。ある日、ハートは卵から生まれたばかりの草食恐竜の赤ちゃんを食べようとするが、赤ちゃんはハートを父親だと思い込んでしまう。やがて、ふたりの間には父と子のような愛情が芽生えはじめ‥‥‥。

※イラストはイメージです

上映日時	7/17(土) 開場13:00／上映13:30～15:30
場所	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で受付中 TEL:0172-32-3794 ※定員になり次第終了いたします。

夏休み おはなし会

語りて：しらゆり会のみなさん

参加費無料

日時	7/24(土) 14:00～14:40（開場 13:40）
場所	弘前図書館 2F視聴覚室
対象	小学生・幼児
定員	25名（お申込み先着順）
お申込み	弘前図書館のカウンターまたはお電話で受付中 TEL:0172-32-3794 ※定員になり次第終了いたします。

大人気企画 弘前図書館のお仕事やってみ隊

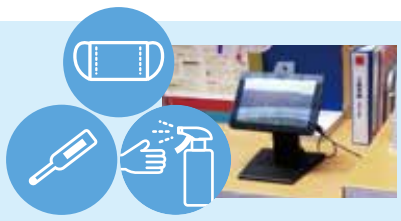
隊員募集!! 参加費無料

カウンターでお客様の対応、本のコーティングほか、普段はスタッフ以外入ることができない地下書庫の見学など弘前図書館のいろいろなお仕事が体験できるよ！！

実施日	①8/5(木)／②8/6(金)／③8/7(土)
時間	①②③いずれも 9:30～14:30
場所	弘前図書館（下白銀町2-1/追手門広場内）
対象	市内の小学校4年～6年生
定員	①②③各日6名まで（お申込み先着順）
持ち物	自分の本2冊（コーティング実習で使用します）昼食、水分補給のための飲み物
お申込み	7/5(月)より弘前図書館のカウンターまたはお電話で受付します。TEL:0172-32-3794 ※定員になり次第終了いたします。

弘前図書館のロビーに検温器を設置しています。

ご来館の際はマスクの着用、手指消毒、検温にご協力をお願いします。



会場	土手町コミュニティパーク ごちそうプラザ屋上
営業時間	【月～木】17:00～22:00 【日曜日】17:00～21:30 【金・土 ＋ 祝前日】17:00～22:30
チケット販売所	9:00～17:00 FMアップルウェーブ 17:00～閉店迄 ビアバイキング会場
ご予約お問合せ	株式会社アップルコミュニケーションズ TOTAL COMMUNICATION COMPANY TEL.0172-31-5755（9:00～18:00）

好評につき

『ジンギスカンも食べ放題』キャンペーン続行!!

ダンゼンお得！『ジンギスカンも食べ放題』プラン

MENU	食べ放題	生ラムジンギスカン（たっぷり野菜付）オーダーバイキング各種料理、アイス	1名様（90分） ¥4,000
	飲み放題	生ビール、ワイン、サワー、ソフトドリンクなど各種ドリンク	

通常プラン
生ラムジンギスカン（1人前）食べ放題無し
お1人様 90分 ¥4,000
※お子さま（小学生まで） ¥2,000
おかわり（1人前） お肉／野菜 各¥500

同居 家族割
同居のご家族（大人2人以上）4名様以上のご来店で、1名様分を無料でご案内します。（お席ご予約の際にお知らせください）
さらにお得！

お席のご予約をお忘れなく♪
「どてまちビアバイキング」は、専用チケットのみでの精算となります。

新型コロナ感染防止対策実施中
外食は同居のご家族と♪
バイキング料理はお席までお持ちします！
distance

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

中央俳壇と津軽の俳人(二)

6月26日(土)～9月20日(月)

大正初期、高浜虚子が〈守旧派〉を宣言して俳壇に復帰して以来、『ホトトギス』は全盛期を迎える。虚子門下の増田手古奈(明治30年～平成5年・大鰐町)は、昭和6年、東北唯一のホトトギス系俳誌『十和田』を大鰐で創刊。虚子の〈客観写生〉の俳句の道を60年以上の長きにわたって広めた。一方、成田千空(大正10年～平成19年・青森市)は、太平洋戦争のさ中に中村草田男の〈人生と文学を探求する俳句〉と出会い、草田男を生涯の師と定める。

津軽の風土と人間性を打ち出し独自の俳句文学を模索した千空は、草田男が創刊した『萬緑』の代表を務めるなど俳壇に確かな足跡を残した。本展は、虚子と手古奈、草田男と千空、この二つの交流を中心に紹介します。

俳誌『十和田』創刊号
(十和田発行所 昭和6年1月1日)
手古奈の大鰐への帰郷を期して創刊された。

成田千空 原稿 四季開花「樹頭の花」
11月号選評(平成12年『萬緑』11月号掲載)
千空は、昭和63年(1988)から俳誌『萬緑』選者となる。

色紙「玫瑰や今も沖には未来あり 草田男」(複製)
句碑は青森県立図書館「文学の小径」に平成9年7月5日に建立された。

楽しい"文学"イベント盛りだくさん！

イベント

クイズラリー
文学に関するクイズに答えて景品をもらおう！

開館記念 無料開館

無料開館日 7月1日(木)、3日(土)、4日(日)
(郷土文学館は平成2年7月1日に開館しました)

月刊『弘前』一斉展示
月刊『弘前』の創刊500号を記念し、昭和54年の創刊号から最新の503号までを一挙に展示。弘前ゆかりの作家の寄稿にもご注目！(協力:北方新社)

うちわ DE 俳句
俳句作りに挑戦して「光るオリジナルうちわ」をゲットしよう！
(先着35名)

第45回企画展

生誕一〇〇年 成田千空展

～令和4年3月21日(月)迄

生誕100年 成田千空展記念講演会

入場無料 先着50名

演題:「成田千空ー風土を超えるもの」
講師:横澤放川(俳句結社「森の座」代表)

日 時	令和3年8月21日(土) 午後2時～午後3時
会 場	弘前市立観光館多目的ホール
お申込み	7月21日(水)より郷土文学館の窓口またはお電話で受付いたします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程・会場が変更となる場合があります。

企画展と併せて…

FM APPLE WAVE 78.8MHz

津軽の風土と人間性を描き、五所川原で、86歳の生涯を終えるまで俳人としての人生を貫き「東北に千空あり」と、うたわれた成田千空。その生涯と俳句の魅力を『ラジオ』でもお愉しみください。

ラジオ図書館
―東北に千空あり―
「俳人・成田千空 その生涯と作品」

放送 ～12/25(土)まで(毎週土曜日) 13:50～14:00
朗読 弘前市立郷土文学館 企画研究専門官 櫛引洋一さんでおおくりします。

好評放送中！

郷土文学館2F ラウンジ Information

開 催	第1・3土曜日／14:00～15:00
展示室観覧料	一般:100円 ／ 小・中学生:50円
定 員	各回 15名様(お申込み先着順)
お申込み	各開催日の1ヶ月前より受付。郷土文学館の窓口またはお電話でお申込みください。 TEL:0172-37-5505 ※各回定員になり次第受付を終了いたします。

ご来館の際はマスクの着用、手指の消毒にご協力お願いいたします。

ラウンジのひととき

- 7月3日(土) 太宰治ドラマリーディング～掌編セレクション 出演:声優劇団 津軽カタリスト
- 8月7日(土) 成田千空と津軽の詩 出演:語る会
- 9月4日(土) チェロとコントラバスによる二重奏 出演:菊地謙太郎(チェロ)、鈴木愛理(コントラバス)

文学講座 北の文脈

- 7月17日(土) 虚子と手古奈 講師:櫛引洋一(企画研究専門官)
- 9月18日(土) 成田千空と寺山修司 講師:世良啓(文筆家)

「文学忌」ご案内

【7月23日(金)】葛西善蔵 ロビー展示 7月23日(金)～29日(木)
【9月2日(木)】陸羯南 ロビー展示 9月1日(水)～7日(火)
【10月1日(金)】一戸謙三 ロビー展示 9月25日(土)～10月1日(金)

土手町コミュニティパーク ごちそうプラザ Information

DOTEMACHI COMMUNITY PARK

各店の詳細は HPをCheck!

お問合せ
弘前市土手町31番地
アップルコミュニケーションズ
0172-31-5755

パーラーの季節到来！
津軽の果物たちが出番を待っています♪

フルーツ満点 かき氷 ¥500
県産果物がゴロゴロ入ったスマートなかき氷。旬の色々な果物が続々登場予定。お楽しみに♪

レアチーズ ブリュレ ¥715
直前にキャラメリゼするから、外はとろ～りほろ苦、中はひんやり濃厚。2つの食感が楽しめる話題のスイーツ。

Lunch ― 夏の新メニュー ―
¥1,045～
- 白いロコモコ
- さっぱり冷製パスタ
- あつあつドリア
- スパイシー タコライス

タコライスは TAKE OUT OK

土手町パーラー モード・カフェ
0172-88-5226　定休日 水曜日
営業時間 11:00～19:00

スパイシーな大人の夏。

ハラペーニョ de 柚子胡椒 ¥918
兵庫県宍粟市産の無農薬柚子と有機ハラペーニョで作った極上の柚子胡椒。新感覚の、さっぱりとした辛みと柚子のテイストは、BBQやパスタ、マヨネーズに混ぜてディップソースにしてもgood!

Barjac Farm ハバネロソース
(リッチ/デンジャー/マックス)
¥540(マックスは¥648)
コク深い旨みと程良い辛さのリッチ、旨みと辛さにこだわったデンジャー、とにかく辛い物が好きという方の為のマックスをご用意しました。

クラフト ヴィーノ
(日本ワイン:宮城県)
¥1,320
ネオマスカットの華やかなアロマ、グリーンデラウェアと甲州の心地良い酸味が特徴。肉料理、魚料理にもよく合います。

degusta デギュスタ
0172-88-7791　定休日 火曜日
営業時間 11:00～19:00(日・祝18:00)

好評！暑い日にさっぱり涼しい てふてふ流・夏の新メニュー

ランチメニュー

そうめんセット ¥800
さっぱりとした"そうめん"に店長イチ押しの"若生昆布のおにぎり"をセットしました。

夜メニュー

厚揚げと玉ねぎの和風サラダ ¥500
夏にぴったり！血液をさらさらにする玉ねぎに揚ナスを添えて。冷たい出汁で仕上げました。

花豆ときなこアイス
¥300(ランチお召し上がりの方:¥200)
花豆を混ぜ込んだアイスクリームをきなこ、黒蜜でお召し上がりください。

フォーク酒BAR てふてふ
0172-88-9506　定休日 日曜日(祝日の場合は月)
営業時間 11:30～14:30/17:30～24:00

職場でのランチや会合、家族、親戚のお集りにも

味、彩り、ボリュウムが好評です！

人気！

「お持ち帰り弁当」シリーズ

1. ぼんしゃん亭クリームコロッケ＋(A.銀だら or B.ローストビーフ)弁当 各¥1,080
2. 銀だら弁当 ¥1,620
3. ローストビーフ弁当 ¥1,620
4. 二段重特撰弁当 ¥2,160

※①のクリームコロッケはミックスまたはカニでご用意しています

お引渡し 11:30～13:00／17:30～19:00
要予約 お受取りの前日までにご注文ください。
ご宴会、会食なども承っています。お気軽にお問合せください。

ぼんしゃん亭
0172-36-6500　定休日 日・祝・毎月16日
営業時間 11:30～13:30 / 17:30～22:30

たむらの「お持ち帰り鮨」のご案内

海鮮巻(8貫切) ¥3,240

にぎり鮨

¥2,160

¥3,240

ゆずいなり ¥918

お引渡し 11:30～13:00 ／ 17:30～19:00
要予約 前営業日までにご注文ください。
＊上記以外にもご予算に応じておつくりいたします。¥2,000(税別)～

鮨たむら
0172-88-8378　定休日 日・月曜日
営業時間 11:30～13:00/17:30～21:30

全て税込価格で記載しています。

FM APPLE WAVE 番組表 78.8MHz

メッセージ リクエスト 待ってるよ!

リクエスト&メッセージ
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

5 00 おめざめ歌謡

6 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 丹代香子
木曜日 阿保史子
金曜日 阿保史子
●7:18【今日の給食】
●7:30【市政みみより情報】
●7:35・8:02【レッツゴー！アップル号】
●7:40【北星交通道路情報】
●7:55【弘前百景】
●8:00【JARTIC道路情報】
●8:10【図書館へ行こう】
●第2木曜日 8:25【情報サプリ】
交通情報・気象情報 随時

8 55 知っておこう！あなたの町の避難所

9 00 フォーシーズンズセレクション
00 OnedayTrip
10 アップルタウン 暮らしのゼミナール
25 津軽散歩道
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 近藤志織
火曜日 成田樹里
水曜日 増田由美子
木曜日 丹代香子
金曜日 丹代香子
●10:00【りんご・青天の霹靂 生産情報】
●10:20【丸魚のお魚情報】
●10:30【弘果の野菜・果物情報】
●11:15【じもきじ】
●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】
交通情報・気象情報 随時

10

11

12 00 フォーシーズンズセレクション

13 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 激情ブルース
水曜日 藤田亜希子
木曜日 JAM☆RINGO
金曜日 オダギリユタカ
●13:10【りんご・青天の霹靂 生産情報】
●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木曜日 14:40【知っ得べぇ！ 不動産】
●水曜日 15:20【献血情報】
交通情報・気象情報 随時

14

15

16 00 津軽いじん館
30 フォーシーズンズセレクション
30 熱血！津軽仕事人（第2・4週）

17 00 VIEW **夕やけワイド あかねルート788**
今日の主なニュース、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 成田樹里
火曜日 近藤志織
水曜日 近藤志織
木曜日 増田由美子
●17:25【市政みみより情報】
●17:30・18:00【JARTIC道路情報】
●17:33【タぐれの放送室】
●17:45【北星交通道路情報】
●18:30【リクエストタイム】
●月曜日17:10【気象予報士のお天気プラスワン】
●火曜日17:10【スクール☆ナビ】
●水曜日17:10【TODAY'S RELEASE】
●木曜日17:10【今週の注目シネマ】
交通情報・気象情報 随時

18 55 弘前百景

19 00 津軽いじん館（再）
30 フォーシーズンズセレクション

20 00 LIVE! **夜は気ままに！** CAST

21 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

22 00 SONAR MUSIC J-WAVE

23

0 00 SPARK J-WAVE

1 00 THE KINGS PLACE J-WAVE

2 00 J'S SELECTION J-WAVE

3 J-WAVE

16 00 津軽の昔っこ（再）
30 VIEW **フラスマ! ~FRIDAY SMASH~**
花田由香子・長尾純一
●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】
●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

17

18

19 00 卍歴史散歩 CAST

20

21 00 齋藤浩の音楽三昧
30 SEINAN Presents Blues Power

22 00 FOR OUR EARTH J-WAVE
30 WE LIVE MUSICAL J-WAVE

23 00 OTOAJITO J-WAVE
30 CROSS LOUNGE J-WAVE

0 00 MUSIX ASIA J-WAVE
30 HYPNOSIS WAVE J-WAVE

1 00 BITS & BOB'S TOKYO J-WAVE
30 FLIP SIDE PLANET J-WAVE

2 00 ORIENTAL MUSIC SHOW J-WAVE
30 CREADIO J-WAVE

3 00 TOKYO M.A.A.D SPIN J-WAVE

土曜日

5 00 おめざめ歌謡

6 00 朝のさわやかミュージック

7 00 MORNING OLDIES

8 00 VIEW **Weekend Channel**
花田由香子
●第2・4週 8:45【おしえて11Q】
●9:00【見たい！行きたい！遊びたい！みどりの広場】
●10:00【りんご・青天の霹靂 生産情報】
交通情報・気象情報 随時

9

10 55 津軽散歩道

11 00 サンドウィッチマンのラジオやらせろ！
30 SPACE SHOWER RADIO

12 00 フォーシーズンズセレクション
55 知っておこう！あなたの町の避難所

13 00 LIVE! 週末enjoyラジオ **どよナビ！**
加藤由梨
●13:50【ラジオ図書館「俳人 成田千空 生涯と作品」】
●14:54【あなたを守る防災豆知識】

14

15 ●15:00【りんご・青天の霹靂 生産情報】
交通情報・気象情報 随時

16 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 00 夢ラジ～夢を叶えるS.K.K.ラジオ～
05 アップルタウン暮らしのゼミナール（再）
20 J-POP ソングス

18 00 齋藤浩の音楽三昧（再）
30 SEINAN Presents Blues Power（再）

19 00 サタデーナイト WAVE
第1週 what's the craic!／谷津矢車と佐野水柚の「タゲだ！青森」
第2週 楼星まみのまみまみワールドZ
第3週 LIVE! 弘大 ラジオ
第4週 土手町井戸端討論会

20

21 00 まち育てないと CAST

22 00 VOICE FROM NIHONMONO J-WAVE
第3週 てふてふアワー

23 00 ROPPONGI PASSION PIT J-WAVE

0 00 WOW MUSIC J-WAVE

1 00 SATURDAY NIGHT VIBES J-WAVE

2

3 00 TOKYO M.A.A.D SPIN J-WAVE

日曜日

5 00 おめざめ歌謡

6 00 朝のさわやかミュージック

7 00 つがる彩発見
30 津軽の昔っこ

8 00 クラシックパーク CAST

9 00 やじうまウィークリー

10 00 VIEW **ギュギュっと! サンデー** 近藤志織
●10:15【りんご・青天の霹靂 生産情報】
●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 ●11:30【小粋な時間】

12 54 知っておこう！あなたの町の避難所

13 00 TOKIO HOT 100

14

15 J-WAVE
55 津軽散歩道

16 00 LIVE! **わがままWAVE It's Cool** CAST
30 クラシックtoi toi toi

17

18

19 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

20 00 高校生万歳！ CAST

21 00 IN A JAZZ CAST

22 00 J-WAVE SELECTION J-WAVE

23 00 INNOVATION WORLD ERA J-WAVE

0 00 J-POP SINGLES CHART

1

2

3

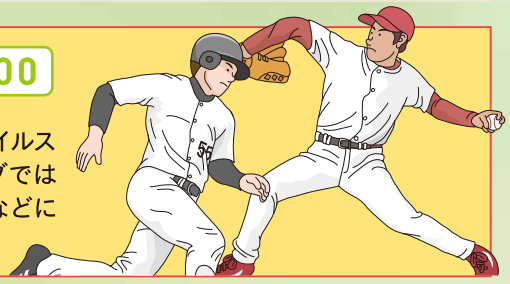
VIEW 土手町コミュニティーパーク ストリートビュースタジオから生放送
LIVE! FMアップルウェーブ Aスタジオから生放送
まち LIVE! まちなか情報センター サテライトスタジオから生放送
CAST NPOコミュニティネットワーク CAST 制作番組
J-WAVE J-WAVE 制作番組
※黄緑色枠内の番組は、インターネットサイマル放送対応番組です。

特別番組のお知らせ 栄冠は君に輝く 2021

～弘前市内 高校球児達のメッセージ～

7月10日(土)／11日(日) 18:00～19:00

第103回全国高等学校野球選手権青森大会が7月13日から始まります。昨年の第102回高校野球選手権大会2020は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になってしまった夏の大会。今年は2年ぶりの甲子園出場を掛けた戦いとなります。FMアップルウェーブでは甲子園出場を目指す、弘前市内8校の野球部３年生部員を中心に、抱負や目標を一人ひとり語ってもらいました。また、監督や部長などによる戦力分析を伺っています。熱い想いをぜひお聴きください。



＼新番組スタート／

夢ラジ～夢を叶えるS.K.K.ラジオ～

毎週土曜 17:00～17:05

S.K.K.情報ビジネス専門学校は就職、検定取得を目指せる専門学校です。目指したい職業、夢の実現に向けたスキルを実践可能！徹底した個人指導と、職場実習で現場の雰囲気を学ぶことができます。そのS.K.K.情報ビジネス専門学校のオフィスビジネスコース２年９名が、この度ゼロからラジオを制作しました！その名も・・・『夢ラジ～夢を叶えるS.K.K.ラジオ～』！S.K.K. の魅力やみなさんが気になっていることを、私たち在校生がたっぷりお届けします！進路に悩んでいる皆さん、S.K.K.に興味はありませんか？興味があるあなたも、本日初めて知ったあなたも、存分に楽しめる内容です！毎週土曜、夕方5時から放送、お楽しみに！

熱血！津軽仕事人

第２・４木曜 16:30～17:00

弘前周辺市町村で活躍する企業の代表、新進気鋭の若手起業家などをお迎えし、仕事に対する情熱や想いを伺う番組が始まります。津軽という土地、地域に密着し地域に愛される企業、そして全国・世界を相手にその力を発揮し、活躍する企業があります。弘前を支える人たちの熱い想いを届けます！

てふてふアワー

第３土曜 22:00～23:00

土手町コミュニティパークごちそうプラザにある、フォークソングが好きな人たちが集う店「フォーク酒ＢＡＲてふてふ」。清藤千秋マスターをメインパーソナリティに、昔懐かしのフォークソング・ニューミュージックなどをご紹介。昭和リバイバルブームの今、当時青春時代だった世代はもちろん、懐メロ・昭和歌謡好きの若者にも注目の番組です。

～弘前を考えるラジオ～ 土手町井戸端討論会

第４土曜 19:00～21:00

弘前に住む私たちが疑問に思うことや課題について議論する２時間番組。登場するパネリスト、コーディネーター、コメンテーターはすべて女性。女性の目線だからこそ感じ取れる課題をとことん掘り起こし真剣に意見を交わしますが、リスナーのあなたも井戸端会議に混ざるかのように、気軽に聴いていただきたい番組です。私たち市民が抱えている問題を一緒に考えましょう!