

TBS
ラジオ
プレス

“2”
がいいんだよ。

TBS RADIO
FM90.5 + AM95.4

2023年10・11・12月号



アフター6ジャンクション

2

宇多丸

2007年4月に放送が始まった『ライムスター宇多丸のウィークエンド・シャッフル』（通称タマフル）での11年間を経て、2018年4月に平日18時からの帯番組としてスタートした『アフター6ジャンクション』（いとうせいこうによって通称アトロクと命名）。そして2023年10月、曜日は月曜から木曜に、時間帯が22時からとなり、番組名を『アフター6ジャンクション2』と改め、進化を遂げた。番組のメインパーソナリティを務める宇多丸の考えるバージョン2の構想とはいかに。

「『アフター6ジャンクション』の5年半、振り返るといかがですか。

単純に、5年半もやったのかあつて感じですね。「タマフル」のほうが期間が長いですけど、放送は週1の2時間でしたから。それと比べたら、月曜から金曜までの3時間はもう、費やした時間が圧倒的に違いますよ。

「アトロク」には毎回ゲストが日替わりでやって来ますが、企画や人選はどのように進めていたのでしょうか。僕の関心領域で企画を考えていたのは「タマフル」時代の最初の1年くらいで、以降は基本、スタッフが提案してきたものを精査するやり方をとっています。そこで大事にしているのは、題材というより、おもしろがり方。おもしろい話題で、おもしろい人をゲストに呼びました、というだけでは番組はおもしろくならないんですよ。もちろん、情報をもろくく集めている番組ですけど、その情報を羅列するだけでは意味がなくて。コンテンツの紹介

帯番組を任されるって、相当人格が安定していると認められた証拠ですよ(笑)

そのものよりも、ゲストが熱心に話している様子とか、僕やパートナーがやたら盛り上がりつつある雰囲気や伝わることのほうがずっと大事。ラジオってそういうものじゃないですか。

「いまや多くのリスナーが番組に信頼を寄せていますが、毎日その期待に応えるのは大変ではないですか？」

その信頼が何を指しているのかわかりませんが、嘘をつかないくらいのことと考えると、万人の期待に応えることは不可能というか、そんなことは考えても無駄だと思ってますね。番組のやり方に共感してくれる人がいれば「趣味が合いましたね」といううれしい話だし、もし共感できない人がいても「違いましたか」というだけの話で。キュレーション番組を謳ってはいませんが、期待に応えなきゃ、信頼を得なきゃ、みたいな意識は全然ないです。

「平日18時からの放送」ということでは、アンダーグラウンド出身のラッ

パーである宇多丸さんとして、公共性はどう意識したのかなと。

どうなんだろう、とにかく僕はめっちゃめっちゃTPOをわきまえる人間なので、そこも意識しているというよりは、自然とそうなりますよね普通は、っていう感じですよ。ラジオはとくに生活サイクルに密着しているんで、その時間帯に合った振る舞いをしてるだけっていうか。むしろ、TPOとか関係なく、いつでも俺はこうだぜ、みたいな人がいたら迷惑じゃないですか。僕だって乱暴な面は多々ありますよ。でもそこはTPOマンとして、出してもいい場面だけで出す、それだけのことで。

「深夜のクラブと夕方のラジオで、同じわけがない、という。」

です。ただまあ、僕個人の資質として、優等生的なところはあるんだと思います。だからこそ、夕方に始まる帯番組を任されたわけですから。それって相当人格が安定してるって認められた証拠ですよ(笑)。



「アトロク」はパートナーが解放されていく過程だった

—— オープニングでは、ときに時事問題や業界の不祥事などについても真摯に語られていて、立派だなと。

真摯というか、何でもかんでも話すわけでは当然なく、やっぱり距離感に抑えます。それも僕なりのTPOです

けど、話題の取捨選択はしてますよ。

たとえば自分が密に関係している話題については、言いたいことがあるんじゃないかなと思いますし、事実関係が確定してないかなったりして、まだ話す段階じゃないと判断した時は何も言いませんし。それは時事問題についても同じです。そもそも、公共の電波にのせて自分の意見を自由に話せる場が与え

られていることが、どれだけ特別なことかかっていうのは日々実感してます。

それに伴う責任も当然ありますけど、それよりも、自由に話せる立場にいることのありがたさのほうが大きいですね。だからこそ、自分の発言については誰よりも己が厳しくジャッジするようにしています。自分が納得している発言によって、仮にTBSから

怒られたり、番組を降板させられたりしても、それはしょうがない。だって、それ以外に道はないでしょう。こっちは委ねられて、番組を任されている立場なので、もしそうなったとしたら、それはTBSラジオの見込み違いだったってことで。

—— SNSをやらないのは、やはりラジオという話す場があるから？

それが最大の理由ですね。言いたいことは全部ラジオで言うので。

—— 宇多丸さんがSNSをやったら、長文の連投も得意で、フオロワーもたくさん獲得できそうですけど。

得意なわけじゃないですよ！ もう超下手！ 何か言われたらスルーできずに本気で返事とかしちゃいそう！ そんなこと絶対やりたくない！

—— この10年ほど、人々の意識はもちろん、言葉遣いや価値観が急速に変化した時代だと思うのですが、そのあたりはどう考えていますか？

前に番組でも「配偶者をどう呼ぶか」ということを話題にしましたね。個人的には努力してアップデートするといふよりも、これだけ毎日いろんな人と対話を重ねていると、自然と時代の空

気感は伝わってきますよ。ただでも、「アトロク」が始まったのが2017年のことなので、その前の年、2017年のこと。「8」はものすごく大きかったです。あの当時、僕は確実にチューニングを間違えてました。なぜこういう現象が起きたのか、そのことの意味や重み、被害者の存在についても、あとから見つめ直して、考えを改めました。いまだに配慮を欠いた発言はしていると思いますが、2018年の段階で釘をさされて本当によかった。「アトロク」を始めるにあたって、曜日パートナー5人のうち3人が女性になり、全員がそいうことをしつかり考えている人たちで、日々たくさん勉強させてもらっていますよ。

——曜日パートナーでいうと、普段はテレビでアナウンサーをされているみなさんが、個人的な意見も発信できる「アトロク」はとても貴重ですよ。

それは「アトロク」に限らず、テレビとラジオが同じ局であるTBSならでは、の楽しみですよ。ラジオの場合は、アナウンサーも自由にしゃべれる時間がそれなりにあって、推奨もされているんだけど、テレビではむしろ抑えなきゃいけない場面のほうが多い。

だから、アナウンサーって実は、自由にしゃべることが苦手なんですよ。そういう意味では、「アトロク」の5年半はパートナーたちが解放されていった過程とも言える。そこで楽しみを得られれば、よりラジオのことを大事に思ってくれるようになりますし。

——一方、リスナーとの関係性でいうと、あまり常連とベタベタしないのは、意識しているのでしょうか。

あ、そう感じます？ そうか、いやね、言い方が難しいんだけど、常連リスナーはさすがに心得たもんで、ものすごく読みやすいメールを、一番ほしいタイミングで送ってくれるんです。それで、やっぱり多くは読んでいるんだけど、できればまだ一度も読まれたことのない人のメールを優先して読んであげたい気持ちがあるんです。これもTPOマンゆえ、深夜の放送とは違

うので、間口はなるべく広く、いろんな人に参加してほしい……って、これを読んだ常連リスナー！ これからも送ってね！ 超助かってるから！ 番組で読めなくても、俺は読んでるから！ よろしくね！

——さて、10月からは「アフター6ジャンクション2」が始まります。

まず言えるのは、あくまで放送時間が変わっただけ、というモードで我々はやり直すよってことですね。ちよつと店を移動しました、くらいのもんです。番組名を決めるにあたっては、スタッフと散々バカな会議をしたうえで、呼び名としての「アトロク」も定着してるし、6時以降だからアフター

6には違いないし、最終的に「2」がいいだらうってことで。やっぱり「アフター6ジャンクション」を超えるスタンダード感のあるタイトルもないんですよ。あとは、番組のテーマ曲「After 6」って、すごいよくできた曲なんです。あのクオリティの曲をまた作るのはあまりに大変すぎる、っていうのもちよつとありますね。

番組の内容については、22時は本来の居場所とも言える時間帯だし、「アトロク」を始めるにあたっての一番の不安要素は、パートナーとの相性だったんで、そこをもう完璧にクリアしている今では、どうなってもうまくいく気がしきしきですね。



**アフター6
ジャンクション2**
毎週月～金
22:00～23:30 放送

出演：宇多丸、宇垣美里（月）、日比麻音子（火）、宇内梨沙（水）、熊崎風斗（木）、山本匠見（第4月・火）

聴くカルチャー・プログラム。日常の中にある「おもしろ」を掘り起こすカルチャー・キュレーションで、現代社会に広がる様々な趣味嗜好の多様性を受け止めます。

工藤大輝

それが言える場所



5人組男性アーティストDa-iCEのパフォーマー兼リーダー、工藤大輝がパーソナリティを務める『TALK ABOUT』は、10代が直面する悩みや社会問題をテーマに、直接リスナーの声に耳を傾け、ゲストと一緒に考えていくトーク番組。2018年4月に放送がスタート、時間帯は毎週土曜日22:00から。繊細で多感な時期を過ごすティーンと常に真摯に向き合う彼は、どんなことを考えながら番組を続けているのだろうか。

「『つらかったら、やめてもいい』

——『TALK ABOUT』は工藤さんにとってどんな存在ですか？

毎週のことなので、ルーティンになってますね。Da-iCEのメンバーとは1週間以上会わないこともあるので、どっちがメイン？と思うたり(笑)。そんな位置づけなので、リラックスしてやれています。というのも、『ライムスター宇多丸の

ウィークエンド・シャッフル』の後継番組ということもあって、最初はよく宇多丸さんのお話を聞いていたんです。放送の何時間も前から会議室に入って、打ち合わせをしたり、

下調べをされているって。僕もそういうスケジュール感でやったほうがいいのかなと思っていたんですけど、番組の内容や方向性が違うので、当

然時間の使い方も違う。僕が準備をするとしたら選曲コーナーくらい。あとは楽しくゲストさんやリスナーとしゃべることに集中しています。

——宇多丸さんの後を引き継ぐことに当初はプレッシャーもあった？
ありましたね。最初は「なぜ俺に!？」と思いましたが(笑)。僕自身リスナーとして『ウィークエンド・

シャッフル』をずっと聴いていて、カルチャー色がすごく強い番組でしたから、僕で大丈夫かなって。でも蓋を開けてみたら、番組のカラーがまったく違ったので、ここまで続けてこられました。

——ゲストを迎えるにあたっては、どんなことを意識していますか？

実際にお会いすると、パブリックイメージとはテンションが違う方も多いので、開始数十分でジャッジしています。どんな感じだったほうが盛り上がるタイプの人かな、逆に僕がいじられ役になったほうがいいのかな、あるいは、進行に徹しないと脱線しまくるぞ、みたいな。

——一方、選曲コーナーは工藤さん自身が楽しんでいる印象を受けます。

選曲については、僕が今どんな音楽にアンテナを張っているのか、ファンの方に伝えられる、いい機会になっていますね。たまに「こんな曲かけるんだ」って驚かれることもあるんですが、僕は作家好きなので、好きな作家の曲は、ジャンルや歌い手に関係なく流すようにしています。

——番組では、10代のリスナーと電

話をつないで話をしていますね。

リスナーと話す時は、相手が何歳であつても、好きじゃないことは好きじゃないって、はっきり言うようにしています。あまりかっこつけないように。僕自身、深夜ラジオのリスナーだったので、パーソナリティのリアルが伝わってくるのがラジオのおもしろいところだと思つているんです。なので、気を遣つて表面上のことしか放送にのらない、そうはならないように意識しています。

——リスナーからの悩み相談が深刻な場合でも、常にフラットな姿勢で。特徴的な悩みであつても、相談者の側に立つてのめり込んじゃうと身内感が出すぎちゃうんですよね。だから、ジェンダーやいじめ、政治の話でも、自分の軸を持つたうえで、冷静に聞くようにしています。それに、大人が悩まないようにしてあげるのが正解かと言うと、そうではなく、10代だから悩んだほうがいいこともあると思うんです。僕はいじめられていた経験があつて、当時はすごく嫌でしたけど、その経験がなかったらハングリー精神が持てなかったか

もしれない。でもだからって、がんばつて耐えよう、というのも違う。そう考えた時に「こういう選択肢もあるよ。あとは自分で考えてみて」というのがベストかなと。

——そのスタンスは、番組を続けていくなかで身につけたものですか？
もともと僕は「その気持ちわかるよ」という熱量で相談にのれないんです。冷静にどうしていくかを考えるほうが性に合っているし、そうやって生きてきました。がんばつていうよ！みたいなのが苦手なんです（笑）。でもラジオだからこそ、つらかったらやめてもいいんだよって、言える場所でもいいじゃないですか。元気づけられて、ポジティブになれるのってテレビでもやっているし、ラジオを聴く人つてそれを求めてないというか。わざわざラジオを選んで聴いている人たちですからね。
——工藤さんご自身は、どんな10代を過ごしていたのですか？
とにかく広い世界に行きたかったかなあ。なので、学校内で友だちをつくることにもあまり魅力を感じてませんでしたね。当時は「俺は東京

に行つて活躍するから、こんなところ

で友だちと遊んでいる暇はない！」とかつて思つてましたから（笑）。な

らないなと思つちゃうんですよ。もちろ

るんですけど、「予算的に難しいです」つて言われたら予算内でどうするかを考えるのも好き。だから職人タイプじゃないのかも。1人でずつともつて音楽を作るのが大好きな人つていないじゃないですか。僕はそれができない。会社員とアーティストの間みたいなイメージです。
——職人タイプだと思つていました。職人タイプだったら「スターマイン」という曲は書いてないですね。あの曲はビジネス視点込みで書いてるので。そもそも僕は、1曲に対しての集中力がとても短いんです。ゼロから楽器を弾いて完パケまで持つていくことが苦手で、途中で飽きちゃう。なので、各フェーズの職人タイプを見つけて、「あの人のこのお願いしたらこういう曲ができそうだな」と考えるのが好きなんです。性がプロデューサー寄りなんですしょうね。そういう意味では、ゲストやリスナーと一緒に番組を作り上げるラジオのパーソナリティは、自分の性に合つてるのかもしれない。



大人が悩まないようにしてあげるのが正解かと言うと、
そうとも限らない。

10代だから悩んだほうが
いいこともあると思うんです。



TALK ABOUT

毎週[Ⓟ]
22:00~23:30 放送

出演：工藤大輝 (Da-iCE)

学生が悩んでいることや、学生に関わる社会問題などをテーマに、リスナーの声を聞きながら一緒に考えていくトーク番組。

10月から
放送時間が
変わります!

『ジェーン・スー 生活は踊る』 『こねくと』『荻上チキ・Session』 番組プロデューサーにアンケート

10月からTBSラジオのタイムテーブルが生まれ変わります。巻頭で紹介した『アフター6ジャンクション2』のほかにも、平日のワイド番組が放送時間を拡大。それに伴い、番組の内容はどうか？ それぞれの番組プロデューサーに聞きました。

- Q1 最も変わるのどこ？
Q2 ここを聴いてほしい！
Q3 番組の目指すところは？

毎週(月)～(木) 11:00～14:00 生放送

ジェーン・スー 生活は踊る

A3 生活情報や相談コーナーなど、日常生活を送る上でルーティンワークが、少しでもワクワクするような放送を心がけたいと思っています。3時間と長い番組になりますが、みなさんの日々の生活の居場所になれるように、放送していきたいです。

A2 日々の生活の中で、「やってみよう」と思ってもらえるような生活情報の発信を心がけていること。また、スーさんと曜日パートナーが答える、お悩み相談コーナー「相談は踊る」は、まもなく回数2500回を迎えます。ぜひ相談コーナーにも注目して欲しいです。そして、天気や世の中の空気感などを考慮し、番組と絶妙にマッチさせる、高橋芳朗さんの選曲もぜひチェックしてください。

A1 「スーさん、これもいいよー」という新しいコーナーがスタートします。今までパートナーやゲストの皆さんからの情報が主でしたが、リスナーの皆さんの生活情報を紹介するコーナーになります。「最近これを買って役に立った!」「おすすめしたいレシピ」などなど、生活情報を番組宛にぜひお送りください! また、引き続き、音楽ジャーナリスト・高橋芳朗さんの選曲もたっぷりお送りします。



出演: ジェーン・スー
コラムニストのジェーン・スーが、天気や街のトレンド、おいしいごはんに大人の悩みなど、日々の生活や人生の知恵を、ナイスなミュージックと共に綴る生活情報番組です。

回答者: プロデューサー 川屋瑛子

毎週(月)～(木) 14:00～17:30 生放送

こねくと

A3 午後2時にはあつたはずの悲しい気持ちですが、午後5時半にはどこかに吹き飛んでいる、とか。新たに知ったこと、観たい映画や読みたい本・漫画が増えている、とか。3時間半も時間を一緒に過ごすなんて、私たちはきつと思ってしまう以上に、お互いに影響し合い、人を、自分を、変えられるはず。もう嫌みになって今日なのに、なんなら明日が少し楽しみに思っている、みたいに、番組が誰かにとっての伴走者となり、日常をつなぐことができたなら。出演者もスタッフもこんなにうれいことはいらないです。

A2 番組開始から6ヶ月、出演者同士の関係性にも変化が現れ、今後さらに深まっていく、おもしろい頃合いです。その観察を楽しんでいたがながら、まだどんな形にもなりうる「こねくと」の成長を見守ってください。フリートークやメッセージのご紹介など、リスナーと番組、時にリスナーとリスナーが「こねくと」する瞬間が連続し、毎回の3時間半ができていっていますので、ご自身のご都合にあわせてご参加ください。

A1 まずはなんといっても、リスナーの皆さまの聴取習慣かと思えます。それこそ、これからの季節といえば、番組が終わる頃には外は真っ暗で、「午後2時から」、「3時間半の生放送」がどんな雰囲気なのか、やってみないとわからない、というのが正直なところ。内容面では、さらに多くのメッセージをご紹介しつつ、コーナーの拡充を含む、全体的なリニューアルを経てよりパワーアップします。



出演: 石山蓮華(月～木)、菅良太郎(月)、でか美ちゃん(火)、飯塚悟志(水)、土屋礼央(木)
俳優・文筆家・電線愛好家の石山蓮華がconnect(こねくと)をキーワードに、誰かの「教えて?」と誰かの「知ってる!」をライブ&アーカイブでつなげるコミュニティプログラム。

回答者: プロデューサー 中野堅介

毎週(月)～(金) 18:00～21:00 生放送

荻上チキ・Session

A3 新たなスタートに際して、チキさんは「マイク一つで現場に行き、耳を通して世界に触れる。社会の幅を押し広げ、あなたと語り合います。音声報道、音声批評の可能性を最大限に活かして、日々のニュースをお伝えたい」とコメントしています。Docsがブームになるなど、音声メディアへの注目が高まるなか、音声だからこそ伝わることにこだわって、リスナーの皆さんと一緒に音声によるニュース・報道番組の可能性を追求していきたいと思えます。

A2 やはり荻上チキさんの鋭い解説や深い考察を聴けるのがこの番組の最大の強みだと思います。また「おねこと」時代から10年以上にわたって築き上げてきたネットワークを駆使した、各分野のトップレベルの専門家たちの確かな解説や臨場感あふれる記者レポート、さらに南部広美さんとの人間味あふれる掛け合いも魅力です。

A1 18時からのスタートになることで、これまでの時間では間に合わなかったニュースや国会審議、夜に行われる総理記者会見など、より幅広く、柔軟に、タイムリーな情報をしっかりと伝えることができるようになります。18時台は、当日のニュースのポイントをコンパクトに取り上げるDaily News Session、19時台は日替わりゲストとともに注目のトピックを語り合うTalking Session、20時台は最新ニュースから教養・文化など幅広いテーマをじっくり特集するSession。いずれもこれまで以上に内容を拡充してお送りしますので、ぜひ注目してください。

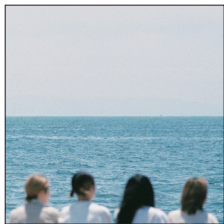
発信型ニュース・プロジェクト



出演: 荻上チキ、南部広美
ポジティブな改善策の提案「ポジ出し」の精神をモットーに、自由で寛容な社会をつくるため、適切な情報と良質な議論を共有し、一歩先の未来、アップデートされた新しい価値観をリスナーの皆さんと共に創り出します。

回答者: プロデューサー 野口太陽

8月の推薦曲



回転してから考える

ハク。

1stフルアルバム『僕らじゃなきやダメになって』に収録。ヴォーカル・あいの特徴的な歌詞の世界観が表現された。骨太なりズム隊と、サビで一気に派手さが増す爆発力を持ったサウンドが魅力。



透明感があり芯が強く自由な歌声と、海外インディーロックを彷彿とさせるサウンド。平均20歳の4ピースバンド。

9月の推薦曲



大宇宙の無限愛

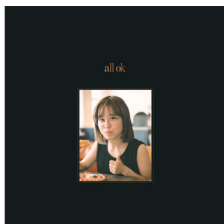
寺嶋由美

これからの寺嶋由美を体現する壮大な楽曲。「憧れのつくみさんが自分のために楽曲を書き下ろしてくださったという、宇宙レベルの幸せを噛み締めながらレコーディングしました!」



2013年、ソロ活動をスタート。「古き良き時代から来ました。まじめなアイドル、まじめにアイドル。」

10月の推薦曲



横に縦に

ぎがもえか

「お年寄り、若い人、日ごろ音楽を聴く量、あらゆる点から隔れず、誰もが楽しめる音楽を」というぎがの思いが込められた、セルフプロデュースによる1stフルアルバム『all ok』に収録。



ガットギターでの弾き語りを主とするSSW。2023年、夫で鍵盤奏者の大山りょうと「八百万」レーベルを始動。

本誌・ウェブ・番組——3つのTBSラジオプレス

TBSラジオプレスのウェブでは、本誌には載せきれなかった写真やインタビューをはじめ、ウェブ版オリジナルの記事も配信しています。さらに、本誌と連動した番組『TBSラジオプレス』も毎週(月)『こねくと』内で16:50頃から放送中。番組MCは宇内梨沙ア

ナウンサーです。本誌・ウェブ・番組と3つの媒体が連動してTBSラジオの情報を発信しています。感想や要望などがございましたら、こちらのアドレスまでメールをお送りください。
✉press@tbs.co.jp

TBSラジオfam募集中

TBSラジオの情報や番組表、出演者のインタビューやコラムを掲載する本誌「TBSラジオプレス」を置いていただけるお店や会社などの、施設を募集しています。店内やロビーのマガジンラック、医院や交通機関の待合所など、お客さまや従業員の方々へのサービスにぜひご活用ください。配布場所となつていただいた施設は「TBSラジオfam」として登録され、毎月ご指定の住所にお届けいたします。

応募条件や応募方法につきましては、公式サイトをご確認のうえ、お申し込みください。

最小部数は50部。3ヶ月ごとの発行となります。

送料はこちらで負担いたします。

☎https://www.tbsradio.jp/233013



TBSラジオプレス 2023年10・11・12月号

発行/TBSラジオ

編集長/おぐらりゅうじ

編集/加藤基(リトルモア)

デザイン/山崎健太郎、菅原 慧、小川順子、中野 潤(NO DESIGN)

撮影/大橋 仁(宇多丸)、南 阿沙美(工藤大輝)

取材・文/高橋 梓(工藤大輝)

印刷・製本/シナノパブリッシングプレス

編集協力/リトルモア

点字・拡大文字・音声コード番組表

TBSラジオでは、視覚障害のある方、弱視の方にご利用いただける「点字・拡大文字・音声コード番組表」を用意しております。ご希望の方は、郵送先を明記のうえ、メールもしくははハガキにて、お申し込みください。

メール: radio@tbs.co.jp

ハガキ: 〒107-8066 TBSラジオ

「点字・拡大文字・音声コード番組表」係まで

※送料はかかりません。

※数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。

TBSラジオ

〒107-8066 東京都港区赤坂5-3-6

TEL:03-3583-6000

本誌記事の無断転載を禁じます。

©TBS RADIO

TBSラジオの社内に 「アミノバイタル®」のサーバーを設置!

ジェーン・スー × 河内未土(味の素KK)



Podcast番組『ジェーン・スーと堀井美香の「OVER THE SUN」』では、身体や体力が話題になることもしばしば。この頃のスーさんは、アミノ酸を摂取するために「アミノバイタル®」を愛用し、近い人たちにも配っているそう。その噂が方々に広まった結果、このたびTBSラジオの社内に「アミノバイタル®」のサーバー「アミノスタンド」が設置されることに。今回はその経緯も含めてお話を聞くため、味の素の社員であり、互助会員でもある河内未土さんをお迎えし、スーさんとの対談をお届けします。

スー いつも『OVER THE SUN』の番組宛に「アミノバイタル®」を送っていただきまして、ありがとうございます。河内 100からのヘビリスナーです。毎朝ランニング中に聴いています。スー うれしいです! 送っていたただいた「アミノバイタル®」を互助会員(『OVER THE SUN』リスナー)さんたちにプレゼントしたら、子育て中の方や仕事をしている方から反響がたくさん届きました。河内 素晴らしいリスナーさんたちですね(笑)。私はもともと仕事と関係なく『OVER THE SUN』を聴いていたら堀井(美香)さんがたびたび「タンパク質が足りない!とおっしゃっていて、スーさんがその都度ご指導されていたんです。スー 『プロテインを飲め』とか「鶏肉を食べろ」とかね。でも、なかなか食べない。糖質ばかり摂取してるんです。河内 それで、試しに「アミノバイタル®」の「アミノプロテインfor woman」という商品ならおすすめかもしれないと思って、番組宛に手紙を書きました。

スー そのお手紙をきっかけに、私も飲みはじめたんですよ。今では「アミノバイタル®」のシリーズをいろいろ試して、近い人に配り歩いています。河内 番組の中でスーさんが「令和のおばちゃんは、鉛ちゃんじゃなくてアミノ酸を配る!」って話をされてましたよね。スー だって、そのほうがいいでしょう。私たちに必要なのはアミノ酸なんです。糖は意識しなくても摂ってるから。河内 スーさんが広めてくださったおかげで、TBSラジオさんの社内に「アミノバイタル®」のサーバーが設置されるまでになりました。スー 本当にびっくり! 私があまりに配りまくっているから、不憫に思っただけでしょうね(笑)。河内 オフィスで働く方にもぜひ試していただきたいです。スー 私も河内さんに教えてもらうまでは、ハードな運動やトレーニングをしている人が飲むものだと思い込んでいたんですけど、そんなことないですよ。

河内 ラジオで何時間もしゃべり続けているスーさんはもちろん、仕事や家事や育児をしている方も、動いている時点で立派な肉体労働です。運動したあとは喉が渇くので、みなさん当たり前のように水分を摂るじゃないですか。それと同じように、家事や育児や仕事の時もアミノ酸を摂る、そういう習慣ができるといいですよ。



▲TBSラジオ社内に設置された「アミノスタンド」。これで担当番組のパーソナリティにも配り放題!

**運動するとき、
水分をとるように
アミノ酸もとる時代。**

【スポーツの日の前日!】
**スポーツ
アミノ酸
の日**
10.8



ジェーン・スーと堀井美香の「OVER THE SUN」
 ジェーン・スー 堀井美香 **毎週 17:00 配信**
 リスナーのみなさんとともに語らいながら、「太陽の向こう側」を目指していきます。あなたも私も、どうぞご自愛ください。



となりの雑談
 ジェーン・スー 桜林直子 **毎週 20:00 配信**
 テーマは特にありません。「喫茶店でたまたま隣に座った人たちの話が耳に入ってきたなあ」くらいの感じで、サクちゃん、スーさんの話を聞いてみてください。



秋田県人しか出ない
 堀井美香 **2ndシーズン 配信中**
 秋田県出身の堀井美香さんが同じく秋田県出身のゲストをお招きし、秋田弁で楽しく語らう勝手に秋田応援番組です。



美輪明宏の薔薇色の人生
 美輪明宏 **毎週 07:00 配信**
 美輪明宏が豊富な人生経験に裏打ちされた人生訓/美意識/文化・芸術論などを、時にロマンティックに、時にお茶目な、あなたに語りかけます。



大久保佳代子とらぶぶらLOVE
 大久保佳代子 **毎週 17:00 配信**
 佳代子の恋バナ配信中♡ 人の恋バナを聞いてホルモンバランスを整える健康番組。マッチングアプリ、ヒモ男、倦怠期、遊びばれ……みんなで恋愛筋肉つけてこー！



Y2K新書
 柚木麻子 竹中夏海 ゆっきゅん **1stシーズン 配信中**
 「Y2K(2000年代)のカルチャーが大好き」という一点で繋がった小説家/振付師/DIVAの3人が、みなさんの想像を超えるドライブ感でY2K愛を語ります。



コサキン ポッドキャストDEワオ!
 小堺一機 関根勲 **毎週 18:00 配信**
 伝説の番組「コサキンDEワオ!」がPodcastで復活! 「コサキン」コンビが、意味ねえへ、ヒデューへ、くだらねえへを誉め言葉にトークを繰り広げます。



大吉ポッドキャスト いったん、ここにあります!
 博多大吉 **毎週 17:00 配信**
 2012年4月より11年間続いたワイド番組「たまむすび」水曜ハードナーの博多大吉が同番組に所縁のある人物を中心に、ゲストを迎えておしゃべり!



真空ジェシカのラジオ父ちゃん
 真空ジェシカ **毎週 19:00 配信**
 ラジオを父親のように慕っていた真空ジェシカが、再びラジオにかわいってもらえるように……そんな気持ちでお送りします。



セイジドウラク
 澤田大樹 宮原ジェフリー **毎週 17:00 配信**
 必ずしもタメになるわけではないけどおもしろい、趣味・娯楽としての政治(あるいは時事)を、取材・リサーチの成果を織り交せて、マニア的な視点で語ります。



TBSラジオニュース
毎日 配信
 TBSラジオ発のニュース配信番組です。政治、経済、社会、国際情勢あらゆるニュースをお届けします。



ベビーのいる生活 ~迷える子育て応援Podcast~
育児中のパパ・ママ 毎週 10:00 配信
 妊娠・出産・育児のリアルな経験談が集まる匿名座談会。テーマの中心は「子育てのお悩みあるある」。一人じゃない。あなたがいつでも駆け込める場所がここに。



ハロプロ研修生ユニット'23 ただいま研修中!
 橋田歩果 村越彩葉 **毎週 17:00 配信**
 来年にデビューを控えたハロプロ研修生ユニット'23が、食レポ、中継、リスナーからのメッセージ紹介など、様々な研修にチャレンジしていきます。



虚史平成
 街裏びんく **毎週 18:00 配信**
 嘘漫談家・街裏びんくが、たまたま目撃していた「平成で起こった事件・現象」を独白。存在しない架空の平成「虚史平成」という異界に聴取者を誘います。



東京ビジネスハブ
 野村高文 **毎週 06:00 配信**
 ビジネス・社会・テクノロジー・カルチャーといったトピックを取り上げ、ビジネスリーダーやプロフェッショナルの明日のヒントになる番組です。



若手芸人がしのぎを削り、TBSラジオの地上波枠を目指す新しい形のPodcast番組。PodcastやYouTubeの再生数、イベントグッズの販売数、はたまたスポンサー獲得までを独自にポイント化し毎月番組内で発表。誰が生き残るのか……若手芸人の新たなチャレンジ番組が始まる!



深夜徒步
 出演者はエピソード毎 **毎週 17:00 配信**
 静かな川沿い、もの寂しい小道、誰もいない夜のビル街……深夜の街を、ゲストがお酒片手に、ただただ歩きながら話をするだけの番組です。



N93 きしたかののブタピエロ
 きしたかの **毎週 19:00 配信**
N93 パンキンポテトフライの剣
 パンキンポテトフライ **毎週 19:00 配信**



こんプロラジオ
 小出祐介 南波一海 **毎週 12:00 配信**
 積極的に会いほしくないが、会ったら会ったで話し足りない二人が、血で血を洗い、ふんわりもちもち雑談を繰り広げる、PodcastのAM的良心を司る番組です。



N93 好井まさおの『今、何してる?』
 好井まさお **毎週 19:00 配信**



目覚めのいい音 (THE TIME,)
平日 08:00 配信
 TBSテレビ『THE TIME,』内にて、あさ6:05頃から放送中の「目覚めのいい音」をアーカイブ。約1分間、様々な癒しの音色をお届けします。



N93 カラタチの最果てのセンセイ!
 カラタチ **毎週 19:00 配信**
N93 金の国のたまごどんぶり
 金の国 **毎週 19:00 配信**

月	火	水	木	金	交通情報
05:00	生島ヒロシのおはよう定食&一直線 生島ヒロシ ニュース、スポーツ、健康、シニアライフなど、生島ヒロシがわかりやすくお伝えします				05:26 05:57
06:20	檀れい 今日の1ページ 森本毅郎・スタンバイ! 森本毅郎・遠藤泰子 政治・経済から生活情報まで。これを聴けば今日のニュースがわかる!				06:32 06:53 07:10 07:22 07:39 07:55 08:17
07:00	ニュース・ズームアップ				
08:00	日本全国8時です				
09:00	パンサー向井の#ふらっと 向井慧 ※木曜日は隔週出演 「ふらっと」聴ける現在進行形トークバラエティ。 「今話の話題でみんなをつなぐ」がコンセプト				08:53 08:54 (金曜) 09:25 09:52 10:20 (金曜) 10:22 10:51 (金曜) 10:55
10:00	月 潘沢 カレン	火 田中直樹	水 三田寛子	木 高橋ひかる	●金曜 ボイスログ 白井ミト あなたの愛するもの ことをレビューしま くる5時間半
11:00	● ジェーン・スー 生活は踊る ジェーン・スー 新進気鋭のコラムニスト、ジェーン・スーが、生活情報や 人生の知恵をナイスなミュージックと共に綴ります				11:24 11:49 12:18 12:25 (金曜) 12:53 13:25 13:55
12:35	水音スケッチ 堀井美香				
13:00	● こねくと 石山蓮華 誰かの「教えて?」と誰かの「知ってる!」を ライブ&アーカイブでつなげる、コミュニティプログラム				14:26 14:52 15:57 16:19 17:25
14:00	月 菅良太郎	火 でか美ん	水 飯塚悟志	木 土屋礼央	●金曜ワイド ラジオTOKYO えんがわ 玉袋筋太郎 外山恵理 毒婦三太夫の ミュージックプレゼント ※最終金曜
15:00	ネットワークトゥデイ				

土	交通情報
05:00	05:26
05:00	05:57
05:00	06:32
05:00	06:53
05:00	07:10
05:00	07:22
05:00	07:39
05:00	07:55
05:00	08:17
05:00	08:53
05:00	08:54 (金曜)
05:00	09:25
05:00	09:52
05:00	10:20 (金曜)
05:00	10:22
05:00	10:51 (金曜)
05:00	10:55
05:00	11:24
05:00	11:49
05:00	12:18
05:00	12:25 (金曜)
05:00	12:53
05:00	13:25
05:00	13:55
05:00	14:26
05:00	14:52
05:00	15:57
05:00	16:19
05:00	17:25
05:00	18:15
05:00	18:57
05:00	19:33

日	交通情報
05:00	05:26
05:00	05:57
05:00	06:32
05:00	06:53
05:00	07:10
05:00	07:22
05:00	07:39
05:00	07:55
05:00	08:17
05:00	08:53
05:00	08:54 (金曜)
05:00	09:25
05:00	09:52
05:00	10:20 (金曜)
05:00	10:22
05:00	10:51 (金曜)
05:00	10:55
05:00	11:24
05:00	11:49
05:00	12:18
05:00	12:25 (金曜)
05:00	12:53
05:00	13:25
05:00	13:55
05:00	14:26
05:00	14:52
05:00	15:57
05:00	16:19
05:00	17:25
05:00	18:15
05:00	18:57
05:00	19:33

18:00	● 荻上チキ・Session 荻上チキ・南部広美 自由で寛容な社会をつくるため、一歩先の未来やアップデートされた 新しい価値観をリスナーと一緒に考える本格ニュース報道番組				18:15 18:57 19:33	
19:00	● ラジオ 五等分の花嫁 天津向 「五等分の 花嫁」キャスト	● トレード アイランド学園 レッド吉田	● 鈴木聖奈 LIFE LAB ～○○のお子様たち～ 鈴木聖奈	● ラランド・ツキの苑 ラランド 宮藤官九郎	● 宮藤さんに言っても しょうがないん ですけど 宮藤官九郎	19:00
20:00	● かまいたちの ヘイ!タクシー! かまいたち	● バービーと おしり研究所 バービー	● イモトアヤコの すっぴんしゃん イモトアヤコ	● 稲村亜美の相続 相談フルスイング! 稲村亜美	● 問わず語りの 神田伯山 神田伯山	19:00
21:00	● アフター6ジャンクション2 宇多丸 ライムスター宇多丸の聴くカルチャー・プログラム。 あなたの「好き」が否定されない、 あなたの「好き」がきっと見つかる				19:00	
22:00	● 宇多丸	● 武田砂鉄の プレミアムナイト 武田砂鉄	● 山本匠見		19:00	
23:00	● 朗読・斎藤工 深夜特急 オン・ザ・ロード 斎藤工				19:00	
24:00	● 空気階段の 踊り場 空気階段	● アルコ&ピース D.C.GARAGE アルコ&ピース	● ほら!ここが オスワルドさん! オスワルド	● ハライチの ターン! ハライチ	● マイナビ Laughter Night 若林有子	19:00
01:00	● JUNK 個性豊かな日替わりパーソナリティが深夜のリスナーに本音でトーク! 眠れないほど面白いバラエティ番組				19:00	
02:00	● 伊集院光 深夜の馬鹿力	● 爆笑問題 カーボーイ	● 山里亮太の 不毛な議論	● おぎやはぎの メガネびいき	● バナナマンの バナナムーン GOLD	19:00
03:00	● CITY CHILL CLUB				19:00	

17:00	● 要潤のMagic Hour 要潤		17:00
18:00	● こちらQuiz Knock放送部 QuizKnock・ねお	● 司馬遼太郎短篇傑作選 竹下景子	17:00
19:00	● 田中みな実 あったかタイム 田中みな実	● 藤田ニコルのあしたはにちようび 藤田ニコル アシスタントタイムマシン3号 藤田ニコルが自身の言葉で 楽しい土曜の夜を演出	17:00
20:00	● 三丁目バス停前の珈琲店 ～金沢雅美と家族のかたち～ 金沢雅美	● ダイアン ダイアン	17:00
21:00	● 明日へのエール 西村江太郎・上杉裕子	● エンタメ満載!ここだけの話 山内あゆ・小沢光美	17:00
22:00	● TALK ABOUT 工藤大輝 (Da-iCE)・ねお 「大人に言いたいこと」「1日1事件簿」 など、学生たちの生の声を聞いてい		17:00
23:00	● 藤原竜也のラジオ 藤原竜也 おやすみ前に、藤原竜也とゆるくてホットな時間を		17:00
01:00	● エレ片のケツ! エレキコミック・片桐仁 ここでしか聴けない3人による 軽快なトークをぜひ		17:00
02:00	● 東京ポッド許可局 マクス・ボット・フチノ・ササキ モーターは「底理屈を エンターテインメントに」		17:00
03:00	● さらば青春の光が TaGa, BaCa, SaWaGiさらば青春の光		17:00
04:00	● ねむチキ コロコロチキチキペッパーズ		17:00
04:00	● Music Palette 宮崎由加		17:00

17:00	● コシノジュンコMASACA コシノジュンコ 第一線で活躍する人々の 「まさか」な話を引き出す		17:00
18:00	● 竹中直人～月夜の蟹～ 竹中直人 アシスタント 上村彩子 独特なゲストと独特なテンポで会話を楽しむ	● 高嶋ちさ子 taste of the World 高嶋ちさ子	17:00
19:00	● ミラクル・サイクル・ライフ 石井正則・疋田智	● 川島明のねごと 川島明	17:00
20:00	● アンジェリーナ1/3 夢は口にせせは叶う!!選番 アンジェリーナ1/3		17:00
21:00	● 中村七之助のラジオのすけ 中村七之助 歌舞伎に趣味に、中村 七之助がホンネで語るラジオ		17:00
22:00	● 井上芳雄 by MYSELF 井上芳雄 トークに生歌・生演奏。 賢いひとときをあなたに		17:00
23:00	● 今晩は 吉永小百合です 吉永小百合 日本を代表する女優・吉永 小百合の今の声聴ける		17:00
01:00	● スタンド・バイ・見取り図 見取り図		17:00
02:00	● 林原めぐみのTokyo Boogie Night 林原めぐみ カリスマ声優の本音トークと 音楽をお送りします		17:00
03:00	● 高見沢俊彦のロックばん 高見沢俊彦 爆走・暴走・爆笑の ロックエンターテインメント!		17:00
04:00	● 文化系トークラジオ～Life 鈴木謙介 偶数月第4週1:00～4:00 ※上記以外は深夜1:00～4:00放送休止		17:00
04:00	● MUSIX 1970年代～2000年代の 幸坂理加 J-POPをお届け		17:00

※番組出演者、放送時間等は変更になる場合がございます。◎新番組 ●時間変更番組

TBS
ラジオ
プレス

ラジオだからこそ、ポジティブじゃなくてもいい。



2023年10・11・12月号

TBS RADIO
FM90.5+AM954