



かもめチャンネル CHANNEL GUIDE

—チャンネル ガイダー—



三陸ブロードネットの自主放送“かもめチャンネル(11ch)”
からは釜石の話題を中心とした番組をお送りします!!

◇ 9月の放送番組案内 ◇

**サクラマス
養殖試験研究レポート**
season1~連携~

初回
放送 **9月20日(月)夜8時**

みんなで踊ろう!!!
よいさLIVE

9月23日(木・祝)
夕方6時から

今年のよいさは配信イベントで開催!
イベントはかもめチャンネルとYouTubeで生中継します
おうちで踊ろう! さあさ、よいささ!

番組内容は予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください



LINEはじめました

SBN から地域のお得な情報を配信します!
友だち募集中! ぜひ登録してくださいね!!
LINE 検索 ID @484aifkd

QRコードはこちら!



DVD・ブルーレイ
販売のご案内

かもめチャンネルでは
制作・放送した番組を
販売しています!!
詳しくはお電話にて
お問い合わせください



まる釜かもチャン Anglers 釣るテレ~気分爆釣中!~

今月の釣るテレは…イカジグを使った「イカメタル」に番組初挑戦!
試行錯誤しながらスルメイカを狙います! 果たして釣果は…!? お楽しみに!



その他、釜石ならではの番組、釜石よいさ、釜石まつり、連合音楽会、成人式
市民劇場、OH! マチミュージックフェスタなど、季節ごとに様々な番組をお送りしています

sbn 三陸ブロードネット株式会社 〒026-0024 岩手県釜石市大町1-2-1NTTビル2F TEL 0193-24-2600 FAX 0193-22-4601
詳しい情報は三陸ブロードネットホームページまで!



今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	8/29(日)	30(月)	31(火)	9/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 更 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 更 ウィークリーダイジェスト
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報
9	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル 秋いち！大感謝ショップスター パリュエーデー	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう		00 更 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報		30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
1	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 初 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①
	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 更 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 更 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 更 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
7	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 更 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 更 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩
	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 初 第7回発掘！ おもしろ東北人2021 直前スペシャル	30 第7回発掘！ おもしろ東北人2021 直前スペシャル	30 第7回発掘！ おもしろ東北人2021 直前スペシャル	30 第7回発掘！ おもしろ東北人2021 直前スペシャル
9	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル 秋いち！大感謝ショップスター パリュエーデー	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイメント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイメント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイメント		00 更 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ
	30 釣るテレ	30 文字情報	30 文字情報		30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

初 ...初放送

更

...内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	9/5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 更 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 更 ウィークリー ダイジェスト
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう	00 あいらブせんりゅう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
1	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①
	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 あらぶんちゅ散歩	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021 初	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021	00 第7回 発掘！ おもしろ東北人2021
	30 第7回発掘！ おもしろ東北人2021 直前スペシャル						
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ
	30 釣るテレ	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

初 ……初放送

更 ……内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	9/12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 更 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 更 ウィークリーダイジェスト
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報
9	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
1	00 初 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く	00 復興一東北はひとつ バスケットの熱量で未来を拓く
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩
	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ	00 釣りバカZ
	30 釣るテレ	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

初 ... 初放送

更 ... 内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	9/19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 更 ウィークリーダイジェスト
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 更 文字情報
9	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト	00 ウィークリーダイジェスト
1	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 更 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②
	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 更 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 更 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 生 みんなで踊ろう！ よいさLIVE【生中継】	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
7	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 あらぶんちよ散歩	00 初 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～	00 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～	00 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～	00 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～	00 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～	00 サクラマス養殖試験研究レ ポート season1～連携～
	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン①	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②	00 50才からのエンジョイゴルフ 基礎レッスン②
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ	00 更 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント
	30 釣るテレ	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

生・・・生中継

初・・・初放送

更・・・内容を更新したレギュラー番組の初回放送です