

1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)
5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇10健康	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン
5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:45 体操◇55運動
6:00 N◇25今週の教室	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	6:00 N◇25教室▽南箕輪小5年
6:30 ふくし◇35戦争	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25長ぐつ	6:00 N◇10県広報	6:00 N◇25教室	6:00 N◇25教室▽南箕輪小5年	6:30 ふくし◇35戦争
7:00 N◇25県広報	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州の家へ	6:40 JA広報る〜らる	6:20 ふくし◇25工房信州	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	7:00 N◇25県広報
7:35 文化財◇50体操	6:50 がんばらない体操	6:40 JA広報る〜らる	7:00 N◇25ふくし	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操	6:50 がんばらない体操	7:35 長ぐつ◇50体操
8:00 いなねこ◇15部活	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25ふくし	7:30 ふるさと便り	7:00 N◇10ふくし	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	8:00 いなねこ◇15部活
8:30 健康◇45工房信州	7:35 文化財◇50体操	7:30 ふるさと便り	7:50 工房信州の家へ	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 長ぐつ先生	7:35 長ぐつ先生	8:30 健康◇45工房信州
9:00 戦争◇15手話	8:00 ちびっこ▽竜南保育園	7:50 名湯の条件	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35長ぐつ	7:50 がんばらない体操	7:50 がんばらない体操	8:55 inaコレファッション
9:20 アーカイブス◇30工房信州	8:30 JA◇50名湯	8:00 トクFine	8:30 い〜な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操	8:00 月刊ワイドN	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話
9:40 健康◇55inaコレ	9:00 戦争◇15手話	9:00 まるごと信州情報ネット	9:00 とよパンゴ◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 戦争◇15手話	8:50 名湯の条件	9:20 アーカイブス◇30工房信州
10:00 すまほ◇10教室	9:20 アーカイブス◇30ちびっこ	10:00 すまほ◇10教室	9:25 ふくし◇30NAGANO綺麗	9:00 戦争◇15手話	9:20 いなテレアーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:40 健康◇55inaコレ
10:15 体操◇25部活	10:00 すまほ◇10教室	10:15 ふくし◇20工房信州	10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:20 アーカイブス◇30けーふる	9:30 エリアマたかすやの里	9:20 アーカイブス◇30イチゲン	10:00 すまほ◇10教室
10:40 社会見学◇55inaコレ	10:15 体操◇25いなねこ	10:30 けーふるにっぽん	11:00 Nダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	10:15 体操◇25部活
11:00 JA◇20とよパンゴ	10:40 社会見学◇55マルギン	▽茨城・日立風流物	11:30 ちびっこ▽竜南保育園	10:30 教えてガチャさん	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:40 社会見学◇55inaコレ
11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 JA◇20とよパンゴ	無茶さんぽ	0:00 月刊ワイドN	11:00 いな少年少女合唱団演奏会	11:10 名湯◇20とよパンゴ	10:45 大人の、社会見学	11:00 JA◇20とよパンゴ
0:30 すまいるone	11:30 信州健康レポート	11:30 すまいるone	1:00 素顔がよいぬ南箕輪	1:50 信毎文字N	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 いな少年少女合唱団演奏会	11:30 まるごと信州情報ネット
1:00 いなぶん情報局	11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:00 教えてガチャさん	1:15 もみじチャンネル	2:00 すまほ◇10体操	11:55 マルギンタイム	0:30 すまいるone	0:30 すまいるone
1:10 NAGANO綺麗▽松本	0:00 いなねこ◇15文化財	0:30 まるごと信州情報ネット	1:30 い〜なチャンネル	2:20 とよパンゴ◇30戦争	0:00 素顔◇15もみじ	1:00 素顔◇15もみじ	1:00 いなぶん情報局
2:00 すまほ◇10体操	0:30 あいらブせんりゅう	1:30 イチゲンさんどうでしょう	1:50 工房信州の家へ	2:45 手話◇50アーカイブス	0:30 い〜な◇50工房信州	2:00 素顔◇15もみじ	1:10 NAGANO綺麗▽伝統工芸品
2:20 とよパンゴ◇30戦争	1:00 いなぶん◇30インフォ	1:45 それいけ部活	2:00 まるごと信州情報ネット	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	1:00 社会見学◇30インフォ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操
2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 ちびっこ◇30戦争	2:00 月刊ワイドN	2:00 トクFine	4:00 いなぶん◇10信毎N	2:00 すまほ◇10体操	3:00 JA◇20健康	2:20 とよパンゴ◇30戦争
3:00 せんりゅう◇30ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 いな少年少女合唱団演奏会	4:00 エリアマたかすやの里	5:00 県広報◇10ふくし	2:20 とよパンゴ◇30戦争	3:35 県広報◇45長ぐつ	2:45 手話◇50アーカイブス
3:35 県広報◇45健康	3:00 トクFine	5:50 手話で話そう	4:30 イチゲンさん◇45手話	5:15 部活◇30とよパンゴ	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇10信毎N	3:00 ラーメン◇30ふくし
4:00 NAGANO綺麗▽松本	4:00 信毎文字N	5:55 運動あそびGOGO	4:50 がんばらない体操	5:40 inaコレ◇45手話	3:00 月刊ワイドN	5:00 イチゲン◇30とよパンゴ	3:35 県広報◇45健康
5:00 せんりゅう◇30とよパンゴ	5:00 すまいる◇30とよパンゴ	6:00 いなテレ12N	5:00 いなテレ12N	5:50 教室▽南箕輪小5年生	4:00 いなぶん◇10信毎N	5:40 inaコレ◇45手話	4:00 NAGANO綺麗▽伝統工芸品
5:40 inaコレ◇45手話	5:40 inaコレ◇45手話	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州◇20すまほ	5:55 運動あそびGOGO	5:00 けーふる◇30とよパンゴ	5:50 教室▽南箕輪小5年◇55運動	5:00 ラーメン◇30とよパンゴ
5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55おあがりて	6:50 Nダイジェスト	5:30 Nダイジェスト	6:00 いなテレ12N	5:40 inaコレ◇45手話	6:00 いなテレ12N	5:40 inaコレ◇45手話
6:00 いなテレ12N	6:00 いなテレ12N	7:00 Nダイジェスト	6:00 いなテレ12N	6:25 無茶◇55教室▽南箕輪小5年	5:50 教室▽南箕輪小◇55運動	6:25 いなぶん◇35県広報	5:50 教室◇55運動あそび
6:25 ちびっこ▽竜南保育園	6:25 エリアマたかすやの里	7:30 い〜なチャンネル	6:10 手話で話そう	7:00 いなねこのとおり道	6:00 いなテレ12N	6:45 体操◇55教室▽南箕輪小5年	6:00 いなテレ12N
7:00 JA◇20工房信州	6:55 どうぞおあがりて	7:20 いなぶん情報局	6:15 戦争体験をさく	7:15 長ぐつ先生	6:25 すまいるone◇55教室	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	6:25 ちびっこ▽長田保育園
7:30 いなテレ12N	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	7:30 いなテレ12N	6:30 素顔◇45もみじ	7:30 N◇55い〜な	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:30 N◇55い〜な	6:55 教室▽南箕輪小5年
7:55 ちびっこ▽竜南保育園	7:30 N◇55い〜な	7:55 運動あそびGOGO	7:00 い〜なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55あいらブせんりゅう	8:15 名湯◇25運動あそび	7:00 JA◇20工房信州
8:25 運動◇30戦争	8:15 名湯◇25運動あそび	8:00 Nダイジェスト	7:20 工房信州の家へ	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス	7:30 N◇55ちびっこ▽長田
8:45 アーカイブス◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 素顔がよいぬ南箕輪	7:30 いなテレ12N	8:55 手話で話そう	8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 手話で話そう	8:30 戦争◇45アーカイブス
9:00 N◇25ふくし	8:55 どうぞおあがりて	8:45 もみじチャンネル	7:40 運動あそびGOGO	9:00 N◇25ふくし	9:00 いなテレ12N	9:00 N◇25ふくし	8:55 手話で話そう
9:30 エリアマ店の名は…②	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 部活◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:30 部活◇45ビデオクラブ	9:00 N◇25ふくし
10:00 NAGANO綺麗▽松本	9:30 エリアマたかすやの里	9:30 月刊ワイドN	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶◇30名湯	9:30 月刊ワイドN	10:30 無茶さんぽ	9:30 エリア◇10:00NAGANO綺麗
10:30 素でどうでしょう	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	10:30 い〜な◇50いなぶん	9:00 いなテレ12N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:00 すまいるone	11:00 いなテレ12N	10:30 イチゲンさん◇45いなねこ
11:00 N◇25い〜な	11:00 N◇25マルギン	11:00 N◇25マルギン	9:10 いな少年少女合唱団演奏会	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い〜な	11:25 イチゲンさん◇40いなねこ	11:00 N◇25い〜な
11:45 MSADコカde談話	11:30 イチゲンさん◇45いなねこ	11:30 素顔◇45もみじ	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	11:55 inaコレファッション	11:45 MSADコカde談話	11:55 inaコレファッション	11:45 MSADコカde談話
0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N

9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇10健康	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン
5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく
5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	6:00 N◇25今週の教室	5:45 体操◇55運動
6:00 N◇25教室▽南箕輪小5年	6:00 N◇25教室▽南箕輪小5年	6:00 N◇25長ぐつ	6:00 N◇10県広報	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 N◇25今週の教室
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州の家へ	6:40 JA広報る~らる	6:20 ふくし◇25工房信州	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:50 がんばらない体操	6:30 ふくし◇35戦争
6:50 がんばらない体操	6:40 JA広報る~らる	7:00 N◇25ふくし	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25県広報	6:50 がんばらない体操
7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25ふくし	7:30 ふるさと便り	7:00 N◇10ふくし	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	7:35 長ぐつ◇50体操	7:00 N◇25県広報
7:35 長ぐつ◇50体操	7:30 ふるさと便り	7:50 工房信州の家へ	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 長ぐつ先生	7:35 長ぐつ先生	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 長ぐつ◇50体操
8:00 ちびっこ▽長田保育園	7:50 名湯の条件	8:00 素顔がいいね南箕輪	7:25 県広報◇35長ぐつ	7:50 がんばらない体操	7:50 がんばらない体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽村北部保育園
8:30 JA◇50名湯	8:00 トクFine	8:15 もみじチャンネル	7:50 がんばらない体操	8:00 月刊ワイドN	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話	8:30 JA◇50名湯
9:00 戦争◇15手話	9:00 まるごと信州情報ネット	8:30 い~な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 戦争◇15手話	8:50 名湯の条件	9:20 アーカイブス◇30工房信州	9:00 戦争◇15手話
9:20 アーカイブス◇30ちびっこ	10:00 すまほ◇10教室	9:00 とよパング◇10健康	9:00 戦争◇15手話	9:20 いなテレアーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:40 健康◇55 inaコレ	9:20 アーカイブス◇30ちびっこ
10:00 すまほ◇10教室	10:15 ふくし◇20工房信州	9:25 ふくし◇30NAGANO綺麗	9:20 いなテレアーカイブス	9:30 エリアマたかすやの里	9:20 アーカイブス◇30イチゲンさん	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25いなねこ	10:30 けーぶるにつぼん	10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:30 けーぶる▽もおかのSL	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10今週の教室	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ
10:40 社会見学◇55マルギン	▽板木・もおかのSL	11:00 Nダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:40 社会見学◇55inaコレ	10:40 社会見学◇55マルギン
11:00 JA◇20とよパング	11:00 無茶さんぽ	11:30 ちびっこ▽長田保育園	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 大人の、社会見学	11:00 JA◇20とよパング	11:00 JA◇20とよパング
11:30 信州健康レポート	11:30 すまいるone	0:00 月刊ワイドN	11:00 いな少年少女合唱団演奏会	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 いな少年少女合唱団演奏会	11:30 まるごと信州情報ネット	11:30 信州健康レポート
11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:00 教えてガチャさん	1:00 素顔がいいね南箕輪	1:50 信每文字N	11:55 マルギンタイム	11:00 いな少年少女合唱団演奏会	0:30 すまいるone	11:45 アーカイブス◇55マルギン
0:00 いなねこのとおり道	0:30 まるごと信州情報ネット	1:15 もみじチャンネル	2:00 すまほ◇10体操	0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:10 NAGANO綺麗▽近代建築物	0:00 いなねこのとおり道
0:15 長ぐつ◇30ラーメン	1:30 イチゲンさん◇45部活	1:30 い~なチャンネル	2:20 とよパング◇30戦争	0:30 い~な◇50工房信州	2:00 すまいるone◇30戦争	1:40 信每文字N	0:15 長ぐつ◇30爆約中
1:00 いなぶん◇30インフォ	2:00 月刊ワイドN	1:50 工房信州の家へ	2:45 手話◇50アーカイブス	1:00 社会見学◇15信每N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信每N
2:00 ちびっこ◇30戦争	3:00 まるごと信州情報ネット	2:00 まるごと信州情報ネット	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:00 すまほ◇10体操	3:00 JA◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこ▽村北部保育園
2:45 手話◇50アーカイブス	演奏会	2:00 トクFine	4:00 いなぶん◇10信每N	2:20 とよパング◇30戦争	3:35 県広報◇45長ぐつ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 トクFine	5:50 手話◇55運動	4:00 エリアマたかすやの里	5:00 県広報◇10ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇10信每N	3:00 爆約中◇30ふくし	3:00 トクFine
4:00 信每文字N	6:00 いなテレ1 2N	4:30 イチゲンさん◇45手話	5:15 部活◇30とよパング	3:00 月刊ワイドN	5:00 イチゲンさん◇15いなねこ	3:35 県広報◇45健康	4:00 信每文字N
5:00 すまいる◇30とよパング	6:25 手話で話そう	4:50 がんばらない体操	5:40 inaコレ◇45手話	4:00 いなぶん◇10信每N	5:40 inaコレ◇45手話	4:00 NAGANO綺麗▽近代建築物	5:00 すまいる◇30とよパング
5:40 inaコレ◇45手話	6:30 Nダイジェスト	5:00 いなテレ1 2N	5:50 教室▽南箕輪小5年生	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:50 今週の教室◇55運動	5:00 爆約中◇30とよパング	5:40 inaコレ◇45手話
5:50 教室◇55どうぞおあがりて	7:00 い~なチャンネル	5:10 工房信州の家へ	5:55 運動あそびGOGO	5:40 inaコレ◇45手話	6:00 いなテレ1 2N	5:40 inaコレ◇45手話	5:50 教室◇55おあがりて
6:00 いなテレ1 2N	7:20 いなぶん情報局	5:20 すまほのじかん	6:00 いなテレ1 2N	5:50 今週の教室◇55運動	6:25 いなぶん◇35県広報	5:50 教室◇55運動あそび	6:00 いなテレ1 2N
6:25 エリアマたかすやの里	7:30 N◇55運動あそび	5:30 Nダイジェスト	6:25 無茶◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2N	6:45 体操◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2N	6:25 エリアマたかすやの里
6:55 どうぞおあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:00 N◇10手話	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	6:25 ちびっこ▽村北部保育園	6:55 どうぞおあがりて
7:00 いなねこ◇15長ぐつ	8:30 素顔がいいね南箕輪	6:15 戦争体験をさく	7:30 N◇55い~な	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:30 N◇55い~な	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財
7:30 N◇55い~な	8:45 もみじチャンネル	6:30 素顔◇45もみじ	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ラーメン	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ちびっこ	7:30 N◇55い~な
8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 N◇25ふくし	7:00 い~な◇20工房信州	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動あそび	8:15 名湯◇25運動あそび
8:30 戦争◇45アーカイブス	9:30 月刊ワイドN	7:30 いなテレ1 2N	8:55 手話で話そう	8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 手話で話そう	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス
8:55 どうぞおあがりて	10:30 い~なチャンネル	7:40 運動あそびGOGO	9:00 N◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2N	9:00 N◇25ふくし	8:55 手話で話そう	8:55 どうぞおあがりて
9:00 N◇25ふくし	10:50 いなぶん情報局	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 部活◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:30 部活◇45ビデオクラブ	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし
9:30 エリアマたかすやの里	11:00 いなテレ1 2N	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶◇30名湯	9:30 月刊ワイドN	10:30 無茶さんぽ	9:30 エリアマたかすやの里	9:30 エリアマたかすやの里
10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	11:25 マルギンタイム	9:00 いなテレ1 2N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 すまいるone	11:00 いなテレ1 2N	10:00 NAGANO綺麗▽近代建築物	10:00 ビデオクラブ◇45文化財
11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がいいね南箕輪	9:10 いな少年少女合唱団演奏会	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い~な	11:25 イチゲンさん◇40いなねこ	10:30 イチゲンさん◇45いなねこ	11:00 N◇25マルギン
11:30 イチゲンさん◇45いなねこ	11:45 もみじチャンネル	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:55 inaコレファッション	11:00 N◇25い~な	11:30 素でどうでしょう
0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信每文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA

17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇10健康	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン
5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく
5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 <b>N</b> ◇25文化財	6:00 <b>N</b> ◇10県広報	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室
6:30 工房信州の家へ	6:40 JA広報る〜らる	6:20 ふくし◇25工房信州	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:50 がんばらない体操	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州の家へ
6:40 JA広報る〜らる	7:00 <b>N</b> ◇25ふくし	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操	6:50 がんばらない体操	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	6:50 がんばらない体操	6:40 JA広報る〜らる
7:00 <b>N</b> ◇25ふくし	7:30 ふるさと便り	7:00 <b>N</b> ◇10ふくし	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:35 文化財◇50体操	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:00 <b>N</b> ◇25ふくし
7:30 ふるさと便り	7:50 工房信州の家へ	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 伊那谷の文化財	7:35 伊那谷の文化財	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 文化財◇50体操	7:30 ふるさと便り
7:50 名湯の条件	8:00 素顔が美しい南箕輪	7:25 県広報◇35文化財	7:50 がんばらない体操	7:50 がんばらない体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ西春近北保育園	7:50 名湯の条件
8:00 トクFine	8:15 もみじチャンネル	7:50 がんばらない体操	8:00 ○○対決マ文化財	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話	8:30 JA◇50名湯	8:00 トクFine
9:00 まるごと信州情報ネット	8:30 い〜な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 戦争◇15手話	8:50 名湯の条件	9:20 アーカイブス◇30工房信州	9:00 戦争◇15手話	9:00 まるごと信州情報ネット
10:00 すまほ◇10教室	9:00 とよパング◇10健康	9:00 戦争◇15手話	9:20 いなテレアーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:40 健康◇55inaコレ	9:20 アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室
10:15 ふくし◇20工房信州	9:25 ふくし◇30NAGANO綺麗	9:20 いなテレアーカイブス	9:30 エリアマたかすやの里	9:20 アーカイブス◇30素でどう	10:00 すまほ◇10教室	9:30 ちびっこマ西春近北保育園	10:15 ふくし◇20工房信州
10:30 けーぶるにっぽん	10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:30 けーぶるマもおかのSL	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10今週の教室	10:15 体操◇25部活	10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぽん
11:00 無茶さんぽ	11:00 <b>N</b> ダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:40 社会見学◇55inaコレ	10:15 体操◇25いなねこ	11:00 無茶さんぽ
11:30 すまいるone	11:30 ちびっこマ村北保育園	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 大人の、社会見学	11:00 JA◇20とよパング	10:40 社会見学◇55マルギン	11:30 すまいるone
0:00 教えてガチャさん	0:00 ○○対決マ文化財	11:00 長野県少年少女合唱祭	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 長野県少年少女合唱祭	11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 JA◇20とよパング	0:00 教えてガチャさん
0:30 まるごと信州情報ネット	1:00 素顔が美しい南箕輪	1:50 信毎文字 <b>N</b>	11:55 マルギンタイム	1:50 工房信州の家へ	0:30 すまいるone	11:30 信州健康レポート	0:30 まるごと信州情報ネット
1:30 素でどうでしょう	1:15 もみじチャンネル	2:00 すまほ◇10体操	0:00 素顔◇15もみじ	2:00 すまいるone◇30戦争	1:10 NAGANO綺麗マ農業	11:45 アーカイブス◇55マルギン	1:30 素でどうでしょう
2:00 ○○対決マ文化財	1:30 い〜なチャンネル	2:20 とよパング◇30戦争	0:30 い〜な◇50工房信州	2:45 手話◇50アーカイブス	1:40 信毎文字 <b>N</b>	0:15 文化財◇30ラーメン	2:00 ○○対決マ文化財
3:00 長野県少年少女合唱祭	1:50 工房信州の家へ	2:45 手話◇50アーカイブス	1:00 社会見学◇15信毎 <b>N</b>	3:00 JA◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	1:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	2:00 ○○対決マ文化財
5:50 手話◇55運動	2:00 まるごと信州情報ネット	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:20 とよパング◇30戦争	3:35 県広報◇45文化財	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 ちびっこマ西春近北◇30戦争	3:00 愛知県高校野球招待試合
6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	3:00 トクFine	4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	3:00 ラーメン◇30ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス	5:50 手話◇55運動
6:25 手話で話そう	4:00 エリアマたかすやの里	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ○○対決マ文化財	5:00 素でどう◇30とよパング	3:35 県広報◇45健康	3:00 トクFine	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
6:30 <b>N</b> ダイジェスト	4:30 イチゲンさん◇45手話	5:15 部活◇30とよパング	4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	5:40 inaコレ◇45手話	4:00 NAGANO綺麗マ農業	4:00 信毎文字 <b>N</b>	6:25 手話で話そう
7:00 い〜なチャンネル	4:50 がんばらない体操	5:40 inaコレ◇45手話	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:50 今週の教室◇55運動	5:00 ラーメン◇30とよパング	5:00 すまいる◇30とよパング	6:30 <b>N</b> ダイジェスト
7:20 いなぶん情報局	5:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:40 inaコレ◇45手話	5:40 inaコレ◇45手話	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:40 inaコレ◇45手話	5:40 inaコレ◇45手話	7:00 い〜なチャンネル
7:30 <b>N</b> ◇55運動あそび	5:10 工房信州の家へ	5:50 今週の教室◇55運動	5:50 今週の教室◇55運動	6:25 いなぶん◇35県広報	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55どうぞおあがりて	7:20 いなぶん情報局
8:00 <b>N</b> ダイジェスト	5:20 すまほのじかん	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:45 体操◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	7:30 <b>N</b> ◇55運動あそび
8:30 素顔が美しい南箕輪	5:30 <b>N</b> ダイジェスト	6:25 無茶◇55今週の教室	6:25 すまいるone◇55教室	7:00 いなねこ◇15文化財	6:25 ちびっこマ西春近北保育園	6:25 エリア◇55おあがりて	8:00 <b>N</b> ダイジェスト
8:45 もみじチャンネル	6:15 戦争体験をさく	7:00 いなねこのとおり道	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:30 <b>N</b> ◇55い〜な	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔が美しい南箕輪
9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	6:30 素顔◇45もみじ	7:15 伊那谷の文化財	7:30 <b>N</b> ◇55爆釣中	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 <b>N</b> ◇55ちびっこマ西春近北	7:30 <b>N</b> ◇55い〜な	8:45 もみじチャンネル
9:30 ○○対決マ文化財	7:00 い〜な◇20工房信州	7:30 <b>N</b> ◇55い〜な	8:25 運動◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争体験をさく	8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし
10:30 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 手話で話そう	8:45 アーカイブス◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:30 ○○対決マ文化財
10:50 いなぶん情報局	7:40 運動あそびGOGO	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	8:55 どうぞおあがりて	10:30 い〜なチャンネル
11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:25 きらきら☆ふくし	9:30 部活◇45ビデオクラブ	9:30 エリアマたかすやの里	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:50 いなぶん情報局
11:25 マルギン	8:30 <b>N</b> ダイジェスト	9:30 部活◇45いなねこ	9:30 ○○対決マ文化財	10:30 無茶さんぽ	10:00 NAGANO綺麗マ農業	9:30 エリアマたかすやの里	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
11:30 素顔が美しい南箕輪	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	10:00 無茶◇30名湯	10:30 すまいるone	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	10:30 素でどうでしょう	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:25 マルギン
11:45 もみじチャンネル	9:10 長野県少年少女合唱祭	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	11:00 <b>N</b> ◇25い〜な	11:25 素でどうでしょう	11:00 <b>N</b> ◇25い〜な	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	11:30 素顔が美しい南箕輪
0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSAドコかde談話	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSAドコかde談話	11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル
		0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>

25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇10健康	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン
5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく
5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	6:00 N◇25今週の教室	5:45 体操◇55運動
6:00 N◇25文化財	6:00 N◇10県広報	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 N◇25今週の教室
6:40 JA広報る〜らる	6:20 ふくし◇25工房信州	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 がんばらない体操	6:30 ふくし◇35戦争
7:00 N◇25ふくし	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25県広報	6:50 がんばらない体操
7:30 ふるさと便り	7:00 N◇10ふくし	7:00 いなテレ1 2 N	7:00 いなテレ1 2 N	7:35 文化財◇50体操	7:00 N◇25県広報
7:50 工房信州の家へ	7:15 手話◇20運動あそび	7:25 県広報信州のチカラ	7:25 県広報 信州のチカラ	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 文化財◇50体操
8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35文化財	7:35 文化財◇50体操	7:35 文化財◇50体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ手良保育園
8:30 い〜な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操	8:00 ○○対決▽文化財	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話	8:30 JA◇50名湯
9:00 とよパング◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 戦争◇15手話	8:50 名湯の条件	9:20 アーカイブス◇30工房信州	9:00 戦争◇15手話
9:25 きらきら☆ふくし	9:00 戦争◇15手話	9:20 いなテレアーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:40 健康◇55 ina コレ	9:20 アーカイブス
9:30 NAGANO綺麗▽農業	9:20 いなテレアーカイブス	9:30 エリアマたかすやの里	9:20 アーカイブス◇30素でどう	10:00 すまほ◇10教室	9:30 ちびっこマ手良保育園
10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:30 けーふる▽半田祭人	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10今週の教室	10:15 体操◇25部活	10:00 すまほ◇10教室
11:00 Nダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:40 社会見学◇55 ina コレ	10:15 体操◇25いなねこ
11:30 ちびっこ▽西春北保育園	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 大人の、社会見学	11:00 JA◇20とよパング	10:40 社会見学◇55マルギン
0:00 ○○対決▽文化財	11:00 長野県少年少女合唱祭	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 長野県少年少女合唱祭	11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 JA◇20とよパング
1:00 素顔がよいぬ南箕輪	1:50 信毎N◇2:00すまほ	0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	0:30 すまいるone	11:30 信州健康レポート
1:15 もみじチャンネル	2:10 体操◇20とよパング	0:30 い〜な◇50工房信州	2:00 すまいるone◇30戦争	1:10 NAGANO綺麗▽食	11:45 アーカイブス◇55マルギン
1:30 い〜なチャンネル	2:30 戦争◇45手話	1:00 社会見学◇15信毎N	2:45 手話◇50アーカイブス	1:40 信毎文字N	0:00 いなねこのとおり道
1:50 工房信州の家へ	2:50 いなテレアーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	3:00 JA◇20健康	2:00 すまほ◇10体操	0:15 文化財◇30ラーメン
2:00 まるごと信州情報ネット	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:20 とよパング◇30戦争	3:35 県広報◇45文化財	2:20 とよパング◇30戦争	1:00 いなぶん◇10信毎N
3:00 トクFine	4:00 いなぶん◇10信毎N	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇10信毎N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 ちびっこマ手良◇30戦争
4:00 エリアマたかすやの里	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ○○対決▽文化財	5:00 素でどう◇30とよパング	3:00 ラーメン◇30ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス
4:30 イチゲンさん◇45手話	5:15 部活◇30とよパング	4:00 いなぶん◇10信毎N	5:40 ina コレ◇45手話	3:35 県広報◇45健康	3:00 トクFine
4:50 がんばらない体操	5:40 ina コレ◇45手話	5:00 けーふる◇30とよパング	5:50 今週の教室◇55運動	4:00 NAGANO綺麗▽食	4:00 信毎文字N
5:00 いなテレ1 2 N	5:50 今週の教室◇55運動	5:40 ina コレ◇45手話	6:00 いなテレ1 2 N	5:00 ラーメン◇30とよパング	5:00 すまいる◇30とよパング
5:10 工房信州の家へ	6:00 いなテレ1 2 N	5:50 今週の教室◇55運動	6:25 いなぶん◇35県広報	5:40 ina コレ◇45手話	5:40 ina コレ◇45手話
5:20 すまほのじかん	6:25 無茶◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N	6:45 体操◇55今週の教室	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55おあがりて
5:30 Nダイジェスト	7:00 いなねこのとおり道	6:25 すまいるone◇55教室	7:00 いなねこ◇15文化財	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N
6:00 N◇10手話	7:15 伊那谷の文化財	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:30 N◇55い〜な	6:25 ちびっこマ手良保育園	6:25 エリア◇55おあがりて
6:15 戦争体験をさく	7:30 N◇55い〜な	7:30 N◇55ラーメン	8:15 名湯◇25運動あそび	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財
6:30 素顔◇45もみじ	8:15 名湯◇25運動あそび	8:25 運動◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス	7:30 N◇55ちびっこマ手良	7:30 N◇55い〜な
7:00 い〜な◇20工房信州	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 手話で話そう	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:15 名湯◇25運動あそび
7:30 いなテレ1 2 N	9:00 N◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2 N	9:00 N◇25ふくし	8:55 手話で話そう	8:30 戦争◇45アーカイブス
7:40 運動あそびGOGO	9:30 部活◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:30 部活◇45ビデオクラブ	9:00 N◇25ふくし	8:55 どうぞおあがりて
7:45 ビデオクラブ作品集	10:00 無茶◇30名湯	9:30 ○○対決▽文化財	10:30 無茶さんぽ	9:30 エリアマたかすやの里	9:00 N◇25ふくし
8:30 Nダイジェスト	10:40 ina コレ◇45イチゲン	10:30 すまいるone	11:00 いなテレ1 2 N	10:00 NAGANO綺麗▽食	9:30 エリアマたかすやの里
9:00 いなテレ1 2 N	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い〜な	11:25 素でどうでしょう	10:30 素でどうでしょう	10:00 ビデオクラブ◇45文化財
9:10 愛知県高校野球招待試合 早稲田実業VS中京大中京	11:55 ina コレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:55 ina コレファッション	11:00 N◇25い〜な	11:00 いなテレ1 2 N
0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA	11:45 MSAドコかde談話	11:25 マルギン◇30素でどう
				0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 ショップ◇2:00MSA