

1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
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	5:00 N ◇25マルギン
5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:25 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	5:30 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
5:45 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	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 N ◇25今週の教室	6:00 N ◇25文化財	6:00 N ◇10県広報	6:00 N ◇25教室	6:00 N ◇25教室▽箕輪南小4年	6:00 N ◇25今週の教室	6:00 N ◇25今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N
6:30 工房信州の家へ	6:40 J A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 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 教室▽箕輪南小4年
6:40 J A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	6:30 工房信州の家へ
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 文化財◇50体操	7:00 N ◇25県広報	6:40 J A広報る～らる
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	7:00 いなテレ1 2 N
7:50 名湯の条件	8:00 素顔◇15もみじ	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▽富県保育園	7:25 きらきら☆ふくし
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	8:30 J A◇50名湯	7:30 ふるさと便り
9:00 まるごと信州情報ネット	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	7:50 名湯の条件
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◇55 inaコレ	9:20 アーカイブス◇30ちびっこ	8:00 全県野球～上州から甲子園へ
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けーぶる	9:30 エリアマタかすやの里	9:20 アーカイブス◇30イチゲン	10:00 すまほ◇10教室	9:20 すまほ◇10教室	9:00 まるごと信州情報ネット
10:30 けーぶるにっぽん ▽愛知・半田祭人の誇り	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いなねこ	10:15 体操◇25いなねこ	10:00 すまほのじかん
11:00 無茶さんぼ	11:30 ちびっこ▽手良保育園	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◇55 inaコレ	10:40 社会見学◇55マルギン	10:10 教室▽箕輪南小4年
11:30 すまいるone	0:00 月刊ワイド N	11:00 笹本正治さん講演会	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 大人の、社会見学	11:00 J A◇20とよパング	11:00 J A◇20とよパング	10:15 きらきら☆ふくし
0:00 教えてガチャさん	1:00 素顔がしいね南箕輪	0:00 南アルプスを歩く	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 笹本正治さん講演会	11:30 まるごと信州情報ネット	11:30 信州健康レポート	10:20 工房信州の家へ
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	11:55 マルギンタイム	0:00 南アルプスを歩く	0:30 すまいるone	11:45 アーカイブス◇55マルギン	10:30 けーぶるにっぽん ▽山形・烏帽子山の千本桜
1:30 素でどうでしょう	1:30 い～なチャンネル	2:20 とよパング◇30戦争	0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん情報局	0:00 全県野球～上州から甲子園へ	11:00 無茶さんぼ
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	0:30 い～な◇50工房信州	2:00 すまいるone◇30戦争	1:10 天竜川伝説総行▽伊那	1:00 いなぶん◇30インフォ	11:30 ちびっこ▽富県保育園
3:00 笹本正治さん講演会 ふるさとに学ぶ	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	1:00 社会見学◇15信毎 N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	2:00 ちびっこ◇30戦争	0:50 第99回 全国高校野球選手権 長野大会 開幕戦 生中継
4:00 南アルプスを歩く	3:00 トクFine	4:00 いなぶん◇10信毎 N	2:20 とよパング◇30戦争	3:00 J A◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	6:00 いなテレ1 2 N
5:50 手話で話そう	4:00 エリアマタかすやの里	5:00 県広報◇10ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45文化財	3:00 せんりゅう◇30ふくし	3:00 トクFine	6:25 手話で話そう
5:55 運動あそびGOGO	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	4:00 いなぶん◇10信毎 N	3:35 県広報◇45健康	4:00 全県野球～上州から甲子園へ	6:30 N ダイジェスト
6:00 いなテレ1 2 N	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信毎 N	5:00 イチゲン◇30とよパング	4:00 天竜川伝説総行▽伊那	5:00 すまいるone	7:00 い～なチャンネル
6:25 手話で話そう	5:00 いなテレ1 2 N	5:55 運動あそびGOGO	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:40 inaコレ◇45手話	4:30 信毎文字 N	5:30 とよパング	7:20 いなぶん情報局
6:30 N ダイジェスト	5:10 工房信州◇20すまほ	6:00 いなテレ1 2 N	5:40 inaコレ◇45手話	5:50 教室▽箕輪南小4年◇55運動	5:00 全県野球～上州から甲子園へ	5:40 inaコレ◇45手話	7:30 N ◇55運動あそび
7:00 い～なチャンネル	5:30 N ダイジェスト	6:05 無茶◇55教室▽箕輪南小4年	5:50 教室▽箕輪南小◇55運動	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	5:50 教室◇55おあがりて	8:00 N ダイジェスト
7:20 いなぶん情報局	6:00 N ◇10手話で話そう	7:00 いなねこのとおり道	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこ▽富県保育園	6:00 いなテレ1 2 N	8:30 素顔がしいね南箕輪
7:30 いなテレ1 2 N	6:15 戦争体験をさく	7:15 伊那谷の文化財	6:25 すまいるone◇55教室	6:45 体操◇55教室▽箕輪南小4年	6:55 教室▽箕輪南小4年	6:25 エリアマジャッジ	8:45 もみじチャンネル
7:55 運動あそびGOGO	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	7:00 いなねこ◇15文化財	7:00 J A◇20工房信州	6:55 どうぞおあがりて	9:00 N ◇25ふくし
8:00 N ダイジェスト	7:00 い～なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N ◇55ラーメン	7:30 N ◇55い～な	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 いなねこ◇15長くつ	9:30 月刊ワイド N
8:30 素顔がしいね南箕輪	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	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 ちびっこ▽富県保育園	7:30 N ◇55い～な	10:50 いなぶん情報局
8:45 もみじチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	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	8:25 運動◇30戦争	8:15 名湯◇25運動あそび	11:00 いなテレ1 2 N
9:00 N ◇25ふくし	7:40 運動あそびGOGO	9:00 N ◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2 N	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	11:25 マルギンタイム
9:30 月刊ワイド N	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	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	8:55 どうぞおあがりて	11:30 素顔がしいね南箕輪
10:30 い～な◇50いなぶん	8:30 N ダイジェスト	10:00 無茶◇30名湯	9:30 月刊ワイド N	9:30 部活◇45ビデオクラブ	9:30 エリアマタかすやの里	9:00 N ◇25ふくし	11:45 もみじチャンネル
11:00 N ◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2 N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 すまいるone	10:30 無茶さんぼ	10:00 全県野球～上州から甲子園へ	9:30 エリアマジャッジ	11:55 マルギンタイム
11:30 素顔◇45もみじ	9:10 笹本正治さん講演会 ふるさとに学ぶ	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い～な	11:00 いなテレ1 2 N	11:00 N ◇25い～な	10:00 全県野球～上州から甲子園へ	11:30 素顔がしいね南箕輪
0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N	10:10 南アルプスを歩く	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	11:45 MSAドコかde談話	11:00 N ◇25マルギン	11:45 もみじチャンネル
	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N	0:00 ショップ◇1:00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	11:30 イチゲンさん◇45いなねこ	11:55 もみじチャンネル
						0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N

9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
<p>5:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>5:25 マルギンタイム</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 がんばらない体操</p> <p>5:55 運動あそびGOGO</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 長ぐつ先生のおもしろ自然観察日記</p> <p>6:40 JA広報る〜らる</p> <p>7:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:25 [N]ダイジェスト</p> <p>7:55 素顔がよいね南箕輪</p> <p>8:10 もみじチャンネル</p> <p>8:25 い〜なチャンネル</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p>	<p>5:00 [N]◇10健康</p> <p>5:25 マルギン◇30戦争</p> <p>5:45 体操◇55運動</p> <p>6:00 [N]◇10県広報</p> <p>6:20 ふくし◇25工房信州</p> <p>6:35 戦争◇50体操</p> <p>7:00 [N]◇10ふくし</p> <p>7:15 手話で話そう</p> <p>7:20 運動あそびGOGO</p> <p>7:25 県広報信州のチカラ</p> <p>7:35 長ぐつ先生</p> <p>7:50 がんばらない体操</p> <p>8:00 伊那ビデオクラブ作品集</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 無茶さんぽ</p> <p>6:55 今週の教室</p> <p>7:00 いなねこのとおり道</p> <p>7:15 長ぐつ先生</p> <p>7:30 [N]◇55い〜な</p> <p>8:15 名湯の条件</p> <p>8:25 運動あそびGOGO</p> <p>8:30 戦争体験をきく</p> <p>8:45 いなテレアーカイブス</p> <p>8:55 手話で話そう</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:25 きらきら☆ふくし</p> <p>9:30 それいけ部活</p> <p>9:45 いなねこのとおり道</p> <p>10:00 無茶さんぽ</p> <p>10:30 名湯の条件</p> <p>10:40 inaコレファッション通信</p> <p>10:45 イチゲンさん</p> <p>11:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>11:45 ガチャさん◇55inaコレ</p> <p>0:00 ショップチャンネル</p> <p>2:00 信每文字[N]</p>	<p>5:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>5:25 マルギンタイム</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 がんばらない体操</p> <p>5:55 運動あそびGOGO</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 教室▽箕輪南小4年</p> <p>6:30 きらきら☆ふくし</p> <p>6:35 戦争体験をきく</p> <p>6:50 がんばらない体操</p> <p>7:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:25 インフォメーション</p> <p>7:55 手話で話そう</p> <p>8:00 ビデオクラブ作品集</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 いなぶん情報局</p> <p>6:35 県広報 信州のチカラ</p> <p>6:45 がんばらない体操</p> <p>6:55 教室▽箕輪南小4年生</p> <p>7:00 いなねこのとおり道</p> <p>7:15 長ぐつ先生</p> <p>7:30 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:55 い〜なチャンネル</p> <p>8:15 名湯の条件</p> <p>8:25 運動あそびGOGO</p> <p>8:30 戦争体験をきく</p> <p>8:45 いなテレアーカイブス</p> <p>8:55 手話で話そう</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:25 きらきら☆ふくし</p> <p>9:30 それいけ部活</p> <p>9:45 ビデオクラブ作品集</p> <p>10:00 無茶さんぽ</p> <p>11:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>11:25 い〜なチャンネル</p> <p>11:45 MSAドコかd e談話</p> <p>0:00 ショップチャンネル</p> <p>2:00 信每文字[N]</p>	<p>5:00 [N]◇25マルギン</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 体操◇55運動</p> <p>6:00 [N]◇25今週の教室</p> <p>6:30 ふくし◇35戦争</p> <p>6:50 がんばらない体操</p> <p>7:00 [N]◇25県広報</p> <p>7:35 長ぐつ先生</p> <p>7:50 がんばらない体操</p> <p>8:00 すまいるone</p> <p>8:30 戦争体験をきく</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 いなぶん情報局</p> <p>6:35 県広報 信州のチカラ</p> <p>6:45 がんばらない体操</p> <p>6:55 教室▽箕輪南小4年生</p> <p>7:00 いなねこのとおり道</p> <p>7:15 長ぐつ先生</p> <p>7:30 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:55 い〜なチャンネル</p> <p>8:15 名湯の条件</p> <p>8:25 運動あそびGOGO</p> <p>8:30 戦争体験をきく</p> <p>8:45 いなテレアーカイブス</p> <p>8:55 手話で話そう</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:25 きらきら☆ふくし</p> <p>9:30 それいけ部活</p> <p>9:45 ビデオクラブ作品集</p> <p>10:00 無茶さんぽ</p> <p>11:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>11:25 イチゲンさん</p> <p>11:40 いなねこのとおり道</p> <p>11:55 inaコレファッション</p> <p>0:00 ショップ◇2:00MSA</p>	<p>5:00 [N]◇25マルギン</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 体操◇55運動</p> <p>6:00 [N]◇25今週の教室</p> <p>6:30 ふくし◇50戦争</p> <p>6:50 がんばらない体操</p> <p>7:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:25 県広報 信州のチカラ</p> <p>7:35 長ぐつ先生</p> <p>7:50 がんばらない体操</p> <p>8:00 いなねこのとおり道</p> <p>8:15 それいけ部活</p> <p>8:30 信州健康リポート</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 けーぶるにつぼん ▽山形・鳥帽子山の千本桜</p> <p>6:55 教室▽箕輪南小4年</p> <p>7:00 JA◇20工房信州</p> <p>7:30 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:55 けーぶるにつぼん ▽山形・鳥帽子山の千本桜</p> <p>8:25 運動あそびGOGO</p> <p>8:30 戦争体験をきく</p> <p>8:45 いなテレアーカイブス</p> <p>8:55 手話で話そう</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:25 きらきら☆ふくし</p> <p>9:30 エリアマジック</p> <p>10:00 天竜川伝説行マ伊那</p> <p>10:30 いチゲンさん</p> <p>10:45 いなねこのとおり道</p> <p>11:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>11:25 い〜なチャンネル</p> <p>11:45 MSAドコかd e談話</p> <p>0:00 ショップ◇2:00信每文字[N]</p>	<p>5:00 [N]◇25マルギン</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 体操◇55運動</p> <p>6:00 [N]◇25今週の教室</p> <p>6:30 ふくし◇35戦争</p> <p>6:50 がんばらない体操</p> <p>7:00 [N]◇25インフォ</p> <p>7:55 手話で話そう</p> <p>8:00 天竜川伝説行マ伊那</p> <p>8:30 JA◇50名湯</p> <p>9:00 戦争◇15手話</p> <p>9:20 アーカイブス◇30天竜川</p> <p>10:00 すまほ◇10教室</p> <p>10:15 体操◇25いなねこ</p> <p>10:40 社会見学◇55マルギン</p> <p>11:00 JA◇20とよバング</p> <p>11:30 信州健康リポート</p> <p>11:45 アーカイブス◇55マルギン</p> <p>0:00 いなねこのとおり道</p> <p>0:15 長ぐつ◇30ラーメン</p> <p>1:00 いなぶん◇10信毎[N]</p> <p>2:00 天竜川◇30戦争</p> <p>2:45 手話◇50アーカイブス</p> <p>3:00 南アを歩く◇30エリア</p> <p>4:00 信每文字[N]</p> <p>5:00 すまいる◇30とよバング</p> <p>5:40 inaコレ◇45手話</p> <p>5:50 教室◇55あがりて</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 エリアマジック</p> <p>6:55 どうぞあがりて</p> <p>7:00 いなねこ◇15長ぐつ</p> <p>7:30 [N]◇55い〜な</p> <p>8:15 名湯◇25運動あそび</p> <p>8:30 戦争◇45アーカイブス</p> <p>8:55 どうぞあがりて</p> <p>9:00 [N]◇25ふくし</p> <p>9:30 エリアマジック</p> <p>10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ</p> <p>11:00 [N]◇25マルギン</p> <p>11:30 イチゲンさん◇45いなねこ</p> <p>0:00 ショップ◇2:00MSA</p>	<p>5:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>5:25 マルギンタイム</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 がんばらない体操</p> <p>5:55 運動あそびGOGO</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 今週の教室</p> <p>6:30 工房信州の家へ</p> <p>6:40 JA広報る〜らる</p> <p>7:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:25 きらきら☆ふくし</p> <p>7:30 ふるさと便り</p> <p>7:50 名湯の条件</p> <p>8:00 伊那ビデオクラブ作品集</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 手話で話そう</p> <p>6:30 [N]ダイジェスト</p> <p>7:00 い〜なチャンネル</p> <p>7:20 いなぶん情報局</p> <p>7:30 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:55 運動あそびGOGO</p> <p>8:00 [N]ダイジェスト</p> <p>8:30 素顔がよいね南箕輪</p> <p>8:45 もみじチャンネル</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:25 きらきら☆ふくし</p> <p>9:30 月刊ワイド[N]</p> <p>10:30 い〜なチャンネル</p> <p>10:50 いなぶん情報局</p> <p>11:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>11:25 マルギン</p> <p>11:30 素顔がよいね南箕輪</p> <p>11:45 もみじチャンネル</p> <p>0:00 ショップチャンネル</p> <p>2:00 信每文字[N]</p>	<p>5:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>5:25 マルギンタイム</p> <p>5:30 戦争体験をきく</p> <p>5:45 がんばらない体操</p> <p>5:55 運動あそびGOGO</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:25 長ぐつ先生のおもしろ自然観察日記</p> <p>6:40 JA広報る〜らる</p> <p>7:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:25 [N]ダイジェスト</p> <p>7:55 素顔がよいね南箕輪</p> <p>8:10 もみじチャンネル</p> <p>8:25 い〜なチャンネル</p> <p>8:50 第9 9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の試合を生中継しています 対戦校など詳しい内容はHPをご覧ください</p> <p>6:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>6:10 手話で話そう</p> <p>6:15 戦争体験をきく</p> <p>6:30 素顔がよいね南箕輪</p> <p>6:45 もみじチャンネル</p> <p>7:00 い〜なチャンネル</p> <p>7:20 工房信州の家へ</p> <p>7:30 いなテレ1 2[N]</p> <p>7:40 運動あそびGOGO</p> <p>7:45 ビデオクラブ作品集</p> <p>8:30 [N]ダイジェスト</p> <p>9:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>9:10 素顔がよいね南箕輪</p> <p>9:25 もみじチャンネル</p> <p>9:40 い〜なチャンネル</p> <p>10:00 いなテレ1 2[N]</p> <p>10:10 [N]ダイジェスト</p> <p>10:40 笹本正治さん講演会 「ふるさとに学ぶ」</p> <p>0:00 ショップチャンネル</p> <p>2:00 信每文字[N]</p>

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)	24 (月)
5:00 N◇10健康	5:00 南アPV◇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◇25マルギン	5:00 N◇25マルギン	5:00 N◇10健康
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	5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争
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	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 N◇10県広報	6:00 南アPV◇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	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25長ぐつ	6:00 N◇10県広報
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 J A広報る〜らる	6:20 ふくし◇25工房信州
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	6:40 J A広報る〜らる	7:00 N◇25ふくし	6:35 戦争◇50体操
7:00 N◇10ふくし	7:00 南アPV◇25インフォ	7:00 N◇25県広報	7:35 長ぐつ◇50体操	7:00 N◇25インフォ	7:00 N◇25ふくし	7:30 ふるさと便り	7:00 N◇10ふくし
7:15 手話で話そう	7:55 手話で話そう	7:35 長ぐつ先生	8:00 いなねこ◇15部活	7:55 手話で話そう	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
7:20 運動あそびGOGO	8:00 月刊ワイドN	7:50 がんばらない体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	7:50 名湯の条件	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35長ぐつ
7:25 県広報信州のチカラ	9:00 戦争体験をさく	8:00 すまほ◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話	8:30 J A◇50名湯	8:00 月刊ワイドN	8:30 い〜な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操
7:35 長ぐつ先生	9:15 手話で話そう	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 エリアマジック	9:00 とよパング◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45部活
7:50 がんばらない体操	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	9:30 天竜川伝説紀行▽箕輪	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 戦争◇15手話
8:00 伊那ビデオクラブ作品集	9:30 エリアマジック	9:20 アーカイブス◇30イチゲン	10:00 すまほ◇10教室	9:30 天竜川伝説紀行▽箕輪	10:00 すまほ◇10教室	9:30 天竜川伝説紀行▽箕輪	9:20 いなテレアーカイブス
8:50 第9回 全国高校野球選手権 長野大会 生中継 ※122chでも他球場の 試合を生中継しています 対戦敵など詳しい内容は HPをご覧ください	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	10:15 ふくし◇20工房信州	10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:30 けーぶる▽曳山子供歌舞伎
	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	10:30 けーぶるにっぽん ▽石川・曳山子供歌舞伎	11:00 Nダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り
	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 大人の、社会見学	11:00 J A◇20とよパング	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ	11:30 けーぶる▽曳山子供歌舞伎	10:30 教えてガチャさん
	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 笹本正治さん講演会 ふるさとに学ぶ	11:30 天竜川◇0:00エリア	11:00 J A◇20とよパング	11:30 すまいるone	0:00 ○○対決▽夏祭り	11:00 伊那谷プラス
	11:55 マルギンタイム	0:00 南アルプスを歩く	0:30 すまいるone	11:30 信州健康リポート	11:30 すまいるone	1:00 素顔がよいね南箕輪	1:50 信毎N◇2:00すまほ
	0:00 素顔◇15もみじ	1:00 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10天竜川	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	2:10 がんばらない体操
	0:30 い〜な◇50工房信州	2:00 工房信州の家へ	1:40 信毎文字N	0:00 いなねこのとおり道	0:30 月刊ワイドN	1:30 い〜なチャンネル	2:20 とよパング
	1:00 社会見学◇15信毎N	2:00 すまいるone◇30戦争	2:00 すまほ◇10体操	0:15 長ぐつ◇30爆釣中	1:30 南アルプスを歩く	1:50 工房信州の家へ	2:30 戦争◇45手話
	2:00 すまほ◇10体操	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよパング◇30戦争	1:00 いなぶん◇10信毎N	2:00 ○○対決▽夏祭り	2:00 月刊ワイドN	2:50 いなテレアーカイブス
	2:20 とよパング◇30戦争	3:00 J A◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 天竜川◇30戦争	3:00 伊那谷プラス	3:00 ○○対決▽夏祭り	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ
	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45長ぐつ	3:00 爆釣中◇30ふくし	2:45 手話◇50アーカイブス	5:50 手話◇55運動	4:00 エリアマジック	4:00 いなぶん◇10信毎N
	3:00 月刊ワイドN	4:00 いなぶん◇10信毎N	3:35 県広報◇45健康	3:00 信毎文字N	6:00 いなテレ12N	4:30 イチゲンさん◇45手話	5:00 県広報◇10ふくし
	4:00 いなぶん◇10信毎N	5:00 イチゲン◇30とよパング	4:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	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	5:15 部活◇30とよパング
	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:40 inaコレ◇45手話	5:00 爆釣中◇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12N	5:40 inaコレ◇45手話
	5:40 inaコレ◇45手話	5:50 今週の教室◇55運動	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	5:50 今週の教室◇55運動
	5:50 今週の教室◇55運動	6:00 いなテレ12N	5:50 教室◇55運動あそび	6:00 いなテレ12N	7:20 いなぶん情報局	5:20 すまほのじかん	6:00 いなテレ12N
	6:00 いなテレ12N	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ12N	6:25 エリア◇55おあがりて	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
	6:25 すまいるone◇55教室	6:45 体操◇55今週の教室	6:25 けーぶる▽烏帽子山の桜	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	8:00 Nダイジェスト	6:00 N◇10手話	7:00 いなねこのとおり道
	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	7:00 J A◇20工房信州	7:30 N◇55い〜な	8:30 素顔がよいね南箕輪	6:15 戦争体験をさく	7:15 長ぐつ先生
	7:30 N◇55ラーメン	7:30 N◇55い〜な	7:30 N◇55けーぶる	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 もみじチャンネル	6:30 素顔◇45もみじ	7:30 N◇55い〜な
	8:25 運動◇30戦争	8:15 名湯◇25運動あそび	8:30 戦争体験をさく	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 N◇25ふくし	7:00 い〜なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび
	8:45 アーカイブス◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 どうぞおあがりて	9:30 ○○対決▽夏祭り	7:20 工房信州の家へ	8:30 戦争◇45アーカイブス
	9:00 いなテレ12N	8:55 手話で話そう	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	10:30 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ12N	9:00 N◇25ふくし
	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 エリアマジック	9:30 エリアマジック	10:50 いなぶん情報局	7:40 運動あそびGOGO	9:30 部活◇45いなねこ
	9:30 月刊ワイドN	9:30 部活◇45ビデオクラブ	10:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	11:00 いなテレ12N	7:45 ビデオクラブ作品集	10:00 無茶◇30名湯
	10:30 すまいるone	10:30 無茶さんぽ	10:30 イチゲン◇45いなねこ	11:00 いなテレ12N	11:25 マルギンタイム	8:30 inaコレ◇45イチゲン	10:40 inaコレ◇45イチゲン
	11:00 N◇25い〜な	11:00 N◇25イチゲン	11:00 N◇25い〜な	11:25 マルギン	11:30 素顔がよいね南箕輪	9:00 いなテレ12N	11:00 N◇25ガチャさん
	11:45 MSAドコかde談話	11:40 いなねこ◇55inaコレ	11:45 MSAドコかde談話	11:30 南アルプスを歩く	11:45 もみじチャンネル	9:10 伊那谷プラス	11:55 inaコレファッション
	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◇2:00MSA	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

25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)
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 ◇25マルギン	5:00 南アPV◇25マルギン	5:00 N ◇10健康
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	5:30 戦争体験をさく	5:25 マルギン◇30戦争
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	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	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	6:00 N ◇25今週の教室	6:00 南アPV◇25長ぐつ	6:00 N ◇10県広報
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	6:30 ふくし◇35戦争	6:40 JA広報る～らる	6:20 ふくし◇25工房信州
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	6:50 がんばらない体操	6:40 JA広報る～らる	6:35 戦争◇50体操
7:00 いなテレ1 2 N	7:00 いなテレ1 2 N	7:35 長ぐつ◇50体操	7:00 N ◇25県広報	7:00 N ◇25ふくし	7:00 南アPV◇25ふくし	7:30 ふるさと便り
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 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◇50体操	7:35 長ぐつ◇50体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	7:50 名湯の条件	8:00 素顔が美しい南箕輪	7:25 県広報◇35長ぐつ
8:00 ○○対決▽夏祭り	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 ○○対決▽夏祭り	8:15 信州健康レポート	7:50 がんばらない体操
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	8:30 い～なチャンネル	8:00 ビデオクラブ◇45部活
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	10:00 すまほ◇10教室	8:50 工房信州の家へ	9:00 戦争◇15手話
9:30 エリアマジック	9:20 アーカイブス◇30イチゲン	10:00 すまほ◇10教室	9:30 天竜川伝説紀行▽箕輪	10:15 ふくし◇20工房信州	9:00 2017みのわ祭り 再放送	9:20 いなテレアーカイブス
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 けーぶるのっぽん ▽石川・曳山子供歌舞伎	11:15 信州健康レポート	9:30 けーぶる▽曳山子供歌舞伎
10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 がんばらない体操	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 N ダイジェスト	10:00 すまほ◇10ふるさと便り
11:10 名湯◇20とよパング	10:25 上伊那ふるさと便り	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 ○○対決▽夏祭り	10:30 教えてガチャさん
11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 大人の、社会見学	11:30 天竜川◇0:00エリア	11:00 JA◇20とよパング	11:30 すまいるone	1:00 素顔が美しい南箕輪	11:00 伊那谷プラス
11:55 マルギンタイム	11:00 伊那谷プラス	0:30 すまいるone	11:30 信州健康レポート	0:00 ガチャさん◇30まるごと信州	1:00 素顔が美しい南箕輪	1:50 信毎文字 N
0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10天竜川	11:45 アーカイブス◇55マルギン	1:30 イチゲンさん◇45部活	1:15 信州健康レポート	2:00 すまほのじかん
0:30 い～な◇50工房信州	2:00 すまいるone◇30戦争	1:40 信毎文字 N	0:00 いなねこのとおり道	2:00 ○○対決▽夏祭り	1:30 い～なチャンネル	2:10 体操◇20とよパング
1:00 社会見学◇15信毎 N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	0:15 長ぐつ◇30ラーメン	3:00 ビデオクラブ作品集	1:50 工房信州の家へ	2:30 戦争◇45手話
2:00 すまほ◇10体操	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 N	3:45 2017みのわ祭り 生中継	2:00 2017みのわ祭り 再放送	2:50 いなテレアーカイブス
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	2:00 天竜川伝説紀行◇30戦争	6:00 南アルプスPV	4:15 いなねこのとおり道	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ
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	2:45 手話◇50アーカイブス	6:20 運動あそびGOGO	4:30 イチゲンさん	4:00 いなぶん◇10信毎 N
3:00 ○○対決▽夏祭り	5:00 イチゲン◇30とよパング	3:35 県広報◇45健康	3:00 ○○対決▽夏祭り	6:25 手話で話そう	4:45 手話で話そう	5:00 県広報◇10ふくし
4:00 いなぶん◇10信毎 N	5:40 inaコレ◇45手話	4:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	4:00 信毎文字 N	6:30 N ダイジェスト	4:50 がんばらない体操	5:15 部活◇30とよパング
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	7:00 い～なチャンネル	5:00 いなテレ1 2 N	5:40 inaコレ◇45手話
5:40 inaコレ◇45手話	6:00 いなテレ1 2 N	5:40 inaコレ◇45手話	5:40 inaコレ◇45手話	7:20 いなぶん情報局	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おあがりて	7:30 南アPV◇55運動あそび	5:20 すまほのじかん	6:00 いなテレ1 2 N
6:00 いなテレ1 2 N	6:45 体操◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	8:00 N ダイジェスト	5:30 N 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 いなねこのとよ長ぐつ	6:25 けーぶる◇55教室	6:25 エリア◇55おあがりて	8:30 素顔が美しい南箕輪	6:00 N ◇10手話	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 N ◇55い～な	7:00 JA◇20工房信州	7:00 みのわ祭り前日特番	8:45 信州健康レポート	6:15 戦争体験をさく	7:15 伊那谷の長ぐつ
7:30 N ◇55爆釣中	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N ◇55けーぶる	7:30 N ◇55い～な	9:00 南アPV◇20運動	6:30 素顔◇45健康	7:30 N ◇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◇45アーカイブス	8:15 名湯◇25運動あそび	9:30 ○○対決▽夏祭り	7:00 い～な◇20工房信州	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	8:55 手話で話そう	8:30 みのわ祭り前日特番	10:30 い～なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	8:30 戦争◇45アーカイブス
9:00 いなテレ1 2 N	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	8:45 アーカイブス◇55おあがりて	11:00 いなぶん情報局	7:40 運動あそびGOGO	9:00 N ◇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 エリアマジック	9:00 N ◇25ふくし	11:50 南アPV◇20手話	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 部活◇45いなねこ
9:30 ○○対決▽夏祭り	10:30 無茶さんぽ	10:00 天竜川伝説紀行▽箕輪	9:30 エリアマジック	11:25 マルギン	8:30 N ダイジェスト	10:00 無茶◇30名湯
10:30 すまいるone	11:00 いなテレ1 2 N	10:30 イチゲン◇45いなねこ	10:00 ビデオクラブ◇45前日特番	11:30 素顔が美しい南箕輪	9:00 いなテレ1 2 N	10:40 inaコレ◇45イチゲン
11:00 N ◇25い～な	11:25 イチゲン◇40いなねこ	11:00 N ◇25い～な	11:00 いなテレ1 2 N	11:45 信州健康レポート	9:10 伊那谷プラス	11:00 N ◇25ガチャさん
11:45 MS Aドコかde談話	11:55 inaコレファッショ	11:45 MS Aドコかde談話	11:25 マルギン◇30前日特番	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	11:55 inaコレファッショ
0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N	0:00 ショップ◇2:00MS A	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N	0:00 ショップ◇2:00MS A			0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N