

1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
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運動あそび	5:00 南アルプスPV	5:00 すまほ◇10健康	5:00 <b>N</b> ◇25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	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:20 手話で話そう	5:25 運動あそび◇30戦争	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	5:25 運動あそびGOGO	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 <b>N</b> ◇25教室	6:00 <b>N</b> ◇25教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:30 戦争体験をさく	6:00 すまほ◇10県広報	6:00 <b>N</b> ◇25教室
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	6:25 今週の教室	5:45 がんばらない体操	6:20 ふくし◇25工房信州	6:30 ふくし◇35戦争
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	6:30 工房信州の家へ	5:55 運動あそびGOGO	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操
7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:35 長ぐつ◇50体操	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	6:40 JA広報報～らる	6:00 南アルプスPV	7:00 すまほ◇10ふくし	7:00 <b>N</b> ◇25県広報
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	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:20 手話で話そう	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 伊那谷の文化財
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 ちびっこマホ下北保育園	7:25 きらきら☆ふくし	6:25 伊那谷の文化財	7:25 県広報◇35文化財	7:50 がんばらない体操
8:00 月刊ワイド <b>N</b>	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 ながさき原爆記録全集17	8:30 JA◇50名湯	7:30 ふるさと便り	6:40 JA広報報～らる	7:50 がんばらない体操	8:00 OO対決マ山
9:00 ながさき原爆記録全集1	8:50 名湯の条件	9:30 ながさき原爆記録全集18	9:00 ながさき原爆記録全集24	7:50 名湯の条件	7:00 南アルプスPV	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 ながさき原爆記録全集6
9:30 ながさき原爆記録全集2	9:00 ながさき原爆記録全集9	10:00 すまほ◇10教室	9:30 ちびっこマホ下北保育園	8:00 OO対決マ山	6:20 手話で話そう	9:00 ながさき原爆記録全集31	9:30 ながさき原爆記録全集7
10:00 すまほ◇10教室	9:30 ながさき原爆記録全集10	10:15 体操◇25部活	10:00 すまほ◇10教室	9:00 まるごと信州情報ネット	7:25 きらきら☆ふくし	9:30 ながさき原爆記録全集32	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25ビデオクラブ	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	9:00 まるごと信州情報ネット	7:50 工房信州の家へ	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25ビデオクラブ
11:10 名湯◇20とよパング	10:15 体操◇25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	10:10 今週の教室	8:00 素顔が美しい南箕輪	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング
11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 JA◇20とよパング	10:15 きらきら☆ふくし	8:15 もみじチャンネル	11:00 第60回伊那まつり	11:30 健康◇45アーカイブス
11:55 マルギンタイム	11:00 伊那谷プラスVOL.4	0:30 すまいるone	11:30 信州健康レポート	10:20 工房信州の家へ	8:30 上伊那ふるさと便り	花火大会 再放送	11:55 inaコレファッショ
0:00 素顔◇15健康レポート	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん情報局	11:45 アーカイブス◇55マルギン	10:30 けーぶるにつぼん	8:50 工房信州の家へ	1:30 信毎文字 <b>N</b>	0:00 素顔◇15もみじ
0:30 い～な◇50工房信州	2:00 ながさき原爆記録全集11	1:10 NAGANO綺麗◇長野	0:00 いなねこ◇15長ぐつ	▽石川・曳山子供歌舞伎	9:00 第60回伊那まつり	2:00 ながさき原爆記録全集1	0:30 い～な◇50工房信州
1:00 大人の、社会見学	2:30 ながさき原爆記録全集12	2:00 ながさき原爆記録全集19	0:30 あいらプせんりゅう	11:00 無茶さんぼ	市民おどり 再放送	2:30 ながさき原爆記録全集2	1:00 大人の、社会見学
1:15 信毎 <b>N</b> ◇30インフォ	3:00 JA広報報～らる	2:30 ながさき原爆記録全集20	1:00 いなぶん情報局	11:30 ちびっこマホ下北保育園	▽太田郡まつりと合わせて	3:00 ビデオクラブ作品集	1:30 インフォメーション
2:00 ながさき原爆記録全集3	3:20 信州健康レポート	3:00 せんりゅう◇30ふくし	1:00 いなぶん情報局	2:00 教えてガチャさん	通算60回となる伊那まつり	3:45 伊那谷の文化財	2:00 ながさき原爆記録全集8
2:30 ながさき原爆記録全集4	3:35 県広報◇45長ぐつ	3:35 県広報 信州のチカラ	2:30 ながさき原爆記録全集25	0:30 まるごと信州情報ネット	熱気あふれる踊りを放送	4:00 信毎文字 <b>N</b>	2:30 ながさき原爆記録全集9
3:00 月刊ワイド <b>N</b>	4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	3:45 信州健康レポート	3:00 OO対決マ山	1:30 イチゲン◇45部活	1:00 素顔が美しい南箕輪	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ご当地OO対決マ山
4:00 いなぶん情報局	5:00 ながさき原爆記録全集13	4:00 NAGANO綺麗◇長野	4:00 信毎文字 <b>N</b>	2:00 OO対決マ山	1:15 もみじチャンネル	5:15 部活マインターハイ	4:00 信毎文字 <b>N</b>
4:10 信毎文字 <b>N</b>	5:30 ながさき原爆記録全集14	4:30 信毎文字 <b>N</b>	5:00 ながさき原爆記録全集26	3:00 ビデオクラブ作品集	1:30 上伊那ふるさと便り	5:30 とよパング◇40inaコレ	5:00 けーぶる▽曳山子供歌舞伎
5:00 ながさき原爆記録全集5	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:00 ながさき原爆記録全集21	5:30 ながさき原爆記録全集27	3:45 <b>N</b> ダイジェスト	1:50 工房信州の家へ	5:45 手話で話そう	5:30 とよパング
5:30 ながさき原爆記録全集6	6:25 ながさき原爆記録全集15	5:30 ながさき原爆記録全集22	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	4:15 第60回伊那まつり	2:00 <b>N</b> ダイジェスト	5:50 教室◇55運動あそび	5:40 inaコレ◇45手話
6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:55 今週の教室	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:25 ながさき原爆記録全集28	市民おどり 生中継	2:30 第60回伊那まつり	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:50 教室◇55運動
6:25 ながさき原爆記録全集7	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	6:25 ちびっこマホ下北保育園	6:55 どうぞおあがりて	8:15 いなねこのとおり道	市民おどり 再放送	6:25 ながさき原爆記録全集3	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
6:55 今週の教室	7:30 <b>N</b> ◇55い～な	6:55 今週の教室	7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔が美しい南箕輪	6:30 素顔が美しい南箕輪	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:25 原爆全集10◇55教室
7:00 すまほ◇10ふるさと便り	8:15 名湯◇25運動あそび	7:00 JA◇20工房信州	7:30 <b>N</b> ◇55い～な	8:45 もみじチャンネル	6:45 もみじチャンネル	7:15 文化財◇30 <b>N</b>	7:00 すまほ◇10ふるさと便り
7:30 <b>N</b> ◇55ラーメン	8:30 ながさき原爆記録全集16	7:30 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:15 名湯◇25おあがりて	9:00 <b>N</b> ダイジェスト	7:00 第60回伊那まつり	7:55 上伊那ふるさと便り	7:30 <b>N</b> ◇55せんりゅう
8:25 運動あそびGOGO	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	7:55 ちびっこマホ下北保育園	8:30 ながさき原爆記録全集29	9:30 OO対決マ山	花火大会 生中継	8:15 名湯◇25運動あそび	8:25 運動◇30原爆全集11
8:30 ながさき原爆記録全集8	9:25 きらきら☆ふくし	8:25 運動あそびGOGO	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:30 上伊那ふるさと便り	▽伊那の夜空を彩る	8:30 ながさき原爆記録全集4	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	9:30 それいけ部活	8:30 ながさき原爆記録全集23	9:30 ながさき原爆記録全集30	10:50 いなぶん情報局	花火大会の模様を	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:25 きらきら☆ふくし
9:25 きらきら☆ふくし	9:45 ビデオクラブ作品集	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:00 ビデオクラブ作品集	11:00 南アルプスPV	生中継でお伝えします!	9:30 部活◇45いなねこ	9:30 OO対決マ山
9:30 月刊ワイド <b>N</b>	10:30 無茶さんぼ	9:00 エリアマジャジ	10:45 伊那谷の文化財	11:20 inaコレファッショ	9:30 <b>N</b> ダイジェスト	10:00 ながさき原爆記録全集5	10:30 すまいるone
10:30 すまいるone	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	10:00 NAGANO綺麗◇長野	11:00 <b>N</b> ◇25inaコレ	11:25 FUNFUNFUNマルギン	10:30 まるごと信州情報ネット	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	11:30 いなテレ1 2 <b>N</b>
11:00 <b>N</b> ◇25い～な	11:25 イチゲンさん◇40いなねこ	11:00 <b>N</b> ◇25い～な	11:30 イチゲンさんどうでしょう	11:30 素顔が美しい南箕輪	けーぶるにつぼん	11:00 <b>N</b> ◇25ガチャさん	11:25 上伊那ふるさと便り
11:45 MSADコカde談話	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSADコカde談話	11:45 いなねこのとおり道	11:45 もみじチャンネル	▽石川・曳山子供歌舞伎	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSADコカde談話
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>	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇1:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>

9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)
5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 南アPV◇25運動あそび	5:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:00 すまほのじかん	5:00 南アPV◇20手話	5:00 南アPV◇20手話
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	5:25 運動あそびGOGO	5:10 信州健康レポート	5:25 運動◇30戦争	5:25 運動あそびGOGO
5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 がんばらない体操	5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく	5:25 運動あそびGOGO	5:45 体操◇55運動	5:30 戦争体験をさく
6:00 <b>N</b> ◇25教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:55 運動あそびGOGO	6:00 南アPV◇20手話	5:45 がんばらない体操	5:30 戦争体験をさく	6:00 南アPV◇20手話	5:45 がんばらない体操
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:25 教室◇30工房信州	5:55 運動あそびGOGO	5:45 がんばらない体操	6:25 今週の教室	5:55 運動あそびGOGO
6:50 がんばらない体操	6:50 がんばらない体操	6:25 今週の教室	6:40 JA広報～らる	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:55 運動あそびGOGO	6:30 きらきら☆ふくし	6:00 南アルプスPV
7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:00 <b>N</b> ◇25県広報	6:30 きらきら☆ふくし	7:00 南アPV◇20手話	6:25 伊那谷の文化財	6:00 すまほのじかん	6:35 戦争体験をさく	6:20 手話で話そう
7:35 伊那谷の文化財	7:35 文化財◇50体操	6:35 戦争体験をさく	7:25 ふくし◇30ふるさと便り	6:40 JA広報～らる	6:10 県広報 信州のチカラ	6:50 がんばらない体操	6:25 今週の教室
7:50 がんばらない体操	8:00 いなねこの15部活	6:50 がんばらない体操	7:50 名湯の条件	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:20 きらきら☆ふくし	7:00 NAGANO綺麗マ上小	6:30 きらきら☆ふくし
8:00 すまほ◇30ふるさと便り	8:30 健康◇45工房信州	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:00 ご当地OO対決▽山	7:25 ふくし◇30ふるさと	6:25 工房信州の家へ	7:30 NAGANO綺麗▽松本	6:35 戦争体験をさく
8:50 名湯の条件	8:55 inaコレファッション	7:25 県広報 信州のチカラ	9:00 NHKスペシャル	8:00 素顔が美しい南箕輪	6:35 戦争体験をさく	8:00 きのご雲の下で何が起きていたのか	6:50 がんばらない体操
9:00 ながさき原爆記録全集12	9:00 ながさき原爆記録全集21	7:35 伊那谷の文化財	終わりになき被爆との戦い	8:15 もみじチャンネル	6:50 がんばらない体操	9:05 終わりになき被爆との戦い	7:00 NAGANO綺麗▽長野
9:30 ながさき原爆記録全集13	9:30 ながさき原爆記録全集22	7:50 がんばらない体操	すまほ◇10教室	8:30 い〜なチャンネル	7:00 第4 8回 市民祭	10:05 立花隆 次世代へのメッセージ	7:30 NAGANO綺麗▽北信
10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	8:00 NAGANO綺麗▽北信	10:15 きらきら☆ふくし	8:50 工房信州の家へ	岡谷太鼓まつり 再放送	11:05 えほんでつたえるげんぱく	8:00 NAGANO綺麗▽春
10:15 体操◇30文化財	10:15 体操◇25部活	8:30 JA広報～らる	10:20 工房信州の家へ	9:00 2017みのわ祭り 再放送	10:10 上伊那ふるさと便り	11:40 NAGANO綺麗▽諏訪	8:30 NAGANO綺麗▽夏
10:45 大人の、社会見学	10:40 社会見学◇55inaコレ	8:50 名湯の条件	10:30 けーぶるにっぽん	11:15 いなねこのとおり道	10:30 第3 7回全日本	11:05 えほんでつたえるげんぱく	9:00 第6 9回諏訪湖祭
11:00 第6 0回伊那まつり	11:00 JA◇20とよハンゴ	9:00 ながさき原爆記録全集28	▽鳥取・古の王朝絵巻	11:30 <b>N</b> ダイジェスト	トリアスロン皆生大会	11:40 NAGANO綺麗▽諏訪	湖上花火大会 再放送
花火大会 再放送	11:30 まるごと信州情報ネット	9:30 ながさき原爆記録全集29	11:00 こんにちば県議会で	0:00 ご当地OO対決▽山	▽トップ集団のレース展開	0:10 NAGANO綺麗▽上伊那	11:45 NAGANO綺麗▽上伊那
1:50 工房信州の家へ	0:30 すまほのone	10:00 第6 0回伊那まつり	11:30 すまほのone	1:00 素顔が美しい南箕輪	や選手たちのドラマを紹介	0:40 NAGANO綺麗▽飯田下伊那	0:15 NAGANO綺麗▽諏訪
2:00 ながさき原爆記録全集14	1:00 NAGANO綺麗▽北信	市民おどり 再放送	0:00 教えてガチャさん	1:15 もみじチャンネル	11:30 NAGANO綺麗▽まつり	1:10 NAGANO綺麗▽上小	0:45 NAGANO綺麗▽飯田下伊那
2:30 ながさき原爆記録全集15	1:30 信每文字 <b>N</b>	2:00 インフォメーション	0:30 終わりになき被爆との戦い	1:30 い〜なチャンネル	0:00 伊那立教会講演会	1:40 NAGANO綺麗▽松本	1:15 伊那立教会講演会
3:00 JA◇20健康	2:00 ながさき原爆記録全集23	2:30 2017みのわ祭り 再放送	1:30 ながさき原爆記録全集32	1:50 工房信州の家へ	東京六大学野球の楽しみ方	2:10 NAGANO綺麗▽長野	東京六大学野球の楽しみ方
3:35 県広報◇45文化財	2:30 ながさき原爆記録全集24	4:45 アーカイブス◇55運動	2:00 ご当地OO対決▽山	2:00 第6 0回伊那まつり	▽立教大学野球部の	2:40 NAGANO綺麗▽北信	4:05 NAGANO綺麗▽上小
4:00 信每文字 <b>N</b>	3:00 ラーメン◇30ふくし	5:00 第6 0回伊那まつり	3:00 伊那立教会講演会	市民おどり 再放送	前田部長と溝口監督が	3:10 けーぶるにっぽん	4:35 NAGANO綺麗▽松本
5:00 イチゲンさんどうでしょう	3:35 県広報◇45健康	花火大会 再放送	東京六大学野球の楽しみ方	▽通算60回の伊那まつり	歴史などを語る	▽鳥取・古の王朝絵巻	5:05 NAGANO綺麗▽長野
5:15 いなねこのとおり道	4:00 NAGANO綺麗▽30信每 <b>N</b>	7:30 南アルプスPV	5:50 手話◇55運動あそび	熱気あふれる踊りを放送	2:50 工房信州の家へ	3:40 第3 7回全日本	5:35 NAGANO綺麗▽北信
5:30 ながさき原爆記録全集16	5:00 ラーメン◇30とよハンゴ	7:50 手話で話そう	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 けーぶるにっぽん	3:00 第4 8回 市民祭	トリアスロン皆生大会	6:05 きのご雲の下で何が
6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:40 inaコレ◇45手話	8:15 名湯の条件	6:25 手話で話そう	▽鳥取・古の王朝絵巻	岡谷太鼓まつり 再放送	4:40 えほんでつたえるげんぱく	起きていたのか
6:25 ながさき原爆記録全集17	5:50 教室◇55運動あそび	8:25 どうぞおあがりて	6:30 <b>N</b> ダイジェスト	6:30 素顔が美しい南箕輪	▽とよハンゴ	5:15 立花隆 次世代への	7:10 終わりになき被爆との戦い
6:55 今週の教室	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:30 ながさき原爆記録全集30	7:00 い〜なチャンネル	6:45 もみじチャンネル	▽どうもちこし	メッセージ	8:10 第3 7回全日本
7:00 いなねこの15文化財	6:25 けーぶる◇55教室	9:00 南アPV◇20手話	7:20 工房信州の家へ	7:00 い〜なチャンネル	6:20 いなテレアーカイブス	6:15 いなねこのとおり道	トリアスロン皆生大会
7:30 <b>N</b> ◇55ふるさと	7:00 JA◇20工房信州	9:25 きらきら☆ふくし	7:30 <b>N</b> ◇55運動あそび	7:20 工房信州の家へ	6:40 NAGANO綺麗▽上伊那	6:30 第6 9回諏訪湖祭	9:10 すまほのone
8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 <b>N</b> ◇55けーぶる	9:30 ながさき原爆記録全集31	8:00 <b>N</b> ダイジェスト	7:30 いなテレアーカイブス	7:10 NAGANO綺麗▽諏訪	湖上花火大会 生中継	9:40 みんなのラーメン
8:30 ながさき原爆記録全集18	8:25 運動◇30原爆記録全集25	10:00 ビデオクラブ作品集	8:30 素顔が美しい南箕輪	7:40 運動あそびGOGO	7:40 NAGANO綺麗▽飯田下伊那	9:15 NAGANO綺麗▽食	10:10 いなテレアーカイブス
9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:45 伊那谷の文化財	8:45 もみじチャンネル	7:45 ビデオクラブ作品集	8:10 NAGANO綺麗▽上小	9:45 NAGANO綺麗▽農業	10:10 イチゲンさんどうでしょう
9:30 それいけ部活	9:30 ながさき原爆記録全集26	11:00 南アルプスPV	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	8:30 <b>N</b> ダイジェスト	8:40 NAGANO綺麗▽松本	10:15 NAGANO綺麗▽伝統工芸	10:35 こんにちば県議会で
9:45 ビデオクラブ作品集	10:00 NAGANO綺麗▽北信	11:20 手話で話そう	9:30 OO対決▽山	9:00 いなテレアーカイブス	9:10 NAGANO綺麗▽長野	10:45 NAGANO綺麗▽近代建築物	11:05 いなねこのとおり道
10:30 ながさき原爆記録全集19	10:30 ながさき原爆記録全集27	11:25 inaコレファッション	10:30 い〜なチャンネル	9:10 第6 0回伊那まつり	9:40 NAGANO綺麗▽北信	11:15 NAGANO綺麗	11:20 けーぶるにっぽん
11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	11:30 イチゲンさんどうでしょう	10:50 工房信州の家へ	花火大会 再放送	10:10 伊那立教会講演会	▽秘境・ローカル線	▽鳥取・古の王朝絵巻
11:25 ながさき原爆記録全集20	11:25 上伊那ふるさと便り	11:45 いなねこのとおり道	11:00 <b>N</b> ◇25 inaコレ	11:40 第4 8回 市民祭	東京六大学野球の楽しみ方	11:45 第6 9回諏訪湖祭	11:50 いなテレアーカイブス
11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:45 いなねこのとおり道	11:30 素顔◇45もみじ	岡谷太鼓まつり	1:00 信每文字 <b>N</b>	湖上花火大会 再放送	0:00 ショップチャンネル
0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信每文字 <b>N</b>	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00信每文字 <b>N</b>	2:50 信每文字 <b>N</b>		2:30 信每文字 <b>N</b>	2:00 MSAドコかde談話

17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)
5:00 南アPV◇25運動あそび	5:00 南アPV◇25運動あそび	5:00 N◇25運動あそび	5:00 N◇25運動あそび	5:00 N◇10健康	5:00 N◇25運動あそび	5:00 N◇25運動あそび	5:00 N◇25運動あそび
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 運動あそび◇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 南アPV◇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今週の教室
6:30 ふくし◇35戦争	6:00 南アPV◇25今週の教室	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今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	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	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争	6:50 がんばらない体操
7:00 南アPV◇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	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
7:35 文化財◇50体操	7:00 南アPV◇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 文化財◇50体操
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◇50名湯	7:50 工房信州の家へ	7:15 手話で話そう	7:35 文化財◇50体操	7:35 伊那谷の文化財	8:00 いなねこ◇15文化財
8:30 健康◇45工房信州	8:00 NAGANO綺麗▽北信	8:00 第3回全日本	8:00 素顔◇15もみじ	7:20 運動あそびGOGO	8:00 ○○対決▽山	7:50 がんばらない体操	8:30 健康◇45工房信州
9:00 戦争◇15手話	8:30 J A◇50名湯	トライアスロン啓生大会	8:30 い～な◇50工房信州	7:25 県広報◇35文化財	9:00 戦争体験をさく	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話
9:20 アーカイブス◇30工房信州	9:00 戦争◇15手話	9:00 立花隆 次世代への	9:00 とよパング◇10健康	7:50 がんばらない体操	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
9:40 健康◇55 in a コレ	9:20 アーカイブス	メッセージ	9:25 きらきら☆ふくし	8:00 ビデオクラブ◇45文化財	9:20 いなテレアーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:40 健康◇55 in a コレ
10:00 すまほ◇10教室	9:30 NAGANO綺麗▽北信	10:00 すまほ◇10教室	9:30 NAGANO綺麗▽北信	9:00 戦争◇15手話	9:30 けーぶる▽古の王朝絵巻	9:20 アーカイブス◇30素でどう	10:00 すまほ◇10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	9:20 アーカイブス◇30けーぶる	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10今週の教室	10:15 体操◇25文化財
10:40 社会見学◇55 in a コレ	10:15 体操◇25いなねこ	10:30 けーぶるにっぽん	11:00 文化財◇15県広報	10:00 すまほ◇10ふるさと	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 in a コレ
11:00 J A◇20とよパング	10:40 社会見学◇55 in a コレ	▽鳥取・古の王朝絵巻	11:30 けーぶる▽古の王朝絵巻	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 J A◇20とよパング
11:30 立花隆 次世代への	11:00 J A◇20とよパング	11:00 こんにちば県議会です	0:00 ○○対決▽山	11:00 伊那立教会講演会	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 伊那立教会講演会	11:30 次世代へのメッセージ
メッセージ	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	東京六大学野球の楽しみ方	11:55 in a コレファッション	東京六大学野球の楽しみ方	0:30 すまいる one
0:30 すまいる one	11:45 アーカイブス◇55 in a コレ	0:00 教えてガチャさん	1:15 もみじチャンネル	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 NAGANO綺麗▽まつり
1:00 NAGANO綺麗▽北信	0:15 文化財◇30ラーメン	0:30 終わらなき被爆との戦い	1:30 い～なチャンネル	2:00 すまほ◇10体操	0:30 い～な◇50工房信州	2:00 すまいる one◇30戦争	1:30 信毎文字N
2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎N◇30インフォ	1:30 素でどうでしょう	1:50 きのご雲の下で	2:20 とよパング◇30戦争	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
2:20 とよパング◇30戦争	2:00 NAGANO綺麗▽北信	2:00 ○○対決▽山	何があきていたのか	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよパング◇10体操	3:00 J A◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争
2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 伊那立教会講演会	3:00 トライアスロン啓生大会	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:40 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
3:00 ラーメン◇30ふくし	3:00 ○○対決▽山	東京六大学野球の楽しみ方	4:00 NAGANO綺麗▽北信	4:00 信毎文字N	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 信毎文字N	3:00 爆釣中◇30ふくし
3:35 県広報◇45健康	5:00 すまいる one	5:50 手話◇55運動あそび	4:30 イチゲンさん◇45手話	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ○○対決▽山	5:00 素でどうでしょう	3:35 県広報◇45健康
4:00 NAGANO綺麗▽北信	5:30 とよパング	6:00 いなテレ1 2 N	4:50 がんばらない体操	5:15 文化財◇30とよパング	4:00 信毎文字N	5:30 とよパング	4:00 NAGANO綺麗▽まつり
5:00 ラーメン◇30とよパング	5:40 in a コレ◇45手話	6:25 手話で話そう	5:00 いなテレ1 2 N	5:40 in a コレ◇45手話	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:40 in a コレ◇45手話	5:00 爆釣中◇30とよパング
5:40 in a コレ◇45手話	5:50 教室◇55どうぞあがりて	6:30 伊那谷の文化財	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室◇55運動あそび	5:40 in a コレ◇45手話	5:50 今週の教室◇55運動	5:40 in a コレ◇45手話
5:50 教室◇55運動あそび	6:00 いなテレ1 2 N	6:45 県広報◇55ぐるっと	5:20 すまほのじかん	6:00 N◇25県議会	5:50 今週の教室◇55運動	6:00 いなテレ1 2 N	5:50 教室◇55運動あそび
6:00 南アルプスPV	6:25 けーぶる◇55あがりて	7:00 い～なチャンネル	5:30 文化財◇45県広報	6:55 今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2 N
6:25 けーぶる▽古の王朝絵巻	7:00 いなねこ◇15文化財	7:20 工房信州の家へ	6:00 N◇10手話	7:00 いなねこ◇15文化財	6:25 すまいる one◇55教室	6:45 体操◇55今週の教室	6:25 ちびっこ▼電東保育園①
7:00 J A◇20工房信州	7:30 N◇55い～な	7:30 N◇55運動あそび	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	7:00 いなねこ◇15文化財	7:00 J A◇20工房信州
7:30 南アPV◇55けーぶる	8:15 名湯◇25運動あそび	8:00 文化財◇15県広報	6:30 素顔◇45もみじ	8:15 名湯◇25運動	7:30 N◇55ラーメン	7:30 N◇55い～な	7:30 N◇55ちびっこ
8:30 戦争体験をさく	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 素顔がよいぬ南箕輪	7:00 い～なチャンネル	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	8:30 戦争体験をさく
8:45 アーカイブス◇55手話	8:55 どうぞあがりて	8:45 もみじチャンネル	7:20 工房信州の家へ	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	8:45 アーカイブス◇55手話
9:00 南アPV◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	7:30 N◇40運動あそび	9:00 N◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2 N	8:55 手話で話そう	9:00 N◇25ふくし
9:30 けーぶる▽古の王朝絵巻	9:30 NAGANO綺麗▽北信	9:30 ○○対決▽山	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 文化財◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 けーぶる▽古の王朝絵巻
10:00 NAGANO綺麗▽北信	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	10:30 い～なチャンネル	8:30 文化財◇45県広報	10:00 県議会◇30名湯	9:30 ○○対決▽山	9:30 文化財◇45ビデオクラブ	10:00 NAGANO綺麗▽まつり
10:30 イチゲン◇45いなねこ	11:00 いなテレ1 2 N	11:00 N◇25 in a コレ	9:00 いなテレ1 2 N	10:40 in a コレ◇45イチゲン	10:30 すまいる one	10:30 こんにちば県議会です	10:30 素でどうでしょう
11:00 南アPV◇25い～な	11:25 in a コレファッション	11:30 素顔がよいぬ南箕輪	9:10 伊那立教会講演会	11:00 いなテレ1 2 N	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25素でどうでしょう	11:00 N◇25い～な
11:45 MS A ドコか d e 談話	11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル	東京六大学野球の楽しみ方	11:25 ガチャさん◇55 in a コレ	11:45 MS A ドコか d e 談話	11:55 in a コレファッション	11:45 MS A ドコか d e 談話
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◇2:00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◇2:00MS A	0:00 ショップ◇2:00信毎文字N

25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 南アPV◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇10健康	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび	5:00 <b>N</b> ◇25運動あそび
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 運動あそび◇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
5:45 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 <b>N</b> ◇25今週の教室
6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室	6:00 南アPV◇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
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州の家へ	6:40 JA広報を~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
6:50 がんばらない体操	6:40 JA広報を~らる	7:00 南アルプスPV	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
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	7:00 <b>N</b> ◇10ふくし	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	7:35 文化財◇50体操
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	7:25 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文化財
8:00 ちびっこ電東保育園①	7:50 名湯の条件	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35文化財	7:35 文化財◇50体操	7:35 文化財◇50体操	8:30 健康◇45工房信州
8:30 JA◇50名湯	8:00 トライアスロン皆生大会	8:30 い~な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操	8:00 ○○対決▽山	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	9:00 戦争◇15手話
9:00 戦争◇15手話	9:00 まるごと信州情報ネット	9:00 とよパング◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45文化財	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
9:20 アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室	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
9:30 ちびっこ電東保育園①	10:15 ふくし◇20工房信州	9:30 NAGANO綺麗▽まつり	9:20 いなテレアーカイブス	9:30 けーぶる▽諏訪・お舟祭	9:20 アーカイブス◇30素でどう	10:00 すまほ◇10教室
10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぽん	10:00 文化財◇15ビデオクラブ	9:30 けーぶる▽諏訪・お舟祭	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10今週の教室	10:15 体操◇25文化財
10:15 体操◇25いなねこ	▽諏訪・お舟祭	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 がんばらない体操	10:40 社会見学◇55 ina コレ
10:40 社会見学◇55 ina コレ	11:00 こんにちほ県議会で	11:30 ちびっこ電東保育園①	10:30 教えてガチャさん	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
11:00 JA◇20とよパング	11:30 すまいる one	0:00 ○○対決▽山	11:00 東京六大学野球の楽しみ方	11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット
11:30 信州健康レポート	0:00 まるごと信州情報ネット	1:00 素顔がいいね南箕輪	1:50 信毎文字 <b>N</b>	11:55 ina コレファッション	11:00 伊那立教会講演会 東京六大学野球の楽しみ方	0:30 すまいる one
11:45 アーカイブス◇55 ina コレ	1:00 第32回大芝高原まつり 生中継	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		1:00 NAGANO綺麗▽夏
0:15 文化財◇30爆釣中	3:00 まるごと信州情報ネット	1:30 い~なチャンネル	2:20 とよパング	0:30 い~な◇50工房信州	1:50 工房信州の家へ	1:30 信毎文字 <b>N</b>
1:00 信毎文字 <b>N</b>	4:00 ○○対決▽山	1:50 工房信州の家へ	2:30 戦争◇45手話	1:00 社会見学◇15信毎 <b>N</b>	2:00 すまいる one◇30戦争	2:00 すまほ◇10体操
2:00 ちびっこ電東保育園①	5:00 素でどうでしょう	2:00 まるごと信州情報ネット	2:50 いなテレアーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよパング◇30戦争
2:45 手話◇50アーカイブス	5:30 けーぶるにっぽん	3:00 第32回大芝高原まつり 再放送	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:20 とよパング◇30戦争	3:00 JA◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 トライアスロン皆生大会	6:00 南アルプスPV	5:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	4:00 信毎文字 <b>N</b>	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45文化財	3:00 ラーメン◇30ふくし
5:00 すまいる one	6:30 <b>N</b> ダイジェスト	5:10 工房信州の家へ	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ○○対決▽山	4:00 信毎文字 <b>N</b>	3:35 県広報◇45健康
5:30 とよパング	7:00 い~なチャンネル	5:20 すまほのじかん	5:15 部活◇30とよパング	4:00 信毎文字 <b>N</b>	5:00 素でどう◇30とよパング	4:00 NAGANO綺麗▽夏
5:40 ina コレ◇45手話	7:20 工房信州の家へ	5:30 <b>N</b> ダイジェスト	5:40 ina コレ◇45手話	5:00 けーぶる◇30とよパング	5:40 ina コレ◇45手話	5:00 ラーメン◇30とよパング
5:50 教室◇55どうぞあがりて	7:30 南アルプスPV	6:00 <b>N</b> ◇10手話	5:50 今週の教室◇55運動	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
6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:00 <b>N</b> ダイジェスト	6:15 戦争体験をさく	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:50 今週の教室◇55運動	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:50 教室◇55運動あそび
6:25 けーぶる◇55あがりて	8:30 素顔がいいね南箕輪	6:30 素顔がいいね南箕輪	6:25 県議会◇55今週の教室	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
7:00 いなねこ◇15文化財	8:45 もみじチャンネル	6:45 もみじチャンネル	7:00 いなねこのとおり道	6:25 すまいる one◇55教室	6:45 体操◇55今週の教室	6:25 ちびっこ電東保育園②
7:30 <b>N</b> ◇55い~な	9:00 南アPV◇20手話	7:00 い~なチャンネル	7:15 伊那谷の文化財	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 いなねこ◇15文化財	7:00 JA◇20工房信州
8:15 名湯◇25運動あそび	9:25 きらきら☆ふくし	7:20 工房信州の家へ	7:30 <b>N</b> ◇55い~な	7:30 <b>N</b> ◇55爆釣中	7:30 <b>N</b> ◇55い~な	7:30 <b>N</b> ◇55ちびっこ
8:30 戦争◇45アーカイブス	9:30 ○○対決▽山	7:30 <b>N</b> ◇40運動あそび	8:15 名湯◇25運動あそび	8:25 運動◇30戦争	8:15 名湯◇25運動あそび	8:30 戦争◇45アーカイブス
8:55 どうぞあがりて	10:30 い~なチャンネル	7:45 ビデオクラブ作品集	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 アーカイブス◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:55 手話で話そう
9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:50 工房信州の家へ	8:30 <b>N</b> ダイジェスト	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:55 手話で話そう	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし
9:30 けーぶる▽古の王朝絵巻	11:00 南アPV◇20手話	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	9:30 文化財◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:30 けーぶる▽諏訪・お舟祭
10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:25 ina コレファッション	9:10 第32回大芝高原まつり 再放送	10:00 県議会◇30名湯	9:30 ○○対決▽山	9:30 文化財◇45ビデオクラブ	10:00 NAGANO綺麗▽夏
11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	11:30 素顔がいいね南箕輪	11:10 <b>N</b> ダイジェスト◇40ふるさと	10:40 ina コレ◇45イチゲン	10:30 すまいる one	10:30 こんにちほ県議会で	10:30 素でどうでしょう
11:25 ina コレファッション	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>	11:00 <b>N</b> ◇25ガチャさん	11:00 <b>N</b> ◇25い~な	11:00 <b>N</b> ◇25素でどうでしょう	11:00 <b>N</b> ◇25い~な
11:30 素でどうでしょう	0:00 ショップ◇2:00 信毎文字 <b>N</b>		11:55 ina コレファッション	11:45 MSA ドコか d e 談話	11:55 ina コレファッション	11:45 MSA ドコか d e 談話
0:00 ショップ◇2:00 MSA			0:00 ショップ◇1:00 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◇2:00 MSA	0:00 ショップ◇2:00 信毎文字 <b>N</b>