

1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
5:00 <b>N</b> ◇25運動	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
5:30 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	5:30 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 がんばらない体操	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教室	5:55 運動あそびGOGO	6:00 <b>N</b> ◇10県広報	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教室
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州◇40 J A	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	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
6:50 がんばらない体操	7:00 <b>N</b> ◇25ふくし	6:25 長ぐつ先生	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
7:00 <b>N</b> ◇25県広報	7:30 ふるさと便り	6:40 J A広報る～らる	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 長ぐつ◇50体操	7:00 いなテレ1 2 <b>N</b>
7:35 文化財◇50体操	7:50 名湯の条件	7:00 <b>N</b> ◇25ごみの出し方	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 長ぐつ先生	7:35 長ぐつ◇50体操	7:35 長ぐつ◇50体操	7:25 県広報◇35長ぐつ
8:00 ちびっこマ電車保育園②	8:00 エリアマ指せパラリンピック	7:30 ふるさと便り	7:25 県広報◇35長ぐつ	7:50 がんばらない体操	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	8:00 すまいる◇30ふるさと便り	7:50 がんばらない体操
8:30 J A◇50名湯	8:30 イチゲン◇45いなねこ	7:50 工房信州の家へ	7:50 がんばらない体操	8:00 月刊ワイド <b>N</b>	8:50 名湯の条件	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:00 ちびっこマ西春近南保育園
9:00 戦争◇15手話	9:00 まるごと信州情報ネット	8:00 素顔が美しい南箕輪	8:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	9:00 戦争◇15手話	9:00 戦争◇15手話	9:15 手話◇20アーカイブス	8:30 J A◇50名湯
9:30 ちびっこマ電車保育園②	10:00 すまほ◇10教室	8:15 もみじチャンネル	9:00 戦争◇15手話	9:20 アーカイブス◇30エリア	9:20 アーカイブス◇30イチゲン	9:30 工房信州◇40健康	9:00 戦争◇15手話
10:00 すまほ◇10教室	10:15 ふくし◇20工房信州	8:30 い～なチャンネル	9:20 アーカイブス◇30けーふる	9:20 すまほ◇10教室	9:45 いなねこのとおり道	10:00 すまほ◇10教室	9:20 アーカイブス◇30ちびっこ
10:15 体操◇25いなねこ	10:30 けーふるにつぼん	8:50 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	10:00 すまほ◇10教室	10:15 体操◇25長ぐつ	10:00 すまほ◇10教室
10:40 社会見学◇55マルギン	▽諏訪・お舟祭	9:00 とよパング◇10健康	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	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 J A◇20とよパング	11:00 NAGANO綺麗▽夏	9:25 きらきら☆ふくし	11:00 大芝高原まつり	11:30 健康◇45アーカイブス	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
11:30 信州健康レポート	11:30 すまいるone	9:30 NAGANO綺麗▽夏	トワイライトステージ	11:55 マルギンタイム	11:00 大芝高原まつり	11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 J A◇20とよパング
11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:00 教えてガチャさん	10:00 長ぐつ◇15ビデオクラブ	1:50 工房信州の家へ	0:00 素顔◇15もみじ	トワイライトステージ	0:30 すまいるone	11:30 健康◇45アーカイブス
0:00 いなねこ◇15文化財	0:30 まるごと信州情報ネット	11:00 <b>N</b> ダイジェスト	2:00 すまほ◇10体操	0:30 い～な◇50工房信州	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん情報局	11:55 FUNFUNFUNマルギン
0:30 みんなのラーメン	1:30 イチゲンマ45いなねこ	11:30 ちびっこマ電車保育園②	2:20 とよパング◇30戦争	1:00 大人の、社会見学	2:00 すまいるone◇30戦争	1:10 NAGANO綺麗マ上小	0:00 いなねこ◇15長ぐつ
1:00 信毎文字 <b>N</b>	2:00 月刊ワイド <b>N</b>	0:00 月刊ワイド <b>N</b>	2:45 手話◇50アーカイブス	1:15 信毎 <b>N</b> ◇30インフォ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	0:30 あいらっせりゅう
2:00 ちびっこマ電車保育園②	3:00 大芝高原まつり	1:00 素顔◇15もみじ	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:00 すまほ◇10体操	3:00 J A◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	1:00 いなぶん◇30インフォ
2:30 戦争◇45手話	トワイライトステージ	1:30 い～な◇50工房信州	4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b>	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 ちびっこマ西春近南保育園
3:00 ○○対決マ山	5:50 手話◇55運動あそび	2:00 まるごと信州情報ネット	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◇55ごみの出し方	3:00 せりゅう◇30ふくし	2:30 戦争◇45手話
4:00 信毎 <b>N</b> ◇55ごみの出し方	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	3:00 月刊ワイド <b>N</b>	5:15 長ぐつ先生	3:00 ワイド <b>N</b> ◇4:00いなぶん	5:00 イチゲン◇15いなねこ	3:35 県広報◇45健康レポート	2:50 アーカイブス
5:00 すまいるone◇30とよパング	6:25 ごみの出し方が変わります	4:00 エリア・レポート	5:30 とよパング◇40inaコレ	5:00 けーふる◇30とよパング	5:30 とよパング◇40inaコレ	4:00 NAGANO綺麗◇55ごみ	3:00 トクFine◇4:00信毎 <b>N</b>
5:40 inaコレ◇45手話	6:30 <b>N</b> ダイジェスト	4:30 イチゲン◇45手話	5:45 手話で話そう	5:40 inaコレ◇45手話	5:45 手話◇50教室	5:00 せりゅう◇30とよパング	5:00 すまいるone◇30とよパング
5:50 教室◇55おあがりて	7:00 い～なチャンネル	4:50 がんばらない体操	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55運動	5:55 運動あそびGOGO	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>	7:20 工房信州の家へ	5:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:50 教室◇55運動	5:50 教室◇55おあがりて
6:25 エリアマ指せパラリンピック	7:30 いなテレ1 2 <b>N</b>	5:10 工房信州◇20すまほ	6:25 無茶さんぽ	6:25 すまいるone	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	6:25 エリア◇55おあがりて
6:55 どうぞおあがりて	8:00 <b>N</b> ダイジェスト	5:30 <b>N</b> ダイジェスト	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 今週の教室	6:45 体操◇55教室	6:25 ちびっこマ西春近南保育園	7:00 いなねこ◇15長ぐつ
7:00 いなねこ◇15長ぐつ	8:30 素顔が美しい南箕輪	6:00 <b>N</b> ◇10手話	7:15 長ぐつ◇30 <b>N</b>	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	6:55 今週の教室	7:00 いなねこ◇15長ぐつ
7:30 <b>N</b> ◇55い～な	8:45 もみじチャンネル	6:15 戦争体験をさく	7:55 い～なチャンネル	7:30 <b>N</b> ◇55ラーメン	7:30 <b>N</b> ◇55い～な	7:00 J A◇20工房信州	7:30 <b>N</b> ◇55い～な
8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 <b>N</b> ダイジェスト◇25ふくし	6:30 素顔◇45もみじ	8:15 名湯◇25運動あそび	8:25 運動あそびGOGO	8:15 名湯◇25運動あそび	8:15 名湯◇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 <b>N</b>	7:00 い～な◇20工房信州	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス
9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	10:30 い～なチャンネル	7:30 <b>N</b> ◇40運動あそび	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	8:55 手話で話そう	8:55 手話で話そう	8:55 手話で話そう	8:55 おあがりて
9:30 エリアマ指せパラリンピック	10:50 工房信州の家へ	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 長ぐつ◇45いなねこ	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし	9:00 <b>N</b> ◇25ふくし
10:00 ビデオクラブ作品集	11:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	8:30 <b>N</b> ダイジェスト	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 月刊ワイド <b>N</b>	9:30 長ぐつ◇45ビデオクラブ	9:30 エリアマ指せパラリンピック	9:30 エリアマ指せパラリンピック
10:45 長ぐつ先生	11:25 マルギン	9:00 いなテレ1 2 <b>N</b>	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 すまいるone	10:30 無茶さんぽ	10:00 NAGANO綺麗マ上小	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ
11:00 <b>N</b> ◇25マルギン	11:30 素顔が美しい南箕輪	9:10 大芝高原まつり	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イチゲン	10:30 イチゲン◇45いなねこ	11:00 <b>N</b> ◇25マルギン
11:30 イチゲン◇45いなねこ	11:45 もみじチャンネル	トワイライトステージ	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:40 いなねこ◇55inaコレ	11:00 <b>N</b> ◇25い～な	11:30 イチゲン◇45いなねこ
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◇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

9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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	5:45 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 がんばらない体操	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
6:00 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO	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	6:00 N◇25今週の教室
6:25 教室◇30工房信州	6:00 N◇25長ぐつ	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	6:40 JA広報る～らる	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 JA広報る～らる
7:00 N◇25ふくし	7:00 いなテレ1 2N	7:00 N◇10ふくし	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	7:35 長ぐつ先生◇50体操	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25ふくし
7:30 ふるさと便り◇50名湯	7:25 こみの出し方◇30ふるさと	7:15 手話で話そう	7:35 長ぐつ先生◇50体操	7:35 長ぐつ先生◇50体操	8:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	7:35 長ぐつ先生◇50体操	7:30 ふるさと便り◇50名湯
8:00 トクFine	7:50 工房信州の家へ	7:20 運動あそびGOGO	8:00 月刊ワイドN	8:00 ままほ◇30ふるさと便り	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマスの原保育園①	8:00 トクFine
9:00 まるごと信州情報ネット	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35長ぐつ先生	9:00 戦争体験をさく	8:50 名湯の条件	9:00 戦争◇15手話	8:30 JA◇50名湯	9:00 まるごと信州情報ネット
10:00 すまほのじかん	8:30 い～な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操	9:15 手話で話そう	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	10:00 すまほ◇10教室
10:10 今週の教室	9:00 とよパング◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	9:20 いなテレアーカイブス	9:20 アーカイブス	9:40 健康◇55inaコレ	9:20 アーカイブス	10:15 ふくし◇20工房信州
10:15 きらきら☆ふくし	9:25 ふくし◇30NAGANO綺麗	9:00 戦争◇15手話	9:30 エリアマ指せパラリンピック	9:30 イチゲン◇45いなねこ	10:00 すまほ◇10教室	9:30 ちびっこマスの原保育園①	10:30 けーぶるにっぽん
10:20 工房信州の家へ	10:00 長ぐつ◇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長ぐつ先生	10:00 すまほ◇10教室	▽愛知・豊浜鯛まつり
10:30 けーぶるにっぽん	11:00 Nダイジェスト	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◇55inaコレ	10:15 体操◇25いなねこ	▽愛知・豊浜鯛まつり
▽愛知・豊浜鯛まつり	11:30 ちびっこ西春近南保育園	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	11:00 無茶さんぼ
11:00 無茶さんぼ	0:00 月刊ワイドN	11:00 大芝高原まつり	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 大芝高原まつり	11:30 まるごと信州情報ネット	11:00 JA◇20とよパング	11:30 すまほ◇10教室
11:30 すまほ◇10one	1:00 素顔◇15もみじ	トワイライトステージ	11:55 マルギン	トワイライトステージ	0:30 すまほ◇10one	11:30 信州健康レポート	10:15 けーぶるにっぽん
0:00 教えてガチャさん	1:30 い～な◇50工房信州	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 いなぶん情報局	11:45 アーカイブス◇55マルギン	11:00 無茶さんぼ
0:30 まるごと信州情報ネット	2:00 まるごと信州情報ネット	2:00 すまほ◇10体操	0:30 い～な◇50工房信州	2:00 すまほ◇10戦争	1:10 NAGANO綺麗◇40信毎N	0:00 いなねこのとおり道	11:30 まるごと信州情報ネット
1:30 イチゲンさんどうでしょう	3:00 トクFine	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	0:15 長ぐつ先生◇30ラーメン	1:30 イチゲンさんどうでしょう
1:45 いなねこのとおり道	4:00 エリアマ指せパラリンピック	2:45 手話◇50アーカイブス	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	1:45 伊那谷の文化財
2:00 月刊ワイドN	4:30 イチゲン◇45手話	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ先生	2:20 とよパング◇30戦争	3:35 県広報◇45長ぐつ先生	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 ちびっこマスの原保育園①	2:00 ご当地〇〇対決▽電車
3:00 大芝高原まつり	4:50 がんばらない体操	4:00 いなぶん◇55こみ	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇55こみ	3:00 ラーメン◇30ふくし	2:30 戦争体験をさく	トワイライトステージ
トワイライトステージ	5:00 N◇10工房信州	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 月刊ワイドN	5:00 イチゲン◇45いなねこ	3:35 県広報◇45健康	2:45 手話◇50アーカイブス	5:50 手話◇55運動あそび
5:50 手話◇55運動あそび	5:20 すまほのじかん	5:15 長ぐつ先生◇30とよパング	4:00 いなぶん◇55こみ	5:30 とよパング	4:00 NAGANO綺麗◇55こみ	3:00 トクFine	6:00 いなテレ1 2N
6:00 いなテレ1 2N	5:30 N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	5:00 すまほ◇30とよパング	6:25 こみの出し方が変わります
6:25 こみの出し方が変わります	6:00 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55運動あそび	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	5:40 inaコレ◇45手話	6:30 Nダイジェスト
6:30 Nダイジェスト	6:10 手話で話そう	6:00 いなテレ1 2N	5:50 今週の教室◇55運動	6:00 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55どうぞあがりて	7:00 い～なチャンネル
7:00 い～なチャンネル	6:15 戦争体験をさく	6:25 無茶さんぼ◇55教室	6:00 いなテレ1 2N	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	7:20 いなぶん情報局
7:20 いなぶん情報局	6:30 素顔がよいね南箕輪	7:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	6:25 すまほ◇10one◇55教室	6:45 体操◇55今週の教室	6:25 ちびっこマスの原保育園①	6:25 エリア◇55あがりて	7:30 いなテレ1 2N
7:30 N◇55こみの出し方	6:45 もみじチャンネル	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長ぐつ先生	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	7:55 こみの出し方が変わります
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	7:30 N◇55せんりゅう	7:30 N◇55い～な	7:30 N◇55ちびっこ	7:30 N◇55い～な	8:00 Nダイジェスト
8:30 素顔がよいね南箕輪	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	8:25 運動◇30戦争	8:15 名湯◇25運動あそび	8:30 素顔がよいね南箕輪
8:45 もみじチャンネル	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	8:30 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	8:45 もみじチャンネル
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 2N	8:55 手話で話そう	9:00 N◇25ふくし	8:55 どうぞあがりて	9:00 N◇25ふくし
9:30 月刊ワイドN	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 長ぐつ先生◇45いなねこ	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 エリアマ指せパラリンピック	9:00 N◇25ふくし	9:30 ご当地〇〇対決
10:30 い～なチャンネル	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぼ◇30名湯	9:30 月刊ワイドN	9:30 長ぐつ先生◇45ビデオクラブ	10:00 NAGANO綺麗▽松本	9:30 エリアマ指せパラリンピック	10:30 い～なチャンネル
10:50 いなぶん情報局	9:00 いなテレ1 2N	10:40 inaコレ◇45イチゲン	10:30 すまほ◇10one	10:30 無茶さんぼ	10:30 イチゲン◇45いなねこ	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	10:50 いなぶん情報局
11:00 N◇25マルギン	9:10 大芝高原まつり	11:00 いなテレ1 2N	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25イチゲン	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25マルギン	11:00 N◇25マルギン
11:30 素顔◇45もみじ	トワイライトステージ	11:25 ガチャさん◇55inaコレ	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 素でどうでしょう	11:30 素顔がよいね南箕輪
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	0:00 ショップ◇2:00MSA	11:45 もみじチャンネル
							0:00 ショップ◇2:00信毎文字N

17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
5:00 N◇25マルギン	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 南アPV◇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	5:30 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	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
6:00 N◇25文化財	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 南アPV◇25文化財
6:40 JA広報～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◇40JA	6:40 JA広報～らる
7:00 N◇25ごみの出し方	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ふくし	7:00 南アPV◇20手話
7:30 ふるさと便り	7:00 N◇10ふくし	7:00 南アPV◇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	7:30 ふるさと便り	7:25 ごみ◇30ふるさと便り
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部活	7:35 文化財◇50体操	7:50 名湯の条件	7:50 工房信州の家へ
8:00 素顔◇15もみじ	7:20 運動あそびGOGO	8:00 ○○対決▽電車	7:50 がんばらない体操	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ上の原保育園②	8:00 トクFine	8:00 素顔◇15もみじ
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	8:30 JA◇50名湯	9:00 まるごと信州情報ネット	8:30 い～な◇50工房信州
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	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	9:00 とよパング◇10健康
9:25 きらきら☆ふくし	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◇55inaコレ	9:20 アーカイブス	9:20 アーカイブス	9:25 きらきら☆ふくし
9:30 NAGANO綺麗▽松本	9:00 戦争◇15手話	9:30 エリア目指せパラリンピック	9:20 アーカイブス◇30素でどう	10:00 すまほ◇10教室	9:30 ちびっこマ上の原保育園②	10:15 ふくし◇20工房信州	9:25 NAGANO綺麗▽伝統工芸品
10:00 文化財◇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	10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぽん	9:30 NAGANO綺麗▽伝統工芸品
11:00 Nダイジェスト	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◇55inaコレ	10:15 体操◇25いなねこ	11:00 無茶さんぽ	10:00 部活◇15ビデオクラブ
11:30 ちびっこマ上の原保育園①	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 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	11:00 Nダイジェスト
0:00 ご当地○○対決	11:00 大芝高原まつり	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 大芝高原まつり	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	0:00 ○○対決▽電車
1:00 素顔がよいね南箕輪	トワイライトステージ	11:55 FUNFUNFUNマルギン	トワイライトステージ	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	1:00 素顔◇15もみじ
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 いなぶん情報局	11:45 アーカイブス◇55マルギン	1:30 素でどうでしょう	1:30 い～な◇50工房信州
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	1:10 NAGANO綺麗▽伝統工芸品	0:00 いなねこのとおり道	2:00 ○○対決▽電車	2:00 まるごと信州情報ネット
1:50 工房信州の家へ	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	0:15 文化財◇30慶約中	3:00 吉田の火祭り	3:00 トクFine
2:00 まるごと信州情報ネット	2:45 手話◇50アーカイブス	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	5:00 信毎文字N	3:00 エリア目指せパラリンピック
3:00 トクFine	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 ちびっこマ上の原保育園②	5:50 手話で話そう	4:00 イチゲンさん◇45手話
4:00 エリア目指せパラリンピック	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◇55ごみ	3:00 爆釣中◇30ふくし	2:30 戦争体験をさく	5:55 運動あそびGOGO	4:50 がんばらない体操
4:30 イチゲンさん◇45手話	5:00 県広報◇10ふくし	3:00 ○○対決▽電車	5:00 素でどうでしょう	3:35 県広報◇45健康	2:45 手話◇50アーカイブス	6:00 南アPV◇20手話	5:00 いなテレ12N
4:50 がんばらない体操	5:15 部活◇30とよパング	4:00 いなぶん◇10信毎N	5:30 とよパング	4:00 NAGANO綺麗◇55ごみ	3:00 トクFine	6:25 ごみの出し方が変わります	5:10 工房信州の家へ
5:00 いなテレ12N	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 爆釣中◇30とよパング	5:00 すまいる◇30とよパング	6:30 Nダイジェスト	5:20 すまほのじかん
5:10 工房信州の家へ	5:50 教室◇55運動あそび	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	5:40 inaコレ◇45手話	7:00 い～なチャンネル	5:30 Nダイジェスト
5:20 すまほのじかん	6:00 南アPV◇25無茶さんぽ	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	5:50 教室◇55どうぞあがりて	7:20 いなぶん情報局	6:00 いなテレ12N
5:30 Nダイジェスト	6:55 今週の教室	6:00 いなテレ12N	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ12N	6:00 いなテレ12N	7:30 南アPV◇50運動	6:10 手話で話そう
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 ちびっこマ上の原保育園②	6:25 エリア◇55あがりて	8:00 Nダイジェスト	6:15 戦争体験をさく
6:15 戦争体験をさく	7:30 南アPV◇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 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔がよいね南箕輪	6:30 素顔がよいね南箕輪
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	7:30 N◇55い～な	8:45 もみじチャンネル	6:45 もみじチャンネル
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	8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 南アPV◇20手話	7:00 い～なチャンネル
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	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:25 きらきら☆ふくし	7:20 工房信州の家へ
7:30 N◇40運動あそび	9:00 南アPV◇25ふくし	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	9:30 ○○対決▽電車	7:30 いなテレ12N
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	9:30 エリア目指せパラリンピック	9:30 エリア目指せパラリンピック	10:30 い～な◇50いなぶん	7:40 運動あそびGOGO
8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽電車	9:30 部活◇45ビデオクラブ	10:00 NAGANO綺麗▽伝統工芸品	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:00 南アPV◇20手話	7:45 ビデオクラブ作品集
9:00 いなテレ12N	10:40 inaコレ◇45イチゲン	10:30 すまいるone	11:00 無茶さんぽ	10:30 素でどうでしょう	11:00 N◇25マルギン	11:25 FUNFUNFUNマルギン	8:30 Nダイジェスト
9:10 大芝高原まつり	11:00 南アルプスPV	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25素でどうでしょう	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がよいね南箕輪	9:00 いなテレ12N
トワイライトステージ	11:25 ガチャさん◇55inaコレ	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	11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル	9:10 吉田の火祭り
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◇1:00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

25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
5:00 <b>N</b> ◇10健康 5:25 マルギン◇30戦争 5:45 体操◇55運動 6:00 <b>N</b> ◇10県広報 6:20 ふくし◇25工房信州 6:35 戦争◇50体操 7:00 <b>N</b> ◇10ふくし 7:15 手話◇20運動あそび 7:25 県広報◇35文化財 7:50 がんばらない体操 8:00 ビデオクラブ◇45部活 9:00 戦争◇15手話 9:20 いなテレアーカイブス 9:30 けーぶるマからくり人形 10:00 すまほ◇10ふるさと便り 10:30 教えてガチャさん 11:00 吉田の祭り	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 7:25 県広報信州のチカラ 7:35 文化財◇50体操 8:00 ○○対決▽電車 9:00 戦争◇15手話 9:20 いなテレアーカイブス 9:30 エリア▽目指せパラリンピック 10:00 すまほ◇10教室 10:15 体操◇25ビデオクラブ 11:10 名湯◇20とよパング 11:30 健康◇45アーカイブス 11:55 マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 <b>N</b> ◇25県広報 7:35 文化財◇50体操 8:00 すまいる◇30ふるさと便り 8:50 名湯の条件 9:00 戦争◇15手話 9:20 アーカイブス◇30素でどう 9:40 健康◇55inaコレ 10:00 すまほ◇10今週の教室 10:15 がんばらない体操 10:25 上伊那ふるさと便り 10:45 大人の、社会見学 11:00 吉田の祭り	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン 5:45 体操◇55運動 6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 <b>N</b> ◇25県広報 7:35 文化財◇50体操 8:00 いなねこ◇15部活 8:30 健康◇45工房信州 9:00 戦争◇15手話 9:20 アーカイブス◇30工房信州 9:40 健康◇55inaコレ 10:00 すまほ◇10教室 10:15 体操◇25部活 10:40 社会見学◇55inaコレ 11:00 JA◇20とよパング 11:30 まるごと信州情報ネット	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 <b>N</b> ◇25今週の教室 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 <b>N</b> ◇25県広報 7:35 文化財◇50体操 8:00 ちびっこ▽長谷保育園 8:30 JA◇50名湯 9:00 戦争◇15手話 9:20 アーカイブス 9:30 ちびっこ▽長谷保育園 10:00 すまほ◇10教室 10:15 体操◇25いなねこ 10:40 社会見学◇55マルギン 11:00 JA◇20とよパング 11:30 信州健康レポート 11:45 アーカイブス◇55マルギン	5:00 <b>N</b> ◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 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 7:00 <b>N</b> ◇25ふくし 7:30 ふるさと便り◇50名湯 8:00 トクFine 9:00 まるごと信州情報ネット 10:00 すまほ◇10教室 10:15 ふくし◇20工房信州 10:30 けーぶるにっぽん ▽三重・からくり人形 11:00 無茶さんぽ 11:30 すまいるone 0:00 教えてガチャさん 0:30 まるごと信州情報ネット 1:30 素でどうでしょう 2:00 ご当地○○対決 3:00 吉田の祭り 5:00 信毎文字 <b>N</b> 5:50 手話で話そう 5:55 運動あそびGOGO 6:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 6:25 ごみの出し方が変わります 6:30 <b>N</b> ダイジェスト 7:00 い〜なチャンネル 7:20 いなぶん情報局 7:30 いなテレ1 2 <b>N</b> 7:55 ごみの出し方が変わります 8:00 <b>N</b> ダイジェスト 8:30 素顔がいろいろ南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 <b>N</b> ◇25ふくし 9:30 ご当地○○対決 10:30 い〜なチャンネル 10:50 いなぶん情報局 11:00 <b>N</b> ◇25マルギン 11:30 素顔がいろいろ南箕輪 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>
1:00 信毎文字 <b>N</b> 2:00 すまほ◇10体操 2:20 とよパング 2:30 戦争◇45手話 2:50 いなテレアーカイブス 3:00 ビデオクラブ◇45文化財 4:00 いなぶん◇10信毎 <b>N</b> 5:00 県広報◇10ふくし 5:15 部活◇30とよパング 5:40 inaコレ◇45手話 5:50 今週の教室◇55運動 6:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 6:25 無茶さんぽ◇55今週の教室 7:00 いなねこのとおり道 7:15 伊那谷の文化財 7:30 <b>N</b> ◇55い〜な 8:15 名湯◇25運動あそび 8:30 戦争◇45アーカイブス 9:00 <b>N</b> ◇25ふくし 9:30 部活◇45いなねこ 10:00 無茶さんぽ◇30名湯 10:40 inaコレ◇45イチゲン 11:00 <b>N</b> ◇25ガチャさん 11:55 inaコレファッション 0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	1:00 信毎文字 <b>N</b> 1:50 工房信州の家へ 2:00 すまいるone◇30戦争 2:45 手話で話そう 2:50 いなテレアーカイブス 3:00 JA◇20健康 3:35 県広報◇45文化財 4:00 いなぶん◇30インフォ 5:00 素でどう◇30とよパング 5:40 inaコレ◇45手話 5:50 今週の教室◇55運動 6:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 6:25 いなぶん◇35県広報 6:45 体操◇55今週の教室 7:00 いなねこ◇15文化財 7:30 <b>N</b> ◇55い〜な 8:15 名湯◇25運動あそび 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 9:30 部活◇45ビデオクラブ 10:30 無茶さんぽ 11:00 <b>N</b> ◇25素でどうでしょう 11:55 inaコレファッション 0:00 ショップ◇2:00MSA	0:30 すまいるone 1:00 いなぶん◇10NAGANO綺麗 1:40 信毎文字 <b>N</b> 2:00 すまほ◇10体操 2:20 とよパング◇30戦争 2:45 手話◇50アーカイブス 3:00 ラーメン◇30ふくし 3:35 県広報◇45健康 4:00 NAGANO綺麗▽農業 5:00 ラーメン◇30とよパング 5:40 inaコレ◇45手話 5:50 教室◇55運動あそび 6:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 6:25 ちびっこ▽長谷保育園 7:00 JA◇20工房信州 7:30 <b>N</b> ◇55ちびっこ 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 9:30 エリア▽目指せパラリンピック 10:00 NAGANO綺麗▽農業 10:30 素でどうでしょう 11:00 <b>N</b> ◇25い〜な 11:45 MSAドコかde談話 0:00 ショップ◇2:00信毎文字 <b>N</b>	0:00 いなねこのとおり道 0:15 文化財◇30ラーメン 1:00 いなぶん◇30インフォ 2:00 ちびっこ▽長谷保育園 2:30 戦争◇45手話 2:50 アーカイブス◇3:00トクFine 5:00 すまいるone 5:30 とよパング 5:40 inaコレ◇45手話 5:50 教室◇55どうぞあがりて 6:00 いなテレ1 2 <b>N</b> 6:25 エリア◇55おあがりて 7:00 いなねこ◇15文化財 7:30 <b>N</b> ◇55い〜な 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 9:00 <b>N</b> ◇25ふくし 9:30 エリア▽目指せパラリンピック 10:00 ビデオクラブ◇45文化財 11:00 <b>N</b> ◇25マルギン 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00MSA		