

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
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	5:00 N◇25マルギン
5:30 戦争体験をきく	5:25 マルギン◇30戦争	5:30 戦争体験をきく	5:30 戦争体験をきく	5:30 戦争体験をきく	5:30 戦争体験をきく	5:30 戦争体験をきく	5:30 戦争体験をきく
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	5:45 体操◇55運動	5:45 がんばらない体操
5:55 運動あそびGOGO	6:00 N◇10県広報	6:00 N◇25教室	6:00 N◇25教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25教室	5:55 運動あそびGOGO
6:00 いなテレ1 2 N	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 工房信州◇40 J A	6:00 N◇25長ぐつ
6:25 伊那谷の文化財	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	6:40 J A広報る～らる
6:40 J A広報る～らる	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	7:30 ふるさと便り	7:00 いなテレ1 2 N
7:00 N◇25こみの出し方	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 文化財◇50体操	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	7:50 名湯の条件	7:25 ふくし◇30ふるさと
7:30 ふるさと便り	7:25 県広報◇35文化財	8:00 ○○対決▽電車	8:00 ちびっこ▽西箕輪南部	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽東みのわ	8:00 トクFine	7:50 工房信州の家へ
7:50 工房信州の家へ	7:50 がんばらない体操	9:00 戦争◇15手話	8:30 上伊那ふるさと便り	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 J A◇50名湯	9:00 まるごと信州情報ネット	8:00 素顔◇15もみじ
8:00 素顔がしいね南箕輪	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:20 アーカイブス◇30けーぶる	8:50 名湯の条件	9:15 手話◇20アーカイブス	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	8:30 い～な◇50工房信州
8:15 もみじチャンネル	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	9:00 戦争◇15手話	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこ▽東みのわ	10:15 ふくし◇20工房信州	9:00 とよパング◇10健康
8:30 い～なチャンネル	9:20 アーカイブス◇30エリア	10:15 体操◇25ビデオクラブ	9:20 アーカイブス	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	9:25 ふくし◇30イチゲン
8:50 工房信州の家へ	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよパング	9:30 ちびっこ▽西箕輪南部	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	11:00 無茶さんぼ	9:45 いなねこのとおり道
9:00 とよパング◇10健康	10:30 教えてガチャさん	11:30 健康◇45アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室	10:40 社会見学◇55inaコレ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:30 ちびっこ▽西箕輪南部	10:00 部活◇15ビデオクラブ
9:25 きらきら☆ふくし	11:00 吉田の火祭り	11:55 マルギンタイム	10:15 体操◇25ふるさと便り	11:00 J A◇20とよパング	11:00 J A◇20とよパング	11:30 ちびっこ▽西箕輪南部	11:00 Nダイジェスト
9:30 NAGANO綺麗▽農業	1:00 信毎文字N	0:00 素顔◇15もみじ	10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット	11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:00 まるごと信州情報ネット	11:30 ちびっこ▽東みのわ
10:00 部活◇15ビデオクラブ	1:50 工房信州の家へ	0:30 い～な◇50工房信州	11:00 吉田の火祭り	0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15文化財	1:00 月刊ワイドN	0:00 月刊ワイドN
11:00 Nダイジェスト	2:00 すまほ◇10体操	1:00 大人の、社会見学	1:00 信毎N◇50工房信州	1:00 いなぶん◇10せりりゅう	0:30 あいらっせりりゅう	2:00 伊那弥生ヶ丘高校	1:00 素顔◇15もみじ
11:30 ちびっこ▽長谷保育園	2:20 とよパング◇30戦争	1:15 信毎N◇30インフォ	2:00 ちびっこ▽西箕輪南部	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎N	音楽会	1:30 い～な◇50工房信州
0:00 ご当地○○対決	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 けーぶる▽三重・大入道	2:40 戦争体験をきく	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこ▽東みのわ	4:50 工房信州の家へ	2:00 まるごと信州情報ネット
1:00 素顔◇15もみじ	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:30 戦争体験をきく	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	5:00 いなねこのとおり道	3:00 トクFine
1:30 い～な◇50工房信州	4:00 いなぶん◇10信毎N	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 J A◇20健康	3:00 せりりゅう◇30ふくし	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2 N	4:00 エリアマなっちゃん
2:00 まるごと信州情報ネット	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:00 ○○対決◇4:00いなぶん	3:35 県広報◇45文化財	3:35 県広報◇45健康リポート	3:00 トクFine	5:35 部活◇50教室	4:30 イチゲン◇45手話
3:00 トクFine	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 アーカイブス◇10手話	4:00 いなぶん◇10信毎N	4:00 すまいるone	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
4:00 エリアマ目指せパラリンピック	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 とよパング◇10inaコレ	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパング◇10inaコレ	6:00 いなテレ1 2 N	5:00 いなテレ1 2 N
4:30 イチゲン◇45手話	5:50 教室▽南部小3年生	5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ
4:50 がんばらない体操	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	6:30 Nダイジェスト	5:20 すまほのじかん
5:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	5:50 教室◇55運動あそび	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55あがりて	7:00 い～なチャンネル	5:30 Nダイジェスト
5:10 工房信州◇20すまほ	6:25 無茶さんぼ	6:25 ちびっこ▽西箕輪南部	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	7:20 いなぶん情報局	6:00 N◇10手話
5:30 Nダイジェスト	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室▽南部小3年生	6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこ▽東みのわ	6:25 エリアマなっちゃん	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をきく
6:00 N◇10手話	7:15 文化財◇30N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:45 体操◇55教室	6:55 今週の教室	6:55 どうぞおあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔がしいね南箕輪
6:15 戦争体験をきく	7:55 い～なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 素でどうでしょう	7:00 J A◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	8:30 素顔がしいね南箕輪	6:45 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	7:55 ちびっこ▽西箕輪南部	7:30 N◇55い～な	7:30 N◇55ちびっこ▽東みのわ	7:30 N◇55い～な	8:45 もみじチャンネル	7:00 い～なチャンネル
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	8:15 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	9:00 いなテレ1 2 N	7:20 工房信州の家へ
7:30 N◇40運動あそび	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよパング◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 とよパング◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:25 きらきら☆ふくし	7:30 N◇40運動あそび
7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 部活◇45いなねこ	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	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
8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぼ◇30名湯	9:30 ○○対決▽電車	9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマ目指せパラリンピック	9:30 エリアマなっちゃん	10:30 い～な◇50いなぶん情報局	8:30 Nダイジェスト
9:00 いなテレ1 2 N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽三重・大入道	10:15 とよパング◇30無茶さんぼ	10:00 せりりゅう◇30素でどう	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2 N
9:10 吉田の火祭り	11:00 N◇25ガチャさん	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 素顔がしいね南箕輪	9:10 伊那弥生ヶ丘高校
11:10 信毎文字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	11:45 MSAドコかde談話	11:30 イチゲン◇45いなねこ	11:45 もみじチャンネル	音楽会
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	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

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)	16 (月)
5:00 N◇10健康 5:25 マルギン◇30戦争 5:45 体操◇55運動 6:00 N◇10県広報 6:20 ふくし◇25工房信州 6:35 戦争◇50体操 7:00 N◇10ふくし 7:15 手話◇20運動あそび 7:25 県広報◇35長ぐつ先生 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 アーカイブス◇30エリア 10:00 すまほ◇10ふるさと便り 10:30 教えてガチャさん 11:00 伊那弥生ヶ丘高校音楽会	5:00 南アPV◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 南アPV◇25教室 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 7:35 長ぐつ先生◇50体操 8:00 月刊ワイドN 9:00 戦争◇15手話 9:20 アーカイブス◇30けーぶる 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 マルギンタイム 0:00 素颜◇15もみじ 0:30 い〜な◇50工房信州 1:00 大人の、社会見学 1:15 信毎N◇30インフォ 2:00 けーぶる▽三重・大入道 2:30 戦争体験をさく 2:45 手話◇50アーカイブス 3:00 ワイドN◇4:00いなぶん 5:00 アーカイブス◇10手話 5:15 いなテレ1 2N 5:35 戦争◇50教室 5:55 運動あそびGOGO	5:00 N◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 N◇25教室 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 N◇25県広報 7:35 長ぐつ先生◇50体操 8:00 ちびっこマ伊那北保育園 8:30 ふるさと便り◇50名湯 9:00 戦争◇15手話 9:20 アーカイブス 9:30 ちびっこマ伊那北保育園 10:00 すまほ◇10教室 10:15 体操◇25部活 10:40 社会見学◇55inaコレ 10:45 大人の、社会見学 11:00 弥生ヶ丘高校音楽会	5:00 N◇25マルギン 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 6:30 ふくし◇35戦争 7:00 N◇25県広報 7:35 長ぐつ先生◇50体操 8:00 いなねこ◇15部活 8:30 健康◇45工房信州 8:55 inaコレ◇9:00戦争 9:15 手話◇20アーカイブス 9:30 工房信州◇40健康 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 N◇25マルギン 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 6:30 ふくし◇35戦争 6:50 がんばらない体操 7:00 N◇25県広報 7:35 長ぐつ先生◇50体操 8:00 ちびっこマ天使幼稚園 8:30 JA◇50名湯 9:00 戦争◇15手話 9:30 ちびっこマ天使幼稚園 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 11:45 アーカイブス◇55マルギン	5:00 N◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 体操◇55運動 6:00 N◇25教室 6:30 工房信州◇40JA 7:00 N◇25ふくし 7:30 ふるさと便り 7:50 名湯の条件 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 ▽新潟・巫女爺 11:00 無茶さんぽ 11:30 ちびっこマ伊那北保育園	5:00 N◇25マルギン 5:30 戦争体験をさく 5:45 がんばらない体操 5:55 運動あそびGOGO 6:00 N◇25長ぐつ 6:40 JA広報る〜らる 7:00 いなテレ1 2N 7:25 ふくし◇30ふるさと 7:50 工房信州の家へ 8:00 素颜◇15もみじ 8:30 い〜な◇50工房信州 9:00 とよパング◇10健康 9:25 ふくし◇30イチゲン 9:45 いなねこのとおり道 10:00 部活◇15ビデオクラブ 11:00 Nダイジェスト 11:30 ちびっこマ天使幼稚園	5:00 N◇10健康 5:25 マルギン◇30戦争 5:45 体操◇55運動 6:00 N◇10県広報 6:20 ふくし◇25工房信州 6:35 戦争◇50体操 7:00 N◇10ふくし 7:15 手話◇20運動あそび 7:25 県広報◇35長ぐつ先生 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 アーカイブス◇30エリア 10:00 すまほ◇10ふるさと便り 10:30 教えてガチャさん 11:00 伊那北高校合唱コンクール
1:50 信毎文字N 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 ビデオクラブ◇45長ぐつ先生 4:00 いなぶん◇10信毎N 5:00 とよパング◇10inaコレ 5:15 南アルプスPV 5:35 すまほ◇45手話 5:50 教室▽富県小4年生 5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2N 6:25 ちびっこマ伊那北保育園 6:55 教室▽富県小4年生 7:00 すまほ◇10ふるさと便り 7:30 いなテレ1 2N 7:55 ちびっこマ伊那北保育園 8:25 運動◇30戦争 8:45 とよパング◇55手話 9:00 N◇25ふくし 9:30 月刊ワイドN 10:30 けーぶる▽三重・大入道 11:00 N◇25い〜な 11:45 MS Aドコかde談話 0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	1:50 工房信州の家へ 2:00 ちびっこマ伊那北保育園 2:30 戦争体験をさく 2:45 手話◇50アーカイブス 3:00 JA◇20健康 3:35 県広報◇45長ぐつ先生 4:00 いなぶん◇10信毎N 5:00 とよパング◇10inaコレ 5:15 いなテレ1 2N 5:35 すまほ◇45手話 5:50 教室◇55運動あそび	0:30 すまいるone 1:00 いなぶん◇10ラーメン 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健康レポート 4:00 すまいるone◇30信毎N 5:00 アーカイブス◇10手話 5:15 いなテレ1 2N 5:35 戦争◇50教室 5:55 運動あそびGOGO	0:00 いなねこ◇15長ぐつ先生 0:30 みんなのラーメン 1:00 いなぶん◇10信毎N 2:00 ちびっこマ天使幼稚園 2:30 戦争◇45手話 2:50 アーカイブス 3:00 トクFine 4:00 信毎文字N 5:00 とよパング◇10inaコレ 5:15 いなテレ1 2N 5:35 すまほ◇45手話 5:50 教室◇55おあがりて	1:00 月刊ワイドN 2:00 伊那北高校合唱コンクール 4:50 工房信州の家へ 5:00 いなねこのとおり道 5:15 いなテレ1 2N 5:35 部活◇50教室 5:55 運動あそびGOGO 6:00 いなテレ1 2N 6:25 手話で話そう 6:30 N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 N◇55運動あそび 8:00 Nダイジェスト 8:30 素颜がよい南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 いなテレ1 2N 9:25 きらきら☆ふくし 9:30 月刊ワイドN 10:30 い〜な◇50いなぶん情報局 11:00 N◇25マルギン 11:30 素颜がよい南箕輪 11:45 もみじチャンネル 0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	0:00 月刊ワイドN 1:00 素颜◇15もみじ 1:30 い〜な◇50工房信州 2:00 まるごと信州情報ネット 3:00 トクFine 4:00 エリアマなっちゃん 4:30 イチゲン◇45手話 4:50 がんばらない体操 5:00 いなテレ1 2N 5:10 工房信州の家へ 5:20 すまほのじかん 5:30 Nダイジェスト 6:00 N◇10手話 6:15 戦争体験をさく 6:30 素颜がよい南箕輪 6:45 もみじチャンネル 7:00 い〜なチャンネル 7:20 工房信州の家へ 7:30 N◇40運動あそび 7:45 ビデオクラブ作品集 8:30 Nダイジェスト 9:00 いなテレ1 2N 9:10 伊那北高校合唱コンクール 0:00 ショップ◇2:00信毎文字N	1:50 信毎文字N 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 ビデオクラブ◇45長ぐつ先生 4:00 いなぶん◇10信毎N 5:00 とよパング◇10inaコレ 5:15 いなテレ1 2N 5:35 すまほ◇45手話 5:50 教室▽伊那小5年① 5:55 運動あそびGOGO 6:00 いなテレ1 2N 6:25 無茶さんぽ 6:55 教室◇7:00いなねこ 7:15 長ぐつ◇30N 7:55 い〜なチャンネル 8:15 名湯◇25運動あそび 8:30 戦争◇45アーカイブス 9:00 N◇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イチゲンさん 11:00 N◇25ガチャさん 11:55 inaコレファッショ 0:00 ショップ◇2:00信毎文字N

17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)	23 (月)	24 (火)
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◇25マルギン	5:00 N◇10健康	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	5:30 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
5:45 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 がんばらない体操	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 N◇25教室	6:00 N◇25教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 N◇25教室	5:55 運動あそびGOGO	6:00 N◇10県広報	6:00 N◇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	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 N◇25文化財	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 N◇25県広報	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25ふくし	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
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	7:30 ふるさと便り	7:00 いなテレ12N	7:00 N◇10ふくし	7:00 N◇25県広報
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部活	7:35 長ぐつ◇50体操	7:50 名湯の条件	7:25 ふくし◇30ふるさと	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 文化財◇50体操
8:00 月刊ワイドN	8:00 ちびっこ▽南箕輪村南部①	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽南箕輪村南部②	8:00 トクFine	7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35文化財	8:00 ○○対決▽公園
9:00 戦争◇15手話	8:30 上伊那ふるさと便り	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 JA◇50名湯	9:00 まるごと信州情報ネット	8:00 素顔◇15もみじ	7:50 がんばらない体操	9:00 戦争◇15手話
9:20 アーカイブス◇30けーふる	8:50 名湯の条件	9:15 手話◇20アーカイブス	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	8:30 い〜な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:20 アーカイブス◇30けーふる
10:00 すまほ◇10教室	9:00 戦争◇15手話	9:30 工房信州◇40健康	9:00 戦争◇15手話	10:15 ふくし◇20工房信州	9:00 とよバンゴ◇10健康	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25ビデオクラブ	9:20 アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーふるにっぽん	9:25 ふくし◇30素でどう	9:20 アーカイブス◇30エリア	10:15 体操◇25ビデオクラブ
11:10 名湯◇20とよバンゴ	9:30 ちびっこ▽南箕輪村南部①	10:15 体操◇25いなねこ	10:15 体操◇25いなねこ	▽新湯・巫女館	10:00 それいけ部活	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよバンゴ
11:30 健康◇45アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室	10:40 社会見学◇55inaコレ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ	10:15 ビデオクラブ作品集	10:30 教えてガチャさん	11:30 健康◇45アーカイブス
11:55 マルギンタイム	10:15 体操◇25ふるさと便り	11:00 JA◇20とよバンゴ	11:00 JA◇20とよバンゴ	11:30 ちびっこ▽南箕輪村南部①	11:00 Nダイジェスト	11:00 伊那弥生ヶ丘高校	11:55 FUNFUNFUNマルギン
0:00 素顔◇15もみじ	10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット	11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:00 まるごと信州情報ネット	11:30 ちびっこ▽南箕輪村南部②	音楽会	0:00 素顔◇15もみじ
0:30 い〜な◇50工房信州	11:00 伊那北合唱コンクール	0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15長ぐつ	1:00 ○○対決▽公園	0:00 ○○対決▽公園	1:50 信毎文字N	0:30 い〜な◇50工房信州
1:00 大人の、社会見学	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10爆釣中	0:30 それいけ爆釣中	2:00 伊那弥生ヶ丘高校	1:00 素顔◇15もみじ	2:00 すまほ◇10体操	1:00 大人の、社会見学
1:15 信毎N◇30インフォ	2:00 ちびっこ▽南箕輪村南部①	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎N	音楽会	1:30 い〜な◇50工房信州	2:20 とよバンゴ◇30戦争	1:15 信毎N◇30インフォ
2:00 けーふる▽新湯・巫女館	2:30 戦争体験をさく	2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 ちびっこ▽南箕輪村南部②	4:50 工房信州の家へ	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 けーふる▽新湯・巫女館
2:30 戦争体験をさく	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	5:00 いなねこのとおり道	3:00 トクFine	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:30 戦争体験をさく
2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 JA◇20健康	3:00 爆釣中◇30ふくし	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ12N	4:00 エリアマなっちゃん	4:00 いなぶん◇10信毎N	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 ワイドN◇4:00いなぶん	3:35 県広報◇45長ぐつ先生	3:35 県広報◇45健康レポート	3:00 トクFine	5:35 部活◇50教室	4:30 イチゲン◇45手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	3:00 ○○対決◇4:00いなぶん
5:00 アーカイブス◇10手話	4:00 いなぶん◇10信毎N	4:00 すまいるone	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	5:15 いなテレ12N	5:00 アーカイブス◇10手話
5:15 いなテレ12N	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	6:00 いなテレ12N	5:00 いなテレ12N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ12N
5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ12N	5:15 いなテレ12N	5:15 いなテレ12N	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室▽伊那小5年②	5:35 戦争◇50教室
5:55 運動あそびGOGO	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	6:30 Nダイジェスト	5:20 すまほのじかん	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO
6:00 いなテレ12N	5:50 教室◇55運動あそび	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55おあがりて	7:00 い〜なチャンネル	5:30 Nダイジェスト	6:00 いなテレ12N	6:00 いなテレ12N
6:25 ちびっこ▽南箕輪村南部①	6:00 いなテレ12N	6:00 いなテレ12N	6:00 いなテレ12N	7:20 いなぶん情報局	6:00 N◇10手話	6:25 無茶さんぽ	6:25 ちびっこ▽松島保育園①
6:55 教室▽伊那小5年①	6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこ▽南箕輪村南部②	6:25 エリアマなっちゃん	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室▽伊那小5年②	6:55 教室▽伊那小5年②
7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:45 体操◇55教室	6:55 今週の教室	6:55 どうぞおあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔がよい南箕輪	7:15 文化財◇30N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り
7:30 いなテレ12N	7:00 イチゲン◇15いなねこ	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔がよい南箕輪	6:45 もみじチャンネル	7:55 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ12N
7:55 ちびっこ▽南箕輪村南部①	7:30 N◇55い〜な	7:30 N◇55ちびっこ▽村南部②	7:30 N◇55い〜な	8:45 もみじチャンネル	7:00 い〜なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 ちびっこ▽松島保育園①
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	9:00 いなテレ12N	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
8:45 とよバンゴ◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 とよバンゴ◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:25 きらきら☆ふくし	7:30 N◇40運動あそび	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよバンゴ◇55手話
9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 ○○対決▽公園	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 部活◇45いなねこ	9:00 N◇25ふくし
9:30 月刊ワイドN	9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマなっちゃん	9:30 エリアマなっちゃん	10:30 い〜な◇50いなぶん情報局	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽公園
10:30 けーふる▽新湯・巫女館	10:15 とよバンゴ◇30無茶さんぽ	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ12N	10:40 inaコレ◇45イチゲンス	10:30 けーふる▽新湯・巫女館
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	11:30 素顔がよい南箕輪	9:10 伊那北高校	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い〜な
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	11:45 もみじチャンネル	合唱コンクール	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSAドコか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◇2:00MSA	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

25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)
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	5:00 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	5:30 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
5:45 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 がんばらない体操	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動
6:00 N ◇25教室	6:00 N ◇25今週の教室	6:00 N ◇25今週の教室	6:00 N ◇25教室	5:55 運動あそびGOGO	6:00 N ◇10県広報	6:00 N ◇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	6:00 工房信州◇40 J A	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	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 J A広報る~らる	6:35 戦争◇50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 N ◇25県広報	7:00 N ◇25県広報	7:00 いなテレ1 2 N	7:00 N ◇10ふくし	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	7:35 文化財◇50体操	7:25 ふくし◇30ふるさと	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 文化財◇50体操
8:00 ちびっこマ松島保育園①	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ松島保育園②	8:00 ちびっこマ松島保育園②	7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35文化財	8:00 ○○対決マ公園
8:30 上伊那ふるさと便り	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 J A◇50名湯	8:30 J A◇50名湯	8:00 素顔◇15もみじ	7:50 がんばらない体操	9:00 戦争◇15手話
8:50 名湯の条件	9:15 手話◇20アーカイブス	9:00 戦争◇15手話	9:00 戦争◇15手話	8:30 い~な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:20 アーカイブス◇30け~ふる
9:00 戦争◇15手話	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこマ松島保育園②	9:30 ちびっこマ松島保育園②	9:00 とよパング◇10健康	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室
9:20 アーカイブス	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	10:15 ふくし◇20工房信州	9:20 アーカイブス◇30エリア	10:15 体操◇25ビデオクラブ
9:30 ちびっこマ松島保育園①	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	10:15 体操◇25いなねこ	10:30 け~ふるにっぽん	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよパング
10:00 すまほ◇10教室	10:40 社会見学◇55inaコレ	10:40 社会見学◇55マルギン	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ	10:30 教えてガチャさん	11:30 健康◇45アーカイブス
10:15 体操◇25ふるさと便り	11:00 J A◇20とよパング	11:00 J A◇20とよパング	11:00 J A◇20とよパング	11:30 ちびっこマ松島保育園①	11:00 ケーブル杯争奪	11:55 FUNFUNFUNマルギン
10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット	11:45 アーカイブス◇55マルギン	11:30 ちびっこマ松島保育園①	0:00 まるごと信州情報ネット	11:00 ミニバス選手権大会	0:00 素顔◇15もみじ
11:00 伊那北合唱コンクール	0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15文化財	0:00 いなねこ◇15文化財	1:00 ○○対決マ公園	1:50 信每文字 N	0:30 い~な◇50工房信州
1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10NAGANO綺麗	0:30 NAGANO綺麗マ食	0:30 NAGANO綺麗マ食	2:00 ケーブル杯争奪	2:00 すまほ◇10体操	1:00 大人の、社会見学
2:00 ちびっこマ松島保育園①	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信每 N	1:00 いなぶん◇10信每 N	ミニバス選手権大会	2:20 とよパング◇30戦争	1:15 信每 N ◇30インフォ
2:30 戦争体験をさく	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこマ松島保育園②	2:00 ちびっこマ松島保育園②	4:50 工房信州の家へ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 け~ふるマ山口・錦帯橋まつり
2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	2:30 戦争◇45手話	5:00 いなねこのとおり道	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:30 戦争体験をさく
3:00 J A◇20健康	3:00 NAGANO綺麗◇30ふくし	2:50 アーカイブス	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2 N	4:00 いなぶん◇10信每 N	2:45 手話◇50アーカイブス
3:35 県広報◇45文化財	3:35 県広報◇45健康レポート	3:00 トクFine	3:00 トクFine	5:35 部活◇50教室	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:00 ○○対決◇4:00いなぶん
4:00 いなぶん◇10信每 N	4:00 すまいるone	4:00 信每文字 N	4:00 信每文字 N	5:55 運動あそびGOGO	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 アーカイブス◇10手話
5:00 とよパング◇10inaコレ	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパング◇10inaコレ	5:00 とよパング◇10inaコレ	6:00 いなテレ1 2 N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2 N
5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	6:25 手話で話そう	5:50 教室マ伊那小5年生③	5:35 戦争◇50教室
5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	5:35 すまほ◇45手話	6:30 N ダイジェスト	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO
5:50 教室◇55運動あそび	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55あがりて	5:50 教室◇55あがりて	7:00 い~なチャンネル	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N
6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	7:20 いなぶん情報局	6:25 無茶さんぽ	6:25 ちびっこマ松島保育園③
6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこマ松島保育園②	6:25 エリアマなっちゃん	6:25 エリアマなっちゃん	7:30 N ◇55運動あそび	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室マ伊那小5年生③
6:45 体操◇55教室	6:55 今週の教室	6:55 どうぞおあがりて	6:55 どうぞおあがりて	8:00 N ダイジェスト	7:15 文化財◇30 N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り
7:00 素でどうでしょう	7:00 J A◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔が美しい南箕輪	7:55 い~なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N
7:30 N ◇55い~な	7:30 N ◇55ちびっこマ松島②	7:30 N ◇55い~な	7:30 N ◇55い~な	8:45 もみじチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 ちびっこマ松島保育園③
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	8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 いなテレ1 2 N	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	8:45 とよパング◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 N ◇25ふくし	8:45 とよパング◇55手話
9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	9:30 ○○対決マ公園	9:30 部活◇45いなねこ	9:00 N ◇25ふくし
9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマなっちゃん	9:00 エリアマなっちゃん	9:00 エリアマなっちゃん	10:30 い~な◇50いなぶん情報局	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決マ公園
10:15 とよパング◇30無茶さんぽ	10:00 NAGANO綺麗◇30素でどう	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:00 N ◇25マルギン	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 け~ふるマ山口・錦帯橋まつり
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	11:00 N ◇25マルギン	11:30 素顔が美しい南箕輪	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い~な
11:55 inaコレ	11:45 MSAドコかde談話	11:30 素でどうでしょう	11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話
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	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