

1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)
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 ◇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
5:30 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	5:25 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
5:45 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	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 南アPV◇25教室	5:55 運動あそびGOGO	6:00 N ◇10県広報	6:00 N ◇25教室	6:00 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 工房信州◇40 JA	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
6:50 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 南アPV◇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 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	6:40 JA広報報~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	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 文化財◇50体操	7:50 名湯の条件	7:00 N ◇25ふくし	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
8:00 ちびっこマ松島③	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ南箕輪村西部	8:00 トクFine	7:30 ふるさと便り	7:25 県広報◇35長ぐつ	8:00 月刊ワイド N	8:00 ちびっこマ西箕輪保育園①
8:30 上伊那ふるさと便り	8:55 inaコシ◇9:00戦争	8:30 JA◇50名湯	9:00 まるごと信州情報ネット	9:00 まるごと信州情報ネット	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
8:50 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	10:00 すまほ◇10教室	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:20 アーカイブス◇30けーふる	8:50 名湯の条件
9:00 戦争◇15手話	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこマ南箕輪村西部	10:15 ふくし◇20工房信州	10:15 ふくし◇20工房信州	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	9:00 戦争◇15手話
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 けーふるのつぼん	10:30 けーふるのつぼん	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
9:30 ちびっこマ松島③	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	11:00 無茶さんぽ	11:00 無茶さんぽ	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよパング	9:30 ちびっこマ西箕輪保育園①
10:00 すまほ◇10教室	10:40 社会見学◇55inaコシ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:30 ちびっこマ松島③	11:30 ちびっこマ松島③	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
10:15 体操◇25ふるさと便り	11:00 JA◇20とよパング	11:00 JA◇20とよパング	0:00 まるごと信州情報ネット	9:30 イチゲン◇45いなねこ	11:00 青少年義勇軍シンポ	11:55 マルギンタイム	10:15 体操◇25ふるさと便り
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	9:00 素顔が美しい南箕輪	11:00 戦争◇15手話	0:00 素顔◇15もみじ	10:45 大人の、社会見学
11:00 CATV杯ニッパ選手権大会	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	10:00 部活◇15ビデオクラブ	11:30 ちびっこマ村西部保育園	0:30 い〜な◇50工房信州	11:00 子どもたちの「満州開拓」
1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10せんりゅう	0:30 あいらっせんりゅう	2:00 青少年義勇軍シンポ	11:00 N ダイジェスト	1:50 信毎文字 N	1:00 大人の、社会見学	1:50 工房信州の家へ
2:00 ちびっこマ松島③	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信大見本市	子どもたちの「満州開拓」	11:30 ちびっこマ村西部保育園	2:00 すまほ◇10体操	1:15 信毎 N ◇30インフォ	2:00 ちびっこマ西箕輪保育園①
2:30 戦争体験をきく	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこマ南箕輪村西部	4:50 工房信州の家へ	0:00 月刊ワイド N	2:20 とよパング◇30戦争	2:45 手話◇50アーカイブス	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	1:00 素顔◇15もみじ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 けーふるマ山口・錦帯橋まつり	2:30 戦争体験をきく
3:00 JA◇20健康	3:00 せんりゅう◇30ふくし	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2 N	1:30 い〜な◇50工房信州	3:00 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
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	5:35 部活◇50教室	2:00 まるごと信州情報ネット	2:00 戦争体験をきく	3:00 月刊ワイド N ◇4:00いなぶん	3:00 JA◇20健康
4:00 いなぶん◇10信大見本市	4:00 すまいるone◇30信毎 N	4:00 信毎文字 N	5:55 運動あそびGOGO	3:00 トクFine	2:45 手話◇50アーカイブス	5:00 アーカイブス◇10手話	3:35 県広報◇45長ぐつ
5:00 とよパング◇10inaコシ	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパング◇10inaコシ	6:00 いなテレ1 2 N	4:00 エリアマ1枚に心をこめて	3:00 JA◇20健康	5:15 いなテレ1 2 N	4:00 いなぶん◇10信大見本市
5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 南アルプスPV	6:25 手話で話そう	4:30 イチゲン◇45手話	3:35 県広報◇45長ぐつ	5:35 戦争◇50教室	5:00 とよパング◇10inaコシ
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	4:50 がんばらない体操	5:15 いなテレ1 2 N	5:55 運動あそびGOGO	5:15 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	5:00 いなテレ1 2 N	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2 N	5:35 すまほ◇45手話
6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなぶん◇10せんりゅう	6:00 南アルプスPV	7:20 いなぶん情報局	5:10 工房信州◇20すまほ	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
6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこマ南箕輪村西部	6:25 エリアマ1枚に心をこめて	7:30 N ◇55運動あそび	5:30 N ダイジェスト	6:25 無茶さんぽ	6:25 ちびっこマ西箕輪保育園①	6:00 いなテレ1 2 N
6:45 体操◇55教室	6:55 教室マ伊那小5年生③	6:55 どうぞあがりて	8:00 N ダイジェスト	6:00 N ◇10手話	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室マ美鷲小6年①	6:25 いなぶん◇35県広報
7:00 素でどうでしょう	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	8:30 素顔が美しい南箕輪	6:15 戦争体験をきく	7:15 長ぐつ◇30 N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:45 体操◇55教室
7:30 N ◇55い〜な	7:30 N ◇55ちびっこマ村西部	7:30 南アPV◇55い〜な	8:45 もみじチャンネル	6:30 素顔◇45もみじ	7:55 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 イチゲン◇15いなねこ
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	7:00 い〜な◇20工房信州	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 ちびっこマ西箕輪保育園①	7:30 N ◇55い〜な
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	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
9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	9:00 南アPV◇25ふくし	9:30 月刊ワイド N	7:45 ビデオクラブ作品集	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
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1枚に心をこめて	10:30 い〜な◇50いなぶん情報局	8:30 N ダイジェスト	9:30 部活◇45いなねこ	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし
10:15 とよパング◇30無茶さんぽ	10:00 せんりゅう◇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	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 月刊ワイド N	9:30 部活◇45すまいる
11:00 N ◇25素でどうでしょう	11:00 N ◇25い〜な	11:00 南アPV◇25マルギン	11:30 素顔が美しい南箕輪	9:10 青少年義勇軍シンポ	10:40 inaコシ◇45イチゲンさん	10:30 けーふるマ山口・錦帯橋まつり	10:15 とよパング◇30無茶さんぽ
11:55 inaコシ	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	子どもたちの「満州開拓」	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い〜な	11:00 N ◇25イチゲン
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	11:55 inaコシファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:40 いなねこ◇55inaコシ

9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (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
5:30 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	5:30 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 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
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	6:00 N◇25教室	6:00 N◇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◇40 J A	6:00 N◇25長くつ	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	6:30 ふくし◇35戦争
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～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
7:35 長くつ◇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◇10ふくし	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	7:35 長くつ先生◇50体操
8:00 いなねこ◇15部活	7:35 長くつ◇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 長くつ先生◇50体操	7:35 長くつ先生◇50体操	8:00 いなねこ◇15部活
8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこV西箕輪保育園②	8:00 トクFine	7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35長くつ先生	8:00 月刊ワイドN	8:00 ちびっこV東春近保育園①	8:30 健康◇45工房信州
8:55 inaコシ◇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	7:50 がんばらない体操	9:00 戦争◇15手話	8:30 ふるさと便り◇50名湯	8:55 inaコシ◇9:00戦争
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けーぶる	9:00 戦争◇15手話	9:15 手話◇20アーカイブス
9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこV西箕輪保育園②	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	9:20 アーカイブス	9:30 工房信州◇40健康
10:00 すまほ◇10教室	10:00 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	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V東春近保育園①	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	9:45 いなねこのとおり道	10:00 部活◇15ビデオクラブ	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよバンゴ	10:00 すまほ◇10教室	10:15 体操◇25部活
10:40 社会見学◇55inaコシ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ	11:00 部活◇15ビデオクラブ	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	10:40 社会見学◇55inaコシ
11:00 J A◇20とよバンゴ	11:00 J A◇20とよバンゴ	11:30 ちびっこV西箕輪保育園①	11:00 Nダイジェスト	11:00 青少年義勇軍シンポ	11:55 マルギンタイム	10:45 大人の、社会見学	11:00 J A◇20とよバンゴ
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V西箕輪保育園②	子どもたちの「海州開拓」	0:00 素顔◇15もみじ	11:00 子どもたちの「海州開拓」	11:30 まるごと信州情報ネット
0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15長くつ	1:00 月刊ワイドN	0:00 月刊ワイドN	1:50 信毎文字N	0:30 い～な◇50工房信州	1:50 工房信州の家へ	0:30 すまいるone
1:00 いなぶん◇10ラーメン	0:30 みんなのラーメン	2:00 青少年義勇軍シンポ	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	2:00 ちびっこV東春近保育園①	1:00 いなぶん◇10爆釣中
2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎N	子どもたちの「海州開拓」	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	2:30 戦争体験をさく	2:00 すまほ◇10体操
2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 ちびっこV西箕輪保育園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 けーぶるV富山・高岡・山車祭	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよバンゴ◇30戦争
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長くつ先生	2:30 戦争体験をさく	3:00 J A◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 ラーメン◇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1 枚に心をこめて	4:00 いなぶん◇10信大見本市	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45長くつ先生	3:00 爆釣中◇30ふくし
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コシ	3:00 ワイドN◇4:00いなぶん	4:00 いなぶん◇10信毎N	3:35 県広報◇45健康レポート
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1 2 N	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	4:00 すまいるone◇30信毎N
5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	6:00 いなテレ1 2 N	5:00 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	5:00 アーカイブス◇10手話
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	5:50 教室V美篇小6年②	5:35 戦争◇50教室	5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ1 2 N
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	5:55 運動あそびGOGO	5:35 戦争◇50教室
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	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	5:55 運動あそびGOGO
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	6:25 無茶さんぽ	6:25 ちびっこV東春近保育園①	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ1 2 N
6:25 ちびっこV西箕輪保育園②	6:25 エリアマ1 枚に心をこめて	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室V美篇小6年②	6:55 教室V美篇小6年②	6:45 体操◇55教室	6:25 ちびっこV東春近保育園②
6:55 今週の教室	6:55 どうぞあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔がよいね南箕輪	7:15 長くつ先生◇30N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 イチゲン◇15いなねこ	6:55 今週の教室
7:00 J A◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15長くつ	8:30 素顔がよいね南箕輪	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1 2 N	7:30 N◇55い～な	7:00 J A◇20工房信州
7:30 N◇55ちびっこV西箕輪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V東春近保育園①	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ちびっこV東春近②
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	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	8:25 運動◇30戦争	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	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	8:45 手話で話そう	8:45 とよバンゴ◇55手話
9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 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	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25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	9:30 エリアマ1 枚に心をこめて	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 月刊ワイドN	9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマ1 枚に心をこめて
10:00 ラーメン◇30イチゲン	10:00 ビデオクラブ◇45長くつ	11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2 N	10:40 inaコシ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶるV富山・高岡・山車祭	10:15 とよバンゴ◇30無茶さんぽ	10:00 爆釣中◇30イチゲン
11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がよいね南箕輪	9:10 青少年義勇軍シンポ	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い～な	11:00 N◇25イチゲン	11:00 N◇25い～な
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	子どもたちの「海州開拓」	11:55 inaコシファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:40 いなねこ◇55inaコシ	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◇2:00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

17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (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 南アPV◇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 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	6:00 N◇25教室	6:00 N◇25今週の教室	6:00 南アPV◇25今週の教室
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州◇40 J A	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	6:30 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 N◇25ふくし	6:40 J A広報る~ちる	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
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◇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 南アPV◇25県広報
7:35 長ぐつ先生◇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	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
8:00 ちびっこマ東春近保育園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 ○○対決マどんぶり	8:00 ちびっこマ木下南保育園	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ古田保育園
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 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コシ◇9:00戦争	8:30 J A◇50名湯
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
9:30 ちびっこマ東春近保育園②	10:15 ふくし◇20工房信州	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	9:00 戦争◇15手話	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこマ古田保育園
10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぽん	9:25 きらきら☆ふくし	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
10:15 体操◇25いなねこ	▽富士・高岡御山車祭	9:30 素でどうでしょう	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:10 名湯◇20とよパング	9:30 ちびっこマ木下南保育園	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	11:00 無茶さんぼ	10:00 部活◇15ビデオクラブ	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コシ	10:40 社会見学◇55マルギン
11:00 J A◇20とよパング	11:30 ちびっこマ東春近保育園①	11:00 Nダイジェスト	11:00 やまびこソフトボールリーグ CATV杯決勝戦	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
11:45 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 ちびっこマ東春近保育園②		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 いなねこ◇15長ぐつ先生	1:00 ○○対決マどんぶり	0:00 ○○対決マどんぶり	1:50 信每文字N	0:30 い〜な◇50工房信州	11:00 やまびこリーグ決勝戦	0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15文化財
0:30 それいけ爆釣中	2:00 やまびこソフトボールリーグ CATV杯決勝戦	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	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10NAGANO綺麗	0:30 NAGANO綺麗マ冬
1:00 いなぶん◇10信大見本市	4:50 工房信州の家へ	1:30 い〜な◇50工房信州	2:20 とよパング◇30戦争	1:15 信每N◇30インフォ	2:00 ちびっこマ木下南保育園	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信大見本市
2:00 ちびっこマ東春近保育園②	5:00 いなねこのとおり道	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 けーぶるマ高岡御山車祭	2:30 戦争体験をさく	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこマ古田保育園
2:30 戦争◇45手話	5:15 いなテレ1 2 N	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	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話
2:50 アーカイブス	5:35 部活◇50教室	4:00 エリアマ1枚に心をこめて	4:00 いなぶん◇10信大見本市	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 J A◇20健康	3:00 NAGANO綺麗◇30ふくし	2:50 アーカイブス
3:00 トクFine	5:55 運動あそびGOGO	4:30 イチゲン◇45手話	5:00 とよパング◇10inaコシ	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健康レポート	3:00 トクFine
4:00 信每文字N	6:00 いなテレ1 2 N	4:50 がんばらない体操	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信大見本市	4:00 すまいるone	4:00 信每文字N
5:00 とよパング◇10inaコシ	6:25 手話で話そう	5:00 いなテレ1 2 N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 とよパング◇10inaコシ	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパング◇10inaコシ
5:15 いなテレ1 2 N	6:30 Nダイジェスト	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室マ伊那東小1年①	5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 南アルプスPV	5:15 いなテレ1 2 N
5:35 すまほ◇45手話	7:00 い〜なチャンネル	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	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話
5:50 教室◇55おあがりて	7:20 いなぶん情報局	5:30 Nダイジェスト	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おあがりて
6:00 いなテレ1 2 N	7:25 いなぶん情報局	6:00 N◇10手話	6:25 無茶さんぼ	6:25 ちびっこマ木下南保育園	6:00 南アPV◇20手話	6:00 南アPV◇20手話	6:00 いなテレ1 2 N
6:25 エリアマ1枚に心をこめて	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室マ伊那東小1年①	6:25 いなぶん◇35県広報	6:25 ちびっこマ古田保育園	6:25 エリアマ1枚に心をこめて
6:55 どうぞおあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔が美しい南箕輪	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
7:00 いなねこ◇15文化財	8:30 素顔が美しい南箕輪	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文化財
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 ちびっこマ木下南保育園	7:30 N◇55い〜な	7:30 南アPV◇55ちびっこマ古田	7:30 N◇55い〜な
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	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 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
9:00 N◇25ふくし	9:30 ○○対決マどんぶり	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 南アPV◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし
9:30 エリアマ1枚に心をこめて	10:30 い〜な◇50いなぶん情報局	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぼ◇30名湯	9:30 ○○対決マどんぶり	9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマ1枚に心をこめて	9:30 エリアマ1枚に心をこめて
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1 2 N	10:40 inaコシ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶるマ高岡御山車祭	10:15 とよパング◇30無茶さんぼ	10:00 NAGANO綺麗◇30素でどう	10:00 ビデオクラブ◇45文化財
11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔が美しい南箕輪	9:10 やまびこソフトボールリーグ CATV杯決勝戦	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 南アPV◇25い〜な	11:00 N◇25マルギン
11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル		11:55 inaコシファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:55 inaコシ	11:45 MSAドコかde談話	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

25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
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
5:30 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
5:45 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
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	6:00 N ◇25教室	6:00 N ◇25今週の教室
6:30 工房信州◇40 JA	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	6:30 ふくし◇35戦争	6:30 ふくし◇35戦争
7:00 N ◇25ふくし	6:40 JA広報～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
7:30 ふるさと便り	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	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	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 文化財◇50体操	8:00 ちびっこ▽高遠第2第3	8:00 いなねこ◇15部活
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▽どんぶり	8:15 ちびっこ▽新山保育園	8:30 健康◇45工房信州
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	8:30 ふるさと便り◇50名湯	8:55 inaコレ◇9:00戦争
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～ふる	9:00 戦争◇15手話	9:15 手話◇20アーカイブス
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	9:20 アーカイブス	9:30 工房信州◇40健康
10:30 け～ふるにつぼん ▽千葉・鬼来迎	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	9:30 ちびっこ▽高遠第2第3	10:00 すまほ◇10教室
11:00 無茶さんぼ	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	9:45 ちびっこ▽新山保育園	10:15 体操◇25部活
11:30 ちびっこ▽木下南保育園	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	10:00 すまほ◇10教室	10:40 社会見学◇55inaコレ
0:00 まるごと信州情報ネット	11:00 N ダイジェスト	11:00 やまびこソフトボールリーグ CATV杯決勝戦	11:55 マルギン	10:15 体操◇25ふるさと便り	11:00 JA◇20とよバンゴ
1:00 ○○対決▽どんぶり	11:30 ちびっこ▽上古田保育園	0:00 素顔◇15もみじ	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
2:00 やまびこソフトボールリーグ CATV杯決勝戦	0:00 ○○対決▽どんぶり	1:50 信每文字 N	0:30 い～な◇50工房信州	11:00 やまびこソフト決勝戦	0:30 すまいるone
4:50 工房信州の家へ	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	1:50 工房信州の家へ	1:00 いなぶん◇10NAGANO綺麗
5:00 いなねこのとおり道	1:30 い～な◇50工房信州	2:20 とよバンゴ◇30戦争	1:15 信每 N ◇30インフォ	2:00 ちびっこ▽高遠第2第3	2:00 すまほ◇10体操
5:15 いなテレ1 2 N	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～ふる▽千葉・鬼来迎	2:15 ちびっこ▽新山保育園	2:20 とよバンゴ◇30戦争
5:35 部活◇50教室	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	2:30 戦争体験をさく	2:45 手話◇50アーカイブス
5:55 運動あそびGOGO	4:00 エリア▽1枚に心をこめて	4:00 いなぶん◇10信每 N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 NAGANO綺麗◇30ふくし
6:00 いなテレ1 2 N	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	3:00 JA◇20健康	3:35 県広報◇45健康リポート
6:25 手話で話そう	4:50 がんばらない体操	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 アーカイブス◇10手話	3:35 県広報◇45文化財	4:00 すまいるone
6:30 N ダイジェスト	5:00 いなテレ1 2 N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2 N	4:00 いなぶん◇10信每 N	5:00 アーカイブス◇10手話
7:00 い～なチャンネル	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室▽伊那東小1年②	5:35 戦争◇50教室	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	5:15 いなテレ1 2 N
7:20 いなぶん情報局	5:20 すまほのじかん	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動◇6:00 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:35 戦争◇50教室
7:30 N ◇55運動あそび	5:30 N ダイジェスト	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 ちびっこ▽高遠第2第3	5:35 すまほ◇45手話	5:55 運動あそびGOGO
8:00 N ダイジェスト	6:00 N ◇10手話	6:25 無茶さんぼ	6:40 ちびっこ▽新山保育園	5:50 教室◇55運動あそび	6:00 いなテレ1 2 N
8:30 素顔がしいね南箕輪	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室▽伊那東小1年②	6:55 教室▽伊那東小1年②	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 ちびっこ▽電西保育園
8:45 もみじチャンネル	6:30 素顔がしいね南箕輪	7:15 文化財◇30 N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:25 いなぶん◇35県広報	6:55 今週の教室
9:00 いなテレ1 2 N	6:45 もみじチャンネル	7:55 い～なチャンネル	7:30 N ◇55ちびっこ▽高遠第2第3	6:45 体操◇55教室	7:00 JA◇20工房信州
9:25 きらきら☆ふくし	7:00 い～なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	8:10 ちびっこ▽新山保育園	7:00 素でどうでしょう	7:30 N ◇55ちびっこ▽電西
9:30 ○○対決▽どんぶり	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	7:30 N ◇55い～な	8:25 運動◇30戦争
10:30 い～な◇50いなぶん情報局	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	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 とよバンゴ◇55手話
11:00 N ◇25マルギン	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	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 N ◇25ふくし
11:30 素顔がしいね南箕輪	8:30 N ダイジェスト	10:00 無茶さんぼ◇30名湯	9:30 ○○対決▽どんぶり	9:00 N ◇25ふくし	9:30 エリア▽1枚に心をこめて
11:45 もみじチャンネル	9:00 上伊那郡縦断断断伝	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 け～ふる▽千葉・鬼来迎	9:30 部活◇45すまいる	10:00 NAGANO綺麗◇30素でどう
0:00 ショップ◇2:00信每文字 N	10:30 ダイジェスト◇11:00 N	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い～な	10:15 とよバンゴ◇30無茶さんぼ	11:00 N ◇25い～な
	11:10 ダイジェスト◇55手話	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:00 N ◇25素でどうでしょう	11:45 MSAドコかde談話
	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