

1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (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◇45体操	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	5:55 運動あそびGOGO	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	6:00 N◇25長ぐつ	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	6:40 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
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 いなテレ1 2 N	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	7:25 ふくし◇30ふるさと	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
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	7:15 手話◇20運動あそび	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
8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ南箕輪村中部①	8:00 トクFine	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35長ぐつ	8:00 月刊ワイドN	8:00 NAGANO綺麗▽温泉	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	8:30 い〜な◇50工房信州	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	9:00 とよバンゴ◇10健康	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 ちびっこ南箕輪村中部①	10:15 ふくし◇20工房信州	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	9:20 アーカイブス◇30NAGANO綺麗	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	9:30 イチゲン◇45いなねこ	9:20 アーカイブス◇30エリア	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	▽高知・大綱引き	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	10:15 体操◇25ふるさと便り	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 Nダイジェスト	10:30 すまいるone	11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 大人の、社会見学	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 ちびっこ緑ヶ丘幼稚園	11:30 ちびっこ南箕輪村中部①	11:00 い〜な音楽祭2017 後半	11:55 FUNFUNFUNマルギン	11:00 い〜な音楽祭2017 後半	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	0:00 月刊ワイドN	0:20 伊那の近現代史を学ぶ	0:00 素顔◇15もみじ	0:20 伊那の近現代史を学ぶ	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文化財	1:00 月刊ワイドN	1:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	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 あいらぷせんりゅう	0:30 あいらぷせんりゅう	2:00 い〜な音楽祭2017 後半	1:30 い〜な◇50工房信州	2:00 すまほ◇10体操	1:00 大人の、社会見学	2:00 NAGANO綺麗▽温泉	1:00 みんなのラーメン
2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎文字N	3:20 伊那の近現代史を学ぶ	2:00 まるごと信州情報ネット	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 ちびっこ南箕輪村中部①	▽鏡城碑建立と声部氏講演	3:00 トクFine	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 けーぶる▽高知・大綱引き	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	いなねこのとおり道	4:00 エリア▽宮下文男さん	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:00 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 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	4:30 イチゲン▽45手話	4:00 アンティサッカー選手権大会	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45長ぐつ先生	3:00 ラーメン◇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	4:50 がんばらない体操	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	3:00 月刊ワイドN	4:00 アンティサッカー選手権大会	3:35 県広報◇45健康レポート
4:00 すまいるone◇30信毎N	4:00 アンティサッカー選手権大会	5:55 運動あそびGOGO	5:00 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	5:00 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	5:10 工房信州の家へ	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	5:20 すまほのじかん	5:50 教室▽伊那北小①	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	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	5:30 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	5:35 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	6:00 N◇10手話	6:00 N◇25無茶	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	5:55 運動◇6:00N
6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	7:20 工房信州の家へ	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室▽伊那北小①	6:25 NAGANO綺麗▽温泉	6:25 体操◇35県広報	6:25 ちびっこ南箕輪村中部②
6:25 ちびっこ南箕輪村中部①	6:25 エリア▽宮下文男さん	7:30 N◇55運動あそび	6:30 素顔がしい南箕輪	7:00 いなねこ◇15長ぐつ	6:55 教室▽伊那北小①	6:45 体操◇55教室	6:55 今週の教室
6:55 今週の教室◇7:00 J A	6:55 成美のおあがりて	8:00 Nダイジェスト	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 イチゲン◇15いなねこ	7:00 J A◇20工房信州
7:20 工房信州◇30N	7:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	8:30 素顔がしい南箕輪	7:00 い〜なチャンネル	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 いなテレ1 2 N	7:30 N◇55い〜な	7:30 いなテレ1 2 N
7:55 ちびっこ南箕輪村中部①	7:30 N◇55い〜な	8:45 もみじチャンネル	7:20 工房信州の家へ	8:30 戦争◇45アーカイブス	7:55 NAGANO綺麗▽温泉	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 ちびっこ南箕輪村中部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	7:30 N◇40運動あそび	8:55 手話で話そう	8:25 運動◇30戦争	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	9:25 きらきら☆ふくし	7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよバンゴ◇55手話	8:55 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	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	9:00 N◇25ふくし
9:30 NAGANO綺麗▽長野	9:30 エリア▽宮下文男さん	10:30 い〜な◇50工房信州の家へ	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	9:30 エリア▽宮下文男さん
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	11:00 い〜な音楽祭2017 後半	10:40 inaコシ◇45イチゲン	10:30 けーぶる▽高知・大綱引き	10:15 とよバンゴ◇30無茶さんぽ	10:00 ラーメン◇30イチゲン
11:00 N◇25い〜な	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がしい南箕輪	11:30 伊那の近現代史を学ぶ	11:00 N◇25すまいる	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	▽鏡城碑建立と声部氏講演	11:55 inaコシ	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

9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (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 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
5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争体験をさく	5:30 戦争◇45体操	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	5:55 運動あそびGOGO	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	6:00 N◇25長ぐつ	6:00 N◇10県広報	6:00 南アPV◇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
6:30 ふくし◇35戦争	6:30 工房信州◇40JA広報	6:40 JA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
6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25ふくし	7:00 いなテレ1 2N	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◇50名湯	7:25 ふくし◇30ふるさと	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 長ぐつ◇50体操	7:00 N◇25県広報
7:35 長ぐつ先生◇50体操	8:00 トクFine	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	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 長ぐつ◇50体操
8:00 ちびっこ南箕輪村中部②	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	8:00 月刊ワイドN	8:00 NAGANO綺麗▽温泉	8:30 健康◇45工房信州	8:00 NAGANO綺麗▽温泉
8:30 JA◇50名湯	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	9:00 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 戦争◇15手話	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部活	9:30 けーぶる▽おまんと祭り	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
9:30 ちびっこ南箕輪村中部②	10:15 ふくし◇20工房信州	9:25 きらきら☆ふくし	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 NAGANO綺麗▽温泉
10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぽん	9:30 イチゲン◇45いなねこ	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	▽愛知・おまんと祭り	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とよパング	9:30 NAGANO綺麗▽温泉	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 無茶さんぽ	11:00 Nダイジェスト	10:30 すまいるone	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 JA◇20とよパング	11:30 NAGANO綺麗▽温泉	11:30 ちびっこ南箕輪村中部②	11:00 地域をみなおす,うごかす。 ▽出口友洋さん基調講演	11:55 FUNFUNFUNマルギン	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
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	0:00 月刊ワイドN	0:00 マ公開審査会	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 月刊ワイドN	1:00 素顔◇15もみじ	2:00 すまほのじかん	0:30 い~な◇50工房信州	11:00 地域をみなおす,うごかす。	0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15長ぐつ
0:30 みんなのラーメン	2:00 地域をみなおす,うごかす。 ▽出口友洋さん基調講演	1:30 い~な◇50工房信州	2:10 がんばらない体操	1:00 大人の、社会見学	2:00 NAGANO綺麗▽温泉	1:00 それいけ爆釣中	0:30 それいけ爆釣中
1:00 信毎文字N	▽マ公開審査会	2:00 まるごと信州情報ネット	2:20 とよパング◇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	1:00 信毎文字N
2:00 ちびっこ南箕輪村中部②	5:00 いなねこのとおり道	3:00 トクFine	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 けーぶる▽おまんと祭り	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 NAGANO綺麗▽温泉
2:30 戦争◇45手話	5:15 いなテレ1 2N	4:00 エリアマ宮下文男さん	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:30 戦争体験をさく	3:00 JA◇20健康	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	4:30 イチゲンさん◇45手話	4:00 信毎文字N	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	2:50 アーカイブス
3:00 トクFine	5:55 運動あそびGOGO	4:50 がんばらない体操	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:00 月刊ワイドN	4:00 信毎文字N	3:35 県広報◇45健康レポート	3:00 トクFine
4:00 アンテナサッカー選手権大会	6:00 いなテレ1 2N	5:00 いなテレ1 2N	5:15 南アルプスPV	4:00 信毎文字N	5:00 とよパング◇10inaコレ	4:00 すまいるone	4:00 信毎文字N
5:00 とよパング◇10inaコレ	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ	5:35 すまほ◇45手話	5:00 アーカイブス◇10手話	5:15 いなテレ1 2N	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパング◇10inaコレ
5:15 いなテレ1 2N	6:30 Nダイジェスト	5:20 すまほのじかん	5:50 教室▽伊那北小②	5:15 いなテレ1 2N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2N	5:15 いなテレ1 2N
5:35 すまほ◇45手話	7:00 い~なチャンネル	5:30 Nダイジェスト	5:55 運動あそびGOGO	5:35 戦争◇50教室	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 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 工房信州の家へ	6:00 N◇10手話	6:00 南アPV◇25無茶さんぽ	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2N	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 2N	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:00 南アPV◇25無茶さんぽ	6:00 N◇25NAGANO綺麗	6:25 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N
6:25 エリアマ宮下文男さん	8:00 Nダイジェスト	6:15 素顔がしいね南箕輪	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室▽伊那北小②	6:25 NAGANO綺麗▽温泉	6:25 NAGANO綺麗▽温泉	6:25 エリアマ宮下文男さん
6:55 成美のおあがりて	8:30 素顔がしいね南箕輪	6:45 もみじチャンネル	7:15 長ぐつ◇30南アPV	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 成美のおあがりて
7:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	8:45 もみじチャンネル	7:00 い~なチャンネル	7:55 い~なチャンネル	7:30 いなテレ1 2N	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
7:30 N◇55い~な	9:00 いなテレ1 2N	7:20 工房信州の家へ	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 NAGANO綺麗▽温泉	7:30 N◇55い~な	7:30 N◇55NAGANO綺麗	7:30 N◇55い~な
8:15 名湯◇25運動あそび	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	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	9:30 月刊ワイドN	7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 南アPV◇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	10:30 い~な◇50工房信州の家へ	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	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし
9:30 エリアマ宮下文男さん	11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2N	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 部活◇45すまいる	9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマ宮下文男さん	9:30 エリアマ宮下文男さん
10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	11:30 素顔がしいね南箕輪	9:10 地域をみなおす,うごかす。 ▽出口友洋さん基調講演	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽おまんと祭り	10:15 とよパング◇25手話	10:00 爆釣中◇30イチゲン	10:00 ビデオクラブ◇45文化財
11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がしいね南箕輪	10:10 マ公開審査会	11:00 南アPV◇25すまいる	11:00 N◇25い~な	10:30 無茶さんぽ	11:00 N◇25い~な	11:00 N◇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	0:10 信毎文字N	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかd e談話	11:00 N◇25イチゲン	11:45 MSAドコかd e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信毎文字N	0:00 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	11:40 いなねこ◇55inaコレ	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00MSA

17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 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
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 N◇25今週の教室	6:00 N◇25教室
6:30 工房信州◇40 JA	6:00 N◇25文化財	6:30 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 JA
7:00 N◇25ふくし	6:40 JA広報を~らる	6:20 ふくし◇25工房信州	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25ふくし
7:30 ふるさと便り	7:00 いなテレ1 2N	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	7:00 N◇25県広報	7:30 ふるさと◇50名湯
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 NAGANO綺麗▽大北	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 文化財◇50体操	8:00 トクFine
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 OO対決▽汁物・スープ	8:30 上伊那ふるさと便り	8:30 健康◇45工房信州	8:00 NAGANO綺麗▽大北	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	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	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 JA◇50名湯	10:00 すまほのじかん
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	9:00 戦争◇15手話	10:10 今週の教室
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	9:30 NAGANO綺麗▽大北	10:15 ふくし◇20工房信州
10:30 けーぶるにっぽん	9:25 ふくし◇30素でどう	9:20 アーカイブス	10:15 体操◇25ビデオクラブ	9:30 NAGANO綺麗▽大北	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
▽愛知・おまん和祭り	10:00 それいけ部活	9:30 エリアマ宮下文男さん	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	10:15 体操◇25いなねこ	▽長崎・長崎くんち
11:00 無茶さんぼ	10:15 ビデオクラブ作品集	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	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コレ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぼ
11:30 NAGANO綺麗▽温泉	11:00 Nダイジェスト	10:30 すまいるone	11:55 マルギン	10:45 大人の、社会見学	11:00 JA◇20とよバンゴ	11:00 JA◇20とよバンゴ	11:30 NAGANO綺麗▽大北
0:00 まるごと信州情報ネット	11:30 NAGANO綺麗▽温泉	11:00 健大高崎 葛原コーチ講演会	0:00 素顔◇15もみじ	11:00 健大高崎 葛原コーチ講演会	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
1:00 OO対決▽汁物・スープ	0:00 OO対決▽汁物・スープ	1:50 工房信州の家へ	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	0:00 いなねこ◇15文化財	1:00 OO対決▽汁物・スープ
2:00 上伊那ベースボールサミット	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 NAGANO綺麗▽大北	1:00 NAGANO綺麗▽冬	0:30 NAGANO綺麗▽冬	2:00 伊那の近現代史
健大高崎 葛原コーチ講演会	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	2:30 戦争体験をさく	2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎文字N	▽伊那市域の過疎の現状
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 けーぶるおまん和祭り	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 NAGANO綺麗▽大北	3:30 MWM I 発表会
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	3:00 JA◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	4:50 工房信州の家へ
5:15 いなテレ1 2N	4:00 エリアマ宮下文男さん	4:00 信毎文字N	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45文化財	3:00 NAGANO▽冬◇30ふくし	2:50 アーカイブス	5:00 いなねこのとおり道
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 OO対決◇4:00信毎N	4:00 信毎文字N	3:35 県広報◇45健康リポート	3:00 トクFine	5:15 いなテレ1 2N
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 2N	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	4:00 すまいるone	4:00 信毎文字N	5:35 部活◇50教室
6:00 いなテレ1 2N	5:00 いなテレ1 2N	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2N	5:15 いなテレ1 2N	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	5:55 運動あそびGOGO
6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室▽伊那北小③	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2N	5:15 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N
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	5:50 教室◇55運動あそび	5:35 戦争◇50教室	5:35 戦争◇50教室	6:25 手話で話そう
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 2N	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	6:30 Nダイジェスト
7:20 工房信州の家へ	6:00 N◇10手話	6:25 無茶さんぼ	6:25 NAGANO綺麗▽大北	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	7:00 い~なチャンネル
7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室▽伊那北小③	6:55 教室▽伊那北小③	6:45 体操◇55教室	6:25 NAGANO綺麗▽大北	6:25 エリアマ宮下文男さん	7:20 工房信州の家へ
8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔がしいね南箕輪	7:15 文化財◇30N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 素でどうでしょう	6:55 今週の教室	6:55 成美のおあがりて	7:30 N◇55運動あそび
8:30 素顔がしいね南箕輪	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 2N	7:30 N◇55い~な	7:00 JA◇20工房信州	7:00 いなねこ◇15文化財	8:00 Nダイジェスト
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 NAGANO綺麗▽大北	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55NAGANO▽大北	7:30 N◇55い~な	8:30 素顔がしいね南箕輪
9:00 いなテレ1 2N	7:20 工房信州の家へ	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動あそび◇30戦争	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	8:45 もみじチャンネル
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 とよバンゴ◇55手話	8:45 とよバンゴ◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 N◇25ふくし
9:30 OO対決▽汁物・スープ	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 OO対決▽汁物・スープ
10:30 い~な◇50工房信州	8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぼ◇30名湯	9:30 OO対決▽汁物・スープ	10:15 とよバンゴ◇25手話	9:30 エリアマ宮下文男さん	9:30 エリアマ宮下文男さん	10:30 い~な◇50工房信州
11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶるおまん和祭り	11:30 無茶さんぼ	10:00 NAGANO▽冬◇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 素顔がしいね南箕輪	9:10 上伊那ベースボールサミット	11:00 N◇25すまいるone	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
11:45 もみじチャンネル	健大高崎 葛原コーチ講演会	11:55 inaコレフアッション	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 素でどうでしょう	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◇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

25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
5:00 ㊦◇25マルギン	5:00 ㊦◇10健康	5:00 ㊦◇25マルギン	5:00 ㊦◇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 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
5:55 運動あそびGOGO	6:00 ㊦◇10県広報	6:00 ㊦◇25教室	6:00 ㊦◇25教室
6:00 ㊦◇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
6:40 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 ㊦◇25県広報
7:00 いなテレ1 2㊦	7:00 ㊦◇10ふくし	7:00 ㊦◇25県広報	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 NAGANO綺麗▽木曽
7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35文化財	8:00 ○○対決▽汁物・スープ	8:30 ふるさと◇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	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けーぶる	9:20 アーカイブス◇30NAGANO▽木曽
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	10:00 すまほ◇10教室
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	10:15 体操◇25ふるさと便り
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	10:45 大人の、社会見学
10:15 ビデオクラブ作品集	10:30 すまいるone	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 伊那の近現代史
11:00 ㊦ダイジェスト	11:00 伊那の近現代史	11:55 マルギン	▽伊那市域の過疎の現状
11:30 NAGANO綺麗▽大北	▽伊那市域の過疎の現状	0:00 素顔◇15もみじ	0:30 MWM 発表会
0:00 ○○対決▽汁物・スープ	0:30 MWM 発表会	0:30 い〜な◇50工房信州	1:50 工房信州の家へ
1:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:00 大人の、社会見学	2:00 NAGANO綺麗▽木曽
1:30 い〜な◇50工房信州	2:00 すまほ◇10体操	1:15 信毎㊦◇30インフォ	2:30 戦争体験をさく
2:00 まるごと信州情報ネット	2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 けーぶる▽長崎くんち	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 トクFine	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争体験をさく	3:00 JA◇20健康
4:00 エリア▽宮下文男さん	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45文化財
4:30 イチゲン◇45手話	4:00 信毎文字㊦	3:00 ○○対決◇4:00信毎㊦	4:00 信毎文字㊦
4:50 がんばらない体操	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
5:00 いなテレ1 2㊦	5:15 いなテレ1 2㊦	5:15 いなテレ1 2㊦	5:15 いなテレ1 2㊦
5:10 工房信州の家へ	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話
5:20 すまほのじかん	5:50 教室▽箕輪西小	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55運動あそび
5:30 ㊦ダイジェスト	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2㊦	6:00 いなテレ1 2㊦
6:00 ㊦◇10手話	6:00 ㊦◇25無茶	6:25 NAGANO綺麗▽木曽	6:25 体操◇35県広報
6:15 戦争体験をさく	6:55 教室◇7:00いなねこ	6:55 教室▽箕輪西小	6:45 体操◇55教室
6:30 素顔◇45もみじ	7:15 文化財◇30㊦	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 素でどうでしょう
7:00 い〜なチャンネル	7:55 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ1 2㊦	7:30 ㊦◇55い〜な
7:20 工房信州の家へ	8:15 名湯◇25運動あそび	7:55 NAGANO綺麗▽木曽	8:15 名湯◇25運動あそび
7:30 ㊦◇40運動あそび	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動あそび◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス
7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 ㊦◇25ふくし	8:45 とよバンゴ◇55手話	9:00 ㊦◇25ふくし
8:30 ㊦ダイジェスト	9:30 部活◇45いなねこ	9:00 ㊦◇25ふくし	9:30 部活◇45すまいる
9:00 いなテレ1 2㊦	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽汁物・スープ	10:15 とよバンゴ◇25手話
9:10 伊那の近現代史	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽長崎くんち	10:30 無茶さんぽ
▽伊那市域の過疎の現状	11:00 ㊦◇25すまいる	11:00 ㊦◇25い〜な	11:00 ㊦◇25素でどうでしょう
10:40 MWM 発表会	11:55 inaコレファッショ	11:45 MSAドコかde談話	11:55 inaコレファッショ
0:00 ショップ◇2:00信毎文字㊦	0:00 ショップ◇2:00信毎文字㊦	0:00 ショップ◇2:00信毎文字㊦	0:00 ショップ◇2:00MSA