

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長くつ	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 長くつ先生◇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 長くつ先生◇50体操	7:35 長くつ先生◇50体操	8:00 いなねこ◇15社会見学
8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこマ特別編	8:00 トクFine	8:00 素顔◇15もみじ	7:25 県広報◇35長くつ	8:00 ○○対決マバン	8:00 NAGANO綺麗▽春	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 弥生ケ丘高校卒業式	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 ちびっこマ特別編	10:15 ふくし◇20工房信州	9:30 上農高校卒業式	9:00 戦争◇15手話	10:00 辰野高校卒業式	9:20 アーカイブス	9:30 辰野高校卒業式
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 箕輪進修高校卒業式	9:20 アーカイブス	10:30 赤穂高校卒業式	10:00 フェンシングの町みのわ	9:30 赤穂高校卒業式
10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25いなねこ	▽長崎・長崎くんち	10:30 高遠高校卒業式	9:30 図書館が担う地域づくり	11:00 駒ヶ根工業高校卒業式	10:00 すまほ◇10教室	10:30 駒ヶ根工業高校卒業式
10:40 社会見学◇55inaコシ	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 伊那北高校卒業式	11:00 Nダイジェスト	11:30 箕輪進修高校卒業式	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 伊那西高校卒業式	11:30 ちびっこマ特別編	0:00 上農高校卒業式	11:55 マルギンタイム	10:45 大人の、社会見学	11:30 まるごと信州情報ネット
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 伊那北高校卒業式	0:30 伊那北高校卒業式	0:00 素顔◇15もみじ	11:00 駒ヶ根工業高校卒業式	0:30 すまいるone
0:30 すまいるone	0:00 いなねこ◇15文化財	1:00 ○○対決マバン	0:30 伊那西高校卒業式	1:00 弥生ケ丘高校卒業式	0:30 い〜な◇50工房信州	11:30 赤穂高校卒業式	1:00 みんなのラーメン
1:00 あいらぷせんりゅう	0:30 あいらぷせんりゅう	2:00 図書館が担う地域づくり	1:00 素顔◇15もみじ	1:30 高遠高校卒業式	1:00 大人の、社会見学	0:00 辰野卒業式◇30箕輪進修卒業式	2:00 すまほ◇10体操
2:00 すまほ◇10体操	2:00 ちびっこマ特別編	地域を知り学び地域に生きる	1:30 い〜な◇50工房信州	2:00 伊那西高校卒業式	1:15 信毎N◇30インフォ	1:00 上農卒業式◇30伊那北卒業式	2:20 とよパング◇30戦争
2:20 とよパング◇30戦争	2:30 戦争◇45手話	4:00 信毎文字N	2:00 まるごと信州情報ネット	2:30 戦争体験をさく	2:00 けーぶる▽長崎・長崎くんち	2:00 弥生ケ丘高校卒業式	2:45 手話◇50アーカイブス
2:45 手話◇50アーカイブス	2:50 アーカイブス	5:00 いなねこのとおり道	3:00 箕輪進修高校卒業式	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 辰野高校卒業式	2:30 NAGANO綺麗▽春	3:00 みんなのラーメン
3:00 せんりゅう◇30ふくし	3:00 トクFine	5:15 いなテレ1 2 N	3:30 上農高校卒業式	3:00 ビデオクラブ◇45長くつ	3:00 赤穂高校卒業式	3:00 J A◇20健康	3:30 辰野高校卒業式
3:35 県広報◇45健康レポート	4:00 信毎文字N	5:35 部活◇50教室	4:00 弥生ケ丘高校卒業式	4:00 信毎文字N	3:30 駒ヶ根工業高校卒業式	3:35 県広報◇45長くつ先生	4:00 赤穂高校卒業式
4:00 すまいるone◇30インフォ	5:00 とよパング◇10inaコシ	5:55 運動あそびGOGO	4:30 高遠高校卒業式	5:00 とよパング◇10inaコシ	5:00 アーカイブス◇10手話	4:00 信毎文字N	4:30 駒ヶ根工業高校卒業式
5:00 アーカイブス◇10手話	5:15 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	5:00 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	5:00 とよパング◇10inaコシ	5:00 アーカイブス◇10手話
5:15 いなテレ1 2 N	5:35 すまほ◇45手話	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州◇20すまほ	5:35 すまほ◇45手話	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
5:35 戦争◇50教室◇55運動	5:50 教室◇55おあがりて	6:30 Nダイジェスト	5:30 Nダイジェスト	5:50 教室◇55運動あそび	5:55 運動あそびGOGO	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室
6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	7:00 い〜なチャンネル	6:00 N◇10手話	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 教室◇55運動あそび	5:55 運動あそびGOGO
6:25 ちびっこマ特別編	6:25 伊那北高校卒業式	7:20 工房信州の家へ	6:15 戦争◇30素顔	6:25 赤穂高校卒業式	6:25 辰野高校卒業式	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 N◇25箕輪進修卒業式
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	6:45 もみじチャンネル	6:55 駒ヶ根工業高校卒業式	6:55 赤穂高校卒業式	6:25 高遠高校卒業式	6:55 今週の教室
7:00 J A◇20工房信州	7:00 伊那西高校卒業式	8:00 Nダイジェスト	7:00 い〜な◇20工房信州	7:25 運動あそび◇30 N	7:25 運動あそびGOGO	6:55 伊那西高校卒業式	7:00 J A◇20工房信州の家へ
7:30 いなテレ1 2 N	7:30 N◇55い〜な	8:30 素顔がしいね南箕輪	7:30 N◇40運動あそび	7:55 い〜なチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	7:25 運動あそびGOGO	7:30 N◇55上農高校卒業式
7:55 ちびっこマ特別編	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 もみじチャンネル	7:45 ビデオクラブ作品集	8:15 辰野高校卒業式	7:55 無茶さんぽ	7:30 N◇55い〜な	8:25 伊那北高校卒業式
8:25 運動◇30戦争	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 N◇25ふくし	8:30 Nダイジェスト	8:45 アーカイブス◇55手話	8:25 駒ヶ根工業高校卒業式	8:15 名湯◇25運動あそび	8:55 手話で話そう
8:45 とよパング◇55手話	9:00 N◇25ふくし	9:30 弥生ケ丘高校卒業式	9:00 いなテレ1 2 N	9:00 N◇25ふくし	8:55 手話で話そう	8:30 フェンシングの町みのわ	9:00 N◇25ふくし
9:00 N◇25ふくし	9:30 伊那北高校卒業式	10:00 上農高校卒業式	9:10 箕輪進修高校卒業式	9:30 箕輪進修高校卒業式	9:00 N◇25ふくし	9:00 N◇25ふくし	9:30 弥生ケ丘高校卒業式
9:30 エリアマ宮下文男さん	10:00 伊那西高校卒業式	10:30 い〜な◇50工房信州の家へ	9:40 上農高校卒業式	10:00 高遠高校卒業式	9:30 ○○対決マバン	9:30 すまいるone	9:30 高遠高校卒業式
10:00 せんりゅう◇30素でどう	10:30 いなねこ◇45長くつ	11:00 N◇25マルギン	10:10 弥生ケ丘高校卒業式	10:30 無茶さんぽ	10:30 けーぶる▽長崎・長崎くんち	10:00 フェンシング◇30無茶さんぽ	10:30 伊那西高校卒業式
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	10:40 高遠高校卒業式	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	11:10 信毎文字N	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 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	5:30 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 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
6:30 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◇35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
7:00 N◇25県広報	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 いなテレ1 2 N	6:50 がんばらない体操
7:35 長ぐつ先生◇50体操	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 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	7:25 県広報信州のチカラ	7:00 N◇25県広報
8:00 みんなのラーメン	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 長ぐつ先生	7:35 長ぐつ先生	7:35 長ぐつ◇50体操
8:30 JA◇50名湯の条件	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 3.11 8年目の春へ	7:50 がんばらない体操	7:50 がんばらない体操	8:00 みんなのラーメン
9:00 戦争体験をさく	10:00 辰野高校卒業式	8:30 い~な◇50工房信州	7:50 がんばらない体操	9:30 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	8:00 第6回チアリーディングダンス選手権大会	8:00 南箕輪中学校卒業式	8:30 JA広報る~らる
9:15 手話◇20アーカイブス	10:30 箕輪進修高校卒業式	9:00 とよパング◇10健康	8:00 ビデオクラブ◇45部活	9:00 第6回チアリーディングダンス選手権大会	10:00 すまほのじかん	9:00 長谷中学校卒業式	8:50 名湯の条件
9:30 みんなのラーメン	11:00 上農卒業式◇30伊那北高卒業式	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 戦争◇15手話	9:30 アーカイブス	10:10 今週の教室	9:45 春富中学校卒業式	9:00 東部中学校卒業式
10:00 すまほ◇10教室	0:00 まるごと信州情報ネット	9:30 第6回チアリーディングダンス選手権大会	9:20 アーカイブス	10:00 今週の教室	10:10 今週の教室	10:45 大人の、社会見学	10:15 東春近小学校卒業式
10:15 体操◇25いなねこ	1:00 ○○対決マバン	11:30 Nダイジェスト	9:30 NAGANO綺麗▽春	11:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25JA	11:00 JA広報る~らる	11:00 JA広報る~らる
10:40 社会見学◇55マルギン	2:00 弥生ヶ丘高校卒業式	0:00 ○○対決マバン	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:30 すまいるone	10:45 大人の、社会見学	11:20 西箕輪中学校卒業式	11:20 南箕輪南部小学校卒業式
11:00 JA◇20とよパング	2:30 高遠高校卒業式	1:00 素顔◇15もみじ	10:30 すまいるone	11:00 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	11:00 まるごと信州情報ネット	0:05 伊那中学校卒業式	0:05 西箕輪小学校卒業式
11:30 辰野高校卒業式	3:00 伊那西高校卒業式	1:30 い~な◇50工房信州	11:00 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	11:30 3.11 8年目の春へ	0:00 図書館が担う地域づくり地域を知り学び地域に生きる	1:05 南箕輪中学校卒業式	1:05 富県小学校卒業式
0:00 赤穂高校卒業式	3:30 赤穂高校卒業式	2:00 3.11 8年目の春へ	11:30 3.11 8年目の春へ	1:00 信毎文字N	2:00 インフォメーション	2:05 長谷中学校卒業式	1:35 長谷小学校卒業式
0:30 駒ヶ根工業高校卒業式	4:00 駒ヶ根工業高校卒業式	3:30 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	1:00 信毎文字N	2:00 けーぶる▽灘のけんか祭り	2:00 インフォメーション	2:50 工房信州の家へ	2:05 西春近北小学校卒業式
1:00 マルギン◇05信毎N	4:30 けーぶるにっぽん▽姫路・灘のけんか祭り	4:00 けーぶる▽灘のけんか祭り	2:00 すまほの時間	2:30 フェンシングの町みのわ	3:00 第6回チアリーディングダンス選手権大会	3:00 3.11 8年目の春へ	2:35 西春近南小学校卒業式
2:00 伊那西高校卒業式	5:00 いなねこのとおり道	4:30 イチゲン◇45手話	2:10 がんばらない体操	3:00 3.11 8年目の春へ	5:00 とよパング	4:30 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	3:05 伊那小学校卒業式
2:30 高遠高校卒業式	5:15 いなテレ1 2 N	4:50 がんばらない体操	4:30 震災特番2018	4:30 震災特番2018	5:10 inaコレファッション	5:00 いなテレアーカイブス	4:05 大人の、社会見学
3:00 トクFine	5:35 部活◇50教室	5:00 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	5:15 いなテレ1 2 N	5:10 手話で話そう	4:20 信毎文字N
4:00 信毎文字N	5:55 運動あそびGOGO	5:10 工房信州の家へ	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	5:35 すまほのじかん	5:15 いなテレ1 2 N	5:00 とよパング
5:00 とよパング◇10inaコレ	6:00 いなテレ1 2 N	5:20 すまほのじかん	5:35 すまほ◇45手話	5:55 運動あそびGOGO	5:45 手話で話そう	5:35 戦争体験をさく	5:15 inaコレ
5:15 いなテレ1 2 N	6:25 手話で話そう	5:30 Nダイジェスト	5:50 今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N	5:50 今週の教室	5:50 今週の教室	5:35 マルギン◇40戦争
5:35 すまほ◇45手話	6:30 Nダイジェスト	6:00 N◇10手話	5:55 運動あそびGOGO	6:25 けーぶる▽灘のけんか祭り	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	5:55 成美のおあがりて
5:50 教室◇55成美のおあがりて	7:00 い~なチャンネル	6:15 戦争体験をさく	6:00 N◇25無茶さんぽ	6:55 今週の教室	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 工房信州の家へ	6:30 素顔◇45もみじ	6:55 今週の教室	7:00 フェンシングの町みのわ	6:25 伊那中学校卒業式	6:25 高遠中学校卒業式	6:25 新山小学校卒業式
6:25 弥生ヶ丘高校卒業式	7:30 N◇55運動あそび	7:00 い~な◇20工房信州	6:55 今週の教室	7:30 いなテレ1 2 N	7:25 運動あそびGOGO	7:10 JA広報る~らる	6:55 成美のおあがりて
6:55 成美のおあがりて	8:00 Nダイジェスト	7:30 N◇40運動あそび	7:00 フェンシング◇30N	7:55 けーぶる▽灘のけんか祭り	7:30 いなテレ1 2 N	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 名湯◇10マルギン
7:00 伊那北高校卒業式	8:30 素顔がよい南箕輪	7:45 ビデオクラブ作品集	7:55 い~なチャンネル	8:25 運動あそびGOGO	7:55 い~なチャンネル	7:55 南箕輪小学校卒業式	7:15 長ぐつ先生
7:30 いなテレ1 2 N	8:45 もみじチャンネル	8:30 Nダイジェスト	8:15 名湯◇25運動あそび	8:30 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	8:15 西箕輪中学校卒業式	8:55 手話で話そう	7:30 いなテレ1 2 N
7:55 い~なチャンネル	9:00 いなテレ1 2 N	9:00 いなテレ1 2 N	8:30 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	9:00 N◇25ふくし	9:00 いなテレ1 2 N	9:00 いなテレ1 2 N	7:55 い~なチャンネル
8:15 上農高校卒業式	9:25 きらきら☆ふくし	9:10 3.11 8年目の春へ	9:00 N◇25ふくし	9:30 3.11 8年目の春へ	9:25 きらきら☆ふくし	9:25 きらきら☆ふくし	8:15 東春近小学校卒業式
8:45 アーカイブス◇55おあがりて	9:30 ○○対決マバン	10:40 震災特番2018 Newborn Stories Since 2011	9:30 3.11 8年目の春へ	11:00 いなテレ1 2 N	9:30 春富中学校卒業式	9:30 箕輪中学校卒業式	9:00 N◇25ふくし
9:00 N◇25ふくし	10:30 い~な◇50工房信州の家へ	11:10 ビデオクラブ作品集	11:00 N◇25すまいる	11:25 い~なチャンネル	9:30 春富中学校卒業式	10:45 いなねこのとおり道	9:30 東部中学校卒業式
9:30 箕輪進修高校卒業式	11:00 N◇25マルギン	11:55 inaコレ	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	10:00 無茶さんぽ	11:00 いなテレ1 2 N	10:45 体操◇55成美のおあがりて
10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	11:30 素顔がよい南箕輪	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	11:00 N◇25イチゲン	11:25 い~なチャンネル	11:00 N◇25マルギン
11:00 N◇25マルギン	11:45 もみじチャンネル	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00MSA	0:00 ショップ◇2:00MSA	11:40 社会見学◇55inaコレ	11:45 MSAドコかde談話	11:30 イチゲン◇45いなねこ
11:30 イチゲン◇45いなねこ	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

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 いなテレ1 2 N	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
5:30 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	5:25 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
5:45 体操◇55運動	5:45 がんばらない体操	5:45 体操◇55運動	5:45 がんばらない体操	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
6:00 N ◇25教室	5:55 運動あそびGOGO	6:00 N ◇10県広報	6:55 運動あそびGOGO	5:45 がんばらない体操	6:00 南アPV◇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長ぐつ先生	6:20 ふくし◇25工房信州	6:00 いなテレ1 2 N	5:55 運動あそびGOGO	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～らる	6:35 戦争◇50体操	6:25 今週の教室	6:00 いなテレ1 2 N	7:00 南アルプスPV	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 2 N	7:00 N ◇10ふくし	6:30 きらきら☆ふくし	6:25 今週の教室	7:25 県広報信州のチカラ	7:00 いなテレ1 2 N	7:30 上伊那ふるさと便り
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	6:35 戦争体験をさく	6:35 戦争体験をさく	7:35 長ぐつ先生	7:25 県広報 信州のチカラ	7:50 名湯の条件
8:00 高遠中学校卒業式	7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35長ぐつ先生	6:50 がんばらない体操	7:00 いなテレ1 2 N	7:50 がんばらない体操	7:35 長ぐつ先生	8:00 トクFine
8:45 箕輪中学校卒業式	8:00 素顔◇15もみじ	7:50 がんばらない体操	7:00 いなテレ1 2 N	7:25 県広報信州のチカラ	8:00 長谷小学校卒業式	8:00 長谷小学校卒業式	9:00 まるごと信州情報ネット
10:00 伊那小学校卒業式	8:30 い～な◇50工房信州	8:00 伊那東小学校卒業式	7:25 県広報 信州のチカラ	7:35 長ぐつ先生	8:30 高遠北小学校卒業式	8:30 高遠北小学校卒業式	10:00 春富中学校卒業式
11:00 富県小学校卒業式	9:00 伊那北小学校卒業式	9:00 箕輪北小学校卒業式	7:35 長ぐつ先生	7:50 がんばらない体操	9:00 高遠小学校卒業式	9:00 高遠小学校卒業式	11:00 高遠中学校卒業式
11:30 新山小学校卒業式	10:00 美篤小学校卒業式	10:00 箕輪西小学校卒業式	7:50 がんばらない体操	8:00 伊那中学校卒業式	9:45 西春近南小学校卒業式	9:45 西春近南小学校卒業式	11:45 長谷中学校卒業式
0:00 西質輪小学校卒業式	11:00 N ダイジェスト	10:30 箕輪東小学校卒業式	8:00 伊那中学校卒業式	8:00 大人の、社会見学	10:15 西春近北小学校卒業式	10:15 西春近北小学校卒業式	0:30 箕輪中学校卒業式
1:00 西春近北小学校卒業式	11:30 箕輪中部小学校卒業式	11:15 箕輪南小学校卒業式	9:00 西質輪中学校卒業式	8:15 箕輪西小学校卒業式	10:45 西質輪小学校卒業式	10:45 西質輪小学校卒業式	1:45 南箕輪中学校卒業式
1:30 西春近南小学校卒業式	0:30 箕輪南小学校卒業式	11:45 箕輪中部小学校卒業式	9:45 春富中学校卒業式	8:45 南箕輪小学校卒業式	11:45 東春近小学校卒業式	11:45 東春近小学校卒業式	2:45 伊那小学校卒業式
2:00 長谷小学校卒業式	1:00 素顔◇15もみじ	0:45 伊那北小学校卒業式	10:45 東部中学校卒業式	9:45 南箕輪中学校卒業式	0:30 手良小学校卒業式	0:30 手良小学校卒業式	3:45 伊那東小学校卒業式
2:30 南箕輪小学校卒業式	1:30 い～な◇50工房信州	1:45 伊那西小学校卒業式	0:00 高遠中学校卒業式	10:45 箕輪中学校卒業式	1:00 美篤小学校卒業式	1:00 美篤小学校卒業式	4:45 伊那西小学校卒業式
3:30 南箕輪南部小学校卒業式	2:00 伊那西小学校卒業式	2:15 美篤小学校卒業式	0:45 箕輪中学校卒業式	0:00 長谷中学校卒業式	2:00 新山小学校卒業式	2:00 新山小学校卒業式	5:15 いなテレ1 2 N
5:15 いなテレ1 2 N	2:30 手良小学校卒業式	3:15 手良小学校卒業式	2:00 伊那東小学校卒業式	0:45 高遠中学校卒業式	2:30 富県小学校卒業式	2:30 富県小学校卒業式	5:35 それいけ部活
5:35 それいけ部活	3:00 高遠北小学校卒業式	3:45 高遠北小学校卒業式	3:00 新山小学校卒業式	1:30 春富中学校卒業式	3:00 伊那西小学校卒業式	3:00 伊那西小学校卒業式	5:50 今週の教室
5:50 今週の教室	3:45 高遠北小学校卒業式	4:30 高遠北小学校卒業式	3:30 東春近小学校卒業式	2:30 西質輪中学校卒業式	3:30 伊那北小学校卒業式	3:30 伊那北小学校卒業式	5:55 運動あそびGOGO
5:55 運動あそびGOGO	4:15 箕輪東小学校卒業式	5:00 とよパング	4:15 箕輪北小学校卒業式	3:15 東部中学校卒業式	4:30 JA広報～らる	4:30 JA広報～らる	6:00 いなテレ1 2 N
6:00 いなテレ1 2 N	5:00 いなテレ1 2 N	5:10 inaコレファッション	5:15 いなテレ1 2 N	4:30 伊那中学校卒業式	4:50 工房信州の家へ	4:50 工房信州の家へ	6:25 手話で話そう
6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ	5:15 いなテレ1 2 N	5:35 大人の、社会見学	5:30 南箕輪小学校卒業式	5:00 大人の、社会見学	5:00 大人の、社会見学	6:30 N ダイジェスト
6:30 N ダイジェスト	5:20 すまほのじかん	5:35 すまほ◇45手話	5:50 今週の教室	6:30 南箕輪南部小学校卒業式	5:15 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	7:00 い～なチャンネル
7:00 い～なチャンネル	5:30 N ダイジェスト	5:50 今週の教室	5:55 運動あそびGOGO	7:15 箕輪中部小学校卒業式	5:35 戦争◇50教室	5:35 戦争◇50教室	7:20 工房信州の家へ
7:20 工房信州の家へ	6:00 N ◇10手話	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2 N	8:15 箕輪北小学校卒業式	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	7:30 いなテレ1 2 N
7:30 いなテレ1 2 N	6:15 戦争体験をさく	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 西箕輪小学校卒業式	9:15 箕輪南小学校卒業式	6:00 いなテレ1 2 N	6:00 いなテレ1 2 N	7:55 運動あそびGOGO
7:55 運動あそびGOGO	6:30 素顔◇45もみじ	6:25 伊那小学校卒業式	7:25 運動あそびGOGO	9:45 箕輪西小学校卒業式	6:25 高遠北小学校卒業式	6:25 高遠北小学校卒業式	8:00 N ダイジェスト
8:00 N ダイジェスト	7:00 い～なチャンネル	7:25 運動あそびGOGO	7:30 いなテレ1 2 N	10:15 箕輪東小学校卒業式	6:55 手良小学校卒業式	6:55 手良小学校卒業式	8:30 素顔がいい南箕輪
8:30 素顔がいい南箕輪	7:20 工房信州の家へ	7:30 いなテレ1 2 N	7:55 西春近北小学校卒業式	11:00 JA広報～らる	7:25 運動あそびGOGO	7:25 成美のおあがりて	8:45 もみじチャンネル
8:45 もみじチャンネル	7:30 いなテレ1 2 N	7:55 い～なチャンネル	8:25 西春近南小学校卒業式	11:20 マルギン	7:30 いなテレ1 2 N	7:30 いなテレ1 2 N	9:00 いなテレ1 2 N
9:00 いなテレ1 2 N	7:40 運動あそびGOGO	8:15 長谷中学校卒業式	8:55 手話で話そう	11:25 すまいるone	7:55 伊那西小学校卒業式	7:55 い～なチャンネル	9:25 きらきら☆ふくし
9:25 きらきら☆ふくし	7:45 箕輪西小学校卒業式	9:00 いなテレ1 2 N	9:00 いなテレ1 2 N	11:55 inaコレファッション	8:25 JA広報～らる	8:15 南箕輪南部小学校卒業式	9:30 伊那北小学校卒業式
9:30 伊那東小学校卒業式	8:15 イチゲンさん	9:25 きらきら☆ふくし	9:25 きらきら☆ふくし	0:00 ショップチャンネル	8:45 とよパング◇55手話	9:00 いなテレ1 2 N	10:30 い～なチャンネル
10:30 い～なチャンネル	8:30 N ダイジェスト	9:30 富県小学校卒業式	9:30 長谷小学校卒業式	2:00 MSAドコかde談話	9:00 N ◇25ふくし	9:25 成美のおあがりて	10:50 工房信州の家へ
10:50 工房信州の家へ	9:00 いなテレ1 2 N	10:00 南箕輪中学校卒業式	10:00 伊那北小学校卒業式	2:15 信毎文字 N	9:30 高遠小学校卒業式	9:30 箕輪中部小学校卒業式	11:00 いなテレ1 2 N
11:00 N ◇25マルギン	9:10 箕輪北小学校卒業式	11:00 いなテレ1 2 N	11:00 いなテレ1 2 N		10:15 箕輪東小学校卒業式	10:30 箕輪南小学校卒業式	11:25 マルギンタイム
11:30 素顔がいい南箕輪	10:10 まるごと信州情報ネット	11:25 教えてガチャさん	11:25 い～なチャンネル		11:00 N ◇25い～な	11:00 N ◇25マルギン	11:30 素顔がいい南箕輪
11:45 もみじチャンネル	11:10 けーぶる▽灘のけんか祭り	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話		11:45 MSAドコかde談話	11:30 無茶さんぽ	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◇2:00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)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
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	5:25 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 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
5:55 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
6:00 N◇25長ぐつ先生	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
6:40 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	7:00 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 2N	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	7:00 N◇25県広報	7:30 ふるさと◇50名湯
7:25 ふくし◇30ふるさと	7:15 手話◇20運動あそび	7:35 長ぐつ先生◇50体操	8:00 J A広報る〜らる	8:00 いなねこ◇15部活	7:35 長ぐつ先生◇50体操	8:00 トクFine
7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35長ぐつ先生	8:00 OO対決Vパン	8:30 春富中学校卒業式	8:30 健康◇45工房信州	8:00 けーぶる▽取り追う祭り	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 東部中学校卒業式	9:30 富県小学校卒業式	8:55 inaコレファッション	8:30 J A◇50名湯	10:00 すまほのじかん
8:30 い〜な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	10:15 伊那東小学校卒業式	10:00 東春近小学校卒業式	9:00 長谷中学校卒業式	9:00 戦争◇15手話	10:10 今週の教室
9:00 富県小学校卒業式	9:00 箕輪中部小学校卒業式	11:15 新山小学校卒業式	10:45 西春近北小学校卒業式	9:45 長谷小学校卒業式	9:30 けーぶる▽取り追う祭り	10:15 ふくし◇20工房信州
9:30 新山小学校卒業式	10:00 箕輪北小学校卒業式	11:45 アーカイブス	11:15 西春近南小学校卒業式	10:15 箕輪中学校卒業式	10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにつぼん
10:00 美簫小学校卒業式	11:00 箕輪東小学校卒業式	11:55 マルギン	11:45 大人の、社会見学	11:30 箕輪中部小学校卒業式	10:15 体操◇25いなねこ	▽佐賀・取り追う祭り
11:00 Nダイジェスト	11:45 箕輪南小学校卒業式	0:00 素顔◇15もみじ	0:00 西箕輪中学校卒業式	0:30 箕輪北小学校卒業式	10:40 社会見学◇55マルギン	11:00 無茶さんぼ
11:30 南箕輪小学校卒業式	0:15 南箕輪中学校卒業式	0:30 い〜なチャンネル	0:45 西箕輪小学校卒業式	1:30 箕輪東小学校卒業式	11:00 J A◇20とよバongo	11:30 NAGANO綺麗▽春
0:30 箕輪西小学校卒業式	1:15 南箕輪小学校卒業式	0:50 工房信州の家へ	1:45 高遠中学校卒業式	2:15 箕輪南小学校卒業式	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 素顔◇15もみじ	2:15 南箕輪南部小学校卒業式	1:00 大人の、社会見学	4:30 高遠小学校卒業式	2:45 箕輪西小学校卒業式	0:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	1:00 OO対決Vパン
1:30 い〜な◇50工房信州	3:00 伊那中学校卒業式	0:30 インフォメーション	3:15 高遠北小学校卒業式	3:15 大人の、社会見学	0:30 それいけ爆釣中	2:00 2018信州総文祭
2:00 手良小学校卒業式	4:00 伊那西小学校卒業式	2:00 伊那北小学校卒業式	3:45 長ぐつ先生	3:30 J A広報る〜らる	1:30 インフォメーション	弁論部門プレ大会
2:30 東春近小学校卒業式	4:30 信每文字N	3:00 美簫小学校卒業式	4:00 信每文字N	3:50 県広報 信州のチカラ	2:00 NAGANO綺麗▽春	4:50 工房信州の家へ
3:15 西箕輪小学校卒業式	5:00 とよバongo◇10inaコレ	4:00 手良小学校卒業式	5:00 とよバongo	4:00 信每文字N	2:30 戦争◇45手話	5:00 いなねこのとおり道
4:15 南箕輪南部小学校卒業式	5:15 いなテレ1 2N	4:30 信每文字N	5:10 inaコレファッション	4:30 すまいるone	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2N
5:00 いなテレ1 2N	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	3:00 トクFine	5:35 それいけ部活
5:10 工房信州の家へ	5:50 今週の教室	5:15 いなテレ1 2N	5:35 すまほの時間	5:10 手話で話そう	4:00 信每文字N	5:50 今週の教室
5:20 すまほのじかん	5:55 運動あそびGOGO	5:35 戦争体験をさく	5:45 手話で話そう	5:15 いなテレ1 2N	5:00 とよバongo◇10inaコレ	5:55 運動あそびGOGO
5:30 Nダイジェスト	6:00 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55運動あそび	5:50 教室◇55運動あそび	5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N
6:00 N◇10手話	6:25 伊那小学校卒業式	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO	5:35 すまほ◇45手話	6:25 手話で話そう
6:15 戦争体験をさく	7:25 運動あそびGOGOGO	6:25 NAGANO綺麗▽春	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55おあがりて	6:30 Nダイジェスト
6:30 素顔◇45もみじ	いなテレ1 2N	6:55 教室▽西春近南	6:45 体操◇55教室	6:25 けーぶる▽取り追う祭り	6:00 いなテレ1 2N	7:00 い〜なチャンネル
7:00 い〜な◇20工房信州の家へ	7:55 い〜なチャンネル	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	6:25 NAGANO綺麗▽春	7:20 工房信州の家へ
7:30 N◇40運動あそび	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 いなテレ1 2N	7:30 N◇55い〜な	7:00 J A◇20工房信州	6:55 成美のおあがりて	7:30 N◇55運動あそび
7:45 高遠小学校卒業式	8:30 戦争◇45アーカイブス	7:55 NAGANO綺麗▽春	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55けーぶる	7:00 いなねこ◇15長ぐつ先生	8:00 Nダイジェスト
8:30 Nダイジェスト	9:00 N◇25ふくし	8:25 運動あそびGOGOGO	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	7:30 N◇55い〜な	8:30 素顔がいの南箕輪
9:00 いなテレ1 2N	9:30 部活◇45いなねこ	8:30 戦争体験をさく	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよバongo◇55手話	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 もみじチャンネル
9:10 高遠北小学校卒業式	10:00 無茶さんぼ	8:45 とよバongo◇55手話	9:30 部活◇45すまいる	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
9:40 長谷小学校卒業式	10:30 名湯の条件	9:00 N◇25ふくし	10:15 とよバongo◇25手話	9:30 NAGANO綺麗▽春	9:00 N◇25ふくし	9:30 OO対決Vパン
10:10 西春近北小学校卒業式	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	9:30 OO対決Vパン	10:30 無茶さんぼ	10:00 それいけ爆釣中	9:30 NAGANO綺麗▽春	10:30 い〜な◇50工房信州
10:40 西春近南小学校卒業式	11:00 いなテレ1 2N	10:30 けーぶる▽取り追う祭り	11:00 N◇25イチゲン	10:30 イチゲン◇45いなねこ	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ先生	11:00 N◇25マルギン
11:10 けーぶるにつぼん	11:25 教えてガチャさん	11:00 N◇25い〜な	11:40 いなねこのとおり道	11:00 N◇25い〜な	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がいの南箕輪
▽佐賀・取り追う祭り	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
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	0:00 ショップ◇2:00信每文字N