

1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
5:00 南アPV◇25マルギン	5:00 ㊦◇25マルギン	5:00 ㊦◇25マルギン	5:00 南アPV◇25マルギン	5:00 南アPV◇25マルギン	5:00 南アPV◇25マルギン	5:00 ㊦◇10健康	5:00 ㊦◇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	5:30 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
5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	5:45 体操◇55運動	6:00 南アPV◇25今週の教室	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
6:00 南アPV◇25教室	6:00 ㊦◇25教室	6:00 ㊦◇25今週の教室	6:30 ふくし◇35戦争	6:00 南アPV◇25教室	6:00 南アPV◇25長ぐつ	6:00 ㊦◇10県広報	6:00 ㊦◇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	6:50 がんばらない体操	6:30 がんばらない体操	6:40 JA広報る〜る	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 ㊦◇25県広報	7:00 南アPV◇25県広報	7:00 南アPV◇25ふくし	7:00 南アPV	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操
7:00 南アPV◇25県広報	7:00 ㊦◇25県広報	7:35 長ぐつ◇50体操	7:35 長ぐつ◇50体操	7:30 ふるさと◇50名湯	7:25 ふくし◇30ふるさと	7:00 ㊦◇10ふくし	7:00 ㊦◇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 戦争◇15部活	8:00 あいらっせんりゅう	8:00 まるごと信州情報ネット	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
8:00 ご当地〇〇対決	8:00 すまいるone	8:30 健康◇45工房信州	8:30 JA◇50名湯	8:30 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㊦月ナマ
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	9:00 戦争◇15手話	9:00 エリアマールストロメリア	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
9:20 アーカイブス◇30けーふる	9:00 戦争◇15手話	9:15 手話◇20アーカイブス	9:20 アーカイブス◇30せんりゅう	9:30 すまいるone	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けーふる
10:00 すまほ◇10教室	9:20 アーカイブス◇30すまいる	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	9:25 ふくし◇30素でどう	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	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 ふくし◇20工房信州	10:00 部活◇15ビデオクラブ	9:20 アーカイブス	10:15 体操◇25ビデオクラブ
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 グラビア釣り◇55マルギン	10:30 けーふるこっぽん	11:00 アーカイブス◇10イチゲン	9:30 エリアマールストロメリア	11:10 名湯◇20とよバンゴ
11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 グラビア釣り紀行	10:40 釣り紀行◇55inaコレ	11:00 JA◇20とよバンゴ	▽伊万里・取り追う祭り	11:25 ぐるっとふるさと信越	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	11:30 健康◇45アーカイブス
11:55 マルギン	11:00 伊那の近現代史を学ぶ ▽伊那の金融業の歩み	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	11:00 無茶さんぽ◇30ガチャさん	11:30 あいらっせんりゅう	10:30 教えてガチャさん	11:55 マルギン
0:00 素顔◇15もみじ	11:45 ㊦四事件と関係者	0:00 エリア◇30すまいる	0:00 戦争◇15長ぐつ	0:00 まるごと信州◇30トクFine	0:00 ご当地〇〇対決	11:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川祇討弁慶上使の段	0:00 素顔◇15もみじ
0:30 い〜な◇50工房信州	2:00 すまいるone	1:00 あいらっせんりゅう	0:30 あいらっせんりゅう	1:00 ご当地〇〇対決	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
1:00 グラビア釣り紀行	2:30 戦争体験をさく	2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎文字㊦	2:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川祇討弁慶上使の段	1:30 い〜なチャンネル	2:00 すまほ◇10体操	1:00 グラビア釣り紀行
1:15 信毎㊦	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 あいらっせんりゅう	4:50 工房信州の家へ	1:50 工房信州の家へ	2:20 とよバンゴ◇30戦争	1:15 信毎㊦
2:00 けーふる▽取り追う祭り	3:00 JA◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	5:00 とよバンゴ	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▽取り追う祭り
2:30 戦争体験をさく	3:35 県広報◇45長ぐつ先生	3:00 せんりゅう◇30ふくし	3:00 トクFine◇30い〜な	5:10 inaコレ	2:30 トクFine	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:30 戦争体験をさく
2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 信毎文字㊦	3:35 県広報◇45健康リポート	3:50 アーカイブス	5:15 南アルプスPV	3:00 せんりゅう◇30すまいる	4:00 信毎文字㊦	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 ご当地〇〇対決	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	4:00 信毎文字㊦	4:00 信毎文字㊦	5:50 南アルプスPV	4:00 エリアマールストロメリア	4:45 inaコレ◇55い〜な	3:00 月刊ワイド㊦月ナマ
5:00 アーカイブス◇10手話	5:15 いなテレ1 2㊦	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	5:15 南アルプスPV	4:30 イチゲン◇45手話	5:15 いなテレ1 2㊦	5:00 アーカイブス◇10手話
5:15 いなテレ1 2㊦	5:35 すまほ◇45手話	5:15 南アルプスPV	5:15 南アルプスPV	5:35 すまほ◇45手話	4:50 がんばらない体操	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2㊦
5:35 戦争◇50教室	5:50 教室◇55運動あそび	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	5:55 運動あそびGOGO	5:50 今週の教室	5:35 戦争◇50教室
5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2㊦	5:55 運動◇6:00南アPV	5:50 教室◇55おあがりて	6:00 南アPV◇20運動あそび	5:10 工房信州の家へ	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO
6:00 いなテレ1 2㊦	6:25 すまいるone	6:25 せんりゅう◇55教室	6:00 南アルプスPV	6:25 手話で話そう	5:20 すまほのじかん	6:00 ㊦◇25無茶さんぽ	6:00 いなテレ1 2㊦
6:25 すまいるone	6:25 体操◇35県広報	7:00 JA広報◇20工房信州	6:25 エリアマールストロメリア	6:30 アーカイブス◇40イチゲン	5:30 アーカイブス◇40イチゲン	6:55 今週の教室	6:25 すまいるone
6:55 今週の教室	6:45 がんばらない体操	7:30 南アPV◇50手話で話そう	6:55 成美のおあがりて	7:00 い〜なチャンネル	6:00 ㊦◇10手話	7:00 戦争◇15長ぐつ	6:55 今週の教室
7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:55 教室◇7:00素でどう	7:55 あいらっせんりゅう	7:00 部活◇15長ぐつ先生	7:20 工房信州の家へ	6:15 戦争体験をさく	7:30 いなテレ1 2㊦	7:00 すまほ◇10ふるさと便り
7:30 いなテレ1 2㊦	7:30 ㊦◇55い〜な	8:25 運動◇30戦争	7:30 南アPV◇55ふるさと便り	7:30 南アPV◇55運動あそび	6:30 素顔◇45もみじ	7:55 月刊ワイド㊦月ナマ	7:30 いなテレ1 2㊦
7:55 すまいるone	8:15 名湯◇25運動あそび	8:45 とよバンゴ◇55手話	8:15 名湯◇25運動あそび	8:00 アーカイブス◇10イチゲン	7:00 い〜な◇20工房信州	8:55 手話で話そう	7:55 すまいるone
8:25 運動あそびGOGO	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 南アPV◇25ふくし	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:30 素顔がいのね南箕輪	7:30 ㊦◇40運動あそび	9:00 ㊦◇25ふくし	8:25 運動あそびGOGO
8:30 戦争◇45とよバンゴ	8:55 手話で話そう	9:30 エリアマ三峰川総合開発	9:00 南アPV◇25ふくし	8:45 もみじチャンネル	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 イチゲン◇45部活	8:30 戦争◇45とよバンゴ
9:00 ㊦◇25ふくし	9:30 部活◇45すまいる	10:00 あいらっせんりゅう	9:30 エリアマールストロメリア	9:00 南アPV◇25ふくし	8:30 アーカイブス◇40イチゲン	8:55 ぐるっとふるさと信越	9:00 ㊦◇25ふくし
9:30 ご当地〇〇対決	10:15 とよバンゴ◇30無茶さんぽ	10:30 素でどうでしょう	10:00 ビデオクラブ作品集	9:30 ご当地〇〇対決	8:55 ぐるっとふるさと信越	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 月刊ワイド㊦月ナマ
10:30 けーふる▽取り追う祭り	11:00 ㊦◇25素でどうでしょう	11:00 南アPV◇25い〜な	10:45 長ぐつ先生	10:30 い〜な◇50工房信州の家へ	9:10 いなテレ1 2㊦	10:40 inaコレ◇45イチゲン	10:30 けーふる▽取り追う祭り
11:00 ㊦◇25い〜な	11:55 inaコレフアッション	11:45 MSAドコかde談話	11:00 南アPV◇25マルギン	11:00 南アPV◇25マルギン	9:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川祇討弁慶上使の段	11:00 ㊦◇25ガチャさん	11:00 ㊦◇25い〜な
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信毎文字㊦	11:30 イチゲン◇45部活	11:30 素顔◇45もみじ	0:00 ショップ◇2:00信毎文字㊦	11:55 inaコレ	11:45 MSAドコかde談話
0:00 ショップ◇2:00信毎文字㊦			0:00 ショップ◇2:00MSA	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㊦

9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (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 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
5:30 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	5:25 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	5:45 体操◇55運動	6:00 N ◇25今週の教室	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	6:30 ふくし◇35戦争	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
6:30 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 工房信州◇40 J A	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	7:00 N ◇25県広報	7:00 N ◇25県広報	7:00 N ◇25ふくし	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	7:35 長ぐつ◇50体操	7:35 長ぐつ◇50体操	7:30 ふるさと◇50名湯	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 長ぐつ◇50体操
7:35 長ぐつ先生◇50体操	8:00 戦争◇15部活	8:00 みんなのラーメン	8:00 まるごと信州情報ネット	7:25 ふくし◇30ふるさと	7:20 運動あそびGOGO	7:35 長ぐつ◇50体操	8:00 すまいるone◇30ふるさと
8:00 すまいるone	8:30 健康◇45工房信州	8:30 J A◇50名湯	8:30 トクFine	7:50 工房信州の家へ	7:25 県広報◇35長ぐつ	8:00 月刊ワイド N 月ナマ	8:50 名湯の条件
8:30 ふるさと便り◇50名湯	8:55 inaコレ◇9:00戦争	9:00 戦争◇15手話	9:00 エリア◇30すまいる	8:00 素颜◇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
9:00 戦争◇15手話	9:15 手話◇20アーカイブス	9:20 アーカイブス◇30ラーメン	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	9:20 アーカイブス◇30すまいる
9:20 アーカイブス◇30すまいる	9:30 工房信州◇40健康	10:00 すまほ◇10教室	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	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 体操◇25部活	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すまいる	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 がんばらない体操
10:15 体操◇25ふるさと便り	10:15 体操◇25部活	10:40 グラビア釣り◇55マルギン	▽三重・一期一会	10:00 それいけ部活	10:10 すまほのじかん	11:10 名湯◇20とよパング	10:25 上伊那ふるさと便り
10:45 グラビア釣り紀行	10:40 釣り紀行◇55inaコレ	11:00 J A◇20とよパング	11:00 無茶さんぼ	10:15 ビデオクラブ作品集	10:10 ふるさと便り	11:30 健康◇45アーカイブス	10:45 グラビア釣り紀行
11:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川夜討弁慶上使の段	11:00 J A◇20とよパング	11:30 信州健康レポート	11:30 教えてガチャさん	11:00 N ダイジェスト	10:30 教えてガチャさん	11:55 マルギン	11:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川夜討弁慶上使の段
1:50 工房信州の家へ	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◇30トクFine	11:30 みんなのラーメン	11:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川夜討弁慶上使の段	0:00 素颜◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ
2:00 すまいるone	0:00 エリア◇30すまいる	0:00 戦争◇15長ぐつ	1:00 月刊ワイド N 月ナマ	0:00 月刊ワイド N 月ナマ	1:50 工房信州の家へ	0:30 い~な◇50工房信州	2:00 すまいるone
2:30 戦争体験をさく	1:00 みんなのラーメン	0:30 みんなのラーメン	2:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川夜討弁慶上使の段	1:00 素颜◇15もみじ	2:00 すまほのじかん	1:00 グラビア釣り紀行	2:30 戦争体験をさく
2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎 N ◇30インフォ	4:50 工房信州の家へ	1:30 い~な◇50工房信州	2:10 がんばらない体操	1:15 信毎 N ◇30インフォ	2:45 手話◇50アーカイブス
3:00 J A◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ラーメン◇30戦争	5:00 とよパング	2:00 まるごと◇30トクFine	2:30 戦争体験をさく	2:00 けーふる▽一期一会	3:00 J A◇20健康
3:35 県広報◇45長ぐつ先生	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス	5:10 inaコレ	3:00 すまいるone	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長ぐつ
4:00 信毎文字 N	3:00 ラーメン◇30ふくし	3:00 トクFine◇30い~な	5:15 いなテレ1 2 N	3:30 すまいるone	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	3:00 月ナマ◇4:00信毎 N	4:00 信毎文字 N
5:00 とよパング◇10inaコレ	3:35 県広報◇45健康レポート	3:50 アーカイブス	5:35 部活◇50教室	4:00 エリアマアルストロメリア	4:00 信毎文字 N	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 2 N	4:00 信毎文字 N	4:00 信毎文字 N	5:55 運動あそびGOGO	4:30 イチゲンさんどうでしょう	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
5:35 すまほ◇45手話	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	4:45 手話で話そう	5:35 戦争◇50教室	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話
5:50 教室◇55運動あそび	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	4:50 がんばらない体操	5:55 教室◇55運動	5:55 運動◇6:00 N	5:50 教室◇55運動あそび
6:00 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	5:00 いなテレ1 2 N	5:15 いなテレ1 2 N	6:25 すまいるone	6:00 いなテレ1 2 N
6:25 体操◇35県広報	5:55 運動◇6:00 N	5:50 教室◇55おあがりて	7:00 い~なチャンネル	5:10 工房信州の家へ	5:35 すまほ◇45手話	6:55 今週の教室	6:25 体操◇35県広報
6:45 がんばらない体操	6:25 みんなのラーメン	6:00 いなテレ1 2 N	7:20 工房信州の家へ	5:20 すまほのじかん	5:50 教室◇55運動	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:55 今週の教室
6:55 教室◇7:00イチゲン	6:55 今週の教室	6:25 エリアマアルストロメリア	7:30 N ◇55運動あそび	5:30 N ダイジェスト	6:00 N ◇25無茶	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 イチゲン◇15部活
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	8:00 N ダイジェスト	6:00 N ◇10手話	6:55 教室◇7:00戦争	7:55 スマイルone	7:30 N ◇55い~な
8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N ◇55ラーメン	7:00 部活◇15長ぐつ先生	8:30 素颜がよい南箕輪	6:15 戦争体験をさく	7:15 長ぐつ◇30 N	8:25 運動あそびGOGO	8:15 名湯◇25運動あそび
8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	7:30 N ◇55ふるさと便り	8:45 もみじチャンネル	6:30 素颜◇45もみじ	7:55 月刊ワイド N 月ナマ	8:30 戦争体験をさく	8:30 戦争◇45アーカイブス
8:55 手話で話そう	8:45 とよパング◇55手話	8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 N ◇25ふくし	7:00 い~な◇20工房信州	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
9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	8:45 アーカイブス◇55おあがりて	9:30 月刊ワイド N 月ナマ	7:30 いなテレ1 2 N	9:00 N ◇25ふくし	9:00 N ◇25ふくし	9:30 部活◇45すまいる
9:30 部活◇45すまいる	9:30 エリアマアルストロメリア	9:00 N ◇25ふくし	9:30 月刊ワイド N 月ナマ	7:45 ビデオクラブ作品集	9:30 イチゲン◇45部活	9:00 N ◇25ふくし	10:15 とよパング◇25手話
10:15 とよパング◇30無茶さんぼ	10:00 みんなのラーメン	9:30 エリアマアルストロメリア	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 月刊ワイド N 月ナマ	10:30 無茶さんぼ
11:00 N ◇25イチゲン	10:30 イチゲン◇45部活	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	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーふる▽一期一会	11:00 N ◇25イチゲンさん
11:55 inaコレファッション	11:00 N ◇25い~な	11:00 N ◇25マルギン	11:30 素颜がよい南箕輪	8:10 中尾歌舞伎春季公演 ▽御所桜堀川夜討弁慶上使の段	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い~な	11:40 部活◇55 inaコレ
0:00 ショップ◇2:00MSA	11:45 MSAドコかde談話	11:30 イチゲン◇45部活	11:45 もみじチャンネル	0:00 ショップ◇2:00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	11:40 部活◇55 inaコレ
	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◇2:00MSA

17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (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～ちる	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◇50体操	7:00 N ◇25県広報	7:30 ふるさと◇50名湯	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
8:00 戦争◇15部活	7:35 長ぐつ◇50体操	8:00 まるごと信州情報ネット	7:25 ふくし◇30ふるさと	7:20 運動あそびGOGO	7:35 文化財◇50体操	8:00 すまいるone◇30ふるさと	8:00 戦争◇15部活
8:30 健康◇45工房信州	8:00 みんなのラーメン	8:30 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▽キャンブ	8:50 名湯の条件	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 エリア◇30すまいる	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	8:55 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	9:20 アーカイブス◇30すまいる	9:15 手話◇20アーカイブス
9:30 工房信州◇40健康	9:30 みんなのラーメン	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	10:00 すまほ◇10教室	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 けーぶるのつぽん	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	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25部活	▽三重・一期一会	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 グラビア釣り紀行	10:15 体操◇25部活
10:40 釣り紀行◇55inaコシ	10:40 釣り紀行◇55マルギン	11:00 無茶さんほ	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	11:00 イーナ・ムービーズ	10:40 釣り紀行◇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 教えてガチャさん	11:00 N ダイジェスト	11:00 イーナ・ムービーズ	11:55 マルギン	森のこえ完成記念イベント	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◇30トクFine	11:30 みんなのラーメン	森のこえ完成記念イベント	0:00 素顔◇15もみじ		11:30 まるごと信州情報ネット
0:00 エリア◇30すまいる	0:00 戦争◇15長ぐつ	1:00 月刊ワイド N 月ナマ	0:00 月刊ワイド N 月ナマ	1:00 高遠城合戦の図・屏風 解説	0:30 い～な◇50工房信州	1:00 工房信州の家へ	0:00 エリア◇30すまいる
1:00 みんなのラーメン	0:30 みんなのラーメン	2:00 イーナ・ムービーズ	1:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:00 グラビア釣り紀行	2:00 すまいるone	1:00 NAGANO▽歴史的文化財
2:00 すまほ◇10体操	1:00 信毎文字 N	森のこえ完成記念イベント	1:30 い～な◇50工房信州	2:00 すまほのじかん	1:15 信毎 N ◇30インフォ	2:30 戦争体験◇45手話	2:00 すまほ◇10体操
2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 みんなのラーメン	4:00 高遠城合戦の図・屏風 解説	2:00 まるごと◇30トクFine	2:10 がんばらない体操	2:00 けーぶる▽一期一会	2:50 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	4:50 工房信州の家へ	3:00 ラーメン◇30すまいる	3:00 ラーメン◇30すまいる	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 みんなのラーメン	2:50 アーカイブス	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	4:00 エリアマアルストロメリア	2:30 戦争体験をさく	2:45 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇45文化財	3:00 NAGANO▽歴史的文化財
3:35 県広報◇45健康リポート	3:00 トクFine◇30い～な	5:15 いなテレ1 2 N	4:30 イチゲンさんどうでしょう	2:45 手話◇50アーカイブス	3:00 ○○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
4:00 信毎文字 N	4:00 信毎文字 N	5:35 部活◇50教室	4:45 手話で話そう	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	4:00 信毎文字 N
5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバンゴ◇10inaコシ	5:55 運動あそびGOGO	4:50 がんばらない体操	4:00 信毎文字 N	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	6:00 いなテレ1 2 N	5:00 いなテレ1 2 N	4:45 inaコシ◇55い～な	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	6:25 手話で話そう	5:10 工房信州の家へ	5:15 いなテレ1 2 N	5:55 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 N ダイジェスト	5:20 すまほのじかん	5:35 すまほ◇45手話	6:25 すまいるone	6:25 すまいるone	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	7:30 い～なチャンネル	5:30 N ダイジェスト	5:50 教室◇55運動	6:25 すまいるone	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2 N
6:25 みんなのラーメン	6:25 エリアマアルストロメリア	7:20 工房信州の家へ	6:00 N ◇10手話	6:00 N ◇25無茶	6:55 今週の教室	6:45 体操◇55教室	6:25 ちびっこ▽伊那北保育園
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	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室◇7:00戦争	7:30 いなテレ1 2 N	7:00 素でどうでしょう	6:55 今週の教室
7:00 J A◇20工房信州	7:00 部活◇15文化財	8:00 N ダイジェスト	6:30 素顔◇45もみじ	7:15 文化財◇30 N	7:55 すまいるone	7:30 N ◇55い～な	7:00 J A◇20工房信州
7:30 N ◇55ラーメン	7:30 N ◇55ふるさと	8:30 素顔がしいね南箕輪	7:00 い～な◇20工房信州	7:55 ○○対決▽キャンブ	8:25 運動あそびGOGO	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N ◇55ちびっこ
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	7:30 いなテレ1 2 N	8:55 手話で話そう	8:30 戦争体験をさく	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	9:00 N ◇25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	8:45 とよバンゴ◇55手話	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 月ナマ	8:30 N ダイジェスト	9:30 素でどうでしょう	9:00 N ◇25ふくし	9:30 部活◇45すまいる	9:00 N ◇25ふくし
9:30 エリアマアルストロメリア	9:30 エリアマアルストロメリア	10:30 い～な◇50工房信州	9:00 いなテレ1 2 N	10:00 無茶さんほ◇30名湯	9:30 ○○対決▽キャンブ	10:15 とよバンゴ◇25手話	9:30 エリアマアルストロメリア
10:00 ラーメン◇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	9:10 イーナ・ムービーズ	10:40 inaコシ◇45イチゲンさん	10:00 けーぶる▽一期一会	10:30 無茶さんほ	10:00 NAGANO綺羅◇30素でどう
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	森のこえ完成記念イベント	11:00 N ◇25ガチャさん	11:00 N ◇25い～な	11:00 N ◇25素でどう	11:00 N ◇25い～な
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	11:10 高遠城合戦の図・屏風 解説	11:55 inaコシファッショ	11:45 MSAドコかde談話	11:55 ina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

25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (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◇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	5:25 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 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 工房信州◇40JA	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
6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25ふくし	6:40 JA広報る~ちる	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
7:00 N◇25県広報	7:30 ふるさと◇50名湯	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
7:35 文化財◇50体操	8:00 まるごと信州情報ネット	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 すまいるone	8:00 戦争◇15部活
8:00 ちびっこ伊那北保育園	8:30 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▽キャンプ	8:30 ふるさと◇50名湯	8:30 健康◇45工房信州
8:30 JA◇50名湯	9:00 エリア◇30すまいる	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	8:55 inaコレ◇9:00戦争
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	9:20 アーカイブス◇30すまいる	9:15 手話◇20アーカイブス
9:30 ちびっこ伊那北保育園	10:15 ふくし◇20工房信州	9:00 とよバング◇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	9:30 工房信州◇40健康
10:00 すまほ◇10教室	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◇30すまいる	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 がんばらない体操	10:00 すまほ◇10教室
10:15 体操◇25部活	▽長野・北信濃に暮らして	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とよバング	10:25 ふるさと◇45釣り紀行	10:15 体操◇25部活
10:40 釣り紀行◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ◇30カチャさん	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	11:00 イーナ・ムービーズ	10:40 釣り紀行◇55inaコレ
11:00 JA◇20とよバング	0:00 まるごと信州	11:00 Nダイジェスト	11:00 イーナ・ムービーズ	11:55 マルギン	森のこえ完成記念イベント	11:00 JA◇20とよバング
11:45 アーカイブス◇55マルギン	0:30 トクFine	11:30 ちびっこ伊那北保育園	森のこえ完成記念イベント	0:00 素顔◇15もみじ	1:00 高遠城合戦の図・屏風 解説	11:30 まるごと信州情報ネット
0:00 戦争◇15文化財	1:00 ○○対決▽キャンプ	0:00 ○○対決▽キャンプ	1:00 高遠城合戦の図・屏風 解説	0:30 い~な◇50工房信州	1:50 工房信州の家へ	0:00 エリア◇30すまいるone
0:30 NAGANO▽歴史的文化財	2:00 イーナ・ムービーズ	1:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	1:00 グラビア釣り紀行	2:00 すまいるone	1:00 みんなのラーメン
1:00 信毎文字N	森のこえ完成記念イベント	1:30 い~な◇50工房信州	2:00 すまほのじかん	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
2:00 ちびっこ伊那北保育園	4:00 高遠城合戦の図・屏風 解説	2:00 まるごと◇30トクFine	2:10 がんばらない体操	2:00 けーぶる▽北信濃	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよバング◇30戦争
2:30 戦争◇45手話	4:50 工房信州の家へ	3:00 NAGANO▽歴史的文化財	2:20 とよバング◇30戦争	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
2:50 アーカイブス	5:00 とよバング◇10inaコレ	3:30 すまいるone	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	3:00 ラーメン◇30ふくし
3:00 トクFine◇30い~な	5:15 いなテレ1 2N	4:00 エリアマアルストロメリア	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	3:00 ○○対決◇4:00信毎N	4:00 信毎文字N	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	4:30 イチゲンさんどうでしょう	4:00 信毎文字N	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよバング◇10inaコレ	4:00 信毎文字N
5:00 とよバング◇10inaコレ	5:55 運動あそびGOGO	4:45 手話で話そう	4:45 inaコレ◇55い~な	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
5:15 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	4:50 がんばらない体操	5:15 いなテレ1 2N	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話	5:15 いなテレ1 2N
5:35 すまほ◇45手話	6:25 手話で話そう	5:00 いなテレ1 2N	5:35 すまほ◇45手話	5:55 運動◇6:00N	5:50 教室◇55運動あそび	5:35 戦争◇50教室
5:50 教室◇55おあがりて	6:30 Nダイジェスト	5:10 工房信州◇20すまほ	5:50 今週の教室	6:25 すまいるone	6:00 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO
6:00 いなテレ1 2N	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	6:55 今週の教室	6:25 体操◇35県広報	6:00 いなテレ1 2N
6:25 エリアマアルストロメリア	7:20 工房信州の家へ	6:00 N◇10手話	6:00 N◇25無茶	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	6:55 今週の教室	6:25 ちびっこ西春近南
6:55 成美のおあがりて	7:30 N◇55運動あそび	6:15 戦争体験をさく	6:55 教室◇7:00戦争	7:30 いなテレ1 2N	7:00 イチゲン◇15部活	6:55 今週の教室
7:00 部活◇15文化財	8:00 Nダイジェスト	6:30 素顔◇45もみじ	7:15 文化財◇30N	7:55 すまいるone	7:30 N◇55い~な	7:00 JA◇20工房信州
7:30 N◇55ふるさと	8:30 素顔がよいぬ南箕輪	7:00 い~な◇20工房信州	7:55 ○○対決▽キャンプ	8:25 運動あそびGOGO	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ちびっこ
8:15 名湯◇25運動あそび	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	8:30 戦争体験をさく	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	9:00 N◇25ふくし	7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよバング◇55手話	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよバング◇55手話
9:00 N◇25ふくし	9:30 ○○対決▽キャンプ	8:30 Nダイジェスト	9:30 素でどうでしょう	9:00 N◇25ふくし	9:30 部活◇45すまいる	9:00 N◇25ふくし
9:30 エリアマアルストロメリア	10:30 い~な◇50工房信州	9:00 いなテレ1 2N	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽キャンプ	10:15 とよバング◇25手話	9:30 エリアマアルストロメリア
10:00 ビデオクラブ◇45文化財	11:00 N◇25マルギン	9:10 イーナ・ムービーズ	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽北信濃	10:30 無茶さんぽ	10:00 ラーメン◇30素でどう
11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がよいぬ南箕輪	森のこえ完成記念イベント	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
11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル	11:10 高遠城合戦の図・屏風 解説	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
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◇1:00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