

1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (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
5:45 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	5:30 戦争体験をさく	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	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
6:30 ふくし◇35戦争	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
6:50 がんばらない体操	6:30 工房信州◇40JA	6:40 JA広報～らる	6:20 ふくし◇25運動	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県広報	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	7:00 N◇25長ぐつ
7:35 文化財◇50体操	7:30 ふるさと◇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	7:40 教室◇45運動あそび	7:40 教室◇45運動あそび
8:00 ちびっこ▽西春近南保育園	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	7:40 教室◇45運動あそび	8:00 戦争◇15部活	8:00 ちびっこ▽三日町保育園
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N月ナマ	8:00 すまいるone	8:30 健康◇45工房信州	8:30 JA◇50名湯
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	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
9:20 アーカイブス◇30ちびっこ	9:30 すまいるone	9:00 とよパング◇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 ちびっこ▽三日町保育園
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	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 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	10:00 すまほ◇10教室	10:00 すまほ◇10教室	10:15 体操◇25部活
10:40 グラビア釣り◇55マルギン	10:30 けーぶるにっぽん	11:00 Nダイジェスト	9:30 エリアマールストロメリア	11:10 名湯◇20とよパング	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
11:00 JA◇20とよパング	▽岡山・尺八、テキサス	11:30 ちびっこ▽西春近南保育園	10:00 すまほ◇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	10:40 グラビア釣り◇55inaコレ	11:00 JA◇20とよパング
11:45 アーカイブス◇55マルギン	11:00 無茶さんほ◇30ガチャさん	0:00 ご当地OO対決	10:30 教えてガチャさん	11:55 マルギン	11:00 憲法記念日の集い 講演会 「憲法改正」について	11:00 JA◇20とよパング	11:30 信州健康リポート
0:00 戦争◇15文化財	0:00 まるごと信州◇30トクFine	1:00 素顔◇15もみじ	11:00 憲法記念日の集い 講演会 「憲法改正」について	0:00 素顔◇15もみじ	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
0:30 みんなのラーメン	1:00 ご当地OO対決	1:30 い～なチャンネル	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	0:00 エリア◇30すまいる	0:00 戦争◇15長ぐつ
1:00 信毎文字N	2:00 憲法記念日の集い 講演会 「憲法改正」について	1:50 工房信州の家へ	2:00 すまほ◇10体操	1:00 グラビア釣り紀行	2:30 戦争体験をさく	1:00 いなぶん◇10せんりゅう	0:30 みんなのラーメン
2:00 ちびっこ▽西春近南保育園	4:50 工房信州の家へ	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 信毎文字N	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎N
2:30 戦争◇45手話	5:00 とよパング	2:30 トクFine	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 けーぶる▽尺八、テキサス	3:00 JA◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	2:00 ちびっこ▽三日町保育園
3:00 トクFine◇30い～な	5:10 inaコレ	3:00 ラーメン◇30すまいる	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:30 戦争体験をさく	3:35 県広報◇50とよパング	2:45 手話◇50アーカイブス	2:45 手話◇50アーカイブス
3:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2N	4:00 エリアマールストロメリア	4:00 いなぶん情報局	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 伊那谷で働くリアル	3:00 せんりゅう◇30県広報	3:00 トクFine◇30い～な
4:00 信毎文字N	5:35 それいけ部活▽長谷中学校	4:30 イチゲン◇45手話	4:45 inaコレ◇55い～な	3:00 月刊ワイドN月ナマ	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:45 信州健康リポート	3:50 アーカイブス
5:00 とよパング◇10inaコレ	5:50 教室▽南小3年生④	4:50 がんばらない体操	5:15 いなテレ1 2N	4:00 伊那谷で働くリアル	5:15 いなテレ1 2N	4:00 伊那谷で働くリアル	4:00 伊那谷で働くリアル
5:15 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO	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	5:35 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
5:35 すまほ◇45手話	6:00 いなテレ1 2N	5:10 工房信州の家へ	5:50 今週の教室	5:15 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55運動あそび	5:15 いなテレ1 2N	5:15 いなテレ1 2N
5:50 教室◇55おあがりて	6:25 手話で話そう	5:20 すまほのじかん	5:55 運動あそびGOGO	5:35 戦争◇50教室	6:00 いなテレ1 2N	5:35 戦争◇50教室	5:35 すまほ◇45手話
6:00 いなテレ1 2N	6:30 Nダイジェスト	5:30 Nダイジェスト	6:00 N◇25無茶さんほ	5:55 運動あそびGOGO	6:25 いなぶん◇35県広報	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55おあがりて
6:25 エリアマールストロメリア	7:00 い～なチャンネル	6:00 N◇10手話	6:15 戦争体験をさく	6:00 N◇25すまいるone	6:50 inaコレ	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N
6:55 成美のおあがりて	7:20 工房信州の家へ	6:15 戦争体験をさく	6:30 素顔が美しい南箕輪	6:55 今週の教室	6:55 教室◇7:00イチゲン	6:25 ちびっこ▽三日町保育園	6:25 エリアマともえ食堂
7:00 部活◇15長ぐつ先生	7:30 N◇55運動あそび	6:30 素顔が美しい南箕輪	6:45 もみじチャンネル	7:00 戦争◇15長ぐつ	7:30 N◇55い～な	7:00 JA広報◇20工房信州	6:55 成美のおあがりて
7:30 N◇55ふるさと便り	8:00 Nダイジェスト	6:45 もみじチャンネル	7:00 い～なチャンネル	7:30 いなテレ1 2N	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ちびっこ	7:00 部活◇15長ぐつ先生
8:15 名湯◇25運動あそび	8:30 素顔が美しい南箕輪	7:00 い～なチャンネル	7:20 工房信州の家へ	7:55 月刊ワイドN月ナマ	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
8:30 戦争◇45アーカイブス	8:45 もみじチャンネル	7:20 工房信州の家へ	7:30 N◇40運動あそび	8:55 手話で話そう	8:30 戦争◇45アーカイブス	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	9:00 N◇25ふくし	7:30 N◇40運動あそび	7:45 ビデオクラブ作品集	9:00 N◇25ふくし	8:55 手話で話そう	9:00 N◇25ふくし	8:45 アーカイブス◇55おあがりて
9:30 エリアマールストロメリア	9:30 ご当地OO対決	7:45 ビデオクラブ作品集	8:30 Nダイジェスト	9:30 伊那谷で働くリアル	9:00 N◇25ふくし	9:30 エリアマールストロメリア	9:00 N◇25ふくし
10:00 ビデオクラブ作品集	10:30 い～な◇50工房信州の家へ	8:30 Nダイジェスト	9:00 名湯の条件	9:30 伊那谷で働くリアル	9:30 月刊ワイドN月ナマ	9:30 あいらぶせんりゅう	9:30 エリアマともえ食堂
10:45 長ぐつ先生	11:00 N◇25マルギン	9:10 いなテレ1 2N	10:40 inaコレ◇45イチゲン	10:30 けーぶる▽尺八、テキサス	11:00 N◇25い～な	10:30 イチゲン◇45部活	9:30 エリアマともえ食堂
11:00 N◇25マルギン	11:00 素顔◇45もみじ	9:10 憲法記念日の集い 講演会 「憲法改正」について	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	10:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ
11:30 イチゲン◇45部活	11:30 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コレ	11:45 MSAドコかde談話	11:55 inaコレファッション	11:45 MSAドコかde談話	11:00 N◇25マルギン
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◇2:00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	11:30 イチゲン◇45部活
							0:00 ショップ◇2:00MSA

9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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長ぐつ	6:25 運動あそび◇30ふくし	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	6:35 戦争◇50体操	6:50 がんばらない体操	7:00 N◇25長ぐつ	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25県広報	7:00 N◇25ふくし
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	7:40 教室◇45運動あそび	7:40 教室◇45運動あそび	7:40 教室◇45運動あそび	7:30 ふるさと◇50名湯
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県広報	7:40 教室◇45運動あそび	8:00 すまいる◇30ふるさと	8:00 戦争◇15部活	7:40 教室◇45運動あそび	8:00 まるごと信州情報ネット
8:30 トクFine	7:50 工房信州の家へ	7:35 長ぐつ先生	7:50 がんばらない体操	8:50 名湯の条件	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽村南部保育園	8:30 トクFine
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	8:00 月刊ワイドN月ナマ	9:00 戦争◇15手話	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 JA◇50名湯	9:00 エリア◇30すまいる
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	9:00 戦争◇15手話	9:20 アーカイブス◇30すまいる	9:15 手話◇20アーカイブス	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10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	9:20 アーカイブス◇30けーぶる	9:20 すまほ◇10教室	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこ▽村南部保育園	10:15 ふくし◇20工房信州
10:30 けーぶるにっぽん	9:25 きらきら☆ふくし	9:00 アーカイブス◇30すまいる	10:00 すまほ◇10教室	10:15 がんばらない体操	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 素でどうでしょう	10:00 すまほのじかん	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:25 上伊那ふるさと便り	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25部活	▽岡山・尺八・テキサス
11:00 伊那谷で働くリアル	10:00 伊那谷で働くリアル	10:10 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	10:40 グラビア釣り◇55inaコレ	10:40 釣り紀行◇55マルギン	11:00 伊那谷で働くリアル
0:00 まるごと信州情報ネット	11:00 Nダイジェスト	10:30 教えてガチャさん	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 憲法記念日の集い 講演会「憲法改正」について	11:00 JA◇20とよバンゴ	11:00 JA◇20とよバンゴ	0:00 まるごと信州情報ネット
0:30 トクFine	11:30 ちびっこ▽三日町保育園	11:00 憲法記念日の集い 講演会「憲法改正」について	11:55 マルギン	11:55 マルギン	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	0:30 トクFine
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	0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	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
2:00 憲法記念日の集い 講演会「憲法改正」について	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	0:30 い~な◇50工房信州	1:00 いなぶん◇10ラーメン	0:30 みんなのラーメン	2:00 第29回長野県少年少女合唱祭
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	1:00 グラビア釣り紀行	2:10 信毎N◇30インフォ	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎N	4:50 工房信州の家へ
5:00 とよバンゴ	2:00 まるごと◇30トクFine	2:20 とよバンゴ◇30戦争	1:15 信毎N◇30インフォ	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよバンゴ◇30戦争	2:00 ちびっこ▽村南部保育園	5:00 とよバンゴ
5:10 inaコレ	3:00 みんなのラーメン	2:45 手話◇50アーカイブス	2:40 けーぶる◇30戦争	3:00 JA◇20健康	2:45 手話◇50アーカイブス	2:30 戦争◇45手話	5:10 inaコレ
5:15 いなテレ1 2N	3:30 すまいるone	3:00 ビデオクラブ◇45長ぐつ	2:50 手話◇50アーカイブス	3:35 県広報◇50とよバンゴ	3:35 県広報◇50とよバンゴ	2:50 アーカイブス	5:15 いなテレ1 2N
5:35 部活◇50教室	4:00 エリアマともえ食堂	4:00 いなぶん◇10信毎N	3:00 月刊ワイドN月ナマ	4:00 伊那谷で働くリアル	4:00 伊那谷で働くリアル	3:00 トクFine◇30い~な	5:35 部活◇50教室
5:55 運動あそびGOGO	4:30 イチゲンさんどうでしょう	4:45 inaコレ	4:00 伊那谷で働くリアル	5:00 とよバンゴ◇10inaコレ	5:00 アーカイブス◇10手話	4:00 伊那谷で働くリアル	5:55 運動あそびGOGO
6:00 いなテレ1 2N	4:45 手話で話そう	4:55 い~なチャンネル	5:00 アーカイブス◇10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	6:00 いなテレ1 2N
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 2N	5:15 いなテレ1 2N	5:35 戦争◇50教室	5:35 戦争◇50教室	5:15 いなテレ1 2N	6:25 手話で話そう
6:30 Nダイジェスト	5:00 いなテレ1 2N	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	5:35 すまほ◇45手話	6:30 Nダイジェスト
7:00 い~なチャンネル	5:10 工房信州の家へ	5:50 教室◇55運動	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	5:50 教室◇55あがりて	6:30 Nダイジェスト
7:20 いなぶん情報局	5:20 すまほのじかん	6:00 N◇25無茶	6:00 いなぶん情報局	6:25 すまいるone	6:25 いなぶん情報局	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	5:30 Nダイジェスト	6:55 教室◇7:00戦争	6:25 すまいるone	6:35 県広報◇50inaコレ	6:25 ちびっこ▽村南部保育園	6:00 いなテレ1 2N	7:20 いなぶん情報局
8:00 Nダイジェスト	6:00 N◇10手話	7:15 長ぐつ◇30N	6:55 今週の教室	6:55 今週の教室	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 素顔がいの南箕輪	6:15 戦争体験をさく	7:55 月刊ワイドN月ナマ	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:00 JA◇20工房信州	7:00 部活◇15文化財	8:00 Nダイジェスト
8:45 もみじチャンネル	6:30 素顔◇45もみじ	8:55 手話で話そう	7:30 N◇55すまいるone	7:30 N◇55すまいるone	7:30 N◇55ちびっこ	7:30 N◇55ふるさと	8:30 素顔がいの南箕輪
9:00 N◇25ふくし	7:00 い~な◇20工房信州	9:00 N◇25ふくし	8:25 運動◇30戦争	8:25 運動◇30戦争	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
9:30 月刊ワイドN月ナマ	7:30 N◇40運動あそび	9:30 伊那谷で働くリアル	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
10:30 い~な◇50いなぶん	7:45 ビデオクラブ作品集	10:30 名湯の条件	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月ナマ
11:00 N◇25マルギン	8:30 Nダイジェスト	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	9:30 月刊ワイドN月ナマ	9:30 月刊ワイドN月ナマ	9:30 エリアマともえ食堂	9:30 エリアマともえ食堂	10:30 い~な◇50いなぶん
11:30 素顔がいの南箕輪	9:00 いなテレ1 2N	11:00 N◇25ガチャさん	10:30 けーぶる▽尺八・テキサス	10:30 無茶さんば	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
11:45 もみじチャンネル	9:10 憲法記念日の集い 講演会「憲法改正」について	11:55 inaコレファクション	11:00 N◇25い~な	11:00 N◇25イチゲンさん	11:00 N◇25い~な	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がいの南箕輪
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	11:45 MSAドコかde談話	11:40 部活◇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
			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

17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (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	5:30 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	5:45 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 N◇25文化財	6:25 運動◇30ふくし	6:30 ぶくし◇35戦争	6:30 ぶくし◇35戦争	6:30 ぶくし◇35戦争	6:30 ぶくし◇35戦争	6:30 工房信州◇40 J A	6:00 N◇25文化財
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文化財	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
7:00 いなテレ1 2N	7:00 N◇10ふくし	7:00 N◇25県広報	7:40 教室◇45運動あそび	7:40 教室◇45運動あそび	7:00 N◇25文化財	7:30 ふるさと◇50名湯	7:00 いなテレ1 2N
7:25 ふくし◇30ふるさと	7:15 手話◇20県広報	7:40 教室◇45運動あそび	7:50 がんばらない体操	8:00 戦争◇15部活	7:40 教室◇45運動あそび	8:00 まるごと信州情報ネット	7:25 ふくし◇30ふるさと
7:50 工房信州の家へ	7:35 伊那谷の文化財	7:50 がんばらない体操	8:00 すまいるone◇30ふるさと	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽竜南保育園	8:30 トクFine	7:50 工房信州の家へ
8:00 素顔◇15もみじ	7:50 がんばらない体操	8:00 ○○対決▽縁結び	8:50 名湯の条件	8:55 inaコレ◇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
8:30 い〜な◇50工房信州	8:00 ビデオクラブ◇45部活	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	9:00 戦争◇15手話	10:00 すまほ◇10教室	8:30 い〜な◇50工房信州
9:00 とよパング◇10健康	9:00 戦争◇15手話	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	9:30 工房信州◇40健康	9:30 ちびっこ▽竜南保育園	9:30 ちびっこ▽竜南保育園	9:00 とよパング◇10健康
9:25 きらきら☆ふくし	9:20 アーカイブス◇30エリア	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	9:25 ふくし◇30素でどう
9:30 素でどうでしょう	10:00 すまほ◇10ふるさと便り	10:15 体操◇25ビデオクラブ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25部活	11:00 無茶さんぽ	10:00 それいけ部活
10:00 伊那谷で働くリアル	10:30 教えてガチャさん	11:10 名湯◇20とよパング	10:45 グラビア釣り紀行	10:40 グラビア釣り◇55inaコレ	10:40 グラビア釣り◇55マルギン	11:30 ガチャさん	10:15 ビデオクラブ作品集
11:00 Nダイジェスト	11:00 第29回長野県少年少女合唱祭	11:30 健康◇45アーカイブス	11:00 第29回長野県少年少女合唱祭	11:00 J A◇20とよパング	11:00 J A◇20とよパング	11:30 ガチャさん	11:00 Nダイジェスト
11:30 ちびっこ▽竜南保育園		11:55 マルギン	11:55 マルギン	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▽竜南保育園
0:00 月刊ワイドN月ナマ	1:50 工房信州の家へ	0:00 素顔◇15もみじ	1:50 工房信州の家へ	0:00 エリア◇30すまいる	0:00 戦争◇15文化財	0:00 まるごと信州	0:00 ○○対決▽縁結び
1:00 素顔◇15もみじ	2:00 すまほ◇10体操	0:30 い〜な◇50工房信州	2:00 すまいる◇30戦争	1:00 いなぶん情報局	0:30 NAGANO綺麗▽夏	0:30 トクFine	1:00 ○○対決▽縁結び
1:30 い〜な◇50工房信州	2:20 とよパング	1:00 グラビア釣り紀行	2:45 手話で話そう	1:10 NAGANO綺麗▽夏	1:00 いなぶん◇10信毎N	2:00 弥生吹奏楽クラブ	1:30 い〜な◇50工房信州
2:00 まるごと◇30トクFine	2:30 戦争体験をさく	1:15 信毎N◇30インフォ	2:50 アーカイブス	2:00 すまほ◇10体操	2:00 ちびっこ▽竜南保育園	第28回定期演奏会	2:00 まるごと◇30トクFine
3:00 ラーメン◇30すまいる	2:45 手話◇50アーカイブス	2:00 けーぶる▽Rハ、テキサス	3:00 J A◇20健康	2:20 とよパング◇30戦争	2:30 戦争◇45手話	4:50 工房信州の家へ	3:00 NAGANO綺麗▽夏
4:00 エリアマとえ食堂	3:00 ビデオクラブ◇45文化財	2:30 戦争体験をさく	3:35 県広報◇50とよパング	2:45 手話◇50アーカイブス	2:50 アーカイブス	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:30 すまいるone
4:30 イチゲンさんどうでしょう	4:00 いなぶん情報局	2:45 手話◇50アーカイブス	4:00 いなぶん◇10信毎N	3:00 NAGANO◇30県広報	3:00 トクFine◇30い〜な	5:15 いなテレ1 2N	4:00 エリアマとえ食堂
4:45 手話で話そう	4:10 信毎文字N	3:00 ○○対決▽縁結び	5:00 とよパング◇10inaコレ	3:45 健康◇4:00信毎N	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
4:50 がんばらない体操	4:45 inaコレ	4:00 いなぶん◇10信毎N	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	5:55 運動あそびGOGO	4:45 手話で話そう
5:00 いなテレ1 2N	4:55 い〜なチャンネル	5:00 アーカイブス◇10手話	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 2N	6:00 いなテレ1 2N	4:50 がんばらない体操
5:10 工房信州の家へ	5:15 いなテレ1 2N	5:15 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	6:00 いなテレ1 2N	5:35 戦争◇50教室	6:25 手話で話そう	5:00 いなテレ1 2N
5:20 すまほのじかん	5:35 すまほ◇45手話	5:35 戦争◇50教室	6:25 いなぶん◇35県広報	6:00 いなテレ1 2N	5:55 運動あそびGOGO	6:30 Nダイジェスト	5:10 工房信州の家へ
5:30 Nダイジェスト	5:50 教室◇55運動	5:55 運動あそびGOGO	6:50 inaコレ◇55教室	6:25 ちびっこ▽竜南保育園		7:00 い〜なチャンネル	5:20 すまほのじかん
6:00 N◇10手話	6:00 N◇25無茶さんぽ	6:00 いなテレ1 2N	7:00 素でどうでしょう	6:55 今週の教室	6:00 いなテレ1 2N	7:20 いなぶん情報局	5:30 Nダイジェスト
6:15 戦争体験をさく	6:55 教室◇7:00戦争	6:25 すまいる◇55教室	7:30 N◇55い〜な	7:00 J A◇20工房信州	6:25 エリアマとえ食堂	7:30 N◇55運動あそび	6:00 N◇10手話
6:30 素顔◇45もみじ	7:15 文化財◇30N	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N◇55ちびっこ	6:55 成美のおあがりて	8:00 Nダイジェスト	6:15 戦争体験をさく
7:00 い〜なチャンネル	7:55 ○○対決▽縁結び	7:30 N◇55すまいるone	8:30 戦争◇45アーカイブス	8:25 運動◇30戦争	7:00 部活◇15文化財	8:30 素顔がいの南箕輪	6:30 素顔◇45もみじ
7:20 工房信州の家へ	8:55 手話で話そう	8:25 運動◇30戦争	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよパング◇55手話	7:30 N◇55ふるさと	8:45 もみじチャンネル	7:00 い〜な◇20工房信州
7:30 いなテレ1 2N	9:00 N◇25ふくし	8:45 とよパング◇55手話	9:30 部活◇45すまいる	9:00 N◇25ふくし	8:15 名湯◇25運動あそび	9:00 N◇25ふくし	7:30 N◇40運動あそび
7:40 運動◇45ビデオクラブ	9:30 素でどうでしょう	9:00 N◇25ふくし	9:30 ○○対決▽縁結び	9:30 エリアマとえ食堂	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:30 ○○対決▽縁結び	7:45 ビデオクラブ作品集
8:30 Nダイジェスト	10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽縁結び	10:15 とよパング◇25手話	10:00 NAGANO◇30素でどう	9:00 N◇25ふくし	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 2N	10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽Rハ、テキサス	10:30 無茶さんぽ	11:00 N◇25い〜な	9:30 エリアマとえ食堂	11:00 N◇25マルギン	9:00 いなテレ1 2N
9:10 第29回長野県少年少女合唱祭	11:00 N◇25ガチャさん	11:00 N◇25い〜な	11:00 N◇25素でどう	11:45 MSAドコかde談話	11:00 N◇25マルギン	11:30 素顔がいの南箕輪	9:10 弥生吹奏楽クラブ
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	11:55 inaコレ	0:00 ショップ◇2:00MSA	11:30 素でどうでしょう	11:45 もみじチャンネル	第28回定期演奏会
	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◇2:00MSA		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

25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
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
5:25 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 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 いなテレ1 2 N	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
6:10 県広報◇25運動	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
6:30 ふくし◇35戦争	6:50 がんばらない体操	7:00 N ◇25文化財	7:00 N ◇25県広報	7:00 N ◇25県広報	7:00 N ◇25ふくし
6:50 がんばらない体操	7:00 N ◇25県広報	7:40 教室◇45運動	7:40 教室◇45運動あそび	7:00 N ◇25文化財	7:30 ふるさと◇50名湯
7:00 N ◇10ふくし	7:40 教室◇45運動	7:50 がんばらない体操	8:00 戦争◇15部活	7:40 教室◇45運動	8:00 まるごと信州情報ネット
7:15 手話で話そう	8:00 ○○対決▽縁結び	8:00 すまいるone	8:30 健康◇45工房信州	8:00 ちびっこ▽美鷲西部	8:30 トクFine
7:20 県広報◇35文化財	9:00 戦争◇15手話	8:30 ふるさと◇50名湯	8:55 inaコレ◇9:00戦争	8:30 J A◇50名湯	9:00 エリア◇30すまいる
7:50 がんばらない体操	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	10:00 すまほ◇10教室
8:00 ビデオクラブ◇45部活	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	9:30 ちびっこ▽美鷲西部	10:15 ふくし◇20工房信州
9:00 戦争◇15手話	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	10:00 すまほ◇10教室	10:30 けーぶるにっぼん
9:20 アーカイブス◇30すまいる	11:10 名湯◇20とよパンゴ	10:15 体操◇25ふるさと便り	10:15 体操◇25部活	10:15 体操◇25部活	▽愛知・常滑焼
10:00 すまほ◇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	10:40 釣り紀行◇55inaコレ	10:40 グラビア釣り◇55マルギン	11:00 無茶さんぽ
10:30 教えてガチャさん	11:55 マルギン	11:00 弥生吹奏楽クラブ	11:00 J A◇20とよパンゴ	11:00 J A◇20とよパンゴ	11:30 ガチャさん
11:00 弥生吹奏楽クラブ	0:00 素顔◇15もみじ	第2 8 回定期演奏会	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
第2 8 回定期演奏会	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	0:00 戦争◇15文化財	0:30 トクFine
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 いなぶん◇10ラーメン	0:30 みんなのラーメン	1:00 ○○対決▽縁結び
2:00 すまほ◇10体操	1:15 信毎文字 N	2:30 戦争体験をさく	2:00 すまほ◇10体操	1:00 いなぶん◇10信毎 N	2:00 弥生吹奏楽クラブ
2:20 とよパンゴ◇30戦争	2:00 けーぶる▽常滑焼	2:45 手話◇50アーカイブス	2:20 とよパンゴ◇30戦争	2:00 ちびっこ▽美鷲西部	第2 8 回定期演奏会
2:45 手話◇50アーカイブス	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	2:30 戦争◇45手話	4:50 工房信州の家へ
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◇50とよパンゴ	3:00 みんなのラーメン	2:50 アーカイブス	5:00 とよパンゴ◇10inaコレ
4:00 いなぶん◇10信毎 N	3:00 ○○対決▽縁結び	4:00 いなぶん◇10信毎 N	3:30 県広報◇45健康レポート	3:00 トクFine◇30い〜な	5:15 いなテレ1 2 N
4:45 inaコレ◇55い〜な	4:00 いなぶん◇10信毎 N	5:00 とよパンゴ◇10inaコレ	4:00 インフォメーション	4:00 インフォメーション	5:35 部活◇50教室
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	5:00 アーカイブス◇10手話	5:00 とよパンゴ◇10inaコレ	5:55 運動あそびGOGO
5:35 すまほ◇45手話	5:15 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	6:00 いなテレ1 2 N
5:50 今週の教室	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	6:25 手話で話そう
5:55 運動あそびGOGO	5:55 運動あそびGOGO	6:00 いなテレ1 2 N	5:55 運動あそびGOGO	5:50 教室◇55おあがりて	6:30 N ダイジェスト
6:00 N ◇25無茶	6:00 いなテレ1 2 N	6:25 いなぶん◇35県広報	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
6:55 教室◇7:00戦争	6:25 すまいるone	6:50 inaコレ◇55教室	6:25 ちびっこ▽美鷲西部	6:25 エリアマともえ食堂	7:20 いなぶん情報局
7:15 文化財◇30 N	6:55 今週の教室	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
7:55 ○○対決▽縁結び	7:00 すまほ◇10ふるさと便り	7:30 N ◇55い〜な	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
8:55 手話で話そう	7:30 N ◇55すまいる	8:15 名湯◇25運動あそび	7:30 N ◇55ちびっこ	7:30 N ◇55ふるさと	8:30 素顔が美しい南箕輪
9:00 いなテレ1 2 N	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	8:15 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	8:45 とよパンゴ◇55手話	9:00 N ◇25ふくし	8:45 とよパンゴ◇55手話	8:30 戦争◇45アーカイブス	9:00 N ◇25ふくし
9:30 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	9:00 N ◇25ふくし	9:30 ○○対決▽縁結び
10:00 無茶さんぽ◇30名湯	9:30 ○○対決▽縁結び	10:15 とよパンゴ◇25手話	9:30 エリアマともえ食堂	9:30 エリアマともえ食堂	10:30 い〜な◇50いなぶん
10:40 inaコレ◇45イチゲンさん	10:30 けーぶる▽常滑焼	10:30 無茶さんぽ	10:00 ラーメン◇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
11:00 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 素顔が美しい南箕輪
11:55 inaコレファッショ	11:45 M S Aドコかd e談話	11:55 inaコレ	11:45 M S Aドコかd e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 M S A	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N	0:00 ショップ◇2:00 M S A	0:00 ショップ◇2:00信毎文字 N