基 本 編 成

	月	火	水	木	金	土	日	
5:00	ちょりっぷナビゲーション ～町中華飲み歩き～	やまなしワイン前奏曲 / う･ら･ら 栃木版	山梨ぐるりん散歩	八百万の神 / う･ら･ら 茨城版	桐原冬夜の生録大自然の旅 / つばたdeサイエンス(再)	伊勢美し国から / 宮坂七郎のいいとこ巡り	出雲のほそ道(未定)	5:00
5:30	インフォマーシャル または その他番組							5:30
6:00	気軽にフィットネス	ご当地健康体操(再)	ご当地健康体操(再)	気軽にフィットネス	ご当地健康体操(再)	Stella Yoga		6:00
6:15	みさお体操 with JCC GIRLS(再)							6:15
6:30	Iラブワンコ TV	地サン地ショークッキング	ペイ！ちゃんの潮風キッチン！	いけや賢二のイケいけファーム	地サン地ショークッキング	わかると楽しい スマホ教室「楽スマ」		6:30
7:00	インフォマーシャル または その他番組							7:00
7:30	海ノ民話					えんてれあにめ(再)		7:30
8:00	ワイワイ釣り三昧	釣りビジョンアワー	今日は釣り吉	釣りバカZ	トレイル日和～みちのく潮風さんぽ ～	釣りビジョンアワー2	釣りビジョンアワー	8:00
8:30	原田伸郎のめざせパーゴルフ	ゴルフへ行こう！女子プロ編	スポコンチャンネル	草野プロのわくわくゴルフ	原田伸郎のめざせパーゴルフ		ゴルフへ行こう！女子プロ編	8:30
9:00	韓国ドラマ:「白詰草＜シロツメクサ＞」【字幕】					韓国ドラマ:「病院船～ずっと君のそばに～」【字幕】		9:00
9:30	ドラマ付随インフォマーシャル							9:30
10:00	みやぎ昭和ノスタルジック紀行	街ナカ情報発信！ てけてけおじゃマップ	金太郎劇場	新プライド -富山の仕事人-	みんなのテレビ	ペイ！ちゃんの潮風キッチン！	てくてく山梨百名山/ぶらりゆらり	10:00
10:30	インフォマーシャル または その他番組							10:30
11:00	富山やわやわ散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	ちょりっぷナビゲーション ～町中華飲み歩き～	素でどうでしょう	女子力旅	山梨ぐるりん散歩	う･ら･ら栃木版/ スマホで快適シニアライフ	11:00
11:30	インフォマーシャル または その他番組							11:30
12:00	ミュージック･ジャパンTV							12:00
13:00	F JUNCTION （エフジャンクション）	増刊！バトル☆メン(再)	みやぎ昭和ノスタルジック紀行	Iラブワンコ TV	ペイ！ちゃんの潮風キッチン！	ハリウリサののれんのむこうは〇〇でした ～蔵の街とちぎ　前後編～	エニタイムミュージック / う･ら･ら群馬版	13:00
13:30		今日は釣り吉	草野プロのわくわくゴルフ	原田伸郎のめざせパーゴルフ	エニタイムミュージック /う･ら･ら茨城版	ニッポンのSHOKUNIN (13:45～)	釣りバカZ	13:30
14:00	この坂のぼれば	素でどうでしょう	たびだちの酒 ～禁酒の村、次の100年へ～	沖縄の～じ探検隊	亮と優の静岡を ゆる～く走りませんか？	ダムダムおじさんのお宝探検隊	あまくま歩人	14:00
14:30	ひだいろ手帖	地域を元気に！無茶さんぽ	それいけ！たかまる in 鳥取 （年末スペシャル版）	東北絆まつり 2026	ワイワイ釣り三昧	ユネスコエコパーク紀行		14:30
15:00	街ナカ情報発信！ てけてけおじゃマップ	爆旅道中記	新プライド -富山の仕事人-	宮坂七郎の いいとこ巡り (15:15～)	ぶらたま/う･ら･ら群馬版	いけや賢二のイケいけファーム	トレイル日和～みちのく潮風さんぽ ～	15:00
15:30	あかし歩きますーん/ スマホで快適シニアライフ	いけや賢二のイケいけファーム	でんえんまる情報局/島こい	発信！モノゴコロ/ 伊勢美し国から		う･ら･ら栃木版/う･ら･ら茨城版	桐原冬夜の生録大自然の旅/ 宮坂七郎の いいとこ巡り	15:30
16:00	韓国ドラマ:「白詰草＜シロツメクサ＞」【字幕】					韓国ドラマ:「病院船～ずっと君のそばに～」【字幕】		16:00
16:30	ドラマ付随インフォマーシャル							16:30
17:00	懐メロ♪ ドライブミュージック	女子プロレスの輪	フォークの時間	演芸！解体新SHOW！	みやぎ昭和ノスタルジック紀行	富山やわやわ散歩	島根の魅力発見！ふるさと うん･いい物語 /それいけ！たかまる	17:00
17:30	インフォマーシャル または その他番組							17:30
18:00	エニタイムミュージック/ 島こい	発信！モノゴコロ / 島根の魅力発見！ふるさと うん･いい物語	皇學館大学 大学生テレビ局	ひだいろ手帖	スポコンチャンネル	みんなのテレビ	亮と優の静岡を ゆる～く走りませんか？	18:00
18:30	爆旅道中記	ワイワイ釣り三昧	ユネスコエコパーク紀行	この坂のぼれば	今日は釣り吉	ゴルフへ行こう！女子プロ編	沖縄の～じ探検隊	18:30
19:00	BFTV （音楽エンターテインメント番組）	あまくま歩人	ぶらたま/イチゲンさんどうでしょう	すみっこオカルト研究所 ファイル9	金太郎劇場TV	フォークの時間	怪談のシーハナ 第参章	19:00
19:30					桂阿か枝の落語の時間	演芸！解体新SHOW！		19:30
20:00	韓国ドラマ:「白詰草＜シロツメクサ＞」【字幕】					韓国ドラマ:「病院船～ずっと君のそばに～」【字幕】		20:00
20:30	ドラマ付随インフォマーシャル							20:30
21:00	ZERO1アーカイブス	亮と優の静岡を ゆる～く走りませんか？	日本三奇祭 すすき祭り･吉田の火祭り	ハリウリサののれんのむこうは〇〇でした ～蔵の街とちぎ　前後編～	地域を元気に！無茶さんぽ	夏祭り特集2026 （中継録画/ダイジェスト放送） 5日:盛岡さんさ踊り 12日:諏訪湖祭湖上花火大会 19日:秋田竿燈まつり(夜本番) 26日:長岡まつり 大花火大会	AFL オーストラリアン フットボールリーグ	21:00
21:30		イチゲンさんどうでしょう /それいけ！たかまる		あかし歩きますーん （21:45～）	草野プロのわくわくゴルフ			21:30
22:00	ぶらたま/う･ら･ら群馬版	八百万の神/ 桐原冬夜の生録大自然の旅	ニッポンのSHOKUNIN （22:15～）	てくてく山梨百名山 /手話で話そう	発信！モノゴコロ/ 島根の魅力発見！ふるさと うん･いい物語			22:00
22:30		ダムダムおじさんのお宝探検隊	この坂のぼれば	女子力旅	出雲のほそ道			22:30
23:00	ユネスコエコパーク紀行	新プライド -富山の仕事人-	素でどうでしょう	街ナカ情報発信！ てけてけおじゃマップ	レッツゴー！まちっぷちゃん	たびだちの酒 ～禁酒の村、次の100年へ～		23:00
23:30	沖縄の～じ探検隊	Iラブワンコ TV	トレイル日和～みちのく潮風さんぽ ～	富山やわやわ散歩	山梨ぐるりん散歩	それいけ！たかまる in 鳥取 （年末スペシャル版）	ガールズバトン	23:30
0:00	丸純子のおいしいひとり酒	F JUNCTION （エフジャンクション）	怪談好きが集まるBAR REQUIEM 第五章	釣りビジョンアワー2	ZERO1アーカイブス	丸純子のおいしいひとり酒2	モテるの法則 season.8	0:00
0:30	あなたといく 酒と温泉ふたり旅3					あなたといく 酒と温泉ふたり旅4		0:30
1:00	TV5(ドキュメンタリー･ライフスタイル)							1:00
2:00								2:00
3:00	ABC Australia							3:00
4:00	放送休止							4:00