



i ...その週の番組内容の紹介やケーブルテレビからのお知らせを放送します

自治体等からの生活文字番組挿入時間帯(8:25/11:45/12:55/18:55/20:45/23:25)

※番組は予告なく変更する場合がございます
※特別放送などにより、休止となる場合がございます。

時	分	月	火	水	木	金	土	日	
あさ 6	0	伊勢 美し国から							
	15	とちぎ百景 ◇20 とちぎそらさんぽ。							
	25	VAMOS ! 栃木シティ !							
	45	【ご当地健康体操】 今治タオル体操 (愛媛県)	【ご当地健康体操】 天草宝島体操(熊本県)	【ご当地健康体操】 紀の川歩(てくてく) 体操(和歌山県)	【ご当地健康体操】 いきいきちよるちよる 体操(大分県)	【ご当地健康体操】 ダッペイ体操(千葉県)、 やぶからぼうたいそう(兵庫県)	気軽にフィットネス	みさお体操 with JCC GIRLS	
7	0	生FMくらら857 LIVE ON くらら857							
8	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再		
	20	Report Tochigi ◇25 栃木市生活文字情報							
	30	う・ら・ら(栃木版) ◇45 おまかせ! 1分PR							
	50	おくやみ情報							
9	0	情報ワイド					11月3日(月) FMくらら10周年イベント生放送 8:45~9:15 10:00~10:15 11:00~11:15 ※時間は予定です		
	58	みんなのアルバム							
10	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション WEEKLY 再		
	20	とちぎハート体操							
	45	VAMOS ! 栃木シティ !							
11	0	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
	45	栃木市生活文字情報							
	50	おくやみ情報							
12	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再		
	20	おまかせ! 1分PR ◇25 Report Tochigi ◇30 う・ら・ら(栃木版)							
	45	とちぎ百景 ◇50 とちぎそらさんぽ。							
	55	栃木市生活文字情報							
13	0	おまつりニッポン							
	30	【特別番組】 ハピネスプロジェクト							
14	0	VAMOS ! 栃木シティ !							
	15	VIVA ! KANUMA		HAPPY(佐野)			乗って発見♪ みや巡り		
	30	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
15	0	HAPPY (佐野ケーブルテレビ制作)		VIVA ! KANUMA(鹿沼CATV制作)			とちぎHOTステーション WEEKLY 再		
	20	WATV NEWS(わたらせTV制作)		15	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮CATV制作)				
	20	とちぎ百景							
16	0	生とちぎHOTステーション 平日夕方4時から生放送!!							
	30	【特別番組】 夜間学校「日曜日の学び舎」					VAMOS ! 栃木シティ !		
17	0	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
	30	八百万の神							
	45	おまかせ! 1分PR							
	よる 18	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション(金) 再		
25		Report Tochigi							
30		う・ら・ら(栃木版)							
45		おまかせ! 1分PR ◇50 安全安心だより ◇55 栃木市生活文字情報 ◇58 AIアナウンサーストレートニュース							
19	0	VAMOS ! 栃木シティ ! ※毎週水曜 午後7時更新							
	15	とちぎそらさんぽ。							
	30	壮観劇場					【特別番組】 夜間学校「日曜日の学び舎」		
20	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション(金) 再			
	20	おまかせ! 1分PR							
	28	みんなのアルバム							
	30	う・ら・ら(栃木版) ◇45 栃木市生活文字情報 ◇48 AIアナウンサーストレートニュース							
	50	おくやみ情報							
21	0	情報ワイド							
22	0	・下都賀地区中学校音楽発表会 ・赤麻小学校運動会 ・真名子小学校運動会 ・栃木第三小学校 学校祭							
	0								
23	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再			
	20	Report Tochigi ◇25 栃木市生活文字情報 ◇28 AIアナウンサーストレートニュース							
	30	安全安心だより ◇35 おまかせ! 1分PR ◇40 ふるさと百景 ◇50 おくやみ情報							



1 ...その週の番組内容の紹介やケーブルテレビからのお知らせを放送します

自治体等からの生活文字番組挿入時間帯(8:25/11:45/12:55/18:55/20:45/23:25)

※番組は予告なく変更する場合がございます
※特別放送などにより、休止となる場合がございます。

時	分	月	火	水	木	金	土	日	
あさ 6	0	伊勢 美し国から							
	15	とちぎ百景 ◇20 とちぎそらさんぽ。							
	25	VAMOS ! 栃木シティ !							
	45	【ご当地健康体操】 今治タオル体操 (愛媛県)	【ご当地健康体操】 天草宝島体操(熊本県)	【ご当地健康体操】 紀の川歩(てくてく) 体操(和歌山県)	【ご当地健康体操】 いきいきちよるちよる 体操(大分県)	【ご当地健康体操】 ダッペ体操(千葉県)、 やぶからぼうたいそう(兵庫県)	気軽にフィットネス	みさお体操 with JCC GIRLS	
7	0	生FMくらら857 LIVE ON くらら857							
8	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再		
	20	Report Tochigi ◇25 栃木市生活文字情報							
	30	う・ら・ら(栃木版) ◇45 おまかせ ! 1分PR							
	50	おくやみ情報							
9	0	情報ワイド ・栃木南中学校 学校祭 ・皆川城東小学校 運動会 ・静和小学校 運動会 ・吉屋信子ワールド							
	58	みんなのアルバム							
10	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション WEEKLY 再		
	20	とちぎハート体操							
45	VAMOS ! 栃木シティ !								
11	0	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
	45	栃木市生活文字情報							
	50	おくやみ情報							
12	0	とちぎHOT ステーション(金) 再	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再		
	20	おまかせ ! 1分PR ◇25 Report Tochigi ◇30 う・ら・ら(栃木版)							
	45	とちぎ百景 ◇50 とちぎそらさんぽ。							
	55	栃木市生活文字情報							
13	0	おまつりニッポン							
	30	「特別番組」 ハピネスプロジェクト							
14	0	VAMOS ! 栃木シティ !							
	15	VIVA ! KANUMA		HAPPY(佐野)			乗って発見♪ みや巡り		
15	30	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
	0	HAPPY (佐野ケーブルテレビ制作)		VIVA ! KANUMA(鹿沼CATV制作)					とちぎHOTステーション WEEKLY 再
	20	WATV NEWS(わたらせTV制作)		15 乗って発見♪ みや巡り(宇都宮CATV制作)					
	20	とちぎ百景							
16	0	生とちぎHOTステーション 平日夕方4時から生放送!!							
	30	「特別番組」 夜間学校「日曜日の学び舎」							
17	0	おおきくなったら (※10月20日~「栃木おおきくなったら」は休止)							
	30	県政ピックアップ							
	45	おまかせ ! 1分PR							
よる 18	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション(金) 再			
	25	Report Tochigi							
	30	う・ら・ら(栃木版)							
	45	おまかせ ! 1分PR ◇50 安全安心だより ◇55 栃木市生活文字情報 ◇58 AIアナウンサーストレートニュース							
19	0	VAMOS ! 栃木シティ ! ※毎週水曜 午後7時更新							
	15	とちぎそらさんぽ。							
	30	壮観劇場					「特別番組」 夜間学校「日曜日の学び舎」		
20	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOTステーション(金) 再			
	20	おまかせ ! 1分PR							
	28	みんなのアルバム							
	30	う・ら・ら(栃木版) ◇45 栃木市生活文字情報 ◇48 AIアナウンサーストレートニュース							
	50	おくやみ情報							
21	0	情報ワイド ・大宮南小学校 大南祭 ・栃木東中学校 文化祭 ・寺尾中学校 学校祭 ・千塚小学校 運動会 ・家中小学校 運動会							
22	0								
23	0	とちぎHOT ステーション(月) 再	とちぎHOT ステーション(火) 再	とちぎHOT ステーション(水) 再	とちぎHOT ステーション(木) 再	とちぎHOT ステーション(金) 再			
	20	Report Tochigi ◇25 栃木市生活文字情報 ◇28 AIアナウンサーストレートニュース							
	30	安全安心だより ◇35 おまかせ ! 1分PR ◇40 ふるさと百景 ◇50 おくやみ情報							