

		月	火	水	木	金	土	日	
6		気軽にフィットネス	ご当地健康体操			気軽にフィットネス	ご当地健康体操	Stella Yoga	Stella Yoga
		みさお体操 with JCC GIRLS							
	30	伊勢 美し国から							
	45	八百万の神							
7	0	きらめけ！部活道							
	10	推しチャンTV バキ推し番組しょ～							
	27								
	30	伊勢 美し国から	宮城釣り紀行いぐすべ	伊勢 美し国から	宮城釣り紀行いぐすべ	伊勢 美し国から	宮城釣り紀行いぐすべ	伊勢 美し国から	
	45	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	
8	0	ましこWeek（木）	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12								
	15	ましこタウンガイド							
	20	きらめけ！部活道							
	30	1分PR（自社CM）							
	35	おおきくなったら							
	50	ふるさと百景							
	55								
	58								
9	0	情報ワイド							
	15								
	30								
	57								
10	0	あなたの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	あなたの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	あなたの推し店教えて下さい！	
	15		行ってみっぺ！もおか	V I V A！KANUMA	行ってみっぺ！もおか	V I V A！KANUMA	行ってみっぺ！もおか		
	30	HAPPY	あなたの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	あなたの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	
	45	V I V A！KANUMA		行ってみっぺ！もおか	V I V A！KANUMA		行ってみっぺ！もおか	V I V A！KANUMA	
11	0	う・ら・ら栃木版	もatching	う・ら・ら結城筑西版	クッキー	う・ら・ら館林版	八百万の神	う・ら・ら古河版	
	15	う・ら・ら結城筑西版	クッキー	う・ら・ら館林版	八百万の神	う・ら・ら古河版	う・ら・ら栃木版	もatching	
	30	う・ら・ら館林版	八百万の神	う・ら・ら古河版	う・ら・ら栃木版	もatching	う・ら・ら結城筑西版	クッキー	
	45	う・ら・ら古河版	う・ら・ら栃木版	もatching	う・ら・ら結城筑西版	クッキー	う・ら・ら館林版	八百万の神	
12	0	ましこWeek（木）	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12								
	15	ましこタウンガイド							
	20	きらめけ！部活道							
	30	ふらっとろーかるショッピング/1分PR（自社CM）							
	35	おおきくなったら							
	50	ふるさと百景							
	55								
	58								
13	0	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	あなたの推し店教えて下さい！	HAPPY	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	あなたの推し店教えて下さい！	HAPPY	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	
	15	行ってみっぺ！もおか		V I V A！KANUMA	行ってみっぺ！もおか		V I V A！KANUMA	行ってみっぺ！もおか	
	30	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	
	59								
14	0	この坂のぼれば	素でどうでしょう	激闘！第19期オセロ王座戦	沖縄の～じ探検隊～あなたのお名前なんですか!?～	亮と優の静岡をゆる～く走りませんか？	ダムダムおじさんお宝探索隊	あまくま歩人	
	15	ひだいろ手帖	地域を元気に！無茶さんぼ	みんなでボウリングう	出雲のほそ道	ワイワイ釣り三昧	ユネスコエコパーク紀行		
	30								
	45								
15	0	ましこWeek（木）	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12								
	15	ましこタウンガイド							
	20	きらめけ！部活道							
	30	1分PR（自社CM）							
	35	おおきくなったら							
	50	ふるさと百景							
	55								
	58								
16	0	う・ら・ら栃木版	う・ら・ら館林版	もatching	八百万の神	う・ら・ら結城筑西版	う・ら・ら古河版	クッキー	
	15	う・ら・ら結城筑西版	う・ら・ら古河版	クッキー	う・ら・ら栃木版	う・ら・ら館林版	もatching	八百万の神	
	30	スマホ入門動画	宮城釣り紀行いぐすべ	スマホ入門動画	宮城釣り紀行いぐすべ	スマホ入門動画	宮城釣り紀行いぐすべ	スマホ入門動画	
	50	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	出雲弁よもやま話	東海大学	
17	0	ピックアップとちぎ/まるわかり！とちぎ							
	15	魅せます！とちブラ							
	30	ゴーゴー！のりものタウン						ハリウリサの のれんのむこうは〇〇でした	
	45	コスミィのサイエンスTV							
	59								

1

1

2

2

3

3

18	0	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12							
	15	ましこタウンガイド						
	20	きらめけ！部活道						
	30	ふらっとろーかるショッピング/1分PR（自社CM）						
	35	おおきくなったら						
	50	ふるさと百景						
	55							
58								
19	0	情報ワイド						
	15							
	30							
	57							
20	0	あたなの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	あたなの推し店教えて下さい！	乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY	あたなの推し店教えて下さい！
	15		行ってみっぺ！もおか	V I V A ! K A N U M A		行ってみっぺ！もおか	V I V A ! K A N U M A	
	30	HAPPY		乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY		乗って発見♪ みや巡り(宇都宮)	HAPPY
	45	V I V A ! K A N U M A	あたなの推し店教えて下さい！	行ってみっぺ！もおか	V I V A ! K A N U M A	あたなの推し店教えて下さい！	行ってみっぺ！もおか	V I V A ! K A N U M A
21	0	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場
	29							
	30	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	おまつりニッポン
	59							
22	0	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12							
	15	ましこタウンガイド						
	20	きらめけ！部活道						
	30	1分PR（自社CM）						
	35	おおきくなったら						
	50	ふるさと百景						
	55							
	58							
23	0	オムニバス						
	30	推しチャンTV バキ推し番組しょ～						
	47							
50	きらめけ！部活道							
24		QVC						
1	0	う・ら・ら栃木版	う・ら・ら館林版	もっching	八百万の神	う・ら・ら結城筑西版	う・ら・ら古河版	クッキリ
	15	う・ら・ら結城筑西版	う・ら・ら古河版	クッキリ	う・ら・ら栃木版	う・ら・ら館林版	もっching	八百万の神
	30	出雲弁よもやま話	島根の魅力発見！	出雲弁よもやま話	島根の魅力発見！	出雲弁よもやま話	島根の魅力発見！	出雲弁よもやま話
	45	島根の魅力発見！	伊勢 美し国から	島根の魅力発見！	伊勢 美し国から	島根の魅力発見！	伊勢 美し国から	島根の魅力発見！
2	0	ましこWeek（月）			ましこWeek（木）			
	12							
	15	ましこタウンガイド						
	20	きらめけ！部活道						
	30	おおきくなったら						
	45	ピックアップとちぎ/まるわかり！とちぎ						
3		推しチャンTV バキ推し番組しょ～						
	17	自社CM						
	20	きらめけ！部活道						
		もっching	行ってみっぺ！もおか	もっching	行ってみっぺ！もおか	もっching	行ってみっぺ！もおか	もっching
	行ってみっぺ！もおか	もっching	行ってみっぺ！もおか	もっching	行ってみっぺ！もおか	もっching	行ってみっぺ！もおか	
4	0	壮観劇場	オムニバス	おまつりニッポン	壮観劇場	オムニバス	おまつりニッポン	壮観劇場
	29							
	30	おまつりニッポン	壮観劇場	オムニバス	おまつりニッポン	壮観劇場	オムニバス	おまつりニッポン
	59							
5		やまなしワイン前奏曲	山梨ぐるりん散歩	八百万の神	桐原冬夜の生録大自然の旅	伊勢 美し国から	出雲のほそ道	ちょりっぶナビゲーション～町中華飲み歩き～
	15	う・ら・ら（栃木版）		う・ら・ら（茨城版）	つばたdeサイエンスSeason7	宮坂七郎のいいとこ巡り		
	30	お役立ち生活情報もしくはその他番組						

4

4

5

5