



# かもめチャンネル CHANNEL GUIDE

—チャンネル ガイダー—



三陸ブロードネットの自主放送“かもめチャンネル(11ch)”  
からは釜石の話題を中心とした番組をお送りします！！

## ◇ 8月の放送番組案内 ◇

### 釜石夏のスペシャル！

かもめチャンネルでは、7日～17日にかけて  
過去に放送した番組を「釜石夏のSP」としてお送りいたします

- 2007年 第18回釜石はまゆりトライアスロン国際大会
  - 2013年 釜石夏の港まつり
  - 2019年 釜石納涼花火大会
  - 2019年 第31回釜石よいさ～踊り継ぎたい夏がある～
  - 2021年 釜石大槌地区中学校駅伝大会と、内容は盛りだくさん！
- 今年は、かもめチャンネルで釜石の夏をお楽しみください！



#### ウィークリーダイジェストSP

11日～17日は、ウィークリーダイジェストSPとして  
2021年1月～7月に放送したニュースを日替わりで放送いたします！  
見逃した方は、ぜひこの機会にご覧ください！



DVD・ブルーレイ  
販売のご案内

かもめチャンネルでは  
制作・放送した番組を  
販売しています！！  
詳しくはお電話にて  
お問い合わせください



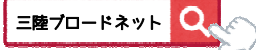
#### まる釜かもチャン Anglers 釣るテレ～気分爆釣中！～

今月の釣るテレは…2018年8月に放送した  
番組初「アユ釣り」をお送りします！甲子川のアユをお楽しみください！！

その他、釜石ならではの番組、釜石よいさ、釜石まつり、連合音楽会、成人式  
市民劇場、OH! マチミュージックフェスタなど、季節ごとに様々な番組をお送りしています

sbn 三陸ブロードネット株式会社 〒026-0024 岩手県釜石市大町1-2-1NTTビル2F TEL 0193-24-2600 FAX 0193-22-4601

詳しい情報は三陸ブロードネットホームページまで！



# 今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	8/1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト <small>更</small>	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト <small>更</small>
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報 <small>更</small>	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報 <small>更</small>
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう <small>更</small> 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報
0	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
1	00 いいね！みちのくマガジン <small>初</small> 30 釣るテレ <small>更</small>	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング <small>更</small> 30 スペース シャワー <small>更</small>	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV <small>更</small>	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釜石夏のSP <small>初</small> 2019年 第31回釜石よいさ〜 踊り継ぎたい夏がある〜
8	00 あらぶんちよ散歩 <small>更</small> 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ <small>更</small> 30 釣るテレ	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

初 ……初放送

更 ……内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

# 今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	8/8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年1月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年2月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年3月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年4月
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル				
8	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報 更	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報 更
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会 初	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報	00 あいらブせんりゆう 30 文字情報
0	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり 初	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり
1	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ	00 いいね！みちのくマガジン 30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操 30 文字情報	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操 30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 神保町昭和歌謡倶楽部 30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	00 釜石夏のSP 2021年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会 初	00 釜石夏のSP 2021年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会	00 釜石夏のSP 2021年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会	00 釜石夏のSP 2021年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会 30
5	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー	00 きっこのアイアン クッキング 30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年1月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年2月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年3月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年4月
7	00 釜石夏のSP 2019年 第31回釜石よいさ 踊り継ぎたい夏がある～ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV	00 釣るテレ 30 I LoveワンコTV				
8		00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 あらぶんちよ散歩 30 いいね！みちのくマガジン	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会 初	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会
9		00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト				
10		00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ 30 釣るテレ	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 文字情報	00 釣りバカZ 30 いいね！みちのくマガジン	00 釣りバカZ 30 いいね！みちのくマガジン	00 釣りバカZ 30 いいね！みちのくマガジン	00 釣りバカZ 30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

初 ……初放送

更

……内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

# 今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	8/15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 <b>初</b> ウィークリー ダイジェストSP 2021年5月	00 <b>初</b> ウィークリー ダイジェストSP 2021年6月	00 <b>初</b> ウィークリー ダイジェストSP 2021年7月	00 <b>更</b> ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7				00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 <b>更</b> 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 <b>更</b> 文字情報
9	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会	00 釜石夏のSP 2007年 第18回釜石はまゆ りトライアスロン国際大会	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり	00 釜石夏のSP 2013年 釜石夏の港まつり	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
1	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン	00 いいね!みちのくマガジン
	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 釜石夏のSP 2019年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会	00 釜石夏のSP 2021年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会	00 釜石夏のSP 2019年 釜石大槌地区 中学校駅伝大会	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
				30 レッツゴー!まちつぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー!まちつぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー!まちつぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー!まちつぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年5月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年6月	00 ウィークリー ダイジェストSP 2021年7月	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7				00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
				30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会	00 釜石夏のSP 2019年 釜石納涼花火大会	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩
				30 いいね!みちのくマガジン	30 いいね!みちのくマガジン	30 いいね!みちのくマガジン	30 いいね!みちのくマガジン
9				00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 釣りバカZ	00 <b>更</b> 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント
	30 釣るテレ	30 いいね!みちのくマガジン	30 いいね!みちのくマガジン	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

**初** ...初放送

**更**

...内容を更新したレギュラー番組の初回放送です

# 今月のかもめチャンネル

11ch

日 時間	8/22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
5	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト <b>更</b>	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト <b>更</b>
7	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル	00 お天気チャンネル
8	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報 <b>更</b>	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報 <b>更</b>
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう	00 あいらブせんりゆう
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
0	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
1	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン	00 いいね！みちのくマガジン
	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ	30 釣るテレ
2	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
3	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り① おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り② おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り③ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り④ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操	00 かまいし健康便り⑤ おうちDEいきいき体操
	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報
4	00 神保町昭和歌謡倶楽部	<b>更</b> 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部	00 神保町昭和歌謡倶楽部
	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	<b>更</b> レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です	30 レッツゴー！まちっぶちゃん 信越地域の情報番組です
5	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング	00 きっこのアイアン クッキング
	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー	30 スペース シャワー
6	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
7	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ	00 釣るテレ
	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV	30 I LoveワンコTV
8	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩	00 あらぶんちよ散歩
	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン	30 いいね！みちのくマガジン
9	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト	00 ウィークリー ダイジェスト
10	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル
11	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント	00 覆面MANIATV 新感覚プロレスエンターテイ メント
	30 釣るテレ	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 文字情報	30 釣るテレ
12	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル	00 ショップチャンネル

**初** ...初放送

**更**

...内容を更新したレギュラー番組の初回放送です