飯山市民チャンネル（12ch）放送スケジュール 2021.9.1 ▶ 9.30

※赤色の日付は、前月の再放送になります。
※都合により急遽番組が変更になる可能性がございます。予めご了承ください。

	月 6・13・20・27	火 7・14・21・28	水 1・8・15・22・29	木 2・9・16・23・30	金 3・10・17・24	土 4・11・18・25	日 5・12・19・26
朝	5:00 ショップチャンネル				5:00 ショップチャンネル		
6	6:00 けーぶるにっぽん	6:00 まるごと信州情報ネット	6:00 1日・8日横浜ミストリー 15日こころーかる 22日おじゃマップ 29日あらぶんちょ	6:00 2日・9日・16日爆旅道中記 23日エネル原人 30日突撃！ケーブルテレビ	6:00 3日・10日まだまだ遊ぼう 17日ガラポン旅 24日素でどうでしょう	6:00 4日50才からのゴルフ 11日釣るテレ 18日釣りバカZ 25日神保町昭和歌謡倶楽部	6:00 すまいるＯＮＥ
	6:30 健康チャンネル				6:30 健康チャンネル		
7	7:00 iネット情報局（いいやま情報便） 7:30 未来へつなごう ばあちゃんの味かあちゃんの味		7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ） 7:45 生録大自然の旅４	7:45 2日・30日 伊勢美し国 9日 新素適音楽館 16日とんと昔 23日神主と学ぶ	7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ） 7:45 3日 茨城を食べよう 10日・24日 ナチュラルフード 17日 NET3	7:45 4日・11日のんびりしーな 18日・25日 ファファFUN TIME	7:00 iネット情報局（いいやま情報便） 7:30 未来へつなごうばあちゃんの味 かあちゃんの味
8	8:00 1日・6日・7日・8日 園芸情報スカイガーデン 13日・14日・15日 ぼたぼたむーぶ 20日・21日・22日 園芸情報スカイガーデン 27日・28日・29日 ぼたぼたむーぶ 8:25 ぐるっとふるさと信越			00 2日・16日・30日飯山史跡ものがたり 9日・23日ALTenglish 8:20 2日・16日・30日Ｖｉｖｉｄ 9日・23日ブレイン博士	8:00 （3日・4日）・（17日・18日）飯山史跡ものがたり （10日・11日）・（24日・25日）ALTenglish 8:20 （3日・4日）・（17日・18日）Ｖｉｖｉｄ （10日・11日）・（24日・25日）ブレイン博士の脳トレ研究所		8:00 信越トライウォーク
	8:30 健康チャンネル				8:30 健康チャンネル		
9	9:00 ｉネット特番		9:00 長野県ご当地○○対決！	9:00 2日・9日まだまだ遊ぼう 16日ガラポン旅 23日素でどうでしょう 30日みんなのラーメン 9:30 2日・30日50才からのゴルフ 9日釣るテレ 16日釣りバカZ 23日神保町昭和歌謡倶楽部	9:00 レッツゴー！まちっぷちゃん 9:30 信越トライウォーク	9:00 ウィークエンド飯山	
10	※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします 10:30 まるごと信州情報ネット	10:30 けーぶるにっぽん	10:00 1日・8日・15日爆旅道中記 22日エネル原人 29日突撃！ケーブルテレビ 10:30 1日・8日まだまだ遊ぼう 15日ガラポン旅 22日素でどうでしょう 29日みんなのラーメン	10:00 長野県ご当地○○対決！	10:00 3日・10日まだまだ遊ぼう 17日ガラポン旅 24日素でどうでしょう 10:30 すまいるＯＮＥ	※番組につきましては電子番組表（ＥＰＧ）にて ご確認ください 10:30 信越トライウォーク	10:30 5日50才からのゴルフ 12日釣るテレ 19日釣りバカZ 26日神保町昭和歌謡倶楽部
11	11:00 けーぶるにっぽん	11:00 7日横浜ミストリー 14日こころーかる 21日おじゃマップ 28日あらぶんちょ	11:00 まるごと信州情報ネット	11:00 2日・9日・16日爆旅道中記 23日エネル原人 30日突撃！ケーブルテレビ	11:00 3日50才からのゴルフ 10日釣るテレ 17日釣りバカZ 24日神保町昭和歌謡倶楽部	11:00 レッツゴー！まちっぷちゃん	11:00 すまいるＯＮＥ
	11:30 健康チャンネル				11:30 健康チャンネル		
正午0	0:00 1日・6日・7日・8日 園芸情報スカイガーデン 13日・14日・15日 ぼたぼたむーぶ 20日・21日・22日 園芸情報スカイガーデン 27日・28日・29日 ぼたぼたむーぶ 0:25 ぐるっとふるさと信越			00 2日・16日・30日飯山史跡ものがたり 9日・23日ALTenglish 0:20 2日・16日・30日Ｖｉｖｉｄ 9日・23日ブレイン博士	0:00 （3日・4日）・（17日・18日）飯山史跡ものがたり （10日・11日）・（24日・25日）ALTenglish 0:20 （3日・4日）・（17日・18日）Ｖｉｖｉｄ （10日・11日）・（24日・25日）ブレイン博士の脳トレ研究所		0:00 信越トライウォーク
	0:30 iネット情報局（いいやま情報便）		0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		0:30 iネット情報局（いいやま情報便）
1	1:00 6日まだまだ遊ぼう 13日ガラポン旅 20日素でどうでしょう 27日みんなのラーメン	1:00 7日・14日爆旅道中記 21日エネル原人 28日突撃！ケーブルテレビ	1:15 1日・29日 伊勢美し国 8日 新素適音楽館 15日とんと昔 22日神主と学ぶ	1:15 2日・30日 茨城を食べよう 9日・23日 ナチュラルフード 16日 NET3	1:15 生録大自然の旅４	1:15 4日 茨城を食べよう 11日・25日 ナチュラルフード 18日 NET3	1:00 レッツゴー！まちっぷちゃん 12日 1:00から ＢＣリーグ生中継
2	1:30 ｉネット特番 ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします		1:30 長野県ご当地○○対決！ 2:30 1日・8日横浜ミストリー 15日こころーかる 22日おじゃマップ 29日あらぶんちょ	1:30 2日・9日まだまだ遊ぼう 16日ガラポン旅 23日素でどうでしょう 30日みんなのラーメン 2:00 まるごと信州情報ネット 2:30 すまいるＯＮＥ	1:30 すまいるＯＮＥ 2:00 レッツゴー！まちっぷちゃん 2:30 信越トライウォーク	1:30 ウィークエンド飯山 ※番組につきましては電子番組表（ＥＰＧ）にて ご確認ください 12日 1:00から ＢＣリーグ生中継	
3	3:00 健康チャンネル				3:00 健康チャンネル		
	3:30 iネット情報局（いいやま情報便）		3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		3:30 iネット情報局（いいやま情報便）
4	4:00 未来へつなごう ばあちゃんの味かあちゃんの味		4:15 1日・29日 茨城を食べよう 8日・22日 ナチュラルフード 15日 NET3	4:15 2日・30日 伊勢美し国 9日 新素適音楽館 16日とんと昔 23日神主と学ぶ	4:15 3日・10日のんびりしーな 17日・24日 ファファFUN TIME	4:15 生録大自然の旅４	4:00 未来へつなごうばあちゃんの味 かあちゃんの味
	4:30 健康チャンネル				4:30 健康チャンネル		
5	5:00 1日・6日・7日・8日 園芸情報スカイガーデン 13日・14日・15日 ぼたぼたむーぶ 20日・21日・22日 園芸情報スカイガーデン 27日・28日・29日 ぼたぼたむーぶ 5:25 ぐるっとふるさと信越			00 2日・16日・30日飯山史跡ものがたり 9日・23日ALTenglish 5:20 2日・16日・30日Ｖｉｖｉｄ 9日・23日ブレイン博士	5:00 3日・17日飯山史跡 10日・24日ALTenglish 5:20 3日・17日Ｖｉｖｉｄ 10日・24日ブレイン博士	5:00 ｉネット特番 ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします	
	5:30 iネット情報局（いいやま情報便）		5:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		5:30 iネット情報局 （ほっとスタジオ）		
6	6:00 6日・13日爆旅道中記 20日エネル原人 27日突撃！ケーブルテレビ	6:00 まるごと信州情報ネット	6:15 1日・8日・29日のんびりしーな 15日・22日 ファファFUN TIME	6:15 生録大自然の旅４	6:15 3日 伊勢美し国 10日 新素適音楽館 17日とんと昔 24日神主と学ぶ		
	6:30 1日・6日・7日・8日 園芸情報スカイガーデン 13日・14日・15日 ぼたぼたむーぶ 20日・21日・22日 園芸情報スカイガーデン 27日・28日・29日 ぼたぼたむーぶ 6:55 ぐるっとふるさと信越			30 2日・16日・30日飯山史跡ものがたり 9日・23日ALTenglish 6:50 2日・16日・30日Ｖｉｖｉｄ 9日・23日ブレイン博士	6:30 （3日・4日）・（17日・18日）飯山史跡ものがたり （10日・11日）・（24日・25日）ALTenglish 6:50 （3日・4日）・（17日・18日）Ｖｉｖｉｄ （10日・11日）・（24日・25日）ブレイン博士の脳トレ研究所		6:30 レッツゴー！まちっぷちゃん
7	7:00 6日横浜ミストリー 13日こころーかる 20日おじゃマップ 27日あらぶんちょ	7:00 7日まだまだ遊ぼう 14日ガラポン旅 21日素でどうでしょう 28日みんなのラーメン	7:00 1日・8日・15日爆旅道中記 22日エネル原人 29日突撃！ケーブルテレビ	7:00 2日・30日50才からのゴルフ 9日釣るテレ 16日釣りバカZ 23日神保町昭和歌謡倶楽部	7:00 レッツゴー！まちっぷちゃん	7:00 すまいるＯＮＥ	7:00 信越トライウォーク
	7:30 iネット情報局（いいやま情報便）		7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		7:30 iネット情報局（いいやま情報便）
8	8:00 まるごと信州情報ネット	8:00 7日・14日爆旅道中記 21日エネル原人 28日突撃！ケーブルテレビ	8:15 生録大自然の旅４	8:15 2日・9日・30日のんびりしーな 16日・23日 ファファFUN TIME	8:15 3日 茨城を食べよう 10日・24日 ナチュラルフード 17日 NET3	8:15 4日 伊勢美し国 11日 新素適音楽館 18日とんと昔 25日神主と学ぶ	8:00 すまいるＯＮＥ
	8:30 1日・6日・7日・8日 園芸情報スカイガーデン 13日・14日・15日 ぼたぼたむーぶ 20日・21日・22日 園芸情報スカイガーデン 27日・28日・29日 ぼたぼたむーぶ 8:55 ぐるっとふるさと信越			30 2日・16日・30日飯山史跡ものがたり 9日・23日ALTenglish 8:50 2日・16日・30日Ｖｉｖｉｄ 9日・23日ブレイン博士	8:30 （3日・4日）・（17日・18日）飯山史跡ものがたり （10日・11日）・（24日・25日）ALTenglish 8:50 （3日・4日）・（17日・18日）Ｖｉｖｉｄ （10日・11日）・（24日・25日）ブレイン博士の脳トレ研究所		8:30 5日50才からのゴルフ 12日釣るテレ 19日釣りバカZ 26日神保町昭和歌謡倶楽部
9	9:00 ｉネット特番		9:00 長野県ご当地○○対決！	9:00 まるごと信州情報ネット 9:30 2日・9日横浜ミストリー 16日こころーかる 23日おじゃマップ 30日あらぶんちょ	9:00 信越トライウォーク 9:30 レッツゴー！まちっぷちゃん	9:00 ウィークエンド飯山	
10	※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします		10:00 1日・8日まだまだ遊ぼう 15日ガラポン旅 22日素でどうでしょう 29日みんなのラーメン	10:00 すまいるＯＮＥ	10:00 3日50才からのゴルフ 10日釣るテレ 17日釣りバカZ 24日神保町昭和歌謡倶楽部	※番組につきましては電子番組表（ＥＰＧ）にて ご確認ください	
	10:30 iネット情報局（いいやま情報便）		10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）		10:30 iネット情報局（いいやま情報便）
11	11:00 6日まだまだ遊ぼう 13日ガラポン旅 20日素でどうでしょう 27日みんなのラーメン	11:00 7日横浜ミストリー 14日こころーかる 21日おじゃマップ 28日あらぶんちょ	11:15 1日・29日 伊勢美し国 8日 新素適音楽館 15日とんと昔 22日神主と学ぶ	11:15 生録大自然の旅４	11:15 3日・10日のんびりしーな 17日・24日 ファファFUN TIME	11:15 生録大自然の旅４	11:00 レッツゴー！まちっぷちゃん
	11:30 6日・13日爆旅道中記 20日エネル原人 27日突撃！ケーブルテレビ	11:30 リクエスト ウィークエンド飯山	11:30 まるごと信州情報ネット	11:30 2日・30日50才からのゴルフ 9日釣るテレ 16日釣りバカZ 23日神保町昭和歌謡倶楽部	11:30 信越トライウォーク	11:30 ウィークエンド飯山	
0	0:00 iネット情報局 （いいやま情報便）		0:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）		0:00 iネット情報局 （ほっとスタジオ）		
	0:30 6日横浜ミストリー 13日こころーかる 20日おじゃマップ 27日あらぶんちょ		0:45 1日・8日・29日のんびりしーな 15日・22日 ファファFUN TIME	0:45 2日・30日 茨城を食べよう 9日・23日 ナチュラルフード 16日 NET3	0:45 生録大自然の旅４	※番組につきましては電子番組表（ＥＰＧ）にて ご確認ください	
1	1:00 けーぶるにっぽん		1:00 長野県ご当地○○対決！	1:00 長野県ご当地○○対決！	1:00 レッツゴー！まちっぷちゃん		
	1:30 生録大自然の旅４				1:30 信越トライウォーク		
夜	1:00 テレ便くん 3:00 信毎文字ニュース				2:00 テレ便くん 3:00 信毎文字ニュース		