飯山市民チャンネル(12ch)放送スケジュール 2024.3.1▶3.31

※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。※【令和５年度卒業式】前後の番組が変更になります。予めご了承ください。
※１：放送時間が短かった場合、終了後他局番組を放送する場合がございます。※赤色の日付は、前月の再放送になります。

月 4・11・18・25

朝
- 5:00 ショップチャンネル

6
- 6:00 テレ便君
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

7
- 7:00 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 まるごと信州情報ネット
- 7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
- 7:45 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング

8
- 8:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:25 ぐるっとふるさと信越
- 8:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 10:00 まるごと信州情報ネット
- 10:30 （4日・5日・6日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日・13日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日・20日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日・27日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 10:30 7日まだまだ遊ぼう
  14日みんなのラーメン
  21日ガラポン旅
  28日素でどうでしょう

11
- 00 すまいるＯＮＥ
- 11:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

正午 0
- 0:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 0:25 ぐるっとふるさと信越
- 0:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

1
- 1:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 1:15 生録大自然の旅６
- 1:30 ｉネット特番
  - 1:30 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 （6日・7日）エネル原人 （13日・14日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （20日・21日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  - 1:30 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

2
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 2:00 長野県ご当地○○対決！

3
- 3:00 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）
- 3:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

4
- 4:00 すまいるＯＮＥ
- 4:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 4:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 4:55 ぐるっとふるさと信越

5
- 00 （4日・5日）エネル原人
  （11日・12日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （18日・19日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  （25日・26日）釣りバカＺ
- 5:00 （6日・7日）まだまだ遊ぼう
  （13日・14日）みんなのラーメン
  （20日・21日）ガラポン旅
  （27日・28日）素でどうでしょう
- 5:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 5:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

6
- 6:00 まるごと信州情報ネット
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 6:55 ぐるっとふるさと信越

7
- 7:00 4日まだまだ遊ぼう
  11日みんなのラーメン
  18日ガラポン旅
  25日素でどうでしょう
- 00 5日エネル原人
  12日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  19日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  26日釣りバカＺ
- 7:00 まるごと信州情報ネット
- 7:00 すまいるＯＮＥ
- 7:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

8
- 8:00 すまいるＯＮＥ
- 8:15 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング
- 8:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:55 ぐるっとふるさと信越

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 00 6日USA Regionals 甲信越大会（前半）
  13日USA Regionals 甲信越大会（後半）
  20日爆旅道中記（前編・後編）
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 00 すまいるＯＮＥ
- 00 7日エネル原人
  14日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  21日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  28日釣りバカＺ
- 10:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

11
- 11:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 11:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 30 4日エネル原人
  11日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  18日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  25日釣りバカＺ
- 11:30 リクエスト ウィークエンド飯山
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 6日まだまだ遊ぼう
  13日みんなのラーメン
  20日ガラポン旅
  27日素でどうでしょう
- 30 まるごと信州情報ネット

0
- 00 iネット情報局（いいやま情報便）
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
- 0:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
  - 0:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校
- 0:30 すまいるＯＮＥ
- 45 6日アウトドアビギナーズ
  13日伊勢美し国から
  20日・27日ナチュラルフードクッキング
- 45 7日ナゴヤはつまらなくない！
  14日ゲームクリエイター発掘学園
  21日つばたｄｅサイエンス
  28日コスミィのサイエンスＴＶ

1
- 1:00 （4日・5日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 1:00 長野県ご当地○○対決！

夜
- 2:00 テレ便くん
- 3:00 信毎文字ニュース

火 5・12・19・26

朝
- 5:00 ショップチャンネル

6
- 6:00 テレ便君
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

7
- 7:00 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 まるごと信州情報ネット
- 7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
- 7:45 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング

8
- 8:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:25 ぐるっとふるさと信越
- 8:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 10:00 まるごと信州情報ネット
- 10:30 （4日・5日・6日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日・13日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日・20日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日・27日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 10:30 7日まだまだ遊ぼう
  14日みんなのラーメン
  21日ガラポン旅
  28日素でどうでしょう

11
- 00 すまいるＯＮＥ
- 11:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

正午 0
- 0:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 0:25 ぐるっとふるさと信越
- 0:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

1
- 1:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 1:15 生録大自然の旅６
- 1:30 ｉネット特番
  - 1:30 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 （6日・7日）エネル原人 （13日・14日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （20日・21日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  - 1:30 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

2
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 2:00 長野県ご当地○○対決！

3
- 3:00 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）
- 3:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

4
- 4:00 すまいるＯＮＥ
- 4:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 4:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 4:55 ぐるっとふるさと信越

5
- 00 （4日・5日）エネル原人
  （11日・12日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （18日・19日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  （25日・26日）釣りバカＺ
- 5:00 （6日・7日）まだまだ遊ぼう
  （13日・14日）みんなのラーメン
  （20日・21日）ガラポン旅
  （27日・28日）素でどうでしょう
- 5:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 5:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

6
- 6:00 まるごと信州情報ネット
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 6:55 ぐるっとふるさと信越

7
- 7:00 4日まだまだ遊ぼう
  11日みんなのラーメン
  18日ガラポン旅
  25日素でどうでしょう
- 00 5日エネル原人
  12日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  19日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  26日釣りバカＺ
- 7:00 まるごと信州情報ネット
- 7:00 すまいるＯＮＥ
- 7:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

8
- 8:00 すまいるＯＮＥ
- 8:15 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング
- 8:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:55 ぐるっとふるさと信越

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 00 6日USA Regionals 甲信越大会（前半）
  13日USA Regionals 甲信越大会（後半）
  20日爆旅道中記（前編・後編）
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 00 すまいるＯＮＥ
- 00 7日エネル原人
  14日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  21日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  28日釣りバカＺ
- 10:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

11
- 11:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 11:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 30 4日エネル原人
  11日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  18日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  25日釣りバカＺ
- 11:30 リクエスト ウィークエンド飯山
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 6日まだまだ遊ぼう
  13日みんなのラーメン
  20日ガラポン旅
  27日素でどうでしょう
- 30 まるごと信州情報ネット

0
- 00 iネット情報局（いいやま情報便）
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
- 0:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
  - 0:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校
- 0:30 すまいるＯＮＥ
- 45 6日アウトドアビギナーズ
  13日伊勢美し国から
  20日・27日ナチュラルフードクッキング
- 45 7日ナゴヤはつまらなくない！
  14日ゲームクリエイター発掘学園
  21日つばたｄｅサイエンス
  28日コスミィのサイエンスＴＶ

1
- 1:00 （4日・5日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 1:00 長野県ご当地○○対決！

夜
- 2:00 テレ便くん
- 3:00 信毎文字ニュース

水 6・13・20・27

朝
- 5:00 ショップチャンネル

6
- 6:00 テレ便君
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

7
- 7:00 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 まるごと信州情報ネット
- 7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
- 7:45 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング

8
- 8:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:25 ぐるっとふるさと信越
- 8:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 10:00 まるごと信州情報ネット
- 10:30 （4日・5日・6日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日・13日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日・20日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日・27日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 10:30 7日まだまだ遊ぼう
  14日みんなのラーメン
  21日ガラポン旅
  28日素でどうでしょう

11
- 00 すまいるＯＮＥ
- 11:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

正午 0
- 0:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 0:25 ぐるっとふるさと信越
- 0:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

1
- 1:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 1:15 生録大自然の旅６
- 1:30 ｉネット特番
  - 1:30 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 （6日・7日）エネル原人 （13日・14日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （20日・21日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  - 1:30 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

2
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 2:00 長野県ご当地○○対決！

3
- 3:00 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）
- 3:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

4
- 4:00 すまいるＯＮＥ
- 4:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 4:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 4:55 ぐるっとふるさと信越

5
- 00 （4日・5日）エネル原人
  （11日・12日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （18日・19日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  （25日・26日）釣りバカＺ
- 5:00 （6日・7日）まだまだ遊ぼう
  （13日・14日）みんなのラーメン
  （20日・21日）ガラポン旅
  （27日・28日）素でどうでしょう
- 5:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 5:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

6
- 6:00 まるごと信州情報ネット
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 6:55 ぐるっとふるさと信越

7
- 7:00 4日まだまだ遊ぼう
  11日みんなのラーメン
  18日ガラポン旅
  25日素でどうでしょう
- 00 5日エネル原人
  12日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  19日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  26日釣りバカＺ
- 7:00 まるごと信州情報ネット
- 7:00 すまいるＯＮＥ
- 7:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

8
- 8:00 すまいるＯＮＥ
- 8:15 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング
- 8:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:55 ぐるっとふるさと信越

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 00 6日USA Regionals 甲信越大会（前半）
  13日USA Regionals 甲信越大会（後半）
  20日爆旅道中記（前編・後編）
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 00 すまいるＯＮＥ
- 00 7日エネル原人
  14日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  21日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  28日釣りバカＺ
- 10:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

11
- 11:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 11:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 30 4日エネル原人
  11日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  18日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  25日釣りバカＺ
- 11:30 リクエスト ウィークエンド飯山
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 6日まだまだ遊ぼう
  13日みんなのラーメン
  20日ガラポン旅
  27日素でどうでしょう
- 30 まるごと信州情報ネット

0
- 00 iネット情報局（いいやま情報便）
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
- 0:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
  - 0:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校
- 0:30 すまいるＯＮＥ
- 45 6日アウトドアビギナーズ
  13日伊勢美し国から
  20日・27日ナチュラルフードクッキング
- 45 7日ナゴヤはつまらなくない！
  14日ゲームクリエイター発掘学園
  21日つばたｄｅサイエンス
  28日コスミィのサイエンスＴＶ

1
- 1:00 （4日・5日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 1:00 長野県ご当地○○対決！

夜
- 2:00 テレ便くん
- 3:00 信毎文字ニュース

木 7・14・21・28

朝
- 5:00 ショップチャンネル

6
- 6:00 テレ便君
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

7
- 7:00 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 まるごと信州情報ネット
- 7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
- 7:45 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング

8
- 8:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:25 ぐるっとふるさと信越
- 8:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 10:00 まるごと信州情報ネット
- 10:30 （4日・5日・6日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日・13日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日・20日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日・27日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 10:30 7日まだまだ遊ぼう
  14日みんなのラーメン
  21日ガラポン旅
  28日素でどうでしょう

11
- 00 すまいるＯＮＥ
- 11:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

正午 0
- 0:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 0:25 ぐるっとふるさと信越
- 0:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 0:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

1
- 1:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 1:15 生録大自然の旅６
- 1:30 ｉネット特番
  - 1:30 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 （6日・7日）エネル原人 （13日・14日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （20日・21日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  - 1:30 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 1:30 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

2
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 2:00 長野県ご当地○○対決！

3
- 3:00 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）
- 3:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 3:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

4
- 4:00 すまいるＯＮＥ
- 4:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 4:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 4:55 ぐるっとふるさと信越

5
- 00 （4日・5日）エネル原人
  （11日・12日）神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  （18日・19日）かくれんぼのイイトコみーつけた！
  （25日・26日）釣りバカＺ
- 5:00 （6日・7日）まだまだ遊ぼう
  （13日・14日）みんなのラーメン
  （20日・21日）ガラポン旅
  （27日・28日）素でどうでしょう
- 5:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 5:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

6
- 6:00 まるごと信州情報ネット
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 6:55 ぐるっとふるさと信越

7
- 7:00 4日まだまだ遊ぼう
  11日みんなのラーメン
  18日ガラポン旅
  25日素でどうでしょう
- 00 5日エネル原人
  12日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  19日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  26日釣りバカＺ
- 7:00 まるごと信州情報ネット
- 7:00 すまいるＯＮＥ
- 7:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

8
- 8:00 すまいるＯＮＥ
- 8:15 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング
- 8:30 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 30 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:55 ぐるっとふるさと信越

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 00 6日USA Regionals 甲信越大会（前半）
  13日USA Regionals 甲信越大会（後半）
  20日爆旅道中記（前編・後編）
  - 9:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
- 9:00 長野県ご当地○○対決！
  - 9:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校

10
- ※特番のない時は近隣ＣＡＴＶニュースをお送りします
- 00 すまいるＯＮＥ
- 00 7日エネル原人
  14日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  21日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  28日釣りバカＺ
- 10:30 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 10:30 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１

11
- 11:00 （4日・5日）まだまだ遊ぼう
  （11日・12日）みんなのラーメン
  （18日・19日）ガラポン旅
  （25日・26日）素でどうでしょう
- 11:15 （6日・7日）ナゴヤはつまらなくない！
  （13日・14日）ゲームクリエイター発掘学園
  （20日・21日）つばたｄｅサイエンス
  （27日・28日）コスミィのサイエンスＴＶ
- 30 4日エネル原人
  11日神保町歌謡ＰＯＰＳ倶楽部
  18日かくれんぼのイイトコみーつけた！
  25日釣りバカＺ
- 11:30 リクエスト ウィークエンド飯山
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 30 6日まだまだ遊ぼう
  13日みんなのラーメン
  20日ガラポン旅
  27日素でどうでしょう
- 30 まるごと信州情報ネット

0
- 00 iネット情報局（いいやま情報便）
  - 0:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
- 0:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
  - 0:00 令和５年度卒業式 27日 戸狩小学校
  - 0:00 令和５年度卒業式 28日 木島小学校
- 0:30 すまいるＯＮＥ
- 45 6日アウトドアビギナーズ
  13日伊勢美し国から
  20日・27日ナチュラルフードクッキング
- 45 7日ナゴヤはつまらなくない！
  14日ゲームクリエイター発掘学園
  21日つばたｄｅサイエンス
  28日コスミィのサイエンスＴＶ

1
- 1:00 （4日・5日）USA Regionals 甲信越大会（前半）
  （11日・12日）USA Regionals 甲信越大会（後半）
  （18日・19日）爆旅道中記（前編・後編）
  （25日・26日）あらぶんちょ・てけてけおじゃマップ
- 1:00 長野県ご当地○○対決！

夜
- 2:00 テレ便くん
- 3:00 信毎文字ニュース

金 1・8・15・22・29

朝
- 5:00 ショップチャンネル

6
- 6:00 テレ便君
- 6:15 生録大自然の旅６
- 6:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

7
- 7:00 iネット情報局（いいやま情報便）※１
- 7:30 まるごと信州情報ネット
- 7:00 iネット情報局（ほっとスタジオ）※１
- 7:45 （6日・7日）アウトドアビギナーズ
  （13日・14日）伊勢美し国から
  （20日・21日）・（27日・28日）ナチュラルフードクッキング

8
- 8:00 （4日・5日・6日）・（18日・19日・20日）けーぶるにっぽん
  （11日・12日・13日）・（25日・26日・27日）ぽたぽたむーぶ
- 00 7日・21日飯山史跡ものがたり
  14日・28日Ｌの魂”えるたま”
  ※１
- 8:25 ぐるっとふるさと信越
- 8:30 健康チャンネル（放送終了後 テレ便君）

9
- 9:00 ｉネット特番
  - 9:00 令和５年度卒業式 11日 飯山高校 25日 飯山小学校
  - 9:00 令和５年度卒業式 12日 下高井農林高校 26日 秋津小学校
- 9