

1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
5:00 科学◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40科学 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇科学 6:50 体操◇科学◇歴史 7:30 とつバラ◇50名湯 8:00 ニュースセッション マンスリー 9:00 戦争体験をきく 9:15 信州健康リポート ▽気を整えてリフレッシュ 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 ビデクラ◇45教室	5:00 信◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40信 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇信 6:50 体操◇信◇歴史 7:30 けーぶるにっぽん 8:00 県広報◇15健康 8:30 とつバラ◇名湯 9:00 戦争◇15話題の人 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康リポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル信 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康リポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 信◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル信 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りて になでしてしまうのは 工房信州の家へ 10:50 信◇20歴史散歩 11:00 信◇20歴史散歩 11:30 話題の人◇45いろりde 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 信◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40信 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇信 6:50 体操◇信◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 エリア・レポート ▽うたごえ喫茶 8:30 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 11:20 伊那谷歴史散歩 11:30 大太坊 アトリエ公演 ▽大太坊の新作を 一挙披露 1:00 信濃グランセローズ vs 横浜DeNA ▽オンラインスタジアム 優勝目指して闘う チームをテレビで 応援しよう 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 がんばらない体操 5:55 運動あそびGOGO 6:00 28歳、遠山郷に生きる ▽若者の姿が郷土の 誇りを次世代に運ぶ 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報報〜らる 7:30 大太坊 アトリエ公演 ▽大太坊の新作を 一挙披露 9:00 い〜なチャンネル 9:20 名湯の条件 9:30 第17回駒ヶ根市民と プロの共同公演 ▽宮澤賢治 宛名のない手紙 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 科学◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40科学 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇科学 6:50 体操◇科学◇歴史 7:30 伊那ビデオクラブ 映像祭作品 ▽いな歴史ハンター 8:30 ふくし◇35手話 8:40 JA広報報〜らる 9:00 第17回駒ヶ根市民と プロの共同公演 ▽宮澤賢治 宛名のない手紙 0:30 みんなのラーメン 1:00 信濃グランセローズ vs 横浜DeNA ▽オンラインスタジアム 優勝目指して闘う チームをテレビで 応援しよう 5:00 けーぶるにっぽん 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 い〜な◇20手話 6:25 きらきら☆ふくし 6:30 エリア・レポート ▽たかすやの里を 守る人たち 7:00 僕らの教室 ▽美篤小 桜並木 7:15 話題の人とときの顔 ▽春香 田中真郎さん 7:30 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 10:20 きらきら☆ふくし 10:25 手話で話そう 10:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 11:00 科学◇20工房信州 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 科学◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40科学 6:00 話題の人とときの顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇科学◇工房 7:00 科学◇20工房信州 7:30 エリア・レポート ▽たかすやの里を守る人 8:00 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 10:50 工房信州の家 11:00 伊那ビデオクラブ 映像祭作品 0:00 素でどうでしょう 0:30 みんなのラーメン 1:00 僕らの教室 1:15 話題の人とときの顔 1:30 素でどうでしょう 2:00 ニュースセッション マンスリー 3:00 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 5:50 手話◇55運動あそび 6:00 伊那ビデオクラブ 映像祭作品 7:00 い〜なチャンネル 7:20 がんばらない体操 7:30 28歳、遠山郷に生きる ▽若者の姿が郷土の 誇りを次世代に運ぶ 8:30 素顔がいいね南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 科学◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション マンスリー 10:30 い〜なチャンネル 10:50 伊那谷歴史散歩 11:00 科学◇20工房信州の家 11:30 素顔◇45もみじ 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 科学◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40科学 6:00 話題の人とときの顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇科学◇工房 7:00 科学◇20工房信州 7:30 素顔◇45もみじ 8:00 い〜なチャンネル 8:20 工房信州の家 8:30 県広報◇45健康 9:00 大太坊 アトリエ公演 10:30 僕らの教室◇話題 11:00 エリア▽たかすや 11:30 けーぶるにっぽん 0:00 ニュースセッション マンスリー 1:00 素顔がいいね南箕輪 1:15 もみじチャンネル 1:30 い〜な◇50工房信州 2:00 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 4:50 手話で話そう 4:55 運動あそびGOGO 5:00 ICTケーブル信 5:10 工房信州◇20歴史 5:30 みんなのラーメン 6:00 信◇10手話 6:15 戦争体験をきく 6:30 素顔がいいね南箕輪 6:45 もみじチャンネル 7:00 い〜なチャンネル 7:20 工房信州の家 7:30 信◇40運動あそび 7:45 ビデオクラブ作品集 8:30 素でどうでしょう 9:00 ICTケーブル信 9:10 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 信◇10手話・ふくし 5:20 工房信州◇30体操 5:40 信◇50歴史◇あそび 6:05 工房信州◇15教室 6:30 信◇40歴史散歩 6:50 体操◇信◇歴史 7:10 あそび◇15戦争 7:30 県広報◇45健康 8:00 ビデクラ◇45話題 9:00 戦争◇15いろりde 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 JA◇20工房信州 11:30 県広報◇45教室 0:00 素でどう◇30みんなら 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室▽美篤小 2:15 信州健康リポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ビデクラ◇45話題 4:00 MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 がんばらない体操 ▽ストレッチ 5:55 運動あそびGOGO 6:00 ICTケーブル信 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 とつバラ◇50名湯 7:00 教室◇15いろりde 7:30 信◇50ふくし 7:55 あそび◇8:00い〜な 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 信◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション 10:30 素でどうでしょう 11:00 信◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 信◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40信 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇信 6:50 体操◇信◇歴史 7:30 とつバラ◇50名湯 8:00 ニュースセッション マンスリー 9:00 戦争体験をきく 9:15 信州健康リポート ▽気を整えてリフレッシュ 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 ビデクラ◇45教室 0:00 素顔◇15もみじ 0:30 い〜な◇50工房信州 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室 2:15 信州健康リポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ニュースセッション 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル信 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康リポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 信◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル信 9:20 大太坊 アトリエ公演 11:00 信◇20歴史散歩 11:30 い〜な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00 MJTV

9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)
5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇N 6:50 体操◇N◇歴史 7:30 けーぶるにっぽん 8:00 県広報◇15健康 8:30 とつバラ◇名湯 9:00 戦争◇15話題の人 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康レポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 N◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブルN 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りで にやでしてしまうのは 工房信州の家へ 10:50 N◇20歴史散歩 11:30 話題の人◇45いろいろde 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇N 6:50 体操◇N◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 エリア・レポート 8:30 みんなのラーメン 9:00 戦争◇15県広報 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 教室◇15いろいろde 11:30 大太坊 アトリエ公演 1:00 MJTV 2:00 素でどうでしょう 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 3:30 みんなのラーメン 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 県広報番組 6:45 信州健康レポート 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報る〜らる 7:30 N◇ふくし・あそび 8:00 県広報◇15健康 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブルN 9:20 大太坊 アトリエ公演 11:00 N◇20歴史散歩 11:30 い〜な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇N 6:50 体操◇N◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 みんなのラーメン 8:30 ふくし◇35手話 8:40 JA広報る〜らる 9:00 戦争◇15健康 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 ふくし◇05手話 10:10 JA広報る〜らる 10:30 県広報◇45健康 11:00 食品衛生シンポジウム ▽チェロ・ピアノの演奏も 1:50 伊那谷歴史散歩 2:00 県広報◇15健康 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争◇3:00素でどう 3:30 ふくし◇35手話 3:40 JA◇4:00MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 7:00 教室▽美篤小 7:15 話題▽田中眞郎さん 7:30 N◇ふくし・あそび 8:00 い〜な◇手話・ふくし 8:30 戦争◇45体操・手話 9:00 N◇20ふくし・手話 9:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 10:00 ビデオクラブ作品集 ▽田中眞郎さん 11:00 N◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 話題の人とときの顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇N◇工房 7:00 N◇20工房信州 7:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 8:00 食品衛生シンポジウム ▽サイエンスライター の松永和紀さんが講演 10:50 工房信州の家 11:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 11:30 けーぶるにっぽん 0:00 素でどうでしょう 0:30 みんなのラーメン 1:00 教室◇15話題の人 1:30 素でどうでしょう 2:00 ニュースセッション マンスリー 3:00 箕輪町セーフ コミュニティ認証式典 生中継 5:00 けーぶる◇30 JA 5:50 手話◇55あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 工房信州の家 6:30 Nダイジェスト 7:00 い〜なチャンネル 7:20 がんばらない体操 7:30 N◇50工房信州 8:00 Nダイジェスト 8:30 素顔が いいね南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 N◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション マンスリー 10:30 い〜なチャンネル 11:00 N◇20工房信州の家 11:30 素顔◇45もみじ 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 話題の人とときの顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇N◇工房 7:00 N◇20工房信州 7:30 素顔◇45もみじ 8:00 い〜なチャンネル 8:20 工房信州の家 8:30 県広報◇45健康 9:00 大太坊 アトリエ公演 10:30 僕らの教室◇話題 11:00 Nダイジェスト 11:30 けーぶるにっぽん 0:00 素顔が いいね南箕輪 0:15 もみじチャンネル 0:30 い〜な◇50工房信州 1:00 信濃グランセローズ v s 富山 ▽中野市野営球場 優勝目指して闘う チームをテレビで 応援しよう！ 5:00 ICTケーブルN 5:10 工房信州◇20歴史 5:30 Nダイジェスト 6:00 N◇10手話 6:15 戦争体験をきく 6:30 素顔が いいね南箕輪 6:45 もみじチャンネル 7:00 い〜なチャンネル 7:20 工房信州の家 7:30 N◇40運動あそび 7:45 ビデオクラブ作品集 8:30 Nダイジェスト 9:00 ICTケーブルN 9:10 箕輪町セーフ コミュニティ認証式典 ▽全国で初の町の認証 11:10 JA◇30N特集 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇10手話・ふくし 5:20 工房信州◇30体操 5:40 N◇50歴史◇あそび 6:05 工房信州◇15教室 6:30 N◇40歴史散歩 6:50 体操◇N 7:10 あそび◇15戦争 7:30 県広報◇45健康 8:00 ビデオクラブ◇45話題 9:00 戦争◇15いろいろde 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 JA◇20工房信州 11:30 県広報◇45教室 0:00 N特集◇30みんならー 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室▽美篤小 2:15 信州健康レポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ビデオクラブ◇45話題 4:00 MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 がんばらない体操 ▽ストレッチ 5:55 運動あそびGOGO 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 とつバラ◇50名湯 7:00 教室◇15いろいろde 7:30 N◇50ふくし 7:55 あそび◇8:00い〜な 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 N◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション 10:30 素でどうでしょう 11:00 N◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇N 6:50 体操◇N◇歴史 7:30 とつバラ◇50名湯 8:00 ニュースセッション マンスリー 9:00 戦争体験をきく 9:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 9:30 けーぶるにっぽん 9:30 みんなのラーメン 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康レポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 N◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブルN 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りで にやでしてしまうのは 工房信州の家へ 10:50 N◇20歴史散歩 11:00 N◇20歴史散歩 11:30 い〜な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00 MJTV	5:00 N◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40N 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇N 6:50 体操◇N◇歴史 7:30 けーぶるにっぽん 8:00 県広報◇15健康 8:30 とつバラ◇名湯 9:00 戦争◇15話題の人 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康レポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブルN 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 N◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブルN 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りで にやでしてしまうのは 工房信州の家へ 10:50 工房信州の家へ 11:00 N◇20歴史散歩 11:30 話題の人◇45いろいろde 0:00 ショップ◇2:00 MJTV

17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)
5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 エリア・レポート 8:30 みんなのラーメン 9:00 戦争◇15県広報 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 教室◇15いろいろde 11:30 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 ちびっこ▽伊那東 8:00 みんなのラーメン 8:30 ふくし◇35手話 8:40 JA広報～らる 9:00 戦争◇15健康 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 ふくし◇05手話 10:10 JA広報～らる 10:30 ちびっこ▽伊那東 11:00 食品衛生シンポジウム ▽チェロ・ピアノの演奏も	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 話題の人とき顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇㊦◇工房 7:00 ㊦◇20工房信州 7:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 8:00 素でどう◇30みんなラ 9:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネットワーク 研修会 10:50 工房信州の家 11:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 11:30 けーぶるにっぽん	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 話題の人とき顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇㊦◇工房 7:00 ㊦◇20工房信州 7:30 素顔◇45もみじ 8:00 い～なチャンネル 8:20 工房信州の家 8:30 ちびっこ▽伊那東 9:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 10:30 僕らの教室◇話題 11:00 ㊦ダイジェスト 11:30 けーぶるにっぽん	5:00 ㊦◇10手話・ふくし 5:20 工房信州◇30体操 5:40 ㊦◇50歴史◇あそび 6:05 工房信州◇15教室 6:30 ㊦◇40歴史散歩 6:50 体操◇㊦ 7:10 あそび◇15戦争 7:30 県広報◇45健康 8:00 ビデクラ◇45話題 9:00 戦争◇15いろいろde 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 JA◇20工房信州 11:30 県広報◇45教室	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 とつバラ◇50名湯 8:00 ニュースセッション マンスリー 9:00 戦争体験をきく 9:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 ビデクラ◇45教室	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 けーぶるにっぽん 8:00 県広報◇15健康 8:30 とつバラ◇名湯 9:00 戦争◇15話題の人 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 3:00 戦争体験をきく 3:30 県広報◇15健康レポート 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 エリア・レポート 8:30 みんなのラーメン 9:00 戦争◇15県広報 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 教室◇15いろいろde 11:30 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 1:00 MJTV 2:00 素でどうでしょう 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 3:30 みんなのラーメン 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび
1:00 MJTV 2:00 素でどうでしょう 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 3:30 みんなのラーメン 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび	1:50 伊那谷歴史散歩 2:00 ちびっこ▽伊那東 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争◇3:00素でどう 3:30 ふくし◇35手話 3:40 JA◇4:00MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 体操◇55運動あそび	0:00 素でどうでしょう 0:30 みんなのラーメン 1:00 教室◇15話題の人 1:30 素でどうでしょう 2:00 信濃グランセローズ vs石川 ▽諏訪湖スタジアム 優勝目指して闘う チームをテレビで 応援しよう!	0:00 ニュースセッション マンスリー 1:00 素顔がよいね南箕輪 1:15 もみじチャンネル 1:30 い～な◇50工房信州 2:00 MJTV 3:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネットワーク 4:50 手話◇55運動あそび 5:00 ICTケーブル㊦ 5:10 工房信州◇20歴史 5:30 ㊦ダイジェスト	0:00 ㊦特集◇30みんなラ マンスリー 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室▽美篤小 2:15 信州健康レポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ビデクラ◇45話題 4:00 MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 がんばらない体操 ▽ストレッチ 5:55 運動あそびGOGO	0:00 素顔◇15もみじ 0:30 い～な◇50工房信州 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室 2:15 信州健康レポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ニュースセッション 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび	2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康レポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 ㊦◇50ふくし・あそび 8:00 い～なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りで にやてしまうのは 10:50 工房信州の家へ 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 話題の人◇45いろいろde 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ハローちびっこ ▽伊那東保育園 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報～らる 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 ちびっこ▽伊那東 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 い～な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00MJTV
6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ハローちびっこ ▽伊那東保育園 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報～らる 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 ちびっこ▽伊那東 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 い～な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 7:00 教室▽美篤小 7:15 話題▽田中眞郎さん 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 い～な◇手話・ふくし 8:30 戦争◇45体操・手話 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 10:00 ビデオクラブ作品集 10:45 話題の人とき顔 ▽春香 田中眞郎さん	6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 工房信州の家 6:30 ㊦ダイジェスト 7:00 い～なチャンネル 7:20 がんばらない体操 7:30 ㊦◇50工房信州 8:00 ㊦ダイジェスト 8:30 素顔がよいね南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション マンスリー 10:30 い～なチャンネル 11:00 ㊦◇20工房信州の家 11:30 素顔◇45もみじ 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:00 ㊦◇10手話 6:15 戦争体験をきく 6:30 素顔がよいね南箕輪 6:45 もみじチャンネル 7:00 い～なチャンネル 7:20 工房信州の家 7:30 ㊦◇40運動あそび 7:45 ビデオクラブ作品集 8:30 ㊦ダイジェスト 9:00 ICTケーブル㊦ 9:10 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネットワーク 研修会 11:00 ㊦特集◇30みんなラ 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 とつバラ◇50名湯 7:00 教室◇いろいろde 7:30 ㊦◇50ふくし 7:55 あそび◇8:00い～な 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション 10:30 素でどうでしょう 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 けーぶるにっぽん 7:00 僕らの教室 7:15 話題の人とき顔 7:30 ㊦◇50ふくし・あそび 8:00 素でどうでしょう 8:30 戦争◇45体操 8:55 手話で話そう 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 い～な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00MJTV	6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ハローちびっこ ▽おごち保育園 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報～らる 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 ちびっこ▽おごち 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 い～な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00MJTV	

25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 ちびっこ▽おごち 8:00 みんなのラーメン 8:30 ふくし◇35手話 8:40 JA広報る〜らる 9:00 戦争◇15健康 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 ふくし◇05手話 10:10 JA広報る〜らる 10:30 ちびっこ▽おごち 11:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネット研修会 0:50 伊那谷歴史散歩 1:00 MJTV 2:00 ちびっこ▽おごち 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争◇3:00素でどう 3:30 ふくし◇35手話 3:40 JA◇4:00MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 エリア▽たかすやの里 7:00 教室▽美篤小 7:15 話題▽田中眞郎さん 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 い〜な◇手話・ふくし 8:30 戦争◇45体操・手話 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 10:00 ビデオクラブ作品集 10:45 話題の人とき顔 ▽春香 田中眞郎さん 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00MJTV	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 話題の人とき顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇㊦◇工房 7:00 ㊦◇20工房信州 7:30 エリア・レポート ▽たかすやの里 8:00 素でどう◇30みんなラ 9:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネット研修会 10:50 工房信州の家 11:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 11:30 けーぶるにっぽん 0:00 素でどうでしょう 0:30 みんなのラーメン 1:00 教室◇15話題の人 1:30 素でどうでしょう 2:00 ニュースセッション マンスリー 3:00 MJTV 4:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネットワーク 研修会 5:50 手話◇55あそび 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 工房信州の家 6:30 ㊦ダイジェスト 7:00 い〜なチャンネル 7:20 がんばらない体操 7:30 ㊦◇50工房信州 8:00 ㊦ダイジェスト 8:30 素顔がいいね南箕輪 8:45 もみじチャンネル 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション マンスリー 10:30 い〜なチャンネル 11:00 ㊦◇20工房信州の家 11:30 素顔◇45もみじ 0:00 ショップ◇2:00MJTV	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 話題の人とき顔 6:15 手話◇ふくし 6:25 あそび◇㊦◇工房 7:00 ㊦◇20工房信州 7:30 素顔◇45もみじ 8:00 い〜なチャンネル 8:20 工房信州の家 8:30 ちびっこ▽おごち 9:00 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 10:30 僕らの教室◇話題 11:00 ㊦ダイジェスト 11:30 けーぶるにっぽん 0:00 ニュースセッション マンスリー 1:00 素顔がいいね南箕輪 1:15 もみじチャンネル 1:30 い〜な◇50工房信州 2:00 MJTV 3:00 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネット研修会 4:50 手話◇55運動あそび 5:00 ICTケーブル㊦ 5:10 工房信州◇20歴史 5:30 ㊦ダイジェスト 6:00 ㊦◇10手話 6:15 戦争体験をきく 6:30 素顔がいいね南箕輪 6:45 もみじチャンネル 7:00 い〜なチャンネル 7:20 工房信州の家 7:30 ㊦◇40運動あそび 7:45 ビデオクラブ作品集 8:30 ㊦ダイジェスト 9:00 ICTケーブル㊦ 9:10 希望を紡ぐ子どもたち 支援ネット研修会 11:00 ㊦ダイジェスト 11:30 みんなのラーメン 0:00 ショップ◇2:00MJTV	5:00 ㊦◇10手話・ふくし 5:20 工房信州◇30体操 5:40 ㊦◇50歴史◇あそび 6:05 工房信州◇15教室 6:30 ㊦◇40歴史散歩 6:50 体操◇㊦ 7:10 あそび◇15戦争 7:30 県広報◇45健康 8:00 ビテクラ◇45話題 9:00 戦争◇15いろりde 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 JA◇20工房信州 11:30 県広報◇45教室 0:00 ㊦特集◇30みんなラ 1:00 MJTV 2:00 僕らの教室▽美篤小 2:15 信州健康レポート 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 ビテクラ◇45話題 4:00 MJTV 5:00 けーぶる◇30戦争体験 5:45 がんばらない体操 ▽ストレッチ 5:55 運動あそびGOGO 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 とつバラ◇50名湯 7:00 教室◇いろりde 7:30 ㊦◇50ふくし 7:55 あそび◇8:00い〜な 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ㊦◇20ふくし・手話 9:30 ニュースセッション 10:30 素でどうでしょう 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 素でどうでしょう 0:00 ショップ◇2:00MJTV	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 とつバラ◇50名湯 8:00 ニュースセッション マンスリー 9:00 戦争体験をきく 9:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 話題の人◇15工房信州 11:30 信大夜間健康講座① 1:00 MJTV 2:00 けーぶるにっぽん 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 県広報◇15健康レポート 3:30 とつバラ◇50名湯 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ビデオクラブ作品集 7:15 信州健康レポート ▽気を整えてリフレッシュ 7:30 ㊦◇50ふくし・あそび 8:00 い〜なチャンネル 8:20 手話◇25ふくし 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 信大夜間健康講座① ▽痛むところを独りで にまでしてしまうのは 10:50 工房信州の家へ 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 話題の人◇45いろりde 0:00 ショップ◇2:00MJTV	5:00 ㊦◇20工房信州の家へ 5:30 体操◇40㊦ 6:00 手話◇05ふくし 6:10 歴史散歩◇体操◇㊦ 6:50 体操◇㊦◇歴史 7:30 県広報◇45健康 8:00 エリア・レポート 8:30 みんなのラーメン 9:00 戦争◇15県広報 9:30 けーぶるにっぽん 10:00 みんなのラーメン 10:30 素でどうでしょう 11:00 教室◇15いろりde 11:30 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 1:00 MJTV 2:00 素でどうでしょう 2:30 手話◇35歴史散歩 2:45 戦争体験をきく 3:00 エリア・レポート ▽たかすやの里 3:30 みんなのラーメン 4:00 MJTV 5:00 けーぶるにっぽん 5:30 戦争体験をきく 5:45 体操◇55運動あそび 6:00 ICTケーブル㊦ 6:20 伊那谷歴史散歩 6:30 ハローちびっこ ▽南箕輪北部保育園 7:00 ふくし◇05手話 7:10 JA広報る〜らる 7:30 ㊦◇ふくし・あそび 8:00 ちびっこ▽南箕輪北部 8:30 戦争体験をきく 8:45 体操◇55手話 9:00 ICTケーブル㊦ 9:20 中尾歌舞伎春季公演 ▽三六災害半世紀 11:00 ㊦◇20歴史散歩 11:30 い〜な◇50名湯 0:00 ショップ◇2:00MJTV	