2023年6月編成表
（ 20230521現在）

	6月第1週			
	6月1日 木	6月2日 金	6月3日 土	6月4日 日
5	5:00 ぽたぽたむーぶ＃2	5:00 みんなのテレビ#87	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#27	5:00 ユネスコエコパーク紀行#14
	5:30 体操でおうち時間#8（再放送）	5:30 ワイワイ釣り三昧#61	5:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1【初回】	5:30 あいラブせんりゅう#27
	5:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #8			
6	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#7	6:00 釣りバカZ#62	6:00 釣りうぇ～ぶ#148	6:00 四万十うぉっちんぐ#632
	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#14			6:15 でんえんまる情報局#110
	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#15	6:30 スポコンチャンネル#124		6:30 手話で話そう#529・#530【初回】
	6:45 気軽にフィットネス#84【初回】			6:45 はじめてのYOGA＃3【初回】
7	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
	7:30 この坂のぼれば#86	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27【初回】	7:30 みさお体操 with JCC GIRLS＃3【初回】	7:30 絶景滝見物 落差1000RE#20
			7:45 気軽にフィットネス#84	
8	8:00 みんなのテレビ#87【初回】	8:00 信越トライウォーク #443【初回】	8:00 第46回日本古武道演武大会 後編（再放送）	8:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト
	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	
9	9:00 お花ダイスキ！＃2	9:00 でんえんまる情報局#110	9:00 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃2	9:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18
	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組
	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #31	9:45 八百万の神#24	9:45 伊勢 美し国から#26	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#22
10	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
	10:30 あいラブせんりゅう#27【初回】	10:30 企業のチカラ#60	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#81	10:30 俺たちスイーツ部＃3【初回】
				10:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6【初回】
11	11:00 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4【初回】	11:00 激闘！第43期オセロ名人戦	11:00 劇場映画予告編#384	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168
	11:15 未来イノベーション#46		11:15 原田侑子の 風と気ままに#50【初回】	
	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
12	12:00 ミュージック・ジャパンTV ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV ティータイム Collection
13	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 絶景滝見物 落差1000RE#20	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 信越トライウォーク #443
	13:30 小諸マリアージュ#3【初回】	13:30 ぶらたま＃1	13:30 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#100	13:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#61
14	14:00 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#100【初回】	14:00 Kochi on TV！ #453【初回】	14:00 第67回静岡まつり 夜桜乱舞【初回】	14:00 激闘！第43期オセロ名人戦
	14:30 東京WORLDぐるぐるぐるめ#17			14:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ
	14:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃2			
15	15:00 爆旅道中記#51	15:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39【初回】	15:00 神楽ざんまいアワー第5幕【初回】	15:00 天下統一を支えた母 於大の方とめぐる知多半島 前編【初回】
	15:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #145			
16	16:00 ぶらたま＃1	16:00 う・ら・ら（栃木版）#630【初回】	16:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	16:00 SL日和#15【初回】
		16:15 う・ら・ら（茨城版）#202【初回】		
	16:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #167	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組		16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
17	17:00 う・ら・ら（栃木版）#629	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18【初回】	17:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	17:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）【初回】
	17:15 う・ら・ら（茨城版）#201	17:15 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃2		
	17:30 ユネスコエコパーク紀行#14	17:30 この坂のぼれば#86	17:30 釣りバカZ#62	17:30 ワイワイ釣り三昧#61
18	18:00 神保町歌謡POPS倶楽部#13	18:00 女子プロレスのお仕事#27【初回】	18:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	18:00 爆旅道中記#51
	18:30 ジェニファーとえいごではなそ！#3・＃4			18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24【初回】
	18:45 俺たちスイーツ部＃2			
19	19:00 あまくま歩人#214	19:00 地域を元気に！無茶さんぽ#57	19:00 激闘！第43期オセロ名人戦	19:00 第67回静岡まつり 夜桜乱舞
		19:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#81	19:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ【初回】	
20	20:00 カンテク～運命の愛～#19【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#20【初回】	20:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46【初回】	20:00 ビスケットブラザーズのラブビスケット＃6【初回】
	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 神保町歌謡POPS倶楽部#14【初回】	
21	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#7	21:00 釣りうぇ～ぶ#148	21:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3【初回】	21:00 あまくま歩人#214
	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#14			
	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#15		21:30 信越トライウォーク #443	
	21:45 はじめてのYOGA＃2			
22	22:00 カリスマ go to SKOOL！＃51【初回】	22:00 全日本プロレスアーカイブス＃3【初回】	22:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	22:00 激闘！第46回全日本オセロ選手権！（再放送）
			22:15 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#50	
			22:30 地域を元気に！無茶さんぽ#57	22:30 HYPER DASH基地#169・170【初回】
				22:45 未来イノベーション#46
23	23:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	23:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2【初回】	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168【初回】	23:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14
		23:30 あらぶんちょ散歩#85	23:30 素でどうでしょう#76	23:30 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3
0	0:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃2	0:00 MUSIC PARTY#719	0:00 チャンネル700アーカイブス（インフォ#28 公開収録＆書道deパフォーマンス）【初回】	0:00 チャンネル700アーカイブス（JCC三人娘が行く！「厚岸編」&#37 大阪）【初回】
	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#87			
1	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 Kochi on TV！ #453	1:00 MUSIC PARTY#719
2	2:00 すみっこオカルト研究所3＃5【初回】	2:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃2【初回】	2:00 東京いろもの演芸劇場#10(再放送)	2:00 笑福亭べ瓶「べべコレ東京2018」前編（再放送）
			2:30 おふろやさん日和2#3【初回】	
3	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 美女たちの密談 モテるの法則X#5【初回】	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃2
4	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止
	4:30 カンテク～運命の愛～#19	4:30 カンテク～運命の愛～#20	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～ #5【初回】	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～ #6【初回】

2023年6月編成表
（ 20230521現在）

6月第2週						
6月5日 月	6月6日 火	6月7日 水	6月8日 木	6月9日 金	6月10日 土	6月11日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#12【初回】	5:00 この坂のぼれば#86	5:00 スポコンチャンネル#125	5:00 ぽたぽたむーぶ＃3	5:00 みんなのテレビ#87	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#27	5:00 ユネスコエコパーク紀行#15
5:15 八百万の神#24						
5:30 体操でおうち時間#9（再放送）	5:30 体操でおうち時間#10（再放送）	5:30 体操でおうち時間#11（再放送）	5:30 体操でおうち時間#12（再放送）	5:30 ワイワイ釣り三昧#62	5:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	5:30 あいラブせんりゅう#27
5:45 でんえんまる情報局#110	5:45 お花ダイスキ！＃3【初回】	5:45 手話で話そう#529・#530	5:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#8	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#9	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#10	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#11	6:00 釣りバカZ#63	6:00 釣りうぇ～ぶ#149	6:00 四万十うぉっちんぐ#633
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#15	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#16	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#17	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#18			6:15 でんえんまる情報局#111
6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#16	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#17	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#18	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#19	6:30 スポコンチャンネル#125		6:30 手話で話そう#529・#530
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 はじめてのYOGA＃3	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 気軽にフィットネス#84			6:45 はじめてのYOGA＃3
7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
7:30 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32【初回】	7:30 伊勢 美し国から#27【初回】	7:30 ユネスコエコパーク紀行#15【初回】	7:30 この坂のぼれば#87【初回】	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	7:30 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	7:30 絶景滝見物 落差1000RE#21
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23【初回】	7:45 八百万の神#25【初回】				7:45 気軽にフィットネス#84	
8:00 スポコンチャンネル#125【初回】	8:00 出雲のほそ道#51【初回】	8:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	8:00 みんなのテレビ#87	8:00 信越トライウォーク #443	8:00 第59回全日本書初め大展覧会（再放送）	8:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト
8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	
9:00 未来イノベーション#47【初回】	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9【初回】	9:00 四万十うぉっちんぐ#633【初回】	9:00 お花ダイスキ！＃3	9:00 でんえんまる情報局#111【初回】	9:00 チャグチャグ馬コ【生中継】	9:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18
9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組		9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:45 四万十うぉっちんぐ#632	9:45 う・ら・ら（栃木版）#630	9:45 う・ら・ら（茨城版）#202	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32	9:45 八百万の神#25		9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23
10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組		10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
10:30 小諸マリアージュ#3	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#81	10:30 SL日和#15	10:30 あいラブせんりゅう#27	10:30 企業のチカラ#61【初回】		10:30 俺たちスイーツ部＃3
						10:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6
11:00 う・ら・ら（栃木版）#630	11:00 劇場映画予告編#385	11:00 お花ダイスキ！＃3	11:00 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:00 激闘！第43期オセロ名人戦		11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168
11:15 う・ら・ら（茨城版）#202	11:15 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	11:15 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:15 未来イノベーション#47			
11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組		11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection		12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection
13:00 企業のチカラ#60	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 絶景滝見物 落差1000RE#21		13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
13:30 信越トライウォーク #443	13:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#87	13:30 あらぶんちょ散歩#86	13:30 小諸マリアージュ#3	13:30 ぶらたま＃1		13:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#62
14:00 ダムダムおじさんお宝探索隊#62【初回】	14:00 素でどうでしょう#76	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24	14:00 沖縄よんな˝街歩き こんにちは！ベンビーです。#100	14:00 Kochi on TV！ #454【初回】	14:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞	14:00 激闘！第43期オセロ名人戦
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#21【初回】	14:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58【初回】	14:30 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3【初回】	14:30 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18			14:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ
		14:45 京見新々～きょうみしんしん～#27【初回】	14:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3			
15:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#81	15:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	15:00 あまくま歩人#215【初回】	15:00 爆旅道中記#52【初回】	15:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	15:00 神楽ざんまいアワー第5幕	15:00 天下統一を支えた母　於大の方とめぐる知多半島　前編
15:30 劇場映画予告編#385【初回】			15:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146【初回】			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #8						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#87	16:00 あらぶんちょ散歩#86【初回】	16:00 小諸マリアージュ#3	16:00 ぶらたま＃1	16:00 う・ら・ら（栃木版）#631【初回】	16:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	16:00 SL日和#15
				16:15 う・ら・ら（茨城版）#203【初回】		
16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	16:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #145	16:30 この坂のぼれば#86	16:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組		16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
17:00 ぽたぽたむーぶ＃3【初回】	17:00 気仙沼めっけ＃45（再放送）	17:00 企業のチカラ#60	17:00 う・ら・ら（栃木版）#630	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	17:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	17:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）
	17:15 京見新々～きょうみしんしん～#26		17:15 う・ら・ら（茨城版）#202	17:15 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3		
17:30 出雲のほそ道#50	17:30 みんなのテレビ#87	17:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	17:30 ユネスコエコパーク紀行#15	17:30 この坂のぼれば#87	17:30 釣りバカZ#63	17:30 ワイワイ釣り三昧#62
18:00 釣りバカZ#63【初回】	18:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	18:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#81	18:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14	18:00 女子プロレスのお仕事#27	18:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	18:00 爆旅道中記#52
18:30 ワイワイ釣り三昧#62【初回】	18:30 あいラブせんりゅう#27	18:30 劇場映画予告編#385	18:30 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6			18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24
		18:45 気仙沼めっけ＃45（再放送）	18:45 俺たちスイーツ部＃3			
19:00 釣りうぇ～ぶ#149【初回】	19:00 Kochi on TV！ #453	19:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	19:00 あまくま歩人#215	19:00 地域を元気に！無茶さんぽ#58	19:00 激闘！第43期オセロ名人戦	19:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞
				19:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82【初回】	19:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ	
20:00 カンテク～運命の愛～#21【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#22【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#23【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#24【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#25【初回】	20:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	20:00 ビスケットブラザーズのラブビスケット＃6
20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 神保町歌謡POPS倶楽部#14	
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#8	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#9	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#10	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#11	21:00 釣りうぇ～ぶ#149	21:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3	21:00 あまくま歩人#215
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#15	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#16	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#17	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#18			
21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#16	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#17	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#18	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#19		21:30 信越トライウォーク #443	
21:45 つぱたdeサイエンスSeason5 #3【初回】	21:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	21:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6	21:45 はじめてのYOGA＃3			
22:00 女子プロレスのお仕事#27	22:00 すみっこオカルト研究所3＃5	22:00 MUSIC PARTY#720【初回】	22:00 カリスマ go to SKOOL！＃51	22:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	22:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	22:00 激闘！第46回全日本オセロ選手権！（再放送）
					22:15 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	
					22:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	22:30 HYPER　DASH基地#169・170
						22:45 未来イノベーション#47
23:00 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51【初回】	23:00 ぽたぽたむーぶ＃3	23:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）	23:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	23:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14
23:15 HYPER　DASH基地#169・170						
23:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #145	23:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:30 爆旅道中記#51		23:30 あらぶんちょ散歩#86	23:30 素でどうでしょう#76	23:30 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3
0:00 沖縄よんな˝街歩き こんにちは！ベンビーです。#100	0:00 レッツゴー！まちっぷちゃん #145	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#21	0:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3	0:00 MUSIC PARTY#720	0:00 チャンネル700アーカイブス（インフォ#28 公開収録＆書道deパフォーマンス）	0:00 チャンネル700アーカイブス（JCC三人娘が行く！「厚岸編」&#37 大阪）
0:30 爆旅道中記#51	0:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#62	0:30 素でどうでしょう#76	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#87			
1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 Kochi on TV！ #454	1:00 MUSIC PARTY#720
2:00 カリスマ go to SKOOL！＃51	2:00 原田侑子の 風と気ままに#50	2:00 美女たちの密談　モテるの法則X#5	2:00 すみっこオカルト研究所3＃5	2:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃2	2:00 東京いろもの演芸劇場#11(再放送)	2:00 笑福亭べ瓶「べべコレ東京2018」後編（再放送）
	2:15 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32					
	2:30 おふろやさん日和2#3				2:30 おふろやさん日和2#3	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 美女たちの密談　モテるの法則X#5	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃2
4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止
4:30 カンテク～運命の愛～#21	4:30 カンテク～運命の愛～#22	4:30 カンテク～運命の愛～#23	4:30 カンテク～運命の愛～#24	4:30 カンテク～運命の愛～#25	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　#5	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　#6

2023年6月編成表
（ 20230521現在）

6月第3週						
6月12日 月	6月13日 火	6月14日 水	6月15日 木	6月16日 金	6月17日 土	6月18日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#12	5:00 この坂のぼれば#87	5:00 スポコンチャンネル#125	5:00 ぽたぽたむーぶ＃3	5:00 みんなのテレビ#87	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#27	5:00 ユネスコエコパーク紀行#15
5:15 八百万の神#25						
5:30 体操でおうち時間#1（再放送）	5:30 体操でおうち時間#2（再放送）	5:30 体操でおうち時間#3（再放送）	5:30 体操でおうち時間#4（再放送）	5:30 ワイワイ釣り三昧#62	5:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	5:30 あいラブせんりゅう#27
5:45 でんえんまる情報局#111	5:45 お花ダイスキ！＃3	5:45 手話で話そう#529・#530	5:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#12	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#13	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#14	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#15	6:00 釣りバカZ#63	6:00 釣りうぇ～ぶ#150	6:00 四万十うぉっちんぐ#634
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#19	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#20	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#21	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#22			6:15 でんえんまる情報局#111
6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#20	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#21	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#22	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#23	6:30 スポコンチャンネル#125		6:30 手話で話そう#531・#532【初回】
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 はじめてのYOGA＃3	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 気軽にフィットネス#84			6:45 はじめてのYOGA＃3
7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
7:30 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32	7:30 伊勢 美し国から#27	7:30 ユネスコエコパーク紀行#15	7:30 この坂のぼれば#87	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	7:30 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	7:30 絶景滝見物 落差1000RE#21
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23	7:45 八百万の神#25				7:45 気軽にフィットネス#84	
8:00 スポコンチャンネル#125	8:00 出雲のほそ道#51	8:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	8:00 みんなのテレビ#87	8:00 信越トライウォーク #444【初回】	8:00 第46回日本古武道演武大会 後編（再放送）	8:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト
8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	
9:00 未来イノベーション#47	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9	9:00 四万十うぉっちんぐ#634【初回】	9:00 お花ダイスキ！＃3	9:00 でんえんまる情報局#111	9:00 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3	9:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18
9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:45 四万十うぉっちんぐ#633	9:45 う・ら・ら（栃木版）#631	9:45 う・ら・ら（茨城版）#203	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32	9:45 八百万の神#25	9:45 伊勢 美し国から#27	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23
10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
10:30 小諸マリアージュ#3	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	10:30 SL日和#15	10:30 あいラブせんりゅう#27	10:30 企業のチカラ#61	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	10:30 俺たちスイーツ部＃3
						10:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6
11:00 う・ら・ら（栃木版）#631	11:00 劇場映画予告編#385	11:00 お花ダイスキ！＃3	11:00 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1【初回】	11:00 劇場映画予告編#385	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168
11:15 う・ら・ら（茨城版）#203	11:15 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	11:15 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:15 未来イノベーション#47		11:15 原田侑子の 風と気ままに#50	
11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection
13:00 企業のチカラ#61	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 信越トライウォーク #444
13:30 信越トライウォーク #443	13:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	13:30 あらぶんちょ散歩#86	13:30 小諸マリアージュ#3	13:30 ぶらたま＃2	13:30 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	13:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#62
14:00 ダムダムおじさんお宝探索隊#62	14:00 素でどうでしょう#77【初回】	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24	14:00 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#101【初回】	14:00 Kochi on TV！ #455【初回】	14:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞	14:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#21	14:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	14:30 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3	14:30 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18			14:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ
		14:45 京見新々～きょうみしんしん～#27	14:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3			
15:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	15:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	15:00 あまくま歩人#216【初回】	15:00 爆旅道中記#52	15:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	15:00 神楽ざんまいアワー第5幕	15:00 天下統一を支えた母　於大の方とめぐる知多半島　後編【初回】
15:30 劇場映画予告編#385			15:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88【初回】	16:00 あらぶんちょ散歩#86	16:00 小諸マリアージュ#3	16:00 ぶらたま＃2【初回】	16:00 う・ら・ら（栃木版）#632【初回】	16:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	16:00 SL日和#15
				16:15 う・ら・ら（茨城版）#204【初回】		
16:30 あらぶんちょ散歩#86	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	16:30 この坂のぼれば#87	16:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組		16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
17:00 ぽたぽたむーぶ＃3	17:00 気仙沼めっけ＃45（再放送）	17:00 企業のチカラ#61	17:00 う・ら・ら（栃木版）#631	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	17:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	17:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）
	17:15 京見新々～きょうみしんしん～#27		17:15 う・ら・ら（茨城版）#203	17:15 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3		
17:30 出雲のほそ道#51	17:30 みんなのテレビ#87	17:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	17:30 ユネスコエコパーク紀行#15	17:30 この坂のぼれば#87	17:30 釣りバカZ#63	17:30 ワイワイ釣り三昧#62
18:00 釣りバカZ#63	18:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	18:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	18:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14	18:00 女子プロレスのお仕事#27	18:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	18:00 爆旅道中記#52
18:30 ワイワイ釣り三昧#62	18:30 あいラブせんりゅう#27	18:30 劇場映画予告編#385	18:30 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6			18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24
		18:45 気仙沼めっけ＃45（再放送）	18:45 俺たちスイーツ部＃3			
19:00 釣りうぇ～ぶ#150【初回】	19:00 Kochi on TV！ #454	19:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	19:00 あまくま歩人#216	19:00 地域を元気に！無茶さんぽ#58	19:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1	19:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞
				19:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	19:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ	
20:00 カンテク～運命の愛～#26【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#27【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#28【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#29【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#30【初回】	20:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	20:00 ビスケットブラザーズのラブビスケット＃6
20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 神保町歌謡POPS倶楽部#14	
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#12	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#13	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#14	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#15	21:00 釣りうぇ～ぶ#150	21:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ#3	21:00 あまくま歩人#216
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#19	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#20	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#21	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#22			
21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#20	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#21	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#22	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#23		21:30 信越トライウォーク #444	
21:45 つぱたdeサイエンスSeason5 #3	21:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	21:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6	21:45 はじめてのYOGA＃3			
22:00 女子プロレスのお仕事#27	22:00 すみっこオカルト研究所3＃5	22:00 MUSIC PARTY#720	22:00 カリスマ go to SKOOL！＃52【初回】	22:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	22:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	22:00 激闘！第46回全日本オセロ選手権！（再放送）
					22:15 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	
					22:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	22:30 HYPER　DASH基地#171・172【初回】
						22:45 未来イノベーション#47
23:00 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	23:00 ぽたぽたむーぶ＃3	23:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）	23:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	23:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14
23:15 HYPER　DASH基地#169・170						
23:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	23:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:30 爆旅道中記#52		23:30 あらぶんちょ散歩#86	23:30 素でどうでしょう#77	23:30 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3
0:00 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#100	0:00 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#21	0:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3	0:00 MUSIC PARTY#720	0:00 チャンネル700アーカイブス（インフォ#28 公開収録＆書道deパフォーマンス）	0:00 チャンネル700アーカイブス（JCC三人娘が行く！「厚岸編」&#37 大阪）
0:30 爆旅道中記#52	0:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#62	0:30 素でどうでしょう#77	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88			
1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 Kochi on TV！ #455	1:00 MUSIC PARTY#720
2:00 カリスマ go to SKOOL！＃51	2:00 原田侑子の 風と気ままに#50	2:00 美女たちの密談　モテるの法則X#5	2:00 すみっこオカルト研究所3＃5	2:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃3【初回】	2:00 東京いろもの演芸劇場#12(再放送)	2:00 笑福亭べ瓶「ベベコレ東京2018」前編（再放送）
	2:15 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #32					
	2:30 おふろやさん日和2#3				2:30 おふろやさん日和2#3	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 美女たちの密談　モテるの法則X#6【初回】	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃3
4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止
4:30 カンテク～運命の愛～#26	4:30 カンテク～運命の愛～#27	4:30 カンテク～運命の愛～#28	4:30 カンテク～運命の愛～#29	4:30 カンテク～運命の愛～#30	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　＃5	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　＃6

2023年6月編成表
（ 20230521現在）

6月第4週						
6月19日 月	6月20日 火	6月21日 水	6月22日 木	6月23日 金	6月24日 土	6月25日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#12	5:00 この坂のぼれば#87	5:00 スポコンチャンネル#125	5:00 ぽたぽたむーぶ＃3	5:00 みんなのテレビ#87	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#27	5:00 ユネスコエコパーク紀行#15
5:15 八百万の神#25						
5:30 体操でおうち時間#5（再放送）	5:30 体操でおうち時間#6（再放送）	5:30 体操でおうち時間#7（再放送）	5:30 体操でおうち時間#8（再放送）	5:30 ワイワイ釣り三昧#62	5:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	5:30 あいラブせんりゅう#27
5:45 でんえんまる情報局#111	5:45 お花ダイスキ！＃3	5:45 手話で話そう#531・#532	5:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#16	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#17	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#18	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#19	6:00 釣りバカZ#63	6:00 釣りうぇ～ぶ#151	6:00 四万十うぉっちんぐ#635
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#23	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#24	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#25	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#26			6:15 でんえんまる情報局#111
6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#24	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#25	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#26	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#27	6:30 スポコンチャンネル#125		6:30 手話で話そう#531・#532
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 はじめてのYOGA＃3	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 気軽にフィットネス#84			6:45 はじめてのYOGA＃3
7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
7:30 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33【初回】	7:30 伊勢 美し国から#27	7:30 ユネスコエコパーク紀行#15	7:30 この坂のぼれば#87	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	7:30 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	7:30 絶景滝見物 落差1000RE#22
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23	7:45 八百万の神#25				7:45 気軽にフィットネス#84	
8:00 スポコンチャンネル#125	8:00 出雲のほそ道#51	8:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	8:00 みんなのテレビ#87	8:00 信越トライウォーク #444	8:00 第59回全日本書初め大展覧会（再放送）	8:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト
8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	
9:00 未来イノベーション#47	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9	9:00 四万十うぉっちんぐ#635【初回】	9:00 お花ダイスキ！＃3	9:00 でんえんまる情報局#111	9:00 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3	9:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18
9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:45 四万十うぉっちんぐ#634	9:45 う・ら・ら（栃木版）#632	9:45 う・ら・ら（茨城版）#204	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33	9:45 八百万の神#25	9:45 伊勢 美し国から#27	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23
10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
10:30 小諸マリアージュ#3	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	10:30 SL日和#15	10:30 あいラブせんりゅう#27	10:30 企業のチカラ#61	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	10:30 俺たちスイーツ部＃3
						10:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6
11:00 う・ら・ら（栃木版）#632	11:00 劇場映画予告編#386	11:00 お花ダイスキ！＃3	11:00 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1	11:00 劇場映画予告編#386	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168
11:15 う・ら・ら（茨城版）#204	11:15 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	11:15 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:15 未来イノベーション#47		11:15 原田侑子の 風と気ままに#50	
11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection
13:00 企業のチカラ#61	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
13:30 信越トライウォーク #444	13:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	13:30 あらぶんちょ散歩#86	13:30 小諸マリアージュ#3	13:30 ぷらたま＃2	13:30 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	13:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#63
14:00 ダムダムおじさんお宝探索隊#63【初回】	14:00 素でどうでしょう#77	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24	14:00 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	14:00 Kochi on TV！ #456【初回】	14:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞	14:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#22【初回】	14:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	14:30 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3	14:30 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18			14:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ
		14:45 京見新々～きょうみしんしん～#27	14:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3			
15:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	15:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	15:00 あまくま歩人#217【初回】	15:00 爆旅道中記#53【初回】	15:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	15:00 神楽ざんまいアワー第5幕	15:00 天下統一を支えた母　於大の方とめぐる知多半島　後編
15:30 劇場映画予告編#386【初回】			15:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	16:00 あらぶんちょ散歩#86	16:00 小諸マリアージュ#3	16:00 ぷらたま＃2	16:00 う・ら・ら（栃木版）#633【初回】	16:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	16:00 SL日和#15
				16:15 う・ら・ら（茨城版）#205【初回】		
16:30 あらぶんちょ散歩#86	16:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	16:30 この坂のぼれば#87	16:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組		16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
17:00 ぽたぽたむーぶ＃3	17:00 気仙沼めっけ＃45（再放送）	17:00 企業のチカラ#61	17:00 う・ら・ら（栃木版）#632	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	17:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	17:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）
	17:15 京見新々～きょうみしんしん～#27		17:15 う・ら・ら（茨城版）#204	17:15 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3		
17:30 出雲のほそ道#51	17:30 みんなのテレビ#87	17:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	17:30 ユネスコエコパーク紀行#15	17:30 この坂のぼれば#87	17:30 釣りバカZ#63	17:30 ワイワイ釣り三昧#62
18:00 釣りバカZ#63	18:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	18:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	18:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14	18:00 女子プロレスのお仕事#27	18:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	18:00 爆旅道中記#53
18:30 ワイワイ釣り三昧#62	18:30 あいラブせんりゅう#27	18:30 劇場映画予告編#386	18:30 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6			18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24
		18:45 気仙沼めっけ＃45（再放送）	18:45 俺たちスイーツ部＃3			
19:00 釣りうぇ～ぶ#151【初回】	19:00 Kochi on TV！ #455	19:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	19:00 あまくま歩人#217	19:00 地域を元気に！無茶さんぽ#58	19:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1	19:00 第67回静岡まつり　夜桜乱舞
				19:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	19:30 きょうも大漁！関東沖釣り爆釣会 7 南房の梅雨イサキ	
20:00 カンテク～運命の愛～#31【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#32【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#33【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#34【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#35【初回】	20:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	20:00 ビスケットブラザーズのラブビスケット＃6
20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 神保町歌謡POPS倶楽部#14	
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#16	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#17	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#18	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#19	21:00 釣りうぇ～ぶ#151	21:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ#3	21:00 あまくま歩人#217
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#23	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#24	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#25	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#26			
21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#24	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#25	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#26	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#27		21:30 信越トライウォーク #444	
21:45 つぱたdeサイエンスSeason5 #3	21:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	21:45 ジェニファーとえいごではなそ！#5・＃6	21:45 はじめてのYOGA＃3			
22:00 女子プロレスのお仕事#27	22:00 すみっこオカルト研究所3＃6【初回】	22:00 MUSIC PARTY#720	22:00 カリスマ go to SKOOL！＃52	22:00 全日本プロレスアーカイブス＃3	22:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	22:00 激闘！第46回全日本オセロ選手権！（再放送）
					22:15 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	
					22:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	22:30 HYPER　DASH基地#171・172
						22:45 未来イノベーション#47
23:00 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	23:00 ぽたぽたむーぶ＃3	23:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）	23:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022 ダイジェスト	23:00 U字工事の真券国盗り合戦＃2	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14
23:15 HYPER　DASH基地#171・172						
23:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	23:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:30 爆旅道中記#52		23:30 あらぶんちょ散歩#86	23:30 素でどうでしょう#77	23:30 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3
0:00 沖縄よんな~街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	0:00 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#22	0:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3	0:00 MUSIC PARTY#720	0:00 チャンネル700アーカイブス（インフォ#28 公開収録＆書道deパフォーマンス）	0:00 チャンネル700アーカイブス（JCC三人娘が行く！「厚岸編」&#37 大阪）
0:30 爆旅道中記#52	0:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#63	0:30 素でどうでしょう#77	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88			
1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 Kochi on TV！ #456	1:00 MUSIC PARTY#720
2:00 カリスマ go to SKOOL！＃52	2:00 原田侑子の 風と気ままに#50	2:00 美女たちの密談　モテるの法則X#6	2:00 すみっこオカルト研究所3＃6	2:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃3	2:00 東京いろもの演芸劇場#13(再放送)	2:00 笑福亭べ瓶「べべコレ東京2018」後編（再放送）
	2:15 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33					
	2:30 おふろやさん日和2#3				2:30 おふろやさん日和2#3	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 美女たちの密談　モテるの法則X#6	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃3
4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止
4:30 カンテク～運命の愛～#31	4:30 カンテク～運命の愛～#32	4:30 カンテク～運命の愛～#33	4:30 カンテク～運命の愛～#34	4:30 カンテク～運命の愛～#35	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　＃5	4:30 1979 はじまりの物語～はんだ山車まつり誕生秘話～　＃6

2023年6月編成表
（ 20230521現在）

6月第5週				
6月26日 月	6月27日 火	6月28日 水	6月29日 木	6月30日 金
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#12	5:00 この坂のぼれば#87	5:00 スポコンチャンネル#125	5:00 ぽたぽたむーぶ＃3	5:00 みんなのテレビ#87
5:15 八百万の神#25				
5:30 体操でおうち時間#9（再放送）	5:30 体操でおうち時間#10（再放送）	5:30 体操でおうち時間#11（再放送）	5:30 体操でおうち時間#12（再放送）	5:30 ワイワイ釣り三昧#62
5:45 でんえんまる情報局#111	5:45 お花ダイスキ！＃3	5:45 手話で話そう#531・#532	5:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9	
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#20	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#21	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#22	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#23	6:00 釣りバカZ#63
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#27	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#28	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#29	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#30	
6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#28	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#29	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#30	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#31	6:30 スポコンチャンネル#125
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 はじめてのYOGA＃3	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	6:45 気軽にフィットネス#84	
7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	7:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
7:30 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33	7:30 伊勢 美し国から#27	7:30 ユネスコエコパーク紀行#15	7:30 この坂のぼれば#87	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#23	7:45 八百万の神#25			
8:00 スポコンチャンネル#125	8:00 出雲のほそ道#51	8:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #1	8:00 みんなのテレビ#87	8:00 信越トライウォーク #444
8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:00 未来イノベーション#47	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9	9:00 四万十うおっちんぐ#636【初回】	9:00 お花ダイスキ！＃3	9:00 でんえんまる情報局#111
9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組	9:15 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:45 四万十うおっちんぐ#635	9:45 う・ら・ら（栃木版）#633	9:45 う・ら・ら（茨城版）#205	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33	9:45 八百万の神#25
10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
10:30 小諸マリアージュ#3	10:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	10:30 SL日和#15	10:30 あいラブせんりゅう#27	10:30 企業のチカラ#61
11:00 う・ら・ら（栃木版）#633	11:00 劇場映画予告編#386	11:00 お花ダイスキ！＃3	11:00 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！＃1
11:15 う・ら・ら（茨城版）#205	11:15 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	11:15 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！＃3＃4	11:15 未来イノベーション#47	
11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	11:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection	12:00 ミュージック・ジャパンTV　ティータイム Collection
13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:00 お役立ち生活情報もしくはその他番組
13:30 信越トライウォーク #444	13:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	13:30 あらぶんちょ散歩#86	13:30 小諸マリアージュ#3	13:30 ぶらたま＃2
14:00 ダムダムおじさんお宝探索隊#63	14:00 素でどうでしょう#77	14:00 す゛ひろがりずのあっぱれふるさと珍道中#24	14:00 沖縄よんな゛街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	14:00 Kochi on TV！ #457【初回】
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#22	14:30 地域を元気に！無茶さんぽ#58	14:30 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3	14:30 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18	
		14:45 京見新々～きょうみしんしん～#27	14:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	
15:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	15:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022ダイジェスト	15:00 あまくま歩人#218【初回】	15:00 爆旅道中記#53	15:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39
15:30 劇場映画予告編#386			15:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON8 #9				
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	16:00 あらぶんちょ散歩#86	16:00 小諸マリアージュ#3	16:00 ぶらたま＃2	16:00 う・ら・ら（栃木版）#634【初回】
				16:15 う・ら・ら（茨城版）#206【初回】
16:30 あらぶんちょ散歩#86	16:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	16:30 この坂のぼれば#87	16:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	16:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
17:00 ぽたぽたむーぶ＃3	17:00 気仙沼めっけ＃45（再放送）	17:00 企業のチカラ#61	17:00 う・ら・ら（栃木版）#633	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#18
	17:15 京見新々～きょうみしんしん～#27		17:15 う・ら・ら（茨城版）#205	17:15 Hina Trip～ひなとりっぷ～＃3
17:30 出雲のほそ道#51	17:30 みんなのテレビ#87	17:30 皇學館大学 大学生テレビ局#27	17:30 ユネスコエコパーク紀行#15	17:30 この坂のぼれば#87
18:00 釣りバカZ#63	18:00 僕たちの青春ソングス～世界の景色とともに～#46	18:00 伊藤さとりと映画な仲間たち#82	18:00 神保町歌謡POPS倶楽部#14	18:00 女子プロレスのお仕事#27
18:30 ワイワイ釣り三昧#62	18:30 あいラブせんりゅう#27	18:30 劇場映画予告編#386	18:30 ジェニファーとえいごではなえ！#5・＃6	
		18:45 気仙沼めっけ＃45（再放送）	18:45 俺たちスイーツ部＃3	
19:00 釣りうぇ～ぶ#152【初回】	19:00 Kochi on TV！ #456	19:00 長野県ご当地〇〇対決！ #39	19:00 あまくま歩人#218	19:00 地域を元気に！無茶さんぽ#58
				19:30 伊藤さとりと映画な仲間たち#82
20:00 カンテク～運命の愛～#36【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#37【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#38【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#39【初回】	20:00 カンテク～運命の愛～#40【初回】
20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	20:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#20	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#21	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#22	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#23	21:00 釣りうぇ～ぶ#152
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#27	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#28	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#29	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#30	
21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#28	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#29	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#30	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#31	
21:45 つばたdeサイエンスSeason5 #3	21:45 みさお体操 with JCC GIRLS＃3	21:45 ジェニファーとえいごではなえ！#5・＃6	21:45 はじめてのYOGA＃3	
22:00 女子プロレスのお仕事#27	22:00 すみっこオカルト研究所3＃6	22:00 MUSIC PARTY#720	22:00 カリスマ go to SKOOL！＃52	22:00 全日本プロレスアーカイブス＃3
23:00 夜の街情報番組　イチゲンさんどうでしょう#51	23:00 ぽたぽたむーぶ＃3	23:00 真弓＆勝成のExpert GOLF＃3（岩田稔・新田綾乃③）	23:00 オートバックス全日本カート選手権OKクラス2022ダイジェスト	23:00 U宇工事の真券国盗り合戦＃2
23:15 HYPER　DASH基地#171・172				
23:30 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	23:30 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #168	23:30 爆旅道中記#53		23:30 あらぶんちょ散歩#86
0:00 沖縄よんな゛街歩き こんにちは！ベンビーです。#101	0:00 レッツゴー！まちっぷちゃん #146	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#22	0:00 時をかけるアメマ！寛平さんぽ＃3	0:00 MUSIC PARTY#720
0:30 爆旅道中記#53	0:30 ダムダムおじさんお宝探索隊#63	0:30 素でどうでしょう#77	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#88	
1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TV5MONDE (ドキュメンタリー)【字幕】
2:00 カリスマ go to SKOOL！＃52	2:00 原田侑子の 風と気ままに#50	2:00 美女たちの密談　モテるの法則X#6	2:00 すみっこオカルト研究所3＃6	2:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～＃3
	2:15 桐原冬夜の生録大自然の旅3～信越自然郷の一年を追う～ #33			
	2:30 おふろやさん日和2#3			
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia
4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止	4:00 放送休止
4:30 カンテク～運命の愛～#36	4:30 カンテク～運命の愛～#37	4:30 カンテク～運命の愛～#38	4:30 カンテク～運命の愛～#39	4:30 カンテク～運命の愛～#40