

	7月第1週						
	7月1日 月	7月2日 火	7月3日 水	7月4日 木	7月5日 金	7月6日 土	7月7日 日
5:00	Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18【初回】	5:00 ぼたぼたむーぶ#15	5:00 スポコンチャンネル#137	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#39	5:00 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #10 5:15 八百万の神#41	5:00 この坂のぼれば#100	5:00 釣りバカZ#76
5:15	エンタム ミュージック#2						
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 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 ワイワイ釣り三昧#75	5:30 ユネスコエコパーク紀行#28	5:30 東京ホテイソンの発掘！ほっけえもん #10
5:45	手話で話そう#581・#582【初回】	5:45 お花ダイスキ！ #16【初回】	5:45 手話で話そう#581・#582	5:45 気軽にフィットネス#97【初回】			
6:00	ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#32	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#33	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#34	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#35	6:00 スポコンチャンネル#137	6:00 オフショアレポリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	6:00 四万十おっちゃんぐ#688
6:15	ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#39	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#40	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#1	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#2			6:15 八百万の神#41
6:30	ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#8	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#9	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#10	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#11	6:30 みんなのテレビ#100【初回】		6:30 みさお体操 with JCC GIRLS #4(再放送)
6:45	みさお体操 with JCC GIRLS #11(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #1(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #2(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #3(再放送)			6:45 気軽にフィットネス#97
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4～信越自然郷の一年を追う～ #9	7:30 伊勢 美し国から#40【初回】	7:30 ユネスコエコパーク紀行#28【初回】	7:30 この坂のぼれば#100【初回】	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#40【初回】	7:30 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	7:30 スポコンチャンネル#138【初回】
7:45	宮坂七郎のいいとこ巡り#35【初回】	7:45 八百万の神#41【初回】				7:45 気軽にフィットネス#97	
8:00	とんと昔があったげな2第11話・第12話	8:00 とんと昔があったげな2第13話・第14話	8:00 とんと昔があったげな2第15話・第16話	8:00 とんと昔があったげな2第17話・第18話	8:00 とんと昔があったげな2第19話・第20話	8:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	8:00 KART on TV #12
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	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:00	企業のチカラ(ICC) #8【初回】	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10	9:00 四万十おっちゃんぐ#688【初回】	9:00 お花ダイスキ！ #16	9:00 手話で話そう#581・#582	9:00 Hina Trip～ひなとりっぶ～ #16	9:00 でんえんまる情報局#122【初回】
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	四万十おっちゃんぐ#687	9:45 う・ら・ら(橋本版)#685	9:45 う・ら・ら(茨城版)#256	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #10【初回】	9:45 エンタム ミュージック#3【初回】	9:45 伊勢 美し国から#40	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35
10:00	E3探検隊2！小諸ふるさと遺産めぐり#4【初回】	10:00 ももあげっ！ #3	10:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	10:00 出雲のほそ道#64【初回】	10:00 信越トライワーク #469	10:00 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4	10:00 Hina Trip～ひなとりっぶ～ #16
10:30	お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
11:00	先進レーダ衛星「だいし4号」(ALOS-4)ノード3機打上げライブ中継	11:00 ジェニファーとえいごではなそ！ #31・#32【初回】	11:00 お花ダイスキ！ #16	11:00 でんえんまる情報局#121(再放送)	11:00 企業のチカラ(NCT) #73【初回】	11:00 劇場映画予告編#411	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181【初回】
		11:15 う・ら・ら(群馬版)#39【初回】	11:15 ジェニファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:15 企業のチカラ(ICC) #8		11:15 HYPER DASH基地#197・198	
		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	チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkeiガールズ英語で格言③)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(JCC GIRLS おたすけ英会話)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話①)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話③)	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#1#7	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#3#7
13:30	お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
14:00	ダムダムおじさんお宝探検隊#8【初回】	14:00 素でどうでしょう#89	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37【初回】	14:00 沖縄よんな`街歩き こんにちには！ペンビーです。#125	14:00 Kochi on TV！ #501【初回】	14:00 下村加茂神社 やんさんま祭り【初回】	14:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！～宇都宮～ #4(再放送)
14:30	絶景滝見物 落差1000RE#47【初回】	14:30 地域を元気に！無茶さんぼ#70	14:30 Hina Trip～ひなとりっぶ～ #16【初回】	14:30 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4【初回】			14:30 米沢上杉まつり 川中島合戦【初回】
15:00	激闘！第42期 オセロ名人戦(再放送)	15:00 KART on TV #11	15:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！～宇都宮～ #4(再放送)	15:00 燃旅道中記#78【初回】	15:00 あまくま歩人#270【初回】		
15:30	劇場映画予告編#411【初回】	15:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ#16【初回】	15:30 信越トライワーク #469【初回】	15:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159【初回】			
15:45	神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10【初回】						
16:00	街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101【初回】	16:00 あらぶんちゃん散歩#99【初回】	16:00 長野県ご当地○○対決！ #52【初回】	16:00 ぶらたま#15【初回】	16:00 う・ら・ら(橋本版)#686【初回】	16:00 KART on TV #12【初回】	16:00 SL日和#10(再放送)
16:30	ベイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	16:30 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	16:30 気仙沼めつけ #52【初回】	16:30 う・ら・ら(茨城版)#257【初回】	16:30 う・ら・ら(群馬版) #39	16:30 増刊！ハトル☆メン#7	16:30 女子プロレス超娘血戦#4
17:00	ももあげっ！ #3【初回】	17:00 気仙沼めつけ #52【初回】	17:00 SL日和#9(再放送)	17:00 東京ホテイソンの発掘！ほっけえもん #10【初回】	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#13(再放送)	17:00 熱弁！ヤマコウの場外乱トーク#4【初回】	17:00 真戸 & 勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)【初回】
17:15	HYPER DASH基地#197・198【初回】						
17:30	お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
18:00	釣りバカZ#76【初回】	18:00 絶景滝見物 落差1000RE#47	18:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12【初回】	18:00 増刊！ハトル☆メン#7	18:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	18:00 ZERO1アーカイブス#4	18:00 燃旅道中記#78
18:30	ワイワイ釣り三昧#75【初回】	18:30 東京ホテイソンの発掘！ほっけえもん #9	18:30 劇場映画予告編#411	18:30 ジェニファーとえいごではなそ！ #31・#32	18:30 増刊！ハトル☆メン#7		18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37
19:00	F JUNCTION(エフジャンクション)#3【初回】	19:00 あまくま歩人#269	19:00 Kochi on TV！ #500	19:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#8	19:00 ももあげっ！ #3	19:00 第39回さきたま火祭り【初回】	19:00 甲斐の勝負やぶさめ祭り【初回】
					19:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	19:30 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4	
20:00	地域を元気に！無茶さんぼ#70	20:00 釣りバカZ#76	20:00 ワイワイ釣り三昧#75	20:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4【初回】	20:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	20:00 たべものがたり 元木食堂Season2#2#7	
20:30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1【初回】	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1			20:30 女子プロレス超娘血戦#4【初回】	
21:00	ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#32	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#33	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#34	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#35	21:00 すみっこオカルト研究所5#3	21:00 激闘！第43期オセロ名人戦！(再放送)	21:00 2024Toyota AFL Premiership Season-オーストラリアンフットボール 2024シーズン-
21:15	ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#39	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#40	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#1	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#2			
21:30	ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#8	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#9	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#10	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#11		21:30 ベイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	
21:45	つばたdeサイエンスSeason6 #4【初回】	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21#22【初回】	21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21#22			
22:00	オフショアレポリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ【初回】	22:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	22:00 笑福亭べ瓶「ベベコレ東京2019」前編(再放送)	22:00 あまくま歩人#269	22:00 長野県ご当地○○対決！ #52	22:00 夜からあらぶんちゃんさんぼ #3【初回】	22:15 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63【初回】
						22:30 地域を元気に！無茶さんぼ#70	
23:00	夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#62	23:00 増刊！ハトル☆メン#7【初回】	23:00 真戸 & 勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)【初回】	23:00 KART on TV #11	23:00 熱弁！ヤマコウの場外乱トーク#3	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #180	
23:15	夜からあらぶんちゃんさんぼ #2						
23:30	レッツゴー！まちっぶちゃん #158	23:30 八局麻雀2#4【初回】	23:30 燃旅道中記#77	23:30 笑福亭べ瓶のイドバタッ！～宇都宮～ #4(再放送)	23:30 ぶらたま#15	23:30 信越トライワーク #469	23:30 企業のチカラ(NCT) #73
0:00	沖縄よんな`街歩き こんにちには！ペンビーです。#125		0:00 あらぶんちゃん散歩#99	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#47	0:00 心霊グランドハウス ねむりめ#1	0:00 すみっこオカルト研究所5#3	0:00 長野県ご当地○○対決！ #52
0:30	燃旅道中記#77		0:30 素でどうでしょう#89	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	0:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159		
1:00	TVSMONDE(ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TVSMONDE(ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TVSMONDE(ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TVSMONDE(ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 TVSMONDE(ドキュメンタリー)【字幕】	1:00 Kochi on TV！ #501	1:00 笑福亭べ瓶「ベベコレ東京2019」後編(再放送)
2:00	癒されたい美女たち2#1【初回】	2:00 ZERO1アーカイブス#4【初回】	2:00 心霊グランドハウス ねむりめ#1【初回】	2:00 すみっこオカルト研究所5#3【初回】	2:00 癒されたい美女たち2#1	2:00 東京いろいろの演芸劇場#13(再放送)	2:00 八局麻雀2#4
			2:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101			2:30 素でどうでしょう#89	
3:00	ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 心霊グランドハウス ねむりめ#1	
						3:30 ぶらたま#15	3:30 信越トライワーク #469
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	みんなのテレビ#99	4:30 沖縄よんな`街歩き こんにちには！ペンビーです。#125	4:30 絶景滝見物 落差1000RE#47	4:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12	4:30 出雲のほそ道#64	4:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#88	4:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16

7月8日 月	7月9日 火	7月10日 水	7月第2週 7月11日 木	7月12日 金	7月13日 土	7月14日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	5:00 ぼたぼたむーぶ #16	5:00 スポコンチャンネル#138	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#40	5:00 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #10 5:15 八百万の神#41	5:00 この坂のぼれば#100	5:00 釣りバカZ#76
5:15 エンタイム ミュージック#3						
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 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 ワイワイ釣り三昧#75	5:30 ユネスコエコパーク紀行#28	5:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10
5:45 手話で話そう#581-#582	5:45 お花ダイスキ！ #16	5:45 手話で話そう#581-#582	5:45 気軽にフィットネス#97			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#36	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#37	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#38	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#39	6:00 スポコンチャンネル#138	6:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	6:00 四方十うおっちゃんぐ#689
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#3	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#4	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#5	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#6			6:15 八百万の神#41
6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#12	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#13	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#14	6:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#15	6:30 みんなのテレビ#100		6:30 みさお体操 with JCC GIRLS #9(再放送)
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #5(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #6(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #7(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #8(再放送)			6:45 気軽にフィットネス#97
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4～信越自然郷の一年を追う～ #10	7:30 伊勢 美し国から#40	7:30 ユネスコエコパーク紀行#28	7:30 この坂のぼれば#100	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#40	7:30 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	7:30 スポコンチャンネル#138
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35	7:45 八百万の神#41					
8:00 とんと昔があったげな2第21話・第22話	8:00 とんと昔があったげな2第23話・第24話	8:00 とんと昔があったげな2第1話・第2話	8:00 とんと昔があったげな2第3話・第4話	8:00 とんと昔があったげな2第5話・第6話	8:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	8:00 KART on TV #12
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	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:00 企業のチカラ(ICC) #8	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10	9:00 四方十うおっちゃんぐ#689【初回】	9:00 お花ダイスキ！ #16	9:00 手話で話そう#581-#582	9:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	9:00 てんえんまる情報局#122
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 四方十うおっちゃんぐ#688	9:45 うーらら(栃木版)#686	9:45 うーらら(茨城版)#257	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #10	9:45 エンタイム ミュージック#3	9:45 伊勢 美し国から#40	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35
10:00 E3探検隊2！小諸ふるさと遺産めぐり#4	10:00 ももあげっ！ #3	10:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	10:00 出雲のほそ道#64	10:00 信越トライオーク #469	10:00 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4	10:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16
10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
11:00 うーらら(栃木版)#686	11:00 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:00 お花ダイスキ！ #16	11:00 てんえんまる情報局#122	11:00 企業のチカラ(NCT) #73	11:00 劇場映画予告編#411	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181
11:15 うーらら(茨城版)#257	11:15 うーらら(群馬版)#40【初回】	11:15 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:15 企業のチカラ(ICC) #8		11:15 HYPER DASH基地#197・198	
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 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkoiガールズ英語で格言①)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkoiガールズ英語で格言②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkoiガールズ英語で格言③)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(JCC GIRLS おたすけ英会話)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話①)	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#4#7	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#6#7
13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
14:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#88	14:00 素でどうでしょう#90【初回】	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37	14:00 沖繩よんぱ”街歩き こんにはは！ペンビーです。#126【初回】	14:00 Kochi on TV！ #501	14:00 下村加茂神社 やんさんま祭り	14:00 笑福亭べ瓶のイドバタツ！～埼玉県入間市～ #5【初回】
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#47	14:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71【初回】	14:30 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	14:30 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4			14:30 米沢上杉まつり 川中島合戦
15:00 激闘！第44期オセロ名人戦！(再放送)	15:00 KART on TV #12	15:00 笑福亭べ瓶のイドバタツ！～宇都宮～ #4(再放送)	15:00 爆旅道中記#78	15:00 あまくま歩人#271【初回】		
15:30 劇場映画予告編#411	15:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	15:30 信越トライオーク #469	15:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	16:00 あらぶんちゃん散歩#99	16:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	16:00 ぶらたま#15	16:00 うーらら(栃木版)#687【初回】	16:00 KART on TV #12	16:00 SL日和#12(再放送)
16:30 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	16:30 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	16:30 SL日和#11(再放送)	16:30 ぼたぼたむーぶ #16	16:30 うーらら(茨城版)#258【初回】	16:30 増刊！ハトル☆メン #7	16:30 女子プロレス超嬢血戦 #4
17:00 ももあげっ！ #3	17:00 気仙沼つけ #52	17:00 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ #14(再放送)	17:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク #4	17:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク #4	17:00 真弓 & 勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎 ④)
17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
18:00 釣りバカZ#76	18:00 絶景滝見物 落差1000RE#47	18:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12	18:00 増刊！ハトル☆メン #7	18:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	18:00 ZERO1アーカイブス #4	18:00 爆旅道中記#78
18:30 ワイワイ釣り三昧#75	18:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	18:30 劇場映画予告編#411	18:30 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	18:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#88	18:30 ももあげっ！ #3	18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37
19:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	19:00 あまくま歩人#270	19:00 Kochi on TV！ #501	19:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#88	19:00 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	19:00 第39回さきたま火祭り	19:00 甲斐の勝山やぶさめ祭り
20:00 地域を元気に！無茶さんぼ#70	20:00 釣りバカZ#76	20:00 ワイワイ釣り三昧#75	20:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	20:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	20:00 たべものがたり 元木食堂Season2#5#7	
20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1		20:30 女子プロレス超嬢血戦 #4	
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#36	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#37	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#38	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#39	21:00 すみっこオカルト研究所5 #3	21:00 激闘！第47回全日本オセロ選手権(再放送)	21:00 2024Toyota AFL Premiership Season-オーストラリアンフットボール 2024シーズン-
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#3	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#4	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#5	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#6			
21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#12	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#13	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#14	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#15		21:30 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	
21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21 #22	21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21 #22			
22:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	22:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	22:00 笑福亭べ瓶「べべコレ東京2019」前編(再放送)	22:00 あまくま歩人#270	22:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	22:00 夜からあらぶんちゃん散歩 #3	22:15 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63
23:00 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63	23:00 増刊！ハトル☆メン #7	23:00 真弓 & 勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎 ④)	23:00 KART on TV #12	23:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク #4	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181	
23:15 夜からあらぶんちゃん散歩 #3						
23:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159	23:30 八島麻雀2 #4	23:30 爆旅道中記#78	23:30 笑福亭べ瓶のイドバタツ！～宇都宮～ #4(再放送)	23:30 ぶらたま#15	23:30 信越トライオーク #469	23:30 企業のチカラ(NCT) #73
0:00 沖繩よんぱ”街歩き こんにはは！ペンビーです。 #125		0:00 あらぶんちゃん散歩#99	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#47	0:00 心靈グランドハウス ねむりめ #1	0:00 すみっこオカルト研究所5 #3	0:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52
0:30 爆旅道中記#78		0:30 素でどうでしょう#90	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	0:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159		
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！ #501	1:00 笑福亭べ瓶「べべコレ東京2019」後編(再放送)
2:00 癒されたい美女たち2 #1	2:00 ZERO1アーカイブス #4	2:00 心靈グランドハウス ねむりめ #1	2:00 すみっこオカルト研究所5 #3	2:00 癒されたい美女たち2 #1	2:00 東京いろいろの演芸劇場#14(再放送)	2:00 八島麻雀2 #4
		2:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101			2:30 素でどうでしょう#90	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 心靈グランドハウス ねむりめ #1	
					3:30 ぶらたま #15	3:30 信越トライオーク #469
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 みんなのテレビ#100	4:30 沖繩よんぱ”街歩き こんにはは！ペンビーです。 #125	4:30 絶景滝見物 落差1000RE#47	4:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12	4:30 出雲のほそ道#64	4:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#88	4:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16

7月15日 月	7月16日 火	7月17日 水	7月第3週 7月18日 木	7月19日 金	7月20日 土	7月21日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	5:00 ぼたぼたむーぶ #16	5:00 スポコンチャンネル#138	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#40	5:00 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #11 5:15 八百万の神#42	5:00 この坂のぼれば#100	5:00 釣りバカZ#76
5:15 エンタイム ミュージック#3						
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 体操でおうち時間#11(再放送)	5:30 体操でおうち時間#2(再放送)	5:30 ワイワイ釣り三昧#75	5:30 ユネスコエコパーク紀行#28	5:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10
5:45 手話で話そう#581-#582	5:45 お花ダイスキ！ #16	5:45 手話で話そう#583-#584【初回】	5:45 気軽にフィットネス#97			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#40	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#1	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#2	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#3	6:00 スポコンチャンネル#138	6:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	6:00 四方十うおっちゃんぐ#690
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#7	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#6	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#9	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#10			6:15 八百万の神#42
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 みんなのテレビ#100		6:30 みさお体操 with JCC GIRLS #3(再放送)
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #10(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #11(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #1(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #2(再放送)			6:45 気軽にフィットネス#97
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4～信越自然郷の一年を追う～ #10	7:30 伊勢 美し国から#40	7:30 ユネスコエコパーク紀行#28	7:30 この坂のぼれば#100	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#40	7:30 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	7:30 スポコンチャンネル#138
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35	7:45 八百万の神#42【初回】					
8:00 とんと昔があったげな2第7話・第8話	8:00 とんと昔があったげな2第9話・第10話	8:00 とんと昔があったげな2第11話・第12話	8:00 とんと昔があったげな2第13話・第14話	8:00 とんと昔があったげな2第15話・第16話	8:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	8:00 KART on TV #12
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	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:00 企業のチカラ(ICC) #8	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10	9:00 四方十うおっちゃんぐ#690【初回】	9:00 お花ダイスキ！ #16	9:00 手話で話そう#583-#584	9:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	9:00 てんえんまる情報局#122
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 四方十うおっちゃんぐ#689	9:45 うらら(栃木版)#687	9:45 うらら(茨城版)#258	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #11【初回】	9:45 エンタイム ミュージック#3	9:45 伊勢 美し国から#40	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35
10:00 E3探検隊2！小諸ふるさと遺産めぐり#4	10:00 ももあげっ！ #3	10:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	10:00 出雲のほそ道#64	10:00 信越トライオーク #470	10:00 ハンモンジヤーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4	10:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16
10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
11:00 うらら(栃木版)#687	11:00 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:00 お花ダイスキ！ #16	11:00 てんえんまる情報局#122	11:00 企業のチカラ(NCT) #73	11:00 劇場映画予告編#412	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181
11:15 うらら(茨城版)#258	11:15 うらら(群馬版)#41【初回】	11:15 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:15 企業のチカラ(ICC) #8		11:15 HYPER DASH基地#199-200	
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 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話③)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkaガールズ英語で格言①)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkaガールズ英語で格言②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkaガールズ英語で格言③)	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#1#7	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#3#7
13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
14:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#89【初回】	14:00 素でどうでしょう#90	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37	14:00 沖繩よんな”街歩き こんにはは！ペンビーです。#126	14:00 Kochi on TV！ #501	14:00 下村加茂神社 やんさんま祭り	14:00 美福亭べ瓶のイドバタッ！～埼玉県入間市～ #5
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#48【初回】	14:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71	14:30 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	14:30 ハンモンジヤーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4			14:30 米沢上杉まつり 川中島合戦
15:00 激闘！第48回全日本オセロ選手権(再放送)	15:00 KART on TV #12	15:00 美福亭べ瓶のイドバタッ！～埼玉県入間市～ #5	15:00 爆旅道中記#79【初回】	15:00 あまくま歩人#272【初回】		
15:30 劇場映画予告編#412【初回】	15:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	15:30 信越トライオーク #470【初回】	15:30 レッツゴー！ まちっぶちゃん #159			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	16:00 あらぶんちゃん散歩#99	16:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	16:00 ぶらたま#15	16:00 うらら(栃木版)#688【初回】	16:00 KART on TV #12	16:00 SL日和#14(再放送)
16:30 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	16:30 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～前編～(再放送)	16:30 気仙沼めつけ #52	16:30 ぼたぼたむーぶ #16	16:15 うらら(茨城版)#259【初回】		16:30 増刊！ハトル☆メン #8
17:00 ももあげっ！ #3	17:00 気仙沼めつけ #52	17:00 SL日和#13(再放送)	17:00 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ#15(再放送)	17:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク#4	17:00 真弓&勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)
17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
18:00 釣りバカZ#76	18:00 絶景滝見物 落差1000RE#48	18:00 チキチキジニーの拝見！ほっこり一品 #12	18:00 増刊！ハトル☆メン #8【初回】	18:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	18:00 美福亭べ瓶のイドバタッ！～埼玉県入間市～ #5	18:00 爆旅道中記#79
18:30 ワイワイ釣り三昧#75	18:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	18:30 劇場映画予告編#412	18:30 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	18:30 増刊！ハトル☆メン #8【初回】		18:30 第47回まつりのべお【生中継】
		18:45 気仙沼めつけ #52	18:45 スライ2部 #2			18:30 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37
19:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	19:00 あまくま歩人#271	19:00 Kochi on TV！ #501	19:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	19:00 ももあげっ！ #3		19:00 甲斐の勝山やぶさめ祭り
			19:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	19:30 ハンモンジヤーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4		
20:00 地域を元気に！無茶さんぼ#71	20:00 釣りバカZ#76	20:00 ワイワイ釣り三昧#75	20:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	20:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3		20:00 夜からあらぶんちゃん散歩#3
20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#1	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2【初回】				22:15 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#40	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#1	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#2	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#3	21:00 すみっこオカルト研究所5 #4	21:00 激闘！第49回全日本オセロ選手権(再放送)	21:00 2024 Toyota AFL Premiership Season-オーストラリアンフットボール 2024シーズン-
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#7	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#8	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#9	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#10			
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 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)
21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21 #22	21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21 #22			
22:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	22:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	22:00 美福亭べ瓶(べべコレ東京2019)前編(再放送)	22:00 あまくま歩人#271	22:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	22:00 夜からあらぶんちゃん散歩#3	22:30 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63
						22:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71
23:00 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63	23:00 増刊！ハトル☆メン #7	23:00 真弓&勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)	23:00 KART on TV #12	23:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク#4	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181	
23:15 夜からあらぶんちゃん散歩#3						
23:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159	23:30 八島麻雀#2#4	23:30 爆旅道中記#78	23:30 美福亭べ瓶のイドバタッ！～埼玉県入間市～ #5	23:30 ぶらたま#15	23:30 信越トライオーク #470	23:30 企業のチカラ(NCT) #73
0:00 沖繩よんな”街歩き こんにはは！ペンビーです。#126	0:00 あらぶんちゃん散歩#99	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#48	0:00 心豊グランドハウス ねむりめ#2【初回】	0:00 すみっこオカルト研究所5 #4		0:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52
0:30 爆旅道中記#78	0:30 素でどうでしょう#90	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	0:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159			
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！ #501	1:00 美福亭べ瓶(べべコレ東京2019)後編(再放送)
2:00 癒されたい美女たち2#2【初回】	2:00 ZERO1アーカイブス#4	2:00 心豊グランドハウス ねむりめ#1	2:00 すみっこオカルト研究所5#4【初回】	2:00 癒されたい美女たち2#2	2:00 東京いろいろの演芸劇場#15(再放送)	2:00 八島麻雀#2#4
		2:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101			2:30 素でどうでしょう#90	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 心豊グランドハウス ねむりめ#2	
					3:30 ぶらたま#15	3:30 信越トライオーク #470
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 みんなのテレビ#100	4:30 沖繩よんな”街歩き こんにはは！ペンビーです。#126	4:30 絶景滝見物 落差1000RE#48	4:30 チキチキジニーの拝見！ほっこり一品 #12	4:30 出雲のほそ道#64		4:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#89

7月22日 月	7月23日 火	7月24日 水	7月第4週 7月25日 木	7月26日 金	7月27日 土	7月28日 日
5:00 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	5:00 ぼたぼたむーぶ #16	5:00 スポコンチャンネル#138	5:00 皇學館大学 大学生テレビ局#40	5:00 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #11	5:00 この坂のぼれば#100	5:00 釣りバカZ#76
5:15 エンタイム ミュージック#3				5:15 八百万の神#42		
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 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 ワイワイ釣り三昧#75	5:30 ユネスコエコパーク紀行#28	5:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10
5:45 手話で話そう#583-#584	5:45 お花ダイスキ！ #16	5:45 手話で話そう#583-#584	5:45 気軽にフィットネス#97			
6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#4	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#5	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#6	6:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#7	6:00 スポコンチャンネル#138	6:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	6:00 四方十うおっちゃんぐ#691
6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#11	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#12	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#13	6:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#14			6:15 八百万の神#42
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 みんなのテレビ#100		6:30 みさお体操 with JCC GIRLS #8(再放送)
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #4(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #5(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #6(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #7(再放送)			6:45 気軽にフィットネス#97
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4～信越自然郷の一年を追う～ #11	7:30 伊勢 美し国から#40	7:30 ユネスコエコパーク紀行#28	7:30 この坂のぼれば#100	7:30 皇學館大学 大学生テレビ局#40	7:30 Cook!AYT 朝に野菜を食べよう#18	7:30 スポコンチャンネル#138
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35	7:45 八百万の神#42					
8:00 とんと昔があったげな2第17話・第18話	8:00 とんと昔があったげな2第19話・第20話	8:00 とんと昔があったげな2第21話・第22話	8:00 とんと昔があったげな2第23話・第24話	8:00 とんと昔があったげな2第1話・第2話	8:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	8:00 KART on TV #12
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	8:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
9:00 企業のチカラ(ICC) #8	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10	9:00 四方十うおっちゃんぐ#691【初回】	9:00 お花ダイスキ！ #16	9:00 手話で話そう#583-#584	9:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	9:00 てんえんまる情報局#122
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 四方十うおっちゃんぐ#690	9:45 うらら(栃木版)#688	9:45 うらら(茨城版)#259	9:45 桐原冬夜の生録大自然の旅4～信越自然郷の一年を追う～ #11	9:45 エンタイム ミュージック#3	9:45 伊勢 美し国から#40	9:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35
10:00 E3探検隊2！小諸ふるさと遺産めぐり#4	10:00 ももあげっ！ #3	10:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	10:00 出雲のほそ道#64	10:00 信越トライオーク #470	10:00 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4	10:00 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16
10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
11:00 うらら(栃木版)#688	11:00 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:00 お花ダイスキ！ #16	11:00 てんえんまる情報局#122	11:00 企業のチカラ(NCT) #73	11:00 劇場映画予告編#412	11:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181
11:15 うらら(茨城版)#259	11:15 うらら(群馬版)#42【初回】	11:15 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:15 企業のチカラ(ICC) #8		11:15 HYPER DASH基地#199・200	
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 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(JCC GIRLS おたすけ英会話)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話①)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(井手ちゃん英会話③)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkaガールズ英語で格言①)	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#4#7	13:00 たべものがたり 元木食堂Season2#6#7
13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
14:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	14:00 素でどうでしょう#90	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(中継SP前編)#37	14:00 沖繩よんな”街歩き こんには！ペンビーです。#126	14:00 Kochi on TV！ #501	14:00 下村加茂神社 やんさんま祭り	14:00 美福亭べ瓶のイドバタツ！～埼玉県入間市～ #5
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#48	14:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71	14:30 Hina Trip～ひなとりつぷ～ #16	14:30 ハンモンジャーの面白歴史図鑑～歴史を彩る武将達の知られざる生きざま～ #4			14:30 米沢上杉まつり 川中島合戦
15:00 激闘！第14期 オセロ王座戦(再放送)	15:00 KART on TV #12	15:00 美福亭べ瓶のイドバタツ！～埼玉県入間市～ #5	15:00 爆旅道中記#79	15:00 あまくま歩人#273【初回】		
15:30 劇場映画予告編#412	15:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	15:30 信越トライオーク #470	15:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159			
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10						
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	16:00 あらぶんちゃん散歩#99	16:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	16:00 ぶらたま #15	16:00 うらら(栃木版)#689【初回】	16:00 KART on TV #12	16:00 SL日和#16(再放送)
16:30 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	16:30 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	16:30 SL日和#15(再放送)	16:30 ぼたぼたむーぶ #16	16:30 うらら(茨城版)#260【初回】	16:30 増刊！ハトル☆メン #8	16:30 女子プロレス超嬢血戦 #4
17:00 ももあげっ！ #3	17:00 気仙沼つけ #52	17:00 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	17:00 東京WORLDぐるぐるぐるめ #16(再放送)	17:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク #4		17:00 真弓&勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)
17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
18:00 釣りバカZ#76	18:00 絶景滝見物 落差1000RE#48	18:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12	18:00 増刊！ハトル☆メン #8	18:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4	18:00 ZERO1アーカイブス #4	18:00 別府市制100周年記念事業令和6年度 べっふ火の海まつり納涼音頭大会・納涼花火大会【生中継】
18:30 ワイワイ釣り三昧#75	18:30 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	18:30 劇場映画予告編#412	18:30 ジニアファーとえいごではなそ！ #31・#32	18:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	18:30 ぎおん柏崎まつり海の大花火大会【生中継】	18:30 第39回さきたま火祭り
19:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	19:00 あまくま歩人#272	19:00 Kochi on TV！ #501	19:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	19:00 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16		
20:00 地域を元気に！無茶さんぼ#71	20:00 釣りバカZ#76	20:00 ワイワイ釣り三昧#75	20:00 列車で旅する歌謡曲～TRAIN and RAILWAY MUSIC #4		20:00 たべものがたり 元木食堂Season2#5#7	
20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2		20:30 女子プロレス超嬢血戦 #4	
21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#4	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#5	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#6	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#7		21:00 激闘！第15期 オセロ王座戦(再放送)	21:00 2024Toyota AFL Premiership Season-オーストラリアンフットボール 2024シーズン-
21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#11	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#12	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#13	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～#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 東京ホテイソンの発掘！ぼっけえもん #10	21:30 ペイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	
21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21・#22	21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21・#22			
22:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！宮古島のキハダ	22:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	22:00 美福亭べ瓶「べべコレ」東京2019「前編」(再放送)	22:00 あまくま歩人#272	22:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52	22:00 夜からあらぶんちゃん散歩 #3	22:15 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63
					22:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71	
23:00 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63	23:00 増刊！ハトル☆メン #8	23:00 真弓&勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)	23:00 KART on TV #12	23:00 熱井！ヤマコウの場外乱トーク #4	23:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 BONBON-TV #181	
23:15 夜からあらぶんちゃん散歩 #3						
23:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159	23:30 八島麻雀2#4	23:30 爆旅道中記#79	23:30 美福亭べ瓶のイドバタツ！～埼玉県入間市～ #5	23:30 ぶらたま #15	23:30 信越トライオーク #470	23:30 企業のチカラ(NCT) #73
0:00 沖繩よんな”街歩き こんには！ペンビーです。#126	0:00 あらぶんちゃん散歩#99	0:00 絶景滝見物 落差1000RE#48	0:00 心霊グランドハウス ねむりめ#2	0:00 すみっこオカルト研究所#5 #4		0:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52
0:30 爆旅道中記#79	0:30 素でどうでしょう#90	0:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	0:30 レッツゴー！まちっぶちゃん #159			
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！ #501	1:00 美福亭べ瓶「べべコレ」東京2019「後編」(再放送)
2:00 癒されたい美女たち2#2	2:00 ZERO1アーカイブス #4	2:00 心霊グランドハウス ねむりめ#2	2:00 すみっこオカルト研究所#5 #4	2:00 癒されたい美女たち2#2	2:00 東京いろいろの演芸劇場#16(再放送)	2:00 八島麻雀2#4
		2:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101			2:30 素でどうでしょう#90	
3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 ABC Australia	3:00 心霊グランドハウス ねむりめ#2	
					3:30 ぶらたま #15	3:30 信越トライオーク #470
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 みんなのテレビ#100	4:30 沖繩よんな”街歩き こんには！ペンビーです。#126	4:30 絶景滝見物 落差1000RE#48	4:30 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12	4:30 出雲のほそ道#64	4:30 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	4:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16

7月第5週		
7月29日 月	7月30日 火	7月31日 水
5:00 CookAYT 朝に野菜を食べよう#18	5:00 ぼたぼたむーぶ#16	5:00 スポコンチャンネル#138
5:15 エンタイム ミュージック#3		
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 体操でおうち時間#9(再放送)
5:45 手話で話そう#583-#584	5:45 お花ダイスキ！ #16	5:45 手話で話そう#583-#584
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
6:15 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
6:30 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
6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #9(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #10(再放送)	6:45 みさお体操 with JCC GIRLS #11(再放送)
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4～信越自然郷の一年を追う～ #11	7:30 伊勢 美し国から#40	7:30 ユネスコエコパーク紀行#28
7:45 宮坂七郎のいいとこ巡り#35	7:45 八百万の神#42	
8:00 とんと昔があったげな2第3話・第4話	8:00 とんと昔があったげな2第5話・第6話	8:00 とんと昔があったげな2第7話・第8話
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 企業のカラ(ICC) #8	9:00 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10	9:00 四方十うおっちゃんぐ#692【初回】
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 四方十うおっちゃんぐ#691	9:45 う・ら・ら(橋本版)#689	9:45 う・ら・ら(茨城版)#260
10:00 E3探検隊2！小諸ふるさと道産めぐり#4	10:00 ももあげっ！ #3	10:00 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)
10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	10:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
11:00 う・ら・ら(橋本版)#689	11:00 ジェニファーとえいごではなそ！ #31・#32	11:00 お花ダイスキ！ #16
11:15 う・ら・ら(茨城版)#260	11:15 う・ら・ら(群馬版)#43【初回】	11:15 ジェニファーとえいごではなそ！ #31・#32
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
13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkoiガールズ英語で格言②)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(Menkoiガールズ英語で格言③)	13:00 チャンネル700オリジナル英会話アーカイブス(JCC GIRLS おたすけ英会話)
13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	13:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
14:00 ダムダムおじさんお宝探検隊#89	14:00 素でどうでしょう#90	14:00 すゑひろがりずのあっぱれふるさと珍道中(in静岡SP前編)#37
14:30 絶景滝見物 落差1000RE#48	14:30 地域を元気に！無茶さんぼ#71	14:30 Hina Trip～ひとりとっぷ～ #16
15:00 激闘！第16期 オセロ王座戦(再放送)	15:00 KART on TV #12	15:00 笑福亭べ瓶のイドバタッ！～埼玉県入間市～ #5
15:30 劇場映画予告編#412	15:30 時をかけるアメマ！寛平さんぼ #16	15:30 信越トライアーク #470
15:45 神保シェフと茨城をたべようSEASON9 #10		
16:00 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101	16:00 あらふんちょ散歩#99	16:00 長野県ご当地〇〇対決！ #52
16:30 ベイ！ちゃんの潮風キッチン！ #6(再放送)	16:30 日本古武道協会設立45周年記念 第47回日本古武道演武大会～後編～(再放送)	
17:00 ももあげっ！ #3	17:00 気仙沼めつけ #52	17:00 SL日和#17(再放送)
17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組	17:30 お役立ち生活情報もしくはその他番組
18:00 釣りバカZ#76	18:00 絶景滝見物 落差1000RE#48	18:00 チキチキジョニーの拝見！ほっこり一品 #12
18:30 ワイワイ釣り三昧#75	18:30 東京ホテイソンの発掘！ほっけえもん #10	18:30 劇場映画予告編#412
19:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	19:00 あまくま歩人#273	18:45 気仙沼めつけ #52
20:00 地域を元気に！無茶さんぼ#71	20:00 釣りバカZ#76	19:00 Kochi on TV！ #501
20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2	20:00 ワイワイ釣り三昧#75
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	20:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE Season2#2
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	21:00 ケーブルテレビ熱血教室～中1数学～#10
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	21:15 ケーブルテレビ熱血教室～中2数学～#17
21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4	21:45 これが未来の新常識！教えてスタートアップ！ #21 #22	21:30 ケーブルテレビ熱血教室～中3数学～#26
22:00 オフショアレボリューションNEXT 140 水の呼吸で釣り上げる！ 富島島のキハダ	22:00 F JUNCTION(エフジャンクション)#3	21:45 つばたdeサイエンスSeason6 #4
23:00 夜の街情報番組 イチゲンさんどうでしょう#63	23:00 増刊！ハトル☆メン #8	22:00 笑福亭べ瓶「ベベコレ東京2019」前編(再放送)
23:15 夜からあらふんちょさんぼ #3		23:00 真弓&勝成のExpert GOLF #16(松山進次郎④)
23:30 レッツゴー！まっつぷちゃん #159	23:30 八局麻雀2#4	23:30 爆旅道中記#79
0:00 沖繩よんな`街歩き こんには！ペンビーです。 #126		0:00 あらふんちょ散歩#99
0:30 爆旅道中記#79		0:30 素でどうでしょう#90
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 癒されたい美女たち2#2	2:00 ZERO1アーカイブス#4	2:00 心霊グランドハウス ねむりめ#2
		2:30 街ナカ情報発信！てけてけおじゃマップ#101
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
4:30 みんなのテレビ#100	4:30 沖繩よんな`街歩き こんには！ペンビーです。 #126	4:30 絶景滝見物 落差1000RE#48