



	2 [土]	3 [日]	4 [月]	5 [火]	6 [水]	7 [木]	8 [金]
6	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース	6:00-6:20 へそっこニュース
7	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う
8	7:00-7:20 へそっこニュース	7:00-7:20 へそっこニュース	7:00-7:20 へそっこニュース	7:00-7:20 四国まんなかニュース	7:00-7:20 へそっこニュース	7:00-7:20 四国まんなかニュース	7:00-7:20 エンジョイあすたむ！
9	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操	7:30-7:50 阿波踊り体操
10	8:00-8:20 へそっこニュース	8:00-8:20 おうちで学ぼう～体育 ヨガ遊び～	8:00-8:20 四国まんなかニュース	8:00-8:20 へそっこニュース	8:00-8:20 四国まんなかニュース	8:00-8:20 たかまつハッピーデイズ	8:00-8:20 WAKUWAKU ステーション
11	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	8:30-8:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について
12	9:00-9:20 へそっこニュース	9:00-9:20 シネマ☆クロス	9:00-9:20 輝け！徳島「わくわくトーク」	9:00-9:20 fish! おふ	9:00-9:20 おうちで学ぼう～体育 ヨガ遊び～	9:00-9:20 へそっこニュース	9:00-9:20 四国まんなかニュース
13	9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:30-9:50 我ら海遊人 / テイクアウト情報	10:00-10:50 介護予防体操	9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:30-9:50 我ら海遊人 / テイクアウト情報
14	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操	10:00-10:50 介護予防体操
15	11:00-11:20 おいしいお店いただきま～す / テイクアウト情報	11:00-11:30 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	11:00-12:00 こどもの声が聞こえる ～伊座利の 365 日～	11:00-11:20 ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	11:00-11:20 輝け！徳島「わくわくトーク」	11:00-11:20 今日は釣り吉	11:00-11:20 シネマ☆クロス
16	11:30-11:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	11:30-12:00 輝け！徳島「わくわくトーク」	12:00-12:20 へそっこニュース	11:30-11:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	11:30-11:50 ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	11:30-11:50 Happy Birthday/ 旬感あわだより	11:30-11:50 おいしいお店いただきま～す テイクアウト情報
17	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース	12:00-12:20 へそっこニュース
18	12:30-12:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	12:30-12:50 Happy Birthday/ 旬感あわだより	12:30-12:50 Happy Birthday/ 旬感あわだより	12:30-12:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	12:30-12:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	12:30-12:50 WAKUWAKU ステーション	12:30-12:50 輝け！徳島「わくわくトーク」
19	13:00-13:20 ごっつおう！やまびこキッチン / 天空の山茶	13:00-14:00 こどもの声が聞こえる ～伊座利の 365 日～	13:00-13:20 多度津クエスト / テイクアウト情報	13:00-13:20 インフォメーション	13:00-13:20 知っ得 総集編	13:00-13:20 インフォメーション	13:00-13:20 RIDE 音 MUSIC
20	13:30-13:50 ごっつおう！やまびこキッチン / こんにやく	13:30-13:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	13:30-13:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	13:30-13:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	13:30-13:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	13:30-13:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	13:30-13:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより
21	14:00-14:30 ごっつおう！やまびこキッチン / プロックリー	14:00-15:00 いきいき百歳体操	14:00-15:00 いきいき百歳体操	14:00-15:00 いきいき百歳体操	14:00-15:00 いきいき百歳体操	14:00-15:00 いきいき百歳体操	14:00-15:00 いきいき百歳体操
22	14:30-15:00 ごっつおう！やまびこキッチン / 山菜収穫	15:00-15:20 へそっこニュース	15:00-15:20 へそっこニュース	15:00-15:20 へそっこニュース	15:00-15:20 へそっこニュース	15:00-15:20 四国まんなかニュース	15:00-15:20 たかまつハッピーデイズ
23	15:00-15:20 ごっつおう！やまびこキッチン / ひらら焼き	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について	15:30-15:50 阿波踊り体操 / 正しい手の洗い方について
24	16:00-16:20 へそっこニュース	16:00-16:20 我ら海遊人 / テイクアウト情報	16:00-16:20 へそっこニュース	16:00-16:20 えかどこ4	16:00-16:20 Go! Go! ヴォルティス / テイクアウト情報	16:00-16:20 Go! Go! ヴォルティス / テイクアウト情報	16:00-16:20 エンジョイあすたむ！
25	16:30-16:50 我ら海遊人 / テイクアウト情報	16:30-16:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	16:30-16:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	16:30-16:50 四国サイクル! 激アツリズム	16:30-16:50 我ら海遊人 / テイクアウト情報	16:30-16:50 我ら海遊人 / テイクアウト情報	16:30-16:50 Go! Go! ヴォルティス / テイクアウト情報
26	17:00-17:20 WAKUWAKU ステーション	17:00-17:20 Go! Go! ヴォルティス / テイクアウト情報	17:00-17:20 シネマ☆クロス	17:00-17:20 多度津クエスト / テイクアウト情報	17:00-17:20 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:00-17:20 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:00-17:59 Kochi on TV
27	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	17:30-17:50 みよしてらこや～おうちで楽しく学ぼう	
28	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース	18:00-18:20 へそっこニュース
29	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:30-19:00 New! ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う
30	19:00-19:20 New! ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	19:00-19:20 Happy Birthday/ 旬感あわだより	19:00-19:20 Happy Birthday/ 旬感あわだより	19:00-19:20 たかまつハッピーデイズ	19:00-19:59 えかどこ4	19:00-19:20 多度津クエスト / テイクアウト情報	19:00-19:30 New! ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう
31	19:30-19:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	19:30-19:50 ごっつおう！やまびこキッチン / こんにやく	19:30-19:50 知っ得 総集編	19:30-19:50 おいしいお店いただきま～す テイクアウト情報	19:30-19:50 四国サイクル! 激アツリズム	19:30-19:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	19:30-19:50 四国まんなかニュース
32	20:00-20:20 へそっこニュース	20:00-20:20 ごっつおう！やまびこキッチン / プロックリー	20:00-20:20 へそっこニュース	20:00-20:20 インフォメーション	20:00-20:20 RIDE 音 MUSIC	20:00-20:20 たかまつハッピーデイズ	20:00-20:20 へそっこニュース
33	20:30-20:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	20:30-20:50 ごっつおう！やまびこキッチン / 山菜収穫	20:30-20:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	20:30-20:50 四国まんなかニュース	20:30-20:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	20:30-20:50 おいしいお店いただきま～す テイクアウト情報	20:30-20:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより
34	21:00-21:20 RIDE 音 MUSIC	21:00-21:20 ごっつおう！やまびこキッチン / ひらら焼き	21:00-21:20 へそっこニュース	21:00-21:20 ごっつおう！やまびこキッチン / 天空の山茶	21:00-22:00 こどもの声が聞こえる ～伊座利の 365 日～	21:00-21:20 WAKUWAKU ステーション	21:00-21:20 多度津クエスト / テイクアウト情報
35	21:30-21:50 Happy Birthday/ 旬感!あわだより	21:30-21:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	21:30-21:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	21:30-21:50 ごっつおう！やまびこキッチン / こんにやく	21:30-21:50 ごっつおう！やまびこキッチン / こんにやく	21:30-21:50 四国まんなかニュース	21:30-21:50 WAKUWAKU ステーション
36	22:00-22:20 へそっこニュース	22:00-22:20 へそっこニュース	22:00-22:45 fish! おふ	22:00-22:20 ごっつおう！やまびこキッチン / プロックリー	22:00-22:45 fish! おふ	22:00-22:20 へそっこニュース	22:00-22:20 今日は釣り吉
37	22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う		22:30-22:50 ごっつおう！やまびこキッチン / 山菜収穫	22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:30-22:50 Go! Go! ヴォルティス / テイクアウト情報
38	23:00-24:00 こどもの声が聞こえる ～伊座利の 365 日～	23:00-24:00 えかどこ4 四国サイクル! 激アツリズム	23:00-23:20 New! ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	23:00-23:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	23:00-23:20 New! ごっつおう！やまびこキッチン おうちグルメを楽しもう	23:00-23:20 多度津クエスト / テイクアウト情報	23:00-23:20 へそっこニュース
39	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース
40	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース	24:30-24:50 へそっこニュース
41	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース
42	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース	25:30-25:50 へそっこニュース