



	22[土]	23[日]	24[月]	25[火]	26[水]	27[木]	28[金]	
6	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	6:00-6:20 へそっこニュース 6:30-6:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	
7	7:00-7:20 へそっこニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 へそっこニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 へそっこニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 四国まんなかニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 へそっこニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 四国まんなかニュース 7:30-7:50 阿波踊り体操	7:00-7:20 エンジョイあすたむ 7:30-7:50 阿波踊り体操	
8	8:00-8:20 へそっこニュース 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:20 エンジョイあすたむ 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:20 四国まんなかニュース 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:20 へそっこニュース 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:20 四国まんなかニュース 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:20 たかまつハッピーデイズ 8:30-8:50 阿波踊り体操	8:00-8:30 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭 8:30-8:50 阿波踊り体操	
9	9:00-9:20 へそっこニュース 9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:00-9:20 シネマ☆クロス 9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:00-9:20 生き生きシニア第6回 後半	9:00-9:45 fish! おふ	9:00-9:20 エンジョイあすたむ 9:30-9:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	9:00-9:59 Kochi on TV	9:00-9:20 四国まんなかニュース 9:30-9:50 我ら海遊人	
10	10:00-11:00 介護予防体操	10:00-11:00 介護予防体操	10:00-11:00 介護予防体操	10:00-11:00 介護予防体操	10:00-10:40 介護予防体操	10:00-11:00 介護予防体操	10:00-11:00 介護予防体操	
11	11:00-11:20 行ってみ四い国 11:30-11:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	11:00-11:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより 11:50-12:00 おいしいお店いただきます～す	11:00-11:20 おいしいお店いただきます～す 11:30-11:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	11:00-11:20 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭 11:30-11:50 輝け！徳島「わくわくトーク」	11:00-11:20 四国まんなかニュース 11:30-11:50 インフォメーション	11:00-11:20 今日は釣り吉 11:30-11:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	11:00-11:20 シネマ☆クロス 11:30-11:50 おいしいお店いただきます～す	
12	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 RIDE 音 MUSIC	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 Happy Birthday/ 句感あわだより	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 おいしいお店いただきます～す	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭	12:00-12:20 へそっこニュース 12:30-12:50 四国まんなかニュース	
13	13:00-13:20 働かせてもらえませんか 総集編 13:30-13:50 Happy Birthday/ 句感あわだより	13:00-13:20 輝け！徳島「わくわくトーク」 13:30-13:50 行ってみ四い国	13:00-13:20 働かせてもらえませんか 総集編 13:30-13:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	13:00-14:00 生き生きシニア第6回 後半	13:00-13:20 働かせてもらえませんか 総集編 13:30-13:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	13:00-13:20 働かせてもらえませんか 総集編 13:30-13:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	13:00-13:20 生き生きシニア第6回 後半	13:00-13:20 RIDE 音 MUSIC 13:30-13:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより
14	14:00-15:00 えかごと四国～四国で体感 アドベンチャーツアーリズム	14:00-14:30 へそっこニュース 14:30-15:00 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	14:00-14:30 輝け！徳島「わくわくトーク」 14:30-15:00 四国まんなかニュース	14:00-14:30 エンジョイあすたむ 14:30-15:00 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	14:00-14:30 へそっこニュース 14:30-15:00 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	14:00-14:30 へそっこニュース 14:30-15:00 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	14:00-14:30 へそっこニュース 14:30-15:00 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	
15	15:00-15:20 へそっこニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 へそっこニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 へそっこニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 へそっこニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 へそっこニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 四国まんなかニュース 15:30-15:50 阿波踊り体操	15:00-15:20 たかまつハッピーデイズ 15:30-15:50 阿波踊り体操	
16	16:00-16:20 行ってみ四い国 16:30-16:50 我ら海遊人	16:00-16:20 我ら海遊人 16:30-17:20 WAKUWAKU ステーション	16:00-16:20 へそっこニュース 16:30-16:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	16:00-16:59 Kochi on TV	16:00-16:20 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭 16:30-16:50 我ら海遊人	16:00-16:20 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ 16:30-16:50 我ら海遊人	16:00-16:20 エンジョイあすたむ 16:30-16:50 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ	
17	17:20-17:20 WAKUWAKU ステーション 17:30-17:50 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ	17:20-17:20 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ 17:30-17:50 行ってみ四い国	17:00-17:20 シネマ☆クロス 17:30-17:50 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ	17:00-17:20 行ってみ四い国 17:30-17:50 エンジョイあすたむ	17:00-17:20 行ってみ四い国 17:30-17:50 エンジョイあすたむ	17:00-17:20 たかまつハッピーデイズ 17:30-17:50 四国まんなかニュース	17:00-17:20 三好市のジビエを味わおう 17:30-17:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	17:00-17:59 Kochi on TV
18	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	18:00-18:20 へそっこニュース 18:30-18:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	
19	19:00-19:20 へそっこニュース 19:30-19:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	19:00-19:20 インフォメーション 19:30-19:50 四国まんなかニュース	19:00-19:20 Happy Birthday/ 句感！あわだより 19:30-19:50 働かせてもらえませんか 総集編	19:00-19:20 たかまつハッピーデイズ 19:30-19:50 おいしいお店いただきます～す	19:00-19:59 Kochi on TV	19:00-19:20 我ら海遊人 19:30-19:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	19:00-19:20 インフォメーション 19:30-19:50 行ってみ四い国	
20	20:00-20:20 へそっこニュース 20:30-20:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	20:00-20:20 へそっこニュース 20:30-20:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	20:00-20:20 へそっこニュース 20:30-20:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	20:00-20:20 働かせてもらえませんか 総集編 20:30-20:50 四国まんなかニュース	20:00-20:20 RIDe 音 MUSIC 20:30-20:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	20:00-20:20 たかまつハッピーデイズ 20:30-20:50 おいしいお店いただきます～す	20:00-20:20 へそっこニュース 20:30-20:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	
21	21:00-21:50 RIDE 音 MUSIC 21:50-22:00 Happy Birthday/ 句感！あわだより	21:00-21:20 へそっこニュース 21:30-21:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	21:00-21:20 へそっこニュース 21:30-21:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	21:00-21:20 RIDe 音 MUSIC 21:30-21:50 Happy Birthday/ 句感！あわだより	21:00-21:20 へそっこニュース 21:30-21:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	21:00-21:20 WAKUWAKU ステーション 21:30-21:50 四国まんなかニュース	21:00-21:20 たかまつハッピーデイズ 21:30-21:50 WAKUWAKU ステーション	
22	22:00-22:20 三好市のジビエを味わおう 22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:00-22:20 へそっこニュース 22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:00-22:45 fish! おふ	22:00-22:50 WAKUWAKU ステーション 22:30-22:50 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ	22:00-22:20 fish! おふ	22:00-22:20 へそっこニュース 22:30-22:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	22:00-22:20 今日は釣り吉 22:30-22:50 Go！Go！ヴォルティス / 空中さんぽ	
23	23:00-23:20 行ってみ四い国 23:30-23:50 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭	23:00-23:20 視聴者投稿番組「これみて」～三野中祭 23:30-23:50 行ってみ四い国	23:00-23:20 おいしいお店いただきます～す 23:30-23:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	23:00-23:20 三好市のジビエを味わおう 23:30-23:50 日常の風景の中で / みよしの四季を詠う	23:00-23:20 行ってみ四い国 23:30-23:50 RIDe 音 MUSIC	23:00-23:20 行ってみ四い国 23:30-23:50 RIDe 音 MUSIC	23:00-23:20 行ってみ四い国 23:30-23:50 四国まんなかニュース	
24	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	24:00-24:20 へそっこニュース 24:30-24:50 へそっこニュース	
25	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	25:00-25:20 へそっこニュース 25:30-25:50 へそっこニュース	