



	31 [sat]	1 [sun]	2 [mon]	3 [tue]	4 [wed]	5 [thu]	6 [fri]
6	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース	6:00-6:30 へそっこニュース
7	6:30-7:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	6:30-7:30 四国まんなかニュース	6:30-7:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	6:30-7:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	6:30-7:00 シネマ☆クロス	6:30-7:00 視聴者投稿番組これみて	6:30-7:30 四国まんなかニュース
8	7:00-7:30 へそっこニュース		7:00-7:30 へそっこニュース	7:00-7:30 視聴者投稿番組これみて	7:00-7:30 行ってみ四い国/みよしの四季を詠う	7:00-7:30 HAPPY WEEK!	
9	7:30-8:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で	7:30-8:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	7:30-8:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で	7:30-8:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	7:30-8:00 阿波踊り体操/とくしまタイムズ	7:30-8:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	7:30-8:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で
10	8:00-8:30 へそっこニュース	8:00-8:30 へそっこニュース	8:00-8:30 ドキュメンタリーゼロワン/みよしの四季を詠う	8:00-8:30 HAPPY WEEK!	8:00-8:30 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	8:00-8:30 へそっこニュース	8:00-8:30 HAPPY WEEK!
11	8:30-9:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	8:30-9:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で	8:30-9:00 阿波踊り体操/空中さんぼ	8:30-9:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で	8:30-9:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	8:30-9:00 阿波踊り体操/日常の風景の中で	8:30-9:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う
12	9:00-9:30 へそっこニュース	9:00-9:30 視聴者投稿番組これみて	9:00-10:00 四国まんなかニュース	9:00-10:00 Kochi on TV!	9:00-9:30 HAPPY WEEK!	9:00-10:00 四国まんなかニュース	9:00-10:00 Kochi on TV!
13	9:30-10:00 行ってみ四い国/空中さんぼ	9:30-10:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB			9:30-10:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB		
14	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /とくしまタイムズ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /とくしまタイムズ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /とくしまタイムズ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /空中さんぼ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /空中さんぼ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /空中さんぼ	10:00-11:00 いきいき100歳体操徳島版 /とくしまタイムズ
15	11:00-11:30 ドキュメンタリーゼロワン/日常の風景の中で	11:00-12:00 四国まんなかニュース	11:00-11:30 生産者見つけました-総集編-	11:00-11:30 RIDE 音 MUSIC	11:00-11:30 Go!Go!ヴォルティス/みよしの四季を詠う	11:00-12:00 Kochi on TV!	11:00-11:30 視聴者投稿番組これみて
16	11:30-12:00 おいしいお店いただきま〜す/みよしの四季を詠う		11:30-12:00 今日は釣り吉	11:30-12:00 HAPPY WEEK!	11:30-12:00 俺たちのみよし飯		11:30-12:00 我ら海遊人/日常の風景の中で
17	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース	12:00-12:30 へそっこニュース
18	12:30-13:00 行ってみ四い国/日常の風景のなかで	12:30-13:00 俺たちのみよし飯	12:30-13:00 おいしい店いただきま〜す/みよしの四季を詠う	12:30-13:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/とくしまタイムズ	12:30-13:00 今日は釣り吉	12:30-13:00 HAPPY WEEK!	12:30-13:00 RIDE 音 MUSIC
19	13:00-14:00 令和7年度とくしま防災 生涯学習講座	13:00-15:30 第15回日本一の紙のまち 四国中央市新春競書大会	13:00-13:30 シネマ☆クロス	13:00-13:30 行ってみ四い国/インフォメーション	13:00-15:10 令和7年度県立三好病院	13:00-13:30 俺たちのみよし飯	13:00-13:30 GO!GO!ヴォルティス/空中さんぼ
20	14:00-15:00 四国まんなかニュース		13:30-14:30 四国まんなかニュース	13:30-14:00 へそっこニュース	県民公開講座	13:30-14:00 行ってみ四い国/日常の風景の中で	13:30-14:00 シネマ☆クロス
21			14:00-14:30 まちの口コミひろめます/みよしの四季を詠う	14:00-14:30 まちの口コミひろめます/みよしの四季を詠う		14:00-14:30 RIDE 音 MUSIC	14:00-14:30 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB
22			14:30-15:00 へそっこニュース	14:30-15:00 俺たちのみよし飯		14:30-15:00 俺たちのみよし飯	14:30-15:00 俺たちのみよし飯
23	15:00-15:30 視聴者投稿番組これみて		15:00-15:30 今日は釣り吉	15:00-15:30 へそっこニュース	15:10-15:30 みよしの四季を詠う/HB		15:00-15:30 へそっこニュース
24	15:30-16:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	15:30-16:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	15:30-16:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	15:30-16:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う	15:30-16:00 阿波踊り体操/とくしまタイムズ	15:30-16:00 阿波踊り体操/とくしまタイムズ	15:30-16:00 阿波踊り体操/みよしの四季を詠う
25	16:00-16:30 我ら海遊人/日常の風景の中で	16:00-16:30 生産者見つけました-総集編-	16:00-16:30 へそっこニュース	16:00-17:00 四国まんなかニュース	16:00-17:00 Kochi on TV!	16:00-17:00 へそっこニュース	16:00-16:30 GO!GO!ヴォルティス/空中さんぼ
26	16:30-17:00 へそっこニュース	16:30-17:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	16:30-17:00 ドキュメンタリーゼロワン/日常の風景の中で			16:30-17:00 まちの口コミひろめます/HB	16:30-17:00 ドキュメンタリーゼロワン/日常の風景の中で
27	17:00-17:30 シネマ☆クロス	17:00-17:30 行ってみ四い国/空中さんぼ	17:00-18:00 四国まんなかニュース	17:00-17:30 へそっこニュース	17:00-17:30 我ら海遊人/日常の風景の中で	17:00-18:00 fish!おふ /とくしまタイムズ	17:00-18:00 Kochi on TV!
28	17:30-18:00 GO!GO!ヴォルティス/とくしまタイムズ	17:30-18:00 へそっこニュース		17:30-18:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	17:30-18:00 俺たちのみよし飯		
29	18:00-18:30 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	18:00-18:30 我ら海遊人/とくしまタイムズ	18:00-18:30 生産者見つけました-総集編-	18:00-18:30 RIDE 音 MUSIC	18:00-18:30 行ってみ四い国/日常の風景の中で	18:00-18:30 俺たちのみよし飯	18:00-18:30 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB
30	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース	18:30-19:00 へそっこニュース
31	19:00-19:30 俺たちのみよし飯	19:00-21:10 令和7年度県立三好病院	19:00-19:30 我ら海遊人/とくしまタイムズ	19:00-20:00 Kochi on TV!	19:00-19:30 HAPPY WEEK!	19:00-19:30 我ら海遊人/日常の風景の中で	19:00-19:30 RIDE 音 MUSIC
32	19:30-20:00 知っ得-総集編-	県民公開講座	19:30-20:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB		19:30-20:00 まちの口コミひろめます/日常の風景の中で	19:30-20:00 行ってみ四い国/インフォメーション	19:30-20:00 俺たちのみよし飯
33	20:00-20:30 へそっこニュース		20:00-20:30 へそっこニュース	20:00-20:30 へそっこニュース	20:00-20:30 へそっこニュース	20:00-20:30 へそっこニュース	20:00-20:30 へそっこニュース
34	20:30-21:00 RIDE 音 MUSIC		20:30-21:00 HAPPY WEEK!	20:30-21:00 おいしいお店いただきま〜す/みよしの四季を詠う	20:30-21:00 視聴者投稿番組これみて	20:30-21:00 おいしい店いただきま〜す/とくしまタイムズ	20:30-21:00 我ら海遊人/とくしまタイムズ
35	21:00-21:30 俺たちのみよし飯	21:10-21:40 生産者見つけました-総集編-	21:00-21:30 我ら海遊人/日常の風景の中で	21:00-21:30 ドキュメンタリーゼロワン/日常の風景の中で	21:00-21:30 行ってみ四い国/みよしの四季を詠う	21:00-23:30 第15回日本一の紙のまち	21:00-22:00 Kochi on TV!
36	21:30-22:00 へそっこニュース	21:40-22:00 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う	21:30-22:00 視聴者投稿番組これみて	21:30-22:00 行ってみ四い国/インフォメーション	21:30-22:00 俺たちのみよし飯	四国中央市新春競書大会	
37	22:00-22:30 まちの口コミひろめます/HB	22:00-22:30 へそっこニュース	22:00-22:30 俺たちのみよし飯	22:00-22:30 HAPPY WEEK!	22:00-23:00 Kochi on TV!		22:00-23:00 fish!おふ /空中さんぼ
38	22:30-23:00 行ってみ四い国/空中さんぼ	22:30-23:00 ドキュメンタリーゼロワン/空中さんぼ	22:30-23:00 へそっこニュース	22:30-23:00 我ら海遊人/とくしまタイムズ			
39	23:00-23:30 へそっこニュース	23:00-23:30 へそっこニュース	23:00-23:30 日常の風景の中で/みよしの四季を詠う/HB	23:00-23:30 おいしい店いただきま〜す/日常の風景の中で	23:00-23:30 へそっこニュース		23:00-23:30 まちの口コミひろめます/HB
40	23:30-24:00 シネマ☆クロス	23:30-24:00 日常の風景の中で/まちの口コミひろめます	23:30-24:00 おいしいお店いただきま〜す/みよしの四季を詠う	23:30-24:00 Go!Go!ヴォルティス/空中さんぼ	23:30-24:00 HAPPY WEEK!	23:30-24:00 今日は釣り吉	23:30-24:00 俺たちのみよし飯
41	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース	24:00-24:30 へそっこニュース
42	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース	24:30-25:00 へそっこニュース
43	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止	25:00-25:30 放送休止