

# やっぱり年末年始はiネット飯山!! 12ch

## Pick Up 年末特番で一年を振り返ろう!



12月28日 7時30分～

### ニュースダイジェスト

2016年も飯山市内では様々な出来事がありました  
今年のニュースをダイジェストで!

44年ぶりの復活  
SL復活に市内が沸いた



12月28日 11時30分～

### 飯山線 SL イベント運行

晩秋の飯山線を SL「C-11」が走る  
復活までの道のりと SL に沸いた  
飯山線沿線の様子を追いました



12月28日 20時30分～

### 五束御柱祭

数え年で7年に一度200年以上続く  
健御名方富命彦神別神社の御柱祭  
御柱にかける地域の想いを追う



12月31日 9時00分～

### 小菅柱松柴燈神事

国の重要文化的景観に選ばれた小菅  
3年に1度の大祭「柱松柴燈神事」  
生中継の模様を再放送します

## 年明けは様々な新春特番!

4K 徳島映画祭 2016  
ドキュメンタリー賞受賞



12月31日 7時00分～

### 高橋まゆみ人形の世界

けーぶるにっぽん技 JAPAN で  
放送した「高橋まゆみ人形の世界」  
高橋さんの技に迫る



1月1日 7時00分～

### 新春座談会

飯山の魅力を全国へ発信するには?  
各団体の代表者と若者が夢の  
実現に向けて語る



1月1日 9時00分～

### 新春お国自慢サミット

長野・新潟・富山の3県12局の  
アナウンサーが各地域の魅力を  
「お国自慢!」今年のテーマは「旅」



1月4日 9時00分～

### 青少年芸術祭

飯山市内の小中学生が日頃の  
活動の様子を披露! 美しい歌声  
迫力あるダンスにご注目!

## 主な年末年始特別番組

番組名	初回放送
ニュースダイジェスト上半期	12月28日 午前7時30分
ニュースダイジェスト下半期	12月28日 午後7時00分
トライウォークダイジェスト	12月28日 午前9時00分
北信州ハーフマラソン	12月28日 午前8時30分
飯山線 SL 特番	12月28日 午前11時30分
五束御柱特番	12月28日 午前8時30分
柱松柴燈神事	12月31日 午前9時00分
高橋まゆみ人形の世界	12月31日 午前11時00分
おらが町 2016～CATV この1年～	12月31日 午前7時30分
新春座談会	1月1日 午前7時00分
お国自慢サミット 2017	1月1日 午前9時00分
佐藤謡曲同門会	1月1日 午前8時30分
知事新春インタビュー	1月1日 午前8時30分
青少年芸術祭	1月4日 午前7時00分

※詳しくは裏面の年末年始編成表をご覧ください

## テレビ年賀状募集中!!

iネット飯山で新年ご挨拶をしませんか?  
個人・企業・団体どなたでもお申し込ただけです

募集締切: 2016年12月27日 料金: 5,000円(税別)～

### 料金プランのご案内 詳しくはお問合せください

プラン	料金
基本コース	2,500円/月(税別)
ミニコース	1,500円/月(税別)
インターネット(160Mbps)	テレビコース料金+ 3,900円/月(税別)

※上記以外にも様々なコースがあります ※インターネットのみの場合プラス月1,000円  
※初期費用 CATV 加入金・インターネット登録料・宅内配線工事費用がかかります

### 年末年始休業のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)まで受付業務をお休みさせていただきます  
緊急の場合は留守番電話で対応しますので問い合わせ先へ電話をお願いします

お問い合わせ

iネット飯山

検索

〒389-2253 長野県飯山市大字飯山1095-1

TEL.0269-81-3000



# 冬のイベント盛りだくさん! iネット飯山 12ch

## 第35回いいやま雪まつり生中継!



同時開催のかまくら祭りも

「愛と夢のせて」  
笹川門松愛好会

2月11日(土) 12:00~13:00

飯山市の冬最大のイベント「いいやま雪まつり」を会場から生中継! 雪像や会場の様子を楽しくレポートします 雪上で遊ぶ楽しさや雪の美しさはもちろん伝統文化や食文化まで飯山らしさをお届けします

iネット情報局

いいやま情報便(日~火)

ほっとスタジオ(水~土)



### 1年生になったら

保育園にお邪魔して園児にインタビュー  
「1年生になったら何をしたい?」

### 市政広報

毎週飯山市の行政や各団体から取り組みやイベント情報を紹介してもらいます

### 市内のニュースをお届け

飯水スキー大会・長野県小学生スキー大会・市民アルペン大会などこの時期ならではのウィンタースポーツのニュース盛りだくさんです各種イベントなどを取り上げます

### 一年生になったら放送日

	初回放送日
いずみだい保育園	1月15日
瑞穂保育園	1月22日
秋津保育園	1月29日
しらかば保育園	2月5日
中央幼稚園	2月12日
常盤保育園	2月19日
あきは保育園	2月26日
めぐみ保育園	3月5日
しろやま保育園	3月12日
木島保育園	3月19日
とがり保育園	3月26日

iネット情報局いいやま情報便 毎週日~火曜日

放送時間 日曜日 7:00 12:30 15:30 19:30 22:30

月・火 7:00 12:30 15:30 17:30 19:30 22:30

※インフルエンザの流行等で収録がずれた場合放送日が前後する可能性があります

### 料金プランのご案内 詳しくはお問合せください

プラン		料金
テレビ	基本コース 自主放送・地上波放送 多チャンネル放送	2,500円 / 月(税別)
	ミニコース 自主放送・地上波放送	1,500円 / 月(税別)
インターネット(160Mbps)		テレビコース料金+ 3,900円 / 月(税別)

※上記以外にも様々なコースがあります ※インターネットのみの場合プラス月1,000円  
※初期費用 CATV 加入金・インターネット登録料・宅内配線工事費用がかかります  
※ハイスピードコース 160Mbps はベストエフォートです

### 採用情報

株式会社テレビ飯山では来年度正社員を募集しています  
募集は番組を制作する技術スタッフです  
詳細・申し込みについてはハローワークのホームページをご覧ください

お問い合わせ

iネット飯山

検索

〒389-2253

長野県飯山市大字飯山1095-1

TEL.0269-81-3000

平成 29 年 1 月 ~ 市民チャンネル ( 1 2 ) 番組表

	月	火	水		木	金	土	日
5:30	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送	5:30	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送
6:00	早起き講座	早起き講座	早起き講座	6:00			スーパーゲートポール	スーパーゲートポール
6:30				6:30				
7:00	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	7:00	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
7:30	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	テレ便	7:30	テレ便	テレ便	テレ便	①④ボウリングアカデミー ②③てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかにVivid
8:00	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	8:00	ア・ラ・モード	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
8:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	8:25				
8:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	8:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
9:00	iネット特番 (※お休みの時は 9:00 けーぶるにっぽん 9:30 ア・ラ・モード 10:00 ①③だめんずきっ ちん ②④うららとゆく島根半 島四十二浦を巡る 10:30 けーぶるにっぽん 11:00 ①みんなのラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶん ちよ)	iネット特番 (※お休みの時は 9:00 けーぶるにっぽん 9:30 ア・ラ・モード 10:00 ①③だめんずきっ ちん ②④うららとゆく島根半 島四十二浦を巡る 10:30 けーぶるにっぽん 11:00 ①みんなのラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶん ちよ)	ご当地〇〇対決	9:00	ご当地〇〇対決	信州大学医学講座 ライフサイエンス	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
9:30								
10:00			①ラーメン ②草野忠重の Golf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	10:00	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ			
10:30			神保シェフと茨城をたべよう 月1回更新	10:30	神保シェフと茨城をたべよう 月1回更新	テレ便	けーぶるにっぽんスタート	信越トライウォーク
11:00			すまいるONE	11:00	すまいるONE	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	レッツゴー! まちっぶチャン	レッツゴー! まちっぶチャン
11:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	11:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
12:00	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	12:00	ア・ラ・モード	信越トライウォーク	信越トライウォーク	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
12:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	12:25				
12:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	12:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
13:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	ご当地〇〇対決	13:00	ご当地〇〇対決	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかにVivid
13:30	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 (※特番のある日はお休み)	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 (※特番のある日はお休み)	テレ便	13:30	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし レッツゴー! まちっぶチャン		ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
14:00				14:00				
14:30			①ラーメン ②草野忠重の Golf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	14:30	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	信越トライウォーク		
15:00	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	15:00	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
15:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	15:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
16:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	テレ便	16:00	テレ便	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかにVivid
16:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	16:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
17:00	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	17:00	ア・ラ・モード	信越トライウォーク	近隣ケーブルTV 中野CATVTVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース (※特番のある日はお休み)	近隣ケーブルTV 中野CATVTVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース (※特番のある日はお休み)
17:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	17:25				
17:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	17:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)		
18:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	テレ便	18:00	テレ便	テレ便		
18:30	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	①④ LIC科学少年団 ②③ 川柳投句しよう	18:30	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
18:55	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	18:55	ぐるっとふるさと	おらほのもてなし		
19:00	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	すまいるONE	19:00	すまいるONE	レッツゴー! まちっぶチャン	信越トライウォーク	信越トライウォーク
19:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	19:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
20:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	ご当地〇〇対決	20:00	ご当地〇〇対決	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかにVivid
20:30	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 (※特番のある日はお休み)	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 (※特番のある日はお休み)	テレ便	20:30	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし 信越トライウォーク		ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
21:00				21:00				
21:30			すまいるONE	21:30	すまいるONE	レッツゴー! まちっぶチャン		
22:00	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	①ラーメン ②草野忠重の Golf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	22:00	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	①素でどう②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	信越トライウォーク	レッツゴー! まちっぶチャン
22:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	22:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
23:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ ほかにVivid JAながの	テレ便	23:00	テレ便	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかにVivid
23:25	①ラーメン ②草野忠重の Golf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	リクエスト ウィークエンド飯山	①ラーメン ②草野忠重の Golf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	23:25	ぐるっとふるさと	信越トライウォーク	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
23:30				23:30	ア・ラ・モード			
0:00	①③だめんずきっ ちん ②④うららとゆく 島根半島四十二浦を巡る旅 ア・ラ・モード		iネット情報局 (ほっとスタジオ)	0:00	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)		
0:30			テレ便	0:30	テレ便	テレ便		
1:00	信毎文字放送	ア・ラ・モード	信毎文字放送	1:00	信毎文字放送	レッツゴー! まちっぶチャン	レッツゴー! まちっぶチャン	レッツゴー! まちっぶチャン
1:30		信毎文字放送		1:30		信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送
	月	火	水		木	金	土	日

※ 番組表中「①②③④」の番組は それぞれ ①:1週目 ②:2週目 ③:3週目 ④:4週目 に放送いたします

# iネット飯山 12ch 卒業式を見よう

## 小中高校 卒業式の様子をお届け



### 卒業式放送日程

学校名	放送日
飯山高校	3月13日(月)
下高井農林高校	3月15日(水)
城南中学校	3月23日(木)
城北中学校	3月24日(金)
常盤小学校	3月27日(月)
飯山小学校	3月28日(火)
泉台小学校	3月29日(水)
秋津小学校	3月30日(木)
戸狩小学校	3月31日(金)
木島小学校	4月3日(月)
東小学校	4月4日(火)

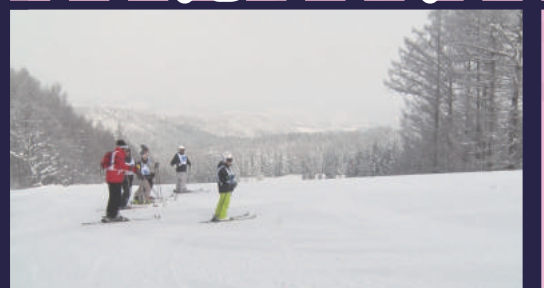
放送時間 9:00 13:30 20:30

※放送日程等急遽変更になる場合があります。ご了承ください。

### iネット情報局

### いいやま情報便(日~火)

### ほっとスタジオ(水~土)



#### 1年生になったら

「1年生になったら何をやる？」  
卒園間近の園児たちにインタビュー

#### 市政広報

行政や各団体から取り組みや  
イベント情報を紹介!

#### 市内のニュースをお届け

この時期ならではのウィンタースポーツのニュース盛りだくさんです。  
その他各種イベントなどを取り上げます。

### 一年生になったら放送日

保育園名	初回放送日
常盤保育園	2月19日
あきは保育園	2月26日
めぐみ保育園	3月5日
しろやま保育園	3月12日
木島保育園	3月19日
とがり保育園	3月26日

iネット情報局いいやま情報便 毎週日~火曜日

放送時間 日曜日 7:00 12:30 15:30 19:30 22:30  
月・火 7:00 12:30 15:30 17:30 19:30 22:30

### 料金プランのご案内 詳しくはお問合せください

プラン	料金
基本コース 自主放送・地上波放送 多チャンネル放送	2,500円 / 月(税別)
ミニコース 自主放送・地上波放送	1,500円 / 月(税別)
インターネット(160Mbps)	テレビコース料金+ 3,900円 / 月(税別)

※上記の他にも様々なコースがあります。※インターネットのみの場合プラス月1,000円  
※初期費用 CATV 加入金・インターネット登録料・宅内配線工事費用がかかります。  
※ハイスピードコース 160Mbps はベストエフォートです。

お問い合わせ

iネット飯山

検索

〒389-2253

長野県飯山市大字飯山1095-1

TEL.0269-81-3000

平成29年3月～市民チャンネル(12)番組表

	月	火	水		木	金	土	日
5:30	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送	5:30	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送
6:00	早起き講座	早起き講座	早起き講座	6:00			スーパーゲートボール	スーパーゲートボール
6:30				6:30				
7:00	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	7:00	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
7:30	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		テレ便	7:30	テレ便	テレ便	テレ便	①④ボウリングアカデミー ②③てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかVivid
8:00	①④LIC科学少年団 ②③川柳投げしよう			8:00	ア・ラ・モード	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
8:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	8:25				
8:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	8:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
9:00	iネット特番 ※お休みの時は 9:00 けーぶるにつぼん	iネット特番 ※お休みの時は 9:00 けーぶるにつぼん	ご当地〇〇対決	9:00	ご当地〇〇対決	信州大学医学講座 ライフサイエンス	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
9:30	9:30 ア・ラ・モード 10:00 ①③だめんずきっちん ②④うらうらとゆく島根半島四十 二浦を巡る	9:30 ア・ラ・モード 10:00 ①③だめんずきっちん ②④うらうらとゆく島根半島四十 二浦を巡る		9:30				
10:00	10:30 けーぶるにつぼん 11:00 ①みんなのラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	10:30 けーぶるにつぼん 11:00 ①みんなのラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ 神保シェフと茨城をたべよう 月1回更新	10:00	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ 神保シェフと茨城をたべよう 月1回更新			
10:30				10:30		テレ便	けーぶるにつぼんスタート	信越トライウォーク
11:00			すまいるONE	11:00	すまいるONE	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	レッツゴー! まちっぴつチャン	レッツゴー! まちっぴつチャン
11:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	11:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
12:00	①④LIC科学少年団 ②③川柳投げしよう			12:00	ア・ラ・モード	信越トライウォーク	信越トライウォーク	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
12:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	12:25				
12:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	12:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
13:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		ご当地〇〇対決	13:00	ご当地〇〇対決	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかVivid
13:30	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 ※特番のある日はお休み	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 ※特番のある日はお休み	テレ便	13:30		徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし レッツゴー! まちっぴつチャン	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
14:00				14:00				
14:30			①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	14:30	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	信越トライウォーク		
15:00	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	15:00	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
15:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	15:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
16:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		テレ便	16:00	テレ便	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかVivid
16:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	16:30	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル	健康チャンネル
17:00	①④LIC科学少年団 ②③川柳投げしよう			17:00	ア・ラ・モード	信越トライウォーク	近隣ケーブルTV 中野CATVTVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース ※特番のある日はお休み	近隣ケーブルTV 中野CATVTVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース ※特番のある日はお休み
17:25	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	17:25				
17:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	17:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
18:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		テレ便	18:00	テレ便	テレ便		
18:30	①④LIC科学少年団 ②③川柳投げしよう			18:30	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ
18:55	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	ぐるっとふるさと	18:55				
19:00	けーぶるにつぼん	けーぶるにつぼん	すまいるONE	19:00	すまいるONE	レッツゴー! まちっぴつチャン	信越トライウォーク	信越トライウォーク
19:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	19:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
20:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		ご当地〇〇対決	20:00	ご当地〇〇対決	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかVivid
20:30	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 ※特番のある日はお休み	iネット特番 近隣ケーブルTV 中野CATVニュース 野沢温泉CATVニュース 木島平CATVニュース 以上の順で放送 ※特番のある日はお休み	テレ便	20:30		徳光 & 木佐の 知りたいニッポン おらほのもてなし 信越トライウォーク	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
21:00				21:00				
21:30			すまいるONE	21:30	すまいるONE	レッツゴー! まちっぴつチャン		
22:00	けーぶるにつぼん	けーぶるにつぼん	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	22:00	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	①素でどう ②テクノ探検隊 ③爆釣中! ④ぶらりんこ	信越トライウォーク	レッツゴー! まちっぴつチャン
22:30	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (いいやま情報便)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	22:30	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (いいやま情報便)
23:00	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ (情報便延長でお休みの時あり) 信州チカラ(6.8,10,12.4月)①③ ほかVivid JAながの		テレ便	23:00	テレ便	テレ便	テレ便	①③ボウリングアカデミー ②④てけてけおじゃマップ 信州のチカラ ほかVivid
23:25	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	リクエスト ウィークエンド飯山	①ラーメン ②草野忠重のGolf clinic ③ミストリー ④あらぶんちよ	23:25	ぐるっとふるさと	おらほのもてなし	おらほのもてなし	信州のチカラ ほかVivid
23:30				23:30	ア・ラ・モード	信越トライウォーク	ウィークエンド飯山	ウィークエンド飯山
0:00	①③だめんずきっちん ②④うらうらとゆく島根半島 四十二浦を巡る旅～ ア・ラ・モード		iネット情報局 (ほっとスタジオ)	0:00	iネット情報局 (ほっとスタジオ)	iネット情報局 (ほっとスタジオ)		
0:30			テレ便	0:30	テレ便	テレ便		
1:00	信毎文字放送	ア・ラ・モード	信毎文字放送	1:00	信毎文字放送	レッツゴー! まちっぴつチャン	レッツゴー! まちっぴつチャン	レッツゴー! まちっぴつチャン
1:30		信毎文字放送		1:30		信毎文字放送	信毎文字放送	信毎文字放送
	月	火	水		木	金	土	日

※急遽番組が変更になる場合がございます ご了承ください  
 ※番組表中「①②③④」の番組は それぞれ ①:1週目 ②:2週目 ③:3週目 ④:4週目 に放送いたします