

市民チャンネル放送内容

令和8年(2026年)7月編成

飯山市広報番組

■「ウィークリーニュースほっとスタジオ」(30～45分番組・毎週金曜更新)

(金・月) 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

(土) 8:00～、12:30～、19:30～

(日) 8:00～、12:30～、19:30～、22:30～

(火／水／木) 17:30～

○スタジオから週末に起きた行事や話題を伝える。

○スポーツコーナー（信州やまなみ国スポ関連ニュース）

○市民からのお知らせ。

○市役所、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。

■「いいやま暮らしナビ」(市政情報番組)※旧いいやま情報便(30分番組・毎週金曜更新)

(金) 8:00～、11:00～、12:45～、16:30～、20:00～、23:00～

(土) 8:30～、11:00～、13:00～16:30～、20:00～

(日) 8:30～、11:00～、13:00～、17:30～、20:00～、

(火／水／木) 11:00～、18:00～

○市役所からの市政情報、ハローワークからのお知らせ。

○市民、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。

○市民からの投稿ビデオ

■ウィークエンド飯山(90分番組・土曜更新)

(土) 9:00～、17:30～、0:00～ (日) 9:00～、21:00～ (月) 17:00～、21:00～

(火)13:30～、23:30～ (水・木)13:30～ (金) 9:00～、17:00～、21:00～

○なちゅら、公民館、学校等で行われたイベント、講演会、発表会、コンサートなど放映しています。

■リクエストウィーク・エンド飯山

(火) 13:30～、23:30～

○見逃した、録画しそびれてしまった人のためにリクエストを受け付けて再放送します。

■健康チャンネル(30 分番組)

(毎日) 6:15～、8:30～、11:30～、15:30～、20:30～

○身体に良い料理のレシピ・笑いヨガ・筋力アップ体操など健康に関する内容を盛りだくさんで放映しています。※今年度も随時更新

i ネット飯山番組

■レッツゴー！まちっぷちゃん(30 分番組)

(月)15:30～ (水)19:00～ (木) 9:00～、21:30～ (金) 18:30～

(土) 12:00～、21:30～ (日) 7:00～、19:00～

○長野県住みます芸人こてつとフリーアナウンサー浅井みどりが「信越自然郷」を中心に地域に根差した取材でタウン情報を全国に発信する「地域応援番組」です。

■おらほの自慢 (30 分番組)

(火)19:00～ (水)9:00～、21:30～ (木)18:30～

(土) 7:00～、19:00～、23:30～ (日)12:00～

○飯山市内 10 地区 109 集落の中からくじで引き当てたところへお邪魔する地域密着型をテーマとしたぶらり旅。出演:ラジオ・新聞等のコラムで活躍中で、長野市在住のダイナマイトマンダムさん。

■東京発！いいやま最新通信 (7 月からの新番組・30 分番組)

(月)9:00～、19:00～ (火)21:00～ (水)18:30～ 21:00～ (木)15:00～、21:00～

(金)19:00～ (土) 10:30～、17:00～、21:00～ (日) 7:30～、18:30～、23:30～

○東京で開催される飯山市関連の話題や東京で活躍する「飯山人」をご紹介します

※初回は国分寺市で開催された「いいやまスノーワンダーランド」をお伝えします。

■i ネット飯山特集(毎月更新・30 分番組)

(火) 9:00～、15:00～、18:30～、21:30～ (木) 19:00～

(土) 7:30～22:00～ (日)10:30～、18:00～

○地域のお祭りやイベント、スポーツ大会などニュースではお伝えしきれなかった話題を特集でお送りします。(過去特集 ・飯山市民芸術祭開会式・上倉諏訪社春祭り・夢丸農業小学校など)

■近隣市町村 CATV

(火) 木島平 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

(水) 中野市・山ノ内町 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

(木) 野沢温泉村 7:30～、12:15～、16:00～、19:30～、22:30～

(土／日) 13:30～

○野沢温泉村、木島平村、中野市・山ノ内町の近隣市町村のCATVで制作したニュース番組を放送。

■生録大自然の旅9 足跡－AKASHI－

(金) 23:30～ (土) 1:30～ (日) 16:00～

○パーソナリティー桐原冬夜が県内の山や湿原、トレイルなどを歩きながらリポートします。
※現在は過去の再放送をお送りしています。

■語っていいやま

(金／日) 0:00～

○地域おこし協力隊 西沢隊員がポッドキャストで放送した内容をお送りします。

■まるごと信州情報ネット

(月)9:30～、18:30～ (金)10:30～、15:00～ (土)15:00～、22:30～ (日)15:00～

○長野県内のケーブルテレビ局のニュースをまとめた30分番組。

■テレ便君&JA市況(随時)

○市内のイベント情報や番組内容、JAの市況などを文字情報でお知らせしています。

他局の番組

ミュージックジャパン 毎日 2:00～5:00

CS:ショップチャンネル 毎日 5:00～6:00

.....
県内及び全国ケーブル局 受信番組

すまいる one、ユウジと成美のまだまだあそぼう、とよたの時間、素でどうでしょう

見学のすゝめ、みんなのラーメン、ガラポンで行くエリア1周の旅、あちゃまメニュー

ナツゴロウが行く！、おまつりニッポン、壮観劇場、伊勢美し国から

.....

特選！全国 CATV 番組

県内及び全国のケーブルテレビ局から配信された長尺の特番を放送します。

(例：お祭り、演奏会など)

.....

特別番組

7 月 ■ 高校野球 ※飯山高校の試合は全試合生中継

8 月 ■ 灯籠まつり、千曲川河畔納涼花火大会