あまチャンネル番組表 ●2022年　6月-7月●

6/27月曜日	6/28火曜日	6/29水曜日	6/30木曜日	7/1金曜日	7/2土曜日	7/3日曜日
6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース	6:15 静止画ニュース
6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット	6:30 情報あまネット
7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス	7:00 SHOKOの健康ビラティス
7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス	7:15 おうちでフィットネス
7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット	7:30 情報あまネット
8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース	8:00 静止画ニュース
9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット	9:00 情報あまネット
9:30 【新】釣り天国！石見「益田市沖の高島に遠征！磯からイサキ狙い！！」	9:30 【新】探偵社、ぶらり「歯の歴史資料館をぶらり。」	9:30 【新】釣り天国！石見「益田市沖の高島に遠征！磯からイサキ狙い！！」	9:30 【新】探偵社、ぶらり「歯の歴史資料館をぶらり。」	9:30 【新】釣り天国！石見「益田市沖の高島に遠征！磯からイサキ狙い！！」	9:30 【新】探偵社、ぶらり「歯の歴史資料館をぶらり。」	9:30 【新】釣り天国！石見「益田市沖の高島に遠征！磯からイサキ狙い！！」
9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング	9:45 ストレッチ&トレーニング
10:00 美肌県島根へ行こう！～in奥出雲エリア～（6月） わがと家の人々（6月） ビアガーデンLIVE！Part-3（2014年）	10:00 はじめての菜園生活（6月）「手軽にプランター栽培」 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.5「隠岐ジオ博スペシャル#1～隠岐の歴史に触れる旅」(2016年8月放送)	10:00 荒磯館料理長の手軽に一品（6月） 菱浦大祭ドキュメンタリー～ふるさとの祭囃子が聞こえる～（2012年）	10:00 【新】あいラブせんりゅう（7月） 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.6「隠岐ジオ博スペシャル#2～隠岐の自然が繰り成す旅」(2016年9月放送)	10:00 釣るテレ6月号 島音祭～しまのおとまつり～（2008年7月20日）	10:00 釣りバカZ「噴火湾ロック&カレイ」 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.7「隠岐ジオ博スペシャル#3～隠岐の食を愛でる旅」(2016年10月放送)	10:00 情報ネットしまね（6月） 第1回観光甲子園 隠岐島前高校ヒトツナギ部グランプリ受賞発表会（2009年）
11:00 ビアガーデン・サプライズLIVE（2012年） 他 まめなか～の「保々見大祭り」（2016年） 隠岐★ドキ！あまチャンネルVol.29「隠岐の夏休み～離島で学ぶ海の未来～」(2018年8月)	11:00 平成30年 宇受賀大祭り（2018年）	11:00 平成28年 北分大祭り（2016年） 島暮らしの歳時記「6月水無月」～アジサイロード～	11:00 第15回キンニャモニャ祭りセレクト Part.1, Part.2（2010年）	11:00 海士町PV（中村組制作）高校魅力化～半官半X 他 海士のなつやすみ（15分Ver.） 宮司魂「海士の大祭り」 海士X「道中神楽編」	11:00 第17回キンニャモニャ祭り前夜祭～キャンドルナイトLIVE～（2012年）	11:00 平成30年 菱浦大祭り（2018年） 【新】釣り天国！石見「益田市沖の高島に遠征！磯からイサキ狙い！！」
12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット	12:00 情報あまネット
12:30 料理番組	12:30 料理番組	12:30 料理番組	12:30 料理番組	12:30 料理番組	12:30 料理番組	12:30 料理番組
12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）	12:45 信頼のおけるがんの情報を見つけよう（島根県海士町版）
13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス	13:00 わくわくチェアビクス
13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース	13:15 静止画ニュース
13:30 出雲のほそ道（6月）	13:30 choice（6月）	13:30 出雲のほそ道（6月）	13:30 choice（6月）	13:30 島大病院ちょっと気になる健康講座（6月）	13:30 情報ネットしまね（6月）	13:30 島大病院ちょっと気になる健康講座（6月）
14:00 はじめての菜園生活（6月）「手軽にプランター栽培」 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.5「隠岐ジオ博スペシャル#1～隠岐の歴史に触れる旅」(2016年8月放送)	14:00 美肌県島根へ行こう！～in奥出雲エリア～（6月） わがと家の人々（6月） ビアガーデンLIVE！Part-3（2014年）	14:00 【新】あいラブせんりゅう（7月） 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.6「隠岐ジオ博スペシャル#2～隠岐の自然が繰り成す旅」(2016年9月放送)	14:00 荒磯館料理長の手軽に一品（6月） 菱浦大祭ドキュメンタリー～ふるさとの祭囃子が聞こえる～（2012年）	14:00 釣りバカZ「噴火湾ロック&カレイ」 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.7「隠岐ジオ博スペシャル#3～隠岐の食を愛でる旅」(2016年10月放送)	14:00 釣るテレ6月号 島音祭～しまのおとまつり～（2008年7月20日）	14:00 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.5「隠岐ジオ博スペシャル#1～隠岐の歴史に触れる旅」(2016年8月放送) 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.6「隠岐ジオ博スペシャル#2～隠岐の自然が繰り成す旅」(2016年9月放送)
15:00 平成30年 宇受賀大祭り（2018年）	15:00 まめなか～の「保々見大祭り」（2016年） 隠岐★ドキ！あまチャンネルVol.29「隠岐の夏休み～離島で学ぶ海の未来～」(2018年8月)	15:00 第15回キンニャモニャ祭りセレクト Part.1, Part.2（2010年）	15:00 平成28年 北分大祭り（2016年） 島暮らしの歳時記「6月水無月」～アジサイロード～	15:00 第17回キンニャモニャ祭り前夜祭～キャンドルナイトLIVE～（2012年）	15:00 海士町PV（中村組制作）高校魅力化～半官半X 他 海士のなつやすみ（15分Ver.） 宮司魂「海士の大祭り」 海士X「道中神楽編」	15:00 隠岐★ドキ！あまチャンネル Vol.7「隠岐ジオ博スペシャル#3～隠岐の食を愛でる旅」(2016年10月放送) 隠岐★ドキ！あまチャンネル「隠岐ジオ博スペシャル-はみ出し号～松江と隠岐を縁結び」(2016年8月放送)他
16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース	16:00 静止画ニュース
16:15 海士町の懐かしい写真（8）	16:15 海士町の懐かしい写真（7）	16:15 海士町の懐かしい写真（6）	16:15 海士町の懐かしい写真（5）	16:15 海士町の懐かしい写真（4）	16:15 海士町の懐かしい写真（3）	16:15 海士町の懐かしい写真（2）
16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう	16:30 土砂災害から命を守ろう
16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」	16:45 わがと家の人々（6月）「防災グッズを準備しよう」
17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット	17:00 情報あまネット
17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス	17:30 おうちでフィットネス
18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容	18:00~20:00 ※10:00～12:00と同じ内容
20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット	20:00 情報あまネット
20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース	20:30 静止画ニュース
20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス	20:45 SHOKOの健康ビラティス
21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス	21:00 ミニミニエアロビクス
21:15 料理番組	21:15 料理番組	21:15 料理番組	21:15 料理番組	21:15 料理番組	21:15 料理番組	21:15 料理番組
21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット	21:30 情報あまネット
22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容	22:00~24:00 ※14:00～16:00と同じ内容
0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット	0:00 情報あまネット
~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース	~7:00 静止画ニュース