

2/19日曜日		2/20火曜日		2/21水曜日		2/22木曜日		2/23金曜日		2/24土曜日		2/25日曜日	
6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース	6-15	休止画ニュース
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	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
15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット
8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース	8-00	休止画ニュース
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
30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第1話)	30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第2話)	30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第3話)	30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第1話)	30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第2話)	30	アウトドアビギナーズ～キャンプ編～(第3話)	30	おべたわ! OO犬先生 vol.10
45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	45	キムタカ先生のヘアピクス体操 New
10-00	出雲のほそ道(2月)	10-00	【新】Choice(2月)	10-00	【新】釣りバカ(2月)「根ボッケを掴え!」	10-00	【他局特番】 深層激白! 日本が抱えるエネルギー問題 ～きれいなコトの死角～	10-00	【新・特番】 令和5年度 第53回立春式	10-00	昭和61年 崎だんじり練習 (1986年)	10-00	竹原ビストロ「全国弾き語りツアー Youth Part-1」 (2016年)
15		15		15		15		15		15		15	
30	グルあま #8～#10「中里編」 (2013年)	30	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-1	30	グルあま #11～#13「崎編」 (2013年)	30		30		30		30	竹原ビストロ「全国弾き語りツアー Youth Part-2」 (2016年)
45		45		45		45		45		45		45	
11-00	平成6年 関東後鳥羽会おさい会	11-00	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-2	11-00	隠岐★ドキ! あまチャンネルVol.24 「自然と人との懸け橋でありたい」 (2018年)	11-00	インタビュー「藤井美代子さん」 ～夫・藤井保さんのこと、ごぼんさんの思い出など～	11-00	神社庁研修講演「竹島のはなし」前編・後編	11-00	海士プラスバンド LIVE in 図書館フェス2023 ～45分ロングバージョン～	11-00	竹原ビストロ「全国弾き語りツアー Youth Part-3」 (2016年)
15		15		15		15		15		15		15	
30	コーカラ健康塾 Part-1 @知々井	30	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-3	30	隠岐★ドキ! あまチャンネルVol.13 「謎の生物? 獅子カバチ」他 (2018年)	30	令和5年 宇受賀命神社の大注連縄づくり	30	あまばんClassic月あまシリーズVol.1 「綱引きの流儀」他	30	島暮らしの歳時記～2月如月～ 「春の芽生えを探して」	30	竹原ビストロ「全国弾き語りツアー Youth Part-4」 (2016年)
45	コーカラ健康塾 Part-2 @ふくぎの里	45		45		45		45		45		45	
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
30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組
45	山下時子の石見行雲流水～腹話術編～	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	山下時子の石見行雲流水～腹話術編～	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	山下時子の石見行雲流水～腹話術編～	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	山下時子の石見行雲流水～腹話術編～
13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13-00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New
15	休止画ニュース	15	休止画ニュース	15	休止画ニュース	15	休止画ニュース	15	休止画ニュース	15	休止画ニュース	15	休止画ニュース
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット
45		45		45		45		45		45		45	
14-00	【新】Choice(2月)	14-00	出雲のほそ道(2月)	14-00	【他局特番】 深層激白! 日本が抱えるエネルギー問題 ～きれいなコトの死角～	14-00	【新】釣りバカ(2月)「根ボッケを掴え!」	14-00	昭和61年 崎だんじり練習 (1986年)	14-00	【新・特番】 令和5年度 第53回立春式	14-00	
15		15		15		15		15		15		15	
30	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-1	30	グルあま #8～#10「中里編」 (2013年)	30		30	グルあま #11～#13「崎編」 (2013年)	30		30		30	
45		45		45		45		45		45		45	
15-00	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-2	15-00	平成6年 関東後鳥羽会おさい会	15-00	インタビュー「藤井美代子さん」 ～夫・藤井保さんのこと、ごぼんさんの思い出など～	15-00	隠岐★ドキ! あまチャンネルVol.24 「自然と人との懸け橋でありたい」 (2018年)	15-00	海士プラスバンド LIVE in 図書館フェス2023 ～45分ロングバージョン～	15-00	神社庁研修講演「竹島のはなし」前編・後編	15-00	第52回産業文化祭・地域芸能祭
15		15		15		15		15		15		15	
30	産業文化祭～民謡公演(2016年) Part-3	30	コーカラ健康塾 Part-1 @知々井	30	令和5年 宇受賀命神社の大注連縄づくり	30	隠岐★ドキ! あまチャンネルVol.13 「謎の生物? 獅子カバチ」他 (2018年)	30	島暮らしの歳時記～2月如月～ 「春の芽生えを探して」	30	あまばんClassic月あまシリーズVol.1 「綱引きの流儀」他	30	
45		45	コーカラ健康塾 Part-2 @ふくぎの里	45		45		45		45		45	
16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース	16-00	休止画ニュース
15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ
30	【新】情報ネットしまね(2月)	30	【新】情報ネットしまね(2月)	30	【新】ちよつと気になる健康講座(2月)	30	【新】ちよつと気になる健康講座(2月)	30	【新】情報ネットしまね(2月)	30	【新】情報ネットしまね(2月)	30	【新】情報ネットしまね(2月)
45		45		45		45		45		45		45	
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
30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス
45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	【新】ここもからも満ちたす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～
18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※10:00～12:00と同じ内容	18-00	※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
30	休止画ニュース	30	休止画ニュース	30	休止画ニュース	30	休止画ニュース	30	休止画ニュース	30	休止画ニュース	30	休止画ニュース
45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ
21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット	21-00	情報あまネット
15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ
30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組
22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容	22-00	※14:00～16:00と同じ内容
24-00	※14:00～16:00と同じ内容	24-00	※14:00～16:00と同じ内容	24-00	※14:00～16:00と同じ内容	24-00	※14:00～16:00と同じ内容	24-00	※14:00～16:00と同じ内容	24-00	※14:00～16:00と同じ内容	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	0:00～2:00 【新・他局特番】
7-00	休止画ニュース	7-00	休止画ニュース	7-00	休止画ニュース	7-00	休止画ニュース	7-00	休止画ニュース	7-00	休止画ニュース	7-00	長野・新潟・富山 新春お国自慢大新年会2024

あまチャンネル番組表 ●2024年 2月-3月 ●

2/26日曜日		2/27日曜日		2/28水曜日		2/29木曜日		3/1金曜日		3/2土曜日		3/3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
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	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
15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス	15	おうちでフィットネス
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット
6:00	静止画ニュース	6:00	静止画ニュース	6:00	静止画ニュース	6:00	静止画ニュース	6:00	静止画ニュース	6:00	静止画ニュース	6:00	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
45	【新】おくいずも新探訪(2月)	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	【新】おくいずも新探訪(2月)	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	【新】おくいずも新探訪(2月)	45	出雲弁よもやま話(第23話)	45	【新】おくいずも新探訪(2月)
30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	30	キムタカ先生のヘアピクス体操 New
10:00	ちよっと気になる健康講座(2月)	10:00	ちよっと気になる健康講座(2月)	10:00	【新】釣りバカ2(2月)「根ボクを狙え！」	10:00	【新】釣りバカ2(2月)「根ボクを狙え！」	10:00	【特番】 令和5年度 第53回立春日	10:00	【新・特番】 令和5年度 第20回子ども議会(前半)	10:00	【新・特番】 令和5年度 第20回子ども議会(後半)
15	グルあま #14～#16「崎編」 (2013年)	15	グルあま #14～#16「崎編」 (2013年)	15	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-1 (2015年)	15	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-1 (2015年)	15	ごたんさん芸術文化祭総集編< (2023年)	15	ごたんさん芸術文化祭総集編< (2023年)	15	ごたんさん芸術文化祭総集編< (2023年)
30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	あまばんスペシャル「キンニャモニャセンター創業祭」 (2013年)	30	あまばんスペシャル「キンニャモニャセンター創業祭」 (2013年)	30	あまばんスペシャル「キンニャモニャセンター創業祭」 (2013年)
45	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-1 ～マサイトーク～	45	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-1 ～マサイトーク～	45	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-2 (2015年)	45	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-2 (2015年)	45	ごたんさんメイクライブinAMA	45	ごたんさんメイクライブinAMA	45	ごたんさんメイクライブinAMA
15	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-2 ～アフリカ音楽ライブ～	15	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-2 ～アフリカ音楽ライブ～	15	島暮らしの歳時記～2月如月～ 「春の芽生えを探して」	15	島暮らしの歳時記～2月如月～ 「春の芽生えを探して」	15	あまCh.Music「卒業」	15	あまCh.Music「卒業」	15	あまCh.Music「卒業」
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
30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組
45	【新】とんと昔があったげな2(第23話)「国引き」	45	【新】わがと家の人々(2月)	45	【新】とんと昔があったげな2(第23話)「国引き」	45	【新】とんと昔があったげな2(第23話)「国引き」	45	【新】わがと家の人々(2月)	45	【新】わがと家の人々(2月)	45	【新】とんと昔があったげな2(第23話)「国引き」
13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New	13:00	キムタカ先生のヘアピクス体操 New
15	静止画ニュース	15	静止画ニュース	15	静止画ニュース	15	静止画ニュース	15	静止画ニュース	15	静止画ニュース	15	静止画ニュース
30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット	30	情報あまネット
14:00	ちよっと気になる健康講座(2月)	14:00	ちよっと気になる健康講座(2月)	14:00	ちよっと気になる健康講座(2月)	14:00	【新】釣りバカ2(2月)「根ボクを狙え！」	14:00	Choice(2月)	14:00	Choice(2月)	14:00	Choice(2月)
15	グルあま #14～#16「崎編」 (2013年)	15	グルあま #14～#16「崎編」 (2013年)	15	ごたんさん芸術文化祭総集編< (2023年)	15	ごたんさん芸術文化祭総集編< (2023年)	15	平成6年 関東後鳥羽会おさらい会	15	平成6年 関東後鳥羽会おさらい会	15	平成6年 関東後鳥羽会おさらい会
30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～老いも若きもキンニャモニャ～	30	海士町大感謝祭2023 ～固定カメラでキンニャモニャパレード～	30	海士町大感謝祭2023 ～固定カメラでキンニャモニャパレード～	30	海士町大感謝祭2023 ～固定カメラでキンニャモニャパレード～
45	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-1 ～マサイトーク～	45	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-1 ～マサイトーク～	45	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-1 (2015年)	45	隠岐ブロック商工会青年部研修会 Part-1 (2015年)	45	令和5年度 第20回子ども議会(後半)	45	令和5年度 第20回子ども議会(後半)	45	令和5年度 第20回子ども議会(後半)
15	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-2 ～アフリカ音楽ライブ～	15	隠岐神社でアフリカの村まつり Part-2 ～アフリカ音楽ライブ～	15	ごたんさんメイクライブinAMA	15	ごたんさんメイクライブinAMA	15	【新・特番】 令和5年度 第20回子ども議会(後半)	15	【新・特番】 令和5年度 第20回子ども議会(後半)	15	【新・特番】 令和5年度 第20回子ども議会(後半)
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
15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ	15	海士X(アマックス)シリーズ
30	情報ネットしまね(2月)	30	情報ネットしまね(2月)	30	ちよっと気になる健康講座(2月)	30	ちよっと気になる健康講座(2月)	30	ちよっと気になる健康講座(2月)	30	Choice(2月)	30	出雲のほそ道(2月)
45	情報あまネット	45	情報あまネット	45	情報あまネット	45	情報あまネット	45	情報あまネット	45	情報あまネット	45	情報あまネット
17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス	17:00	おうちでフィットネス
30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス	30	おうちでフィットネス
45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～	45	ここもからでも満たす島根観光 ～ご縁も、美肌も、しまねから～
18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※10:00～12:00と同じ内容	18:00	※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
30	静止画ニュース	30	静止画ニュース	30	静止画ニュース	30	静止画ニュース	30	静止画ニュース	30	静止画ニュース	30	静止画ニュース
45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	45	キムタカ先生のマッスルチャレンジ
21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット	21:00	情報あまネット
15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ	15	キムタカ先生のマッスルチャレンジ
30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組	30	料理番組
22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容	22:00	※14:00～16:00と同じ内容
24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット	24:00	情報あまネット
0:00	静止画ニュース	0:00	静止画ニュース	0:00	静止画ニュース	0:00	静止画ニュース	0:00	静止画ニュース	0:00	静止画ニュース	0:00	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	7:00	静止画ニュース
													0:00～2:00 【新・他局特番】 長野・新潟・高山 新春お国自慢大新年会 2024