

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
5	テレビショッピング															
6	インフォマーシャル	アトリエ	00 マイタウンきたかみ				インフォマーシャル		アトリエ	00 マイタウンきたかみ		00 マイタウン お知らせ版	インフォマーシャル			
		20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」						20 Cock!AYT								
		30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
7	マイタウンウィークリー	00 マイタウンきたかみ 20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 釣るテレ				マイタウンウィークリー		00 マイタウンきたかみ 20 【satonokaセレクト】そらたび 30 釣るテレ		00 マイタウン お知らせ版	マイタウン	マイタウンウィークリー				
8	QVCジャパン テレビショッピング															
9	きたかみいきいき体操															
10	30 【satonokaセレクト】ちょっと贅沢!私のしあわせ列車紀行											30 インフォ	私のしあわせ列車紀行			
	ふるさと	00 なにもしない散歩 #156 30 イネ!みちのくマガジン				00 ふるさと		00 なにもしない散歩 #157 30 みちのくマガジン		初日【中継】 北上市議会	なに散歩 #157 みちのくマガジン		00 ふるさと 30 なに散歩 #157			
	なに散歩 #155					40 アトリエ										
11	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														北上川&男山ライブカメラ	
	カメラ	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				ライブカメラ		20 【satonokaセレクト】そらたび			そらたび	ライブカメラ				
		30 アイアンクッキング				サイエンス		30 アイアンクッキング			アイアン	サイエンス				
12	マイタウンウィークリー	00 マイタウンきたかみ 20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 まちかど音楽館♪				マイタウンウィークリー		00 マイタウンきたかみ 20 【satonokaセレクト】そらたび 30 まちかど音楽館♪		00 マイタウン お知らせ版	マイタウン	マイタウンウィークリー				
13	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														ライブカメラ	
	みちのくマガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ				ウ や イ え ー や ク ま り ー	みちのくマガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ		初日【中継】 北上市議会	30 映画	ウ や イ え ー や ク ま り ー	みちのくマガジン			
	40 アトリエきたかみ					40 アトリエきたかみ					40 アトリエ					
14	マイタウンウィークリー	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT				マイタウンウィークリー	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT			00 インフォ 30 つばた 45 Cock!	遠野昔ばなし(後編)	マイタウンウィークリー	00 インフォ 30 つばた 45 Cock!			
15	田舎で暮そう	遠野昔ばなし(前編)					田舎で暮そう	遠野昔ばなし(後編)		遠野昔ばなし(後編)			田舎で暮そう			
16	ウ や イ え ー や ク ま り ー					マイタウンウィークリー	ウ や イ え ー や ク ま り ー			マイタウンウィークリー	ウ や イ え ー や ク ま り ー					
17	マイタウンウィークリー	00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ				マイタウンウィークリー	00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ				30 壮観劇場 00 マイタウン お知らせ版	マイタウンウィークリー	00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ			
18	もりげきライブ	30 マイタウンきたかみ 50 市情報お知らせ版					00 田舎で暮そう 30 SSTV マンスリースポット	もりげきライブ	30 マイタウンきたかみ 50 アトリエきたかみ				30 マイタウン 50 アトリエ	もりげきライブ		
19	00 くわいだん 15 コスミ 30 しばれるアワード	00 マイタウンきたかみ 50 市情報お知らせ版 30 マイタウンきたかみ 50 市情報お知らせ版				00 くわいだん〜怪談〜 15 コスミのサイエンスTV 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう	00 マイタウンきたかみ 20 【satonokaセレクト】そらたび 30 マイタウンきたかみ 50【satonokaセレクト】そらたび	北上市議会初日【録画】	00 マイタウン 20 そらたび 30 マイタウン 50 そらたび	北上市議会初日【録画】	00 くわいだん 15 コスミ 30 しばれるアワード					
	00 しばれるアワード	00 シンガー木本有美の釣っちゃうぞ 30 なにもしない散歩 #156				00 春の藤原まつり	00 木本有美の釣っちゃうぞ 30 なにもしない散歩 #157		00 釣っちゃうぞ 30 なに散歩 #157		00 藤原まつり					
21	00 壮観劇場 30 なに散歩 #155	00 マイタウンきたかみ 20 KCTV映画情報 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報				00 壮観劇場 30 なに散歩 #156	00 マイタウンきたかみ 20 KCTV映画情報 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報		00 マイタウン 20 映画 30 マイタウン 50 映画	00 マイタウン 20 映画 30 マイタウン 50 映画	00 清らかな水 30 なに散歩 #157					
	00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ				30 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ				30 釣るテレ					
22	30 音楽館♪	30 スペース シャワー-TV マンスリースポット				30 まちかど音楽館♪	30 SSTV マンスリースポット			30 SSTV	30 音楽館♪					
23	テレビショッピング															

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				
テレビショッピング															5			
アトリエ	00 マイタウン		マイタウンお知らせ版		インフォマーシャル		アトリエ	00 マイタウン お知らせ版	マイタウンきたかみ			インフォマーシャル		アトリエ	6			
20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」							20 Cock!AYT							Cock!				
30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																		
マイタウン ウィークリー	00 マイタウン		マイタウンお知らせ版		マイタウン ウィークリー		00 マイタウン お知らせ版	マイタウンきたかみ			00 マイタウン お知らせ版	マイタウン ウィークリー			7			
	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」							20 【satonokaセレクト】そらたび										
	30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」							30 北上市情報「しらゆりだより」手話版										
QVCジャパン テレビショッピング															8			
きたかみいきいき体操															9			
30 列車紀行		30 インフォマーシャル			30 列車紀行		30 イッポ	30 私のしあわせ列車紀行		30 イッポ	30 私のしあわせ列車紀行							
00 なに散歩 #158		北上市議会 一般質問 【中継】			00 ふるさと		【中継】 北上市議会 一般質問	00 なにもしない散歩 #159		最終日【中継】 北上市議会	00 ふるさと		00 なに散歩 #159		10			
30 しらゆり					30 お知らせ版			30 「しらゆりだより」手話版			30 「しらゆりだより」手話版		30 なに散歩 #160					
00 ライブカメラ					40 アトリエ						00 ライブカメラ					00 ライブカメラ		
20 お知らせ版					ライブカメラ			20 【satonokaセレクト】そらたび			ライブカメラ		11					
30 クッキング		サイエンス						30 アイアンクッキング			サイエンス							
マイタウン ウィークリー	00 マイタウン		マイタウンお知らせ版		マイタウン ウィークリー		00 マイタウン お知らせ版	マイタウンきたかみ			00 マイタウン お知らせ版	マイタウン ウィークリー			12			
	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」							20 【satonokaセレクト】そらたび										
	30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」							30 市情報「しらゆりだより」手話版										
00 ライブカメラ		北上市議会 一般質問 【中継】			ライブカメラ		【中継】 北上市議会 一般質問	ライブカメラ		最終日【中継】 北上市議会	ライブカメラ		【中継】 北上市議会 一般質問 【録画】	【中継】 北上市議会 最終日【録画】	13			
30 KCTV映画情報					30 映画			30 しらゆりだより手話版			30 しらゆりだより手話版					【中継】 北上市議会 一般質問 【録画】	30 映画	
40 アトリエきたかみ					40 アトリエ			00 インフォマーシャル			00 インフォマーシャル						40 アトリエ	
00 インフォマーシャル		00 インフォ		30 つばたdeサイエンス		30 つばたdeサイエンス		00 インフォ										
30 つばたdeサイエンス		北上市議会 一般質問 【中継】			30 つばた		【中継】 北上市議会 一般質問	45 Cock!AYT		【中継】 北上市議会 最終日【録画】	30 つばた		30 つばた		14			
45 Cock!AYT					45 Cock!			45 Cock!AYT			45 Cock!							
遠野昔ばなし (前編)		北上市議会 一般質問 【中継】			マイタウン ウィークリー		【中継】 北上市議会 一般質問	遠野昔ばなし (後編)		【中継】 北上市議会 最終日【録画】	マイタウン ウィークリー		15					
					釣っちゃうぞ						釣っちゃうぞ							
					みちのく マガジン						みちのく マガジン							
00 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」					北上市議会 一般質問 【録画】		00 市情報「しらゆりだより」手話版		【中継】 北上市議会 最終日【録画】	00 きたいき 体操		17						
30 もりげきライブ							30 清らかな水			30 牡観劇場		30 もりげき						
							00 マイタウン お知らせ版			00 マイタウン お知らせ版								
30 マイタウンきたかみ		北上市議会 一般質問 【録画】			北上市議会 一般質問 【録画】		30 マイタウンきたかみ		北上市議会 最終日【録画】	30 マイタウン お知らせ版		30 マイタウン		18				
50 お知らせ版							50 お知らせ版			50 アトリエ								
00 マイタウンきたかみ							00 マイタウンきたかみ			00 マイタウンきたかみ		00 マイタウンきたかみ			00 マイタウンきたかみ			
20 お知らせ版		北上市議会 一般質問 【録画】			北上市議会 一般質問 【録画】		20 お知らせ版		北上市議会 最終日【録画】	20 そらたび		20 マイタウン		19				
30 マイタウンきたかみ							30 マイタウンきたかみ			30 マイタウンきたかみ		30 マイタウンきたかみ						
50 お知らせ							50 お知らせ			50 お知らせ		50 そらたび						
00 釣っちゃうぞ		北上市議会 一般質問 【録画】			北上市議会 一般質問 【録画】		00 釣っちゃうぞ		北上市議会 最終日【録画】	30 藤原まつり		00 釣っちゃうぞ		20				
30 なに散歩 #158							30 なにもしない散歩 #159			30 なにもしない散歩 #159		30 なに散歩 #160						
00 マイタウンきたかみ							00 マイタウンきたかみ			00 マイタウンきたかみ		00 マイタウンきたかみ			00 マイタウンきたかみ			
20 KCTV映画情報		北上市議会 一般質問 【録画】			北上市議会 一般質問 【録画】		20 KCTV映画情報		北上市議会 最終日【録画】	00 牡観劇場		00 マイタウン		21				
30 マイタウンきたかみ							30 マイタウンきたかみ			30 マイタウンきたかみ		30 マイタウンきたかみ						
50 KCTV映画情報							50 KCTV映画情報			50 KCTV映画情報		50 映画						
00 マイタウンきたかみ		北上市議会 一般質問 【録画】			北上市議会 一般質問 【録画】		00 マイタウンきたかみ		北上市議会 最終日【録画】	00 釣るテレ		00 マイタウン		22				
20 アトリエきたかみ							20 アトリエきたかみ			00 ガンマ波 サウンドで 認知症に 立ち向かう		20 アトリエ						
30 SSTVマンスリー							30 SSTVマンスリー			30 まちかど音楽館♪		30 SSTV						
テレビショッピング															23			