

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
5	QVCジャパン テレビショッピング														
6	00 マイタウンきたかみ 20 そらたび				インフォマーシャル		アトリエ	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」				インフォマーシャル		アトリエ	00 マイタウン 20 そらたび
	30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
7	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				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 20 そらたび 30 釣るテレ		
	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 【satonokaセレクト】ふるさと														
10	00 なにもしない散歩 #160 30 イイネ!みちのくマガジン				00 震災復興「キュメントリー」to Revive」 30 なに散歩 #160		00 なにもしない散歩 #161 30 イイネ!みちのくマガジン				00「 to Revive」 30 お知らせ版 40 アトリエ		00 散歩#162 30 みちマガ		
	30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
11	20 【satonokaセレクト】そらたび 30 アイアンクッキング				ライブカメラ 30 サイエンス		20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 アイアンクッキング				ライブカメラ 30 サイエンス		20 そらたび 30 クッキング		
	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♪														
12	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
13	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				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		
	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT		
14	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
15	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				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		
	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT		
16	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
17	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				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		
	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT		
18	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
19	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				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		
	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT		
20	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
21	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				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		
	00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT						00 インフォマーシャル 30 つばたdeサイエンス 45 Cock!AYT		
22	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♪				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 20 そらたび 30 音楽館♪		
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
23	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				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		
	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								

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30・31			
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水・木			
QVCジャパン テレビショッピング															5		
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		インフォマーシャル		00 マイタウンきたかみ		20 【satoせし】 そらたび			6		
20 そらたび				20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		20 【satoせし】 そらたび											
30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																	
00 マイタウンきたかみ		マイタウン ウィークリー		アトリエ		00 マイタウンきたかみ		マイタウン ウィークリー		00 マイタウン		20 そらたび 30 「しらゆり」 手話			7		
20 そらたび				20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		20 そらたび											
30 釣るテレ				30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」		30 「しらゆり」 手話											
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 【satonokaセレクト】 ふるさと																	
00 なにもしない散歩 #162		00 震災復興ドキュメンタリー「 to Revive」		00 なにもしない散歩 #163		00「 to Revive」		00 なにもしない散歩 #164		30 「しらゆりだより」 手話			10				
30 みちのくマガジン		30 なに散歩 #162		30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」		30 お知らせ版											
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																	
20 【satoせし】 そらたび		ライブカメラ		20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		ライブカメラ		20 【satoせし】 そらたび		30 アイアンクッキング			11				
30 アイアンクッキング		30 サイエンス		30 アイアンクッキング		30 サイエンス											
00 マイタウンきたかみ		マイタウン ウィークリー		アトリエ		00 マイタウンきたかみ		マイタウン ウィークリー		00 マイタウン		20 そらたび 30 「しらゆり」 手話			12		
20 【satonokaセレクト】 そらたび				20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		20 そらたび											
30 まちかど音楽館♪				30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」		30 「しらゆり」 手話											
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																	
30 KCTV映画情報		ウ イ エ ー ヤ ク マ リ ー		みちのく マガジン		30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」		ウ イ エ ー ヤ ク マ リ ー		みちのく マガジン		30 「しらゆりだより」 手話			13		
40 アトリエきたかみ																	
00 インフォマーシャル																	
30 つばたdeサイエンス		マ イ タ ウ ン ウ ィ ー ク リ ー		00 インフォマーシャル		00 インフォマーシャル		マ イ タ ウ ン ウ ィ ー ク リ ー		30 つばたdeサイエンス		45 Cock!AYT			14		
45 Cock!AYT				30 つばたdeサイエンス		45 Cock!AYT											
日高火防祭 ～響き、躍る春の一日～		マイタウン ウィークリー		田舎で暮そう ウ イ エ ー ヤ ク マ リ ー		市内小中学校運動会 15:00～【前編】東陵中・和賀西中・上野中 16:00～【後編】二子小・東桜小・南小		マイタウン ウィークリー		田舎で暮そう ウ イ エ ー ヤ ク マ リ ー		日高火防祭 ～響き、躍る春の一日～			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 きたかみいきいき体操		マイタウン ウィークリー		00 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」		マイタウン ウィークリー		00 「しらゆりだより」 手話		30 もりげきライブ			17				
30 もりげきライブ				30 もりげきライブ													
30 マイタウンきたかみ		00 田舎で暮らそう 30 SSTV マンスリー		00 AYT		30 マイタウンきたかみ		00 田舎で暮らそう 30 SSTV マンスリー		00 うりげき		30 マイタウンきたかみ 50 アトリエきたかみ			18		
50 アトリエきたかみ		30 うりげき		30 AYT		30 マイタウンきたかみ		30 うりげき									
00 マイタウンきたかみ		00 くわいだん〜怪談〜 15 コスミのサイエンスTV 30 壮観劇場		00 AYT		00 マイタウンきたかみ		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 【satoせし】 そらたび 30 マイタウンきたかみ 50 【satoせし】 そらたび			19		
20 【satoせし】 そらたび		30 しばれるアワード		20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		30 マイタウンきたかみ		30 しばれるアワード									
30 マイタウンきたかみ		30 しばれるアワード		30 サイエンス		30 マイタウンきたかみ		30 サイエンス		30 マイタウンきたかみ		50 【satoせし】 そらたび			20		
50 【satoせし】 そらたび				50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」		50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」									
00 釣っちゃうぞ		市内小中学校 運動会 【前編】 東陵中・和賀西中・上野中		00 木本有美の釣っちゃうぞ		市内小中学校 運動会 【後編】 二子小・東桜小・南小		00 釣っちゃうぞ		00 なにもしない散歩#164		30 なにもしない散歩#164			21		
30 なにもしない散歩#162				30 なにもしない散歩#163				30 なにもしない散歩#163									
00 マイタウンきたかみ		00 震災復興ドキュメンタリー「 to Revive」		00 AYT		00 マイタウンきたかみ		00 震災復興ドキュメンタリー「 to Revive」		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			22		
20 KCTV映画情報		30 なに散歩 #162		20 KCTV映画情報		30 マイタウンきたかみ		30 なに散歩 #163									
30 マイタウンきたかみ				30 サイエンス		30 マイタウンきたかみ		30 サイエンス		30 マイタウンきたかみ		50 KCTV映画情報			23		
50 KCTV映画情報				50 KCTV映画情報		50 KCTV映画情報		50 KCTV映画情報									
00 マイタウンきたかみ		00 釣るテレ		00 AYT		00 マイタウンきたかみ		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 SSTVマンスリー			22		
20 アトリエきたかみ		30 まちかど音楽館♪		20 アトリエきたかみ		30 SSTVマンスリー		30 まちかど音楽館♪									
QVCジャパン テレビショッピング															23		