

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
5	QVCジャパン 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			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【satonokaセレクト】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	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 マイタウンきたかみ		00 マイタウンきたかみ				
	20 そらたび		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 釣るテレ		30 釣るテレ			30 釣るテレ										
8	QVCジャパン テレビショッピング															
9	00 きたかみいきいき体操															
	30 【satonokaセレクト】歴史街道～わたしたちのまちの歴史と文化～ / 45 Cook!AYT															
10	00 ふるさと		00 なにもしない散歩 #178					00 ふるさと		00 なにもしない散歩 #179					00 ふるさと	
	30 そらたび		30 イネいみちのくマガジン					30 お知らせ版		30 イネいみちのくマガジン					30 そらたび	
	40 アトリエ							40 アトリエ							40 アトリエ	
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																
11	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【satonokaセレクト】そらたび					ライブカメラ	
	30 サイエンス		30 地サン地ショークッキング					30 サイエンス		30 地サン地ショークッキング					サイエンス	
12	00 マイタウン	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 マイタウンきたかみ		00 マイタウンきたかみ				
	20 そらたび		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 まちかど		30 まちかど音楽館♪			30 まちかど音楽館♪										
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																
13	ウ や い え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	30 KCTV映画情報					ウ や い え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	30 KCTV映画情報					ウ や い え ー や ク ま り ー	
			40 アトリエきたかみ							40 アトリエきたかみ						
14	ウ や い え ー や ク ま り ー	マイタウン ウィークリー	00 インフォマーシャル					マイタウン ウィークリー		00 インフォマーシャル					ウ や い え ー や ク ま り ー	
			30 つばたdeサイエンス							30 つばたdeサイエンス						
			45 コスミのサイエンスTV							45 コスミのサイエンスTV						
15	マイタウン ウィークリー	田舎で暮そう	第19回 浮牛城まつり					マイタウン ウィークリー	田舎で暮そう	第19回 浮牛城まつり					マイタウン ウィークリー	
16	釣っちゃうぞ	ウ や い え ー や ク ま り ー						釣っちゃうぞ	ウ や い え ー や ク ま り ー						釣っちゃうぞ	
	みちのく マガジン		00 小田切の野菜はおいしいんです ～過疎と高齢化農業の明日～					みちのく マガジン		00 小田切の野菜はおいしいんです ～過疎と高齢化農業の明日～					みちのく マガジン	
			45 外国人と防災 熊本地震からの教え							45 外国人と防災 熊本地震からの教え						
17	マイタウン ウィークリー		00 きたかみいきいき体操					マイタウン ウィークリー		00 きたかみいきいき体操					マイタウン ウィークリー	
			30 もりげきライブ							30 もりげきライブ						
18	00 田舎で暮そう							00 田舎で暮そう							00 田舎で 暮そう	
	30 オラホノ三陸 まるごと便		30 コスミ	30 マイタウンきたかみ			30 オラホノ三陸 まるごと便		30 マイタウンきたかみ	50 アトリエきたかみ					30 オラホノ 三陸	
19	盛岡さん さ踊り	00 ぐわいだん	00 つばた	00 マイタウンきたかみ			盛岡さん さ踊り	00 ぐわいだん	00 マイタウンきたかみ			盛岡さん さ踊り	20【satonokaセレクト】そらたび			
		15 コスミ	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」			15 コスミ		30 マイタウンきたかみ			50【satonokaセレクト】そらたび					
		30 ガンマ波 サウナで 認知症に 立ち向かう	30 コスミ	50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				30 ガンマ波 サウナで 認知症に 立ち向かう	50【satonokaセレクト】そらたび							
20	盛岡さん さ踊り	00 発掘! おもしろ 東北人 2025	00 シンガー木本有美の釣っちゃうぞ					盛岡さん さ踊り	00 発掘! おもしろ 東北人 2025	00 シンガー木本有美の釣っちゃうぞ					盛岡さん さ踊り	
			30 なにもしない散歩 #178							30 なにもしない散歩 #179						
21	4 日 目	00 震災復興 ドキュメンタリー 「To Revive」	00 ぐわいだん	00 マイタウンきたかみ			1 日 目	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			2 日 目	20 KCTV映画情報			
		30 なに散歩 #177	30 歴史街道	30 マイタウンきたかみ				30 なに散歩 #178	50 KCTV映画情報				30 マイタウンきたかみ			
22	00 釣るテレ		00 ぐわいだん		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		00 釣るテレ				
					20 アトリエきたかみ					20 アトリエきたかみ						
	30 まちかど音楽館♪				30 SSTVマンズリー			30 まちかど音楽館♪		30 SSTVマンズリー		30 音楽館♪				
23	QVCジャパン テレビショッピング															

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
QVCジャパン テレビショッピング															5		
インフォーマ シヤル	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」				インフォーマシヤル	アトリエ		00 マイタウンきたかみ 20【satonokatseレクト】そらたび				インフォーマシヤル	6			
	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 マイタウンきたかみ 20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 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	アトリエ		00 マイタウンきたかみ 20【satonokatseレクト】そらたび 30 北上市情報「しらゆりだより」手話版				マイタウン ウィークリー	7				
	QVCジャパン テレビショッピング																
	00 きたかみいきいき体操																
30 【satonokatseレクト】歴史街道～わたしたちのまちの歴史と文化～ / 45 Cook!AYT															9		
00 ふるさと	00 なにもしない散歩 #180 30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」				00 ふるさと	00 なにもしない散歩 #181 30 北上市情報「しらゆりだより」手話版				00 ふるさと	30 そらたび 40 アトリエ				10		
30 そらたび					30 お知らせ版					30 そらたび							
40 アトリエ					40 アトリエ					40 アトリエ							
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																	
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 【satonokatseレクト】そらたび				ライブカメラ					11		
サイエンス	30 地サン地ショークッキング				30 サイエンス	30 地サン地ショークッキング				30 サイエンス							
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 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	アトリエ		00 マイタウンきたかみ 20 【satoセシ】そらたび 30 北上市情報「しらゆりだより」手話版				マイタウン ウィークリー	12				
	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																
	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 や イ え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	30 北上市情報「しらゆりだより」手話版					ウ や イ え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	13		
マイタウン ウィークリー	00 インフォーマシヤル 30 つばたdeサイエンス 45 コスミのサイエンスTV				マイタウン ウィークリー	00 インフォーマシヤル 30 つばたdeサイエンス 45 コスミのサイエンスTV				マイタウン ウィークリー					14		
田舎で暮そう	第19回 浮牛城まつり				田舎で暮そう	第19回 浮牛城まつり				田舎で暮そう					15		
ウ や イ え ー や ク ま り ー					ウ や イ え ー や ク ま り ー					ウ や イ え ー や ク ま り ー							
00 田舎で暮そう	00 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」				釣っちゃうぞ	00 北上市情報「しらゆりだより」手話版				釣っちゃうぞ	00 北上市情報「しらゆりだより」手話版				16		
30 オラホノ三陸	30 かわるもの・かわらないもの ～神戸今昔～				みちのく マガジン	30 かわるもの・かわらないもの ～神戸今昔～				みちのく マガジン	30 かわるもの・かわらないもの ～神戸今昔～						
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				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				17		
00 田舎で暮そう						00 田舎で暮そう					00 田舎で暮そう						
30 オラホノ三陸	30 マイタウンきたかみ 50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」					30 オラホノ三陸 まるごと便	30 マイタウンきたかみ 50 アトリエきたかみ				30 オラホノ三陸 まるごと便						
00 くわいだん 15 コスミ 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 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 50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				盛岡さん さ踊り	00 くわいだん 15 コスミ 30 ガンマ波 サウンドで 認知症に 立ち向かう	00 つばた 00 マイタウンきたかみ 20【satonokatseレクト】そらたび 30 コスミ 30 マイタウンきたかみ 50【satonokatseレクト】そらたび				盛岡さん さ踊り	00 くわいだん 15 コスミ 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 KCTV映画情報 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報		19		
00 発掘! おもしろ 東北人 2025	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 #180					00 発掘! おもしろ 東北人 2025	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 #181					00 「物」の聲 を聴け			20		
00 震災復興 ドキュメンタリー 「To Revive」 30 なに散歩 #179	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					3 日 目	00 震災復興 ドキュメンタリー 「To Revive」 30 なに散歩 #180	00 くわいだん 00 マイタウンきたかみ 20 KCTV映画情報 30 歴史街道 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報				4 日 目	00 震災復興 ドキュメンタリー 「To Revive」 30 なに散歩 #181			21	
00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ				00 釣るテレ	00 くわいだん 00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ				00 釣るテレ					22		
30 音楽館♪	30 SSTVマンスリー				30 まちかど音楽館♪	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		