	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
5	QVCジャパン テレビショッピング														
6	アトリエ 20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」	00 **マイタウンきたかみ**			マイタウンお知らせ版	ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう		アトリエ 20【satonokaセレクト】そらたび	00 **マイタウン**		マイタウンお知らせ版		ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう		アトリエ お知らせ版
	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			マイタウンお知らせ版	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 【satonokaセレクト】そらたび 30 釣るテレ		**マイタウンお知らせ版**				**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	30 歴史と文化 / 45 Cook!AYT			30 ガンマ波	30 わたしたちの街の歴史と文化 / 45 Cook!AYT					30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう			30 歴史 / 45 AYT		30 しらゆりだより
10	00 なにもしない散歩 #182 30 みちのくマガジン			北上市議会【中継】	なにもしない散歩 #182 みちのくマガジン	00 ふるさと 30 お知らせ版 40 アトリエ		00 なにもしない散歩 #183 30 みちのくマガジン		北上市議会 一般質問【中継】			00 ふるさと 30 そらたび 40 アトリエ		北上市議会 一般質問【中継】
11	00 北上川&男山ライブカメラ 20 市情報「お知らせ版」 30 地サン地ショー				お知らせ版 地サン地ショー	00 北上川&男山ライブカメラ 20 ライブカメラ 30 サイエンス		20 そらたび 30 地サン地ショー					00 ライブカメラ 30 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♪			マイタウンお知らせ版	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【satonokaセレクト】そらたび 30 まちかど音楽館♪		**マイタウンお知らせ版**				**マイタウンウィークリー**
13	00 北上川&男山ライブカメラ 30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ			北上市議会【中継】	00 北上川&男山ライブカメラ 映画情報 アトリエ	ウィークリーやえやま	みちのくマガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエ		北上市議会 一般質問【中継】			00 ライブカメラ	ウィークリーやえやま	みちのくマガジン
14	00 **ガンマ波サウンド** 30 つばたdeサイエンス 45 コスミィのサイエンス				ガンマ波 つばた コスミィ		マイタウンウィークリー	00 **ガンマ波サウンド** 30 つばた 45 コスミィ							マイタウンウィークリー
15	00 セツの語りと八雲の創作 一越境文学としてのKWAIDAN				セツの語りと八雲の創作 小泉八雲とセツ	マイタウンウィークリー	田舎で暮そう ウィークリーやえやま	セツの語りと八雲の創作 一越境文学としてのKWAIDAN 30 小泉八雲とセツ					マイタウンウィークリー		
16	30 小泉八雲とセツが出会ったまち松江 30 **きたかみいきいき体操**				**体操**	釣っちゃうぞ		30 **いきいき体操**					釣っちゃうぞ		
17	00 もりげきライヴ			00 **体操** 30 小泉八雲とセツ	もりげきライブ	マイタウンウィークリー		00 もりげきライブ		00 **きたかみいきいき体操** 30 小泉八雲とセツが出会ったまち松江			マイタウンウィークリー		00 **体操** 30 しらゆりだより
18	00 ガンマ波サウンド 30 **マイタウンきたかみ** 50 市情報「お知らせ版」			マイタウンお知らせ版 北上市議会 初日【録画】	ガンマ波 **マイタウン** お知らせ版	北上市議会 初日【再放送】	00 田舎 30 オラホノ三陸	00 ガンマ波 30 **マイタウン** 50 アトリエ		00 **マイタウンお知らせ版**		北上市議会 一般質問【再放送】			北上市議会 一般質問【録画】
19	00 **マイタウンきたかみ** 20 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」				**マイタウン** お知らせ版 **マイタウン** お知らせ版		00 くわいだん 15 コスミィ 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** 20 そらたび 30 **マイタウン** 50 そらたび							
20	00 釣っちゃうぞ 30 なにもしない散歩#182				釣っちゃうぞ なにもしない散歩 #182		セツの語りと八雲の創作	00 釣っちゃうぞ 30 なにもしない散歩 #183							
21	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				**マイタウン** 映画情報 **マイタウン** 映画情報		00 震災復興ドキュメンタリー「to Revive」 30 なにもしない散歩 #182	00 **マイタウン** 20 KCTV映画情報 30 **マイタウン** 50 KCTV映画情報							
22	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				**マイタウン** アトリエ SSTV		00 釣るテレ 30 音楽館♪	00 **マイタウン** 20 アトリエ 30 SSTVマンスリー							
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	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木・金	土	日	月	火	水
5	QVCジャパン テレビショッピング														
6	マイタウンお知らせ版 20 情報チャンネル「お知らせ版」	00 **マイタウンきたかみ**			ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう		アトリエ 20【satonokaセレクト】そらたび	00 **マイタウンきたかみ**			マイタウン この一年				
	30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ														
7	マイタウンお知らせ版 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」	00 **マイタウンきたかみ**			マイタウンお知らせ版	**マイタウンウィークリー**		00 **マイタウンきたかみ** 20 そらたび 30 「しらゆりだより」手話版							
8	QVCジャパン テレビショッピング														
9	30 歴史と文化 / 45 Cook!AYT			30 ガンマ波	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 なにもしない散歩 #184 30 市情報「しらゆりだより」			最終日 北上市議会【中継】	00 ふるさと 30 お知らせ版 40 アトリエ		00 なにもしない散歩 #185 30 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		00 なにもしない散歩 #186 30 みちマガ		
11	00 北上川&男山ライブカメラ 20 市情報「お知らせ版」 30 地サン地ショー				00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ 20 ライブカメラ 30 サイエンス		20 【satonokaセレクト】そらたび 30 地サン地ショークッキング				20 ライブカメラ 30 サイエンス		20 そらたび 30 地サン地ショー		
12	マイタウンお知らせ版 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」	00 **マイタウンきたかみ**			マイタウンお知らせ版	**マイタウンウィークリー**		00 **マイタウンきたかみ** 20 【satonokaセレクト】そらたび 30 市情報「しらゆりだより」手話版				**マイタウンウィークリー**		00 アトリエ 20 そらたび 30 まちかど	
13	00 北上川&男山ライブカメラ 30 市情報「しらゆりだより」			最終日 北上市議会【中継】	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ	ウィークリーやえやま	みちのくマガジン	30 市情報「しらゆりだより」手話版			ウィークリーやえやま	みちのくマガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ		
14	00 **ガンマ波サウンド** 30 つばたdeサイエンス 45 コスミィのサイエンス						マイタウンウィークリー	00 **ガンマ波サウンド** 30 つばたdeサイエンス 45 コスミィのサイエンスTV				マイタウンウィークリー	00 **ガンマ波サウンド** 30 つばたdeサイエンス 45 コスミィのサイエンス		
15	00 セツの語りと八雲の創作 一越境文学としてのKWAIDAN				マイタウンウィークリー	田舎で暮そう ウィークリーやえやま	マイタウン この一年				マイタウンウィークリー	田舎で暮そう ウィークリーやえやま	マイタウン この一年		
16	30 小泉八雲とセツが出会ったまち松江 30 **きたかみいきいき体操**				釣っちゃうぞ						釣っちゃうぞ				
17	00 もりげきライヴ			00 **体操** 30 小泉八雲とセツ	マイタウンウィークリー		00 もりげきライヴ				マイタウンウィークリー		00 もりげきライヴ		
18	00 ガンマ波サウンド 30 **マイタウンきたかみ** 50 市情報「お知らせ版」			マイタウンお知らせ版 北上市議会 最終日【録画】	北上市議会 最終日【再放送】	00 田舎 30 オラホノ三陸	00 ガンマ波サウンド 30 **マイタウンきたかみ** 50 アトリエきたかみ				00 田舎で暮らそう 30 オラホノ三陸 まるごと便		マイタウン この一年		
19	00 **マイタウンきたかみ** 20 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 15 コスミィ 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** 20【satonokaセレクト】そらたび				盛岡さんさ踊り 3日目	00 くわいだん 15 コスミィ 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう			
20	00 釣っちゃうぞ 30 なにもしない散歩#184					セツの語りと八雲の創作	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 #185					セツの語りと八雲の創作	盛岡さんさ踊り 4日目	セツの語りと八雲の創作 一越境文学としてのKWAIDAN	
21	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 震災復興ドキュメンタリー「to Revive」 30 なにもしない散歩 #184	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 震災復興ドキュメンタリー「to Revive」 30 なにもしない散歩 #185		マイタウン この一年	北上フィル第10回記念定演「交響曲第9番 エグモント」
22	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					00 釣るテレ 30 音楽館♪	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				00 釣るテレ 30 まちかど音楽館♪				
23	QVCジャパン テレビショッピング														