

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
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																											
新春特番 「北上市長・新春に語る」				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」	ガンマ波サウンドで 認知症に立ち向かう 20【satonokaセレクト】そらたび	アトリエ 00 マイタウン 20【satonokaセレクト】そらたび																					
45 北上川ライブカメラ				30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																							
新春を迎えて				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」	マイタウン ウイークリー				アトリエ 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																											
新春特番 「北上市長・新春に語る」		新春を迎えて		00 きたかみいきいき体操																							
45 震災復興		30 田舎で暮らそう		30【satonokaセレクト】歴史街道～わたしたちの街の歴史と文化～ / 45 Cook!AYT																							
テレビ年賀状		00 ガンマ波サウンド 30 そらたび 40 アトリエ		00 なにもしない散歩 #187 30 イイネ!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 #188 30 イイネ!みちのくマガジン																					
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																											
20 KCTV映画情報 30 地サン地ショ一		20 ライブカメラ 30 (新)エネル原人 45 コスミイ		20北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 地サン地ショーウッキング	20 ライブカメラ 30 (新)エネル原人 45 コスミイ	20【satonokaセレクト】そらたび 30 地サン地ショーウッキング																					
新春特番 「北上市長・新春に語る」		テレビ年賀状		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」	マイタウン ウイークリー				アトリエ 00 マイタウン 20 そらたび 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																											
30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ		30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ				ウ や え ー や ク ま リ 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 小泉八雲とセツが出会ったまち松江		00 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう				マイタウン ウイークリー				00 ガンマ波サウンド																	
第34回 北上市小学校 音楽会																											
第24回 和賀地区中学校 総合文化祭 ステージ発表会																											
「市長新春に語る」		新春を迎えて		00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ	マイタウン ウイークリー		00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ																				
45 COCK!AYT		30 釣るテレ				00 田舎で暮らそう																					
新春を迎えて		テレビ年賀状		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 コスミイ	30 マイタウンきたかみ	30 アトリエきたかみ																		
30 釣るテレ		30 音楽館♪				30 (新)エネル原人		30 コスミイ		30 マイタウンきたかみ																	
第24回 和賀地区中学校 総合文化祭 ステージ発表会																											
00 なにもしない散歩#186 30 <わいだん>怪談 45 (新)エネル原人		00 マイタウンきたかみ 20 KCTV映画情報		00 マイタウンきたかみ 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう	00 くわいだん 15 サイエンスTV		00 (新)エネル原人	00 マイタウンきたかみ	20【satonokaセレクト】そらたび																		
30 ガンマ波サウンド		30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報		00 シンガー木本有美の 釣っちゃうぞ 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう	30 コスミイ		30 コスミイ	30 マイタウンきたかみ	50 【satonokaセレクト】そらたび																		
00 なにもしない散歩#187 30 <わいだん>怪談 45 (新)エネル原人		30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報		00 マイタウンきたかみ 20 KCTV映画情報	30 歴史街道		30 歴史街道	30 マイタウンきたかみ	50 KCTV映画情報																		
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		
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木・金	土		
QVCジャパン テレビショッピング															5	
マイタウン そらたび	ガンマ波サウンドで 認知症に立ち向かう	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」	ガンマ波サウンドで 認知症に立ち向かう	アトリエ	00 マイタウンきたかみ 20【satonokaセレクト】そらたび	ガンマ波 サウンド								6	
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 20 そらたび 30 釣るテレ	マイタウン ウークリー	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 小泉八雲とセツが出会ったまち松江	マイタウン ウークリー	00 マイタウンきたかみ 20 そらたび 30 八雲とセツが出会ったまち松江											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															10	
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 CookLAYT															11	
なにもしない散歩 #188 みちのくマガジン	00 ふるさと 30 そらたび 40 アトリエ	00 なにもしない散歩 #189 30 外国人と防災 熊本地震からの教え 45 震災復興ドキュメンタリー「to Revive」	00 ふるさと 30 あお知らせ版 40 アトリエ	00 なにもしない散歩 #190 30 外国人と防災 熊本地震からの教え 45 震災復興ドキュメンタリー「to Revive」	00 なにもしない散歩 #190 30 あお知らせ版 40 アトリエ	ふるさと そらたび アトリエ									12	
そらたび 地サン 地ショ一	20 ライブカメラ 30(新)エル原人 45 コスミイ	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 地サン地ショーウッキング	20 ライブカメラ 30(新)エル原人 45 コスミイ	20【satonokaセレクト】そらたび 30 地サン地ショーウッキング	20【satonokaセレクト】そらたび 30 地サン地ショーウッキング	カメラ (新)エル原人 コスミイ									13	
00 マイタウン 20 そらたび 30 まちかど♪	マイタウン ウークリー	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♪											14	
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ															15	
映画情報 アトリエ	ウ や え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	30 カわるもの・かわらないもの～神戸今昔～	ウ や え ー や ク ま り ー	みちのく マガジン	30 ～神戸今昔～	ウ や え ー や ク ま り ー	00 ガンマ波サウンド	ウ や え ー や ク ま り ー	00 ガンマ波サウンド	ウ や え ー や ク ま り ー	第24回 和賀地区 中学校 総合文化祭 ステージ発表会			16	
ガンマ波	マイタウン ウークリー	00 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう		マイタウン ウークリー	田舎で暮らそう	マイタウン ウークリー	田舎で暮らそう	マイタウン ウークリー	田舎で暮らそう	マイタウン ウークリー	田舎で暮らそう	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		17	
第24回 和賀地区 中学校 総合文化祭 ステージ発表会	マイタウン ウークリー	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ	釣っちゃうぞ		18	
体操 もりげき	マイタウン ウークリー	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 ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		19	
マイタウン アトリエ	00 田舎で暮らそう 30 オラホノ三陸 まるごと便	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」	マイタウン ウークリー	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 ウークリー	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 ウークリー	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 ウークリー	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 ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		20	
マイタウン そらたび マイタウン アトリエ	00 くわいだん 15 サインスTV	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」	マイタウン ウークリー	00 くわいだん 15 サインスTV	マイタウン ウークリー	00 くわいだん 15 サインスTV	マイタウン ウークリー	00 くわいだん 15 サインスTV	マイタウン ウークリー	00 くわいだん 15 サインスTV	マイタウン ウークリー	くわいだん サインスTV	くわいだん サインスTV		21	
マイタウン そらたび マイタウン アトリエ	00 シンガー木本有美の 釣っちゃうぞ 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう	マイタウン ウークリー	00 シンガー木本有美の 釣っちゃうぞ 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう	マイタウン ウークリー	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	マイタウン ウークリー	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	マイタウン ウークリー	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	マイタウン ウークリー	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		22
マイタウン 映画情報 マイタウン 映画情報	00 釣るテレ	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 ウークリー	00 釣るテレ	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 ウークリー	00 釣るテレ	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 ウークリー	00 釣るテレ	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 ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		23
マイタウン アトリエ	00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ	マイタウン ウークリー	00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ	マイタウン ウークリー	00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ	マイタウン ウークリー	00 釣るテレ	00 マイタウンきたかみ 20 アトリエきたかみ	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		24
なにもしない散歩 #188	30 SSTVマンスリー	30 なにもしない散歩#189	マイタウン ウークリー	30 SSTVマンスリー	30 なにもしない散歩#190	マイタウン ウークリー	30 SSTVマンスリー	30 なにもしない散歩#190	マイタウン ウークリー	30 SSTVマンスリー	30 なにもしない散歩#190	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー	マイタウン ウークリー		25