

	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	
5	QVCジャパン テレビショッピング															
6	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				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		
					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							
	45 北上川&男山ライブカメラ				30 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ											
7	新春を迎えて アトリエきたかみ				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			アトリエ	00 マイタウン		
					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 釣るテレ				
8	QVCジャ/パン テレビショッピング															
9	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											
					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											
10	テレビ年賀状 SSTVマンスリー		00 ガンマ波サウンド	00 なにもしない散歩 #187				00 ふるさと			00 なにもしない散歩 #188					
			30 そらたび	30 イイネ!みちのくマガジン				30 お知らせ版			30 イイネ!みちのくマガジン					
			40 アトリエ					40 アトリエ								
11	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ															
	20 KCTV映画情報		20 ライブカメラ	20北上市情報チャンネル「お知らせ版」				20 ライブカメラ		20【satonokaセレクト】そらたび						
	30 地サン地ショー		30 (新)エネル原人	30 地サン地ショークッキング				30 (新)エネル原人		30 地サン地ショークッキング						
	45 コスミイ		45 コスミイ				45 コスミイ									
12	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				マイタウン ウィークリー			アトリエ	00 マイタウン		
					20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				20 そらたび							
45 アトリエきたかみ		SSTVマンスリー		30 まちかど音楽館♪							30 まちかど音楽館♪					
13	00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ															
	30 KCTV映画情報				30 KCTV映画情報				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				40 アトリエきたかみ						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						00 ガンマ波サウンド					
	第34回 北上市小学校 音楽会										マイタウン ウィークリー		第24回 和賀地区中学校 総合文化祭 ステージ発表会			
								田舎で暮らそう								
15									マイタウン ウィークリー		ウ や イ え ー や ク ま り ー					
16									釣っちゃうぞ							
17	「市長新春に語る」		新春を迎えて		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				
	45 COCK!AYT		30 釣るテレ		30 もりげきライブ							30 もりげきライブ				
18	新春を迎えて		テレビ年賀状		30 マイタウンきたかみ				00 田舎で暮らそう							
					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 釣るテレ		30 音楽館♪									50 アトリエきたかみ					
19	第24回 和賀地区中学校 総合文化祭 ステージ発表会				00 マイタウンきたかみ				00 <わいだん>			00 (新)エネル原人		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」				15 サイエンスTV			20 【satonokaセレクト】そらたび				
					30 マイタウンきたかみ							30 コスミイ		30 マイタウンきたかみ		
20					50 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				第24回 北上市 小学校 音楽会			50 【satonokaセレクト】そらたび			00 シンガー木本有美の 釣っちゃうぞ	
					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				
					30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう											
21					00 マイタウンきたかみ				第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会			00 <わいだん>			00 マイタウンきたかみ	
					20 KCTV映画情報							20 KCTV映画情報			20 KCTV映画情報	
					30 マイタウンきたかみ							30 歴史街道			30 マイタウンきたかみ	
30 ガンマ波サウンド				50 KCTV映画情報							50 KCTV映画情報					
22	00 なにもしない散歩#186				00 マイタウンきたかみ				00 釣るテレ			00 <わいだん>		30 マイタウンきたかみ		
	30 <わいだん>〜怪談				20 アトリエきたかみ							20 アトリエきたかみ				
	45 (新)エネル原人				30 なにもしない散歩#187				30 SSTVマンスリー			30 なにもしない散歩#188				
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			
	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																		
00 マイタウン 20 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 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 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						7		
QVCジャパン テレビショッピング																8		
00 きたかみいきいき体操																9		
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																		
なに散歩 #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 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」				ふるさと そらたび アトリエ		10			
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																		
そらたび	20 ライブカメラ		20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」				20 ライブカメラ		20【satonokaセレクト】そらたび				カメラ		11			
地サン 地ショー	30 (新)エネル原人 45 コスミイ		30 地サン地ショークッキング				30 (新)エネル原人 45 コスミイ		30 地サン地ショークッキング				(新)エネル原人 コスミイ					
00 マイタウン 20 そらたび 30 まちかど♪		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♪						12		
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ																		
映画情報 アトリエ	ウ ヤ イ エ ヤ ク マ リ ー	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～				ウ ヤ イ エ ヤ ク マ リ ー	みちのく マガジン	30 ～神戸今昔～				ウ ヤ イ エ ヤ ク マ リ ー	13				
ガンマ波		マイタウン ウィークリー	00 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう					マイタウン ウィークリー	00 ガンマ波サウンド					第24回 和賀地区中学校 総合文化祭 ステージ発表会	14			
第24回 和賀地区 中学校 総合文化祭 ステージ発表会			田舎で暮そう	第34回 北上市小学校 音楽会					田舎で暮そう	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 ウィークリー	15		
			釣っちゃうぞ						釣っちゃうぞ							16		
体操 もりげき	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		17			
	00 田舎で暮らそう						00 田舎で暮らそう						田舎で暮らそう		18			
マイタウン アトリエ	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」				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				オラホノ三陸 まるごと便					
マイタウン そらたび	00 くわいだん 15 サイエンス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」				00 くわいだん 15 サイエンスTV		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				くわいだん サイエンスTV		19			
釣っちゃうぞ ガンマ波	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	第24回 北上市 小学校 音楽会	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				第24回 北上市 小学校 音楽会	第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会	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				第34回 和賀地区 中学校 総合 文化祭 ステージ 発表会		20			
マイタウン 映画情報			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 20 KCTV映画情報				21					
マイタウン 映画情報			30 マイタウンきたかみ 50 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 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 30 なにもしない散歩#189				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 なにもしない散歩#190				00 釣るテレ		22			
なに散歩 #188	30 SSTVマンスリー						30 SSTVマンスリー						30 SSTV		23			
QVCジャパン テレビショッピング																		