

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
5	QVCジャパン テレビショッピング														
6	インフォマージナル	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」				インフォマージナル	アトリエ	00 マイタウン 20【satonokatselect】そらたび		アトリエ	マイタウン		インフォマージナル	
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				マイタウンウィークリー		00 マイタウン 20【satonokatselect】そらたび 30 釣るテレ		アトリエ	マイタウン		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	00 きたかみいきいき体操														
30【satonokatselect】歴史街道～わたしたちの街の歴史と文化～ / 45 健康!元気!ガンマ波サウンド体操															
10	ふるさと そらたび アトリエ	00 なにもしない散歩 #192 30 イイネみちのくマガジン				ふるさと	00 なにもしない散歩 #193 30 お知らせ版 30 イイネみちのくマガジン				ふるさと	00 ふるさと 30 そらたび 40 アトリエ			
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ															
11	カメラ エネル原人 コスミイ	20 北上市情報チャンネル「お知らせ版」 30 地サン地ショークッキング				ライブカメラ	20【satonokatselect】そらたび 30 地サン地ショークッキング				ライブカメラ	20 ライブカメラ 30 エネル原人 45 コスミイ			
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♪				マイタウンウィークリー		00 マイタウン 20【satonokatselect】そらたび 30 まちかど音楽館♪		アトリエ	マイタウン		マイタウンウィークリー	
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ															
13	みちのく マガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ				ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	みちのく マガジン	30 KCTV映画情報 40 アトリエきたかみ				ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	みちのく マガジン		
14	マイタウンウィークリー	00 インフォマージナル 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう				マイタウンウィークリー	00 インフォマージナル 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう				マイタウンウィークリー	00 インフォマージナル 30 ガンマ波サウンド		ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	
15	八雲とセツ ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	サトウハチロー記念 「おかあさんの詩」 全国コンクール表彰式				マイタウンウィークリー	八雲とセツ ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	令和7年度 北上市「20歳のつどい」				マイタウンウィークリー	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ		
16	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	令和7年度 北上市「20歳のつどい」				釣っちゃんぞ	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	サトウハチロー記念 「おかあさんの詩」 全国コンクール表彰式				釣っちゃんぞ	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ		
17	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		マイタウンウィークリー	
18	00 ガンマ波 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」				00 ガンマ波サウンド 30 オラホノ三陸 まるごと便	30 マイタウン 50 アトリエきたかみ				00 ガンマ波サウンド 30 オラホノ三陸 まるごと便	00 ガンマ波サウンド 30 オラホノ三陸 まるごと便		30 オラホノ三陸 50 アトリエきたかみ	30 マイタウンきたかみ
19	00 くわいだん 15 サイエンス	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 20【satonokatselect】そらたび 30 マイタウン 50【satonokatselect】そらたび				00 くわいだん 15 サイエンスTV	00 くわいだん 15 サイエンスTV		00 くわいだん 15 サイエンスTV	
20	第24回北上市小学校音楽会		00 シンガー-木本有美の 釣っちゃんぞ 30 なにもしない散歩 #192				第21回 YMF ～才能よ、雪に埋もれるな。～ YMF2025 「15分間の奇跡」 YMF2025 「ちくわっチャ」	00 シンガー-木本有美の 釣っちゃんぞ 30 なにもしない散歩 #193				第21回 YMF ～才能よ、雪に埋もれるな。～ YMF2025 「15分間の奇跡」 YMF2025 「ちくわっチャ」	00 シンガー-木本有美の 釣っちゃんぞ 30 なにもしない散歩 #195		第21回 YMF ～才能よ、雪に埋もれるな。～
21	15 エネル原人 30 八雲とセツ	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 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報	00 マイタウン 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報				00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報	00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報		00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウンきたかみ 50 KCTV映画情報	
22	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♪	00 マイタウン 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♪	00 釣るテレ 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														

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	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													5
6	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」				マイタウンお知らせ版	インフォマージナル	アトリエ	00 マイタウンきたかみ 20【satonokatselect】そらたび		インフォマージナル			
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 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」				マイタウンお知らせ版	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 20【satonokatselect】そらたび 30 北上市情報チャンネル「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	00 きたかみいきいき体操													
30 歴史街道/ガンマ波体操														
10	00 なにもしない散歩 #194 30 市情報「しらゆりだより」	初日【中継】北上市議会		なにもしない散歩 #194 しらゆりだより	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 #195 30 市情報チャンネル「しらゆりだより手話版」		00 ふるさと 30 そらたび 40 アトリエきたかみ						
00 北上川&男山ライブカメラ				00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ										
11	20 市情報「お知らせ版」 30 地サン地ショークッキング	初日【中継】北上市議会		お知らせ版 地サン地ショー	20 ライブカメラ 30 エネル原人 45 コスミイ	20【satonokatselect】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 エネル原人 45 コスミイ						
00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ				00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ										
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 北上市情報チャンネル「しらゆりだより」				マイタウンお知らせ版	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 20【satonokatselect】そらたび 30 北上市情報チャンネル「しらゆりだより手話版」			
00 北上川&男山ライブカメラ														
13	30 市情報「しらゆりだより」	初日【中継】北上市議会		しらゆりだより	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	みちのく マガジン	30 市情報チャンネル「しらゆりだより手話版」		ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ					
00 北上川&男山ライブカメラ				00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ										
14	00 インフォマージナル 30 ガンマ波サウンド	初日【中継】北上市議会		インフォマージナル ガンマ波サウンド	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	マイタウンウィークリー	00 インフォマージナル 30 ガンマ波サウンドで認知症に立ち向かう		ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ					
00 北上川&男山ライブカメラ				00 北上川ライブカメラ&男山ライブカメラ										
15	サトウハチロー記念 「おかあさんの詩」 全国コンクール表彰式	初日【中継】北上市議会		おおかあさんの詩	マイタウンウィークリー	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	令和7年度 北上市「20歳のつどい」		マイタウンウィークリー					
16	令和7年度 北上市「20歳のつどい」			20歳のつどい	釣っちゃんぞ	ウ ヤ イ エ ー ヤ ク マ リ	釣っちゃんぞ	サトウハチロー記念 「おかあさんの詩」 全国コンクール表彰式		釣っちゃんぞ				
17	00 きたかみいきいき体操 30 もりげきライブ	初日【中継】北上市議会		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		マイタウンウィークリー					
18	00 ガンマ波 30 オラホノ三陸			初日【中継】北上市議会		00 ガンマ波サウンド 30 オラホノ三陸 まるごと便	マイタウンウィークリー	00 ガンマ波サウンド 30 オラホノ三陸 まるごと便	マイタウンウィークリー		マイタウンウィークリー			
19	00 くわいだん 15 サイエンス	初日【中継】北上市議会				00 くわいだん 15 サイエンス	マイタウン お知らせ版	00 くわいだん 15 サイエンス	00 くわいだん 15 サイエンス		00 くわいだん 15 サイエンス			
20	第24回北上市小学校音楽会			初日【中継】北上市議会		00 くわいだん 15 サイエンス	00 くわいだん 15 サイエンス	00 くわいだん 15 サイエンス		00 くわいだん 15 サイエンス				
21	00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報	初日【中継】北上市議会				00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報	マイタウン お知らせ版	00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報	00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報		00 田舎で暮そう 20 KCTV映画情報 30 マイタウン 50 KCTV映画情報			
22	00 釣るテレ 30 音楽館♪			初日【中継】北上市議会		00 釣るテレ 30 音楽館♪	マイタウン お知らせ版	00 釣るテレ 30 音楽館♪	00 釣るテレ 30 音楽館♪		00 釣るテレ 30 音楽館♪			
23	QVCジャパン テレビショッピング													