

放送時間	月 (3, 10, 17, 24)	火 (4, 11, 18, 25)	水 (5, 12, 19, 26)	木 (6, 13, 20, 27)	金 (7, 14, 21, 28)	土 (1, 8, 15, 22, 29)	日 (2, 9, 16, 23)	放送時間		
00	1日~15日 食・JAPAN/16日~29日祭・JAPAN								00	
6:30	まるごと動物ウォッチ								30	
7:00	モト冬樹の まちかど呑み散歩	なぜだか金澤 見つけて加賀・能登	まるごと日本史DAY ~韓国・江戸絵巻~ 11日6:00~18:00	きみの一歩で ~にんげん列島ニッポン~	郷土菜発見	日本百菓の旅	湯めぐり旅気分	新・郷土菜発見	00	
7:30	となみ野の源流	とちぎまちドラマ 「ストーリーストリート」		素敵さがし。 ~伊勢湾・三河湾スマホ旅~	ノバ☆スタ感動体験	とくしまドローン紀行 そらたび	すわSPA! ~温泉のススメ~	2日 山形こそ、クール ~#ymgt_cool 4K~ 9日~神宿る山をゆく	30	
8:00	いいね! にっぽん	東海の肖像		新プライド ~富山の仕事人~	田中律子の旅するSUP Season.2	グレートメッセージ ~郷土の礎を築いた人々~	ぶらり 尾道こみち	時代を超えたクルマたち	00	
8:30							NAGASAKI水中散歩	2日 レーシングスピリット 9日~ ニッポンの新・伝統工芸	30	
9:00	時をかけるアメマ! 寛平さんぼ	桃太郎が行く! 吉備の国ニッポンイチ		旅して、せとうち	シエラカップは基本です!	踊り! 彩り! 祭nine. 第二章	新プライド ~富山の仕事人~	グレートメッセージ ~郷土の礎を築いた人々~	00	
9:30									30	
10:00	時代を超えたクルマたち	NAGASAKI 古写真らいぶらり~		湯めぐり旅気分	ぶらり 尾道こみち	新・郷土菜発見			00	
10:30	3日 レーシングスピリット 10日~ ニッポンの新・伝統工芸	ローカル線への招待		すわSPA! ~温泉のススメ~	NAGASAKI水中散歩	神宿る山をゆく	田中律子の旅するSUP Season.2	いいね! にっぽん	30	
11:00	1日~14日 食・JAPAN/15日~29日祭・JAPAN								00	
11:30	まるごと動物ウォッチ								30	
12:00	日本百菓の旅	モト冬樹の まちかど呑み散歩	なぜだか金澤 見つけて加賀・能登	きみの一歩で ~にんげん列島ニッポン~	郷土菜発見	【ケーブル4K SELECTION】 【ケーブル4K セレクション】 1日 四季が紡ぐ物語 ~冬の章~ 8日 「旅して、せとうち」 キャッチアップ放送 15日 地域の魅力 ~北陸編~ 22日 「となみ野の源流」 キャッチアップ放送 29日 地域の魅力 ~関東編~	NEW TITLE 今月の新作	00		
12:30	とくしまドローン紀行 そらたび	となみ野の源流	とちぎまちドラマ 「ストーリーストリート」	素敵さがし。 ~伊勢湾・三河湾スマホ旅~	ノバ☆スタ感動体験			30		
13:00	グレートメッセージ ~郷土の礎を築いた人々~	いいね! にっぽん	東海の肖像	新プライド ~富山の仕事人~	田中律子の旅するSUP Season.2			00		
14:00	NEW TITLE 今月の新作							00		
15:00	【ケーブル4K セレクション】 3日~7日 「旅して、せとうち」キャッチアップ放送/10日~14日 地域の魅力 ~北陸編~ 17日~21日 「となみ野の源流」キャッチアップ放送/24日~28日 地域の魅力 ~関東編~							00		
16:00	踊り! 彩り! 祭nine. 第二章	時をかけるアメマ! 寛平さんぼ	桃太郎が行く! 吉備の国ニッポンイチ	旅して、せとうち	シエラカップは基本です!			00		
17:00	新・郷土菜発見	時代を超えたクルマたち	NAGASAKI 古写真らいぶらり~	湯めぐり旅気分	ぶらり 尾道こみち			00		
17:30	3日 山形こそ、クール ~#ymgt_cool 4K~ 10日~神宿る山をゆく	4日 レーシングスピリット 11日~ ニッポンの新・伝統工芸	ローカル線への招待	すわSPA! ~温泉のススメ~	NAGASAKI水中散歩			30		
18:00	●なぜだか金澤 見つけて加賀・能登	●きみの一歩で ~にんげん列島ニッポン~	●郷土菜発見	●日本百菓の旅	●モト冬樹の まちかど呑み散歩			00		
18:30	●とちぎまちドラマ 「ストーリーストリート」	●素敵さがし。 ~伊勢湾・三河湾スマホ旅~	●ノバ☆スタ感動体験	●とくしまドローン紀行 そらたび	●となみ野の源流			30		
19:00	●東海の肖像	●新プライド ~富山の仕事人~	●田中律子の旅するSUP Season.2	●グレートメッセージ ~郷土の礎を築いた人々~	●いいね! にっぽん	00				
20:00	NEW TITLE	【新作】平日20時~は、その月初放送の番組を毎日放送! 再放送: 土曜19時~/翌週以降平日14時~/日曜12時~ほか					00			
21:00	【ケーブル4K SELECTION】	【ケーブル4K セレクション】 平日21時~は特集放送! 再放送: 日曜19時~/翌週以降平日15時~/土曜12時~ほか 3日~7日 「となみ野の源流」キャッチアップ放送/10日~14日 地域の魅力 ~関東編~ 17日~21日 地域の魅力 ~甲信越編~/24日~28日 4K・VR徳島映画祭2019特集					00			
22:00	●桃太郎が行く! 吉備の国ニッポンイチ	●旅して、せとうち	●シエラカップは 基本です!	●踊り! 彩り! 祭nine. 第二章	●時をかけるアメマ! 寛平さんぼ	00				
23:00	●NAGASAKI 古写真らいぶらり~	●湯めぐり旅気分	●ぶらり 尾道こみち	●新・郷土菜発見	●時代を超えた クルマたち	00				
23:30	●ローカル線への招待	●すわSPA! ~温泉のススメ~	●NAGASAKI水中散 歩	●神宿る山をゆく	●ニッポンの新・伝統工芸	30				

※●枠…エピソード更新 初回放送枠

※番組内容及び放送時間は、予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

※4K放送とHD放送は同一編成となります。