

| 放送時間 | 月 (5. 12. 19. 26) | 火 (6. 13. 20. 27) | 水 (7. 14. 21. 28) | 木 (1. 8. 15. 22. 29) | 金 (2. 9. 16. 23. 30) | 土 (3. 10. 17. 24) | 日 (4. 11. 18. 25) | 放送時間 | | |
|-------|---|--|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|-----------------|---|-------|
| 6:00 | 秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅 | 四季鳥々 | 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 | 旅して、せとうち | 横浜ミストリー | 6:00 | | |
| 6:30 | レーシングスピリット | 鹿児島×北信濃 そらじかん | 恋舞妓の京都慕情 | ノバ☆スタ感動体験 | とくしまドローン紀行 そらたび | | | 6:30 | | |
| 7:00 | いいね！にっぽん | 藤波辰爾の歴史探訪 | 新プライド～富山の仕事人～ | 田中律子の旅するSUP Season.4 ※1日のみ「Season.3」 | 再発見！日本のまつり | いいね！にっぽん | まるごと水族館ウォッチ まるごとミュージアムウォッチ | 7:00 | | |
| 8:00 | 時をかけるアメマ！ 寛平さんほ | 石田靖とぶらりて笑 | 旅して、せとうち | シェラカップは基本です！ | 横浜ミストリー | 秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅 | 藤波辰爾の歴史探訪 | 8:00 | | |
| 9:00 | レストアガレージ | 月刊アニマルズ | ウンディーネの誘い | 瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ | 魚芸人道 ととメシ |  NEW TITLE 【ケーブル4K セレクション】 3日 歴史を巡る旅 10日 地域の魅力～中国地域編～ 17日 瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ Season I・II 一挙放送 24日 藤波辰爾の歴史探訪 一挙放送 |  今月の新作 | 9:00 | | |
| 9:30 | クロスロード～人生と車の交差点 | ローカル線への招待 | 泉秀樹の歴史を歩く | 私立釣竿学園 爆釣クラブ2020 | 岡崎ふるさと巡り 天下人 徳川家康 | | | 9:30 | | |
| 10:00 | 日本百菓の旅 | 秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅 | 四季鳥々 | きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～ | 郷土菜発見 | | | 10:00 | | |
| 10:30 | とくしまドローン紀行 そらたび | レーシングスピリット | 鹿児島×北信濃 そらじかん | 恋舞妓の京都慕情 ※1日のみ「茶敷さし。」 | ノバ☆スタ感動体験 | | | 10:30 | | |
| 11:00 | 再発見！日本のまつり | いいね！にっぽん | 藤波辰爾の歴史探訪 | 新プライド～富山の仕事人～ | 田中律子の旅するSUP Season.4 ※2日のみ「Season.3」 | | | 11:00 | | |
| 12:00 | 横浜ミストリー | 時をかけるアメマ！ 寛平さんほ | 【城の日】藤波辰爾の歴史探訪 一挙放送 | 石田靖とぶらりて笑 | 旅して、せとうち | | | 12:00 | | |
| 13:00 | 魚芸人道 ととメシ | レストアガレージ | 月刊アニマルズ | ウンディーネの誘い | 瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ | | | 13:00 | | |
| 13:30 | 岡崎ふるさと巡り 天下人 徳川家康 | クロスロード～人生と車の交差点 | ローカル線への招待 | 泉秀樹の歴史を歩く ※1日のみ「夢道路」 | 私立釣竿学園 爆釣クラブ2020 | | | 13:30 | | |
| 14:00 |  | 今月の新作 | | | | | | 石田靖とぶらりて笑 | オカザえもんがゆく！ 4日 山崎まさよし String Quartet "BANQUET" 4日 | 14:00 |
| 15:00 |  | 1(木) 歴史を巡る旅 5(月)・7(水)～9(金) 地域の魅力～中国地域編～ 12(月)～16(金) 瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ Season I・II 一挙放送 19(月)～23(金)・26(月)～30(金) 藤波辰爾の歴史探訪 一挙放送 | | | | | | 時をかけるアメマ！ 寛平さんほ | 新プライド～富山の仕事人～ | 15:00 |
| 16:00 | けーぶるにっぽん 1(木)～2(金)・5(月) 食・JAPAN 7(水)～9(金)・12(月)～16(金) 祭・JAPAN 19(月)～23(金) 祭・JAPAN / Beauty of JAPAN 26(月)～30(金) Beauty of JAPAN | | | | | 田中律子の旅するSUP Season.4 ※3日のみ「Season.3」 | シェラカップは基本です！ | 16:00 | | |
| 17:00 | 泉秀樹の歴史を歩く | | | | | 3日 富本穂 小山重富 妄想ふたり旅 根のこの葉 10日 豊稔の海路 北前船の真価 11日 北前ザンパロコ 17日 ソローキンの見た桜 18日 茶の夢～赤福さゝと私～ 24日 長崎花火劇場 特別番組 After2020 つなげよう、未来へ | 25日 梅(おひい)はサムライ・ドラマー！～浜田謙吾ものがたり～ | 17:00 | | |
| 18:00 | ●四季鳥々 | ●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 | ●秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅 | 17日 ソローキンの見た桜 | 18日 茶の夢～赤福さゝと私～ | 18:00 | | |
| 18:30 | ●鹿児島×北信濃 そらじかん | ●恋舞妓の京都慕情 | ●ノバ☆スタ感動体験 | ●とくしまドローン紀行 そらたび | ●レーシングスピリット | 24日 長崎花火劇場 特別番組 After2020 つなげよう、未来へ | 25日 梅(おひい)はサムライ・ドラマー！～浜田謙吾ものがたり～ | 18:30 | | |
| 19:00 | ●藤波辰爾の歴史探訪 | ●新プライド～富山の仕事人～ | ●田中律子の旅するSUP Season.4 | ●再発見！日本のまつり | ●いいね！にっぽん |  | | 19:00 | | |
| 20:00 |  | 【新作】平日よる8時は、その月初放送の番組を毎日放送！ 再放送：土曜よる7時～/翌週以降平日午後2時～/日曜午前9時～ほか | | | | | 【ケーブル4K セレクション】 | | 20:00 | |
| 21:00 |  | 【ケーブル4K セレクション】平日よる9時は特集放送！ 再放送：日曜よる7時～/翌週以降平日午後2時～/土曜午前9時～ほか 1(木)～2(金) 瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ Season I・II 一挙放送 5(月)～9(金)・12(月)～16(金) 藤波辰爾の歴史探訪 一挙放送 19(月)～23(金) 四季が紡ぐ物語～春の章～ 26(月)～30(金) 地域の魅力～北海道・東北編～ | | | | | 今月の新作 | | 21:00 | |
| 22:00 | ●石田靖とぶらりて笑 | ●旅して、せとうち | ●シェラカップは基本です！ | ●横浜ミストリー | ●時をかけるアメマ！ 寛平さんほ | 29日 | 9日 | 22:00 | | |
| 23:00 | ●月刊アニマルズ | ●ウンディーネの誘い | ●瀬戸内しまなみ海道～ポタリングEYE～ | ●魚芸人道 ととメシ | ●レストアガレージ | 山崎まさよし String Quartet "BANQUET" | ソローキンの見た桜 | 23:00 | | |
| 23:30 | ●ローカル線への招待 | ●泉秀樹の歴史を歩く | ●私立釣竿学園 爆釣クラブ2020 | ●岡崎ふるさと巡り 天下人 徳川家康 | ●クロスロード～人生と車の交差点 | 広島音楽 Winter Tour 2020 "SING" | | 23:30 | | |
| 0:00 | オカザえもんがゆく！ | #いづも庵の隣の客はラーメンを美味しく食べる女子ばかりだ | 徳島ミステリー番組スピリチュアワ | ●オカザえもんがゆく！ | ●徳島ミステリー番組スピリチュアワ | ●徳島ミステリー番組スピリチュアワ | | 0:00 | | |
| 0:30 | すわSPA！～温泉のススめ～ | | | | | | | | | |
| 1:00 | NAGASAKI 氷中散歩 | | | | | | | | | |
| 1:30 | とくしまドローン紀行 そらたび | | | | | | | | | |
| 2:00 | | | | | | | | | | |
| 3:00 | ふるさと | | | | | | | | | |
| 4:00 | ※日本各地の風景をお送りします | | | | | | | | | |
| 5:00 | 26日 メンテナンスの為 深夜2時～あさ6時は放送休止 | | | | | | | | | |

※●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。