

放送時間	月 (7. 14. 21. 28)	火 (1. 8. 15. 22)	水 (2. 9. 16. 23)	木 (3. 10. 17. 24)	金 (4. 11. 18. 25)	土 (5. 12. 19. 26)	日 (6. 13. 20. 27)	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～にげん列島ニッポン～ ※2日 メンテナンスの為 6～7時は放送休止	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 ※2日 メンテナンスの為 6～7時は放送休止	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	とнами野の源流			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～雷山の仕事人～	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	まるごと水族館ウォッチ	7:00
7:30							まるごとミュージアムウォッチ	7:30
8:00	時をかけるアメマ！ 莞平さんぽ	石田靖とぶらりて笑	旅して、せとうち	湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～	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	魚芸人道とメシ	【ケーブル4K セレクション】 5日 にっぽん 美食めぐり 19日 地域の魅力～北海道・東北編～ 26日 湯ったり、まったり お風呂特集	NEW TITLE 【お風呂の日】湯ったり、まったり お風呂特集 13日 田中9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送 6日 午前9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送	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	東海の肖像	湯めぐり旅気分			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～にげん列島ニッポン～	郷土菜発見	【ケーブル4K セレクション】 5日 にっぽん 美食めぐり 19日 地域の魅力～北海道・東北編～ 26日 湯ったり、まったり お風呂特集	NEW TITLE 【お風呂の日】湯ったり、まったり お風呂特集 13日 田中9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送 6日 午前9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送	10:00
10:30	とнами野の源流	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	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く			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～雷山の仕事人～	田中律子の旅するSUP Season.4	【ケーブル4K セレクション】 5日 にっぽん 美食めぐり 19日 地域の魅力～北海道・東北編～ 26日 湯ったり、まったり お風呂特集	NEW TITLE 【お風呂の日】湯ったり、まったり お風呂特集 13日 田中9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送 6日 午前9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送	11:00
12:00	横浜ミストリー	時をかけるアメマ！ 莞平さんぽ	石田靖とぶらりて笑	旅して、せとうち	湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～			12:00
13:00	魚芸人道とメシ	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	【ケーブル4K セレクション】 5日 にっぽん 美食めぐり 19日 地域の魅力～北海道・東北編～ 26日 湯ったり、まったり お風呂特集	NEW TITLE 【お風呂の日】湯ったり、まったり お風呂特集 13日 田中9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送 6日 午前9:00～午後2:00 『泉秀樹の歴史を歩く』3日連続一挙放送	13:00
13:30	湯めぐり旅気分	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	東海の肖像			13:30
14:00	NEW TITLE	今月の新作				石田靖とぶらりて笑	オカザえもんがゆく！	14:00
14:30							おれいも俺の隣の客はラーメンをおいしいように食べる女子ばかりだ	14:30
15:00	ケーブル4K SELECTION	1(火)～4(金) にっぽん美食めぐり 7(月)～11(金) 四季が紡ぐ物語 冬の章 14(月)～18(金) 地域の魅力～北海道・東北編～ 21(月)～25(金) 湯ったり、まったり お風呂特集 28(月) 私の地域～OMNIBUS JAPAN～一挙放送				時をかけるアメマ！ 莞平さんぽ	新プライド～雷山の仕事人～	15:00
16:00		1(火)～4(金) 躍動！JAPAN / 彩・JAPAN 7(月)～11(金) 彩・JAPAN / 食・JAPAN 14(月)～18(金) 食・JAPAN 21(月)～25(金) 食・JAPAN 28(月) 食・JAPAN / 祭・JAPAN			田中律子の旅するSUP Season.4	湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～		16:00
17:00	●四季鳥々	●きみの一歩で～にげん列島ニッポン～	●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	NEW TITLE	ケーブル4K SELECTION 【ケーブル4K セレクション】 6日 地域の魅力～北海道・東北編～ 13日 湯ったり、まったり お風呂特集 20日 私の地域～OMNIBUS JAPAN～一挙放送 27日 絶景富士山、下から見るか？ 横から見るか？	17:00
17:30	●鹿児島×北信濃 そらじかん	●恋舞妓の京都慕情	●カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	●とнами野の源流	●レーシングスピリット			17:30
18:00	●藤波辰爾の歴史探訪	●新プライド～雷山の仕事人～	●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	NEW TITLE	【新作】平日よる7時は、その月初放送の番組を毎日放送！ 再放送：土曜夕方5時～/翌週以降平日午後2時～/日曜午前9時～	18:00
18:30								18:30
19:00	NEW TITLE	【新作】平日よる7時は、その月初放送の番組を毎日放送！ 再放送：土曜夕方5時～/翌週以降平日午後2時～/日曜午前9時～				今月の新作		19:00
20:00		2月の平日よる8:00は「レーシングスピリット」一挙放送						20:00
21:00	ケーブル4K SELECTION	【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：日曜夕方5時～/翌週以降平日午後3時～/翌週以降土曜午前9時～ 1(火)～4(金) 地域の魅力～北海道・東北編～ 7(月)～11(金) 湯ったり、まったり お風呂特集 15(月)～18(金) 私の地域～OMNIBUS JAPAN～一挙放送 21(月)～25(金) 絶景富士山、下から見るか？ 横から見るか？ 28(月) 地域の魅力～北陸地域編～						21:00
22:00	●石田靖とぶらりて笑	●旅して、せとうち	●湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～	●横浜ミストリー	●時をかけるアメマ！ 莞平さんぽ	5日 千葉・北総めぐり 6日 茶の夢～茶畑(そうがき)とち～ 12日 広瀬香美 Winter Tour 2020 "SING" 13日 櫻(おいは)はサムライ・ドラマー！～茶畑(そうがき)のたり～ 19日 佐野のフロレスラーが長野に集結！無茶フェス2020 20日 真田さんの夢～心を手放す短歌とび～ 26日 4K・VR絶景映画祭2021 受賞作 27日 いつだって真空～フルマ～先生の夢～	わらび産ミュージカル劇場	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	●魚芸人道とメシ	●レストアガレージ			23:00
23:30	●ローカル線への招待	●泉秀樹の歴史を歩く	●東海の肖像	●湯めぐり旅気分	●クロスロード～人生と車の交差点			23:30
0:00	オカザえもんがゆく！	おれいも俺の隣の客はラーメンをおいしいように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！	●おれいも俺の隣の客はラーメンをおいしいように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	C4K ドキュメント	0:00
0:30	NAGASAKI氷中散歩	すわSPA！～温泉のススメ～	とくしまドローン紀行 そらたび	●NAGASAKI氷中散歩	●すわSPA！～温泉のススメ～	●とくしまドローン紀行 そらたび		0:30
1:00	●シェアカップは基本です！							
1:30	●じゅんいちタビッドソンの下手なキャンプでごめんなさい							
2:00	ふるさと ※日本各地の風景をお送りします							
3:00								
4:00								
5:00								

※●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。
1日 メンテナンスの為 深夜1時～あさ7時は放送休止
21日 メンテナンスの為 深夜2時～あさ6時は放送休止