

放送時間	月 (1. 8. 15. 22. 29)	火 (2. 9. 16. 23. 30)	水 (3. 10. 17. 24. 31)	木 (4. 11. 18. 25)	金 (5. 12. 19. 26)	土 (6. 13. 20. 27)	日 (7. 14. 21. 28)	放送時間	
6:00	秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	魚津ごはん	きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	甲斐のみちフォト散歩	瀬戸内しまなみ海道ポタリングEYE	壮観劇場	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	ふくあじ	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	となみ野の源流			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 もっと旅するSUP	しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	いいね！にっぽん	まるごと水族館ウォッチ	7:00	
8:00	時をかけるアメマ！ 堯平さんぽ	石田靖とぶらりて笑	壮観劇場	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 ※6日のみ、藤波辰爾と被曝75年のヒロシマ展	まるごとミュージアムウォッチ	8:00	
9:00	レストアガレージ	月刊アニマルズ	じゅんいちダビッドソンの 下手なキャンプでこめんなさい	尾道 文化財のまちを行く	魚芸人道とトメシ	【ケーブル4K セレクション】	NEW TITLE	9:00	
9:30	クロスロード ～人生と車の交差点	おうちでサイエンス	泉秀樹の歴史を歩く	東海の肖像	湯めぐり旅気分			30	
10:00	瀬戸内しまなみ海道ポタリングEYE	秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	魚津ごはん	きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	甲斐のみちフォト散歩	【ケーブル4K セレクション】	今月の新作	10:00	
10:30	となみ野の源流	レーシングスピリット	鹿児島×北信濃 そらじかん	ふくあじ	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く			30	
11:00	しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	いいね！にっぽん ※9日のみ、英語で語る93歳の被爆体験 他	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 もっと旅するSUP	13日 地域の魅力～甲信越地域編～	20日 語り継ぐ戦争の記憶	11:00	
12:00	横浜ミストリー	時をかけるアメマ！ 堯平さんぽ	石田靖とぶらりて笑	壮観劇場	シェラカップは基本です！	27日 夏に楽しむニッポンの花火		12:00	
13:00	魚芸人道とトメシ	レストアガレージ	月刊アニマルズ	じゅんいちダビッドソンの 下手なキャンプでこめんなさい	尾道 文化財のまちを行く			13:00	
	湯めぐり旅気分	クロスロード ～人生と車の交差点	おうちでサイエンス	泉秀樹の歴史を歩く	東海の肖像				
14:00	NEW TITLE	今月の新作				石田靖とぶらりて笑	7日 伝説のプロレスラーが長野に集結！ 熊茶フェス2020		14:00
15:00	ケーブル4K SELECTION	1(月)～5(金) 甲斐のみちフォト散歩 一挙放送 8(月)～12(金) 地域の魅力～甲信越地域編～ 15(月)～19(金) 語り継ぐ戦争の記憶 22(月)～26(金) 夏に楽しむニッポンの花火 29(月)～31(水) 山々に導かれて				時をかけるアメマ！ 堯平さんぽ	21日 マイクロシネマコンテスト2021-2022 総集編 28日 宮崎陽江のクラシック		15:00
16:00		1(月)～5(金) 祭・JAPAN 8(月)～12(金) 祭・JAPAN / Beauty of JAPAN 15(月)～19(金) Beauty of JAPAN 22(月)～26(金) Beauty of JAPAN 29(月)～31(水) Beauty of JAPAN / 躍動！ JAPAN				田中律子の もっと旅するSUP	旅する観光列車～あの絶景と絶品グルメを求めて～		16:00
17:00	●魚津ごはん	●きみの一歩で～にんげん列島ニッポン～	●甲斐のみちフォト散歩	●瀬戸内しまなみ海道ポタリングEYE	●秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅	NEW TITLE	ケーブル4K SELECTION	17:00	
17:30	●鹿児島×北信濃 そらじかん	●ふくあじ	●カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	●となみ野の源流	●レーシングスピリット			30	
18:00	●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 もっと旅するSUP	●しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	●いいね！にっぽん	【ケーブル4K セレクション】	今月の新作	18:00	
18:30	【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～							7日 語り継ぐ戦争の記憶	14日 夏に楽しむニッポンの花火
19:00	8月の平日よる8:00は「【特集】夏を彩る“祭り”と“花火”」					21日 山々に導かれて	28日 地域の魅力～中国地域編～		19:00
20:00	【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：日曜夕方5時～/ 翌週以降平日午後3時～/ 翌週以降土曜午前9時～								20:00
21:00	1(月)～5(金) 語り継ぐ戦争の記憶 15(月)～19(金) 山々に導かれて 22(月)～26(金) 地域の魅力～中国地域編～ 29(月)～31(水) マイクロシネマコンテスト2021-2022								21:00
22:00	●石田靖とぶらりて笑	●壮観劇場	●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！ 堯平さんぽ	NEW TITLE	ケーブル4K SELECTION	22:00	
22:30	●月刊アニマルズ	●じゅんいちダビッドソンの 下手なキャンプでこめんなさい	●尾道 文化財のまちを行く	●魚芸人道とトメシ	●レストアガレージ			6日 泉秀樹の歴史を歩く 藤波辰爾と被曝75年のヒロシマ展 13日 マイクロシネマコンテスト2021-2022 総集編 20日 宮崎陽江のクラシック 27日 地域の魅力～愛媛編～	7日 北野サンプリコ 14日 茶の夢～茶園(そうか)さあ私～ 21日 龍(い)いはサムライ・ドラマー！～浜田雅司ものがたり～
23:00	●おうちでサイエンス	●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			23:00	
0:00	オカザスもんがゆく！	ぜひとも俺の隣の客はラーメンをおいしそ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	●オカザスもんがゆく！	●ぜひとも俺の隣の客はラーメンをおいしそ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水中散歩	すわSPA！～温泉のススメ～	とくしまドローン紀行 そらたび	●NAGASAKI水中散歩	●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	●旅する観光列車～あの絶景と絶品グルメを求めて～								1:00
1:30	●湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～								1:30
2:00	ふるさと ※日本各地の風景をお送りします								2:00
3:00									3:00
4:00									4:00
5:00									5:00

29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。