

放送時間	月 (7. 14. 21. 28)	火 (1. 8. 15. 22. 29)	水 (2. 9. 16. 23. 30)	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	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	尾道 文化財のまちを行く	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 ～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	
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！ 寛平さんぼ	石田靖とぶらりて笑	壮観劇場	湯めぐり旅気分	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	
8:30				とくしまドローン紀行 そらたび				8:30	
9:00	レストアガレージ	月刊アニマルズ	泉秀樹の歴史を歩く	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	東海の肖像	NEW TITLE	今月の新作	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			魚芸人道とトメシ			5日 地域の魅力 ～北海道・東北編～	9:30
10:00	尾道 文化財のまちを行く	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	12日 四季が紡ぐ物語 秋の章		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	ふくあじ	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く	19日 歴史を巡る旅 源氏の繁栄編		10:30	
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	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	26日 しずちゃんの 静岡をもっと食べたい！ キャッチアップ放送		11:00	
12:00	11月の平日ひる12:00は「時をかけるアメマ！寛平さんぼ」一挙放送								12:00
13:00	東海の肖像	レストアガレージ	月刊アニマルズ	泉秀樹の歴史を歩く	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				13:00
13:30	魚芸人道とトメシ	クロスロード ～人生と車の交差点	おうちでサイエンス						13:30
14:00	NEW TITLE	今月の新作						石田靖とぶらりて笑	14:00
14:30						6日 広島のプロレスラーが長野に集結！ 無茶フェス2020		14:30	
15:00	NEW TITLE	今月の新作						時をかけるアメマ！ 寛平さんぼ	15:00
15:30	ケーブル4K SELECTION	1(火)～4(金) 地域の魅力～北海道・東北編～ 7(月)～11(金) 四季が紡ぐ物語 秋の章 14(月)～17(木) 歴史を巡る旅 源氏の繁栄編 21(月)～25(金) しずちゃんの静岡をもっと食べたい！ キャッチアップ放送 28(月)～30(水) 祝！ポージョレ・ヌーヴォ2022						20日 地域の魅力～大分編～	15:30
16:00						27日 【特集】4K・VR徳島映画祭2021受賞作	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	尾道 文化財のまちを行く	秋本奈緒美が行く 日本名水巡りの旅	旅する観光列車 ～あの絶景と絶品グルメを求めて～	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нами野の源流	レーシング スピリット	21日 祝！ポージョレ・ヌーヴォ 2022	17:30		
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	28日 祝！ポージョレ・ヌーヴォ 2022	18:00		
18:30						2022年の祭り	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～					6日 歴史を巡る旅 源氏の繁栄編	19:00	
19:30						13日 しずちゃんの 静岡をもっと食べたい！ キャッチアップ放送	19:30		
20:00	11月の平日よる8:00は「ぶらり探訪 珍湯たび」一挙放送					20日 祝！ポージョレ・ヌーヴォ 2022	20日 祝！ポージョレ・ヌーヴォ 2022	20:00	
20:30						2022年の祭り	20:30		
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～					27日 2022年の祭り	21:00	
21:30						20日 祝！ポージョレ・ヌーヴォ 2022	21:30		
22:00	石田靖とぶらりて笑	壮観劇場	湯めぐり旅気分	横浜ミストリー	時をかける アメマ！ 寛平さんぼ	わらび産ミュージカル劇場	22:00		
22:30	月刊アニマルズ	泉秀樹の歴史を歩く	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	東海の肖像	レストア ガレージ	6日 茶の夢～茶園(そうがさ&と私)～	22:30		
23:00	おうちでサイエンス			魚芸人道 とトメシ	クロスロード ～人生と車の交差点	13日 祝(おいはサムライ・ドラマー！ ～浜田健吾ものがたり～	23:00		
23:30						19日 【特集】4K・VR徳島映画祭2021受賞作	23:30		
0:00	オカザスもんがゆく！	おうちでサイエンス	シェラカップは 基本です！	オカザスもんがゆく！	しずちゃんの静岡をもっと食べたい！	26日 【特集】いい風呂(11/26)の日	27日 北条マンガ	0:00	
0:30	NAGASAKI水中散歩	すわSPA！ ～温泉のススメ～		オカザスもんがゆく！	しずちゃんの静岡をもっと食べたい！		C4K ドキュメント	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	●マイクロシネマコンテスト2021-2022 受賞作品							2:00	
3:00	ふるさと ※日本各地の風景をお送りします							3:00	
4:00								4:00	
5:00								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。