

| 放送時間 | 月 (6. 13. 20. 27) | 火 (7. 14. 21. 28) | 水 (1. 8. 15. 22. 29) | 木 (2. 9. 16. 23. 30) | 金 (3. 10. 17. 24. 31) | 土 (4. 11. 18. 25) | 日 (5. 12. 19. 26) | 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 | | | 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 | 壮観劇場 | 横浜ミストリー | 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～富士の仕事人～ | 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！ 寛平さんぽ | 石田靖とぶらりて笑 | 壮観劇場 | 湯めぐり旅気分 | とくしまドローン紀行 そらたび | 横浜ミストリー | 秋本奈緒美が行く日本名水巡りの旅 | 8:00 | |
| 8:30 | | | | | | | 藤波辰爾の歴史探訪 | 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 | | | 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 | | | 魚芸人道とメシ | | | 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～にげん列島ニッポン～ | 甲斐のみちフォト散歩 | 4日 スイーツの世界 | | 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 | 11日 地域の魅力～関東地域編～ | | 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～富士の仕事人～ | 田中律子の もっと旅するSUP | 18日 田中律子のあなたと旅するSUP キャッチアップ放送 | | 11:00 | |
| 12:00 | 3月の平日ひる12:00は「シェラカップは基本です！」一挙放送 | | | | | | 25日 萩野目洋子の虫はともだち 一挙放送 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | 12:30 |
| 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 | 今月の新作 | | | | | | 石田靖とぶらりて笑 | 5日【特集】富士 水見・高岡 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 12日 私の地域～OMNIBUS JAPAN～ | 14:30 |
| 15:00 | 1(水)～3(金) スイーツの世界 6(月)～10(金) 地域の魅力～関東地域編～ 13(月)～17(金) 田中律子のあなたと旅するSUP キャッチアップ放送 20(月)～24(金) 萩野目洋子の虫はともだち 一挙放送 27(月)～31(金) 男鹿市立釣竿学園爆釣クラブ 一挙放送 | | | | | | 時をかけるアメマ！ 寛平さんぽ | 19日【特集】ミュージックの日 | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 26日 令和4年度 長野県新人演奏会 | 15:30 |
| 16:00 | 1(水)～3(金) Beauty of JAPAN / 躍動！JAPAN 6(月)～10(金) 躍動！JAPAN 13(月)～17(金) 躍動！JAPAN 20(月)～24(金) 彩・JAPAN 27(月)～31(金) 彩・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 |
| 16:30 | | | | | | | | 湯めぐり鉄道～温泉といやしの旅～ | 16:30 |
| 17:00 | ●魚津ごはん | ●きみの一歩で～にげん列島ニッポン～ | ●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 | NEW TITLE | | 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 | | | 17:30 | |
| 18:00 | ●藤波辰爾の歴史探訪 | ●新プライド～富士の仕事人～ | ●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 | | | 18:00 | |
| 19:00 | 【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 | 5日 田中律子のあなたと旅するSUP キャッチアップ放送 | 19:00 |
| 20:00 | 3月の平日よる8:00は「温泉・お風呂特集」 | | | | | | | 26日 地域の魅力～四国地域編～ | 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：日曜夕方5時～/翌週以降平日午後3時～/翌週以降土曜午前9時～ | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 1(水)～3(金) 田中律子のあなたと旅するSUP キャッチアップ放送 6(月)～10(金) 萩野目洋子の虫はともだち 一挙放送 13(月)～17(金) 男鹿市立釣竿学園爆釣クラブ 一挙放送 22(水)～24(金) 地域の魅力～四国地域編～ 28(月)～31(金) おうちでお花見～桜花爛漫～ | | | | | | | | 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！ 寛平さんぽ | 4日 私の地域～OMNIBUS JAPAN～ | わらび座ミュージカル劇場 | 22:00 | |
| 22:30 | ●月刊アニマルズ | ●泉秀樹の歴史を歩く | ●とくしまドローン紀行 そらたび | ●東海の肖像 | ●レストアガレージ | 11日【特集】4K+VR徳島映画祭2022 受賞作 | 5日 だってあなたの娘ですから | 22:30 | |
| 23:00 | ●おうちでサイエンス | ●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 | ●魚芸人道とメシ | ●クロスロード～人生と車の交差点 | ●茶の夢～宗園(そうが)さぁと私～ | 25日【特集】富士 射水・魚津 | 12日 北前ザンパロコ | 23:00 | |
| 0:00 | オカザエもんがゆく！ | おいつも俺の隣の客は ラーメンをおいしそうに 食べる女子ばかりだ | シェラカップは基本です！ | ●オカザエもんがゆく！ | ●おいつも俺の隣の客は ラーメンをおいしそうに 食べる女子ばかりだ | ●シェラカップは基本です！ | 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～ | | ●NAGASAKI水中散歩 | ●すわSPA！～温泉のススメ～ | | | 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～ | | | | | | | | |
| 1:30 | ●湯めぐり鉄道 ～温泉といやしの旅～ | | | | | | | | |
| 1:55 | ●マイクロシネマコンテスト2021-2022 受賞作品 | | | | | | | | |
| 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 | 20日 メンテナンスの為 深夜2時～翌あさ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。