


放送時間	月 (3. 10. 17. 24)	火 (4. 11. 18. 25)	水 (5. 12. 19. 26)	木 (6. 13. 20. 27)	金 (7. 14. 21. 28)	土 (1. 8. 15. 22. 29)	日 (2. 9. 16. 23. 30)	放送時間	
6:00	秋本奈緒美が行く 日本名水巡りの旅	教えて！さいとう博士	きみの一歩で ～にんげん列島ニッポン～	いいね！にっぽん	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×長野 ぞらじかん	ふくあじ		となみ野の源流			6:30	
7:00	荻野目洋子の虫はともだち ※3日のみ 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 あなたと旅する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 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 ぞらたび	横浜ミストリー	秋本奈緒美が行く 日本名水巡りの旅	藤波辰爾の歴史探訪	8:00	
9:00	レスタアガレージ	若尾綾香のひとり旅 ～信玄隠し湯めぐり～	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 魚芸人道とトメシ			9:00	
9:30	男鹿市立釣竿学園 爆釣クラブ ※3日のみ クロスロード～人生と車の交差点	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く						1日 男鹿市立釣竿学園 爆釣クラブ 一挙放送	8日 地域の魅力 ～四国地域編～
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	教えて！さいとう博士	きみの一歩で ～にんげん列島ニッポン～	いいね！にっぽん			10:00	
10:30	となみ野の源流	レーシングスピリット	鹿児島×長野 ぞらじかん	ふくあじ				15日 おうちでお花見 ～桜花爛漫～	10:30
11:00	しずちゃんの静岡を もっと食べたい！	荻野目洋子の虫はともだち	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 あなたと旅するSUP		今月の新作	11:00	
12:00	4月の平日ひる12:00は「藤波辰爾の歴史探訪」一挙放送						22日 にっぽん全国 城めぐり	29日 せとうち 旅紀行	12:00
13:00	東海の肖像	レスタアガレージ	若尾綾香のひとり旅 ～信玄隠し湯めぐり～	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	男鹿市立釣竿学園 爆釣クラブ	カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く					13:30	
14:00	 今月の新作						2日 【特集】 富士 射水・魚津 16日 コバケンと その仲間たちオーケストラ in 須坂 2022	29日 THE KOBAKEN IN チャーターカー	14:00
15:00	 3(月)～7(金) 地域の魅力～四国地域編～ 11(火)～14(金) おうちでお花見～桜花爛漫～ 17(月)～21(金) にっぽん全国 城めぐり 24(月)～28(金) せとうち 旅紀行						23日 田舎で暮らそう ～移住の先に見えるもの～	30日 マイクロシネマコンテスト 2021-2022 総集編	15:00
16:00	3(月)～7(金) 彩・JAPAN 11(火)～14(金) 彩・JAPAN / 食・JAPAN 17(月)～21(金) 食・JAPAN 24(月)～28(金) 食・JAPAN						旅する観光列車 ～あの絶景と絶品グルメを求めて～	※1日のみ 田中律子の もっと旅するSUP ～温泉といやしの旅～	16:00
17:00	●教えて！ さいとう博士	●きみの一歩で ～にんげん列島ニッポン～	●いいね！にっぽん	●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				17:00
17:30	●鹿児島×長野 ぞらじかん	●ふくあじ		●レーシング スピリット	●しずちゃん の静岡を もっと食べたい！				28日 『旅する観光列車 ～あの絶景と絶品 グルメを求めて～』 2日連続 一挙放送
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 あなたと旅するSUP	●しずちゃんの 静岡を もっと食べたい！	●荻野目洋子の 虫はともだち				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～						2日 おうちでお花見 ～桜花爛漫～	16日 せとうち 旅紀行	19:00
20:00	4月の平日よる8:00は「藤波辰爾の歴史探訪」一挙放送						23日 四季が紡ぐ物語 春の章		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～						わらび産直ミュージカル 劇	2日 連続 一挙放送	21:00
22:00	●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 ぞらたび	●横浜ミストリー	●時をかける アメマ！ 寛平さんぽ				22:00
22:30	●若尾綾香のひとり旅 ～信玄隠し湯めぐり～	●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	●レスタア ガレージ				1日 マツミのE-CycleRing 須坂市編
23:00	●カミタビ 神話のふるさと宮崎を歩く			●魚芸人道とトメシ	●男鹿市立釣竿学 園 爆釣クラブ	15日 田舎で暮らそう ～移住の先に見えるもの～	16日 いつだって真空 ～フルワー先王の夢～	23日 F4の1/4次郎！ ～秋田国境外伝～	23:00
0:00	オカザエもんがゆく！	#いつも俺の隣の客は ラーメンをおいしいそうに 食べる女子ばかりだ	シエラカップは 基本です！	●オカザエもんがゆく！	●#いつも俺の隣の客は ラーメンをおいしいそうに 食べる女子ばかりだ	●シエラカップは 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～								1:00
1:30	●湯めぐり鉄道 ～温泉といやしの旅～								1:30
1:55	●マイクロシネマコンテスト2021-2022 受賞作品								1:55
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