

		月	火	水	木	金	土	日		
		3日・10日・17日・24日・31日	4日・11日・18日・25日	5日・12日・19日・26日	6日・13日・20日・27日	7日・14日・21日・28日	1日・8日・15日・22日・29日	2日・9日・16日・23日・30日		
時分		00分～ 3日～ 24日 31日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	毎時00分～ 4日～ スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 5日 12日 19日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 6日・13日・27日 マイタウンはまだ&ひろば	毎時00分～ 7日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 1日・8日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
4	30	30分～ おすすめ企画番組 (詳しくは、EPG電子番組表をご確認ください)	毎時25分～ 4日 11日 18日 25日 展示・公演のご案内 ケーブルさんが やってみた【仮】 展示・公演のご案内 多チャンネルバック 9月みどころ	毎時25分～ 5日 12日 18日 スタジオ103&ひろば	毎時30分～ 6日～ 藤岡大拙と大西友子の 出雲井よちやま話 13日～ 釣り天国！石見	毎時25分～ 7日～ 医・食・充	毎時25分～ 1日 8日 22日 高速道路の安全運転について ケーブルさんが やってみた【仮】 ストップ特殊詐欺！	30分～ おすすめ企画番組 (詳しくは、EPG電子番組表をご確認ください)	分	時
5	30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時30分～ 4日 11日 おおきくなったらなんになる？7月 おおきくなったらなんになる？ 「あさひ子ども園」たまえ保育園・くもぎ保育園	毎時30分～ 5日 12日～ 探偵社、ぶらり。	毎時45分～ 6日～ スマイルジャーニーvol.40 20日～ スマイルジャーニーvol.41	毎時30分～ 7日～ おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ 21日 CATV情報ネットしまね 28日～ 市長！出番です	毎時30分～ 1日 8日 GO▶GOTSU! かわらばん調査隊7月 GO▶GOTSU! かわらばん調査隊	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	分	時
6	30	00分～ 3日～ 24日 31日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	毎時45分～ 4日～ しごんならん'S7月 しごんならん'S 「あさりこども園」	毎時45分～ 5日～ くわいだん2 一ぱけけを探る旅ー 19日～ 浜っ子タイムズ	毎時45分～ 6日～ スマイルジャーニーvol.40 20日～ スマイルジャーニーvol.41	毎時45分～ 7日・14日 神楽人7月 28日～ 神楽人	毎時45分～ 1日～ Moriっと7月 22日～ Moriっと	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
7	30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時00分～ 4日～ スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 5日 12日 19日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 6日・13日・27日 マイタウンはまだ&ひろば	毎時00分～ 7日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 1日・8日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
8	30	00分～ 3日～ 24日 31日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	毎時25分～ 4日 11日 18日 25日 展示・公演のご案内 ケーブルさんが やってみた【仮】 展示・公演のご案内 多チャンネルバック 9月みどころ	毎時25分～ 5日 12日 18日 スタジオ103&ひろば	毎時30分～ 6日～ 島大病院 ちょっと気になる健康講座	毎時25分～ 7日～ 医・食・充	毎時25分～ 1日 8日 22日 高速道路の安全運転について ケーブルさんが やってみた【仮】 ストップ特殊詐欺！	30分～ おすすめ企画番組	分	時
9	30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時30分～ ★4日～ ぐるぐる中四国・関西 【MCAT】	毎時30分～ ★5日～ 桐原冬夜の生緑大自然の旅	毎時30分～ ★6日～ 島大病院 ちょっと気になる健康講座	毎時30分～ ★7日～ 地サン地ショーッキング	毎時30分～ ★1日～ 荒磯館料理長の手軽に一品	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
10	30	00分～ 3日～ 24日 31日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	毎時45分～ ★4日～ 煮メばんだい	毎時45分～ 5日～ くわいだん2 一ぱけけを探る旅ー 19日～ 浜っ子タイムズ	毎時45分～ 6日～ スマイルジャーニーvol.40 20日～ スマイルジャーニーvol.41	毎時45分～ 7日・14日 神楽人7月 28日～ 神楽人	毎時45分～ 1日～ Moriっと7月 22日～ Moriっと	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
11	30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時00分～ 4日～ スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 5日 12日 19日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 6日・13日・27日 マイタウンはまだ&ひろば	毎時00分～ 7日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	毎時00分～ 1日・8日・21日・28日 スタジオ103&ひろば	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	分	時
12	30	00分～ 3日～ 24日 31日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	毎時25分～ 4日 11日 18日 25日 展示・公演のご案内 ケーブルさんが やってみた【仮】 展示・公演のご案内 多チャンネルバック 9月みどころ	毎時25分～ 5日 12日 18日 スタジオ103&ひろば	毎時30分～ 6日～ 藤岡大拙と大西友子の 出雲井よちやま話 13日～ 釣り天国！石見	毎時25分～ 7日～ 医・食・充	毎時25分～ 1日 8日 22日 高速道路の安全運転について ケーブルさんが やってみた【仮】 ストップ特殊詐欺！	00分～ 2日～ 23日 30日 マイタウンはまだ再 CATV情報ネットしまね特別編 マイタウンはまだ再	分	時
13	30	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	毎時30分～ 4日 11日 おおきくなったらなんになる？7月 おおきくなったらなんになる？ 「あさひ子ども園」たまえ保育園・くもぎ保育園	毎時30分～ 5日 12日～ 探偵社、ぶらり。	毎時45分～ 6日～ スマイルジャーニーvol.40 20日～ スマイルジャーニーvol.41	毎時45分～ 7日・14日 神楽人7月 28日～ 神楽人	毎時45分～ 1日～ Moriっと7月 22日～ Moriっと	00分～ スタジオ103 いわみ スタジオ103 週間ダイジェスト	分	時

寄席チャンネル							
●ゆつたり時間	毎時00分～ ★3日～ ゴーゴー！のりものタウン 毎時30分～ ★3日～ コスミのサイエンスTV 毎時45分～ ★3日～ おべたわ！〇〇大先生	毎時00分～ ★4日～ おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ ★18日～情報トークバラエティ いいね！ 毎時15分～ ★4日～ 伊勢美し国から ★18日～Sound feeling 毎時30分～ ★4日～ あらぶんちょ散歩	毎時00分～ ★5日～ おまつりニッポン 毎時30分～ ★5日～ 壮観劇場	毎時00分～ ★6日～ THE決戦TV 毎時15分～ ★6日～ グラントワチャンネル 毎時30分～ 6日～ なおちゃんの千鳥足 毎時45分～ 6日～ ぐるぐる中四国・関西 【MCAT】	15:00～ ★7日・21日・28日 韓国ドラマ「家族計画」 第1話無料放送 【ホームドラマチャンネル番組】 16:00～ 7日・21日・28日 山のぼり気分 16:30～ 7日 地サン地ショークッキング 21日～ CATV情報ネットしまね	15:00～ 1日・8日 F JUNCTION #28 【釣りビジョン番組】 22日 釣りしんちゃい/やすぎ歩楽里 ★29日 F JUNCTION #29 【釣りビジョン番組】 16:00～ ★1日～ 三浦桃香にチャレンジゴルフ！#43 16:30～ 4日～ 荒磯館料理長の手軽に一品 22日 CATV情報ネットしまね	15:00～ ★2日～ もう一度見たい！ 懐かし番組リクエスト 16:00～ ★2日～ スペシャミュージック セレクション 16:30～ ★2日～ 鉄道ポスターの旅#5
●ゆつたり時間	毎時00分～ 3日～ スタジオ103 いっぴき & ひろば 毎時25分～ ★3日 展示・公演のご案内 10日 ケーブルさんが やってみた【仮】 17日 展示・公演のご案内 ★24日～多チャンネルバック 9月みどころ 毎時30分～ 3日 おおきくになったらなんになる？7月 ★10日～おおきくになったら なんになる？ 「あさひ子ども園・たまえ保育園 ・くもぎ保育園」 ★31日 はまだエコスクール vol.26 毎時45分～ 3日～ しごんならん'S7月 ★17日～しごんならん'S 「あさりこども園」	毎時00分～ 4日 スタジオ103 いっぴき & ひろば 11日 ちいたびの推し旅 18日～ スタジオ103 いっぴき & ひろば 毎時25分～ 4日 高速道路の安全運転について ★18日～目の健康情報 「緑内障の新しい治療」 毎時30分～ 4日 探偵社、ぶらり。7月 ★11日～探偵社、ぶらり。 毎時45分～ ★4日～ かわいだん2 一ぱけけを探る旅～ ★18日～浜っ子タイムズ	毎時00分～ 5日・12日・26日 ★5日～ マイタウンはまだ & ひろば 毎時30分～ ★5日～ 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 ★12日～釣り天国！石見 毎時45分～ 5日～ スマイルジャーニー vol.41 ★19日～スマイルジャーニー vol.41	毎時00分～ 6日・20日・27日 スタジオ103 いっぴき & ひろば 毎時25分～ ★6日～ 医・食・充 「知って防ごう！熱中症」 毎時30分～ 6日～ おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ ★20日 CATV情報ネットしまね 特別編 ★27日～市長！出番です 毎時45分～ 6日・13日 神楽人7月 ★27日～神楽人 13日 ★5:00 NHKスペシャル 「東京大空襲 583校の未公開写真」 ★6:00 マイタウンはまだ 総集編 2026年1～3月 ★11:00 NHKスペシャル 「最後の1人を殺すまで」 サイパン戦 発掘・米軍録音記録」 ★12:00 ふるさとメッセージ ～関西江津会・関東江津会～ ★13:00 マイタウンはまだ 総集編2026年4～6月 ★19:00 映画「白い船」	毎時00分～ 7日・21日・28日 スタジオ103 いっぴき & ひろば 毎時25分～ ★7日 ケーブルさんが やってみた【仮】 ★21日～ストップ特殊詐欺！ 「～さっ架空料金請求詐欺 じゃないかね？～」 毎時30分～ ★7日～ GO▶GOTSU! かわらばん調査隊 毎時45分～ 7日～ Moriっと7月 ★21日～Moriっと 14日 ★5:00 シリーズ証言記録 兵士たちの戦争 「人間魚雷 悲劇の作戦 ～回天特別攻撃隊～」 ★6:00 スタジオ103 総集編 2026年1～3月 12:30 ふるさとメッセージ ～関西江津会・関東江津会～ ★13:00 第9回 石州神楽祭 (2025年9月20日石見 まちづくりセンター佐野 分館にて収録)	1日 17:00 第21回浜田市小学校 陸上競技大会 20:30 【生中継】 2026石州浜っ子夏まつり (少雨決行・荒天の場合 は中止・花火のみ延期) 8日 ★17:00 第5回モルック津和野大会 (4月4日旧畑迫小学校 グラウンドにて収録) 【サンネットにちばら】 15日 ★5:00 スタジオ103 総集編 2026年4～6月 ふるさとメッセージ ～関西江津会・関東江津会～ 12:30 マイタウンはまだ 総集編 2026年1～3月 14:00 【生中継】 第78回諏訪湖祭 湖上火火大会 18:30 マイタウンはまだ 総集編2026年4～6月 21:00 映画「白い船」	2日 17:00 雲南市創作市民演劇 2026「麒麟の城」 20:00 【生中継】 2026松江水郷祭 湖上火火大会 22:00 第101回玉江少年体育大会 9日 ★16:00 第16回中国地区 番組アワード受賞作品 一挙放送 16日 ★4:00 マイタウンはまだ 再(12日分) ★4:30 スタジオ103 週間ダイジェスト(10日分) スタジオ103 6:00 総集編 2026年1～3月 12:30 スタジオ103 総集編 2026年4～6月 20:00 【生中継】 第43回光と水の祭典 江の川祭 (雨天の場合、中止) 22:00 映画「白い船」
【13日～16日お盆特別編成】お盆の放送プログラム詳細は、EPG(電子番組表)をご覧ください。							
●ゆつたり時間	毎時00分～ 3日～ スタジオ103&ひろば 毎時25分～ 3日 展示・公演のご案内 10日 ケーブルさんがやってみた【仮】 17日 展示・公演のご案内 24日～ 多チャンネルバック 9月みどころ 毎時30分～ ★3日～ 山のぼり気分	毎時00分～ 4日 スタジオ103&ひろば 11日 ちいたびの推し旅 18日～ スタジオ103&ひろば 毎時25分～ 4日 高速道路の安全運転について 18日～ 目の健康情報 毎時30分～ ★4日～ やすぎ歩楽里	毎時00分～ 5日・12日・26日 マイタウンはまだ&ひろば 毎時30分～ ★5日～ なおちゃんの千鳥足!! 毎時45分～ ★5日～ 夜からあらぶんちょ散歩	毎時00分～ 6日・20日・27日 スタジオ103&ひろば 毎時25分～ 6日～ 医・食・充 毎時30分～ 6日～ ぐるぐる中四国・関西 【MCAT】 毎時45分～ ★6日～ #ヒラタライフ ★20日～SUPER GTツアーズ#4 [J SPORTS番組]	毎時00分～ 7日・21日・28日 スタジオ103&ひろば 毎時25分～ 7日 ケーブルさんが やってみた【仮】 21日～ ストップ特殊詐欺！ 毎時30分～ ★7日～ 釣りしんちゃい	22日 17:00 第5回モルック津和野大会 20:00 2026石州浜っ子夏まつり (中継録画) 29日 ★17:00 こどもの権利に関する条例制定 事業キックオフイベント こどもの権利と市民参加に 関する講座とワークショップ (7月20日浜田市総合福祉センターにて収録) 第43回光と水の祭典 江の川祭(中継録画) 20:00	23日 ★18:00 CARPTIMES ファーム・リーグ中継 ダイジェスト【オリックス戦】 (8月15日開催予定) 【ちゅびCOM、アイ・キャン制作】 19:00 第16回中国地区 番組アワード受賞作品 一挙放送 30日 17:00 第9回 石州神楽祭
●ゆつたり時間							