

時 分	1(水)~5(日)	6(月)~12(日)	13(月)~19(日)	20(月)~26(日)	27(月)~30(木)	分 時
4:00	ヒーリングタイム 癒しのアクアリウム					4:00
4:30						4:30
5:00	もう一度見たい!懐かし番組リクエスト					5:00
5:30						5:30
6:00	6:00~【えんてれヘルシータイム】ご当地健康体操 / 気軽にフィットネス / Stella Yoga(土日) (えんてれとは…全国のケーブルテレビ局制作の番組を配信しています)					6:00
6:30						6:30
7:00	マイタウンはまだ再放送(いわみる1 前週分の再放送)					7:00
7:30	Moriっと3月/ 探偵社、ぶらり。3月	Moriっと3月/ スマイルジャーニーvol.36	釣り天国!石見/ 藤岡大拙と大西友子の出巻井もよま話	探偵社、ぶらり。 Moriっと	しごんならん's/ 神楽人	7:30
8:00	スタジオ103週間ダイジェスト(いわみる1 前週分の再放送)					8:00
8:30						8:30
9:00	スタジオ103プレイバック					9:00
9:30	週間タウン情報プレイバック					9:30
10:00	浜田市民フォーラム 浜田圏域の医療と介護の 「2040年問題」 ~地域包括ケアシステムと人生会議~	はまだエコスクールvol.24 わが家にあった再エネ導入セミナー 家計と地球にやさしい賢い選択	浜田を元気にする アイデアコンテスト 「MAKE DREAM 2025」 最終プレゼンテーション			10:00
10:30						10:30
11:00				みすみフェスティバル 2025 【1日目】	みすみフェスティバル 2025 【2日目】	11:00
11:30						11:30
12:00	2026中国サッカーリーグ ベルガロツルいわみ ホームゲーム 【第1節】ENEOS水島戦		2026中国サッカーリーグ ベルガロツルいわみ ホームゲーム 【第3節】SRC広島戦			12:00
12:30		第48回 石央ふれあい余芸大会			レンタルかねこvol.7	12:30
13:00						13:00
13:30						13:30
14:00	トークショー 「小泉セツ、松野トキに、ばける」		浜田市民フォーラム 浜田圏域の医療と介護の 「2040年問題」 ~地域包括ケアシステムと人生会議~		2026中国サッカーリーグ ベルガロツルいわみ ホームゲーム 【第5節】SRC広島戦	14:00
14:30				はまだエコスクールvol.24 わが家にあった再エネ導入セミナー 家計と地球にやさしい賢い選択		14:30
15:00	島大病院ちょっと気になる健康講座3月	輝きのキセキ				15:00
15:30						15:30
16:00	ライブカメラからリアルタイム映像					16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	Moriっと3月/ 探偵社、ぶらり。3月	荒磯料理長手軽に一品3月	釣り天国!石見/ 藤岡大拙と大西友子の出巻井もよま話	探偵社、ぶらり。 Moriっと	しごんならん's/ 浜っ子タイムズ	18:00
18:30	神楽人3月/ スマイルジャーニーvol.36	地サン地ショークッキング3月	ぐるぐる中四国・関西 【ぐるラボ】Vol.1/Vol.2	市長!出番です/ スマイルジャーニーvol.37	神楽人/ 情報トークバラエティ いいね!	18:30
19:00	夜から					19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00
23:30	演目については、EPG(電子番組表)でご確認ください。					23:30
24:00						24:00
24:30						24:30
25:00						25:00
25:30						25:30