



時 分	1(金)~3(日)	4(月)~10(日)	11(月)~17(日)	18(月)~24(日)	25(月)~31(日)	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	しごんならん'S4月/ 神楽人4月	Moriつと4月/ スマイルジャーニーvol.37	グラントワチャンネル/ 出雲弁よもやま話	おおきくなったらなんになる?/ 釣り天国!石見	探偵社、ぶらり、/ しごんならん'S	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						10:00
10:30	亀山ミュージック チャリティーショー 第47回吹奏楽の集い	第48回 石央ふれあい余芸大会	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 ベルガロツシいわみ ホームゲーム 【第6節】環太平洋大FC戦	亀山ミュージック チャリティーショー 第47回吹奏楽の集い	10:30
11:00						11:00
11:30	レンタルかねこvol.7		亀山ミュージック チャリティーショー 第47回吹奏楽の集い	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	荒磯料理長手軽に一品	11:30
12:00						12:00
12:30	懐かし番組リクエスト	地サン地ショークッキング			使徒、襲来 松江一大観光地化計画	12:30
13:00						13:00
13:30	2026中国サッカーリーグ ベルガロツシいわみ ホームゲーム 【第5節】SRC広島戦	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	小泉セツをもっとよく知るための レクチャーシリーズ「ヘルンとセツの架 け橋 西田千太郎」	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	2026中国サッカーリーグ ベルガロツシいわみ ホームゲーム 【第6節】環太平洋大FC戦	13:30
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00						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	地サン地ショークッキング	荒磯料理長手軽に一品	ぐるぐる中四国・関西(姫路)/ #ヒラタライフ	Moriつと/ GO!GOTSU!かわらばん調査隊	スマイルジャーニーvol.38/ おくいずも新探訪	18:00
18:30	しごんならん'S4月/ 神楽人4月	Moriつと4月/ スマイルジャーニーvol.37	グラントワチャンネル/ 出雲弁よもやま話	おおきくなったらなんになる?/ 釣り天国!石見	探偵社、ぶらり、/ しごんならん'S	18:30
19:00	  演目については、EPG(電子番組表)でご確認ください。					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	23:30					
24:00	24:00					
24:30	24:30					
25:00	25:00					
25:30	25:30					