

時分	1月~7日	8月~14日	15月~21日	22月~28日	29月・30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	地サン地ショーキッチン5月	ぐるぐる中四国・関西/ 新しい防災気象情報について	荒磯料理長手軽に一品	THE決戦TV~国富バックホーの陣~/ おくいずも新探訪	煮〆ばんざい/ なおちゃんの千鳥足!!	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	スプリングコンサートinはまだ	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7節】FCパレイン下関戦	たたら製鉄と江戸のSDGs 【ジョーホー奥出雲制作】	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9節】福山シティFC戦	第101回 玉江少年体育大会	10:00
10:30						10:30
11:00	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」	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	スプリングコンサートinはまだ	はまだエコスクールvol.25		11:00
11:30	荒磯料理長手軽に一品 5月				はまだエコスクールvol.25	11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30						13:30
14:00	たたら製鉄と江戸のSDGs 【ジョーホー奥出雲制作】	浮優 初ホールワマンライブ「うゆのうた」	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」	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		14:00
14:30						14:30
15:00		もう一度見たい! 懐かし番組リクエスト	桐原冬夜の生録大自然の旅	浮優 初ホールワマンライブ「うゆのうた」	スプリングコンサートinはまだ	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	地サン地ショーキッチン5月	ぐるぐる中四国・関西/ 新しい防災気象情報について	荒磯料理長手軽に一品	THE決戦TV~国富バックホーの陣~/ おくいずも新探訪	煮〆ばんざい/ なおちゃんの千鳥足!!	18:00
18:30	市長!出陣です5月/ 浜っ子タイム5月	神楽人5月/ かわらばん調査隊/しまねFuture	おおきくなったら/ 探偵社、ぶらり。	釣り天国!石見/Moritt	しごんなん's/神楽人	18:30
19:00	<div data-bbox="268 1834 739 2083" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>島根県議会 令和8年6月定例会 本会議</b> 【生中継】各日10:00~ 6月9日(火)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金) 22日(月)・23日(火)・24日(水)・7月2日(木) (本会議中は10:00から終了まで県議会生中継に 切り替えます)</p> </div> <div data-bbox="1150 1834 1495 1982" style="text-align: right;"> <p>★夜から★</p> </div> <div data-bbox="877 1982 1201 2249" style="text-align: center;"> <p><b>神楽</b> ざんまい アワー</p> </div>					19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00	演目については、EPG(電子番組表)でご確認ください。					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