

時 分	1㊫～5㊫	6㊫～12㊫	13㊫～19㊫	20㊫～26㊫	27㊫～31金	分 時
4 00 30	ヒーリングタイム 癒しのアクアリウム					00 4 30
5 00 30	もう一度見たい！ 懐かし番組リクエスト	マイタウンはまだ再 (T/1分) 地サン地ショークッキング	マイタウンはまだ再 (T/8分) おくいずも新探訪／伊勢美し国から	もう一度見たい！ 懐かし番組リクエスト		00 5 30
6 00 30	【えんてれヘルシータイム】 ご当地健康体操 ほか /StellaYoga(土日)	スタジオ103週間ダイジェスト (T/2・3分)	スタジオ103週間ダイジェスト (T/6～10分)	【えんてれヘルシータイム】 ご当地健康体操 ほか /StellaYoga(土日)		00 6 30
7 00 30	マイタウンはまだ再 (6/26分) 荒磯料理長手軽に一品6月	7：00～ 島根県中学校浜田ブロック バスケットボール大会 【再放送】 詳しくはEPG（電子番組表） をご確認下さい	7：00～ 島根県中学校浜田ブロック バレーボール大会 【再放送】 詳しくはEPG（電子番組表） をご確認下さい	マイタウンはまだ再 (T/15分) 荒磯料理長手軽に一品	マイタウンはまだ再 (T/20分) スタジオ103週間ダイジェスト (T/21～23分) & Cableキャラバンダイジェスト	00 7 30
8 00 30	スタジオ103週間ダイジェスト (6/22分)			スタジオ103週間ダイジェスト (T/13～17分)	スタジオ103週間ダイジェスト (T/21～23分) & Cableキャラバンダイジェスト	00 8 30
9 00 30				スタジオ103プレイバック		00 9 30
10 00 30	第101回 玉江少年体育大会			週間タウン情報プレイバック		00 10 30
11 00 30				2026中国サッカーリーグ ベルガロッソいわみ ホームゲーム 【第11節】ヴァリアモレー安芸戦	2026中国サッカーリーグ ベルガロッソいわみ ホームゲーム 【第13節】三菱自動車水島FC戦	00 11 30
12 00 30	ご縁の国しまねプロレス ～益田2026～		マイタウンはまだ(T/8分)再 おくいずも新探訪／伊勢美し国から	第21回 浜田市小学校 陸上競技大会	2026中国サッカーリーグ ベルガロッソいわみ ホームゲーム 【第14節】Yonago Genki SC戦	00 12 30
13 00 30			スタジオ103週間ダイジェスト (T/6～10分)			00 13 30
14 00 30	ラメールミュージカル スクール2026 「三つの恋～ホフマンが 愛した人～」		スタジオ103プレイバック 週間タウン情報プレイバック		第101回 玉江少年体育大会	00 14 30
15 00 30			おおきくなったら／探偵社、ぶらり。 おくいずも新探訪／伊勢美し国から	ぐるぐる中四国・関西【姫路】／ なおちゃんの千鳥足!!		00 15 30
16 00 30	島根県議会 令和8年6月定例会本会議 【生中継】7月2日㊫ 10：00～ (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)	ライブカメラから リアルタイム映像				00 16 30
17 00 30						00 17 30
18 00 30	荒磯料理長手軽に一品6月 市長！出番です6月／ しごんならん's6月	地サン地ショークッキング レンタルかねこvol.8 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。 おくいずも新探訪／ 伊勢美し国から	ぐるぐる中四国・関西【姫路】／ なおちゃんの千鳥足!! 荒磯料理長手軽に一品	しごんならん's／ スマイルジャーニーvol.40 煮㇔ばんざい／ #ヒラタライフ	00 18 30
19 00 30	夜から 神楽 ざんまい アワー 演目については、EPG(電子番組表) でご確認ください。					00 19 30
20 00 30						00 20 30
21 00 30						00 21 30
22 00 30						00 22 30
23 00 30						00 23 30
24 00 30						00 24 30
25 00 30						00 25 30