

2026 年始番組表

12月2日版

2026 1月	1日（木）	2日（金）	3日（土）		4日（日）
4	信毎文字ニュース			4	信毎文字ニュース
5	信毎文字ニュース			5	信毎文字ニュース
6	ライブカメラ			6	ライブカメラ
30	阿部知事に聞く 県政展望2026	50 歩こう動こうプラステン		50	歩こう動こうプラステン
7	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー 大集合スペシャル	阿部知事に聞く 県政展望2026		7	阿部知事に聞く 県政展望2026
30		教えて！リニアのリアル #17		30	【録】 第74回長野県縦断駅伝競走 （2025年11月16日 松本市～飯田市）
8	生中継 飯田市内 全20地区 初詣チャレンジ	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー大集合スペシャル		8	
9				9	
10				10	
15				11	
30				12	第43回 伊那人形芝居公演 （2025年11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館）
11				1	
12		録画 飯田市内 全20地区 初詣チャレンジ		2	
1				30	
2				2	第43回 伊那人形芝居公演 （2025年11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館）
30				30	
45				45	
3	15:30 終了予定			3	お国自慢大新年会2026
30				30	
4	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー大集合スペシャル			4	
5	第18回 南信州獅子舞 フェスティバル①	第18回 南信州獅子舞 フェスティバル②	第18回 南信州獅子舞 フェスティバル③	5	録画 飯田市内 全20地区 初詣チャレンジ
6	Vlog Camp			6	
20	教えて！リニアのリアル #17			7	
35	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー大集合スペシャル			8	
7	ケーブルニュース2025			30	
8	飯田で〇〇やってみた 8月	飯田で〇〇やってみた 9月	飯田で〇〇やってみた 10月	9	
30	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー大集合スペシャル			10	
9	令和四年 飯田お練りまつり 総集編	大鹿歌舞伎 秋の定期公演 二幕目 神霊矢口渡 八郎物語の段	大鹿歌舞伎 秋の定期公演 一幕目 義経腰越状 泉三郎館の段	10	
10				30	
15	つめこんじゃいました！ 新春アナウンサー大集合スペシャル			11	
30	教えて！リニアのリアル #17			40	
11	ケーブルニュース2025			0	お国自慢大新年会2026
15	記録映画 天竜と共に			1	
40	お国自慢大新年会2026			2	
深夜	信毎文字ニュース			30	
1	信毎文字ニュース			3	信毎文字ニュース
10	信毎文字ニュース				
2	信毎文字ニュース				
3	信毎文字ニュース				

2026	1月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1											
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日											
A M	5	河川ライブカメラ								河川ライブカメラ								河川ライブカメラ								河川ライブカメラ								5						
	6	大鹿島観 望	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							大鹿島観 望	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							大鹿島観 望	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							大鹿島観 望	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							6						
	15	歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								15						
	25	ライブカメラ								ライブカメラ								ライブカメラ								ライブカメラ								25						
	7	生体大自 然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							生体大自 然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							生体大自 然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							生体大自 然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							7						
	15	みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								15						
	30	歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								歩こう動こうプラステン								30						
	35	ライブカメラ								ライブカメラ								ライブカメラ								ライブカメラ								35						
	8	信州の チカラ	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							信州の チカラ	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							信州の チカラ	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							信州の チカラ	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							8						
	15	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園								みんなのあそびバ！ 下條保育所								みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園								みんなのあそびバ！ 竜丘保育園								15						
	30	阿部知事に聞く 県政展望2026								(再)テレビ広報 12月 結婚や子育てに温かい地域社会とは								あいりんの「おしえてアゲる」ランキング								竜東・遠山 寄ってみたい！								30						
	50																																	50						
9	野球しよ うぜ！	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							野球しよ うぜ！	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							野球しよ うぜ！	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							野球しよ うぜ！	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」							9							
15	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園								みんなのあそびバ！ 下條保育所								みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園								みんなのあそびバ！ 竜丘保育園								15							
30																																	30							
50	教えて！リニアのリアル #17								教えて！リニアのリアル #17								あいりんの「おしえてアゲる」ランキング								竜東・遠山 寄ってみたい！								50							
10	赤門スクール 「遠山郷の山林資源 ～その歴史と暮らし～」 美博学芸員 近藤大知氏 (12月5日 飯田合同庁舎)							56	第43回 伊那人形芝居公演 【前編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							56	第43回 伊那人形芝居公演 【後編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							信州大学教員×地域企 業の社長と考える 地域とともに育てる未来 の人材 第1部【基調講演】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							地	信州大学教員×地域企 業の社長と考える 地域とともに育てる未来 の人材 第2部【パネルディス カッション】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							10	
40																																	40							
11																																	11							
30	みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								30							
45	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園								みんなのあそびバ！ 下條保育所								みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園								みんなのあそびバ！ 竜丘保育園								45							
P M	12	(再)飯田で〇〇やってみた 8月								教えて！リニアのリアル #17								あいりんの「おしえてアゲる」ランキング								信毎文字 ニュース	竜東・遠山 寄ってみたい！								12					
	10																																	10						
	20																																	20						
	30	毎日美顔 テレビショッピン								毎日美顔 テレビショッピン								毎日美顔 テレビショッピン								毎日美顔 テレビショッピン								30						
	50																																	50						
	1	第43回 伊那人形芝居公演 【前編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	第43回 伊那人形芝居公演 【後編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	信州大学教員×地域企業の社長と考える 地域とともに育てる未来の人材 第1部【基調講演】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							地	信州大学教員×地域企業の社長と考える 地域とともに育てる未来の人材 第2部【パネルディスカッション】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							1							
	30								みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園								みんなのあそびバ！ 下條保育所								みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園	地	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							30						
	2								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！								2						
	15								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！								15						
	34	教えて！リニアのリアル #17																(再)テレビ広報 12月 結婚や子育てに温かい地域社会とは								竜東・遠山 寄ってみたい！								34						
	3	(再)テレビ広報 12月 結婚や子育てに温かい地域社会とは								(再)飯田で〇〇やってみた 8月								あいりんの「おしえてアゲる」ランキング								寄席チャンネル								3						
	30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園								みんなのあそびバ！ 下條保育所								みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園																30						
45	桐原冬夜の生体大自然の旅								桐原冬夜の生体大自然の旅																								45							
15	赤門スクール 「遠山郷の山林資源 ～その歴史と暮らし～」 美博学芸員 近藤大知氏 (12月5日 飯田合同庁舎)							第43回 伊 那人形芝 居公演 【前編】	第43回 伊那人形芝居公演 【前編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							第43回 伊 那人形芝 居公演 【後編】	信州大学教員×地域企 業の社長と考える 地域とともに育てる未来 の人材 第1部【基調講演】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							地	信州大学教員×地域企 業の社長と考える 地域とともに育てる未来 の人材 第2部【パネルディス カッション】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							15								
30								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！								みんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！								30							
5	みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								みんなの野球しようぜ！								5							
15	きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								15							
30	ictv news							(再)飯田で〇〇 やってみた 8月	ictv news							教えて！リニアの リアル #17	あいりんの 「おしえてアゲる」 ランキング							ictv news							竜東・遠山 寄ってみたい！	30								
10	(再)飯田で〇〇やってみた 8月							みんなのあそびバ！	教えて！リニアのリアル #17							みんなのあそびバ！	あいりんの「おしえてアゲる」ランキング							みんなのあそびバ！							10									
30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 下條保育所							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							40								
40	きょうの5分							きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								40								
7	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								7								
10	10年前の「ケーブルニュース」							10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10								
30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園							今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	みんなのあそびバ！ 下條保育所							今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園							今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							30								
40	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園																															40								
55	きょうの5分							きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								55								
8	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								8								
10	教えて！リニアのリアル #17							15 みんな のあそびバ！	(再)飯田で〇〇やってみた 8月							15 みんな のあそびバ！	あいりんの 「おしえてアゲる」 ランキング							15 みんな のあそびバ！	竜東・遠山 寄ってみたい！							10								
30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園							(再)飯田で〇〇 やってみた 8月	みんなのあそびバ！ 下條保育所							教えて！リニアの リアル #17	みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園							まるごと信州 情報ネット	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							30								
40	きょうの5分							きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								40								
9	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								9								
10	10年前の「ケーブルニュース」							10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10								
30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 下條保育所							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園							45 前週 のみんなのあそびバ！	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							40								
40	きょうの5分							きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								40								
55	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								55								
10	(再)飯田で〇〇やってみた 8月							教えて！リニアのリアル #17								あいりんの「おしえてアゲる」ランキング								竜東・遠山 寄ってみたい！								10								
30	みんなのあそびバ！ 川路おむすび保育園							今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	みんなのあそびバ！ 下條保育所							今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	みんなのあそびバ！ 飯田中央保育園							今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	みんなのあそびバ！ 竜丘保育園							30								
40	きょうの5分							きょうの5分								きょうの5分								きょうの5分								40								
55	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								55								
11	ictv news							ictv news								ictv news								ictv news								11								
10	第43回 伊那人形芝居公演 【前編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							15 みんな のあそびバ！	第43回 伊那人形芝居公演 【後編】 (11月9日 黒田人形浄瑠璃伝承館)							15 みんな のあそびバ！	あいりんの 「おしえてアゲる」 ランキング							15 みんな のあそびバ！	信州大学教員×地域企 業の社長と考える 地域とともに育てる未来 の人材 第2部【パネルディス カッション】 (11月24日 丘の上の緑いスクエア)							地	竜東・遠山 寄ってみたい！							10
30	教えて！リニアのリアル #17															まるごと信州 情報ネット																30								
40	10年前の「ケーブルニュース」							10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								40								
1	上の番組の尺によって開始時間繰り上げ							10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								10年前の「ケーブルニュース」								1								
2	信毎文字ニュース								信毎文字ニュース								信毎文字ニュース								信毎文字ニュース								2							
30																																	30							

1日まるごと「きょうの5分」
29日(月)～31日(水)
5:30～26:30ころ