

時	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	時	8/18(土)	8/19(日)	時	
4						4	25 ホットするね! RAB		4	
40	ホットするね! RAB	ホットするね! RAB	ホットするね! RAB	ホットするね! RAB	ホットするね! RAB	30	ダイレクトテレショップ	40 ホットするね! RAB		
45	健やか元気人 RAB	人生の切符 RAB	健康情報 RAB	健康情報 RAB	健康情報 RAB	00	ショップジャパン RAB	45 ショップジャパン RAB		
5	15 あさ一番でてる天気 20 Oha!4 NEWS LIVE NTV(NTV)	15 あさ一番でてる天気 20 Oha!4 NEWS LIVE NTV(NTV)	15 あさ一番でてる天気 20 Oha!4 NEWS LIVE NTV(NTV)	15 あさ一番でてる天気 20 Oha!4 NEWS LIVE NTV(NTV)	15 あさ一番でてる天気 20 Oha!4 NEWS LIVE NTV(NTV)	5	30 窓ズームイン!! サタデー RAB	15 テレビショッピング RAB	5	
50	ZIP!	ZIP!	ZIP!	ZIP!	ZIP!	6		45 ザ・フィッシング TX 18/06/30 0A分 RAB(TX)	6	
6						6		15 季NNNニュースサンデー		
7						7		30 窓S多 それいけ! アンパンマン NTV 18/08/10 0A分 RAB(NTV)		
8	00 窓スッキリ	00 窓スッキリ	00 窓スッキリ	00 窓スッキリ	00 窓スッキリ	8		00 窓所さんの目がテン! NTV(NTV)	8	
9						9	YTV(YTV)		9	
10	25 窓日本のチカラ EX 18/08/04 0A分 第141回 RAB(EX)	25 ダイレクトテレショップ RAB	25 テレビショッピング RAB	25 テレビショッピング RAB	25 遠くへ行きたい YTV 18/08/05 0A分 第2419回 RAB(YTV)	10	00 窓S多 ゴリ夢中 CT18/07/14 第522回	55 窓誰だって波瀾爆笑	10	
55	テレビショッピング RAB	55 生放送テレビショッピング STV(STV)	55 ショップジャパン RAB	55 弘前ねぶた2018 RAB(RAB)	55 2018 五所川原立佞武多 RAB(RAB)	10	15 知っ得サイエンス 再			
11	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	25 ホットするね! RAB 30 季NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース 天気予報 45 窓S多 キュービー3分クッキング	11	25 季NNNストレイトニュース 35 東奥日報ニュース 40 E5いい旅 再	25 東奥日報ニュース 30 季NNNストレイトニュース	11
45	窓S多 キュービー3分クッキング	45 窓S多 キュービー3分クッキング	45 窓S多 キュービー3分クッキング	45 窓S多 キュービー3分クッキング	45 窓S多 キュービー3分クッキング	11	45 窓S多 キュービー3分クッキング	40 男子ごはん TX 18/07/08 0A分 RAB(TX)		
55	ヒルナンデス!	55 ヒルナンデス!	55 ヒルナンデス!	55 ヒルナンデス!	55 ヒルナンデス!	12	00 YOUは何しに日本へ? TX 18/02/26 0A分 RAB(TX)	10 メレンゲの気持ち NTV 18/07/21 0A分	12	
12						12				
13						13	55 ホットするね! RAB 00 世界! ニッポン行きたい人応援団 SP後編 TX 18/02/26 0A分 RAB(TX)	40 ありえへん∞世界スペシャル TX 18/05/08 0A分	13	
14	55 窓情報ライブ ミヤネ屋	55 窓情報ライブ ミヤネ屋	55 窓情報ライブ ミヤネ屋	55 窓情報ライブ ミヤネ屋	55 窓情報ライブ ミヤネ屋	14	55 ホットするね! RAB 00 緊急SOS! 池の水ぜんぶ抜く大作戦 TX 18/06/24 0A分		14	
15						15			15	
50	月曜情報便 RAB(RAB)	50 八戸三社大祭2018 再 RAB(RAB)	50 日本の祭り!!青森ねぶた2018 RAB(RAB)	50 梅沢富美男のズバッと聞きます! CX 18/06/06 0A分 RAB(CX)	50 ZIP! FRIDAY RAB(RAB)	16	55 ホットするね! RAB 00 日本の祭り!!青森ねぶた2018 再 RAB(RAB)	35 あのニュースで得する人損する人「サイゲン大介」 NTV 17/09/07 0A分 RAB(NTV)	16	
20	しまじろうのわお! TX 18/08/11 0A分 第327回 RAB(TX)	45 ホットするね! RAB	50 窓news every. RAB(RAB)	50 窓news every. RAB(RAB)	50 窓news every. RAB(RAB)	16	00 窓news every. サタデー NTV(NTV)	00 窓坂上忍の勝たせてあげたいTV 第61回オールスター競輪日本代表とどろんどろん登場! SP NTV(NTV)		
50	窓news every. NTV(NTV)	50 窓news every. NTV(NTV)	50 窓news every. NTV(NTV)	50 窓news every. NTV(NTV)	50 窓news every. NTV(NTV)	17	20 東奥日報ニュース 30 窓S多 僕のヒーローアカデミア YTV(YTV)	55 ホットするね! RAB 00 窓大好き、青森県。 RAB 15 皇室日記 RAB(NTV)	17	
17						17	00 窓S多 探偵コナン YTV(YTV)	30 窓S多 笑点 NTV(NTV)		
18	15 RABニュースリーダー RAB(RAB)	15 RABニュースリーダー RAB(RAB)	15 RABニュースリーダー RAB(RAB)	15 RABニュースリーダー RAB(RAB)	15 RABニュースリーダー RAB(RAB)	18	00 窓S多 名探偵コナン YTV(YTV)	00 窓真相報道 パンキシャ! NTV(NTV)	18	
19	00 窓インテリが知らない世界のオバカ疑問 NTV(NTV)	00 窓火曜サプライズ NTV(NTV)	00 窓1周回って知らない話 NTV(NTV)	00 窓S多 世界の年収400マン 年収400万円で手に入る! 世界の豪邸SP NTV(NTV)	00 窓沸騰ワード10 NTV(NTV)	19	00 窓天才! 志村どうぶつ園 NTV(NTV)	55 窓POWERフレーズ NTV(NTV)	19	
20		56 窓踊る!さんま御殿!! NTV(NTV)	56 窓1億人の大質問!? 笑ってコラえて! NTV(NTV)		56 窓超問クイズ! 真実か? ウソか? NTV(NTV)	20	56 窓世界一受けたい授業 NTV(NTV)	58 窓世界の果てまでイッテQ! NTV(NTV)	20	
21	00 窓人生が変わる1分間の深イイ話×しゃべくり007 合体SP NTV(NTV)	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓ザ!世界仰天ニュース 死を呼ぶ身近な危険2時間スペシャル NTV(NTV)	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓今夜くらべてみました NTV(NTV)	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓S多 秘密のケンミンSHOW 「となりのトトロ」 YTV(YTV)	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓S多 多金曜日SHOW! YTV(YTV)	21	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓S多 嵐にしやがれ NTV(NTV)	54 東奥日報ニュース 天気予報 00 窓行列のできる法律相談所 NTV(NTV)	21	
22						22	54 心に刻む風景 00 窓S多 サバイバル・ウェディング NTV(NTV)	54 Jewelry Days 57 天気予報 00 窓おしゃれイズム NTV(NTV)	22	
23	00 窓NEWS ZERO NTV(NTV)	00 窓NEWS ZERO NTV(NTV)	00 窓NEWS ZERO NTV(NTV)	00 窓NEWS ZERO NTV(NTV)	00 窓アナザースカイ NTV(NTV)	23	54 ホットするね! RAB 57 天気予報 00 窓マツコ会議 NTV(NTV)	30 窓S多 ゼロ 一獲千金ゲーム NTV(NTV)	23	
24	59 窓Sexy Zoneのたった3日間で人生は変わるのか!? 第3弾 NTV(NTV)	59 窓ウチのガヤがすみません! NTV(NTV)	59 窓ナカイの窓 NTV(NTV)	59 窓S多 木曜ドラマF「探偵が早すぎる」 YTV(YTV)	59 窓S多 木曜ドラマF「探偵が早すぎる」 YTV(YTV)	24	55 窓Going! Sports&News NTV(NTV)	55 窓Going! Sports&News NTV(NTV)	24	
25	59 窓S多 オードリーさん、ぜひ会って欲しい人がいるんです! CT18/07/28 第308回 RAB(CTV)	59 ダウンタウンなう CX 18/05/11 0A分 RAB(CX)	59 浜ちゃんが! YTV18/04/18 第485回 RAB(YTV)	59 ホットするね! RAB 02 世界の村のどエライさん KTV 18/05/21 0A分 RAB(KTV)	59 ホットするね! RAB 02 世界の村のどエライさん KTV 18/05/21 0A分 RAB(KTV)	59 窓バズリズム02 NTV(NTV)	25	55 Kinki Kidsのブンブブン CX 18/07/14 0A分 RAB(CX)	55 窓S多 NNNドキュメント'18 NTV(NTV)	25
26	29 テレビショッピング RAB	56 スーパー・ロックライン RAB(RAB)	59 ギャガ シネマインフォメーション 05 ショップジャパン RAB	59 ショップジャパン RAB	59 窓S多 松さん TX 17/11/13 0A分 第7回 RAB(TX)	26	55 ニチヨル! RAB 10 ショップジャパン RAB	55 テレビショッピング RAB	26	
27	04 NEWS 24	56 ダイレクトテレショップ RAB	05 ホットするね! RAB 10 NEWS 24	04 NEWS 24	04 ダイレクトテレショップ RAB	27	40 ホットするね! RAB 45 NEWS 24	25 ホットするね! RAB 30 NEWS 24	27	
28						28			28	