

	月	火	水	木	金	土	日	
C	4	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング	
	5	あさ一番 てるてる天気					RAB NTV	40 ホットするね! RAB 45 テレビショピング
	6	Oha!4 NEWS LIVE					RAB NTV	15 テレビショピング
	7	2IP!					スームイン!! サグデー	ザ・フィッシング
	8	スッキリ					ウェークアップ!	15 NNNニュース-サンデー NTV
B	9	#sukkiri					25 広報はちのへ/こぼりの仕事人 30 グッと! (YTV) 地球便	30 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	10	25 日本のチカラ (民教協) 25 55 月曜スペシャル	25 テレビショピング 55 テレビショピング	25 水曜スペシャル	25 木曜スペシャル	25 遠くへ (YTV) 55 テレビショピング	00 ゴリ夢中/あなたとRAB 15 ガストルーム/ 30 知っ得サイエンス(再) 30 土曜ロータリー	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	11	25 ホットするね! RAB 30 NNNストレイトニュース 39 東奥日報ニュース-天気予報 45 キュービー3ガククッキング					25 NNNストレイトニュース 35 東奥日報ニュース 40 ESIい旅(再) 55 キュービー3ガククッキング NTV	25 東奥日報ニュース RAB 30 NNNストレイトニュース 40
	12	2IP!					YOUは何しに日本へ?	10 (NTV) 12
	13	情報ミヤネ屋					55 ホットするね! RAB 00 土曜スペシャル	40
B	14	55 情報ミヤネ屋					00 ニノさん (NTV) 30	ビッグサンデー
	15	50 月曜情報便 (RAB) 20 しまじろうのわお!	50 単発番組	50 ホットするね! RAB 55 所さんの 55 学校では教えてくれない 55 そこんトコロ!	50 テレビショピング 55 木曜スペシャル	50 2IP!	00	
	16	news every.					55 ホットするね! RAB 00 news every. サタデー RAB	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	17	RAB ニュースリーダー					20 東奥日報ニュース-天気予報 30 僕のヒーロー アカデミア	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	18	00 アアおい! 美人が学んできた社会					00 コナン 30 満天☆青空レストラン	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
A	19	00 アアおい! 美人が学んできた社会	00 火曜サタデー	00 加藤 友和の 加藤 友和の	00 得する人	00 沸騰 4-PRO	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便	
	20	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便	56 新編! アンパマン (NTV) 地球便	56 新編! アンパマン (NTV) 地球便	56 ぐるが	56 新編! アンパマン (NTV) 地球便	55 POWERフリーズ	
	21	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便	54 東奥日報N-天気 RAB 00 世界 仰天 ニュース	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	22	54 RING LINK HEART (RAB) 57 天気予報	54 ESIい旅 (RAB) 57 天気予報	54 食のココロ (RAB) 57 天気予報	54 サンデー 星の知恵袋 (RAB) 57 天気予報	54 新編! アンパマン (NTV) 地球便	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	23	NEWS ZERO					54 ホットするね! RAB 57 天気予報 (RAB) 00 another sky NTV	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場
B	24	59 ブラチナイト NTV 月曜から夜ふかし	59 ブラチナイト NTV ウチのガヤが あきません!	59 ブラチナイト NTV ナカイの窓	59 ブラチナイト YTV 水曜ドラマF ラブリン	59 NEWS ZERO プラチナプラス	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	25	54 オードリーさん ぞり金で 楽しい人 がいます!	54 火曜ミッドナイト	54 浜ちゃんが! 24 ブレイク!	54 ホットするね! RAB 57 木曜ミッドナイト	59 バズリズム02	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	26	19 ホットするね! RAB 24 採用! フリップNEWS (CTV)	51 スーパー ロックライン	54 キヤガシ メイン フォーメーション	54 テレビショピング	56 金曜ミッドナイト	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	27	54 ホットするね! RAB 59 NEWS24	21 テレビショピング	30 テレビショピング	54 ホットするね! RAB 59 NEWS24	26 テレビショピング	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
	27	54 ホットするね! RAB 05 NEWS24	21 ホットするね! RAB 26 NEWS24	00 ホットするね! RAB 05 NEWS24	00 NEWS24	26 NEWS24	54 東奥日報N-天気 RAB 00 今宵は おどろき 劇場	
C	25	25 2IP!					25 広報はちのへ/こぼりの仕事人 30 グッと! (YTV) 地球便	25 東奥日報ニュース RAB 30 NNNストレイトニュース 40
	26	スッキリ					00 ゴリ夢中/あなたとRAB 15 ガストルーム/ 30 知っ得サイエンス(再) 30 土曜ロータリー	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	27	2IP!					YOUは何しに日本へ?	10 (NTV) 12
	28	スッキリ					55 ホットするね! RAB 00 news every. サタデー RAB	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便
	29	RAB ニュースリーダー					20 東奥日報ニュース-天気予報 30 僕のヒーロー アカデミア	00 新編! アンパマン (NTV) 地球便