2026年1月第3週　番組種別

青森放送株式会社

時	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	時	1/24(土)	1/25(日)	時
	HD	HD	HD	HD	HD		HD	HD	
4	00 NEWS24 報道 教養 教育 07 オープニング その他 10 ホットするね！RAB その他 15 テレビショッピング その他(通販) 45 テレビショッピング その他(通販)	00 天気予報 報道 09 NEWS24 報道 教養 教育 37 オープニング その他 40 ホットするね！RAB その他	00 1550 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道	00 天気予報 報道 15 NEWS24 報道 教養 教育	00 1550 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道 教育	4	00 天気予報 報道 11 NEWS24 報道 教養 教育 32 オープニング その他 35 ホットするね！RAB その他 40 テレビショッピング その他(通販)	00 NEWS24 報道 教養 教育 37 オープニング その他 40 ホットするね！RAB その他 45 テレビショッピング その他(通販)	4
5	15 あさ一番てるてる天気 報道 20 Oha！4 NEWS LIVE　第2部 報道 教養 教育 50 ZIP！　第1部 娯楽 報道 教養 教育					5	10 テレビショッピング その他(通販) 40 24時間テレビ　チャリティー・リポート 教育 45 ニュースサタデー 報道 教養 教育 55 シューイチ　第1部 娯楽 報道 教養 教育	15 テレビショッピング その他(通販) 45 ザ・フィッシング 娯楽 教養	5
6	54 ZIP！　第2部 娯楽 報道 教養 教育					6	25 シューイチ　第2部 娯楽 報道 教養 教育	15 NNNニュース・サン 報道 教養 教育 30 それいけ！アンパンマン 娯楽 教育	6
7	55 ZIP！　第3部 娯楽 報道 教養 教育					7		00 所さんの目がテン！ 教育 30 シューイチ　第1部 娯楽 報道 教養 教育	7
8						8	25 シューイチ　第3部 娯楽 報道 教養 教育		8
9	00 DayDay. 第1部 娯楽 報道 教養 教育					9	25 ホットするね！RAB その他 30 机上の空論城 娯楽 教養	55 シューイチ　第2部 娯楽 報道 教養 教育	9
10	25 日本のチカラ 教育 55 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販) 55 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販) 55 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販) 55 テレビショッピング その他(通販)	25 グッと！地球便 教養 教育 55 テレビショッピング その他(通販)	10	00 テレビショッピング その他(通販) 30 テレビショッピング その他(通販)	25 一茂×かまいたち　ゲンバ 娯楽 教養 教育	10
11	25 ホットするね！RAB その他 30 NNNストレイトニュース 報道 教養 教育 40 東奥日報ニュース　天気予報 報道 教養 教育 45 キユーピー3分クッキング（月～土） 教養 55 ヒルナンデス！ 娯楽 報道 教養					11	25 時のきらめき 娯楽 30 NNNストレイトニュース 報道 教養 教育 40 東奥日報ニュース 報道 45 キユーピー3分クッキング（月～土） 教養 55 サタデーLIVE　ニュースジグザグ 報道 教養 教育	25 東奥日報ニュース 報道 30 NNNストレイトニュース 報道 教養 教育 40 ぺこもぐキッチン 娯楽 教養	11
12						12		10 ありえへん∞世界 娯楽 教養	12
13	55 情報ライブ　ミヤネ屋　第1部 娯楽 報道 教養 教育					13	30 YOUは何しに日本へ？ 娯楽 教養	05 所さんの学校では教えてくれないそこんトコロ！ 娯楽 教養 教育	13
14	55 情報ライブ　ミヤネ屋　第2部 娯楽 報道 教養 教育					14	25 キッズが見てる！もしもタレント 娯楽 教養 教育 55 ホットするね！RAB その他	00 胸熱カムバック！浦島バイトちゃん 娯楽 教養 55 ホットするね！RAB その他	14
15	50 1550ニュースレーダーWith 娯楽 報道 教養 教育					15	00 売上10倍さん　激変生活ビフォーアフター 娯楽 教養 教育 55 ホットするね！RAB その他	00 FIS女子ジャンプワールドカップ2026札幌大会 娯楽 教養 教育	15
16	45 news every.　第2部 報道 教養 教育					16	00 むつ下北第九の 教養 教育 25 ホットするね！RAB その他 30 あおもりプライド～未来へつなぐ 教養 教育	00 考えすぎさん 娯楽 45 グッチ裕三の名店取材中 娯楽	16
17	53 news every.　第3部 報道 教養 教育					17	00 news every. 報道 教養 教育 20 東奥日報ニュース 報道 教養 教育 30 青のミブロ 娯楽	00 RAB（ラブ）ドキュ　教えてナ 教養 15 皇室ご一家 教養 30 笑点 娯楽	17
18	15 RABニュースレーダー 報道 教養 教育					18	00 名探偵コナン 娯楽 30 満天☆青空レストラン 娯楽 教養	00 真相報道　バンキシャ！ 報道 教養 教育 55 博士は今日も嫉妬する　人生が 娯楽 教養 教育	18
19	00 有吉ゼミ　2時間SP 娯楽 教養	00 ヒューマングルメンタリーオモウマい店 娯楽 教養 54 東奥日報ニュース　天気予報 報道	00 有吉の壁 娯楽	00 THE突破ファイル 娯楽 教養	00 沸騰ワード10　SP 娯楽 教養	19	00 嗚呼・みんなの動物園　2時間スペシャル 娯楽 教養 教育	00 ザ！鉄腕！DASH！！ 娯楽 教養 教育 58 世界の果てまでイッテQ！ 娯楽 教養	19
20		00 踊る！さんま御殿！！ 娯楽	00 千鳥かまいたちゴールデンアワー 娯楽	00 ぐるぐるナインティナイン 娯楽 教養	54 東奥日報ニュース　天気予報 報道	20	54 東奥日報ニュース　天気予報 報道		20
21	00 しゃべくり007 娯楽 54 RING LINK HEART 娯楽 57 天気予報 報道	00 行列のできる法律相談所SP 娯楽 教養	00 上田と女が吠える夜 娯楽 54 食のココロ 娯楽 57 天気予報 報道	00 秘密のケンミンSHOW極 娯楽 教養 教育 54 サンデー流　暮らしの知恵袋 教養 57 天気予報 報道	00 金曜ロードショー「名探偵コナン　江戸川コナン失踪事件～史上最悪の二日間～」 娯楽	21	00 土曜ドラマ「パンダより恋が苦手な私たち」 娯楽 54 ホットするね！RAB その他	00 Golden　SixTONES 娯楽 54 かしこくリノベ！ 娯楽 57 天気予報 報道	21
22	00 月曜から夜ふかし 娯楽	54 ホットするね！RAB その他 57 天気予報 報道	00 水曜ドラマ「冬のなんかさ、春のなんかね」 娯楽	00 見取り図の間取り図ミステリー 娯楽	54 冬のあおたびキャンペーン 娯楽 57 天気予報 報道	22	00 with　MUSIC 娯楽 54 ホットするね！RAB その他	00 おしゃれクリップ 娯楽 30 日曜ドラマ「パンチドランク・ウーマン　－脱獄まであと××日－」 娯楽	22
23	00 news　zero（月～木） 報道 教養 教育 59 プラチナイト「大悟の芸人領収書」&「timeleszファミリア」 娯楽	59 プラチナイト　上田と女がDEEPに吠える夜＆ドラマDEEP「黒崎さんの一途な 娯楽	59 プラチナイト「人間研究所」＆ドラマ「こちら予備自衛英雄補？！」 娯楽	59 プラチナイト木曜ドラマ「身代金は誘拐です」 娯楽	00 FRIDAY　ANIME　NIGHT「葬 娯楽 30 news　zero（金） 報道 教養 教育	23	00 Google　Pixel　presents　AN 娯楽 教養 教育 30 サクサクヒムヒム 娯楽 教養 55 Going！Sports&News（土） 娯楽 報道 教養 教育	25 ダウンタウンのガキの使いやあ 娯楽 55 Going！Sports&News（日） 娯楽 報道 教養 教育	23
24	54 ＆Hulu 娯楽	54 タイムレスマン 娯楽	54 オードリーさん、ぜひ会ってほしい人がいるんです。 娯楽	54 ホットするね！RAB その他 57 家、ついて行ってイイですか？ 娯楽 教養	30 Friday’s　EDGE　フ 娯楽 59 バスリズム02 娯楽	24	55 勇者のクズ 娯楽	55 NNNドキュメント’26「少年志願兵」 報道 教養 教育	24
25	54 テレビショッピング その他(通販)	22 タイムレスマン 娯楽 51 テレビショッピング その他(通販)	24 悪いのはあなたです 娯楽 54 ホットするね！RAB その他	54 勇者刑に処す 娯楽	56 テレビショッピング その他(通販)	25	25 吉田と粗品と 娯楽 55 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販) 55 テレビショッピング その他(通販)	25
26	24 テレビショッピング その他(通販) 54 ホットするね！RAB その他 59 1550ニュースレーダーWith囲 娯楽 報道 教養 教育	21 テレビショッピング その他(通販) 51 テレビショッピング その他(通販)	00 テレビショッピング その他(通販) 30 テレビショッピング その他(通販)	24 テレビショッピング その他(通販) 54 テレビショッピング その他(通販)	26 テレビショッピング その他(通販) 56 ホットするね！RAB その他	26	25 テレビショッピング その他(通販) 55 ホットするね！RAB その他	25 ホットするね！RAB その他 30 天気予報 報道 45 NEWS24 報道 教養 教育	26
27	54 天気予報 報道	21 ホットするね！RAB その他 27 1550ニュースレーダーWith囲 娯楽 報道 教養 教育	00 ホットするね！RAB その他 05 1550ニュースレーダーWith囲 娯楽 報道 教養 教育	24 ホットするね！RAB その他 27 1550ニュースレーダーWith囲 娯楽 報道 教養 教育	01 1550ニュースレーダーWith囲 娯楽 報道 教養 教育 56 天気予報 報道	27	00 天気予報 報道 15 NEWS24 報道 教養 教育		27
	HD	HD	HD	HD	HD		HD	HD	
時	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	時	1/24(土)	1/25(日)	時