

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
6	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム
7	7:00 第42回 ピティナピアノコンサート	7:00 第42回 ピティナピアノコンサート	7:00 第42回 ピティナピアノコンサート	7:00 第42回 ピティナピアノコンサート	7:00 第28回長野県 エースドッジボール大会
8					
9					9:00 第42回 ピティナピアノコンサート
10	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	
11					
0	0:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019	0:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	0:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019	0:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	0:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集い(再)
1					
2	2:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	2:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019	2:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	2:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019	2:00 小井川壮年村芝居 「加茂町三丁目の夕日」(再)
3					
4	4:00 ブレイクタイム	4:00 ブレイクタイム	4:00 ブレイクタイム	4:00 ブレイクタイム	4:00 ブレイクタイム
5	5:00 小井川壮年村芝居 「加茂町三丁目の夕日」(再)	5:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集い(再)	5:00 小井川壮年村芝居 「加茂町三丁目の夕日」(再)	5:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集い(再)	5:00 長野県ご当地〇〇対決
6					6:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019
7	7:00 Music Party	7:00 長野県ご当地〇〇対決	7:00 Music Party	7:00 長野県ご当地〇〇対決	
8	8:00 第42回 ピティナピアノコンサート	8:00 第42回 ピティナピアノコンサート	8:00 第42回 ピティナピアノコンサート	8:00 第42回 ピティナピアノコンサート	8:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～
9					9:30 第13回おかや演劇祭 ～croQ Rock (クロックロック)～
10					11:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～
11	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	0:30 阿部知事に聞く ～県政展望 2019～
12					1:00 QVC

6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
6	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム	5:00 ブレイクタイム
7	7:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	7:00 第13回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第13回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第13回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第13回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第27回諏訪シニア賛助会 活動発表会(前半)
8		8:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	
9	9:00 第42回 ピティナピアノコンサート	9:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	9:00 Music Party
10		10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC
11						
0	0:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集い(再)	0:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ユニットマッチ箱～	0:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ユニットマッチ箱～	0:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ユニットマッチ箱～	0:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ユニットマッチ箱～	0:00 第6回 Hula Show
1		1:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	1:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	1:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	1:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	
2	2:00 小井川壮年村芝居 「加茂町三丁目の夕日」(再)	2:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 30 インフォメーション	
3		3:00 ブレイクタイム	3:00 ブレイクタイム	3:00 ブレイクタイム	3:00 ブレイクタイム	3:00 第13回おかや演劇祭 ～croQ Rock (クロックロック)～
4	4:00 ブレイクタイム					4:30 第13回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～
5	5:00 長野県ご当地〇〇対決	5:00 長野県ご当地〇〇対決	5:00 長野県ご当地〇〇対決	5:00 長野県ご当地〇〇対決	5:00 長野県ご当地〇〇対決	
6	6:00 長野・新潟・富山 ごっつお・おごっつお 大新年会 2019	6:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	6:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	6:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	6:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	6:00 第27回諏訪シニア賛助会 活動発表会(前半)
7		7:30 LET'S TRY FISHING	7:30 LET'S TRY FISHING	7:30 LET'S TRY FISHING	7:30 LET'S TRY FISHING	
8	8:00 第13回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	8:00 第6回 Hula Show	8:00 第6回 Hula Show	8:00 第6回 Hula Show	8:00 第6回 Hula Show	8:00 第27回諏訪シニア賛助会 活動発表会(後半)
9	9:30 第13回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～					9:45 Channel Bay 情報局
10	11:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ユニットマッチ箱～					10:00 Music Party
11	0:00 第13回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC
12	1:30 阿部知事に聞く 2:00 QVC					



	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
6	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム
7	7:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る
8	8:45 Channel Bay 情報局						
9	9:00 Music Party	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>19</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>20</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>21</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>22</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>23</sup> 30 インフォメーション	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～
10	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC
11							
0	0:00 第 6 回 Hula Show	0:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第 6 回 Hula Show
1							
2		2:00 プレイクタイム 25【生中継】 2019 松山山雅 FC 新体制発表会	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>20</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>21</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>22</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>23</sup> 30 インフォメーション	
3	3:00 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～		3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～
4	4:30 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	4:30 プレイクタイム	4:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～	4:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	4:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～	4:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	4:30 プレイクタイム
5		5:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>19</sup> 30 インフォメーション	5:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	5:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	5:00 第 2 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	5:00 第 2 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	5:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～
6	6:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	6:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～					
7		7:30 LET' S TRY FISHING	7:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	7:00 第 2 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	7:00 第 2 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	7:00 第 2 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	6:30 LET' S TRY FISHING 7:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)
8	8:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	8:45 Channel Bay 情報局	8:45 Channel Bay 情報局	8:45 Channel Bay 情報局	8:45 Channel Bay 情報局	
9	9:45 Channel Bay 情報局	9:00【再放送】 2019 松山山雅 FC 新体制発表会	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	9:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)
10	10:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～		10:30 まちっぶちゃん	10:30 まちっぶちゃん	10:30 まちっぶちゃん	10:00 長野県ご当地○○対決	10:45 Channel Bay 情報局
11		11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC
12	0:00 QVC						

	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
6	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム
7	7:00 第 100 回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	7:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～
8		8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団シューティングスター～	8:30 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～
9	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>24</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>25</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>26</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>27</sup> 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>28</sup> 30 インフォメーション	
10	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC
11							
0	0:00 第 6 回 Hula Show	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～	0:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～
1		1:30 LET' S TRY FISHING	1:30 LET' S TRY FISHING	1:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～		1:00 第 13 回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	1:00 第 13 回おかや演劇祭 ～演劇ユニットマッチ箱～
2		2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>24</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>25</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>26</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>27</sup> 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ フォンドジョン <sup>28</sup> 30 インフォメーション	2:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～
3	3:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	
4							4:00 プレイクタイム
5	5:00 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	4:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	4:30 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～	5:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～	5:00 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	4:30 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～	5:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～
6	6:30 LET' S TRY FISHING	6:00 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～	6:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	6:30 第 13 回おかや演劇祭 ～宵待ちハニー +GOKU+ 小野秀～	6:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～	6:00 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	6:30 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～
7	7:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (前半)	7:30 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～				7:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～	
8			8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～待ちハニー +GOKU+ 小野秀～		8:00 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～
9	9:00 第 27 回諏訪シニア賛助会 活動発表会 (後半)	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～	9:30 第 13 回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	9:30 第 13 回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～	9:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	9:00 第 13 回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～	9:30 第 13 回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～
10	10:45 Channel Bay 情報局						
11	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC
12							

27 日

28 月

29 火

30 水

31 木

6	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム	5:00 プレイクタイム
7	7:00 第13回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～	7:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	7:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集(再)	7:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	7:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集(再)
8	8:30 第13回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～				
9		9:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ29 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ30 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ31 30 インフォメーション	9:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ32 30 インフォメーション
10	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC	10:00 QVC
11					
0	0:00 第13回おかや演劇祭 ～朗読の会まどか～	0:00 第100回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第100回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第100回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る	0:00 第100回風の樹講座 御渡りのなぞに迫る
1	1:00 第13回おかや演劇祭 ～中澤由佳朗読教室～				
2	3:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～	2:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ29 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ30 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ31 30 インフォメーション	2:00 韓国ドラマ 冚・ド・ジヨ32 30 インフォメーション
3		3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム	3:00 プレイクタイム
4	4:30 プレイクタイム				
5	5:00 第13回おかや演劇祭 ～劇団ゆーれー@サーカス～	5:00 長野県で当地〇〇対決	5:00 長野県で当地〇〇対決	5:00 長野県で当地〇〇対決	5:00 長野県で当地〇〇対決
6	6:30 第13回おかや演劇祭 ～croQ Rock(クロックロック)～	6:00 第6回 Hula Show	6:00 第6回 Hula Show	6:00 第6回 Hula Show	6:00 第6回 Hula Show
7					
8	8:00 第13回おかや演劇祭 ～みやまし実行委員会～				
9	9:30 第13回おかや演劇祭 ～劇団 音光舞～	9:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集(再)	9:00 第28回長野県 エースドッジボール大会	9:00 第21回諏訪地区 童謡・唱歌を楽しむ集(再)	9:00 第28回長野県 エースドッジボール大会
10					
11	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC	11:00 QVC
12					