2026 3月	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日
AM 5	河川ライブカメラ						
6	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	歩こう動こうプラステン						
25	ライブカメラ						
7	大鹿鳥瞰図	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					大鹿鳥瞰図
15	みんな野球しようぜ！						
30	歩こう動こうプラステン						
	ライブカメラ						
8	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
30	あいりんの「おしえてアゲるJランキング」						
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！
15	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
30	あいりんの「おしえてアゲるJランキング」						
50							
10	令和7年度 学輪IIDA全体会② パネルディスカッション 「人を育み、人が集まる 魅力的な地域をつくる」 （1月24日 ムトスぷらざ）					第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ①	
15							
11							
15							
30							
45						生録大自然の旅	
PM 12	あいりんの「おしえてアゲるJランキング」						
15							
30	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
45	みんな野球しようぜ！						
1	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ① No.1～20 （12月20日 伊那文化会館）					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
30							
2						みんなのあそビバ！ 泰阜保育所	
15							
30					1:43		
45	みんな野球しようぜ！					まるごと信州 情報ネット	
3	あいりんの「おしえてアゲるJランキング」						
30							
4	令和7年度 学輪IIDA全体会② パネルディスカッション 「人を育み、人が集まる 魅力的な地域をつくる」 （1月24日 ムトスぷらざ）					第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ①	
15							
30							
5						みんなのあそビバ！	
15							
30	ぐるっとふるさと信越 & feeling ~4K~					生録大自然の旅	
40	みんな野球しようぜ！				45		
55	きょうの5分						
6	ictv news					あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」	
10	あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」						
20						みんなのあそビバ！	
30	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所					45~ 前週の みんなのあそビバ！	
55	きょうの5分						
7	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
30							
40	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
55	きょうの5分						
8	ictv news					15~ みんなの あそビバ！	
10	あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」						
30						まるごと信州 情報ネット	
40	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
55	きょうの5分						
9	ictv news					あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
30						みんなのあそビバ！	
40	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所					45~ 前週の みんなのあそビバ！	
55	きょうの5分						
10	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	
10	あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」						
30							
40	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
55	きょうの5分						
11	ictv news						
10	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ① （12月20日 伊那文化会館）					15~ みんなの あそビバ！	
20						あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」	
30							
40						まるごと信州 情報ネット	
深夜 0							
10	10年前の「ケーブルニュース」 上の番組の尺によって開始時間繰り上げ						
1							
10	信毎文字ニュース						
2							
30							

2026 3月	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
AM 5	河川ライブカメラ						
6	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	歩こう動こうプラステン						
25	ライブカメラ						
7	大鹿鳥瞰図	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					大鹿鳥瞰図
15	みんな野球しようぜ！						
30	歩こう動こうプラステン						
	ライブカメラ						
8	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	Vlog Camp 2025.10						
30	飯田で〇〇やってみた						
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！
15	桐原冬夜の生録大自然の旅						
30	飯田で〇〇やってみた						
50							
10	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ① （12月20日 伊那文化会館）					第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ②	
15							
11							
15							
30							
45	桐原冬夜の生録大自然の旅					テレビ広報2月	
PM 12	飯田で〇〇やってみた						
15							
30	県政情報番組 信州のチカラ						
45	みんな野球しようぜ！						
1	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ① No.21～41 （12月20日 伊那文化会館）					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
30							
2						野球しようぜ！	
15							
30					1:46		
45	テレビ広報 2月「スポーツ推進委員」					まるごと信州 情報ネット	
3	飯田で〇〇やってみた						
30							
4	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ① （12月20日 伊那文化会館）					第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ②	
15							
30							
5						テレビ広報2月	
15	※ あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」						
30						生録大自然の旅	
40	みんな野球しようぜ！				45		
55	きょうの5分						
6	ictv news					飯田で〇〇 やってみた	
10	飯田で〇〇やってみた						
20						あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」	
30	Vlog Camp 2025.10						
55	きょうの5分						
7	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
30							
40	みんなのあそビバ！ 泰阜保育所						
55	きょうの5分						
8	ictv news					15~ みんな 野球しようぜ！	
10	飯田で〇〇やってみた						
30						まるごと信州 情報ネット	
40	みんな野球しようぜ！						
55	きょうの5分						
9	ictv news					飯田で〇〇 やってみた	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
20						あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」	
30	Vlog Camp 2025.10						
55	きょうの5分						
10	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	
10	飯田で〇〇やってみた						
30							
40	桐原冬夜の生録大自然の旅						
55	きょうの5分						
11	ictv news						
10	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ② （12月20日 伊那文化会館）					飯田で〇〇 やってみた	
20							
30						まるごと信州 情報ネット	
40							
深夜 0							
10	10年前の「ケーブルニュース」 上の番組の尺によって開始時間繰り上げ						
1							
10	信毎文字ニュース						
2							
30							

2026 3月	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日
AM 5	河川ライブカメラ						
6	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	歩こう動こうプラステン						
25	ライブカメラ						
7	大鹿鳥瞰図	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					大鹿鳥瞰図
15	みんな野球しようぜ！						
30	歩こう動こうプラステン						
35	ライブカメラ						
8	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
30	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
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！
15	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
30	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
50							
10	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ② （12月20日 伊那文化会館）					第46回 消防職員 意見発表会	
15							
11						みんな野球しようぜ！	
15							
30						まるごと信州 情報ネット	
45	テレビ広報 2月「スポーツ推進委員」						
PM 12	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
15							
30	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
45	みんな野球しようぜ！						
1	あいりんの「おしえてアゲるJランキング」					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
30	飯田で〇〇やってみた						
2	みんな野球しようぜ！						
15	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
30	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
3	テレビ広報 2月「スポーツ推進委員」					まるごと信州 情報ネット	
15	みんな野球しようぜ！						
30							
4	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会 ② （12月20日 伊那文化会館）					信州大学教授×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 ①【基調講演】 ②「パネルD】	
15							
30							
5	テレビ広報 2月「スポーツ推進委員」						
15	ぐるっとふるさと信越 & feeling ~4K~						
30							
40	みんな野球しようぜ！				45		
55	きょうの5分						
6	ictv news					テレビ広報	
10	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
20						みんなのあそビバ！	
30	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園					45~ 桐原冬夜の 生録大自然の旅	
55	きょうの5分						
7	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
30							
40	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
55	きょうの5分						
8	ictv news					15~ みんなの あそビバ！	
10	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
30						まるごと信州 情報ネット	
40	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
55	きょうの5分						
9	ictv news					テレビ広報	
10	10年前の「ケーブルニュース」						
20						みんなのあそビバ！	
30	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園					45~ みんな 野球しようぜ！	
55	きょうの5分						
10	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	
10	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
30							
40	みんなのあそビバ！ 上郷西保育園						
55	きょうの5分						
11	ictv news						
10	あいりんの 「おしえてアゲるJランキング」					15~ みんなの あそビバ！	
20						テレビ広報	
30	飯田で〇〇やってみた						
40						まるごと信州 情報ネット	
深夜 0	テレビ広報 ～市民の皆さんへ～ 「リニア関連事業の進捗状況」						
10	10年前の「ケーブルニュース」 上の番組の尺によって開始時間繰り上げ					第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会	
1						①	②
10	信毎文字ニュース						
2							
30							

2026 3月	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日
AM 5	河川ライブカメラ						
6	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	歩こう動こうプラステン						
25	ライブカメラ						
7	大鹿鳥瞰図	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					大鹿鳥瞰図
15	みんな野球しようぜ！						
30	歩こう動こうプラステン						
35	ライブカメラ						
8	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」					生録大自然の旅
15	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド						
30	竜東・遠山 寄ってみまい！						
45							
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！
15	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド						
30	竜東・遠山 寄ってみまい！						
45							
10	信州大学教授×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 ①【基調講演】 ②「パネルD】		令和7年度 小学校卒業式				
15			山本	鼎	上久堅	追手町	座光寺
11			令和7年度 小学校卒業式				
15			下久堅	和田	上村	千代	龍江
30	あそビバ！ ビバ・チャイルド						
45	竜東・遠山 寄ってみまい！						
1	令和7年度 学輪IIDA 全体会② パネルD		令和7年度 小学校卒業式				
15			山本	鼎	上久堅	追手町	座光寺
2			令和7年度 小学校卒業式				
15			下久堅	和田	上村	千代	龍江
30							
45	野球しようぜ！						
3	テレビ広報2月						
15							
30	竜東・遠山 寄ってみまい！						
45							
4	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド						
15	テレビ広報「リニア関連事業の進捗状況」					あそビバ！上郷西	
30							
45	地域に残る南信州の民俗芸能 英語字幕入り					今週の 「きょうの5分」& 「ictv news」	
5							
15							
30							
40	みんな野球しようぜ！				45		
55	きょうの5分						
6	ictv news					竜東・遠山 寄ってみまい！	
10	竜東・遠山 寄ってみまい！						
20						みんなのあそビバ！	
30	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド					45~ 前週の みんなのあそビバ！	
55	きょうの5分						
7	ictv news					ぐるっとふるさと & feeling ~4K~	
10	10年前の「ケーブルニュース」		令和7年度 小学校卒業式				
20	あそビバ！ ビバ・チャイルド						
30	5分		山本	鼎	上久堅	追手町	座光寺
40	ictv news						
8	竜東・遠山 寄ってみまい！		25 きょうの5分			みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド	
30	あそビバ！ ビバ・チャイルド		30 ictv news				
40	5分		令和7年度 小学校卒業式				
9	ictv news						
10	10年前の「ケーブルニュース」		下久堅	和田	上村	千代	龍江
20	あそビバ！ ビバ・チャイルド						
55	きょうの5分						
10	ictv news					今週の 「きょうの5分」& 「ケーブルニュース」	
10	竜東・遠山 寄ってみまい！						
30							
40	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド						
55	きょうの5分						
11	ictv news						
10	第51回 長野県アンサンブルコンテスト 高等学校部門 南信地区大会					15~ みんなの あそビバ！	
20						竜東・遠山 寄ってみまい！	
30							
40						まるごと信州 情報ネット	
深夜 0							
10	①	②	①	②	①		
20							
30							
40	10年前の「ケーブルニュース」 上の番組の尺によって開始時間繰り上げ						
1							
10	信毎文字ニュース						
2							
30							

2026 3月	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金
AM 5					
6	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」			
15	歩こう動こうプラステン				
25	ライブカメラ				
7	大鹿鳥瞰図	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」			
15	みんな野球しようぜ！				
30	歩こう動こうプラステン				
35	ライブカメラ				
8	生録大自然の旅	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」			
15					
30	教えて！リニアのリアル ＃18				
45					
9	野球しようぜ！	前日の「きょうの5分」 前日の「ictv news」			
15	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド				
30	教えて！リニアのリアル ＃18				
45					
10	令和7年度 小学校卒業式				
15	松尾	竜丘	丸山	伊賀良	上郷
11	令和7年度 小学校卒業式				
15	三穂	川路	浜井場	千栄	再放送枠①
30	教えて！リニアのリアル ＃18				
45					
1	令和7年度 小学校卒業式				
15	松尾	竜丘	丸山	伊賀良	上郷
2	令和7年度 小学校卒業式				
15	三穂	川路	浜井場	千栄	再放送枠②
30	教えて！リニアのリアル ＃18				
45					
4	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド				
15	地域に残る南信州の民俗芸能 英語字幕入り				
30					
5	飯田で〇〇やってみた				
10					
40	みんな野球しようぜ！				
55	きょうの5分				
6	ictv news				
10	教えて！リニアのリアル ＃18				
20					
30	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド				
55	きょうの5分				
7	ictv news				
10	令和7年度 小学校卒業式				
20					
30	松尾	竜丘	丸山	伊賀良	上郷
40					
8					
25	きょうの5分				
30	ictv news				
40	令和7年度 小学校卒業式				
9					
10	三穂	川路	浜井場	千栄	再放送枠③
20					
55	きょうの5分				
10	ictv news				
10	教えて！リニアのリアル ＃18				
20					
30	みんなのあそビバ！ ビバ・チャイルド				
55	きょうの5分				
11	ictv news				
10	県アンサンブルコン高校部門 南信地区大会	飯田で〇〇やってみた			
20		あそビバ！ ビバ・チャイルド			
30		ぐるっとふるさと信越			
40	②	QVC			
深夜 0					
10					
20					
30					
40					
1	教えて！リニアのリアル ＃18				
10	10年前の「ケーブルニュース」				
2	信毎文字ニュース				
30					