ａｂｎ長野朝日放送　２０２１年４月基本番組表（番組種別）

月

- 4:15 オープニング
- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:30–6:45 グッド！モーニング 報道 教育 教養
- 6:15–7:45 グッド！モーニング 報道 教育 教養
- 8:15–9:45 羽鳥慎一モーニングショー 報道 教育 教養
- 9:45 テレビ特選街 その他(通販)
- 10:15–10:30 テレショップ その他(通販)
- 10:30–11:45 大下容子ワイド！スクランブル　第１部 報道 教育 教養
- 11:45–12:45 大下容子ワイド！スクランブル　第２部 報道 教育 教養
- 13:15–13:30 徹子の部屋 教育 教養
- 13:45 上沼恵美子のおしゃべりクッキング 教育
- 14:15–15:45 ａｂｎ午後のワイド劇場 娯楽
- 16:15–16:45 ａｂｎアンコールアワー 娯楽
- 16:30 今ドキ！ゆうドキッ 教養
- 16:45–17:45 スーパーＪチャンネル　１部 報道 教養
- 17:45–18:15 ａｂｎステーション　１部 報道 教養
- 18:15–18:45 スーパーＪチャンネル　２部 報道
- 18:45–19:45 ａｂｎステーション　２部 報道 教養
- 19:15–19:45 ＃　食ノ音色 教養
- 19:15–19:45 帰れマンデー見っけ隊！！ 娯楽
- 19:15–19:45 気づきの扉 教育
- 19:15–19:45 家事ヤロウ！！！ 教養 娯楽
- 19:15–19:45 ヤミーの３ステップクッキング 教育
- 19:15–19:45 あいつ今何してる？ 娯楽
- 19:15–19:45 エコアクション　/ハートフルメッセー: 教育
- 19:15–19:45 日本人の３割しか知らないこと　くりぃむしちゅーのハナタカ！優越館 教養 娯楽
- 19:15–19:45 はじけろ！青春　/　夢追人 教育 教養
- 19:15–19:45 ザワつく！金曜日 教養 娯楽
- 19:45–20:45 ａｂｎニュース＆天気予報 報道
- 20:15–20:45 １０万円でできるかな 娯楽
- 20:15–20:45 林修の今でしょ！講座 教養 娯楽
- 20:15–20:45 くりぃむクイズ　ミラクル９ 教育 教養 娯楽
- 20:15–20:45 警視庁・捜査一課長 season5 娯楽
- 20:15–20:45 マツコ＆有吉　かりそめ天国 娯楽
- 20:45–21:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 21:15–21:45 クイズプレゼンバラエティーＱさま！！ 教育 教養
- 21:15–21:45 芸能界常識チェック ～トリニクって何の肉！？～ 教養 娯楽
- 21:15–21:45 特捜9　ｓｅａｓｏｎ4 娯楽
- 21:15–21:45 木曜ドラマ　桜の塔 娯楽
- 21:15–21:45 ミュージックステーション 娯楽
- 22:15–23:45 報道ステーション 報道
- 23:45–24:15 ａｂｎ天気予報 報道
- 23:15–23:45 激レアさんを連れてきた。 教養 娯楽
- 23:15–23:45 ロンドンハーツ 娯楽
- 23:15–23:45 お笑い実力刀 娯楽
- 23:15–23:45 アメトーーク！ 娯楽
- 23:15–23:45 金曜ナイトドラマ あのときキスしておけば 娯楽
- 24:15–24:45 しくじり先生　俺みたいになるな！ 娯楽
- 24:15–24:45 霜降りバラエティー 娯楽
- 24:15–24:45 ブイ子のバズっちゃいな！ 娯楽
- 24:15–24:45 かまいガチ 娯楽
- 24:15–24:45 探偵！ナイトスクープ 教育 娯楽
- 24:45–25:45 イチオシ　リン５チャンネル その他(他)
- 25:15–25:45 白黒アンジャッシュ 娯楽
- 25:15–25:45 ｍｕｓｉｃる　ＴＶ 教養 娯楽
- 25:15–25:45 Ｂｒｅａｋ　Ｏｕｔ 娯楽
- 25:15–25:45 いいね！信州スゴヂカラ（再） 教養
- 25:15–25:45 さや香・ラニーノーズ・ネイビーズアフロのバツウケテイナーＲ 娯楽
- 25:15–25:45 BanG Dream 3rd 娯楽
- 25:15–25:45 テレショップ その他(通販)
- 26:15–26:45 テレショップ その他(通販)
- 26:15–26:45 テレショップ その他(通販)
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 27:15–27:45 テレショップ その他(通販)
- 27:15–27:45 ａｂｎ天気予報 報道

火

- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:30–6:45 グッド！モーニング
- 6:15–7:45 グッド！モーニング
- 8:15–9:45 羽鳥慎一モーニングショー
- 9:45 テレビ特選街
- 10:15–10:30 テレショップ
- 10:30–11:45 大下容子ワイド！スクランブル　第１部
- 11:45–12:45 大下容子ワイド！スクランブル　第２部
- 13:15–13:30 徹子の部屋
- 14:15–15:45 ａｂｎ午後のワイド劇場
- 16:15–16:45 ａｂｎアンコールアワー
- 17:45–18:15 ａｂｎステーション　１部
- 18:45–19:45 ａｂｎステーション　２部
- 19:15–19:45 帰れマンデー見っけ隊！！
- 19:15–19:45 家事ヤロウ！！！
- 19:45–20:45 ａｂｎニュース＆天気予報
- 20:15–20:45 １０万円でできるかな
- 20:15–20:45 林修の今でしょ！講座
- 20:45–21:45 ａｂｎ天気予報
- 21:15–21:45 クイズプレゼンバラエティーＱさま！！
- 21:15–21:45 芸能界常識チェック ～トリニクって何の肉！？～
- 22:15–23:45 報道ステーション
- 23:45–24:15 ａｂｎ天気予報
- 23:15–23:45 ロンドンハーツ
- 24:15–24:45 しくじり先生　俺みたいになるな！
- 24:15–24:45 霜降りバラエティー
- 24:45–25:45 イチオシ　リン５チャンネル
- 25:15–25:45 白黒アンジャッシュ
- 25:15–25:45 ｍｕｓｉｃる　ＴＶ
- 25:15–25:45 Ｂｒｅａｋ　Ｏｕｔ
- 25:15–25:45 いいね！信州スゴヂカラ（再）
- 25:15–25:45 BanG Dream 3rd
- 25:15–25:45 テレショップ
- 26:15–26:45 テレショップ
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報
- 27:15–27:45 テレショップ

水

- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:30–6:45 グッド！モーニング
- 6:15–7:45 グッド！モーニング
- 8:15–9:45 羽鳥慎一モーニングショー
- 9:45 テレビ特選街
- 10:15–10:30 テレショップ
- 10:30–11:45 大下容子ワイド！スクランブル　第１部
- 11:45–12:45 大下容子ワイド！スクランブル　第２部
- 13:15–13:30 徹子の部屋
- 14:15–15:45 ａｂｎ午後のワイド劇場
- 16:15–16:45 ａｂｎアンコールアワー
- 17:45–18:15 ａｂｎステーション　１部
- 18:45–19:45 ａｂｎステーション　２部
- 19:15–19:45 ヤミーの３ステップクッキング
- 19:15–19:45 あいつ今何してる？
- 19:45–20:45 ａｂｎニュース＆天気予報
- 20:15–20:45 くりぃむクイズ　ミラクル９
- 20:45–21:45 ａｂｎ天気予報
- 21:15–21:45 特捜9　ｓｅａｓｏｎ4
- 22:15–23:45 報道ステーション
- 23:45–24:15 ａｂｎ天気予報
- 23:15–23:45 お笑い実力刀
- 24:15–24:45 ブイ子のバズっちゃいな！
- 24:45–25:45 イチオシ　リン５チャンネル
- 25:15–25:45 Ｂｒｅａｋ　Ｏｕｔ
- 25:15–25:45 テレショップ
- 26:15–26:45 テレショップ
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報
- 27:15–27:45 テレショップ

木

- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:30–6:45 グッド！モーニング
- 6:15–7:45 グッド！モーニング
- 8:15–9:45 羽鳥慎一モーニングショー
- 9:45 テレビ特選街
- 10:15–10:30 テレショップ
- 10:30–11:45 大下容子ワイド！スクランブル　第１部
- 11:45–12:45 大下容子ワイド！スクランブル　第２部
- 13:15–13:30 徹子の部屋
- 14:15–15:45 ａｂｎ午後のワイド劇場
- 16:15–16:45 ａｂｎアンコールアワー
- 17:45–18:15 ａｂｎステーション　１部
- 18:45–19:45 ａｂｎステーション　２部
- 19:15–19:45 エコアクション　/ハートフルメッセー:
- 19:45–20:45 ａｂｎニュース＆天気予報
- 20:15–20:45 警視庁・捜査一課長 season5
- 20:45–21:45 ａｂｎ天気予報
- 21:15–21:45 木曜ドラマ　桜の塔
- 22:15–23:45 報道ステーション
- 23:45–24:15 ａｂｎ天気予報
- 23:15–23:45 アメトーーク！
- 24:15–24:45 かまいガチ
- 24:45–25:45 イチオシ　リン５チャンネル
- 25:15–25:45 いいね！信州スゴヂカラ（再）
- 25:15–25:45 テレショップ
- 26:15–26:45 テレショップ
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報
- 27:15–27:45 テレショップ

金

- 4:15 オープニング
- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:30–6:45 グッド！モーニング
- 6:15–7:45 グッド！モーニング
- 8:15–9:45 羽鳥慎一モーニングショー
- 9:45 テレビ特選街
- 10:15–10:30 テレショップ
- 10:30–11:45 大下容子ワイド！スクランブル　第１部
- 11:45–12:45 大下容子ワイド！スクランブル　第２部
- 13:15–13:30 徹子の部屋
- 14:15–15:45 ａｂｎ午後のワイド劇場
- 16:15–16:45 ａｂｎアンコールアワー
- 17:45–18:15 ａｂｎステーション　１部
- 18:45–19:45 ａｂｎステーション　２部
- 19:15–19:45 はじけろ！青春　/　夢追人
- 19:45–20:45 ａｂｎニュース＆天気予報
- 20:15–20:45 マツコ＆有吉　かりそめ天国
- 20:45–21:45 ａｂｎ天気予報
- 21:15–21:45 ミュージックステーション
- 22:15–23:45 報道ステーション
- 23:45–24:15 ａｂｎ天気予報
- 23:15–23:45 金曜ナイトドラマ あのときキスしておけば
- 24:15–24:45 探偵！ナイトスクープ
- 24:45–25:45 さや香・ラニーノーズ・ネイビーズアフロのバツウケテイナーＲ
- 25:15–25:45 テレショップ
- 25:15–25:45 テレショップ
- 26:15–26:45 ａｂｎ天気予報
- 27:15–27:45 テレショップ

土

- 4:15 オープニング
- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 渡辺篤史の建もの探訪 教養
- 5:45 ＡＮＮニュース 報道
- 6:15–7:45 週刊ニュースリーダー 報道 教育 教養 娯楽
- 8:15–9:45 朝だ！生です旅サラダ 教育 教養 娯楽
- 9:15–9:45 駅テレマルシェ 報道 教育 教養 娯楽
- 10:15–10:45 いいね！信州スゴヂカラ 教養
- 11:15–11:45 題名のない音楽会 教育
- 11:45 ＡＮＮニュース 報道
- 12:15–12:45 中居正広のニュースな会 報道 娯楽
- 13:15–13:45 世界！ニッポン行きたい人応援団 教養 娯楽
- 13:45 イチオシ　リン５チャンネル その他(他)
- 14:15–15:45 ａｂｎスペシャル 娯楽
- 16:15–16:45 クレヨンしんちゃん 娯楽
- 17:15–17:45 ドラえもん 教育 娯楽
- 17:45–18:15 ＡＮＮスーパーＪチャンネル 報道
- 18:15 ａｂｎ天気予報 報道
- 18:15–18:45 人生の楽園 教育
- 18:45–19:15 ごはんジャパン 教養 娯楽
- 19:15–19:45 サンドウィッチマン＆芦田愛菜の博士ちゃん 教育 教養
- 19:45–20:45 池上彰のニュースそうだったのか！！ 報道 教養
- 20:45 サタデーステーション 報道
- 21:15–21:45 あざとくて何が悪いの？ 娯楽
- 21:45–22:15 ノブナカなんなん？ 娯楽
- 22:15 ａｂｎ天気予報 報道
- 22:15–22:45 泣くな研修医 娯楽
- 22:45–23:15 コタローは一人暮らし 娯楽
- 23:15–23:45 相席食堂 娯楽
- 23:45–24:15 タモリ倶楽部 教養 娯楽
- 24:15–24:45 ＮＵＭＡｎｉｍａｔｉｏｎ　「バトルアスリーテス大運動会 ReSTART」 娯楽
- 24:45–25:15 ＡＮｉＭＡＺｉＮＧ！！！　美少年探偵団 娯楽
- 25:15–25:45 テレショップ その他(通販)
- 25:45–26:15 テレショップ その他(通販)
- 26:15–26:45 テレショップ その他(通販)

日

- 4:15 オープニング
- 4:15 ａｂｎ天気予報
- 4:30–5:45 テレショップ
- 5:15–5:45 テレショップ
- 5:45 報道 教育 教養
- 6:15–7:45 サンデーＬＩＶＥ！！
- 8:15–8:45 ア　トロピカル～ジュ！プリキュ 娯楽
- 9:15–9:45 仮面ライダーセイバー 娯楽
- 9:45 機界戦隊ゼンカイジャー 娯楽
- 10:15–10:45 ａｂｎサンデースペシャル 教育 教養 娯楽
- 11:15–11:45 どーゆーの？信州 Do you know SHINSHU? 教養
- 11:45 食彩の王国 教養
- 11:45 ＡＮＮニュース 報道
- 12:15–12:45 ビートたけしのＴＶタックル 教養
- 13:15–13:45 新婚さんいらっしゃい！ 娯楽
- 13:45 パネルクイズアタック２５ 教育 教養
- 14:15–14:45 サンデープレゼント 教養 娯楽
- 15:15–15:45 ａｂｎサンデースペシャル　２部 教養 娯楽
- 16:15–16:45 路線バスで寄り道の旅 教養
- 16:45 イチオシ　リン５チャンネル その他(他)
- 17:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 18:15–18:45 相葉マナブ 教育 教養
- 19:15–19:45 ナニコレ珍百景 教養 娯楽
- 20:15–20:45 ポツンと一軒家 教養 娯楽
- 20:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 21:15–21:45 サンデーステーション 報道
- 21:45–22:15 爆笑問題＆霜降り明星のシンハ賞！！ 娯楽
- 22:15–22:45 テレビ千鳥 娯楽
- 22:45 ａｂｎ天気予報 報道
- 23:15–23:45 関ジャム　完全燃ＳＨＯＷ 娯楽
- 24:15–24:45 まだアプデしてないの？ 娯楽
- 24:45–25:15 ワールドプロレスリング 娯楽
- 25:15–25:45 テレメンタリー 報道 教養
- 25:45–26:15 テレショップ その他(通販)
- 26:15–26:45 テレショップ その他(通販)
- 26:45 ａｂｎ天気予報 報道