

# a b n 長野朝日放送 2022年10月基本番組表 (番組種別)

		月	火	水	木	金	土	日			
4	15	オープニング a b n 天気予報								15	4
	30	テレショップ								30	4
	45	テレショップ								45	4
5	15	テレショップ								15	5
	30	グッド! モーニング				報道 教育 教養	渡辺篤史の建もの探訪 教養	ウルトラマンデッカー 娯楽	30	5	
	45	グッド! モーニング				報道 教育 教養	ANNニュース 報道	報道 教育 教養 娯楽	45	5	
6	15	グッド! モーニング								15	6
	30	グッド! モーニング								30	6
	45	グッド! モーニング								45	6
7	15	グッド! モーニング								15	7
	30	グッド! モーニング								30	7
	45	グッド! モーニング								45	7
8	15	羽鳥慎一モーニングショー						教育 教養 娯楽		15	8
	30	羽鳥慎一モーニングショー						朝だ! 生です旅サラダ	デリシャスパーティ・プリキュア 娯楽	30	8
	45	羽鳥慎一モーニングショー							仮面ライダー ギーツ 娯楽	45	8
9	15	羽鳥慎一モーニングショー								15	9
	30	羽鳥慎一モーニングショー						報道 教育 教養 娯楽	暴太郎戦隊 ドンブラザーズ 娯楽	30	9
	45	テレビ特選街 テレショップ						駅テレマルシェ	おぎやはぎのハビキャン 娯楽	45	9
10	15	大下容子ワイド! スクランブル 第1部						いいね! 信州スゴチカラ 教養	ケーブルTVのつぼ 教育 教養	15	10
	30	大下容子ワイド! スクランブル 第1部						題名のない音楽会 教育	バスケットFIVE〜日本バスケットボール選手会杯 報道 娯楽	30	10
	45	大下容子ワイド! スクランブル 第1部						ANNニュース 報道	ANNニュース 報道	45	10
11	15	大下容子ワイド! スクランブル 第2部								15	11
	30	大下容子ワイド! スクランブル 第2部						中居正広のキャスターな会	ビートたけしのTVタックル 娯楽	30	11
	45	大下容子ワイド! スクランブル 第2部							新婚さんいらっしゃい! 娯楽	45	11
12	15	徹子の部屋						世界! ニッポン行きたい人応援団 教養 娯楽	あなた代わりに見てきます! リア突WEST 娯楽	15	12
	30	DAIGOも台所 ～きょうの献立何にする?～								30	12
	45	DAIGOも台所 ～きょうの献立何にする?～								45	12
13	15	a b n 午後のワイド劇場						イチャオシ リン5チャンネル 娯楽	サンデープレゼント 娯楽	15	13
	30	a b n 午後のワイド劇場								30	13
	45	a b n 午後のワイド劇場								45	13
14	15	a b n アンコールアワー						a b n スペシャル	路線バスで寄り道の旅 娯楽	15	14
	30	a b n アンコールアワー						SPY x FAMILY 教養 娯楽		30	14
	45	a b n アンコールアワー						クレヨンしんちゃん 娯楽	相席食堂 娯楽	45	14
15	15	スーパーJチャンネル 1部						ドラえもん 教育 娯楽	ふるさとステーション/グルッと! 信 教養	15	15
	30	スーパーJチャンネル 1部								30	15
	45	スーパーJチャンネル 1部								45	15
16	15	スーパーJチャンネル 2部						ANNスーパーJチャンネル 報道 教養	ANNスーパーJチャンネル 報道 教育	15	16
	30	スーパーJチャンネル 2部						a b n 天気予報 報道	a b n 天気予報 報道	30	16
	45	スーパーJチャンネル 2部						人生の楽園 教育	相葉マナブ 教育 教養	45	16
17	15	My Story My Life 教養 娯楽	気づきの扉/Go!Go!ウオリアーズ 教育 娯楽	ヤミーの3ステップクッキング 教育 娯楽	ハートフルメッセージ/SDGs 教育 娯楽	信州夢追人/はじける! 青春 教育 娯楽	人生の楽園 教育	謎解き戦士カリベンガール 教育 娯楽	15	17	
	30	帰れマンデー見っけ隊!! 娯楽	家事ヤロウ!!! 娯楽	ノブナカなんなん? 娯楽	ニンチド調査ショー 教養 娯楽	ザワつく! 金曜日 教養 娯楽	サンドウィッチマン&芦田愛菜の博士ちゃん 教育 教養	ナニコレ珍百景 教養 娯楽	30	17	
	45	10万円でできるかな 娯楽	有吉クイズ 娯楽	くりいむクイズ ミラクル9 教育 娯楽	林修の今知りたいでしょ! 教育 娯楽	マツコ&有吉 かりそめ天国 娯楽	池上彰のニュース そうだったのか!! 報道 娯楽	ポツンと一軒家 教養 娯楽	45	17	
18	15	クイズプレゼンバラエティー Qさま!!! 教育 娯楽	科捜研の女 2022 娯楽	相棒 season21 娯楽	木曜ドラマ ザ・トラベルナース 娯楽	ミュージックステーション 娯楽	サタデーステーション 報道	サンデーステーション 報道	15	18	
	30	10万円でできるかな 娯楽	有吉クイズ 娯楽	くりいむクイズ ミラクル9 教育 娯楽	林修の今知りたいでしょ! 教育 娯楽	マツコ&有吉 かりそめ天国 娯楽	池上彰のニュース そうだったのか!! 報道 娯楽	ポツンと一軒家 教養 娯楽	30	18	
	45	クイズプレゼンバラエティー Qさま!!! 教育 娯楽	科捜研の女 2022 娯楽	相棒 season21 娯楽	木曜ドラマ ザ・トラベルナース 娯楽	ミュージックステーション 娯楽	サタデーステーション 報道	サンデーステーション 報道	45	18	
19	15	報道ステーション						楽しく学ぶ! 世界動画ニュース 教養 娯楽	くりいむナンタラ 娯楽	15	19
	30	報道ステーション								30	19
	45	報道ステーション								45	19
20	15	激レアさんを連れてきた。 娯楽	ロンドンハーツ 娯楽	かまいガチ 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	オンドラサタデー ポーイフレンド降臨! 娯楽	関ジャム 完全燃SHOW 娯楽	15	20	
	30	キョコロヒー 娯楽	証言者バラエティアンタウッチマン 娯楽	NEWニューヨーク 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	土曜ナイトドラマ ジャパニーズ スタイル 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	30	20	
	45	ハマスカ放送部 娯楽	バクモン伯山の刺さルール 娯楽	トゲトゲTV 娯楽	テレビ千鳥 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	まだアブデしてないの? 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	45	20	
21	15	白黒アンジャッシュ 娯楽	musicる TV 娯楽	Break Out 娯楽	タモリ倶楽部 娯楽	探偵! ナイトスクープ 娯楽	あちこちオードリー 娯楽	FIFAワールドカップ64 娯楽	15	21	
	30	負けるな! 熱血ハナコのお笑い部 娯楽	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	30	21	
	45	テレショップ	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	NUMA animation ブルーロック 娯楽	テレメンタリー 娯楽	テレメンタリー 娯楽	45	21	
22	15	テレショップ	a b n 天気予報 報道	テレショップ	テレショップ	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	15	22	
	30	テレショップ	a b n 天気予報 報道	テレショップ	テレショップ	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	30	22	
	45	a b n 天気予報 報道		a b n 天気予報 報道		テレショップ	テレショップ	テレショップ	45	22	
23	15	激レアさんを連れてきた。 娯楽	ロンドンハーツ 娯楽	かまいガチ 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	オンドラサタデー ポーイフレンド降臨! 娯楽	関ジャム 完全燃SHOW 娯楽	15	23	
	30	キョコロヒー 娯楽	証言者バラエティアンタウッチマン 娯楽	NEWニューヨーク 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	土曜ナイトドラマ ジャパニーズ スタイル 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	30	23	
	45	ハマスカ放送部 娯楽	バクモン伯山の刺さルール 娯楽	トゲトゲTV 娯楽	テレビ千鳥 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	まだアブデしてないの? 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	45	23	
24	15	白黒アンジャッシュ 娯楽	musicる TV 娯楽	Break Out 娯楽	タモリ倶楽部 娯楽	探偵! ナイトスクープ 娯楽	あちこちオードリー 娯楽	FIFAワールドカップ64 娯楽	15	24	
	30	負けるな! 熱血ハナコのお笑い部 娯楽	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	30	24	
	45	テレショップ	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	NUMA animation ブルーロック 娯楽	テレメンタリー 娯楽	テレメンタリー 娯楽	45	24	
25	15	テレショップ	a b n 天気予報 報道	テレショップ	テレショップ	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	ANNIMAZING!!! 4人はそれぞれウソをつく 娯楽	15	25	
	30	テレショップ	a b n 天気予報 報道	テレショップ	テレショップ	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	NON STYLE 井上のバズらせ 娯楽	30	25	
	45	a b n 天気予報 報道		a b n 天気予報 報道		テレショップ	テレショップ	テレショップ	45	25	
26	15	激レアさんを連れてきた。 娯楽	ロンドンハーツ 娯楽	かまいガチ 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	オンドラサタデー ポーイフレンド降臨! 娯楽	関ジャム 完全燃SHOW 娯楽	15	26	
	30	キョコロヒー 娯楽	証言者バラエティアンタウッチマン 娯楽	NEWニューヨーク 娯楽	アメトーーク! 娯楽	金曜ナイトドラマ 最初はパー 娯楽	土曜ナイトドラマ ジャパニーズ スタイル 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	30	26	
	45	ハマスカ放送部 娯楽	バクモン伯山の刺さルール 娯楽	トゲトゲTV 娯楽	テレビ千鳥 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	まだアブデしてないの? 娯楽	あざとくて何が悪い? 娯楽	45	26	
27	15	白黒アンジャッシュ 娯楽	musicる TV 娯楽	Break Out 娯楽	タモリ倶楽部 娯楽	探偵! ナイトスクープ 娯楽	あちこちオードリー 娯楽	FIFAワールドカップ64 娯楽	15	27	
	30	負けるな! 熱血ハナコのお笑い部 娯楽	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	イチャオシ リン5チャンネル 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	30	27	
	45	テレショップ	テレショップ	いいね! 信州スゴチカラ (再) 教養	パツケティナーR 娯楽	NUMA animation ブルーロック 娯楽	テレメンタリー 娯楽	テレメンタリー 娯楽	45	27	
		月	火	水	木	金	土	日			