

a b n長野朝日放送 2025年10月基本番組表（番組種別）												
		月	火	水	木	金	土	日				
4	15									15	4	
	30									30		
	45	オープニング a b n天気予報							オープニング a b n天気予報	45		
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	信州のツボ 教養	30		
	45							ANNニュース 報道	報道 教育 教養	45		
6	15						報道 教育 教養	報道 教育 教養		15	6	
	30									30		
	45									45		
7	15	グッド！モーニング						グッド！モーニング	グッド！モーニング	15	7	
	30									30		
	45									45		
8	15						報道 教育 教養	教育 教養 娯楽		15	8	
	30							朝だ！生です旅サラダ	キミとアイドルプリキュア♪ 娯楽	30		
	45	羽鳥慎一モーニングショー							仮面ライダー ゼッツ 娯楽	45		
9	15							教育 教養 娯楽	ナンバーワン戦隊ゴジウジャー 娯楽	15	9	
	30								どーゆーの？信州 教養 娯楽	30		
	45	テレビ特選街					その他(連続)		日曜マイチョイス 教養 娯楽	45		
10	15	テレショップ					報道 教育 教養	駅テレマルシェ		15	10	
	30									30		
	45									45		
11	15	天下容子ワイド！スクランブル 第1部						題名のない音楽会 教育	なにわ男子の逆転男子 娯楽	15	11	
	30							ANNニュース 報道	ANNニュース 報道	30		
	45									45		
12	15	天下容子ワイド！スクランブル 第2部					報道 教育 教養	何を隠そう・・・ソレが！ 娯楽	ビートたけしのTVタックル 教養	15	12	
	30									30		
	45									45		
13	15	徹子の部屋					教育 教養		新婚さんいらっしゃい！ 娯楽	15	13	
	30	DAIGOも台所 ～きょうの献立何にする？～					教育		華丸井と大吉種 教養 娯楽	30		
	45						教養			45		
14	15								報道 教育 教養 娯楽	15	14	
	30	a b n午後のワイド劇場							サンデープレゼント	30		
	45									45		
15	15								abnサンデースペシャル 教養 娯楽	15	15	
	30							イチオシ リン5チャンネル その他(他)		30		
	45	a b nアンコールアワー					娯楽		相席食堂 娯楽	45		
16	15							パウ・パトロール 娯楽		15	16	
	30							クレヨンしんちゃん 娯楽		30		
	45								藤森慎吾の信州観光協会 教養 娯楽	45		
17	15	スーパーJチャンネル 1部					報道 教養	ドラえもん 教育 娯楽	ふるさとステーションノグルツと！信 教養	15	17	
	30	a b nステーション 1部							ANNスーパーJチャンネル 報道 教育	30		
	45	スーパーJチャンネル 2部					報道		a b n天気予報 報道	45		
18	15	a b nステーション 2部					報道 教養	人生の楽園 教育		15	18	
	30							1泊家族 娯楽	相葉マナブ	30		
	45	しあわせのたね。 教養 娯楽					気づきの扉 教育 娯楽	ヤミーのレシピ帖 教育 娯楽	ハートフル/ヤボンの信州巴道/SDGs 教育 娯楽	信州夢追人/はじける！青春 教育 教養		45
19	15	帰れマンデー見っけ隊！！ 娯楽	プラチナファミリー 華麗なる一族をのぞき見 娯楽	朝メシまで。 教養 娯楽	相葉ヒロミのお困りですカー？ 教養 娯楽	ザワつく！金曜日 教養 娯楽	教育 教養	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	15	19	
	30	a b nニュース&天気予報 報道							a b n天気予報 報道	30		
	45	10万円のできるかな 娯楽	日本探求アカデミックハブ 火曜の良純孝太郎 教養 娯楽	くりいむクイズ ミラクル9 教育 教養 娯楽	林修の今、知りたいでしょ！ 教育 教養	マツコ&有吉 かりそめ天国 娯楽	報道 教養	池上彰のニュース そうだったのか！！ 報道 教養	ポツンと一軒家 教養 娯楽	45		
20	15	クイズプレゼンバラエティー Qさま！！ 教育 教養	ちょっとだけエスパー 娯楽	相棒season24 娯楽	木曜ドラマ 緊急取調室 5th SEASON 娯楽	ミュージックステーション 娯楽	報道	サタデーステーション 報道	有働タイムズ 報道 教育 教養 娯楽	15	20	
	30	a b n天気予報								30		
	45											45
21	15	報道ステーション							THE世代感 教養 娯楽		15	21
	30								出川一茂ホラン☆不思議の会 娯楽	すべての恋が終わるとしても 娯楽	30	
	45								イチオシ/信州グルメ最高 その他(他) 教養		45	
22	15	a b n天気予報							オシドラサタデー パパと親父のウチご飯 娯楽	a b n天気予報 報道 教養 娯楽	15	22
	30	光一と加藤のSHOWマン！！ 教養 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 恋する警護24時 娯楽	IMAnimation 味方が弱すぎて補助療法に徹していた宮廷魔法師、追放されて最強を目指す 娯楽	EIGHT-JAM 娯楽	30			
	45	くりいむナンタラ 娯楽	テレビ千鳥 娯楽	IMAnimationW ワンダンス 娯楽	アメトーーク！ 娯楽	イチオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	ゴッドタン 娯楽		45			
23	15	月イチエンタメ(仮) 教養 娯楽	夫が寝たあとに 教養 娯楽	ガリベンチャー 教育 教養 娯楽	見取り図じゃん 娯楽	探偵！ナイトスクープ 教育 娯楽	あのちゃんの電電電波 娯楽	水曜どうでしょうClasic 娯楽	15	23		
	30	上田ちゃんネル 娯楽			イチオシ リン5チャンネル 教養 娯楽		U字工事の旅！発見 教養	おぎやはぎのハビキャン 娯楽	30			
	45	イチオシ リン5チャンネル その他(他) 教養	musicる TV 教養 娯楽	イチオシ リン5チャンネル その他(他) 教養	藤森慎吾の信州観光協会（再） 娯楽	ワチャラチャ忍忍 娯楽	NUMAnimation 友達にだけウザい 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	45			
24	15	白黒アンジャッシュ 娯楽	バススケ☆FIVE～日本バスケット選手宣言 報道 娯楽	Break Out 娯楽	どーゆーの？信州(再) 教養 娯楽	テレショップ 報道 教養	ANiMAZiNG!!!! 響け！ユーフォニアム 娯楽	テレメンタリー 報道 教養	15	24		
	30	それいけ！大宮セブン 娯楽	ラブ！！jリーグ 報道 教養 娯楽	有吉クイズ 娯楽	あざとくて何が悪いの？ 娯楽	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	テレメンタリー 報道 教養	30			
	45	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	45			
25	15	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	テレショップ 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	15	25		
	30	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	30			
	45	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	45			
26	15	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	15	26		
	30	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	30			
	45	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	45			
27	15	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	15	27		
	30	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	30			
	45	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	ア b n天気予報 クロージング 報道 教養	45			
		月	火	水	木	金	土	日				