

a b n長野朝日放送 2026年4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					報道 教育 教養	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	よーい！スターと！トビダス！ 娯楽	15	8		
	30							朝だ！生です旅サラダ 教養	名探偵ブリキュア！ 娯楽	30			
	45								仮面ライダーウィザード 超宇宙刑事ギャバンインフィニティ 娯楽	45			
9	15						教育 教養 娯楽	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									30			
	45									45			
10	15	有働由美子の健康案内人					教育 教養	駅テレマルシェ	日曜マイチョイス	15	10		
	30	テレビ特選街					その他(番組)			30			
	45	テレショップ					報道 教育 教養			45			
11	15	大下容子ワイド！スクランブル 第1部					報道 教育 教養	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									30			
	45						ANNニュース 報道			ANNニュース 報道		45	
12	15	大下容子ワイド！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	a b nスペシャル 娯楽	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			30			
	45						教養			45			
14	15						娯楽	a b nスペシャル	サンデープレゼント 娯楽	15	14		
	30									30			
	45									45			
15	15						娯楽	イチオシ リン5チャンネル 娯楽	abnサンデースペシャル 教養 娯楽	15	15		
	30									30			
	45									45			
16	15	a b nアンコールアワー					娯楽	パウ・パトロール 娯楽	相席食堂 娯楽	15	16		
	30									30			
	45						クレヨンしんちゃん 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	藤森慎吾の信州観光協会 教養 娯楽	15	17		
	30	a b nステーション 1部					報道 教養			30			
	45	スーパーJチャンネル 2部					報道 教養			ANNスーパーJチャンネル 報道 教育		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	相葉マナブ 教養 娯楽	15	18		
	30						ここハレ 報道 教養			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
19	15	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	教育 教養	娯楽	娯楽	娯楽	15	19	
	30	帰れマンデー見っけ隊！！	ブラチナファミリー 華麗なる一族をのぞき見	朝メシまで。	相葉ヒロミのお困りですかー？	ザワつく！金曜日	教育 教養	娯楽	娯楽	娯楽	30		
	45	a b nニュース&天気予報								報道	45		
20	15	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	教育 教養	娯楽	娯楽	娯楽	15	20	
	30	サンド&キスマイの 気になるマン	日本探求アカデミックハブエディ 火曜の良純孝太郎	くりいむクイズ ミラクル9	林修の今、知りたいでしよ！	マツコ&有吉 かりそめ天国	教育 教養	娯楽	娯楽	娯楽	30		
	45	a b n天気予報								報道	45		
21	15	教育 教養	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	15	21	
	30	クイズプレゼンバラエティー Qさま！！	リボーン ～最後のヒーロー～	ボーダレス ～広域移動捜査隊～	木曜ドラマ 未解決の女 SEASON3	ミュージックステーション	娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	30		
	45	a b n天気予報								報道	45		
22	15	報道ステーション							報道	THE世代感 教養 娯楽	エラー 娯楽	15	22
	30											30	
	45								イチオシ/信州グルメ最高 教育			45	
23	15	a b n天気予報							報道	オンドラサタデー ターミネーターと恋しちゃった 娯楽	a b n天気予報 報道	15	23
	30	光一と加藤のSHOWマン！！	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 余命3ヶ月のサレ夫 娯楽	30						
	45	くりいむナンタラ 娯楽	テレビ千鳥 娯楽	IMAnimationW オタクに優しいギャルはいない？ 娯楽	見取り図じゃん 娯楽	イチオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	45						
24	15	教育 娯楽	娯楽	娯楽	教育 教養 娯楽	娯楽	教育 娯楽	娯楽	娯楽	娯楽	15	24	
	30	スタートアップ！ ドリームエンタ	夫が寝たあとに 娯楽	相席食堂 教育 教養 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	探偵！ナイトスクープ 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	30				
	45	上田ちゃんネル 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	45				
25	15	イチオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	musicる TV 娯楽	伊チオシ リン5チャンネル 教育 娯楽	どーゆーの？信州（再） 教育 娯楽	ワチャラチャ忍忍 娯楽	U字工事の旅！発見 教養	NUMAnimation 神の庭付き楠木郎 娯楽	ワールドプロレスリング 娯楽	15	25		
	30	白黒アンジャッシュ 娯楽	バスケ★FIVE～日本バスケット選手宣言 娯楽	Break Out 娯楽	あざとくて何が悪いの？ 娯楽	テレショップ 娯楽				30			
	45	それいけ！大宮セブン 娯楽	ラブ！！jリーグ 娯楽	有吉クイズ 娯楽	テレショップ 娯楽	テレショップ 娯楽				45			
26	15	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	その他(番組)	15	26	
	30	テレショップ	テレショップ	テレショップ	テレショップ	a b n天気予報 クローニング	その他(番組)	30					
	45	テレショップ	テレショップ	テレショップ	テレショップ	a b n天気予報 クローニング	その他(番組)	45					
27	15	テレショップ	テレショップ	テレショップ	テレショップ	a b n天気予報 クローニング	その他(番組)	テレショップ	テレショップ	15	27		
	30	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	a b n天気予報 クローニング	30			
	45									45			
		月	火	水	木	金	土	日					