

a b n長野朝日放送 2026年3月第3週 番組種別

| 放送日      | 開始時間  | 終了時間  | 番組名                   | 番組区分 |
|----------|-------|-------|-----------------------|------|
| 3月16日(月) | 4:19  | 4:20  | オープニング                | その他  |
|          | 4:20  | 4:25  | a b n天気予報             | 報道   |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                | 通販   |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                | 通販   |
|          | 5:25  | 6:00  | グッド！モーニング             | 報道   |
|          |       |       |                       | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング             | 報道   |
|          |       |       |                       | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 8:00  | 9:55  | 羽鳥慎一モーニングショー          | 報道   |
|          |       |       |                       | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 9:55  | 10:00 | テレビ特選街                | 通販   |
|          | 10:00 | 10:30 | テレショップ                | 通販   |
|          | 10:30 | 12:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第1部    | 報道   |
|          |       |       |                       | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 12:00 | 13:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第2部    | 報道   |
|          |       |       |                       | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 13:00 | 13:30 | 徹子の部屋                 | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 13:30 | 13:45 | DAIGOも台所～きょうの献立何にする？～ | 教育   |
|          | 13:45 | 13:54 | いまドキッ！                | 教養   |
|          | 13:54 | 15:50 | a b n午後のワイド劇場         | 娯楽   |
|          | 15:50 | 16:48 | 相棒season18            | 娯楽   |
|          | 16:48 | 17:33 | スーパーJチャンネル 1部         | 報道   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 17:33 | 17:50 | a b nステーション 1部        | 報道   |
|          | 17:50 | 18:15 | スーパーJチャンネル 2部         | 報道   |
|          | 18:15 | 18:55 | a b nステーション 2部        | 報道   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 18:55 | 19:00 | THE LEADERS           | 教育   |
|          | 19:00 | 21:50 | クイズプレゼンバラエティー Qさま！！   | 教育   |
|          |       |       |                       | 教養   |
|          | 21:50 | 21:54 | a b n天気予報             | 報道   |
|          | 21:54 | 23:10 | 報道ステーション              | 報道   |
|          | 23:10 | 23:15 | a b n天気予報             | 報道   |
|          | 23:15 | 23:45 | 光一&シゲのSHOWマン！！        | 教養   |
|          |       |       |                       | 娯楽   |
|          | 23:45 | 0:15  | くりいむナンタラ              | 娯楽   |
|          | 0:15  | 1:15  | 相席食堂                  | 娯楽   |
|          | 1:15  | 1:20  | イチオシ リン5チャンネル         | その他  |
|          | 1:20  | 1:50  | 白黒アンジャッシュ             | 娯楽   |
|          | 1:50  | 2:20  | それゆけ！大宮セブン            | 娯楽   |
|          | 2:20  | 2:50  | テレショップ                | 通販   |
|          | 2:50  | 3:20  | テレショップ                | 通販   |
|          | 3:20  | 3:25  | クロージング                | その他  |

|          |       |       |                                  |     |
|----------|-------|-------|----------------------------------|-----|
| 3月17日(火) | 4:24  | 4:25  | オープニング                           | その他 |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00  | グッド！モーニング                        | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング                        | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55  | 羽鳥慎一モーニングショー                     | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 9:55  | 10:00 | テレビ特選街                           | 通販  |
|          | 10:00 | 10:30 | テレショップ                           | 通販  |
|          | 10:30 | 12:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第1部               | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 12:00 | 13:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第2部               | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 13:00 | 13:30 | 徹子の部屋                            | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 13:30 | 13:45 | D A I G Oも台所～きょうの献立何にする？～        | 教育  |
|          | 13:45 | 13:54 | いまドキッ！                           | 教養  |
|          | 13:54 | 15:50 | a b n 午後のワイド劇場                   | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:48 | 相棒 s e a s o n 1 8               | 娯楽  |
|          | 16:48 | 17:33 | スーパーJチャンネル 1部                    | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 17:33 | 17:50 | a b n ステーション 1部                  | 報道  |
|          | 17:50 | 18:15 | スーパーJチャンネル 2部                    | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55 | a b n ステーション 2部                  | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00 | 未来のチカラ s u p p o r t e d b y ホクト | 教育  |
|          | 19:00 | 20:54 | プラチナファミリー 華麗なる一家をのぞき見            | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 20:54 | 21:00 | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 21:00 | 21:54 | 再会～S i l e n t T r u t h～        | 娯楽  |
|          | 21:54 | 23:10 | 報道ステーション                         | 報道  |
|          | 23:10 | 23:15 | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 23:15 | 23:45 | ロンドンハーツ                          | 娯楽  |
|          | 23:45 | 0:15  | テレビ千鳥                            | 娯楽  |
|          | 0:15  | 0:45  | 夫が寝たあとに                          | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 0:45  | 1:15  | 上田ちゃんネル                          | 娯楽  |
|          | 1:15  | 1:20  | イチオシ リン5チャンネル                    | その他 |
|          | 1:20  | 1:50  | m u s i c る T V                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 1:50  | 2:05  | バスケ☆F I V E～日本バスケ応援宣言～           | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 2:05  | 2:20  | ラブ！！Jリーグ                         | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 2:20  | 2:50  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 2:50  | 3:20  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 3:20  | 3:25  | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 3:25  | 3:30  | クロージング                           | その他 |

|          |       |       |                       |     |
|----------|-------|-------|-----------------------|-----|
| 3月18日(水) | 4:19  | 4:20  | オープニング                | その他 |
|          | 4:20  | 4:25  | a b n 天気予報            | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00  | グッド！モーニング             | 報道  |
|          |       |       |                       | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング             | 報道  |
|          |       |       |                       | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55  | 羽鳥慎一モーニングショー          | 報道  |
|          |       |       |                       | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 9:55  | 10:00 | テレビ特選街                | 通販  |
|          | 10:00 | 10:30 | テレショップ                | 通販  |
|          | 10:30 | 12:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第1部    | 報道  |
|          |       |       |                       | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 12:00 | 13:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第2部    | 報道  |
|          |       |       |                       | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 13:00 | 13:30 | 徹子の部屋                 | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 13:30 | 13:45 | DAIGOも台所～きょうの献立何にする？～ | 教育  |
|          | 13:45 | 13:54 | いまだキッ！                | 教養  |
|          | 13:54 | 15:50 | a b n 午後のワイド劇場        | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:48 | 相棒season18            | 娯楽  |
|          | 16:48 | 17:33 | スーパーJチャンネル 1部         | 報道  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 17:33 | 17:50 | a b n ステーション 1部       | 報道  |
|          | 17:50 | 18:15 | スーパーJチャンネル 2部         | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55 | a b n ステーション 2部       | 報道  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00 | ヤミーのレシピ帖              | 教育  |
|          | 19:00 | 21:50 | EIGHT—JAM ゴールデンSP     | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          |       |       |                       | 娯楽  |
|          | 21:50 | 21:54 | a b n 天気予報            | 報道  |
|          | 21:54 | 23:10 | 報道ステーション              | 報道  |
|          | 23:10 | 23:15 | a b n 天気予報            | 報道  |
|          | 23:15 | 23:45 | かまいガチ                 | 娯楽  |
|          | 23:45 | 0:15  | IMAnimationW 地獄先生ぬ～べ～ | 娯楽  |
|          | 0:15  | 1:20  | ガリベンチャーV              | 教育  |
|          |       |       |                       | 教養  |
|          |       |       |                       | 娯楽  |
|          | 1:20  | 1:25  | イチオシ リン5チャンネル         | その他 |
|          | 1:25  | 1:55  | Break Out             | 娯楽  |
|          | 1:55  | 2:25  | 【推しの子】                | 娯楽  |
|          | 2:25  | 2:55  | テレショップ                | 通販  |
|          | 2:55  | 3:25  | テレショップ                | 通販  |
|          | 3:25  | 3:30  | a b n 天気予報            | 報道  |
|          | 3:30  | 3:35  | クロージング                | その他 |

|          |       |       |                            |     |
|----------|-------|-------|----------------------------|-----|
| 3月19日(木) | 4:19  | 4:20  | オープニング                     | その他 |
|          | 4:20  | 4:25  | a b n 天気予報                 | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                     | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                     | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00  | グッド！モーニング                  | 報道  |
|          |       |       |                            | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング                  | 報道  |
|          |       |       |                            | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55  | 羽鳥慎一モーニングショー               | 報道  |
|          |       |       |                            | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 9:55  | 10:00 | テレビ特選街                     | 通販  |
|          | 10:00 | 10:30 | テレショップ                     | 通販  |
|          | 10:30 | 12:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第1部         | 報道  |
|          |       |       |                            | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 12:00 | 13:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第2部         | 報道  |
|          |       |       |                            | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 13:00 | 13:30 | 徹子の部屋                      | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 13:30 | 13:45 | D A I G O も台所～きょうの献立何にする？～ | 教育  |
|          | 13:45 | 13:54 | いまドキッ！                     | 教養  |
|          | 13:54 | 15:50 | a b n 午後のワイド劇場             | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:48 | 相棒 s e a s o n 1 8         | 娯楽  |
|          | 16:48 | 17:33 | スーパーJチャンネル 1部              | 報道  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 17:33 | 17:50 | a b n ステーション 1部            | 報道  |
|          | 17:50 | 18:15 | スーパーJチャンネル 2部              | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55 | a b n ステーション 2部            | 報道  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00 | トーベとムーミン展 もっと！楽しくなる見どころガイド | 教養  |
|          | 19:00 | 21:48 | 劇場版ドクターX F A I N A L       | 教育  |
|          |       |       |                            | 教養  |
|          |       |       |                            | 娯楽  |
|          | 21:48 | 21:54 | a b n 天気予報                 | 報道  |
|          | 21:54 | 23:10 | 報道ステーション                   | 報道  |
|          | 23:10 | 23:15 | a b n 天気予報                 | 報道  |
|          | 23:15 | 0:15  | アメトーク！                     | 娯楽  |
|          | 0:15  | 0:45  | 見取り図じゃん                    | 娯楽  |
|          | 0:45  | 0:50  | イチオシ リン5チャンネル              | その他 |
|          | 0:50  | 1:20  | 藤森慎吾の信州観光協会                | 教養  |
|          |       |       |                            | 娯楽  |
|          | 1:20  | 1:40  | どーゆーの？信州                   | 教養  |
|          |       |       |                            | 娯楽  |
|          | 1:40  | 2:15  | あざとくて何が悪いの？                | 娯楽  |
|          | 2:15  | 2:45  | テレショップ                     | 通販  |
|          | 2:45  | 3:15  | テレショップ                     | 通販  |
|          | 3:15  | 3:45  | テレショップ                     | 通販  |
|          | 3:45  | 3:50  | a b n 天気予報                 | 報道  |
|          | 3:50  | 3:55  | クロージング                     | その他 |

|          |       |       |                                         |     |
|----------|-------|-------|-----------------------------------------|-----|
| 3月20日(金) | 4:19  | 4:20  | オープニング                                  | その他 |
|          | 4:20  | 4:25  | a b n 天気予報                              | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00  | グッド！モーニング                               | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング                               | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55  | 羽鳥慎一モーニングショー                            | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 9:55  | 10:00 | テレビ特選街                                  | 通販  |
|          | 10:00 | 10:30 | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 10:30 | 12:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第1部                      | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 12:00 | 13:00 | 大下容子ワイド！スクランブル 第2部                      | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 13:00 | 13:30 | 徹子の部屋                                   | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 13:30 | 13:45 | D A I G O も台所～きょうの献立何にする？～              | 教育  |
|          | 13:45 | 13:55 | いまドキッ！                                  | 教養  |
|          | 13:55 | 14:50 | 信州発！鬼越トマホークの大ヒット（予定）中！                  | 教養  |
|          | 14:50 | 15:50 | a b n 午後のワイド劇場                          | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:48 | 相棒 s e a s o n 1 8                      | 娯楽  |
|          | 16:48 | 17:33 | スーパーJチャンネル 1部                           | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 17:33 | 17:50 | a b n ステーション 1部                         | 報道  |
|          | 17:50 | 18:15 | スーパーJチャンネル 2部                           | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55 | a b n ステーション 2部                         | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00 | トーベとムーミン展 もっと！楽しくなる見どころガイド              | 教養  |
|          | 19:00 | 20:10 | ザワつく！金曜日                                | 教養  |
|          |       |       |                                         | 娯楽  |
|          | 20:10 | 21:48 | 徹子の部屋 特別編 フィギュア界の歴史を変えた世界最強りくりゅうペアスペシャル | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 21:48 | 21:54 | a b n 天気予報                              | 報道  |
|          | 21:54 | 23:10 | 報道ステーション                                | 報道  |
|          | 23:10 | 23:15 | a b n 天気予報                              | 報道  |
|          | 23:15 | 0:15  | 出川一茂ホラン☆フシギの会 特別編                       | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          |       |       |                                         | 娯楽  |
|          | 0:15  | 0:20  | イチオシ リン5チャンネル                           | その他 |
|          | 0:20  | 1:20  | 探偵！ナイトスクープ                              | 教育  |
|          |       |       |                                         | 娯楽  |
|          | 1:20  | 1:50  | カベポスター・天才ピアニスト・フースーヤのワチャラチャ忍忍           | 娯楽  |
|          | 1:50  | 2:20  | 80年ぶりの「ただいま」～アンガウル島に眠る兵士たちの記憶～          | 報道  |
|          |       |       |                                         | 教育  |
|          |       |       |                                         | 教養  |
|          | 2:20  | 2:50  | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 2:50  | 3:20  | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 3:20  | 3:50  | テレショップ                                  | 通販  |
|          | 3:50  | 3:55  | クロージング                                  | その他 |

|          |       |       |                                     |     |
|----------|-------|-------|-------------------------------------|-----|
| 3月21日(土) | 4:19  | 4:20  | オープニング                              | その他 |
|          | 4:20  | 4:25  | a b n天気予報                           | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55  | テレショップ                              | その他 |
|          | 4:55  | 5:25  | テレショップ                              | 通販  |
|          | 5:25  | 5:50  | 渡辺篤史の建もの探訪                          | 教養  |
|          | 5:50  | 6:00  | A N Nニュース                           | 報道  |
|          | 6:00  | 8:00  | グッド！モーニング                           | 報道  |
|          |       |       |                                     | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          | 8:00  | 9:30  | 朝だ！生です旅サラダ                          | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 9:30  | 11:15 | 駅テレマルシェ                             | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 11:15 | 11:45 | 題名のない音楽会                            | 教育  |
|          | 11:45 | 12:00 | A N Nニュース                           | 報道  |
|          | 12:00 | 13:00 | バカリズムのちょっとバカリハカってみた！                | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 13:00 | 14:00 | マツコ＆有吉 かりそめ天国                       | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 14:00 | 15:00 | 気になるアレの縁ドロール                        | 娯楽  |
|          | 15:00 | 16:00 | ポツンと一軒家                             | 教養  |
|          | 16:00 | 16:30 | パウ・パトロール                            | 娯楽  |
|          | 16:30 | 17:00 | クレヨンしんちゃん                           | 娯楽  |
|          | 17:00 | 17:30 | ドラえもん                               | 教育  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 17:30 | 17:55 | A N NスーパーJチャンネル                     | 報道  |
|          | 17:55 | 18:00 | a b n天気予報                           | 報道  |
|          | 18:00 | 18:30 | 人生の楽園                               | 教育  |
|          | 18:30 | 21:00 | サンドウィッチマン&芦田愛菜の博士ちゃん                | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          | 21:00 | 22:54 | テレビ朝日ドラマプレミアム「森英恵 Butterfly beyond」 | 娯楽  |
|          | 22:54 | 23:00 | a b n天気予報                           | 報道  |
|          | 23:00 | 23:30 | サタデーステーション                          | 報道  |
|          | 23:30 | 0:00  | I M A n i m a t i o n デッドアカウント      | 娯楽  |
|          | 0:00  | 0:30  | ゴッドタン                               | 娯楽  |
|          | 0:30  | 1:00  | あのちゃんの電電電波                          | 娯楽  |
|          |       |       |                                     | 娯楽  |
|          | 1:00  | 1:30  | U字工事の旅！発見                           | 教育  |
|          |       |       |                                     | 教養  |
|          | 1:30  | 2:00  | N U M A n i m a t i o n メダリスト       | 娯楽  |
|          | 2:00  | 2:30  | A N i M A Z i N G ! ! ! 人外教室の人間嫌い教師 | 娯楽  |
|          | 2:30  | 3:00  | テレショップ                              | 通販  |
|          | 3:00  | 3:30  | テレショップ                              | 通販  |
|          | 3:30  | 3:35  | a b n天気予報                           | 報道  |
|          | 3:35  | 3:40  | クロージング                              | その他 |

|          |       |       |                                  |     |
|----------|-------|-------|----------------------------------|-----|
| 3月22日(日) | 4:09  | 4:10  | オープニング                           | その他 |
|          | 4:10  | 4:15  | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 4:15  | 4:45  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 4:45  | 5:15  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 5:15  | 5:50  | 信州のツボ                            | 教養  |
|          | 5:50  | 8:30  | グッド！モーニング                        | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 8:30  | 9:00  | 名探偵プリキュア！                        | 娯楽  |
|          | 9:00  | 9:30  | 仮面ライダー ゼッツ                       | 娯楽  |
|          | 9:30  | 10:00 | 超宇宙刑事ギャバン インフィニティ                | 娯楽  |
|          | 10:00 | 10:20 | どーゆーの？信州                         | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 10:20 | 11:20 | 日曜マイチョイス                         | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 11:20 | 11:50 | なにわ男子の逆転男子                       | 娯楽  |
|          | 11:50 | 12:00 | A N N ニュース                       | 報道  |
|          | 12:00 | 12:55 | ビートたけしのTVタックル                    | 教養  |
|          | 12:55 | 13:25 | 新婚さんいらっしゃい！                      | 娯楽  |
|          | 13:25 | 13:55 | 華丸井と大吉麺                          | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 13:55 | 15:20 | Vポイント×S M B C レディスゴルフトーナメント      | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 15:20 | 15:45 | サクラミーツ                           | 娯楽  |
|          | 15:45 | 16:55 | 路線バスで寄り道の旅                       | 教養  |
|          |       |       |                                  | その他 |
|          | 16:55 | 17:25 | 藤森慎吾の信州観光協会                      | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 17:25 | 17:30 | イチオシ リン5チャンネル                    | その他 |
|          | 17:30 | 17:55 | A N N スーパーJチャンネル                 | 報道  |
|          | 17:55 | 18:00 | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 18:00 | 18:56 | 相葉マナブ                            | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 18:56 | 19:50 | ナニコレ珍百景                          | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 19:50 | 19:54 | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 19:54 | 20:56 | ポツンと一軒家                          | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 20:56 | 22:15 | 有働T i m e s                      | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教育  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 22:15 | 23:09 | 朝メシまで。特別編！真夜中に巨大風車を運搬するプロ集団に密着！！ | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 23:09 | 23:15 | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 23:15 | 0:10  | E I G H T — J A M                | 教養  |
|          |       |       |                                  | 娯楽  |
|          | 0:10  | 0:45  | 水曜どうでしょう                         | 娯楽  |
|          | 0:45  | 1:15  | おぎやはぎのハピキャン                      | 娯楽  |
|          | 1:15  | 1:20  | イチオシ リン5チャンネル                    | その他 |
|          | 1:20  | 1:50  | ワールドプロレスリング                      | 娯楽  |
|          | 1:50  | 2:20  | テレメンタリー                          | 報道  |
|          |       |       |                                  | 教養  |
|          | 2:20  | 2:50  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 2:50  | 3:20  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 3:20  | 3:50  | テレショップ                           | 通販  |
|          | 3:50  | 3:55  | クロージング                           | その他 |