番組表（コミュニティチャンネル）

アクトオンTV	ミュージック・ジャパンTV	釣りビジョン
寄席ch	ミステリー	

月曜日

2日	9日	16日	23日	30日
5:00 三遊亭圓遊	古今亭志ん彌	三遊亭朝橫	古今亭志ん彌	むかし家 今松 独演会 Part.1
6:00 TVS特別番組				
7:00 スポットインサセボ 日曜日号（第5回）				
8:00 TVS特別番組				
9:00 伝心伝承	楽釣楽識宣言	伝心伝承	渓流ギャラリー	リクエストウィーク
10:00 クラベスト4	注目スマートハウス	東京パウスボ巡礼	空から見た日本	ちょい旅 総集編
10:30 赤ちゃんがいっぱい	辻調マドレーヌ		自然素材でつくる家	美姿勢ウォーク
11:00 スポットインサセボ 日曜日号（第6回）				
12:00 ミュージック・ジャパンTV				
13:00 自転車で岩国1	インターネット入門	椅子ヨガ	ボクシングエクサ1	ちょい旅 総集編
13:30 AIスピーカー前編	バイクテク取り回し	エクセル極楽テク	レブスピード59	写真テク～風景
14:00 TVS特別番組				
15:00 スポットインサセボ 日曜日号（最終回）				
16:00 お買い物情報				
16:30 空から見た日本				
17:00 タミヤフェア17前	辻調ガトー・モカ	矢田亜希子と愛犬1	名車ブジョー307	ちょい旅 総集編
17:30 タミヤフェア17後	地球一周の船旅	矢田亜希子と愛犬2	カクテルレシピ8	年収アップの秘密
18:00 TVS特別番組				
18:30				
19:00 スポットインサセボ 月曜日号（初回放送）				
20:00 AFN Newsbreaks	多摩探検隊	AFN Newsbreaks	多摩探検隊	THE MAKING
20:30 伊勢 美し国から①	てけてけおじゃマップ	伊勢 美し国から②	神保シェフと茨城をたべよう	ちょい旅 総集編
21:00 スポットインサセボ 月曜日号（第2回）				
22:00 アスリート解体新書	ミュージック・ジャパンTV			
22:30 THE MAKING				
23:00 スポットインサセボ 月曜日号（第3回）				
0:00 情報アラカルト				
0:30 温泉若おかみの殺人推理シリーズ	神津恭介の殺人推理シリーズ		京都妖怪地図	
1:00				
1:30				
2:00 苺のショートケーキ	自転車で岩国2	鶏肉のパン粉焼き	自転車で岩国2	さくら餅
2:30 伊勢 美し国から①	てけてけおじゃマップ	伊勢 美し国から②	神保シェフと茨城をたべよう	ちょい旅 総集編
3:00 スポットインサセボ 月曜日号（第4回）				
4:00 アスリート解体新書				
4:30 U.H.Oフューチャーレスキュー				

火曜日

3日	10日	17日	24日
5:00 古今亭菊之丞	三遊亭圓遊	古今亭志ん彌	昔昔亭桃之助
6:00 伊勢 美し国から①	てけてけおじゃマップ	伊勢 美し国から②	神保シェフと茨城をたべよう
7:00 スポットインサセボ 月曜日号（第5回）			
8:00 伊勢 美し国から①	てけてけおじゃマップ	伊勢 美し国から②	神保シェフと茨城をたべよう
9:00 ワカサギマニアックス	すごかｂｙ九州	魚種格闘技戦！	オフショアレボリューションNEXT
10:00 タミヤRCカー34	自転車で香川1	ガンダムを作ろう2	タミヤRCカー29
10:30 バイクテクブレーキ	レブスピード51	燻製サーモンポワレ	ダンスゼロ1
11:00 スポットインサセボ 月曜日号（第6回）			
12:00 ミュージック・ジャパンTV			
13:00 自転車で岩国2	ボクシングエクサ2	バイクテクコーナー	ボクシングエクサ2
13:30 AIスピーカー後編	ドラムレッスン1	カクテルレシピ1	格安スマホの始め方
14:00 光浦ペットリノベ	自然素材でつくる家	驚きのゼロエネ住宅	自宅の土地は安全？
14:30 伊勢 美し国から①	てけてけおじゃマップ	伊勢 美し国から②	神保シェフと茨城をたべよう
15:00 スポットインサセボ 月曜日号（最終回）			
16:00 お買い物情報			
16:30 青葉かおりの「布石で無敵」#6・#7・#8			
17:00 なりきりジェンヌ	レブスピード60	投資で賢く人生百年	タミヤフェア17前
17:30 CSもえよは	笑わせnight！	嗚呼、成金の壁	真相！世界の都市伝説を暴け#1
18:00 TVS特別番組			
18:30 愛犬お出かけマナー	タミヤフェア17前	赤ちゃんがいっぱい	愛犬とドライブ
19:00 スポットインサセボ 火曜日号（初回放送）			
20:00 あいらぶせんりゅう	ながさき水中散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	長野県ご当地〇〇対決！
20:30 ボルダリング2	地球一周の船旅	1万円で不動産投資	
21:00 スポットインサセボ 火曜日号（第2回）			
22:00 ミュージック・ジャパンTV			
22:30			
23:00 スポットインサセボ 火曜日号（第3回）			
0:00 温泉若おかみの殺人推理シリーズ	神津恭介の殺人推理シリーズ		京都妖怪地図
1:00			
1:30			
2:00 自転車で南房総2	フルーツパイ	自転車で南房総2	長野県ご当地〇〇対決！
2:30 あいらぶせんりゅう	ながさき水中散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	
3:00 スポットインサセボ 火曜日号（第4回）			
4:00 赤ちゃんがいっぱい			
4:30 空から見た日本			

水曜日

4日	11日	18日	25日
5:00 三遊亭朝橫	アラカルト 古今亭菊之丞	春風亭百栄	三遊亭朝橫
6:00 あいらぶせんりゅう	ながさき水中散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	長野県ご当地〇〇対決！
7:00 スポットインサセボ 火曜日号（第5回）			
8:00 あいらぶせんりゅう	ながさき水中散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	長野県ご当地〇〇対決！
9:00 絵手紙～野菜を描く	美姿勢ウォーク	超速本格男メシ6	
10:00 THE MAKING	自転車で香川2	愛犬とドライブ	ドラムレッスン1
10:30 アスリート解体新書	買取ビジネスで成功	赤ちゃんがいっぱい	注目スマートハウス
11:00 スポットインサセボ 火曜日号（第6回）			
12:00 ミュージック・ジャパンTV			
13:00 トランポリン2	レブスピード59	SHIHOヨガ1	タミヤRCカー34
13:30 ラリーニッポン前編	ドラムレッスン2	ボルダリング1	格安スマホの使い方
14:00 注目スマートハウス	光浦ペットリノベ	自然素材でつくる家	長野県ご当地〇〇対決！
14:30 あいらぶせんりゅう	ながさき水中散歩	レッツゴー！まちっぷちゃん	
15:00 スポットインサセボ 火曜日号（最終回）			
16:00 お買い物情報			
16:30 及川拓馬『中級講座』#6・#7・#8			
17:00 矢田亜希子と愛犬1	なりきりジェンヌ	タミヤフェア17前	空から見た日本
17:30 新宿角座寄席	笑わせnight！	嗚呼、成金の壁	恋人-KOITO-指南
18:00 ボルダリング1	タミヤフェア17後	ドラムレッスン1	ボルダリング2
18:30			
19:00 スポットインサセボ 水曜日号（初回放送）			
20:00 日本最西端の鉄旅#1	真相！世界の都市伝説を暴け#1	ブラチナシネマ・トーク総集編	THE MAKING
20:30 ドラムレッスン2		ガンダムを作ろう4	東ちづるが巡る船旅
21:00 スポットインサセボ 水曜日号（第2回）			
22:00 真相！世界の都市伝説を暴け#1	ミュージック・ジャパンTV		
22:30			
23:00 スポットインサセボ 水曜日号（第3回）			
0:00 神津恭介の殺人推理シリーズ			京都妖怪地図
1:00			
1:30			
2:00 さくら餅	真相！世界の都市伝説を暴け#1	ブルーベリータルト	めざせプロ棋士『新四段特集』
2:30 日本最西端の鉄旅#1		ブラチナシネマ・トーク総集編	
3:00 スポットインサセボ 水曜日号（第4回）			
4:00 怖いけど知りたい体の話			
4:30 THE MAKING			

木曜日

5日	12日	19日	26日
5:00 むかし家 今松 独演会 Part.2	三遊亭朝橫	古今亭志ん彌	むかし家 今松 独演会 Part.1
6:00 日本最西端の鉄旅#1	真相！世界の都市伝説を暴け#1	ブラチナシネマ・トーク総集編	めざせプロ棋士『新四段特集』
7:00 スポットインサセボ 木曜日号（第5回）			
8:00 日本最西端の鉄旅#2	真相！世界の都市伝説を暴け#1	ブラチナシネマ・トーク総集編	めざせプロ棋士『新四段特集』
9:00 大漁！関東沖釣り爆釣会	進め！エリア君	Oh！エド釣り日記	魚種格闘技戦！
10:00 自然素材でつくる家	驚きのゼロエネ住宅	鶏肉のパン粉焼き	津波に耐えた我が家
10:30 東ちづるが巡る船旅	クラベスト4	地球一周の船旅	THE MAKING
11:00 スポットインサセボ 水曜日号（第6回）			
12:00 ミュージック・ジャパンTV			
13:00 ワード極楽テク	タミヤRCカー34	SHIHOヨガ2	レブスピード60
13:30 ラリーニッポン後編	メール極楽テク	ボルダリング2	THE MAKING
14:00 津波に耐えた我が家	真相！世界の都市伝説を暴け#1	光浦ペットリノベ	めざせプロ棋士『新四段特集』
14:30 日本最西端の鉄旅#2		ブラチナシネマ・トーク総集編	
15:00 スポットインサセボ 木曜日号（最終回）			
16:00 お買い物情報			
16:30 青葉かおりの「布石で無敵」#9・#10			
17:00 矢田亜希子と愛犬2	バイクテク取り回し	バイクテクブレーキ	自宅の土地は安全？
17:30 新宿角座寄席 特選！真打の会	嗚呼、成金の壁	嗚呼、成金の壁	恋人-KOITO-指南
18:00 ボルダリング2	ドラムレッスン2	ドラムレッスン2	ドラムレッスン1
18:30			
19:00 スポットインサセボ 木曜日号（初回放送）			
20:00 日本最西端の鉄旅#2	ボウリングアカデミー49	デンタルチームジャパン	ボウリングアカデミー50
20:30 タミヤフェア17前	時給1万円の仕事	津波に耐えた我が家	ボルダリング1
21:00 スポットインサセボ 木曜日号（第2回）			
22:00 ミュージック・ジャパンTV			
22:30			
23:00 スポットインサセボ 木曜日号（第3回）			
0:00 神津恭介の殺人推理シリーズ			京都妖怪地図
1:00			
1:30			
2:00 自転車で香川2	牛フィレステーキ他	自転車で岩国2	牛肉の煮込み
2:30 日本最西端の鉄旅#3	ボウリングアカデミー49	デンタルチームジャパン	ボウリングアカデミー50
3:00 スポットインサセボ 木曜日号（第4回）			
4:00 偉人たちの夢			
4:30			

金曜日

6日	13日	20日	27日
5:00 THE MAKING	古今亭志ん彌	むかし家 今松 独演会 Part.1	むかし家 今松 独演会 Part.2
6:00 日本最西端の鉄旅#3	ボウリングアカデミー49	デンタルチームジャパン	ボウリングアカデミー50
7:00 スポットインサセボ 金曜日号（第5回）			
8:00 日本最西端の鉄旅#3	ボウリングアカデミー49	デンタルチームジャパン	ボウリングアカデミー50
9:00 ヘラブナギャラリー	大漁！関東沖釣り爆釣会	オフショアレボリューションNEXT	釣りはじめます！シーズン2
10:00 タミヤフェア17後	東ちづるが巡る船旅	デンタルチームジャパン	投資で賢く人生百年
10:30 空から見た日本	AIスピーカー後編	タミヤRCカー34	フルーツパイ
11:00 スポットインサセボ 木曜日号（第6回）			
12:00 ミュージック・ジャパンTV			
13:00 海の幸ソーセージ風	ファイル管理と操作	バイクテクブレーキ	メール極楽テク
13:30 自転車で香川1	辻調ガトー・モカ	海の幸ソーセージ風	矢田亜希子と愛犬2
14:00 自宅の土地は安全？	津波に耐えた我が家	注目スマートハウス	光浦ペットリノベ
14:30 空から見た日本	ボウリングアカデミー49	デンタルチームジャパン	ボウリングアカデミー50
15:00 スポットインサセボ 木曜日号（最終回）			
16:00 お買い物情報			
16:30 及川拓馬『中級講座』#9・#10			
17:00 レブスピード59	アウディTTRS	買取ビジネスで成功	アスリート解体新書
17:30 新宿角座寄席 特選！真打の会	嗚呼、成金の壁	笑わせnight！	真相！世界の都市伝説を暴け#1
18:00 愛犬とドライブ	カクテルレシピ8	男子料理道場27	ドラムレッスン2
18:30			
19:00 スポットインサセボ 金曜日号（初回放送）			
20:00 アンコールアワー 55分～ルーツを歩こう			
20:30			
21:00 スポットインサセボ 金曜日号（第2回）			
22:00 MVセレクション		MVセレクション	ミュージック・ジャパンTV
22:30 アスリート解体新書			
23:00 スポットインサセボ 金曜日号（第3回）			
0:00 アンコールアワー			
1:00 アウディTTRS	ラリーニッポン前編	片山右京の車談11	アウディTTRS
1:30 矢田亜希子と愛犬1	タミヤフェア17前	ボルダリング1	ドラムレッスン1
2:00 野草はごちそう1	アコギレッスン1	インターネット入門	パワポで旅写真1
2:30 iPadでLINE	格安スマホの始め方	ガンダムを作ろう1	ガンダムを作ろう3
3:00 スポットインサセボ 金曜日号（第4回）			
4:00 アンコールアワー			
4:30			

土曜日

7日	14日	21日	28日
5:00 5:10～春風亭百栄	三遊亭圓遊	5:10～昔昔亭桃之助	三遊亭圓遊
6:00 アンコールアワー			
7:00 スポットインサセボ 土曜日号（第5回）			
8:00 アンコールアワー			
9:00 魚種格闘技戦！	すごかｂｙ九州	伝心伝承	大漁！関東沖釣り爆釣会
10:00 東ちづるが巡る船旅	赤ちゃんがいっぱい	クラベスト4	地球一周の船旅
10:30 カクテルレシピ8	なりきりジェンヌ	投資で賢く人生百年	愛犬お出かけマナー
11:00 スポットインサセボ 金曜日号（第6回）			
12:00 アンコールアワー			
13:00 絵手紙～野菜を描く	ダンスゼロ1	美姿勢ウォーク	赤ちゃんがいっぱい
13:30 自転車で香川2	レブスピード50	写真テク～花写真	ヒモトレ入門
14:00 なりきりジェンヌ	AIスピーカー前編	東京パウスボ巡礼	AIスピーカー後編
14:30 極楽文書作成テク	美姿勢ウォーク		タミヤフェア17前
15:00 スポットインサセボ 土曜日号（最終回）			
16:00 お買い物情報			
16:30 THE MAKING			
17:00 新宿角座寄席 特選！真打の会	嗚呼、成金の壁	笑わせnight！	気になるふたり会
17:30 ドラムレッスン1	ボルダリング2	年収アップの秘密	AIスピーカー前編
18:00 ドラムレッスン2	THE MAKING	タミヤRCカー29	タミヤフェア17後
18:30			
19:00 スポットインサセボ 土曜日号（初回放送）			
20:00 ウィークリー佐世保			
20:30 映画HOT情報 57分～ ルーツを歩こう			
21:00 スポットインサセボ 土曜日号（第2回）			
22:00 にっぽん列島探検隊	ミュージック・ジャパンTV		
22:30			
23:00 スポットインサセボ 土曜日号（第3回）			
0:00 ウィークリー佐世保			
1:00 映画HOT情報			
1:30			
2:00 レブスピード60	ラリーニッポン後編	名車ブジョー307	新車ベントレーGT
2:30 矢田亜希子と愛犬2	タミヤフェア17後	ボルダリング2	ドラムレッスン2
3:00 野草はごちそう2	アコギレッスン2	ファイル管理と操作	パワポで旅写真2
3:30 iPadでSiri	格安スマホの使い方	ガンダムを作ろう2	ガンダムを作ろう4
4:00 スポットインサセボ 土曜日号（第4回）			
4:30 ウィークリー佐世保			
5:00 映画HOT情報			

日曜日

1日	8日	15日	22日	29日
5:00 五街道雲助 独演会より Part.1	むかし家 今松 独演会 Part.1	古今亭菊之丞	三遊亭圓遊	三遊亭鳳志
6:00 映画HOT情報				
7:00 スポットインサセボ 土曜日号（第5回）				
8:00 ウィークリー佐世保				
9:00 AFN Newsbreaks	多摩探検隊	AFN Newsbreaks	多摩探検隊	THE MAKING
10:00 ワカサギマニアックス	釣りはじめます！シーズン2	伝心伝承	釣りはじめます！シーズン2	伝心伝承
10:30 自宅の土地は安全？	にっぽん列島探検隊	地球一周の船旅	買取ビジネスで成功	光浦ペットリノベ
11:00 THE MAKING	地球一周の船旅	超速本格男メシ6	タミヤRCカー28	買取ビジネスで成功
12:00 ウィークリー佐世保				
12:30 映画HOT情報				
13:00 ガンダムを作ろう1	投資で賢く人生百年	ダンスゼロ2	カクテルレシピ8	SHIHOヨガ2
13:30 ガンダムを作ろう2	にっぽん列島探検隊	レブスピード51	ヒモトレ入門	エクセル極楽テク
14:00 ガンダムを作ろう3	ワード極楽テク	アコギレッスン1	レブスピード59	レブスピード60
14:30 ガンダムを作ろう4	海の幸ソーセージ風	アコギレッスン2	ファイル管理と操作	タミヤフェア17後
15:00 スポットインサセボ 土曜日号（最終回）				
16:00 お買い物情報				
16:30 ウィークリー佐世保				
17:00 記憶の一局「知さかおり」	笑わせnight！	嗚呼、成金の壁	笑わせnight！	気になるふたり会
17:30				
18:00 映画HOT情報				
18:30 30分～県政情報　45分～ルーツを歩こう				
19:00 スポットインサセボ 日曜日号（初回放送）				
20:00 TVS特別番組 57分～ ルーツを歩こう				
20:30				
21:00 スポットインサセボ 日曜日号（第2回）				
22:00 愛犬とドライブ	ミュージック・ジャパンTV			
22:30 自然素材でつくる家				
23:00 スポットインサセボ 日曜日号（第3回）				
0:00 MVセレクション	東京パウスボ巡礼	MVセレクション	絵手紙～野菜を描く	MVセレクション
0:30 矢田亜希子と愛犬1		ボルダリング2	タミヤRCカー34	ちょい旅 総集編
1:00 名車ブジョー307	レブスピード59	新車ベントレーGT	名車シトロエンC2	ラリーニッポン前編
1:30 自転車で福井1	四季のピッツァ	自転車で香川1	辻調～鯖味噌煮	自転車で南房総1
2:00 TVS特別番組				
2:30				
3:00 スポットインサセボ 日曜日号（第4回）				
4:00 TVS特別番組				
4:30				