



テレビごまがもっと楽しくなる けーぶる12

徳島県内のケーブルテレビ局が協力してお届けするチャンネル。地元徳島が主役の番組がいっぱい！

令和3年11月22日～11月28日

※中継番組などの特番がある場合は、プログラムを変更してお届けします。

地上デジタル12ch

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)		
6	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	5:55 インフォメーション	6	
7	7:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 7:30 セニヤde阿南 県南 7:45 七五三 徳島市 8:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	7:00 たまたま金曜日 トクシマ 7:30 おしえてドクター！ おえ 8:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 8:30 阿南美 あなん 8:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー	7:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 7:50 ビデオスケッチ トクシマ 8:00 きらり☆夢情報 県南 8:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	7:00 きゅーとモ☆ キュー 8:00 あわりボ！ 池田 8:15 インフォメーション 8:30 ヘソっこニュース 池田	7:00 ですよん 中央 7:15 たけ丸情報☆ナビ あなん	7:00 ですよん 中央 7:15 たけ丸情報☆ナビ あなん	7:00 まるっと！とくしま 共同制作 7:30 松本由里子の1CUTウォーキング 県南	7:00 まとめて出来事 国府町 7:15 きゅーとモ☆ キュー	7
8	8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	8:30 阿南美 あなん 8:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー	8:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	8:00 あわりボ！ 池田 8:15 インフォメーション 8:30 ヘソっこニュース 池田	8:00 あわりボ！ 池田 8:15 インフォメーション 8:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ	8:00 セニヤde阿南 県南 8:30 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南	8:15 ヘソっこニュース 池田 8:45 こまつしなウ 東阿波	8	
9	9:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ	9:30 情報ひろば まちスマ 中央	9:00 徳島県知事記者会見 ※会見が休止の場合は別番組 トクシマ	9:00 こまつしなウ 東阿波 9:30 あゆさトレード おえ	9:00 こまつしなウ 東阿波 9:30 あゆさトレード おえ	9:00 たまたま金曜日 トクシマ 9:30 おしえてドクター！ おえ	9:15 たけ丸情報☆ナビ あなん	9	
10	10:00 インフォメーション	10:00 県民総ぐるみ！「フレイル予防作戦」～低栄養予防編～ 徳島県	10:00 インフォメーション	10:00 県民総ぐるみ！「フレイル予防作戦」～徳島県～ ～体操筋力づくり編～ 徳島県	10:00 県民総ぐるみ！「フレイル予防作戦」～徳島県～ ～体操筋力づくり編～ 徳島県	10:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 10:30 阿南美 あなん 10:45 かんたんレシピで気軽に作ろう！ キュー	10:00 アロハおえ！まちの出来事 おえ 10:20 情報ひろば まちスマ 中央	10	
11	11:00 ミュージカールスクールWITH第19回公演 トクシマ	11:00 第73回徳島県高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会 トクシマ	11:00 徳島科学技術高等学校体育祭 トクシマ	11:00 徳島大学ってどんなところ？(第5回) トクシマ	11:00 徳島大学ってどんなところ？(第5回) トクシマ	11:15 徳島県知事記者会見 ※会見が休止の場合は別番組 トクシマ	11:30 まるっと！とくしま 共同制作	11	
12		12:15 インフォメーション		12:00 森の魅力伝えたい～森林女子物語～ トクシマ	12:00 森の魅力伝えたい～森林女子物語～ トクシマ	12:15 さらり☆夢情報 県南 12:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	12:00 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	12	
13	13:00 もぎたて情報局11月(企画編) キュー	13:00 徳島県立三好病院 令和3年度 県民公開講座 池田	13:15 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 13:45 さらり☆夢情報 県南	13:00 きゅーとモ☆ キュー 13:45 さらり☆夢情報 県南	13:00 きゅーとモ☆ キュー 13:25 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	13:10 ですよん 中央 13:25 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	12:45 インフォメーション	13	
14	14:00 とれたて新鮮アグリプロ(1日～15日)お天気 国府町 14:30 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 14:35 GO!GO!ヴォルティス おえ 14:45 ヴォルティスLOVE エーアイ 14:55 一枚の写真から 国府町	14:00 インフォメーション	14:00 テレビミュージアム エーアイ 14:30 エンジョイあすたむ！ エーアイ	14:00 県立農林水産総合技術支援センターから最新情報 石井 14:15 紗弥子の産地ゴハン 国府町 14:25 歴史さんぽ かみいた 14:30 長岡活動写真館 東阿波	14:00 県立農林水産総合技術支援センターから最新情報 石井 14:15 紗弥子の産地ゴハン 国府町 14:25 歴史さんぽ かみいた 14:30 長岡活動写真館 東阿波	13:55 あゆさトレード おえ 14:25 ステップ(金曜拡大版) トクシマ	15:00 第17回国府中学校吹奏楽部定期演奏会 国府町	14	
15	15:00 とくしま防災生涯学習講座 企画・徳島制作・県南	15:00 うたっちゃお♪ ※月2更新 キュー	15:00 ようちえんだより～神崎幼稚園～ 県南 15:00 きんこほのほのアート エーアイ 15:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 15:35 きく・聞く・TV 鳴門 15:50 おはなしのじかん 国府町	15:15 ようちえんだより～はのうら幼稚園～ 県南 15:25 アニマル日和 県南 15:30 きらめきレッスン 中央	15:15 ようちえんだより～はのうら幼稚園～ 県南 15:25 アニマル日和 県南 15:30 きらめきレッスン 中央	15:00 第17回国府中学校吹奏楽部定期演奏会 国府町	15:00 第17回国府中学校吹奏楽部定期演奏会 国府町	15	
16	16:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 16:30 セニヤde阿南 県南 16:45 まとめて出来事 国府町	16:00 たまたま金曜日 トクシマ 16:30 おしえてドクター！ おえ	16:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 16:50 ビデオスケッチ トクシマ 17:00 きらり☆夢情報 県南	16:00 きゅーとモ☆ キュー 17:00 まるっと！とくしま 共同制作	16:00 きゅーとモ☆ キュー 17:00 まるっと！とくしま 共同制作	16:30 まるっと！とくしま 共同制作	16:30 松本由里子の1CUTウォーキング 県南	16:30 ヘソっこニュース 池田	16
17	17:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 17:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	17:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 17:30 阿南美 あなん 17:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー	17:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	17:30 ヘソっこニュース 池田	17:30 ヘソっこニュース 池田	17:30 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南	17:45 アロハおえ！まちの出来事 おえ 18:05 ビデオスケッチ トクシマ 18:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	17	
18	18:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ	18:30 情報ひろば まちスマ 中央	18:00 徳島県知事記者会見 ※会見が休止の場合は別番組 トクシマ	18:00 こまつしなウ 東阿波 18:30 あゆさトレード おえ	18:00 こまつしなウ 東阿波 18:30 あゆさトレード おえ	18:00 たまたま金曜日 トクシマ 18:30 おしえてドクター！ おえ	18:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	18	
19	19:00 インフォメーション	19:00 インフォメーション	19:00 インフォメーション	19:00 インフォメーション	19:00 インフォメーション	19:00 とれたて新鮮アグリプロ(1日～15日)お天気 国府町 19:30 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 19:35 GO!GO!ヴォルティス おえ 19:45 おはなしのじかん 国府町 19:55 一枚の写真から 鳴門 20:00 きく・聞く・TV エーアイ 20:15 テレビミュージアム エーアイ	19:00 うたっちゃお♪ ※月2更新 キュー	19	
20	20:00 ミュージカールスクールWITH第19回公演 トクシマ	20:00 第73回徳島県高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会 トクシマ	20:00 徳島科学技術高等学校体育祭 トクシマ	20:00 徳島大学ってどんなところ？(第5回) トクシマ	20:00 徳島大学ってどんなところ？(第5回) トクシマ	20:45 エンジョイあすたむ！ エーアイ 21:05 ヴォルティスLOVE エーアイ 21:15 きんこほのほのアート エーアイ	20:00 県立農林水産総合技術支援センターから最新情報 石井 20:15 ようちえんだより～神崎幼稚園～ 県南 20:25 歴史さんぽ かみいた 20:30 きらめきレッスン 中央 21:00 素顔 中央 21:15 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 Praxlist 県南	20	
21		21:15 インフォメーション		21:00 森の魅力伝えたい～森林女子物語～ トクシマ	21:00 森の魅力伝えたい～森林女子物語～ トクシマ	21:35 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 21:50 ワイワイYEG トクシマ 22:05 長岡活動写真館 東阿波	21:45 ようちえんだより～はのうら幼稚園～ 県南 21:55 街の料理人 中央	21	
22	22:00 もぎたて情報局11月(企画編) キュー	22:00 徳島県立三好病院 令和3年度 県民公開講座 池田	22:15 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 22:45 さらり☆夢情報 県南	22:00 きゅーとモ☆ キュー	22:00 きゅーとモ☆ キュー	22:10 インフォメーション 22:30 紗弥子の産地ゴハン 国府町 22:40 コスミのサイエンスTV あなん	22		
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 23:30 セニヤde阿南 県南 23:45 インフォメーション	0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	23	
0	0:00 とれたて新鮮アグリプロ(1日～15日)お天気 国府町 0:30 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 0:35 GO!GO!ヴォルティス おえ 0:45 ヴォルティスLOVE エーアイ 0:55 一枚の写真から 国府町	0:00 インフォメーション	0:00 テレビミュージアム エーアイ 0:30 エンジョイあすたむ！ エーアイ	0:00 県立農林水産総合技術支援センターから最新情報 石井 0:15 紗弥子の産地ゴハン 国府町 0:25 歴史さんぽ かみいた 0:30 長岡活動写真館 東阿波	0:00 県立農林水産総合技術支援センターから最新情報 石井 0:15 紗弥子の産地ゴハン 国府町 0:25 歴史さんぽ かみいた 0:30 長岡活動写真館 東阿波	0:30 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 0:45 インフォメーション		0	
1	1:00 とくしま防災生涯学習講座 企画・徳島制作・県南	1:00 うたっちゃお♪ ※月2更新 キュー	1:00 ようちえんだより～神崎幼稚園～ 県南 1:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 1:35 きく・聞く・TV 鳴門 1:50 おはなしのじかん 国府町	1:15 ようちえんだより～はのうら幼稚園～ 県南 1:25 アニマル日和 県南 1:30 きらめきレッスン 中央	1:15 ようちえんだより～はのうら幼稚園～ 県南 1:25 アニマル日和 県南 1:30 きらめきレッスン 中央	1:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 1:30 たまたま金曜日 トクシマ		1	
2	2:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 2:30 セニヤde阿南 県南 2:45 まとめて出来事 国府町	2:00 たまたま金曜日 トクシマ 2:30 おしえてドクター！ おえ	2:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 2:50 ビデオスケッチ トクシマ 3:00 きらり☆夢情報 県南	2:00 きゅーとモ☆ キュー 3:00 インフォメーション	2:00 ですよん 中央 2:15 たけ丸情報☆ナビ あなん	2:00 ですよん 中央 2:15 たけ丸情報☆ナビ あなん	2:00 おしえてドクター！ おえ 2:30 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波		2
3	3:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 3:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波	3:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 3:30 阿南美 あなん 3:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー	3:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー	3:30 ヘソっこニュース 池田	3:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ	3:00 阿南美 あなん 3:15 かんたんレシピで気軽に作ろう！ キュー	3:45 徳島県知事記者会見 ※会見が休止の場合は別番組 トクシマ		3
4	4:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ	4:30 情報ひろば まちスマ 中央	4:00 徳島県知事記者会見 ※会見が休止の場合は別番組 トクシマ	4:00 こまつしなウ 東阿波 4:30 あゆさトレード おえ	4:00 こまつしなウ 東阿波 4:30 あゆさトレード おえ	4:45 さらり☆夢情報 県南 5:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ		4	
5	5:00 インフォメーション	5:00 インフォメーション	5:00 インフォメーション	5:00 インフォメーション	5:00 インフォメーション	5:40 ですよん 中央		5	

徳島県内のケーブルテレビ局が協力制作！
徳島の情報をまるっとまるごとまるごとお届けします！

まるっと!とくしま

毎週木曜
17:00～17:30 他

- 参加CATV局
- ・阿波市ケーブルネットワーク
 - ・池田ケーブルネットワーク
 - ・石井CATV
 - ・エーアイテレビ
 - ・かみいたテレビ
 - ・キューテレビ
 - ・ケーブルテレビあなん
 - ・ケーブルネットおえ
 - ・県南てれび
 - ・国府町CATV
 - ・テレビ阿波
 - ・テレビトクシマ
 - ・テレビ鳴門
 - ・那賀町ケーブルテレビ
 - ・日本中央テレビ
 - ・東阿波ケーブルテレビ