



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29日～12月5日

地上デジタル12ch

※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。

| | 29(月) | 30(火) | 12/1(水) | 12/2(木) | 12/3(金) | 12/4(土) | 12/5(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 まとめて出来事 国府町 8:00 Rock Fishing 8 トクシマファカセロード 県南 | 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 | 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 | 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 | 8:30 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 | 8:30 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 | 8:00 あわりボ！ 池田 8:15 インフォメーション 8:30 ヘそっこニュース 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 ヘそっこニュース 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 9:45 こまつしなウ 東阿波 | 9 | |
| 10 | 10:00 インフォメーション | 10:00 県民館ぐるみ！(フレイブル予防作戦)～低栄養予防編～ 徳島県 | 10:00～ 【生中継】 徳島県議会11月定例会 本会議(代表質問・一般質問) | 10:00～ 【生中継】 徳島県議会11月定例会 本会議(一般質問) | 10:00 インフォメーション | 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 10:50 ビデオスケッチ トクシマ 11:00 インフォメーション | 10 | |
| 11 | 11:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 11:30 セニヤde阿南 県南 11:45 まとめて出来事 国府町 12:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 | 11:00 たまたま金曜日 トクシマ 11:30 おしえてドクター！ おえ | 【生中継】 徳島県議会11月定例会 本会議(代表質問・一般質問) | 【生中継】 徳島県議会11月定例会 本会議(一般質問) | 11:00 第40回徳島県ポディビル選手権大会 東阿波 | 11:00 第40回徳島県ポディビル選手権大会 東阿波 | 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 12:15 きらり☆夢情報 県南 12:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 11:30 まるっと！とくしま 共同制作 12:00 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー | 11 |
| 12 | 12:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波 | 12:30 阿南美 あなん 12:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 12:40 ですよん 中央 12:55 たけ丸情報☆ナビ あなん | 12:15 きらり☆夢情報 県南 12:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 12:45 インフォメーション | 12 | |
| 13 | 13:00 インフォメーション | 13:15 情報ひろば まちスマ 中央 | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 13:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 14:00 ぶらぶらミートくん あなん | 13:10 ですよん 中央 13:25 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波 | 13:55 あゆさトレード おえ | 13 | |
| 14 | 14:00 とれたて新鮮アグリプロ(1日～15日)お天 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 | 14:30 素顔 中央 14:45 ワイワイYEG 鳴門 | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 14:15 Pravlist 県南 14:30 街の料理人 中央 14:45 コスミのサイエンスTV あなん 15:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ | 14:25 ステップ(金曜拡大版) トクシマ | 15:00 健康を考える県民のつどい トクシマ | 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 | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 15:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ | 15:00 健康を考える県民のつどい トクシマ | 15:00 健康を考える県民のつどい トクシマ | 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 17:00 Rock Fishing 8 トクシマファカセロード 県南 | 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 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 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 ですよん 中央 16:15 たけ丸情報☆ナビ あなん | 16:00 ですよん 中央 16:15 たけ丸情報☆ナビ あなん | 17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 かんたんレシピで気軽に作ろう！ キュー | 17:00 きゅーとモ☆ キュー | 16 |
| 17 | 17:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波 | 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 | 17:30 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 | 17:30 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 | 17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ 17:50 インフォメーション | 17:30 かんたんレシピで気軽に作ろう！ キュー | 18:00 ヘそっこニュース 池田 | 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 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ | 18:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ | 18:00 ステップ(金曜拡大版) トクシマ | 18:00 あゆさトレード おえ 18:30 ステップ(金曜拡大版) トクシマ | 18:30 こまつしなウ 東阿波 | 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～ 【再放送】 徳島県議会11月定例会 本会議(代表質問・一般質問) | 19:00～ 【再放送】 徳島県議会11月定例会 本会議(一般質問) | 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 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 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 20:30 セニヤde阿南 県南 20:45 まとめて出来事 国府町 | 20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:30 おしえてドクター！ おえ | 【再放送】 徳島県議会11月定例会 本会議(代表質問・一般質問) | 【再放送】 徳島県議会11月定例会 本会議(一般質問) | 20:00 第40回徳島県ポディビル選手権大会 東阿波 | 20:00 第40回徳島県ポディビル選手権大会 東阿波 | 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 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 | 20:15 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 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 |
| 21 | 21:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波 | 21:30 阿南美 あなん 21:45 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 21:40 ですよん 中央 21:55 たけ丸情報☆ナビ あなん | 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 | 21:15 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 Pravlist 県南 | 21 | |
| 22 | 22:00 インフォメーション | 22:15 情報ひろば まちスマ 中央 | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | (終了次第、通常編成の番組をお送りします) | 22:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 23:00 まるっと！とくしま 共同制作 | 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 22:10 インフォメーション | 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 | 22:05 長岡活動写真館 東阿波 | 22:10 インフォメーション | 23 | |
| 0 | 0:00 とれたて新鮮アグリプロ(1日～15日)お天 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 インフォメーション | 0:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 0:00 ぶらぶらミートくん あなん | 0:00 松本由里子の1CUTウォーキング 県南 0:30 セニヤde阿南 県南 0:45 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) | 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 うたっちゃお♪ ※月2更新 キュー | 1:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 0:15 Pravlist 県南 0:30 街の料理人 中央 0:45 コスミのサイエンスTV あなん 1:00 徳島県活き活きシニア放送講座 企画・徳島制作・おえ | 1:30 たまたま金曜日 トクシマ | 1:00 Rock Fishing 9 トクシマファカセロード 県南 | 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 3:15 徳島ぬくぬくふれあいの旅 キュー | 2:00 きゅーとモ☆ キュー | 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 | 2:00 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 | 3:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 | 3:00 TV-AWA TwoWeeks News テレビ阿波 | 3:00 インフォメーション | 3:00 まるっと！とくしま 共同制作 | 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 | 3:00 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 | |
| 4 | 3:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅 東阿波 | 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 | 3:30 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 | 3:30 ヘそっこニュース 池田 | 3:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ | 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 | 3:45 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 | 4 | |
| 5 | 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 きらり☆夢情報 県南 5:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 4:45 きらり☆夢情報 県南 5:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ | 5 | |
| 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 | 5:40 ですよん 中央 | 5 | |

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とまることお届けします♪

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