



テレビごまらちももっと楽しくなる  
**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7年6月30日～7月6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。  
※テレビトクシマのエリアでは0:00～7:00はインフォメーションをお送りします

地上デジタル12ch

	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(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	6:00 インフォメーション	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 鳴門	7:00 <b>ハンドボール</b> <b>高校総体一挙放送</b>	7:00 <b>ウェイトリフティング</b> <b>高校総体一挙放送</b>	7:00 <b>弓道</b>	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組 7:15 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 7:23 ビデオスケッチ トクシマ 7:30 お天気アイ 国府町 8:00 インフォメーション	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 7:23 ビデオスケッチ トクシマ 7:30 お天気アイ 国府町 8:00 インフォメーション	
8	8:00 新野竹林コンサート 2025春【前編】 県南	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 鳴門	8:05 <b>体操</b> <b>高校総体一挙放送</b>	8:05 <b>体操</b> <b>高校総体一挙放送</b>	8:10 <b>バレーボール</b> <b>高校総体一挙放送</b>	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 オーバーザ・レインボー(16～)	
9		9:00 もぎたて情報局7月(企画編) キュー	9:00 <b>新体操</b> <b>高校総体一挙放送</b>	9:00 <b>新体操</b> <b>高校総体一挙放送</b>	9:15 <b>レスリング</b> <b>高校総体一挙放送</b>	9:00 GO!GO!ヴォルティス おえ 9:10 ヴォルティスLOVE エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマフカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 オーバーザ・レインボー(16～)	
10	10:15 新野竹林コンサート 2025春【後編】 県南	10:00～ 【生中継】 徳島県議会6月定例会 閉会  (終了次第、通常編成の番組をお送りします)	10:20 <b>テニス</b>	10:40 <b>サッカー</b>	10:40 <b>サッカー</b>	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナビ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 中央 11:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー	
11			13:30 <b>ローイング</b>	13:40 <b>ソフトテニス</b>	13:30 <b>レスリング</b>	11:30 インフォメーション 12:00 うたっちゃんお♪ キュー	11:30 インフォメーション 12:00 うたっちゃんお♪ キュー	
12	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多祥女の“今月の運勢” 東阿波 12:30 お天気アイ 国府町			15:00 <b>相撲</b>	15:20 <b>水泳</b>	16:05 <b>ホッケー</b>	13:00 ワイワイYEG 鳴門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	13:00 ワイワイYEG 鳴門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ
13	13:00 インフォメーション			15:30 <b>自転車</b>	18:00 <b>アーチェリー</b>	17:10 <b>剣道</b>	14:00 新野竹林コンサート 2025春【前編】 県南	14:00 新野竹林コンサート 2025春【後編】 県南
14	14:00 第24回 小松島西高等学校 吹奏楽部定期演奏会 東阿波			17:00 <b>なぎなた</b>	18:00 <b>アーチェリー</b>	18:30 <b>フェンシング</b>	16:15 第24回 小松島西高等学校 吹奏楽部定期演奏会 東阿波	16:00 第24回阿波ぞめき「渦の会」公演 今日楽しくぞめき三味 トクシマ
15		17:00 やっぞ!!阿波踊りin能登～阿波踊りで能登に笑顔を～ エーアイ	17:20 <b>ライフル射撃</b>	18:00 <b>アーチェリー</b>	18:30 <b>フェンシング</b>	18:00 コスミのサイエンスTV あなん 18:15 お茶の間ミュージック 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 県南 18:50 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 19:00 まく・聞く・TV 鳴門 19:15 出来事まとめてみるでるで 国府町 19:30 きんこほのぼのアート エーアイ	18:00 まるっと!とくしま 共同制作 18:30 情報ひろば まちスマ 中央	
16	16:00 小松島高等学校 第36回定期演奏会 東阿波	19:00～ 【再放送】 徳島県議会6月定例会 閉会  (終了次第、通常編成の番組をお送りします)	18:50 <b>カヌー卓球</b>	19:15 <b>空手道</b>	21:35 <b>ボクシング</b>	19:00 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	19:00 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	
17			22:00 たまたま金曜日 トクシマ	20:40 <b>陸上競技</b>	22:00 <b>ボクシング</b>	20:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 20:30 きらめきレッスン 中央 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 ですやん 中央 21:30 ぶらぶらミートくん あなん	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー	
18	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			22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	23:00 <b>陸上競技</b>	22:00 長岡活動写真館 東阿波 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー
19	19:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 オーバーザ・レインボー(16～) 県南 19:30 Rock Fishing トクシマフカセロード 県南			23:00 インフォメーション	23:00 <b>陸上競技</b>	23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー
20	20:00 GO!GO!ヴォルティス おえ 20:10 ヴォルティスLOVE エーアイ 20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 オーバーザ・レインボー(16～) 県南 21:00 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			23:00 インフォメーション	23:00 <b>陸上競技</b>	23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅーとモ☆ キュー
21	21:00 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		23:00 インフォメーション	23:00 <b>陸上競技</b>	23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	21:00 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	21:00 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	
22	22:00 GO!GO!ヴォルティス おえ 22:10 ヴォルティスLOVE エーアイ 22:30 Rock Fishing トクシマフカセロード 県南		23:00 インフォメーション	23:00 <b>陸上競技</b>	23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	22:00 長岡活動写真館 東阿波 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	22:00 長岡活動写真館 東阿波 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	
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 <b>陸上競技</b>	23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	23:00 長岡活動写真館 東阿波 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	23:00 長岡活動写真館 東阿波 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	
0	8:00 新野竹林コンサート 2025春【前編】 県南		0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作	8:00 新野竹林コンサート 2025春【前編】 県南	8:00 新野竹林コンサート 2025春【前編】 県南	
1			0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作	10:00 新野竹林コンサート 2025春【後編】 県南	10:00 新野竹林コンサート 2025春【後編】 県南	
2			0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作	8:00 第24回 小松島西高等学校 吹奏楽部定期演奏会 東阿波	8:00 第24回 小松島西高等学校 吹奏楽部定期演奏会 東阿波	
3			0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作			
4			0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作			
5			0:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 0:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 0:30 きく・聞く・TV 鳴門 0:45 テレビミュージアム エーアイ 1:15 きんこほのぼのアート エーアイ 1:35 出来事まとめてみるでるで 国府町 1:50 ひまわり笑顔情報局 県南 2:10 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 2:20 ぶらぶらミートくん あなん 2:50 釣りに行くぜアニキ！ 中央 3:05 たまたま金曜日 トクシマ	0:00 きらめきレッスン 中央 0:30 県立農林水産総合技術支援セン ターから最新情報 石井 0:45 すずのとくしまえもん 横ってきたじよ 国府町 0:55 歴史さんぽ かみいた 1:00 あなん歴史探訪 あなん 1:15 まるっと!とくしま 共同制作	0:00 お茶の間ミュージック 県南 0:15 長岡活動写真館 東阿波 1:00 コスミのサイエンスTV あなん 1:15 俺たちのみよし飯 池田 1:45 アロハおえ! まちの出来事 おえ 2:05 たけ丸情報☆ナビライト あなん 2:35 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 2:50 ですやん 中央 3:05 まるっと!とくしま 共同制作			

2025/6/26 更新



「まるっと!とくしま」  
徳島の情報をまるっとまるっとまるっとお届けします♪

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
- ・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