



テレビごまちがもっと楽しくなる
12
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8年1月19日～1月25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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(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	6	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 7:45 とくしまドローン紀行 そらたび 岩門 7:45 きく・聞く・TV 岩門 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:15 きんこ ほのぼのアート エーアイ 8:30 ワイワイYEG 岩門 8:35 インフォメーション	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 7:55 歴史さんぽ かみいた 8:00 コスマミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	7:00 沖茶の間ミュージック 県南 東阿波 7:15 長岡活動寫真館	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	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7	
8	8:00 とくしまージャン キュー 8:30 とくしまージャン キュー 8:35 インフォメーション	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:15 あなん歴史探訪 あなん	8:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ 10:00 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:15 インフォメーション	8:00 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1~15日) 東阿波 /オーバーカー・ザ・レインボー(16~)	8:00 インフォメーション 7:30 お天気アイ 国府町 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 とくしまおいしい散歩 あなん 9:00 GO!GO!ウォルティス 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 トクシマカセロード あなん 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	8	
9	9:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	9:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	9:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ 10:00 インフォメーション	9:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	9:15 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波	9:00 GO!GO!ウォルティス 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 トクシマカセロード あなん 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9:00 GO!GO!ウォルティス 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 トクシマカセロード あなん 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9	
10	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	11:00 インフォメーション	11:00 インフォメーション	10:15 きゅートモ☆ キュー	10:15 ステップ トクシマ 11:15 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナウ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:15 きゅートモ☆ 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 旬感ナウ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:15 きゅートモ☆ 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 旬感ナウ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10
11	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 12:45 きく・聞く・TV 岩門 12:45 テレビミュージアム エーアイ 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:15 きんこ ほのぼのアート エーアイ 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 12:55 歴史さんぽ かみいた 13:00 コスマミのサイエンスTV あなん 13:15 あなん歴史探訪 あなん	12:00 沖茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 長岡活動寫真館	12:00 おたかじやお♪ キュー 12:40 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 歴史さんぽ かみいた 13:30 俺たちのみよし飯 池田 13:30 テレビミュージアム エーアイ	12:00 うたっちゃん♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 岩門 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	11	
12	12:30 お天気アイ 国府町	12:30 阿南美 あなん 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 きんこ ほのぼのアート エーアイ 13:45 インフォメーション	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 12:55 歴史さんぽ かみいた 13:00 あなん歴史探訪 あなん	12:40 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田 13:30 テレビミュージアム エーアイ	12:40 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田 13:30 テレビミュージアム エーアイ	12:40 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田 13:30 テレビミュージアム エーアイ	12		
13	13:00 とくしまージャン キュー 13:30 ワイワイYEG 岩門 13:45 インフォメーション	13:30 とくしまージャン キュー 13:30 ワイワイYEG 岩門 13:45 インフォメーション	13:15 インフォメーション	13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	14	
14	14:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	14:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	14:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	16:00 インフォメーション	16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	15	15	
15	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:05 インフォメーション	16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	16	16	
16	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17	17	
17	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央 18:30 出来事まとめて みるるで 国府町	18:00 出来事まとめて みるるで 国府町 18:15 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波 18:30 ゆきちゃんのはなエビ おえ	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ 18:30 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 18:50 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:30 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 19:35 ですやん 中央	18:00 コスマミのサイエンス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 東南 18:50 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 出来事まとめて みるるで 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 18:30 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18	
18	19:00 うたっちゃん♪ キュー 19:30 インフォメーション	19:00 うたっちゃん♪ キュー 19:30 インフォメーション	19:00 ぶらぶらミートくん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	19:00 ぶらぶらミートくん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 ヘソっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	19:00 ぶらぶらミートくん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 ヘソっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	19:00 ぶらぶらミートくん 19:45 きゅートモ☆ キュー 20:00 長岡活動寫真館 東阿波 20:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	19	
19	20:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 20:30 ディズニー音楽会 トクシマ	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央 20:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央 20:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	20:00 ヘソっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	20:00 ヘソっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	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 21:15 こまつしまナウ 東阿波	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 21:15 こまつしまナウ 東阿波	20	
20	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃん♪ キュー 21:30 インフォメーション	21:00 うたっちゃん♪ キュー 21:30 インフォメーション	21:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 きゅートモ☆ キュー 21:30 ぶらぶらミートくん 22:00 長岡活動寫真館 東阿波 22:20 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	21:00 きゅートモ☆ キュー 21:30 ぶらぶらミートくん 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	21	
21	22:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 とくしまおいしい散歩 キュー	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 とくしまおいしい散歩 キュー	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 とくしまおいしい散歩 キュー	22	22	
22	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 インフォメーション	23:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 旬感ナビ あなん	23	
23	0:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 1:00 インフォメーション	0:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	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	
0	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	1	
1	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	2	
2	3:00 第26回みんなでピアノ 物語								