



まるっと!  
**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2月2日~2月8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。  
※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

|    | 2(月)   | 3(火)  | 4(水)  | 5(木)  | 6(金)  | 7(土)   | 8(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   | 6:00 <b>第17回 蒼阿祭 ~共創~</b> 県南                 |   |    |
| 7  | 7:00 インフォメーション<br>7:15 九星気学開運法 喜多洋子の「今月の運勢」 東阿波  | 7:00 インフォメーション<br>7:30 阿南美 あなん<br>7:30 お天気アイ 国府町  | 7:00 <b>ビデオスケッチ</b> ※毎週更新 トクシマ<br>7:30 阿南美 あなん<br>7:45 素顔 中央<br>8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>8:30 ワイワイYEG 喚門  | 7:00 <b>からめきレッスン</b> 中央<br>7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井<br>7:45 とくしまドローン紀行 そらたび 喚門<br>7:45 きく・聞く・TV エーアイ<br>7:45 テレビミュージアム エーアイ<br>8:15 きんこ ほのほのアート エーアイ<br>8:15 インフォメーション  | 7:00 <b>お茶の間ミュージック</b> 県南 東阿波<br>7:15 長岡活動寫真館   | 7:00 <b>徳島県知事記者会見</b> ※毎週更新 トクシマ<br>※会見が休止の場合は別番組<br>8:00 <b>コスミのサイエンスTV</b> あなん<br>8:15 インフォメーション   | 7:00 インフォメーション<br>7:15 九星気学開運法 喜多洋子の「今月の運勢」 東阿波<br>7:23 ビデオスケッチ トクシマ<br>7:30 お天気アイ 国府町<br>8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1~15日) /オーバー・ザ・ラインボーブ(16~)  | 6  |   |    |
| 8  | 8:00 とくしまージャン キュー  | 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>8:30 ワイワイYEG 喚門  | 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>8:30 ワイワイYEG 喚門  | 8:15 あなん歴史探訪 あなん  | 8:00 <b>情報ひろば まちスマ</b> 中央<br>8:30 <b>たまたま金曜日</b> ※毎週更新 トクシマ   | 8:00 <b>GO!GO!ウォルティス</b> おえ エーアイ<br>9:15 へそっこニュース 池田<br>9:45 こまつしまナウ 東阿波<br>10:15 きゅーとモ☆ キュー<br>11:15 ステップ トクシマ<br>11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん<br>12:15 旬感ナビ あなん<br>12:30 ビデオスケッチ トクシマ<br>12:40 アロハおえ! まちの出来事 おえ<br>13:00 まるっと!とくしま 共同制作<br>13:30 <b>俺たちのみよし飯</b> 池田<br>14:00 <b>うだつ船場 music festival vol.2</b> テレビ阿波 | 9:00 <b>GO!GO!ウォルティス</b> おえ エーアイ<br>9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ<br>9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南<br>10:00 とくしまおいしい散歩 キュー<br>10:30 阿南美 あなん<br>10:45 素顔 キュー<br>11:00 とくしまージャン キュー<br>12:00 うたつちやお♪ キュー<br>13:00 ワイワイYEG 喚門<br>13:25 歴史さんぽ かみいた<br>13:30 ステップ トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【前編】</b> トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【後編】</b> トクシマ | 7  |   |    |
| 9  | 9:00 <b>阿南市スポーツ祭【相撲競技】</b> 県南  | 9:00 <b>第58回徳島県小学校 校管楽発表会【前編】</b> トクシマ  | 9:00 <b>うだつ船場 music festival vol.2</b> テレビ阿波  | 9:00 <b>第17回 蒼阿祭 ~共創~</b> 県南<br>10:00 インフォメーション   | 9:00 インフォメーション  | 9:00 <b>GO!GO!ウォルティス</b> おえ エーアイ<br>9:15 へそっこニュース 池田<br>9:45 こまつしまナウ 東阿波<br>10:15 きゅーとモ☆ キュー<br>11:15 ステップ トクシマ<br>11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん<br>12:15 旬感ナビ あなん<br>12:30 ビデオスケッチ トクシマ<br>12:40 アロハおえ! まちの出来事 おえ<br>13:00 まるっと!とくしま 共同制作<br>13:30 <b>俺たちのみよし飯</b> 池田<br>14:00 <b>うだつ船場 music festival vol.2</b> テレビ阿波 | 9:00 <b>GO!GO!ウォルティス</b> おえ エーアイ<br>9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ<br>9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南<br>10:00 とくしまおいしい散歩 キュー<br>10:30 阿南美 あなん<br>10:45 素顔 キュー<br>11:00 とくしまージャン キュー<br>12:00 うたつちやお♪ キュー<br>13:00 ワイワイYEG 喚門<br>13:25 歴史さんぽ かみいた<br>13:30 ステップ トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【前編】</b> トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【後編】</b> トクシマ | 8  |   |    |
| 10 | 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   |   | 16:00 インフォメーション   |  |  |  | 15  |    |
| 11 |  |   |   |   |   |  |  |  | 16  |    |
| 12 | 12:00 インフォメーション<br>12:15 九星気学開運法 喜多洋子の「今月の運勢」 東阿波  | 12:00 とくしまおいしい散歩 キュー<br>12:30 阿南美 あなん<br>12:45 素顔 中央<br>13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>13:30 ワイワイYEG 喚門<br>13:45 インフォメーション | 12:00 <b>ビデオスケッチ</b> トクシマ<br>12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ<br>12:45 きく・聞く・TV 喚門<br>12:45 テレビミュージアム エーアイ<br>13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ<br>13:15 インフォメーション | 12:00 <b>からめきレッスン</b> 中央<br>12:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井<br>12:45 とくしまドローン紀行 そらたび ターから最新情報<br>12:55 歴史さんぽ かみいた<br>13:00 あなん歴史探訪 あなん<br>13:15 インフォメーション   | 12:00 <b>お茶の間ミュージック</b> 県南 東阿波<br>12:15 長岡活動寫真館   | 12:00 <b>お茶の間ミュージック</b> 県南 東阿波<br>12:15 旬感ナビ あなん<br>12:30 ビデオスケッチ トクシマ<br>12:40 アロハおえ! まちの出来事 おえ<br>13:00 コスミのサイエンスTV あなん<br>13:30 <b>俺たちのみよし飯</b> 池田<br>14:00 <b>うだつ船場 music festival vol.2</b> テレビ阿波   | 12:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー<br>13:00 ワイワイYEG 喚門<br>13:25 歴史さんぽ かみいた<br>13:30 ステップ トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【前編】</b> トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【後編】</b> トクシマ  | 12   | 13  |    |
| 13 | 12:30 お天気アイ 国府町  | 12:45 素顔 中央<br>13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー<br>13:30 ワイワイYEG 喚門   | 12:45 きく・聞く・TV 喚門<br>12:45 テレビミュージアム エーアイ<br>13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ   | 12:45 とくしまドローン紀行 そらたび ターから最新情報<br>12:55 歴史さんぽ かみいた<br>13:00 あなん歴史探訪 あなん<br>13:15 インフォメーション  | 12:45 旬感ナビ あなん<br>13:00 <b>コスミのサイエンスTV</b> あなん<br>13:30 <b>俺たちのみよし飯</b> 池田<br>14:00 <b>うだつ船場 music festival vol.2</b> テレビ阿波   | 12:45 旬感ナビ あなん<br>13:00 <b>コスミのサイエンスTV</b> あなん<br>13:30 <b>俺たちのみよし飯</b> 池田<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【前編】</b> トクシマ<br>14:00 <b>第58回徳島県小学校 管楽発表会【後編】</b> トクシマ   | 13   | 14   |   |    |
| 14 | 14:00 <b>第17回 蒼阿祭 ~共創~</b> 県南  | 14:00 <b>第58回徳島県小学校 校管楽発表会【後編】</b> トクシマ   | 14:00 <b>阿南市スポーツ祭【相撲競技】</b> 県南  | 14:00 <b>第17回 蒼阿祭 ~共創~</b> 県南<br>15:00 インフォメーション  | 16:00 インフォメーション   |  |  |  | 15  |    |
| 15 |  |   |   |   |   |  |  |  | 16  |    |
| 16 |  |   |   |   |   |  |  |  | 17  |    |
| 17 |  |   |   |   | 17:00 <b>【生】まるっと!とくしま</b> 共同制作  | 17:00 <b>第17回 蒼阿祭 ~共創~</b> 県南  |  |  | 17  |    |
| 18 | 18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ<br>※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  | 18:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>18:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波<br>18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ   | 18:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>18:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波<br>18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ   | 18:00 <b>コスミのサイエンスTV</b> あなん<br>18:15 お茶の間ミュージック 中央<br>18:30 ひまわり笑顔情報局 東阿波<br>18:30 アロハおえ! まちの出来事 おえ<br>19:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー  | 18:00 <b>コスミのサイエンスTV</b> あなん<br>18:15 お茶の間ミュージック 中央<br>18:30 ひまわり笑顔情報局 東阿波<br>18:30 アロハおえ! まちの出来事 おえ<br>19:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー   | 18:00 <b>まるっと!とくしま</b> 共同制作  | 18:30 情報ひろば まちスマ 中央                          | 18  |    |
| 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・ラインボーブ(16~) Rock Fishing トクシマカセロード 県南  | 19:00 うたつちやお♪ キュー   | 19:00 <b>ぶらぶらミートくん</b> あなん<br>19:30 インフォメーション   | 19:00 <b>きゅーとモ☆</b> ※毎週更新 キュー<br>19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央<br>20:00 出来事まとめて みるでる 国府町<br>20:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波   | 19:00 <b>きゅーとモ☆</b> ※毎週更新 キュー<br>19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央<br>20:00 出来事まとめて みるでる 国府町<br>20:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波   | 19:00 <b>ステップ</b> トクシマ<br>19:30 旬感ナビ あなん<br>19:35 ですやん   | 19:00 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>20:00 <b>RIDE音MUSIC 2ndRIDE</b> トクシマ<br>20:20 <b>からめきレッスン</b> 中央<br>20:30 ひまわり笑顔情報局 東阿波<br>20:40 <b>たけ丸情報☆ナビライト</b> あなん<br>21:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>21:30 <b>ぶらぶらミートくん</b> あなん<br>21:30 <b>とくしまおいしい散歩</b> キュー   | 19:00 <b>徳島県知事記者会見</b> トクシマ<br>※会見が休止の場合は別番組 | 19:30 <b>徳島県知事記者会見</b> トクシマ<br>※会見が休止の場合は別番組        | 19 |
| 20 | 20:00 GO!GO!ウォルティス おえ エーアイ<br>20:10 ウォルティスLOVE エーアイ<br>20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1~15日) 東阿波 /オーバー・ザ・ラインボーブ(16~) Rock Fishing トクシマカセロード 県南 | 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央  | 20:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>20:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波  | 20:00 <b>へそっこニュース</b> 池田<br>20:30 <b>こまつしまナウ</b> 東阿波  | 20:00 <b>ステップ</b> トクシマ<br>20:20 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>20:30 <b>からめきレッスン</b> 中央<br>20:40 <b>たけ丸情報☆ナビライト</b> あなん<br>21:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>21:30 <b>ぶらぶらミートくん</b> あなん<br>21:30 <b>とくしまおいしい散歩</b> キュー           | 20:00 <b>RIDE音MUSIC 2ndRIDE</b> トクシマ<br>20:20 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>20:30 <b>からめきレッスン</b> 中央<br>20:40 <b>たけ丸情報☆ナビライト</b> あなん<br>21:00 <b>出来事まとめて みるでる</b> 国府町<br>21:30 <b>ぶらぶらミートくん</b> あなん<br>21:30 <b>とくしまおいしい散歩</b> キュー  | 20:00 <b>たまたま金曜日</b> トクシマ<br>20:45 <b>へそっこニュース</b> 池田  | 20:30 <b>情報ひろば まちスマ</b> 中央                   | 20  |    |
| 21 | 21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ<br>※会見が休止の場合は別番組  | 21:00 うたつちやお♪   | 21:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー<br>21:30 インフォメーション   | 21:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー<br>21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央<br>22:00 たまたま金曜日 トクシマ   | 21:00 <b>うたつちやお♪</b> キュー<br>21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央<br>22:00 たまたま金曜日 トクシマ   | 21:00 <b>ステップ</b> トクシマ<br>21:20 <b>まるっと!とくしま</b> 共同制作<br>21:30 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>21:45 <b>きゅーとモ☆</b> キュー   | 21:00 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>21:20 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>21:35 <b>FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」</b> おえ<br>23:45 <b>あなん歴史探訪</b> あなん  | 21:00 <b>徳島県知事記者会見</b> トクシマ<br>※会見が休止の場合は別番組 | 21:15 <b>こまつしまナウ</b> 東阿波<br>21:45 <b>きゅーとモ☆</b> キュー | 21 |
| 22 | 22:00 GO!GO!ウォルティス おえ エーアイ<br>22:10 ウォルティスLOVE エーアイ<br>22:20 Rock Fishing トクシマカセロード 県南   | 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ   | 22:00 <b>たまたま金曜日</b> トクシマ<br>22:30 <b>RIDE音MUSIC 2ndRIDE</b> トクシマ   | 22:00 <b>きゅーとモ☆</b> キュー<br>22:45 <b>ゆきちゃんのはなエビ</b> おえ<br>22:30 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>22:45 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>23:05 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>23:35 <b>FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」</b> おえ<br>23:45 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ | 22:00 <b>きゅーとモ☆</b> キュー<br>22:45 <b>ゆきちゃんのはなエビ</b> おえ<br>22:30 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>22:45 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ<br>23:05 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>23:35 <b>FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」</b> おえ<br>23:45 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ | 22:00 <b>まるっと!とくしま</b> 共同制作<br>22:30 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>22:45 <b>ゆきちゃんのはなエビ</b> おえ<br>23:05 <b>くるみのみよし飯</b> 池田<br>23:35 <b>FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」</b> おえ<br>23:45 <b>アロハおえ! まちの出来事</b> おえ   | 23:00 <b>釣りに行くぜアニキ！</b> 中央<br>23:15 <b>旬感ナビ</b> あなん  | 23:15 <b>釣</b>                               |   |    |