

月	6・13・20・27	火	7・14・21・28	時間	水	1・8・15・22・29	木	2・9・16・23・30
00	気象情報	00	気象情報	5	00	気象情報	00	気象情報
00	気象情報	00	気象情報	6	00	気象情報	00	気象情報
25	阿波踊り体操	25	阿波踊り体操	7	00	Find Japan in 4K	00	ビデオスケッチ
45	気象情報	45	気象情報	8	30	気象情報	15	インフォメーション
00	インフォメーション	00	ビデオスケッチ	9	00	ビデオスケッチ	00	ビデオスケッチ
30	気象情報	15	インフォメーション	10	30	気象情報	15	インフォメーション
00	ビデオスケッチ	00	とくしまドローン紀行 そらたび	11	00	ビデオスケッチ	00	とくしまドローン紀行 そらたび
15	The World Theaters	15	The World Theaters	12	30	気象情報	15	The World Theaters
30	キッズ	30	キッズ	13	00	ビデオスケッチ	00	とくしまドローン紀行 そらたび
00	インフォメーション	00	インフォメーション	14	30	気象情報	30	キッズ
40	県広報番組「とくしまタイムズ」	40	県広報番組「とくしまタイムズ」	15	00	インフォメーション	00	インフォメーション
43	阿波踊り体操	43	阿波踊り体操	16	40	県広報番組「とくしまタイムズ」	40	県広報番組「とくしまタイムズ」
00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災	00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災	17	43	阿波踊り体操	43	阿波踊り体操
20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	18	00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災	00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災
30	インフォメーション	30	インフォメーション	19	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	20	30	インフォメーション	30	インフォメーション
00	ステップ(生)	00	ステップ	21	00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編
10	インフォメーション	10	インフォメーション	22	00	ステップ(生)	00	ステップ
30	登山で頂きメシ	15	イツァ麵ワールド	23	10	インフォメーション	10	インフォメーション
00	健康・医療関連講演会のほか、 毎日をいきいきと元気に暮らすためのコンテンツを放送	30	Find Japan in 4K	24	30	登山で頂きメシ	30	Find Japan in 4K
00	インフォメーション	00	00	25	00	00	00	
30	TVいきいきらいふ	30	とくしま健康くらぶ	26	00	インフォメーション	00	インフォメーション
45	インフォメーション	45	インフォメーション	27	00	インフォメーション	00	インフォメーション
50	ステップ	50	ステップ	28	00	HAPPY WEEK! (高松)	00	とくしまマンボ
00	おいしいお店いただきま〜す	00	00	29	30	行ってみ四い国	30	インフォメーション
15	我ら海遊人 (高松)	00	Kochi On TV! (高知)	30	45	インフォメーション	00	インフォメーション
30	ふるさとふれあいTV	00	00	31	00	インフォメーション	00	インフォメーション
00	インフォメーション	00	インフォメーション	00	00	インフォメーション	00	インフォメーション
30	The World Theaters	30	The World Theaters	01	00	インフォメーション	00	インフォメーション
45	インフォメーション	45	インフォメーション	02	00	インフォメーション	00	インフォメーション
50	ステップ	50	ステップ	03	00	徳島市NOW	00	徳島市NOW
00	徳島市NOW	00	徳島市NOW	04	00	徳島市NOW	00	徳島市NOW
15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	05	15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
25	県広報番組「とくしまタイムズ」	25	県広報番組「とくしまタイムズ」	06	15	県広報番組「とくしまタイムズ」	15	県広報番組「とくしまタイムズ」
30	気象情報	30	気象情報	07	25	県広報番組「とくしまタイムズ」	25	県広報番組「とくしまタイムズ」
00	ふるさとふれあいTV	00	one day ~移住者の日常	08	30	気象情報	30	気象情報
30	ビデオスケッチ	30	とくしまドローン紀行 そらたび	09	00	イツァ麵ワールド	00	Find Japan in 4K
45	みえた! とのりの防災	45	みえた! とのりの防災	10	15	インフォメーション	15	とくしまドローン紀行 そらたび
50	ステップ	50	ステップ	11	30	ビデオスケッチ	30	ビデオスケッチ
00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	00	徳島の文化・歴史ドキュメンタリー	12	45	みえた! とのりの防災	45	みえた! とのりの防災
00	THE CRAFT SAKE	00	ふるさとふれあいTV	13	50	ステップ	50	ステップ
15	おまつりニッポン	30	とくしまドローン紀行 そらたび	14	00	徳島の文化・歴史ドキュメンタリー	00	インフォメーション
30	ビデオスケッチ	45	インフォメーション	15	00	我ら海遊人 (高松)	00	行ってみ四い国
45	インフォメーション	00	THE CRAFT SAKE	16	15	TVいきいきらいふ	15	とくしま健康くらぶ
50	ステップ	15	おまつりニッポン	17	30	ビデオスケッチ	30	とくしまドローン紀行 そらたび
00	インフォメーション	30	我ら海遊人	18	45	インフォメーション	45	インフォメーション
25	one day ~移住者の日常	45	インフォメーション	19	50	ステップ	50	ステップ
50	ステップ	50	ステップ	20	00	THE CRAFT SAKE	00	THE CRAFT SAKE
00	インフォメーション	00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	21	15	おまつりニッポン	15	おまつりニッポン
30	ビデオスケッチ	30	00	22	30	とくしまドローン紀行 そらたび	30	とくしまドローン紀行 そらたび
45	The World Theaters	45	00	23	45	インフォメーション	45	インフォメーション
00	ショッピングチャンネルHD	00	ショッピングチャンネルHD	24	50	ステップ	50	ステップ
		00	00	25	00	one day ~移住者の日常	00	特別番組枠(他局制作)
		15	15	26	30	Find Japan in 4K	30	Find Japan in 4K
		30	30	27	00	00	00	00
		00	00	28	00	00	00	00
		00	00	29	00	00	00	00
		00	00	30	00	00	00	00
		00	00	31	00	00	00	00
		00	00	00	00	00	00	00

金	3・10・17・24	時間	土	4・11・18・25	日	5・12・19・26
00	気象情報	5	00	気象情報	00	気象情報
00	気象情報	6	00	気象情報	00	気象情報
25	阿波踊り体操	7	00	阿波踊り体操	00	阿波踊り体操
45	気象情報	8	00	気象情報	00	気象情報
00	たまたま金曜日	9	00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	00	おまつりニッポン
30	気象情報	10	00	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	15	イツァ麵ワールド
00	ビデオスケッチ	11	00	みえた! とのりの防災 / 15 ビデオスケッチ	30	one day ~移住者の日常
15	The World Theaters	12	00	たまたま金曜日	45	インフォメーション
30	たまたま金曜日	13	00	ステップ	00	ステップ
00	インフォメーション	14	00	インフォメーション	30	インフォメーション
40	県広報番組「とくしまタイムズ」	15	00	徳島市NOW / 15 とくしまタイムズ	00	徳島市NOW / 15 とくしまタイムズ
43	阿波踊り体操	16	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災	17	30	たまたま金曜日	30	たまたま金曜日
20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	18	00	ステップ	00	ステップ
30	インフォメーション	19	00	キッズ	30	キッズ
00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	20	00	4日 第71回徳島市・名東郡小学校 音楽交歓演奏会 11・18日 八万南小ウインドアンサンブル メモリアルコンサート2026	00	5日 第71回徳島市・名東郡小学校 音楽交歓演奏会 12・19日 八万南小ウインドアンサンブル メモリアルコンサート2026
00	ステップ(生)	21	00	00	00	00
10	インフォメーション	22	00	00	00	00
30	登山で頂きメシ	23	00	00	00	00
00	健康・医療関連講演会のほか、 毎日をいきいきと元気に暮らすためのコンテンツを放送	24	00	00	00	00
00	インフォメーション	25	00	00	00	00
30	TVいきいきらいふ	26	00	00	00	00
45	インフォメーション	27	00	00	00	00
50	ステップ	28	00	00	00	00
00	おいしいお店いただきま〜す	29	00	00	00	00
15	我ら海遊人 (高松)	30	00	00	00	00
30	ふるさとふれあいTV	31	00	00	00	00
00	インフォメーション	00	00	00	00	00
30	The World Theaters	01	00	00	00	00
45	インフォメーション	02	00	00	00	00
50	ステップ	03	00	00	00	00
00	徳島市NOW	04	00	00	00	00
15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	05	00	00	00	00
25	県広報番組「とくしまタイムズ」	06	00	00	00	00
30	気象情報	07	00	00	00	00
00	ふるさとふれあいTV	08	00	00	00	00
30	ビデオスケッチ	09	00	00	00	00
45	みえた! とのりの防災	10	00	00	00	00
50	ステップ	11	00	00	00	00
00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	12	00	00	00	00
00	THE CRAFT SAKE	13	00	00	00	00
15	おまつりニッポン	14	00	00	00	00
30	ビデオスケッチ	15	00	00	00	00
45	インフォメーション	16	00	00	00	00
50	ステップ	17	00	00	00	00
00	インフォメーション	18	00	00	00	00
25	one day ~移住者の日常	19	00	00	00	00
50	ステップ	20	00	00	00	00
00	インフォメーション	21	00	00	00	00
30	ビデオスケッチ	22	00	00	00	00
45	The World Theaters	23	00	00	00	00
00	ショッピングチャンネルHD	24	00	00	00	00

テレビトクシマ  
リポーター



山西 悦美



福井 幸正

Cherry-blossom  
viewing



今月のオススメ!!



**たまたま金曜日** 毎週 **金** 7:00~7:30 他

徳島のおもしろいを求めて、駆けずり回る「たまたま金曜日」。  
疑問・難問・調査依頼にもお応えします。徳島の知らないことを発見しよう!!

4/3・4/5	春よ
4/10・4/12	妖怪に会いに行こう! 前編
4/17・4/19	妖怪に会いに行こう! 後編
4/24・4/26	麻

**ステップ** 毎週 **水金** 12:00~ 他



新鮮な徳島の話題をお届けする「ステップ」! 初回放送はお昼12時から生放送。月曜・水曜は町の出来事を、金曜は楽しい拡大版! 生活に役立つ情報満載でお届けします。見れば元気になれる「ステップ」をお見逃しなく♪

取材依頼・情報提供などはコチラ →  
お気軽にメッセージをお寄せください!

**step@tcn.jp**



**とくしまドローン紀行 そらたび** 毎週 **火** 8:00~8:15 他



ふるさと「徳島」を空から眺めると、これまで気づかなかった新しい魅力が見えてきます。4K撮影によるドローン映像で県内各地を旅し、ふるさとの魅力を再発見します。

今月のオススメ!!



**RIDE音MUSIC 2nd RIDE** 毎週 **金** 22:00~22:30 他

県内外で活躍するアーティストを招きトーク&スタジオライブをお届け!  
長き沈黙を破り再始動するパンクロックバンド「THE SCREAM KONG」が登場します。

4/10・5/3 Guest:THE SCREAM KONG  
番組Navigator:KOYAKEN  
ミカロック

**みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ** 毎週 **月** 10:20~10:30 他



幼稚園や保育園の子どもたちの様子を紹介。番組後半はみんなで阿波の輪サンバを踊るよ。みんなも一緒に踊ってみてね!

出演希望の幼稚園や保育園募集中!

4/6・4/12	育英認定こども園	5週目
4/13・4/19	育英認定こども園	6週目
4/20・4/26	由岐こども園	1週目
4/27・5/3	由岐こども園	2週目

**ビデオスケッチ** 毎週 **月** 8:00~8:15 他



ビデオ  
スケッチ

徳島や周辺地域の四季折々の美しい風景や風物を、BGMとともにお届けします。

**TVいきいきらいふ** 毎週 **月** 15:30~15:45 他



徳島大学病院・病院情報センターの制作番組。健康医療に関する最新の情報や大学・病院が取り組んでいる活動などをお届けします。

4/6・4/30 男性も一緒に取り組む不妊治療  
~男性不妊症の今とこれから~  
徳島大学病院泌尿器科  
大豆本 圭先生・湊 亮詠先生

**地域の発表会やコンサート  
スポーツ大会など幅広くお届け!**

毎週 **土・日** 12:00~14:00 他

4/4・4/5 第71回徳島市・名東郡小学校  
音楽交歓演奏会  
2026年2月4日(水)あわぎんホールにて開催

4/11・4/19 八万南小ウインドアンサンブル  
メモリアルコンサート2026  
2026年2月23日(月・祝)

**ふるさとふれあいTV** 毎週 **月** 16:30~17:00 他



各自治体制作のビデオや、徳島の身近な話題をお送りしている「ふるさとふれあいTV」。月替わりで、神山町・勝浦町・上勝町の各自治体が制作したビデオをお送りしています。

**とくしまンボ♪** 毎週 **木** 16:00~16:30 他



徳島県南部の情報は…かめたるうさん!  
県南の魅力をたっぷりご紹介!

4/9・5/1 県南の観光情報をご紹介

**The World Theaters** 毎週 **月** 8:15~8:30 他



世界5大陸、150ヵ所以上の名所・秘境を、4Kカメラで撮影した映像で紹介! 世界各地の選りすぐりの絶景をご覧ください。

4/1・4/15 キト・クエンカ(エクアドル)

4/16・4/30 ハノイ・ホーチミン(ベトナム)

**いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編** 毎週 **月~金** 11:00~ 他



年をとるにしたがって誰もが体が弱って介護が必要になると思いませんか?  
「いきいき百歳体操」で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

**one day ~移住者の日常** 毎週 **月** 22:25~22:50 他



**One Day**  
= 移住者の日常

徳島の地で、新しいライフスタイルを送る移住者たち。心豊かに充実した日々を送っている人も多い。  
人生を切り拓いた中で見つけた“幸せ”とは何か…。この番組は、移住者の何気ない日常に隠された喜びや幸せを覗かせてもらい、田舎暮らしや町の魅力などを描き出すドキュメンタリーです。

**徳島市NOW** 毎週 **月** 10:00~10:15 他



徳島市広報番組。  
市内で開催されたイベントを紹介するウィークリーラッシュ、徳島市からのお知らせなど。