

月	7・14・21・28	火	1・8・15・22・29	時間	水	2・9・16・23・30	木	3・10・17・24・31
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	ニッポン あの町この町	00	ビデオスケッチ	9	00	ビデオスケッチ	00	とくしまドローン紀行 そらたび
30	気象情報	15	インフォメーション	10	30	気象情報	15	The World Theaters
00	ビデオスケッチ	20	徳島の風景	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	30	気象情報	12	30	気象情報	15	The World Theaters
30	キッズ	00	とくしまドローン紀行 そらたび	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	30	キッズ	14	30	キッズ	30	キッズ
40	県広報番組「とくしまタイムズ」	00	インフォメーション	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	40	県広報番組「とくしまタイムズ」	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	43	阿波踊り体操	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	00	徳島市NOW / 15 みえた! とのりの防災	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	20	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	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	30	インフォメーション	20	30	インフォメーション	30	インフォメーション
00	徳島の風景	00	いきいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	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	00	徳島の風景	22	00	徳島の風景	00	徳島の風景
30	ニッポン あの町この町	10	インフォメーション	23	10	インフォメーション	10	インフォメーション
00	ショップチャンネルHD	30	Find Japan in 4K	0~5	00	ニッポン あの町この町	00	Find Japan in 4K
00	インフォメーション	00	ショップチャンネルHD		00	ショップチャンネルHD	00	ショップチャンネルHD
30	TVいきいきらいふ	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
45	インフォメーション	30	とくしま健康くらぶ		30	TVいきいきらいふ	30	とくしま健康くらぶ
50	徳島の風景	45	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
00	おいしいお店いただきま〜す	50	徳島の風景		50	徳島の風景	50	徳島の風景
15	我ら海遊人 (高松)	00	おいしいお店いただきま〜す		00	HAPPY WEEK! (高松)	00	とくしまマンボ
30	ふるさとふれあいTV	15	我ら海遊人 (高松)		30	行ってみ四国	30	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		45	インフォメーション	00	インフォメーション
30	The World Theaters	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
45	インフォメーション	30	The World Theaters		30	The World Theaters	30	The World Theaters
50	徳島の風景	45	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
00	徳島市NOW	50	徳島の風景		50	徳島の風景	50	徳島の風景
15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	00	徳島市NOW		00	徳島市NOW	00	徳島市NOW
25	県広報番組「とくしまタイムズ」	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	15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
30	気象情報	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」	25	県広報番組「とくしまタイムズ」
00	ふるさとふれあいTV	30	気象情報		30	気象情報	30	気象情報
30	ビデオスケッチ	00	ニッポン あの町この町		00	インフォメーション	00	Find Japan in 4K
45	みえた! とのりの防災	30	とくしまドローン紀行 そらたび		30	ビデオスケッチ	30	とくしまドローン紀行 そらたび
50	徳島の風景	45	みえた! とのりの防災		45	みえた! とのりの防災	45	みえた! とのりの防災
00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	50	徳島の風景		50	徳島の風景	50	徳島の風景
00	ニッポン あの町この町	00	徳島の文化・歴史・ドキュメンタリー		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	00	ふるさとふれあいTV		00	我ら海遊人 (高松)	00	行ってみ四国
45	インフォメーション	30	とくしまドローン紀行 そらたび		15	TVいきいきらいふ	15	とくしま健康くらぶ
50	徳島の風景	30	ビデオスケッチ		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	45	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
50	徳島の風景	50	徳島の風景		50	徳島の風景	50	徳島の風景
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
50	徳島の風景	30	我ら海遊人		30	とくしまドローン紀行 そらたび	15	ビデオスケッチ
00	ニッポン あの町この町	45	インフォメーション		45	インフォメーション	30	TVいきいきらいふ
30	ビデオスケッチ	50	徳島の風景		50	徳島の風景	45	インフォメーション
45	The World Theaters	00	ニッポン あの町この町		00	ニッポン あの町この町	50	徳島の風景
00	ショップチャンネルHD	30	Find Japan in 4K		30	Find Japan in 4K	00	特別番組枠 (他局制作)
00	ショップチャンネルHD	00	ショップチャンネルHD		00	ショップチャンネルHD	00	ショップチャンネルHD

金	4・11・18・25	時間	土	5・12・19・26	日	6・13・20・27
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	25	阿波踊り体操	25	阿波踊り体操
45	気象情報	8	45	気象情報	45	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	ニッポン あの町この町
30	気象情報	10	00	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	30	インフォメーション
00	ビデオスケッチ	11	10	みえた! とのりの防災 / 15 ビデオスケッチ	10	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
15	The World Theaters	12	30	たまたま金曜日	30	たまたま金曜日
30	たまたま金曜日	13	00	インフォメーション	00	ステップ (コンパクト版)
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 (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
30	インフォメーション	19	00	いいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	30	キッズ
00	いいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	20	40	みえた! とのりの防災	00	ステップ (コンパクト版)
00	徳島の風景	21	45	とくしまの風景	30	キッズ
10	インフォメーション	22	00	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
30	ニッポン あの町この町	23	30	たまたま金曜日	00	ステップ (コンパクト版)
00	ショップチャンネルHD	24	00	インフォメーション	00	ステップ (コンパクト版)
00	インフォメーション	25	00	インフォメーション	30	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
30	TVいきいきらいふ	26	00	たまたま金曜日	40	みえた! とのりの防災 / 45 我ら海遊人 (高松)
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	徳島の風景	28	00	ステップ (コンパクト版)	30	ニッポン あの町この町
00	おいしいお店いただきま〜す	29	00	いいき百歳体操 徳島版 筋力づくり編	00	インフォメーション
15	我ら海遊人 (高松)	30	40	みえた! とのりの防災	00	インフォメーション
30	ふるさとふれあいTV	31	45	とくしまの風景	30	Find Japan in 4K
00	インフォメーション		00	ステップ (コンパクト版)	00	インフォメーション
30	The World Theaters		30	たまたま金曜日	00	インフォメーション
45	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
50	徳島の風景		30	ステップ (コンパクト版)	00	インフォメーション
00	徳島市NOW		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	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」	15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ
30	気象情報		30	気象情報	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	たまたま金曜日	30	たまたま金曜日
30	ビデオスケッチ		00	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
45	みえた! とのりの防災		30	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
50	徳島の風景		00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	00	ステップ (コンパクト版)
00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)		30	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
00	ニッポン あの町この町		00	たまたま金曜日	00	ステップ (コンパクト版)
30	ビデオスケッチ		30	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
45	インフォメーション		00	RIDE音MUSIC 2nd RIDE	30	インフォメーション
50	徳島の風景		30	ステップ (コンパクト版)	45	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	RIDE音MUSIC 2nd RIDE	00	特別番組枠 (他局制作)
50	徳島の風景		30	ステップ (コンパクト版)	30	Find Japan in 4K
00	ニッポン あの町この町		00	たまたま金曜日	00	ステップ (コンパクト版)
30	ビデオスケッチ		30	ステップ (コンパクト版)	00	ステップ (コンパクト版)
45	The World Theaters		00	たまたま金曜日	30	RIDE音MUSIC 2nd RIDE
00	ショップチャンネルHD		30	RIDE音MUSIC 2nd RIDE	00	ショップチャンネルHD

テレビトクシマ
リポーター



山西 悦美



福井 幸正

Sea bathing





今月のオススメ!!



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!

7/7・7/13	めだか保育園 3週目
7/14・7/20	名東保育所 1週目
7/21・7/27	名東保育所 2週目

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! 今月は香川県出身でアイドルやライブ活動を行っている「撲我さくら」が登場します。

7/11・8/3

Guest:撲我さくら
番組Navigator:KOYAKEN
ミカロック

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

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!!

7/4・7/6	ポッポ街だよ錦くん!
7/11・7/13	避暑地へ行こう! 前編
7/18・7/20	避暑地へ行こう! 後編
7/25・7/27	たまたま金曜日の企画会議!?

ステップ

毎週 金 12:00~ 他



新鮮な徳島の話題をお届けする「ステップ」! 7月・8月は金曜のみの放送となります。7月は街のできごとに加え、お盆に向けて練習を重ねる阿波おどり連を紹介! 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



行ってみ四い国

毎週 水 16:30~16:45 他



四国のケーブルテレビが月替わりで制作している「行ってみ四い国」。グルメ、レジャー、文化、歴史、観光スポットなどを紹介。さあ今月は何が飛び出すか、お楽しみに。



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。

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。

7/7・7/31

「不整脈から命を守る」後編
徳島大学病院
実践地域診療・医科学分野
循環器不整脈学 添木 武先生

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 12:00~14:00 他

7/12・7/20

第24回阿波ぞめき「渦の会」公演
今日は楽しくぞめき三昧
(2025年6月8日(日)文化の森イベントホール)

7/26・8/3

第48回全日本おかあさんコーラス
四国支部徳島大会(前編・後編)
(2025年6月21日(土)あわぎんホール)

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。

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いたします。世界各地の選りすぐりの絶景をご覧ください。

7/1・7/15

ベルリン(ドイツ)

7/16・7/31

台北・九折・高雄市(台湾)

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は思いませんか? 「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。

とくしまンボ♪

毎週 木 16:00~16:30 他



那賀町役場スタッフの案内でかめたろうさんが今一番ホットなスポットを巡ります。

7/10・8/1

那賀町のホットスポット紹介