

月	4・11・18・25	火	5・12・19・26	時間	水	6・13・20・27	木	7・14・21・28
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	45	気象情報
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	15	The World Theaters	15	The World Theaters
30	キッズ	30	キッズ	13	30	キッズ	30	キッズ
00	インフォメーション	00	インフォメーション	14	00	インフォメーション	00	インフォメーション
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	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」
43	阿波踊り体操	43	阿波踊り体操	16	43	阿波踊り体操	43	阿波踊り体操
00	徳島市NOW / 15 みえた! とよりの防災	00	徳島市NOW / 15 みえた! とよりの防災	17	00	徳島市NOW / 15 みえた! とよりの防災	00	徳島市NOW / 15 みえた! とよりの防災
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	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
30	インフォメーション	30	インフォメーション	19	30	インフォメーション	30	インフォメーション
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	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
00	ステップ(生)	00	ステップ	21	00	ステップ(生)	00	ステップ
10	インフォメーション	10	インフォメーション	22	10	インフォメーション	10	インフォメーション
30	登山で頂きメシ	15	イッツア麺ワールド	23	30	登山で頂きメシ	15	イッツア麺ワールド
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	00	Find Japan in 4K	0~5	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	00	Find Japan in 4K
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
30	TVいきいきらいふ	30	とくしま健康くらぶ		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		30	HAPPY WEEK! (高松)	00	とくしま健康くらぶ
50	ステップ	50	ステップ		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	00			00	HAPPY WEEK! (高松)	00	とくしま健康くらぶ
15	我ら海遊人 (高松)	00	Kochi On TV! (高知)		30	行ってみ四い国	30	とくしま健康くらぶ
30	ふるさとふれあいTV	00			45	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		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		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		30	The World Theaters	30	The World Theaters
50	ステップ	50	ステップ		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	00	徳島市NOW		50	ステップ	50	ステップ
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		00	徳島市NOW	00	徳島市NOW
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	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		45	県広報番組「とくしまタイムズ」	45	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		00	気象情報	00	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		30	イッツア麺ワールド	30	Find Japan in 4K
45	みえた! とよりの防災	45	みえた! とよりの防災		45	インフォメーション	45	とくしまドローン紀行 そらたび
50	ステップ	50	ステップ		00	ビデオスケッチ	00	とくしまドローン紀行 そらたび
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		30	インフォメーション	30	とくしまドローン紀行 そらたび
00	THE CRAFT SAKE	00	ふるさとふれあいTV		45	ビデオスケッチ	45	とくしまドローン紀行 そらたび
15	おまつりニッポン	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	00	とくしまドローン紀行 そらたび
30	ビデオスケッチ	45	インフォメーション		00	インフォメーション	00	とくしまドローン紀行 そらたび
45	インフォメーション	50	ステップ		30	THE CRAFT SAKE	30	おまつりニッポン
50	ステップ	00	THE CRAFT SAKE		45	おまつりニッポン	45	おまつりニッポン
00	インフォメーション	15	おまつりニッポン		00	我ら海遊人	00	TVいきいきらいふ
25	one day ~移住者の日常	30	我ら海遊人		30	インフォメーション	30	TVいきいきらいふ
50	ステップ	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	インフォメーション	50	ステップ		00	one day ~移住者の日常	00	one day ~移住者の日常
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)		15	インフォメーション	15	インフォメーション
45	The World Theaters	00	ショッピングチャンネルHD		30	Find Japan in 4K	30	特別番組枠(他局制作)
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		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

金	1・8・15・22・29	時間	土	2・9・16・23・30	日	3・10・17・24・31
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	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	イッツア麺ワールド
00	ビデオスケッチ	11	00	みえた! とよりの防災 / 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	30	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! とよりの防災	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	30	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	9日 徳島県太極拳協会設立40周年・第30回交流大会(前編)	00	10日 徳島県太極拳協会設立40周年・第30回交流大会(前編)
00	ステップ(生)	21	00	16日 城北高等学校吹奏楽部・合唱部 第34回定期演奏会	00	17日 城北高等学校吹奏楽部・合唱部 第34回定期演奏会
10	インフォメーション	22	30	23日 城/内中等教育学校 第32回定期演奏会	30	24日 城/内中等教育学校 第32回定期演奏会
30	登山で頂きメシ	23	00	30日 徳島北高校吹奏楽部・合唱部 第28回定期演奏会	00	31日 徳島北高校吹奏楽部・合唱部 第28回定期演奏会
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	30	30	30	30
30	TVいきいきらいふ	26	00	30	30	30
45	インフォメーション	27	00	30	30	30
50	ステップ	28	00	30	30	30
00	おいしいお店いただきま〜す	29	00	30	30	30
15	我ら海遊人 (高松)	30	00	30	30	30
30	ふるさとふれあいTV	31	00	30	30	30
00	インフォメーション	00	00	30	30	30
30	The World Theaters	00	00	30	30	30
45	インフォメーション	00	00	30	30	30
50	ステップ	00	00	30	30	30
00	徳島市NOW	00	00	30	30	30
15	みんなで踊ろう! 阿波の輪サンバ	00	00	30	30	30
25	県広報番組「とくしまタイムズ」	00	00	30	30	30
30	気象情報	00	00	30	30	30
00	ふるさとふれあいTV	00	00	30	30	30
30	ビデオスケッチ	00	00	30	30	30
45	みえた! とよりの防災	00	00	30	30	30
50	ステップ	00	00	30	30	30
00	徳島県知事記者会見 (無い場合は別番組)	00	00	30	30	30
00	THE CRAFT SAKE	00	00	30	30	30
15	おまつりニッポン	00	00	30	30	30
30	ビデオスケッチ	00	00	30	30	30
45	インフォメーション	00	00	30	30	30
50	ステップ	00	00	30	30	30
00	インフォメーション	00	00	30	30	30
25	one day ~移住者の日常	00	00	30	30	30
50	ステップ	00	00	30	30	30
00	インフォメーション	00	00	30	30	30
30	ビデオスケッチ	00	00	30	30	30
45	The World Theaters	00	00	30	30	30
00	ショッピングチャンネルHD	00	00	30	30	30

テレビトクシマ  
リポーター



山西 悦美



福井 幸正

Children's day





今月のオススメ!!



ステップ 毎週 月水金 12:00~ 他

新鮮な徳島のお届けする徳島情報番組「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

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・調査依頼にもお答えします。徳島の知らないことを発見しよう!!

Table with 2 columns: Date and Content. 5/1・5/3 日本を編む, 5/8・5/10 にし阿波妖怪列伝! 前編, 5/15・5/17 にし阿波妖怪列伝! 後編, 5/22・5/24 絶景を見よう!, 5/29・5/31 歴史のお勉強!

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!!



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!

Table with 2 columns: Date and Content. 5/4・5/10 認定こども園 めだかのこころ 1週目, 5/11・5/17 認定こども園 めだかのこころ 2週目, 5/18・5/24 認定こども園 めだかのこころ 3週目, 5/25・5/31 テレビトクシマ35周年感謝祭 公開収録

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! 昨年結成したばかり! 徳島を拠点に活動するパンクロックバンド「Shoudou」が登場します。

5/8・5/31 Guest: Shoudou 番組Navigator: KOYAKEN ミカロック

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。

5/4・5/28 オンライン不妊相談 開始のご案内 徳島大学病院 産科婦人科 山本 由理先生

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

Table with 2 columns: Date and Content. 5/9・5/10 徳島県太極拳協会設立40周年・第30回交流会 2026年3月8日(日)藍住総合文化ホールにて開催, 5/16・5/17 城北高等学校吹奏楽部・合唱部 第34回定期演奏会 2026年3月21日(土)あわぎんホールにて開催, 5/23・5/24 城ノ内中等教育学校 第32回定期演奏会 2026年3月25日(水)徳島文理大学むらさきホールにて開催, 5/30・5/31 徳島北高校吹奏楽部・合唱部 第28回定期演奏会 2026年3月25日(水)藍住総合文化ホールにて開催

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。

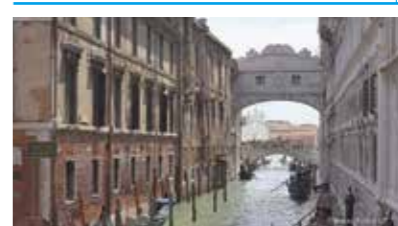
とくしまンボ♪ 毎週 木 16:00~16:30 他



徳島県南部エリア・みなみ阿波の観光情報。県南の魅力をたっぷりとかめたろうさんがレポート!

5/7・5/29 みなみ阿波の魅力を紹介

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。

Table with 2 columns: Date and Content. 5/1・5/15 トレド・セゴビア(スペイン), 5/16・5/31 ヴェネツィア(イタリア)

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っていますか? 「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



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。