## PROGRUM GUIDE 2025 らんぼチャンネル



7:00 南アルブ。スネットワークニュース

8:00 JA南アルプス市だより

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:15 うたごえひろば②

14:00 沖縄探検隊/出雲ほそ道 14:00 ゆるーく走る/I♡ワンコ

11:00 南アルプ スネットワークニュース

12:00 JA南アルプス市だより

15:00 今日は釣り吉/スポコン

16:00 ショップチャンネル

19:00 南アルプ スネットワークニュース

20:00 JA南アルプス市だより

22:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 うたごえひろば②

22:15 うたごえひろば②

|10(金)

17(金)

23:00 ショップチャンネル

7:15 うたごえひろば②

2025年

7:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 子ども・宇宙・未来

8:00 御勅使中学園祭①

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 子ども・宇宙・未来

14:00 ダムおじさん/エコ紀行

15:00 寛平さんぽ/うらら栃木

12:00 御勅使中学園祭①

4(土)



- Constant	mountaine	
	6(月)	

7:00 南アルフ°スネットワークニュース 7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭① 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ。スネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来 12:00 御勅使中学園祭① 14:00 地域のお知らせ 15:00 ショップチャンネル 16:00 -心おどる、瞬間を。 19:00 南アルフ°スネットワークニュース 19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭① 22:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭② 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来 12:00 御勅使中学園祭② 14:00 この坂/絶景!滝見物 15:00 おじゃマップ/あかし歩き 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース

7:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭② |22:00 南アルフ゜スネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来 23:00 ショップチャンネル 13(月)

7:00 南アルプ。スネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④

8:00 御勅使中学園祭⑤

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 南プスドローン紀行④

12:00 御勅使中学園祭⑤

14:00 この坂/絶景!滝見物

16:00 ショップチャンネル

19:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 南プスドローン紀行④

22:00 南アルプ。スネットワークニュース

22:15 南プスドローン紀行④

23:00 ショップチャンネル

20:00 御勅使中学園祭⑤

15:00 おじゃマップ/あかし歩き

7:00 南アルプ。スネットワークニュース 7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭② 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ。スネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来 12:00 御勅使中学園祭② 14:00 素でどう/無茶さんぽ 15:00 爆旅道中記/寛平さんぽ 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ。スネットワークニュース

7(火)

19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭② 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来 23:00 ショップチャンネル 14(火)

7:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④

8:00 巨摩中学園祭①

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 南プスドローン紀行④

14:00 素でどう/無茶さんぽ

15:00 爆旅道中記/寛平さんぼ

16:00 ショップチャンネル

19:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 南プスドローン紀行④

22:00 南アルプ。スネットワークニュース

20:00 巨摩中学園祭①

12:00 巨摩中学園祭①

23:00 ショップチャンネル 8(水) 7:00 南アルプスネットワークニュース 7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭③

7:00 南アルプ スネットワークニュース

8:00 JA南アルプス市だより

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

12:00 JA南アルプス市だより

14:00 みんなのTV/釣りバカZ

15:00 ぶらたま/でんえんまる

16:00 ショップチャンネル

19:00 南アルプ スネットワークニュース

20:00 JA南アルプス市だより

22:00 南アルプ。スネットワークニュース

19:15 うたごえひろば②

22:15 うたごえひろば②

11:15 うたごえひろば②

7:15 うたごえひろば②

10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来 12:00 御勅使中学園祭③

14:00 みんなのTV/釣りバカZ 15:00 ぶらたま/でんえんまる 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 子ども・宇宙・未来

20:00 御勅使中学園祭③ 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来 23:00 ショップチャンネル 15(水)

7:00 南アルプスネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④

8:00 巨摩中学園祭①

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 南プスドローン紀行④

7:00 南アルフ°スネットワークニュース 7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭③ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルフ°スネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来

7:00 南アルプ スネットワークニュース

8:00 JA南アルプス市だより

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:15 うたごえひろば②

11:00 南アルプ。スネットワークニュース

12:00 JA南アルプス市だより

15:00 まちっぷちゃん/すぽおつ

16:00 ショップチャンネル

19:15 うたごえひろば②

22:15 うたごえひろば②

9(木)

16(木)

23(木)

23:00 ショップチャンネル

19:00 南アルフ。スネットワークニュース

20:00 JA南アルプス市だより

22:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 うたごえひろば②

12:00 御勅使中学園祭③ 15:00 まちっぷちゃん/すぽおつ 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルフ。スネットワークニュース 19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭③ 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来 23:00 ショップチャンネル

7:00 南アルプスネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④

8:00 巨摩中学園祭②

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 南プスドローン紀行④

7:00 南アルフ°スネットワークニュース

7:15 うたごえひろば③

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:15 うたごえひろば③

12:00 巨摩中学園祭⑤

11:00 南アルフ°スネットワークニュース

14:00 沖縄探検隊/出雲ほそ道

15:00 まちつぷちゃん/すぽおこ

16:00 ショップチャンネル

19:15 うたごえひろば③

22:15 うたごえひろば③

20:00 巨摩中学園祭⑤

19:00 南アルフ°スネットワークニュース

22:00 南アルプ。スネットワークニュース

8:00 巨摩中学園祭⑤

14:00 沖縄探検隊/出雲ほそ道 14:00 ゆるーく走る/Ⅰ♡ワンコ 23:00 ショップチャンネル

7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 子ども・宇宙・未来 8:00 御勅使中学園祭④ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプスネットワークニュース 11:15 子ども・宇宙・未来 12:00 御勅使中学園祭④ 15:00 今日は釣り吉/スポコン 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭④ |22:00 南アルプスネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来

7:00 南アルプ。スネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④

8:00 巨摩中学園祭②

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ。スネットワークニュース

11:15 南プスドローン紀行④

16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 子ども・宇宙・未来 20:00 御勅使中学園祭① 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 子ども・宇宙・未来 23:00 ショップチャンネル 11(土) 7:00 南アルブ。スネットワークニュース

7:15 南プスドローン紀行④ 8:00 御勅使中学園祭④ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 南プスドローン紀行④ 12:00 御勅使中学園祭④ 14:00 地域のお知らせ 15:00 ショップチャンネル 16:00 -心おどる、瞬間を。 19:00 南アルプ。スネットワークニュース 19:15 南プスドローン紀行4 20:00 御勅使中学園祭④ 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 南プスドローン紀行④ 23:00 ショップチャンネル

## 12(日)

5(日)

7:00 南アルフ°スネットワークニュース 7:15 南プスドローン紀行④ 8:00 御勅使中学園祭⑤ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 南プスドローン紀行④ 12:00 御勅使中学園祭⑤ 14:00 地域のお知らせ 15:00 ショップチャンネル 16:00 -心おどる、瞬間を。

22:15 子ども・宇宙・未来

23:00 ショップチャンネル

19:00 南アルフ。スネットワークニュース 19:15 南プスドローン紀行④ 20:00 御勅使中学園祭⑤ 22:00 南アルプ。スネットワークニュース

22:15 南プスドローン紀行④ 23:00 ショップチャンネル 19(日)

7:00 南アルフ。スネットワークニュース

7:15 うたごえひろば③ 8:00 巨摩中学園祭③ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルフ°スネットワークニュース 11:15 うたごえひろば③ 12:00 巨摩中学園祭③ 14:00 無茶さんぽ/こもろ散歩

15:00 金太郎劇場/大自然の旅 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルフ°スネットワークニュース 19:15 うたごえひろば③ 20:00 巨摩中学園祭3 22:00 南アルプ。スネットワークニュース

22:15 うたごえひろば③

23:00 ショップチャンネル 26(日)

7:00 南アルブ。スネットワークニュース 7:15 百々地区運動会 8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルフ°スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会 12:00 JA南アルプス市だより 14:00 無茶さんぽ/こもろ散歩 15:00 金太郎劇場/大自然の旅 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 百々地区運動会 23:00 ショップチャンネル

20(月) 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 うたごえひろば③ 8:00 巨摩中学園祭④

10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 うたごえひろば③ 12:00 巨摩中学園祭④ 14:00 この坂/絶景!滝見物 15:00 おじゃマップ/あかし歩き

16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルフ°スネットワークニュース 19:15 うたごえひろば③ 20:00 巨摩中学園祭④ 【22:00 南アルプスネットワークニュース

22:15 うたごえひろば③ 23:00 ショップチャンネル

|27(月) 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 百々地区運動会 8:00 JA南アルプス市だより

10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルフ°スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会 12:00 JA南アルプス市だより 14:00 この坂/絶景!滝見物 15:00 おじゃマップ/あかし歩き 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 百々地区運動会 23:00 ショップチャンネル

22:15 南プスドローン紀行④ 23:00 ショップチャンネル 21(火) 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 うたごえひろば③ 8:00 巨摩中学園祭④ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション

11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 うたごえひろば③ 12:00 巨摩中学園祭④ 14:00 素でどう/無茶さんぽ 15:00 爆旅道中記/寛平さんほ 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 うたごえひろば③ 20:00 巨摩中学園祭④ 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 うたごえひろば③ 23:00 ショップチャンネル

28(火) 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 百々地区運動会 8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会 12:00 JA南アルプス市だより 14:00 素でどう/無茶さんぽ

11:00 南アルフ°スネットワークニュース 12:00 JA南アルプス市だより 14:00 みんなのTV/釣りバカZ 15:00 ぶらたま/でんえんまる 15:00 爆旅道中記/寛平さんぽ 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:00 南アルフ。スネットワークニュース 19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 百々地区運動会 22:15 百々地区運動会 23:00 ショップチャンネル 23:00 ショップチャンネル

12:00 巨摩中学園祭① 14:00 みんなのTV/釣りバカZ 15:00 ぶらたま/でんえんまる 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 南プスドローン紀行④ 20:00 巨摩中学園祭①

22:00 南アルプ。スネットワークニュース 22:15 南プスドローン紀行④ 23:00 ショップチャンネル 22(水)

7:00 南アルフ°スネットワークニュース 7:15 うたごえひろば③ 8:00 巨摩中学園祭⑤ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルフ°スネットワークニュース

11:15 うたごえひろば③ 12:00 巨摩中学園祭⑤ 14:00 みんなのTV/釣りバカZ 15:00 ぶらたま/でんえんまる 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルフ°スネットワークニュース 19:15 うたごえひろば③ 20:00 巨摩中学園祭⑤

22:00 南アルプ。スネットワークニュース 22:15 うたごえひろば③ 23:00 ショップチャンネル 29(水) 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 百々地区運動会

8:00 JA南アルプス市だより

10:00 バランスアップ!テレビ体操

10:30 インフォメーション

16:00 ショップチャンネル

11:15 百々地区運動会

19:15 百々地区運動会

23:00 ショップチャンネル

30(木) 7:00 南アルプスネットワークニュース 7:15 百々地区運動会 8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ。スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会 12:00 JA南アルプス市だより 15:00 まちっぷちゃん/すぽおつ 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ。スネットワークニュース 19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ スネットワークニュース 22:15 百々地区運動会

23:00 ショップチャンネル

12:00 巨摩中学園祭② 12:00 巨摩中学園祭② 14:00 沖縄探検隊/出雲ほそ道 14:00 地域のお知らせ 15:00 ショップチャンネル 15:00 まちっぷちゃん/すぽおつ 16:00 -心おどる、瞬間を。 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:00 南アルプ スネットワークニュース

19:15 南プスドローン紀行④ 19:15 南プスドローン紀行④ 20:00 巨摩中学園祭② 20:00 巨摩中学園祭② 22:00 南アルプ。スネットワークニュース 22:00 南アルプ。スネットワークニュース 22:15 南プスドローン紀行④ | 22:15 南プスドローン紀行④ 23:00 ショップチャンネル 24(金)

23:00 ショップチャンネル 7:00 南アルプ スネットワークニュース 7:15 うたごえひろば③ 8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 うたごえひろば③ 8:00 JA南アルプス市だより | 14:00 ゆるーく走る/I♡ワンコ 15:00 今日は釣り吉/スポコン 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ。スネットワークニュース

19:15 うたごえひろば③ 8:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプスネットワークニュース 22:15 うたごえひろば③ 23:00 ショップチャンネル

31(金) 7:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 百々地区運動会 8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会

12:00 JA南アルプス市だより 14:00 沖縄探検隊/出雲ほそ道 14:00 ゆる一く走る/I♡ワンコ 15:00 今日は釣り吉/スポコン 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ スネットワークニュース

22:15 百々地区運動会

23:00 ショップチャンネル

18(土) 7:00 南アルプ スネットワークニュース

7:15 うたごえひろば③ 8:00 巨摩中学園祭③ 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース

11:15 うたごえひろば③ 12:00 巨摩中学園祭③ 14:00 ダムおじさん/エコ紀行 15:00 寛平さんぽ/うらら栃木 17:00 ショップチャンネル

19:00 南アルプ スネットワークニュース 19:15 うたごえひろば③ 20:00 巨摩中学園祭③ 22:00 南アルプ スネットワークニュース

22:15 うたごえひろば③ 23:00 ショップチャンネル 25(土)

7:00 南アルプ。スネットワークニュース 7:15 百々地区運動会

8:00 JA南アルプス市だより 10:00 バランスアップ!テレビ体操 10:30 インフォメーション 11:00 南アルプ スネットワークニュース 11:15 百々地区運動会

12:00 JA南アルプス市だより 14:00 ダムおじさん/エコ紀行 15:00 寛平さんぽ/うらら栃木 16:00 ショップチャンネル 19:00 南アルフ°スネットワークニュース

19:15 百々地区運動会 20:00 JA南アルプス市だより 22:00 南アルプ。スネットワークニュース 22:15 百々地区運動会 23:00 ショップチャンネル

らんぼ作品

大募集!

イラスト以外でも

OKだよ



紙面の都合により、今月の 掲載はお休みします。





受付時間 9:00~17:00 (日・水曜日・祝日を除く)

www.nus.co.jp

詳しい情報はホームページをチェック!