



テレビごまちがもっと楽しくなる
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1月5日～1月11日

※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

地上デジタル12ch

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(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
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 阿南美 あなん 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 とくしまドローン紀行 そらたび 喚門 7:50 きく・聞く・TV 歴史さんぽ 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:15 きんこ ほのぼのアート エーアイ 8:35 インフォメーション	7:00 油茶の間ミュージック 長岡活動寫真館 岩南 東阿波 7:15 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 ※会見が休止の場合は別番組	7:00 德島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ 7:23 ビデオスケッチ トクシマ 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7
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 8:15 あなん歴史探訪 あなん	8:00 コスミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 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(16～)	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 とくしまおいしい散歩 岩南	8	
9	9:00 羽ノ浦中学校マンド リン部 第34回 定期 演奏会 県南	9:00 第44回徳島県高等 学校総合文化祭 【音楽】前編 トクシマ	9:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体 育祭 東阿波	9:00 羽ノ浦中学校マンド リン部 第34回 定期 演奏会 岩南	9:15 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波 10:15 きゅートモ☆ キュー	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 岩南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 岩南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9
10	11:00 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	11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナウ あなん トクシマ	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 キュー	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 キュー	10
11	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門 13:45 インフォメーション	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 12:55 歴史さんぽ 13:15 あなん歴史探訪 あなん	12:00 お茶の間ミュージック 長岡活動寫真館 岩南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび 喚門 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	11	
12	12:30 お天気アイ 国府町	12:30 阿南美 あなん 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門	12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:30 きく・聞く・TV 喚門 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 12:55 歴史さんぽ 13:15 あなん歴史探訪 あなん	12:20 お茶の間ミュージック 長岡活動寫真館 岩南 東阿波 12:30 ビデオスケッチ トクシマ 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:15 おはなしのじかん 国府町 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	12	
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 インフォメーション		13:30 俺たちのみよし飯 池田	14:00 令和7年度 阿南光 高校 体育祭 あなん	14:00 令和7年度 小松島西 高等学校松西祭 体 育祭 東阿波	14:00 令和7年度 小松島西 高等学校松西祭 文 化祭 東阿波	13
14	14:00 第44回徳島県高等学校総 合文化祭【日本音楽】 トクシマ	14:00 第44回徳島県高等 学校総合文化祭 【音楽】後編 トクシマ	14:00 令和7年度 阿南光 高校 体育祭 あなん	14:00 令和7年度 小松島西 高等学校松西祭 体 育祭 あなん	14:00 令和7年度 小松島西 高等学校松西祭 文 化祭 東阿波		14	
15								15
16	16:00 第44回徳島県高等 学校総合文化祭【郷 土芸能・吟詠剣詩 舞】 トクシマ	16:45 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 クラブ杯 TAG DREAM.23	16:30 インフォメーション	16:40 インフォメーション	16:45 第10回美馬ロータリークラ テレビ阿波 プ杯 TAG DREAM.23	16:15 インフォメーション		16
17								17
18	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※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 出来事まとめて みるでる 国府町 18:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波 18:30 ゆきちゃんのはなエビ おえ	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ 18:30 ひまわり笑顔情報局 東阿波 18:50 アロハおえ！まちの出来事 おえ	18:00 コスミのサイエンスTV あなん 18:30 お茶の間ミュージック 中央 18:50 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 出来事まとめて みるでる 国府町 19:30 きんこ ほのぼのアート エーアイ	18:00 まるっと！とくしま 共同制作 18:30 情報ひろば まちスマ 中央 18:50 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	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(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちゃんお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 インフォメーション	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでる 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波	19:00 こまつしまナウ 東阿波 20:00 へそっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	19:00 すくニナビ ※毎週更新 あなん 19:30 きんこ ほのぼのアート エーアイ 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでる 国府町 20:15 ぶらぶらミートくん あなん 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	19:00 まるっと！とくしま 共同制作 19:30 情報ひろば まちスマ 中央 19:50 長岡活動寫真館 東阿波 20:45 へそっこニュース 池田 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	19
20	20:00 GO!GO!ウォルティス おえ エーアイ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	20:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでる 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東阿波	20:00 へそっこニュース 池田 20:20 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	20:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 20:30 きらめきレッスン 中央 20:50 すくニナビ ※毎週更新 あなん 21:10 とくしまおいしい散歩 キュー	20:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:30 すくニナビ あなん 21:00 長岡活動寫真館 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	20
21	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃんお♪	21:00 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 インフォメーション	21:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 21:10 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 こまつしまナウ 東阿波 21:20 すくニナビ ※毎週更新 あなん 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 すくニナビ ※毎週更新 あなん 21:30 ぶらぶらミートくん あなん 21:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	21:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 21:15 すくニナビ あなん 23:00 長岡活動寫真館 東阿波 23:45 きゅートモ☆ キュー	21
22	22:00 GO!GO!ウォルティス おえ エーアイ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 とくしまおいしい散歩 キュー	22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ 22:50 すくニナビ あなん 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	22:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:15 すくニナビ あなん 23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:45 きゅートモ☆ キュー	22:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:15 すくニナビ あなん 23:00 長岡活動寫真館 東阿波 23:45 きゅートモ☆ キュー	22
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:05 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 すくニナビ あなん 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	23:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 すくニナビ あなん 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 アロハおえ！まちの出来事 おえ	23
0	0:00 羽ノ浦中学校マンド リン部 第34回 定期 演奏会 県南	0:00 第44回徳島県高等 学校総合文化祭 【音楽】前編 トクシマ	0:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体 育祭 東阿波	0:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 文 化祭 東阿波	0:00 令和7年度 阿南光 高校 体育祭 あなん	0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)		0
1								1
2	2:00 第44回徳島県高等学校総 合文化祭【日本音楽】 トクシマ	2:00 第44回徳島県高等 学校総合文化祭 【音楽】後編 トクシマ	2:40 令和7年度 阿南光 高校 体育祭 あなん	2:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体 育祭 東阿波	2:45 第10回美馬ロータリークラ テレビ阿波 プ杯 TAG DREAM.23			2
3	4:00 第44回徳島県高等学 校総合文化祭【郷土 芸能・吟詠剣詩舞】 トクシマ	4:30 インフォメーション						3
4	4:30 インフォメーション							4
5			5:25 第10回美馬ロータリー クラブ杯 TAG					5



県内のケーブルテレビ局が協力してお届けします♪

まるっと！とくしま

毎週木曜

17:00～17:30 他

参加CATV局

- ・阿波市ケーブルネットワーク
- ・池田ケーブルネットワーク
- ・石井CATV
- ・エーアイテレビ
- ・かみいたテレビ
- ・キーテレビ
- ・ケーブルテレビあなん
- ・ケーブルネットおえ
- ・県南てれび
- ・国府町CATV
- ・テレビ阿波
- ・テレビトクシマ
- ・テレビ鳴門
- ・那賀町ケーブルテレビ
- ・日本中央テレビ
- ・東阿波ケーブルテレビ

2025/12/25 更新



テレビごまちがもっと楽しくなる
12
12 furu

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1月12日～1月18日

※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

地上デジタル12ch

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(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		
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:45 きく・聞く・TV 喚門 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 8:35 インフォメーション	7:00 油茶の間ミュージック 長岡活動寫真館 県南 東阿波	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:23 ビデオスケッチ トクシマ 7:30 お天気アイ 国府町	7		
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 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 8:30 ワイワイYEG 喚門	8:15 あなん歴史探訪 あなん	8:00 コスマミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 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(16～)	8		
9	9:00 インフォメーション	9:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 9:00 令和7年度小松島西クラブ杯 TAG DREAM.23	9:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	9:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 文化祭 東阿波	9:00 第10回美馬ロータリークラブ杯 TAG DREAM.23	9:15 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9		
10	11:00 インフォメーション			11:15 インフォメーション	10:15 きゅートモ☆ キュー	10:15 たけ丸情報☆ナビ あなん 10:45 素顔 あなん 11:00 とくしまージャン キュー	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 あなん 11:00 とくしまージャン キュー	10		
11					11:15 ステップ トクシマ	11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナビ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	12:00 うたっちゃん♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門	11		
12	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 きく・聞く・TV 喚門 12:45 テレビミュージアム エーアイ 13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ	12:00 油茶の間ミュージック 長岡活動寫真館 県南 東阿波 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 きく・聞く・TV 喚門 13:00 コスマミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 歴史さんぽ かみいた 13:30 テレビミュージアム エーアイ	13:00 ワイワイYEG 喚門 13:25 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	12		
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編)	13:30 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編)	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目	14:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編)	14:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 東阿波	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目 東阿波	13	
14	14:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	14:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 文化祭 東阿波	14:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目	14:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編)	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目 東阿波	14		
15			16:00 インフォメーション	16:00 とくしま防災生涯学習講座 徳島県	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	15		
16	16:40 インフォメーション	16:15 インフォメーション		17:00 まるっと！とくしま 共同制作	17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ	16:30 第43回 県知事杯シニアサッカー決勝「吉野俱楽部」 喚門	16	
17				17:00 まるっと！とくしま 共同制作	17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ	18:30 情報ひろば まちスマ 中央	17	
18	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※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 出来事まとめて みるでるで 国府町 18:15 ひまわり笑顔情報局 県南 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波	18:30 ゆきちゃんのはなエビ おえ	18:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ	18:00 コスマミのサイエンスTV あなん 18:15 油茶の間ミュージック 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 県南	18:00 まるっと！とくしま 共同制作	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(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちゃん♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー	19:30 インフォメーション	19:30 たけ丸情報☆ナビライ特 あなん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 県南	19:30 たけ丸情報☆ナビライ特 あなん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 県南	19:00 きゅートモ☆ あなん 19:30 ぶらぶらミートくん あなん 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 県南	18:30 情報ひろば まちスマ 中央	19
20	20:00 GO!GO!ウォルティス おえ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 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(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 県南	20:00 へそっこニュース 池田	20:30 こまつしまナウ 東阿波	20:20 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ特 あなん 21:00 きゅートモ☆ あなん 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	20:00 ステップ トクシマ 20:20 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ特 あなん 21:00 きゅートモ☆ あなん 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	20:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 20:30 きらめきレッスン 中央 20:45 へそっこニュース 池田	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 こまつしまナウ 東阿波	20
21	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃん♪ キュー	21:00 ぶらぶらミートくん あなん	21:00 ゆきちゃんのはなエビ おえ	21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:30 きゅートモ☆ あなん 21:30 ぶらぶらミートくん あなん 21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:00 たまたま金曜日 トクシマ	21:30 旬感ナビ ☆毎週更新 あなん 21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:00 たまたま金曜日 トクシマ	21:00 きゅートモ☆ あなん 21:30 ぶらぶらミートくん あなん 21:45 きゅートモ☆ あなん 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 こまつしまナウ 東阿波	21
22	22:00 GO!GO!ウォルティス おえ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22:00 きゅートモ☆ キュー	22:30 とくしまおいしい散歩 キュー	22:30 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	22:00 ロングナイト トクシマ 22:30 きゅートモ☆ キュー	22:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:15 旬感ナビ あなん 23:05 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 アロハおえ！まちの出来事 おえ	22	
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 アロハおえ！まちの出来事 おえ	23:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 旬感ナビ あなん 23:45 アロハおえ！まちの出来事 おえ	23	
0	0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波 0:00 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 東阿波	0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	0	
1	1:15 令和7年度小松島西高等学校松西祭 体育祭 東阿波	2:30 インフォメーション	2:40 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 東阿波	1:15 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編) あなん	2:40 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編) あなん	4:15 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	4:30 第43回 県知事杯シニアサッカー決勝「吉野俱楽部」 喚門	1		
2	3:30 インフォメーション		4:30 インフォメーション	3:20 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編) あなん	4:30 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編) あなん	5:15 インフォメーション	5:15 インフォメーション	2		
3									3	
4									4	
5									5	



県内のケーブルテレビ局が協力してお届けすることでお届けします♪

毎週木曜
17:00～17:30 他

- ・阿波市ケーブルネットワーク
- ・池田ケーブルネットワーク
- ・石井CATV
- ・エーアイテレビ
- ・かみいたテレビ
- ・キーテレビ
- ・ケーブルテレビあなん
- ・ケーブルネットおえ
- ・県南てれび
- ・国府町CATV
- ・テレビ阿波
- ・テレビトクシマ
- ・テレビ鳴門
- ・那賀町ケーブルテレビ
- ・日本中央テレビ
- ・東阿波ケーブルテレビ

2026/1/8 更新



テレビごまちがもっと楽しくなる
12
まるっと
とくしま

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1月19日～1月25日

※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

地上デジタル12ch

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(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	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:30 きく・聞く・TV 喚門 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:15 きんこ ほのぼのアート エーアイ 8:35 インフォメーション	7:00 油茶の間ミュージック 県南 東阿波 7:15 長岡活動寫真館	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7	
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 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 8:30 ワイワイYEG 喚門	8:00 コスマミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) /オーバーカー・ザ・レインボー(16～)	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) /オーバーカー・ザ・レインボー(16～)	8	
9	9:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	9:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	9:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ 10:00 インフォメーション	9:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 10:00 インフォメーション	9:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 喚門 10:00 インフォメーション	9:00 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波 10:15 きゅートモ☆ キュー	9:00 GO!GO!ウォルティス オえ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9	
10	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナウ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナウ あなん 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	11:00 うたっちゃお♪ キュー 12:40 アロハおえ！ まちの出来事 オえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 歴史さんぽ かみいた トクシマ	11:00 うたっちゃお♪ キュー 12:40 アロハおえ！ まちの出来事 オえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 歴史さんぽ かみいた トクシマ	10
11	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 12:45 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 かんたん歴史探訪 あなん 13:15 インフォメーション	12:00 油茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 長岡活動寫真館	12:00 うたっちゃお♪ キュー 12:40 アロハおえ！ まちの出来事 オえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	12:00 うたっちゃお♪ キュー 12:40 アロハおえ！ まちの出来事 オえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	11	
12	12:30 お天気アイ 国府町	12:30 阿南美 あなん 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 かんたん歴史探訪 あなん 13:45 インフォメーション	12:30 きらめきレッスン 中央 12:45 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 コスマミのサイエンスTV あなん 13:15 インフォメーション	12:30 きらめきレッスン 中央 12:45 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 コスマミのサイエンスTV あなん 13:15 インフォメーション	12:30 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:45 旬感ナウ あなん 13:00 ビデオスケッチ トクシマ	12:30 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:45 旬感ナウ あなん 13:00 ビデオスケッチ トクシマ	12	
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 俺たちのみよし飯 池田	13:30 俺たちのみよし飯 池田	13:30 テレビミュージアム エーアイ	13:25 歴史さんぽ かみいた トクシマ 13:30 ステップ トクシマ	13	
14	14:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 15:00 インフォメーション	14:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 喚門 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 15:00 インフォメーション	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 インフォメーション	16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	14	
15	16:00 インフォメーション	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 インフォメーション	16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	15	
16	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	17	
17	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※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 出来事まとめて みるでるで 国府町 18:15 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波 18:30 ゆきちゃんのはなエビ おえ	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ 18:30 アロハおえ！ まちの出来事 おえ 18:50 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 19:30 きんこ ほのぼのアート エーアイ	18:00 コスマミのサイエンスTV あなん 18:15 お茶の間ミュージック 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 すぐのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 19:30 きんこ ほのぼのアート エーアイ	18:00 まるっと！とくしま 共同制作 18:30 情報ひろば まちスマ 中央	18	
18	19:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちゃお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 インフォメーション	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	19:00 まるっと！とくしま 共同制作 19:30 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	19	
19	20:00 GO!GO!ウォルティス オえ エーアイ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南	20:00 へそっこニュース 池田 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 21:00 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 インフォメーション	20:00 へそっこニュース 池田 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:40 たけ丸情報☆ナビライト あなん 21:00 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	20:00 へそっこニュース 池田 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:40 たけ丸情報☆ナビライト あなん 21:00 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 21:30 ぶらぶらミートくん あなん	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	20
20	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃお♪ キュー	21:00 うたっちゃお♪ キュー	21:00 うたっちゃお♪ キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 うたっちゃお♪ キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 うたっちゃお♪ キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21:00 うたっちゃお♪ キュー 21:30 とくしまおいしい散歩 キュー	21	
21	22:00 GO!GO!ウォルティス オえ エーアイ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 インフォメーション	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 インフォメーション	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 インフォメーション	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 インフォメーション	22	
22	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:05 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 アンサンブル歴史探訪 あなん	23:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 旬感ナビ あなん 23:45 アロハおえ！ まちの出来事 おえ	23	
23	0:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 1:00 インフォメーション	0:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 喚門 1:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 1:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 喚門 3:00 インフォメーション	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 4:05 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	0
0	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	2:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	1	
1	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 3:00 インフォメーション	2			