

地上11ch【チャンネルINC】 2025年3月 基本番組表

TIME	月	火	水	木	金	土	日	
5	00	路地裏の景色					ながのLIVEカメラ ～道路・河川・市内各地の様子をローテーションで放送～	
	15	長野市はつらつ体操						
	30	INC寄席「落語の時間」						
6	00	ながのLIVEカメラ ～道路・河川・市内各地の様子をローテーションで放送～					ながのLIVEカメラ	
	30						ぐるっとふるさと信越	
	55						INCながのニュース・ウィークリー	
7	00	ながの東急百貨店からのお知らせ INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」					まるごと信州情報ネット	
	30						まるごと信州情報ネット	
	55						まるごと信州情報ネット	
	58						まるごと信州情報ネット	
8	00	しんまち・中条情報局				しんまち・中条情報局		
	15	戸隠・鬼無里情報局				戸隠・鬼無里情報局		
	30	路地裏の景色				路地裏の景色		
	45	神保シェフと茨城をたべよう				地震から身を守る		
	50					長野県議会に行ってみよう！		
	53					INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」		
	55	長野きらめきチャンネル				長野きらめきチャンネル		
9	00	レッツゴー！ まちっぶちゃん	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	おまつりニッポン	信越トライウォーク	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	【INCオリジナル】 ☆USA Regionals2025 甲信越大会 (1・2日) ☆ジーンシアター 心にジーンとくる短編映画 (8・9日) ☆松代でひなまつりを歩く (15・16日) ☆更北地区住民自治協議会 令和6年度活動記録 (15・16日)※10:00～ ☆幼稚園・保育園卒園特集 (22・23日) ☆〈生中継〉プロ・アマドリームトーナメント (29日) ☆信州の伝統野菜 (30日)	
	30	それゆけ！学校調査隊						
	45	Yell！(エール)～頑張るみんなを応援！～						
10	00	すまいるone	壮観劇場	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	おまつりニッポン	レッツゴー！ まちっぶちゃん	壮観劇場 ※休止の場合あり	
	30	長野商工会議所だより	桐原冬夜の生録大自然の旅	長野グルメガイド「食べTIME」	路地裏の景色	それゆけ！学校調査隊		
	45	信州健康レポート	長野グルメガイド「食べTIME」	それゆけ！学校調査隊	長野商工会議所だより	長野グルメガイド「食べTIME」		
11	00	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	信越トライウォーク	すまいるone	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	かながわ らく楽ウォーキング	すまいるone レッツゴー！ まちっぶちゃん	
	30	路地裏の景色	それゆけ！学校調査隊	長野商工会議所だより	桐原冬夜の生録大自然の旅	路地裏の景色	しんまち・中条情報局	
	45	ながのLIVEカメラ または 不定期放送番組					戸隠・鬼無里情報局	
12	00	それゆけ！学校調査隊	長野商工会議所だより	桐原冬夜の生録大自然の旅	長野グルメガイド「食べTIME」	信州健康レポート	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	かながわ らく楽ウォーキング
	15	長野グルメガイド「食べTIME」	路地裏の景色	信州健康レポート	それゆけ！学校調査隊	桐原冬夜の生録大自然の旅		
	30	しんまち・中条情報局					それゆけ！学校調査隊	
	45	戸隠・鬼無里情報局					Yell！(エール)～頑張るみんなを応援！～	
13	00	【INCオリジナル】					INCながのニュース・ウィークリー	
	30	☆USA Regionals2025 甲信越大会 (3～7日) ☆ジーンシアター 心にジーンとくる短編映画 (10～14日) ☆松代でひなまつりを歩く (17～21日) ☆更北地区住民自治協議会 令和6年度活動記録 (17～21日)※14:00～ ☆幼稚園・保育園卒園特集 (24～28日) ☆信州の伝統野菜 (31日～4月4日)					まるごと信州 情報ネット	壮観劇場
	45	壮観劇場 ※休止の場合あり					信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	
14	00	しんまち・中条情報局					しんまち・中条情報局	
	15	戸隠・鬼無里情報局					戸隠・鬼無里情報局	
	30	長野市はつらつ体操					それゆけ！学校調査隊	
	45	長野きらめきチャンネル					Yell！(エール)～頑張るみんなを応援！～	
	50	ながの東急百貨店からのお知らせ					長野商工会議所だより	
	55	INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」					路地裏の景色	
15	00	INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」					【INCオリジナル】 ☆USA Regionals2025 甲信越大会 (1・2日) ☆ジーンシアター 心にジーンとくる短編映画 (8・9日) ☆松代でひなまつりを歩く (15・16日) ☆更北地区住民自治協議会 令和6年度活動記録 (15・16日)※17:00～ ☆幼稚園・保育園卒園特集 (22・23日) ☆〈生中継〉プロ・アマドリームトーナメント (29日) ☆信州の伝統野菜 (30日)	
	15	ぐるっとふるさと信越						
	30	INC寄席「落語の時間」						
	45	INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」						
	55	INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」						
16	00	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン					INCながのニュース・ウィークリー	
	28	INCスタッフがおすすめ！「やっぱりテレビっておもしろい！」					INCながのニュース・ウィークリー	
	30	かながわ らく楽ウォーキング	おまつりニッポン	信越トライウォーク	すまいるone	壮観劇場	壮観劇場 ※休止の場合あり	

地上11ch【チャンネルINC】 2025年3月 基本番組表

TIME	月	火	水	木	金	土	日	
18	00	INCながのニュース(初回放送)					INCながのニュース・ウィークリー	
	15	長野きらめきチャンネル						
	20	ぐるっとふるさと信越						
	25	地震から身を守る						
	30	それゆけ！学校調査隊						
	45	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～					信越トライウォーク	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン
19	00	INCながのニュース(再)					信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	まるごと信州情報ネット
	15	ながのLIVEカメラ						
	30	しんまち・中条情報局					しんまち・中条情報局	
	45	戸隠・鬼無里情報局					戸隠・鬼無里情報局	
20	00	INCながのニュース(再)					ながのLIVEカメラ または 不定期放送番組	
	07						ながの東急百貨店からのお知らせ	
	10						ぐるっとふるさと信越	
	15	神保シェフと茨城をたべよう					それゆけ！学校調査隊	
	25	長野きらめきチャンネル						
	30	まるごと信州情報ネット	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	壮観劇場	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	おまつりニッポン	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	
45						信州健康リポート		
21	00	INCながのニュース(再)					【INCオリジナル】 ☆USA Regionals2025 甲信越大会(1・2日) ☆ジーンシアター 心にジーンとくる短編映画(8・9日) ☆松代でひなまつりを歩く(15・16日) ☆更北地区住民自治協議会 令和6年度活動記録(15・16日)※22:00～ ☆幼稚園・保育園卒園特集(22・23日) ☆信州の伝統野菜(29日) ☆プロ・アマドリームトーナメント(録画)(30日)	
	15	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	長野商工会議所だより	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	信州健康リポート	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～		
	30	それゆけ！学校調査隊						
	45	桐原冬夜の生録大自然の旅	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	路地裏の景色	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	信州健康リポート		
	00	INCながのニュース(再)						
22	15	長野商工会議所だより	桐原冬夜の生録大自然の旅	長野商工会議所だより	路地裏の景色	長野商工会議所だより	壮観劇場 ※休止の場合あり	
	30	しんまち・中条情報局						
	45	戸隠・鬼無里情報局						
	00	INCながのニュース(再)						INC寄席「落語の時間」
15	路地裏の景色	信州健康リポート	それゆけ！学校調査隊	桐原冬夜の生録大自然の旅	路地裏の景色			
30	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	かながわらく楽ウォーキング	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	レッツゴー！まちっぷちゃん	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン			
45								
深0	00	INCながのニュース(再)					桐原冬夜の生録大自然の旅	信州健康リポート
	15	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	長野グルメガイド「食べTIME」	路地裏の景色	それゆけ！学校調査隊	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	路地裏の景色	長野商工会議所だより
	30	それゆけ！学校調査隊	路地裏の景色	桐原冬夜の生録大自然の旅	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	それゆけ！学校調査隊	長野商工会議所だより	路地裏の景色
	45	ながのLIVEカメラ						
	55	ぐるっとふるさと信越						
	00	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	それゆけ！学校調査隊	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	路地裏の景色	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	
深1	15	Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～		信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	桐原冬夜の生録大自然の旅	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン		
	30	路地裏の景色	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	路地裏の景色	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	路地裏の景色	路地裏の景色	
	45	長野グルメガイド「食べTIME」	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	長野グルメガイド「食べTIME」	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン	長野グルメガイド「食べTIME」	長野グルメガイド「食べTIME」	
深2～4	00	ながのLIVEカメラ ～道路・河川・市内各地の様子をローテーションで放送～						

※放送予定は変更する場合があります。予めご了承ください。

◆3月の特別番組

「USA Regionals2025 甲信越大会」 放送:1日(土)・2日(日) 9:00～/16:00～/21:00～、3日(月)～7日(金) 13:00～

1月に千曲市のことぶきアリーナ千曲で開催された、USAジャパンのチアリーディングとダンスの全国大会地区予選です。63チーム、約750人が参加しました。

「松代でひなまつりを歩く」 放送:15日(土)・16日(日) 9:00～/16:00～/21:00～、17日(月)～21日(金) 13:00～

23回目となる松代町の春の恒例イベント「松代でひなまつり」が4月3日まで一か月に渡り開催されます。松代町の各所に展示されるひな人形をカメラマンが巡り、歴史や特徴、展示する人々の思いを紹介。カメラの映像を通して、鮮やかなひな人形が彩る春の松代を、まるで町歩きしているような気分でお楽しみください。

「第4回長野県知事杯争奪プロ・アマドリームトーナメント」 放送:29日(土) 9:55～<生中継>「1回戦2試合」、30日(日) 21:00～「決勝戦」(録画)

長野オリンピックスタジアムで行われる大会をお送りします。出場チーム:信濃グランセローズ、長野県野球連盟選抜チーム、埼玉西武ライオンズ三軍、松本大学