

地上11ch【チャンネルINC】 2026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	長野市はつつ体操						
	30	INC寄席「落語の時間」						
6	00						ながのLIVEカメラ	
	30						ぐるっとふるさと信越	
	55							
7	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～					INCながのニュース・ウィークリー	
	30						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	ながのLIVEカメラ					ながのLIVEカメラ	
	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】 ☆長野灯明まつりを歩く(1日) ☆第45回「地方の時代」映像祭 2作品(7・8日) ☆松代でひなまつり、東日本大震災(14・15日) ☆卒園特集 前編、長商デパート(21・22日) ☆第5回プロ・アマドリームトーナメント(28日) ☆幼稚園・保育園卒園特集 後編(29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	ながのLIVEカメラ	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		
	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	壮観劇場 ※休止の場合あり	
	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	ながのLIVEカメラ	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	ながのLIVEカメラ	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	☆長野灯明まつりを歩く(2・3日)※4～6日は市議会中継のため放送なし ☆第45回「地方の時代」映像祭 2作品(10～13日)※9日は市議会中継のため放送なし ☆松代でひなまつりを歩く、東日本大震災15年「あの日、そして未来へ」(16～20日) ☆えがおでまたね!～幼稚園・保育園卒園特集～ 前編、長商デパート(23～27日) ☆えがおでまたね!～幼稚園・保育園卒園特集～ 後編(30日～4月3日)					まるごと信州 情報ネット	壮観劇場
	00						おまつりニッポン	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン
14	00	壮観劇場 ※休止の場合あり					しんまち・中条情報局	
	30						戸隠・鬼無里情報局	
	45							
15	00	しんまち・中条情報局					それゆけ！学校調査隊	
	15	戸隠・鬼無里情報局					Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～	
	30	長野市はつつ体操					長野商工会議所だより	
	45	長野きらめきチャンネル					路地裏の景色	
	50	ながのLIVEカメラ						
	55	ぐるっとふるさと信越						
16	00	INC寄席「落語の時間」					【INCオリジナル】 ☆長野灯明まつりを歩く(1日) ☆第45回「地方の時代」映像祭 2作品(7・8日) ☆松代でひなまつり、東日本大震災(14・15日) ☆卒園特集 前編、長商デパート(21・22日) ☆第5回プロ・アマドリームトーナメント(28日) ☆幼稚園・保育園卒園特集 後編(29日)	
	00	信州発！塚田けんちのみんなのラーメン						
17	00						壮観劇場 ※休止の場合あり	
	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	ながのLIVEカメラ	壮観劇場		

地上11ch【チャンネルINC】 2026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	ながのLIVEカメラ						
	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	
	10						ぐるっとふるさと信越	
	15	ながのLIVEカメラ					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		
	45						桐原冬夜の生録大自然の旅	
21	00	INCながのニュース(再)					【INCオリジナル】 ☆長野灯明まつりを歩く(1日) ☆第45回「地方の時代」映像祭 2作品(7・8日) ☆松代でひなまつり、東日本大震災(14・15日) ☆卒園特集 前編、長商デパート(21・22日) ☆幼稚園・保育園卒園特集 後編(28日) ☆第5回プロ・アマドリームトーナメント(29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!～	信州健康レポート	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!～	信州健康レポート		
22	00	INCながのニュース(再)					壮観劇場 ※休止の場合あり	
	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		
	30	しんまち・中条情報局						
	45	戸隠・鬼無里情報局						
23	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	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		
深0	00	INCながのニュース(再)					信州健康レポート	
	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						
深1	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	
	15		Yell!(エール)～頑張るみんなを応援!～		桐原冬夜の生録大自然の旅			
	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」		長野グルメガイド「食べTIME」		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

「長野市議会中継 3月定例会」 放送:4日(水)～6日(金)、9日(月)、23日(月) 各日10:00～

2月25日開会の長野市議会。本会議場から中継します。

「松代でひなまつりを歩く」 放送:14日(土)・15日(日) 9:00～/16:00～/21:00～、16日(月)～20日(金) 13:00～

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1か月に渡り開催。町内の文化財施設や商店など75か所に様々なひな人形が展示されています。カメラマンが町を巡り、時代ごとの趣きを映し出す人形の特徴やエピソード、そして展示する人々の思いを紹介。カメラの映像を通して、華やぎのあるひな人形が彩る春の松代を、町歩きしているような気分でお楽しみください。

「えがおでまたね！～幼稚園・保育園卒園特集～」 放送:前編 21日(土)・22日(日) 9:00～/16:00～/21:00～、23日(月)～27日(金) 13:00～

後編 28日(土) 21:00～、29日(日) 9:00～/16:00～、30日(月)～4月3日(金) 13:00～

長野市内の幼稚園・保育園など、卒園間近の年長園児たち取材。

お別れ会や感謝の気持ちを込めた歌、園児のインタビューなど最後の幼稚園・保育園生活を送る子どもたちの成長をご覧ください！