

※この編成表はレギュラー番組です。  
その他の特別番組の放送時間は電子番組表(EPG)を  
参照ください。

	月 4・11・18・25	火 5・12・19・26	水 6・13・20・27	木 7・14・21・28	金 1・8・15・22	土 2・9・16・23	日 3・10・17・24
7	00 LIVEマルチ情報館					00 デイリーニュースダイジェスト	
	30 中野人図鑑	30 長々と散歩	30 中野人図鑑	30 長々と散歩	30 中野人図鑑		
8	00 横浜ミストリー	00 FC東京ビバパラダイス		00 中野人図鑑	00 長々と散歩	00 LIVEマルチ情報館	
	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 横浜ミストリー	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 横浜ミストリー	30 FC東京ビバパラダイス	30 長々と散歩	30 中野人図鑑
9	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 中野区広報番組「ピックアップなかの」 20 インフォメーション	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 横浜ミストリー	00 中野人図鑑	00 長々と散歩
	30 テレビショッピング					30 テレビショッピング	
10	00 中野人図鑑	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 長々と散歩	00 FC東京ビバパラダイス	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス 24知の回廊
	30 空から紀行(BGV 空撮)					30 テレビショッピング	
11	00 LIVEマルチ情報館					00 泉秀樹の歴史を歩く	
	30 テレビショッピング						
0	00 FC東京ビバパラダイス	00 横浜ミストリー	00 FC東京ビバパラダイス	00 長々と散歩	00 FC東京ビバパラダイス	00 長々と散歩	00 中野区広報番組「ピックアップなかの」
	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 長々と散歩	30 横浜ミストリー	30 FC東京ビバパラダイス	30 中野人図鑑	30 FC東京ビバパラダイス	30 中野人図鑑
1	00 ショップチャンネル					00 ショップチャンネル	
2	00 ALVARK HOOP! 15 新素適音楽館	00 FC東京ビバパラダイス	00 中野人図鑑	00 横浜ミストリー	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 長々と散歩
	30 テレビショッピング					30 テレビショッピング	
3	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 中野人図鑑	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 中野人図鑑	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 長々と散歩	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
	30 テレビショッピング					30 テレビショッピング	
4	00 長々と散歩	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 長々と散歩	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 横浜ミストリー	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 中野人図鑑
	30 テレビショッピング					30 テレビショッピング	
5	00 LIVEマルチ情報館					00 デイリーニュースダイジェスト	24後5:00- ほか Nakano Dance Junction VOL.2 ~中野区中学高校ダンス発表会~
	30 横浜ミストリー					30 FC東京ビバパラダイス	
6	00 中野人図鑑	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 LIVEマルチ情報館	
	30 デイリーニュース【生放送】					30 中野人図鑑	30 FC東京ビバパラダイス
	50 インフォメーション						
7	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 ALVARK HOOP! 15 新素適音楽館	00 中野人図鑑	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	00 長々と散歩
	30 FC東京ビバパラダイス	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 長々と散歩	30 FC東京ビバパラダイス	30 長々と散歩	30 空から紀行(BGV 空撮)	
	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ					45 新素適音楽館	
8	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	00 中野区広報番組「ピックアップなかの」	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 横浜ミストリー	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 中野区広報番組「ピックアップなかの」
	30 デイリーニュース【再】					30 長々と散歩	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
	50 インフォメーション						
	00 空から紀行(BGV 空撮)						
9	15 LIVEマルチ情報館	15 新素適音楽館	15 LIVEマルチ情報館	15 新素適音楽館	15 ALVARK HOOP!	00 デイリーニュースダイジェスト	
	30 長々と散歩	30 LIVEマルチ情報館	30 横浜ミストリー	30 中野人図鑑	30 長々と散歩	24後5:00- 第10回中学生「東京駅伝」大会ダイジェスト 男子の部	
10	00 中野人図鑑	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 長々と散歩	00 中野人図鑑	00 中野人図鑑	00 横浜ミストリー
	30 FC東京ビバパラダイス	30 中野人図鑑	30 長々と散歩	30 大人の趣味とライフスタイル	22後10:00- 東京都立高校入試解答速報【再】		30 ALVARK HOOP! 45 LIVEマルチ情報館
11	00 横浜ミストリー	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	00 LIVEマルチ情報館	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	
	30 デイリーニュース【再】					00 長々と散歩	
	50 インフォメーション					30 横浜ミストリー	
0	00 ショップチャンネル					00 ショップチャンネル	
1	00 ジャパネットチャンネルDX(-翌前7:00)					00 ジャパネットチャンネルDX(-翌前7:00)	

3前9:30- 生中継!  
第10回中学生「東京駅伝」大会

9後3:00- Bリーグ 2018-19 第24節 アルバルク東京vs滋賀レイクスターズ

23後5:00- 第10回中学生「東京駅伝」大会ダイジェスト 女子の部

1後6:00- ほか 第10回中学生「東京駅伝」大会直前スペシャル

22後6:00- 東京都立高校入試解答速報

24後5:00- 第10回中学生「東京駅伝」大会ダイジェスト 男子の部

1後7:00- Bリーグ 2018-19 第23節 ライジングゼファーフコフvs アルバルク東京

2後7:30- ほか ONE TEAM キューバ野球に挑んだ U-17東京代表メンバーに密着