チャンネル
地上11

ながのの話題・情報満載でお伝えします

地上 11ch チャンネルINC 11 コミュニティチャンネル

◆お問い合わせ／INC 長野ケーブルテレビ
TEL 026-233-1713
電話受付時間9:00~17:30（記載の時間以外・日曜・祝日は時間外受付に転送）
FAX 026-233-3015
https://www.nagano-inc.co.jp
info@nagano-inc.co.jp

※放送日・内容などを変更する場合があります。

11/1～

すぽっと!

平日　【生放送】午後5:00～　【再放送】午後6:00～ 午後8:00～ 午後11:00～ 翌午前8:30～ 午前10:00～

INC長野ケーブルテレビが長野市民の皆さんと一緒に制作する番組「すぽっと！」。長野市の暮らしに必要な情報を、市民に最も近い立場で届ける地域情報番組。行政・地域イベント・新店情報・暮らしの話題まで、長野市で起きる“今”を徹底的に取材し、地上波ではできない、ケーブルテレビだからできる市民にとってなくてはならない生活情報の中心的存在を目指します！

すぽっと! コーナー紹介

お店発信！お買い物ナビ

毎週　火曜日・水曜日・木曜日

生活に直結する「お買い得情報」を中心に旬の食材の紹介など買い物の参考となる情報を長野市内のスーパーの協力で情報発信します！
毎週火曜日：デリシア
水曜日：綿半
木曜日：A・コープ

まいぷれ今コレ！おすすめ情報

毎週　金曜日

長野市の様々な情報を発信している地域情報サイト「まいぷれ長野」とのコラボコーナー！イベント情報から新店情報、お店紹介まで暮らしをさらに楽しくする情報をお届けします！

ながの動物図鑑

2日（月）茶臼山動物園・16日（月）城山動物園

長野市が誇る２つの動物園、城山動物園と茶臼山動物園で飼育する動物たちを紹介。飼育員さんや獣医さんが自らカメラを持って動物たちの魅力に迫ります！日頃から動物に接しているスタッフの皆さんだからこそ撮れるかわいらしい姿や、それぞれの動物たちの個性、動物に関する豆知識、イベント情報などをお伝えします。

すぽっと！スポーツ

随時放送

長野市のスポーツの話題を特集でお届けするコーナー！今回は「第75回長野県縦断駅伝」に出場する「長野市」チームのメンバーをご紹介します！

まいにちお届け！園だより

毎日放送

幼稚園・保育園の日常をお届けするコーナーです。登園風景や昼食の様子、園庭での遊びなど、保護者がなかなか見ることができない園児の普段の様子をテレビで紹介します！元気に遊ぶ姿や小さな成長をご覧ください！

善光寺映像遺産

4日（水）・18日（水）

長野市の象徴「善光寺」。善光寺で行われる日々の法要や主要な年中行事、歴史、本堂など主要施設の紹介をするコーナーです。

ながの浪漫チックミステリー

9日（月）・19日（木）

長野市公文書館に収蔵されている資料を分析・調査して、長野市の知られざる謎を解き明かせ！公文書館のアーキビストがアカデミックな内容を交えて解説します。時代の流れを感じながら知的好奇心を刺激する教養バラエティーコーナーです。

INCニュース・信毎ニュース

毎日放送

長野市内の動きをより早く、よりわかりやすく。最新ニュースを紹介します。信濃毎日新聞からもニュース提供を受け放送します！

11/1～

路地裏の景色 吉田三丁目界隈

平日午前5:00～、午後4:45～ほか
土日午前8:30～、午後3:45～

近代化が進む長野市。一方で路地裏には懐かしさを覚える家並みも数多く残っています。路地からしか見えない長野の風景と歴史を眺めるカメラスケッチです。今月は吉田三丁目界隈を放送します。

11/1～

Yell！～頑張るみんなを応援！～
1日(日)～ 犀陵中エリア
16日(月)～ 篠ノ井東中エリア

平日午後0:15～、午後6:45～　土日午後0:45～、午後8:30～ ほか

中学校の部活動やクラブチームを紹介！普段の練習メニューや部の伝統、大会への目標を取材し、ひた向きに頑張る姿にエールを送ります。今月前半は犀陵中エリアのAC長野パルセイロ東長野Aurora(男子サッカー)、犀陵クラブ(男子バスケ)。後半は篠ノ井東中エリアのD.P.Luminous(男子バレー)、仁武館(日本空手協会長野篠ノ井支部)を紹介！

11/1～

それゆけ！学校調査隊
1日(日)～ 古里小学校
16日(月)～ 柳原小学校

平日午後4:15～、午後6:30～、午後9:30～ ほか
土日午後0:30～、午後3:00～、午後8:15～

授業や登下校の風景、児童の給食リポートなど、市内の小学生の学校生活をいきいきと紹介します！11月前半は古里小学校の音楽会練習の様子に密着！後半では柳原小学校の交通安全教室の様子を紹介します！

皆様の投稿をお待ちしております！

お子さまの動画・写真 投稿お待ちしております！

子どもたちの日常のかわいらしい瞬間や思い出のワンシーンを動画・写真で募集しています。「はみがき」「お着替え」「ごはん」「お散歩」など、ご家庭での何気ない様子を、「すぽっと！」で紹介させていただきます。右記QRコードからご応募ください。
あなたのお子さん、お孫さんがテレビに登場します！

「すぽっと！」で地域の魅力を紹介しませんか？

地域の皆さま、事業所・企業・団体の皆さまから動画・写真を投稿していただけるフォームを開設しました。ご投稿いただいた動画・写真は、「すぽっと!」にて紹介させていただきます。地域の話題や季節の風景、イベントのお知らせや商品・サービスのPRなど「伝えたいこと」「見せたいもの」がありましたら、ぜひご活用ください。

11/7～22

令和8年度 長野上水内中学校連合音楽会

長野市と上水内郡(飯綱町・信濃町・小川村)の中学3年生が、長野市芸術館のステージで息の合った歌声を響かせます。

【前編】7日(土)午後4時・午後9時
　　8日(日)午前9時・午後4時・午後9時
鬼無里・戸隠・西部・東北・松代・犀陵・川中島・文化学園・大岡
【中編】15日(日)午後4時・午後9時
　　21日(土)午前9時・午後4時
市立長野・篠ノ井東・三陽・東部・広徳・信濃小中・豊野・柳町・更北
【後編】21日(土)午後9時
　　22日(日)午前9時・午後4時・午後9時
篠ノ井西・北部・小川・信州新町・飯綱・若穂・裾花・信大附属

※都合により櫻ケ岡中学校の放送はありません。
※日程など変更となる場合があります

11/15

生放送 第75回 長野県縦断駅伝競走大会

15日(日)午前7:50～　※変更になる場合があります

長野県を北から南へ駆け抜ける長野県晩秋の風物詩「長野県縦断駅伝」。今年は長野市(信濃毎日新聞本社前)から諏訪市(しんきん諏訪湖スタジアム)までの14区間・109.82kmで争われます。スタートからフィニッシュまで生中継します。
【制作:(一社)長野県ケーブルテレビ協議会】

11/23

生放送 第120回長野えびす講煙火大会

23日(月・祝)午後5:00～　※変更になる場合があります
再放送　28日(土)午前9:00～、午後4:00～、午後9:00～

「日本で一番美しい晩秋の花火」とも言われ、善光寺の門前町として発展してきた長野の歴史と伝統を誇り、今年で第120回を迎える「長野えびす講煙火大会」。打上げ開始から打ち止めまで生中継します。秋の澄み切った夜空を、大輪を咲かす「尺玉」や、音楽と花火のコラボ「ミュージックスターマイン」が彩ります。

写真提供：長野商工会議所

地上11ch番組表

	月 11/2.9.16.23.30	火 11/3.10.17.24	水 11/4.11.18.25	木 11/5.12.19.26	金 11/6.13.20.27	土 11/7.14.21.28	日 11/1.8.15.22.29
前5	00 路地裏の景色					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～	
	15 長野市はつらつ体操						
	30 INC寄席「落語の時間」						
6	30					30 ながのLIVEカメラ	
	45 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～					45 あなたの命を守る防災ガイド	
7						00 まるごと信州情報ネット	
						30 しんまち・中条情報局	
						45 戸隠・鬼無里情報局	
8	00 ながのお役立ち情報タイム					00 ながのお役立ち情報タイム	
	30 まるごと信州情報ネット	すぽっと！（前日再放送）				30 路地裏の景色	
						45 ながのLIVEカメラ	
						50 ぐるっとふるさと信越	
						55 長野きらめきチャンネル	
9	00 しんまち・中条情報局					00 【INCオリジナル】	
	15 戸隠・鬼無里情報局					7日 高校野球　4支部選抜交流戦	
	30 レッツゴー！まちっぷちゃん	信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	おまつりニッポン	壮観劇場	信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	8日 長野上水内中学校連合音楽会（前編）	
						14日 県縦断駅伝　直前情報SP	
						15日 7:50～（予定）第75回長野県縦断駅伝競走大会	
						21・22日 長野上水内中学校連合音楽会（中編・後編）	
						28日 第120回長野えびす講煙火大会（再放送）	
						29日 長野上水内小学校合同音楽会 第1部	
10	00 壮観劇場	すぽっと！（前日再放送）					
	30 長野商工会議所だより	桐原冬夜の生録大自然の旅	それゆけ！学校調査隊	路地裏の景色	長野商工会議所だより	30 壮観劇場　※休止の場合あり	
	45 長野きらめきチャンネル						
	50 ながのLIVEカメラ						
11	00 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	おまつりニッポン	壮観劇場	信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	壮観劇場	00 ながのLIVEカメラ / レッツゴー！まちっぷちゃん	
	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	30 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					45 戸隠・鬼無里情報局	
後0	00 あなたの命を守る防災ガイド					00 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン / おまつりニッポン	
	15 Ｙｅｌｌ！（エール）～頑張るみんなを応援！～					30 それゆけ！学校調査隊	
	30 しんまち・中条情報局					45 Yell!（エール）～頑張るみんなを応援！～	
	45 戸隠・鬼無里情報局						
1	00 【INCオリジナル】 9～13日 長野上水内中学校連合音楽会（前編） 16～20日 長野上水内中学校連合音楽会（中編） 23～27日 長野上水内中学校連合音楽会（後編） 30～12月6日 長野上水内小学校合同音楽会 第1部					00 まるごと信州情報ネット	
						30 壮観劇場	
2	30 壮観劇場　※休止の場合があります					00 おまつりニッポン / 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	
						30 しんまち・中条情報局	
						45 戸隠・鬼無里情報局	
3	00 しんまち・中条情報局					00 それゆけ！学校調査隊	
	15 戸隠・鬼無里情報局					15 Yell!（エール）～頑張るみんなを応援！～	
	30 長野市はつらつ体操					30 長野商工会議所だより	
	45 長野きらめきチャンネル					45 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						
4	00 Ｙｅｌｌ！（エール）～頑張るみんなを応援！～					00 【INCオリジナル】 7・8日 長野上水内中学校連合音楽会（前編） 14日 県縦断駅伝　直前情報SP 15日 長野上水内中学校連合音楽会（中編） 21・22日 長野上水内中学校連合音楽会（中編・後編） 28日 第120回長野えびす講煙火大会（再放送） 29日 長野上水内小学校合同音楽会 第1部	
	15 それゆけ！学校調査隊						
	30 桐原冬夜の生録大自然の旅						
	45 路地裏の景色						
5	00 すぽっと！（初回放送）						
	30 壮観劇場	レッツゴー！まちっぷちゃん	壮観劇場	おまつりニッポン	壮観劇場	30 壮観劇場　※休止の場合あり	
6	00 すぽっと！（再放送）					00 INC寄席「落語の時間」	
	30 それゆけ！学校調査隊						
	45 Ｙｅｌｌ！（エール）～頑張るみんなを応援！～						
7	00 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	00 信州発！塚田けんぢ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						
	20 ぐるっとふるさと信越						
	25 長野きらめきチャンネル						
	30 しんまち・中条情報局					30 しんまち・中条情報局	
	45 戸隠・鬼無里情報局					45 戸隠・鬼無里情報局	
8	00 すぽっと！（再放送）					00 ながのLIVEカメラ	
						10 ぐるっとふるさと信越	
						15 それゆけ！学校調査隊	
	30 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン					30 Yell!（エール）～頑張るみんなを応援！～	
						45 桐原冬夜の生録大自然の旅	
9	00 ながのLIVEカメラ					00 【INCオリジナル】	
	10 長野きらめきチャンネル					7・8日 長野上水内中学校連合音楽会（前編）	
	15 Yell!（エール）	長野商工会議所だより	Yell!（エール）	路地裏の景色	Yell!（エール）	14日 県縦断駅伝　直前情報SP	
	30 それゆけ！学校調査隊					15日 長野上水内中学校連合音楽会（中編）	
	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	21・22日 長野上水内中学校連合音楽会（後編）	
						28日 第120回長野えびす講煙火大会（再放送）	
						29日 長野上水内小学校合同音楽会 第1部	
10	00 ながのお役立ち情報タイム						
	30 しんまち・中条情報局					30 壮観劇場　※休止の場合があります	
	45 戸隠・鬼無里情報局						
11	00 すぽっと！（再放送）					00 おまつりニッポン	
	30 みんなのラーメン	壮観劇場	みんなのラーメン	レッツゴー！まちっぷちゃん	みんなのラーメン	30 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン	
深0～5	00 QVC						

※放送時間や内容が変更になる場合があります。