

※放送日・内容などを変更する場合があります。

10/1～



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



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！今回は令和8年度全国高等学校バスケットボール選手権大会を目指すバスケットボール部と、第79回全日本バレーボール高等学校選手権大会を目指すバレーボール部を紹介します！



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！



まいふれ今コレ! 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「まいふれ長野」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！



善光寺映像遺産

7日(水)・21日(水)

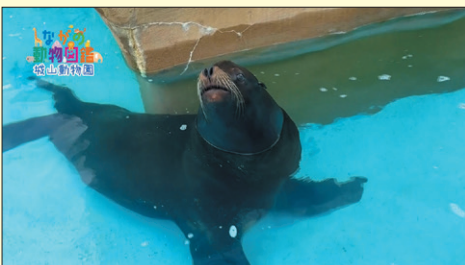
長野市の象徴「善光寺」。善光寺で行われる日々の法要や主要な年中行事、歴史、本堂など主要施設の紹介をするコーナーです。



ながの動物図鑑

5日(月)茶臼山動物園・19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。



ながの浪漫チックミステリー

19日(月)・26日(月)

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！

10/1～

路地裏の景色 稲田界隈

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。今月は稲田界隈を放送します。



10/1～

Yell! ～頑張るみんなを応援!～

1日(木)～ 文化学園長野中学校
16日(金)～ 長野清泉女学院中学校

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。今月前半は文化学園長野中学校の華道部、茶道部。後半は長野清泉女学院中学校の自然科学部などを紹介!



10/1～

それゆけ! 学校調査隊 1日(木)～ 西条小学校

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! 10月前半は西条小学校の楽しい外国語の授業を紹介します!



10/11

生放送 第32回

川中島古戦場まつり大花火大会

生放送 10日(土)午後6:00～
再放送 11日(日)午前9:00～、午後4:00～、午後9:00～
12日(月)～16日(金)午後1:00～

川中島の合戦で犠牲となった御霊の追悼や地域の振興などを願い、約3000発の花火が更北地区の夜空を彩ります。



10/24・25

第71回 松代藩 真田十万石まつり

24日(土)・25日(日)午前9:00～、午後4:00～、午後9:00～
26日(月)～ 30日(金)午後1:00～

松代藩真田十万石の城下町として栄えた松代町。今も当時の面影が残る街並みを真田の大名行列が練り歩きます。番組では200人以上からなる大名行列の魅力をお伝えします。



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。



地上11ch番組表

	月 10/5.12.19.26		火 10/6.13.20.27		水 10/7.14.21.28		木 10/1.8.15.22.29		金 10/2.9.16.23.30		土 10/3.10.17.24.31		日 10/4.11.18.25		
前 5	路地裏の景色											00 ながのLIVEカメラ			
	長野市はつらつ体操											～道路・河川・市内各地の様子をローテーションで放送～			
	INC寄席「落語の時間」														
6	30											30 ながのLIVEカメラ			
	45											45 あなたの命を守る防災ガイド			
7	ながのLIVEカメラ											00 まるごと信州情報ネット			
	～道路・河川・市内各地の様子をローテーションで放送～											30 しんまち・中条情報局			
												45 戸隠・鬼無里情報局			
8	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			
	まるごと信州 情報ネット		路地裏の景色									30 路地裏の景色			
			すばっと！（前日再放送）									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	しんまち・中条情報局											00 【INCオリジナル】			
	戸隠・鬼無里情報局											3-4日 園だより総集編8月9月			
	レッツゴー！ まちっぶちゃん		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		10日 犀川神社秋季例大祭&諏訪神社秋季例大祭				
10	00 壮観劇場		すばっと！（前日再放送）									11日 第32回川中島古戦場まつり大花火大会			
	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		17・18日 幼稚園・保育園 秋の運動会特集				
	45		長野きらめきチャンネル									24・25日 第71回 松代藩 真田十万石まつり			
	50		ながのLIVEカメラ									30 壮観劇場 ※休止の場合あり			
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		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	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	
	Yell！（エール）～頑張るみんなを応援！～											30 それゆけ！学校調査隊		45 Yell!(エール)～頑張るみんなを応援！～	
	しんまち・中条情報局											00 まるごと信州情報ネット		30 壮観劇場	
1	戸隠・鬼無里情報局											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	
	【INCオリジナル】											30 しんまち・中条情報局		45 戸隠・鬼無里情報局	
	5～9日 園だより総集編8月9月 12～16日 第32回川中島古戦場まつり大花火大会 19～23日 幼稚園・保育園 秋の運動会特集 26～30日 第71回 松代藩 真田十万石まつり											00 ながのLIVEカメラ または 不定期放送番組		00 信州発！塚田けんぢの みんなのラーメン	
2	30 壮観劇場 ※休止の場合があります											30 しんまち・中条情報局		45 戸隠・鬼無里情報局	
												00 それゆけ！学校調査隊		15 Yell!(エール)～頑張るみんなを応援！～	
3	しんまち・中条情報局											30 長野商工会議所だより		45 路地裏の景色	
	戸隠・鬼無里情報局											00 ながのLIVEカメラ		00 【INCオリジナル】	
	長野市はつらつ体操											15 Yell!(エール)～頑張るみんなを応援！～		3-4日 園だより総集編8月9月	
	長野きらめきチャンネル											30 長野商工会議所だより		10日 犀川神社秋季例大祭&諏訪神社秋季例大祭	
	ながのLIVEカメラ											45 路地裏の景色		11日 第32回川中島古戦場まつり大花火大会	
4	ぐるっとふるさと信越											00 信州発！塚田けんぢの みんなのラーメン		17・18日 幼稚園・保育園 秋の運動会特集	
	Yell！（エール）～頑張るみんなを応援！～											24・25日 第71回 松代藩 真田十万石まつり		00	
	それゆけ！学校調査隊											30 壮観劇場 ※休止の場合あり			
5	桐原冬夜の生録大自然の旅											00 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	
	路地裏の景色											45 戸隠・鬼無里情報局		00 それゆけ！学校調査隊	
												15 Yell!(エール)～頑張るみんなを応援！～		30 長野商工会議所だより	
6	00 すばっと！（再放送）											30 路地裏の景色		45 路地裏の景色	
	30 それゆけ！学校調査隊											00 ながのLIVEカメラ		00 【INCオリジナル】	
	45 Yell！（エール）～頑張るみんなを応援！～											15 Yell!(エール)～頑張るみんなを応援！～		3-4日 園だより総集編8月9月	
	00 長野商工会議所だより											30 長野商工会議所だより		10日 犀川神社秋季例大祭&諏訪神社秋季例大祭	
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		11日 第32回川中島古戦場まつり大花火大会		17・18日 幼稚園・保育園 秋の運動会特集		
	15		ながのLIVEカメラ									24・25日 第71回 松代藩 真田十万石まつり		00	
	20		ぐるっとふるさと信越									30 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	
	25		長野きらめきチャンネル									45 戸隠・鬼無里情報局		30 しんまち・中条情報局	
8	30		しんまち・中条情報局									45 戸隠・鬼無里情報局		00 ながのLIVEカメラ	
	00		すばっと！（再放送）									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	
												00		【INCオリジナル】	
9	00		ながのLIVEカメラ									3-4日 園だより総集編8月9月		10日 犀川神社秋季例大祭&諏訪神社秋季例大祭	
	10		長野きらめきチャンネル									11日 第32回川中島古戦場まつり大花火大会		17・18日 幼稚園・保育園 秋の運動会特集	
	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)		24・25日 第71回 松代藩 真田十万石まつり		
	30		それゆけ！学校調査隊									00			
10	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				
	00		ながのお役立ち情報タイム									30 壮観劇場 ※休止の場合があります			
	30		しんまち・中条情報局									00			
11	45		戸隠・鬼無里情報局									00			
	00		すばっと！（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！まちっぶちゃん		30 信州発！塚田けんぢのみんなのラーメン				
深 0 5	QVC														

※放送時間や内容が変更になる場合があります。