

地上11ch【チャンネルINC】 2026年5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	
	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～					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						
	15							
	30	まるごと信州 情報ネット	すぽっと！（前日再放送）			路地裏の景色		
	45					ながのLIVEカメラ		
						長野きらめきチャンネル		
55								
9	00	しんまち・中条情報局					【INCオリジナル】 ☆茶臼山動物園 春の動物園まつり2026（2・3日） ☆～ながの花フェスタ2026～善光寺花回廊を歩く（9・10日） ☆ながの獅子舞フェスティバル（16・17日） ☆第45回「地方の時代」映像祭 入選2作品（23・24日） ☆善光寺平一円の三大春祭り 西巖寺 蓮如忌（30・31日）	
	15	戸隠・鬼無里情報局						
	30	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	おまつりニッポン	壮観劇場	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン		
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	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！塚田けんちの みんなのラーメン	おまつりニッポン	壮観劇場	信州発！塚田けんちの みんなのラーメン	壮観劇場	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	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	それゆけ！学校調査隊	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	おまつりニッポン
	15	Yell！（エール）～頑張るみんなを応援！～						
	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】					まるごと信州情報ネット	
	30	☆茶臼山動物園 春の動物園まつり2026（4～8日） ☆～ながの花フェスタ2026～善光寺花回廊を歩く（11～15日） ☆受け継がれる伝統芸能 ながの獅子舞フェスティバル（18～22日） ☆第45回「地方の時代」映像祭 入選2作品（25～29日）					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	30	壮観劇場 ※休止の場合あり					しんまち・中条情報局	
	45						戸隠・鬼無里情報局	
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	長野市はつらつ体操					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						

地上11ch【チャンネルINC】 2026年5月 基本番組表

TIME	月	火	水	木	金	土	日			
16	00	Yell!(エール)~頑張るみんなを応援!~					【INCオリジナル】			
	15	それゆけ!学校調査隊					☆茶臼山動物園 春の動物園まつり2026(2・3日)			
	30	桐原冬夜の生録大自然の旅					☆~ながの花フェスタ2026~善光寺花回廊を歩く(9・10日)			
	45	路地裏の景色					☆ながの獅子舞フェスティバル(16・17日)			
17	00	すぽっと!(初回放送)					☆第45回「地方の時代」映像祭 入選2作品(23・24日)			
	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	☆善光寺平一円の三大春祭り 西巖寺 蓮如忌(30・31日)			
18	00	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン					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!~								
19	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	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					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	ながのLIVEカメラ					ながのLIVEカメラ			
	10	すぽっと!(再放送)					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					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			
21	00	ながのLIVEカメラ					【INCオリジナル】			
	10	長野きらめきチャンネル								
	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!~	路地裏の景色	Yell!(エール)~頑張るみんなを応援!~			☆茶臼山動物園 春の動物園まつり2026(2・3日)	
	30	それゆけ!学校調査隊							☆~ながの花フェスタ2026~善光寺花回廊を歩く(9・10日)	
	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			☆ながの獅子舞フェスティバル(16・17日)	
22	00	ながのお役立ち情報タイム					☆第45回「地方の時代」映像祭 入選2作品(23・24日)			
	30	しんまち・中条情報局					☆善光寺平一円の三大春祭り 西巖寺 蓮如忌(30・31日)			
	45	戸隠・鬼無里情報局					壮観劇場 ※休止の場合あり			
23	00	すぽっと!(再放送)					おまつりニッポン			
	30	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン	壮観劇場	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン	レッツゴー! まちっぷちゃん	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン	信州発!塚田けんぢのみんなのラーメン			
深0~5	QVC									

※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。

◆5月の特別番組

「茶臼山動物園 春の動物園まつり2026」放送:2日(土)・3日(日・祝) 9:00~/16:00~/21:00~, 4日(月・祝)~8日(金) 13:00~

オランウータンのお花見やクイズ大会「茶太郎カップ」、レッサーパンダなど茶臼山動物園の“新しい仲間”を紹介する入園式などをお送りします!

「~ながの花フェスタ2026~善光寺花回廊を歩く」放送:9日(土)・10日(日) 9:00~/16:00~/21:00~, 11日(月)~15日(金) 13:00~

大型連休の恒例イベント「善光寺花回廊」。花に包まれた表参道を歩いて撮影し、その場を訪れているかのように春の長野の魅力をお届けします。

「受け継がれる伝統芸能 ながの獅子舞フェスティバル」放送:16日(土)・17日(日) 9:00~/16:00~/21:00~, 18日(月)~22日(金) 13:00~

長野市内や近隣で活動する神楽・獅子舞の保存会が集い、太鼓や笛の音に合わせて迫力ある舞を披露。臨場感あふれる映像でお届けします。

「善光寺平一円の三大春祭り 西巖寺 蓮如忌」放送:30日(土)・31日(日) 9:00~/16:00~/21:00~, 6月1日(月)~5日(金) 13:00~

蓮如上人にまつわる絵解きや笑福亭仁智による落語会の様子を交えながら、西巖寺に伝わる蓮如上人の足跡をたどります。