

# ケーブルネット千曲

## GUIDE

2019  
**5月号**  
No.466

信州ケーブルテレビジョン  
TEL 026-272-1660(代表)  
営業時間 平日(月~金曜日) 19:30~17:30  
休業日 土曜日・日曜日・祝日  
ケーブルネット千曲

◆振り込め詐欺に注意。慌てずにはまず事実の確認を！



【撮影場所：科野の里歴史公園】

### リベルタス千曲FC いよいよ開幕戦

### すくすくちゃんスペシャル

### 春の全国中学生ハンドボール選手権大会 男女決勝

### 「平成の歩み30年」平成かわら版特集

#### 生中継

### 春季 北信越高校野球長野県大会 準決勝・決勝

### 信濃グランセローズ vs 読売巨人軍三軍

(県内出身ドラ3直江選手が出るかも!?)

## ケーブルネット千曲 **メンテナンス情報**

テレビ・インターネットが断続的にご利用頂けなくなります。

**5月16日(木)・23日(木)・29日(水)・30日(木)** 午前2:00~5:00

対象のお客様…**千曲市全域**

ご迷惑をお掛けしますが何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## GW休業日のお知らせ

誠に勝手ではございますが、下記の期間は休業とさせていただきます。

**5月1日(水)~6日(月)**

- 休業期間中は留守番電話対応となります。
- 休業期間中に頂いたメールやFAXにつきましては、7日(火)以降順次回答させていただきます。

お客様にはご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## ゴールデンウィーク イベント情報

**5月1日**  
(水)

【即位の日】

13:30~17:30

茶道裏千家 野点

飛田民子社中

無料で随時ご参加いただけます。

会場：千曲市総合観光会館(中庭)

**5月3日**  
(金)

【憲法記念日】

17:00~18:00

しあわせフラダンス

出演：ハローウ・オナーレイリイマク洋フラスタジコ

本場仕込みのハワイアンフラ

会場：水と緑と潤いのある公園

**5月1日**  
(水)

【即位の日】

13:30~17:30

酒造よりご挨拶

長野銘醸株式会社

新時代の到来を祝って地酒のお披露目。

会場：千曲市総合観光会館(正面玄関)

**5月4日**  
(土)

【みどりの日】

17:00~17:30

笑顔咲くダンス

出演：ほほえみダンス

自衛隊千曲市地区隊(笑)

会場：水と緑と潤いのある公園

**5月1日**  
(水)

【即位の日】

17:00~17:30

箏曲コンサート

出演：ピッコリーナ

箏と十七弦が舞りなす「ことうた」の世界。

会場：千曲市総合観光会館(和室)

**5月5日**  
(日)

【こどもの日】

17:00~17:20

みなぎる チアフル

出演：千曲キューティアンズ

子どもたちのチアリーダーング。

会場：水と緑と潤いのある公園

**5月2日**  
(木)

20:00~20:30

湯あがり美女連

出演：戸倉上山田在住のグループ

目に鮮やかな山歌色の法螺をまとい、優美な歌謡の舞。

会場：水と緑と潤いのある公園

## 平成の天皇 写真展

軽井沢の恋  
そして  
あんずの里

開催期間：～令和元年11月30日

会場：日本歴史館(千曲市上山田温泉 3510-7)

開館時間：10:00~16:30(木曜休館)

入館料：大人 800円、小人 300円

お問合せ：日本歴史館 ☎026-275-1757

軽井沢の恋 そして あんずの里

軽井沢のテニスコートで美智子殿下にお会いになって60年。平成25年お二人の初めてのプライベート旅行がここ千曲市あんずの里だった。お二人にとって手をとって歩まれた道は日本の「新しい皇族」であり日本の「象徴としての天皇」であった。平成という時代は新たな皇族、そして象徴天皇とはどうあるべきかを国民に問いかけた時代でもある。この度の皇位継承に際して、私たちは同陛下によりお礼を申し上げてお礼がとうございましたとお伝えしたい。

〈平成の天皇写真展実行委員会〉

## 平成の天皇写真展 チケットプレゼント

入場チケットを抽選により5名様にプレゼント!!

※ご記入いただいた個人情報、当選のご連絡と本人確認以外使用いたしません。

はがき FAX  
で応募ください

① 郵便番号  
② 住所  
③ 氏名  
④ 電話番号  
⑤ 抽選の希望  
・ 応募券

抽選日  
5月31日(日)

FAX番号  
026-272-4897

◆シートベルトは命綱、運転のルールです。

シートベルトを着用しましょう



### 新時代の幕開けは子どもが主役!!

**2日** 17:00~ **カラフルな卵を見つけよう!!**  
~2019イースターエッグフェスティバル~

「ハッピーイースター」を合言葉に、玉子を使ったたくさんのゲームに、子ども達が挑戦します。




**6日** 17:00~ **すくすくちゃん**  
スペシャル  
新メンバーが続々登場!! 新企画もお楽しみに!

**すくすくちゃん大募集**  
お子様のTVデビューは「ケーン子」で!

お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙にてお申し込みください。

**19日・26日** 14:00~ **~第15回 戸倉まつり~**  
【ステージ発表】

子どもの日の恒例行事。戸倉小学校・戸倉保育園の児童らによるステージ発表をはじめ、さまざまな演目が披露されます。



**とびだせ千曲っ子**

8:15、12:15、17:15、18:15、23:15  
1・8日 更級保育園「交通安全教室」  
15・22日 厩代保育園「バスハイク」

**平成31年度 小学校・中学校入学式**

3日 10:00~ 厩代小、11:00~ 戸倉小、14:00~ 八幡小、15:00~ 上山田小、16:00~ 治田小、21:00~ 更級小、22:00~ 堀生小  
10日 10:00~ 五加小、11:00~ 東小、14:00~ 戸上中、15:00~ 更級西中、16:00~ 堀生中、21:00~ 厩代中

**大人気アニメや子ども向け番組が盛りだくさん!!**

※視聴するにはデジタルコンバータが必要です。4・5Pをご覧ください

子育て中のパパ・ママ必見!! お子様大人気チャンネル「ベスト8」!

TV TOKYO アニマックス キッズステーション  
地上波(7日) CS(14日) CS2(14日) CS(24日) CS(24日)

**スポーツ**

**いざ開幕戦へ**  
長野県社会人フットボールリーグ1部  
リベルタス千曲FC vs Y.Sエストレーラ (松本市)  
18日・19日 10:00~、21:00~

**牛に引かれて 善光寺詣り 2019**  
千曲市内外から参加約300人が牛車に乗って善光寺まで約30kmの信濃路を歩きます。  
20日 10:00~、21:00~

**音楽**  
**厩代駅ジャズコンサート**  
1000曲の町 千曲ミュージックウィーク  
トミー★ジャズクインテット  
千曲市観光大使のトミー★ジャズクインテットの演奏で会場は盛り上がりました!!  
13日 10:00~、21:00~

**生中継**

**第140回 春季北信越高校野球長野県大会**  
準決勝 14日 9:20~  
3位決定戦・決勝戦 15日 9:20~

**2019 ルートインBCリーグ 信濃グランセローズ vs 読売巨人軍三軍**  
18日 13:00~

**平成かわら版特集**  
~あの日、あの時、あの場所で あなたは何をしていましたか?~

平成元年(1989年)~平成24年(2012年)

発行/公開日	10:00~	11:00~	12:00~	14:00~	15:00~	16:00~	18:00~	20:00~	21:00~	22:00~	23:00~
4日	元年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年
5日	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
25日				22年	23年	24年					

**全国のケーブルテレビから ~日本各地のステキな情報を紹介~**

**全国 第14回 春の全国中学生ハンドボール選手権大会**  
女子47チーム、男子49チームの頂上争いが、激戦を巻き起こす。各チームが戦いの熱い日々を、熱戦の瞬間を凝縮して観る選手たちの熱いプレーをご覧ください。

【女子決勝】岩崎(神奈川)vs戸城(石川)  
11日 10:00~、21:00~

【男子決勝】明倫(福井)vs大体大浪高(大阪)  
12日 10:00~、21:00~

**健康講座**

**ライオンズクラブ 糖尿病講演会**  
~そこが知りたい! 糖尿病の現実~  
講師: 医療法人慈恵会 糖尿病クリニック 長嶋 誠志 先生  
糖尿病体験談: 平林寿寿子さん(戸倉、上山田ライオンズクラブ)  
26日 10:00~、21:00~

**第12回市民のための健康講座**  
~美しさと健康を追求する~ 主催: 千曲中央病院  
講演1 形成外科のお仕事  
27日 10:00~、21:00~  
講師: 東京女子医科大学 形成外科病室 助教 長田 龍祥 先生

講演2 イブ・ノーベル賞と大腸癌  
29日 10:00~、21:00~  
講師: 昭和伊勢病院 内科診療部長・消化器センター長 堀内 朝 先生

**千曲★あめの店・この店**  
毎週 8:15、12:15、17:15、18:15、23:15

**イエステーション千曲 (杭瀬下)**  
今年2月オープンした、杭瀬下のイエステーション千曲は、お買物の2階と1階の2フロアを備える最新の工業施設が併設された多機能なビルです。お買物も、お食事もお楽しみいただけます。



### 千曲市及び近隣地域情報

5月1日～5月31日

#### ◆泳ぐ鯉のぼり

と き 5月18日出  
と ころ 千曲市歴史公園(歴史)  
主 催 鯉のぼり委員会  
※100匹を超える鯉が泳ぎます。

#### ◆第15回戸倉まつり(小雨決行)

と き 5月5日(日) 10:00  
と ころ 白鳥園 南側芝生広場  
内 容 ステージの部、無料コーナー、ゲームコーナー

#### ◆第38回牛に引かれて善光寺詣り

と き 5月16日(月) 6:30  
集 合 場所 市総合観光会館駐車場  
※4月15日抽選の抽籤が完了しました。

#### ◆元気づくり食事と子育て教室

●監本の与え方・読み聞かせ  
●病気を予防する栄養食料理  
と き 5月8日(木) 10:00～13:30  
と ころ 埼玉公民館 調理室  
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具  
子ども達の好きな味を創る会  
☎090-9294-5003(8時)  
☎090-4153-8871(水・日)

#### ◆第16回市民体育祭(開会式)

と ころ ことろアリーナ千曲

#### ◆第3回マレットゴルフ大会(定例会)

と き 5月11日(日) 受付8:00 スタート8:30  
と ころ 千曲乗組マレットゴルフ場(当日受付)  
参 加 費 500円・年会費1,000円(初参加の方)  
内 容 ★3コース(低層・中層・高層)プレー  
★大会要項を通してラウンドアバレー  
制度があります。  
★初方も自由に当日参加できます。  
マレットゴルフ千曲会 ☎272-1656

#### ◆第13回みんな育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭)

と き 5月11日(日) 9:30～15:10  
※小雨決行・雨天中止  
と ころ 大池市民の森  
内 容 午前・植樹活動  
午後・木工教室、新着体験など  
持 ち 物 飲み水、タオル、雨具  
※午後まで参加の方は昼食  
服 装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、軍手  
お問合せ 上山田行香・農林課 ☎273-1111  
(内線7261)  
※4月24日抽選の抽籤が完了しました。  
小学生以下は保護者同伴。

#### ◆ことぶきジャム祭り(雨天決行)

と き 5月11日(日) 10:00～15:00  
と ころ 青南原農産物 本社工場  
内 容 ジャム・ジュース(販売・試食・試飲)  
キッズコーナー、ゲストイベント、ほか  
お問合せ 青南原農産物 ☎275-0032  
※混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用ください。

#### ◆第35回千曲市更埴芸術文化祭

と き 【展示の部】5月11日(日) 9:30～17:00  
5月12日(月) 9:30～16:30  
【発表の部】5月12日(月) 12:30～16:30  
千曲市更埴文化会館(入場無料)  
お問合せ 更埴芸術文化協会(事務局) ☎272-2411

#### ◆春の全国交通安全運動

と き 5月11日(日)～20日(月)  
「思いやり」をテーマに「交通安全」を  
お問合せ 千曲警察署 ☎272-0110

#### ◆冠着山と古道を歩く(雨天中止)

と き 5月12日(日) 8:30～16:00頃  
集 合 場所 冠着寺  
参 加 費 100円  
持 ち 物 昼食、飲料水、おやつ、雨具  
服 装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴  
お問合せ みどりを守る会(松本) ☎090-1038-8623  
※登りのきつい斜面があります。  
体力を考慮して参加してください。

#### ◆自己尊重トレーニング

と き 5月16日(木) 13:30～15:30  
と ころ 千曲市更埴文化会館 2階和室  
内 容 立ち回りやすく、新しい心を開き  
身に付ける学びをしています。  
※女性共済会連合会 奉天会代表  
(山崎) ☎090-2175-4193

#### ◆第55回ごみとん竜巻

と き 5月17日(金) 19:00(開演)  
と ころ 上山田文化会館 特設舞台  
水 戸 線 2,000円(当日2,300円)  
出 演 種小文治、全遊亭遊楽、桂三治  
お問合せ The ふんじん倶楽部(松本) ☎090-8849-1410  
※チケットにお楽しみ抽選券があります。  
当日は、ごみとんを忘れずにご持参ください。  
(お忘れの場合は、50円にて買出しします)

#### ◆第3回ちくま未来フェスタ(入場無料)

と き 5月18日(土) 10:00～15:00  
と ころ 千曲市更埴文化会館  
お問合せ 実行委員会事務局 ☎274-0711  
※大手企業からさまざまなブース、飲食ブース  
など多数出展、ワークショップもあふよ!

#### ◆「さらしな学」わくわく講座

と き 5月25日(日) 14:00～15:30  
と ころ 千曲市ふれあい情報館  
演 題 都人があこがれた「さらしな」里人の  
心につけ入る  
講 師 藤本隆雄さん  
お問合せ さらしなL.S.N.S(福口) ☎090-1867-6618

#### ◆「こみせロ運動」を実施

と き 5月26日(月)  
※開催時間は各区分自治会で異なりますので、  
各区分自治会などの指示に 따ってください。  
お問合せ 更埴庁舎・更埴動物保健課 ☎273-1111(内線5423)

#### ◆デュオ・コンサートVol.5

と き 5月26日(月) 開演13:30 開演14:00  
と ころ 戸倉劇団ホール  
出 演 安藤美子(歌)、小林真実(ピアノ)  
チケット 一般2,000円 学生500円(全席自由)  
お問合せ 小林 ☎276-3900

### 募 集

#### ◆セミナー&気軽に出来るランチ交流会

と き 6月29日(日)  
と ころ 上田東急ホテル  
第1部 ◆女性セミナー(10:00～)受付9:30  
・【自分に合った美容のタイプがわかる  
髪型と髪質の診断】  
◆男性セミナー(11:40～)受付11:20  
・【誰でも失敗できるアートで描きたい  
顔立ちのメイク講座】  
第2部 ◆ランチ 囲碁 交差点(13:00～15:00)  
参加対象 囲碁を興味ある25歳～40歳  
までの独身者(結婚歴不問)  
◆男性：千曲市で囲碁を打ちたい方  
◆女性：囲碁以外の相談なし  
参 加 費 2,000円(定員20名(先着順))>  
申込締切 6月14日(日) 17:00まで  
※Eメールの申込、件名を「スキルアップセミナー  
申込」とし、氏名・住所・連絡先・性別・年齢を  
添付してください。  
お問合せ 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2667  
E:nsk300-welfare@city.kanazawa.lg.jp

#### 相談(要予約)

予約先 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2667  
●心配ごと相談(13:30～16:00)  
5月8日(日) 春の更埴文化会館  
●司法書士相談(13:30～16:30)  
と き 5月9日(月) 千曲市社会福祉協議会  
※5月16日(日) 千曲市更埴文化会館  
※予約で悩まず必ず相談を

### 連休の当番医・歯科当番医

- 内科・外科系受付 9:00～17:00 歯科系受付 9:00～12:00
- 1日 藤谷徳院(佐瀬下) ☎273-1201
  - (※) とよき内科(徳島) ☎276-0413
  - 2日 一 順次 藤谷徳院(徳島) ☎273-5638
  - (※) 宮坂徳院(小島) ☎272-0133
  - 3日 宮川徳院(佐瀬下) 内科・外科のみ ☎273-6611  
村上大井クリニック(徳島)
  - 4日 竹内徳院(徳島) ☎0268-81-3131  
☎273-4500
  - かつかの耳鼻咽喉科(慶徳) ☎274-3387
  - (出) 安里徳院(伊豆川) ☎225-7800
  - 松尾徳院(徳島) ☎0265-82-6988
  - 5日 飯島徳院(伊豆川) ☎272-0269
  - さかさき生協診療所(徳島) ☎0265-82-0101
  - 大村徳院(伊豆川) ☎275-0066
  - 6日 千曲中央病院(佐瀬下) 内科・外科のみ ☎273-1212
  - (※) 林徳院(徳島) ☎275-1064
- \*変更になる場合があります。受診する人は消防署  
に確認ください。  
○戸倉上山田消防署 ☎276-0119  
○更埴消防署 ☎274-0119

5	日	火	水	木	金	土																						
卓	1	2	3	4	5	6																						
卓	月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

### 信州ケーブルテレビジョンのインターネット

国これからインターネットを始めたい方  
毎月の通信料を安く抑えたい方  
国メールやホームページ検索が中心の方  
国とにかく動画やオンラインで色々楽しみたい方

速度・料金 自分にあった  
“ちょうどいい”が選べます!

#### 大好評! エリア最安級!

### SCV-NET ライト

NEW 月額定額 1,620円 (税込) (税別 1,500円)

スマホやタブレット端末でネットやメールをしたり、ゲームでオンライン対戦ができます。  
パソコンやスマートフォン・タブレットにゲーム機、スマホとこでも利用可能なゲーム機によって、WiFiを使用できる機種があります。

大容量重視	SCV-NET 30M	月額定額 4,104円 (税込) (税別 3,800円)
快適! 高速	SCV-NET 100M	月額定額 4,860円 (税込) (税別 4,500円)
スピード優先	SCV-NET 160M	月額定額 5,832円 (税込) (税別 5,400円)

簡単比較表	SCV-NET 30M	SCV-NET 100M	SCV-NET 160M	SCV-NET 60
ケーブルテレビ	○	○	○	○
光ファイバー	○	○	○	○
光回線	○	○	○	○

ケーブルテレビに加入している方  
インターネット月額料 16,200円 (税込) (税別 15,000円)  
インターネット工事費 16,200円 (税込) (税別 15,000円)  
合 計 16,200円 (税込) (税別 15,000円)  
ケーブルテレビに加入を希望されている方  
右欄にお問い合わせ下さい。

#### キャンペーンを利用したご契約は慎重に!

最近よく見かける「インターネット契約で〇万円割引します」「月額料金〇ヶ月無料!」などの広告ですが、ご契約の際は慎重に確認を。2～3年利用した場合の合計金額をよく確認して、お客様の使い方に最も適したサービスをお選び頂くことをお勧めいたします。

### 5 日 月 火 水 木 金 土

卓	1	2	3	4	5	6																						
卓	月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



# 12ch ケーブルネット千曲 5月番組表

月 6・13・20・27 火 7・14・21・28 水 1・8・15・22・29 木 2・9・16・23・30 金 3・10・17・24・31

※ケーブルネット千曲の番組案内は信濃毎日新聞の地域面(北信)に毎日掲載されています。

5:00	千曲文字情報				
6:00	信毎文字ニュース	千曲ニュース 再放送④			
7:15	情報チャンネル(国道状況・お天気カメラ、ほか)				
8:00	千曲文字情報	千曲ニュース 再放送⑤			
8:15	千曲★あの店・この店	見て行こう!	とびだせ 千曲っ子	JAながの Vivid	
8:30	よもやま情報	すまいる3one	よもやま情報	みんなのラーメン	
9:00	食べTIME	ぐるっとふるさと	見て行こう!	富山ががやき物語	
9:15	千曲文字情報				
9:30	信毎文字ニュース(信濃毎日新聞社提供)				
10:00	6日 新ピアノ/麻友コンサート 13日 屋代駅ジャズコンサート 【ミーゼスクインテット】 20日 午に引かれて善光寺参り 2019 27日 市民のための健康講座 【形成外科のお仕事】 長田篤祥氏	7日 ①No.1~18 14日 9:20~ 生中継 春季北信越高校野球 長野県大会【準決勝】 21日 ②No.19~34 28日 ③No.35~52	1日 「シンビズム2」 信州20人の作家たち 8日 「夜会」inあんず茶屋 15日 9:20~ 生中継 春季北信越高校野球 長野県大会【3次】【決勝】 22日 午に引かれて善光寺参り2019 29日 市民のための健康講座 【イブノーベル賞と大腸癌】 堀内 朗氏	2日 宝くじスポーツフェア はつらつまマさん 「バレーボールin千曲」 ドリームマッチ 9日 信州の風景とイギリス園遊園 16日 近世後期の武士家臣団 23日 縄文時代の食料事情 30日 雪国のくらし	3日 屋代小学校入学式 戸倉小学校入学式 10日 五加小学校入学式 妻小学校入学式 17日 千曲演劇祭 劇団西堂 【不思議な楽器?】 24日 ハートフルコンサート ~ようこそオペラの世界へ~ 31日 千曲市フィルハーモニー 管弦楽団演奏会2019
12:00~	※繰り返し放送		14:30~	情報チャンネル	
12:15~	※繰り返し放送		15:00~	信毎文字ニュース	
13:00~	(ショッピング)		16:00~	千曲文字情報・求人情報	
14:00~	アクトオンTV		14:00~17:00 3日 八幡小学校入学式 上山田小学校入学式 治田小学校入学式 10日 戸倉上山田中学校入学式 更埴西中学校入学式 17日 千曲市吹奏楽団 第27回定期演奏会 24日 山本浩氏講演会 【勝負の内側】 31日 さらしな学わくわく講座 【長野県の温泉と名湯】		
17:00	千曲ニュース 初回放送				
17:15	千曲★あの店・この店	見て行こう!	とびだせ 千曲っ子	JAながの Vivid	
17:30	アクトオンTV◆大人の趣味とライフスタイル				
18:00	千曲ニュース 再放送①				
18:15	繰り返し放送				
19:00	(ショッピング)				
19:15	千曲ニュース 再放送②				
19:30	繰り返し放送				
19:45	アクトオンTV◆大人の趣味とライフスタイル				
21:00	繰り返し放送	14日 屋代駅ジャズコンサート	15日 屋代駅ジャズコンサート	繰り返し放送	
21:15	3日 更埴・埴生小学校入学式 10日 屋代中学校入学式				
23:00	千曲ニュース 再放送③				
23:15	繰り返し放送				
24:00	(ショッピング)				

千曲ニュース 1日水「令和」改元行事 2日木 イースターエッグフェスティバル  
**大型連休特別版** 3日金 須須岐水神社春祭り 6日日 すくすくちゃんすスペシャル

土 4・11・18・25 日 5・12・19・26

5:00	千曲文字情報	
6:00	千曲ニュース 再④	信毎文字ニュース
7:15	情報チャンネル(国道状況・お天気カメラ、ほか)	
8:00	千曲ニュース 再⑤	千曲文字情報
8:15	県広報番組「信州のチカラ」	
8:30	情報チャンネル	
9:30	アクトオンTV	
9:30	まると信州情報ネット	
10:00	4日 10:00~13:00 平成かわら版(元・2・3年)	5日 10:00~13:00 平成かわら版(12・13・14年)
11:00	11日 第14回春の全国中学生 ハンドボール女子決勝	12日 第14回春の全国中学生 ハンドボール男子決勝
18:00	18日 リバertas千曲FC 県フットボールリーグ1部 開幕戦(vsYSエストレラ)	19日 リバertas千曲FC 県フットボールリーグ1部 開幕戦(vsYSエストレラ)
25:00	25日 森田穂子 第3回ソプラノリサイタル	26日 糖漿病講演会【それが知りたかった! 糖漿病の現実】
12:00	週刊TVかわら版	
13:00	(ショッピング)	
14:00	4日 平成かわら版 (4・5・6年)	5日 平成かわら版 (15・16・17年)
11:00	11日 第7回ちくま地域未来 戦略研究会	12日 第6回春うらら 弥生月 の朗読・語り・集い
18:00	18日 13:00~ 生中継 ルートイン8Cリーグ 信濃GSX巨人三軍 (佐久総合運動公園)	19日 第15回戸倉祭り 【ステージ発表】 26日 第15回戸倉祭り 【ステージ発表】
25:00	25日 平成かわら版 (22・23・24年)	
17:00	まると信州情報ネット	
18:00	情報チャンネル	
18:00	週刊TVかわら版	
19:00	4日 平成かわら版(7年) 5日 平成かわら版(18年)	
19:00	(ショッピング)	
19:00	週刊TVかわら版	
21:00	繰り返し放送	
21:00	4日 20:00~24:00 平成かわら版 (8・9・10・11年)	5日 20:00~24:00 平成かわら版 (19・20・21・22年)
23:00	週刊TVかわら版	
24:00	(ショッピング)	

※都合により番組を変更する場合がございますのでご了承ください。