地デジ 11ch

文京区民チャンネル <文京エリア限定>

2026年11月

		1日(日)	2日(月)～8日(日)	9日(月)～15日(日)	16日(月)～22日(日)	23日(月・祝)～29日(日)	30日(月)
6	00	読売デジタルニュース◇30 河川ライブカメラ◇45 ライブカメラ@あらぶんちょ					
7	00	（新）ロクモンジャーの面白歴史図鑑 #1「静岡まつりコラボ編」					
	30	1～15日　横浜ミストリー／16～30日　中央大学教養番組「知の回廊」◇54 読売デジタルニュース					
8	00	情報番組0800					
	30	ライフサポートナビ 消費生活センターってどんなところ？	ライフサポートナビミニ 資源・ごみ集積所の管理について ◇35 スマイルらいふミニ 知ってる！？文京ソコヂカラ	くらしのSafety 発煙・発火事故をゼロへ！ リチウムイオン電池の火災防止ガイド＆ 新排出ルール	くらしのSafety 知ろう、騙しの最新手口！ 文京区で増える“新・特殊詐欺”	くらしのSafety 発煙・発火事故をゼロへ！ リチウムイオン電池の火災防止ガイド＆ 新排出ルール	くらしのSafety 知ろう、騙しの最新手口！ 文京区で増える“新・特殊詐欺”
	40	Myストーリー 令和７年度 文京区技能名匠者 木工細工作家　平田悠さん	くらしのSafety 防災サバイバル　いま見直そう！ わが家の備蓄	Myストーリー 令和７年度 文京区技能名匠者 左官　中島 文夫さん	くらしのSafety 防災サバイバル　いま見直そう！ わが家の備蓄	Myストーリー 令和７年度 文京区技能名匠者 左官　中島 文夫さん	くらしのSafety 防災サバイバル　いま見直そう！ わが家の備蓄
	50	文京インフォメーション					
9	00	介護予防体操					
	10	スマイルらいふ 重層的支援体制整備事業 【ぶんきょうチームでまるごと支援】	スマイルらいふ がんについて学ぼう【子宮頸がん編】	スマイルらいふ 重層的支援体制整備事業 【ぶんきょうチームでまるごと支援】	スマイルらいふ がんについて学ぼう【子宮頸がん編】	スマイルらいふ 重層的支援体制整備事業 【ぶんきょうチームでまるごと支援】	区長の部屋TV 本と文京
	20	25　スマイルらいふミニ 知ってる！？文京ソコヂカラ	Let'sスポーツ！ スポーツ万能忍者【後転】	25　スマイルらいふミニ 知ってる！？文京ソコヂカラ	Let'sスポーツ！ スポーツ万能忍者【後転】	25　スマイルらいふミニ 知ってる！？文京ソコヂカラ	Let'sスポーツ！ スポーツ万能忍者【後転】
	30	スマイルらいふ がんについて学ぼう【乳がん編】	スマイルらいふ がんについて学ぼう【肺がん編】	スマイルらいふ がんについて学ぼう【子宮頸がん編】	スマイルらいふ がんについて学ぼう【肺がん編】	スマイルらいふ 介護施設ワークサポート事業	スマイルらいふ がんについて学ぼう【肺がん編】
	40	(手)くらしのSafety 命を救う、みんなのAED	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	(手)くらしのSafety 命を救う、みんなのAED	(手)発見！Bスイッチ 出航(オープン)して１年　誰もが集える 千石ひろば「みやはら丸」	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	(手)発見！Bスイッチ 出航(オープン)して１年　誰もが集える 千石ひろば「みやはら丸」
	50	文京インフォメーション					
10	00	東京ユナイテッドFC コミュニティ2026◇10 河川ライブカメラ◇25 ライブカメラ@あらぶんちょ					
	30	情報番組1030					
11	00	QVC	あらぶんちょ！ 「あらぶんちょ散歩」 「喫茶店探訪」	イイコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇20 特番「甘党男子の〇〇〇〇」 前編	あらぶんちょ！ 「夜からあらぶんちょ散歩」 ◇15　特番「甘党男子の〇〇〇〇」 後編	QVC	あらぶんちょ！「ちょい歩き。」 ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇29 てれびインフォメ
	50		てれびインフォメ				
12	00	ナイスキャッチぶんきょう	ライフサポートナビ 消費生活センターってどんなところ？	ナイスキャッチぶんきょう	ライフサポートナビ 消費生活センターってどんなところ？		ナイスキャッチぶんきょう
	10	介護予防体操					
	20	くらしのSafety 土砂災害に備えて	Myストーリー 令和７年度 文京区技能名匠者 木工細工作家　平田悠さん	ぶんきょう浪漫紀行 特別名勝　六義園を歩く	Myストーリー 令和７年度 文京区技能名匠者 木工細工作家　平田悠さん	ぶんきょう浪漫紀行 特別名勝　六義園を歩く	ぶんきょう浪漫紀行 区制80周年記念特別展「江戸の 御家人　幕府を支えたサムライたち」
	30	スマイルらいふ 文京区の里親制度	発見！Bスイッチ 大学の垣根を越えて　競技かるたで つながる地域の輪	ライフサポートナビ 知って安心！ 健康食品・サプリメントとの 上手な付き合い方	発見！Bスイッチ 大学の垣根を越えて　競技かるたで つながる地域の輪	ライフサポートナビ 知って安心！ 健康食品・サプリメントとの 上手な付き合い方	発見！Bスイッチ 大学の垣根を越えて　競技かるたで つながる地域の輪
	40	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	(手)くらしのSafety 土砂災害に備えて	(手)くらしのSafety 防災サバイバル　いま見直そう！ わが家の備蓄	(手)くらしのSafety 土砂災害に備えて	(手)くらしのSafety 防災サバイバル　いま見直そう！ わが家の備蓄	(手)くらしのSafety 土砂災害に備えて
	50	文京インフォメーション					
13	00	TCN今月のおすすめ◇10 ライブカメラ@あらぶんちょ◇20 河川ライブカメラ◇30 てれびインフォメ					
14	00	あらぶんちょ！セレクション	あらぶんちょ！ 「あらぶんちょ散歩」 「喫茶店探訪」	イイコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇20 特番「甘党男子の〇〇〇〇」 前編	あらぶんちょ！ 「夜からあらぶんちょ散歩」 ◇15　特番「甘党男子の〇〇〇〇」 後編	あらぶんちょ！セレクション	あらぶんちょ！「ちょい歩き。」 ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇29 てれびインフォメ
	50	TCN INFORMATION					
15	00	TCNアワー					
	30	まるっと全国！ケーブルテレビ 1～15日　NCV南東北センター発！／16～30日　豊島ケーブルネットワーク発！					
16	00	文の京セレクション 在宅医療講演会 第1部　看取り期の方に対して 歯科が出来ること	文の京セレクション 【文京区×順天堂大学】健康講座 シリーズ 春・夏編	文の京セレクション 家庭教育講座 学童期・思春期のやせと健康	文の京セレクション 在宅医療講演会 第1部　看取り期の方に対して 歯科が出来ること	文の京セレクション マンション管理セミナー	文の京セレクション 家庭教育講座 学童期・思春期のやせと健康
17	00	QVC	あらぶんちょ！ 「あらぶんちょ散歩」 「喫茶店探訪」	イイコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇20 特番「甘党男子の〇〇〇〇」 前編	あらぶんちょ！ 「夜からあらぶんちょ散歩」 ◇15　特番「甘党男子の〇〇〇〇」 後編	QVC	あらぶんちょ！「ちょい歩き。」 ◇15 あらぶんちょ！ぶらす ◇29 てれびインフォメ
	50		東京ユナイテッドFC コミュニティ2026				
18	00	8:30と同番組◇10　9:10～9:50と同番組					
19	00	文の京セレクション 在宅医療講演会 第2部　認知症が増える時代、 ACPをどう活かすか	16:00と同番組		文の京セレクション 在宅医療講演会 第2部　認知症が増える時代、 ACPをどう活かすか	16:00と同番組	
20	00	QVC					
21	00	12:00と同番組◇10 8:40と同番組◇20 12：20～12：50と同番組					
22	00	QVC					

※情報は10/20時点の情報です。都合により番組内容や番組編成を変更する場合があります。予めご了承ください。