

※あらぶんちょ10チャンネルが映らない場合、テレビの再設定（再スキャン）が必要です。

		1日（水）～7日（火）	8日（水）～14日（火）	15日（水）～21日（火）	22日（水）～28日（火）	29日（水）～31日（金）
4	00	TCN寄席アワー(寄席チャンネル)				
6	00	ショップチャンネル				
8	00	お買いものくらぶ				
9	00	ショップチャンネル	(4～23日) ケーブルテレビ 夏の高校野球 東東京大会 生中継 東・西東京大会 準々決勝 生中継 ※最大延長：試合終了まで放送		ショップチャンネル	
10	00	ジュエリー ☆GSTV			ジュエリー ☆GSTV	
12	00	てれびインフォメ			てれびインフォメ	
	30	あらまるNEXT			あらまるNEXT	
13	00	ジュエリー ☆GSTV			ジュエリー ☆GSTV	
14	00	中央大学教養番組 「知の回廊」			中央大学教養番組「知の回廊」	
	30	あらまるNEXT			あらまるNEXT	
15	00	あらぶんちょ！			あらぶんちょ！ ※月曜更新（放送内容は11ch番組表参照）	
	50	てれびインフォメ			てれびインフォメ	
16	00	河川ライブカメラ◇07 ライブカメラ@あらぶんちょ			河川ライブカメラ◇07 ライブカメラ@あらぶんちょ	
	15	satonokaセレクト「そらたび」	satonokaセレクト 「あきた犬だらけ」		番組アワード「音のない世界と、音のある世界をつなぐ～倉敷市地域おこし協力隊 難聴のライター～」	
	30	この坂のぼれば	コスミのサイエンスTV◇45 我ら海遊人		番組アワード 「海津小学校開校記念特別番組 ～若き力がつなぐ伝統～」	
17	00	伊勢 美し国から◇15 NAGASAKI水中散歩	レッツゴー！まっちゅちゃん			
	30	番組アワード 「真備町写真洗浄 5年半の活動に節目」	新 教えて！リニアのリアル	兵庫県住みます芸人モンスーン のあかし歩きますーん	教えて！リニアのリアル	番組アワード 「小田切の野菜はおいしいんです ～過疎と高齢化 農業の明日～」 ◇18：15 てれびインフォメ
18	00	おまつりニッポン # 77「大瀬まつり」 # 78「今山大師祭・お大師さん」	横浜ミストリー	壮観劇場 # 63「麦秋 黄金色の絨毯」	地サン地ショクッキング	
	30		藤波辰爾の歴史探訪 1～15日 第53回「今治城編」／16～31日 第54回「岩国城編」			
19	00		あらぶんちょ！ ※月曜更新（放送内容は11ch番組表参照）			
	50		東京ユナイテッドFCコミュニティ 2026			
20	00	★	ジュエリー ☆ GSTV			
22	00		あらぶんちょ！ ※月曜更新（放送内容は11ch番組表参照）			
	30		あらまるNEXT			
23	00		ショップチャンネル			

★ の時間帯について、下記の日程は東京ユナイテッドFC ホーム試合を生中継でお送りします。
7月 5日（日） 17：50～（予定）「第9節 東京ユナイテッドFC VS 南葛SC」
7月19日（日） 15：20～（予定）「第11節 東京ユナイテッドFC VS EDO ALL UNITED」※地デジ102chで放送
※情報は6/20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。