

地デジ 11ch		文京区民チャンネル <文京エリア限定>				
		1日(水)～5日(日)	6日(月)～12日(日)	13日(月)～19日(日)	20日(月・祝)～26日(日)	27日(月)～31日(金)
6	00	読売デジタルニュース◇30 情報番組0630				
7	00	藤波辰雨の歴史探訪 1～15日 第53回「今治城編」／16～31日 第54回「岩国城編」				
	30	チビバース ストーリー (ディズニー・チャンネル)	ディズニージュニア アリエル (ディズニージュニア)	チビバース ストーリー (ディズニー・チャンネル)	ディズニージュニア アリエル (ディズニージュニア)	チビバース ストーリー (ディズニー・チャンネル)
8	00	情報番組0800				
	30	くらしのSafety 土砂災害に備えて	発見！Bスイッチミニ 男女平等センター「エガリテリニユール」 ◇35 くらしのSafetyミニ 自転車の青切符制度が始まりました！	くらしのSafety 土砂災害に備えて	発見！Bスイッチミニ 男女平等センター「エガリテリニユール」 ◇35 くらしのSafetyミニ 自転車の青切符制度が始まりました！	くらしのSafety 土砂災害に備えて
	40	Let'sスポーツ！ アスリート職員と挑戦！【体幹トレーニング】	Myストーリー 技能名匠者 貴金属装身具のデザイン及び製作 眞 柴田とも子さん	Myストーリー 全国大学かるた連盟 会長 近藤初音さん	Myストーリー 技能名匠者 貴金属装身具のデザイン及び製作 眞 柴田とも子さん	Myストーリー 全国大学かるた連盟 会長 近藤初音さん
	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 介護施設ワークサポート事業	ライフサポートナビ 健康を守る！経口補水液の使い方・作り方	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 知って防ごう！感染症予防豆知識	スマイルらいふ がんについて学ぼう【子宮頸がん編】
	20	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【乳がん編】	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」	発見！Bスイッチ 涼しく自由研究！夏休みにぴったりの区内博 物館	発見！Bスイッチ 涼しく自由研究！夏休みにぴったりの区内博 物館
	30	ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	Myストーリー トヨタ自動車アンテロープス HC大神 雄子さ ん	スマイルらいふミニ 命を守る！熱中症警戒アラートを知ろう ◇35 発見！Bスイッチミニ 男女平等センター「エガリテリニユール	Myストーリー トヨタ自動車アンテロープス HC大神 雄子さ ん	スマイルらいふミニ 命を守る！熱中症警戒アラートを知ろう ◇35 発見！Bスイッチミニ 男女平等センター「エガリテリニユール
	40	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文の京まち物語～小日向～	(手)くらしのSafety 命を救う、みんなのAED	(手)ライフサポートナビ お薬手帳の正しい使い方	(手)ライフサポートナビ プラスチック分別回収の実施状況報告	(手)くらしのSafety 命を救う、みんなのAED
	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				
	30	情報番組1030				
11	00	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ！ぶらす」	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ散歩」 「喫茶店探訪」	イコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちよ！ぶらす ◇25 第48回わんぱく相撲荒川区大会（再）	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」「ちよい歩き。」 ◇30 第48回わんぱく相撲文京区大会（再）	QVC
	50	てれびインフォメ				
12	00	ライフサポートナビ 薬の正しい保管方法	ナイスキャッチぶんきょう	スマイルらいふ 文京区の里親制度	ナイスキャッチぶんきょう	スマイルらいふ 文京区の里親制度
	10	介護予防体操				
	20	発見！Bスイッチ メディアパートナー制作番組 国際的な視点で再発 見！文京区の新たな魅力 前編	ぶんきょう浪漫紀行 令和7年度文京ふるさと歴史館出張パネル展示「近 代の女子高等教育と文京」	ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	ぶんきょう浪漫紀行 令和7年度文京ふるさと歴史館出張パネル展示「近 代の女子高等教育と文京」	ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景
	30	発見！Bスイッチ メディアパートナー制作番組 国際的な視点で再発 見！文京区の新たな魅力 前編	スマイルらいふ 運動習慣のきっかけづくりに！シニアのための フィットネス教室	スマイルらいふ がんについて学ぼう【大腸がん編】	スマイルらいふ 運動習慣のきっかけづくりに！シニアのための フィットネス教室	スマイルらいふ がんについて学ぼう【大腸がん編】
	40	(手)ライフサポートナビ お薬手帳の正しい使い方	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文の京まち物語～小日向～	(手)ぶんきょう浪漫紀行 令和7年度文京ふるさと歴史館出張パネル展示「近 代の女子高等教育と文京」	(手)ぶんきょう浪漫紀行 文の京まち物語～小日向～	(手)ぶんきょう浪漫紀行 令和7年度文京ふるさと歴史館出張パネル展示「近 代の女子高等教育と文京」
	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@あらぶんちよ◇20 河川ライブカメラ◇30 てれびインフォメ				
14	00	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ！ぶらす」	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ散歩」 「喫茶店探訪」	イコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちよ！ぶらす ◇25 第48回わんぱく相撲荒川区大会（再）	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」「ちよい歩き。」 ◇30 第48回わんぱく相撲文京区大会（再）	あらぶんちよ！セレクション
	50	TCN INFORMATION				
15	00	TCNアワー				
	30	まると全国！ケーブルテレビ 1～15日 ケーブルメディアワイワイ発！／16～31日 NCV函館センター発！				
16	00	文の京セレクション 介護予防講演会「認知症予防～認知症を正しく理 解し共に生きる～」	文の京セレクション フレイル予防フェスタ 特別講演 知って得す る！筋肉学	文の京セレクション 夫婦でもっと仲良く！「チーム育児」への ヒント	文の京セレクション 家庭でできるキャリア教育～お子さんの5年後、10年 後の就職活動が変わる！	文の京セレクション フレイル予防フェスタ 特別講演 知って得す る！筋肉学
17	00	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ！ぶらす」	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ散歩」 「喫茶店探訪」	イコト! SDGs!! ◇15 あらぶんちよ！ぶらす ◇25 第48回わんぱく相撲荒川区大会（再）	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」「ちよい歩き。」 ◇30 第48回わんぱく相撲文京区大会（再）	QVC
	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	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。