

		7月27日(月)～8月2日(日)	3日(月)～9日(日)	10日(月)～16日(日)	17日(月)～23日(日)	24日(月)～30日(日)	31日(月)～9月6日(日)
6	00	読売デジタルニュース◇30 情報番組0630					
7	00	藤波辰爾の歴史探訪 1～15日 第55回「金沢城編」／16～31日 第56回「唐津城編」					
	30	1～10日 横浜ミストリー／11～26日 中央大学教養番組「知の回廊」◇54 読売デジタルニュース				27日～ デイズニー・チャンネル&デイズニージュニア 特別放送 プリモ～わたしと12人のイトコ (デイズニー・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	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「エガテリリニューアル	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」	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「エガテリリニューアル	くらしのSafety 防災サバイバル いま見直そう！わが家の備蓄	ライフサポートナビ クールアースフェア
	40	Myストーリー 全国大学かたる連盟 会長 近藤初音さん	ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	Let'sスポーツ！ アスリート職員と挑戦！【体幹トレーニング】	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	Let'sスポーツ！ 文の京スポーツフェス2026	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					
9	00	介護予防体操					
	10	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	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 知って防ごう！感染症予防豆知識	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 知って防ごう！感染症予防豆知識
	20	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		特別番組 ようこそ！私たちの区立中学校へ！！ 第1部	夏野菜をおいしく！簡単レシピ【パプリカ】 ◇25 夏野菜をおいしく！簡単レシピ【ピーマン】	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	夏野菜をおいしく！簡単レシピ【パプリカ】 ◇25 夏野菜をおいしく！簡単レシピ【ピーマン】
	30	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「エガテリリニューアル	特別番組 区立中学校の生活	特別番組 ようこそ！私たちの区立中学校へ！！ 第2部	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【胃がん編】	くらしのSafety 防災サバイバル いま見直そう！わが家の備蓄
	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 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」	(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					
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	QVC	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 あらぶんちよ！夏休み特別企画 「ホラープラネタリウム ふり返りの旋律」	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」	QVC	あらぶんちよ！ぶらす
	50		てれびインフォメ				てれびインフォメ
12	00	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「エガテリリニューアル	ナイスキャッチぶんきょう	夏野菜をおいしく！簡単レシピ【パプリカ】 ◇25 夏野菜をおいしく！簡単レシピ【ピーマン】	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「エガテリリニューアル
	10	介護予防体操					
	20	ぶんきょう浪漫紀行 文学作品に見る文の京の風景	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介①	ライフサポートナビ 消費生活センター	特別番組 ようこそ！私たちの区立中学校へ！！ 第1部	ライフサポートナビ 消費生活センター	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介①
	30	スマイルらいふ がんについて学ぼう【大腸がん編】	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介②	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	特別番組 ようこそ！私たちの区立中学校へ！！ 第2部	特別番組 区立中学校の生活	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介②
	40	(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)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	(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	(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
	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！セレクション	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 あらぶんちよ！夏休み特別企画 「ホラープラネタリウム ふり返りの旋律」	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」	あらぶんちよ！セレクション	あらぶんちよ！ぶらす
	50	TCN INFORMATION					
15	00	TCNアワー		NHKスペシャル 東京大空襲 583枚の未公開写真	TCNアワー		
	30	まるっと全国！ケーブルテレビ 多摩テレビ発！			まるっと全国！ケーブルテレビ 沖縄ケーブルネットワーク発！		
16	00	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 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 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 死別による喪失の悲しみ―様々な悲しみの現れ方とその位相―	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 死別による喪失の悲しみ―様々な悲しみの現れ方とその位相―
17	00	QVC	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 あらぶんちよ！夏休み特別企画 「ホラープラネタリウム ふり返りの旋律」	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」	QVC	あらぶんちよ！ 「あらぶんちよ！ぶらす」
	50		東京ユナイテッドFC コミュニティ2026				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7/20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。