

		1日(火)～6日(日)	7日(月)～13日(日)	14日(月)～20日(日)	21日(月・祝)～27日(日)	28日(月)～30日(水)
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57回「中津城編」／16～30日 第58回「沖縄特集 前編」				
	30	ディズニー・チャンネル特別放送 ゴースト & モー	7～15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 クールアースフェア	スマイルらいいミニ 知ってる！？文京ソコチカラ ◇35 ぐらしのSafetyミニ 自転車の青切符制度が 始まりました！	ライフサポートナビ クールアースフェア	スマイルらいいミニ 知ってる！？文京ソコチカラ ◇35 ぐらしのSafetyミニ 自転車の青切符制度が 始まりました！	ライフサポートナビ クールアースフェア
	40	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」	ぐらしのSafety 防災サバイバル いま見直そう！わが家の備蓄	Let'sスポーツ！ 文の京スポーツフェス2026	ぐらしのSafety 防災サバイバル いま見直そう！わが家の備蓄	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	スマイルらいい 知って防ごう！感染症予防豆知識	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】	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	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】	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
	20	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】	スマイルらいいミニ 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	スマイルらいい 介護施設ワークサポート事業	スマイルらいいミニ 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	スマイルらいい 介護施設ワークサポート事業
	30	ぐらしのSafety 防災サバイバル いま見直そう！わが家の備蓄	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	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	Let'sスポーツ！ 文の京スポーツフェス2026	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
	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)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 文学作品に見る文の京の風景	(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 文学作品に見る文の京の風景
	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@あらぶんちよ				
	30	情報番組1030				
11	00	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	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」 「ちよい歩き。」	QVC
	50	てれびインフォメ				
12	00	スマイルらいいミニ 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	ぐらしの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 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	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介①	スマイルらいい 知って防ごう！感染症予防豆知識	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介①	スマイルらいい 知って防ごう！感染症予防豆知識	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介①
	30	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介②	スマイルらいい がんについて学ぼう【乳がん編】	ライフサポートナビ 区立幼稚園紹介②	スマイルらいい 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
	40	(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)ぐらしのSafety 土砂災害に備えて	(手)ぐらしのSafety 命を救う、みんなのAED	(手)ぐらしのSafety 土砂災害に備えて	(手)ぐらしのSafety 命を救う、みんなのAED
	50	文京インフォメーション				
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！ 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	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」 「ちよい歩き。」	あらぶんちよ！ セレクション
	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 東京ケーブルネットワーク発！／16～30日 秋田ケーブルテレビ発！				
16	00	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 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 啄木学級 講演 先輩は石川啄木 洪民で暮らして	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 【文京区×順天堂大学】 健康講座シリーズ
17	00	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	あらぶんちよ！ 「夜からあらぶんちよ散歩」 「ちよい歩き。」	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		文の京セレクション 啄木学級 対談 啄木短歌を味わう	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8/20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。