



テレビごまちがもっと楽しくなる
12 **ふる** **12**

徳島県内のケーブルテレビ局が協力してお届けするチャンネル。地元徳島が主役の番組がいっぱい！

令和8年1月12日～1月18日

※中継番組などの特番がある場合は、プログラムを変更してお届けします。
※テレビトクシマのエリアでは0:00～7:00はインフォメーションをお送りします

地上デジタル12ch

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)		
6	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:45 きく・聞く・TV 喚門 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 8:15 あなん歴史探訪 あなん	7:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 7:15 長岡活動寫真館	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7	
8	8:00 とくしまージャン キュー	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	8:00 コスミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション 8:30 第10回美馬ロータ テレビ阿波	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 お天気アイ 国府町 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーザ・ラインボ(16～)	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーザ・ラインボ(16～)	8:00 インフォメーション 8:30 とくしまおいしい散歩 あなん 9:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波	8	
9	9:00 インフォメーション	9:00 第10回美馬ロータリー テレビ阿波	9:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体育祭 東阿波	9:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 文化祭 東阿波	9:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 9:15 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9:00 第10回美馬ロータリークラブ杯 TAG DREAM.23	9	
10	11:00 インフォメーション				9:15 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 キュー 11:00 とくしまージャン キュー 12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:30 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	10:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編) あなん	10
11				11:15 インフォメーション	12:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 13:45 インフォメーション	12:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 かんたん歴史探訪 あなん 13:30 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:30 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	11:00 とくしまージャン あなん 12:00 うたっちゃんお♪ キュー 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田	11
12	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:30 きく・聞く・TV 喚門 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:30 きく・聞く・TV 喚門 12:45 テレビミュージアム エーアイ 13:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 13:45 インフォメーション	12:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 長岡活動寫真館	12:00 お茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:30 歴史さんぽ かみいた 13:30 ステップ トクシマ	12:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編) あなん	12
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	14:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編) あなん	14:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	14:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	14	
14	14:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体育祭 東阿波	14:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 文化祭 東阿波	14:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	14:00 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編) あなん	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	14:00 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	15	15	
15			16:00 インフォメーション	16:00 とくしま防災生涯学習講座 徳島県	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16	
16	16:40 インフォメーション	16:15 インフォメーション		17:00 まるっと！とくしま 共同制作	17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田		16:30 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 喚門	17	
17				18:00 出来事まとめて みるでるで 国府町	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ	18:00 まるっと！とくしま 共同制作	18	
18	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	18:30 ひまわり笑顔情報局 東阿波	18:30 ゆきちゃんのはなエビ おえ	18:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ	18:30 ひまわり笑顔情報局 県南	18:30 情報ひろば まちスマ 中央	19	
19	19:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーザ・ラインボ(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちゃんお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん	19:00 きゅーとモ☆ ※毎週更新 キュー	19:00 たけ丸情報☆ナビライ トクシマ	19:00 こまつしまナウ 東阿波	19:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	20	
20	20:00 GO!GO!ウォルティス おえ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーザ・ラインボ(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	20:00 出来事まとめて みるでるで 国府町	20:00 へそっこニュース 池田	20:00 ステップ トクシマ	20:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	20:00 たまたま金曜日 トクシマ	20	
21	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃんお♪	21:00 ぶらぶらミートくん あなん	21:00 きゅーとモ☆ ※毎週更新 キュー	21:00 たけ丸情報☆ナビライ トクシマ	21:00 こまつしまナウ 東阿波	21:00 へそっこニュース 池田	21	
22	22:00 GO!GO!ウォルティス おえ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22:00 きゅーとモ☆ キュー	22:00 まるっと！とくしま 共同制作	22:45 ゆきちゃんのはなエビ おえ	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22	
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:05 俺たちのみよし飯 池田	23:05 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 旬感ナビ あなん	23	
0	0:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリークラブ杯 TAG DREAM.23	0:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 体育祭 東阿波	0:00 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 文化祭 東阿波	0:00 第10回美馬ロータリークラブ杯 TAG DREAM.23	0:00 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	0	
1	1:15 令和7年度小松島西 高等学校松西祭 文化祭 東阿波	2:30 インフォメーション	2:40 羽ノ浦中学校マンドリン部 第34回定期演奏会 県南	2:40 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん	2:45 第26回みんなでピアノ物語 2日目(前編) あなん	2:45 第26回みんなでピアノ物語 1日目 あなん		1	
2	3:30 インフォメーション		3:30 インフォメーション	4:30 インフォメーション	3:20 第26回みんなでピアノ物語 2日目(後編) あなん	4:30 インフォメーション	4:30 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 喚門	2	
3					5:15 インフォメーション		5:15 インフォメーション	3	
4								4	
5								5	



県内のケーブルテレビ局が協力してお届けします♪

まるっと！とくしま

毎週木曜
17:00～17:30 他

- 参加CATV局
- ・阿波市ケーブルネットワーク
 - ・池田ケーブルネットワーク
 - ・石井CATV
 - ・エーアイテレビ
 - ・かみいたテレビ
 - ・キーテレビ
 - ・ケーブルテレビあなん
 - ・ケーブルネットおえ
 - ・県南てれび
 - ・国府町CATV
 - ・テレビ阿波
 - ・テレビトクシマ
 - ・テレビ鳴門
 - ・那賀町ケーブルテレビ
 - ・日本中央テレビ
 - ・東阿波ケーブルテレビ

2026/1/8 更新



まる
とくしま
12

徳島県内のケーブルテレビ局が協力してお届けするチャンネル。地元徳島が主役の番組がいっぱい！

令和8年1月19日～1月25日

地上デジタル12ch

※中継番組などの特番がある場合は、プログラムを変更してお届けします。

※テレビトクシマのエリアでは0:00～7:00はインフォメーションをお送りします

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)		
6	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 7:55 歴史さんぽ かみいた 8:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 8:35 インフォメーション	7:00 沖茶の間ミュージック 県南 東阿波 7:15 長岡活動寫真館	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7	
8	8:00 とくしまージャン キュー	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 喚門	8:00 コスミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーカ・レインボー(16～)	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバーカ・レインボー(16～)	8	
9	9:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	9:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	9:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ 10:00 インフォメーション	9:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 10:00 インフォメーション	9:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSC1」 喚門	9:00 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 キュー	9	
10	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	10:15 きゅートモ☆ キュー	10:15 ステップ トクシマ 11:15 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 旬感ナウ あなん トクシマ	10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 キュー 11:00 とくしまージャン	10	
11	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:30 きく・聞く・TV 喚門 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:20 県立農林水産総合技術支援セン 石井 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 12:55 歴史さんぽ かみいた 13:00 あなん歴史探訪 あなん 13:15 インフォメーション	12:00 沖茶の間ミュージック 県南 東阿波 12:15 長岡活動寫真館	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 ワイワイYEG 喚門 13:25 歴史さんぽ かみいた トクシマ 13:30 ステップ キュー	11	
12	12:30 お天気アイ 国府町	12:30 阿南美 あなん 12:30 とくしまージャン キュー	12:30 ビデオスケッチ トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 喚門	12:30 きらめきレッスン 中央 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん 13:15 インフォメーション	12:30 ビデオスケッチ トクシマ 12:45 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん 13:15 インフォメーション	13:00 俺たちのみよし飯 池田 14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) トクシマ	13:00 俺たちのみよし飯 池田 14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) トクシマ 16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	12	
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 ワイワイYEG 喚門	13:30 あなん歴史探訪 あなん 13:45 インフォメーション	13:30 俺たちのみよし飯 池田 14:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSC1」 喚門 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) トクシマ 16:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	13	
14	14:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 15:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 15:00 インフォメーション	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん	17:00 まるっと！とくしま 共同制作 17:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	16:00 インフォメーション	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	14	
15	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編)			18:00 まるっと！とくしま 共同制作 18:30 へそっこニュース ※毎週更新 池田	16:00 インフォメーション	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	16:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 16:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	15	
16				18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波 18:30 お茶の間ミュージック 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	18:00 ステップ ※毎週更新 トクシマ 18:30 アロハおえ！まちの出来事 おえ 18:50 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 旬感ナウ あなん トクシマ	18:00 コスミのサイエンスTV あなん 18:15 お茶の間ミュージック 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 すずのとくしまええもん撮ってきたじょ 国府町 19:00 出来事まとめ あなん トクシマ	18:00 まるっと！とくしま 共同制作 18:30 情報ひろば まちスマ 中央 18:30 ひまわり笑顔情報局 国府町	18	
17				19:00 うたっちやお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 インフォメーション	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:30 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 中央 19:35 ですやん	19:00 きゅートモ☆ あなん トクシマ 19:30 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 きんこ ほのほのアート エーアイ	19:00 まるっと！とくしま 共同制作 19:30 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	19
18	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央 18:30 出来事まとめ みるでるで 国府町 18:50 ひまわり笑顔情報局 東南 18:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ	19:00 うたっちやお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 インフォメーション	19:00 きゅートモ☆ ※毎週更新 キュー 19:30 旬感ナビ ※毎週更新 あなん 中央 19:35 ですやん	19:00 きゅートモ☆ あなん トクシマ 19:30 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 きんこ ほのほのアート エーアイ	19:00 まるっと！とくしま 共同制作 19:30 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	19	
19	19:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちやお♪ キュー	19:00 ぶらぶらミートくん あなん 19:30 インフォメーション	19:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 20:00 出来事まとめ みるでるで 国府町 20:15 ひまわり笑顔情報局 東南 20:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 21:00 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 インフォメーション	20:00 へそっこニュース 池田 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:50 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	20:00 へそっこニュース 池田 20:30 こまつしまナウ 東阿波 20:40 たけ丸情報☆ナビライ	20:00 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ 20:30 きらめきレッスン 中央 21:00 県立農林水産総合技術支援セン 石井 21:15 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 ぶらぶらミートくん あなん 22:00 長岡活動寫真館 東阿波	20:00 たまたま金曜日 トクシマ 20:45 へそっこニュース 池田 21:15 こまつしまナウ 東阿波 21:45 きゅートモ☆ キュー	20
20	20:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	20:00 インフォメーション 20:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央 20:50 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 21:00 ぶらぶらミートくん あなん 21:30 インフォメーション	21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	21:45 きゅートモ☆ キュー 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:30 ですやん 中央 23:00 インフォメーション	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ですやん 中央 23:00 インフォメーション	22:00 きゅートモ☆ キュー 22:30 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ですやん 中央 23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	23:00 釣りに行くぜアニキ！ 中央 23:15 旬感ナビ あなん 23:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	23	
21	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちやお♪ キュー	21:45 釣りに行くぜアニキ！ 中央 22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	21:45 きゅートモ☆ キュー 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:30 ですやん 中央 23:00 インフォメーション	21:45 きゅートモ☆ キュー 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ですやん 中央 23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	21:45 きゅートモ☆ キュー 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ですやん 中央 23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	21:45 きゅートモ☆ キュー 22:00 まるっと！とくしま 共同制作 22:45 ですやん 中央 23:05 俺たちのみよし飯 池田 23:35 FC徳島応援番組「KAWASEMI BLUE！」 おえ 23:45 あなん歴史探訪 あなん	21	
22	22:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 22:10 ウォルティスLOVE エーアイ 22:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南	22:00 たまたま金曜日 トクシマ 22:30 RIDE音MUSIC 2ndRIDE トクシマ	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	22	
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23	
0	0:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	0:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央 1:00 インフォメーション	0:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSC1」 トクシマ	0:00 第26回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSC1」 トクシマ 1:00 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん 2:05 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん 4:05 徳島商業高校吹奏 楽部 定期演奏会 トクシマ	0	
1	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ 中央	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん						1	
2	2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん							2	
3								3	
4									



テレビごまちがもっと楽しくなる
12 **12**

徳島県内のケーブルテレビ局が協力してお届けするチャンネル。地元徳島が主役の番組がいっぱい！

令和8年1月26日～2月1日

※中継番組などの特番がある場合は、プログラムを変更してお届けします。
※テレビトクシマのエリアでは0:00～7:00はインフォメーションをお送りします

地上デジタル12ch

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1(日)		
6	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6:00 インフォメーション	6	
7	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7:00 インフォメーション 7:30 阿南美 あなん 7:30 お天気アイ 国府町	7:00 ビデオスケッチ ※毎週更新 トクシマ 7:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 7:45 素顔 中央 7:45 とくしまドローン紀行 そらたび 岩門 7:45 きく・聞く・TV 岩門 7:45 テレビミュージアム エーアイ 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:15 きんこ ほのほのアート エーアイ 8:30 ワイワイYEG 岩門	7:00 きらめきレッスン 中央 7:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 7:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 7:55 歴史さんぽ かみいた 8:15 あなん歴史探訪 あなん	7:00 沖縄の間ミュージック 長岡活動寫真館 県南 東阿波	7:00 徳島県知事記者会見 ※毎週更新 トクシマ 7:15 長岡活動寫真館	7:00 インフォメーション 7:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	7	
8	8:00 とくしまージャン キュー	8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ワイワイYEG 岩門	8:00 コスミのサイエンスTV あなん 8:15 インフォメーション	8:00 情報ひろば まちスマ 中央 8:30 たまたま金曜日 ※毎週更新 トクシマ	8:00 お天気アイ 国府町 8:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 8:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) /オーバーカー・ザ・レインボー(16～)	8:00 とくしまおいしい散歩 トクシマ	8:00 とくしまージャン キュー	8	
9	9:00 徳島商業高校吹奏楽部 定期演奏会 トクシマ	9:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 トクシマ 9:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	9:00 Mt.高越ヒルクライム2025 中央 9:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	9:15 へそっこニュース 池田 9:45 こまつしまナウ 東阿波	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 インフォメーション	9:15 とくしまおいしい散歩 トクシマ 9:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 中央 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	9:00 GO!GO!ウォルティス エーアイ 9:20 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 9:30 Rock Fishing トクシマカセロード 県南 10:00 とくしまおいしい散歩 トクシマ 10:30 阿南美 あなん 10:45 素顔 中央 11:00 とくしまージャン キュー	9	
10	11:00 インフォメーション	11:15 インフォメーション	11:00 インフォメーション	10:00 インフォメーション	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 中央 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 中央 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 中央 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10:15 きゅーとモ☆ キュー 11:15 ステップ トクシマ 11:45 たけ丸情報☆ナビ あなん 12:15 お茶の間ミュージック 中央 12:30 ビデオスケッチ トクシマ	10
11	12:00 インフォメーション 12:15 九星気学開運法 喜多洋女の「今月の運勢」 東阿波	12:00 とくしまおいしい散歩 キュー 12:30 阿南美 あなん 12:30 お天気アイ 国府町	12:00 ビデオスケッチ トクシマ 12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 岩門 13:45 インフォメーション	12:00 きらめきレッスン 中央 12:30 県立農林水産総合技術支援セン 石井 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん	12:00 沖縄の間ミュージック 長岡活動寫真館 県南 東阿波	12:00 お天気アイ 国府町 12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 コスミのサイエンスTV あなん 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 岩門 13:25 歴史さんぽ かみいた トクシマ 13:30 ステップ トクシマ	12:00 うたっちゃんお♪ キュー 13:00 ワイワイYEG 岩門 13:25 歴史さんぽ かみいた トクシマ 13:30 ステップ トクシマ	11
12	12:30 お天気アイ 国府町	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 素顔 中央 13:00 かんたんレシピで気軽に作ろう キュー 13:30 ワイワイYEG 岩門	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん	12:30 とくしまドローン紀行 そらたび トクシマ 12:45 すずのとくしまえもん撮ってきたじょ 国府町 13:00 あなん歴史探訪 あなん	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12:40 アロハおえ！まちの出来事 おえ 13:00 まるっと！とくしま 共同制作 13:30 俺たちのみよし飯 池田	12
13	13:00 とくしまージャン キュー	13:30 ワイワイYEG 岩門	13:15 インフォメーション	13:15 インフォメーション	14:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	14:00 徳島商業高校吹奏楽部 定期演奏会 あなん	14:00 インフォメーション	14	
14	14:00 インフォメーション	14:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編)	14:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	15	
15	16:10 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編)	17:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	17:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	17:00 まるっと！とくしま 共同制	17:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	17:00 インフォメーション	16:00 インフォメーション	16	
16	17:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18:00 出来事まとめて みるでるで 国府町	18:00 こまつしまナウ ※毎週更新 東阿波	18:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	17:00 インフォメーション	17	
17	18:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	18:30 情報ひろば まちスマ※毎週更新 中央	18:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	18	
18	19:00 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	19:00 うたっちゃんお♪ キュー	19:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	19:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	19:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	19:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	19:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	19	
19	19:30 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 GO!GO!ウォルティス おえ エーアイ 20:10 ウォルティスLOVE エーアイ 20:30 ザ・クリフの路地裏放浪旅(1～15日) 東阿波 /オーバー・ザ・レインボー(16～) Rock Fishing トクシマカセロード 県南	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20
20	21:00 徳島県知事記者会見 トクシマ ※会見が休止の場合は別番組	21:00 うたっちゃんお♪	21:45 釣りに行くぜアニキ！	21:45 釣りに行くぜアニキ！	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:20 アロハおえ！まちの出来事 おえ 20:40 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	20	
21	21:45 釣りに行くぜアニキ！	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	21	
22	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 たまたま金曜日 トクシマ	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22:00 未来に引き継げる徳島の実現～魅 力度UP・安心度UP・透明度UPの取 組について～	22	
23	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23:00 インフォメーション	23	
0	0:00 徳島商業高校吹奏楽部 定期演奏会 トクシマ	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 あなん	0:00 第26回みんなでピアノ 物語 1日目 トクシマ	0:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ トクシマ	0:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	0:00 第43回 県知事杯シニア サッカー決勝「吉野俱楽部 vs TCOSCI」 岩門	0:00 放送休止(徳島県内のインフォメーションをお届けします)	0	
1		2:00 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(前編) あなん		1:00 インフォメーション	1:00 四国大学吹奏楽部 第40回定期演奏会 トクシマ	2:00 Mt.高越ヒルクライム2025～修験道おこおつあん 超級山岳に挑む～ トクシマ		1	
2		4:20 第26回みんなでピアノ 物語 2日目(後編) あなん		3:00 インフォメーション				2	
3								3	
4								4	
5								5	



2026/1/16 更新