2026 September

9 地上デジタル 121ch すこうチャンネル

番組プログラム

あなたの笑顔のいちばん近くに

グーライト Goolight
TEL.026-246-1222 TEL.026-405-9338
〈ケーブルプラス電話加入者間通話無料〉

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	
6 30	おうちでリフレ ◆6:15～ おしん (月)～(土) ／ 麺 越前おろしそば (日)													おうちでリフレ ◆6:15～ おしん (月)～(土) ／ 丘の上 幸西ワイナリー (日)													おうちでリフレ ◆6:15～ おしん			30 6
7	24H LIVE グーライブ ～およそ40台のライブカメラが地域の「今」を届けます！～																														7
8 30	4K 郷土食「おやき」 イオンモール須坂 #7	news Walker			スマイルキッズ イオンモール須坂 #7		news Walker							ディズニー・チャンネル イオンモール須坂 #7		イオンモール須坂 #8	news Walker			ゴーゴー！のりものタウン イオンモール須坂 #8		news Walker					おぶせ 博物館浴 イオンモール須坂 #8				30 8
9	防災特集 令和元年東日本台風から５年 ～今を伝える～（2024年）				2026 スラックラインプロリーグ 第１戦 決勝トーナメント									みんな集まれ！元気っ子 みつばち保育園							みんな集まれ！元気っ子 山びこ幼稚園							信州岩波講座 2026 激動する世界を前に、地べたから考えるということ 講演:ブレイディみかこ氏				9
10 30	4K 食を旅する 信州 イオンモール須坂 #7 まるごと信州情報ネット				4K もうひとりの直虎 スマイルキッズ		イオンモール須坂 #7 まるごと信州情報ネット							私の地域～OMNIBUS JAPAN～「坂のある風景」					イオンモール須坂 #8 まるごと信州情報ネット	4K 北斎とジャポニズム 4K 北信濃に暮らして			イオンモール須坂 #8 信州健康リポート								30 10
11 30	おうちでリフレ ～頭と体をリフレッシュ～ 信濃の国体操 ／ 脳トレ ／ I KE TO RE																														11
	麺 越前おろしそば◆11:45～ おしん おしん #73#74						麺 旭川ラーメン◆11:45～ おしん おしん #79#80							幸西ワイナリー◆11:45～ おしん おしん #85#86						オラホビール◆11:45～ おしん おしん #91#92							麺 八丁味噌with麺 ◆11:45～ おしん				
12 30	イオンモール須坂 #7 おまつりニッポン 赤湯温泉ふるさと祭り	news Walker			イオンモール須坂 #7 おまつりニッポン 赤湯温泉ふるさと祭り		news Walker							イオンモール須坂 #7 おまつりニッポン 大弐学問祭		イオンモール須坂 #8	news Walker			イオンモール須坂 #8 おまつりニッポン 大弐学問祭		news Walker					イオンモール須坂 #8 おまつりニッポン 新居浜太鼓祭り				30 12
1	篠塚麗比フラスクール発表会	第24回 納涼和楽器コンサート			私の地域「坂のある風景」 おしん #75#76 まるごと信州									全国ケーブルテレビセレクト THE COLORS ～人生に彩りを～ おしん #87#88 まるごと信州						県内ケーブルテレビセレクト ガラポンで行く！／無茶さんぽ			屋代高校・附属中学校定期演奏会	おしん #93#94 信州健康リポート		長野県地理学会講演会シンポジウム 北信濃における観光の現状と課題		岩波講座 2026 講演 ブレイディみかこ氏		13
2					防災特集 東日本台風		THE KOBAKEN レクチャーコンサート 〈軽井沢 大賀ホール〉						おしん #81#82 まるごと信州 スラックライン	みんな集まれ！元気っ子 みつばち保育園						みんな集まれ！元気っ子 山びこ幼稚園				元気っ子 山びこ幼稚園							14
3 30	おうちでリフレ ～頭と体をリフレッシュ～ 信濃の国体操 ／ 脳トレ ／ I KE TO RE																														15
	麺 越前おろしそば◆15:45～ おしん おしん #77#78						麺 旭川ラーメン◆15:45～ おしん おしん #83#84							幸西ワイナリー◆15:45～ おしん おしん #89#90						オラホビール◆15:45～ おしん おしん #95#96							麺 八丁味噌with麺 ◆15:45～ おしん				
4 30	みんなとつながる イオンモール須坂 ＃７ しゃぶ菜編													みんなとつながる イオンモール須坂 ＃８ Yogibo Store編																	16
	4K 壮観劇場 長崎 港を照らす赤と青						4K 壮観劇場 太古の宝ライムストーン													4K 壮観劇場 麦秋 黄金色の絨毯											
5 30	4K 食を旅する 魅力あふれる信州 4K 長寿県信州の郷土食「おやき」				4K もうひとりの直虎（2018年） スマイルキッズ									私の地域～OMNIBUS JAPAN～「坂のある風景」						4K 北斎とジャポニズム（2021年） 4K 北信濃に暮らして							4K 土偶（2020年） おぶせ 博物館浴				30 17
6	satonokaセレクト 鉄道温泉うまい飯	news Walker			satonokaセレクト 田舎で暮らそう		news Walker							satonokaセレクト ふらっとりっぷ			news Walker			satonokaセレクト NAGASAKI 水中散歩			news Walker			satonokaセレクト そらたび				18
7	篠塚麗比フラスクール発表会	第24回 納涼和楽器コンサート			防災特集 東日本台風		THE KOBAKEN レクチャーコンサート 〈軽井沢 大賀ホール〉						スラックライン	みんな集まれ！元気っ子 みつばち保育園						みんな集まれ！元気っ子 山びこ幼稚園			屋代高校・附属中学校定期演奏会	元気っ子 山びこ幼稚園 信州健康リポート		長野県地理学会講演会シンポジウム 北信濃における観光の現状と課題		岩波講座 2026 講演 ブレイディみかこ氏		19
8 30					私の地域「坂のある風景」 まるごと信州								まるごと信州	4K 田中千絵と走ろう！（2023年）						4K 北斎とジャポニズム											20
	おうちでリフレ				おうちでリフレ								おしん #73～#78	おうちでリフレ イオンモール須坂 #7		イオンモール須坂 #8			おしん #79～#84	おうちでリフレ イオンモール須坂 #8					おしん #85～#90	おうちでリフレ イオンモール須坂 #8			おしん #91～#96	おうちでリフレ			
9 30	麺 越前おろしそば◆21:45～ おしん				麺 旭川ラーメン◆21:45～ おしん									幸西ワイナリー◆21:45～ おしん						オラホビール◆21:45～ おしん							麺 八丁味噌with麺 ◆21:45～ おしん				30 21
10 30	4K 長崎 港を照らす赤と青 おまつりニッポン 赤湯温泉ふるさと祭り	news Walker			4K 壮観劇場 太古の宝 おまつりニッポン 赤湯温泉ふるさと祭り		news Walker							4K 壮観劇場 太古の宝 おまつりニッポン 大弐学問祭			news Walker			4K 壮観劇場 麦秋 おまつりニッポン 大弐学問祭			news Walker				4K 壮観劇場 麦秋 おまつりニッポン 新居浜太鼓祭り				30 22
11 30	4K 長寿県信州の郷土食「おやき」				スマイルキッズ									4K 田中千絵と走ろう！（2023年）						4K 北信濃に暮らして							おぶせ 博物館浴				30 23
	おしん (月)～(土) ／ 麺 旭川ラーメン (日) ◆23:45～ おやすみ Goolight													おしん (月)～(土) ／ オラホビール (日) ◆23:45～ おやすみ Goolight													おしん ◆23:45～ おやすみ				
12	信毎文字ニュース（～朝6:00まで）	news Walker			信毎文字ニュース（～朝6:00まで）		news Walker							信毎文字ニュース（～朝6:00まで）			news Walker			信毎文字ニュース（～朝6:00まで）			news Walker			信毎文字ニュース（～朝6:00まで）				24

今月のオススメ

THE KOBAKEN レクチャーコンサート

初回放送 7日(月) 13:00～

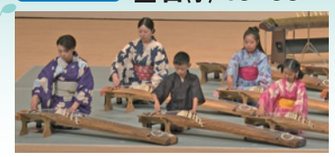
世界のマエストロ「コバケン」こと小林研一郎さん率いる「仲間たちオーケストラ」による軽井沢大賀ホールの公演をお送りします。
（曲目：ドヴォルザーク「新世界より」）

みんなとつながる イオンモール須坂

月～金 8:30/12:00/16:00ほか
1日(火)～ ＃7 しゃぶ菜編
16日(木)～ ＃8 Yogibo Store編

第24回 納涼和楽器コンサート

初回放送 2日(水) 13:00～



みんな集まれ！元気っ子

初回放送 9:00～
14日(月)～ みつばち保育園
21日(月)～ 山びこ幼稚園

子どもたちの笑顔をお届けします！