

2026
October

10

地上デジタル
121ch

すこちチャンネル

番組プログラム

あなたの笑顔のいちばん近くに

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
6	おうちでリフレ ◆ 6:15～ おしん (月)～(土) / (日) 八丁味噌with麺 (日)												おうちでリフレ ◆ 6:15～ おしん (月)～(土) / 松浦酒造 (日)												おうちでリフレ ◆ 6:15～ おしん							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	おふせ 伊オンモール須坂 #9		news Walker ニュースウォーカー		スマイルキッズ 伊オンモール須坂 #9				news Walker ニュースウォーカー		ゴーゴー！のりものタウン 伊オンモール須坂 #9				伊オンモール #10		news Walker ニュースウォーカー		ディズニー・チャンネル 伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュースウォーカー		ディズニージュニア 伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュース		8				
9	第66回 吹奏楽の		私の地域「坂のある風景」		みんな集まれ！元気っ子 マリアこども園にしずさか				みんな集まれ！元気っ子 須坂千曲保育園				みんな集まれ！元気っ子 やすらぎ保育園				6人だけの“ナイン”		相森中学校 創立80周年記念 第79回 校庭大運動会				6人だけの“ナイン”		北斎の夢		伊オンモール須坂 #10		まるごと信州		9				
10	タベ		伊オンモール須坂 #9		4K 日本百葉の旅 モンブラン朱雀				伊オンモール須坂 #9		4K 幽谷の古刹～米子瀧山不動寺～				伊オンモール須坂 #10		スラックラインプロリーグ 第2戦 東京国際大学&イケ・サンパーク				伊オンモール須坂 #10		Goolight 感謝祭				相森中学校 創立80周年記念 第79回 校庭大運動会		伊オンモール須坂 #10		まるごと信州		10		
11	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			
12	おふせ 伊オンモール須坂 #9		news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #9				news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #9				伊オンモール #10		news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュース		12				
1	信州岩波講座 2026		おふせ 激動する世界を前に、地べたから考えると		全国CATVアワード受賞作品 陸軍登戸研究所 ～本土決戦に備えて～				全国CATVアワード受賞作品 阪神・淡路大震災から31年				県内ケーブルテレビセレクト 無茶さんば/ガラポンでいく！				相森 6人だけの“ナイン”～須坂高校野球部の再出発～		Goolightお客様感謝祭				ステージ発表				ーダンス・合唱・ヒーローショー		1						
2	私の地域「坂のある風景」		みんな集まれ！元気っ子 マリアこども園にしずさか				みんな集まれ！元気っ子 須坂千曲保育園				みんな集まれ！元気っ子 やすらぎ保育園				みんな集まれ！元気っ子 やすらぎ保育園				相森 6人だけの“ナイン”～須坂高校野球部の再出発～				Goolightお客様感謝祭				ステージ発表				2				
3	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																															3			
4	おふせ 伊オンモール須坂 #9												おふせ 伊オンモール須坂 #9												おふせ 伊オンモール須坂 #10							4			
5	おふせ 博物館浴		botaにあつまれ!!スマイルキッズ		信州岩波講座2026				幽谷の古刹		2026 スラックラインプロリーグ 第2戦 東京国際大学&イケ・サンパーク				消えた町と米子大瀑布		北斎の夢 海を渡る				北斎の夢 海を渡る				5										
6	satonoka そらたび		news Walker ニュースウォーカー		satonokaセレクト NAKASAKI 水中散歩				news Walker ニュースウォーカー		satonokaセレクト あきた犬だらけ				news Walker ニュースウォーカー		satonokaセレクト ふらっとりっぴ				news Walker ニュース				6										
7	信州岩波講座 2026		おふせ 激動する世界を前に、地べたから考えると		みんな集まれ！元気っ子 マリアこども園にしずさか				みんな集まれ！元気っ子 須坂千曲保育園				岩波講座 2026		元氣っ子 須坂千曲保育園		みんな集まれ！元気っ子 やすらぎ保育園				相森 元氣っ子 やすらぎ保育園		6人だけの“ナイン”				相森中学校 創立80周年記念 第79回 校庭大運動会				6人だけの“ナイン”		7		
8	おふせ 博物館浴		botaにあつまれ!!スマイルキッズ		映画 幽谷の古刹				4K 二山治雄 米子大瀑布		スラックラインプロリーグ 第2戦 東京国際大学&イケ・サンパーク				相森 元氣っ子 やすらぎ保育園		スラックラインプロリーグ 第2戦 東京国際大学&イケ・サンパーク				相森 元氣っ子 やすらぎ保育園		Goolight 感謝祭				相森中学校 創立80周年記念 第79回 校庭大運動会				Goolight 感謝祭		8		
9	おうちでリフレ												おうちでリフレ												おうちでリフレ							9			
10	伊オンモール須坂 #9		news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #9				news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #9				伊オンモール #10		news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュースウォーカー		伊オンモール須坂 #10				news Walker ニュース		10				
11	おふせ 博物館浴		botaにあつまれ!!スマイルキッズ		4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い		4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い		4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				4K 壮観劇場 断崖絶壁！奇岩の誘い				11		
12	信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)		news Walker ニュースウォーカー		信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)				news Walker ニュースウォーカー		信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)				news Walker ニュースウォーカー		信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)				news Walker ニュースウォーカー		信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)				news Walker ニュースウォーカー		信毎文字 ニュース (～朝6:00まで)				news Walker ニュース		12

今月のオススメ

Goolightお客様感謝祭
ステージ発表

ーダンス・合唱・ヒーローショーー

初回放送 26日(月) 9:30～

9月に開催した「Goolightお客様感謝祭」。
マリアこども園、高甫小、常盤中、高山
キッズ・Jrダンスの皆さんの発表やサ
カイザーショーの様子をお届けします。スラックラインプロリーグ
第2戦 決勝トーナメント

東京国際大学&イケ・サンパーク

初回放送 19日(月) 10:00～

相森中学校 創立80周年記念
第79回 校庭大運動会

初回放送 24日(土) 13:00～

6人だけの“ナイン”
～須坂高校野球部の再出発～

初回放送 26日(月) 9:00～

2023年、選手がゼロとなり存続の危機
を迎えた須坂高校野球部。翌年6人の1
年生で新たなスタートを切りました。伝
統ある野球部をゼロから築き直した選手
たちの3年間の軌跡をたどります。