



日	月	火	水	木	金	土
29 M.LEAGUE	30 ひまわりTimes (月)・(火)・(水) 【コーナー】いくこのいっとこつと CALMAR ~ 鷺崎町~ 【コーナー】ちょい旅 ~イキテレ編~ 長崎・佐賀のお出かけスポットを紹介!	1	2	3 ひまわりTimes (木)・(金)・(土) 【コーナー】見れば得するとつとくAコープ 「ほっころ店」お得情報をお届け! 【コーナー】ちょい旅 ~五島テレビ編~ 長崎・佐賀のお出かけスポットを紹介!	4	5
6 ひまわりTimes 再放送 月~水 7時・10時・15時・19時 木~土 8時・11時・16時・20時 M.LEAGUE	7 ひまわりTimes (月)・(火)・(水) 【コーナー】いくこのいっとこつと カフェ フローラ ~山茶花高原ハーブ園~ 【コーナー】肉体改造! BURN BURN BURN! フィットネスジムBURN 【特別番組】第52回 高来地域市民体育祭 ①13:00/②20:00 ※土曜は20時なし	8	9	10 ひまわりTimes (木)・(金)・(土) 【コーナー】ドキドキブライズ なかつし お得なお買い物情報をお届け! 【コーナー】ちょい旅 ~長崎ケーブルメディア編~ 長崎・佐賀のお出かけスポットを紹介!	11	12
13 ひまわりTimes 再放送 月~水 7時・10時・15時・19時 木~土 8時・11時・16時・20時 【特別番組】高来地域市民体育祭 ①13:00 M.LEAGUE	14 ひまわりTimes (月)・(火)・(水) 【コーナー】いくこのいっとこつと お米月 ~ 森山町杉谷~ 【特別番組】第52回 諫早市民音楽祭 ①13:00/②20:00 ※土曜は20時なし	15	16	17 ひまわりTimes (木)・(金)・(土) 【コーナー】見れば得するとつとくAコープ 「ほっころ店」お得情報をお届け! 【コーナー】ちょい旅 ~大村ケーブルテレビ編~ 長崎・佐賀のお出かけスポットを紹介!	18	19
20 ひまわりTimes 再放送 月~水 7時・10時・15時・19時 木~土 8時・11時・16時・20時 【特別番組】諫早市民音楽祭 ①13:00 M.LEAGUE	21 ひまわりTimes (月)・(火)・(水) 【コーナー】いくこのいっとこつと 鯛やきtaitai ~多良見町元釜~ 【コーナー】肉体改造! BURN BURN BURN! フィットネスジムBURN	22	23	24 ひまわりTimes (木)・(金)・(土) 【コーナー】ちょい旅 ~ひまわりテレビ編~ 長崎・佐賀のお出かけスポットを紹介! 【コーナー】THE 警察署110 交通安全・防犯についてお聞きます!	25	26
27 ひまわりTimes 再放送 月~水 7時・10時・15時・19時 木~土 8時・11時・16時・20時 M.LEAGUE	28 ひまわりTimes (月)・(火)・(水) 【コーナー】いくこのいっとこつと 居酒屋えりんち ~高城町~ 【コーナー】農業のトリコ 市内で活躍する農家さんをご紹介します! 【特別番組】高来西公民館自主学習サークル発表会 ①13:00 / ②20:00 ※土曜は20時~なし	29	30	31	1 放送時間 7時・10時・12時・15時 ・19時・22時	2