

日	月	火	水	木	金	土
28 放送時間 7時・10時・12時・15時 ・19時・22時 	29 ・地域のニュース 	30 ・地域のニュース 	1 ・地域のニュース	2 ・地域のニュース	3 ・地域のニュース	4 ・地域のニュース
5 ひまわりTimes 再放送 木～土 8時・11時・16時・20時 【特別番組】 日大中学高校体育祭 ■13:00 【特別番組】 西陵高校体育祭 ■21:00	6 ・地域のニュース 【特別番組】 日大中学高校体育祭 ■10時・15時・22時 【特別番組】 西陵高校体育祭 ■12時・19時	7 ・地域のニュース 【特別番組】 日大中学高校体育祭 ■12時・19時 【特別番組】 西陵高校体育祭 ■10時・15時・22時	8 ・地域のニュース 【特別番組】 日大中学高校体育祭 ■10時・15時・22時 【特別番組】 西陵高校体育祭 ■12時・19時	9 ・地域のニュース	10 ・地域のニュース	11 ・地域のニュース
12 ひまわりTimes 再放送 木～土 8時・11時・16時・20時 	13 ・地域のニュース ひまわりTimes (月・火・水) 【コーナー】いくこのいっとこつと perche ~瀬山町唐比北~ 【コーナー】肉体改造! BURN BURN BURN! フィットネスジムBURN	14 ・地域のニュース	15 ・地域のニュース	16 ・地域のニュース	17 ・地域のニュース	18 ・地域のニュース
19 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	20 ・地域のニュース ひまわりTimes (月・火・水) 【コーナー】いくこのいっとこつと namipan ~具津町~ 【コーナー】ちょい旅 ~ひまわりてれび編~ 長崎・佐賀のお出がけスポットを紹介!	21 ・地域のニュース	22 ・地域のニュース	23 ・地域のニュース	24 ・地域のニュース	25 ・地域のニュース
26 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】 鎮西学院定期演奏会 ■13:00 ■21:00	27 ・地域のニュース ひまわりTimes (月・火・水) 【コーナー】いくこのいっとこつと Maison Hands ~多良見町化屋~ 【コーナー】肉体改造! BURN BURN BURN! フィットネスジムBURN	28 ・地域のニュース	29 ・地域のニュース	30 ・地域のニュース	31 ・地域のニュース	1 ・地域のニュース
					ひまわりTimes (木・金・土) NEW! 【コーナー】諫早未来星★ 真津山JFC 【県政番組】みじかなナガサキ 長崎がもっと“みじか”になる! 長崎県広報番組	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 ~長崎ケーブルメディア編~ 長崎・佐賀のお出がけスポットを紹介!
					ひまわりTimes (木・金・土) 【コーナー】Let'sフラガール いくこがフラダンスの魅力にせまる! 【コーナー】トキドキブライス なかつじ お得なお買い物情報をお届け!	ひまわりTimes (木・金・土) 【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! 【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!
					【特別番組】鎮西学院高校 第37回定期演奏会 ■13:00 / ■20:00	【特別番組】鎮西学院高校 第37回定期演奏会 ■13:00 / ■20:00
					ひまわりTimes (木・金・土) 【コーナー】諫早未来星★ 諫早で活躍する学生たちをご紹介! 【コーナー】THE 警察署110 交通安全・防犯についてお聞きします!	【特別番組】創成館高校 WINGS Sports Festival ■13:00 / ■20:00