2026年7月第3週　番組種別

青森放送株式会社

時	7/20(月) HD	7/21(火) HD	7/22(水) HD	7/23(木) HD	7/24(金) HD	時	7/25(土) HD	7/26(日) HD	時
4	00 NEWS24 報道 教養 教育 07 オープニング その他 10 ホットするね！RAB その他 15 テレビショッピング その他(通販)	00 NEWS24 報道 教養 教育 37 オープニング その他 40 ホットするね！RAB その他 45 テレビショッピング その他(通販)	00 1550ニュースレーダーWith国 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道	00 1550ニュースレーダーWith国 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道	00 1550ニュースレーダーWith国 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道	4	00 1550ニュースレーダーWith国 教養 01 天気予報 報道 16 クロージング その他 02 オープニング その他 35 ホットするね！RAB その他 40 テレビショッピング その他(通販)	00 NEWS24 報道 教養 教育 07 オープニング その他 40 ホットするね！RAB その他 45 テレビショッピング その他(通販)	4
5	45 テレビショッピング その他(通販)	45 テレビショッピング その他(通販)				5	10 テレビショッピング その他(通販)	15 テレビショッピング その他(通販)	5
6	15 あさ一番てるてる天気 報道 20 Oha！4 NEWS LIVE　第2部 報道 教養 教育 50 ZIP！　第1部 娯楽 報道 教養 教育					6	40 24時間テレビ チャリティーリポート 教養 45 ニュースサタデー 報道 教養 教養 55 シューイチ　第1部 娯楽 報道 教養 教育	45 ザ・フィッシング 娯楽 教養 15 NNNニュースサンデー 報道 教養 教育 30 それいけ！アンパンマン 娯楽 教養	6
7	54 ZIP！　第2部 娯楽 報道 教養 教育					7	25 シューイチ　第2部 娯楽 報道 教養 教育	00 所さんの目がテン！ 教育 30 シューイチ　第1部 娯楽 報道 教養 教育	7
8	55 ZIP！　第3部 娯楽 報道 教養 教育					8	25 シューイチ　第3部 娯楽 報道 教養 教育		8
9	00 DayDay. 第1部 娯楽 報道 教養 教育					9	25 ホットするね！RAB その他 30 机上の空論城 娯楽 教養		9
10	25 日本のチカラ 教育	25 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販)	25 テレビショッピング その他(通販)	25 グッと！地球便 教養 教育	10	00 ゴリ夢中 娯楽 15 あなたとRAB 教養	55 シューイチ　第2部 娯楽 報道 教養 教育	10
11	55 テレビショッピング その他(通販)	55 テレビショッピング その他(通販)	55 テレビショッピング その他(通販)	55 テレビショッピング その他(通販)	55 テレビショッピング その他(通販)	11	30 テレビショッピング その他(通販)	25 一茂×かまいたち　ゲンバ 娯楽 教養 教育	11
	25 ホットするね！RAB その他 30 NNNストレートニュース 報道 教養 教育 39 東奥日報ニュース 天気予報 報道 45 キューピー3分クッキング(月～土) 教養						25 時のきらめき 娯楽 30 NNNストレートニュース 報道 教養 教育 40 東奥日報ニュース 報道 45 キューピー3分クッキング(月～土) 教養	05 東奥日報ニュース 報道 30 NNNストレートニュース 報道 教養 教育 40 べこもぐキッチン 娯楽 教養	
12	55 ヒルナンデス！ 娯楽 教養					12	55 サタデーLIVE　ニュースジグザグ 報道 教養 教育	10 ありえへん∞世界 娯楽 教養	12
13						13	30 YOUは何しに日本へ？ 娯楽 教養	05 所さんの学校では教えてくれないそこんトコロ！ 娯楽 教養 教育	13
14	55 情報ライブ　ミヤネ屋　第1部 娯楽 報道 教養 教育					14	25 デカ盛りハンター 娯楽 05 ホットするね！RAB その他	00 ウワサのバカ売れ商品ガチで使ったら人生は変わるのか？ その他(通販)	14
15	55 情報ライブ　ミヤネ屋　第2部 娯楽 報道 教養 教育					15	00 ＃ロケナンバーズ　東北の今を数字で当てろ！ 娯楽 05 ホットするね！RAB その他	00 みんなのKEIBA 娯楽	15
16	50 1550ニュースレーダーWith 娯楽 報道 教養 教育					16	00 2026県南タウンナビ 娯楽 教養 30 あおもりプライド　～未来へつなぐ民俗芸能～ 教養 教育	00 RAB(ラブ)ドキュ　そして未来へ～演じてつなぐ空襲の記憶～ 教養 教育	16
17	45 news every.　第2部 報道 教養 教育					17	00 news every.　報道 教養 教育 20 東奥日報ニュース 報道 教養 教育 30 本好きの下剋上　領主の養女 娯楽	00 RAB(ラブ)ドキュ　教えて！カガミ 教養 15 皇室ご一家 教養 30 笑点 娯楽	17
18	53 news every.　第3部 報道 教養 教育 15 RABニュースレーダー 報道 教養 教育					18	00 名探偵コナン 娯楽 30 満天☆青空レストラン 娯楽 教養	00 真相報道　バンキシャ！ 報道 教養 教育 55 猪十は今日も絶好する　人生が 教養 教育	18
19	00 アサヒビール　スマドリ　ダブルインパクト2026　漫才＆コント二刀流・1決定戦 娯楽	00 ヒューマングルメンタリー　オモウマい店 娯楽 教養	00 有吉の壁　アーティストの壁を越えろ！2時間SP 娯楽	00 THE突破ファイル 娯楽 教養	00 賞金先渡しクイズ　SAVE MONEY　ゴールデンSP 娯楽 教養	19	00 1億人の大質問！？笑ってコラえて！30周年SP 娯楽 教養 教育	00 ザ！鉄腕！DASH！！ 娯楽 教養 教育	19
20		00 踊る！さんま御殿！！ 娯楽		54 ぐるぐるナインティナイン 娯楽 教養		20		58 世界の果てまでイッテQ！ 娯楽 教養	20
21		00 ザ！世界仰天ニュース2時間SP 娯楽 教養	00 上田と女が吠える夜 娯楽	54 秘密のケンミンSHOW極 娯楽 教養 教育	00 金曜ロードショー「モアナと伝説の海」 娯楽	21	00 土曜ドラマ「告白－25年目の秘密－」 娯楽	00 Golden　SixTONES 娯楽	21
22	04 RING LINK HEART 教養 07 天気予報 報道 10 月曜から夜ふかし 娯楽		54 食のココロ 教養 57 天気予報 報道 00 水曜ドラマ「ファーストクライ　母子救命救急班」 娯楽	54 サンデー流　暮らしの知恵袋 教養 57 天気予報 報道 00 見取り図の間取り図ミステリー 娯楽		22	54 ホットするね！RAB その他 00 追跡取材　news　LOG 報道 教養 教育	14 かしこくリノベ！ 教養 57 天気予報 報道 00 おしゃれクリップ 娯楽	22
23		54 ホットするね！RAB その他 57 天気予報 報道 00 news　zero(火～木) 報道 教養 教育	54 東奥日報ニュース 天気予報 報道		59 ホットするね！RAB その他 02 天気予報 報道 05 FRIDAY ANIME NIGHT「転 娯楽	23	54 ホットするね！RAB その他 00 Google Pixel presents ANOTHER SKY 娯楽 教養 教育 30 サクサクヒムヒム 娯楽 教養	30 日曜ドラマ「一次元の挿し木」 娯楽	23
24	10 news　zero(月) 報道 教養 教育 09 プラチナイト「大悟の芸人領収書」&「ドラマDEEP もう1度夫婦になります 娯楽	59 プラチナイト「上田と女がDEEPに吠える夜」&「夜の章」 娯楽	59 プラチナイト「賞金先渡しクイズ　SAVE MONEY」&ドラマ「おもたらおね 娯楽	59 プラチナイト木曜ドラマ「親愛なる夫へ～完璧な妻の嘘～」 娯楽	35 FRIDAY ANIME NI 娯楽 04 news　zero(金) 報道 教養 教育 35 Friday's EDGE フ 娯楽	24	55 Going！Sports&News(土) 報道 教養 教育	25 ダウンタウンのガキの使いやあ 娯楽 55 Going！Sports&News(日) 報道 教養 教育	24
25	04 ＆Hulu 娯楽	54 タイムレスマン 娯楽	54 オードリーさん、ぜひ会ってほしい人がいるんです。 娯楽 24 スモークブルーの雨のち晴れ 娯楽	54 ホットするね！RAB その他 57 家、ついて行ってイイですか？ 娯楽 教養	04 バスリズム02 娯楽	25	55 株式会社マジルミエ 娯楽 25 吉田と粗品と 娯楽	55 NNNドキュメント'26「人生の湯　会話のある、城下町の風景」 報道 教養 教育	25
26	04 テレビショッピング その他(通販) 34 テレビショッピング その他(通販)	51 テレビショッピング その他(通販) 21 テレビショッピング その他(通販) 51 テレビショッピング その他(通販)	54 黄泉のツガイ 娯楽 24 テレビショッピング その他(通販) 54 テレビショッピング その他(通販)	54 クレバテスⅡ 娯楽 24 テレビショッピング その他(通販) 54 テレビショッピング その他(通販)	01 テレビショッピング その他(通販) 31 テレビショッピング その他(通販)	26	55 テレビショッピング その他(通販) 25 テレビショッピング その他(通販) 55 テレビショッピング その他(通販)	50 テレビショッピング その他(通販) 20 テレビショッピング その他(通販)	26
27	04 ホットするね！RAB その他 09 天気予報 報道 24 NEWS24 報道 教養 教育	21 ホットするね！RAB その他 27 1550ニュースレーダー 娯楽 報道 教養 教育	27 1550ニュースレーダー 娯楽 報道 教養 教育	27 1550ニュースレーダー 娯楽 報道 教養 教育	01 ホットするね！RAB その他 06 1550ニュースレーダーWith国 娯楽 報道 教養 教育	27	25 ホットするね！RAB その他 30 天気予報 報道 45 NEWS24 報道 教養 教育	05 ホットするね！RAB その他 55 天気予報 報道 10 NEWS24 報道 教養 教育	27
時	7/20(月) HD	7/21(火) HD	7/22(水) HD	7/23(木) HD	7/24(金) HD	時	7/25(土) HD	7/26(日) HD	時