2026年5月第3週　番組種別

青森放送株式会社

時	5/18（月）	5/19（火）	5/20（水）	5/21（木）	5/22（金）	時	5/23（土）	5/24（日）	時
	HD	HD	HD	HD	HD		HD	HD	
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) 45 テレビショッピング	00 天気予報 報道 09 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 その他(通販)	00 天気予報 報道 06 報道 教養 教育 NEWS24	00 1550 娯楽 報道 教養 教育 22 天気予報 報道	00 天気予報 報道 09 NEWS24 報道 教養 教育	4	00 報道 教養 教育 NEWS24 32 オープニング その他 35 ホットするね！RAB その他 40 その他(通販) テレビショッピング 10 その他(通販) テレビショッピング 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 教育 55 娯楽 報道 教養 教育 シューイチ 第1部 25 娯楽 報道 教養 教育 シューイチ 第2部	00 報道 教養 教育 NEWS24 37 オープニング その他 40 ホットするね！RAB その他 45 その他(通販) テレビショッピング 15 その他(通販) テレビショッピング 45 娯楽 教養 ザ・フィッシング 15 NNNニュース・サンデー 報道 教養 教育 30 娯楽 教養 それいけ！アンパンマン 00 教育 所さんの目がテン！ 30 娯楽 報道 教養 教育 シューイチ 第1部	4
5	15 あさー来てるての天気 20 報道 教養 教育 Oha！4 NEWS LIVE 第2部					5			5
6	50 娯楽 報道 教養 教育 ZIP！ 第1部					6			6
7	54 娯楽 報道 教養 教育 ZIP！ 第2部					7			7
8	55 娯楽 報道 教養 教育 ZIP！ 第3部					8	25 娯楽 報道 教養 教育 シューイチ 第3部		8
9	00 娯楽 報道 教養 教育 DayDay. 第1部					9	25 ホットするね！RAB その他 30 娯楽 教養 机上の空論城		9
10	25 教育 日本のチカラ	25 その他(通販) テレビショッピング	25 その他(通販) テレビショッピング	25 その他(通販) テレビショッピング	25 教育 教育 グッと！地球便	10	00 その他(通販) テレビショッピング	55 娯楽 報道 教養 教育 シューイチ 第2部	10
11	55 その他(通販) テレビショッピング 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	55 その他(通販) テレビショッピング	55 その他(通販) テレビショッピング	55 その他(通販) テレビショッピング	55 その他(通販) テレビショッピング	11	30 その他(通販) テレビショッピング 25 時のきらめき 教養 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	25 娯楽 教養 教育 一茂×かまいたち ゲンバ 25 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 娯楽 教養 ぺこもぐキッチン	11
12	55 娯楽 報道 教養 ヒルナンデス！					12	55 報道 教養 教育 サタデーLIVE ニュースジグザグ	10 娯楽 教養 ありえへん∞世界	12
13						13		05 娯楽 教養 教育 所さんの学校では教えてくれないそこんトコロ！	13
14	55 娯楽 報道 教養 教育 情報ライブ ミヤネ屋 第1部					14	30 娯楽 教養 教育 ブリヂストン レディスオープン 大会3日目 25 娯楽 教養 教育 男子バスケットボール 日本一決定戦 Bリーグファイナル第1戦	00 娯楽 教養 YOUは何しに日本へ？	14
15	55 娯楽 報道 教養 教育 情報ライブ ミヤネ屋 第2部					15		58 ホットするね！RAB その他 00 娯楽 教養 教育 ブリヂストン レディスオープン 大会最終日	15
16	50 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダーWith					16		25 娯楽 教養 教育 【DASH島SP直前！】ザ！鉄	16
17	45 報道 教養 教育 news every. 第2部					17	50 まもなくサッカーW杯開幕 再考！ 良も！ 勇気	58 ホットするね！RAB その他 00 極める！！バーベキュー道 録画 15 皇室ご一家 教養	17
18	53 news every. 第3部 報道 教養 教育 15 報道 教養 教育 RABニュースレーダー					18	00 報道 教養 教育 news every.サタデー 30 娯楽 本好きの下剋上 領主の養女 00 娯楽 名探偵コナン 30 娯楽 教養 満天☆青空レストラン	30 娯楽 笑点 00 報道 教養 教育 真相報道 バンキシャ！	18
19	00 娯楽 教養 教育 世界まる見え！テレビ特捜部 2時間SP	00 娯楽 教養 ヒューマングルメンタリーオモウマい店	00 娯楽 千鳥かまいたちゴールデンアワー 2時間SP	00 娯楽 教養 ぐるぐるナインティナイン2 時間SP	00 娯楽 教養 教育 DRAMATIC BASEBALL 2026「巨人×阪神」	19	00 娯楽 教養 教育 鳴呼！！みんなの動物園	55 娯楽 教養 教育 【DASH島】ザ！鉄腕！DASH！！	19
20		00 娯楽 踊る！さんま御殿！！		54 娯楽 教養 教育 秘密のケンミンSHOW極	54 東奥日報ニュース 天気予報 報道	20	56 娯楽 教養 教育 1億人の大質問！？笑ってコラえて！ 54 東奥日報ニュース 天気予報 報道	58 娯楽 教養 世界の果てまでイッテQ！	20
21	00 娯楽 しゃべくり007 54 RING LINK HEART 報道 57 天気予報 報道	00 娯楽 教養 教育 X秒後の新世界 2時間スペシャル	00 娯楽 上田と女が吠える夜 54 食のココロ 報道 57 天気予報 報道	54 サンデー流 暮らしの知恵袋 教養 57 天気予報 報道	00 娯楽 金曜ロードショー「ミニオンズ フィーバー」	21	00 娯楽 土曜ドラマ 「タツキ先生は甘すぎる！」 54 ホットするね！RAB その他	00 娯楽 Golden SixTONES 54 かしこりノベ！ 報道 57 天気予報 報道	21
22	00 娯楽 月曜から夜ふかし		00 娯楽 水曜ドラマ「月夜行路 ―答えは名作の中に―」 54 東奥日報ニュース 天気予報 報道	00 娯楽 見取り図の間取り図ミステリー		22	00 報道 教養 教育 追跡取材 news LOG 54 ホットするね！RAB その他	00 娯楽 おしゃれクリップ 30 娯楽 日曜ドラマ「10回切って倒れない木はない」	22
23	00 報道 教養 教育 news zero（月～木）	54 ホットするね！RAB その他 57 天気予報 報道			54 ホットするね！RAB その他 57 天気予報 報道 00 娯楽 FRIDAY ANIME NIGHT「転 30 FRIDAY ANIME NI 娯楽	23	00 娯楽 教養 教育 Google Pixel presents AN 30 サクサクヒムヒム 娯楽 教養	25 娯楽 ダウンタウンのガキの使いやあ	23
24	59 娯楽 プラチナイト「大悟の芸人領収書」&「ドラマDEEP 冬すぎる恋と殺人」	59 娯楽 プラチナイト「上田と女がDEEPに吠える夜」&「夜の章」	59 娯楽 プラチナイト「賞金先渡しクイズ SAVE MONEY」&「ドラマ「鬼女の棲む	59 娯楽 プラチナイト木曜ドラマ「君が死刑になる前に」	59 報道 教養 教育 news zero（金） 30 Friday's EDGE フ 娯楽	24	55 娯楽 報道 教養 教育 Going！Sports&News（土）	55 娯楽 報道 教養 教育 Going！Sports&News（日）	24
25	54 娯楽 ＆Hulu	54 娯楽 タイムレスマン	54 娯楽 オードリーさん、ぜひ会ってほしい人がいるんです。 24 娯楽 素っ頓狂な夜	54 ホットするね！RAB その他 57 娯楽 教養 家、ついて行ってイイですか？	59 娯楽 バスリズム02	25	55 娯楽 勇者のクズ 25 娯楽 吉田と粗品と	55 報道 教養 教育 NNNドキュメント'26「6年3組のユ～放送されたクラスイ～	25
26	54 その他(通販) テレビショッピング 24 その他(通販) テレビショッピング	51 その他(通販) テレビショッピング 21 その他(通販) テレビショッピング	54 娯楽 黄泉のツガイ 24 その他(通販) テレビショッピング	54 その他(通販) テレビショッピング 24 その他(通販) テレビショッピング	56 その他(通販) テレビショッピング 26 ホットするね！RAB その他	26	55 その他(通販) テレビショッピング 25 その他(通販) テレビショッピング	25 その他(通販) テレビショッピング 55 その他(通販) テレビショッピング	26
27	54 ホットするね！RAB その他 59 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダー With周 54 天気予報 報道	51 ホットするね！RAB その他 56 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダー With周 51 天気予報 報道	54 ホットするね！RAB その他 54 その他(通販) テレビショッピング 27 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダー With周	54 ホットするね！RAB その他 59 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダー With周 54 天気予報 報道	31 娯楽 報道 教養 教育 1550ニュースレーダー With周 26 天気予報 報道 41 NEWS24 報道 教養 教育	27	55 その他(通販) テレビショッピング 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	25 ホットするね！RAB その他 30 天気予報 報道 45 報道 教養 教育 NEWS24	27
時	5/18（月）	5/19（火）	5/20（水）	5/21（木）	5/22（金）	時	5/23（土）	5/24（日）	時
	HD	HD	HD	HD	HD		HD	HD	