青森放送
1 RAB 017-743-1234

4.45健康◇天◇０ｈａ４N
5.50ア ＺＩＰ！ ６億横領 大手重機会社の女逮捕▷金曜は上白石萌歌！ 親友環奈が明かす素顔
00文ア スッキリ 福男選び速報中継！最強助っ人なかやまきんに君挑戦▷セレブ生活…60歳女逮捕！６億円超横領か▷英国民困惑？王族を引退か…ヘンリー王子
10.25 遠くへ 師走の京都
55 健康情報
11.25ホット◇30文ニュース
39 N天◇45多文３分料理
55ア ヒルナンデス 奥渋谷№１北海道うにしゃぶ&あぶりイベリコ豚丼 母が願うこんな大人になってほしい有名人▷３色３００回記念ＳＰ
1.55文 ミヤネ屋 令和２年知っておけば得する！ミヤネ屋式カレンダー あなたの生活も大激変 お金の新制度徹底解説▷気になる３連休天気
3.50ア ＺＩＰ！フライデー 日本一のボウリング部 絶品ホタテフライ定食
4.50文 Ｎｅｖｅｒｙ.▷青空広がり洗濯日和▷令和初の「福男」は新春恒例…境内を疾走
6.15 ＲＡＢ N レーダー 挑戦2020今別から世界へサーモン養殖事業▷青森山田準決勝に調整
00文 小学５年より賢いの？ 小学生の問題で３００万 今夜過去最強の挑戦者 あの天才東大生が降臨 遂に出るのか全問正解 慶応卒エリート歌舞伎市川猿之助どうなる？ 高橋メアリー姉妹出産直前に大モメ!?大人気ジャニーズW重岡大毅 仮面ライダー俳優瀬戸
8.54 N天
00二文ア 金曜ロードショー 世界中で№１ヒット！見ればわかる面白さ!! 「ジュマンジ／ウェルカム・トゥ・ジャングル」（2017年米） ジェイク・カスダン監督 ドウェイン・ジョンソン ジャック・ブラック 再楠大典 高木渉▷地上波初放送
10.54ホットするね！◇57天
00文 アナザー 堀田茜
30文 N ｚｅｒｏ 19人殺害▷桃田賢斗に有劇直撃
0.30 新・日本男児と中居
0.59バズリズム02 ＡＩ！
1.56映画・カイジ公開記念
2.26買物◇56買物◇3.31N
4.30ダイレクトショップ
5.00ショップジャパン
5.30文 ズームインサタデー 司会・辻岡義堂 望月理恵
8.00文 ウェークアップ！ 司会・辛坊治郎ほか

青森テレビ
6 ATV 017-743-4401

3.55買い物◇はや◇先出し
6.00あさチャン！ N天▷ゴーン流メディア戦略▷戦争のウソにご注意▷新型ウイルスで肺炎
00文 グッとラック 志らくお札を作る現場とは？国立印刷局に潜入取材▷「鬼滅の刃」の魅力 椿鬼奴が全力プレゼン
9.55 金曜マルシェ 結成30周年！ＢＥＧＩＮからのメッセージ▷映画
10.25ひるおび！ 文N天▷ゴーン被告「独演会」国際世論は冷ややか？▷緊迫つづく中東情勢 米社会では徴兵不安も▷英王子が突然の表明 主要王族〝離脱〟なぜ▷中国で謎の肺炎多発▷アポ電強盗２人逮捕
1.55 天
00文 シャーロック ディーンフジオカほか
55文 スカッとジャパン 2019年話題の人が悪役やります！2時間ＳＰ 小林麻耶＆宮下草薙！ 佐藤仁美ｖｓ小手伸也
4.50わっち!! 津軽で人気アノ中華飯店の食事券３万円をプレゼント！▷〝進化系〟フレンチトースト▷5.50全国N
6.15Nわっち!!Ｎｅｗｓ 県内初消防団員優待事業認定式▷駅弁味の陣 ダブル受賞の懐石弁当
00文 ぴったんこカン・カンスペシャル ついに！内田也哉子と安住が…樹木希林を大いに語る１９０㌢超美形の長男も▷同学年！伊藤英明＆中谷美紀＆ムロツヨシ 念仏のようにおかわり 大きな厚揚げを下さい▷佐藤健地元ドライブ 進化形埼玉グルメ▷N
8.57文 中居正広のキンスマ 芸能界の怪物…堺正章 57年間生き残ってきた男はダテじゃなかった…実家は1400坪の豪邸 ２世タレント…名優の父は舞台上で壮絶死…時間ですよ…西遊記…樹木、夏目…紅白司会中居も盗んだＭＣ術…73歳の逆襲…人生最後のかくし芸挑戦で奇跡
10.54 天気予報
00文 Ａスタ 上白石姉妹で
30文 ＮＥＷＳ23 気候変動
0.15カトゥーンのタメ旅＋
0.45 孤独のグルメ８
1.25新 ハイキュー!!ＴＴＴ
1.55 ニュース女子
2.54気象情報（3.28終了）
3.30テレビショッピング
4.00ショッピングジャパン
4.30テレビショッピング
5.00ライフ・ライン
5.30文 まるっと！サタデー
7.00多文 東京ピクトリー
7.30多文 サワコの朝

青森朝日放送
5 ABA 017-762-1111

4.45番組◇50買物◇5.20天
5.25ア グッド！モーニング 中国〝新型ウイルス〟春節間近…感染拡大は▷６億横領!?女の素顔
00文 羽鳥モーニングショー 中国〝謎の肺炎〟患者から新型ウイルス検出▷ヘンリー王子が王室引退発表で女王が激怒
9.55 若見えの意外な秘訣
10.25 インフォメーション
30文 大下容子スクランブル ６億円超横領!?60歳女 高級外車＆馬６頭所持▷中東危機のカギ握る 反米〝シーア派〟▷N
00文 徹子 柳沢慎吾＆姉涙
30多文 倉本聰やすらぎの刻
50文 大下容子スクランブル ヘンリー王子〝引退〟大炎上◇1.40文ア上沼
1.55太陽と緑健やかタイム
2.03刑事ゼロ再 「透明人間の殺人!?」沢村一樹ほか
58 僕とシッポと神楽坂再 「たった一人の家族の命」相葉雅紀◇ＡＢＡ
3.56人生楽園再 絶景の地 瀬戸内の島で果樹農園▷北アルプス美味パン
4.50文 Ｊチャン 野菜価格 気温乱高下の影響は？▷インフル患者数が… 感染対策にはアノ料理
6.15 N ＪチャンＡＢＡ 激論！青森・八戸・弘前の３市長が本音を語る新春対談企画・前編
00文 列島警察捜査網2020冬 ＴＨＥ追跡 謎を解け超衝撃!!重傷ひき逃げその瞬間をドラレコが激撮!!暴走車が…逆走＆歩道を爆走＆自転車をひく…VS女性捜査官▷秘目撃者VS常習犯!!〝お前当たり屋だろ〟▷深夜に電動カッター連続秘自販機荒らし!!正体は…○○会社社長▷挙動不審秘チラ見男▷黒髪の女は現金泥棒 秘源氏名からたどれ!!▷防寒着秘裏返し泥棒
9.48 ＡＢＡ天
54文ア 報道ステーション 米VSイラン衝突回避で緊張緩和？自衛隊機が中東出発へ▷カジノ管理委が初会合▷東京五輪金メダル本命の瀬戸 大也に寺川綾が直撃！
11.10全力坂 疾走する美女
15文 クイズあなたの知らないアナタ!! ナイナイ
0.15 ラッキー テーマ餅
0.45 ＧＯ！ＡＢＡ
0.50シンパイ賞 兼近暴走
1.20探偵！ナイト（2.15）
4.40チャンネルスポット
4.45お買い物情報
5.15お買い物情報◇45天
5.50ＡＮＮニュース
6.00テレビショッピング
6.30渡辺篤史の建もの探訪
7.00題名のない音楽会

公益社団法人 あおもり被害者支援センター
被害者支援活動員 第10期生募集
Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION
TEL 017-718-2085（平日 午前10時～午後5時）
詳しくはホームページをご覧ください。 あおもり被害者支援 検索

NHK総合
3
0570-066-066

4.30おはよう日本 N▷天 悲願の金へ！パラ陸上 中西麻耶選手が生出演▷沖縄のサンゴに異変▷日ハム吉田輝星投手
00多文 スカーレット
15文 あさイチ ①田中圭が語るあのドラマ&紅白裏側▷超進学校の生徒から俳優に▷娘に…！ ②英語（9.00文N天）
00文 N天◇05文 くらし解説
15文 きょうの料理選 大根トロトロうま煮◇健康
00文 N◇05文 グレーテル再
30文 体操◇40名曲アルバム
45 もりすた！ 窪田正孝
00文 N◇20文 ＢＳコンシェドラマさぶ▷杉野遥亮
45多文 スカーレット再
00文 N◇05文 ごごナマ 特別編集！出演者が語るスカーレットの舞台裏
00文 N◇05文 目撃にっぽん再 希望の大地を再び 福島農家の闘い◇ＰＲ
00文 N◇08文 にっぽんぐるり えぇトコ奥びわ湖 山の絶品もてなし街道
00文 N◇05文 ネコ歩きミニ
20文 ゲゲゲの女房再終◇山
50文 シブ５時▷どう見る台湾総統選▷飛び出し坊やの謎▷炎鵬VS輝ライバル秘話
6.10 あっぷるワイド 十和田で雪像作り開始▷指揮者沖澤のどかさん▷お国ことばで川柳
00二文 ニュース７ 米イラン緊張の余波▷台湾総統選挙あす投票
30 発見！あおもり深世界 聖火が育む世界一秘話
57文 チコちゃんに叱られる とっておきの傑作選！ ウサギが月にいる秘密 なぜ鳥は卵を温める？ 幻のラジオ体操とは？ 宮沢りえ・小栗旬あ然
8.45あっぷるワイド８４５
00二文 ニュースウオッチ９ 米イラン対立構図は▷自宅で過ごしたいのに受けられない訪問介護▷台湾選挙に香港影響▷ラグビー田中の決意
00文 まるごとスター・ウォーズいよいよ完結ＳＰ 全話いっき見▷キャラ人気投票▷中島裕翔
50多文 ドキュメント72時間 沖縄サバイバルラン!!
11.20Nきょう一日◇35時論
45文 面接室へＧＯ！
50文 金曜日のソロたちへ 手品師プロレス消防士
0.20逆転人生再 高校躍進
1.10文 Ｎスペ再 令和家族
2.10文 クロ現選◇40映像
4.15健康◇30日本の話芸再
5.00N天◇15文 小さな旅再
5.40あの人 高島忠夫◇天
6.00おはよう日本 N天
8.00多文 スカーレット 戸田恵梨香 富田靖子
8.15あなたが主役50ボイス

NHKEテレ
2
0570-066-066

5.30アラビーヤ◇ハングル
6.25体操◇35Ｅテレキッズ 日本語▷えいご▷0655▷7.00シャキ▷かっぱ▷あ▷ピタ▷35コレナンデ▷みつけた▷8.00お母さん▷25ばあ▷オトッペ▷アニメ▷絵本
00文 新がんこ◇英語がんこ
15文 パンタくん◇25Ｑ哲学
40文 もやモ星◇50文 いじめ
00文 ミミ◇おもてなし英再
25 ＳＮＳ英語術再 浅草で聞く◇ボキャ◇名曲
00多文 人生レシピ再 写経 自分を見つける時間に
45 浮世絵◇50文 尼寺
00多文 チョイス再 高血圧対策まとめスペシャル
45多 ろう・難聴を生きる再
00手 手話ニュース
05文 手話再「自然」三宅健
35 チャロ◇うた◇あの人
00文 日本史（サブｃｈ3.00 迄化学◇物理◇地学）
20文 世界史◇40文 地理
00文 囲碁再 こども大合戦
30文 しごとーく◇40Ｅテレキッズ アニメ▷エイゴ▷お父さん▷4.05いなばあ▷20おかあさん▷みついけた▷5.00にほんご▷えいご▷アニメ▷25かっぱ▷ムジカ▷45クック▷オトッペ
00文 おじゃる再◇10忍玉再
20 ビット 冬スペシャル あはれ！名作くん特集
55文ア Ｅダンスアカデミー選 キッズが先生にサプライズダンス披露！
7.25二文新 ミルドレッドの魔女学校 落ちこぼれの魔女１ 再鈴木梨央
50文 ブレイクッ！◇55うた
00多文 あしたも晴れ！人生レシピ 中高年だって夢をかなえられる！離島で半農半介護の施設 夢の実現への一歩とは
45手 手話ニュース８４５
00文 ららららクラシック 三大レクイエム▷３人の作曲家が残した傑作
30 ＳＮＳ英語術 特集！スターウォーズ▷ＡＩ新ロボット◇55ボキャ
00二文 ドキュランド 北極でラクダとくらす少年が悩む調教と友情 モンゴル調教師と衝突 美しい自然の中の生活
45 デザインあ再
00文 にっぽんの芸能◇2355
0.00文 スイッチ再 山本寛斎×旭山動物園 園長・坂東元（1.02）

5.30多文 猫のしっぽ再
6.00ＳＮＳ英語術再
6.25テレビ体操◇35オドモ
6.45ミミ◇55あそビーバー
7.00あ◇15多文 なりきり！
7.30ひらめき工房◇45ピタ
8.00おかあさんといっしょ

岩手めんこい
MIT 019-656-3300

3.45天◇買物◇買物◇めざ
5.25ア めざましテレビN天 ６億円超着服？女逮捕▷ゴーン被告会見余波▷Ｊ・ビーバー病告白
00 とくダネ！ 独自追跡 ゴーン被告会見後何を 本当に問題？日本司法▷道路真ん中に３歳児 プロの卵１５歳が救う
9.50文ア ノンストップ！「帰省ブルー」が話題 姑・夫へのモヤモヤ▷未婚のシングルマザー 選択する理由◇情報
11.25文 散歩◇30文 ライブN
55 バイキング 14歳から大麻…スノボ国母被告 反省なし？衝撃の告白▷ゴーン被告の会見に異論反論…世界の反応 事件の本質はどこに？
1.45文 直撃ライブグッディ 高速道でノロノロ運転〝逆あおり〟本人直撃▷雨漏り…カビだらけ 疑惑の建築業者が逮捕▷独自…堀ちえみ告白
3.50ポケモンの家あつまる 爆笑！ポケだち大集合
4.20 ポケットモンスター
50文 ライブN ｎｉｔ！ 成人式の空どうなる？▷新事実は相模原殺傷▷令和の豪腕揃い踏み
6.14 ｍｉｔライブN 岩手ふるさと祭り開幕▷飛躍梅村錬▷煮干し好きにたまらないラーメン
00文 ウワサのお客さまＳＰ 「こんなに食べる？」アッコ驚きの衝撃胃袋▷業務スーパー100人分の食材を毎日買う？ 爆買い美人ママに密着▷人気コストコに来店 カート２台分の食材を食べる美女！正体は？▷スシロー有名３姉妹 全メニュー食べつくす 商品開発者VSお客さま アレンジメニュー対決▷和田アキ子が行列に並ぶお手頃チェーン店▷しゃぶしゃぶ温野菜 肉２００人前を食す４人
9.55文 ダウンタウンなう 藤原竜也の秘素顔を豪華俳優が暴露！小栗旬 吉田鋼太郎▷小池栄子が結婚生活のグチ暴露 ＆田中みな実とバトル
10.52天◇55グッドトレンド
00文 全力！脱力タイムズ
40文 ネタパレ 永野×ＲＧ
0.10文 ライブN α
0.55 ライド ストーンズ
1.25きてみてめんこいＴＶ
1.30千鳥の気になる新常識 悩み解消（2.30終了）
4.35天◇45ショッピング
5.15皇室ご一家◇30買い物
6.00ア めざましどようびN ニュース＆スポーツにエンタメ＆トレンドも
8.30文 にじいろジーン 山口智充ほか

信用第一
特別価格11日間 仏壇の浅野屋
初売 仏壇半額特別セール
縁あっての出会いを大切にしています。今年も本当にいいものを安く価値ある商品を青森で1番安い店をめざしてがんばります。古い仏壇
①
11日間限りさらに安く 5割引
⑨ 上置豆仏壇 お買い得
■電話でもご注文承ります
☎フリーダイヤル
青森駅
東消防署
2万円から150本展示中
合浦公園
県

青森放送
① RAB　017-743-1234

6
4.45健康◇天◇Ｏｈａ４N
5.50ZIP！　感染20人クルーズ船不安広がる▷広瀬すず素顔明かす吉沢亮がスタジオ登場
7
8
00スッキリ　鈴木杏樹　不倫報道〝独身になるつもりの相手〟と交際今後は▷乳児揺さぶり事件で逆転無罪…なぜ相次ぐ〝虐待えん罪〟▷船内乗客感染拡大も
9
10.25　遠くへ　津軽の樹氷
55　健康情報
10
11.25ｍｏｎｏ倶楽部◇30
39　N天◇45多文３分料理
11
55ヒルナンデス　イケ男黒羽麻璃央㊙簡単調理しょうが焼きトンカツ▷食いしん坊編集長が即席めんを名店の味に芸人VS歌手メンズ３色
0
1.55ミヤネ屋　新型肺炎チャーター機第４便が羽田到着へ容体は…？▷鈴木杏樹〝不倫〟▷池袋暴走事故で元院長在宅起訴▷最強寒波ほか
1
3.50ZIP！フライデーバレンタインスイーツ濃厚ソースハンバーグ
2
4.50文Ｎevery.▷寒波の影響きょうも東京都心初の氷点下か▷武漢第４便が羽田へ
3
6.15　ＲＡＢＮレーダーずぐり回し大会の会場から中継▷生活習慣病を減らす啓発型健診ほか
4
00小学５年より賢いの？小学生の問題で３００万▷絶対間違えたくない現役中３鈴木福の奇跡▷だいすけお兄さんが極悪卑劣カンニング!?▷ガンバレルーヤ挑戦美肌めざし賞金獲得？▷あなたの番です俳優片桐仁＆コナンファン女優足立も超快進撃！
5
6
8.54　N天
00ア金曜ロードショー　今見たいコナン劇場版視聴者投票第１位！「名探偵コナン　瞳の中の暗殺者」（2000年）　青山剛昌原作　こだま兼嗣監督　声高山みなみ　山崎和佳奈▷見れば納得の№１！予測不能！驚きの結末
7
10.54ホットするね！◇57天
8
00文アナザー　タカトシ
30文Ｎｚｅｒｏ　集団感染クルーズ船で拡大ナゼ
9
0.30　新・日本男児と中居
0.59バズリズム02　髭男！
10
1.56　新バンドリ！３ｒｄ
2.26買物◇56買物◇3.31N
11
4.30ダイレクトショップ
5.00ショップジャパン
5.30文ズームインサタデー　司会・辻岡義堂　望月理恵
深夜
8.00文ウェークアップ！　司会・辛坊治郎ほか
明朝

青森テレビ
⑥ ATV　017-743-4401

3.55買い物◇はや◇先出し
6.00あさチャン！　N天▷20人感染〝洋上隔離〟▷武漢便４便目到着へ▷社長も来ない職場!?
00文グッとラック　志らく沢尻エリカに復帰説が▷超楽チン！洗濯物をたたまない暮らしとは▷〝ＧＲＷＭ〟って？
9.55金曜マルシェ　スノーマン登場！メンバーからのメッセージ▷映画
10.25ひるおび！　文N天▷新型コロナの猛威続く武漢チャーター便帰国豪華客船新たな陽性は▷世界経済に影響懸念客激減で観光業は悲鳴▷マスク除菌用品不足▷沢尻エリカ被告判決「動機は安直」と非難
1.55　天
00　アンナチュラル再終　石原さとみ　井浦新ほか
55文何だコレ!?ミステリー▷ホテル密室で怪事件「奇妙な心臓破裂と…奇麗すぎる遺体の謎」▷最難関の開かず金庫
4.50わっち!!　青森＆八戸＆田舎館の「フルーツサンド」がすごい！▷キッチンはサケの梅焼き▷中継▷5.50全国N
6.15Nわっち!!Ｎｅｗｓ　中継「冬の田んぼアート」光と影の芸術▷園児の雪上かるた大会ほか
00文爆報ＴＨＥフライデー　なぜ市原悦子の最後は封印された？今夜解禁自宅…遺品…死の直前最後の言葉を交わした男性音楽家Ｍ衝撃告白
00文ぴったんこカン・カンスペシャル　大泉洋＆小池栄子＆安住弾丸旅一生に一度は行きたいお店を１日で全部行く羽田空港早朝６時発！神戸で世界一の朝食！静岡で究極ジビエを！福岡ＴＶ初すし名店！▷内田也哉子語る語る樹木希林と内田裕也と夫の本木雅弘の事▷N
00文病室で念仏を唱えないでください「救命拒否奇跡起す千手観音!?」　伊藤英明　ムロツヨシ　松本穂香　中谷美紀
54　天気予報
00文Ａスタ　怪物井上尚弥
30文ＮＥＷＳ23　新型肺炎
0.15カトゥーンのタメ旅＋
0.45コタキ兄弟と四苦八苦
1.25文ハイキュー!!ＴＴＴ
1.55　ニュース女子
2.54気象情報（3.28終了）

青森朝日放送
⑤ ABA　017-762-1111

4.15番組◇20買物◇5.20天
5.25ゲグッド！モーニング　速報…チャーター機は武漢から２００人が帰国▷鈴木杏樹なぜ不倫ほか
00文羽鳥モーニングショー　武漢帰国の11人が帰宅「やむを得ない事情」▷京都観光地ガラガラ▷飯塚被告を在宅起訴
9.55　ショップジャパン
10.25　インフォメーション
30文大下容子スクランブル　新型コロナさらに拡大①増える国内感染者数②入院患者のその後③退院までの治療は▷N
00文徹子　関根勤＆麻里
30多文倉本聰やすらぎの刻
50文大下容子スクランブル　速報！武漢から帰国者体調は◇1.40文ゲ上沼
1.55太陽と緑健やかタイム
2.03特命刑事カクホの女２　名取裕子　麻生祐未ほか
58多相棒再「ジョーカー」　水谷豊　反町隆史　神保悟志◇ＧＯＡＢＡ
3.56華大＆千鳥のテッパン　負けたらガチ自腹対決ノブ高級敷物を購入!?
4.50文Ｊチャン　武漢帰国中国政府の判断に注目▷クルーズ船待機続く▷進化する青果店とは
6.15　ＮＪチャンＡＢＡ　あす開幕！弘前城雪燈籠まつり会場から生中継▷バレンタイン商戦
00文ザワつく金曜日　毒舌一茂良純＆高嶋ちさ子▷まるで絵画!!日本が誇る匠…神業○○職人▷汚部屋!!劇的そうじ
54　ＡＢＡ天
00文マツコ＆有吉かりそめ天国　ＡＴＭマナーにマツコ怒り＆３００度炎護摩行＆火渡り修行!!▷最後に住みたい㊙県
54　ＡＢＡ天
00文Ｍステ　冬うた特集!!　藤巻14年ぶり「粉雪」　リトグリ㊙サザン冬曲　髭男▷嵐冬歌メドレー　ＬｉＳＡ鬼滅▷家入ほか
54文ゲ報道ステーション　新型コロナどう防ぐ？国内治療の最前線で医師が見た〝実態〟とは▷フィギュア羽生結弦〝金メダル演技〟披露▷野球キャンプ生報告
11.10全力坂　疾走する美女
15文女子高生の無駄づかい　岡田結実　町田啓太ほか
0.15ラッキー　ロシア特集
0.45　ＧＯ！ＡＢＡ
0.50シンパイ賞　ものまね
1.20探偵！ナイト（2.15）
4.10チャンネルスポット
4.15お買い物情報
4.45お買い物情報
5.15お買い物情報◇45天
5.50ＡＮＮニュース
6.00テレビショッピング
6.30渡辺篤史の建もの探訪

公益社団法人
あおもり被害者支援センター
被害者支援活動員 第10期生募集
Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION
TEL 017-718-2085
（平日 午前10時～午後5時）
詳しくはホームページをご覧ください。
あおもり被害者支援 検索

NHK総合
③ 0570-066-066

4.30おはよう日本　N▷天　新型肺炎で病院が苦慮▷横断歩道が危ない！▷第２の人生は僧侶に▷二重被災に負けない
00多文スカーレット
15文あさイチ　①学校教育の改革に奮闘する平川理恵▷民間から公立中校長・今は広島教育長　②ＡＩ（9.00文Ｎ天）
00文Ｎ天◇05文くらし解説
15文きょうの料理選　血行促進しょうが鍋◇健康
00文Ｎ◇05文グレーテル再
30文体操◇40名曲アルバム
45　もりすた！　乳頭温泉
00文Ｎ◇20文ＢＳコンシェ　高島礼子▷スイーツ旅
45多文スカーレット再
00文ごごナマ　朝ドラＳＰ「桜庭ななみ」生出演　役作りの苦労と醍醐味▷2.05ごごうた・伍代美川・三山・海蔵亮太　市川由紀乃（中断Ｎ）
00文Ｎ◇05文ネコ歩きミニ
20多文ひよっこ再
50文シブ５時▷新型肺炎広がる影響▷人気！間借りカレー▷標高2150ｍの秘湯旅
6.10　あっぷるワイド　冬の田んぼアートは？▷新型肺炎・県内では▷お国ことばで川柳ほか
00二文ニュース７▷新型肺炎▷診療報酬改定案のポイントは？
30　東北ココから　オヤジと田んぼ・福島葛尾村
57文チコちゃんに叱られる　しっとり感触の正体は段ボールの段って何？おでん誕生の秘密とはキョエちゃん三重県に　岡村隆史VS無敵の５歳
8.45あっぷるワイド８４５
00二文ニュースウオッチ９　チャーター機帰国者は新型ウイルス肺炎続報▷どうなる？保険適用▷統合か…単独経営か決断分かれる病院再編
00多文ハムラアキラ　シシドカフカ　間宮祥太朗　松本まりか　三倉佳奈　中村梅雀
50多文ドキュメント72時間　福島・浪江のスーパー
11.20Nきょう一日◇35時論
50文金曜日のソロたちへ
0.20逆転人生再　日系２世
1.10多文伝説のお母さん再
1.40文ＳＯＮＧＳ再　鬼束ちひろ▷月光＆流星群
2.10文クロ現選◇40映像
4.15健康◇30日本の話芸再
5.00Ｎ天◇15文小さな旅再
5.40あの人　堺屋太一◇天
6.00おはよう日本　Ｎ天
8.00多文スカーレット　戸田恵梨香ほか
8.15チコちゃんに叱られる

NHKEテレ
② 0570-066-066

5.30アラビーヤ◇ハングル
6.25体操◇35Ｅテレキッズ　日本語▷えいご▷0655▷7.00シャキ▷かっぱ▷あ▷ピタ▷35コレナンデ▷みつけた▷8.00お母さん▷25はあ▷オトッペ▷アニメ▷絵本
00文新がんこ◇英語がんこ
15文パンタくん◇25Ｑ哲学
40文もやモ屋◇50いじめ再
00文ミミ◇おもてなし英再
25　ＳＮＳ英語術再　アナ雪作曲◇ボキャ◇名曲
00多文人生レシピ再　おひとりさまシニアの食
45　浮世絵◇50文尼寺
00多文チョイス再　まとめて解決・糖尿病の疑問
45多ろう・難聴を生きる再
00手手話ニュース
05文手話再「病院」三宅健
35　チャロ◇うた◇あの人
00文日本史（サブｃｈ3.00　迄化学◇物理◇地学）
20文世界史◇40文地理
00文囲碁再　悩みや疑問
30文しごとーく◇40Ｅテレキッズ　アニメ▷エイゴ▷お父さん▷4.05いなばあ▷20おかあさん▷みいつけた▷5.00にほんご▷えいご▷アニメ▷25かっぱ▷ムジカ▷45クック▷オトッペ
00文おじゃる再◇10忍玉再
20双ビット　ロボコが消滅まさかの落としあな！
55文双Ｅダンスアカデミー　耳の聞こえないキッズと作ったダンス完成！
7.25二文ミルドレッドの魔女学校　カエルに変身ケロケロ　声鈴木梨央
50文ブレイクッ！◇55うた
00多文あしたも晴れ！人生レシピ選　今から終活　中高年から始める利点　やるべき５要素とは？　親の終活を進める工夫
45手手話ニュース８４５
00文らららクラシック　「風と共に去りぬ」映画音楽の父スタイナー
30　ＳＮＳ英語術　過熱！米大統領選デジタル戦▷キャッツ◇55ボキャ
00二文ドキュランド　戦地の若者スキーヤー　アフガニスタン初選手　五輪めざして猛練習！　美しい雪山に平和願う
45　デザインあ再
00文にっぽんの芸能　文楽▷人形遣いの名人　初世吉田玉男◇2355
0.00文スイッチ再（1.02）

5.30多文猫のしっぽ再
6.00ＳＮＳ英語術再
6.25テレビ体操◇35オドモ
6.45ミミ◇55あそビーバー
7.00あ◇15多文なりきり！
7.30ひらめき工房◇45ピタ
8.00おかあさんといっしょ

岩手めんこい
MIT　019-656-3300

6
3.45天◇買物◇買物◇めざ
5.25ゲめざましテレビN天　高３女子が同級生刺す▷クルーズ感染増なぜ▷高畑充希＆山崎賢人
7
8
00　とくダネ！　①不倫？鈴木杏樹謝罪コメント独り身になるつもり…②新型コロナで客激減奈良でシカ「凶暴化」
9
9.50文ゲノンストップ！　子育てママが涙する曲　ママの笑顔がいちばんつらさ解放する言葉は▷ガンコ妻ほか◇情報
10
11.25文散歩◇30文ライブN
11
55　バイキング　今後は？沢尻被告に有罪判決…「相応の非難に値」▷開幕四大陸フィギュア羽生結弦が衝撃決断！理由は？紀平結果は？
0
1.45文直撃ライブグッディ　「お付き合いを意識」　鈴木杏樹〝不倫〟謝罪　高級外車でホテル密会　相手俳優はどんな人物▷クルーズ船最新中継
1
3.50ポケモンの家あつまるフワちゃん＆ボイメン
2
4.20　ポケットモンスター
3
50文ライブＮｉｔ！　クルーズ船内で拡大は武漢の第四陣も帰国へ▷羽生快挙へＳＰ登場
4
5
6.14　ｍｉｔライブN岩手▷佐々木キャンプ情報▷いわて雪まつり開幕▷からしみそラーメン
6
00文ゲ坂上どうぶつ王国　奇跡！無名ラグビー部を全国大会の常連校に犬と部員の涙友情物語▷爆笑サンド実況企画　アナタと愛犬の絆は？
7
8
00多文ゲ四大陸フィギュアスケート選手権2020「男子ショート」▷衝撃決断！羽生結弦伝説プログラムで挑むVS世界！逆襲の舞台へ▷日本の至宝16歳鍵山ついに世界デビュー！▷友野一希主役の座へ（最大延長10.09まで、以降変更の場合あり）
9
9.59福岡県人会にハシゴ酒
10
10.05文ダウンタウンなう　超豪華芸能人が集結する福岡県人会に華丸＆竹山＆小峠が不満爆発　ＮＨＫ元会長＆鳥越に女性陣が一斉クレーム
11
11.02天◇05グッドトレンド
10文全力！脱力タイムズ
50文ネタパレ　山崎賢人!!
深夜
0.20文ライブN α
1.05ヲタ恋公開◇15ライド
1.45きてみて◇50山海濱再
2.20おひとり食堂（3.15）
4.35天◇45ショッピング
5.15皇室ご一家◇30買い物
6.00ゲめざましどようびN　ニュース＆スポーツにエンタメ＆トレンドも
8.30文にじいろジーン　山口智充ほか
明朝

痛み、サヨナ
悩めるヒザ・肩・腰に

青森放送
RAB　017-743-1234

買物◇45フィッシング
N◇30多アンパンマン
所さんの目がテン！
免疫ＵＰで感染症対策
シューイチ　対策解説
連鎖する〝集団感染〟
▷三陸絶品グルメ横丁
▷永野芽郁㊙素顔告白
＞中丸が鬼滅コスプレ
＞島忠ホームズ大調査
文波瀾爆笑　苦節12年
さらば青春の光㊙人生
借金地獄19円焼きそば
個人事務所㊙金銭事情
五反田最強の肉ごはん
N◇30文ストレイトN
男子ごはん「絶品！イ
フシ煮&いそべ揚げ」
メレンゲ　北斗晶感涙
息子の手紙＆今年運勢
最色経歴ティモンディ
＞主婦ユーチューバー
新説！所ＪＡＰＡＮ
本能寺の変ミステリー
明智光秀VS信長の真相
とめられない…爆笑！
中毒映像コレクション
〝芸人＆その道のプロ
ぶ爆笑動画77連発〟
ール飲めずキレる男
国トラベラーズ　新
千春が故郷津軽旅！
イエンス◇15皇室
ア笑点　昇太が苦笑
楽が人生を捧げる物
相報道バンキシャ！
無症状〟感染…拡大
池上彰氏が語る空襲
OWERフレーズ
！鉄腕！ＤＡＳＨ!!
冬のＤＡＳＨ海岸に
色ボディの高級魚！
京湾のアジの王様で
大フライ＆漁師鍋を
界の果てイッテＱ！
祭り男・宮川大輔が
年4カ月ぶり復活！
レーツケーキ祭りで
プニング続出＆涙…
中岡父子Ｑｔｕｂｅ
天
ができる法律相談所
頭柄本佑…憧れ女優
感動手紙▷吉沢亮
広瀬すず絶賛グルメ
ＸＩＴ意外な恩人
エリー◇57天
やれ　及川光博は
子？スニーカーも
もない私生活告白
シロでもクロでも
世界でパンダ笑う
さかの黒幕…今夜
の真相を暴露！」
菜名　横浜流星ほか
キの使い　ゲーム
ing　亀梨和也
マラソン五輪争い
ドキュ　震災9年
い物（2.20終了）
一番てるてる天気
a！4N天ライブ
IP！
・桝太一
徳島えりか
スッキリ
・加藤浩次

青森テレビ
6 ATV　017-743-4401

3.45買物◇5.15皇室◇30釣
5.45キャプ翼◇健◇診◇N
00多文ゲンキ　ひざ寿命
30文がっちり　水で汚れを吸い取るスゴイ掃除機
00文サンデーモーニング
新型コロナ検査▷なぜ特措法▷大谷大丈夫？▷東日本大震災９年…避難解除と廃炉の難題
9.54　ラブリーＡＴＶ
00　サンデー・ジャポン
新型コロナ入国規制に韓国猛反発！一斉休校行き場のない子ども達
11.24天◇30N◇40ラブリー
45　アッコにおまかせ！
新型コロナ影響各所に身の回りの感染場所は
0.54　ラブリーＡＴＶ
00文なるほどザ・ワールド
福を呼ぶ！究極の絶景▷菅野美穂はブラジル巨大な滝でズブぬれに奇跡の虹を探し大冒険▷橋本環奈は北極圏で幻想的オーロラの瞬間
3.30文第33回ダイキンオーキッドレディス特別編
新垣比菜の秘蔵映像＆渋野日向子の2019年
4.54　トコトン韓国
00多文所さんお届け物です
30文Ｎスタ　新型コロナ▷性犯罪刑法見直し検討
00多文世界遺産　英国に！
古代ローマの巨大温泉
30文坂上指原つぶれない店
最高売り上げ2996億円超激安！業務スーパー新店舗オープンに密着客殺到の秘密を大調査豆腐26円＆うどん16円一食150円以下の激安アイデア料理を大公開超バカ売れ㊙調味料で１食６８円高級中華＆６９円本格グラタン!?▷アイデアで一発逆転スゴイ女！染め物工場板金工場の復活劇◇N
00文テセウスの船
「ついに黒幕が登場!!全て俺のせいだった!?絶望の父子」竹内涼真　榮倉奈々　鈴木亮平
54　ラブリーＡＴＶ
00文初耳学　広瀬すず爆食肉の変態の「経産牛」
ジュニア御用達㊙業者年商１億引っ越し芸人
芸能人殺到スマホ女王
54　天気予報
00文情熱大陸　魚の伝道師
30多文バックステージ
0.00文Ｓ・１　五輪ＳＰ!!
0.50志村でナイト　大変身誰にでもある間違い!?
1.20　ＤＪモノフェスタ
1.50　買い物（2.19終了）
3.55買物◇4.25買物◇55買
5.25はやドキ！　N天
5.50あさチャン！先出し
6.00あさチャン！
ニュース天気スポーツ
8.00文グッとラック
志らくそん度なき発言

青森朝日放送
5 ABA　017-762-1111

4.10番◇買◇デュエ◇ポケ
6.20文サンデーＬＩＶＥ!!
東山紀之▷新型コロナ疑問・意見を緊急募集専門家が一問一答！ほか▷ＴＯＫＹＯ応援宣言
8.30文デプリキュア　ママはどこラテ？大脱走！
00文デ仮面ライダー０１
激アツ！人命救助対決
30文デ新キラメイジャー
00　〝ポツンと一軒家〟再
落石が散乱！断崖絶壁
55　〝どうぶつピース!!〟
激カワ!!ワンニャン祭▷寝起き早食いレース
11.50文ＡＮＮニュース
00文たけしのＴＶタックル
新型コロナ専門家激論
55多文新婚さん　50周年!!元女番長妻＆遊牧民妻
1.25文アタック　谷原章介
55　やりすぎ都市伝説ＳＳ
マツコ・デラックスが〝宇宙人の衝撃登場〟に絶句…禁断映像2019▷Ｍｒ関インドで目撃〝徳川埋蔵金の正体〟
3.50大久保VSぺこぱＴＶ鬼
4.20馬場ちゃん楽楽ごはん
30文サンステ　総力取材!!
入国制限で日本経済は実習生不足？農家困惑▷外出自粛で生活異変
5.55ツカエルくんえねタン
00文相葉マナブ　美味天然
達人㊙じねんじょ掘り
30文珍百景　山奥で発見!!
地元の人でも知らない謎の立派なお城を調査▷夢のお告げで成功!?地面を掘ったら温泉…旅館と巨大仏像づくり▷青森・謎の焼肉車検
7.58文〝ポツンと一軒家〟
▷40年かけ理想を追求親子三世代５人暮らし妻の夢を夫が全て実現弟子1000人の芸術家!!休憩中に崖から転落…
8.56　ＡＢＡ天
00文氷雪に閉ざされた秘境
天空のヒマラヤ部族決死の密着取材１５０日▷世界の屋根ヒマラヤ標高4200m未開の地で古来５００年続く幻の民を求め総勢20名クルーが命懸けの旅へ▷豪雪絶壁…地球規模大自然の試練の連続!!たどり着いた先は…壮大四季自然と生きる民の知恵▷世界初！越冬も密着
11.26　ハナ旅◇29ＡＢＡ天
35文関ジャム　あいみょん
0.30やべっち　乾VS久保!!
1.10　ＡＮＮN&スポーツ
1.25シソンヌ◇55神ノ牙再
2.25ミライへ再（2.30終）
4.15チャンネルスポット
4.20お買い物情報
4.50お買い物情報◇5.20天
5.25デグッド！モーニング
▷全国N▷全国天ほか
8.00羽鳥モーニングショー
▷全国N▷全国天ほか

公益社団法人
あおもり被害者支援センター
被害者支援活動員第10期生募集
Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION
TEL 017-718-2085
（平日 午前10時～午後5時）
詳しくはホームページをご覧ください。
あおもり被害者支援 検索

NHK総合
3　0570-066-066

4.30イッピン◇N天◇演芸
6.00N◇10目撃◇番審◇天
00文おはよう日本　N▷天
感染10万人超で世界は震災の教訓◇自然百景
00文小さな旅　笠間焼の里
25　東北ココから　震災の記憶を語るカフェ◇天
00　日曜討論　①感染拡大どう向き合う新型肺炎先行きは？②震災９年復興の現状・課題は？
10.20N◇25文明日へ　９年今こそご当地グルメ！
サンド〝宇宙米〟遭遇
11.20どーも、ＮＨＫ　震災９年▷子ども応援◇天
00文N◇15文明日へ選
移住者が続々集まる町千葉雄大もピックリ！
00文N◇05文災害からどう子どもの心を守る？３歳の子の感動秘話！
00文死者ゼロを目指せ
フジテレビ・ヤフーと共同企画▷連携を探る
00文N◇05文大相撲春場所
「初日」
大関昇進目指す朝乃山幕内解説北の富士勝昭舞の海秀平
～大阪府立体育会館

JA共済

00文N◇05文世界のいま
新型ウイルス３元中継感染拡大に世界各地は
45　N天
00二文ニュース７
新型ウイルス最新情報▷無観客…大相撲初日
30多文ダーウィンが来た！
アフリカの奇妙な鳥！謎のクチバシでスゴ技
00多文デ麒麟がくる
「同盟のゆくえ～帰蝶は信長に嫁ぐのか」
長谷川博己　本木雅弘
伊藤英明　川口春奈
45文N天
00文ＮＨＫスペシャル
大槌町役場40人の犠牲津波襲来までの約35分あの日何があったのか証言で迫る生死の真相
50文サンデースポーツ2020
東京五輪女子マラソン最後のひと枠は誰に？名古屋ウィメンズ▷レスリング代表選考会▷大相撲無観客▷プロ野球監督座談会セ◇N天
00二文グッド・ファイト終
第10回「カオス」◇N
0.10映像研には手を出すな
0.40文明日へつなげよう選
2.11東北再◇被災地の声再
3.30文スカーレット一週間
3.50ワールド◇相撲全取組
4.30おはよう日本
▷N▷天
▷スポーツ
8.00多文スカーレット
戸田恵梨香　松下洸平
8.15文あさイチ
▷役立つ情報が満載

NHKEテレ
2　0570-066-066

5.00心の時代選◇6.00短歌
6.25文体操◇35ＮＨＫ俳句
00文デコレナンデサンデー
10文みいつけた◇オトッペ
45文アニメわしも◇55うた
00文野菜の時間　テラスでジャガ芋◇陽だまり屋
30文趣味の園芸選◇55献立
00SS文第75回びわ湖毎日マラソン　東京五輪へ！マラソン男子日本代表きょう決定！▷目標は大迫の日本新記録超え高き壁に挑む選手たち▷ＭＧＣ好走の大塚・鈴木たち若手に注目！▷高岡寿成・花田勝彦
00文囲碁フォーカス　六死八生▷藤沢里菜の一手
30　ＮＨＫ杯囲碁トーナメント「一力遼×高尾紳路」解説・武宮正樹
司会・星合志保
00多文日本の話芸選　落語▷金原亭馬生「笠碁」
30　ＮＨＫ杯将棋トーナメント「稲葉陽×斎藤慎太郎」解説・谷川浩司
司会・藤田綾
00文大切なことを伝えたい
福島とラオス再
30文忍たま宇宙大冒険再
00　ニャンちゅう◇アニメ
30文きかんしゃトーマス再
50手こども手話
00多文猫しっぽ選　アイルランド▷ベニシア▷旅
30二文ボディーコーチ再
第四回◇55ごちそんぐ
00二文ボス・ベイビー
「男の週末リターンズ」◇25ポケモン防災
30文みんなの手話再　アドバイスポエム　三宅健
55手手話ニュース
00文日曜美術館再
琉球の風をまとう▷芭蕉布の美と風土▷トンボの羽の薄さと軽さ▷女たちが守った５００年の伝統と沖縄戦の奇跡
00SS文クラシック音楽館
Ｎ響第1927回定期公演▷指揮は鈴木優人▷08忘れられたささげもの～メシアン▷ヘプライ狂詩曲ソロモン～ブロッホ▷チェロ＝ニコラ・アルトシュテット▷9.52合奏協奏曲第８番～コレッリ▷10.12交響曲第５番・宗教改革～メンデルスゾーン
00文美の壺選「信楽焼」
30文サイエンスＺＥＲＯ選
潜入！「ＫＡＧＲＡ」
0.00二文地球再（0.47）

ハイグレード シニアマンション ビバ・イン松原 ☎(017) 775-3933

5.30知りたガール学ボーイ
5.45ボキャブラ◇55びじゅ
6.00旅するフランス語再
6.25体操◇にほんごで遊ぼ
6.45えいごであそぼ◇0655
7.00シャキーン◇15かっぱ
7.25あ◇ピタゴラスイッチ

岩手めんこい
MIT　019-656-3300

4.20天◇買物◇買物◇寺子
6.00N◇15買物◇ジーン再
00文ボクら　Ｍａｔｔ
30　日曜報道ザ・プライム
加藤厚労相が緊急出演コロナ危機に対応策はマスクも居場所もない
8.55　情熱アシスト！２
00デ名古屋ウィメンズマラソン2020　有森裕子
高橋尚子　野口みずき
東京五輪代表へラストチャンス!!２時間21分47秒突破せよ▷最後の１枠を獲得するのは…▷最後の五輪へ!!福士
11.50　ＩＮＦＯ◇55文N
00文なりゆき街道旅
▷下町最強!?のパワースポット深川不動尊へつくだ煮おでん深川飯絶品下町グルメ満喫！
萩本欽一の衝撃武勇伝
00　カンブリア宮殿
職場の安全ミドリ安全きてみてめんこいＴＶ
55
00　みんなのＫＥＩＢＡ
弥生賞ディープインパクト記念▷無観客開催
00　明日への羅針盤
東日本大震災から９年岩手・宮城・福島の今復興の歩みと重い課題
5.25　グルージャＴＶ
30文ライブNｉｔ！
00多文ちびまる子　ナゾの手帳を拾う▷春とアリ
30多文サザエさん　ワカメ▷えんげい家カツオほか
00デＲ－１ぐらんぷり2020
ひとり芸日本一決定戦生放送！８名が初進出川谷絵音の応援芸人が究極の㊙芸＆５年連続決勝コント職人Ｍ－１決勝進出者２名が爆笑ネタ披露▷ｄボタン＆ツイッターで視聴者も審査に参加！▷霜降り粗品が非常事態に協力１名の復活枠も超激戦
00文Ｍｒ．サンデーＳＰ
新型肺炎54日間の闘い①乗員の克明メモ入手クルーズ船何が起きたクラスター防止の教訓②どう回復？最新症例妻は退院…夫は重症化③和歌山の病院再開で「制圧」のヒントは？ＰＣＲ検査トリアージ④いま知りたい疑問を大募集！ＨＰ＆ＦＡＸ
11.09　ＧＯＯＤ　ＬＵＣＫ
15　Ｓ－ＰＡＲＫ
男女マラソン最終決戦
0.30文Ｌｍ　氣志團㊙話ほか
1.25きてみてめんこいＴＶ
1.30村マヨ　新人キャバ嬢
2.00ＢＥＡＴ再（2.30終）
3.45天◇55買物◇4.25買物
4.55めざましテレビ全見せ
5.25デめざましテレビN天
8.00文とくダネ！
ニュースを独自取材！
9.50文デノンストップ！
司会・設楽統ほか

HOUSING MESSE
タマホーム
弘前市大字神

BS1 NH 101

5.00文聖火ロ
6.00二ＰＧＡ
パーマー
降１０２ｃ
8.00文Ｎスペ再
ウン原子
9.00睦子ばあ
の四季再
10.00文ＡＢＢＡ
11.00文エルト
0.00文クール
1.00Ｔｏｋｙｏ
ｃｈ3.05送
2.00文歌がある
れた再
3.00文大谷翔平
再　特別
独自証言で
5.00多文パラ×
千鳥が驚き
6.00クールＪ
7.00文カズ・ヒ
名女優へプ
現代アート
9.00熱戦凝縮カ
10.00語り亭　ロ
11.00地球タクシ
0.00文みんなで
筋トレ三昧
0.40大相撲・幕
1.05ジャンプ女
スロ大会
3.15山◇大空撮

新
鉄道やブナの器作りなど故郷を満喫した。番組が進むにつれ、津軽弁になる新山にも注目だ。