

	月	火	水	木	金	土	日
4	00 花火の星 30 吉田メロディとステキな時間	slow life ,slow music				00 slow life ,slow music	00 Power Up More Nippon
5	00 Morning Stream 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 クラシック・パラダイス! 45 健康向上委員会				00 森雅紀の目覚ましラジオ	00 みずさんと明るいほうへ 30 ヨグマタ相川圭子のアセンションブリーズ
6	00 Morning Community 24 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報 30 Morning Community 55 行政情報	00 Morning Community 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報				00 KZOO ALOHA HOTLINE	00 経営軍師 岡 漱一郎の絶対負けな社長の法則
7	00 北駅モーニングラジオ ～朝が少し楽しみになる駅へ～ 30 Morning Community 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 Morning Community 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報				00 シビルトーン♪ ～素敵な週末～	00 おはようサンデー
8	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 リメンバーミュージック 55 行政情報				00 NEW 北駅モーニングラジオ ～朝が少し楽しみになる駅へ～ 30 ミュージックセレクト IN いなだに	00 小倉・IMALUのOO玉手箱
9	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 リメンバーミュージック 55 行政情報				00 ユウジとなるみの まだまだしゃべろう	00 グッ★モニ 45 健康向上委員会
10	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 リメンバーミュージック 55 行政情報				00 ウィークリーニュースダイジェスト	25 FREE TIME 25 コウセイラジオ 制作:エフエムとよた
11	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 リメンバーミュージック 55 行政情報				00 Brand-New Saturday 45 ココロの休憩室	00 すむむ。ライフ
12	00 生放送 伊那谷屋ワイド 867 伊那ケーブルテレビのアナウンサーが伊那谷FMのスタジオから生放送。 ゲストをお迎えし楽しくトークします♪ ●学校給食献立紹介 ●フラッシュニュース・天気予報 ●文化施設・商業施設テレフォン情報	00 ※6日,13日のみ 月刊ワイド ニュース月ナマ 00 Rock Garden				00 ルートインホテルズ presents おせつときょうたの「ラジオにチェックイン」 30 Radio from00	00 ロコバ -LoCo Lovers-
13	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 ※6日,13日のみ 月刊ワイド ニュース月ナマ 00 Rock Garden				00 ルートインホテルズ presents おせつときょうたの「ラジオにチェックイン」 30 Radio from00	00 ロコバ -LoCo Lovers-
14	00 ユウジとなるみの まだまだしゃべろう 30 北駅モーニングラジオ ～朝が少し楽しみになる駅へ～ 55 行政情報	00 アフタヌーンパラダイス 00 ※6日,13日のみ 月刊ワイド ニュース月ナマ 00 Rock Garden				00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
15	00 ユウジとなるみの まだまだしゃべろう 30 北駅モーニングラジオ ～朝が少し楽しみになる駅へ～ 55 行政情報	00 アフタヌーンパラダイス 00 ※6日,13日のみ 月刊ワイド ニュース月ナマ 00 Rock Garden				00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
16	00 リメンバーミュージック 55 行政情報	00 リメンバーミュージック 55 行政情報				00 ユウジとなるみの まだまだしゃべろう 北澤ユウジ・成美	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
17	00 いなテレ12ニュース 20 ミュージックセレクト IN いなだに 30 童話のころころ ～チャイルドケア・サポート 55 行政情報	00 いなテレ12ニュース 20 867クラシック・ジャズ アワー				00 伊那谷FM ユウジとなるみの まだまだしゃべろう	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
18	00 いなテレ12ニュース 20 867クラシック・ジャズ アワー	00 いなテレ12ニュース 20 867クラシック・ジャズ アワー				00 伊那谷FM ユウジとなるみの まだまだしゃべろう	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
19	00 ～DAIKIのInclusive Monday!～「教科書では学べないこと」 30 キャプテンズ・レディオ @LaDonna 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 ガウラジ	00 水萌みずの ユニ×カルラジオ	00 週刊Nobbyタイムズ	00 お台場レインボーステーション	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
20	00 TIME TRACKS 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 TIME TRACKS 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報				00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
21	00 ミライラジオ研究所 55 フラッシュニュース	00 ミライラジオ研究所 55 フラッシュニュース				00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
22	00 ONE5 presents 瞬きもせず ～武道館への道～ 30 ガル社長のわんわんレディオ 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 Music Hot Flavor	00 コウセイラジオ	00 明日、なに着る?	00 音楽情報バラエティリハラジオ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
23	00 アニメ専門文化学園 30 インディーズ・アロー 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 真夜中の訪問者 徳島LSC純夏のWater side NOW! 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio	00 めんそーれ読谷	00 ユメルのモノリザラウンジ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
24	00 インディーズ・アロー 30 JAZZ VOCALの夜 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 真夜中の訪問者 徳島LSC純夏のWater side NOW! 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio	00 めんそーれ読谷	00 ユメルのモノリザラウンジ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
25	00 JAZZ VOCALの夜 30 JAZZ VOCALの夜 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 真夜中の訪問者 徳島LSC純夏のWater side NOW! 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio	00 めんそーれ読谷	00 ユメルのモノリザラウンジ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
26	00 JAZZ VOCALの夜 30 JAZZ VOCALの夜 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 真夜中の訪問者 徳島LSC純夏のWater side NOW! 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio	00 めんそーれ読谷	00 ユメルのモノリザラウンジ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭
27	00 JAZZ VOCALの夜 30 JAZZ VOCALの夜 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 真夜中の訪問者 徳島LSC純夏のWater side NOW! 55 フラッシュニュース・インフォメーション・天気予報	00 上地等のWalking Talking Radio あなたのStyleRadio	00 めんそーれ読谷	00 ユメルのモノリザラウンジ	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭	00 伊那谷音楽広場 1日(土)・16日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート1 2日(日)・22日(土) パワーライブ2026 中南信大会 パート2 8日(土)・23日(日) パワーライブ2026 中南信大会 パート3 9日(日)・29日(土) 第5回美鷹コーラス演奏会 15日(土)・30日(日) 第34回長野県青少年少女合唱祭