

1	金	NHK 総合 NHK BS1	22:00～23:00 22:50～23:34	・《ニッポンに春よ来い!》(鎌倉から生中継) ・《ワースポ×MLB》
2	土	三重テレビ	18:15～18:30	・《岡三投資ナビ》
3	日	NHK Eテレ	10:00～14:00	・《囲碁・将棋》
4	月	NHK BS1 NHK WORLD-JAPAN	22:50～23:44 23:30～24:00	・《ワースポ×MLB》 ・《Medical Frontiers》
5	火	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
6	水	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
7	木	NHK Eテレ NHK BS1	22:30～22:54 22:50～23:34	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》 ・《ワースポ×MLB》
8	金	NHK WORLD-JAPAN NHK BS1	13:30～(JST) 22:50～23:44	・《J-Arena》 ・《ワースポ×MLB》
9	土	NHK BS1 NHK BSプレミアム・BS4K 三重テレビ	16:30～17:00 18:00～19:29 18:15～18:30	・《Medical Frontiers》(国内再放送) ・《ゆったり温泉ひとり旅》 ・《岡三投資ナビ》
10	日	NHK BSプレミアム NHK Eテレ	08:30～08:59 10:00～14:00	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(BSプレミアム再放送) ・《囲碁・将棋》
11	月	NHK BS1 NHK WORLD-JAPAN	22:50～23:44 23:30～24:00	・《ワースポ×MLB》 ・《Medical Frontiers》
12	火	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
13	水	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
14	木	NHK 総合 NHK Eテレ NHK BS1	16:05～16:29 22:30～22:54 22:50～23:34	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(総合再放送) ・《ふるカフェ系ハルさんの休日》 ・《ワースポ×MLB》
15	金	NHK WORLD-JAPAN NHK BS1	13:30～(JST) 22:50～23:44	・《J-Arena》 ・《ワースポ×MLB》
16	土	NHK BS1 三重テレビ	16:30～17:00 18:15～18:30	・《Medical Frontiers》(国内再放送) ・《岡三投資ナビ》
17	日	NHK BSプレミアム NHK Eテレ	08:30～08:59 10:00～14:00	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(BSプレミアム再放送) ・《囲碁・将棋》
18	月	NHK BS1 NHK WORLD-JAPAN	22:50～23:44 23:30～24:00	・《ワースポ×MLB》 ・《Medical Frontiers》
19	火	NHK Eテレ NHK BS1	20:00～20:30 22:50～23:44	・《ハートネットTV 私のリハビリ・介護》 ・《ワースポ×MLB》
20	水	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
21	木	NHK 総合 NHK Eテレ NHK BS1	16:05～16:29 22:30～22:54 22:50～23:34	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(総合再放送) ・《ふるカフェ系ハルさんの休日》 ・《ワースポ×MLB》
22	金	NHK WORLD-JAPAN NHK BS1	13:30～(JST) 22:50～23:44	・《J-Arena》 ・《ワースポ×MLB》
23	土	NHK BS1 三重テレビ	16:30～17:00 18:15～18:30	・《Medical Frontiers》(国内再放送) ・《岡三投資ナビ》
24	日	NHK BSプレミアム NHK Eテレ	08:30～08:59 10:00～14:00	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(BSプレミアム再放送) ・《囲碁・将棋》
25	月	NHK BS1 NHK WORLD-JAPAN	22:50～23:44 23:30～24:00	・《ワースポ×MLB》 ・《Medical Frontiers》
26	火	NHK Eテレ NHK BS1	20:00～20:30 22:50～23:44	・《ハートネットTV 私のリハビリ・介護》 ・《ワースポ×MLB》
27	水	NHK BS1	22:50～23:44	・《ワースポ×MLB》
28	木	NHK 総合 NHK Eテレ NHK BS1	16:05～16:29 22:30～22:54 22:50～23:34	・《ふるカフェ系ハルさんの休日》(総合再放送) ・《ふるカフェ系ハルさんの休日》 ・《ワースポ×MLB》
29	金	NHK WORLD-JAPAN NHK BS1	13:30～(JST) 22:50～23:44	・《J-Arena》 ・《ワースポ×MLB》
30	土	NHK BS1 三重テレビ	16:30～17:00 18:15～18:30	・《Medical Frontiers》(国内再放送) ・《岡三投資ナビ》

☆ NHK World JAPAN は、Web サイトからストリーミング視聴できます

⇒ <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/live/>

○ NHK ◎ BS スポーツ (中継他)
 ◎ 生字幕放送

○ テレビ朝日 「報道ステーション」 月～金 21:54～23:10

○ TBS 「THE TIME,」 月～金 05:20～08:00
 「ひるおび!」 月～金 10:25～13:55
 「Nスタ」 月～金 15:50～19:00
 「NEWS 23」 月～木 23:00～23:55 金 23:30～24:15

○ フジテレビ 「めざまし8」 月～金 08:00～09:50

◎ MX-TV、スカパー 「南関東競馬中継 大井競馬場」 随時 14:10～21:30 他

◎ DAZN 動画配信 F1 トーク番組「WEDNESDAY F1 TIME」 毎週水曜 22:00～ レギュラー配信

◎ 阿寒湖7イコウ ch 動画配信 【阿寒湖四季の動画 秋編「秋。カムイの森に、踊りが集う。」本編】 20分 配信中

※放送予定は変更になることがあります。何卒ご了承ください。