番組編成表　　11/7～11/13

放送開始時間	ファイル名	種別	備考
6時00分00秒	ねば～る君のラジオ体操	医療健康情報	ねば～る君のラジオ体操
6時06分45秒	自宅で健康を保つ～脳活性化運動～Vol.21	医療健康情報	
6時15分00秒	第76回社会を明るくする運動　街頭キャンペーン	イベント	第76回社会を明るくする運動　街頭キャンペーン
6時55分00秒	お天気ライブカメラ		
7時00分00秒	ウエザーニュース		
7時05分00秒	なめがた秋祭り1日目（前半）	イベント	なめがた秋祭り1日目（前半）
7時45分00秒	JA交通安全「サポカー」のこと	市おしらせ	JA交通安全「サポカー」のこと
8時00分00秒	ウエザーニュース		
8時05分00秒	麻生東小学校運動会2026	イベント	麻生東小学校運動会2026
8時50分00秒	JAなめがたしおさい（エシャレット）	市内情報	JAなめがたしおさい（エシャレット）
9時00分00秒	ウエザーニュース		
9時05分00秒	感染症　うつらない･うつさない	医療健康情報	医療健康情報
9時12分30秒	献血CM 30秒	CM	
9時13分00秒	インフルエンザ予防と対策	医療健康情報	
9時22分00秒	GOGOキャンパス玉造工業高等学校編	市内情報	GOGOキャンパス玉造工業高等学校編
9時30分00秒	奈良崎正明のねらえワンオン！	スポーツ	奈良崎正明のねらえワンオン！
10時00分00秒	ウエザーニュース		
10時05分00秒	北浦小学校運動会2026	イベント	北浦小学校運動会2026
11時00分00秒	ウエザーニュース		
11時05分00秒	防災を学ぼう！1	防災･防犯	防災を学ぼう！1
11時26分30秒	大地震に備えよう6	防災･防犯	

11時30分00秒	食改さんちの台所　簡単！旬の野菜を食べつくそう＃12	グルメ	食改さんちの台所　簡単！旬の野菜を食べつくそう＃12
11時36分30秒	減塩の日①	CM	
11時37分00秒	Today’s Recipe #5	グルメ	Today’s Recipe #5
11時44分00秒	namegata植物図鑑　行方市谷島編	市PR	namegata植物図鑑 行方市谷島編
11時54分00秒	なめがた郷土かるた（き）	文化教育	
11時55分00秒	ウエザーニュース		
12時00分00秒	足は未来を支える土台ー知ってほしい、足の発達の大事な時期ー	子育て	足は未来を支える土台ー知ってほしい、足の発達の大事な時期ー
12時39分00秒	二所ノ関親方PR大使	市おしらせ	
12時40分00秒	生き生き長生きづくりシルバーリハビリ体操16	医療健康情報	生き生き長生きづくり シルバーリハビリ体操
12時46分45秒	自宅で健康を保つ～脳活性化運動～Vol.24	医療健康情報	
12時51分00秒	教えて小林さん5	防災・防犯	
12時59分30秒	CMラップ	ジングル	
13時00分00秒	ウエザーニュース		
13時05分00秒	ビデオレター	娯楽	ビデオレター
13時25分00秒	大山守大塲家郷土屋敷	市内情報	
13時30分00秒	音色航路　倉川製作所	市内情報	音色航路 倉川製作所
13時58分00秒	月待の滝（紅葉）	市外情報	
14時00分00秒	ウエザーニュース		
14時05分00秒	なめがた秋祭り1日目（後半）	イベント	なめがた秋祭り1日目（後半）
14時45分00秒	GOGOキャンパス麻生高等学校編	市内情報	GOGOキャンパス麻生高等学校編
14時51分00秒	竹細工職人（吉田・勢司）	文化教育	竹細工職人（吉田・勢司）
15時00分00秒	ラジオ体操（小林さん）	医療健康情報	ラジオ体操
15時03分20秒	防災紙芝居1	防災・防犯	

15時05分00秒	鹿島鉄道の旅	文化教育	鹿島鉄道の旅
15時54分30秒	なめがた歴史探検10	文化教育	
15時59分30秒	ニセ電話詐欺CM	防災・防犯	
16時00分00秒	ウエザーニュース		
16時05分00秒	新なめテレみんなのうた11月(再)	音楽	新なめテレみんなのうた11月
16時09分30秒	北浦荘CM	CM	
16時10分00秒	グルメロディ♪1	市PR	グルメロディ♪1
16時58分00秒	ぼくたちわたしたしの行方市	市PR	
17時00分00秒	ウエザーニュース		
17時05分00秒	なめがたインフォメーション	市おしらせ	なめがたインフォメーション
17時15分00秒	冬に危険なヒートショック	医療健康情報	医療健康情報
17時23分00秒	健康ミニ講話～血圧のはなし～	医療健康情報	
17時49分10秒	【職人技】一流のあんこう鍋をつくる	市外情報	
17時50分00秒	茨城弁散歩in行方　前編	市PR	茨城弁散歩in行方
18時00分00秒	ウエザーニュース		
18時05分00秒	茨城県警赤プル3	防災・防犯	防犯情報
18時16分10秒	茨城県警察からのお知らせ	CM	
18時24分10秒	もしもし詐欺よ（袋田の滝版）	防災・防犯	
18時28分10秒	防災紙芝居6	防災・防犯	
18時30分00秒	JA共済交通安全教育（低学年編）	子育て	JA共済交通安全教育（低学年編）
18時56分00秒	日立市の海	市外情報	
19時00分00秒	体力アップ運動　ヒットトレーニング編	医療健康情報	体力アップ運動
19時08分00秒	体力アップ運動　有酸素運動編vol.2	医療健康情報	
19時11分30秒	常陸秋そば	市外情報	

19時15分00秒	特別対談（額賀×髙須）	市PR	特別対談（額賀×髙須）
19時55分00秒	お天気ライブカメラ		
20時00分00秒	ウエザーニュース		
20時05分00秒	老健かすみがうら　落語	イベント	老健かすみがうら　落語
20時24分00秒	袋田の滝（紅葉）	市外情報	
20時27分00秒	ARTS RESPECT	市内情報	
20時30分00秒	119番映像通報システム紹介動画	防災・防犯	令和8年度行方市消防団秋季訓練
20時33分45秒	なめテレ集69	ジングル	
20時34分00秒	令和8年度 行方市消防団秋季訓練	イベント	
20時50分00秒	霞ケ浦PR動画①	市PR	
21時00分00秒	ウエザーニュース		
21時05分00秒	なめがたインフォメーション	市おしらせ	なめがたインフォメーション
21時15分00秒	全国焼き芋サミット2026	イベント	全国焼き芋サミット2026
21時55分00秒	お天気ライブカメラ		
22時00分00秒	ウエザーニュース		
22時05分00秒	大切な人が認知症になったとき	医療健康情報	大切な人が認知症になったとき
22時30分00秒	電子図書利用案内（児童）	市おしらせ	市おしらせ
22時36分15秒	新しく変わった防災気象情報	防災・防犯	
22時41分00秒	防災紙芝居12	防災・防犯	
22時42分00秒	行方かんしょ新商品発売記念PRイベント	イベント	行方かんしょ新商品発売記念PRイベント
23時00分00秒	ウエザーニュース		
6時00分00秒			

	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13		
放送開始時間	土	日	月	火	水	木	金	映像内容時間	
6時00分00秒								0時15分00秒	ねばーる体操
6時15分00秒	再放送			再放送	再放送	再放送	再放送	0時40分00秒	再放送
6時55分00秒	お天気ライブカメラ							0時05分00秒	
7時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
7時05分00秒	7	20	17	13	9	7	20	0時55分00秒	
8時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
8時05分00秒	8	22	18	14	10	8	22	0時55分00秒	
9時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
9時05分00秒	9	7	20	17	13	9	7	0時55分00秒	
10時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
10時05分00秒	10	8	22	18	14	10	8	0時55分00秒	
11時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
11時05分00秒								0時50分00秒	食改さん
11時55分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
12時00分00秒			生放送	生放送	生放送	生放送	生放送	0時40分00秒	生放送
12時40分00秒								0時20分00秒	シルリハ・脳トレ
13時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
13時05分00秒	13	9	7	20	17	13	9	0時55分00秒	
14時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
14時05分00秒	14	10	8	22	18	14	10	0時55分00秒	昼カラ
15時00分00秒	ラジオ体操							0時05分00秒	小林ラジオ体操
15時05分00秒								0時55分00秒	
16時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
16時05分00秒								0時55分00秒	みんなのうた
17時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
17時05分00秒	17	13	9	7	20	17	13	0時55分00秒	
18時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
18時05分00秒	18	14	10	8	22	18	14	0時55分00秒	
19時00分00秒	体力アップの運動							0時15分00秒	
19時15分00秒			再放送	再放送	再放送	再放送	再放送	0時40分00秒	再放送
19時55分00秒	お天気ライブカメラ							0時05分00秒	
20時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
20時05分00秒	20	17	13	9	7	20	17	0時55分00秒	
21時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
21時05分00秒								0時10分00秒	
21時15分00秒			再放送	再放送	再放送	再放送	再放送	0時40分00秒	再放送
21時55分00秒	お天気ライブカメラ							0時05分00秒	
22時00分00秒	ウェザーニュース							0時05分00秒	
22時05分00秒	22	18	14	10	8	22	18	0時55分00秒	
23時00分00秒								7時00分00秒	
6時00分00秒									