

	7/1(四)	7/2(五)	7/3(六)	7/4(日)
<p>體育節目</p> <p>日本職棒 2021「羅德」對「樂天」... 7/3 大相撲... 7/4 - 7/18</p>	<p>00:00 10K 跑步之旅(普) 00:30 美輪明宏 愛的諮詢室(普) 00:55 土曜戲劇預告(普) 01:00 BS 新聞(普) 01:10 今日健康(普) 01:25 今日料理(普) 01:48 迷你食譜(普) 01:50 生活小雜誌(普) 01:55 BS 新聞 4K(普) 02:20 時論公論(普) 02:30 達爾文來了(普) 03:00 流言監護人(普) 03:25 輕鬆看護(普) 03:30 名曲選(普) 03:35 電視體操(普) 03:50 大家的歌(普) 03:56 世界天氣(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 為什麼商會(普) 04:49 廚房戰隊(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 百音回家 34(普) 07:15 晨間資訊快遞(普) 08:55 大家的體操(普) 09:00 新聞氣象(普) 09:05 阿佐谷姐妹(普) 09:50 三明治人 泡湯到你家(普) 10:17 故事記錄(普) 10:48 觀點論點(普) 10:58 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 職場餐食(普) 11:45 晨間連續劇 百音回家 34(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 趣味悸動(普) 13:25 旅行學西語(普) 13:50 大家的歌(普) 13:55 生活小雜誌(普) 14:00 BS 新聞(普) 14:10 即時英語會話(普) 14:20 芯京都(普) 14:48 世界天氣(普) 14:50 科學新知(普) 15:20 日本鐵道之旅(普) 15:50 BS 新聞(普) 16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普) 16:11 遊戲學英語(普) 16:21 遊戲捉迷藏(普) 16:36 與媽媽同樂(普) 17:00 涉5時新聞(普) 17:10 兒童探索(普) 17:25 天才電視兒童(普) 17:50 Pop in! Craft(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 所桑! 不得了(普) 18:57 日本姓氏綜藝(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 土曜戲劇預告(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 今日焦點(普) 21:30 SONGS(普) 22:15 新聞氣象(普) 22:20 國際報導(普) 23:00 BS 新聞(普) 23:10 每日聖火傳遞(普) 23:15 世界台劇場 獅子的點心 1(普)</p>	<p>00:05 大家的歌(普) 00:10 人生食譜(普) 01:00 BS 新聞(普) 01:10 今日健康(普) 01:25 趣味園藝(普) 01:50 生活小雜誌(普) 01:55 BS 新聞 4K(普) 02:20 時論公論(普) 02:30 日本鐵道之旅(普) 03:00 老外遊日本(普) 03:30 名曲選(普) 03:35 電視體操(普) 03:45 特攝戲劇預告(普) 03:50 大家的歌(普) 03:56 世界天氣(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 為什麼商會(普) 04:49 廚房戰隊(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 百音回家 35(普) 07:15 晨間資訊快遞(普) 08:55 大家的體操(普) 09:00 新聞氣象(普) 09:05 日本姓氏綜藝(普) 09:50 世界台劇場 獅子的點心 1(普) 10:40 no art, no life(普) 10:48 最後的樂園(普) 10:58 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 今日料理(普) 11:45 晨間連續劇 百音回家 35(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 大和尼寺 精進日記(普) 13:30 旅行學法語(普) 13:55 生活小雜誌(普) 14:00 BS 新聞(普) 14:10 即時英語會話(普) 14:20 老外東京 電車美食(普) 14:48 世界天氣(普) 14:50 美輪明宏 愛的諮詢室(普) 15:15 全球旅行買家(普) 15:20 10K 跑步之旅(普) 15:50 BS 新聞(普) 16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普) 16:11 遊戲學英語(普) 16:21 遊戲捉迷藏(普) 16:36 與媽媽同樂(普) 17:00 新聞(普) 17:10 兒童探索(普) 17:25 天才電視兒童(普) 17:59 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 首都圈 情報快遞(普) 18:57 知子醬開罵(普) 19:45 新聞資訊台精華(普) 19:50 亞洲美食紀行(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 長崎特集 佐田雅志(普) 21:45 72 小時記錄(普) 22:15 新聞氣象(普) 22:20 國際報導(普) 23:00 BS 新聞(普) 23:10 每日聖火傳遞(普) 23:15 日本單車行腳(普)</p>	<p>00:15 新日本風土記(普) 01:15 BS 新聞(普) 01:25 目擊! 日本(普) 01:55 BS 新聞 4K(普) 02:20 時論公論(普) 02:30 美之壺(普) 03:00 老外東京 電車美食(普) 03:30 名曲選(普) 03:35 電視體操(普) 03:50 大家的歌(普) 03:56 世界天氣(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 為什麼商會(普) 04:49 廚房戰隊(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 06:59 世界天氣(普) 07:00 晨間連續劇 百音回家 第7週(普) 07:15 知子醬開罵(普) 08:00 深度新聞週刊(普) 08:30 土曜戲劇 社障老師 3(普) 09:20 NHK 特集(普) 10:19 開票快報(普) 10:20 首都圈 情報快遞(普) 10:47 玩設計(普) 10:57 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:15 生活笑百科(普) 11:40 浮世繪 江戸生活(普) 11:45 晨間連續劇 百音回家 第7週(普) 12:00 新聞氣象(普) 12:05 大河劇 勢衝青天 20(普) 12:49 開票快報(普) 12:50 日本職棒 2021「羅德」對「樂天」(普) 16:30 與媽媽同樂(普) 16:54 聲動美術(普) 17:00 新聞(普) 17:05 畢達哥拉斯 知識開關(普) 17:15 遊戲學英語(普) 17:25 大家的歌(普) 17:30 創意繪畫工房(普) 17:45 無人機大縱走(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 閑走塔摩利(普) 19:15 有吉發大財(普) 19:44 開票快報(普) 19:45 新聞氣象(普) 20:00 土曜戲劇 社障老師 4(普) 20:49 世界天氣(普) 20:50 有田 P 爆笑會客(普) 21:20 週末體育報導(普) 21:40 故事記錄(普) 22:10 涉谷之聲(普) 22:40 新聞氣象(普) 22:45 每日聖火傳遞(普) 22:50 福島凝視 TV(普) 23:35 大相撲研究會(普)</p>	<p>00:25 新冠病毒 迷你節目(普) 00:35 發掘酷日本(普) 01:19 開票快報(普) 01:20 BS 新聞(普) 01:30 日本口語藝術(普) 02:00 日本傳統藝能(普) 02:55 演藝圖鑑(普) 03:25 新聞資訊台 精華(普) 03:30 歌謠快訊 7(普) 03:55 大家的歌(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 創意繪畫工房(普) 04:39 玩設計(普) 04:49 笑彈炸裂(普) 04:58 吉祥物律動(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 新聞(普) 05:10 目擊! 日本(普) 05:40 迷你節目(普) 05:50 電視體操(普) 06:00 晨間新聞(普) 06:45 自然百景(普) 06:59 世界天氣(普) 07:00 小旅行(普) 07:25 職場餐食(普) 07:52 N 特集預告(普) 07:56 開票快報(普) 07:57 氣象情報(普) 08:00 週日論政(普) 09:00 新聞氣象(普) 09:05 守護明天(普) 09:50 陸奧物語(普) 09:55 大家的歌(普) 10:00 少年俱樂部(普) 10:59 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:15 揚聲歌唱(普) 12:00 新聞氣象(普) 12:05 新 BS 日本之歌(普) 13:35 京都趣味園藝(普) 13:40 東北見知探(普) 13:45 遊戲學沖繩話(普) 13:50 BS 新聞(普) 14:00 福島凝視 TV(普) 14:45 花開(普) 14:50 BS 新聞(普) 15:00 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:05 相似找一找(普) 17:15 笑彈炸裂(普) 17:24 與媽媽同樂 體操(普) 17:25 基礎英語(普) 17:35 E 舞蹈學院(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 達爾文來了(普) 18:58 東京都議會 議員選舉 開票快報(普) 19:15 大河劇 勢衝青天 21(普) 20:00 東京都議會 議員選舉 開票快報(普) 21:00 週日體育報導(普) 21:30 東京都議會 議員選舉 開票快報(普) 23:00 漫步世界街道(普)</p>
<p>特別節目</p> <p>在地我知道... 7/7 緊棘對策本部... 7/8、7/16 東大校園... 7/10 第9回明石家紅白!... 7/10 革命清潔工具... 7/10 巴黎餐食... 7/10 日本神木... 7/10 老二真命苦... 7/11 古典樂俱樂部... 7/11 NHK MUSIC SPECIAL... 7/15 東京 Reborn「首都大改造」... 7/17 走訪變動世界「疫情兒童」... 7/19 複雜社會超定義... 7/19 發現山梨... 7/21 聖火傳遞~不為人知的故事... 7/22 日本田徑賽精華... 7/22 靜岡特集... 7/22 名勝負重播... 7/23 - 27 鐵道阿宅錦標賽... 7/24、7/25、7/27、7/28、7/31 北九州特集... 7/27 世界神技王... 7/28、7/29 發想企劃案... 7/31</p>	<p>音樂節目</p> <p>SONGS... 7/1、7/8 涉谷之聲... 7/3、7/17 歌謠快訊... 7/4、7/25 少年俱樂部... 7/4、7/11、7/17、7/18、7/25 揚聲歌唱... 7/4、7/11、7/18 新 BS 日本之歌... 7/4、7/18、7/25 歌曲演唱會... 7/6、7/13、7/20 J-MELO... 7/5、7/12、7/19、27 民謠魂 故鄉之歌... 7/17</p>	<p>戲劇節目</p> <p>世界台劇場「獅子的點心」... 7/1 新播 江戶川亂步 短篇集 IV... 7/12 新播 BS 時代劇「大越岡前」第五季... 7/23 新播</p> <p>三商多媒體(股)公司/NHK 世界台-台灣總代理 台北市建國北路二段 145 號 2 樓 電話 02-25039508 傳真 02-25018396 客服信箱 nhk@mercuries.com.tw 網站 http://nhk.mercuries.com.tw 三商多媒體股份有限公司©版權所有</p> <p>更新日期 2021/7/26</p>		

7/5(一)	7/6(二)	7/7(三)	7/8(四)	7/9(五)	7/10(六)	7/11(日)
00:00 新聞瞭地球(普)	00:00 科學新知(普)	00:00 大家的歌(普)	00:00 10K 跑步之旅(普)	00:05 大家的歌(普)	00:13 迷你節目(普)	00:29 你節目(普)
00:38 迷你節目(普)	00:30 NHK 短歌(普)	00:05 糖果屋(普)	00:30 思考眉角(普)	00:10 人生食譜(普)	00:15 新日本風土記(普)	00:30 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)
00:40 揚聲歌唱(普)	00:55 京都趣味園藝(普)	00:30 NHK 俳句(普)	01:00 BS 新聞(普)	00:55 土曜戲劇預告(普)	01:15 BS 新聞(普)	00:35 發掘酷日本(普)
01:25 中井精也絕景(普)	01:00 BS 新聞(普)	00:55 no art, no life(普)	01:10 今日健康(普)	01:00 BS 新聞(普)	01:25 目擊！日本(普)	01:20 BS 新聞(普)
02:25 新聞氣象(普)	01:10 今日健康(普)	01:00 BS 新聞(普)	01:25 今日料理(普)	01:10 今日健康(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	01:30 日本口語藝術(普)
02:30 將棋聚焦(普)	01:25 今日料理(普)	01:10 今日健康(普)	01:48 迷你食譜(普)	01:25 趣味園藝(普)	02:20 時論公論(普)	02:00 日本傳統藝能(普)
03:00 圍棋聚焦(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:25 今日料理(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:50 生活小雜誌(普)	02:30 美之壺(普)	02:55 演藝圖鑑(普)
03:30 大相撲(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	03:00 老外東京 電車美食(普)	03:25 新聞資訊台 精華(普)
03:55 每日聖火傳遞(普)	02:20 時論公論(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	02:20 時論公論(普)	02:20 時論公論(普)	03:28 迷你節目(普)	03:30 大相撲(普)
04:00 大河劇 勢衝青天 21(普)	02:30 吉田類 日本百低山(普)	02:20 時論公論(普)	02:30 達爾文來了(普)	02:30 日本鐵道之旅(普)	03:30 大相撲(普)	03:55 每日聖火傳遞(普)
04:45 自然百景(普)	03:00 便當博覽會(普)	02:30 逸品一品(普)	02:58 迷你節目(普)	03:00 趣味悸動(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)
04:59 世界天氣(普)	03:23 迷你節目(普)	03:00 育兒指南(普)	03:00 流言監護人(普)	03:25 身障奧運 動畫英雄(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:24 兒童探索(普)
05:00 晨間新聞(普)	03:30 大相撲(普)	03:30 大相撲(普)	03:25 輕鬆看護(普)	03:30 大相撲(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:24 創意繪畫工房(普)
07:00 晨間連續劇 百音回家 36(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	03:30 大相撲(普)	03:30 大相撲(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:39 玩設計(普)
07:15 晨間資訊快遞(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	04:49 笑彈炸裂(普)
08:55 大家的體操(普)	04:24 兒童探索(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:24 兒童探索(普)	05:00 晨間新聞(普)	04:58 與媽媽同樂 體操(普)
09:00 新聞氣象(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:24 兒童探索(普)	04:39 為什麼商會(普)	06:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)
09:05 長崎特集 佐田雅志(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:59 世界天氣(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:49 廚房戰隊(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 第 8 週(普)	05:00 新聞(普)
09:50 專業作風(普)	04:59 世界天氣(普)	05:00 晨間新聞(普)	04:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	07:15 知子醬開罵(普)	05:10 目擊！日本(普)
10:35 土曜戲劇預告(普)	05:00 晨間新聞(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 38(普)	05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	07:15 知子醬開罵(普)	05:40 日本廢棄鐵道(普)
10:42 新手今日料理(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 37(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 39(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 40(普)	08:00 深度新聞週刊(普)	05:50 電視體操(普)
10:47 新手今日料理(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	08:55 大家的體操(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	08:30 土曜戲劇 社障老師 4(普)	06:00 晨間新聞(普)
10:52 新手今日料理(普)	08:55 大家的體操(普)	09:00 新聞氣象(普)	08:55 大家的體操(普)	08:55 大家的體操(普)	09:20 逆轉人生(普)	06:45 自然百景(普)
10:57 世界天氣(普)	09:00 新聞氣象(普)	09:05 歌曲演唱會(普)	09:00 新聞氣象(普)	09:00 新聞氣象(普)	10:05 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)	06:59 世界天氣(普)
11:00 新聞(普)	09:05 鶴瓶家族乾杯(普)	09:50 歷史偵探 好吃驚(普)	09:05 健康生活 好吃驚(普)	09:05 思考眉角(普)	10:10 開走塔摩利(普)	07:00 小旅行(普)
11:20 美味原產地(普)	10:17 72 小時記錄(普)	10:35 東北見知探(普)	09:50 在地我知道(普)	09:35 兒童哲學(普)	10:10 開走塔摩利(普)	07:25 職場餐食(普)
11:43 迷你節目(普)	10:48 觀點論點(普)	10:40 遊戲學沖繩話(普)	10:17 故事記錄(普)	09:50 世界台劇場 獅子的點心 2(普)	10:57 世界天氣(普)	07:52 N 特集預告(普)
11:45 晨間連續劇 百音回家 36(普)	10:58 世界天氣(普)	10:48 觀點論點(普)	10:48 觀點論點(普)	10:40 no art, no life(普)	11:00 新聞(普)	07:57 氣象情報(普)
12:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)	10:58 世界天氣(普)	10:48 世界幸福 美食紀行(普)	11:10 新聞(普)	08:00 週日論政(普)
12:05 列島新聞(普)	11:20 便當博覽會(普)	11:20 新聞(普)	11:00 新聞(普)	10:58 世界天氣(普)	11:15 生活笑百科(普)	09:00 新聞氣象(普)
12:55 名曲選(普)	11:43 迷你節目(普)	11:35 特攝戲劇 漫步世界貓(普)	11:20 職場餐食(普)	11:00 新聞(普)	11:40 浮世繪 江戶生活(普)	09:05 守護明天(普)
13:00 NHK 短歌(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 37(普)	11:45 晨間連續劇 超快輪椅英雄(普)	11:43 迷你節目(普)	10:58 世界天氣(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 第 8 週(普)	09:50 陸奧物語(普)
13:36 NHK 俳句(普)	12:00 新聞(普)	11:40 迷你節目(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 39(普)	11:20 今日料理(普)	12:00 新聞氣象(普)	09:55 大家的歌(普)
13:50 大家的歌(普)	12:05 列島新聞(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 38(普)	12:00 新聞(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 40(普)	12:05 大河劇 勢衝青天 21(普)	10:00 少年俱樂部(普)
13:55 新聞資訊台 精華(普)	12:55 名曲選(普)	12:00 新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	12:00 新聞(普)	12:50 東大校園(普)	10:59 世界天氣(普)
14:00 基礎英語(普)	13:50 大家的歌(普)	12:05 列島新聞(普)	12:55 名曲選(普)	12:05 列島新聞(普)	14:19 迷你節目(普)	11:00 新聞(普)
14:10 BS 新聞(普)	13:55 生活小雜誌(普)	12:55 名曲選(普)	13:00 新聞(普)	12:55 名曲選(普)	14:20 旅行學西語(普)	17:05 與媽媽同樂(普)
14:20 J-MELO(普)	14:00 即時英語會話(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:45 花開 2021(普)	13:00 新聞(普)	14:45 全球旅行買家 mini(普)	17:30 喵喵宇宙 放送局(普)
14:48 世界天氣(普)	14:10 BS 新聞(普)	13:25 電視學中文(普)	13:55 生活小雜誌(普)	13:29 迷你節目(普)	14:50 BS 新聞(普)	17:56 世界天氣(普)
14:50 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)	14:20 透視亞洲(普)	13:50 大家的歌(普)	14:00 新聞(普)	13:30 旅行學法語(普)	15:00 大相撲(普)	18:00 六點新聞(普)
14:55 大相撲(普)	14:48 世界天氣(普)	13:55 生活小雜誌(普)	14:45 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)	13:55 生活小雜誌(普)	17:00 新聞(普)	17:05 相似找一找(普)
17:00 新聞(普)	14:50 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)	14:00 即時英語會話(普)	14:50 花開多語言版(普)	14:00 即時英語會話(普)	17:05 與媽媽同樂(普)	17:15 笑彈炸裂(普)
17:11 遊戲學日語(普)	14:55 大相撲(普)	14:10 BS 新聞(普)	14:55 大相撲(普)	14:10 BS 新聞(普)	17:30 喵喵宇宙 放送局(普)	17:25 基礎英語(普)
17:21 遊戲捉迷藏(普)	17:00 新聞(普)	14:20 老外遊日本(普)	17:00 新聞(普)	14:20 老外東京 電車美食(普)	17:56 世界天氣(普)	17:35 E 舞蹈學院(普)
17:36 與媽媽同樂(普)	17:11 遊戲學日語(普)	14:48 世界天氣(普)	17:11 遊戲學英語(普)	14:48 世界天氣(普)	18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)
18:00 六點新聞(普)	17:21 遊戲捉迷藏(普)	14:50 花開 2021(普)	17:21 遊戲學英語(普)	14:50 全球旅行買家 mini(普)	18:30 所桑！不得了(普)	18:30 達爾文來了(普)
18:30 鶴瓶家族乾杯(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	14:55 大相撲(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	18:57 緊棘對策本部(普)	19:00 大河劇 勢衝青天 22(普)
19:42 迷你節目(普)	18:00 六點新聞(普)	17:00 新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	19:45 每日育兒指南(普)	19:45 新聞氣象(普)
19:45 每日育兒指南(普)	18:30 健康生活 好吃驚(普)	19:15 在地我知道(普)	18:30 所桑！不得了(普)	18:30 首都圈 情報快遞(普)	19:50 土曜戲劇預告(普)	20:00 土曜戲劇 社障老師 5 最終回(普)
19:50 土曜戲劇預告(普)	19:56 世界天氣(普)	19:42 迷你節目(普)	18:57 緊棘對策本部(普)	18:57 知子醬開罵(普)	19:56 世界天氣(普)	20:49 世界天氣(普)
19:56 世界天氣(普)	20:00 八點看新聞(普)	19:45 每日育兒指南(普)	19:45 每日育兒指南(普)	19:42 迷你節目(普)	20:00 NHK 特集(普)	20:49 世界天氣(普)
20:00 八點看新聞(普)	21:00 今日焦點(普)	19:50 全球旅行買家 mini(普)	20:00 八點看新聞(普)	19:45 新聞資訊台 精華(普)	20:50 體育新聞(普)	20:50 漫步世界街道(普)
21:00 今日焦點(普)	21:30 專業作風(普)	19:56 世界天氣(普)	21:00 今日焦點(普)	19:50 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)	21:00 LIFE! 人生爆笑(普)	21:50 特攝戲劇 超快輪椅英雄(普)
21:30 逆轉人生(普)	22:15 新聞氣象(普)	20:00 八點看新聞(普)	21:30 SONGS(普)	19:56 世界天氣(普)	21:45 72 小時記錄(普)	22:35 老二真命苦(普)
22:15 新聞氣象(普)	22:15 新聞氣象(普)	21:00 今日焦點(普)	22:15 新聞氣象(普)	20:00 八點看新聞(普)	22:15 新聞氣象(普)	23:34 迷你節目(普)
22:20 國際報導(普)	22:20 國際報導(普)	21:30 歷史偵探(普)	22:20 國際報導(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	22:20 國際報導(普)	23:35 揚聲歌唱(普)
23:00 BS 新聞(普)	23:00 BS 新聞(普)	22:15 新聞氣象(普)	23:00 BS 新聞(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	23:00 BS 新聞(普)	
23:10 每日聖火傳遞(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	22:20 國際報導(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	23:15 日本單車行腳(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	
23:15 特攝戲劇「超快 輪椅英雄」2(普)	23:15 智慧之泉(普)	23:00 BS 新聞(普)	23:15 世界台劇場 獅子的點心 2(普)			
23:53 迷你節目(普)	23:58 迷你節目(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)				
23:55 大家的歌(普)		23:15 罹病抉擇(普)				

7/12(一)	7/13(二)	7/14(三)	7/15(四)	7/16(五)	7/17(六)	7/18(日)
00:20 體育新聞(普)	00:00 科學新知(普)	00:00 大家的歌(普)	00:00 10K 跑步之旅(普)	00:05 大家的歌(普)	00:15 新日本風土記(普)	00:35 發掘酷日本(普)
00:30 日本百名山 特集(普)	00:30 NHK 短歌(普)	00:05 糖果屋(普)	00:30 思考眉角(普)	00:10 人生食譜(普)	01:15 BS 新聞(普)	01:25 全球旅行買家 mini(普)
02:00 連結世界 花開(普)	00:55 京都趣味園藝(普)	00:30 NHK 俳句(普)	01:00 BS 新聞(普)	00:55 亞洲美食紀行(普)	01:25 江戶川亂步 短篇集 IV	01:30 日本口語藝術(普)
02:14 身障奧運 動畫英雄(普)	01:00 BS 新聞(普)	00:55 no art, no life(普)	01:10 今日健康(普)	01:00 BS 新聞(普)	少年偵探團(普)	02:00 日本傳統藝能(普)
02:20 BS 新聞(普)	01:10 今日健康(普)	01:00 BS 新聞(普)	01:25 今日料理(普)	01:10 今日健康(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	02:55 演藝圖鑑(普)
02:30 將棋聚焦(普)	01:25 今日料理(普)	01:10 今日健康(普)	01:48 迷你食譜(普)	01:25 趣味園藝(普)	02:20 時論公論(普)	03:25 新聞資訊台 精華(普)
03:00 圍棋聚焦(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:25 今日料理(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:50 生活小雜誌(普)	02:30 美之壺(普)	03:30 老外東京 電車美食(普)
03:30 大相撲(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	01:50 生活小雜誌(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	03:00 老外東京 電車美食(普)	03:55 大家的歌(普)
03:55 迷你節目(普)	02:20 時論公論(普)	01:55 BS 新聞 4K(普)	02:20 時論公論(普)	02:20 時論公論(普)	03:30 大相撲(普)	04:00 與媽媽同樂(普)
04:00 大河劇 勢衝青天 22(普)	02:30 日本百名山(普)	02:20 時論公論(普)	02:30 達爾文來了(普)	03:00 老外遊日本(普)	03:56 世界天氣(普)	04:24 創意繪畫工房(普)
04:45 自然百景(普)	03:00 便當博覽會(普)	02:30 逸品一品(普)	03:00 流言監護人(普)	03:30 大相撲(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:39 玩設計(普)
04:59 世界天氣(普)	03:23 亞洲美食紀行(普)	03:00 育兒指南(普)	03:25 輕鬆看護(普)	03:56 世界天氣(普)	04:24 兒童探索(普)	04:49 笑彈炸裂(普)
05:00 晨間新聞(普)	03:30 大相撲(普)	03:30 大相撲(普)	03:30 大相撲(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:58 吉祥物律動(普)
07:00 晨間連續劇 百音回家 41(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	04:24 兒童探索(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:59 世界天氣(普)
07:15 晨間資訊快遞(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	05:00 新聞(普)
08:55 大家的體操(普)	04:24 兒童探索(普)	04:24 兒童探索(普)	04:24 兒童探索(普)	05:00 晨間新聞(普)	06:30 東京 Reborn 首都大改造(普)	05:10 目擊！日本(普)
09:00 新聞氣象(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:39 為什麼商會(普)	05:00 晨間新聞(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 45(普)	05:40 日本廢棄鐵道(普)
09:05 LIFE! 人生爆笑(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:49 廚房戰隊(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 44(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	05:50 電視體操(普)
09:50 專業作風(普)	04:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	08:55 大家的體操(普)	06:00 晨間新聞(普)
10:35 迷你節目(普)	05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	08:55 大家的體操(普)	09:00 新聞氣象(普)	06:45 自然百景(普)
10:42 新手今日料理(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 42(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 43(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 44(普)	09:00 新聞氣象(普)	09:05 歌曲演唱會(普)	06:59 世界天氣(普)
10:47 新手今日料理(普)	百音回家 41(普)	百音回家 42(普)	百音回家 43(普)	09:05 歌曲演唱會(普)	mini(普)	07:00 小旅行(普)
10:52 新手今日料理(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	09:05 歷史偵探(普)	09:05 鶴瓶家族乾杯(普)	07:25 職場餐食(普)
10:57 世界天氣(普)	08:00 新聞氣象(普)	08:55 大家的體操(普)	08:55 大家的體操(普)	10:35 東北見知探(普)	10:17 72 小時記錄(普)	07:52 鏡頭日本(普)
11:00 新聞(普)	08:05 古典樂俱樂部(普)	09:00 新聞氣象(普)	09:00 新聞氣象(普)	10:40 遊戲學沖繩話(普)	10:48 觀點論點(普)	08:00 新聞氣象(普)
11:20 美味原產地(普)	09:00 全球旅行買家 mini(普)	09:05 歌曲演唱會(普)	09:05 健康生活 好吃驚(普)	10:48 觀點論點(普)	10:58 世界天氣(普)	09:05 守護明天(普)
11:43 迷你節目(普)	09:05 鶴瓶家族乾杯(普)	10:35 東北見知探(普)	09:50 三明治人 泡湯到你家(普)	10:58 世界天氣(普)	11:00 新聞(普)	09:50 陸奧物語(普)
11:45 晨間連續劇 百音回家 41(普)	10:17 72 小時記錄(普)	10:40 遊戲學沖繩話(普)	09:50 三明治人 泡湯到你家(普)	11:00 新聞(普)	11:20 美味原產地(普)	09:55 大家的歌(普)
12:00 新聞(普)	10:48 觀點論點(普)	10:48 觀點論點(普)	10:48 觀點論點(普)	10:48 觀點論點(普)	11:43 迷你節目(普)	10:00 少年俱樂部 Premium(普)
12:05 列島新聞(普)	11:20 新聞(普)	11:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)	10:48 觀點論點(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 42(普)	10:59 世界天氣(普)
12:55 名曲選(普)	11:20 新聞(普)	11:35 迷你節目(普)	11:20 職場餐食(普)	10:58 世界天氣(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 42(普)	11:00 新聞(普)
13:00 NHK 短歌(普)	12:00 新聞(普)	11:35 迷你節目(普)	11:20 職場餐食(普)	11:20 職場餐食(普)	12:00 新聞(普)	10:59 世界天氣(普)
13:36 NHK 俳句(普)	12:05 列島新聞(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 43(普)	11:43 迷你節目(普)	12:05 列島新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	11:00 新聞(普)
13:50 大家的歌(普)	12:55 名曲選(普)	12:00 新聞(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 44(普)	12:55 名曲選(普)	12:55 名曲選(普)	11:15 揚聲歌唱～來自 世界的歌聲(普)
13:55 新聞資訊台 精華(普)	13:00 趣味悸動(普)	12:05 新聞(普)	12:00 新聞(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:00 NHK 短歌(普)	12:00 新聞氣象(普)
14:00 基礎英語(普)	13:25 趣味園藝(普)	12:05 列島新聞(普)	12:00 新聞(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:36 NHK 俳句(普)	12:05 新 BS 日本之歌(普)
14:10 BS 新聞(普)	13:50 大家的歌(普)	12:55 名曲選(普)	12:05 列島新聞(普)	13:25 趣味園藝(普)	13:50 大家的歌(普)	13:35 京都趣味園藝(普)
14:20 J-MELO(普)	13:55 生活小雜誌(普)	13:00 趣味悸動(普)	12:55 名曲選(普)	13:50 大家的歌(普)	13:55 生活小雜誌(普)	13:40 東北見知探(普)
14:48 世界天氣(普)	14:00 即時英語會話(普)	13:25 電視學中文(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:55 生活小雜誌(普)	14:00 即時英語會話(普)	13:45 遊戲學沖繩話(普)
14:50 迷你節目(普)	14:10 BS 新聞(普)	13:50 大家的歌(普)	13:25 旅行學西語(普)	14:00 即時英語會話(普)	14:10 BS 新聞(普)	13:50 BS 新聞(普)
14:55 大相撲(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	13:55 生活小雜誌(普)	13:50 大家的歌(普)	14:00 即時英語會話(普)	14:20 老外東京 電車美食(普)	14:00 所桑！不得了(普)
17:00 新聞(普)	14:55 大相撲(普)	14:00 即時英語會話(普)	13:55 生活小雜誌(普)	14:20 老外東京 電車美食(普)	14:48 世界天氣(普)	14:27 迷你節目(普)
17:11 遊戲學日語(普)	17:00 新聞(普)	14:48 世界天氣(普)	14:00 即時英語會話(普)	14:48 世界天氣(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	14:30 大相撲(普)
17:11 遊戲學日語(普)	17:11 遊戲學日語(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	14:10 BS 新聞(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	17:00 新聞(普)
17:21 遊戲捉迷藏(普)	17:11 遊戲學日語(普)	14:55 大相撲(普)	14:20 芯京都(普)	14:55 大相撲(普)	14:55 大相撲(普)	17:05 相似找一找(普)
17:26 與媽媽同樂(普)	17:21 遊戲捉迷藏(普)	17:00 新聞(普)	14:48 世界天氣(普)	17:00 新聞(普)	17:00 新聞(普)	17:15 笑彈炸裂(普)
17:31 與媽媽同樂(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	17:11 遊戲學英語(普)	14:50 亞洲美食紀行(普)	17:11 遊戲學英語(普)	17:05 新聞(普)	17:24 與媽媽同樂 體操(普)
18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	17:21 遊戲學英語(普)	14:55 大相撲(普)	17:21 遊戲學英語(普)	17:15 笑彈炸裂(普)	17:25 基礎英語(普)
18:30 鶴瓶家族乾杯(普)	18:30 職場餐食(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	17:36 與媽媽同樂(普)	17:30 喵喵宇宙 放送局(普)	17:35 E 舞蹈學院(普)
19:45 每日育兒指南(普)	18:57 歌曲演唱會(普)	18:00 六點新聞(普)	18:30 所桑！不得了(普)	18:00 六點新聞(普)	17:56 世界天氣(普)	18:00 六點新聞(普)
19:50 迷你節目(普)	19:45 每日育兒指南(普)	18:30 健康生活 好吃驚(普)	18:57 日本姓氏綜藝(普)	18:30 今日焦點(普)	18:00 六點新聞(普)	18:30 達爾文來了(普)
19:56 世界天氣(普)	19:50 未來開關(普)	18:30 健康生活 好吃驚(普)	18:30 所桑！不得了(普)	18:57 知子醬開罵(普)	19:45 新聞氣象(普)	19:00 大河劇 勢衝青天 23(普)
20:00 八點看新聞(普)	19:56 世界天氣(普)	19:15 三明治人 泡湯到你家(普)	18:57 日本姓氏綜藝(普)	19:45 新聞資訊台 精華(普)	20:00 NHK 特集(普)	19:45 新聞氣象(普)
21:00 逆轉人生(普)	20:00 八點看新聞(普)	19:45 每日育兒指南(普)	19:45 每日育兒指南(普)	20:00 八點看新聞(普)	20:00 NHK 特集(普)	20:00 NHK 特集(普)
21:45 江戶川亂步 短篇集 IV	21:00 今日焦點(普)	19:50 全球旅行買家 mini(普)	19:50 身障奧運 動畫英雄(普)	20:00 八點看新聞(普)	20:59 世界天氣(普)	20:59 世界天氣(普)
怪人二十面相(普)	21:30 專業作風(普)	19:56 世界天氣(普)	20:00 八點看新聞(普)	21:00 今日焦點(普)	21:00 新聞(普)	21:00 漫步世界街道(普)
22:15 新聞氣象(普)	22:15 新聞氣象(普)	20:00 八點看新聞(普)	21:00 今日焦點(普)	21:30 NHK MUSIC SPECIAL(普)	21:40 江戶川亂步 短篇集 IV	22:00 新聞瞭望地球(普)
22:20 國際報導(普)	22:20 國際報導(普)	21:00 流言監護人(普)	21:30 NHK MUSIC SPECIAL(普)	22:15 新聞氣象(普)	妖怪博士(普)	22:40 週日體育報導(普)
23:00 BS 新聞(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	21:25 新冠病毒 迷你節目(普)	22:15 新聞氣象(普)	22:20 國際報導(普)	22:10 涉谷之聲(普)	22:40 新聞氣象(普)
23:10 每日聖火傳遞(普)	23:15 智慧之泉(普)	21:30 歷史偵探(普)	22:20 國際報導(普)	23:00 BS 新聞(普)	22:45 每日聖火傳遞(普)	22:50 麵包之旅(普)
23:15 特攝戲劇 超快輪椅英雄 3 最終回(普)		22:15 新聞氣象(普)	23:00 BS 新聞(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	23:20 岩合光昭 漫步世界貓(普)	23:35 少年俱樂部(普)
23:53 迷你節目(普)		22:20 國際報導(普)	23:10 每日聖火傳遞(普)	23:15 日本單車行腳(普)		
23:55 大家的歌(普)		23:00 BS 新聞(普)	23:15 世界台劇場 獅子的點心 3(普)			

7/26(一)	7/27(二)	7/28(三)	7/29(四)	7/30(五)	7/31(六)
00:56 新聞氣象(普)	00:56 新聞氣象(普)	00:56 新聞氣象(普)	00:56 新聞氣象(普)	00:56 新聞氣象(普)	00:56 新聞氣象(普)
01:01 旅行學西語(普)	01:01 NHK 短歌(普)	01:01 NHK 俳句(普)	01:01 電視學中文(普)	01:01 10K 跑步之旅(普)	01:01 新日本風土記(普)
01:26 旅行學西語(普)	01:26 日本口語藝術(普)	01:26 透視亞洲(普)	01:26 視學中文(普)	01:30 趣味園藝(普)	02:00 六點新聞(普)
01:51 新冠病毒 迷你節目(普)	01:55 亞洲美食紀行(普)	01:55 亞洲美食紀行(普)	01:51 全球旅行買家 mini(普)	01:55 鏡頭日本(普)	02:30 美之壺特集(普)
01:55 全球旅行買家 mini(普)	02:00 六點新聞(普)	02:00 六點新聞(普)	02:00 六點新聞(普)	02:00 六點新聞(普)	04:00 與媽媽同樂(普)
02:00 六點新聞(普)	02:30 日本百名山(普)	02:30 逸品一品(普)	02:00 六點新聞(普)	02:30 日本鐵道之旅(普)	04:24 兒童探索(普)
02:30 旅行學西語(普)	03:00 科學新知(普)	03:00 發掘酷日本(普)	02:30 電視學中文(普)	03:00 關西旅人(普)	04:39 為什麼商會(普)
02:55 旅行學西語(普)	03:30 麵之匠(普)	03:45 時論公論(普)	02:55 電視學中文(普)	03:25 福島時間(普)	04:49 廚房戰隊(普)
03:20 最後的樂園(普)	03:45 時論公論(普)	03:50 大家的歌(普)	03:20 迷你節目(普)	03:30 麵之匠(普)	04:59 世界天氣(普)
03:30 大和尼寺 精進日記(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	03:25 輕鬆看護(普)	03:35 電視體操(普)	05:00 晨間新聞(普)
04:00 發現山梨(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	03:30 思考眉角(普)	03:45 時論公論(普)	06:25 身障奧運 動畫英雄(普)
04:45 迷你節目(普)	04:24 兒童探索(普)	04:24 兒童探索(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	03:56 世界天氣(普)	06:25 世界台精選(普)
04:49 電視體操(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:24 兒童探索(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	06:59 世界天氣(普)
04:59 世界天氣(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:39 為什麼商會(普)	04:24 兒童探索(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家
05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:39 為什麼商會(普)	07:15 日本單車行腳(普)
07:00 晨間連續劇 百音回家 51(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 52(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 53(普)	05:00 晨間新聞(普)	04:59 世界天氣(普)	07:15 日本單車行腳(普)
07:15 日本單車行腳(普)	07:15 日本單車行腳(普)	07:15 日本單車行腳(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 54(普)	05:00 晨間新聞(普)	08:15 日本單車行腳(普)
08:13 新聞氣象(普)	08:13 新聞氣象(普)	08:13 新聞氣象(普)	07:15 日本單車行腳(普)	07:00 晨間連續劇 百音回家 55(普)	09:15 晨間新聞(普)
08:13 新聞氣象(普)	08:18 日本單車行腳(普)	08:18 日本單車行腳(普)	08:13 新聞氣象(普)	07:15 日本單車行腳(普)	09:35 東北見知探(普)
08:18 日本單車行腳(普)	09:16 晨間新聞(普)	09:16 晨間新聞(普)	08:18 日本單車行腳(普)	08:13 新聞氣象(普)	09:40 麵之匠(普)
09:16 晨間新聞(普)	10:01 新日本風土記(普)	10:01 新日本風土記(普)	09:16 晨間新聞(普)	08:18 日本單車行腳(普)	09:55 福島時間(普)
10:01 新日本風土記(普)	11:00 電視體操(普)	11:00 新聞(普)	10:01 新日本風土記(普)	09:16 晨間新聞(普)	10:00 新日本風土記(普)
11:00 新聞(普)	11:10 名曲選(普)	11:20 岩合光昭 漫遊世界貓(普)	11:00 電視體操(普)	10:01 世界台劇場 獅子的點心 5(普)	10:59 世界天氣(普)
11:20 電視體操(普)	11:15 新聞(普)	11:35 全球旅行買家 mini(普)	11:10 名曲選(普)	11:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)
11:30 名曲選(普)	11:35 東北見知探(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 52(普)	11:15 身障奧運 動畫英雄(普)	11:00 新聞(普)	11:15 晨間連續劇 百音回家
11:35 東北見知探(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 52(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 53(普)	11:25 新聞(普)	11:20 電視體操(普)	11:30 名曲選(普)
11:45 晨間連續劇 百音回家 51(普)	12:00 鐵道阿宅 錦標賽(普)	12:00 中井精也 鐵道之旅(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 54(普)	11:30 名曲選(普)	11:30 名曲選(普)
12:00 中井精也 鐵道之旅(普)	13:00 北九州特集(普)	13:00 環遊中國(普)	12:00 鐵道阿宅 錦標賽(普)	11:35 身障奧運 動畫英雄(普)	11:40 迷你節目(普)
13:00 NHK 短歌(普)	13:25 趣味園藝(普)	13:25 透視亞洲(普)	13:00 地方導覽 給報學的你(普)	11:40 迷你節目(普)	11:40 浮世繪 江戶生活(普)
13:25 NHK 俳句(普)	13:50 大家的歌(普)	13:25 電視學中文(普)	13:25 旅行學西語(普)	11:45 晨間連續劇 百音回家 55(普)	11:45 迷你節目(普)
13:50 大家的歌(普)	14:00 新聞(普)	13:50 大家的歌(普)	13:50 大家的歌(普)	12:00 中井精也 鐵道之旅(普)	12:00 鐵道阿宅 錦標賽(普)
13:55 新聞資訊台 精華(普)	14:20 即時英語會話(普)	13:55 亞洲美食紀行(普)	13:55 亞洲美食紀行(普)	13:00 茨城特集(普)	13:00 夏井五木 回顧之旅！
14:00 新聞(普)	14:30 富士山水巡禮(普)	14:00 新聞(普)	14:00 新聞(普)	13:27 迷你節目(普)	In 鹿兒島 前篇(普)
14:20 晨間連續劇 百音回家 精華篇 前篇(普)	14:50 透視亞洲(普)	14:20 即時英語會話(普)	14:20 即時英語會話(普)	13:30 旅行學法語(普)	13:25 夏井五木 回顧之旅！
15:45 新手今日料理(普)	15:18 迷你節目(普)	14:30 北阿爾卑斯 大縱走(普)	14:30 兒童哲學(普)	13:55 亞洲美食紀行(普)	In 鹿兒島 後篇(普)
15:50 新手今日料理(普)	15:20 J-MELO(普)	14:50 老外遊日本(普)	14:50 芯京都(普)	14:00 新聞(普)	13:50 重播名勝負(普)
15:55 新手今日料理(普)	15:50 世界幸福美食 紀行(普)	15:19 迷你節目(普)	14:30 兒童哲學(普)	14:10 即時英語會話(普)	14:40 重播名勝負(普)
16:00 迷你節目(普)	16:00 迷你節目(普)	15:20 心靈餐廳(普)	14:45 亞洲美食紀行(普)	14:30 兒童哲學(普)	15:30 無人機 大縱走(普)
16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普)	15:50 世界幸福美食 紀行(普)	14:50 老外東京 電車美食(普)	14:45 亞洲美食紀行(普)	15:45 浮世繪 江戶生活(普)
16:11 遊戲學日語(普)	16:11 遊戲學日語(普)	16:00 迷你節目(普)	15:19 迷你節目(普)	15:19 迷你節目(普)	15:50 世界幸福美食 紀行(普)
16:21 遊戲捉迷藏(普)	16:21 遊戲捉迷藏(普)	16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普)	15:20 10K 跑步之旅(普)	16:00 思考眉角(普)
16:36 與媽媽同樂(普)	16:36 與媽媽同樂(普)	16:11 遊戲學英語(普)	16:11 遊戲學英語(普)	15:50 世界幸福美食 紀行(普)	16:30 與媽媽同樂(普)
17:00 日本里山(普)	17:00 日本里山(普)	16:21 遊戲捉迷藏(普)	16:21 遊戲捉迷藏(普)	16:01 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:54 迷你節目(普)
17:10 兒童探索(普)	17:25 天才電視兒童(普)	16:36 與媽媽同樂(普)	16:36 與媽媽同樂(普)	16:11 遊戲學英語(普)	17:00 遊戲學沖繩話(普)
17:25 妙答三人行(普)	17:59 世界天氣(普)	17:00 日本里山(普)	17:00 日本里山(普)	16:21 遊戲捉迷藏(普)	17:05 畢達哥拉斯 知識開關(普)
17:50 大家的歌(普)	18:00 六點新聞(普)	17:25 天才電視兒童(普)	17:25 天才電視兒童(普)	16:36 與媽媽同樂(普)	17:15 遊戲學英語(普)
17:55 浮世繪 江戶生活(普)	18:30 BS 時代劇 大越岡前 第五季(普)	17:59 世界天氣(普)	17:50 Pop in ! Craft(普)	17:00 日本里山(普)	17:25 大家的歌(普)
18:00 六點新聞(普)	19:13 迷你節目(普)	18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	17:10 兒童探索(普)	17:30 創意繪畫工房(普)
18:30 BS 時代劇 大越岡前 第五季(普)	19:15 世界神技王(普)	18:30 BS 時代劇 大越岡前第五季 最終回(普)	18:30 BS 時代劇 大越岡前第五季 最終回(普)	17:25 天才電視兒童(普)	17:45 全球之最(普)
19:13 迷你節目(普)	19:15 世界神技王(普)	19:13 迷你節目(普)	19:13 迷你節目(普)	18:00 六點新聞(普)	17:56 世界天氣(普)
19:15 麵之匠(普)	19:44 亞洲美食紀行(普)	19:15 世界神技王(普)	19:15 世界神技王(普)	17:59 世界天氣(普)	18:00 六點新聞(普)
19:44 亞洲美食紀行(普)	20:40 名勝負重播(普)	19:44 亞洲美食紀行(普)	19:44 亞洲美食紀行(普)	18:00 神秘歐洲(普)	18:30 發想企劃案(普)
19:50 名勝負重播(普)	21:30 新日本風土記(普)	19:50 名勝負重播(普)	19:50 名勝負重播(普)	19:30 世界幸福美食 紀行(普)	19:20 心靈餐廳(普)
21:30 新日本風土記(普)	22:30 六點新聞(普)	20:40 名勝負重播(普)	21:30 新日本風土記(普)	19:40 迷你節目(普)	19:30 重播名勝負(普)
22:30 六點新聞(普)	23:00 日本單車行腳(普)	21:30 新日本風土記(普)	22:30 六點新聞(普)	19:45 新聞資訊台 精華(普)	20:40 重播名勝負(普)
23:00 日本單車行腳(普)	23:58 日本單車行腳(普)	22:30 六點新聞(普)	23:00 日本單車行腳(普)	19:50 重播名勝負(普)	21:30 重播名勝負(普)
23:58 日本單車行腳(普)		23:00 日本單車行腳(普)	23:58 日本單車行腳(普)	22:20 最後的樂園(普)	22:20 最後的樂園(普)
		23:58 日本單車行腳(普)		22:30 六點新聞(普)	22:30 六點新聞(普)
				23:00 日本單車行腳(普)	23:00 日本單車行腳(普)
				23:58 日本單車行腳(普)	23:58 日本單車行腳(普)