

5/30(一)	5/31(二)		5/1(日)
<p>00:10 新聞氣象(普) 00:15 世界台精選(普) 02:15 閑走塔摩利(普) 03:00 塔莎奶奶的森林(普) 03:30 首都圈情報快遞(普) 03:58 世界天氣(普) 04:00 大河劇 鎌倉殿的13人(21)(普) 04:45 自然百景(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 36(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 離島大發現(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 歷史偵探(普) 10:40 複雜社會超定義(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 美味原產地(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 36(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 趣味園藝(普) 13:25 京都趣味園藝(普) 13:30 NHK 短歌(普) 13:55 迷你節目(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 基礎英語(普) 14:25 Dear 日本(普) 14:50 智慧之泉(普) 15:35 老房子咖啡(普) 16:00 藍黃配(普) 16:10 遊戲學日語(普) 16:20 遊戲捉迷藏(普) 16:35 與媽媽同樂(普) 16:59 SDGs 之歌(普) 17:00 新聞(普) 17:10 兒童探索(普) 17:25 妙答三人行(普) 17:50 大家的歌(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 鶴瓶家族乾杯(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 迷你節目(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 日本鐵道之旅(普) 21:30 零浪費生活(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 9(普) 22:00 阿佐谷公寓(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 世界台劇場 下輩子投胎的話 4(普)</p>	<p>00:05 糖果屋(普) 00:30 日本口語藝術(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 有吉發大財(普) 02:53 迷你節目(普) 02:55 魚君超吃驚(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 電視體操(普) 03:45 迷你節目(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 畢達哥拉斯 知識開關(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 灶動的心 37(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 列島精選(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 SONGS(普) 10:40 迷你節目(普) 10:45 觀點論點(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 星新一 短篇 失去的表情(普) 11:35 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 37(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 新手今日料理(普) 13:30 NHK 俳句(普) 13:55 每日育兒指南(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 中國語導覽(普) 14:40 5 分鐘手語(普) 14:45 迷你節目(普) 14:50 大家的歌(普) 14:55 所桑！出事了(普) 15:25 日本三角飯糰(普) 15:35 小旅行(普) 16:00 凹凸 bon(普) 16:10 遊戲學日語(普) 16:20 遊戲捉迷藏(普) 16:35 與媽媽同樂(普) 16:59 SDGs 之歌(普) 17:00 新聞(普) 17:10 兒童探索(普) 17:25 天才電視兒童(普) 17:50 遊戲學沖繩話(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 歌曲演唱會(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 迷你節目(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 10 劇場 正直不動產 9(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 10(普) 22:00 100 監視器(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 人生食譜(普)</p>	<p>體育節目 第 98 回全日本游泳錦標賽 … 5/1 日本職棒「阪神」對「養樂多」… 5/3 日本職棒「廣島」對「巨人」… 5/3 第 106 回日本田徑錦標賽「男女 10000m」… 5/7 大相撲 … 5/8~5/22 第 61 回 NHK 盃體操錦標賽 … 5/14~5/15</p> <p>特別節目 平行日本「第二山手線計畫」… 5/3 愛依奴新時代 … 5/3 年輕人政治 … 5/4~5/6、5/8 人類科學 40 億年的策略 … 5/4 全球論壇「烏克蘭侵略」… 5/4 烏克蘭 家族戰場 … 5/5 加油！搬家人生「2022 年 5 月號」… 5/6 傾聽你的聲音 … 5/6~5/7 實戰 青少年議論 … 5/6 鄰居傷腦筋「不上學 大人怎麼辦」… 5/8 大相撲研究會 … 5/8 大家來解決！兒童科學電話諮詢 … 5/9 千年祈願 太宰府天滿宮 … 5/9 開花了！300 株 富山鬱金香實況 … 5/10 BS1 特集「沖繩回歸 50 年」… 5/14 沖繩 追尋島歌~2022 年春~ … 5/15 沖繩回歸 50 周年紀念式 … 5/15</p> <p>音樂節目 SONGS OF TOKYO … 5/2 歌謠快訊 … 5/5 NHK 揚聲歌唱 2022 總冠軍賽 … 5/5 新 BS 日本之歌 … 5/8、5/21、5/22、5/29 聲量歌曲 … 5/9 歌曲演唱會 … 5/10、5/17、5/24、5/31 J-MELO … 5/12、5/19、5/26 SONGS … 5/12、5/19、5/26 Venue 101 … 5/14、5/21、5/28 少年俱樂部 … 週日 10:00 NHK 揚聲歌唱 … 週日 11:15</p> <p>戲劇節目 橫溝正史短篇集 3 金田一耕助 … 5/3 新播 土曜戲劇「17 歲的帝國」…5/7 新播 夜間戲劇「佳奈佳奈」…5/16 新播 世界台劇場「下輩子投胎的話」…5/9 新播</p> <p>NHK WORLD PREMIUM (NHK 世界台) 台灣總代理 三商多媒體股份有限公司 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 更新日期 2022/5/16</p>	<p>5/1(日)</p> <p>00:10 BS1 特集 正義的走向~ 飯塚事件(普) 01:00 漫步世界街道(普) 02:00 新聞氣象(普) 02:05 罹病抉擇(普) 02:50 遊戲捉迷藏(普) 03:05 東京電車美食(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 Dear 日本(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 創意繪畫工房(普) 04:39 相似找一找(普) 04:49 笑彈炸裂(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 新聞(普) 05:10 特選！時代劇 雲霧仁左衛門 3(普) 05:53 氣象情報(普) 05:55 新聞氣象(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 深度新聞週刊(普) 07:57 氣象情報(普) 08:00 憲法紀念日特集(普) 09:10 新聞氣象(普) 09:15 連結明天(普) 10:00 少年俱樂部(普) 10:59 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 NHK 揚聲歌唱(普) 12:05 新聞氣象(普) 12:10 佐田雅志 面對面(普) 13:40 日本三角飯糰(普) 13:50 BS 新聞世界財經(普) 14:00 六角精兒 吃喝鐵道之旅(普) 15:00 第 98 回 全日本游泳錦標賽 第 4 日(普) 17:00 新聞(普) 17:05 香川照之 昆蟲超厲害(普) 17:43 迷你節目(普) 17:45 舞妓家的料理人(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 達爾文來了(普) 19:00 大河劇 鎌倉殿的 13 人(17)(普) 19:45 新聞氣象(普) 20:00 NHK 特集(普) 20:59 世界天氣(普) 21:00 日本單車行腳(普) 21:58 迷你節目(普) 22:00 新聞氣象(普) 22:05 日本百名山(普) 22:35 週日運動報導(普) 23:25 NHK 揚聲歌唱(普)</p>

5/9(一)	5/10(二)	5/11(三)	5/12(四)	5/13(五)	5/14(六)	5/15(日)
00:10 新聞氣象(普) 00:15 大家來解決! 兒童科學 電話諮詢(普)	00:05 糖果屋(普) 00:30 日本語藝術(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 傾聽你的聲音(普) 02:50 全球旅行買家(普) 02:55 魚君超吃驚(普) 03:25 最後的樂園(普) 03:35 大相撲(普)	00:00 科學新知(普) 00:30 NHK 短歌(普) 00:55 新聞資訊台精華(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 達爾文來了(普) 02:48 迷你節目(普) 02:50 星新一 短篇 善良市民同盟 前篇(普) 03:05 透視亞洲(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 畢達哥拉斯 知識開關(普) 04:49 廚房戰隊(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 04:39 無人機大縱走(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 灶動的心 21(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 實戰青少年議論(普) 09:48 迷你節目(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 歷史偵探(普) 10:40 瘋釣魚(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 美味原產地(普) 11:33 世界幸福 美食紀行(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 21(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 新手今日料理(普) 13:30 NHK 俳句(普) 13:35 每日育兒指南(普) 13:25 京都趣味園藝(普) 13:30 NHK 短歌(普) 13:55 日本巨樹之旅(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 基礎英語(普) 14:25 Dear 日本(普) 14:50 日本巨樹之旅(普) 14:55 大相撲(普) 15:00 新聞(普) 15:30 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學日語(普) 17:20 遊戲學英語(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 歌曲演唱會(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 大家的體操(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 日本鐵道之旅(普) 21:30 零浪費生活(普) 21:45 夜間戲劇 畢業期限 21(普) 22:00 阿佐谷公寓(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 世界台劇場 下輩子投胎的話 1(普)	00:00 科學新知(普) 00:30 NHK 短歌(普) 00:55 新聞資訊台精華(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 傾聽你的聲音(普) 02:50 全球旅行買家(普) 02:55 魚君超吃驚(普) 03:25 最後的樂園(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 畢達哥拉斯 知識開關(普) 04:49 廚房戰隊(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 04:39 無人機大縱走(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 灶動的心 22(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 實戰青少年議論(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 歷史偵探(普) 10:40 瘋釣魚(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 22(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 新手今日料理(普) 13:30 NHK 俳句(普) 13:35 每日育兒指南(普) 13:25 京都趣味園藝(普) 13:30 NHK 短歌(普) 13:55 日本巨樹之旅(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 基礎英語(普) 14:25 Dear 日本(普) 14:50 日本巨樹之旅(普) 14:55 大相撲(普) 15:00 新聞(普) 15:30 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學日語(普) 17:20 遊戲學英語(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 歌曲演唱會(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 大家的體操(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 日本鐵道之旅(普) 21:30 零浪費生活(普) 21:45 夜間戲劇 畢業期限 22(普) 22:00 阿佐谷公寓(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 世界台劇場 下輩子投胎的話 1(普)	00:00 J-MELO(普) 00:28 迷你節目(普) 00:30 NHK 俳句(普) 00:55 東北見知探(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 趣味園藝(普) 01:45 京都趣味園藝(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 歌曲演唱會(普) 03:05 老外遊日本(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 凹凸 bon(普) 04:49 藍黃配(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 25(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 鶴瓶家族乾杯(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 10 劇場 正直不動產(普) 10:40 世界幸福 美食紀行(普) 10:50 no art, no life(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 25(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 演藝圖鑑(普) 13:30 美味原產地(普) 13:53 上白石萌歌 沖繩之旅(普) 13:58 迷你節目(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 旅行學西語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 日本巨樹之旅(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學英語(普) 17:20 遊戲學日語(普) 17:35 與媽媽同樂(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) 19:42 迷你節目(普) 19:45 新聞資訊台精華(普) 19:50 大家的體操(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 發掘酷日本(普) 21:45 72 小時記錄(普) 22:15 複雜社會超定義(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 4(普) 23:58 迷你節目(普)	00:00 育兒指南(普) 00:30 將棋聚焦(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 趣味園藝(普) 01:45 京都趣味園藝(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 在地巷子內(普) 02:47 Creation(普) 03:05 芯京都(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 凹凸 bon(普) 04:49 藍黃配(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 25(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 鶴瓶家族乾杯(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 10 劇場 正直不動產(普) 10:40 世界幸福 美食紀行(普) 10:50 no art, no life(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:15 工廠探勘(普) 11:40 上白石萌歌 沖繩之旅(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 25(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 演藝圖鑑(普) 13:30 美味原產地(普) 13:53 上白石萌歌 沖繩之旅(普) 13:58 迷你節目(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 旅行學西語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 日本巨樹之旅(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學英語(普) 17:20 遊戲學日語(普) 17:35 與媽媽同樂(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) 19:42 迷你節目(普) 19:45 新聞資訊台精華(普) 19:50 大家的體操(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 發掘酷日本(普) 21:45 72 小時記錄(普) 22:15 複雜社會超定義(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 4(普) 23:58 迷你節目(普)	00:30 漫步世界街道(普) 01:30 新聞氣象(普) 01:35 罹病抉擇(普) 02:20 使用說明 SHOW(普) 03:05 東京電車美食(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 創意繪畫工房(普) 04:39 相似找一找(普) 04:49 笑彈炸裂(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 新聞(普) 05:10 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 5(普) 05:53 氣象情報(普) 05:55 新聞氣象(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 深度新聞週刊(普) 07:57 氣象情報(普) 08:00 週日論政(普) 08:00 新聞氣象(普) 09:05 連結明天(普) 09:50 未來開關(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 NHK 揚聲歌唱(普) 12:00 新聞氣象(普) 12:05 沖繩 追尋島歌 ~2022 年春(普) 13:00 沖繩回歸 50 周年紀念式(普) 14:00 第 61 回 NHK 盃體操錦標賽 男子個人全能(普) 15:10 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:05 魚君超吃驚(普) 17:35 聲動美術(普) 17:40 超級重機大圖鑑(普) 17:45 舞妓家的料理人(普) 17:56 世界天氣(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 達爾文來了(普) 19:00 大河劇 鎌倉殿的 13 人(19)(普) 19:45 新聞氣象(普) 20:00 NHK 特集(普) 20:59 世界天氣(普) 21:00 日本單車行腳(普) 21:58 迷你節目(普) 22:00 新聞氣象(普) 22:25 日本百名山(普) 22:35 週日運動報導(普) 23:25 NHK 揚聲歌唱(普)

5/16(一)	5/17(二)	5/18(三)	5/19(四)	5/20(五)	5/21(六)	5/22(日)
00:10 新聞氣象(普) 00:15 大集合! 兒童歌曲祭 1(普) 00:25 大集合! 兒童歌曲祭 2(普) 00:55 特別戲劇 望海理髮廳(普) 02:10 迷你節目(普) 02:15 閑走塔摩利(普) 03:00 薇妮雪兒在京都(普) 03:30 上白石萌歌 沖繩之旅(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 大河劇 鎌倉殿的13人(19)(普) 04:45 自然百景(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 26(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 在地巷子內(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 歷史偵探(普) 10:40 複雜社會超定義(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:20 美味原產地(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 26(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 趣味園藝(普) 13:25 京都趣味園藝(普) 13:30 NHK 短歌(普) 13:55 迷你節目(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 基礎英語(普) 14:25 Dear 日本(普) 14:50 土曜戲劇 17歲的帝國預告(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學日語(普) 17:20 遊戲捉迷藏(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 鶴瓶家族乾杯(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 迷你節目(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 日本鐵道之旅(普) 21:30 零浪費生活(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 1(普) 22:00 阿佐谷公寓(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 世界劇場 下輩子投胎的話 2(普)	00:05 糖果屋(普) 00:30 日本語藝術(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 有吉發大財(普) 02:53 迷你節目(普) 02:55 魚君超吃驚(普) 03:25 日本巨樹之旅(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索 04:39 畢達哥拉斯 知識開關(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 灶動的心 27(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 使用說明 SHOW(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 SONGS(普) 10:40 四國紀行~ 香川縣(普) 10:45 觀點論點(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 27(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 趣味園藝(普) 13:25 新手今日料理(普) 13:30 NHK 俳句(普) 13:55 每日育兒指南(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 中國語導覽(普) 14:40 5分鐘手語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 大家的歌(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學日語(普) 17:20 遊戲捉迷藏(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 歌曲演唱會(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 迷你節目(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 10劇場 正直不動產(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 2(普) 22:00 世界台精選(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 人生食譜(普)	00:00 科學新知(普) 00:30 NHK 短歌(普) 00:55 新聞資訊台精華(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 達爾文來了(普) 02:48 迷你節目(普) 02:50 星新一 短篇 善良市民同盟 後篇(普) 03:05 透視亞洲(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索 知識開關(普) 04:39 畢達哥拉斯 知識開關(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 灶動的心 28(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 閑走塔摩利(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 發掘酷日本(普) 10:40 太宰府天滿宮 冬到春(普) 10:45 觀點論點(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 28(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 新手今日料理(普) 13:30 今日料理(普) 13:55 每日育兒指南(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 旅行學法語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 大家的歌(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學日語(普) 17:20 遊戲捉迷藏(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 今日焦點(普) 18:57 在地巷子內(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 每日育兒指南(普) 19:50 迷你節目(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 歷史偵探(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 3(普) 22:00 無言之夜(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 智慧之泉(普)	00:00 J-MELO(普) 00:28 迷你節目(普) 00:30 NHK 俳句(普) 00:55 東北見知探(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 今日料理(普) 01:43 迷你節目(普) 01:45 新手今日料理(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 鶴瓶家族乾杯(普) 03:05 故鄉之地(普) 03:32 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 畢達哥拉斯 知識開關(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 灶動的心 29(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 土曜戲劇 17歲的帝國 2(普) 09:55 日本百名山(普) 10:25 零浪費生活(普) 10:40 大家的歌(普) 10:45 觀點論點(普) 10:58 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 29(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 新手今日料理(普) 13:55 每日育兒指南(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:20 旅行學德語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 大家的歌(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學英語(普) 17:20 遊戲捉迷藏(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 職場餐食(普) 18:57 使用說明 SHOW(普) 19:42 迷你節目(普) 19:45 魚君之星(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 SONGS(普) 21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 4(普) 22:00 所樂! 出事了(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 新日本藝能(普) 23:50 日本巨樹之旅(普) 23:55 no art, no life(普)	00:00 育兒指南(普) 00:30 將棋聚焦(普) 01:00 新聞氣象(普) 01:05 今日健康(普) 01:20 趣味園藝(普) 01:45 京都趣味園藝(普) 01:50 時論公論(普) 02:00 BS 新聞 4K(普) 02:20 歌曲演唱會(普) 03:05 老外遊日本(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 兒童探索(普) 04:39 凹凸 bon(普) 04:49 藍黃配(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 晨間新聞(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 30(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 鶴瓶家族乾杯(普) 09:50 大家的歌(普) 09:55 10劇場 正直不動產(普) 10:40 日本三角飯糰(普) 10:50 no art, no life(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:33 生活講評(普) 11:43 迷你節目(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 30(普) 12:00 新聞(普) 12:05 列島新聞(普) 12:55 名曲選(普) 13:00 演藝圖鑑(普) 13:30 美味原產地(普) 13:53 亞洲美食紀行(普) 13:58 迷你節目(普) 14:00 新聞氣象(普) 14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普) 14:20 旅行學西語(普) 14:45 生活小雜誌(普) 14:50 東北見知探(普) 14:55 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:10 遊戲學英語(普) 17:20 遊戲捉迷藏(普) 17:35 與媽媽同樂(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) 19:42 迷你節目(普) 19:45 新聞資訊台精華(普) 19:50 大家的體操(普) 19:56 世界天氣(普) 20:00 八點看新聞(普) 21:00 發掘酷日本(普) 21:45 72小時記錄(普) 22:15 複雜社會超定義(普) 22:30 新聞氣象(普) 22:35 國際報導(普) 23:15 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 6 最終回(普) 23:58 迷你節目(普)	00:30 漫步世界街道(普) 01:30 新聞氣象(普) 01:35 罹病抉擇(普) 02:20 使用說明 SHOW(普) 03:05 東京電車美食(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 創意繪畫工房(普) 04:39 相似找一找(普) 04:49 笑彈炸裂(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 新聞(普) 05:10 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 6 最終回(普) 05:53 氣象情報(普) 05:55 新聞氣象(普) 06:00 晨間新聞(普) 06:45 自然百景(普) 06:59 世界天氣(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 第6週(普) 07:15 知子醬開罵(普) 08:00 72小時記錄(普) 08:30 歌曲演唱會(普) 09:15 NHK 特集(普) 10:05 世界劇場 下輩子投胎的話 2(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:15 工廠探勘(普) 11:40 鏡頭日本(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 第6週(普) 12:00 新聞氣象(普) 12:05 大河劇 鎌倉殿的13人(19)(普) 12:50 大集合! 兒童歌曲祭 1(普) 13:00 大集合! 兒童歌曲祭 2(普) 13:30 特別戲劇 望海理髮廳(普) 14:45 日本巨樹之旅(普) 14:55 東北見知探(普) 15:00 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:05 啾啾宇宙放送局(普) 17:30 Pop in! Craft(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 閑走塔摩利(普) 19:15 有吉發大財(普) 19:50 新聞氣象(普) 19:55 週末深度觀察(普) 20:49 世界天氣(普) 21:00 土曜戲劇 17歲的帝國 3(普) 21:50 迷你節目(普) 21:55 新聞氣象(普) 22:00 Venue 101(普) 22:30 新 BS 日本之歌(普)	00:30 漫遊世界街道(普) 01:30 新聞氣象(普) 01:35 罹病抉擇(普) 02:20 使用說明 SHOW(普) 03:05 東京電車美食(普) 03:33 迷你節目(普) 03:35 大相撲(普) 04:00 與媽媽同樂(普) 04:24 創意繪畫工房(普) 04:39 相似找一找(普) 04:49 笑彈炸裂(普) 04:59 世界天氣(普) 05:00 新聞(普) 05:10 特選! 時代劇 雲霧仁左衛門 6 最終回(普) 05:53 氣象情報(普) 05:55 新聞氣象(普) 06:00 晨間新聞(普) 06:45 自然百景(普) 06:59 世界天氣(普) 07:00 晨間連續劇 灶動的心 第6週(普) 07:15 知子醬開罵(普) 08:00 72小時記錄(普) 08:30 歌曲演唱會(普) 09:15 NHK 特集(普) 10:05 世界劇場 下輩子投胎的話 2(普) 10:56 世界天氣(普) 11:00 新聞(普) 11:15 工廠探勘(普) 11:40 鏡頭日本(普) 11:45 晨間連續劇 灶動的心 第6週(普) 12:00 新聞氣象(普) 12:05 大河劇 鎌倉殿的13人(19)(普) 12:50 大集合! 兒童歌曲祭 1(普) 13:00 大集合! 兒童歌曲祭 2(普) 13:30 特別戲劇 望海理髮廳(普) 14:45 日本巨樹之旅(普) 14:55 東北見知探(普) 15:00 大相撲(普) 17:00 新聞(普) 17:05 啾啾宇宙放送局(普) 17:30 Pop in! Craft(普) 17:35 與媽媽同樂(普) 18:00 六點新聞(普) 18:30 閑走塔摩利(普) 19:15 有吉發大財(普) 19:50 新聞氣象(普) 19:55 週末深度觀察(普) 20:49 世界天氣(普) 21:00 土曜戲劇 17歲的帝國 3(普) 21:50 迷你節目(普) 21:55 新聞氣象(普) 22:00 Venue 101(普) 22:30 新 BS 日本之歌(普)

5/23(一)	5/24(二)	5/25(三)	5/26(四)	5/27(五)	5/28(六)	5/29(日)
00:10 新聞氣象(普)	00:05 糖果屋(普)	00:00 科學新知(普)	00:00 J-MELO(普)	00:00 育兒指南(普)	00:00 老房子咖啡(普)	00:30 漫步世界街道(普)
00:15 世界台精選(普)	00:30 日本語藝術(普)	00:30 NHK 短歌(普)	00:28 迷你節目(普)	00:30 將棋聚焦(普)	00:25 新聞氣象(普)	01:30 新聞氣象(普)
02:15 閑走塔摩利(普)	01:00 新聞氣象(普)	00:55 新聞資訊台精華(普)	00:30 NHK 俳句(普)	01:00 新聞氣象(普)	00:30 圍棋聚焦(普)	01:35 罹病抉擇(普)
03:00 卡爾和妮娜的老房子生活(普)	01:05 今日健康(普)	01:00 新聞氣象(普)	00:55 東北見知探(普)	01:05 今日健康(普)	01:00 20分鐘紀錄(普)	02:20 世界台精選(普)
03:30 迷你節目(普)	01:20 今日料理(普)	01:05 今日健康(普)	01:00 新聞氣象(普)	01:20 趣味園藝(普)	01:20 日本鐵道之旅(普)	03:05 東京電車美食(普)
03:35 世界台精選(普)	01:45 新手今日料理(普)	01:20 今日料理(普)	01:05 今日健康(普)	01:45 京都趣味園藝(普)	01:50 時論公論(普)	03:33 迷你節目(普)
04:00 大河劇 鎌倉殿的13人(20)(普)	01:50 時論公論(普)	01:45 新手今日料理(普)	01:20 今日料理(普)	01:50 時論公論(普)	02:00 BS新聞4K(普)	03:35 Dear 日本(普)
04:45 自然百景(普)	02:00 BS新聞4K(普)	01:50 時論公論(普)	01:45 新手今日料理(普)	02:00 BS新聞4K(普)	02:20 離島大發現(普)	04:00 與媽媽同樂(普)
04:59 世界天氣(普)	02:20 有吉發大財(普)	02:00 BS新聞4K(普)	01:50 時論公論(普)	02:20 歌曲演唱會(普)	03:05 茨京都(普)	04:24 創意繪畫工房(普)
05:00 晨間新聞(普)	02:53 迷你節目(普)	02:20 達爾文來了(普)	02:00 BS新聞4K(普)	03:05 老外遊日本(普)	03:33 迷你節目(普)	04:39 相似找一找(普)
07:00 晨間連續劇 灶動的心 31(普)	02:55 魚君超吃驚(普)	02:50 星新一 短篇 逃走的路(普)	02:20 家族歷史(普)	03:33 迷你節目(普)	03:35 電視體操(普)	04:49 笑彈炸裂(普)
07:15 晨間資訊快遞(普)	03:33 迷你節目(普)	03:05 透視亞洲(普)	03:05 故鄉之地(普)	03:35 電視體操(普)	03:45 迷你節目(普)	04:59 世界天氣(普)
08:55 大家的體操(普)	03:35 電視體操(普)	03:35 電視體操(普)	03:45 迷你節目(普)	03:45 迷你節目(普)	03:50 大家的歌(普)	05:00 新聞(普)
09:00 新聞氣象(普)	03:50 大家的歌(普)	03:45 迷你節目(普)	03:50 大家的歌(普)	03:50 大家的歌(普)	03:56 世界天氣(普)	05:10 特選！時代劇(普)
09:05 在地巷子內(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	03:56 世界天氣(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	05:53 氣象情報(普)
09:50 大家的歌(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)	04:24 兒童探索(普)	04:39 創意繪畫工房(普)	06:00 晨間新聞(普)
09:55 世界台精選(普)	04:24 兒童探索(普)	04:00 與媽媽同樂(普)	04:24 兒童探索(普)	04:39 凹凸 bon(普)	04:49 市街觀察(普)	06:45 自然百景(普)
10:40 複雜社會超定義(普)	04:39 畢達哥拉斯 知識開關(普)	04:24 兒童探索(普)	04:39 畢達哥拉斯 知識開關(普)	04:49 藍黃配(普)	04:59 世界天氣(普)	06:59 世界天氣(普)
10:56 世界天氣(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:24 兒童探索(普)	04:39 畢達哥拉斯 知識開關(普)	04:59 世界天氣(普)	05:00 晨間新聞(普)	07:00 小旅行(普)
11:00 新聞(普)	04:59 世界天氣(普)	04:49 廚房戰隊(普)	04:49 廚房戰隊(普)	05:00 晨間新聞(普)	06:59 世界天氣(普)	07:25 深度新聞週刊(普)
11:20 美味原產地(普)	05:00 晨間新聞(普)	04:59 世界天氣(普)	04:59 世界天氣(普)	07:00 晨間連續劇 灶動的心 35(普)	07:00 晨間連續劇 灶動的心 35(普)	07:57 氣象情報(普)
11:43 迷你節目(普)	07:00 晨間連續劇 灶動的心 32(普)	05:00 晨間新聞(普)	05:00 晨間新聞(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	08:00 週日論政(普)
11:45 晨間連續劇 灶動的心 31(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	07:00 晨間連續劇 灶動的心 33(普)	07:15 晨間資訊快遞(普)	08:55 大家的體操(普)	08:55 大家的體操(普)	09:00 新聞氣象(普)
12:00 新聞(普)	08:55 大家的體操(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)	09:00 新聞氣象(普)	09:05 連結明天(普)
12:05 列島新聞(普)	09:00 新聞氣象(普)	08:55 大家的體操(普)	09:00 新聞氣象(普)	09:05 家族歷史(普)	09:05 家族歷史(普)	09:50 迷你節目(普)
12:55 名曲選(普)	09:05 使用說明 SHOW(普)	09:05 新聞氣象(普)	09:05 土曜戲劇 17歲的帝國 3(普)	09:50 大家的歌(普)	09:15 NHK 特集(普)	09:55 大家的歌(普)
13:00 趣味園藝(普)	09:50 大家的歌(普)	09:05 閑走塔摩利(普)	09:55 日本百名山(普)	09:55 發掘酷日本(普)	10:05 世界台劇場 正直不動產(普)	10:00 少年俱樂部(普)
13:25 京都趣味園藝(普)	09:55 SONGS(普)	09:50 大家的歌(普)	10:25 零浪費生活(普)	10:40 大家的歌(普)	10:40 日本三角飯糰(普)	11:00 新聞(普)
13:30 NHK 短歌(普)	10:40 迷你節目(普)	09:55 發掘酷日本(普)	10:25 零浪費生活(普)	10:40 大家的歌(普)	10:50 no art, no life(普)	11:00 新聞氣象(普)
13:55 迷你節目(普)	10:45 觀點論點(普)	10:40 大家的歌(普)	10:40 大家的歌(普)	10:45 觀點論點(普)	11:15 工廠探訪(普)	12:00 新聞氣象(普)
14:00 新聞氣象(普)	10:56 世界天氣(普)	10:45 觀點論點(普)	10:45 觀點論點(普)	10:58 世界天氣(普)	11:40 迷你節目(普)	12:05 新 BS 日本之歌(普)
14:10 基礎英語(普)	11:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)	11:00 新聞(普)	11:20 今日料理(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 7週(普)	13:25 日本三角飯糰(普)
14:25 Dear 日本(普)	11:20 20分鐘紀錄(普)	11:20 20分鐘紀錄(普)	11:20 職場餐食(普)	11:43 迷你節目(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 35(普)	13:45 遊戲學沖繩話(普)
14:50 智慧之泉(普)	11:35 迷你節目(普)	11:40 迷你節目(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 34(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 34(普)	12:00 新聞(普)	13:50 BS新聞世界財經(普)
15:35 老房子咖啡(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 32(普)	11:45 晨間連續劇 灶動的心 33(普)	12:00 新聞(普)	12:00 新聞(普)	12:05 大河劇 鎌倉殿的13人(20)(普)	16:30 與爸爸同樂(普)
16:00 藍黃配(普)	12:00 新聞(普)	12:00 新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	12:05 大河劇 鎌倉殿的13人(20)(普)	17:00 新聞(普)
16:10 遊戲學日語(普)	12:05 新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	12:55 名曲選(普)	12:55 名曲選(普)	12:50 世界台精選(普)	17:05 魚君超吃驚(普)
16:20 遊戲捉迷藏(普)	12:05 列島新聞(普)	12:05 列島新聞(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:00 趣味悸動(普)	14:50 新聞氣象(普)	17:45 迷你節目(普)
16:35 與媽媽同樂(普)	12:55 名曲選(普)	12:55 名曲選(普)	13:25 新手今日料理(普)	13:25 新手今日料理(普)	14:55 迷你節目(普)	17:45 舞妓家的料理人(普)
16:59 SDGs之歌(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:00 趣味悸動(普)	13:30 今日料理(普)	13:30 今日料理(普)	15:00 科學新知(普)	17:56 世界天氣(普)
17:00 新聞(普)	13:25 新手今日料理(普)	13:25 新手今日料理(普)	13:55 每日育兒指南(普)	13:55 每日育兒指南(普)	15:00 科學新知(普)	18:00 六點新聞(普)
17:10 兒童探索(普)	13:30 NHK 俳句(普)	13:30 今日料理(普)	14:00 新聞氣象(普)	14:00 新聞氣象(普)	15:00 100監視器(普)	18:30 達爾文來了(普)
17:25 妙答三人行(普)	13:55 每日育兒指南(普)	13:55 每日育兒指南(普)	14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普)	14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普)	16:00 世界台精選(普)	19:00 大河劇 鎌倉殿的13人(21)(普)
17:50 大家的歌(普)	14:00 新聞氣象(普)	14:00 新聞氣象(普)	14:20 旅行學西語(普)	14:20 旅行學西語(普)	16:30 大家的歌(普)	19:45 新聞氣象(普)
17:56 世界天氣(普)	14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普)	14:10 大西泰斗英語會話 ☆定番食譜(普)	14:45 生活小雜誌(普)	14:45 生活小雜誌(普)	16:35 與媽媽同樂(普)	20:00 NHK 特集(普)
18:00 六點新聞(普)	14:20 中國語導覽(普)	14:20 旅行學法語(普)	14:50 大家的歌(普)	14:50 大家的歌(普)	17:00 新聞(普)	20:49 世界天氣(普)
18:30 今日焦點(普)	14:40 5分鐘手語(普)	14:45 生活小雜誌(普)	14:55 阿佐谷公厲(普)	14:55 阿佐谷公厲(普)	17:05 啞啞宇宙放送局(普)	20:50 迷你節目(普)
18:57 家族歷史(普)	14:45 生活小雜誌(普)	14:50 大家的歌(普)	15:25 東北見知探(普)	15:25 東北見知探(普)	17:30 創意繪畫工房(普)	21:00 日本單車行腳(普)
19:42 迷你節目(普)	14:50 大家的歌(普)	14:55 人生食譜(普)	15:30 無言之夜(普)	15:30 無言之夜(普)	17:40 相似找一找(普)	21:58 迷你節目(普)
19:45 每日育兒指南(普)	14:55 所桑！出事了(普)	15:40 零浪費生活(普)	16:00 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:00 畢達哥拉斯 知識開關(普)	17:50 笑彈炸裂(普)	22:00 新聞氣象(普)
19:50 迷你節目(普)	15:25 日本三角飯糰(普)	15:55 新聞資訊台精華(普)	16:10 遊戲學英語(普)	16:10 遊戲學英語(普)	18:00 六點新聞(普)	22:05 日本百名山(普)
19:56 世界天氣(普)	15:35 小旅行(普)	16:00 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:20 遊戲捉迷藏(普)	16:20 遊戲捉迷藏(普)	18:30 閑走塔摩利(普)	22:35 週日運動報導(普)
20:00 八點看新聞(普)	16:00 凹凸 bon(普)	16:00 畢達哥拉斯 知識開關(普)	16:35 與媽媽同樂(普)	16:35 與媽媽同樂(普)	19:15 有吉發大財(普)	23:2.5 NHK 揚聲歌唱(普)
21:00 日本鐵道之旅(普)	16:10 遊戲學日語(普)	16:10 遊戲學日語(普)	16:59 SDGs之歌(普)	16:59 SDGs之歌(普)	19:45 迷你節目(普)	
21:30 零浪費生活(普)	16:20 遊戲捉迷藏(普)	16:20 遊戲捉迷藏(普)	17:00 新聞(普)	17:00 新聞(普)	19:50 新聞氣象(普)	
21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 5(普)	16:35 與媽媽同樂(普)	16:35 與媽媽同樂(普)	17:10 兒童探索(普)	17:10 兒童探索(普)	19:55 週末深度觀察(普)	
22:00 阿佐谷公厲(普)	16:59 SDGs之歌(普)	16:59 SDGs之歌(普)	17:25 天才電視兒童(普)	17:25 天才電視兒童(普)	20:49 世界天氣(普)	
22:30 新聞氣象(普)	17:00 新聞(普)	17:00 新聞(普)	17:50 5分鐘手語(普)	17:50 5分鐘手語(普)	21:00 土曜戲劇 17歲的帝國 4(普)	
22:35 國際報導(普)	17:10 兒童探索(普)	17:10 兒童探索(普)	17:56 世界天氣(普)	17:56 世界天氣(普)	21:50 迷你節目(普)	
23:15 世界台劇場 下輩子投胎的話 3(普)	17:25 天才電視兒童(普)	17:25 天才電視兒童(普)	18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	21:55 週末新聞(普)	
	17:50 遊戲學沖繩話(普)	17:50 遊戲學沖繩話(普)	18:30 職場餐食(普)	18:30 職場餐食(普)	22:00 Venue 101(普)	
	17:56 世界天氣(普)	17:56 世界天氣(普)	18:57 世界台精選(普)	18:57 世界台精選(普)	22:30 世界台精選(普)	
	18:00 六點新聞(普)	18:00 六點新聞(普)	19:42 迷你節目(普)	19:42 迷你節目(普)		
	18:30 今日焦點(普)	18:30 今日焦點(普)	19:45 魚君之星(普)	19:45 魚君之星(普)		
	18:57 歌曲演唱會(普)	18:57 歌曲演唱會(普)	19:50 迷你節目(普)	19:50 迷你節目(普)		
	19:42 迷你節目(普)	19:42 迷你節目(普)	19:56 世界天氣(普)	19:56 世界天氣(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 八點看新聞(普)		
	19:50 迷你節目(普)	19:50 迷你節目(普)	21:00 歷史偵探(普)	21:00 歷史偵探(普)		
	19:56 世界天氣(普)	19:56 世界天氣(普)	21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 8(普)	21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 8(普)		
	20:00 八點看新聞(普)	20:00 八點看新聞(普)	22:00 無言之夜(普)	22:00 無言之夜(普)		
	21:00 10劇場 正直不動產(普)	21:00 10劇場 正直不動產(普)	22:30 新聞氣象(普)	22:30 新聞氣象(普)		
	21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 6(普)	21:45 夜間戲劇 佳奈佳奈 6(普)	22:35 國際報導(普)	22:35 國際報導(普)		
	22:00 100監視器(普)	22:00 100監視器(普)	23:15 新日本藝能(普)	23:15 新日本藝能(普)		
	22:30 新聞氣象(普)	22:30 新聞氣象(普)	23:50 迷你節目(普)	23:50 迷你節目(普)		
	22:35 國際報導(普)	22:35 國際報導(普)	23:55 no art, no life(普)	23:55 no art, no life(普)		
	23:15 智慧之泉(普)	23:15 智慧之泉(普)				
	23:15 人生食譜(普)	23:15 人生食譜(普)				