

全国各地の魅力あふれる番組を毎日放送中!



葛飾北斎の文化遺産&名物グルメが登場! 長野県・北信濃の魅力を集めた特集

長野県の北部に位置する北信濃は、四季折々の絶景と温泉、食の魅力を楽しめる人気エリア。葛飾北斎と小布施町の縁を紐解きながら、北斎の希少な肉筆画「八方睨み鳳凰図」の巨大な天井画や文化遺産を、圧巻の映像で解析する『壮観劇場 北斎が遺した巨大浮世絵』。他にも、将棋の藤井聡太さんがおやつに選んだとして有名になった菓子「信州須坂藩 一万石」を紹介する『無茶さんぽ 〜須坂市をぶらり〜』など、北信濃の魅力を5時間にわたってお届けします!



ふくあじ旅のススメ 〜札幌編〜
小山薫堂と森崎博之のふくあじ旅

3/15(日)
よる9:00〜よる10:00

食を通じた「心の交流」を店主や店員さんの人柄や常連客の人情で紡ぐ「ふくあじ」。今回は、小山薫堂さんと、北海道の演劇ユニット「TEAM NACS」のリーダー森崎博之さんが札幌で「ふくあじ旅」に出かけます。すすきので夫婦の優しさに触れ、大自然の中でまさかの収穫体験。いのちを感じるふくあじに出会います。森崎さん心のふくあじでもある「TEAM NACS」ゆかりのグルメも登場します!



特集 未来の防災について
〜東日本大震災から15年〜

3/11(水)
ひる12:00〜夕方5:00

東日本大震災から15年を迎える3月11日。全国のケーブルテレビ事業者が制作する番組を通して、改めて防災への意識を問います。新聞記者が描いた東日本大震災の漫画を通して、東北の地の復興と来るべき大災害への教訓を考える『東日本大震災から15年』のほか、水害や台風など、私たちの身近で起こりうる様々な災害に焦点を当て、全国各地の防災の取り組みを紹介します。



公式SNSやってます!

オススメの放送番組やイベント情報、
satonokaに関することや、ささやかな呟きなどをお届け。

放送番組など詳しくは

satonoka

検索



2026年3月 放送番組表

	月 3/2,9,16,23,30	火 3/3,10,17,24,31	水 3/4,11,18,25	木 3/5,12,19,26	金 3/6,13,20,27	土 3/7,14,21,28	日 3/1,8,15,22,29	
あさ6:00	自然をテーマにした番組 (あきた犬だらけ / 私の地域〜OMNIBUS JAPAN〜 ほか)							あさ6:00
7:00	けーぶるにつぼんシリーズ (祭・JAPAN / Beauty of JAPAN ほか)							7:00
8:00	街歩きの番組 (時をかけるアメマ! 寛平さんぽ / 石田晴とぶらりて笑 ほか)							8:00
午前9:00	日本の歴史を学ぶ (尾道神社物語 / 泉秀樹の歴史を歩く ほか)							午前9:00
10:00	日本全国のお祭りと花火 大集合!							10:00
11:00	バラエティ (シェラカップは基本です! / 寛平・IMALUの終のすみ家グランプリ ほか)							11:00
ひる0:00	11時(土) 5時(日) 12:00〜15:00 【特集】日本の四季〜春夏秋冬〜 【特集】日本の山車文化	食をテーマにした番組 (ふくあじ / ととメシ〜いちからはじめるかんたん魚料理〜 ほか)			新着コンテンツ	21日(土)〜22日(日) ひる12:00〜深夜0:00 【特集】日本の四季〜春夏秋冬〜	【satonokaコレクション】 1日 レストア ガレージ 〜名車に再び命を吹き込む工房〜	ひる0:00
午後1:00		鉄道番組ぞろい (新夢沿線・鉄道浪漫 / 地方鉄道を応援する! みんなの鉄道ひろば ほか)					8日 THE CRAFT SAKE 地域の銘酒を訪ねて	午後1:00
2:00		新着コンテンツ					15日 升級の酒の道しるべ キャッチアップ放送	2:00
3:00		【satonoka コレクション】 2(月)〜6(金) THE CRAFT SAKE 地域の銘酒を訪ねて 16(月)〜27(金) まるごと宮崎					30(月)〜31(火) 未来の防災について 〜東日本大震災から15年〜	3:00
夕方4:00		につぼんnavi 東海地域編					29日 まるごと宮崎	夕方4:00
5:00		につぼんnavi 北海道東北編			おまつりニッポン	につぼんnavi〜都道府県編〜 1日:大分 8日:宮崎 15日:鹿児島 29日:沖縄	5:00	
6:00		につぼんnavi 関西地域編			壮観劇場		6:00	
よる7:00		新着コンテンツ 平日よる7時は、その月初放送の番組を毎日放送!			20日(金) 全体的に 【特集】特選! 東北・北信濃 【特集】東北・北信濃 【特集】東北・北信濃	【satonokaコレクション】 7:14日 まるごと宮崎 28日 わらび座 ミュージカル劇場	【特別番組】 1日 あきた×ゆりほんTV	よる7:00
8:00		壮観劇場 一挙放送					15日 ふくあじ旅のスヌメ 〜札幌編〜 (よる9:00)	8:00
9:00		【satonoka コレクション】 平日よる9時は特集放送! 2(月)〜13(金) まるごと宮崎 23(月)〜27(金) わらび座ミュージカル劇場 5話一挙放送					16(月)〜19(木) 未来の防災について 〜東日本大震災から15年〜 30(月)〜31(火) 長野・北信濃	9:00
10:00		日本の四季〜春夏秋冬〜 2(月)〜6(金) 春編 9(月)〜13(金) 夏編 16(月)〜19(木) 秋編 30(月)〜31(火) 冬編					10:00	
11:00		日本全国のお祭りと花火 大集合!					11:00	
深夜0:00		バラエティ (あらぶんちょ散歩 / デューハンキーウーク〜アイチ キートゥー 想い出の旅〜愛知の魅力 ほか)			土曜の深夜は 朝までバラエティ		深夜0:00	
1:00		大人の学び (東海の肖像 / 横浜ミストリー ほか)					1:00	
2:00		ふるさと ※日本各地の風景をお送りします					2:00	
3:00		メンテナンスの為 16日深夜2時〜翌あさ6時は放送休止					3:00	
4:00							4:00	
5:00						5:00		

※番組内容及び放送時間は、予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

オススメラインナップ

特集 「拝啓、100年後の祭人へ」と日本の山車文化

3/8(日) よる7:00 〜 深夜0:00

世代を超えて進化する祭り 祭人たちの声を記録

伝統を守りながら進化する山車の魅力と、人々の想いをお届けします。『拝啓、100年後の祭人へ』では、山・鉦・屋台行事のユネスコ無形文化遺産登録から10年。祭りに人生を重ねる「祭人」たちの声を記録しました。他にも、『三国祭2025ダイジェスト』など、日本の山車文化を象徴するお祭りの数々を紹介。

©キャッチネットワーク



特集 日本の四季 〜春夏秋冬〜

3/21(土) 〜 22(日) ひる12:00 〜 深夜0:00

四季が魅せる“日本の魅力”を満喫

四季折々の美しさを通じて、日本の魅力をお送りします。『日本に恋しよう! ピース・ニッポン シーズン2』では、春夏秋冬の風景を極上映像と心地よい音楽でお送りします。他にも『長岡まつり大花火大会2025ダイジェスト』では、全長約2キロに及ぶ大迫力の花火をお届けします!

©日本デジタル配信・satonoka/PEACE NIPPON PROJECT



ドキュメント★バラエティ 下呂にプチ移住 #13〜24 一挙放送

3/14(土) ひる12:00 〜 午後3:00

下呂ではじめるプチ移住 12話分を一挙放送!

近頃、注目されているデュアルライフ(二拠点生活)。この番組では「プチ移住」と名付けました。県外で暮らすタレントのMC MORIYAさんが、日本三名泉のひとつ「下呂温泉」がある岐阜県下呂に住んでみて、その様子に密着するドキュメント★バラエティ! #13〜24の12話を一挙放送します。



イッツア麵ワールド 〜麵のない人生なんて、つまらない〜 伊勢うどん・徳島ラーメン

3/27(金) よる7:00 〜 よる7:30 ほか

ふわふわ×真っ黒! 唯一無二のご当地麵

日本中の麵好きに送るご当地麵番組。麵がなければ人生はつまらない! ふわふわ柔らかい麵に真っ黒いタレ! 神宮が鎮座する三重県伊勢市で、お伊勢参りで疲れた旅人たちの体を癒したとされるソウルフード「伊勢うどん」と、地元根付いたご当地ラーメンである「徳島ラーメン」をご紹介します。

©satonoka



視聴方法など詳しくはお近くのケーブルテレビ局まで