

| | 月(1.8.15.22.29) | 火(2.9.16.23.30) | 水(3.10.17.24.31) | 木(4.11.18.25) | 金(5.12.19.26) | 土(6.13.20.27) | 日(7.14.21.28) | 112ch(月～日) |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| 6:00 | マチの出来事 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | こうなんキッズ | ごちなび 文字放送 | 戦争番組 | 女子のすめ | タイムカプセル1996 | まどめて!香南ニュース | 高知釣りDoki! 文字放送 | |
| 7:00 | まるごとイベント (1日～15日) | タイムカプセル1996 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | ごちなび | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | 防災河川カメラ |
| | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | 戦争番組 | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | こうなんキッズ | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | |
| 8:00 | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | それいけ爆釣中 | 片さんのFish!おふ | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | 防災河川カメラ |
| | JOY JOY JOY⑪ | JOY JOY JOY⑤ | JOY JOY JOY⑩ | JOY JOY JOY⑨ | JOY JOY JOY⑬ | JOY JOY JOY⑭ | JOY JOY JOY⑮ | |
| 9:00 | JOY JOY JOY⑫ | JOY JOY JOY⑥ | JOY JOY JOY⑪ | 文字放送 | JOY JOY JOY⑯ | こうなんキッズ | ごちなび 文字放送 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 戦争番組 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | こうなんキッズ | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | 戦争番組 | |
| 10:00 | タイムカプセル1996 | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | ごちなび | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | タイムカプセル1996 | 防災河川カメラ |
| | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | えほんで遊ぼう | 高知釣りDoki! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | NEW高齢者寺子屋 | |
| 11:00 | 文字放送 | | それいけ爆釣中 | 片さんのFish!おふ | 片さんのFish!おふ | 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | 文字放送 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | ごちなび 文字放送 | こうなんキッズ | タイムカプセル1996 | 女子のすめ | まどめて!香南ニュース | 戦争番組 | 高知釣りDoki! 文字放送 | |
| 12:00 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | ごちなび | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | タイムカプセル1996 | 見聞・おらんくの文化 | 防災河川カメラ |
| | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | こうなんキッズ | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | まどめて!香南ニュース | 文字放送 | |
| 13:00 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | それいけ爆釣中 | 片さんのFish!おふ | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | JOY JOY JOY⑬ | JOY JOY JOY⑩ | JOY JOY JOY⑭ | JOY JOY JOY⑮ | JOY JOY JOY⑯ | 高知釣りDoki! 文字放送 | まどめて!香南ニュース | |
| 14:00 | JOY JOY JOY⑰ | JOY JOY JOY⑬ | JOY JOY JOY⑱ | JOY JOY JOY⑲ | JOY JOY JOY⑳ | 戦争番組 | 見聞・おらんくの文化 | 防災河川カメラ |
| | まるごとイベント (1日～15日) | すわんふいっしんぐ | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | 戦争番組 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | |
| 15:00 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | それいけ爆釣中 | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | タイムカプセル1996 | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | 防災河川カメラ |
| | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | こうなんキッズ | 高知釣りDoki! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | |
| 16:00 | 高知釣りDoki! | ごちなび | 片さんのFish!おふ | 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | 文字放送 | | 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | タイムカプセル1996 | 女子のすめ | ごちなび 文字放送 | こうなんキッズ | 高知釣りDoki! 文字放送 | まどめて!香南ニュース | 戦争番組 | |
| 17:00 | ごちなび | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | タイムカプセル1996 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | ごちなび | 防災河川カメラ |
| | こうなんキッズ | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | まどめて!香南ニュース | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | こうなんキッズ | |
| 18:00 | えほんで遊ぼう | 片さんのFish!おふ | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | それいけ爆釣中 | 防災河川カメラ |
| | JOY JOY JOY⑲ | JOY JOY JOY⑯ | JOY JOY JOY⑳ | JOY JOY JOY㉑ | JOY JOY JOY㉒ | JOY JOY JOY㉓ | すわんふいっしんぐ | |
| 19:00 | JOY JOY JOY㉔ | JOY JOY JOY⑩ | JOY JOY JOY㉕ | JOY JOY JOY㉖ | JOY JOY JOY㉗ | JOY JOY JOY㉘ | JOY JOY JOY㉙ | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | 戦争番組 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | こうなんキッズ | 高知釣りDoki! | まどめて!香南ニュース | 戦争番組 | |
| 20:00 | それいけ爆釣中 | 片さんのFish!おふ | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | すわんふいっしんぐ | 防災河川カメラ |
| | JOY JOY JOY㉚ | JOY JOY JOY㉛ | JOY JOY JOY㉜ | JOY JOY JOY㉝ | JOY JOY JOY㉞ | JOY JOY JOY㉟ | JOY JOY JOY㊱ | |
| 21:00 | JOY JOY JOY㊲ | JOY JOY JOY㊳ | JOY JOY JOY㊴ | JOY JOY JOY㊵ | JOY JOY JOY㊶ | JOY JOY JOY㊷ | JOY JOY JOY㊸ | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | NEW高齢者寺子屋 | まるごとイベント (1日～15日) | 戦争番組 | 見聞・おらんくの文化 | まるごとイベント (1日～15日) | こうなんキッズ | KONANインフォ 南海地震に備えて (再) | |
| 22:00 | 文字放送 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | タイムカプセル1996 | 戦争番組 | のいちグリーンコール 定期演奏会 (16日～31日) | えほんで遊ぼう | 文字放送 | 防災河川カメラ |
| | 高知釣りDoki! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | お試し有料放送 (スペースシャワーTV) 文字放送 | Kochi on TV! | よさこい祭り 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | すわんふいっしんぐ | 高知釣りDoki! | |
| 23:00 | 片さんのFish!おふ | 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | 文字放送 | | 若武者杯争奪サニーマート 少年剣道錬成大会 | それいけ爆釣中 | 片さんのFish!おふ | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | まどめて!香南ニュース | 高知釣りDoki! 文字放送 | こうなんキッズ | タイムカプセル1996 | こうなんキッズ | 女子のすめ | ごちなび 文字放送 | |
| 0:00 | マチの出来事 | | | | | | | 文字放送 (市からのお知らせ) |
| | ごちなび | | | | | | | |
| | 高知釣りDoki! | | | | | | | |
| | こうなんキッズ | | | | | | | |
| | タイムカプセル1996 | | | | | | | |
| 1:00～ | ごちなび | | | | | | | |
| | 高知釣りDoki! | | | | | | | |
| | こうなんキッズ | | | | | | | |
| | タイムカプセル1996 | | | | | | | |
| | まるごとイベント NEW高齢者寺子屋 文字放送 | | | | | | | |

☆マチの出来事、Kochi on TV! は毎週土曜日更新
 ☆まるごとイベント、まどめて!香南ニュース、こうなんキッズ、タイムカプセル1996は 月の前半(1日～15日) 後半(16日～31日)で番組内容が違います
 ☆その他は毎月1日更新
 ☆瀬戸内海放送の番組表はタイムプログラム最後のページに載せています

☆8月のJOY JOY JOYの放送内容はこちら

| 番組名 | 内 容 | サークル名 |
|------------|-------------------------|--|
| JOYJOYJOY① | Konan Sports Club 1 | サッカー・サニーキッズサッカー・フットサル・ミニバスケットボール・硬式テニス・ソフトテニス トランポリン・テコンドー・合気道・スポーツ吹き矢・運動神経がよくなる塾・遊びぼ |
| JOYJOYJOY② | Konan Sports Club 2 | ダイエットストレッチ・朝のゆったいヨガ・ひきしめヨガ・ゆったいヨガ・コアトレーニング・貯筋運動 ステーション・ベリーダンス・社交ダンス・ダイエットトレーニング・お腹シェイプ&ストレッチ ストレッチボール・トレーニング個別指導・アケアピクス・親子ふれあいITミック・ハンゲル講座 |
| JOYJOYJOY③ | 香南スポーツ少年団 1 | 野市サッカースポーツ少年団・野市ファイヤース・野市ジュニアバレーボール・野市東クラブ 佐古D.B.C.・香南ジュニアソフトテニスクラブ・香南ジュニアテニスクラブ・野市J.A.C 野市体操クラブ・野市スポーツ少年剣道部・空手道野市道場 |
| JOYJOYJOY④ | 香南スポーツ少年団 2 | 香我美サッカークラブ・かがみバレーボールクラブ・岸本月見山クラブ・香我美体操部・香南相撲クラブ 高知LSC高知ジョイナス・夜須あべまきクラブ・夜須J.S.C.・手結道場・赤岡町スポーツ少年団 サッカー部・香長クラブ |
| JOYJOYJOY⑤ | 野市町文化協会 1 | 香南ジュニアオーケストラ・野市ギタークラブ・大正琴やすらぎ会ほのほの華音会・絹擦会 野市童謡を歌う会・野市グリーンコール・岳風会・鵬翔流吟友会・おしどい会野市教室・香謡会 |
| JOYJOYJOY⑥ | 野市町文化協会 2 | 吟剣詩舞道愛好会 照月吟詩会つくしの会・野市をどいの会・宮地流伸竹会 野市教室・養生体操の会 健康体操のいち真向会・いきいき気功太極拳・のいち社交ダンス愛好会 アロハルアナ フラ アイアイ野市 |
| JOYJOYJOY⑦ | 野市町文化協会 3 | 折り紙水仙の会・野市ちぎり絵の会・押し絵つれづれ会・押花手のひら会・彩友会・花野句会 もえぎ窯・ふれあい窯・野市史談会 |
| JOYJOYJOY⑧ | 夜須町文化協会 1 | マリンコールやす・七色の会・鵬翔流吟友会・かりゆしの会・竹睡会・若富士会 吟剣詩舞道愛好会 照月吟詩会つくしの会・大人のフティパレエ・子供のフティパレエ 夜須社交ダンスサークル・フラメンコ グルーボ テ クラベル・パラパライ・養生体操の会 |
| JOYJOYJOY⑨ | 夜須町文化協会 2 | 折り紙部・夜須町絵手紙サークル・ほわ♡ほわドール・美術サークル・やす短歌に親しむ会・俳句会 書道・着付けクラブ・さくら |
| JOYJOYJOY⑩ | 吉川町文化協会 | カラオケ・物作り・日舞 |
| JOYJOYJOY⑪ | 香我美町文化協会 1 | 山北ナツメロ同好会・山北カナリヤクラブ・西川カラオケクラブ・趣味クラブ・一弦琴の会 岸本かえで民謡サークル・水心流弘道館・さしもと養生体操の会・養生体操の会 かがみ社交ダンスサークル・やまももクラブ・香我美ベタンク協会 |
| JOYJOYJOY⑫ | 香我美町文化協会 2 | 岸本茶道教室・山北茶道部・ベベ倶楽部・香南香我美町将棋クラブ・のぞみ会 かがみ絵手紙教室・香我美ちぎり絵サークル・香我美陶芸クラブ・ソーイング・シャペリパ塾 喜久の会・みかんネット香南 |
| JOYJOYJOY⑬ | 赤岡町文化協会 | 赤岡民踊クラブ・3B体操・香南しわすの会・宮地流伸竹会 赤岡教室・赤音会・大正琴あじさい会 土佐絵金歌舞伎伝承会・絵画教室・エアロピクス・パラパライ |
| JOYJOYJOY⑭ | 香南市社会教育団体等 (歌・演奏・創作) | 香南ジュニアオーケストラ・ジュニアオーケストラ 大人の部・高知交響楽団・カラオケ教室・野市三味ジェンヌ のいち邦楽 友の会・松謡会・のいち絵手紙の会・絵画教室のいちサークル・全日本写真連盟 野市支部 |
| JOYJOYJOY⑮ | 香南市社会教育団体等 (ダンス・体操) | エアロピクス・ラスベリーフォークダンス・ダンスクラブ・民謡体操教室・気功教室・野市ヨーガサークル キラキラヨーガサークル・ママ ヨガサークル・3Bダイヤモンド・スマイル3B・オパール3B |
| JOYJOYJOY⑯ | 香南市社会教育団体等 (文化・その他) | 将棋龍馬クラブ・香南囲碁クラブ・のいちお茶クラブ・居合道・論語勉強会・楽笑 マージャン倶楽部 野市ひよこ手話サークル・カピート・養生体操の会 清水八反教室・いきいき百歳体操 山北会 居合道 赤岡支部・香長ネイチャーゲームの会・ラッキーストリーム |
| JOYJOYJOY⑰ | 香南市体育協会 加盟団体 ① | フットボールクラブ・ソフトボール部・ソフトテニス部・野市卓球部・野市クラブ・バスケットボール部 赤岡町バドミントン部・赤岡町ベタンク協会・よしかわBTC・吉川バドミントン |
| JOYJOYJOY⑱ | 香南市体育協会 加盟団体 ② | ソフトボール部・KGM・ニケ・硬式テニス・ソフトテニス部・香我美バドミントン部・フットサル バレー愛好会・一般バレー部・夜須スカッシュ・グラウンドゴルフ |
| JOYJOYJOY⑲ | 香南市体育協会 登録団体 ① | 波平SBC・NTC・アフリコット・フリティーファミリー・カフェラッテ・空手道真義館 高知支部 新極真空手 三好道場・PL高知MBA |
| JOYJOYJOY⑳ | 香南市体育協会 登録団体 ② | NOICHI CLUB・フレンズ・Ing・さくらくみ・ピパフレッシュ |