時	分	30（日）	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
6	00	氷見市広報番組 ひみぶりっこてれび（中央こども舎、宇波、上伊勢） 氷見市中学生英語スピーチコンテスト（後編）						
7	00	〈配〉週刊 激スポ！！（毎週火曜or水曜更新） 県内のプロスポーツチームを応援します！						
	15	フィットネスサプリ「これであなたも健康人」 メディカルフィットネス スキャン「タバタ式トレーニング」						
	30	北日本新聞ニュース／富山かがやき物語／リー！リー！リー！						
8	00	週刊ニュースひみ／求人情報 交通安全市民大会/速川地区三世代交流稲刈り 氷見市・名城大学農学部　連携協議会設立総会 新嘗祭献穀田抜穂祭/ムジカサンクスコンサートお知らせ						
9	00	平成30年度　富山県総合防災訓練 ～大規模災害に備えて～						
	15	ボウリングアカデミー#67 ステップアップボウリング						
	30	〈配〉いまテレ 射水市内のニュース、話題を紹介				【092ch生中継】 万葉集朗唱の会		
10	00	ひみチャンワイド 穴水　長谷部まつり（前夜祭・前編・後編） 7月22日　石川県穴水町						
11						お知らせ		
0	00	週刊ニュースひみ／求人情報 交通安全市民大会/速川地区三世代交流稲刈り 氷見市・名城大連携協議会設立総会/新嘗祭献穀田抜穂祭						
1	00	平成30年度　富山県総合防災訓練						
	15	北日本新聞ニュース／かがやき物語						
	30	ピックアップとやま／リー！リー！リー！						
2	00	ショッピング番組						
	30	能越トピックス 氷見・羽咋・珠洲・穴水の話題						
3	00	氷見市広報番組 ひみぶりっこてれび／中学生英語スピーチコンテスト（後編）						
4	00	〈配〉週刊 激スポ！！						
	15	フィットネスサプリ「これであなたも健康人」						
	30	ショッピング番組						
5	00	〈配〉高岡iニュース＆話題 高岡市内のニュース、話題を紹介						
	30	ボウリングアカデミー#67						
	45	お知らせ	〈配〉北日本新聞ニュース[県内版]					お知らせ
6	00	週刊ニュースひみ／求人情報 交通安全市民大会/速川地区三世代交流稲刈り 氷見市・名城大連携協議会設立総会/新嘗祭献穀田抜穂祭						
7	00	平成30年度　富山県総合防災訓練						
	15	北日本新聞ニュース／富山かがやき物語						
	30	トピックス	【生中継】 新湊 曳山祭り			30 能越トピックス		
8	00	氷見市 広報番組				00 氷見市広報番組 ぶりっこてれび／中学生英語スピーチ		
9	00	新・プライド				00 〈配〉新・プライド		
	30	ピックアップとやま／リー！リー！リー！						
10	00	〈配〉週刊 激スポ						
	15	これであなたも健康人						
	30	平成30年度　富山県総合防災訓練						
	45	ボウリングアカデミー#67						
11	00	週刊ニュースひみ／求人情報 交通安全市民大会/速川地区三世代交流稲刈り 氷見市・名城大連携協議会設立総会/新嘗祭献穀田抜穂祭						
0		QVC（お買い物情報）						
時	分	30（日）	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）

〈配〉配信番組 〈特〉特集番組　　※時間・内容は予告なく変更になる場合があります。