	7/25 月	7/26 火	7/27 水	7/28 木	7/29 金	7/30 土	7/31 日
6	00 週間マック(再) 30 三沢スナップ	00 マックニュースライン(再) 30 三沢スナップ	00 マックニュースライン(再) 30 三沢スナップ	00 マックニュースライン(再) 30 三沢スナップ	00 マックニュースライン(再) 30 三沢スナップ	00 **週間マック** 30 三沢スナップ	00 手話ニュース(再) 30 三沢スナップ
7	00 手話ニュース(再) 30 とくまる	00 マックニュースライン(再) 30 あいラブせんりゅう	00 マックニュースライン(再) 30 犬猫のマイクロチップって何？ 45 みんなで支える在宅医療	00 マックニュースライン(再) 30 あいラブせんりゅう	00 マックニュースライン(再) 30 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」	00 **手話ニュース** 30 令和3年度「心の詩」～想いを言葉にこめて～	00 週間マック(再) 30 みんなのワンポイント手話総集編2
8	00 週間マック(再) 30 情報宅配便	00 マックニュースライン(再) 30 情報宅配便	00 マックニュースライン(再) 30 情報宅配便	00 マックニュースライン(再) 30 情報宅配便	00 マックニュースライン(再) 30 情報宅配便	00 週間マック(再) 30 情報宅配便	00 週間マック(再) 30 情報宅配便
9	00 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」 30 てけてけおじゃマップ	00 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.2（団体の部） 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.4（個人の部） 45 住宅火災防止広報番組	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.3（個人の部）	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.1（団体の部） 45 寺山修司をよむ「第十三章　東京」
10	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.1（団体の部） 45 いきいき健康教室⑥	30 寺山修司をよむ「第十三章　東京」 45 いきいき健康教室⑦	00 寺山修司をよむ『第十二章　野脇中学校文芸部』 15 市民投稿作品　じぇんごたろう⑨ 30 神主と学ぶ 日本神話 45 いきいき健康教室⑧	30 みさわの水道 45 いきいき健康教室⑨	00 令和3年度「心の詩」～想いを言葉にこめて～ 30 寺山修司をよむ「第十三章　東京」 45 いきいき健康教室⑩	00 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」 30 神主と学ぶ 日本神話 45 みさわの水道	00 てけてけおじゃマップ 30 あいラブせんりゅう
11	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～ 45	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.3（個人の部） 45	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部 45	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部 45	00 **令和4年三沢市議会第2回臨時会** ★	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～
12	00 週間マック(再) 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 30 求人情報	00 週間マック(再) 30 求人情報	00 週間マック(再) 30 求人情報
13	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部	00 令和3年度「心の詩」～想いを言葉にこめて～ 30 てけてけおじゃマップ	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.1（団体の部） 45 あいラブせんりゅう	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部
14	00 寺山修司をよむ「第十三章　東京」 15 いきいき健康教室⑥ 30 手話ニュース(再)	00 寫眞館「M」No.10　～昭和43年　十勝沖地震～ 15 いきいき健康教室⑦ 30 マックニュースライン(再)	00 みさわの水道 15 いきいき健康教室⑧ 30 マックニュースライン(再)	00 寺山修司をよむ「第十三章　東京」 15 いきいき健康教室⑨ 30 マックニュースライン(再)	15 いきいき健康教室⑩ 30 マックニュースライン(再)	00 てけてけおじゃマップ 30 手話ニュース(再)	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.2（団体の部） 30 手話ニュース(再)
15	00 三沢スナップ 30 情報宅配便	00 三沢スナップ 30 情報宅配便	00 三沢スナップ 30 情報宅配便	00 三沢スナップ 30 情報宅配便	00 三沢スナップ 30 情報宅配便	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.4（個人の部） 45 寺山修司をよむ「第十三章　東京」	00 住宅火災防止広報番組 45 みさわの水道
16	00 お家で絶景　のんびりと癒される清涼スポット特集	00 令和4年協働のまちづくり市民提案事業選考会	00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.3（個人の部）	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部	00 手話ニュース(再) 30 情報宅配便	00 週間マック(再) 30 情報宅配便
17	00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～		00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部	00 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.2（団体の部） 30 寫眞館「M」No.9　～平成元年～	00 あいラブせんりゅう 30 住宅火災防止広報番組 15 みんなで支える在宅医療	00 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで
18	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.2（団体の部） 30 三沢スナップ（25分版）	00 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」 30 三沢スナップ（25分版）	00 あいラブせんりゅう 30 三沢スナップ（25分版）	30 三沢スナップ（25分版）	30 三沢スナップ（25分版）	30 寺山修司をよむ『第十二章　野脇中学校文芸部』 45 市民投稿作品　じぇんごたろう⑩	30 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」
19	55 **マックニュースライン** ★ 15 情報宅配便 30 あいラブせんりゅう	55 **マックニュースライン** ★ 15 情報宅配便 30 てけてけおじゃマップ	55 **マックニュースライン** ★ 15 情報宅配便 30 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで	55 **マックニュースライン** ★ 15 情報宅配便 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	55 **マックニュースライン** ★ 15 情報宅配便 30 てけてけおじゃマップ	00 週間マック(再) 30 情報宅配便	00 週間マック(再) 30 情報宅配便
20	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部		00 お家で絶景　のんびりと癒される清涼スポット特集	00 令和4年三沢市議会第2回臨時会	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.3（個人の部）
21	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 第6回寺山修司アートカレッジ2 映画「書を捨てよ町へ出よう」スタッフ・出演者によるトークショー	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 みさわの水道 45 神主と学ぶ 日本神話	00 みんなのワンポイント手話総集編2 30 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで	00 寫眞館「M」No.8　～昭和の終わり～ 45 市民投稿作品　じぇんごたろう⑪
22		00 寫眞館「M」No.11　～平成2年～		00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第1部	00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部		00 三沢市連合婦人会芸能発表会　第2部
23	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 求人情報	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 求人情報	00 週間マック(再) 30 求人情報	00 週間マック(再) 30 求人情報
0	00 北部航空音楽隊　音楽鑑賞会 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.4（個人の部） 45 みさわの水道	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.1（団体の部） 45 寺山修司をよむ「第十三章　東京」	00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～	00 お家で絶景　のんびりと癒される清涼スポット特集	00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～	00 第20回三沢市内中学校春季ソフトテニス選手権大会 Vol.4（個人の部） 45 寫眞館「M」No.10　～昭和43年　十勝沖地震～
1	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 第6回寺山修司アートカレッジ2 映画「書を捨てよ町へ出よう」スタッフ・出演者によるトークショー	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 DANCE LIVE 2022～REBOOT～	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 青森県警察音楽隊「憩いのコンサート」	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 DANCE LIVE 2022～REBOOT～	00 マックニュースライン(再) 20 情報宅配便 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	00 週間マック(再) 30 第6回寺山修司アートカレッジ2 映画「書を捨てよ町へ出よう」スタッフ・出演者によるトークショー	00 手話ニュース(再) 30 困ったときの頼れる味方！行政相談員
2			00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～		00 第6回寺山修司アートカレッジ3 詩人鼎談　ハイティーン詩人たちの「書を捨てよ町へ出よう」寺山修司からココア共和国まで		00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～
3	00 令和4年協働のまちづくり市民提案事業選考会	00 住宅火災防止広報番組 45 神主と学ぶ 日本神話	00 お家で絶景　のんびりと癒される清涼スポット特集	00 令和4年協働のまちづくり市民提案事業選考会	30 DANCE LIVE 2022～REBOOT～	00 DANCE LIVE 2022～REBOOT～	00 令和4年協働のまちづくり市民提案事業選考会
4		00 寫眞館「M」No.9　～平成元年～	00 住宅火災防止広報番組 45 寫眞館「M」No.10　～昭和43年　十勝沖地震～			30 困ったときの頼れる味方！行政相談員	
5	00 情報宅配便	00 情報宅配便	00 情報宅配便	00 情報宅配便	00 情報宅配便	00 情報宅配便	00 情報宅配便