

| 113 チャンネルひの | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|------------------------------|----------|-------------|----------|------------------------|-------------|
| | 7月4日 (月) | 7月5日 (火) | 7月6日 (水) | 7月7日 (木) | 7月8日 (金) | 7月9日 (土) | 7月10日 (日) |
| 6:00 | 週刊ひのニュース (6:00~6:20) | | | | | | |
| | チャンひの体操 (6:20~6:45) | | | | | | |
| 7:00 | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (7:00~7:20) | | | | | | |
| | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| 8:00 | 字幕付き週刊ひのニュース (7:30~7:50) | | | | | | |
| | ライブカメラ放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (8:00~8:20) | | | | | | |
| 9:00 | ライブカメラ放送 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (8:30~8:50) | | | | | | |
| | ライブカメラ放送 | | | | | | |
| 10:00 | 週刊ひのニュース (9:00~9:20) | | | | | | |
| | 健康のススメ | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (9:30~9:50) | | | | | | |
| 11:00 | ライブカメラ放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (10:00~10:20) | | | | | | |
| | 健康のススメ | | | | | | 週刊ひのニュース W4 |
| 12:00 | 字幕付きひのニュース (10:30~10:50) | | | | | | 週刊ひのニュース W3 |
| | チャンひの体操 (11:00~11:25) | | | | | | 週刊ひのニュース W2 |
| | NEW! | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | 週刊ひのニュース W1 |
| 13:00 | 地域医療学講座 つながる医療 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (12:00~12:20) | | | 初回放送 | | 週刊ひのニュース (12:00~12:20) | |
| | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| 14:00 | 字幕付き週刊ひのニュース (12:30~12:50) | | | | | | |
| | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (13:00~13:20) | | | | | | |
| 15:00 | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (13:30~13:50) | | | | | | |
| | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| 16:00 | 週刊ひのニュース (14:00~14:20) | | | | | | |
| | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (14:30~14:50) | | | | | | |
| 17:00 | チャンひの体操 (15:00~15:25) | | | | | | |
| | ライブカメラ放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (16:00~16:20) | | | | | | |
| 18:00 | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (16:30~16:50) | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (17:00~17:20) | | | | | | |
| 19:00 | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (17:30~17:50) | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (18:00~18:20) | | | | | | |
| 20:00 | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (18:30~18:50) | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (19:00~19:20) | | | 週刊ひのニュース W4 | | おすすめレシピ | |
| 21:00 | 字幕付きひのニュース (19:30~19:50) | | | | | | 週刊ひのニュース W3 |
| | 週刊ひのニュース (20:00~20:20) | | | 週刊ひのニュース W2 | | 週刊ひのニュース | |
| | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | 週刊ひのニュース W1 | | おすすめレシピ | |
| 22:00 | 字幕付きひのニュース (20:30~20:50) | | | | | | 谷口黄門様が行く |
| | 週刊ひのニュース (21:00~21:20) | | | | | | |
| | チャンひの体操 (21:20~21:45) | | | | | | |
| 23:00 | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (22:00~22:20) | | | | | | |
| | 簡単! 時短! おすすめレシピ フレイル予防編vol.1 | | | | | | |
| 23:00 | 字幕付き週刊ひのニュース (22:30~22:50) | | | | | | |
| | 週刊ひのニュース (23:00~23:20) | | | | | | |
| | お知らせ・文字放送 | | | | | | |
| | 字幕付き週刊ひのニュース (23:30~23:50) | | | | | | |

・字幕付き週刊ひのニュースは、前週のニュースに字幕がつきます。

・「チャンひの・投稿ポスト」は、投稿があった時のみ、おおむね毎時50分から放送します。