

ウォーキング習慣化で効果

痛み防止 前後のケア重要

日差しが徐々に暖かくなり、運動を始めるには良い季節になった。中でもウォーキングは、若い人から中高年まで手軽に始められ、体力強化や生活習慣病の予防に効果が高い。一方、無理をすれば膝や足に痛みが出て、三日坊主で終わることもない。効果的な歩き方と注意点を、慶応大スポーツ医学研究センターの本健史准教授(整形外科)に聞いた。



目安は心拍数

春の散歩は楽しい。だが、ただ歩くのでなく効果的な有酸素運動にするには、心拍数を運動強度の関係を示す「カルポネン」の式で目標の心拍数を割り出せる。

まず、220から年齢を引き、さらに安静時の1分間の心拍数を引く。それに運動強度として0.5を掛け、安静時の1分間の心拍数を足せば、ウォーキング中に目標とする心拍数になる。例えば50歳で1分間60回の心拍数なら、(220-50-60)×0.5+60=115。

1分間に脈が115回打つぐらいのペースが目安になる。隣の人が話ができる程度で、軽く汗ばむぐらいがちょうどいい。最低30分間のウォーキングをできれば週3回。毎日の習慣になれば、さらに効果が見込める。忙しくてウォーキングにできなかったときは、週末の2日、それぞれ1時間ずつ歩けば十分。

みんなの健康

不活化ワクチン初承認へ

ポリオ、秋から無料接種 まひの副作用なく

厚生労働省の医薬品第2部会はこのほど、フランスのワクチンメーカー、サノフィアスツールの日本法人が申請していたポリオ(小児まひ)の製造販売を承認し、1960年代以降で不活化ポリオワクチン承認は初となる。現行の生ワクチンと異なり、まひの副作用がなく、保護者らが早期導入

を求めている。この製品は海外で約30年の使用実績もあることから、2月下旬の申請後、異例の早さで承認が内定した。ポリオの不活化ワクチンは、ほかに2社がジフテリア、百日せき、破傷風の4種混合ワクチンとして申請。審査が進んでいる。厚生労働省は、秋に生ワクチンから不活化ワクチンへ全面的に切り替える方針。専門家の検討会で、接種開始時期や、移行期に当たる乳幼児への対応策を議論している。

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

「良い歩きは靴選びから」と橋本さんは強調する。ウォーキングに合う靴の条件として挙げたのは(1)足にフィットする(2)しっかりと

リウマチに新診断基準

早期に「生物学的製剤」投与 関節破壊を止め機能障害進行せず

関節リウマチの治療が根本的に変わりつつある。日本リウマチ学会が昨年、欧米の新しい診断基準を取り入れ、病気の早期段階から、リウマチの物理的製剤を使う方向に切り替わった。これにより、関節破壊を止め、機能障害を進行させず、生活の質を向上させることが可能になると見られる。

関節リウマチの治療が根本的に変わりつつある。日本リウマチ学会が昨年、欧米の新しい診断基準を取り入れ、病気の早期段階から、リウマチの物理的製剤を使う方向に切り替わった。これにより、関節破壊を止め、機能障害を進行させず、生活の質を向上させることが可能になると見られる。

関節リウマチの治療が根本的に変わりつつある。日本リウマチ学会が昨年、欧米の新しい診断基準を取り入れ、病気の早期段階から、リウマチの物理的製剤を使う方向に切り替わった。これにより、関節破壊を止め、機能障害を進行させず、生活の質を向上させることが可能になると見られる。

入れ歯の値打ち

生活の質向上に欠かせない

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見

ウォーキング用の靴の選び方

- ① 足にフィットするはも靴
- ② 衝撃を吸収するしっかりした靴底
- ③ 爪先をしっかりと入れてかかと側に鉛筆1本の余裕
- ④ 指の付け根の曲がる部分と靴底の曲がり具合が合っている
- ⑤ 「しゃがむ」「体重を内側に傾ける」「爪先で立つ」などをして、部分的に当たる箇所がない

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見

「ウォーキングは継続が大事。せっかく始めた歩行習慣をやめてしまおう。足が痛んでしまったり、歩く時間をとらざる半分に、様子を見



富田美初院長の診察の様子

富田美初院長の診察の様子

富田美初院長の診察の様子

成分名(製品名)	発売
インフリキシマブ(リミケード)	2003年
エタネルセプト(エンブレ)	05年
トリスマブ(アクテムラ)	08年
アダリムマブ(ヒュミラ)	08年
アバタセプト(オランシア)	10年
ゴリムマブ(シンボニー)	11年

(いずれも点滴皮下注射で使用)

期	対戦者	結果
第15期	羽生 善治	7勝0敗
第16期	阿部 隆	7勝0敗
第17期	阿部 隆	7勝0敗
第18期	阿部 隆	7勝0敗
第19期	阿部 隆	7勝0敗
第20期	阿部 隆	7勝0敗
第21期	阿部 隆	7勝0敗
第22期	阿部 隆	7勝0敗
第23期	阿部 隆	7勝0敗
第24期	阿部 隆	7勝0敗
第25期	阿部 隆	7勝0敗
第26期	阿部 隆	7勝0敗
第27期	阿部 隆	7勝0敗
第28期	阿部 隆	7勝0敗
第29期	阿部 隆	7勝0敗
第30期	阿部 隆	7勝0敗

将棋王戦七番勝負 第26期 第5局

白棋 王立誠 (2勝2敗)
黒棋 柳 (2勝2敗)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

白棋 王立誠 (2勝2敗)
黒棋 柳 (2勝2敗)

心濁いた時代に安らぎ

命宿る藍Ⅱにっぽんの色

自然の美を身近に写す

「共同」全国至る所で青色の衣装を見る。明治初期に由来した英国人化学者アトキンソンは、そう記し、庶民の暮らしに浸透していた藍色を「ジャパンブルー」と称賛したという。古くは飛鳥時代から日本でも親しまれてきた藍。近年、自然志向の広がりで、化学染料を使わない伝統的な藍染め技法を継承しようとする機運が高まるなど、現代人を魅了し続けている。



自作の反物を見る染織家の志村ふくみさん＝京都市右京区

繊細な草木染で独自の境地を開いた人間国宝の染織家志村ふくみさんは「藍は一つ一つの色に命があることを教えてくれた。私にとり中心の色です」と語る。京都・嵯峨野の工房で、タデアイからつくられる藍染料「すくも」とあくをかき入れて、7〜10日間発酵させると染液ができてくる。「藍の一生はそこから始まる。かめを攪拌して『藍の花』がふつふつと沸き立つていくと、『花』の顔色はいかか、つやがあるかと機嫌をうかがう。藍には生命が宿っている。子育てと同じです」。

▽伝統受け継ぐ

「天然藍は時がたつほど鮮やかさと深みを増す」と話すのはタデアイの産地、徳島県上板町で60年来すくもをつくる藍師佐藤昭人さん。近代に化学染料の輸入が始まり、吉野川流域の藍作農家は軒並み転業。伝統技法は風前のともしびれになった。

「化学染料は短期間で

変色する。藍師の腕を落とさず伝統を残さなければ」と、19代目の使命感を胸にすくもをつくる。佐藤さんの思いを継ぐ娘婿の職人矢野藍秀さんも「藍染めは手間も時間も掛かるが、全国に継承者を増やしたい」と後進の育成にも力を注ぐ。

▽自然を写す

古来の植物染めを探索する染織家吉岡幸雄さんは「藍染めの生む多様な色を『空、海、湖を写した色』と表現し、『人間が色を求めるのは、自然の美しさを身近なものに写



かめの中に浮かび上がった「藍の花」＝徳島県藍住町

したいから。私たちは自然の中に占める割合が大きい藍と緑の色に慣れ親しんでいるのだと思います」と話す。藍は緑の染色にも欠かせない。「クチナシなどから取る黄を藍と重ねて

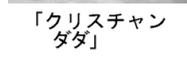
自然と向き合う意欲作

揺らぎや透明感、独創的に

「共同」2012〜13年秋冬東京コレクションは、中堅や若手ブランドが独創的な発想の作品を発表し、意欲が感じられたシーズンだった。東日本大震災の影響からか、「自然」をテーマにしたデザイナーも多かった。「アンリアレイジ」のテーマは「TIME」。残像のように見える水玉のプリント、ポケットや襟を幾重にも重ねることで、視覚的に「揺らぎ」や「時間のずれ」を表現した。大きく膨らんだ服の肘や膝が手足の動きを表し、靴のヒールもこま送りの写真のようだ。「ミントデザインズ」は、陶器やガラスの器からヒントを得た。切り子などのクラシカルな模様をモダンでポップに仕上げた。ワンピースはガラスのようにはみえる。壊れやすいにも見えるが「壊れやすさや清潔感を出した」とデザイナー。「サポートサーフェス」は、だまし絵のよう



「サポートサーフェス」(撮影・大石一男)



「クリスチャンダダ」



「ネ・ネット」



「アンリアレイジ」



「アツシ ナカシマ」(撮影・大石一男)



「ミントデザインズ」

な技法を使った作品が印象的。スリッパやスウェーチーに見え、実はワンピースで、表裏で全く違った表情の作品も。ドレープなどの陰影が美しく、透明感にあふれたショーだった。

初参加の「アツシ ナカシマ」は、建築などの直線的なデザインを前衛的でクラシックモダンな

スタイルに。手の込んだ幾何学的な模様の作品も多数登場させ、期待を集めた。「自然」をテーマにしたショーも多かった。レディ・ガガを着るといって「クリスチャンダダ」はメンズ中心。「森」をテーマに「僕た

ちが帰る場所はあるのか。コケや花がどうなっていくのか」というデザイナー自身の問いを表現した。コケの森を模した黒と緑の複雑な柄。大木の根をイメージした幅広パンツも。「ネ・ネット」は自然を思い知らされた。より自然と向き合いながら、生きていけたら

着てイベントをPRし、忠実ハチ公像にもリンクの服が着せられた。東京・銀座の中央通りでは24日の土曜日、屋外ファッションショーが紹介した。

初めて開催された「ジャパン・デニム」をテーマにした着物の可能性を国内外に紹介した。



日本製のデニムをPRする屋外ファッションショー＝東京銀座

東コレ中にイベント多数

屋外ショー、ハチ公に衣装

「共同」東京コレクションが開幕される期間、冠スポンサーの名前から「メルセデス・ベンツ」を世界に発信する「ファッショントウエイ」が「東京ランウェイ」が開かれ、延べ1万4千人以上が市民も参加できるさまざまなファッションイベントが集中する。今年「神戸コレクション」の企画「東コレ」の一環として、母親(48)と一緒に

来たという女子大生(19)は笑顔で「少し大人っぽい雰囲気の方が好きで、私に合っている」と話す。東京・渋谷では1週間「ファッショントウエイ」が開かれ、周辺の約250店舗が割引などのサービスを実施。秋葉原を中心に活動する人気

アイドルグループが、東コレ参加ブランドの服を着せられた。東京・銀座の中央通りでは24日の土曜日、屋外ファッションショーが紹介した。

初めて開催された「ジャパン・デニム」をテーマにした着物の可能性を国内外に紹介した。

着てイベントをPRし、忠実ハチ公像にもリンクの服が着せられた。東京・銀座の中央通りでは24日の土曜日、屋外ファッションショーが紹介した。



東コレ参加の「ジェニー・ファックス」の服を着たアイドルグループが「シャバ・ファッションフェスティバル」をPR。後ろのハチ公像もおしゃれに



著書で人気漫画「ONE PIECE」を分析した関西大の安田雪教授

SOSに込める仲間

ワンピースの人気

「共同」少年誌で連載中の漫画「ONE PIECE」の人気はますます。第1〜65巻までの国内累計部数は2億6千万部以上、海外では35以上の国や地域で販売。東京都内で開催中の「ONE PIECE展」では、映像や展示品を前にファンが歓声を上げている。

海賊王を目指す主人公ルフィが「ひとつなぎの大秘宝」を探る航海の中で、仲間と助け合いつつ冒険し、ついに「ワンピース」の謎を解くという物語ではないかと思える。だが、ツボは別にあるようだ。

本「ワンピースの仲間力」の著者で関西大の安田雪教授

「ワンピース」の仲間力。著者で関西大の安田雪教授



現代人の祖先が100万年前に火を利用したの洞窟遺跡(カナダのトロント)大提供

100万年前 最初の火

南アの洞窟に痕跡

「共同」現代人の祖先が100万年前から火を使っていたことを示す痕跡を南アフリカの洞窟で発見した。カナダのトロント大学のチームが2日付の米科学アカデミー誌に発表した。

チームは南ア北部にある洞窟の遺跡で、地層を詳細に調べて、100万年前の植物の灰や焼かれた骨片を発見。燃焼があったのは洞窟の内部で、灰などが、風や雨の流れによって運び込まれたのではないかと判断した。

※本誌記事の都合で、当番組表をご利用できない地域もあると思います。あらかじめご了承ください。

「共同」6割以上の高校受験生が、中学3年生時に「どのよう勉強をすればよいのか分からない」と感じていたことが、ベネッセ教育研究所の調査で分かった(東京)の調査で分かった。

昨年9月、全国の高校1年生とその母親に対してインターネット調査を実施。3085組の母子から回答を得た。

「高校受験の悩みや不安について、あてはまることを子どもに尋ねたところ、1と最もあてはまる1との答えが最も多かったのは80.6%、次いで『なんだかイヤイラした』が65.6%、『何を勉強すればよいかわからない』と答えたのは64.5%だった。

<p>24日(木)のNHK</p> <p>02:56 ニュース</p> <p>03:00 サラメ「第2シリーズ」</p> <p>03:05 ニュース</p> <p>03:15 日本放送「新王」</p> <p>03:25 スタジオパークからこんにちは</p> <p>03:30 ニュース</p> <p>03:35 新日本放送「新王」</p> <p>03:45 ニュース</p> <p>03:50 スタジオパークからこんにちは</p> <p>03:55 ニュース</p> <p>04:00 ニュース</p> <p>04:05 ニュース</p> <p>04:10 ニュース</p> <p>04:15 ニュース</p> <p>04:20 ニュース</p> <p>04:25 ニュース</p> <p>04:30 ニュース</p> <p>04:35 ニュース</p> <p>04:40 ニュース</p> <p>04:45 ニュース</p> <p>04:50 ニュース</p> <p>04:55 ニュース</p> <p>05:00 ニュース</p> <p>05:05 ニュース</p> <p>05:10 ニュース</p> <p>05:15 ニュース</p> <p>05:20 ニュース</p> <p>05:25 ニュース</p> <p>05:30 ニュース</p> <p>05:35 ニュース</p> <p>05:40 ニュース</p> <p>05:45 ニュース</p> <p>05:50 ニュース</p> <p>05:55 ニュース</p> <p>06:00 ニュース</p> <p>06:05 ニュース</p> <p>06:10 ニュース</p> <p>06:15 ニュース</p> <p>06:20 ニュース</p> <p>06:25 ニュース</p> <p>06:30 ニュース</p> <p>06:35 ニュース</p> <p>06:40 ニュース</p> <p>06:45 ニュース</p> <p>06:50 ニュース</p> <p>06:55 ニュース</p> <p>07:00 ニュース</p> <p>07:05 ニュース</p> <p>07:10 ニュース</p> <p>07:15 ニュース</p> <p>07:20 ニュース</p> <p>07:25 ニュース</p> <p>07:30 ニュース</p> <p>07:35 ニュース</p> <p>07:40 ニュース</p> <p>07:45 ニュース</p> <p>07:50 ニュース</p> <p>07:55 ニュース</p> <p>08:00 ニュース</p>	<p>08:43 ワールドウェザー</p> <p>08:45 健康「運動で健康」</p> <p>09:00 ニュース</p> <p>09:05 ニュース</p> <p>09:10 ニュース</p> <p>09:15 ニュース</p> <p>09:20 ニュース</p> <p>09:25 ニュース</p> <p>09:30 ニュース</p> <p>09:35 ニュース</p> <p>09:40 ニュース</p> <p>09:45 ニュース</p> <p>09:50 ニュース</p> <p>09:55 ニュース</p> <p>10:00 ニュース</p> <p>10:05 ニュース</p> <p>10:10 ニュース</p> <p>10:15 ニュース</p> <p>10:20 ニュース</p> <p>10:25 ニュース</p> <p>10:30 ニュース</p> <p>10:35 ニュース</p> <p>10:40 ニュース</p> <p>10:45 ニュース</p> <p>10:50 ニュース</p> <p>10:55 ニュース</p> <p>11:00 ニュース</p> <p>11:05 ニュース</p> <p>11:10 ニュース</p> <p>11:15 ニュース</p> <p>11:20 ニュース</p> <p>11:25 ニュース</p> <p>11:30 ニュース</p> <p>11:35 ニュース</p> <p>11:40 ニュース</p> <p>11:45 ニュース</p> <p>11:50 ニュース</p> <p>11:55 ニュース</p> <p>12:00 ニュース</p> <p>12:05 ニュース</p> <p>12:10 ニュース</p> <p>12:15 ニュース</p> <p>12:20 ニュース</p> <p>12:25 ニュース</p> <p>12:30 ニュース</p> <p>12:35 ニュース</p> <p>12:40 ニュース</p> <p>12:45 ニュース</p> <p>12:50 ニュース</p> <p>12:55 ニュース</p> <p>13:00 ニュース</p> <p>13:05 ニュース</p> <p>13:10 ニュース</p> <p>13:15 ニュース</p> <p>13:20 ニュース</p> <p>13:25 ニュース</p> <p>13:30 ニュース</p> <p>13:35 ニュース</p> <p>13:40 ニュース</p> <p>13:45 ニュース</p> <p>13:50 ニュース</p> <p>13:55 ニュース</p> <p>14:00 ニュース</p>	<p>14:00 BEGIN Japanology「着物」</p> <p>14:30 味の国産「キムチ」</p> <p>14:55 地球テレビ「エルム」</p> <p>15:00 ワールドウェザー</p> <p>15:05 おおあさんといっしょ</p> <p>15:10 にはんていあそび</p> <p>15:15 ピタゴラスイッチ ミニ</p> <p>15:20 BSフック ロー</p> <p>15:25 ニュース</p> <p>15:30 ニュース</p> <p>15:35 ニュース</p> <p>15:40 ニュース</p> <p>15:45 ニュース</p> <p>15:50 ニュース</p> <p>15:55 ニュース</p> <p>16:00 ニュース</p> <p>16:05 ニュース</p> <p>16:10 ニュース</p> <p>16:15 ニュース</p> <p>16:20 ニュース</p> <p>16:25 ニュース</p> <p>16:30 ニュース</p> <p>16:35 ニュース</p> <p>16:40 ニュース</p> <p>16:45 ニュース</p> <p>16:50 ニュース</p> <p>16:55 ニュース</p> <p>17:00 ニュース</p> <p>17:05 ニュース</p> <p>17:10 ニュース</p> <p>17:15 ニュース</p> <p>17:20 ニュース</p> <p>17:25 ニュース</p> <p>17:30 ニュース</p> <p>17:35 ニュース</p> <p>17:40 ニュース</p> <p>17:45 ニュース</p> <p>17:50 ニュース</p> <p>17:55 ニュース</p> <p>18:00 ニュース</p> <p>18:05 ニュース</p> <p>18:10 ニュース</p> <p>18:15 ニュース</p> <p>18:20 ニュース</p> <p>18:25 ニュース</p> <p>18:30 ニュース</p> <p>18:35 ニュース</p> <p>18:40 ニュース</p> <p>18:45 ニュース</p> <p>18:50 ニュース</p> <p>18:55 ニュース</p> <p>19:00 ニュース</p>	<p>22:05 たためてガッテン「発見!トクホでやる本当のコツ」</p> <p>22:48 NHKプレミアム</p> <p>22:50 名曲アルバム</p> <p>22:55 シリーズ世界遺産100</p> <p>23:00 ニュース</p> <p>23:05 鶴の家族に乾杯「野郎」</p> <p>23:10 陽子 秋田県北市(前編)</p> <p>23:50 ワールドウェザー</p> <p>23:58 視点:論点</p>	<p>02:56 まる得マガジン</p> <p>03:00 ニュース</p> <p>03:05 ニュース</p> <p>03:10 着信音!ケータイ大喜</p> <p>03:15 世界の名峰グレートサミット エピソード100</p> <p>04:00 ニュース</p> <p>04:05 ニュース</p> <p>04:10 ニュース</p> <p>04:15 ニュース</p> <p>04:20 ニュース</p> <p>04:25 ニュース</p> <p>04:30 ニュース</p> <p>04:35 ニュース</p> <p>04:40 ニュース</p> <p>04:45 ニュース</p> <p>04:50 ニュース</p> <p>04:55 ニュース</p> <p>05:00 ニュース</p> <p>05:05 ニュース</p> <p>05:10 ニュース</p> <p>05:15 ニュース</p> <p>05:20 ニュース</p> <p>05:25 ニュース</p> <p>05:30 ニュース</p> <p>05:35 ニュース</p> <p>05:40 ニュース</p> <p>05:45 ニュース</p> <p>05:50 ニュース</p> <p>05:55 ニュース</p> <p>06:00 ニュース</p> <p>06:05 ニュース</p> <p>06:10 ニュース</p> <p>06:15 ニュース</p> <p>06:20 ニュース</p> <p>06:25 ニュース</p> <p>06:30 ニュース</p> <p>06:35 ニュース</p> <p>06:40 ニュース</p> <p>06:45 ニュース</p> <p>06:50 ニュース</p> <p>06:55 ニュース</p> <p>07:00 ニュース</p> <p>07:05 ニュース</p> <p>07:10 ニュース</p> <p>07:15 ニュース</p> <p>07:20 ニュース</p> <p>07:25 ニュース</p> <p>07:30 ニュース</p> <p>07:35 ニュース</p> <p>07:40 ニュース</p> <p>07:45 ニュース</p> <p>07:50 ニュース</p> <p>07:55 ニュース</p> <p>08:00 ニュース</p>	<p>08:43 陽子 秋田県北市(前編)</p> <p>08:45 ワールドウェザー</p> <p>08:50 ニュース</p> <p>08:55 ニュース</p> <p>09:00 ニュース</p> <p>09:05 ニュース</p> <p>09:10 ニュース</p> <p>09:15 ニュース</p> <p>09:20 ニュース</p> <p>09:25 ニュース</p> <p>09:30 ニュース</p> <p>09:35 ニュース</p> <p>09:40 ニュース</p> <p>09:45 ニュース</p> <p>09:50 ニュース</p> <p>09:55 ニュース</p> <p>10:00 ニュース</p> <p>10:05 ニュース</p> <p>10:10 ニュース</p> <p>10:15 ニュース</p> <p>10:20 ニュース</p> <p>10:25 ニュース</p> <p>10:30 ニュース</p> <p>10:35 ニュース</p> <p>10:40 ニュース</p> <p>10:45 ニュース</p> <p>10:50 ニュース</p> <p>10:55 ニュース</p> <p>11:00 ニュース</p> <p>11:05 ニュース</p> <p>11:10 ニュース</p> <p>11:15 ニュース</p> <p>11:20 ニュース</p> <p>11:25 ニュース</p> <p>11:30 ニュース</p> <p>11:35 ニュース</p> <p>11:40 ニュース</p> <p>11:45 ニュース</p> <p>11:50 ニュース</p> <p>11:55 ニュース</p> <p>12:00 ニュース</p> <p>12:05 ニュース</p> <p>12:10 ニュース</p> <p>12:15 ニュース</p> <p>12:20 ニュース</p> <p>12:25 ニュース</p> <p>12:30 ニュース</p> <p>12:35 ニュース</p> <p>12:40 ニュース</p> <p>12:45 ニュース</p> <p>12:50 ニュース</p> <p>12:55 ニュース</p> <p>13:00 ニュース</p> <p>13:05 ニュース</p> <p>13:10 ニュース</p> <p>13:15 ニュース</p> <p>13:20 ニュース</p> <p>13:25 ニュース</p> <p>13:30 ニュース</p> <p>13:35 ニュース</p> <p>13:40 ニュース</p> <p>13:45 ニュース</p> <p>13:50 ニュース</p> <p>13:55 ニュース</p> <p>14:00 ニュース</p>	<p>20:00 連続テレビ小説「梅ちゃん先生」(46)</p> <p>20:15 みんなの健康</p> <p>20:20 ニュース</p> <p>20:25 ニュース</p> <p>20:30 ニュース</p> <p>20:35 ニュース</p> <p>20:40 ニュース</p> <p>20:45 ニュース</p> <p>20:50 ニュース</p> <p>20:55 ニュース</p> <p>21:00 ニュース</p> <p>21:05 ニュース</p> <p>21:10 ニュース</p> <p>21:15 ニュース</p> <p>21:20 ニュース</p> <p>21:25 ニュース</p> <p>21:30 ニュース</p> <p>21:35 ニュース</p> <p>21:40 ニュース</p> <p>21:45 ニュース</p> <p>21:50 ニュース</p> <p>21:55 ニュース</p> <p>22:00 ニュース</p> <p>22:05 ニュース</p> <p>22:10 ニュース</p> <p>22:15 ニュース</p> <p>22:20 ニュース</p> <p>22:25 ニュース</p> <p>22:30 ニュース</p> <p>22:35 ニュース</p> <p>22:40 ニュース</p> <p>22:45 ニュース</p> <p>22:50 ニュース</p> <p>22:55 ニュース</p> <p>23:00 ニュース</p> <p>23:05 ニュース</p> <p>23:10 ニュース</p> <p>23:15 ニュース</p> <p>23:20 ニュース</p> <p>23:25 ニュース</p> <p>23:30 ニュース</p> <p>23:35 ニュース</p> <p>23:40 ニュース</p> <p>23:45 ニュース</p> <p>23:50 ニュース</p>
---	--	---	--	--	---	--

