

長野県テレビチャンネル周波数ガイド

チャンネル番号が青緑色の局は垂直偏波です。(アンテナを垂直に立ててください。)

エリア	局名	SBC	NBS	TSB	ABN	総合	教育	出力	設置場所
信州広域	長野FM	11 (SR)	38 (LH)	30+ (NI)	20 (GH)	2 (NK)	9 (NB)	V1kw U10kw	松本市入山辺字美ヶ原245及び 上田市武石上本入字焼山2498(美ヶ原)
長野都市圏	善光寺平FM	48-	42	40-	50-	44-	46-	U200W	長野市上松3110(地附山)
	鬼無里FM	45+	47+	49+	51	4	6	V3W U10W	長野市鬼無里日影字禰の上4470-イ (大洞峠山・小川プラネタリアム館北方)
	戸隠陣場平/戸隠陣馬平	48	42-	40	50	44	46	U3W	長野市戸隠祖山(陣場平)
	長野七二会					54+	52+	U3W	長野市七二会字笹平(笹平北方高地)
	大岡					53+	51+	U3W	長野市大岡甲(内花見西方高地)
	長野若穂	56	58	60		54	52	U1W	長野市若穂保科字山内(堀切山)
	長野西条	49	43	41		45	47	U1W	長野市松代町西条字表組(象山)
	長野松代	59	53	51	61	55	57	U0.1W	長野市松代町豊栄(皆神山)
	長野西	37	39	41	43	35	33	U0.1W	長野市茂菅
	戸倉上山田FM	55	57	59	61	53	51	U10W	千曲市戸倉(戸倉宿キティーパーク北方)
	森倉科					54-	52-	U3W	千曲市森岡地(御薬師西北高地)
	更埴	60	54	52		56	58	U0.1W	千曲市屋代(一重山)
	須坂東/東	57	61	59		55+	53	U3W	須坂市米子(豊丘小学校南方高地)
	須坂南原	45	49	47		43+	51	U0.1W	須坂市臥竜3丁目(臥竜山)
	信州新町	6+	41	43	45-	4+	10+	V10W U10W	VHF:上水内郡信州新町水内字矢ノ尻(鬼毛山) UHF:上水内郡信州新町竹房字塩本(鉢伏山)
	牟礼FM	56	58	60	62	54	52	U10W	上水内郡飯綱町小玉(牟礼西方)
	中条	61-	57-	59-	55-	5	3	V1W U3W	上水内郡中条村中条字田越(手洗北方)
	小川					1	10-	V1W	上水内郡小川村高府字高府
	小川瀬戸川	56	58	60	62	52	54	U0.1W	上水内郡小川村瀬戸川字成就
	信濃野尻					36	25	U1W	上水内郡信濃町野尻字土橋
中野	中野長丘					54+	52+	U1W	中野市柳沢
	山ノ内	12+	4+	6+	8-	10+	1+	V3W	下高井郡山ノ内町佐野字大坂71(宮山)
	志賀高原					54-	52-	U3W	下高井郡山ノ内町平穂字高天ヶ原(西館山)
	熊の湯					45-	47-	U0.5W	下高井郡山ノ内町平穂字熊の湯(松雄根山)
	山ノ内湯ノ原	57	59	61	51	55	53	U0.1W	下高井郡山ノ内町平穂字安代(勤労者体育センター南)
飯山	飯山FM	6	41	43	45-	4	10	V3W U50W	飯山市豊田字夏路平2047(鷹落山)
	飯山桑名川	56	58			54	52	U3W	飯山市照岡字下田(中村北方)
	飯山愛宕	56	58	60	62	52	54	U0.1W	飯山市飯山字愛宕町3222(展示試作館奥信濃付近)
	飯山奈良沢	44	46	48	50	40	42	U0.1W	飯山市飯山字奈良沢1973
	栄村FM	37-	33-			1+	9+	V3W U10W	下水内郡栄村北信(貝立山中腹)
	栄志久見					46	48	U3W	下水内郡栄村北信字長瀬(長瀬東方高地)
	栄秋山					54+	52+	U3W	下水内郡栄村塚字五宝木(鳥甲牧場南)
	栄白鳥					48-	50-	U1W	下水内郡栄村豊栄字白鳥(深坂峠入口)
栄屋敷					46	48	U0.1W	下水内郡栄村塚字小赤沢	
大町	大町	7-	58	60	62	5-	3-	V3W U30W	大町市平字ツボ2643(小熊山南方高地)
	大岡西	27	25	23	55	33+	35+	U3W	大町市八坂字下籠下(大姥山)
	白馬FM	45	47-	49-	55-	4-	6-	V10W U30W	北安曇郡白馬村北城字前後山11527-8(岩岳スキー場中腹)
	白馬南					53-	51-	U0.5W	北安曇郡白馬村神城(道の駅白馬西方)
	おたり小谷FM	36	34	40		1-	3	V3W U20W	北安曇郡小谷村中小谷(立山)
	信濃池田					43-	45-	U3W	北安曇郡池田町池田字堀之内
松本	松本FM	40+	42	48+	50+	44+	46+	U100W	松本市蟻ヶ崎2548-15(鳥居山)
	しが四賀合田	55	57			53	51	U30W	松本市会田字小岩井(虚空蔵山中腹)
	あずみ安曇					54	52	U10W	松本市安曇字天野田(大明神山下)
	奈川FM					43	45	U3W	松本市奈川字木戸平4257-6(木戸平)
	四賀錦部					45	43	U1W	松本市赤怒田字錦部(日向山)
	塩尻東	33	35	29	25	31	27	U10W	塩尻市下西条(上野山・秋葉神社境内)
	塩尻西条	54	56	52				U0.1W	塩尻市中西条(JR中央線三嶽トンネル付近)
	あかしの明科	6-	12-	34+	36+	4+	10	V3W U10W	VHF:安曇野市明科七貴6792(押野山) UHF:安曇野市明科七貴字道下7680(塩川原)
	明科大足					46-	48-	U0.5W	安曇野市明科中川手字大足
	あみ麻績	6	47-	45-	43+	4	8	V3W U10W	東筑摩郡麻績村日字上井堀山寺(聖山中腹)
	生坂					45+	47+	U3W	東筑摩郡生坂村北陸郷日岐区字白日(スカイスポーツ公園南の山)
	坂北					53	51	U1W	東筑摩郡筑北村坂北字中島(鍋山)
本城乱橋	56	54	59	61	52	50	U0.1W	東筑摩郡筑北村乱橋字西村(朝日農村公園西方)	
上田	真田	7-	40	42+	44+	5-	3	V10W	上田市真田町本原字大久保(赤井東方高地)

	たけし 武石					33+	35+	U100w	上田市武石小沢根字下原(小沢根山)
	丸子					55+	53+	U3w	上田市上丸子(八日市東方高地)
	上田半過					54	52	U1w	上田市小泉字上半過(千曲公園)
	丸子平井					33	35	U3w	上田市平井字豊泉寺(城山)
	丸子西内					54	52	U1w	上田市西内字高梨(鹿教湯北方高地)
	真田菅平					53+	51+	U1w	上田市真田町長字向組(大松山)
	長門/長久保	6+	47+			1+	4+	V3w U10w	小県郡長和町長久保字学村4期(細野山)
	和田					53	51	U1w	小県郡長和町和田字原(余里峠中腹)
	さかき 坂城	43-	41-			28+	26+	U10w	埴科郡坂城町中之条
	青木					54+	52+	U1w	小県郡青木村奈良本字四谷(中狭南方高地)
佐久・小諸	佐久	24-	32	34	36	28	26	U30w	佐久市下平尾字湯流2854-2(平尾富士)
	望月	56	58	60	62	54	52	U3w	佐久市望月(富士見塚)
	望月城山	37	39	41	43	35	33	U0.1w	佐久市望月(城山)
	川上	55+	61+			59+	57+	U30w	南佐久郡川上村御所平(男山中腹)
	軽井沢	55-	57-	53-	59	47-	61	U10w	北佐久郡軽井沢町軽井沢字高瀬1344(愛宕山)
	八千穂	56-	58-	60-	62-	54-	52-	U10w	南佐久郡佐久穂町穂積字穴原(鎌山)
	佐久町上					44	46	U1w	南佐久郡佐久穂町高野町(幕岩北方高地)
	南牧FM	43	41			45	47	U10w	南佐久郡小海町小海字小海原(向山)
	相木					44	46	U3w	南佐久郡北相木村字京ノ岩(城山)
諏訪	岡谷・諏訪FM	6-	47	59	61	4-	8-	V75w U200w	茅野市宮川字安国寺3372(晴ヶ峰)
	岡谷川岸	50+	42+	56+	58+	52+	54+	U3w	岡谷市川岸上2丁目28
	白樺湖	58-	60-	62-		54-	52-	U1w	茅野市北山(夕月ヶ丘・大門峠西方)
	車山	44	46	48		50	42	U0.1w	茅野市北山字車山(車山高原)
	諏訪東					36+	40+	U1w	諏訪市上諏訪字立石町9056(立石町公民館横)
	辰野FM	5-	34-	32-		1	8	V3w U10w	上伊那郡辰野町伊那富字宮木(楡沢山中腹)
	辰野小野					41+	43+	U1w	上伊那郡辰野町小野字休戸(天神山)
	富士見	32	34	24		28	26	U10w	諏訪郡富士見町富士見(入笠山中腹)
	富士見瀬沢	40	42	48		44	46	U0.1w	諏訪郡富士見町落合字机(落合小学校北方高地)
	下諏訪北					43	45	U1w	諏訪郡下諏訪町社字落合(毒沢鉱泉北東高地)
伊那	伊那	55-	57-	59-	61-	53-	51-	U100w	伊那市富県字大日向9000(高鳥谷山)
	高遠FM	12-	41	43	36	10-	8+	V3w U10w	伊那市高遠町東高遠字月蔵1999-836(月蔵山)
	長谷					54	52	U1w	伊那市長谷市野瀬字宇津木(宇津木山)
	高遠藤沢					54+	52+	U1w	伊那市高遠町藤沢字新井(小田井山)
	高遠長藤					48+	46+	U1w	伊那市高遠町長藤(押出山)
	伊那野底	45	47	49	39	35	33	U0.1w	伊那市伊那部字野底(伊奈北小学校北)
	駒ヶ根中沢	56-	58-	60-		8-	12+	V1w U10w	駒ヶ根市中沢字永見山4316-2
	中川小和田	54	56	58	60	52	50	U0.1w	上伊那郡中川村片桐字小和田(牧ヶ原)
	中川田島	54	56	58	60	52	50	U0.1w	上伊那郡中川村片桐字田島(諏訪社境内)
飯田	飯田FM	6	40	42	44	4+	3+	V250w U1kw	飯田市上久堅8170(神ノ峯)
	遠山FM	46	48			2-	9-	V10w U10w	飯田市南信濃和田字押出(大森山)
	飯田川路	54	56	58		52	50	U3w	飯田市川路字五郎島2173-1(藤治ヶ峰)
	飯田阿智	55	57	59	61	53	51	U30w	飯田市立石(西山)
	浪合平谷					45	47	U10w	下伊那郡阿智村浪合字治部坂(蛇峠山)
	大鹿FM					8-	12	V3w	下伊那郡大鹿村鹿塩字南山(1443m地点)
	せいらいじ 清内路					52+	50+	U3w	下伊那郡清内路村下清内路(ワジノ山)
	豊丘南					55+	61+	U0.5w	下伊那郡豊丘村神福字伴野(豊丘南小学校南方高地)
木曾	木曾福島FM	6+	41	43	45-	4	8	V3w U10w	木曾郡木曾町福島字和合沢4613及び 木曾郡木曾町三岳字藤代11879(藤懸山)
	日義					44	46	U10w	木曾郡木曾町日義字原野(向山)
	三岳					53+	51+	U10w	木曾郡木曾町三岳字大島(西方高地)
	開田西野	32	28	26		34	36	U5w(民放) U3w(NHK)	木曾郡木曾町開田高原西野字大込(大込山)
	開田末川	54-	56-	58-		52-	50-	U3w	木曾郡木曾町開田高原末川(大沢山)
	木曾伊谷					34	36	U1w	木曾郡木曾町福島字小丸山1832 (木曾高校北・NHK木曾福島ラジオ中継局に同じ)
	木曾杭ノ原	54	56	58	60	52	50	U0.1w	木曾郡木曾町新開字黒川渡(福島中学校北方)
	なぎ 南木曾	10+	40+	42	36-	2+	12+	V10w U10w	木曾郡南木曾町吾妻1091-44(細野山)
	南木曾田立FM					41+	43+	U3w	木曾郡南木曾町吾妻(高土幾山北方高地)
	木祖槽川FM	58	60			3	12-	V1w U10w	木曾郡木祖村藪原(峠山)
	あげまつ 上松	10	51	49	53	2-	12	V1w U3w	木曾郡上松町上松字山伏塚(愛宕山)
	倉本FM	61	59	29-	32-	57-	54	U10w	木曾郡上松町荻原字船60(JR倉本駅東方高地)

	上松小川					44+	46+	U3w	木曾郡上松町上松字近所(上松東方高地)
	大桑	43-	41-	39-	37-	47	45	U10w	木曾郡大桑村殿字水ヶ平734(大桑北山)
	王滝					52	50	U10w	木曾郡王滝村字萩野(南方高地)
天竜峡	阿南FM	10	21	23		8+	12+	V10w U10w	下伊那郡阿南町西条字弁当山(弁当山南東高地)
	阿南北条 ^{きたじょう}	58	60	62		56	54	U0.1w	下伊那郡阿南町北条字御供2457(阿南高校西方)
	新野	10+	57+			8	12	V3w U10w	下伊那郡阿南町新野(売木峠) (VHF:売木村方面は水平偏波・阿南町新野方面は垂直偏波)
	天龍平岡FM	54	56			52	50	U3w	下伊那郡天龍村平岡(狐塚)
エリア	局名	SBC	NBS	TSB	ABN	総合	教育	出力	設置場所
(廃局)	長野茂菅					1-	12-	V0.1w	{1983年11月16日廃局}
	戸隠					54-	52-	U1w	長野市戸隠栃原字西之矢(志垣西方高地) {廃局年月日不明}
	上田塩田					45	47	U1w	下之郷東方高地 {1990年3月15日廃局}
	浪合平谷(民放)	15-	17-	19-	21-			U10w	下伊那郡阿智村浪合字治部坂(蛇峠山) {2004年3月10日廃局}
	平谷					53	51	U0.5w	下伊那郡平谷村字中谷(990m地点) {2001年3月31日廃局}
	八重河内	37	35			39	41	U0.1w	飯田市南信濃八重河内字西山 {2002年3月31日廃局}
	根羽 ^{ねば}					52-	50-	U3w	下伊那郡根羽村字長久保 {2001年3月31日廃局}
	天龍神原					5+	9+	V0.1w	下伊那郡天龍村神原字福島(JR鷲巣駅西方高地) {廃局年月日不明}