

# 長野県アナログ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)
	信州新町	6+	41	43	45-	4+	10+	V10w U10w	VHF:長野市信州新町水内字矢ノ尻(鬼毛山) UHF:長野市信州新町竹房字塩本(鉢伏山)
	みなさ 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・小川プラネタリウム館北方)
	中条	61-	57-	59-	55-	5	3	V1w U3w	長野市中条字田越(手洗北方)
	戸隠陣場平/戸隠陣馬平	48	42-	40	50	44	46	U3w	長野市七二会字平沢丁(陣場平)
	ながい 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)
	戸隠					54-	52-	U1w	長野市戸隠原字西之矢(志垣西方高地) [廃局年月日不明]
	長野茂菅					1-	12-	V0.1w	[1983年11月16日廃局]
	長野松代	59	53	51	61	55	57	U0.1w	長野市松代町豊栄(皆神山・皆神山ゴルフクラブ東端)
	長野西	37	39	41	43	35	33	U0.1w	長野市茂菅字外茂菅(頼朝山中腹)
	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	千曲市森倉岡地(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/ <sup>あずま</sup> 東	57	61	59		55+	53	U3w	須坂市米子字宇土(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)
	牟礼FM	56	58	60	62	54	52	U10w	上水内郡飯綱町小玉(牟礼西方)
	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横道西(山ノ内町屋内ゲートボール場南)
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	飯山市飯山寺ノ前1973(愛宕神社西方)
	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	大町市平字大ツボ2643(小熊山南方高地)
	大岡西	27	25	23	55	33+	35+	U3w	長野市信州新町左右(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	松本市鎌ヶ崎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) [廃局年月日不明]
	あかしな 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
	おみ 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	東筑摩郡坂北村坂北字中島(鍋山)

	みだれはし 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 U100w	上田市真田町本原字大久保4524-1(赤井東方高地)
	たけし 武石					33+	35+	U3w	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)
	丸子平井					33	35	U3w	上田市平井字霊泉寺(城山)
	上田半過					54	52	U1w	上田市小泉字上半過(千曲公園)
	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	上田市菅平高原(大松山)
	上田塩田					45	47	U1w	下之郷東方高地 [1990年3月15日廃局]
	長門/長久保	6+	47+			1+	4+	V3w U10w	小県郡長和町長久保字学者村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	佐久市望月字井戸(富士見塚)
	望月城山	37	39	41	43	35	33	U0.1w	佐久市望月字城前(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(車山ハイランドホテル西方高地)
	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字大沢山(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(高島谷山)
	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)
	はせ 長谷					54	52	U1w	伊那市長谷市野瀬字津津木(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)
	高遠おきふじ 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)
	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]
	飯田阿智	55	57	59	61	53	51	U30w	飯田市立石(西山)
	浪合平谷	15-	17-	19-	21-	45	47	U10w	下伊那郡阿智村浪合字治部坂(蛇峠山) 民放:[2004年3月10日廃局]
	せいらいじ 清内路					52+	50+	U3w	下伊那郡阿智村清内路字下清内路(ワジノ山)
	大鹿FM					8-	12	V3w	下伊那郡大鹿村鹿塩字南山(1443m地点)
	ねほ 根羽					52-	50-	U3w	下伊那郡根羽村字長久保 [2001年3月31日廃局]
	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)
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]	
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AM					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)

	なぎそ 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	岐阜県中津川市山口(高土幾山北方高地)
	木祖檜川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 きたしよ	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)
	天龍神原					5+	9+	V0.1w	下伊那郡天龍村神原字福島(JR鶯巣駅西方高地) [鹿局年月日不明]