



9月のおすすめ

	1~7日	8~15日	16~23日	24~30日
6	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 I love くまの①	I love くまの②	I love くまの③	I love くまの④
	30 ウィークリー紀州	ウィークリー紀州	ウィークリー紀州	ウィークリー紀州
	45			
7	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	30 アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス
	45 Z-NAVIGATION	歌っちゃってごめんね	思い出フィルム	思い出フィルム
8	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
	30 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	45 ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②	歴史街道②
9	0 おしえて先生①	おしえて先生①	おしえて先生②	おしえて先生②
	15 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	30 伊勢 美し国から①	伊勢 美し国から①	伊勢 美し国から②	伊勢 美し国から②
	45 もっと! 水の惑星紀行	歴史街道①	郷土菜発見	歴史街道②
10	0 けーぶるにつぼん祭 #10 長野	鉄道シリーズ①	けーぶるにつぼん祭 #11 愛知	鉄道シリーズ②
	15			
	30 アーカイブセレクション①	アーカイブセレクション②	アーカイブセレクション③	アーカイブセレクション④
	45 I love くまの①	I love くまの②	I love くまの③	I love くまの④
11	0 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	15 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	30 宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ①	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ①	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ②	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ②
	45			
12	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	30 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
	45 ランドスケープ①	見晴らし飛行	思い出フィルム	思い出フィルム
13	0 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	15 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
	30			
	45 ウィークリー紀州	ウィークリー紀州	ウィークリー紀州	ウィークリー紀州
14	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	30 アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス
	45 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
15	0 Z-NAVIGATION	歌っちゃってごめんね	思い出フィルム	思い出フィルム
	15 ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②	しあわせごはん②
	30 年寄万歳	マンズリークノー	宮川インフォメーション	思い出フィルム
	45 横井三千のお店にGO	ナナちゃんのお店紹介	お店タウンマップいいね	ぐるぐるグルメ
16	0 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	15 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	30 恋舞妓の京都慕情①	鉄道シリーズ①	恋舞妓の京都慕情②	鉄道シリーズ②
	45			
17	0 おしえて先生①	おしえて先生①	おしえて先生②	おしえて先生②
	15 あっこれみよっ(29)	あっこれみよっ(29)	あっこれみよっ(30)	あっこれみよっ(30)
	30 けーぶるにつぼん祭 #10 長野	皇學館大学生テレビ局	けーぶるにつぼん祭 #11 愛知	USJでTKO
	45			
18	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	30 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
	45 ランドスケープ①	見晴らし飛行	思い出フィルム	思い出フィルム
19	0 宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ①	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ①	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ②	宮川大助・花子の夫婦で笑(ショー) ②
	15			
	30 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	45 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
20	0 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	15 主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報	主婦の店なるほど知っ得情報
	30 恋舞妓の京都慕情①	皇學館大学生テレビ局	恋舞妓の京都慕情②	USJでTKO
	45			
21	0 おしえて先生①	おしえて先生①	おしえて先生②	おしえて先生②
	15 あっこれみよっ(29)	あっこれみよっ(29)	あっこれみよっ(30)	あっこれみよっ(30)
	30 伊勢 美し国から①	伊勢 美し国から①	伊勢 美し国から②	伊勢 美し国から②
	45 横井三千のお店にGO	ナナちゃんのお店紹介	お店タウンマップいいね	ぐるぐるグルメ
22	0 ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州	ほっと! 東紀州
	15 じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	30 アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス	アイティービートピックス
	45 旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね①	旅っちゃってごめんね②	旅っちゃってごめんね②
23	0 アーカイブセレクション①	アーカイブセレクション②	アーカイブセレクション③	アーカイブセレクション④
	15 ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②	思い出フィルム
	30 もっと! 水の惑星紀行	歴史街道①	郷土菜発見	歴史街道②
	45 年寄万歳	マンズリークノー	宮川インフォメーション	ぐるぐるグルメ

※毎週土曜日の15:00~16:00は「ケーブルネットワークみえ」を放送します。

※都合により番組編成が変わることがあります。ご了承ください。

ほっと! 東紀州

15分番組 *毎週月・水・金曜日の18:00更新



東紀州地域のイベントや出来事を紹介します。身近なあの人が放送されるかもしれませんよ!

主婦の店 なるほど知っ得情報

15分番組 *毎週月曜日更新

主婦の店のお得な情報いっぱい番組です。

しあわせごはん

15分番組 *毎月1日・16日更新



まちで出会った人たちと楽しい食事「しあわせごはん」。

げんき!

毎回「ほっと! 東紀州」終了後に放送。元気な子供たちの紹介番組。

紀の川良子の旅っちゃってごめんね

15分番組 *毎月1日・16日更新



紀の川良子さんが東紀州を巡り地域の魅力を再発見します。

思い出フィルム

15分番組 *毎月16日更新

視聴者が撮影した懐かしい映像を放送いたします。

ランドスケープ

10分番組 *毎月1日・16日更新

三重県を中心に活動する写真家、阪本博文さんの視線から描く写真と映像による紀行番組。