



11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	楽しく釣ろう!	楽しく釣ろう!
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② #2 山口	鉄道シリーズ①	けーぶるにつぼん祭② #3 富山	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	楽しく釣ろう!	楽しく釣ろう!
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	楽しく釣ろう!	楽しく釣ろう!
	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	楽しく釣ろう!
	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 島RUN①	鉄道シリーズ①	島RUN②	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(33)	あっこれみよっ(33)	あっこれみよっ(34)	あっこれみよっ(34)
	30 けーぶるにつぼん祭② #2 山口	皇學館大学生テレビ局	けーぶるにつぼん祭② #3 富山	そらたび NAGASAKI水中散歩
	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	楽しく釣ろう!	楽しく釣ろう!
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 島RUN①	皇學館大学生テレビ局	島RUN②	そらたび NAGASAKI水中散歩
	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(33)	あっこれみよっ(33)	あっこれみよっ(34)	あっこれみよっ(34)
	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 オレンジのキホクニヤ商店	オレンジのキホクニヤ商店	オレンジのキホクニヤ商店	オレンジのキホクニヤ商店
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 恋する鳥羽	恋する鳥羽	恋する鳥羽	恋する鳥羽
	15 ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②	楽しく釣ろう!
	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

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!

げーんき!

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。

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」。

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。

楽しく釣ろう! ~釣技伝承 東紀州~

15分番組 *16日更新



地元 東紀州の釣りスポットを舞台に磯釣りインストラクターの森本敬介さんと釣りガールが楽しく釣りに挑戦します。

※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。