



1月のおすすめ

	1~7日	8~15日	16~23日	24~31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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	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2 #6 兵庫	鉄道シリーズ①	けーぶるにつぼん祭2 #7 山梨	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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	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	マンスリークノー	宮川インフォメーション	思い出フィルム
	45 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①	あっこれみよっ①	あっこれみよっ②	あっこれみよっ②
	30 けーぶるにつぼん祭2 #6 兵庫	皇學館大学生テレビ局	けーぶるにつぼん祭2 #7 山梨	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	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 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①	あっこれみよっ①	あっこれみよっ②	あっこれみよっ②
	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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	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	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	マンスリークノー	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。

東紀州4市町長年頭挨拶

特別番組[15分]

東紀州地域の市町長に出演していただき新年の抱負などについて話していただきます。

【放送日時】
1月1日(月)~3日(水)
8:00~8:15、12:00~12:15、18:00~

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。

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。