



1月のおすすめ

大きくなったら何になる？

特別番組[30分]



長寿番組「大きくなったら何になる？」では年長児に将来の夢を話してもらいます。
※ダビングはお断りしています。
※放送園一覧はZTVのHPをご覧ください

【放送日時】
1月16日(火)～3月23日(金)
13:30～、14:30～18:30～、19:30～

え～やん!!

30分番組 * 毎月1日・16日更新



キャスター2人がエリア内の情報を楽しく紹介する番組。1月1日～15日放送分は…
成人式特集！市内の着物専門店のスタッフが着物選びのポイントなどを紹介します。また小物選びや写真撮影なども合わせて紹介します。ぜひ成人式の参考にしてください。このほか、津クイーンによる津市の観光リポートもあります！

【放送時間】
12:45～、16:00～、20:00～

金曜お昼は生放送

30分番組 * 毎週金曜日

毎週金曜日のお昼は、エリア内から生放送！
津市出身の「シンガーソングライター・あつ」が地域の様子をリアルタイムで放送します！

【放送時間】 毎週金曜日の12:15～
(再放送は同日の19:30～
※16日～31日は22:00～)

おしえて先生

15分番組 * 毎月1日・16日更新

1月1日(月)～15日(月)放送
「薬膳で身体にやさしいヘルシーエイジング」
血めぐりが滞っている状態「瘀血(おけつ)」。
瘀血が進行し、血管の老化が進むと見た目はもちろん、動脈硬化などを引き起こすといわれています。血液をサラサラにし、健康長寿に導く方法を紹介しします。

1月16日(火)～31日(水)放送
「正しい姿勢と歩行で健康寿命を延ばす」
姿勢や歩き方を意識していますか？慢性的な肩こりや腰痛は姿勢に原因があるとも言われています。正しい姿勢と歩行で全身のゆがみを整え、健康寿命を延ばしましょう。

	1～7日	8～15日	16～23日	24～31日
6	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 ランドスケープ①	歴史街道①	ランドスケープ②	歴史街道②
	30 日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ
	45			
7	0 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 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
	30 ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州
	45 日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ	日本土建タカメ/河川カメラ
8	0 島RUN①	鉄道シリーズ①	島RUN②	鉄道シリーズ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			
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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	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 Z-NAVIGATION	マンズリークノー	津YEGチャンネル	前川先生のあったかごはん
11	0 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 ランドスケープ①	ナナちゃんのお店紹介	ランドスケープ②	思い出フィルム
	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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 Z-NAVIGATION	見晴らし飛行	津YEGチャンネル	前川先生のあったかごはん
	30 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
	45 え～やん!!①	え～やん!!①	え～やん!!②	え～やん!!②
13	0 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			
	30 じもピダイジェスト	じもピダイジェスト	じもピダイジェスト	じもピダイジェスト
	45			
14	0 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 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
	30 ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州
	45 河川監視カメラ映像	河川監視カメラ映像	河川監視カメラ映像	河川監視カメラ映像
15	0 もっと！水の惑星紀行	歴史街道①	津YEGチャンネル	歴史街道②
	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 年寄万歳	マンズリークノー	宮川インフォメーション	前川先生のあったかごはん
	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 え～やん!!①	え～やん!!①	え～やん!!②	え～やん!!②
	15			
	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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 Z-NAVIGATION	あっこれみよっ①	津YEGチャンネル	歴史街道②
	30 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
	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
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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	45 Z-NAVIGATION	見晴らし飛行	津YEGチャンネル	思い出フィルム
20	0 え～やん!!①	え～やん!!①	え～やん!!②	え～やん!!②
	15			
	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 じもピ	じもピ	じもピ	じもピ
	15 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
	30 ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州	ほっと！東紀州
	45 Z-NAVIGATION	見晴らし飛行	津YEGチャンネル	思い出フィルム
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	ぐるぐるグルメ
	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	前川先生のあったかごはん

※毎週土日の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。