



3月のおすすめ

大きくなったら何になる？

特別番組[15分]

今春、小学一年生になる園児たちが将来の夢を発表します。

【放送日時】  
3月6日(火)～25日(日)  
8:00～、12:00～、18:00～、19:45～

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。

	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 けーぶるにっぽん祭2①	鉄道シリーズ①	けーぶるにっぽん祭2②	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 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			
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 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 けーぶるにっぽん祭2①	皇學館大学生テレビ局	けーぶるにっぽん祭2②	そらたび
	45			NAGASAKI水中散歩
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
	45			NAGASAKI水中散歩
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 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。