



	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 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!!②	え〜やん!!③	え〜やん!!④
13	0 20年前の映像を振り返る①	ROAD①	20年前の映像を振り返る②	ROAD②
	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 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!!②	え〜やん!!③	え〜やん!!④
	15 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
	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 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!!②	え〜やん!!③	え〜やん!!④
	15 20年前の映像を振り返る①	ROAD①	20年前の映像を振り返る②	ROAD②
	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 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 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。

### 3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!!

15分番組\*毎月1日・8日・16日・24日更新

お笑い芸人のなおと、アナウンサー栗山朋子がエリア内の情報を楽しく紹介する番組。  
**2月から番組内容をパワーアップ!**  
素敵な出会いを求めてなおとがスタジオを飛び出し、エリア内の様々な場所を散策します! また、取材の依頼なども募集しています! 詳しくは番組HPをご覧ください。

【放送時間】  
12:45~、16:00~、20:00~

嬉野おどろまいかコンテスト生中継

特別番組[3時間]



松阪市の嬉野ふるさと会館で開催されるダンスコンテスト「第20回嬉野おどろまいかコンテスト」の様子を生中継でお届け! チームの心を一つにした、熱い舞台をお楽しみください!

【放送日時】  
生中継 3月4日(日)13:00~16:00  
再放送 【第1部】3月11日(日)10:30~11:30  
【第2部】3月11日(日)12:00~13:00

おしえて先生

15分番組 \*毎月1日・16日更新

3月1日(木)~15日(木)放送  
**「糖尿病の合併症と脂質異常症を防ぐ」**  
いったん糖尿病になってしまうと完治するのは難しく、その怖さは合併症にあると言われます。糖尿病の予防に、野菜をたくさん使ってボリューム感のあるレシピを紹介します。

3月16日(金)~31日(土)放送  
**「あきらめないで 尿のお悩み解消法」**  
何度もトイレに行くのが恥ずかしい「急に強い尿意に襲われて困る」など年齢を重ねると多くの方が悩み始めるという尿トラブル。その解消法について専門医にお話を伺います。