

		1~7日	8~15日	16~23日	24~31日
6	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	おじゃましちゃって	歴史街道①	ぐるぐるグルメ	歴史街道②
	30	おとどけ隊	見晴らし飛行	旅っちゃってごめんね	けーぶるにつぼん②
	45	ランドスケープ①	熊野散歩道	ランドスケープ②	
7	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	じもとピ	じもとピ	じもとピ	じもとピ
	30	いせトピ	いせトピ	いせトピ	いせトピ
	45	I love くまの①	そうやって作るんですか。	I love くまの②	歴史街道②
8	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	ランドスケープ①	前川先生のあったかごはん	ランドスケープ②	羽川英樹のぶらっと近江②
	30	おとどけ隊	見晴らし飛行	旅っちゃってごめんね	和歌山/フィッシングZ
	45	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん
9	0	おしえて先生①		おしえて先生②	
	15	あっこれみよっ①		新・郷土菜発見	キホクニヤ②
	30	伊勢 美し国から①		伊勢 美し国から②	
	45	けーぶるにつぼん①	NAGASAKI水中散歩	皇學館大学TV	けーぶるにつぼん②
10	0		キホクニヤ①		
	15	もっと!水の惑星	歴史街道①		おかげ参り ~吉本仲良し3人旅~①
	30	ランドスケープ①	見晴らし飛行		
	40	やさしい医療 ここだけの話①		やさしい医療 ここだけの話②	
11	45	おとどけ隊	熊野散歩道	旅っちゃってごめんね	てく★てく
	0	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	15	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	30	大助花子の夫婦で笑①		大助花子の夫婦で笑②	
12	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	Z-NAVIGATION	HOT!東紀州
	15	おとどけ隊	鉄道シリーズ①	ナナちゃんのお店	鉄道シリーズ②
	30	もっと!水の惑星		タウンマップいいね	
	45	しあわせごはん	しあわせごはん	ぐるぐるグルメ	しあわせごはん
13	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	お店にGO	HOT!東紀州
	15	ランドスケープ①	そうやって作るんですか。	ランドスケープ②	和歌山/フィッシングZ
	30	おとどけ隊	見晴らし飛行	旅っちゃってごめんね	羽川英樹のぶらっと近江②
	45	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん
14	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	じもとピ	じもとピ	じもとピ	じもとピ
	30	いせトピ	いせトピ	いせトピ	いせトピ
	45	おじゃましちゃって	歴史街道①	お店にGO	歴史街道②
15	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	Z-NAVIGATION	HOT!東紀州
	15	けーぶるにつぼん①	そらたび	ナナちゃんのお店	けーぶるにつぼん②
	30		見晴らし飛行	タウンマップいいね	
	45	年寄万歳	あっこれみよっ①	ぐるぐるグルメ	あっこれみよっ②
16	0	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	15	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	30	旅するSUP①	鉄道シリーズ①	旅するSUP②	鉄道シリーズ(28)②
	45				
17	0	おしえて先生①		おしえて先生②	
	15	おじゃましちゃって	熊野散歩道	ぐるぐるグルメ	けーぶるにつぼん②
	30	おとどけ隊	そらたび	旅っちゃってごめんね	
	45	ランドスケープ①	NAGASAKI水中散歩	ランドスケープ②	マンズリークノー
18	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	じもとピ	じもとピ	じもとピ	じもとピ
	30	いせトピ	いせトピ	いせトピ	いせトピ
	45	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん
19	0	大助花子の夫婦で笑①		大助花子の夫婦で笑②	
	15				
	30	おとどけ隊	熊野散歩道	旅っちゃってごめんね	和歌山/フィッシングZ
	45	I love くまの①	前川先生のあったかごはん	I love くまの②	てく★てく
20	0	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	15	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん	主婦の店・しあわせごはん
	30	旅するSUP①	鉄道シリーズ①		おかげ参り ~吉本仲良し3人旅~①
	45				
21	55	やさしい医療 ここだけの話①		やさしい医療 ここだけの話②	
	0	おしえて先生①		おしえて先生②	
	15	あっこれみよっ①		あっこれみよっ②	
	30	伊勢 美し国から①		キホクニヤ②	けーぶるにつぼん②
22	45	キホクニヤ①	そらたび	伊勢 美し国から②	
	0	恋する鳥羽 シーズン2 #9		恋する鳥羽 シーズン2 #10	
	15	もっと!水の惑星	歴史街道①	新・郷土菜発見	歴史街道②
	30	ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②	マンズリークノー
23	45	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん	しあわせごはん
	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	じもとピ	じもとピ	じもとピ	じもとピ
	30	いせトピ	いせトピ	いせトピ	いせトピ
	45	おとどけ隊	見晴らし飛行	旅っちゃってごめんね	和歌山/フィッシングZ

※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。

特別番組

三重県高校駅伝大会ダイジェスト

12月22日(土)・23日(日)
15:00~16:00



11月11日に松阪市内で行われた三重県高校駅伝大会をダイジェストでお届けします。

おとどけ隊

【15分番組】毎月1日更新
8:30~、10:45~、12:15~、17:30~



東紀州の衣食住遊に関する情報番組。自分たちが住む地域の良さや魅力を番組ディレクターが楽しく紹介

主婦の店 なるほど知っ得情報

【15分番組】毎週月曜日更新
11:00~、16:00~、20:00~



主婦の店のお得な情報いっぱいの番組

しあわせごはん

【15分番組】毎月1日・16日更新
11:00~、16:00~、20:00~



まちで出会った人々と楽しい食事「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16日更新
8:30~、10:45~、13:30~、19:30~



紀の川良子さんが東紀州を巡り地域の魅力を再発見!