

|    | 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           |
|    | 15   | いせトビ              | いせトビ            | いせトビ              |
|    | 30   | じもトビ              | じもトビ            | じもトビ              |
|    | 45   | ILoveくまの①         | ランドスケープ①        | ILoveくまの②/フィッシングZ |
| 7  | 0    | もっと！水の惑星紀行        | 20年前の映像を振り返る②   | 皇学館大学TV           |
|    | 15   | USJでTKO           |                 | 名作アニメ             |
|    | 30   | おとどけ隊             | 日本百菓の旅          | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | 年寄万歳              | 熊野散歩道           | 見晴らし飛行            |
| 8  | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | おじゃまし茶ってごめんね      | きみの一歩で          | ぐるぐるグルメ           |
|    | 30   | おとどけ隊             | ランドスケープ①        | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | しあわせごはん①          |                 | しあわせごはん②          |
| 9  | 0    | おしえて先生①           |                 | おしえて先生②           |
|    | 15   | 郷土菜発見             | 歴史街道①           | 四季菜々              |
|    | 30   | あっこれみよっ①          |                 | あっこれみよっ②          |
|    | 45   | 伊勢美し国から           |                 | ILoveくまの②/フィッシングZ |
| 10 | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | ILoveくまの①         | 釣三昧①            | オールドフィルム          |
|    | 30   | 年寄万歳              | ランドスケープ①        | 見晴らし飛行            |
|    | 45   | おじゃまし茶ってごめんね      | 熊野散歩道           | ILoveくまの②/フィッシングZ |
| 11 | 0    | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 15   | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 30   | Z-NAVIGATION      | お店タウンマップいいね!    | ぐるぐるグルメ           |
|    | 45   | Z-NAVIGATION(先月号) | ナナちゃんのお店紹介      | ぐるぐるグルメ(先月号)      |
| 12 | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | おじゃまし茶ってごめんね      | ランドスケープ①        | 見晴らし飛行            |
|    | 30   | おとどけ隊             | 歴史街道①           | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | しあわせごはん①          |                 | しあわせごはん②          |
| 13 | 0    | 宮川大助・花子の夫婦で笑①     |                 | 宮川大助・花子の夫婦で笑②     |
|    | 15   |                   |                 |                   |
|    | 30   | けーぶるにっぽん①         | きみの一歩で          | けーぶるにっぽん②         |
|    | 45   |                   | 日本百菓の旅          |                   |
| 14 | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | いせトビ              | いせトビ            | いせトビ              |
|    | 30   | じもトビ              | じもトビ            | じもトビ              |
|    | 45   | ILoveくまの①         | 熊野散歩道           | ILoveくまの②/フィッシングZ |
| 15 | 0    | USJでTKO           | お店タウンマップいいね!    | 四季菜々              |
|    | 15   | Z-NAVIGATION      | ナナちゃんのお店紹介      | ぐるぐるグルメ           |
|    | 30   | おとどけ隊             | 8ミリフィルムに残る風景    | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | もっと！水の惑星紀行        | 前川先生のあったかごはん    | 見晴らし飛行            |
| 16 | 0    | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 15   | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 30   | あっこれみよっ①          |                 | あっこれみよっ②          |
|    | 45   | ILoveくまの①         | 熊野散歩道           | ILoveくまの②/フィッシングZ |
| 17 | 0    | 郷土菜発見             | 歴史街道①           | 四季菜々              |
|    | 15   | 年寄万歳              | ランドスケープ①        | 見晴らし飛行            |
|    | 30   | おとどけ隊             | 前川先生のあったかごはん    | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | おじゃまし茶ってごめんね      | 釣三昧①            | オールドフィルム          |
| 18 | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | いせトビ              | いせトビ            | いせトビ              |
|    | 30   | じもトビ              | じもトビ            | じもトビ              |
|    | 45   | しあわせごはん①          |                 | しあわせごはん②          |
| 19 | 0    | もっと！水の惑星紀行        | 20年前の映像を振り返る②   | 皇学館大学TV           |
|    | 15   | USJでTKO           |                 | 名作アニメ             |
|    | 30   | おとどけ隊             | 8ミリフィルムに残る風景    | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | おじゃまし茶ってごめんね      | ランドスケープ①        | 見晴らし飛行            |
| 20 | 0    | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 15   | なるほど知っ得/しあわせごはん   | なるほど知っ得/しあわせごはん | なるほど知っ得/しあわせごはん   |
|    | 30   | 宮川大助・花子の夫婦で笑①     |                 | 宮川大助・花子の夫婦で笑②     |
|    | 45   |                   |                 |                   |
| 21 | 0    | おしえて先生①           |                 | おしえて先生②           |
|    | 15   | 伊勢美し国から           |                 | 見晴らし飛行            |
|    | 30   | けーぶるにっぽん①         | きみの一歩で          | けーぶるにっぽん②         |
|    | 45   |                   | 日本百菓の旅          |                   |
| 22 | 0    | あっこれみよっ①          |                 | あっこれみよっ②          |
|    | 15   | Z-NAVIGATION      | お店タウンマップいいね!    | ぐるぐるグルメ           |
|    | 30   | Z-NAVIGATION(先月号) | ナナちゃんのお店紹介      | ぐるぐるグルメ(先月号)      |
|    | 45   | しあわせごはん①          |                 | しあわせごはん②          |
| 23 | 0    | HOT!東紀州           | HOT!東紀州         | HOT!東紀州           |
|    | 15   | 伊勢美し国から           | 前川先生のあったかごはん    | 四季菜々              |
|    | 30   | おとどけ隊             | 歴史街道①           | 旅っちゃってごめんね        |
|    | 45   | 郷土菜発見             | ランドスケープ①        | 見晴らし飛行            |

※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。

※毎週土曜15:00~16:00は「ケーブルネットワークみえ」を放送

### HOT! 東紀州

【15分番組】毎週月・水・金 18:00更新  
6:00~、8:00~、18:00~ほか



東紀州地域のイベントや出来事を紹介。身近なあの人が放送されるかも。金曜日号は元気な子どもたちの紹介コーナー「げんき！」もあります。

### おとどけ隊

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



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

【2分30秒番組】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番組

### しあわせごはん

【12分30秒番組】毎月1日・16日更新  
11:00~、16:00~、20:00~ほか



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16日更新  
8:30~、12:30~、15:30~、19:30~ほか



紀の川良子さんが東紀州を巡り地域の魅力を再発見!