

		1~7日	8~15日	16~23日	24~30日
6	0	HOT!東紀州	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	いせトビ
	30	じもトビ	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	ランドスケープ②
7	0	もっと！水の惑星紀行	20年前の映像を振り返る①	皇學館大学TV	名作アニメ
	15	USJでTKO			
	30	おとどけ隊	日本百菓の旅	旅っちゃってごめんね	神保町昭和歌謡倶楽部
	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	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	とブ〜ン
	30	おとどけ隊	ランドスケープ①	旅っちゃってごめんね	ランドスケープ②
	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	歴史街道②
	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	とブ〜ン
10	0	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15	ILoveくまの①	釣三昧①	釣三昧②	
	30	年寄万歳	ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②
	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	歴史街道②
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	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	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	お店にGO!
	45	Z-NAVIGATION(前月号)	ナナちゃんのお店紹介	ぐるぐるグルメ(前月号)	お店にGO!(前月号)
12	0	HOT!東紀州	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	ランドスケープ②
	30	おとどけ隊	歴史街道①	旅っちゃってごめんね	歴史街道②
	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	神保町昭和歌謡倶楽部
	45		日本百菓の旅		
14	0	HOT!東紀州	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	いせトビ
	30	じもトビ	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	とブ〜ン
15	0	USJでTKO	お店タウンマップいいね!	四季菜々	20年前の映像を振り返る②
	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	お店にGO!
	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	お店にGO!(前月号)
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	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	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	釣三昧②
17	0	郷土菜発見	歴史街道①	四季菜々	歴史街道②
	15	年寄万歳	ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②
	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	とブ〜ン
	45	おじゃまし茶ってごめんね	釣三昧①	釣三昧②	
18	0	HOT!東紀州	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	いせトビ
	30	じもトビ	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①	皇學館大学TV	名作アニメ
	15	USJでTKO			
	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	とブ〜ン
	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	ランドスケープ②
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	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	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	ランドスケープ②
	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	神保町昭和歌謡倶楽部
	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	お店にGO!
	30	Z-NAVIGATION(前月号)	ナナちゃんのお店紹介	ぐるぐるグルメ(前月号)	お店にGO!(前月号)
	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	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	とブ〜ン
	30	おとどけ隊	歴史街道①	旅っちゃってごめんね	歴史街道②
	45	郷土菜発見	ランドスケープ①	見晴らし飛行	ランドスケープ②

※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」を放送します。

### 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と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!