

		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	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	I love くまの①	おとどけ隊	I love くまの②	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
7	0	もっと！水の惑星紀行	陽だまりのピラティス	皇學館大学生TV局	名作アニメ
	15	伊勢美し国から			
	30	郷土菜発見	8ミリフィルムに残る風景	ぐるぐるグルメ	釣三昧
	45	近江ふるさと百景①	熊野散歩道	近江ふるさと百景②	とブ～ン
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	ランドスケープ①	奇数月・古き写真/偶数月・フィッシングZ 釣り魂	ランドスケープ②
	30	Z-NAVIGATION	おとどけ隊	見晴らし飛行	紀の川良子の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	日本百葉の旅	歴史街道②
	30	あっこれみよっ①		THE MAKING①	THE MAKING②
	45	もっと！水の惑星紀行	ランドスケープ①	奇数月・古き写真/偶数月・フィッシングZ 釣り魂	ランドスケープ②
10	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	おとどけ隊	前川先生のあったかごはん	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	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	I love くまの①	熊野散歩道	I love くまの②	とブ～ン
11	0	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	15	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	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)	近場ぐるっとFOODハンター
12	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	
13	0	石田靖とぶらりて笑①		石田靖とぶらりて笑②	
	15				
	30	けーぶるにつぼん①	陽だまりのピラティス	けーぶるにつぼん②	神保町昭和歌謡倶楽部
	45		きみの一歩で		
14	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	日本百葉の旅	ランドスケープ②
	30	年寄万歳	おとどけ隊	見晴らし飛行	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	45	おしえて先生①		おしえて先生②	
15	0	ROAD Season2①	ROAD(再)①	ROAD Season2②	ROAD(再)②
	15				
	30	Z-NAVIGATION	グッジョブ	ぐるぐるグルメ	Osyastagram
	45	もっと！水の惑星紀行	歴史街道①	奇数月・古き写真/偶数月・フィッシングZ 釣り魂	歴史街道②
16	0	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	15	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	30	おじゃまし茶ってごめんね	おとどけ隊	見晴らし飛行	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	45	I love くまの①	熊野散歩道	I love くまの②	とブ～ン
17	0	郷土菜発見	歴史街道①	日本百葉の旅	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	けーぶるにつぼん①	おとどけ隊	けーぶるにつぼん②	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	45		8ミリフィルムに残る風景		Osyastagram
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	きみの一歩で	皇學館大学生TV局	名作アニメ
	15	伊勢美し国から			
	30	郷土菜発見	おとどけ隊	見晴らし飛行	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	45	I love くまの①	ランドスケープ①	I love くまの②	ランドスケープ②
20	0	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	15	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん①	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②	主婦の店 なるほど知っ得情報/しあわせごはん②
	30	石田靖とぶらりて笑①		石田靖とぶらりて笑②	
	45				
21	0	おしえて先生①		おしえて先生②	
	15	あっこれみよっ①		THE MAKING①	THE MAKING②
	30	けーぶるにつぼん①	陽だまりのピラティス	けーぶるにつぼん②	神保町昭和歌謡倶楽部
	45		きみの一歩で		
22	0	HOT！東紀州	HOT！東紀州	HOT！東紀州	HOT！東紀州
	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)	近場ぐるっとFOODハンター
	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	おじゃまし茶ってごめんね	ランドスケープ①	前川先生のあったかごはん	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	30	年寄万歳	おとどけ隊	見晴らし飛行	ランドスケープ②
	45	もっと！水の惑星紀行	熊野散歩道	奇数月・古き写真/偶数月・フィッシングZ 釣り魂	Osyastagram

※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8日更新
8:30～、14:30～、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24日更新
8:30～、14:30～、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！