

		1～7日	8～15日	16～23日	24～31日
6	0	道路河川カメラ	道路河川カメラ	道路河川カメラ	道路河川カメラ
	15				
	30	じもトピダイジェスト	じもトピダイジェスト	じもトピダイジェスト	じもトピダイジェスト
	45				
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	Z-NAVIGATION	グッジョブ	日本百葉の旅	Osyastagram
	45	おじゃまし茶ってごめんね	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	とブ～ン
8	0	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	15	年寄万歳	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
	30	Z-NAVIGATION	グッジョブ	見晴らし飛行	Osyastagram
	45	道路河川カメラ	道路河川カメラ	道路河川カメラ	道路河川カメラ
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		あっこれみよっ②	
	45	伊勢美し国から	8ミリフィルムに残る風景	ぐるぐるグルメ	ランドスケープ②
10	0	Z-NAVIGATION	グッジョブ	日本百葉の旅	Osyastagram
	15	Z-NAVIGATION(前月号)	陽だまりのピラティス	前川先生のあったかごはん	お店にGO!
	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	伊勢美し国から	グッジョブ	日本百葉の旅	Osyastagram
11	0	20年前の映像を振り返る① しんこのパン教室	20年前の映像を振り返る② しんこのパン教室	20年前の映像を振り返る③	20年前の映像を振り返る④
	15				
	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	ROAD Season2①	ROAD再放送①	ROAD Season2②	ROAD再放送②
	15				
	30	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	45	歩け!GOMA①	羽川英樹のぶらっと近江ひとり旅①	歩け!GOMA②	羽川英樹のぶらっと近江ひとり旅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	Z-NAVIGATION	お店タウンマップいいね!	ぐるぐるグルメ	お店にGO!
	15	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)	ランドスケープ②
	30	年寄万歳	ランドスケープ①	見晴らし飛行	近場ぐるっとFOODハンター
	45	おしえて先生①		おしえて先生②	
15	0	ROAD Season2①	ROAD再放送①	ROAD Season2②	ROAD再放送②
	15				
	30	Z-NAVIGATION	グッジョブ	ぐるぐるグルメ	Osyastagram
	45	Z-NAVIGATION(前月号)	歴史街道①	ぐるぐるグルメ(前月号)	歴史街道②
16	0	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	15	近江ふるさと百景①	釣三味①	近江ふるさと百景②	釣三味②
	30	20年前の映像を振り返る① しんこのパン教室	20年前の映像を振り返る② しんこのパン教室	20年前の映像を振り返る③	20年前の映像を振り返る④
	45				
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	I love くまの	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	とブ～ン
	45	Z-NAVIGATION	グッジョブ	前川先生のあったかごはん	Osyastagram
18	0	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	15	YEGチャンネルダイジェスト(5/1～6)	いせトピ	いせトピ	いせトピ
	30	HOT! 東紀州 映像タイムマシーン(5/3～9)		HOT! 東紀州	HOT! 東紀州
	45	Z-NAVIGATION	グッジョブ	日本百葉の旅	Osyastagram
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	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	Z-NAVIGATION(前月号)	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
20	0	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	15	郷土菜発見	グッジョブ	見晴らし飛行	Osyastagram
	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		あっこれみよっ②	
	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	1979 はじまりの物語⑤	1979 はじまりの物語⑥	1979 はじまりの物語⑦	1979 はじまりの物語⑧
	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	いせトピ	いせトピ	いせトピ	いせトピ
23	0	じもトピ	じもトピ	じもトピ	じもトピ
	15	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州
	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	郷土菜発見	グッジョブ	日本百葉の旅	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。

- 毎月1日・15日12:00～12:30、23:00～23:30は「ひるナマ」を放送します。
- 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。
- 5月の土曜・日曜11:50～12:00、22:50～23:00は「+M Special」を放送します。

### じもトピ

【15分番組】  
毎週月・水・金の18:00更新



津市、亀山市、松阪市嬉野地域で行われたイベントや催しものなど、地域に密着した笑顔あふれる話題をお送りします。(※5/3 18:00～5/7 16:00までは、1月～3月の放送をダイジェストでお送りします。)

### しんこのパン教室

【5分番組】毎月1日更新  
11:25～、16:55～



津市で人気のパン教室「COVOPAI N」の三矢しんこオーナーが美味しいパンの作り方ををご紹介します。

### Osyastagram

【15分番組】毎月24日更新  
10:00～、15:30～、20:15～ほか



津放送局エリア内のオシャレなお店、景色をインスタ映えする写真を取りながら紹介します。

### 連続ドラマ

1979 はじまりの物語  
～はんだ山車まつり誕生物語～

【15分番組】4月1日～6月30日放送  
22:00～ ※毎月1日・8日・16日・24日更新



5年に一度愛知県半田市で開催している「はんだ山車まつり」が初めて開催されるまでの、苦難に満ちた実話を完全映像化！(全12話)

### 特別番組

松本クリニックプレゼンツ  
+M Special

【10分番組】5月の土曜・日曜放送  
11:50～、22:50～



松阪市にある松本クリニックの院長 松本和隆とモデルの川村菜由が美容・健康・食・音楽などについて熱いトークを繰り広げます。