

		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	年寄万歳	ランドスケープ①	風景の音	ランドスケープ②
7	0	プレイバック旅っちゃってごめんね①	歴史街道①	プレイバック旅っちゃってごめんね②	ROAD Season2 再放送
	15	I love くまの①	8ミリフィルムに残る風景	I love くまの②	
	30	Z-NAVIGATION	さんぼみち	ぐるぐるグルメ	Osyastagram
	45	しあわせごはん①		しあわせごはん②	
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	おとどけ隊	奇数月:古き写真/偶数月:フィッシングZ	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	30	もっと! 水の惑星紀行	超イネ! USJ	皇學館大学生TV局	神保町昭和歌謡倶楽部
	45	伊勢美し国から			
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		あっこれみよっ②	
	30	けーぶるにつぼん①	ピラティスの時間	けーぶるにつぼん②	きみの一歩で
	45		歴史街道①		歴史街道②
10	0	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州
	15	年寄万歳	さんぼみち	前川先生のあったかごはん	ランドスケープ②
	30	おじゃまし茶ってごめんね	ランドスケープ①	風景の音	とブ〜ン
	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
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				
	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	おじゃまし茶ってごめんね	おとどけ隊	奇数月:古き写真/偶数月:フィッシングZ	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
13	0	石田靖とぶらりて笑①		石田靖とぶらりて笑②	
	15				
	30	おしえて先生①		おしえて先生②	
	45	しあわせごはん①		しあわせごはん②	
14	0	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州	HOT! 東紀州
	15	もっと! 水の惑星紀行	さんぼみち	ぐるぐるグルメ	とブ〜ン
	30	Z-NAVIGATION	ランドスケープ①	風景の音	ランドスケープ②
	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
15	0	プレイバック旅っちゃってごめんね①	ピラティスの時間	プレイバック旅っちゃってごめんね②	お店にGO!
	15	年寄万歳	8ミリフィルムに残る風景	奇数月:古き写真/偶数月:フィッシングZ	Osyastagram
	30	蔵出しトピックス①	蔵出しトピックス②	蔵出しトピックス③	蔵出しトピックス④
	45				
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				
	30	おじゃまし茶ってごめんね	ランドスケープ①	風景の音	ランドスケープ②
	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
17	0	もっと! 水の惑星紀行	さんぼみち	見晴らし飛行 傑作選	Osyastagram
	15	けーぶるにつぼん①	8ミリフィルムに残る風景	けーぶるにつぼん②	とブ〜ン
	30		おとどけ隊		紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	45	年寄万歳	ランドスケープ①	風景の音	ランドスケープ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	おじゃまし茶ってごめんね	おとどけ隊	奇数月:古き写真/偶数月:フィッシングZ	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
19	0	プレイバック旅っちゃってごめんね①	ピラティスの時間	プレイバック旅っちゃってごめんね②	ROAD Season2 再放送
	15	Z-NAVIGATION	ランドスケープ①	風景の音	
	30	もっと! 水の惑星紀行	超イネ! USJ	皇學館大学生TV局	神保町昭和歌謡倶楽部
	45	伊勢美し国から			
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				
	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	けーぶるにつぼん①	ピラティスの時間	けーぶるにつぼん②	きみの一歩で
	30		歴史街道①		歴史街道②
	45	あっこれみよっ①		あっこれみよっ②	
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	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
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	さんぼみち	見晴らし飛行 傑作選	とブ〜ン
	30	しあわせごはん①		しあわせごはん②	
	45	年寄万歳	ランドスケープ①	風景の音	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。

◇10月10日12:00~14:30は『東紀州 まる撮り 中継』を放送します。

◇10月17日・31日20:30~22:30は『石田靖とぶらりて笑セレクション』を放送します。

HOT! 東紀州

【15分番組】
毎週月・水・金の18:00更新



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しれませんよ。(※毎週日曜日・月曜日の「HOT! 東紀州」の放送時間は30分枠に変更して「HOT! 東紀州ダイジェスト」を放送)

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の番組。

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」。

プレイバック旅っちゃってごめんね

【15分番組】毎月1日・16日更新
7:00~、15:00~、19:00~



人気番組「旅ごめ」の過去のタイトルを放送。紀の川さんと地域の方がプレイバックします。

蔵出しトピックス

【15分番組】毎月1日・8日・16日・24日更新
15:30~



東紀州放送局で過去放送した地域の話題を再放送。懐かしい場所や人、出来事などがよみがえります。