

	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	8ミリフィルムに残る風景	プレイバック旅っちゃってごめんね②	きみの一步で 再放送
	15 さんぼみち	ええとこ知った〜?	じも撮る/みんなの目	古き写真の場所を訪ねて
	30 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	45 もっと!水の惑星紀行	歴史街道①	つばたdeサイエンス	歴史街道②
8	0 HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15 見晴らし飛行 傑作選	おとどけ隊	体操してみい	紀の川良子の旅っちゃってごめんね
	30 l Love くまの①	おうち de 運動!	l Love くまの②	とブーン
	45 伊勢 美し国から	伊勢 美し国から	ピラティスの時間	きみの一步で 再放送
9	0 おしえて先生①	おしえて先生①	おしえて先生②	おしえて先生②
	15 あっこれみよっ①/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ①/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ②/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ②/ゼットくんが行く!
	30 神保町歌謡POPS倶楽部	けーぶるにっぽん 彩・JAPAN 【三重】	皇學館大学 大学生テレビ局	けーぶるにっぽん 壮観劇場 【千葉】
	45			
10	0 HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	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 もっと!水の惑星紀行	ええとこ知った〜?	風景の音	Osyastagram
	45 もえ旅ぶらりーぬ①	おとどけ隊	もえ旅ぶらりーぬ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 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 見晴らし飛行 傑作選	おとどけ隊	体操してみい	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①	石田靖とぶらりて笑②	石田靖とぶらりて笑②
	15 おしえて先生①	おしえて先生①	おしえて先生②	おしえて先生②
	30 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②
	45			
14	0 HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州	HOT!東紀州
	15 さんぼみち	ええとこ知った〜?	じも撮る/みんなの目	とブーン
	30 l love くまの①	おうち de 運動!	l Love くまの②	古き写真の場所を訪ねて
	45 見晴らし飛行 傑作選	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
15	0 プレイバック旅っちゃってごめんね①	ランドスケープ①	プレイバック旅っちゃってごめんね②	ランドスケープ②
	15 Z-NAVIGATION	8ミリフィルムに残る風景	風景の音	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 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 神保町歌謡POPS倶楽部	歴史街道①	ピラティスの時間	歴史街道②
	45	おとどけ隊	ぐるぐるグルメ	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	けーぶるにっぽん 彩・JAPAN 【三重】	前川先生のあったかごはん	けーぶるにっぽん 壮観劇場 【千葉】
	15 もえ旅ぶらりーぬ①	釣三昧①	もえ旅ぶらりーぬ②	釣三昧②
	30 近江ふるさと百景①	釣三昧①	近江ふるさと百景②	釣三昧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
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 l Love くまの①	おとどけ隊	l Love くまの②	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	ランドスケープ①	プレイバック旅っちゃってごめんね②	ランドスケープ②
	15 見晴らし飛行 傑作選	8ミリフィルムに残る風景	風景の音	Osyastagram
	30 もっと!水の惑星紀行	歴史街道①	つばたdeサイエンス	歴史街道②
	45 伊勢 美し国から	伊勢 美し国から	ピラティスの時間	きみの一步で 再放送
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①	石田靖とぶらりて笑②	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①	おしえて先生②	おしえて先生②
	15 あっこれみよっ①/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ①/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ②/ゼットくんが行く!	あっこれみよっ②/ゼットくんが行く!
	30 神保町歌謡POPS倶楽部	けーぶるにっぽん 彩・JAPAN 【三重】	皇學館大学 大学生テレビ局	けーぶるにっぽん 壮観劇場 【千葉】
	45			
22	0 恋する鳥羽 シーズン3①	恋する鳥羽 シーズン3①	恋する鳥羽 シーズン3②	恋する鳥羽 シーズン3②
	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 見晴らし飛行 傑作選	おとどけ隊	体操してみい	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 近江ふるさと百景①	おうち de 運動!	近江ふるさと百景②	古き写真の場所を訪ねて
	30 さんぼみち	グッジョブ	じも撮る/みんなの目	とブーン
	45 しあわせごはん①	しあわせごはん①	しあわせごはん②	しあわせごはん②

津  
東紀州  
伊勢  
彦根  
滋賀  
近江八幡  
新宮  
日高川  
京都

※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。 ◇毎週土曜日15:00~16:00は「ケーブルネットワークみえ」を放送します。  
◇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」を放送します。  
◇7月8日~27日22:30~23:00は「熱中YELL」を放送します。

30日  
花火特選