

※詳しい番組の内容はテレビの
番組表 (EPG) でご確認ください

月曜から金曜は 18 時台の番組を翌日の
16 時台まで、19 時台の番組を翌日の
15 時台まで毎時繰り返し放送します。
17 時台は文字放送を放送します。

おうちで体操

うんなん幸雲体操・飯南町長生き体操 毎日 9:00~ / 14:00~
※1月5日までの年末年始は 112ch で放送します

まめなかね体操 月~金曜 8:50~ ※放送番組により中止あり

安全キラキラ体操 月~金曜 12:50~ ※放送番組により中止あり

えすこに体操 月~金曜 20:50~ ※放送番組により中止あり

1 ㊦ 元日 年末年始特別編成

6:00 雲南市長・雲南市議会議長
年頭のあいさつ

6:30 あけまして卯年
3年ぶりに去年を振り返りながら
こんな企画もやってみました
新年特別号
(各番組 3 時間毎)

2 ㊦ 年末年始特別編成

6:00 あけまして卯年
3年ぶりに
去年を振り返りながら
こんな企画も
やってみました
新年特別号【再】

(各番組 3 時間毎)

3 ㊦ 年末年始特別編成

6:00 ふるさと木次線
お楽しみ寄席
8:00 2023新春特別番組
カーブドリーム対談
~新井監督 × 達川元監督~
【ちゅびCOM制作】

(各番組 3 時間毎)

4 ㊦ 年末年始特別編成

6:00 アンコール放送
市内高校体育祭
ダイジェスト【再】
~飯南・掛合分校・
三刀屋・大東~

(各番組 3 時間毎)

5 ㊦ 年末年始特別編成

6:00 松笠歌舞伎
2022 公演【再】
8:00 **新番組**
サウナ道ノスゝメ
(全6回シリーズ)

(各番組 3 時間毎)

6 ㊦ 年末年始特別編成

18:00 情報NEXT+
Friday
19:00 とんと昔が
あったげな 2
~たにし長者~
19:30 気仙沼めっけ
【気仙沼ケーブル
ネットワーク制作】

(各番組 2 時間毎)

7 ㊦・8 ㊦ 年末年始特別編成

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト
19:00 後鳥羽院遷幸800年記念
「隠岐神社奉納牛突き大会」
後鳥羽上皇遷幸が起源とされる隠岐
伝統の牛突きが23年ぶりに海士町
で開催。隠岐神社外苑に設けられた
土俵を舞台に迫力ある牛突き3番が
行われました。

(各番組 2 時間毎)

9 ㊦ 成人の日

18:00 激辛!! 地方創生
委員会NL 第7弾
地方課題について論客達
が激論を交わす80分。
20:00 あいらぶせんりゅう
【宮城県 大崎ケーブル
テレビ制作】
20:30 探偵社、ぶらり。【再】
※12月分

(各番組 3 時間毎)

10 ㊦

18:00 文字ニュース
情報NEXT+
19:00 山下時子の
石見行雲流水
19:30 まーすぽ【再】
※12月分

(各番組 2 時間毎)

11 ㊦

18:00 情報NEXT+
Wednesday
19:00 聞いて納得!
営農情報コーナー
~水稻の年間計画の策定~
19:30 藤岡大拙と大西友子の
出雲弁よもやま話
※12月分

(各番組 2 時間毎)

12 ㊦

18:00 **新番組**
NHK
ためしてガッテン
「体重も血糖値も下げる!
スロージョギングの?
に答えます」
19:00 神主と学ぶ
日本神話 #22
19:30 いい伊豆みつけた
【静岡県伊豆急
ケーブルネットワーク制作】

(各番組 2 時間毎)

13 ㊦

18:00 情報NEXT+
Friday
19:00 松江の面影
~セツと八雲の探訪記~
19:30 とんと昔が
あったげな 2【再】
~たにし長者~

(各番組 2 時間毎)

14 ㊦・15 ㊦

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト
19:00 月刊ビデオタイムス

撮影したビデオ・写真をご投稿ください。
宛先: v-times@bs.kkm.ne.jp



(各番組 2 時間毎)

16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土・22 日
18:00 情報NEXT + Monday	18:00 文字ニュース 情報 NEXT+	18:00 情報NEXT + Wednesday	18:00 NHK ためしてガッテン 「まさか目玉焼きにまで 革命ワザがあったとは」	18:00 情報NEXT + Friday	18:00 情報NEXT + ダイジェスト
19:00 出雲のほそ道	19:00 安来人物伝 ～安来が生んだ 先人達の物語～	19:00 CATV 情報ネットしまね	19:00 神主と学ぶ 日本神話 # 23	19:00 松江の面影 ～セツと八雲の探訪記～	19:00 いいなん高校情報箱 飯南高校の旬な話題を高校生たちが 紹介します。
19:30 ふるさと歴史発見！ 【静岡県 浜松ケーブル テレビ制作】	19:30 あいラブせんりゅう 【再】	19:30 サウナ道ノスゝメ 【再】	19:30 はじめての 菜園生活	19:30 とんと昔が あったげな 2【再】 ～たにし長者～	19:30 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～
(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土・29 日
18:00 情報NEXT + Monday	18:00 文字ニュース 情報 NEXT+	18:00 情報NEXT + Wednesday	18:00 NHK ためしてガッテン 「医学が認めた！食欲を コントロールできる技」	18:00 情報NEXT + Friday	18:00 情報NEXT + ダイジェスト
19:00 釣り天国！石見	19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品	19:00 わがと家の人々	19:00 神主と学ぶ 日本神話 # 24	19:00 いいなん高校 情報箱【再】	19:00 日本さくら名所 100選 「斐伊川堤防桜並木」 認定30周年記念式典 記念講演
19:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 【再】	19:30 松江の面影【再】 ～セツと八雲の探訪記～	19:30 島大病院ちょっと 気になる健康講座	19:30 CATV 情報ネットしまね 【再】	19:30 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～【再】	
(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	(各番組 3 時間毎)	(各番組 3 時間毎)
30 月	31 火	年末年始も目白押し 111chでお届けする新年1月のオススメ番組			
18:00 情報NEXT + Monday	18:00 文字ニュース 情報 NEXT+	あけまして卯年 3年ぶりに去年を振り返りながら こんな企画もやってみました新年特別号			
19:00 まーすぽ	19:00 仙台発！地域密着・ 音楽情報番組 「BONBON-TV」 【宮城県仙台 CATV 制作】	1日 初回放送 2日 再放送 一年の主なニュースや話題をお届けしながら 2022年を振り返るほか、この番組のために 企画した特別映像もあわせてお送りします！			
19:30 県立中央病院「えにし」 ～扉の向こうに～	19:30 探偵社、ぶらり	桂弥っこ 木次線お楽しみ寄席 3日 初回放送 雲南市大東町出身で落語家として活躍する 桂弥っこの後援会立ち上げを記念して 開催された記念寄席の模様をお届けします。 (出演) 桂吉弥、桂しん吉、桂弥っこ、桂弥壱			
(各番組 2 時間毎)	(各番組 2 時間毎)	さくら名所百選認定30周年記念講演 28日 初回放送 29日 再放送 秋田県仙北市 さくらアドバイザーとして活動 する黒坂 登さんがソメイヨシノの特徴や病気 への対策のほか、角館のシダレザクラを例に 観光地としての桜の管理方法を解説する。			
新番組 ためしてガッテン 12日 初回放送 日常生活のなぜ？を科学と実験で徹底検証するNHKの人気番組が新年からスタート					