

※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。

雲南市議会 3 月定例会

■ 会派代表質問

放送：2 日

■ 一般質問

放送：3 日・6 日・7 日・8 日

おうちで体操

飯南町長生き体操・うんなん幸雲体操 毎日 9:00～/14:00～

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

「投稿BOX うんなん・いいなん」
 ～みんなで投稿しよう！～

皆さんが撮影した地域行事や風景などの写真を
ケーブルテレビのニュース番組で紹介！！
皆さんからのご投稿をお待ちしています。

対応形式：JPEG、GIF、PNG

枚数：5 枚以内

 投稿方法：右記 QRコードよりご投稿を
お願いします


※月刊ビデオタイムスの投稿とは異なります

1 水

18:00 情報NEXT+
Wednesday19:00 いい伊豆見つけた
【静岡県伊豆急
ケーブルネットワーク制作】19:30 地域で育む
ふるさとの景観
～しまね景観賞～【再】

(各番組 2 時間毎)

2 木

※議会放送により番組を
変更する場合があります9:30 【生放送】雲南市
議会 3 月定例会
会派代表質問
(再放送 18:30)18:00 神主と学ぶ
21:00 日本神話 # 2918:15 グラントワ
21:15 チャンネル
22:00 NHKためしてガッテン
「生かす！キノコパワー」

(各番組 2 時間毎)

3 金

※議会放送により番組を
変更する場合があります9:30 【生放送】雲南市
議会 3 月定例会
一般質問 初日
(再放送 18:30)18:00 情報NEXT+
Friday(議会一般質問 再放送終了後は
各番組 繰り返し放送)

4 土・5 日

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)

6 日

※議会放送により番組を
変更する場合があります9:30 【生放送】雲南市
議会 3 月定例会
一般質問 2 日目
(再放送 18:30)18:00 情報NEXT+
Monday

7 火

※議会放送により番組を
変更する場合があります9:30 【生放送】雲南市
議会 3 月定例会
一般質問 3 日目
(再放送 18:30)18:00 文字ニュース
情報NEXT+

8 水

※議会放送により番組を
変更する場合があります9:30 【生放送】雲南市
議会 3 月定例会
一般質問 4 日目
(再放送 18:30)18:00 情報NEXT+
Wednesday21:00 まーすぽ
【再】※2 月分
21:30 わがと家の人々
【再】※2 月分

(議会一般質問 再放送終了後は各番組 繰り返し放送)

9 木

18:00 NHKためしてガッテン
「甘！糖度上昇
イチゴびっくり裏技」19:00 神主と学ぶ
日本神話 # 3019:30 とんと昔が
あったげな 2
～やまたのおろち～

(各番組 2 時間毎)

10 金

18:00 情報NEXT+
Friday19:00 月刊ビデオタイムス
【再】

(各番組 2 時間毎)

11 土・12 日

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト

19:00 美肌県島根へ行こう！
in 奥出雲エリア Vol.12
～感性を磨く旅～
 島根ふるさと伝統工芸の斐伊川和紙
や煤竹工房奥出雲で感性を磨いて、
おしゃれなランチスポットやお菓子、
美肌におすすめの温泉も紹介します。
19:30 おくいずも新探訪
～さらに「奥」へ～

(各番組 2 時間毎)

13 月 18:00 情報NEXT + Monday 19:00 山下時子の 石見行雲流水 19:30 あいらプせんりゅう 【宮城県 大崎ケーブル テレビ制作】 (各番組 2 時間毎)	14 火 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 19:00 安来人物伝【終】 ～特別編～ 19:30 探偵社、ぶらり 【再】※2 月分 (各番組 2 時間毎)	15 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 19:00 サウナ道ノスゝメ #3 (全 6 回シリーズ) 19:15 聞いて納得！ 営農情報コーナー ～水稻の育苗管理について～ 19:30 出雲のほそ道 (各番組 2 時間毎)	16 木 18:00 NHKためしてガッテン 「年間 1 万人！死に至る腰痛」 19:00 神主と学ぶ日本神話 #31・#32 19:30 小さな拠点づくり ミニ番組 (各番組 2 時間毎)	17 金 18:00 情報NEXT + Friday 19:00 CATV 情報ネットしまね (雲南市からお送りします) 19:30 島根県警啓発番組 「網田家のサイバーな日常」 ～フィッシング？ はいはい知ってますよ～ (各番組 2 時間毎)	18 土・19 日 18:00 情報NEXT + ダイジェスト 19:00 いいなん高校情報箱 19:30 島根県警啓発番組 「網田家のサイバーな日常」 18B IOT 機器乗っ取りって、ちょっと 言ってることわかんない 19B 偽サイトなんかにダマされる わけじゃない (各番組 2 時間毎)
20 月 18:00 情報NEXT + Monday 19:00 釣り天国！石見 19:30 とんと昔が あったげな 2【再】 ～やまたのおろち～ (各番組 2 時間毎)	21 火 春分の日 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品 19:30 松江の面影 ～セツと八雲の探訪記～ (各番組 2 時間毎)	22 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 19:00 島大病院ちょっと 気になる健康講座 19:30 サウナ道ノスゝメ #3 (全 6 回シリーズ) 【再】 (各番組 2 時間毎)	23 木 18:00 NHKためしてガッテン 「アチジユワ！油あげ」 19:00 神主と学ぶ日本神話 #33・#34 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)	24 金 18:00 情報NEXT + Friday 19:00 いいなん高校 情報箱【再】 19:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 (各番組 2 時間毎)	25 土・26 日 18:00 情報NEXT + ダイジェスト 19:00 令和 4 年度古代出雲文化シンポジウム 壮大なる出雲の交流 ～国家形成期の出雲をめぐる古代交通～ パネルディスカッション 古代出雲は水上交通や陸上交通を 駆使しながら、九州・北陸・ヤマトと 交流が行われていました。当時の壮大 な交流の痕跡から古代出雲の実像に 迫ります。 (各番組 3 時間毎)
27 月 18:00 情報NEXT + Monday 19:00 ふるさと歴史発見！ 【静岡県 浜松ケーブル テレビ制作】 19:30 CATV 情報ネットしまね 【再】 (雲南市からお送りします) (各番組 2 時間毎)	28 火 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 19:00 まーすぼ 19:30 釣り天国！石見 【再】 (各番組 2 時間毎)	29 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 19:00 わがと家の人々 19:30 はじめての 菜園生活 (各番組 2 時間毎)	30 木 18:00 NHKためしてガッテン 「毛穴をキレイに消す 最終ワザ」 19:00 神主と学ぶ日本神話 #35・#36【終】 19:30 松江の面影【再】 ～セツと八雲の探訪記～ (各番組 2 時間毎)	31 金 18:00 情報NEXT + Friday 19:00 探偵社、ぶらり 19:30 仙台発！地域密着・ 音楽情報番組 「BONBON-TV」 【宮城県仙台 CATV 制作】 (各番組 2 時間毎)	112ch 島根県議会定例会 本議会 島根県ケーブルテレビ協議会ネットワーク生中継 放送日程 3日(金)10時～ 本会議 112ch の見方 11ch のデータ放送のトップ画面 ラジオ 112ch を選択すると 112ch に移行します。 本議会の模様を生放送をご覧ください。