

※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。

飯南町議会 3 月定例会

- 町長所信表明
放送：6日(月)・7日(火)【再】
- 一般質問
放送：13日(月)・14日(火)【再】

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	2 木	3 金	4 土・5 日		
18:00 情報NEXT+ Wednesday 19:00 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)	18:00 NHKためしてガッテン 「生かす!キノコパワー」 19:00 神主と学ぶ 日本神話 # 29 19:30 まーすぽ【再】 ※2 月分 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 19:00 山下時子の 石見行雲流水 19:30 グラントワ チャンネル (各番組 2 時間毎)	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 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土・12 日
18:00 情報NEXT+ Monday 19:00 飯南町議会 3 月定例会 町長所信表明 (各番組 2 時間毎)	18:00 文字ニュース 情報NEXT+ 19:00 飯南町議会 3 月定例会 町長所信表明 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 19:00 とんと昔が あったげな 2 ~やまたのおろち~ 19:30 あいらぶせんりゅう 【宮城県 大崎ケーブル テレビ制作】 (各番組 2 時間毎)	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 # 30 19:30 安来人物伝【終】 ~特別編~ (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 19:00 月刊ビデオタイムス 【再】 (各番組 2 時間毎)	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)

<p>13 月</p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>19:00 飯南町議会 3月定例会 一般質問</p> <p>(以降繰り返し放送)</p>	<p>14 火</p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>19:00 飯南町議会 3月定例会 一般質問【再】</p> <p>(以降繰り返し放送)</p>	<p>15 水</p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>19:00 サウナ道ノスゝメ #3 (全6回シリーズ)</p> <p>19:15 聞いて納得! 営農情報コーナー ～水稲の育苗管理について～</p> <p>19:30 出雲のほそ道</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>16 木</p> <p>18:00 NHKためしてガッテン 「年間1万人!死に至る腰痛」</p> <p>19:00 神主と学ぶ日本神話 #31・#32</p> <p>19:30 小さな拠点づくり ミニ番組</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>17 金</p> <p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>19:00 CATV 情報ネットしまね (雲南市からお送りします)</p> <p>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～</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>18 土・19 日</p> <p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>19:00 いいなん高校情報箱</p> <p>19:30 島根県警啓発番組 「網田家のサイバーな日常」</p> <p>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</p> <p>19B 偽サイトなんかにかまされる わけじゃない</p> <p>(各番組2時間毎)</p>
<p>20 月</p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>19:00 釣り天国!石見</p> <p>19:30 とんと昔が あったげな2【再】 ～やまたのおろち～</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>21 火 春分の日</p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品</p> <p>19:30 松江の面影 ～セツと八雲の探訪記～</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>22 水</p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>19:00 島大病院ちょっと 気になる健康講座</p> <p>19:30 サウナ道ノスゝメ #3 (全6回シリーズ) 【再】</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>23 木</p> <p>18:00 NHKためしてガッテン 「アチツジュウ!油あげ」</p> <p>19:00 神主と学ぶ日本神話 #33・#34</p> <p>19:30 気仙沼めっけ 【気仙沼ケーブル ネットワーク制作】</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>24 金</p> <p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>19:00 いいなん高校 情報箱【再】</p> <p>19:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>25 土・26 日</p> <p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>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。</p> <p>(各番組3時間毎)</p>
<p>27 月</p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>19:00 ふるさと歴史発見! 【静岡県 浜松ケーブル テレビ制作】</p> <p>19:30 CATV 情報ネットしまね 【再】 (雲南市からお送りします)</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>28 火</p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>19:00 まーすぼ</p> <p>19:30 釣り天国!石見 【再】</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>29 水</p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>19:00 わがと家の人々</p> <p>19:30 はじめての 菜園生活</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>30 木</p> <p>18:00 NHKためしてガッテン 「毛穴をキレイに消す 最終ワザ」</p> <p>19:00 神主と学ぶ日本神話 #35・#36【終】</p> <p>19:30 松江の面影【再】 ～セツと八雲の探訪記～</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>31 金</p> <p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>19:00 探偵社、ぶらり</p> <p>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】</p> <p>(各番組2時間毎)</p>	<p>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</p> <p>放送日程 3日(金)10時～ 本会議</p> <p>112chの見方 11chのデータ放送のトップ画面</p> <p>ラジオ 112ch</p> <p>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。</p>