

※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 16 時台まで、19 時台の番組を
翌日 15 時台まで 2 時間毎に繰り返し
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

 飯南町長生き体操・うんなん幸雲体操
 毎日 9:00/14:00 ※112ch で放送

 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 12:55～
 ※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

新番組 sound feeling

放送：7月2日(水) 再放送：7月11日(金)・15日(火)

誰もが一度は聞いたことがある曲をお届けする番組。
様々なジャンルの曲をピアニストの板東沙耶香さんによる演奏でお楽しみください。

今月の曲：SUMMER・サンクチュアリ変奏曲・
24 の前奏曲 op.28 より第 15 番「雨だれ」

112ch 島根県議会定例会 本議会

島根県議会定例会本議会を生中継します。

 7月2日(水) 10時～ **本会議**

島根県ケーブルテレビ協議会ネットワーク生中継

112ch の見方 11ch のデータ放送トップ画面

ラジオ 112ch を選択すると 112ch に移行します。

Instagram



\Follow Me/

番組のお知らせや収録の
オフショットなど更新します！
お気軽にフォローをお願いします！

1 火	2 水	3 木	4 金	5 土・6 日
18:00 文字ニュース 情報 NEXT+ 18:30 ふらっと街めぐり 【再】(木次町西日登地区) ※6月分 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「寺領小学校」「斐伊小学校」 19:30 情報発信!! あぐりねっと【再】 ～地域の生産者訪問!～ (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 18:30 新番組 sound feeling 19:00 ひらたナビ 山ちゃんに行く 19:30 # ヒラタライフ (各番組 2 時間毎)	18:00 NHK 生きもの地球紀行 「ロシア北極海の夏 ハクガン 6 万羽ツンドラの子育て」 19:00 吉原由香里の 囲碁初級講座 # 10 「13 路対局のチェックポイント!」 19:30 室谷由紀の 入門講座 # 10 「将棋入門 13 のマナーとポイント」 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 釣り天国! 石見 19:00 スギちゃん ごはんのキモチ 聞かせてください つわの ミュージアム パスポート 19:30 (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)
8 火	9 水	10 木	11 金	12 土・13 日
18:00 文字ニュース 情報 NEXT+ 18:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「田井小学校」「海潮小学校」 19:30 釣り天国! 石見 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 18:30 季節を先読み お天気レポート 19:00 月刊 ビデオタイムス 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 NHK 生きもの地球紀行 「ロシア北極海の夏 ホッキョクグマ、セイウチを襲う」 19:00 吉原由香里の 囲碁初級講座 # 11 「13 路対局のチェックポイント!」 19:30 室谷由紀の 入門講座 # 11 「将棋入門 13 のマナーとポイント」 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 sound feeling 【再】 19:00 おべたわ! 〇〇大先生 19:30 # ヒラタライフ 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ ダイジェスト 19:00 モルック津和野大会 県内外から 48 チーム、133 人が出場した モルック大会の準決勝 3 試合と決勝の模様 を実況解説でお送りします。 解説者: 荻野 慈隆さん(モルック津和野 代表) (各番組 4 時間毎)

14 月 18:00 情報NEXT + Monday 18:30 探偵社、ぶらり 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「西日登小学校」「阿用小学校」 19:30 荒磯館料理長の 手軽に一品 (各番組 2 時間毎)	15 火 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 18:30 sound feeling 【再】 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「吉田小学校」「三刀屋小学校」 19:30 くわいだん - 怪談 - 【再】 (各番組 2 時間毎)	16 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 18:30 いざ山城 19:00 CATV 情報ネットしまね 19:30 スギちゃんの ごはんのキモチ 聞かせてください【再】 (各番組 2 時間毎)	17 木 18:00 NHK 生きもの地球紀行 「ロシア北極海の夏 いざ！ カリフォルニアへ鳥たちは旅立つ」 19:00 吉原由香里の 囲碁初級講座 # 12 「13 路対局のチェックポイント！」 19:30 室谷由紀の 入門講座 # 12 「将棋入門 13 のマナーとポイント」 (各番組 2 時間毎)	18 金 18:00 情報NEXT + Friday 18:30 季節を先読み お天気レポート【再】 19:00 地サン地ショー クッキング 19:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 【再】 (各番組 2 時間毎)	19 土・20 日 18:00 情報NEXT + ダイジェスト 19:00 いいなん高校情報箱 (各番組 2 時間毎) 皆さんが撮影した写真を募集中！ 																								
21 月 海の日 18:00 県立中央病院「えにし」 ～扉の向こうに～ 18:30 おべたわ！ 〇〇大先生【再】 19:00 飯南町小中学校 合同音楽会 「頓原中学校」 19:30 CATV 情報ネット しまね【再】 (各番組 2 時間毎)	22 火 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 18:30 季節を先読み お天気レポート 【再】 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「掛合小学校」「木次小学校」 19:30 荒磯館料理長の 手軽に一品【再】 (各番組 2 時間毎)	23 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 18:30 ふらっと街めぐり (掛合町入間地区) 19:00 いいなん高校 情報箱【再】 19:30 気仙沼めっけ 【宮城県気仙沼ケーブル ネットワーク制作】 (各番組 2 時間毎)	24 木 18:00 NHK 生きもの地球紀行 「初めて見るミャンマーの 自然密林にアジアゾウを追う」 19:00 吉原由香里の 囲碁初級講座 # 13 「13 路対局のチェックポイント！」 【終】 19:30 室谷由紀の 入門講座 # 13 「将棋入門 13 のマナーとポイント」 【終】 (各番組 2 時間毎)	25 金 18:00 情報NEXT + Friday 18:30 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ 19:00 探偵社、ぶらり 【再】 19:30 情報発信！！ あぐりねっと ～夏野菜の収穫～ (各番組 2 時間毎)	26 土・27 日 18:00 情報NEXT + ダイジェスト 19:00 ご縁の国しまねプロレス ～益田 2025～ 益田市出身のプロレスラー・日高郁人選手 が主催するプロレス興行。益田市を初め、 浜田市、江津市、松江市など島根県出身の プロレスラーが多数参戦。メインイベント には「プロレス王」鈴木みのるが登場！ 新日本プロレスから石井智宏選手が参戦！ (各番組 3 時間毎)																								
28 月 18:00 情報NEXT + Monday 18:30 いざ山城【再】 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「加茂小学校」「鍋山小学校」 19:30 地サン地ショー クッキング【再】 (各番組 2 時間毎)	29 火 18:00 文字ニュース 情報 NEXT + 18:30 県立中央病院「えにし」 ～扉の向こうに～ 【再】 19:00 雲南市小中学校 連合音楽会 「西小学校」 19:30 情報発信！！ あぐりねっと【再】 ～夏野菜の収穫～ (各番組 2 時間毎)	30 水 18:00 情報NEXT + Wednesday 18:30 こんにちは 市役所です 19:00 雲わん☆飯にゃん ダイジェスト 19:30 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ 【再】 (各番組 2 時間毎)	31 木 18:00 NHK 生きもの地球紀行 「インド洋の楽園 セイシエル 乱舞アジサシ 100 万羽」 19:00 新番組 向井千瑛の 囲碁初級講座 # 1 「勝てる！石の形」 19:30 新番組 渡辺和史の 将棋初級講座 # 1 「深い読みを身につけよう」 (各番組 2 時間毎)	インターネット加入 キャンペーン！ ケーブル光インターネットサービスの加入促進キャンペーンを実施しています。 工事費 0 負担 ①月額定額料金で使い放題 ②ウイルス対策ソフトが標準で付いてくる ③もしもの時の、お客様電話サポートあり <table> <tr> <th>プラン名</th><th>ライト</th><th>ベーシック</th><th>ベスト</th><th>ビジネス</th><th>エクストラ</th></tr> <tr> <td></td><td>3 Mbps</td><td>10 Mbps</td><td>50 Mbps</td><td>100 Mbps</td><td>1 Gbps</td></tr> <tr> <td>回線速度 (用途)</td><td>・web 閲覧 メール中心</td><td>・動画視聴 ・テレビ会議 ・web 閲覧 メール</td><td>・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・web 閲覧 メール</td><td>・動画視聴 ・テレビ会議 ・データ送信 ・web 閲覧 メール</td><td>・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・データ送信 ・web 閲覧 メール</td></tr> <tr> <td>月額料金 (税込)</td><td>3,140 円</td><td>3,660 円</td><td>5,230 円</td><td>6,600 円</td><td>8,800 円</td></tr> </table>		プラン名	ライト	ベーシック	ベスト	ビジネス	エクストラ		3 Mbps	10 Mbps	50 Mbps	100 Mbps	1 Gbps	回線速度 (用途)	・web 閲覧 メール中心	・動画視聴 ・テレビ会議 ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・データ送信 ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・データ送信 ・web 閲覧 メール	月額料金 (税込)	3,140 円	3,660 円	5,230 円	6,600 円	8,800 円
プラン名	ライト	ベーシック	ベスト	ビジネス	エクストラ																								
	3 Mbps	10 Mbps	50 Mbps	100 Mbps	1 Gbps																								
回線速度 (用途)	・web 閲覧 メール中心	・動画視聴 ・テレビ会議 ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・データ送信 ・web 閲覧 メール	・動画視聴 ・テレビ会議 ・ゲーム ・データ送信 ・web 閲覧 メール																								
月額料金 (税込)	3,140 円	3,660 円	5,230 円	6,600 円	8,800 円																								