

※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

## sound feeling

放送：1月7日(水) 再放送：1月16日(金)・20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

「雪の華」「Amazing Grace」「Let It Go ～ありのままで～」

## 謹賀新年

旧年中は格別の御引き立てを賜り

厚く御礼申し上げます。

本年も相変わらずご愛顧のほどお願い申し上げます。

一月五日より通常通り業務を行います。

雲南市・飯南町事務組合

## インターネット施工 キャンペーン実施中

## ケーブル 光 インターネット

工事費 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

## ご利用環境に合わせて選べるサービスプラン

| プラン名      | ライト     | ベーシック   | ベスト     | ビジネス    | エクストラ   |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 回線速度      | 3Mbps   | 10Mbps  | 50Mbps  | 100Mbps | 1Gbps   |
| 月額料金 (税込) | 3,140 円 | 3,660 円 | 5,230 円 | 6,600 円 | 8,800 円 |

1 木 元日・2 金 ※年末年始特別編成

6:00 新春 雲南市長・雲南市議会議長  
7:00 新春特番 年頭のあいさつ  
ニュースで去年をふりかえり  
新年企画で年始め SP  
昨年放送した「情報 NEXT+」の中からスタッフが選んだもう一度見たいニュース・話題をお届けして 2025 年を振り返るほか、「新春」をテーマにした企画、昨年のニュースにちなんだ 3 択クイズのコーナーなど盛り沢山でお送りします！  
(各番組 4 時間毎)

3 土・4 日 ※年末年始特別編成

6:00 sound feeling compilation  
【再】※12月29日放送分  
7:00 雲わん☆飯にゃん癒し 100%  
ワン・ニャン スペシャル  
【再】※12月29日放送分  
(各番組 2 時間毎)  
18:00 激辛!! 地方創生委員会 NL  
第 10 弾  
20:00 島根の魅力発見!  
ふるさと うん・いい物語  
絶景スペシャル  
(各番組 3 時間毎)

5 月

18:00 ひらたナビ  
山ちゃんに行く  
18:30 こんにちは  
市役所です【再】  
※12月分  
19:00 スマイルキッズ  
(みなみかも保育園)  
19:30 農業所得の申告  
～収支内訳書の作成方法～  
【再】※12月分  
(各番組 2 時間毎)

6 火

18:00 文字ニュース  
18:30 情報 NEXT+  
情報発信!!  
あぐりねっと【再】  
～玉ねぎの管理について～  
※12月分  
19:00 釣り天国! 石見  
19:30 つわの  
ミュージアム・  
パスポート  
(各番組 2 時間毎)

7 水

18:00 情報 NEXT+  
Wednesday  
18:30 sound feeling  
19:00 おべたわ!  
〇〇大先生  
19:30 スギちゃん  
の  
ごはんのキモチ  
聞かせてください  
(各番組 2 時間毎)

8 木

18:00 NHK  
歴史秘話ヒストリア  
「高杉晋作  
「愛され・やんちゃ」革命!  
～時代を変えた男の魅力～」  
19:00 藤岡大拙と大西友子の  
出雲弁よもやま話  
19:30 グラントワチャンネル  
グラチャン!  
(各番組 2 時間毎)

9 金

18:00 情報 NEXT+  
Friday  
18:30 ひらたナビ  
山ちゃんに行く  
【再】  
19:00 スマイルキッズ  
【再】(みなみかも保育園)  
19:30 # ヒラタライフ  
(各番組 2 時間毎)

10 土・11 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)

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 月 成人の日</b><br>18:00 くわいだん<br>- 怪談 -<br>18:30 探偵社、ぶらり<br>19:00 スマイルキッズ<br>(かもめ保育園)<br>19:30 釣り天国！石見<br>【再】<br>(各番組 2 時間毎)               | <b>13 火</b><br>18:00 文字ニュース<br>プラス<br>情報 NEXT+<br>18:30 いざ山城<br>19:00 荒磯館料理長の<br>手軽に一品<br>19:30 スギちゃんの<br>ごはんのキモチ<br>聞かせてください【再】<br>(各番組 2 時間毎)                          | <b>14 水</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Wednesday<br>18:30 季節を先読み<br>お天気レポート<br>19:00 月刊<br>ビデオタイムス<br>【再】<br>(各番組 2 時間毎)                                         | <b>15 木</b><br>18:00 NHK<br>歴史秘話ヒストリア<br>「魔王が棲む 魅惑の城<br>～最新研究！織田信長<br>美しき城づくり～」<br>19:00 農業所得の申告<br>～収支内訳書の作成方法～<br>【再】※12 月分<br>19:30 おべたわ！<br>〇〇大先生【再】<br>(各番組 2 時間毎) | <b>16 金</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Friday<br>18:30 sound feeling<br>【再】<br>19:00 スマイルキッズ<br>【再】(かもめ保育園)<br>19:30 CATV<br>情報ネットしまね<br>(各番組 2 時間毎)                                    | <b>17 土・18 日</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>ダイジェスト<br>19:00 いいなん高校情報箱<br>(各番組 2 時間毎)<br><div data-bbox="1747 269 2234 557"> <div>Follow Me!</div> <div>facebook</div> <div>   </div> </div> |
| <b>19 月</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Monday<br>18:30 #ヒラタライフ<br>【再】<br>19:00 スマイルキッズ<br>(三刀屋保育所)<br>19:30 地サン地ショー<br>クッキング<br>(各番組 2 時間毎) | <b>20 火</b><br>18:00 文字ニュース<br>プラス<br>情報 NEXT+<br>18:30 sound feeling<br>【再】<br>19:00 おくいずも新探訪<br>～さらに「奥」へ～<br>19:30 県立中央病院「えにし」<br>～扉の向こうに～<br>(各番組 2 時間毎)              | <b>21 水</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Wednesday<br>18:30 地域とつながる<br>チカラ<br>～加茂小学校 ふるさと教育～<br>19:00 いいなん高校<br>情報箱【再】<br>19:30 くわいだん<br>- 怪談 - 【再】<br>(各番組 2 時間毎) | <b>22 木</b><br>18:00 NHK<br>歴史秘話ヒストリア<br>「出雲 縁結びの旅へ！<br>～古事記編纂 1300 年<br>神話の里の物語～」<br>19:00 探偵社、ぶらり<br>【再】<br>19:30 気仙沼めっけ<br>【宮城県気仙沼ケーブル<br>ネットワーク制作】<br>(各番組 2 時間毎)   | <b>23 金</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Friday<br>18:30 季節を先読み<br>お天気レポート<br>【再】<br>19:00 スマイルキッズ<br>【再】(三刀屋保育所)<br>19:30 藤岡大拙と大西友子の<br>出雲弁よもやま話<br>【再】<br>(各番組 2 時間毎)                   | <b>24 土・25 日</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>ダイジェスト<br>19:00 新春対談<br>～市長と語る 2026 ～<br>昨年を振り返りながら、令和 7 年度から<br>スタートした第 3 次雲南市総合計画を<br>テーマにこれからのまちづくりについて<br>市長と雲南市のまちづくりに関わりの<br>深い方々に語っていただく。<br>(各番組 2 時間毎)                                                                                                                                                       |
| <b>26 月</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Monday<br>18:30 いざ山城【再】<br>19:00 スマイルキッズ<br>(四ツ葉学園保育所)<br>19:30 荒磯館料理長の<br>手軽に一品【再】<br>(各番組 2 時間毎)   | <b>27 火</b><br>18:00 文字ニュース<br>プラス<br>情報 NEXT+<br>18:30 季節を先読み<br>お天気レポート【再】<br>19:00 CATV 情報ネット<br>しまね【再】<br>19:30 気仙沼めっけ【再】<br>【宮城県気仙沼ケーブル<br>ネットワーク制作】<br>(各番組 2 時間毎) | <b>28 水</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Wednesday<br>18:30 こんにちは<br>市役所です<br>19:00 雲わん☆飯にゃん<br>ダイジェスト<br>19:30 おくいずも新探訪<br>～さらに「奥」へ～<br>【再】<br>(各番組 2 時間毎)        | <b>29 木</b><br>18:00 NHK<br>歴史秘話ヒストリア<br>「花魁の真実 ～江戸・<br>吉原遊郭の光と影～」<br>19:00 地サン地ショー<br>クッキング【再】<br>19:30 県立中央病院「えにし」<br>～扉の向こうに～<br>【再】<br>(各番組 2 時間毎)                  | <b>30 金</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>Friday<br>18:30 地域とつながる<br>チカラ【再】<br>～加茂小学校 ふるさと教育～<br>19:00 スマイルキッズ<br>【再】(四ツ葉学園保育所)<br>19:30 情報発信！！<br>あぐりねっと<br>～地域の生産者訪問！ 3 ～<br>(各番組 2 時間毎) | <b>31 土</b><br>18:00 情報NEXT +<br>プラス<br>ダイジェスト<br>19:00 第 34 回 しおかぜ駅伝<br>浜田 - 益田間駅伝競走大会<br>～順位・結果速報～<br>益田市陸上競技場をスタートし、はまだ<br>お魚市場前でゴールする 8 区間、40.1<br>キロのコースを郷土の誇りをかけてタスキ<br>をつなぐ市町村対抗駅伝大会の様子をご<br>覧ください。<br>(各番組 3 時間毎)                                                                                                                                          |