

※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・つんなん幸雲体操  
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: 3月4日 (水) 再放送: 3月13日 (金)・17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**

「春よ来い」「3月9日」「さくらさくら幻想曲」

**MONTHLY  
PROGRAM  
GUIDE 11ch**

**1日**

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト  
19:00 第51日本ケーブルテレビ大賞  
番組アワード 受賞作品  
「ソメイヨシノを救え  
さくらの守人ふたたび」【再】  
(各番組 2 時間毎)

**7土・8日**

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト  
19:00 月刊ビデオタイムス



(各番組 2 時間毎)

**2月**
**3火**
**4水**
**5木**
**6金**
**7土・8日**

 18:00 情報NEXT+  
Monday

 18:00 文字ニュース  
情報NEXT+  
地域とつながる  
チカラ【再】

 18:00 情報NEXT+  
Wednesday  
sound feeling

 18:00 NHK  
歴史秘話ヒストリア  
「のんびり犬と暮らしたい  
～上野のシンボル西郷さん  
西南戦争への道～」

 18:00 情報NEXT+  
Friday  
藤岡大拙と大西友子の  
出雲弁よもやま話

18:00 情報NEXT+ ダイジェスト

 19:00 ひらたナビ  
山ちゃんと行く

 19:00 雲南病院  
まめなか生活  
【再】※2月分

 19:00 釣り天国！石見  
19:00 気仙沼めつけ  
【宮城県気仙沼ケーブル  
ネットワーク制作】

 19:00 アンコール放送  
飯南高等学校  
体育祭

 19:00 #ヒラタライフ  
ひらたナビ  
山ちゃんと行く  
【再】

19:00 月刊ビデオタイムス

 19:30 お天気スクエア  
(各番組 2 時間毎)

 19:30 情報発信！！  
あぐりねっと【再】  
～春ジャガイモの栽培について～  
※2月分  
(各番組 2 時間毎)

 19:30 気仙沼めつけ  
【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)

19:30 (各番組 2 時間毎)

19:30 (各番組 2 時間毎)

19:30 (各番組 2 時間毎)

**9月**
**10火**
**11水**
**12木**
**13金**
**14土・15日**

 18:00 情報NEXT+  
Monday

 18:00 文字ニュース  
情報NEXT+  
おべたわ！  
○○大先生

 18:00 情報NEXT+  
Wednesday  
季節を先読み  
お天気リポート

 18:00 NHK  
歴史秘話ヒストリア  
「上杉謙信の折れない心  
～義の武将  
知られざる苦闘～」

 18:00 情報NEXT+  
Friday  
sound feeling  
【再】

 18:00 情報NEXT+ ダイジェスト  
いいなん高校情報箱

 18:30 スギちゃんの  
ごはんのキモチ  
聞かせてください

 18:30 くわいだん  
- 怪談 -  
19:00 釣り天国！石見  
【再】

 18:30 月刊  
ビデオタイムス  
【再】

 19:00 アンコール放送  
三刀屋高等学校  
掛合分校体育祭

 19:00 スマイルキッズ  
(斐伊こども園)【再】  
荒磯館料理長の  
手軽に一品

19:00 (各番組 2 時間毎)

 19:00 スマイルキッズ  
(斐伊こども園)

 19:00 くわいだん  
- 怪談 -  
19:30 釣り天国！石見  
【再】

19:00 (各番組 2 時間毎)

19:00 (各番組 2 時間毎)

19:00 (各番組 2 時間毎)

16 月		17 火		18 水		19 木		20 金 春分の日		21 土・22 日			
18:00	情報NEXT+ Monday プラス	18:00	文字ニュース 情報NEXT+ プラス	18:00	情報NEXT+ Wednesday プラス	18:00	NHK 歴史秘話ヒストリア 「あなたを助けたい ～女医第1号 荻野吟子の恋～」	18:00	おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～	18:00	情報NEXT+ ダイジェスト プラス		
18:30	探偵社、ぶらり	18:30	情報NEXT+ sound feeling 【再】	18:30	いざ山城	18:30	季節を先読み お天気リポート 【再】	18:30	季節を先読み お天気リポート 【再】	19:00	脚本家 ふじきみつ彦氏 トークショー 「小泉セツ、松野トキに、ばける」		
19:00	地サン地ショーキッキング	19:00	CATV 情報ネットしまね	19:00	いいなん高校 情報箱【再】	19:00	アンコール放送 三刀屋高等学校 体育祭	19:00	出雲弁よもやま話 特別編		ドラマ制作統括の橋爪國臣プロ デューサーも参加し、ばけばけ の脚本を担当するに至った経緯 や制作の裏話などを語りました。		
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)	19:30	#ヒラタライフ 【再】	19:30	輝きのキセキ ～未来を切り拓く 吹奏楽部～ (各番組 2 時間毎)	19:30	(各番組 2 時間毎)	19:00	(各番組 2 時間毎)	19:00	(各番組 3 時間毎)		
23 月		24 火		25 水		26 木		27 金		28 土・29 日			
18:00	情報NEXT+ Monday プラス	18:00	文字ニュース 情報NEXT+ プラス	18:00	情報NEXT+ Wednesday プラス	18:00	NHK 歴史秘話ヒストリア 「発掘！ 真田幸村の激闘 ～最新研究から探る 大坂の陣～」	18:00	情報NEXT+ Friday プラス	18:00	情報NEXT+ ダイジェスト プラス		
18:30	くわいだん - 怪談 - 【再】	18:30	季節を先読み お天気リポート 【再】	19:00	雲わん☆飯にゃん ダイジェスト	19:00	アンコール放送 大東高等学校 体育祭	18:30	探偵社、ぶらり 【再】	19:00	声にして読みたい『怪談』 2025年11月8日に島根県立 美術館ホールで開催された翻訳 家の小宮由氏による講演会。		
19:00	おべたわ！ ○○大先生【再】	19:00	スギちゃんの ごはんのキモチ 聞かせてください【再】	19:30	地サン地ショーキッキング【再】 (各番組 2 時間毎)	19:30	地サン地ショーキッキング【再】 (各番組 2 時間毎)	19:00	輝きのキセキ ～未来を切り拓く 吹奏楽部～【再】	19:30	情報発信！！ あぐりねっと ～夏野菜の植え付け準備～ (各番組 2 時間毎)	19:00	(各番組 3 時間毎)
30 月		31 火		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch 飯南町議会 3月定例会		112ch 島根県議会定例会・本議会		112ch の見方			
18:00	情報NEXT+ Monday プラス	18:00	文字ニュース 情報NEXT+ プラス	これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 4日 (水) 19時～	町長所信表明	3月 2日 (月) 10時～	一問一答質問	11ch のデータ放送トップ画面	112ch の見方		
18:30	出雲弁よもやま話 特別編【再】	19:00	いざ山城【再】	これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 5日 (木) 19時～	町長所信表明【再】	3月 3日 (火) 10時～	一問一答質問	11ch のデータ放送トップ画面	112ch の見方		
19:00	出雲弁よもやま話 特別編【再】 (各番組 2 時間毎)	19:00	おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ 【再】	これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 11日 (水) 19時～	一般質問	3月 4日 (水) 10時～	知事追加議案上程等 委員会付託	11ch のデータ放送トップ画面	112ch の見方		
19:30	情報発信！！ あぐりねっと【再】 ～夏野菜の植え付け準備～ (各番組 2 時間毎)	19:30	情報発信！！ あぐりねっと【再】 ～夏野菜の植え付け準備～ (各番組 2 時間毎)	これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 12日 (木) 19時～	一般質問【再】	3月 12日 (木) 10時～	本会議	11ch のデータ放送トップ画面	112ch の見方		
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		視聴方法① 雲南市・飯南町事務組合のホームページをご覧ください。		視聴方法② 下のQRコードを読み取ってください。		11ch 飯南町議会 3月定例会		112ch 島根県議会定例会・本議会		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 4日 (水) 19時～		島根県議会定例会本議会を生中継します。		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 5日 (木) 19時～		3月 2日 (月) 10時～		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 11日 (水) 19時～		3月 3日 (火) 10時～		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 12日 (木) 19時～		3月 4日 (水) 10時～		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		3月 12日 (木) 10時～		3月 12日 (木) 10時～		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		島根県ケーブルテレビ協議会ネットワーク生中継		島根県議会定例会本議会を生中継します。		島根県ケーブルテレビ協議会ネットワーク生中継			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			
これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		これまでの NEXT+ がご覧いただけます！		11ch のデータ放送トップ画面		112ch の見方		112ch の見方			