

※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

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 12:50～
※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

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。

ケーブル光インターネット

- 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	3 Mbps	10 Mbps	50 Mbps	100 Mbps	1 Gbps
月額料金 (税込)	3,140 円	3,660 円	5,230 円	6,600 円	8,800 円

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土・7 日
<p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>18:30 みんなで脱炭素 チャレンジ 1 【再】</p> <p>19:00 くわいだん - 怪談 -</p> <p>19:30 釣り天国! 石見 (各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 文字ニュース 情報 NEXT+</p> <p>19:00 新番組 おべたわ! 〇〇大先生</p> <p>19:30 わがと家の人々 【再】※3 月分</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>18:30 みんなで脱炭素 チャレンジ 2 【再】</p> <p>19:00 響け! 私たちの音色 Special Episode ~松江プラバ少年 少女合唱隊</p> <p>19:30 おくいずも新探訪 ~さらに「奥」へ~ 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 NHK夜の指定席 落語 「寝床」桂三枝 「不動坊」笑福亭仁鶴</p> <p>19:00 将棋初級講座 及川拓馬の初級講座 「たのしくなる! 将棋の基本」# 11</p> <p>19:30 ゴーゴー! のりものタウン</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>18:30 みんなで脱炭素 チャレンジ 3 【再】</p> <p>19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品 【再】※3 月分</p> <p>19:30 とんと昔が あつたげな 2 【終】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>19:00 月刊ビデオタイムス</p> <p>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</p> <p>生中継 放送: 7 日 (日) 10:30 ~ 16:00 津和野町 鷲原八幡宮 流鏝馬神事</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土・14 日
<p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>18:30 みんなで脱炭素 チャレンジ 4 【再】</p> <p>19:00 響け! 私たちの音色 Special Episode ~松江プラバ少年 少女合唱隊【再】</p> <p>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)</p>	<p>18:00 文字ニュース 情報 NEXT+</p> <p>18:30 みんなで脱炭素 チャレンジ 5 【終】【再】</p> <p>19:00 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>19:30 探偵社、ぶらり 【再】※3 月分</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>18:30 雲南病院目指そう まめなか生活</p> <p>19:00 アウトドア ビギナーズ</p> <p>19:30 くわいだん - 怪談 - 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 NHK夜の指定席 落語 「明烏」春風亭小朝 「小言幸兵衛」春風亭柳橋</p> <p>19:00 囲碁入門講座 ゼロからスタート! ~囲碁入門~ # 24</p> <p>19:30 ゴーゴー! のりものタウン</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>18:30 情報発信!! あぐりねっと ~夏野菜の植え付けの準備~</p> <p>19:00 月刊ビデオタイムス 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>19:00 令和 5 年度古代出雲文化シンポジウム 『出雲国風土記』を読み解く【再】 基調講演 佐藤 信 東京大学名誉教授 「古代出雲と律令国家 - 『出雲国風土記』からみた-」 『出雲国風土記』を第一線の研究者が 独自の目線から読み解きます。</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>

15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土・21 日
18:00 情報NEXT+ Monday 18:30 うんなん 桜の旅 2024 19:00 気仙沼めっけ 【宮城県気仙沼ケーブル ネットワーク制作】 19:30 おべたわ！ 〇〇大先生【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 文字ニュース 情報 NEXT+ 18:30 情報発信！！ あぐりねっと【再】 ～夏野菜の植え付けの準備～ 19:00 J SPORTS ガンバレ 日本プロ野球！? リターンズ 23/24 特別編【川崎宗則編】 19:30 釣り天国！石見【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 18:30 ふらっと街めぐり (大東町久野地区) 19:00 手軽に一品 19:30 とんと昔が あったげな 2【終】 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 NHK夜の指定席 落語 「かぼちゃ屋」柳家小三治 「三年目」三遊亭圓楽 19:00 将棋初級講座 及川拓馬の初級講座 「たのしくなる！ 将棋の基本」# 12 19:30 ゴーゴー！ のりものタウン (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 雲南病院目指そう まめなか生活【再】 19:00 CATV 情報ネットしまね 19:30 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ ダイジェスト 19:00 令和 5 年度古代出雲文化シンポジウム 『出雲国風土記』を読み解く【再】 報告 -1 「出雲国造の神話と思想」 明治大学准教授 伊藤剣 氏 報告 -2 『常陸国風土記』VS『出雲国風土記』一編纂・享受一 千葉大学教授 兼岡理恵 氏 (各番組 2 時間毎)

22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土・28 日
18:00 情報NEXT+ Monday 18:30 うんなん 桜の旅 2024【再】 19:00 仙台発！地域密着・音楽情報番組 「BONBON-TV」 【再】 【宮城県仙台 CATV 制作】 19:30 アウトドア ビギナーズ【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 文字ニュース 情報 NEXT+ 19:00 CATV 情報ネットしまね 【再】 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)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 19:00 J SPORTS バドミントンの ミカタ 19:30 つわの ミュージアム・ パスポート (各番組 2 時間毎)	18:00 NHK夜の指定席 落語 「千早ふる」三遊亭小遊三 「ろくろ首」柳家小三治 19:00 囲碁入門講座 ゼロからスタート！ ～囲碁入門～ # 25 19:30 ゴーゴー！ のりものタウン (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 ふらっと街めぐり 【再】(大東町久野地区) 19:00 ファミリー劇場 AKB48 ネ申テレビ 19:30 探偵社、ぶらり (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ ダイジェスト 19:00 ラメールミュージカル公演 「氷のような姫君の心も」 ラメールミュージカルスクールに通う子ども たちの 1 年の成果を発表。 今回はオペラの名作「トゥーランドット」を 基にしてつくられた 歌に芝居に HIPHOP に日本舞踊、見ごたえたっぷりのミュージ カルステージをお楽しみください。 (各番組 4 時間毎)

29 月 昭和の日
18:00 飯南町講演会 「脱炭素のまちづくり 講演会」【再】 20:00 令和 5 年度古代出雲文化 シンポジウム 『出雲国風土記』 を読み解く【再】 パネルディスカッション 4 人のパネラーが「出雲国 風土記をどう読み解くか」 をテーマに語る。 (各番組 3 時間毎)

30 火
18:00 文字ニュース 情報 NEXT+ 19:00 つわの ミュージアム・ パスポート【再】 19:30 気仙沼めっけ【再】 【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)

ケーブルテレビでは、音楽・スポーツ・映画などのCS放送27番組を放送しています。今月はこの中から「J SPORTS」と「ファミリー劇場」の番組を11chでお届けします！
※CS放送のお申込み方法はケーブルテレビまでお問い合わせください。

  <p>放送：4月16日(火)</p> <p>「日本のプロ野球の魅力をアピールし、日本プロ野球を応援する」というコンセプトのもと、「野球選手の本音をざっくばらんに聞いてみたい」をモットーに、選手たちの意外な一面を深る！</p>	  <p>放送：4月24日(水)</p> <p>世界大会における日本人選手の活躍によって、近年人気急上昇中のバドミントン。その秘密を探るべく、ソチ五輪フィギュアスケート日本代表・高橋成美氏が「バドミントン王国・富山」のトナミ運輸バドミントン部へ突撃取材！</p>	   <p>放送：4月26日(金)</p> <p>AKB48のリアル・ドキュメント・バラエティ!! ムチャぶり指令が、AKBメンバー達に降りかかる!</p>
--	--	--