

※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。

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

### ケーブルテレビからのお知らせ

令和 7 年 4 月よりケーブルテレビ使用料が下記のように変更になります。  
何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

現在：1,400 円 → 変更後：1,650 円


皆さんが撮影した写真を募集中！

地元の話題を発信しよう！

投稿BOX  
うんなん・いいなん



Instagram



@UNNANYUMENET\_IINANNET

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 ひらたナビ 山ちゃんに行く 19:00 火災予防啓発映像 「電気火災の原因と 予防対策」 19:30 サヒメル うおっち【再】 ※3月分 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Wednesday 18:30 島根の魅力発見！ ふるさとうん・ いい物語 Vol.5 19:00 魅力解明！ 津和野城【終】 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 生きもの地球紀行 「ケニア大地 清帯神祕の洞窟に アフリカゾウが吠える」 19:00 熊丰の囲碁上級講座 「置碁は戦わずして勝つ！」 19:30 佐藤慎一の将棋講座 「極限 早操り銀」 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 雲わん☆飯にゃん 【再】※3月分 19:00 第50回 日本ケーブルテレビ大賞 番組アワード 受賞作品 「守れ！美濃柴犬 高校生研究班の奮闘記」 (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)	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土・13 日
18:00 情報NEXT+ Monday 18:30 アウトドア ビギナース【終】 19:00 釣り天国！石見 19:30 ひらたナビ 山ちゃんに行く 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 文字ニュース 情報NEXT+ 18:30 おべたわ！ 〇〇大先生 19:00 やすぎ歩楽里⑤ 19:30 つわの ミュージアム パスポート【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 「ロシア北極海氷の島に ホッキョクグマの子育てを見た」 19:00 熊丰の囲碁上級講座 「置碁は戦わずして勝つ！」 19:30 佐藤慎一の将棋講座 「極限 早操り銀」 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ Friday 18:30 島根の魅力発見！ ふるさとうん・ いい物語 Vol.5【再】 19:00 くわいだん - 怪談 - 19:30 魅力解明！ 津和野城【終】 【再】 (各番組 2 時間毎)	18:00 情報NEXT+ ダイジェスト 19:00 らっせによさこい祭り 2024 昨年 12 月 1 日 (日) に津和野町 道の駅 シルクウェイにちはらで開催されたらっせに よさこい祭り 2024 をダイジェストでお届け します。県内外から総勢 30 チーム・約 400 人が参加し、迫力ある舞を披露しました。 (各番組 3 時間毎)

<p><b>14 月</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>18:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話</p> <p>19:00 第50回日本ケーブルテレビ大賞 番組アワード 受賞作品 「守れ!美濃柴犬 高校生研究班の奮闘記」 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>15 火</b></p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>18:30 島根の魅力発見! ふるさとうん・ いい物語 Vol.5【再】</p> <p>19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品</p> <p>19:30 釣り天国!石見 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>16 水</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>18:30 探偵社、ぶらり</p> <p>19:00 CATV 情報ネットしまね</p> <p>19:30 アウトドア ビギナーズ【終】 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>17 木</b></p> <p>18:00 NHK 生きもの地球紀行 「中国 奇岩と雲海の森幻の チベットモンキーを追う」</p> <p>19:00 熊丰の囲碁上級講座 「置碁は戦わずして勝つ!」</p> <p>19:30 佐藤慎一の将棋講座 「極限 早操り銀」</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>18 金</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>18:30 季節を先読み お天気レポート 【再】</p> <p>19:00 おべたわ! 〇〇大先生【再】</p> <p>19:30 火災予防啓発映像 「電気火災の原因と 予防対策」【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>19 土・20 日</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>19:00 ラメール ミュージカルスクール 2025 『魔法の笛』</p> <p>異国の王子タミーノは夜の女王が支配する不思議な世界に迷い込んだ そこで夜の女王から、娘のパミーナをザラストロの手から救出してほしいと頼まれ、お調子者の鳥刺しバグーンをお供に出発する…… お守りとして授けられたのは魔法の笛と鈴</p> <p>(各番組 4 時間毎)</p>																		
<p><b>21 月</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>18:30 地サン地ショー クッキング</p> <p>19:00 くわいだん - 怪談 - 【再】</p> <p>19:30 第50回番組アワード コンペティション部門優秀賞 「200円がくれたもの」</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>22 火</b></p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>18:30 季節を先読み お天気レポート 【再】</p> <p>19:00 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～</p> <p>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】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>23 水</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>19:30 ふらっと街めぐり (三刀屋町中野地区)</p> <p>19:00 やすぎ歩楽里⑤ 【再】</p> <p>19:30 藤岡大拙と大西友子の 出雲弁よもやま話 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>24 木</b></p> <p>18:00 NHK 生きもの地球紀行 「カナダ西海岸海がニシンの 卵で埋まる日」</p> <p>19:00 熊丰の囲碁上級講座 「置碁は戦わずして勝つ!」</p> <p>19:30 佐藤慎一の将棋講座 「極限 早操り銀」</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>25 金</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Friday</p> <p>18:30 情報発信!! あぐりねっと ～夏野菜の定植と初期管理～</p> <p>19:00 荒磯館料理長の 手軽に一品【再】</p> <p>19:30 探偵社、ぶらり 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>26 土・27 日</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ ダイジェスト</p> <p>19:00 宍道湖・中海 8 の字ルート シンポジウム in 出雲</p> <p>第1部 基調講演「中海・宍道湖圏域の道路ネットワーク」 講師：国土交通省中国地方整備局道路部長 門間俊幸氏</p> <p>第2部 パネルディスカッション「8の字ルートと圏域の未来図」 パネリスト：国土交通省中国地方整備局道路部長 門間俊幸氏 出雲市長 飯塚俊之氏 出雲市議会商工議員連盟会長 萬代輝正氏 平田商工会議所基盤整備促進委員 神田栄里子氏 コーディネーター：島根県商工会議所連合会会頭 田部長右衛門氏</p> <p>(各番組 3 時間毎)</p>																		
<p><b>28 月</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Monday</p> <p>18:30 GW お出かけ情報</p> <p>19:00 CATV 情報ネットしまね 【再】</p> <p>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】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>29 火 昭和の日</b></p> <p>18:00 文字ニュース 情報NEXT+</p> <p>18:30 情報発信!! あぐりねっと【再】 ～夏野菜の定植と初期管理～</p> <p>19:00 おくいずも新探訪 ～さらに「奥」へ～ 【再】</p> <p>19:30 第50回番組アワード コンペティション部門優秀賞 「200円がくれたもの」 【再】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>30 水</b></p> <p>18:00 情報NEXT+ Wednesday</p> <p>19:00 地サン地ショー クッキング【再】</p> <p>19:30 熊丰の囲碁上級講座 「置碁は戦わずして勝つ!」 【終】</p> <p>19:30 佐藤慎一の将棋講座 「極限 早操り銀」 【終】</p> <p>(各番組 2 時間毎)</p>	<p><b>インターネット施工 キャンペーン実施中!!!</b></p> <p><b>ケーブル 光 インターネット</b></p> <p><b>工事費 負担</b></p> <p>ご利用環境に合わせて選べるサービスプラン</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>回線速度</td> <td>3Mbps</td> <td>10Mbps</td> <td>50Mbps</td> <td>100Mbps</td> <td>1Gbps</td> </tr> <tr> <td>月額料金 <small>(税込)</small></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> </tbody> </table> <p>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</p>			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 <small>(税込)</small>	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																		
回線速度	3Mbps	10Mbps	50Mbps	100Mbps	1Gbps																		
月額料金 <small>(税込)</small>	3,140円	3,660円	5,230円	6,600円	8,800円																		