地デジ **123ch**
お住まいの地域の行政chが放送

あなたの街の行政情報専門チャンネル

自治体行政チャンネル

行政チャンネル視聴方法

1. リモコンの「地上デジタル」を選択
2. チャンネル番号「12」を選択
   （コミュニティチャンネルが映ります）
3. チャンネル上下ボタンの「上」を1回押す

※12chが映らない場合は再スキャンを行ってください
※リモコンによっては表記が異なる場合があります

お住まいの地域以外の行政chをご覧いただくには、デジタルホームターミナルの契約が必要です。デジタルホームターミナルでご覧いただく場合は、
松阪市001ch、多気町002ch、大台町003ch、明和町005ch、志摩市006chです。＊大紀町行政chは地デジのみでの放送となります。

松阪市

更新日　毎週 火曜・金曜日

午前 6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	（24時間繰り返し放送）
午後 0:00	
1:00	00分～　アイウエーブまつさか
2:00	市政ニュース/お知らせなど
3:00	
4:00	20分～　HAPPY BIRTHDAY
5:00	25分～　はるるクッキング
6:00	30分～　特集（安全・国際・歴史・健康など）
7:00	50分～　いきいき健康情報（健康情報番組）
8:00	55分～　としょかんさんぽ
9:00	
10:00	
11:00	
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

アイウエーブまつさか
市内の出来事や行政からの情報をお伝えします

いきいき健康情報
生活に役立つ健康情報などをお送りします。

としょかんさんぽ
図書館のおすすめ図書などを紹介します

多気町

更新日　毎月1日・16日

午前 6:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
7:00	ほっと-iたき
8:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
9:00	ほっと-iたき
10:00	ほっと-iたき
11:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
午後 0:00	ほっと-iたき
1:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
2:00	ほっと-iたき
3:00	ほっと-iたき
4:00	ほっと-iたき
5:00	0分～いろんな体操　37分～健康づくりコーナー
6:00	ほっと-iたき
7:00	ほっと-iたき
8:00	ほっと-iたき
9:00	ほっと-iたき
10:00	ほっと-iたき
11:00	ほっと-iたき
深夜 0:00	※深夜0時以降
1:00	00分～　ほっと-iたき

番組紹介

ほっと-iたき（毎月1日・16日）
ニュース、特集、特別番組、文字放送などにより、町内の出来事や役場からの情報をお伝えします

いろんな体操
毎日サクッと！フレイル予防、にこにこ体操、ゆうゆう体操をお送りします。

大台町

定期番組更新日　毎月15日

午前 6:00	にこにこ体操
7:00	特別番組
8:00	にこにこ体操
9:00	お～ちゃん・ニュースMCTV大台ダイジェスト
10:00	にこにこ体操
11:00	特別番組
午後 0:00	お～ちゃん・ニュースMCTV大台ダイジェスト
1:00	文字放送
2:00	特別番組
3:00	お～ちゃん・ニュースMCTV大台ダイジェスト
4:00	にこにこ体操
5:00	特別番組
6:00	お～ちゃん・ニュースMCTV大台ダイジェスト
7:00	特別番組
8:00	文字放送
9:00	お～ちゃん・ニュースMCTV大台ダイジェスト
10:00	特別番組
11:00	文字放送
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

お～ちゃん（定期番組）
町内の出来事や役場からのお知らせ

特別番組
対談、交通安全啓発など

にこにこ体操・ゆうゆう体操
健康づくりのため、一緒に体操しましょう

大紀町

更新日　2週間毎（月曜日）更新

午前 6:00	文字放送
7:00	
8:00	文字放送・季節の風景
9:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組　※不定期
11:00	文字放送・季節の風景
午後 0:00	すぽっと大紀
1:00	文字放送
2:00	特別番組　※不定期
3:00	すぽっと大紀
4:00	文字放送
5:00	文字放送・季節の風景
6:00	すぽっと大紀
7:00	文字放送
8:00	文字放送・季節の風景
9:00	すぽっと大紀
10:00	特別番組　※不定期
11:00	文字放送・季節の風景
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

すぽっと大紀
町内の様々な出来事を紹介

文字放送
イベント情報、行政からのお知らせ

大紀町議会
定例会・臨時会を生放送＆録画放送

明和町

更新日　毎週 木曜日の正午更新

午前 6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
午後 0:00	明和町情報番組「め～ナビ」
1:00	
2:00	00分～　ニュース
3:00	トピックス
4:00	文字放送
5:00	
6:00	上記がリピート放送
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
深夜 0:00	
1:00	

番組紹介

ニュース
町内の主な出来事を紹介

トピックス
町内の祭やイベント等じっくりお伝えします

ゴーゴーはつらつ体操
毎日の健康づくりのための体操

志摩市

更新日　毎月 1日・16日

午前 6:00	00分～　志摩の国チャンネル
7:00	20分～　商工会インフォメーション
8:00	25分～　志摩の国かわら版
9:00	30分～　ニュースMCTV志摩ダイジェスト
10:00	50分～　商工会インフォメーション
11:00	55分～　志摩の国かわら版
午後 0:00	
1:00	★午前6:00～8:00と午後2:00～4:00は
2:00	00分～　志摩市オリジナル健康体操
3:00	05分～　志摩の国チャンネル
4:00	25分～　商工会インフォメーション
5:00	
6:00	志摩市オリジナル健康体操
7:00	「志摩からはじまる物語」午前6:00／午後2:00／午後4:00
8:00	「志摩しまウォーキング」午前7:00／午前8:00／午後3:00
9:00	
10:00	30分以降の放送内容は
11:00	他の時間帯と同様となります
深夜 0:00	※深夜2:00～2:30は文字放送
1:00	

番組紹介

志摩の国チャンネル
市からのお知らせやまちの話題をご紹介

志摩の国かわら版
行政情報を文字とナレーションでお知らせ

商工会インフォメーション
商工会のお知らせや市内のお店を紹介

行政チャンネル日記　松阪市　「第2期GIGAスクール構想」でのこどもたちの学び

これからの時代に求められる、ICTを活用した松阪市のこれからの教育についてお届けします。
「誰一人取り残すことのない教育」にかける市の方針や取り組みを分かりやすくご紹介。
ぜひ番組をご覧いただき、松阪市の目指す未来の教育の姿をご確認ください！

1人1台の、その先へ。～一人ひとりの可能性を引き出す学びへ