

ニュースMCTV

放送日時 月曜～金曜 午後6:00 更新

松阪・志摩・明和・多気・大台・大紀のホットな話題をお届けする「ニュースMCTV」。身近な出来事や話題をより楽しく、より分かりやすくお伝えします。

いろんなのりもの 木曜日号をみてね!

木曜日号のコーナー「はたらくくるま」がパワーアップ!

くるまだけじゃない、いろんな乗り物が登場するよ! お楽しみに!



特別番組 舞志道PLUS+ Supported by MCTV

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
25日(土) 午後7:00～、26日(日) 正午～

三重県のダンスシーンを盛り上げる団体「D-project」がダンスバトルを開催! 卒業して社会人になる人、進学する人、ダンスに興味がある人、さまざまなダンサーがトーナメント形式で対戦します! バトルの様子を特別番組でお届け!

まるっと! じもスポ 第18回松阪市長杯卓球大会

放送日時 毎週 土曜 午後5:00～
日曜 午後4:00～、午後11:00～

FC.ISE-SHIMA応援番組 「VAMOS!FC.ISE-SHIMA」

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
月曜日 午前8:45ほか

今シーズン加入の選手を迎え新たなシーズンがスタートしたFC.ISE-SHIMA。目標である『JFL昇格』に向けて頑張る選手たちの様子を、たっぷりとお届けします! お楽しみに!



新番組 柏原芳恵の喫茶☆歌謡界

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
6日(月)初回放送
月曜日 午後0:30 水曜日 午後7:30

「喫茶☆歌謡界」のMC兼オーナーは、'80年代トップアイドルの柏原芳恵。歌謡曲を愛する歌手や著名人が来店し、歌謡界の裏話や思い出話を語り合う。ゲストはもちろん、芳恵オーナーもとっておきの曲を披露。時にはゲストとのデュエットも!?



武将と行く! 家康ゆかり旅 in 岡崎

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
金曜日 午前7:30ほか

「家康はここで生まれた! 岡崎公園part2」

前回に引き続き、徳川家康が生まれた岡崎城をはじめとする岡崎公園の魅力をご紹介します! 写真映像間違いなしのスイーツも登場しますよ! 大河ドラマと合わせてお楽しみ下さい!



ぐるぐるグルメ
制作/ZTV

伊勢・志摩のグルメ情報をお届けします。

ナナちゃんのお店紹介
制作/ICT

伊賀・上野地域のお店をご紹介します。

Z-NAVIGATION
制作/ZTV

津市近隣のグルメ情報をご紹介します。

こちら松阪商工会議所です

【放送日時】 27(月)～31(金)
午前8:20～、午後8:20～

お店タウンマップいいね!
制作/CTY、CNS

北勢地域のお店をご紹介します。

ケーブルネットワークみえ
制作/三重県ケーブルテレビ協議会

県内のケーブルテレビ局が制作した番組をお届けします。

皇學館大学 大学生TV局
制作/ZTV

大学生が手がける地域密着番組です。

もっと! 水の惑星紀行
制作/ZTV

鳥羽水族館にいるおよそ40種類のカメラ。「やっぱりカメラが好き」と思ってしまういろいろな種類のカメラに会いにいけます。

けーぶるにっぽん 彩・JAPAN

【帯広シティーケーブル】
青い空の大地 日高山脈に抱かれて

けーぶるにっぽん 壮観劇場

【シー・ティー・ワイ】wonder! 工場夜景都市
【長崎ケーブルメディア】鳥たちの楽園

とんと昔があったげな2

制作/山陰ケーブルビジョン(株)

出雲地方に残る昔懐かしい民話を、語り部さんがご紹介。人気シリーズ第二弾もいろいろなおはなしを出雲地方の方言でお届けします。
第3話「ごはんの木」

特別 番組

武四郎まつり

松阪市小野江町出身で
北海道の名付け親として知られる
松浦武四郎。

その功績やアイヌ民族の
伝統文化を紹介する「武四郎まつり」が
3年ぶりに開催されます！
番組では当日の盛り上がりや、
イベントステージなどを
お届けします！



放送日時

- コミュニティチャンネル(第1)
11日・18日 土曜日 午後9:30
12日・19日 日曜日 午後12:00
- コミュニティチャンネル(第2)
13日(月)～19日(日) 午後7:30



前川先生の
**あたたか
ごはん**

3月

今月の料理 変わり三色丼

〔材料：4人前〕



米…………… 3合
水…………… 3合強
酒…………… 大さじ2杯
塩…………… 大さじ½杯
中華スープの素…………… 小さじ½杯
胡麻油…………… 大さじ1杯

豚挽き肉…………… 300g
にんにく、しょうが…………… 各1かけ
青ねぎ…………… ½本
豆板醤…………… 小さじ½杯
ザーサイ…………… 20g
胡麻油…………… 大さじ1杯

濃い口醤油…………… 大さじ3杯
酒…………… 大さじ1½杯
さとう…………… 大さじ1½杯

わかめ…………… (戻して) 60～80g
胡麻油…………… 大さじ½杯
濃い口醤油…………… 大さじ1杯
米酢…………… 大さじ½杯

卵…………… 4個
さとう…………… 大さじ3½杯
みりん…………… 小さじ2杯
塩…………… 小さじ1/3杯