※午前6:00～午前9:00の時間帯は、松阪エリア、志摩エリアそれぞれのエリアのお天気情報をL字画面で放送しています。

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。

金曜日号のコーナー

便利で簡単!ライフハック

おうちでも手軽に使えるライフハックグッズや生活に役立つポイントを紹介します!
お楽しみに!

このmachi TAKE OUT

この町の美味しいテイクアウトグルメをご紹介!ガッツリランチからかわいらしいスイーツまでいろんな食べ物をテイクアウトしますよ!

美村から発信 まちを豊かに

放送日時 ■14日(木)号、21日(木)号

美村(多気町、大台町、明和町、度会町、紀北町)が取り組むデジタル事業「美村／美村Travel」「美村PAY」、そして新たにリリースしたアプリ「美村PASSPORT」をわかりやすく紹介します。

ニュースMCTVの他にもご覧の時間帯で放送中！

(月)午前8:55、午後8:55 (火)午後3:25、午後11:25 (水)午前6:55、午前9:25、午後9:25 (木)午後5:25 (金)午後4:55、午後9:25 (土)午前7:25、午後10:55 (日)午後1:10

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

三重県中南部地域からJリーグ入りを目指す社会人サッカークラブFC.ISE-SHIMA。間もなくシーズン開幕です!『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!

松阪市マイナンバーカードセンター

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
月曜日・水曜日 午後5:55～
火曜日・木曜日 午後0:20～

松阪市マイナンバーカードセンターでできる手続きなどをご紹介します。

まるっと！じもスポ「明和町ソフトテニスインドア大会」

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
土曜日 午後8:00～／日曜日 午後3:00～

地域のスポーツ大会の決勝戦や注目の試合をまるっと！お届けする「まるっと！じもスポ」。今回は、明和町の「Dreamオーシャン総合体育館」で行われた、「明和町ソフトテニスインドア大会」です。番組では、当日行われた3位決定戦と、決勝戦をまるっとお届けします。

武将とぐるり！城めぐり珍道中

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
初回放送 15日(金) 午前7:30～

今回は愛知県犬山市にある国宝【犬山城】をご紹介!日本に5つしかない国宝指定された天守をはじめ、城郭など犬山城の見どころをたっぷりお届け!犬山城下町のおすすめスポットも紹介します。

制作:ミクスネットワーク

鈴木まあやのゴルフ塾 育てよう！未来のプロゴルファー

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
月曜日 午後11:30～、水曜日 午後7:00～、金曜日 午後1:15～

制作: ZTV

ほいけんたのホップ!ステップ!け～ぶるGiRLS!! #7

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
土曜日 午後10:00～10:30
日曜日 午後4:30～5:00

制作: 日本デジタル配信(スターキャット・ケーブルネットワーク)

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。

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 大学生テレビ局
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

高級食材でもあるイセエビ漁はどのように行われるのか。エビ網にはイセエビの他にどんな生きものたちが掛かるのか。水揚げされたばかりのエビ網の生きものを見に漁港に出かけてみましょう。

柏原芳恵の喫茶☆歌謡界 シーズン2

■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)　月曜日 午後0:30　水曜日 午後7:30
■コミュニティチャンネル第2(地デジ11ch)　金曜日 午後11:00　土曜日 午後11:00

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んなおはなしを出雲地方の方言でお届けします。
第15話「東野の藤根」

けーぶるにっぽん おまつりニッポン

【秋田ケーブルテレビ】三吉梵天祭
【帯広シティーケーブル】ほんべつ豆まかナイト　9(土)、10(日)、16(土)、17(日)

けーぶるにっぽん 壮観劇場

【大分ケーブルテレコム】炎と鬼と国東半島　2(土)、3(日)
【エルシーブイ】苔の森、満天の星　23(土)、24(日)

特別番組

継承～五身懸祭（ごみかけまつり）～

放送時間

■コミュニティチャンネル第1（地デジ12ch）
3月中の土曜日・日曜日
土曜日 午後4:00～4:30/日曜日 午後7:00～7:30

大台町の川添神社で2月18日に開かれた「五身懸祭」
五穀豊穣を願う400年以上の歴史があるといわれる伝統行事です
伝統を途絶えさせまいと奮闘する氏子のみなさんを追いました

前川先生のあったかごはん　3月

今月の料理　チキン南蛮

〔材料：4人前〕

- 鶏もも肉……2枚
- 塩……小さじ1杯
- こしょう……少々
- 卵……1個
- 塩……少々
- 片栗粉……大さじ2杯
- 小麦粉……大さじ2杯

（甘酢）

- 米酢……大さじ3杯
- 薄口醤油……大さじ1½杯
- さとう……大さじ1½杯

（タルタルソース）

- マヨネーズ……70g
- 牛乳……大さじ1杯
- 固ゆで卵……1個
- 塩……小さじ⅓杯
- こしょう……少々
- 玉ねぎ……¼個
- パセリ……少々

キャベツ……2枚