

※午前6:00～午前9:00の時間帯は、お天気情報をL字画面で放送しています。 ※都合により番組内容が変更になる場合があります。

	月(6,13,20,27)	火(7,14,21,28)	水(8,15,22,29)	木(9,16,23,30)	金(10,17,24,31)	土(11,18,25)	日(12,19,26)	
午前6	00 あっ これみよっ	ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	00 ニュースMCTV(金曜号)	ニュースMCTV 【ダイジェスト】 月曜号 6:00～、7:40～、9:20～ 火曜号 6:20～、8:00～、9:40～ 水曜号 6:40～、8:20～、10:00～ 木曜号 7:00～、8:40～、10:20～ 金曜号 7:20～、9:00～、10:40～	
	20	道路・河川・海カメラなど						
	30 アルキノ	あったかごはん	あっ これみよっ	シェアネタ	あっ これみよっ	30 ナナちゃんのお店紹介		
	45	空から見れば	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	空から見れば	ぐるぐるグルメ	45 映画な時間		
7	00 店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	店log.(みせログ)	すぽおつでござる!	発信!モノゴコロ	00 ウィークリータ刊三重		
	15 シェアネタ	すぽおつでござる!	映画な時間	ナナちゃんのお店紹介	空から見れば	15 発信!モノゴコロ		
	30 もっと!水の惑星紀行	もっと!水の惑星紀行	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	武将とぐるり!城めぐり珍道中	30 あつまれ☆元気っズ		
	45	ジェニファーとえいごではなそ!、地域のお知らせなど						45 VAMOS!FC.ISE-SHIMA
8	00 あったかごはん	ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	00 ニュースMCTV(金曜号)		
	20	道路・河川・海カメラなど						20 道路・河川・海カメラ
	30 あっ これみよっ ^[注]	アルキノ	あったかごはん ^[注]	Z-NAVIGATION ^[注]	もっと!水の惑星紀行 ^[注]	30 ウィークリータ刊三重		
	45 VAMOS!FC.ISE-SHIMA ^[注]		空から見れば ^[注]	あったかごはん ^[注]	映画な時間 ^[注]	45 空から見れば		
9	00 SPORTS TIME	すぽおつでござる!	シェアネタ	あっ これみよっ	シェアネタ	00		
	15 すぽおつでござる!	Z-NAVIGATION	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	お店タウンマップ いいね!	あつまれ☆元気っズ	フィッシング情報番組 F JUNCTION		
	30 店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	あったかごはん	すぽおつでござる!	SPORTS TIME			
	45	空から見れば、道路・河川・海カメラ						
10	00 映画な時間	ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	00 ニュースMCTV(金曜号)		
	20	地域のお知らせ、道路・河川・海カメラ						
	30 Z-NAVIGATION	あっ これみよっ	アルキノ	あったかごはん	映画な時間	30 ウィークリータ刊三重		
	45 ナナちゃんのお店紹介	シェアネタ		発信!モノゴコロ	シェアネタ	45 武将とぐるり!城めぐり珍道中		
11	00	ショッピング番組 QVC						
午後0	00 発信!モノゴコロ	ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	00 ニュースMCTV(金曜号)	おまつりニッポン／ 壮観劇場	
	20	道路・河川・海カメラなど						
	30 映画な時間 ^[注]	店log.(みせログ) ^[注]	発信!モノゴコロ ^[注]	アルキノ	あったかごはん ^[注]	30 ウィークリータ刊三重		
	45 あったかごはん ^[注]	映画な時間 ^[注]	あつまれ元気っズ ^[注]		空から見れば ^[注]	45 あったかごはん		
1	00 あつまれ☆元気っズ	発信!モノゴコロ	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	武将とぐるり!城めぐり珍道中	00 おまつりニッポン／ 壮観劇場	00 VAMOS!FC.ISE-SHIMA	
	15 空から見れば	シェアネタ	あったかごはん	映画な時間	鈴木まあやのゴルフ塾2	15	シェアネタ	
	30 アルキノ	皇學館大学 大学生テレビ局	シェアネタ	あったかごはん	映画な時間	30 ウィークリータ刊三重	30 あっ これみよ	
	45		ぐるぐるグルメ	発信!モノゴコロ	SPORTS TIME	45 店log.(みせログ)	45 Z-NAVIGATION	
2	00	ショッピング番組 QVC						
3	00 あつまれ☆元気っズ	あったかごはん	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	ケーブルネットワークみえ	00 武将とぐるり!城めぐり珍道中	
	15 シェアネタ	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	お店タウンマップ いいね!	空から見れば	発信!モノゴコロ		15 空から見れば	
	30 発信!モノゴコロ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ		30 あつまれ☆元気っズ	
	45	地域のお知らせなど					45 すぽおつでござる	
4	00 SPORTS TIME	ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	00 ニュースMCTV(金曜号)	00 皇學館大学 大学生テレビ局	
	20	ジェニファーとえいごではなそ!、道路・河川・海カメラ					20 CS番組紹介	
	30 アルキノ	SPORTS TIME	映画な時間	もっと!水の惑星紀行	あっ これみよっ	30 ウィークリータ刊三重	30 はいけんたのホップ!ステップ! け〜ぶるGIRLS!! シーズン2	
	45	空から見れば	あったかごはん	映画な時間	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	45 SPORTS TIME		
5	00 店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	空から見れば	発信!モノゴコロ	SPORTS TIME	00 ウィークリータ刊三重	00	
	15 すぽおつでござる!	発信!モノゴコロ	もっと!水の惑星紀行	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	空から見れば	15		
	30 あつまれ☆元気っズ	映画な時間	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	フィッシング情報番組 F JUNCTION		
	45	地域のお知らせなど						
6	00 ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	ニュースMCTV(金曜号)	00 ニュースMCTV(月・火)	00 ニュースMCTV(月曜号)	
	20	求人情報、道路・河川・海カメラ					25	道路・河川・海カメラ
	30 あっ これみよっ	アルキノ	あったかごはん	映画な時間	もっと!水の惑星紀行	55 道路・河川・海カメラ	30	
	45 シェアネタ		空から見れば	あったかごはん	武将とぐるり!城めぐり珍道中		アルキノ	
7	00 SPORTS TIME	店log.(みせログ)	鈴木まあやのゴルフ塾2	あつまれ☆元気っズ	すぽおつでござる!	00 ウィークリータ刊三重	00 ニュースMCTV(火曜号)	
	15 空から見れば	Z-NAVIGATION	すぽおつでござる!	店log.(みせログ)	シェアネタ	15 店log.(みせログ)	20 ウィークリータ刊三重	
	30 店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	あっ これみよっ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	30 あつまれ☆元気っズ	30 武将とぐるり!城めぐり珍道中	
	45	地域のお知らせ など						
8	00 ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	ニュースMCTV(金曜号)	00 ニュースMCTV(水・木)	00 ニュースMCTV(水曜号)	
	20	求人情報、道路・河川・海カメラ					20	道路・河川・海カメラ
	30 もっと!水の惑星紀行 ^[注]	あっ これみよっ ^[注]	アルキノ	あったかごはん ^[注]	映画な時間 ^[注]	55 道路・河川・海カメラ	30 発信!モノゴコロ	
	45 VAMOS!FC.ISE-SHIMA ^[注]	空から見れば ^[注]		SPORTS TIME ^[注]	あったかごはん ^[注]		45 あつまれ☆元気っズ	
9	00 すぽおつでござる!	SPORTS TIME	発信!モノゴコロ	あつまれ☆元気っズ	店log.(みせログ)	00 アルキノ	00 ニュースMCTV(木曜号)	
	15 発信!モノゴコロ	あったかごはん	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	ぐるぐるグルメ	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	20	ウィークリータ刊三重	
	30 SPORTS TIME	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	発信!モノゴコロ	すぽおつでござる!	30 シェアネタ	30 武将とぐるり!城めぐり珍道中	
	45	空から見ればなど					45	空から見れば など
10	00 ニュースMCTV(月曜号)	ニュースMCTV(火曜号)	ニュースMCTV(水曜号)	ニュースMCTV(木曜号)	ニュースMCTV(金曜号)	00 はいけんたのホップ!ステップ! け〜ぶるGIRLS!! シーズン2	00 ニュースMCTV(金曜号)	
	20	求人情報、道路・河川・海カメラ					25	道路・河川・海カメラ
	30 映画な時間	もっと!水の惑星紀行	シェアネタ	アルキノ	発信!モノゴコロ	30 ウィークリータ刊三重	30	
	45 あったかごはん	映画な時間	ぐるぐるグルメ		空から見れば	45 VAMOS!FC.ISE-SHIMA	アルキノ	
11	00 発信!モノゴコロ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	フィッシング情報番組 F JUNCTION	00 武将とぐるり!城めぐり珍道中	00 すぽおつでござる!	
	15 空から見れば	VAMOS!FC.ISE-SHIMA	空から見れば	シェアネタ		15 発信!モノゴコロ	15 あっ これみよっ	
	30 鈴木まあやのゴルフ塾2	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ		30	30 SPORTS TIME	
	45	地域のお知らせなど					45	地域のお知らせ など
深夜0	00	ショッピング番組 ショップチャンネル 0:00～6:00						

^[注]13日(月)～17日(金)の午前8:30～、午後0:30～、午後8:30～の^[注]は、アルキノ(20分)を放送します。
※特別番組により、一部の放送日時において編成が異なる場合があります。詳しくはP100をご確認ください。
※12月30日～1月5日は年末年始の特別編成となります。詳しくはP102・103をご確認ください。

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します!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!

特別番組 二十歳のつどい2025

放送日時 ■コミュニティチャンネル第1(地デジ12ch)
1月25日(土)午後5:00～6:00、午後9:00～10:00
1月26日(日)正午～1:00、午後7:00～8:00

2025年の各地の二十歳のつどいの様子を、二十歳のみなさんの抱負やインタビューを交えながらお送りします。大人への仲間入りを果たしたみなさんの晴れ姿、ぜひご覧ください。



★動画配信アプリ

「ロコテレ」でも

見逃し配信!

ダウンロードはこちら!



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。今シーズンの目標はもちろん『JFL昇格』!目標に向けて頑張る選手たちの様子を、たっぷりお届けします!お楽しみに!



ほいけんたのホップ!ステップ!け〜ぶるGiRLS!! シーズン2【#5】

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



©satonoka

鈴木まあやのゴルフ塾2 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～

松阪カントリークラブにて、三重県松阪市出身の鈴木麻綾プロがジュニアゴルファーと楽しくゴルフラウンド!ジュニアゴルファーたちのお悩みを解決する「レッスン編」も企画し、初心者から楽しめる内容をお送りします。



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 17日(金)

制作:ミクスネットワーク

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

2025年の干支にちなんだクイズなど、飼育員さんたちから出題されるクイズと一緒に考えよう!どんなクイズが飛び出すかどうぞお楽しみに!

けーぶるにっぽん おまつりニッポン

【四万十ケーブルテレビ】高岡神社秋季例大祭
【CCNet】大脇の梯子獅子

11(土)、12(日)、18(土)、19(日)

けーぶるにっぽん 壮観劇場

【広域高速ネット二九六】東京湾アクアライン

25(土)、26(日)

コミュニティチャンネル(第1)番組ラインナップ

■1日更新

気になるお店をピックアップ！ 店log.

お店紹介番組「気になるお店をピックアップ!店log.(みせログ)」。地域のおいしい!楽しい!おすすめのお店をご紹介します。今月は、**大台町のkitchen AZ**にお邪魔します。



アルキノ

ある日、ある時、ある場所を1日歩きながら、風景と人との出会いを楽しむ旅番組。
歩く場所：**多気町仁田**



前川先生のあったかごはん

松阪市中町にある前川料理教室の前川先生が美味しい料理の作り方をご紹介!

- 冬の炒め物はとろみが決めて!
八宝菜



映画な時間

今月は**10日(金)公開「劇映画 孤独のグルメ」**と**17日(金)公開「サンセット・サンライズ」**の見どころを分かりやすくご紹介!します。番組の最後にはペア招待券のプレゼントもありますよ!



ジェニファーと えいごではなぞ!

ジェニファー先生が、MCTVのマスコットキャラクター・マーブルくんとマーリンちゃんに英語を教えます。一緒に英語を覚えよう!



あっ これみよっ

数ある専門チャンネルの中から今月注目のチャンネルをピックアップ!プレゼントもお見逃しなく!

- 1日～ フジテレビ ONE・TWO・NEXT
- 15日～ チャンネル銀河



■15日更新

シェアネタ ～気になる話題お届けします～

地域の気になるスポットやまだまだ知られていない隠れた話題をリポーターが楽しくご紹介!します。

- 1日～ 劇団白つばき (多気町)
- 15日～ 葉草コーディネーターの高校生 (松阪市)



あつまれ☆元気っず

マーブルくんとマーリンちゃんが元気な子どもたち「元気っず」を探します。子どもたちの可愛いダンスもありますよ!

- 1日～ つくし保育園 (松阪市)
- 15日～ しまの杜保育園 (志摩市)



スポーツ応援番組 SPORTS TIME

ナビゲーター・スポまると一緒に、この地域で頑張るスポーツマンを応援しよう!

- 1日～ 明和FC
- 15日～ 松阪高校弓道部



すばおつでござる!

忍びの里で修業をする忍者が志摩地域で頑張るスポーツチームや団体を忍法や手裏剣を封印して体当たりでリポート!

- 1日～ 志友館相撲道場
- 15日～ 阿児剣道スポーツ少年団



発信!モノゴコロ

地域の頑張る会社やひとと味違うお店、そこから生み出される商品にスポットをあてご紹介!します。

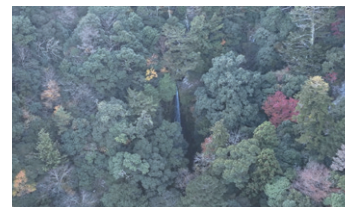
- 1日～ 富士電設備株式会社 (松阪市)
- 15日～ リネン作家 西田糸亜さん (志摩市)



空から見れば

身近な風景や建物を、ドローンを活用し、上空からの視点で綴る10分間。

- 1日～ 笠木深谷 (大紀町)
- 15日～ 粟生頭首工周辺 (大台町)



F JUNCTION

Fishing, Future, Fun, Friend...そして Fishing Vision. 様々な[F]が交わるジャンクションとして釣り業界を横断するフィッシングエンタメ情報番組。話題の釣り具情報、釣りや魚にまつわる最新情報、釣りと観光・魅力満載の地域情報を発信。



毎週土・日曜放送 ウィークリータ刊三重 ニュース&こんばんワッ!

タ刊三重新聞社の記者が過去一週間の中から話題の記事を解説!します。

