

※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(3,10,17,24,31)	火(4,11,18,25)	水(5,12,19,26)	木(6,13,20,27)	金(7,14,21,28)	土(1,8,15,22,29)	日(2,9,16,23,30)
午前6	00	あつこれみよっ	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)
	25	道路・河川・海カメラなど					
	30	アルキノ	あつたかごはん	あつこれみよっ	シェアネタ	あつこれみよっ	30 ナナちゃんのお店紹介
7	45	空から見れば	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	空から見れば	ぐるぐるグルメ	45	映画な時間
	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
8	45	ジェニファーとえいごではなそ!、地域のお知らせなど					
	00	あつたかごはん	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)
	25	道路・河川・海カメラなど					
	30	あつこれみよっ	アルキノ	あつたかごはん	Z-NAVIGATION	もっと!水の惑星紀行	30 ウィークリータ刊三重
9	45	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	空から見れば	あつたかごはん	映画な時間	55	道路・河川・海カメラ
	00	SPORTS TIME	すぽおつでござる!	シェアネタ	あつこれみよっ	シェアネタ	00
	15	すぽおつでござる!	Z-NAVIGATION	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	窓お店タウンマップ いい!	あつまれ☆元気っズ	00
	30	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	あつたかごはん	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	00
10	45	空から見れば、道路・河川・海カメラ					
	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)
	25	地域のお知らせ、道路・河川・海カメラ					
	30	Z-NAVIGATION	あつこれみよっ	アルキノ	あつたかごはん	映画な時間	30 ウィークリータ刊三重
11	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
	00	ショッピング番組 QVC					
	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)
	25	道路・河川・海カメラなど					
午後0	30	映画な時間	店log.(みせログ)	発信!モノゴコロ	アルキノ	あつたかごはん	30 ウィークリータ刊三重
	45	あつたかごはん	映画な時間	あつまれ☆元気っズ	空から見れば	45	あつたかごはん
	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
	15	空から見れば	シェアネタ	あつたかごはん	映画な時間	鈴木まあやのゴルフ塾2	15
1	30	アルキノ	皇學館大学 大学生テレビ局	シェアネタ	あつたかごはん	映画な時間	30 ウィークリータ刊三重
	45			ぐるぐるグルメ	発信!モノゴコロ	SPORTS TIME	45
	00	ショッピング番組 QVC					
	00	あつまれ☆元気っズ	あつたかごはん	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	00
2	15	シェアネタ	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	窓お店タウンマップ いい!	空から見れば	発信!モノゴコロ	15
	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
	45	地域のお知らせなど					
	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)
3	25	ジェニファーとえいごではなそ!、道路・河川・海カメラ					
	30	アルキノ	SPORTS TIME	映画な時間	もっと!水の惑星紀行	あつこれみよっ	30 ウィークリータ刊三重
	45	空から見れば	あつたかごはん	映画な時間	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	SPORTS TIME	45
	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
4	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	VAMOSIFC.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)	30
	45	地域のお知らせなど					
	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
5	25	道路・河川・海カメラ					
	30	あつこれみよっ	アルキノ	あつたかごはん	映画な時間	もっと!水の惑星紀行	30
	45	シェアネタ	空から見れば	あつたかごはん	武将とぐるり!城めぐり珍道中	55	
	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
6	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
	30	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	あつこれみよっ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	30
	45	地域のお知らせなど					
	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
7	25	求人情報、道路・河川・海カメラ					
	30	あつこれみよっ	アルキノ	あつたかごはん	映画な時間	もっと!水の惑星紀行	30
	45	シェアネタ	空から見れば	あつたかごはん	武将とぐるり!城めぐり珍道中	55	
	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
8	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
	30	店log.(みせログ)	あつまれ☆元気っズ	あつこれみよっ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	30
	45	地域のお知らせなど					
	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
9	25	求人情報、道路・河川・海カメラ					
	30	もっと!水の惑星紀行	あつこれみよっ	アルキノ	あつたかごはん	映画な時間	30
	45	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	空から見れば	SPORTS TIME	あつたかごはん	55	
	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
10	15	発信!モノゴコロ	あつたかごはん	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	ぐるぐるグルメ	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	15
	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
	45	空から見ればなど					
	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
11	25	求人情報、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
	45	あつたかごはん	映画な時間	ぐるぐるグルメ	空から見れば	45	
	00	発信!モノゴコロ	すぽおつでござる!	SPORTS TIME	店log.(みせログ)	00	
深夜0	15	空から見れば	VAMOSIFC.ISE-SHIMA	空から見れば	シェアネタ	15	
	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	
	45	地域のお知らせなど					
	00	ショッピング番組 ショップチャンネル 0:00~6:00					

【注】10日(月)~14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P102・103をご確認ください。

# 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、**志摩市のステーキハウス シャカ**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：**大台町上真手**



### 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!

- 1日～ 手間加えてボリュームアップ! 揚げ鶏のチリソースがらめ



### 映画な時間

今月は**20日(木)公開「少年と犬」と28日(金)公開「BETTER MAN/ベター・マン」**の見どころを分かりやすくご紹介! 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～ スーパー!ドラマTV
- 15日～ 日テレジータス



## ■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～ プレイキンを頑張る高校生 (松阪市)
- 15日～ オガコを使った酵素風呂 (多気町)



### 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～ みょうじょうこども園 (明和町)
- 15日～ 梅村幼稚園 (松阪市)



### スポーツ応援番組 SPORTS TIME

ナビゲーター・スポまとと一緒に、この地域で頑張るスポーツマンを応援しよう!

- 1日～ チーム インハーシューズ
- 15日～ 徳和ジュニアバレーボールクラブ 明和陸上少年団



### すぽおつでござる!

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レポート!

- 1日～ 志摩SC・少年サッカー教室
- 15日～ 浜島SC・高齢者転倒予防教室



### 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てご紹介!します。

- 1日～ 三重レンコン (明和町)
- 15日～ 手作りソーセージハウス やまちゃんち (多気町)



### 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～ 阿坂城跡(白米城跡) (松阪市)
- 15日～ 宮川ダム (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&こんばんワンス!

夕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。

